

أساسيات كرة السلة

مبادئ ومهارات



أ.د. / جمال رمضان موسى

كلية التربية الرياضية
جامعة الأزهر

د. / مصطفى محمد زيدان

كلية التربية الرياضية
جامعة الأزهر

أساسيات كرة السلة

مبادئ ومهارات



إعداد

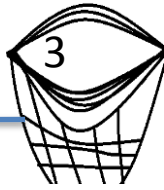
أد مصطفى محمد زيدان أد جمال رمضان موسي

كلية التربية الرياضية كلية التربية الرياضية

جامعة الأزهر جامعة الأزهر

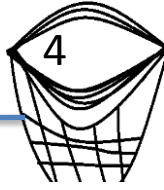
الطبعة الأولى

1442هـ - 2020م



قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
3	قائمة المحتويات
	الفصل الأول مقدمة عن كرة السلة
10	- فكرة عن كرة السلة
11	- تاريخ ونشأة كرة السلة.
	الفصل الثاني تغطية لاسس قواعد كرة السلة
27	- مقدمة
28	- قياس ملعب كرة السلة
33	- الأبعاد الشاملة للملعب
39	- الكرة، المادة، الحجم، الوزن
40	- الأجهزة الفنية
	الفصل الثالث أسس التعلم المهاري في كرة السلة
46	- ماهية المهارة.
51	- الأساليب الفنية والمهارية.
61	- التعلم المهاري.
63	- الأداء المهاري في كرة السلة
64	- المهارات الأساسية في كرة السلة
	الفصل الرابع المهارات الأساسية بدون الكرة



الموضوع	رقم الصفحة
- مقدمة	69
- وقفة الاستعداد	70
- تغيير السرعة	79
- تغيير الاتجاه	80
- الكشف عن أخطاء حركات القدمين	84
- التوقف	85
- الكشف عن أخطاء التوقف بعدين والتوقف بالوثب	89
- الارتكاز	90
- اكتشاف أخطاء الارتكاز وتصحيحها	98
- الوثب والهبوط	99
- الخداع	106
- التقدم في تدريس المهارات الأساسية بدون كرة	109
- تدريبات وأنشطة لتطوير حركات القدمين	109
الفصل الخامس المهارات الأساسية بالكرة	
- مقدمة	117
- مهارات مناولة الكرة	118
- مسك الكرة	120
- الخطوات التعليمية	122
- الأخطاء الشائعة	123



الموضوع	رقم الصفحة
- تدريبات على مسك الكرة	123
- مناولة الكرة	124
- نماذج مصورة لتدريبات لزيادة التحكم في الكرة	126
إستلام الكرة	130
- طرق استلام الكرة	131
- أنواع الاستلام	134
- إرشادات ونصائح للمستلم	141
التمرير	142
- تصنيف وأنواع التمرير	143
- التمريرة الصدرية	144
- التمريرة المرتدة	148
- التمريرة باليدين من فوق الرأس	150
- التمريرة الطويلة بيد واحدة	151
- تمريرة الدفعة البسيطة	154
- تمريرة الدفع	155
- إرشادات ونصائح للممرر	158
- تدريبات علي التمرير والاستلام	160
المحاورة	170
- الأساسيات المهارية للمحاورة	172
- أنواع المحاورة	175
- كشف أخطاء المحاورة وتصحيحها	177
- مناورات المحاورة المنخفضة	178
- الخطوات التعليمية لمهارة المحاورة	184



الموضوع	رقم الصفحة
- إرشادات ونصائح للمحاور	185
- تدريبات علي المحاورة	187
التصويب	196
- الجوانب الفنية لمهارة التصويب	198
- الأنواع الأساسية للتصويب	210
- أولاً: التصويب من الثبات	210
- إرشادات ونصائح للمصوب	213
- الكشف عن خطأ التصويب وإصلاحها	214
- الخطوات التعليمية	218
- ثانياً: الرميات الحرة	220
- عوامل إجادة الرمية الحرة	221
- طريقة أداء الرميات الحرة	223
- التدرج بتعليم الرميات الحرة	227
- إرشادات ونصائح لمصوب الرمية الحرة	227
- ثالثاً: التصويب السلمي	229
- أداء التصويبة السلمية	229
- الخطوات التعليمية	231
- التدرج في تعليم مهارة التصويب السلمية	233
- الكشف عن الأخطاء في التصويب السلمي وإصلاحها	235
- رابعاً: التصويب من الوثب	237
- حركات القدمين عقب المحاورة	237
- حركات القدمين لاستلام الكرة	238
- التوقيت	238



الموضوع	رقم الصفحة
- إرشادات ونصائح للتصويب من القفز	239
- التدرج في تعليم التصويب من الوثب	240
- الكشف عن الأخطاء في التصويب من القفز وإصلاحها	241
- أسباب الأخطاء وأسبابها في التصويب من القفز	243
- التصويبة الخطافية	244
- أنشطة وتدريبات للتصويب	245
الفصل السادس	
الهجوم الجماعي	
- أساسيات الهجوم الجماعي	251
- الهجوم على دفاعات المنطقة	256
- الهجوم على الدفاع الضاغظ	274
- الهجوم على دفاع رجل لرجل	277
- الهجوم السريع (الخاطف)	289
الفصل السابع	
الدفاع الجماعي	
- أسس الدفاع الجماعي	301
- بناء الدفاع	303
- مساحات الملعب الدفاعية	305
- دفاع رجل لرجل	308
- دفاع المنطقة	314
- الدفاع المختلط	317
المراجع	



الموضوع	رقم الصفحة
- قائمة المراجع	318
مرفقات	
- مرفقات	323

الفصل الأول

مقدمة عن كرة السلة



أهداف الفصل:

بعد نهاية هذا الفصل يصبح الطالب قادراً علي:

- إعطاء فكرة عن ممارسة كرة السلة.
- إستعراض أهم الأحداث عن نشأة كرة السلة.
- إستعراض انتشار وتطور ممارسة كرة السلة.
- إعطاء فكرة عن دخول كرة السلة جمهورية مصر العربية وانتشارها.



مصطلحات كرة السلة

BASKET BALL GLOSSARY

: BASKETBALL كرة السلة

هي عبارة عن فريق مهاجم ويتألف من خمسة لاعبين، لتحريك الكرة في الملعب بالمحاورة والتمرير من أجل تسجيل النقاط في سلة الفريق المدافع، في حين أن الفريق المدافع ويتألف أيضا من خمسة لاعبين يبذل قصارى جهده لمنع التسجيل ووقف الهجوم.

: James Naismith جيمس ناي سميث

هو مبتكر كرة السلة وكان ذلك في صيف عام (1891)، وعمل في حينه أستاذا بمعهد التربية الرياضية التابع لجمعية الشبان المسيحية في سبرنجفيلد Springfield بولاية ماساشوتس Massachusetts بأمریکا.



فكرة عن ممارسة كرة السلة Idea for basketball practice

-1

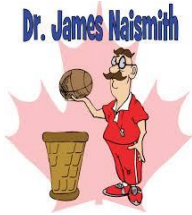
تعتبر كرة السلة أوسع الألعاب انتشاراً في العالم من جهة عدد المشاهدين واللاعبين، وهي اللعبة الشعبية في كثير من دول العالم حالياً لما تمتاز به من إيقاع سريع، ومناورات مستمرة متواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة فترات المباراة وقد تطورت كرة السلة عالمياً في العقود الأخيرة ويظهر ذلك جلياً لكل من يتابع مباريات كرة السلة من خلال البطولات العالمية والأولمبية

ويتلخص الهدف الأساسي من اللعبة في محاولات ادخال اللاعبين الكرة في سلة الفريق المنافس أكبر عدد من المرات، ووسيلتهم في ذلك كل ما يمتلكون من مهارات فنية وما يوفره لهم تكتيك الهجوم في كرة السلة، ويعملون في نفس الوقت على إعاقة وحرمان وكسر محاولات منافسيهم الهجومية لإصابة سلتهم، مستخدمين أيضاً في ذلك كل ما يوفره لهم تكتيك الدفاع في كرة السلة. حيث يفوز بنتيجة المباراة الفريق الذي يتفوق على منافسه، ولو بنقطة واحدة عند انتهائها. فليس هناك تعادل في كرة السلة.



وكرة السلة هي تلك اللعبة التي يمكن ممارستها على كافة الارضيات الصلبة، الخالية من العوائق كما أقر ذلك قانون اللعبة ووضع لها شروطاً محددة، الا أن المُشرع الذي أجاز استخدام كافة تلك الارضيات الصلبة هو نفسه الذي أسستني منها الأرضيات المغطاة بالحشائش (النجيلة).

وذلك خوفاً من أخطار الترحلق والإنزلاق التي قد يتعرض لها اللاعبون وقد أقرت قواعد اللعبة حديثاً الارضيات للملاعب، منها الارضيات الخشبية (الباركية) والأرضيات المصنعة من الاسفلت المخلوط بالمطاط أو التارتان.



تاريخ كرة السلة

The History of Basketball

-2

تعتبر كرة السلة اللعبة الشعبية الثانية بعد كرة القدم، لذلك فهي من اوسع الألعاب انتشاراً في العالم سواء من حيث عدد المتفرجين أو اللاعبين. وكرة السلة لعبة أمريكية الأصل، ومبتكرها هو الدكتور جيمس نايسميث James Naismith وكان ذلك في صيف عام (1891)، وكان يعمل حين ذاك أستاذا بمعهد التربية الرياضية التابع لجمعية الشبان المسيحية في سبرنجفيلد Springfield بولاية ماساشوتس Massachusetts بأمریکا.

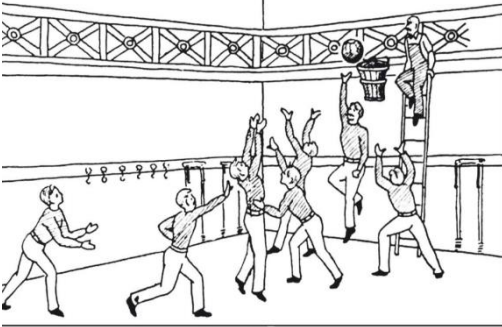
وتتلخص نشأة كرة السلة في قصة مثيرة للاهتمام، وهي أكثر من رائعة. فكرة السلة نشأت في عام (1891) عندما تم تعيين جيمس نايسميث James Naismith مدرسا لمادة التربية البدنية في مدرسة تدريب جمعية YMCA (جمعية الشبان المسيحية) في سبرينجفيلد Springfield، بولاية ماساشوسيتس Massachusetts. وطلب من نايسميث ابتكار لعبة جديدة للحفاظ على لياقة الشباب من لاعبي كرة القدم الأمريكية، بلعبة تمارس داخل صالات التدريب المغلقة في فصل الشتاء حين يلجأ اللاعبون إلى الداخل هرباً من الأمطار والبرد والصقيع بعد إنتهاء موسم كرة القدم، ويحاولوا ممارسة بعض الأنشطة حتى يحتفظوا بلياقتهم البدنية لحين بدء موسم البيسبول، وكانت التمرينات البدنية الألمانية والسويدية هي التي تمارس فقط داخل الصالات المغلقة، ولكنها لم تكن تكفي لأشباع رغبة هؤلاء اللاعبين في التعبير عن أنفسهم بحركة حرة غير شكلية كما لم تكن ملائمة لطبيعتهم التي تميل إلى المنافسة القوية فكان الملل ينتشر بينهم من ممارسة هذه التمرينات.

وقد كان جيمس نايسميث، طالب في الدراسات العليا ويبلغ من العمر في ذلك الوقت واحدا وثلاثين عام. بعد تخرجه من كلية المشيخية Presbyterian في مونتريال للحصول على درجة اللاهوت، ونظرا لحب نايسميث لألعاب



القوى توجه إلى سبرينجفيلد Springfield لدراسة التربية البدنية تحت اشراف الدكتور لوثر هالسي جوليك Dr. Luther Halsey Gulick، مفتش التربية البدنية بالكلية.

وكان قد حاول في السابق اثنين من المدربين السابقين وفشلوا في وضع الأنشطة التي من شأنها أن تصب في مصلحة الشباب. ووضع الدكتور جوليك Gulick هذه المشكلة مباشرة في مواجهة نايسميث، طالبا منه معرفة ما يمكن أن يفعله مع هذه الفئة من الشباب، وكان تحدي نايسميث لإبنكار لعبة من السهل استيعابها، وتملك ما يكفي لأثارة الاهتمام.



الممارسات الأولى لكرة السلة داخل الجراجات

وأن تمارس وتلعب في الداخل، وبواسطة عدد كبير من اللاعبين في كل مرة. وينبغي أن توفر الكثير من التمارين

الرياضية، ويمكن أن تقوم دون خشونة كرة القدم الأمريكية Football، كرة القدم Soccer، أو الرجبي Rugby (ويستخدم للعب اللعبة مساحة أصغر لتقليل فرص الإصابة Injury)، وقد قال نايسميث انه أنفق الكثير من الوقت والتفكير في تحديه الجديد.



جيمس نايسميث مع
سلة الخوخ وكرة السلة

وكان علي اللعبة أن تصبح
متماشية مع العديد من الألعاب في
وقتها، علي سبيل المثال، الرجبي
الأمريكي (جزء التمرير The Passing
Part)، والرجبي الإنجليزي (كرة القفزة
The Jump Ball)، لاكروس
(استخدام هدف)، وكرة القدم (شكل
وحجم الكرة)، وما يسمى بطة علي
الصخرة Duck on a rock، حيث

كان نايسميث في طفولته يمارس مع
أصدقائه لعبة (شعبية) تلعب في
Bennie's Corners. تسمى بطة علي الصخرة وتستخدم الكرة
والهدف، ولكن كان الهدف أفقياً. وهذا ما دعا جيمس لتعين هدف
مع فتحة أفقية عالية بما فيه الكفاية بحيث يتعين قذف الكرة في
ذلك، بدلاً من أن يلقي بها.

وقد توصل جيمس نايسميث إلى ابتكار اللعبة باستخدام
نظرية (التحليل والتركيب)، أي تحليل الألعاب المختلفة إلى
مهارات أساسية ثم إعادة تركيب هذه المهارات بشكل جديد، وبعد
عدة تجارب قام بها نايسميث وضع لعبة تتداول الكرة بين اليدين
فقط بدلاً من القدمين، فجرت التجربة الأولى وكان هدفها وضع
سلة خوخ ومن هنا اتخذت اللعبة اسمها.



وتعتبر كرة السلة اللعبة الرياضية الأولى التي وضعت بعد دراسة واعية بقصد مقابلة حاجة شعر بها المجتمع.



المبادئ الأولية لممارسة كرة السلة

وقد راعى نايسميث في أثناء تصميمه لهذه اللعبة الجديدة أن يكون هناك أربعة مبادئ أساسية الهدف منها هو أن تكون هذه اللعبة بعيدة كل البعد عن عناصر القوة والعنف. وهذه المبادئ هي:

- أن اللاعب الذي يحمل الكرة لا يتقدم بها مادامت معه.
- أن يكون المرمي رأسي وفوق مستوى رؤوس اللاعبين.
- منع الخشونة ما أمكن حتى لا يكون هناك احتكاك .
- أن يحاول اللاعب امتلاك الكرة بدون أي احتكاك شخصي.

القواعد القانونية الأولية لممارسة كرة السلة:

- وقد نصت القواعد الأولى للعبة التي قام بصياغتها ناي سميث في ثلاثة عشر قاعدة على ما يلي :-
- 1- يمكن قذف الكرة في أي اتجاه بيد واحدة أو باليدين معا.
 - 2- يمكن ضرب الكرة في أي اتجاه بيد واحدة أو باليدين معا وليس بالقبضة.

3- لا يمكن للاعب أن يجرى بالكرة بل يجب عليه أن يقذفها من النقطة التي أمسك فيها بالكرة، ويصرح للاعب الذي يمسك الكرة وهو في حالة جرى أن يخطو الخطوات اللازمة حتى يتمكن من الوقوف.

4- يجب مسك الكرة بالأيدي دون الأذرع أو الجسم.

5- ممنوع على اللاعب استعمال الخشونة أو المسك أو الدفع أو العرقلة أو الضرب، وأي مخالفة لأي لاعب لهذه القاعدة

يحتسب ضده خطأ، أما إذا كان الاحتكاك شديدا فيعتبر اللاعب عديم الأهلية ويسجل هدف عليه، وإذا كان الخطأ متعمدا وتسبب في إصابة لاعب فيصبح عديم الأهلية للاشتراك في المباراة ولا يستبدل بلاعب آخر.

6- يعتبر ضرب الكرة بالقبضة خطأ.

7- إذا ارتكب لاعب ثلاثة أخطاء متتالية يحتسب هدف للفريق المنافس.

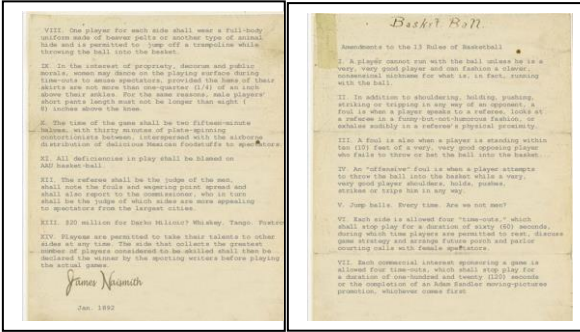
8- تحتسب الإصابة إذا دخلت الكرة من أعلى السلة واستقرت بها، ولا يجوز لأحد لاعبي الفريق المدافع إعاقة دخول الكرة السلة، كما أنه إذا استقرت الكرة على حافة السلة وحرك الخصم السلة فإن الإصابة لا تحتسب.

9- إذا خرجت الكرة عن الحدود يكون إدخالها للملعب من حق أول لاعب يستطيع اللحاق بها والحصول عليها، على أن يتم



- إدخالها إلى اللعب خلال خمس ثوان، أما إذا استحوذ عليها لاعبان في وقت واحد فيتم إدخالها بمعرفة الحكم.
- 10- يعاون الحكم مساعد مختص باللاعبين واحتساب الأخطاء عليهم وإبلاغ الحكم عند حدوث ثلاث أخطاء متتالية.
- 11- يقوم بالتحكيم حكم مختص بالكرة وإصابة السلة وتحديد وقت المباراة.
- 12- زمن المباراة 30 دقيقة على شوطين بينهما 5 دقائق للراحة.

- 13- الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الإصابات هو الفريق الفائز وفي حالة التعادل يستأنف اللعب إذا اتفق رئيسا الفريقين وفي هذه الحالة تنتهي المباراة فور تسجيل إصابة من أحد الفريقين.



وثيقة القواعد الأولية لممارسة كرة السلة موقعة من د جيمس نايسميث عام (1892)

أساسيات كرة السلة إعداد أد مصطفى زيدان أد جمال رمضان



إنتشار وتطور ممارسة كرة السلة

بدأت كرة السلة منذ عام (1891) في الانتشار إذ إن طلبه الدكتور ناي سميث كانوا قد أحبوا فعملوا على نشرها في مدنهم وقراهم وقد تبنت جمعية الشباب المسيحية اللعبة في الولايات المتحدة وغيرها من البلاد التي كان للجمعية فروع فيها. ومرت اللعبة في أطوار مختلفة حتى في أهدافها وقواعدها إلى أن وصلت إلى وضعها الحالي، وانتشرت اللعبة بعد ذلك في جميع انحاء العالم عن طريق جمعية الشبان المسيحية YMCA في كل الدول التي كان للجمعية فروع فيها. ويعتبر فريق بيل يالا **BILL YALA** أول فريق لعب كرة السلة خارج جمعية الشبان المسيحية وتبعه عام (1896) فريق بنسلفانيا ثم فرق غرب أمريكا، وكان عدد اللاعبين في بداية الأمر تسعة (ثلاثة للهجوم وثلاثة للوسط وثلاثة للدفاع) ثم عدل هذا العدد إلى سبعة أو خمسة حسب اتفاق رؤساء الفرق قبل المباراة، وفي عام (1896) حدد الفريق بخمسة أفراد وفي عام (1898) حدد وزن الكرة ومحيطها، ثم دخلت كرة السلة ميدان الاحتراف، حيث عملت المباريات بين المحترفين على زيادة تقدم اللعبة وانتشارها بين الجماهير.



وفى عام (1900) قدمت مسز سائدا ابوت **MES SAND** لعبة كرة السلة للآنسات، وفى عام (1904) أقيمت الألعاب الأولمبية بمدينة سانت لويس بالولايات المتحدة الأمريكية، وقدمت الفرق الأمريكية عرضا في كرة السلة بقصد الاعتراف بها دوليا، وقد تم الاعتراف بها في تلك الدورة، وفى نفس العام تكون اتحاد كرة السلة لغرب أمريكا، وفي عام (1915) تكونت لجنة لدراسة القوانين وتعديلها، وجعلتها (22) مادة بدلا

من (13) مادة، وفى عام (1915) واجتمعت هيئة من ممثلي الكليات والمدارس الثانوية ومراكز الشباب المسيحية بالولايات المتحدة لوضع قوانين موحدة لكرة السلة، وفى أثناء الحرب العالمية الأولى (1914 - 1918) انتشرت اللعبة عن طريق الجنود الأمريكيين في أنحاء العالم، وفى عام (1920) بلغ عدد الدول التي تبنت اللعبة (46) دولة ، وفى عام (1936) أقيمت الألعاب الأولمبية في برلين، ودخلت كرة السلة الميدان الأولمبي ، واشترك في هذه اللعبة في تلك الدورة (21) دولة كان من بينها جمهورية مصر العربية .

وفيما يلي بعض الأمثلة التي توضح لنا مدى التغيير والتعديل المستمرين الذي تتناول قواعد اللعبة على مدى السنوات التي أعقبت نشأتها حتى الآن.



 **السلطان:** كانتا عبارة عن سلتا خوخ ، وكانتا معلقتين علي الحائط، وكان القاع موجود بهما، ثم عدلتا حتي أصبحتا من نسيج بمواصفات معينة.

 **مكان الممارسة:** كانت تمارس اللعبة في أي مكان وأي مساحة فعلي سبيل المثال كانت تمارس في أحد جراجات العربات أو مخازن التبن، أصبح الآن الملعب ذا مقاييس وأبعاد ومواصفات خاصة.

 **مواصفات الكرة:** تغيرت من كرة القدم إلى كرة ذات مواصفات خاصة ولها وزن ومحيط معين.

 **كرة القفز:** كان يتم عمل كرة القفز بواسطة الحكم بعد كل هدف بين قلبي الهجوم، وألغى هذا وأصبح دخول الكرة بعد إصابة الهدف من خارج الحدين النهائيين للملعب، وأصبح لكرة القفز قواعد أخرى تنظم أدائها.

 **الرمية الحرة:** كان يحدد لاعب معين لأداء الرمية الحرة تغير هذا واصبح اللاعب الذي يرتكب ضده الخطأ هو الذي يقوم بأداء الرمية الحرة .

 **اللاعبين:** عدد اللاعبين كان (9) لاعبين ثم (7) ثم (5) لاعبين طبقاً لاتفاق رئيسي الفريقين، ثم عدل حتي أصبح خمسة داخل الملعب وعدد أفراد الفريق الكلي (12) لاعباً.



مناطق التسجيل: أستحدثت مناطق تسجيل الهدف بثلاث نقاط وهي المنطقتين المحددتين بالخطوط التي شكل كل منها قوساً يرسم على شكل نصف دائرة نصف قطرها (6.25) متراً .



دخول كره السلة إلى مصر

دخلت لعبة كرة السلة في مصر عام (1920)، حيث كون بعض الفرنسيين عام (1920) ناديا بالإسكندرية سمى نادي كل الرياضات **All Sports Club** أدخل ضمن برامجه رياضة كرة السلة، وهو يعتبر النادي الأول الذي مارس كرة السلة في مصر، وفي عام (1922) قامت جمعية الشبان المسيحية بأسيوط بإدخال اللعبة على الطريقة الأمريكية حيث كان أعضاء الجمعية كلهم أمريكيون ثم تبعتهم جمعية الشبان المسيحية بالقاهرة فأدخلتها عام (1925)، وساعدت في نشرها بالقاهرة الجامعة الأمريكية.

بعد ذلك تم تكوين أول اتحاد عام بصفة رسمية وكان عدد الفرق لا يزيد عن (10) فرق وكلها أجنبية ما عدا فريقي الحرس الملكي والشبان المسيحية وكان ذلك عام (1930)، وفي عام (1935) أقيمت أول بطولة لأندية الدرجة الأولى فازت بها الشبان المسيحية ثم توقفت هذه البطولة حتى عام (1944)، وقبل توقفها لم تكن اللعبة قد أدرجت دولياً، وفي دورة 1936م اعتمدت ضمن

الألعاب الأولمبية واشتركت مصر في هذه الدورة بفريقها الأهلي، وفي عام (1936) بعد الدورة مباشرة عدل قانون اللعبة لأول مرة ومثل مصر في هذا المؤتمر أمين ندا.

وأوقفت الحرب العالمية الثانية كل نشاط دولي لكرة السلة وحرمت العالم من دورتين أولمبيتين (1940-1944)، واقتصر نشاط كرة السلة في مصر على دوري الأندية بالمناطق وبطولة مصر بين الأندية لفرق الدرجة الأولى حتى عام (1944). وعقب انتهاء الحرب العالمية الثانية وتحديدا في عام (1947) افتتح مجال الاحتكاك الدولي فاشتركت مصر في بطولة أوروبا التي أقيمت ببراغ وفازت فيها بالمركز الثالث.

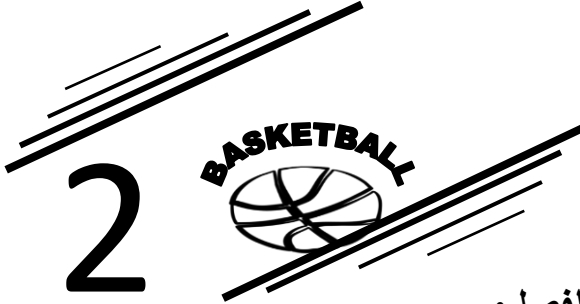
وفي عام (1948) اشتركت مصر في دورة لندن ولكن لم تفر بأي من المراكز الأولى وفي عام (1949) أقيمت بطولة أوروبا في القاهرة بعد اعتذار روسيا عن أقامتها، وظهر فيها الفريق المصري بمظهر مشرف إذ حاز على المركز الأول بفوزه على فرنسا. وفي بيونس أيرس بالأرجنتين اشتركت مصر في بطولة العالم وفازت بالمرتبة الثالثة، وفي عام (1951) وبمدينة الإسكندرية أقيمت دورة البحر الأبيض المتوسط وأنشئت وقتها أول صالة خاصة بكرة السلة وهي صالة ملعب بلدية الإسكندرية وفازت مصر بالمركز الأول، ثم أقامت مصر أول دورة عربية بالإسكندرية عام (1952) وفازت فيها بالمرتبة الأولى، ثم اشتركت في الدورة الأولمبية بهلسنكي ثم بطولة أوروبا عام (1953) في



أسبانيا وفي عام(1954) في بطولة البحر الأبيض المتوسط في
أسبانيا وقد سافر فريقها إلى موسكو عام (1957) للإشتراك في
أعياد الشباب وتوالت بعد ذلك الدورات المختلفة سواء منها العالمية
أو الأفريقية، وقد فاز فريق مصر في بعضها ولم يساعده الحظ
في البعض الآخر.

الفصل الثاني

تغطية لأساسيات قواعد كرة السلة Covering the Basketball Basics



أهداف الفصل:

بعد نهاية هذا الفصل يصبح الطالب قادراً علي:

- التعرف علي أبعاد ملعب كرة السلة.
- إستعراض قياسات الخطوط والعلامات الخاصة بملعب كرة السلة.
- التمييز بين خطوط ملعب كرة السلة.
- وصف اللوحة الخلفية للهدف.
- وصف منطقة الرمية الحرة.
- إستعراض طريقة احتساب وأداء الرمية الحرة أثناء المباراة .
- التعرف علي مادة وشكل ووزن كرة السلة.
- وصف الأجهزة الفنية للمباراة.
- تحدي زمن أشواط المباراة وفقراتها.



مصطلحات كرة السلة

BASKET BALL GLOSSARY

ملعب كرة السلة:

هو قطعة من الأرض تقام فيه مباريات كرة السلة
ويتميز بوجود خطوط وعلامات.

الفصل الثاني

تغطية لمبادئ كرة السلة

Covering the Basketball Basics

مقدمة:

هناك احتمالات أن تكون قد لعبت كرة السلة في الصغر، سواء في بطولات منظمة أو مباريات صغيرة في الملعب. وكشخص بالغ، قد تستمتع بمشاهدة مباريات النادي أو البطولات العالمية في كرة السلة على شاشة التلفزيون. وإذا كنت من الجمهور المتعصبين (أو المتشددين للاعبين المبدعين أو النجوم)، وقد تكون قادر على تلاوة احصائيات عن اللاعبين المفضلين لديك. وربما، على الرغم من أنك لم نمارس كرة السلة كثيرا. وبغض النظر عن الخلفية الخاصة بك للعب كرة السلة أو اتجاهاتك نحو اللعبة، وكونك من المدربين الذين يحبوا أن يتعلم الأطفال المتطلبات الأساسية للعبة أكثر من الاستمتاع بمهارات التصويب.

وكمدربا لفريق من الناشئين أو معلماً لكرة السلة، لديك الكثير من المسؤوليات. أولاً، تحتاج إلى معرفة جميع القواعد - كل من المبادئ التوجيهية العامة والدورية الخاصة - وعليك أن تكون قادرا على شرحها للاعبين. ويجب أن تكون قادرا على تحديد كل منطقة في الملعب. يجب أن يكون لديك فهم لكافة المهارات التي طلابك أو لاعبيك بحاجة إلى اكتسابها - على طرفي الملعب



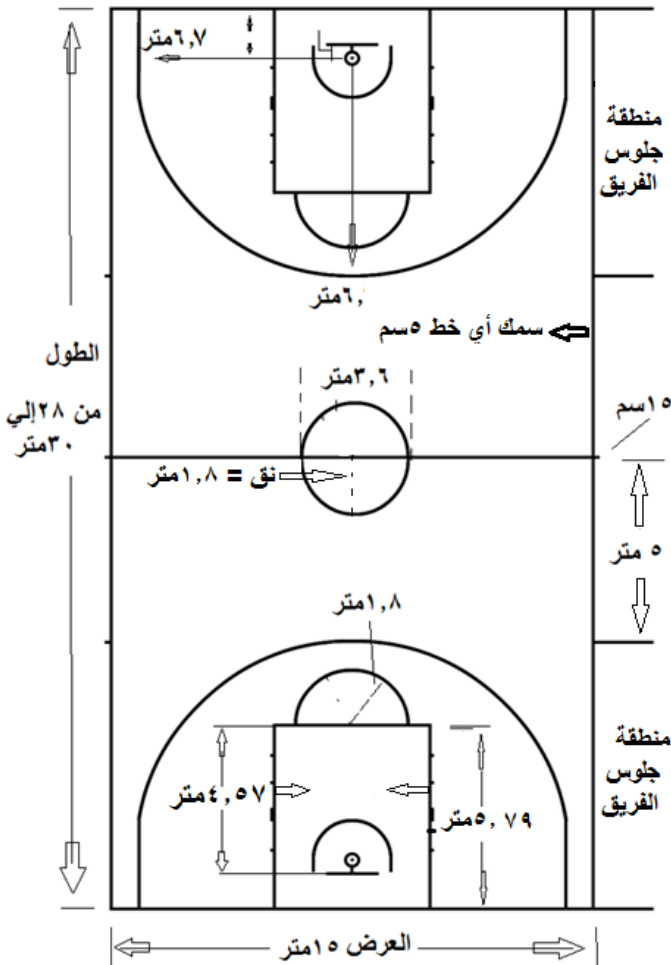
الهجومية والدفاعية، بالإضافة إلى ذلك، يمكنك تعزيز خبرات اللاعبين من خلال تعريفهم بالألفاظ والمصطلحات المستخدمة عادة في كرة السلة. كل هذه المعلومات القيمة وأكثر هي في متناول يدك هنا في هذا الفصل والفصول التالية.

قياس ملعب كرة السلة

من الواضح امتلاك معظم الألعاب الرياضية للمناطق والأماكن التي تجري فيها المباريات، ومعرفة تخطيط هذه المناطق هو أمر حيوي للعب المباريات. وإذا كنت جديدا على رياضة كرة السلة أو لم تلعب منذ زمان، فإن تعليم لاعبيك الناشئين أو طلابك حول كل الخطوط والعلامات الموجودة على ملعب كرة السلة قد يبدو ذو رهبة قليلة -ولكن لا داعي للقلق. في هذا القسم، نقدم لك الخلاصة السريعة على ما سوف تجده عند الخطو على الملعب مع لاعبين أو طلابك من خط الحد النهائي Baseline إلى دائرة منتصف الملعب Mid-Court Circle وصولا إلى خط الرمية الحرة Free-Throw Line.

مخطط ملعب كرة السلة:

واحدة من الخصائص المميزة لملاعب كرة سلة هو أن كل العلامات من الخطوط إلى الدوائر إلى أنصاف الدوائر تخدم غرض واضح وهذا جزء لا يتجزأ من اللعبة.



شكل (2-1) يوضح الأبعاد القانونية لملاعب كرة السلة



يتميز ملعب كرة السلة بالعلامات التالية:

- خطوط القاعدة (الحدود النهائية) Baselines (15متر):

هي الخطوط الموجودة تحت السلة في كلا طرفي الملعب، والمعروفة أيضا باسم الحدود النهائية، وتفصل خطوط الحدود النهائية للعب في الملعب عن منطقة الحدود الخارجية. ويعتبر اللاعبون الذين يخطون على الخط القاعدي أو الحد النهائي خارج الحدود Out of Bounds، وهذا العمل ينقل الكرة للفريق الآخر. وبعد تسجيل المنافس في السلة، فاللاعب من الفريق الآخر يدخل الكرة الملعب بالتحرك من وراء خط الحد النهائي والتمرير لزميله الواقف في ملعب المباراة.

- الخطوط الجانبية (الحد الجانبي) Sidelines (28-30متر):

هي الخطوط التي تستخدم بطول الملعب، ويطلق عليها كذلك الحد الجانبي والخطوط الجانبية تحدد منطقة اللعب عن منطقة الحدود الخارجية.

ويعتبر اللاعبون الذين يلمسوا هذه الخطوط أثناء التعامل مع الكرة خارج الحدود، واللاعبين في كثير من الأحيان يدخلون الكرة من وراء الخطوط الجانبية تبعا للمكان الذي تحدث فيه الاطاحة بالكرة خارج الملعب.

ومقاعد كلا الفريقين تقع على طول الخط الجانبي، وكذلك طاولة التسجيل (حيث يتم الاحتفاظ بالنتيجة، حيث مكان ذهاب اللاعبون بعد استبدالهم في المباراة).

- خط منتصف الملعب Mid-court line (15 متر):

ويسمى هذا الخط أيضا خط التقسيم، ويقسم الملعب عموديا. وعندما يدخل الفريق Inbounds الكرة للعب من تحت السلة، ويجب على اللاعبين العبور بالكرة عبر هذا الخط في أقل من عشر ثوان. وبعد عبور الكرة هذا الخط، الفريق الحائز على الكرة لا يمكن أن تمرر إليه الكرة عائدة فوق الخط إلى الجهة الأخرى من الملعب (وتسمى مخالفة المنطقة الخلفية Backcourt Violation).

- دائرة المنتصف Center Circle:

هي دائرة في منتصف الملعب. وهذا هو المكان الذي يبدأ منة اللعب بكرة القفز Jump Ball بين لاعب من كل فريق، ويقوم الحكم يقذف الكرة في الهواء بين اللاعبين، ويقفز كل لاعب محاولاً إبعادها لفرقهم.

- المنطقتان المحرمتان lanes:

وتسمى أيضا المنطقة وهي مستطيلة الشكل (غالبا ملونة) وهي المنطقة التي تقع أمام كل سلة، والتي تعرف أيضا باسم الطلاء Paint، ولاعبى الهجوم لا يمكن أن يقفوا في هذه المنطقة لأكثر من ثلاث ثوان في كل مرة (المعروفة باسم مخالفة الثلاثة ثواني Three-Second Violation).

وخلال الرميات الحرة Throws Free، أيضاً، لا يسمح للاعبين الخطو إلى داخل الحارة حتى يتم تصويب الكرة بواسطة المصوب. خلاف ذلك، تعد مخالفة المنطقة Lane Violation.



- خطوط الرمية الحرة :Free-throw lines

الخطوط التي في الجزء العلوي من الحارات أو المنطقة في نهاية كل ملعب. خط الرمية الحرة هو المكان الذي يقف اللاعبون فيه في محاولة الرمية الحرة.

- البلوكات :Blocks

المربعات (غالبا ملونة) على جانبي الحارة أو المنطقة بالقرب من السلة، وعندما يحاول اللاعب أداء الرمية الحرة، يقف لاعبين من الفريق المنافس بجانب البلوكات. وعادة، ما يكونوا أطول اللاعبين، ويحتل كل منهم هذه النقط لأنهم يكونوا في أفضل وضع لانتزاع الكرات المرتدة Rebound.

- الشرائط :Tabs

الخطوط القصيرة التي تمتد من جانبي المنطقة. مكان علامات الشرائط حيث يقف اللاعبون أثناء محاولة الرميات حرة Free Throws.

- أعلي المنطقة (الرمية الحرة) Top of the key :

نصف الدائرة تحت قوس الثلاث نقاط وفوق خط الرمية الحرة.

- الجناح : Wing

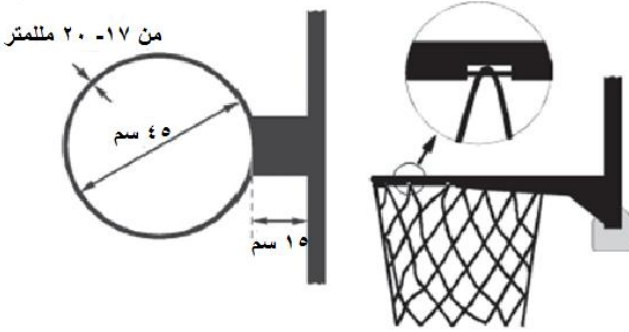
المنطقة خارج خط الثلاث نقاط حيث يأخذ اللاعبون تصويبات طويلة.

ابعاد الملعب الشاملة

Sweeping The Court's Dimensions

يمكنك وضع شريط القياس جانباً، لأن هذا القسم يوفر جميع القياسات بالنسبة لكل علامة ذات مغزى على الملعب، ولا يمكنك أن تكون مدرباً جيداً إذا لم تكن خبير ببيئتك المحيطة. وتظهر القائمة التالية القياسات بالنسبة لكل خط في الملعب.

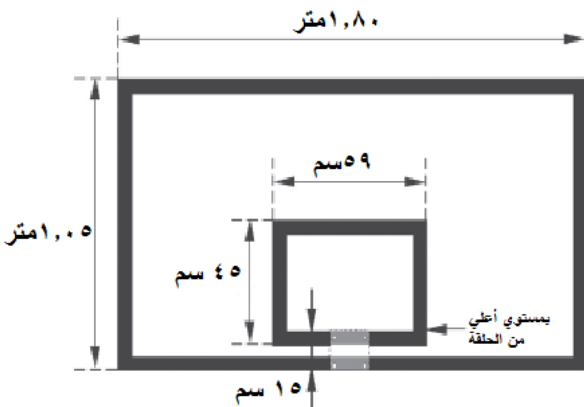
- **الملعب court:** مقاسات الملعب قد تختلف باختلاف برنامج المنافسات والمراحل السنية المستهدفة. عموماً، تبلغ أبعاد ملعب كرة السلة 28 متر طول و15 متر عرض. في البطولات الأولمبية والعالمية، والأصغر حجماً للأطفال.
- **السلة Baskets:** وتتكون من الحلقة والشبكة ويبعد الجزء العلوي من الحلقة (3.05) متر فوق الأرض. وقطر السلة الداخلي (45) سنتيمتر. وتكون مطلية باللون البرتقالي، ويكون قطر الحديد المصنوعة منه من (17 – 20) ملليمتر. وتثبت الحلقة في لوحة الهدف وعلى بعدين متساويين من الحافتين الرأسيتين للوحة وتكون المسافة بين سطح اللوحة وأقرب نقطة داخلية للحلقة (15) سم.



شكل (2-2) يوضح الأبعاد القانونية للسلة والشبكة

- اللوحة الخلفية Backboard:

وتسمى أيضا لوحة السلة، وهي قطعة من جهاز تعليق السلة، ومقاسات اللوحة (180) سم أفقياً، (105) سم رأسياً وتعلو حافتها السفلية عن سطح الأرض بمسافة (290) سم. ويرسم مستطيل بخطوط عرضها (5) سم أبعاده الخارجية (59) سم أفقياً و (45) سم رأسياً بحيث تكون الحافة العليا لقاعدته في مستوي حلقة السلة.



شكل (2-3) يوضح الأبعاد القانونية للوحة الخلفية للسلة

- الشبكة:

يجب أن تصنع الشبكة كالتالي :
تصنع من حبل أبيض مثبت في أسفل الحلقة بشكل يسمح
للكرة بالمرور منها ببطء ويكون طولها من (40 - 45) سم
على الأكثر.

يجب أن يكون للشبكة (12) أنشوطه لكي تعلق في الحلقة
. خط الرمية الحرة Free-Throw Line

المسافة بين الحافة البعيدة لخط الرمية الحرة)
(5.80 متر عن الحافة الداخلية للخط النهائي بطول
(3.60) متر ويجب أن تقع نقطة منتصفه علي الخط
الوهمي الموصل بين نقطتي منتصف خطي النهاية.

- المفتاح Key:

المفتاح (المنطقة الممتدة من الحافة الداخلية لخط الحد
النهائي إلى خط الرمية الحرة) هو (5.80) متر إلى مركز
الدائرة (3.60) متر، وسميت بذلك نظراً لشكلها التي كانت
عليه في الماضي، ويطلق عليها البعض منطقة الارتكاز
Post نسبة للاعبين الارتكاز Post Players الذين يرتكز
عملهم (واجباتهم التكتيكية) في تلك المنطقة من الملعب.

- نصف الدائرة Half circle فوق المفتاح Key -

منطقة لاعبي الارتكاز - :

إن نصف قطر نصف الدائرة فوق المفتاح هو (1.80) متر.



- خط الثلاث نقاط Three-point line:

خط الثلاث نقاط يبدأ بخط مستقيم يمتد من خط القاعدة (الحد النهائي) baseline والأقواس curves حول المحيط الخارجي. والمسافة (6.75) متر.

استيعاب قواعد اللعبة

Grasping the Rules of the Game

كرة السلة لعبة معقدة Complex Game، وتتطوي على العديد من القواعد Rules، وبعض القواعد الأساسية سهلة الفهم، والبعض الآخر قد يصعب فهمه، فإذا لم تكن كمدرّب أو معلم لكرة السلة مطلع على القواعد، فإن ذلك قد يسبب لك بعض المشكلات أثناء عمليات التعليم والتدريب فإنك قد لا تكون قادراً على تعليمها بشكل صحيح، مما قد يتسبب في عدم قدرة لاعبيك على استيعابها.

والأقسام التالية تتضمن القواعد القانونية الأساسية لكرة السلة (والتي تصدر من الاتحاد الخاص باللعبة). أنظر المرفقات

أولاً وقبل كل شيء، لا داعي للقلق، فيجب ألا تحاول أن تعلم كل قاعدة من القواعد في جلسة واحدة. في الأسابيع السابقة على الموسم، وأجعل تركيزك على تعلم اثنين أو ثلاث قواعد كل ليلة. وكذلك على كيفية تطبيقها. ولا يمكنك أن تتوقع

أن اللاعبين الناشئين (المبتدئين) أن يتعلموا كل قاعدة خلال الممارسة الأولى للعبة.

وكرة السلة، ببساطة، هي الفريق المهاجم ويتألف من خمسة لاعبين، لتحريك الكرة في الملعب بالمحاورة والتمرير من أجل تسجيل النقاط، في حين أن مجموع الفريق المدافع (أيضا خمسة لاعبين) يبذل قصارى جهده لوقف الهجوم.

ويحاول كل فريق أن يسجل أكبر عدد من النقاط في الوقت المحدد للعبة. وتلعب مباريات كرة السلة من

1- شوطين كل شوط مدته (20) دقيقة أو

2- أربع فترات كل منها 12 دقيقة وفترة راحة مقدارها

دقيقتين بين الفترتين الأولى (الشوط الأول)، وكذلك

الثالثة والرابعة (الشوط الثاني)، وفترة راحة بين كل

شوطين مقدارها 10 أو 15 دقيقة.

ويلعب معظم لاعبي الناشئين (المبتدئين)

مباريات كرة السلة التي تضم أربعة أرباع (فترات) (10)

دقائق للربع (الفترة) وفترة راحة مقدارها دقيقتين بين

الفترتين الأولى (الشوط الأول)، وكذلك الثالثة والرابعة

(الشوط الثاني) وفترة راحة بين كل شوطين مقدارها 10

أو 15 دقيقة.

وفي حال التعادل في المباراة في انتهاء

الشوطين، تلعب فترة وقت إضافي. عادة، ما تكون

مدتها 5 دقائق والتي يتم لعبها لتحديد الفائز.



وتبدأ المباراة بكرة القفز Jump Ball في مركز
الدائرة في وسط الملعب. والفريق الذي يكسب الحياة
(الاستحواذ على الكرة) يكون هو الفريق المهاجم
Offensive Team.

ويمكن تسجيل النقاط Score Points بعدد
من الطرق. فإنه يمكن تسجيل الأهداف الميدانية، والتي
قد يطلق عليها سلات (تسجيل النقاط) بقيمة نقطتين
أو ثلاث نقاط (اعتمادا على المكان الذي أخذت منه
التصويبة).

ويمكن أن تسجل الفرق نقطة واحدة عن طريق
الرميات الحرة، والتي يمكن أخذها عندما يرتكب الفريق
المدافع خطأ على لاعب أثناء أداء التصويبة. فإذا كان
اللاعب يؤدي التصويبة في السلة (التسجيل) ويحصل
على خطأ شخصي (عرقلة)، فإنه يحصل على محاولة
أداء رمية حرة واحدة لاستكمال اللعب من ثلاث نقاط
(أو اللعب من ثلاث نقاط (إذا حدث الخطأ الشخصي
أثناء إجراء التصويبة من ثلاث نقاط). والفريق يمكنه
أيضا أداء محاولة الرميات الحرة بعد نهاية الفريق
المدافع من ارتكاب عدد معين من الأخطاء في ربع
(الفترة) أو الشوط (زيادتها فوق الحد).

- الكرة - المادة ، الحجم ، الوزن :

تكون الكرة كاملة التكور ذات لون برتقالي داكن
ويجب أن يكون بها (8) شرائح على الغلاف الخارجي .
يجب أن يصنع الغلاف الخارجي من الجلد أو المطاط
أو أي مادة صناعية أخرى .

**شكل (2-4) يوضح شكل كرة السلة**

تملأ الكرة بالهواء بحيث يبلغ ضغطه داخلها حدا
يجعلها إذا ما ارتفعت على سطح الملعب من ارتفاع حوالي
(180) سم مقاسه من أسفل الكرة أن ترتد إلى ارتفاع لا يقل
عن (120) سم ولا يزيد عن حوالي (140) سم مقاسه من
أعلى الكرة .

ينبغي ألا يزيد عرض الفواصل التي تفصل شرائحها عن
(6.35) مم.

يتراوح المحيط بين (74.9) سم على الأقل و (78) سم
على الأكثر . كما يتراوح وزنها بين (567) جم و (650) جم
على الأكثر .



يقدم الفريق المضيف كرتين مستعملتين مطابقتين للمواصفات السابقة ، ويقرر الحكم الأول وحده صلاحية الكرة من عدمه ، ويجوز له اختيار كرة الفريق الضيف أو أي كرة من الكرات التي تم الإحماء بها إذا كانت الكرات التي تم تقديمها لا تقي بالغرض المطلوب .

- الأجهزة الفنية :

يضع الفريق المضيف تحت تصرف إداري المباراة ومساعديهـم الأجهزة الفنية التالية :

ساعة توقيت للمباراة وساعة الوقت الخارج :

يزود أليقتاي بساعة واحدة كبيرة للمباراة وساعة توقيت للوقت الخارج.

تستخدم الساعة الكبيرة للمباراة لاحتساب أوقات اللعب وفترات التوقف بينها ، ويجب وضعها على الطاولة بحيث يمكن رؤيتها بوضوح لكل من له علاقة بالمباراة .

ويجب أن تستخدم ساعة التوقيت الأخرى لحساب الأوقات المستقطعة (ولا تستخدم لحساب وقت اللعب) .

إذا ما تم وضع ساعة التوقيت الرئيسية فوق منتصف أرض الملعب ، فإنه ينبغي أن يتواجد لوحتين بديلتين توضع كل واحدة عند كل طرف من طرفي الملعب وبارتفاع كاف لتكون مرئية بوضوح لكل من له علاقة بالمباراة ، ويبين على كل لوحة النتيجة والوقت المتبقي من المباراة .

- جهاز ال 24 ثانية :

يجب أن يزود ميقاتي ال 24 ثانية بجهاز ال 24 ثانية .
يجب أن يحتوى جهاز ال 24 ثانية على وحدة تحكم
لتشغيل الجهاز ووحدات للعرض بالمواصفات التالية :
أن يكون رقميا ذو عد تنازلي موضحا الوقت بالثواني .
عندما لا تكون الكرة في حيازة أي من الفريقين لا يتم
تشغيل الجهاز .

القدرة على استكمال الوقت المتبقي من ال 24 ثانية
عند إعادة تشغيله .

يجب أن توضع لوحتي العرض فوق وخلف كل لوحة
من لوحتي الهدف بمسافة من (30-50) سم ، أو
توضعان على الأرض على مسافة (2) م خلف الحد
النهائي . إذا كان هناك 4 وحدات للعرض ، يجب أن
يوضعوا في الأربعة أركان . وإذا كان هناك وحدتان فقط
، يجب أن توضعا متوجهتان في زاويتي الملعب بحيث
تكون إحدهما على بعد مترين من الحد الجانبي المجاور
لطاولة التسجيل وعلى الناحية اليمنى .
يجب أن تكون الأجهزة واضحة ومرئية لكل من له علاقة
بالمباراة .

يتبع في مرفقات الكتاب

الفصل الثالث

أسس التعلم المهاري في كرة السلة

FUNDAMENTAL SKILLS IN BASKETBALL



أهداف الفصل:

بعد نهاية هذا الفصل يصبح الطالب قادراً علي:

- التعرف علي الأداء المهاري في كرة السلة.
- استعراض طرق تعليم مهارات كرة السلة.
- شرح خطة للوحدة المهارية.
- استعراض الانواع المختلفة للمهارات الهجومية والدفاعية.



مصطلحات كرة السلة

BASKET BALL GLOSSARY

المهارة: هي القدرة علي أستغلال المرء لما يتوفر لديه من معرفة أستغلالاً فعالاً حاضراً وقتما يشاء.

الهجوم: هو محاولة لاعبي الفريق الحائز علي الكرة تسجيل النقاط في سلة الفريق الآخر. ويستخدم لتحقيق ذلك المهارات الهجومية.

الدفاع: هو محاولة لاعبي الفريق الذي لا يمتلك الكرة (فاقد الحيازة) منع اللاعبين المهاجمين (الحائزين للكرة) من التسجيل. المهارت الدفاعية.

المهارات الأساسية في كرة السلة: هي كل المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة ، والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء بالكرة أو بدونها وتعد مدى إجادة أفراد الفريق لأشكال المهارات الأساسية المختلفة من العوامل التي قد تؤدي إلى النجاح والتفوق في كرة السلة.

أسس التعلم المهاري في كرة السلة

FUNDAMENTAL SKILLS IN BASKETBALL

مقدمة:

قد لا يتوقع المعلمين أو أولياء الأمور عند بداية تعلم الأطفال كيفية الكتابة أن يبذلوا فجأة الشروع في الكتابة، بجمل كاملة مقروءا على الفور. وبدلاً من ذلك، فإن المعلمين يبينوا لهم كيفية كتابة الحرف، والسماح لهم بارتكاب الأخطاء بناء على معرفتهم.

وبنفس الطريقة يبدأ العمل من أجل التدريب على المهارات الأساسية لكرة السلة، ومن أجل حق الناشئ الصغير في التمتع بالنجاح، والمتعة، وبث الحب لهذه الرياضة، علينا أن نبدأ مع الأساسيات وبناء قاعدة قوية منها.

وفي معظم الحالات، يمكن لمدربي الناشئين أن يكونوا مع فرقهم من ساعة إلى ثلاث ساعات فقط كل أسبوع، لذلك علينا أن نتوقع بواقعية لما يمكن إنجازه. فإذا كان يمكن أن نوفر للأطفال الصغار فهم جيد للمهارات الأساسية، وفي طريق تحقيق أهداف ممارسة الناشئين لكرة السلة من المتعة وتنمية المهارات. علينا أيضاً أن نعمل كمدربين لاستمتاع الناشئين حقاً باللعب.



ما هي المهارة:

للمهارات عدة دلالات متنوعة تعتمد علي ما يجب تعريفه منها وعلي من يقوم بوضع هذا التعريف فعلي سبيل المثال يعرف قاموس ويبستر Weabaster المهارة Skills بأنها القدرة علي أستغلال المرء لما يتوفر لديه من معرفة أستغلالاً فعالاً حاضراً وقتما يشاء .

ويشير مصطلح المهارة إلي أداء فعل معين أو إلي الطريقة التي يتم بها أداء هذا الفعل، وتصنف الكثير من الأنشطة علي أنها مهارات أو تشتمل علي مهارات. وتنعكس درجة الكفاءة التي اكتسبها الفرد في مجال ما علي مستوي مهارته.

والمهارة صفة نسبية ، لها تعريفات كثيرة جداً بحيث يتعذر وضع حد نهائي لها حيث يمكن أن يكون الأداء واضح جداً أمام الجمهور لانه يجيز للاعب أن يصنف ضمن اللاعبين الماهرين إذا ما قورن بنظرائة من لاعبي كرة السلة ، عندما يوضع نفس اللاعب مع أعضاء المنتخب حينئذ ، قد يبدو كما لو كان لاعب بعوزة كثيراً من المهارة أو كما لو كان غير ماهر نسبياً.

إن المهارة التي تتضح من خلال الأداء ما هي إلامؤشر لما تعلمه اللاعب، كما تتأثر كل من المهارة والأداء تأثراً واضحاً بغض النظر عن العوامل التي تجعل أداء اللاعب في الظروف العادية مضطرباً وغير مستقر .

وتعتمد متطلبات الأنشطة المتنوعة علي تنمية معقدة لكل من المهارات الحركية والحسية مع الأخذ في الاعتبار التركيز بدرجة

ما علي أحدهما حسب طبيعة الموقف نفسه، ومن ثم ينبغي فى الألعاب الرياضية أن تنمي الصفات الجسمانية والبدنية قبل العمل علي إظهار المهارات، فعلي سبيل المثال قد يتعثر أداء لاعبي كرة السلة إذا لم يظهروا اهتماماً كافياً بالصفات البدنية مثل السرعة والقوة والتحمل والمرونة.

وفي حين يستطيع لاعب الجمناز أو الغطس أن يظهر استعراضاً لمهاراته من خلال أدائه الثابت لها فان لاعب الفريق الرياضي (اللاعب المشترك في فريق) عليه الا يكتفي بإظهار المهارات الأساسية ولكن يجب أن يتسع أدائه لإظهار قدرته علي الاستجابة لمواقف متغيرة لايمكن التنبؤ بها إلا في حدود ضيقة جداً.

هذا ويمكن لكثير من الناس أن يصوبوا كرة السلة بدرجة عالية من الدقة إذا طلب منهم تصويب (21) رمية في ظل عدم وجود لاعبين مدافعين في موقف يسوده التنافس، وقد لايفهم الحظ إذا طلب منهم إظهار مهاراتهم هذه في التصويب أثناء مباراه تنافسية تتطلب إجادة أساليب وحيل معينة، بالإضافة إلي المرونة في الاستجابة وسرعة البديهة والاستقرار الانفعالي.

وتتلائم درجات المهارة العالية مع توافر درجات عليا من الدقة الزمانية والمكانية، ومن ثم لو فرض أن الفرد أدي أعمالاً معينة في غير زمانها المناسب أو في وقت خاطيء فستكون هذه الأعمال منقطعة وغير متكاملة، ويلاحظ في الأداء الماهر أن الاستجابات



للمثير تسير سيراً متعاقباً منظماً، وهناك ثمة جانب آخر للمهارة الا وهو أن الفعل يتم في غضون زمن معين أو في نطاق زمني بعينه. لذا يتعين علي لاعب كرة السلة أن يصبوب الكرة في اللحظة المناسبة متبعاً في ذلك أداء سليم فعال، فلا يوجد وقت لأن يتريث أو يمعن النظر مفكراً في الموقف الذي هو بصدد، فما عليه إلا أن يستجيب استجابة سريعة جداً ومناسبة جداً، وبصفة عامة يلاحظ أن اللاعب الماهر هو اللاعب الذي يتمتع بسرعة بديهه ويوفر لنفسه وقت كاف لرد الفعل.

إن الشخص الذي يتمتع بمهارة عالية هو الذي يؤدي أداءً ثابتاً نسبياً أو هو الذي يقل مقدار ما تظهره أدائه من اختلاف عن أداء غيره ذلك لأنه ليس هناك استجابة لكل موقف متوقع حدوثه في البيئة أو الوسط المحيط.

ويمكن الحصول علي أكبر قدر متوافر من المعارف والخبرات من خلال التدريب المستمر والمنظم تنظيمياً دقيقاً، بالاضافة إلي اعتماد هذا التدريب علي توافر المعلومات اللازمة، وما يستتبعه من استجابات مناسبة لما يناسبها من مواقف.

وينبغي التعبير الفعلي عن المهارات في غضون زمن معين ومن هنا تظهر أهمية السرعة، وكذا أهمية الدقة لأن الحركات الدقيقة هي التي تحدد مدي نجاح أداء أو تنفيذ العمل، وأحري بنا أن نأخذ في الاعتبار أن الأعمال الماهرة هي التي يؤديها الفرد بأفضل مقدار من الطاقة.

وخلاصة القول أن الشخص الماهر هو الذي حباه الله
بقدره جيدة علي التكيف، والأداء الفني العالي وهو الذي لا تتأثر
كفاءته ومهارته بتباين الظروف بالإضافة إلي المقدرة علي التنبؤ
بها.

بناء علي ماسبق ذكره يمكن القول أن تتابع الأداء الممتاز
وأستمراره يعتمد علي تنشيط وتكوين سلوك فعال، ولكن إذا ساءت
الأفعال أو السلوك فقد يضعف ذلك من المهارة ويؤثر عليها سلباً.
وقد يكون تعريف المهارة المقبول لدينا وكما ورد من خلال
ماسبق هو "تتابع النجاح في تحقيق الهدف (الواجب الحركي)
بكفاءة وفاعلية، كما أن درجة سهولة أداء الواجب الحركي تعتبر
جزء لا يتجزء من المهارة".

وتعد المهارات الأساسية لاي رياضة أو لعبة الطريق الوحيد
للإجادة والتفوق في هذه الرياضة، وتعني المهارة حركة أو سلسلة
من الحركات تؤدي بدرجة عالية من التصميم لتحقيق هدف معين.
وفي كرة السلة تعني كل "المفردات والواجبات الحركية
المختلفة والتي يقوم بها اللاعب أثناء الممارسة أو المنافسة في
إطار يحدده قانون اللعبة وقد تؤدي هذه المهارات بالكرة أو بدونها
وقد تكون هجومية أو دفاعية".

ومنذ نشأة كرة السلة عام (1891م) علي يد جيمس نايسميث وهي
تمر بالعديد من المراحل والفترات التي يتم فيها إضافة أو تعديل
تكنيك المهارات والتكتيكات وهي الجانب الخططي الهجومي أو



الدفاعي علي يد الكثير من اللاعبين والمدربين والممارسين والخبراء والباحثين لهذه اللعبة علي مدي عقود كثيرة من الزمن. وبالرغم من أهمية المهارات الأساسية فقد حدث تبايناً واختلافاً في طريقة تناولها بالدراسة. ومحاولة تصنيفها من قبل المدربين والخبراء والباحثين طبقاً للهدف من دراستها أو تناولها. فقد أطلق عليها البعض مصطلح المهارات Skills أو مصطلح الأساسيات Fundamental وقد أستخدم هذان المصطلحان في كرة السلة علي نحو مترادف والبعض الآخر أدمج المصطلحين وأطلق عليها مصطلح المهارات الأساسية أو مصطلح الأداء المهاري Skills Movment.

ولم يقف التباين بين الخبراء عند المسمي الاصطلاحي لمهارات اللعبة بل أمتد هذا الاختلاف والتباين إلي تصنيف المهارات الأساسية. وعلي سبيل المثال فقد صنفها البعض تبعاً للاستحواذ علي الكرة فقسمها إلي مهارات بالكرة و مهارات بدون الكرة والبعض صنفها تبعاً للشق الخططي أو التكتيكي لأستخدام المهارة في المنافسة فقسمها إلي مهارات هجومية ومهارات دفاعية.

الأساليب الفنية والمهارية Techniques and Skills

الأساليب الفنية (التكنيكية) هي القاعدة الأساسية للبناء المهاري، حيث يعتبر التكنيك الوسيلة الهامة لإنجاز تلك المهام وكذا المتطلبات البدنية من خلال تطبيق قانون اللعبة. إن اللاعب الماهر يمتلك تكنيك ثابت ولديه القدرة علي استخدام هذا التكنيك من أجل تحقيق نتائج أفضل. إن تعليم المهارة للاعبين تتضمن ليس فقط تعليم التكنيك لمختلف المهارات، ولكن كيفية استخدام هذا التكنيك في المكان المناسب والوقت المناسب، إن المنافسة تضع اللاعب في كثير من المواقف المختلفة - لذا فإنه في حاجة إلي من يعلمه كيفية مواجهة هذه التحديات.

وهناك العديد من أنواع المهارات التي يمكن تصنيفها تبعاً لمجال تواجهها سواء في المجال المغلق أو المجال المفتوح ، كما يمكن تقسيم المهارات إلي نوعين : بسيط أو مركب. حيث أن هذا التصنيف يعتبر أيسر استخداماً عند تعليم المهارات للمبتدئين.

المجالات المغلقة والمفتوحة

Open and Closed Environment

إن مجالات أداء المهارات في الأماكن المغلقة تؤدي فيها المهارات بثبات وتنبؤ، فاللاعب يستطيع تجاهل ما يحيط به ليقوم بالتركيز فقط في تحقيق المستوي المطلوب، وعلي سبيل المثال فمهارة التصويب تمثل المجال المغلق في مجال تعلم المهارات . وعندما يحتاج اللاعب إلي الاستجابة للمؤثرات المحيطة به أثناء تأدية المهارة في المنافسات ، فإنه يؤدي ذلك في المجال



الخارجي حيث نجد أن الجري في منافسات كرة السلة علي سبيل المثال يعتبر مفتوحاً للاعبين لأن اللاعب لا يستطيع تجاهل أداء حركات اللاعبين المشتركين معه في المنافسة.

إن الاستراتيجية والتكتيك في المجال المفتوح تعتبر جزء هاماً للأداء المهاري ،أكثر منها في المجال المغلق إن تكتيك معظم المهارات يعلم في مجال (مغلق) إلي أن يصبح أداء التكتيك جيداً وفي هذه المرحلة فإن الحقائق التي تجعل مجال المنافسة مفتوحاً يمكن تعليمها بالتدريج.

وبالنظر إلي المجالات كمجالات مغلقة أو مفتوحة ، فإنها تعتبر مرشد هام لتعليم اللاعب ، حيث أن تصنيف المهارات وتقسيمها إلي بسيط ومركب يعتبر ذات أهمية بالغة من الناحية التطبيقية ، لأنها ترشدنا إلي أسلوب تعليم المهارات المناسبة للاعبين.

المهارات البسيطة والمركبة

Simple and Complex Skills

تعتبر المهارات الرياضية البسيطة من أسهل المهارات التي يمكن أن يؤديها أي فرد بقليل من التمرين. إلا أن المهارات المركبة لا يستطيع الفرد أدائها بسهولة ، فضلاً علي أنها تحتاج إلي وقت طويل لتعلمها . فقد تكون سهلة بالنسبة للبعض وفي نفس الوقت تمثل صعوبة بالنسبة للآخرين. " فكل مهارة بسيطة بالنسبة لشخص ما ، قد تكون مركبة بالنسبة لشخص آخر."

وقد تمثل نفس الواجبات بالنسبة للاعب ما صعوبات مختلفة خلال المراحل المختلفة أثناء نموه وخلال خبرته ، لذا فإن العلاقة بين السهل والمركب تعتبر علاقة نسبية عند تحليل مهارات اللاعب ، فالتدريب علي المهارات تعني أن علينا تقويم نظرة اللاعب لتلك المهارات بصرف النظر عن وجهة نظر المدرب علي أن المهارة بسيطة أو مركبة .فالمهم هو ما يفكر فيه اللاعب ومعرفة وجهة نظرة في تفسير درجة صعوبة تلك المهام.

التعلم المهاري Skill Learning

يعتبر التعلم المهاري عملية لا بصرية ، حيث أننا نري نتائج التعلم المهاري عندما يتحسن الأداء ولكن العملية التعليمية تشكل داخل عقل وجسم اللاعب ، إذ أن التعلم يشرك الجهاز العصبي والمخ والذاكرة ، فمهما قمنا بأداء المهارات الحركية فإن تذكر المحاولات السابقة التي تؤدي بدينياً يؤثر في أداء الحركة مرة أخرى ومع استمرار التدريب فإن وضوح الذاكرة للحركة تشكل حتى يمكن استرجاعها عند الحاجة إليها ، إن تذكر الحركة التي شكلت في المخ تسمى (البرنامج الحركي) أو مجموعة التوجيهات أو التعليمات الحركية . فالبرنامج الحركي يبدأ خلال المراحل الأولى للتعلم الحركي .أما بالنسبة للاعبين المتقدمين فإن البرنامج الحركي يكون قد أكتمل بمجموعة التوجيهات التي تقوم بتثبيت الأداء .

مراحل التعلم Stages of learning



هناك ثلاث مراحل للتعلم وهي :

- مرحلة بداية التعلم:

يجب على اللاعبين المبتدئين قبل أن يبدءوا في تعلم أي شيء أن يعرفوا ما يجب أن يحققوه جيداً، فهناك كثير من المدربين الذين لا خبره لهم يبدءون التعليم من خلال عرض الشيء قبل شرح ماذا يجب على المتعلم تحقيقه . حيث أنهم يقومون بالتنبؤ الخاطئ لما يعرفه المتعلم.

فمن خلال هذه المرحلة فإن العملية التعليمية يمكن أن تكون بطيئة معتمدة على اللاعب وكذا على طبيعة المهارة ذاتها.

ويمكن للمدرب مساعدة الناشئ على تعلم المهارة الجديدة من خلال:

- التحدث بإختصار عن المهارة المراد تعلمها مع اللاعب.

- عرض وشرح المهارة المراد تعلمها مع اللاعب.

- استخدام طريقة التعليم التي تسمح للمبتدئ أن يؤدي

المهارة بأسلوب جيد حتي يتمكن من تطبيقها وأدائها بنفسه.

وتعتمد استمرارية هذه المرحلة على خبرة وتوافق اللاعب ، وعلى درجة صعوبة المهارة . ويمكن أن تستغرق العملية التعليمية وقتاً أقل إذا تطابقت المهارة الجديدة مع المهارة التي سبق تعليمها وتم شرحها بواسطة المدرب.

إن مرحلة البداية قد تستكمل عندما يستطيع اللاعب أداء الحركة في صورتها (البدائية) حتي ولو بقيت بعض الأخطاء في الأداء المهاري.

- المرحلة الوسطي:

مرحلة التعلم (محاولة استخدام طرق متعددة للتعليم)

لقد رأينا المهارات تبني علي معرفتنا بالشئ وقدرتنا علي أدائه، وهذا يحتاج إلي وقت طويل لتعلم المهارات المركبة ، نظراً لصعوبة تتابع الحركات بتوافق تام ففي أثناء تلك المرحلة يجب توجيه اللاعبين إلي كيفية أداء المهارة المرسومة في مخيلتهم تبعاً لخبراتهم السابقة.

وفي هذه المرحلة ينمي فيها اللاعب مهارته بالتدريب المنتظم من خلال البرنامج الحركي الذي بدأه في المرحلة الأولى . ويعتبر التدريب غير كاف لتعلم المهارات بطريقة جيدة . لذا فإن اللاعبين بحاجة إلي التشجيع لتعلم ما هو جديد ، وأن ما يؤديه يكون صحيحاً بالإضافة إلي حاجتهم إلي معرفة ماذا يقومون بأدائه بطريقة خاطئة ، ومعرفة كيفية تصحيح تلك الأخطاء . لا يوجد جدول زمني لتلك المراحل الثلاثة خاصة المرحلة الوسطي . إذ أن تعليم أبسط المهارات قد يستغرق يوماً واحداً ، في حين أن تعليم المهارة المركبة قد يحتاج إلي سنوات من أجل الوصول إلي مرحلة متقدمة ففي المرحلة الوسطي نجد أن اللاعب يبدأ في أداء



المهارة بدقة وثبات في الجو الطبيعي المهييء لذلك ، ولكن عندما يؤدي اللاعب المهارة ألياً (أوتوماتيكياً) فإنه يكون قد دخل في مرحلة متقدمة.

- المرحلة المتقدمة:

مرحلة المهارة (أداء المهارة)

إن ضبط أو إتقان الحركة تؤدي بطريقة آلية أفضل عندما ينوي اللاعب أن يتعلم (ماذا) يفعل و (أين) يفعل ذلك (كيف) يفعل لأن هذه المرحلة تعتبر مرحلة الأداء المهاري . ، وعلي اللاعب هنا تعلم الكثير عن استخدام المجهود ومعرفة استراتيجية أداء المهارة بطريقة جيدة.

ويستطيع اللاعب في هذه المرحلة المتقدمة الوصول إلي مستوي في الأداء تحت ظروف مختلفة أثناء المنافسة حيث يتمتع اللاعب بالثقة في النفس لإتقان المهارة. هذا الشعور والإحساس بالمهارة يعني إن اللاعب قادر علي تقويم نفسه بشكل موضوعي . وفي هذه المرحلة نجد أن اللاعب في حاجة إلي التشجيع للتدريب علي إتقان المهارة حيث التقدم يكون بسيطاً ، والوصول إلي تحقيق ذلك لا يكون سهلاً. إن القدرة علي أداء المهارة تتأثر بالتغيرات في القدرات الحركية والبدنية مثل السرعة والرشاقة والقوة.

طرق تعليم المهارات البسيطة:

تعتبر المهارات الرياضية هي إحدى المهارات التي يستطيع الفرد أن يؤديها بقليل من التدريب . حيث أن سهولة التعلم تأتي

نتيجة لسهولة المهارة . ففي بعض الأحيان نجد أنها تأتي نتيجة لسهولة المهارة . ففي بعض الأحيان نجد أنها تأتي نتيجة لأن المبتدئين قد رأوا أداء المهارة العديد من المرات أمام أعينهم من أشخاص آخرين أو نتيجة لمشاهدة التلفزيون وتشير بعض المراجع العلمية إلى أن 80% من عملية التعلم تأتي من خلال ما يشاهده الشخص لذا يجب تأكيد العناية بالمهارة البسيطة عندما يؤديها المبتدئ بسهولة و سرعة . قد يبدو الشيء بسيطاً لك ، بينما يبدو نفس الشيء صعباً بالنسبة للمتعلمين حتي يتمكنوا من إتقانها علي اعتبار أنها مهارة مركبة. ففي بعض الأحيان نجد أن ما يبدو لنا بسيطاً - قد يكون معقداً - إذا دخل عامل الخوف أو العصبية . فإذا كان هناك شك ما في أن المهارة بسيطة أو مركبة، عند ذلك يجب أن تعلم علي أنها مهارة مركبة.

وهناك طريقتان شائعتان الاستخدام في تعليم المهارات البسيطة:

- طريقة التقليد >

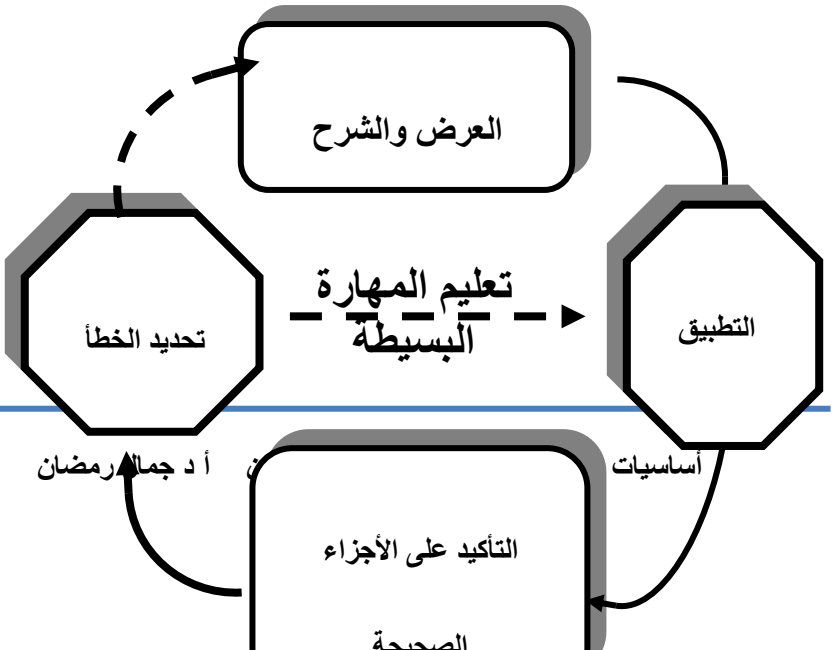
- طريقة العرض والشرح والتطبيق والتصحيح.

طريقة التقليد: إن التقليد البسيط دائماً يكون من أفضل طرق التعليم . لأنه يتطلب أن يقوم بالتركيز علي ما سوف نقلده أو ننقله وعليك أن تقول للاعب (أنظر إلي هذه حاول أداء ذلك) . فإذا كان التقليد دقيقاً - فيجب التأكيد عليه عن طريق القول (نعم ...هذا صحيح) . وعندما يكون الأداء البسيط صحيحاً - قم بتوضيح ذلك للاعبين .



طريقة العرض والشرح: هذه الطريقة تتكون من أربعة خطوات هي:

- 1- العرض للمهارة مع الاختصار.
- 2- إعطاء المزيد من الوقت للتطبيق مع الملاحظة الجيدة للحركات الصحيحة ، والأخطاء الشائعة.
- 3- القيام بإعطاء المعلومات أثناء سير عملية التطبيق . مع إمكانية إيقاف التطبيق للتأكيد علي الحركات الصحيحة مع تصحيح الأخطاء في حالة الضرورة.
- 4- أعطاء المزيد من التطبيق لتصحيح الأخطاء بالتفصيل في حالة الحاجة إلي ذلك.



طرق تعليم المهارات المركبة

Methods of Teaching Complex Skills

المهارات المركبة عبارة عن حركات أو أفعال لا يستطيع اللاعب أن يتعلمها بسهولة بنفس طريقة تعلم المهارات البسيطة. فهناك أنواع مختلفة من طرق تعليم المهارات المركبة، إذ يمكن تبسيطها كلها حتي تكون سهلة التعليم. وإذا كنت ترغب في أن تكون مدرباً جيداً فعليك أن تقوم بتقويم اللاعبين المبتدئين مع تبسيط المهارة تبعاً لمستواهم.

وهناك طريقتان شائعتان الأستعمال لتعليم المهارات المركبة:

- طريقة التشكيل.

- طريقة الربط.

1- تشكيل المهارة المركبة (تبسيط الطريقة الكلية):

كلمة تشكيل تستخدم عادة لشرح الطريقة التي تتبع لعمل شيء متنوع . وهذا يشبه إلي حد كبير طريقة المثال عندما يبدأ



تشكيل كتلة من الصلصال لا شكل لها، ويقوم بالتدريج بتشكيلها في شكل معين. إذ أن تشكيل المهارة يأخذ نفس طريقة التدريج هذه. ويمكن شرح هذا التشكيل كما يلي:

- العرض المختصر مع شرح المهارة المراد تعليمها ككل.
- استخدام أبسط الرؤي الغير متكاملة للمهارة ككل والتي تتضمن أهم الحركات التي يمكن للمتعلم أن يؤديها بنجاح.
- السماح بتطبيق المهارات البسيطة أولاً.
- تغيير الأهداف تدريجياً، بحيث يمكن أستكمال تشكيل المهارة ككل من خلال العمل التطبيقي.
- تشجيع اللاعبين الذين يمتلكون مشاكل في التعلم. بأستخدام طرق مبسطة أخرى.

مثال لكيفية تعليم التصويبة السلمية:

يمكن اعتبار التصويبة السلمية مهارة مركبة وذلك بسبب خوف المبتدئين من تجاوز الخطوات المقررة لأداء التصويبة السلمية فضبط الخطوات والأرتقاء لأعلي لعمل التصويبة يحتاج إلي الإيقاع الحركي السريع، لذا فإن تشكيل مهارة أتقان التصويبة السلمية تحتاج إلي الإيقاع الحركي بأداء سريع، إلي جانب إبعاد عامل الخوف، مع التدرج في تقديم العناصر الفنية للاعبين.

التدرج المطلوب لتشكيل المهارة :

الأقتراب من الزاوية الجانية للسلة خطوة بالقدم اليسري والأرتقاء عليها لتصويب الكرة علي اللوحة مع ملاحظة أن يكون الأرتقاء علي مشط القدم اليسري	المرحلة الأولى
بعد ذلك يؤدي التدريب السابق مع أخذ خطوتين مبتدئ بالقدم اليمني (الخطوة الأولى بالقدم اليمني ثم الخطوة الثانية بالقدم اليسري) ثم الأرتقاء لأعلي بدفع الأرض بمشط القدم اليسري ورفع الركبة اليمني عاليا والتصويب أعلي المربع أعلي السلة من الزاوية القريبة ثم الهبوط علي الأرض بالقدمين معاً.	المرحلة الثانية
عد ذلك يتم تمرير الكرة وإعادة أستلامها من أحد اللاعبين علي خط الرمية الحرة ثم الأداء السابق مع زيادة سرعة القدمين بالتدرج .	المرحلة الثالثة
بعد ذلك يتم التنوع في أستلام الكرة قبل الأداء سواء من زميل أو عقب محاورة مع زيادة سرعة عمل الخطوتين والأرتقاء والتصويب إلي المستويات التي تؤدي بها المهارة في ظروف المنافسة .	المرحلة الرابعة

2- ربط المهارات المركبة وتقسيمها إلي أجزاء بسيطة:

هناك طريقة أخرى لتعليم المهارات المركبة وهي ربطها ببعض. أذ أن المهارات المركبة يمكن تقسيمها إلي حلقات من السلسلة الحركية أو إلي الأجزاء الواضحة من المهارات. كما يمكن أعتبار كل جزء حلقة من حلقات السلسلة.



فإن أبسط جزء من أجزاء تلك الحلقات تعلم بالطريقة البسيطة. ومن أجل أن تكون السلسلة متماسكة، يجب ربط كل جزء مع الآخر حتي تصبح المهارة متكاملة. وفي المرحلة الوسطي لتعلم المهارة يمكن للاعب تطبيق أجزاء المهارة كل علي حدة، وعليه في النهاية أدائها ككل بحيث ترتبط الحلقات في سلسلة واحدة.

- التشكيل في مقابل الربط :

إن عملية الربط أو التسلسل تختلف عن عملية التشكيل . ففي الربط نجد أن كل جزء يؤدي كما هو متبع في الشكل النهائي للمهارة. وعند تشكيل المحاولات الأولى قد يؤدي اللاعب المهارة بأسلوب غير متقن لدرجة أن المهارة قد لاتشبه الطريقة الصحيحة مطلقاً. وتستخدم هذه الطريقة لتعليم المهارات المركبة .

الأداء المهاري في كرة السلة:

تعتبر المهارات الأساسية في كرة السلة كل المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة ، والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء بالكرة أو بدونها وتعد مدى إجادة أفراد الفريق لأشكال المهارات الأساسية المختلفة من العوامل التي قد تؤدي إلى النجاح والتفوق في كرة السلة .

كذلك يجب على لاعب كرة السلة أن يكون على درجة من القدرات البدنية والحركية والرشاقة حتى يستطيع تحرير نفسه من الضغط الدفاعى للحصول على الكرة ، وبالرغم من ذلك فإنه يجب أن يكون قادراً على مسك الكرة عندما يواجه تكتلاً (دفاعاً) مزدوجاً Double – Teaming أو دفاعاً قوياً من منافس صعب التغلب عليه ، كما يجب كذلك أن يجيد المحاورة داخل منطقة التصويب . وحتى يصبح اللاعب فعالاً فى الأداء الهجومى فعلية أثناء المباراة أن يكون مصوباً جيداً . ولديه القدرة الجيدة على مناوله الكرة Ball Handing (مسك واستلام الكرة – تمرير – محاورة) .

وعلى الرغم من جماعية الأداء فى رياضة كرة السلة حيث يعتمد لعب الفريق فى المباراة على خمسة لاعبين فإن بناء الأداء الهجومى للفريق والذي يتطلب اشتراك أكثر من لاعب (لاعبين أو ثلاثة أو أربعة لاعبين) قد يتوقف نجاحه على مدى إجاده اللاعبين للمهارات الفردية الهجومية للعبة ، حيث يتم توظيف مهارات هؤلاء اللاعبين وقدراتهم الحركية فى تشكيلات هجومية متنوعة تتيح فرصاً جيدة للتغلب على دفاع المنافس .

وفى إحدى الدراسات وباستعراض العديد من المراجع المتاحة الخاصة بكرة السلة فقد أمكن التوصل إلى أن أهم المهارات الأساسية الهجومية فى كرة السلة تأثيراً على فاعلية الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة السلة فى المباريات هي كالآتي :



- 1- التصويب .
- 2- المحاورة
- 3- الاستلام.
- 4- التمرير .
- 5- الخداع.

المهارات الأساسية اللازمة لكل لاعب :

Skills Essential For Every Player

يجب علي الناشيء أو اللاعب قبل المشاركة في لعبة كرة السلة أن يتعلم مهارات معينة، فأن مستوي اللعب يختلف مع ما يجب أن يصبح عليه اللاعب من كفاءة وفاعلية وتأهيل، ومع ذلك فأن جميع اللاعبين، يجب أن يكون بمقدورهم تمرير وأستلام الكرة، والمحاورة بالكرة، والأرتكاز، والمتابعة إلي حد معين، ثم أداء تصويبات أساسية معينة وأن يكون لديهم فهماً وأستيعاباً أساسياً للمهارات الدفاعية.

وتختلف درجة التتمية والأرتقاء بكل مهارة محددة طبقاً لطبيعة كل مركز وذلك لأن فريق كرة السلة يتكون من لاعبين يلعبون في مراكز عديدة فصانع اللعب Play Maker (مركز 1) يجب أن يكون مميزاً في التعامل مع الكرة والمحاورة بها أفضل من تميزه في المتابعة وبالمثل لاعب الإرتكاز Pivot (مركز 4، 5) يتطلب واجبات مركزه بدرجة كبيرة إجادة مهارة المتابعة والقدرة الجيدة علي أداء حركات الرجلين كمهارة الإرتكاز في حين يحتاج القاطع Cutter (مركز 2، 3) إجادة مهارات المتابعة وتميزه فيها أفضل من تميزه في مهارة

المحاورة وكذلك إجادة الأخترق والقطع علي السلة وأداء بعض التصويبات بشكل جيد.

ويشير العديد من الكتاب والخبراء في مجال كرة السلة إلى أنه لا يوجد بين المهارات الأساسية للعبة فيما هو مهم وما هو أهم لأن اللاعب في حاجة ماسة إلى كل مهارات اللعبة طوال المباراة بالرغم من أنه قد لا يستخدم بعض المهارات التي قد لا تتيح ظروف المباراة استخدامه لها.

أنواع المهارات الأساسية في كرة السلة:

بالرغم من حرص الكتاب والخبراء علي إبراز أهمية المهارات الأساسية إلا أن هناك تبايناً في تصنيف هذه المهارات، فقد صنفها بعض الآراء إلي مهارات أساسية هجومية ومهارات أساسية دفاعية إيماناً منها بأن رياضة كرة السلة من المهارات ذات الإيقاع السريع والتي يتحول فيها اللاعب من الهجوم إلي الدفاع وبالعكس في فترة قصيرة جداً وبذلك وجب أن تكون هناك مهارات مشتركة ذات صفات هجومية دفاعية في نفس الوقت وبالرغم من أن لكل من الرأيين وجهاته إلا إننا نري أنه يمكن تصنيف المهارات الأساسية إلي:

1- مهارات أساسية بدون كرة: أنظر الفصل الرابع

Fundamental Skills without the Ball

وتشتمل المهارات الأساسية بدون كرة (حركات القدمين) علي المهارات الآتية:



- 1- وقفة الاستعداد.
- 2- الانطلاق (البدا). 5- التوقف.
- 3- تغيير السرعة.
- 4- تغيير الاتجاه.
- 6- القفز والهبوط.
- 7- الارتكاز والدوران.
- 8- الخداع.

2- مهارات أساسية بالكرة

Fundamental Skills with the Ball

تشتمل المهارات الأساسية بالكرة على المهارات الآتية:

- مهارات مناولة الكرة. أنظر الفصل الخامس
 - مهارات الإستلام والتمرير. أنظر الفصل الخامس
 - مهارات المحاورة بالكرة. أنظر الفصل الخامس
 - مهارات التصويب. أنظر الفصل الخامس
- وسنتناول تلك المهارات بالتفصيل في الفصول التالية من هذا الكتاب.

الفصل الرابع

المهارات الأساسية بدون الكرة



أهداف الفصل:

بعد نهاية هذا الفصل يصبح الطالب قادراً علي:

- التعرف علي بعض المصطلحات المختلفة المرتبطة.
- إستعراض المهارات الأساسية بدون الكرة (الهجومية – الدفاعية).
- وصف الجوانب الفنية لوقفة الاستعداد (الهجومي – الدفاعي).
- وصف الجوانب الفنية لحركات القدمين (الجري، التوقف، الارتكاز ، الوثب..الخ)
- إستعراض الجوانب التعليمية لحركات القدمين (الجري، التوقف، الارتكاز ، الوثب..الخ)
- ذكر طرق الأداء وأخطائة وكيفية تصحيح وعلاج تلك الأخطاء الخاصة بالمهارات الأساسية بدون كرة.
- شرح طرق التقدم في تدريس المهارات الأساسية بدون كرة.
- شرح تدريبات وأنشطة لتنمية حركات القدمين.



مصطلحات كرة السلة

BASKET BALL GLOSSARY

حركات القدمين Food Work: هو استخدام عمل القدمين لتوجيه حركة الجسم علي الارض ويعد إتقانها ضرورية للمحافظة على الاتزان.

حركات القدمين الهجومية: هو استخدام حركات القدمين من لاعبي الفريق المهاجم الحائز علي الكرة (الجري، والتوقف تغير الاتجاه والوثب الخ) لمحاولة تسجيل هدف ميداني (نقطتين أو ثلاث نقاط) في سلة الفريق المدافع.

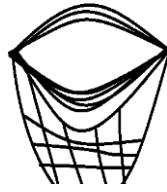
حركات القدمين الهجومية: هو استخدام حركات القدمين من لاعبي الفريق المدافع الفاقد لحيازة الكرة (الجري، والتوقف و تغير الاتجاه والوثب الخ) لمحاولة منع تسجيل هدف ميداني (نقطتين أو ثلاث نقاط) في سلة الفريق.

المتابعة الهجومية Offensive Rebound:

عندما يحصل اللاعب المهاجم علي الكرة بعد تصويبه ضائعة من الزميل.

- المتابعة الدفاعية Defensive rebound:

متابعة اللاعب المدافع للكرة عقب ارتدادها من حلقة السلة او من اللوحة الخلفية بعد محاولة تصويب فاشلة للاعب المهاجم.



المهارات الأساسية بدون الكرة

مقدمة:

كرة السلة من الرياضات التي تتميز بالإيقاع السريع والتي يتحول فيها اللاعب من الهجوم للدفاع، ومن الدفاع إلى الهجوم بسرعة كبيرة، وهي لعبة الرشاقة سواء بالكرة أو بدون الكرة، ويتميز الأداء في كرة السلة بالانطلاقات الفجائية السريعة سواء بالكرة أو بدونها، والتوقف غير المتوقع، والوثب والدوران وتغيير الاتجاه والسرعة واستخدام ألعاب الخداع وذلك وفقا لأحداث المباراة وتحركات المنافسين وهذه المبادئ الأساسية للحركة توجد في كلا من المهارات الدفاعية والهجومية.

وقد يطلق العديد من الكتاب والخبراء علي المهارات الأساسية بدون الكرة مسمي حركات القدمين Food Work، ويعد إتقانها ضرورية للمحافظة على الاتزان (المحافظة على تحكم الجسم من خلال اللعبة) والرشاقة (تغيير السرعة ومكان الجسم في أقل وقت)، السرعة (لضغط والتغلب على المنافس)، والسرعة صفة أساسية كذلك بالنسبة لأداء للاعب الجيد (سرعة الحركة في أداء المهارة).



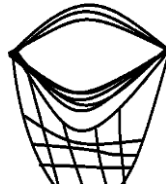
1- وقفة الاستعداد:

يعد وضع الاستعداد وضع تأهب لبدء معظم المهارات الأساسية لكرة السلة، ويجب أن يتعلم اللاعبون أن يكونوا مستعدين للتحرك في أي اتجاه، واتخاذ وضع الاستعداد السليم لأداء التحركات بسرعة، وتعليم هذه المهارة يتطلب الصبر من المدرب بصفة خاصة مع الناشئين الذين يفتقرون لقوة عضلات الرجلين وتحملها للبقاء في هذا الوضع لفترة طويلة.

من هذا الوضع اللاعب يمكن أن يجري بسهولة أكثر إلى الأمام أو الخلف، التنقل إلى الجانبين، والقطع، الارتكاز والقفز. ويمكن تقسيم وضع الاستعداد إلى:

أ- وضع الاستعداد الهجومي (وضع التهديد الثلاثي)
(Triple-Threat Position).

ب- وضع الاستعداد الدفاعي (الوضع الدفاعي).



أ- وضع الإستعداد الهجومي (وضع التهديد الثلاثي):



- 1- الرأس فوق الجذع.
- 2- لنظر علي الحلقة والكرة.
- 3- الظهر علي إستقامته
- 4- اليدين لأعلي فوق الكتفين.
- 5- المرفقين منقبضتين.
- 6- الذراعين بجوار الجسم.
- 7- القدمين متوازيين بأتساع عرض الكتفين.
- 8- الوزن موزع بالتساوي علي القدمين.
- 9- الركبتين منقبضتين.
- 10- اللاعب جاهز للحركة.

شكل (1:4) يظهر وضع

الاستعداد الهجومي

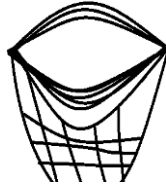
ب- وضع الإستعداد الدفاعي:



مرحلة الإعداد:



- 1- الرأس فوق الجذع.
- 2- النظر علي الحلقة والكرة.
- 3- الظهر علي إستقامته.
- 4- اليدين لأعلي فوق الكتفين.
- 5- المرفقين منقبضتين.
- 6- قاعدة القدمين واسعة.
- 7- لقدمين متوازيين بأتساع عرض الكتفين.
- 8- الوزن موزع بالتساوي علي القدمين.
- 9- الركبتين منقبضتين.
- 10- اللاعب جاهز للحركة.

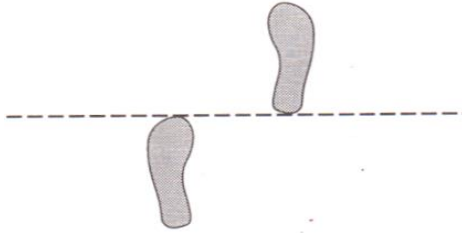


شكل (2:4) يظهر وضع

الاستعداد الدفاعي

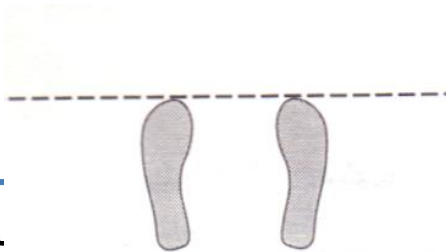
- وضع القدمين:

أفضل وضع هو اتخاذ الوضع المائل للقدمين حيث يكونان باتساع الكتفين وتتقدم إحداهما الأخرى، وبحيث يكون كعب القدم الخلفية في محاذاة مشط القدم الأمامية شكل (3-4):



شكل (3:4) يظهر وضع تقدم إحدى القدمين أماما

وهذا الوضع يستخدم عندما يحتاج اللاعب التحرك في أي اتجاه، كما يمكن اتخاذ وضع الوقفة المتوازية للقدمين شكل (4-3):



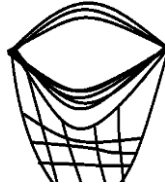


شكل (4:4) يظهر وضع القدمين بالتوازي

وغالبا ما تستخدم عند التحرك من جانب لجانب آخر عند مسك الكرة والوقوف عقب المحاورة. وبمرور الوقت سيتعلم اتخاذ وقفة الاستعداد المناسبة للمواقف المختلفة.

- توزيع وزن الجسم:

يجب توزيع وزن الجسم بالتساوي من جانب إلى الجانب الآخر للجسم، ومن الأمام للخلف، وكذلك بتوزيع وزن الجسم على كلا القدمين، ويقع معظم وزن الجسم على النتوءين المستديرين لقاعدة القدم (Balls Of The Feet) مع الشعور بالضغط على الأصابع والكعبين.



وضع الرأس والجذع:

على اللاعب، أن
يحافظ على رأسه في
منتصف قاعدة
الارتكاز وأن تكون هي
رأس المثلث مع
القدمين، مع استقامة
الجذع، والرجوع
بالكتفين للخلف قليلا،
وميل الجذع للأمام
بدرجة بسيطة شكل (4-5).



شكل (5: 4) يظهر وضع الرأس والقدمين

الذراعان والرجلان:



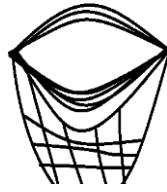
شكل (6 : 4) يظهر مفصل الجسم

في وضع الإثناء استعداداً للحركة

يجب تعليم
اللاعبين الاحتفاظ
بمفاصل الجسم في
وضع الانثناء ومستعدة
للعمل والأداء، وتكون
الذراعان مثبتتان بجانب
الجسم وللأمام، وبحيث
يكون الكفان بارتفاع
الكتفين تقريباً، شكل
(4-6) وبالنسبة

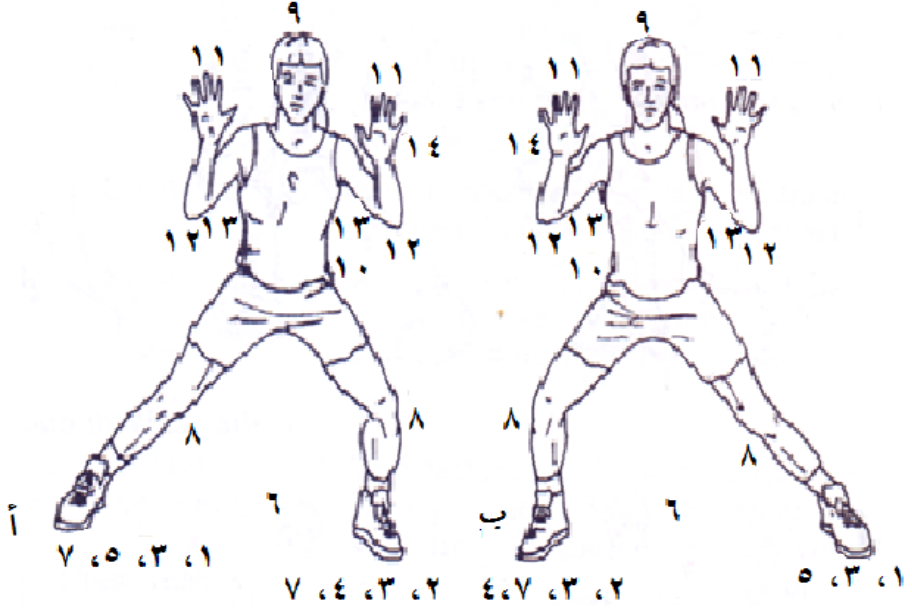
للمدافع الذي يقوم بالدفاع ضد المصوب فإن وضع الذراعين
يتغير بحيث تكون الذراع اليمنى أو اليسرى أماماً ولأعلى
قليلاً لمنع التصويب والذراع الأخرى مرتخية بجانب الجسم
ولأسفل، وقد تكون الذراعان معاً لأعلى لمنع التصويب أو
إجبار المهاجم علي تغيير قوس التصويب.

وعلي المدرب أن يذكر لاعبيه أن يظلوا في وضع منخفض،
لأن زاوية مفصل الركبة يجب أن تكون ما بين (90، 120 درجة)
وذلك للاحتفاظ بالوضع المنخفض وإبقاء مركز ثقل الجسم بالقرب
من الأرض.



مرحلة التنفيذ أنظر شكل (7-4)

- الخطو للجانب (الإنزلاق)

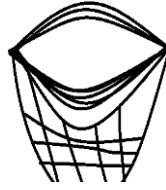


شكل (7-4) يظهر الجوانب الفنية للخطو للجانب (الانزلاق)



1-	الدفع بالقدم بعيداً.	8-	ثني الركبتين، بدون وثب (الحركة لأعلي وأسفل).
2-	الخطو بالقدم القريبة من الاتجاه المطلوب للحركة	9-	الرأس ثابتة ورسغي اليد لأعلي.
3-	أستخدام خطوات قصيرة وسريعة.	10-	الظهر مستقيم (عدم الإنحناء).
4-	قيادة القدم الخارجية للحركة في اتجاه جسم المنافس.	11-	الذراعين لأعلي.
5-	القدم الخلفية تنزلاق لمنتصف جسم المنافس.	12-	ثني المرفقين .
6-	المسافة بين القدمين كالمسافة بين الكتفين	13-	الذراعين بالقرب من الجسم.
7-	حركة القدمين بالقرب من الأرض.	14-	الضغط علي الكرة بسرعة الحركة.

- خطوة الانزلاق (البدء):



شكل (4-8) يظهر الخطو

للجانب (البدء)

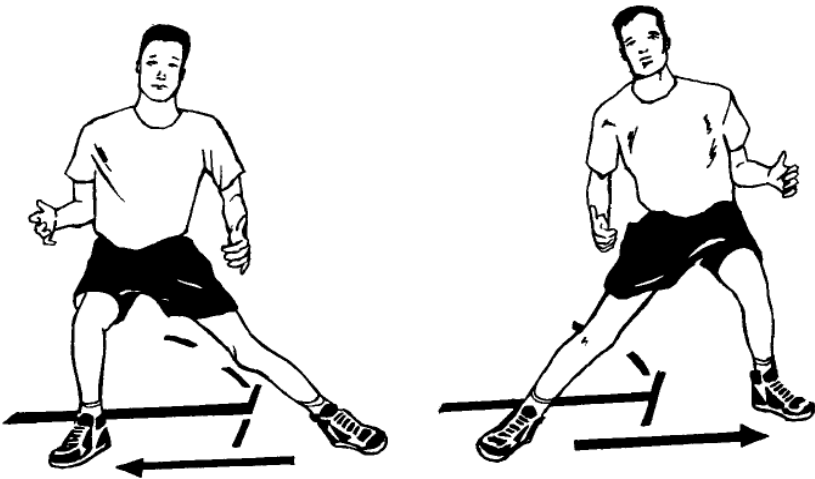
الانزلاق Slides (البدء) من وضع وقفة الاستعداد هو أولي المهارات التي يجب تعليمها للاعبين، ولكي يبدأ اللاعب الانطلاق بسرعة عالية ينقل ثقل جسمه في الاتجاه المطلوب للحركة، فعلي سبيل المثال لكي يتحرك اللاعب جهة اليسار يتم نقل ثقل الجسم على القدم اليسرى عن طريق الميل جهة اليسار ولأن الرأس هي مفتاح التوازن فيجب دائما أن تقود عملية نقل وزن الجسم شكل (4-8).

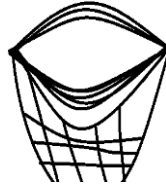
ومن وقفة الاستعداد يقوم اللاعبون بتغيير ثقل الجسم في اتجاه الحركة والبدء بأخذ الخطوة الأولى بالقدم القريبة من اتجاه الحركة، فعلي سبيل المثال عند التحرك جهة اليمين فإن اللاعب يأخذ الخطوة الأولى بالقدم اليمني والتحرك أماما فإن الخطوة الأولى تتم بالقدم الأمامية، ويجب على مدافعي كرة السلة أن يكونوا قادرين على التحرك بسرعة من جانب إلى آخر. وهذه اللحظة ضرورية لمنع اللاعبين المهاجمين من التقدم أو القطع بسهولة إلى السلة.



بل هي أيضا خطوة فعالة لتحرك لاعبي الهجوم الذين تحت الحراسة من الخلف وأمام زميلهم في الفريق الذي لديه الكرة. ولكن اللاعبين الناشئين أكثر راحة مع التحرك الأمامي أكثر من الحركة الجانبية، وبالتالي يتحول إلى تقاطع أقدامهم عند محاولة التحرك الجانبي. لذلك، سوف يحتاجوا بعض الوقت لتعليمهم وتدريبهم على انزلاق أقدامهم على نحو فعال.

وعلى ذلك يجب إرشاد اللاعبين للوقوف في وضع الاستعداد ومن ثم تحريك الساق الأقرب للاتجاه المقصود منها حوالي نصف متر إلى هذا الجانب. وبالتالي يجب أن تتزلق القدم الأخرى حتى القدمين مرة أخرى بعرض الكتفين انظر الشكل (4-9)





شكل (9:4) يوضح تكتيك تحريك الساقين

ويجب تذكير اللاعبين للحفاظ على أن تشير أصابع القدمين إلى الأمام والتحرك بأسرع ما يمكن لمكان للكرات بأقدامهم. وأنهم سوف يكونوا قادرين على الانزلاق بسرعة أكبر إذا استمروا في ثني ركبهم، والمؤخرة لأسفل، والظهر منتصب.

- تغيير السرعة :

يمكن للاعبين تغيير معدل السرعة من الجري البطيء إلى الجري السريع أو العكس والنجاح في كلا الأسلوبين يعتمد على المحافظة على التحكم في الجسم وعمل التغيير بأقصى سرعة ممكنة.

أ- التحول من الجري البطيء إلى السريع:

التحول من الجري البطيء إلى الجري السريع عبارة عن تغير في السرعة ومركز ثقل اللاعب يجب أن يكون منخفضاً ويتمركز في منتصف المسافة بين كلا القدمين، وسرعة وقوة أداء الخطوة الأولى تحدد نجاح اللاعب في خداع المنافس بتغيير السرعة، وعقب ذلك يزداد طول الخطوة بزيادة السرعة، كما يزود الذراعان الجسم بقوة إضافية حيث يعملان في اتجاه مضاد لحركة الرجلين، والرأس يكون مائلاً قليلاً أمام مركز ثقل الجسم مع التقدم بزيادة السرعة.

ب- التحول من الجري السريع إلى البطيء:



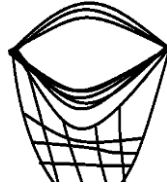
لكي نبطا من كمية الحركة للأمام فإن ذلك يتطلب
تخفيض السرعة عن طريق تقصير طول الخطوة مع جعل
الرأس والكتفين في خط واحد مع مركز ثقل الجسم، وبمجرد
أن يبدأ اللاعب تقصير طول الخطوة، فإن الخطوات أخيراً
تصل إلي ما يسمى بالخطوات المتقطع **Stutter Step**
وهي عبارة عن سلسلة من خطوات قصيرة جداً وفيها يتم
التحكم في كمية الحركة، وهذه الخطوة المتقطعة تسمح
لللاعب بزيادة أو بنقص السرعة أو حتى تغيير الاتجاه
بسرعة، فهي تحافظ علي بعض كمية حركة الجسم بدون
توقف، ويمكن أن يتم ذلك حتى في المكان بدون كمية
حركة أمام، وهي من المهارات المفيدة جداً في كرة السلة.

- تغيير الاتجاه:

تشتمل كره السلة على تغيير الاتجاه سواء الجانبي أو
القطري، وكذلك التحركات الأمامية والخلفية ويجب أن يكون تغيير
الاتجاه بسرعة وبصورة صحيحة ومتحكم فيها، وهي مهارة تتكرر
كثيراً ولها أهميتها سواء الدفاع أو الهجوم.

أ- التغييرات الجانبية أو القطرية:

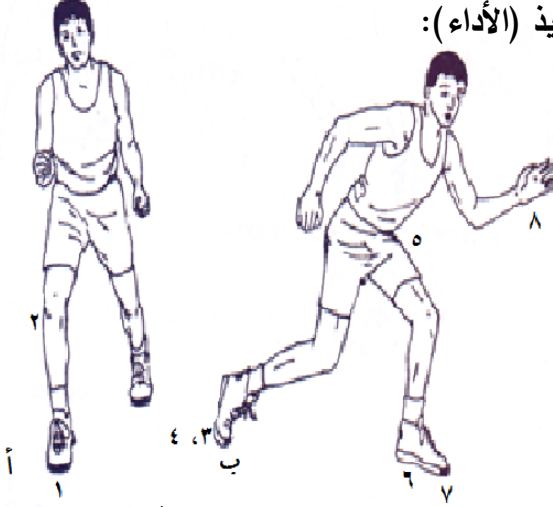
هناك أسلوبان يستخدمان في تغيير الاتجاه الجانبي، ومدي
مناسبة أي منهما يعتمد على سرعة اللاعب، فتغيير الاتجاه
الجانبي بصورة متحكم فيها يشمل تثبيت القدم الخارجي والاندفاع
في الاتجاه العكسي والخطو للخارج بالقدم الأخرى، والقدم التي يتم



الاندفاع بها تقوم بأداء ارتكاز مع دوران الحوض للتحرك في

الاتجاه العكسي شكل (4-10)

مرحلة التنفيذ (الأداء):



شكل (4:10) يوضح تكتيك تغيير الاتجاه (قطري - جانبي)

- 1- ثلاثة أرباع الخطوة الأولى. 5- نقل قل الجسم.
- 2- انثناء الركبة.
- 3- دوران القدم للكرة.
- 4- الدفع في الاتجاه الجديد.
- 5- خطوة طويلة ثانية.
- 6- الأصابع تشير للاتجاه الجديد.
- 7- تقود اليد العليا للهدف.
- 8- الدفاع في الاتجاه الجديد.

اللاعب الذي يتحرك بسرعة كاملة يمكنه استخدام الأسلوب الأول السابق ذكره وهو تثبيت القدم والدفع بالقدم الأخرى لتغيير الاتجاه أو يمكنه استخدام الأسلوب الأول لتغيير الاتجاه، وفي أسلوب خطوة تغيير الاتجاه للجانب Crossover فإن القدم الداخلية يتم تثبيتها، والحوض يقوم بالدوران، والقدم



الخارجية تتقاطع مع القدم الداخلية وهذا يسمح للاعب بالمحافظة على السرعة الكاملة مع المحافظة على تغيير الاتجاه. شكل (4-10)

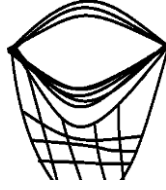
ب- التحرك للخلف:

تغيير الاتجاه للأمام أو الخلف غالبا ما يشتمل على تغيير السرعة إلى إبطاء تغيير الاتجاه، لذلك فهذه التغيرات عادة ما تكون مسبقة بالخطوة المتقطعة، وذلك للتحكم في الجسم بحيث يتم خفض مركز ثقل الجسم لأسفل قليلا والتحريك للخلف أو ما يسمى بالتبديل للخلف Backpedaling، ويتطلب ذلك من اللاعب الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم منخفضا (ثني الركبتين) وتجنب تقوس الظهر والذي غالبا ما يصاحب الحركة للخلف، والرأس يجب أن يظل للأمام قليلا (أمام الجسم)، والذراعان والرجلان يعملان في حركة عكسية لحفظ التوازن.

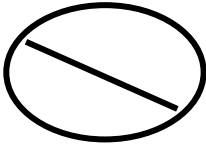
ج- الجري كاريوكا Carioca Run

ويمكن للاعب القيام بالدوران والتحريك للخلف، وذلك عن طريقة الجري الجانبي والقيام بأداء خطوة تغيير الاتجاه المتقاطعة Crossover بالرجل الداخلية في كل خطوة وذلك يسمى خطوة كاريوكا Carioca Step والنظر يكون من فوق الكتف الداخلي.

وما يسمى بجري كاريوكا Carioca Run وهو أسلوب أسرع من الجري مع التبديل للخلف، ومع ذلك فإن



مجال الرؤية سيكون محدودا في اتجاه واحد للملعب عند
مقارنته بالخطو للخلف مع التبديل حيث يمكن للاعب
رؤية كل شيء في الملعب، واختيار اللاعب لأي من
الأسلوبين يعتمد على مدى احتياجه للسرعة.

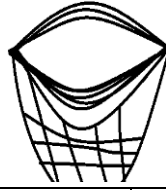


الكشف عن أخطاء حركات القدمين
الهجومية

**Detecting Errors in Change of
& Direction Pace**

يتم هنا سرد الأخطاء الأكثر شيوعاً في تغيير السرعة
وتغيير الاتجاه المذكور. جنباً إلى جنب مع اقتراحات لتصحيحها.

الخطأ	التصحيح
تغيير السرعة Change of Pace 1- عدم استخدام الخداع في تغيير السرعة أو الإيقاع من السريع إلى البطيء. بميل الرأس والكتفين إلى الخلف. 2- عدم إجراء التغيير السريع quick change من البطيء إلى السريع	1- عند تغيير الإيقاع إلى السرعة الأبطأ، والحفاظ على ميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام . 2- الدفع بقوة من القدم الخلفية لزيادة السرعة.
تغيير الاتجاه Change of Direction 1- عدم القيام بالتموية والخداع، مع إبطاء	1- استخدام نموذج الجري الطبيعي والتركيز على التحرك في عدين two-count move. 2- استخدام ثلاثة أرباع الخطوة



الخطاء	التصحيح
السرعة بخطوات قصيرة لتغيير الاتجاه. 2- الدوران في دائرة بدلا من القطع حاد.	الأولى وثني الركبة للتمكن من الارتكاز بشكل حاد والدفع بالقرب من الاتجاه المراد الذهاب إليه ثم تحويل الوزن shift weight، وأخذ خطوة ثانية طويلة. 3- بعد إجراء تغيير الاتجاه للحصول على التقدم باليد لأعلي.

- التوقف :

يتوقف اللاعب أثناء مواقف اللعب المختلفة بطريقتين:

أ- التوقف بالقفز (عدة واحدة) jump Stop

ب- التوقف بعدين. Stride Stop

أ. التوقف بالقفز (في عدة واحدة):

يستخدم التوقف بالقفز (التوقف بعدة واحدة) لمساعدة
صاحب الكرة على التوقف، والمحافظة على توازنه وتجنب
الحركة عند إيقاف المحاورة بالكرة ويستخدم اللاعب أيضاً
هذه الطريقة عند توقفه لاستلام تمريرة عالية، أو عند
الهبوط بعد جمع كرة مرتدة من السلة.

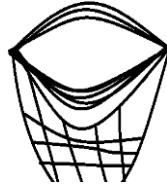
فإذا أراد الارتكاز ويمكنه التحرك بإحدى القدمين على أن تصبح هذه القدم المتحركة (الحرّة) وتصبح الأخرى قدم الارتكاز. ويتضمن الهبوط على كلا القدمين في نفس الوقت والتي ستمكن اللاعب من استخدام أيّ من القدمين كقدم ارتكاز.

فعندما يقرر اللاعب أن يتوقف بالقفز فإنه يقوم بالقفز الخفيف مستخدماً قدم واحدة بحيث يتم الانزلاق السريع وقشد سطح الأرض والهبوط بالقدمين معا بحيث تلامسان الأرض في توقيت واحد، ويصل اللاعب لوضع الاستعداد وفيه تكون القدمان متوازيتان أو تتقدم إحداهما الأخرى كما في شكل (4-11).

مرحلة التنفيذ (الأداء):



شكل (11: 4) يوضح تكتيك التوقف بالوثب (عدة واحدة)



- 1- خطوات قصيرة وسريعة. 5- القدمين بأتساع عرض الكتفين.
- 2- الوثب قبل التوقف. 6- انثناء الركبتين.
- 3- الكتفين للخلف. 7- ينتقل وزن الجسم إلي النتوء المستدير للقدم.
- 4- الهبوط بكلتا القدمين. 8- الرأس لأعلي.

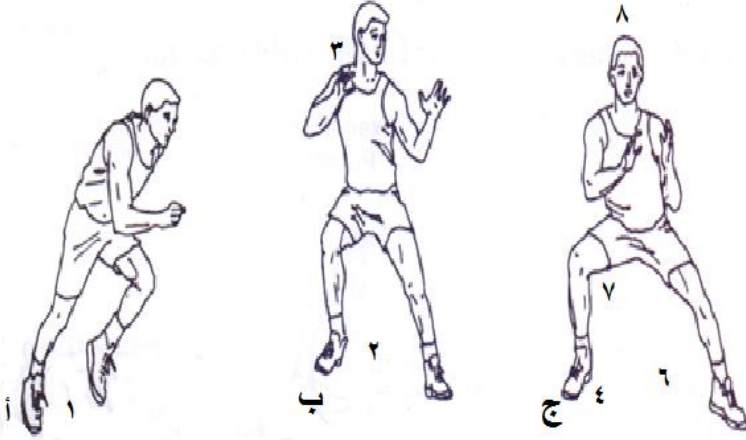
وهذا النوع من التوقف السريع يساعد في اختصار الوقت والمساحة ويتم في عدة واحدة ويمكن استخدام سواء في حالة الدفاع أو الهجوم (بالكرة أو بدون الكرة) وهو يسمح بأداء حركة الارتكاز على أي من القدمين مما يسمح بحرية أكبر للحركة، وهذا الوضع يمكن اللاعب المستلم للكرة من التصويب أو التمرير أو المحاورة.

ب- التوقف بعدين:

وهو عبارة عن توقف يتم في عدتين حيث يتم الهبوط علي أحد القدمين (العدة الأولى) ثم يعقبها فوراً الهبوط علي القدم الأخرى (العدة الثانية)، وهذا النوع يستخدمه اللاعب أساس ليعكس اتجاهه عندما يجري للأمام، أو إذا أراد التوقف أثناء المحاورة، أو في حالة استلامه التمريرة وهو في حالة حركة ويستخدم أيضاً عندما يجري اللاعب بسرعة ولا يستطيع استخدام التوقف في عدة واحدة ويصبح الأسلوب المناسب يتضمن هبوط القدم الخلفية أولاً ثم تتبعها القدم الأمامية، وتعتبر القدم التي تهبط أولاً قدم الارتكاز بينما تصبح القدم الأخرى القدم المتحركة وتستخدم للحفاظ علي اتزان الجسم. شكل (4-12)

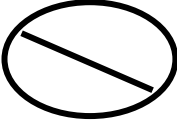
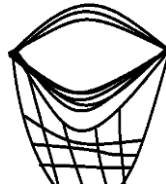


مرحلة التنفيذ (الأداء):



شكل (4:12) يوضح تكتيك التوقف في عدين

- 1- الجري. -5 القدم المتقدمة تهبط على الأرض ثانياً.
- 2- الوثب على قدم واحدة قبل التوقف. -6 قاعدة الرجلين واسعة.
- 3- الميل في اتجاه عكسي. -7 الجلوس على العقبين خلفاً.
- 4- القدم الخلفية تهبط على الأرض أولاً. -8 الرأس لأعلي.



الكشف عن أخطاء التوقف بعدين
والتوقف بالوثب

Detecting Errors One-Two Stop and Jump Stop

يتم هنا سرد الأخطاء الأكثر شيوعاً في التوقف بعدة
والتوقف بالوثب المذكور. جنباً إلى جنب مع اقتراحات لتصحيحها.

التصحيح	الخطأ
1- استخدام النموذج للجري الطبيعي. القفز قبل التوقف لمساعدة الجاذبية على إبطاء حركة اللاعب. 2- الوثب Hop قبل التوقف، والسماح للجاذبية لإبطاء قوة الدفع للاعب إلى الأمام. ثم الميل إلى الخلف، والهبوط أولاً على الكعبين، ثم التقدم للأمام مع قاعدة الارتكاز والهبوط على كعب القدم الخلفي للاعب وبقاء الرأس لأع	التوقف بعدين Stop One-Two 1- تبطيء السرعة لأداء التوقف باستخدام خطوات قصيرة بأسلوب Short Steps للاعب. 2- فقد التوازن، بالذهاب إلى الأمام، وتتسبب في سحب قدم الارتكاز للاعب.

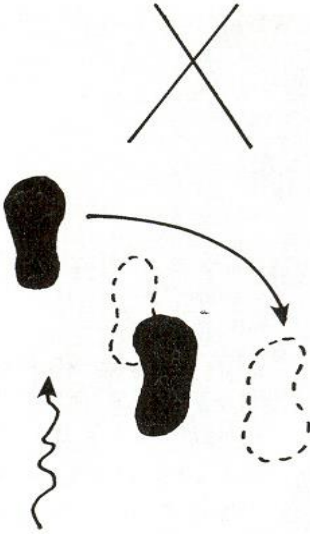
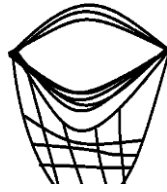


الخطاء	التصحيح
التوقف بالقفز Jump Stop 1- الهبوط بقدم واحدة قبل الأخرى. 2- بوجود الوزن على أصابع القدمي يفقد اللاعب توازنه، مما يضطره لأخذ خطوة إضافية إلى الأمام.	1- القفز قبل التوقف، الميل إلى الوراء، والحفاظ على قدمين الكتف عرض على حدة وثني الركبتين. 2- التصحيح الثاني # 1 نقل وزن الجسم إلى الجزء الخلفي من القدمين، والحفاظ على رفع الرأس والوسط لأعلي.

- الارتكاز:

والارتكاز ببساطة يتضمن التوقف، ثم الدوران لجانب واحد من الجسم إلى الأمام (الارتكاز الأمامي) أو الخلف (الارتكاز الخلفي)، وكلها مع الاحتفاظ بالكرة بقدم واحدة على الملعب (انظر الشكل الصفحة التالية). وتتأوب عناصر التوقف والارتكاز هي التي تميزه عن القطع.

وحركة الارتكاز هي حركة تسمح بدوران الجسم بشكل دائري بحيث يركز على النوء المستدير لقاعدة إحدى القدمين، بينما يظل اللاعب محتفظا بوقفة الاستعداد شكل (4-13).



يمثل الارتكاز المساحة
المظلة موضع قدمي
اللاعب المهاجم عند
نهاية المحاورة بينما
تمثل المساحة المنقطة
موضع القدم بعد
الارتكاز بعيداً عن
اللاعب المدافع من أجل
حماية الكرة

شكل (4:13) يوضح تكتيك الارتكاز

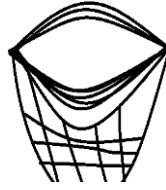
ويجب أن يتمكن جميع اللاعبين من معرفة طرق
الارتكاز الصحيحة وذلك للحد من ارتكاب المخالفات
للقواعد المنظمة للعبة سواء بالمشي Walking أو التجاوز
Traveling، حيث تسمح قواعد اللعبة للاعب المستحوذ
على الكرة أن يخطو في أي اتجاه بقدم واحدة بينما يبقى
على القدم الأخرى والتي يطلق عليها قدم الارتكاز عند
نقطة اتصالها ولمسها بالأرض، وللاعب أن يستمر في
التحرك بالقدم الأخرى طالما بقيت قدم الارتكاز في
موضوعها، وأن الهدف الأساسي من اتخاذ هذا الارتكاز



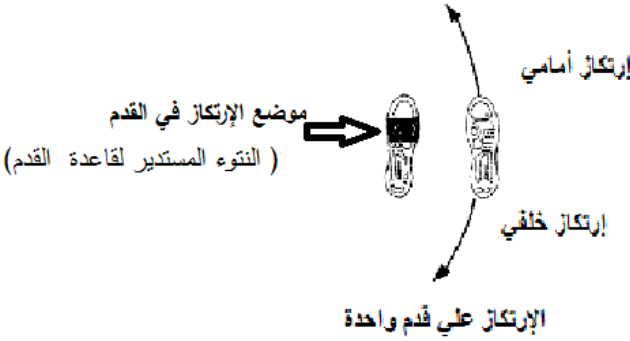
هو تمكين اللاعب الممسك بالكرة من اتخاذ محور لارتكاز الجسم بين احد المنافسين، وبين السلة كي يستطيع حماية الكرة من هذا المنافس، وبمجرد أن يتخذ محور لارتكاز الجسم بين احد المنافسين وبين السلة كي يستطيع حماية الكرة من هذا المنافس، وبمجرد أن تستقر وتثبت القدم المرتكزة لا يمكن تغييرها دون استخدام تمريرة أو محاورة متداخلة.

ويستخدم الارتكاز البسيط عادة في نهاية المحاورة أو بعد تسلم تمريرة ويعتبر هذا الارتكاز البسيط هو تكتيك الارتكاز أو الارتكاز الوحيد الذي يجب على اللاعب المبتدئ إتقانه ومعرفته.

ويتم في هذه الحالة تسلم المحاورة أو التمريرة بكلتا اليدين وأحدي القدمين متقدمة على الأخرى، فتصبح القدم المتأخرة هي قدم الارتكاز، ثم يمكن للاعب نقل وتحريك قدمه المتقدمة في أي اتجاه طالما كان الجزء الثاني المستدير من إبهام القدم ما يزال على التصاقه وتماسه مع الأرض ومن المهم جداً أن يحدث الارتكاز على هذا الجزء المستدير من قدم اللاعب حيث ان اتخاذ هذا الارتكاز بكعبه قد ينتج عنه مخالفة لقواعد وقوانين اللعبة.



والشكل (4-14) يوضح منطقة ارتكاز القدم كما يوضح كذلك تحريك قدم واحدة (القدم الحرة) أثناء بقاء قدم الارتكاز على الأرض. وقدم الارتكاز يجب أن تبقى ملامسة للأرض بدون انزلاق حتى يتخلص اللاعب من الكرة ويجب أن تترك الكرة يد اللاعب قبل أن يرفع قدم الارتكاز.



شكل (4-14) يوضح موضع الارتكاز على القدم

أهمية الارتكاز:

وتأتي أهمية الارتكاز في إنه المهارة التي تساعد على حماية الكرة، كما أنها تتيح الفرصة لعمل حركات الخداع. بالإضافة إلى أن الارتكاز سوف يساعد اللاعب على الدوران ورؤية الملعب ليحسن التمرير.

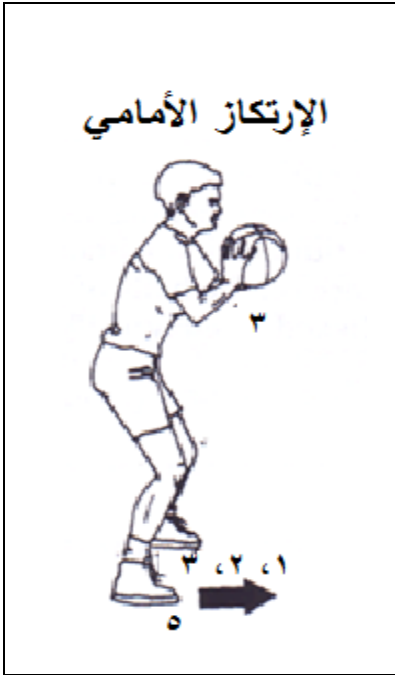
أنواع الارتكاز:

والارتكاز في كرة السلة له نوعان:

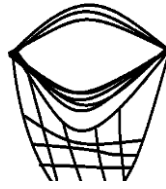
أ- الارتكاز الأمامي: أنظر (4-15)

يتم البدء بتعليم الارتكاز الأمامي حيث يقود الصدر الطريق وذلك في حالة اللاعبين المبتدئون حيث الخبرة قليلة.

مرحلة التنفيذ (الأداء):



- 1- الوقوف باتزان.
- 2- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- 3- الصدر يقود الدوران.
- 4- الارتكاز على النتوء المستدير لقاعدة القدم.
- 5- الخطو للأمام بالقدم الأخرى.



شكل (4-15) يوضح تكتيك المرأة كانر الأمامي

ب- الارتكاز الخلفي: أنظر شكل (4-16)

اللاعبون الأكثر خبرة سوف يستخدمون الارتكاز

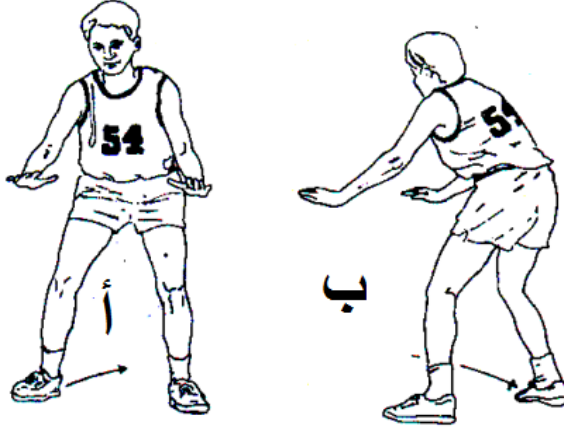
الخلفي حيث يستديروا بالظهر.

مرحلة التنفيذ (الأداء):

الإرتكاز الخلفي



- 1- الوقوف باتزان.
- 2- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- 3- عضلات الظهر تقود الدوران.
- 4- الارتكاز على النتوء المستدير لقاعدة القدم.
- 5- القدم الأخرى تنسحب للخلف.

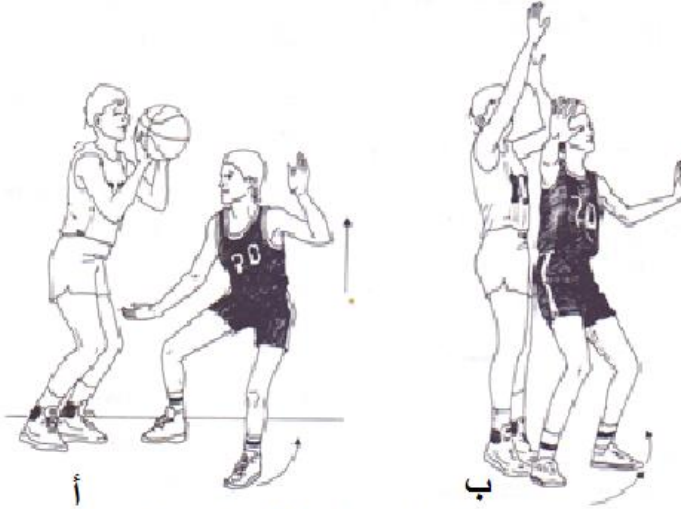
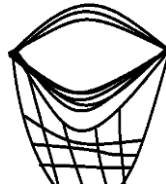


شكل (4-16) يوضح تكتيك الامرتكانر الخلفي



إرشادات ونصائح عند الارتكاز:

- 1- البقاء منخفضا طوال أداء حركات الارتكاز.
 - 2- كلتا اليدين لأعلي والكوعين للخارج (لحماية الكرة إذا كانت في حيازة اللاعب).
 - 3- العودة لوضع الاستعداد.
 - 4- مراعاة عامل الاتزان أثناء حركات الارتكاز.
- وعلى اللاعبين أن يتعلموا أداء الارتكاز بالكرة وبدون الكرة في حالة الهجوم، وفي حالة الدفاع يستخدم اللاعبون الارتكاز عند تغيير مراكزهم وعند القيام بالتحجيز Boxing Out والمتابعة شكل (4-17).



تغيير الوضع (أ) إلى المتابعة (ب)

شكل (4-17) يوضح تكتيك الامرتكانر للحجز

استخدام قدم الارتكاز:

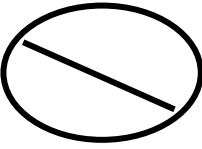
ويرى بعض المدربين أن أغلب لاعبي الارتكاز يستخدمون القدم العكسية لذراع التصويب. فإذا استخدموا نفس قدم الارتكاز فيسمى هذا بقدم ارتكاز دائمة وإذا استخدموا إي منهما فيشار إليها بالتبادلية. ومن السهل التركيز على قدم ارتكاز واحدة ومع ذلك فإن استخدام اليمنى أو اليسرى يمكن زيادة سرعته باستخدام قدم الارتكاز اليسرى بمقدار ثابت في الاتجاه يميناً بقدم الارتكاز اليسرى لأن اللاعب يجب أن يمشى على قدم الارتكاز.



1- أن الوقت الذي تكون فيه الكرة معك سواء تلقيتها من تمريرة، أو من ارتدادها من السلة، أو عند إمساكها بعد الانتهاء من المحاورة، كل هذه المواقف يجب أن تبقي إحدى القدمين ثابتة هذه القدم تسمى قدم الارتكاز، ويلاحظ أنه من الممكن أن تكون اليمنى أو اليسرى. وبذلك فإن القدم الأخرى هي المتحركة، بمعنى أنه يمكن تحريكها أماماً وخلفاً وإلى الجانبين، كما يمكن الدوران بها في أي اتجاه حسب المواقف المختلفة.

2- لا تتعجل في اختيار قدم الارتكاز، عليك اختيار القدم التي سوف تساعدك على أداء حركة الخداع أو الارتكاز بعيداً عن المنافس أو لحماية الكرة.

اكتشاف أخطاء الارتكاز

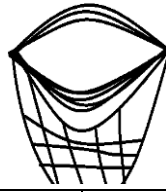


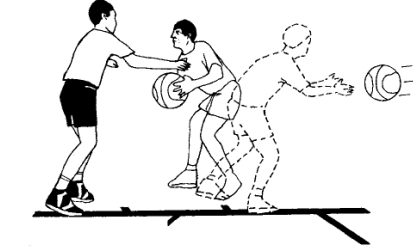
وتصحيحها:

Error Detection and Correction for

-Pivoting:

يفتقد اللاعبون الناشئين (الصغار) في كثير من الأحيان الثقة في كيفية التحرك أو الدوران عند حيازة كرة السلة. وبالتالي، فإنهم يحتاجوا إلى التوجيهات السليمة في كيفية الارتكاز بالكرة.



التصحيح Correction	الخطأ Error
1- أخبر اللاعبين الدوران دائماً بمواجهة السلة بمجرد استلام الكرة (انظر الشكل (14-3)) 2- اطلب منهم قراءة المدافعين لتحديد قدم الارتكاز. 3- تذكير اللاعبين إنه بمجرد اختيارهم لقدم الارتكاز، فإنهم لا يمكنهم رفع القدم أو انزلاقها فوق الأرض.	حركة دوران قدم الارتكاز أثناء الاستحواذ على الكرة.  شكل (3-18) يظهر الارتكاز كواجهة السلة قبل استلام الكرة

- الوثب والهبوط:

الوثب من وضع الاستعداد له أهمية خاصة نظراً لاستخدامه في العديد من المهارات الأساسية كالتصويب من الوثب، جمع الكرات المرتدة من لوحة السلة، والمتابعة الهجومية، لذا يجب على اللاعب إتقان الوثب مع تغيير الاتجاهات في الهواء تقادياً لمقاومات المنافس وخاصة طوال القامة.

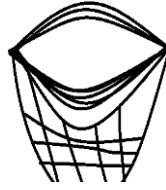


والوثب في كرة السلة يتطلب سرعة رد الفعل والاستخدام الأقصى لقدرة الرجلين، والذراعان قد لا يكونان في وضع يسمح بالمساهمة في القفز خاصة لو كانتا ممسكتان بالكرة أو مفرودتان في مستوى الكتف.

وأشارت نتائج بعض الأبحاث إلى ان لاعب كرة السلة يؤدي ما بين 100 إلى 130 قفزة أو وثبة في المباراة، والقفز يتم تنفيذه كعنصر مستقل، ولكنه غالبا ما يؤدي بالارتباط مع المهارات الفنية الأخرى، وأكثر أنواع القفز شيوعا هو القفز لأعلي ثم القفز الطويل للأمام ثم أداء سلسلة من القفزات.

والرجلان يجب أن يقوموا بالانثناء والمد لتزويد الجسم بالقوة الانفجارية اللازمة للقفز وكذلك يلعبان دوراً مهماً في امتصاص قوة تأثير الهبوط، وأثناء الهبوط تستسلم الرجلان للحركة بمجرد اتصال القدمين بالأرض ويحدث انثناء للركبتين للسماح لمجموعة عضلات الفخذ الأمامية Quadriceps وعضلات خلف الفخذ Hamstrings في تدعيم الجسم أثناء الهبوط.

وفيما يلي سيتم شرح لأنواع القفز بالقدمين معا. والقفز بقدم واحدة، والقفزات السريعة المتعددة.



الوثب بالقدمين : Two- Foot Jump

وتستخدم عندما لا يكون اللاعب في وضع حركة ويريد الهبوط متوازناً (تصويبه من القفز - المتابعة) ويمكن القيام بها والقدمين على خط واحد.

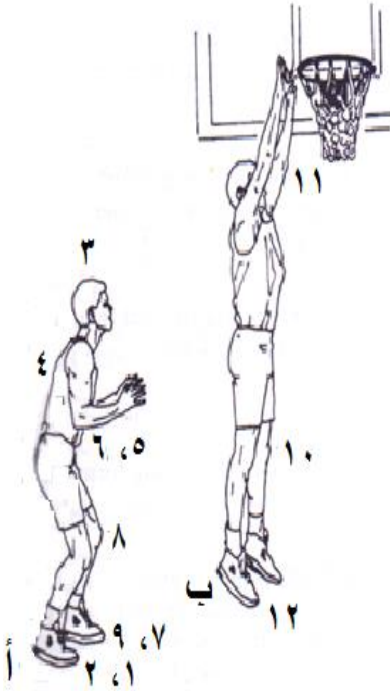
ويتم في الغالب بالارتقاء بالقدمين معا من وقفة الاستعداد بالكرة أو بدون الكرة، والملاعب يأخذ وضع البدء عن طريق ثني الركبتين نصفاً وثني الذراعين وتحريكهما للخلف وذلك للقيام بالمرجحة لأعلي ويتم الارتقاء بمد الرجلين بقوة لأعلي، والارتقاء بالقدمين معا أثناء الجري، وغالبا ما يستخدم في التصويب من القفز أو في محاولة الحصول علي الكرات المرتدة من السلة، والخطوة الأخيرة للجري قبل الارتقاء وتتم بوضع القدم الخلفية بسرعة بجوار القدم الأمامية استعدادا للمرحلة الأولى من القفز، ويجب تثبيت قدمي الارتقاء قبل القيام بالقفز وذلك للوصول لأقصى قوة انقباض بعضلات الرجلين، وعلي اللاعبين أن يتعلموا كيفية الاستفادة من نقل كمية الحركة (القوة الدافعة) عن طريق:

أ- استخدام كمية الحركة الأمامية المتولدة من الجري للقيام بالقفز عن طريق الاتصال القوي بالأرض بواسطة قدم (قدمي) الارتقاء شكل (3-19).

ب- مرجحة الذراعين بقوة لإضافة قوة دافعة للجسم عندما يسمح الوقت والمساحة بذلك).

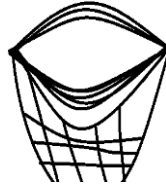
مرحلة التنفيذ (الأداء):

الوثب بالقدمين



- 1- البداية ثابتة.
- 2- خطوة قصيرة قبل الارتقاء.
- 3- الرأس فوق الجذع.
- 4- عضلات الظهر مستقيمة.
- 5- انثناء المرفقين.
- 6- الذراعين بجانب الجسم.
- 7- الوقوف على النتوء المستدير للقدم.
- 8- الركبتان منقبضتين بزاوية من 60 - 90 درجة.
- 9- الدفع بسرعة وبأقصى قوة بالقدمين معاً.
- 10- مد كل من مفصلي القدمين، الركبتين والمقعدة.
- 11- رفع كلا اليدين مفرودتين لأعلي.

شكل (4-19) يظهر الجوانب الفنية للارتقاء بالقدمين



الوثب (القفز) بقدم واحدة

:One- Foot Jump

وتستخدم عندما تكون الحركة متابعة هجومية وفيها يجب التحكم في آخر ثلاث خطوات والخطوة الأخيرة قصيرة حتى تتمكن من ثني ركبة الانطلاق.

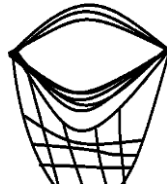
ويتم الارتقاء بقدم واحدة يكون مفيدا عند كسب مسافة والوصول لأقصى ارتفاع، ويستخدمها اللاعبون عند أداء التصويب السلمي أو القفز عاليا باتجاه السلة أو لوحة الهدف، والاقتراب يتم من مسافة قصيرة، وعند الارتقاء تكون ركبة قدم الارتقاء منثنية بدرجة (60- 90) ويتم الدفع بسرعة وبأقصى قوة من القدم الارتقاء، والرجل الأخرى تعزز الارتقاء عن طريق المرجحة للأمام ولأعلى وعندما يصبح مركز الثقل فوق قدم الارتقاء تكون الرجل منثنية من مفصل الركبة ومن مفصل الحوض.

وعندما يصل اللاعب لأقصى ارتفاع له يتم فرد الرجل التي أدت المرجحة وتعمل مع رجل الارتقاء ويتحدون معا في الحركة، والهبوط يجب أن يكون بخفة مع احتفاظ اللاعب بتوازنه.

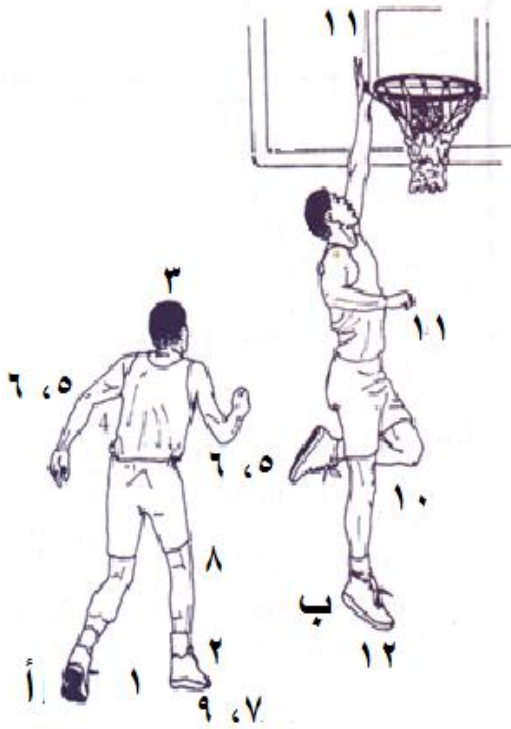


مرحلة التنفيذ (الأداء):

- 1- جري مسبق ثم زيادة السرعة في الخطوات القليلة الأخيرة.
- 2- خطوة قصيرة قبل الارتقاء.
- 3- الرأس فوق الجذع.
- 4- عضلات الظهر مستقيمة.
- 5- انثناء المرفقين.
- 6- الذراعين بجانب الجسم.
- 7- الوقوف على النتوء المستدير لقدم الارتقاء.
- 8- الركبتان منقبضتين بزاوية من 60 - 90 درجة.
- 9- الدفع بسرعة وبأقصى قوة لقدم الارتقاء.
- 10 رفع ركبة القدم الأخرى، ومد مفصل القدم، والركبة والمقعدة لقدم الارتقاء.
- 11 الوصول لأعلي ارتفاع بإحدى الذراعين والذراع الأخرى ممتدة لأسفل.
- 12 الهبوط في نفس مكان الارتقاء.



الوثب بقدم واحدة



شكل (4-20) يظهر الجوانب الفنية للامرتقاء بقدم واحدة

الوثبات (القفزات) السريعة:

هي أفضل حل وسط ما بين حفظ الوقت والمساحة والحفاظ علي وضع الجسم والتحكم فيه، والقفز السريع يجب استخدامه في حالة وجود ازدحام والتحام



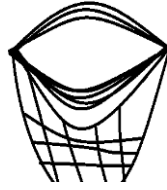
وصراع من القفزات حول السلة، حيث يقفز اللاعب بالقدمين والذراعان عاليا وبدون كمية حركة تبدأ من وضع الاستعداد واليدين مرفوعتان لأعلي، والعضدان بمحاذاة المستوي الأفقي قبل القيام بالقفز.

- الخداع :

الخداع غالبا ما يستخدم في الهجوم سواء بالكرة أم بدون الكرة، وعلى ذلك يمكن استخدامه بفاعلية في الهجوم والخداع ويجب أن تكون التحركات خداعية متعمدة (مقصودة) تنفع اللاعب المنافس بالتحرك في اتجاه بينما يتحرك اللاعب بسرعة في اتجاه آخر.

وحركة الخداع تكون بطيئة نسبيا ومقصودة تسمح بوقت مناسب لاستجابة اللاعب المنافس والحركة التي تلي الحركة الخداعية تتطلب السرعة والحركة الانفجارية قبل استعادة المنافس لوضعه والعودة لتصحيح وضعه.

وهناك طرق كثيرة للخداع ففي بعض الأحيان يمكن خداع المنافس بحركة بسيطة من الرأس أو الأكتاف وبعد ذلك تتحرك مباشرة في الاتجاه العكسي لحركة الخداع، كذلك يمكن استخدام مهارة الارتكاز في الخداع وذلك بواسطة تحريك القدم الحرة.



أ- حركة الخداع باستخدام الرأس والكتفين:

تتخذ بدون حركة من القدمين، وهي تشتمل على الرأس والكتفين للخلف كما لو كان اللاعب سيقف أو يقوم بالوثب شكل (4-21).

مفترضاً أن اللاعب سيبدأ أي حركة من وضع الاستعداد مع انثناء خفيف للرجلين والذراع، وهدف هذا النوع من الخداع هو إقناع المنافس أن اللاعب سيؤدي التوقف أو الوثب، وعلى اللاعب المؤدي لمهارة الخداع أن يحافظ على مركز الثقل منخفضاً والركبتان مثنيتان للسماح بتنفيذ الحركة الانفجارية التالية، والعينان أيضاً يقومان بالخداع عن طريق النظر إلى اتجاه معين ثم بسرعة ينظر إلى الاتجاه الآخر، وهذه الحركة تكون فعالة عندما يتبعها التحرك السريع للأمام.

ب- الخداع بخطوة الطعن Jab Fake

يتضمن خطوة قصيرة للأمام بقدم واحدة شكل (4-21)، ومرة ثانية فوزن الجسم يجب أن يظل متوازناً والركبتان مثنيتان، ويمكن استخدام أي من القدمين في الخداع بخطوة الطعن.

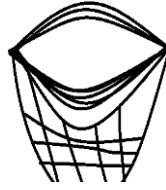


وهدف خطوة الطعن هو إقناع المنافس بأن اللاعب سيتحرك للأمام، واللاعب القائم بالخداع لديه حرية الاختيار بالتحرك للأمام، أو القيام بالمرجحة للخلف أو حتى إرجاع القدم التي نفذ خطوة الطعن بها والخطو في الاتجاه الآخر. وهناك العديد من التحركات يمكن تنفيذها عقد الخداع، وهذا التوقف نتيجة قراءة كيفية استجابة اللاعب المنافس ثم اختيار البديل المناسب، ولا يمكن مسبقاً تحديد الاختيارات التي تلي حركة الخداع، فاختيار الحل المناسب هو مرحلة أولية لقراءة اللاعب المنافس والتي تلعب الدور الهام في المباراة حيث يقوم اللاعب بتطوير وتنمية مهاراته.

التقدم في تدريس المهارات الأساسية بدون كرة

1- عمل نموذج وتنفيذ وأداء كل مهارة بشكل فردي.

2- استخدام تمرينات الرشاقة بالارتباط مع التدريبات للتركيز ببطء على المهارات الأساسية بدون كرة.



3- ربط كل مهارة من المهارات الأساسية بدون

كرة بمهارات الهجوم والدفاع عندما يكون ذلك مناسباً.

تدريبات وأنشطة لتطوير حركات القدمين:

التدريبات الآتية يمكن أدائها بالتوقف بالقفز أو التوقف في عدين (بتباعد الساقين) اللاعبون في قطارات خارج الحد النهائي:

1- التوقف بالقفز : بعد جري سريع بدأ من خطوط نهاية الملعب بدون محاورة بالكرة ثم جري سريع من الخط الخارجي حتى خط الرمية الحرة ثم منتصف الملعب ثم خط الرمية الحرة الأخرى مع التوقف بالقفز عند كل خط.

2- جري سريع ثم التوقف بالقفز: مع صفارة المدرب بدون محاورة بالكرة، ثم جري من خط النهاية في اتجاه خط النهاية الآخر مع التوقف بالقفز مع صفارة المدرب.

3- التوقف بالقفز ثم الارتكاز عند خط النهاية: يقوم اللاعبون بالمحاورة بالكرة بطول الملعب ثم يتوقفوا ويرتكزوا للأمام وللخلف ثم الأمام عند خطوط النهاية.

4- وقفة الارتكاز مع الصفارة : يقوم اللاعبون بالمحاورة بالكرة بطول الملعب ويتوقفوا ثم يرتكزوا للخلف والأمام مع الصفارة.



5- تخيل وجود دفاع من المنافس : مع ثني الركبتين والبقاء منخفضاً ثم يرتكز اللاعب للأمام ثم للخلف ليتجنب وجود اللاعب الوهمي ثم يعود ليواجه السلة.

6- محاورة بالكرة - ارتكاز - تمرير : يقوم اللاعبون بالمحاورة الكرة بطول الملعب نحو السلة ثم التوقف والارتكاز ثم تمرير الكرة إلى زميل إلى مسافة ستة أمتار.

8- الارتكاز الأمامي أو الخلفي: ليتجنب منافس له لمدة خمسة ثواني.

9- الاحتفاظ بالكرة بالارتكاز في وجود تهديد من المدافع: كما سبق ولكن اللاعب المدافع يدافع عن السلة واللاعب صاحب الكرة يهاجم ناحية السلة.

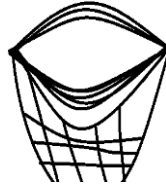
سرعة القدمين : تدريبات لسرعة القدمين:

1- الجري حول الملعب : حول خطوط حدود الملعب أثناء الجري نحو سلة المنافس (أولاً بدون كرة ثم بوجود كرة).

2- الجري بالقدمين : في موقف دفاعي تجري بالقدمين بأسرع ما يمكن (10 ثوان).

3- الخطوات المجزئة : القدمين على اتساع السافة بين الكتفين ثم القفز.

4- الدوران بمقدار الربع : تحريك القدمين أثناء إعطاء المدرب لتعليمات يسار أو يمين (الدوران بمقدار الربع ثم التوقف)



- 5- الدوران بمقدار النصف: أثناء الحركة يعطي المدرب تعليماته يسار أو يمين (الدوران نصف لفة)
- 6- بالقدمين معاً للقفز: بالتبديل أماماً وخلفاً من فوق الخط (10 ثواني).
- 7- المحاورة بسرعة بالقدمين بالتناوب: القفز للأمام والخلف فوق الخط (10 ثواني).
- 8- القفز على الخط : قف على إحدى جهتي الخط وقدميك إحداهما وراء الأخرى أقفز للخلف والأمام فوق الخط بكلا القدمين ثم بدل القدمين.

الفصل الخامس

المهارات الأساسية بالكرة



أهداف الفصل:

بعد نهاية هذا الفصل يصبح الطالب قادراً علي:

- التعرف علي المهارات الأساسية بالكرة.
- مناقشة مهارات مناوله الكرة والتي تشمل فقط مهارات التمرير، الاستلام، والمحاورة.
- يستعرض الجوانب الفنية لمهارات مناوله الكرة والتي تشمل علي مهارات التمرير، الاستلام، والمحاورة والتصويب.
- يستعرض طرق تعليم لمهارات مناوله الكرة والتي تشمل علي مهارات التمرير، الاستلام، والمحاورة والتصويب.
- يناقش أخطاء الأداء وكيفية اصلاحها لمهارات مناوله الكرة والتي تشمل علي مهارات التمرير، الاستلام، والمحاورة والتصويب.
- تنظيم أنشطة وتدريبات للتقدم بالمهارات الأساسية بالكرة.



مصطلحات كرة السلة

BASKET BALL GLOSSARY

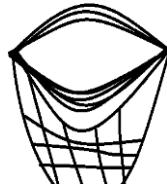
المهارات الأساسية بالكرة : هي تلك المهارات الهجومية والتي تتضمن كل المهارات الأساسية التي يؤديها اللاعب الحائز علي الكرة وبمناولة الكرة.

مهارات مناولة الكرة: هي تلك المهارات التي يؤديها اللاعب بالكرة وتشمل كل المهارات الهجومية في كرة السلة التمير، والاستلام او المسك ، والمحاورة، والتصويب، والتحركات الفردية، والكرات المرتدة.

- **المتعامل (ممسك) بالكرة Ball handler:** هو اللاعب الذي تكون الكرة بحوزته ويقوم بالمحاورة أو محاولة تمرير الكرة، وغالباً ما يتميز بها صانع اللعب أو اللاعب رقم (1) ويسمي أيضا المتناول للكرة.

- **محاورة (تنطيط الكرة) Dribbling:** أسلوب حركة الكرة وفيه يقوم اللاعب بدفع للكره للخارج باستمرار ونقرها أو قرعها أو ضربها نحو الارض باستخدام أطراف الأصابع من يد واحدة لكي ترتد الكرة الى إحدى يديه، ويستخدم التنطط في التقدم بالكرة او التحكم بها.

- **الاختراق (الاندفاع نحو السلة) Drive:** عندما يكون اللاعب متقدما بالكرة نحو السلة وذلك في محاولة لتخطي المدافع والتسجيل في السلة.



- **رمية حرة Free Throw:** هي تصويبة غير محروسة تصوب وقد أخذت من خلف خط الرمية الحرة من قبل اللاعب الذي ارتكبت المنافس ضده خطأ شخصي أو فني، ويؤدي رمية حرة تستحق نقطة واحدة.

- **كرة القفز Jump Ball:** عملية قفز لاعبين متنافسين تجاه الكرة التي يقذفها الحكم الى أعلى بينهما في محاولة لكلٍ منهم دفعها لزملائه الذين اصطفوا خارج دائرة المنتصف، والاستحواذ عليها. وتستخدم كرة القفز لبداية المباراة وجميع الاشواط الاضافية وكذلك لإعادة بدء اللعب في بعض الاحيان.

- **التصويبة السلمية Lay-Up:** تصويبه تؤدي بعد الاختراق نحو السلة وذلك بالقفز تحت السلة واستخدام يد واحدة في إنزال (اسقاط) الكرة مباشرة في السلة أو لضرب الكرة في اللوحة الخلفية لكي تسقط داخل السلة.

- **الارتكاز والدوران Pivot:** عندما يتناول اللاعب الكرة Ball-Handling ويتوقف بالمحاورة بالكرة، والارتكاز على إحدى القدمين والتي يجب أن تبقى ملامسة الأرض حتى يصوب أو يمرر. كما يمكن أن يدور بالجسم بشكل دائري بحيث يركز على النتوء المستدير لقاعدة إحدى القدمين. بينما يظل اللاعب محتفظاً بوقفه الاستعداد.

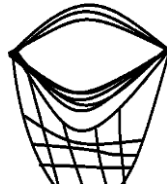
- **وضع التأهب (للتصويب) Squaring up :** عندما تكون اكتاف اللاعب مواجهه للسلة ويقوم بإطلاق الكرة



لتصويب الرمية، الحرة ويعتبر هذا الوضع من اوضاع
التصويب الجيدة.

- ارتداد الكرة للمنافس (فقدان الكرة) Turnover:

عندما يفقد الفريق المهاجم حيازة الكرة للمنافس نتيجة لخطأ،
أو تمرير الكرة خارج الملعب أو لارتكاب مخالفة ملعب قبل
اتخاذ التصويب



المهارات الأساسية بالكرة

مقدمة:

هي تلك المهارات الهجومية والتي تتضمن كل المهارات الأساسية التي يؤديها اللاعب الحائز علي الكرة وبمناولة الكرة. وتشتمل المهارات الأساسية بالكرة علي المهارات الآتية:

- مهارات مناولة الكرة.
- مهارات الإستلام والتمرير.
- مهارات المحاورة بالكرة.
- مهارات التصويب.

وسنتناول تلك المهارات بالتفصيل في الأجزاء التالية من هذا الفصل.



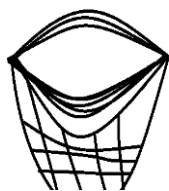
مهارات مناولة الكرة

- مقدمة:

تشمل مهارات مناولة الكرة كل المهارات الهجومية في كرة السلة التمرير Passing، والاستلام او المسك Catching، والمحاورة Dribbling، والتصويب Shooting، والتحركات الفردية Individual Moves، والكرات المرتدة Rebounding. ونستهدف، مناقشة هذا فصل مناولة Ball-Handling والتي تشمل فقط مهارات التمرير، الاستلام، والمحاورة.

إن ميكانيكية mechanics الذراع في مهارات المناولة ball-handling التمرير passing، المحاورة dribbling، والتصويب تكاد تكون متطابقة في حركة الذراع واليد في كل مهارة. والتمرير والاستلام (مسك) الكرة من المهارات الهامة والرئيسية والتي قد تتطابق في أهميتها مع مهارات التصويب من تلك المهارات الأساسية الهجومية الفردية بالكرة كلها. كما أن مهارة المحاورة هي سلاح ثانوي هجومي والتي لا ينبغي أبدا أن يساء أو يبالغ في استخدامها.

كما أن اتخاذ وضع التهديد الثلاثي Triple-Threat Position، يُمكن اللاعب من تبادل التصويب، والتمرير والمحاورة بالكرة، وينبغي أن يصبح هذا العمل تلقائي. والمفهوم الأساسي هو أن اللاعب عندما يقوم بمناولة الكرة، يجب أن ينظر أولا لتمرير الكرة لزميله (إلا إذا فتح أو خلق لنفسه فرصة للتصويب في السلة) قبل الاختيار النهائي للعبة لتحريك الكرة.



والمهارات الهجومية تتطلب حيازة الكرة والتحكم فيها
وتشتمل تلك المهارات علي المهارات الهجومية التي يتم تنفيذها
بالكرة وهي:

- 1- مسك الكرة. 2- التحكم في الكرة. 3-التمرير
والإستلام.
- 4- المحاورة. 5-التصويب.

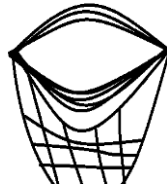
وهذه المهارات تعتبر أساسية وهامة لنجاح الهجوم
والاهتمام بالكرة ضروري لوضع الفريق أو اللاعب في مركز يسمح
له بالتصويب، والاهتمام الأول بمسك ومناولة الكرة ينصب على
تحريك الكرة لمركز أو مكان تكون نسبة التصويب فيه عالية
واستبقاء حيازة الكرة حتى محاولة القيام بالتصويب.
وسوف نستعرض في السطور التالية مهارة مناولة الكرة
(مسك الكرة):



شكل (١:٥) يظهر الجوانب الفنية لوضع الاستعداد الهجومي

مسك الكرة :

مسك الكرة يعتبر أول وأهم مبدأ من المبادئ الأساسية إذ يعتبر أساسياً في التمرير والاستلام أو استقبال الكرة. كذلك فهو هام جداً بالنسبة للتصويب إذ بدونها لن يستطيع



اللاعب التصويب ونفس الشيء ينطبق على أداء المهارات الأساسية الباقية لكرة السلة.

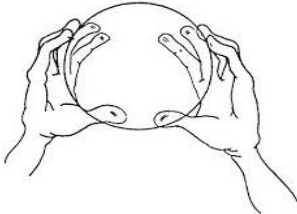
- الجوانب الفنية لمسك الكرة :

أ- وضع الجسم :

عضلات الجسم يجب أن تكون في حالة استرخاء وغير مشدودة، الوقوف يكون في وضع مستريح ويساعد على الحركة بسهولة وذلك عن طريق فتح القدمان بأتساع مناسب لطول اللاعب وأن يشير اتجاه القدمان للأمام، وإما أن تكون القدمان على خط واحد أو واحدة تتقدم الأخرى مسافة نصف قدم تقريباً، وتكون الركبتان غير مشدودتين، وينحني الكتفان قليلاً للأمام، والرأس في وضعها الطبيعي والنظر للأمام.

ب- مسك الكرة:

الذراعان مثنيتان من عند الكوع بزاوية قائمة تقريباً والكوعان ملاصقان للجسم. تمسك الكرة باليدين بشكل متساوي ويأتي هذا عن طريق مسكها من المنتصف. ووضع اليدين في منتصف الكرة تماماً. أطراف الأصابع فقط هي التي تلمس الكرة، أما باطن الكف فلا يلمسها مطلقاً إلا للحظة بسيطة جداً عند استلام الكرة. ويلاحظ عدم الضغط على الكرة.



أنتشار أصابع اليدين على الكرة



إن تعلم كيفية الإمساك بالكرة أمراً أساسياً وهاماً في كرة السلة

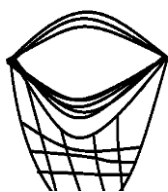


شكل (2:5) يظهر وضع اليدين عند مسك الكرة

الأصابع تتوزع بالتساوي على جانبي الكرة مع عدم توسيع المسافة بين الأصابع والإبهامان كبقية الأصابع، أي ليس لهما وضع خاص بهما.

- الخطوات التعليمية:

- 1- شرح كيفية المسكة الصحيحة وعمل نموذج للاعب.
- 2- رؤية بعض الرسوم التوضيحية لطريقة مسك الكرة بالطريقة الصحيحة
- 3- وضع الكرة على الأرض. فتح أصابع كلتا اليدين لجميع اللاعبين بدون الكرة مع ملاحظة عدم تشنج الأصابع بل تأخذ اليدين شكل الكرة مع ارتخاء الأصابع.
- 4- نزول اللاعب ركبة ثني لأسفل مع وضع الكرة على الأرض أمامه.
- 5- وضع أصابع اليدين وهما بنفس الشكل السابق على الكرة بحيث تقسم العقل الوسطى للأصابع الكرة نصفين متساويين.
- 6- حمل الكرة بهذا الشكل ورفعها عن الأرض.
- 7- ترك الكرة بين اليدين مع الاحتفاظ بشكل الكرة بالنسبة لليدين.
- 8- تكرار ذلك لمدة مرات حتى يحس اللاعب بحركة اليدين وملامسة أطراف الأصابع فقط للكرة. والتحكم فيها.
- 9- الوقوف. ووضع الكرة على الأرض. ميل الجذع أماماً أسفل ووضع اليدين على الكرة ومسكها وحملها لأعلى.



- 10-ترك الكرة مرة أخرى لتسقط على الأرض.
- 11-تكرار نفس التدريب السابق.
- 12-قذف الكرة في الهواء والتقاطها بمسكها بالطريقة الصحيحة.
- 13-الوقوف أمام حائط قذف حائط قذف الكرة على الحائط وسرعة مسكها بنفس الطريقة السابق تعلمها.

- الأخطاء الشائعة

1-التصلب في عضلات الجسم.	4-الكوعان للخارج.
2-عدم فتح القدمين فتحة مناسبة لطول اللاعب.	5-تصلب الأصابع أثناء مسك الكرة.
3-تصلب الركبتان وعدم مرونتها.	6-مسك الكرة براحة اليد.
7-عدم توزيع الأصابع على الكرة كلها حتى يتم التحكم في مسكها.	
8-تحميل الكرة على يد أكثر من الأخرى.	9-النظر على الكرة أو على الأرض

- تدريبات على مسك الكرة:

- 1-قذف الكرة عالياً والتقاطها عن طريق مسكها بالمسكة الصحيحة.
- 2-مسك الكرة والضغط عليها بالأصابع بقوة.
- 3-حمل الكرة على يد واحدة ثم قذفها لأعلى واستلامها على نفس اليد يكرر باليد الأخرى.
- 4-قذف الكرة من فوق الرأس من يد إلى أخرى.

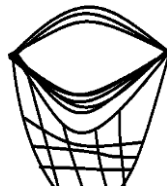


- 5- قذف الكرة للأمام ولأعلى والجري ومسكها قبل سقوطها على الأرض.
- 6- قذف الكرة على الحائط بلطف ومسكها قبل سقوطها على الأرض.
- 7- الوقوف أمام حائط على بعد 5 م وقذف الكرة للحائط بلطف ثم الجري للأمام لمسك الكرة قبل سقوطها.
- 10- عكس التدريب السابق ولكن المسافة 3 م وتذف الكرة بشدة مع رجوع اللاعب للخلف.
- 11- الوقوف أمام حائط على بعد 5م قذف الكرة على الحائط بزاوية جهة اليمين حتى ترتد بزاوية ثم جري اللاعب للجانب اتجاه الكرة لمسكها. يكرر التدريب جهة اليسار.
- 12- قذف الكرة عالياً. والوثب لمسكها فوق الرأس.

- مناولة الكرة:

لكي يرتفع مستوى أداء المهارات الهجومية ينبغي الاهتمام بتدريبات مناولة الكرة (التحكم في الكرة) حيث تساعد هذه التدريبات اللاعب على أن يدرك المسافة، الوقت، التنظيم، التوازن، وسهولة الحركة ولهذه التدريبات أهميتها الخاصة للناشئ حيث تزيد من قوة الأصابع وزيادة الإحساس بالكرة وحجمها ووزنها.

فكلما ازدادت قدرة اللاعب على التحكم في الكرة أمكنه التصرف السليم في المواقف المتعددة في غضون المنافسات فعلى سبيل المثال قد يستدعى الأمر في موقف من مواقف اللعب تمرير



الكرة من خلف الظهر فتحكم اللاعب في الكرة يمكنه من أداء ذلك خلال المنافسة.

وتظهر أهمية التحكم في الكرة في المباريات القوية التي يكون الفريقان فيها على مستوى متقارب حيث قد يزيد من فرص فوز الفريق إجادته لاعبيه التحكم في الكرة حيث يمكنهم الاحتفاظ بالكرة في حيازتهم في الدقائق الأخيرة من المباراة مع تهديد سلة الفريق الآخر. وقد لا يفوز الفريق الذي يتحكم في الكرة دائماً ولكنه لا يخسر بفارق كبير في النقاط، والتحكم في الكرة يؤثر في أداء المهارات الأساسية بصورة رئيسية حيث نجد في التمرير مثلاً أن القوة الدافعة الأساسية والتي تعطي الكرة سرعتها هي الأصابع والرسغين فيجب أن يتدرب الناشئ على دفع الكرة بأصابعه ورسغيه وذلك من خلال تدريبات التحكم في الكرة.

واليك مجموعة مصورة من تدريبات فردية وزوجية يمكن للمدرب تنظيمها في وحدات تعليمية يؤديها اللاعب لزيادة قدرته على الإحساس والتحكم والسيطرة على الكرة. كما يمكن استخدام البعض منها لزيادة مستوى اللياقة البدنية للناشئ.

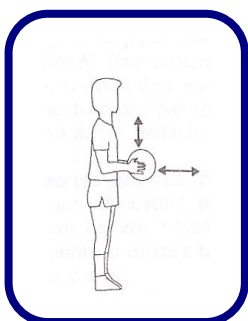
نماذج مصورة لتدريبات لزيادة القدرة للتحكم والسيطرة علي الكرة



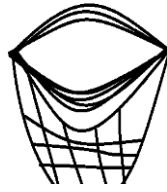
1- لف الكرة من جانب لجانب أمام
الجسم.



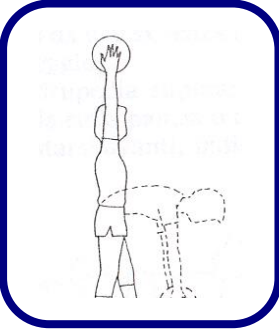
2- تمرير الكرة بين اليدين.



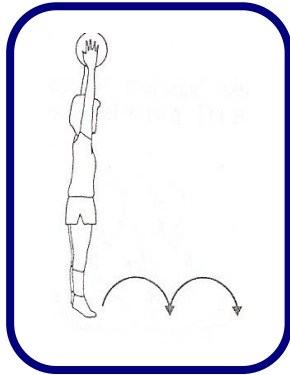
3- لف الكرة مع دورانها في
الهواء أماماً ثم عالياً



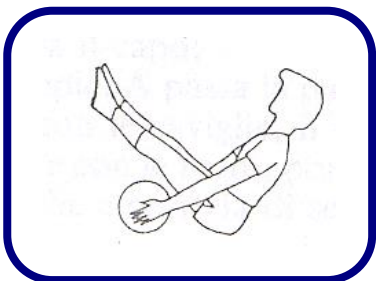
4- من وضع الوقوف مسك
الكرة مد الذراعين



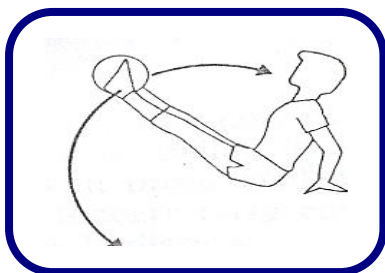
5-- لمس الكرة للأرض من
وضع المسك أعلي الرأس.



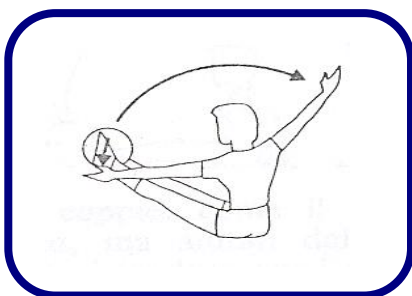
6- الكرة أعلي الرأس. الوثب
ضماً أماماً باستمرار.



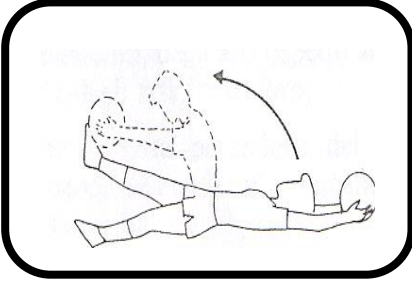
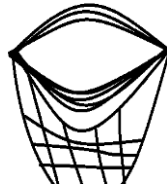
7-تمرير الكرة بين
اليدين أسفل الفخذين.



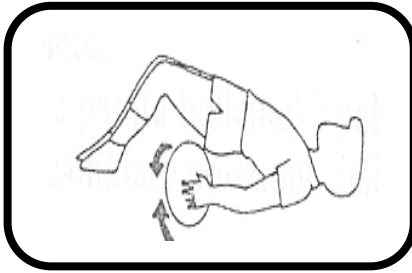
9-تحريك الرجلين من
جانب إلى الآخر مع
القبض على الكرة بين
القدمين.



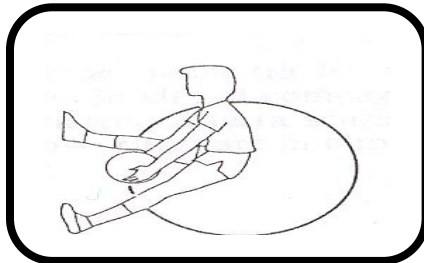
10-رفع الفخذين للوصول
بالكرة أعلى الرأس.



11-تبادل لمس الكرة لمشطي
القدمين.



12-تبادل تمرير الكرة أسفل
الظهر.



13-لف الكرة حول الجسم
من وضع الجلوس طولاً
فتحاً.



استلام الكرة:

لا تقل مسؤولية المستلم للتمريرة أهمية عن مسؤولية الممرر، فاستلام الكرة فن يجب إتقانه، وكثيراً ما نرى الكرة وقد تعثرت في يد اللاعب لعدم إتقانه فن استلام الكرة، ويستطيع المستلم أن يسهل من مهمة الممرر بملاحظة النقاط الآتية:

كيفية استلام الكرة:

1- لا يجب أن يقف اللاعب ثابتاً عند الاستلام، بل يجب

التحرك جهة الكرة مع ثني الجذع قليلاً إلى الأمام.

2- يجب ألا ينتظر اللاعب الكرة حتى تلمس صدره، بل

يجب استقبالها بيديه وذراعيه ممتدتين بأسترخاء، وعند

ملامستها لأطراف أصابعه يجب أن تساير يده حركة

الكرة مع تراخي الأصابع والرسغين وسحب الكرة للداخل

نحو صدره.

3- يجب أن يكون مرفق المستلم مرناً الحركة ومنثني مما

يمكنه من امتصاص القوة التي في الكرة تدريجياً، وبذلك

تصبح الكرة لا قوة فيها ولا سرعة لها وهذا ما نريده

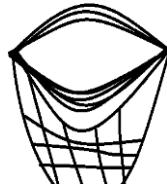
حتى يتحكم المستلم في الكرة.

4- يجب على المستلم عدم القبض على الكرة بقوة

وتصلب.

5- يجب على المستلم متابعة الكرة بل ملاحظتها ولو

بالرؤية الجانبية منذ أن تترك يدي الممرر وخلال وأثناء



مرورها إليه حتى يتسلمها، إذ كثيراً ما تتعثر الكرة علي
يدي المستلم وبالتالي يفقدها نتيجة لعدم ملاحظته إياها
حتى يتم أستلامها.

6- يجب على المستلم الا يستلم الكرة بقوة، وعليه تذكر أن
حركة استلام الكرة مستمرة ولا يقف فجأة وإلا تعثرت
الكرة.

7- على اللاعب أن يتسلم الكرة بيديه الاثنتين معاً،
ولا يستلم الكرة بيد واحدة.

طرق أستلام الكرة:

ولعب كرة السلة بكلتا اليدين هو عادة جيدة لتطوير
اللاعبين. وينبغي أن تمسك الكرة دائماً بكلتا اليدين. وهناك ثلاث
طرق لمسك الكرة.



الطريقة الأولى: ان تمسك
الكرة بأصبعين من اليدين
(الابهامين معاً)، وتستخدم
عندما تمرر الكرة بالقرب من
وسط الجسم وفوق الخصر.
الشكل (3- 5).

اليدان لاعلي لمسك التمريرات المرتفعة

شكل (3:5) يظهر مسك الكرة باليدين من اعلي



اليدان لاسفل لمسك التمريرات المنخفضة

الطريقة الثانية: هو مسك
الكرة باليدين (الابهامان بعيدا
عن بعضهما)، وتستخدم
عندما تمرر الكرة بالقرب من
وسط الجسم وتحت الخصر.

الشكل (4-5)

شكل (4:5) يظهر مسك الكرة باليدين من أسفل

الطريقة الثالثة هي منع
Block والطوي Tuck،
وتستخدم عندما يكون
التمرير على جانبي الجسم.
ويتم منع الكرة بيد واحدة
والطوي أو القبض بالأخرى.
يجب وضع كلتا يديه على
الكرة فوراً. شكل (5-5).

شكل (5:5) يظهر مسك الكرة باليدين من الجانب



وضع اليدين عند استلام الكرة:

يجب علي المستلم أن يدع المعصم والمرفقين تقابل التمريرة للقبض على الكرة. وهذا ما يسمى في بعض الأحيان تطوير "ليونة اليد". soft hands

1- إذا كانت الكرة في مستوي بين الوسط والكتف فتكون اليدين متجهتان للأمام.

2- إذا كانت الكرة في مستوي أعلي من الكتف فتكون اليدين متجهتين لأعلي.

4- إذا كانت الكرة في مستوي منخفض عن الوسط فتكون اليدين متجهتين لأسفل. وفي جميع هذه الحالات يجب أن يوجه باطن الكف الكرة. وعند الاستلام بيد واحدة يجب مسك الكرة باليدين بأسرع ما يمكن.

التحرك لاستلام الكرة:

من الأفضل أن يتحرك المستلم نحو الكرة، وبأسلوب بحيث يحمي الكرة من منافسة إذا حاول قطع التمريرة، وهذا يجعل احتمال قطع الكرة أقل ويضطر المستلم أن يلاحظ الكرة بانتباه فلا يغفل عنها.



وأحسن طريقة لتحرك المستلم هي أن يخدع المنافس بأخذ خطوة في الاتجاه المضاد أولاً ثم يرجع بسرعة لاستلام الكرة وهذا يجعل من الصعب على منافسة قطع التمريرة.

وهناك بعض الحالات لا يجري فيها المستلم جهة السلة، أو يجري في أي اتجاه لعمل ستار لزميل له أو تبعاً لخطة موضوعة.

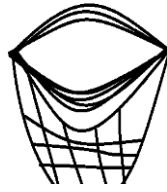
قاعدة الخط المستقيم:

يجب على المستلم عدم الوقوف على خط واحد مع الممرر والمنافس المدافع، بل يجب أن يتحرك إلى أحد الجانبين بالنسبة لهذا الخط حتى يمكن التمرير إليه بسهولة.

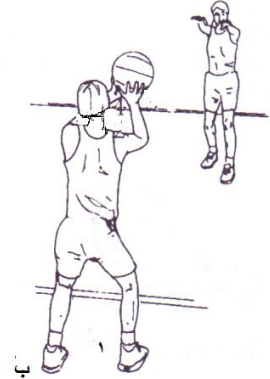
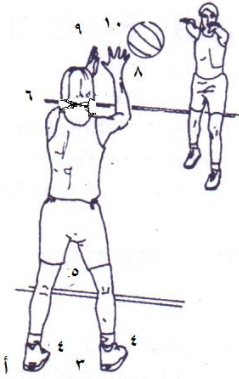
أنواع الاستلام:

- الاستلام خارج نطاق أو مدي التصويب: يظهر اللاعب المستلم للممرر ويتحرك للكرة والأصابع تكون مفرودة وتتلقى راحتي اليدين الكرة (لا تستلم الكرة بالأصابع خشية الإصابة).

- الاستلام داخل نطاق أو مدي التصويب: يبقى اللاعب قرب السلة قدر الإمكان وعندما يظهر المستلم للممرر يحاول أن يمسك الكرة باليد التي يصوب بها واليد التي



لا يصوب بها تكون في وضع يمكنه من إخراج التصويبة
بسرعة واليد التي يصوب بها تكون خلف الكرة واليد الأخرى
تكون على الجانب. أنظر شكل (5-6)



مرحلة التنفيذ (الأداء)

مرحلة الإعداد

شكل (5:6) يظهر إستلام الكرة داخل نطاق التصويب

- الوثب خلف الكرة 1 مواجهة السلة. 6- ارتقاء الكتفين. استعداداً للتصويب.
- 2- الذراعين للداخل 2 رؤية الممر 7- المرفقين (الكوعين) وليست مقوسة. - والسلة. للداخل.



- 3- مقابلة الكرة باليد 3 القدمين بأتساع 8- اليدين لأعلي ما بين الأذن
المصوبة. - عرض الكتفين. والكتف.
- 4- تثبيت اليد الغير 4 توازي مشطي 9- اليد غير المصوبة مواجهة
مصوبة بجانب - القدم. لأعلي.
- 5 انثناء الركبتين. 10 اليد المصوبة تواجه
- السلة.

- الاستلام باليد القوية: أنظر شكل (7 أ- 5)، (

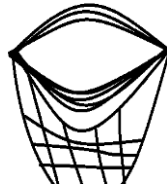
مرحلة الإعداد

8ب-5)

مرحلة الإعداد (أ)



- 1- مواجهة السلة.
- 2- رؤية الممرر والسلة.
- 3- المسافة بين القدمين كالمسا
بين الكتفين.
- 4- الأصابع مستقيمة.
- 5- انثناء الركبتين.
- 6- استرخاء الكتفين.
- 7- الكوع للداخل.
- 8- ارتفاع اليدين بين الكتف والأذن.



9- اليد غير المصوبة تواجه

الممرر.

10- اليد المصوبة تواجه السلة.

شكل (7 أ: 5) يظهر مرحلة الإعداد لاستلام الكرة باليد القوية
مرحلة

التنفيذ (ب، ج)

مرحلة التنفيذ (الأداء)



رمضان،



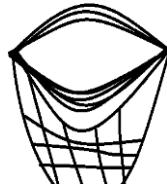
أساء،



شكل (8 ب : 5) يظهر مرحلة التنفيذ لإستلام الكرة باليد القوية

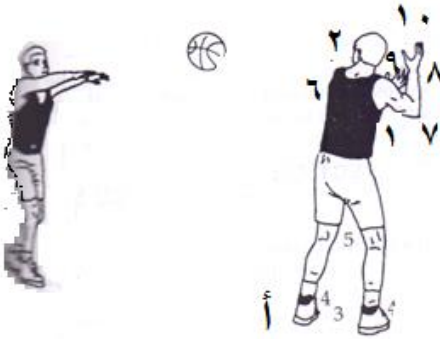
- 1- الوثب خلف الكرة في وضع التصويب.
- 2- الأذرع للداخل، وليست ممتدة.
- 3- حجز الكرة باليد غير المصوبة.
- 4- وضع اليد المصوبة خلف الكرة.
- 5- إعادة اليد غير المصوبة تحت الكرة.

- الاستلام باليد الضعيفة: أنظر شكل (9 أ - 5) ، (10 ب - 5)



مرحلة الإعداد (أ)

مرحلة الإعداد



شكل (9 أ: 5) يظهر مرحلة

الإعداد لتنفيذ الإستلام الكرة
باليدين القوية

- 1- مواجهة السلة.
- 2- رؤية الممرر والسلة.
- 3- المسافة بين القدمين
كالمسافة بين الكتفين.
- 4- الأصابع مستقيمة.
- 5- انثناء الركبتين.
- 6- استرخاء الكتفين.
- 7- الكوع للداخل.
- 8- ارتفاع اليدين بين
الكتف والأذن.
- 9- اليد غير المصوبة
مواجهة لأعلي.
- 10- اليد المصوبة تواجه
الممرر.

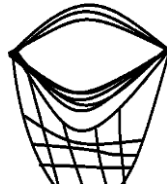


مرحلة التنفيذ (الأداء) (ب، ج)

- 1- الوثب خلف الكرة في وضع التصويب.
- 2- الأذرع للداخل، وليست ممتدة.
- 3- حجز الكرة باليد المصوبة.
- 4- وضع اليد الغير المصوبة تحت الكرة.
- 5- أخذ التصوية باليد المصوبة.
- 6- إعادة اليد المصوبة خلف الكرة.

مرحلة التنفيذ (الأداء)





شكل (10 ب: 5) يظهر مرحلة التنفيذ للإستلام باليد الضعيف

- الاستلام من التمرير القريب: إمساك الكرة بكلتا اليدين وجذبها نحو الصدر من الوضع الهجومي في حين يظهر المستلم للممرر ويتحرك للكرة وإذا كانت التمريرة صحيحة في اتجاهه ليمتص إندفاع الكرة بكل أجزاء جسمه (الأصابع - الرسغين - الكوعين والأكتاف).
- تحجيز ومحاصرة الكرة: يقبض اللاعب على الكرة باليد القريبة منها ويسحبها تجاه جسمه ثم يضمها باليد المقابلة إلى الوضع الهجومي عندما يظهر المستلم للممرر ويتحرك للكرة إذا كانت التمريرة بعيدة عنه ثم يقبض عليها باليد القريبة ويسحبها جهة جسمه إلى يده الأخرى.

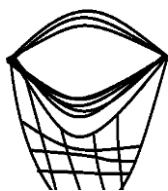


إرشادات ونصائح للمستلم :

1- يجب على المستلم ألا ينادي على الكرة طالما كان منافسة يقظا أو في مركز يسمح له بقطع التمريرة، ولكن ينادي عليها إذا تأكد أن هناك فرصة سانحة لأستلام الكرة.

2- يجب ألا ييأس اللاعب إذا كانت التمريرة لا تتسم بالدقة المطلوبة بل يجب عليه أن يحاول قدر جهده الحصول على الكرة دائماً، ولا يلام الممرر في كل الأحوال، فهو وكل فرد في الفريق يبذلون قصارى جهدهم للفوز، ولا ينتظرون التأييب واللوم بل التشجيع والتعاون.

3- لا يجب على المستلم أن يبدأ في تنفيذ خطواته التالية والكرة لم تنزل في طريقها إليه، ربما أدى ذلك إلى تعثر الكرة على يديه وذلك لعدم دقة الاستلام نتيجة لمحاولة عمل الخطوة التي فكر فيها.



التمرير Passing

التمرير يعني تبادل الكرة بين لاعبان أو أكثر من أعضاء الفريق الواحد، وهو أسرع وأسهل وسيلة لنقل الكرة من مكان لآخر في الملعب، والتمرير مهارة سابقة ومسببة للتسجيل، والفريق الذي يجيد أفراده التمرير السريع المتقن يعتبر من الفريق التي يصعب التغلب عليها، بالإضافة إلى أن المقدرة على الاحتفاظ بالكرة بواسطة التمرير تجعل الفريق في موقف هجومي يهدد الخصم لأطول وقت في المباراة.

أهمية مهارة التمرير:

ترجع أهمية التمرير إلى أنه أسرع طريقة لنقل الكرة أثناء المباراة، وتعني إجادة مهارات التمرير بين أفراد الفريق ميل أدائه إلى طابع اللعب الجماعي المفيد والجميل في نفس الوقت.

أهداف التمرير:

يهدف التمرير يصفه أساسية إلي:

أ-نقل الكرة في الملعب بسرعة من أجل إتخاذ موقع أو مكان أفضل للتصويب.

ب-الاستحواذ على الكرة

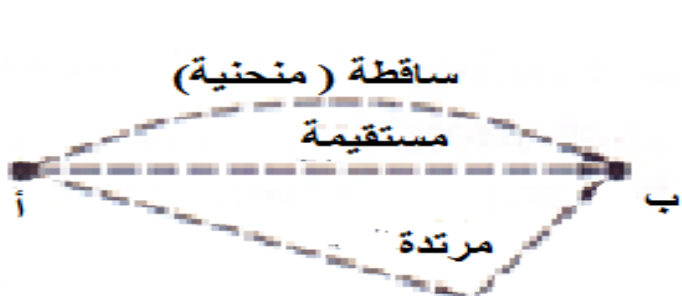
تصنيف التمرير:

يمكن تصنيف التمرير إلى ثلاث أنماط رئيسية أنظر

شكل (5-11) هي:

- التمريرات المستقيمة المباشرة.
- التمريرات المرتدة (التي ترتد من الأرض)
- التمريرات ذات المسار المنحني (التمريرات الساقطة Lob)

Pass



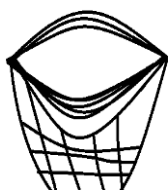
شكل (5:11) يظهر مسارات التمرير

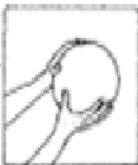
- أنواع التمرير: أنظر (5-12)

ومن أهم أنواع التمرير في كرة السلة

- 1- التمريرة الصدرية.
- 2- التمريرة المرتدة.
- 3- لتمرير باليدين من فوق
- 4- التمريرة الطويلة بيد الرأس.

وسوف نتناول كل منها بشيء من التفصيل فيما يلي:



أنواع مختلفة للتمرير والإستلام  مسك الكرة



شكل (5:12) يظهر أنواع التمرير

1- التمريرة الصدرية Chest pass: أنظر شكل (5-13)

تسمى تمريرة الفريق لأن كل الفرق تجيدها لسهولة نقلها وعدم احتياجها لمجهود كبير في استلامها وتعد من أكثر أنواع

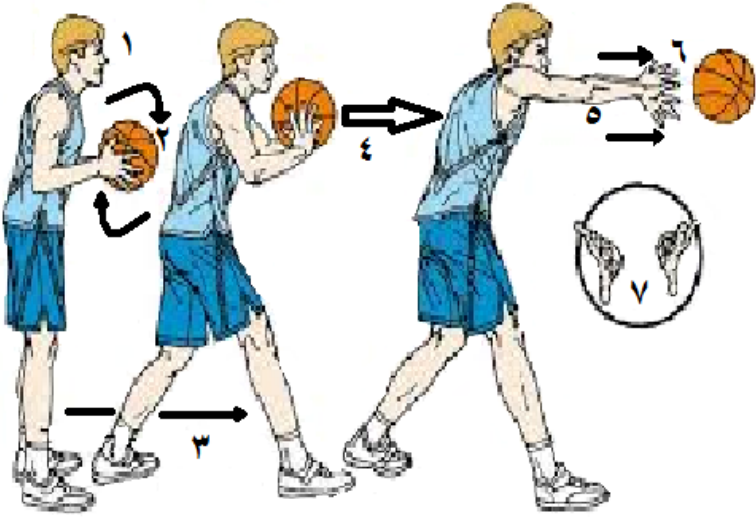


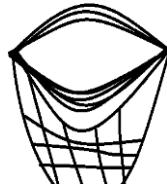
التمرير استخداماً أثناء المباريات. والأكثر شيوعاً في رياضة كرة السلة.

- **وضع البداية:** مسك الكرة بالأصابع فقط وجعلها قريبة من الصدر، أثني الركبتين والوسط، وجعل القدمين متجاورتين، أو واحدة أمام الأخرى، وجعل الكوعين قريبين من جانب الجسم.

- أداء التمريرة:

في حركة واحدة مستمرة ارسم بالكرة دائرة أمام الجسم أماماً بحيث تنتهي بدفع الكرة باستخدام الرسغين والأصابع مع الفرد التام للذراعين.





شكل (14:5) يظهر أداء التمريرة الصدرية

- 1- النظر للأمام. 2 دوران الكرة لأسفل 3- خطوة للأمام. - وللأمام.
- 4- مد الذراعين 5 الذراعين علي كامل 6- دفع الكرة بالإبهام للمام. - إستقامتهم.
- 7- دوران الكفين للخارج لمتابعة الكرة.



لاحظ أن: شكل (15-5)

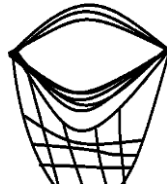


شكل (5:15) ما يجب مراعاته عند متابعة التمريرة الصدرية

- وضع إصبعي الإبهام الكبيرين متقاربين على الكرة.
- بعد ترك الكرة اليدين تتابع التمريرة، وذلك باستمرار فرد الذراعين والرسغين والأصابع أماما مع تقدم إحدى الرجلين أماما.

- الخطوات التعليمية:

- 1- يشرح المدرب أو المدرس المهارة وظروف استخدامها ثم يؤدي نموذجا لها من زوايا مختلفة.
- 2- من وضع الاستعداد الهجومي يمرر اللاعب لزميلة المواجه لمسافة لا يزيد عن خمسة أمتار.
- 3- التمرين السابق مع زيادة المسافة مع الاهتمام بطريقة الأداء.
- 4- تنمية عنصر سرعة التمرير وذلك بأن يقف اللاعب أما حائط على بعد ثلاثة أمتار ثم يقوم بالتمرير والاستلام.
- 5- ثلاث قاطرات تواجه حائط، يمرر اللاعب الأول من كل قاطرة الكرة إلى الحائط ويترك مكانه بسرعة ليقوم اللاعب التالي باستقبال الكرة المرتدة من الحائط ليمررها مرة أخرى وهكذا.



6- التمرير في قاطرتين مواجهتين، حيث يمرر اللاعب الأول من القاطرة الأولى الكرة إلى اللاعب الأول من القاطرة الثاني ثم يتحرك بسرعة إلى آخر القاطرة ليقوم اللاعب التالي له باستقبال الكرة من الزميل الذي يتحرك بسرعة إلي آخر القاطرة وهكذا...

7- التمرير لزميل في وجود مدافع.

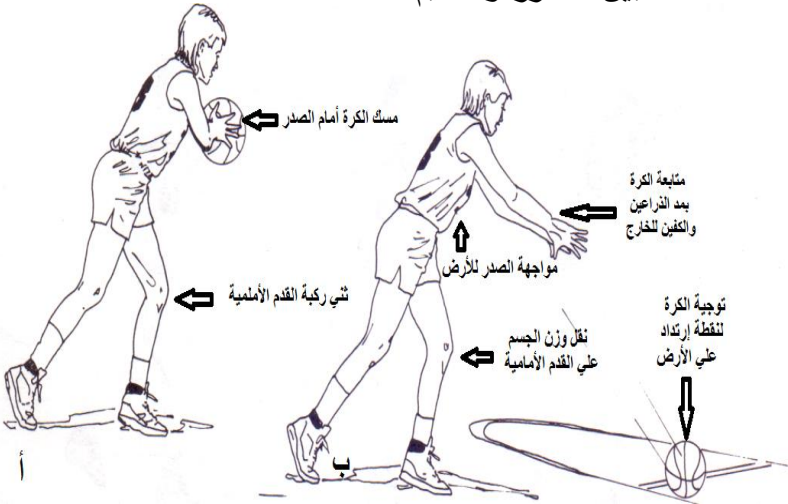


2- التمريرة المرتدة Bounce pass: أنظر شكل (5-16)

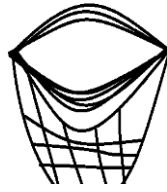
ويحتاج إتقان هذه التمريرة إلى فترات من المرنان والممارسة كي تتمكن من معرفة مدى بعد المستلم من الكرة عندما تطرق الأرض وذلك كي تصل إليه عند إرتدادها بالشكل المطلوب فإن طرقت الكرة الأرض بعيداً جداً من المستلم فسوف يصعب عليه جداً أن يستلمها.

- طريقة الأداء: انظر شكل (5- 16)

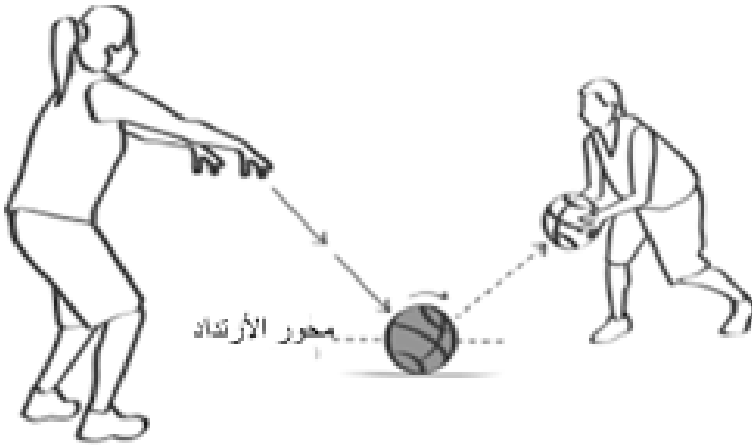
نفس طريقة أداء التمريرة الصدرية إلا أن الكرة تصل إلى المستلم بعد ارتدادها من الأرض في نقطة في الثلث الأخير من المسافة بين الممرر والتسليم.



شكل (5- 16) يظهر طريقة أداء التمريرة المرتدة



لاحظ أن: شكل (5-17)



شكل (17 : 5) يظهر مسافة ومحور ارتداد الكرة عند أداء التمريرة
المرتدة

إرتداد الكرة من الأرض يكون عند مسافة أكبر إلى الزميل
المستلم، وبذلك يمكن تسلمها وهي في الطريق إلى أعلى.



3- التمريرة باليدين من فوق الرأس: أنظر شكل (5-18)

Tow-hands Over Hand Pass

وهذا النوع من التمريرات فعال إلى حد كبير لتمرير الكرة

من فوق رأس المدافع إلى زميل في منطقة الارتكاز.

- وضع البداية: الكرة ممسوكة بالأصابع أعلى الرأس

والذراعان في كامل امتدادهما، والقدمان متوازيان.

- أداء التمرير : أخذ خطوة قصيرة إلى الأمام في اتجاه

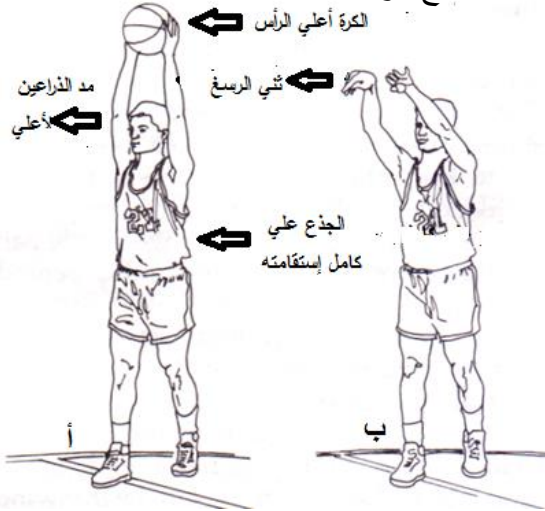
الزميل، مرور الكرة بتحريك الرسغين والأصابع إلى الأمام

وإلى أسفل بحيث تنطلق الكرة في خط مستقيم إلى مستوى

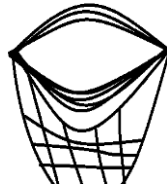
رأس الزميل المستلم، وثني كلا الرسغين بقوة أماماً من أجل

إضفاء السرعة على التمريرة، وعند إكمال التمريرة ينبغي

أن تكون الأصابع مواجهة للعضد.



شكل (5:18) يظهر طريقة أداء التمريرة المرتدة



وهذه التمريرة قصيرة ويجب أن تؤدي بحيث تمرر الكرة من فوق رأس المدافع وبعيداً عن متناول ذراعيه.

- الخطوات التعليمية:

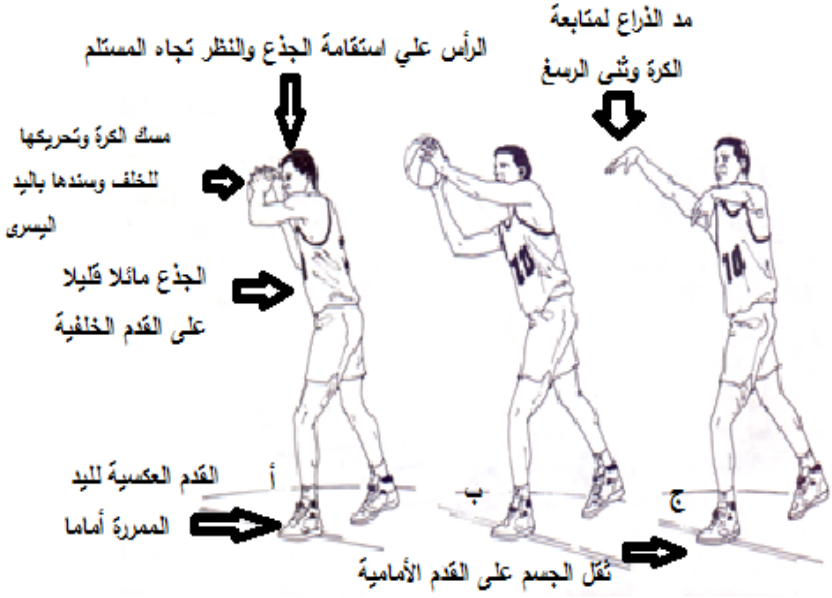
- 1- يقوم اللاعب بعد الركبتين ورفع الذراعين عالياً مع إشارة المدرب حتى يتعود علي رفع الكرة عالياً بمنتهي السرعة.
- 2- مع إشارة المدرب يؤدي اللاعب التمرين السابق ومع الإشارة الثانية يمرر الكرة بيديه إلى الزميل المواجه (هناك فاصل بين الإشارتين لتصحيح الوضع الابتدائي).
- 3- نفس التمرين السابق بدون فاصل زمني بين إشارتي المدرب مع ملاحظة دقة الأداء.
- 4- تنمية عنصر السرعة (في اتجاه حائط على بعد ثلاثة أمتار).
- 5- التمرير في شكل دائرة أو مربع.
- 6- أداء التمرير من الحركة ثم وجود خصم إيجابي.

4- التمريرة الطويلة بيد واحدة: أنظر الشكل (5-19)

Base Ball Pass

وتستخدم تلك التمريرة الطويلة من أجل نقل الكرة إلى زميل يقطع في أسفل الملعب وهي ضرورية لأفراد الفرق التي تتميز بالهجمات المرتدة السريعة.

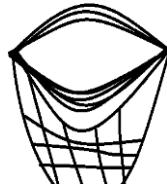
وتسمى هذه التمريرة بتمريرة الهجوم الخاطف لأنها تمكن الفريق من الهجوم السريع بعد أن يتم الاستحواذ على الكرة بالمتابعة أو بعد التسجيل.



شكل (6:19) يظهر طريقة أداء التمريرة المرتدة

طريقة الأداء:

الذراعان: من وضع مسك الكرة يتم تحريك الكرة للخلف وسندها باليد اليسرى واليد اليمنى أصابعها منتشرة خلف الكرة وعند التمرير يقوم المساعد بالدور الرئيسي في التمرير.
الرأس: على استقامة الجذع والنظر تجاه المستلم.
الجذع: مائلا قليلا على القدم الخلفية مع مواجهة المستلم بالكنتف العكس لليد الممررة.



القدمان: القدم العكسية لليد الممررة أماما، وثقل الجسم على القدم الخلفية، وعند التمرير تمد الركبتان ويأخذ اللاعب خطوة للأمام.

- الخطوات التعليمية:

- 1- أداء نموذج للمهارة وشرح ظروف استخدامها ثم يؤدي كل لاعب حركة ارتكاز أمامي أو ارتكاز خلفي حسب توجيهات المدرب.
- 2- بعد أن يتأكد المدرب من إتقان وضع الاستعداد يطلب من اللاعبين دفع الكرة بأصابع اليد مع فرد الذراع المروية في اتجاه خط سير الكرة مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.
- 3- من وضع الاستعداد يمرر اللاعب الكرة لزميلة المواجه على مسافة عشرة أمتار.
- 4- التمرير بين زميلين باستمرار مع زيادة السرعة.
- 5- التمرير إلى زميل متحرك في اتجاه جانبي وعلى مسافة قليلة ثم التمرير لزميل متحرك في اتجاه أمامي مبتعدا عن الممرر.
- 6- استخدام التمرينات المركبة على أن تكون التمريرة بيد واحدة من ضمن المهارات التي تشتمل عليها هذه التمرينات.
- 7- نفس التمرينات في وجود مدافع.



- تمريرات غير شائعة الاستخدام

5- تمريرة الدفعة البسيطة:

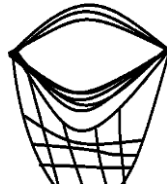
Simple Push Pass (Flip pass)

وقد يطلق عليها البعض تمريرة (النقرة) وهي ترجمة للمصطلح الإنجليزي Flip pass وعادةً ما تستخدم هذه التمريرة للتمرير لمسافات قصيرة وتستخدم بكثرة عندما يقوم الفريق بمناورة Weave وغالباً ما يستخدمها رجل الارتكاز حينما يقطع زميل له بالقرب منه.

طريقة الأداء:

تمسك اليدين الكرة والذراعان ممتدتان لأسفل والكوعان مفردتان على امتدادهما. أما الكفان فهما أسفل الكرة تدفع الكرة بالأصابع ورسغي اليدين دفعة بسيطة في اتجاه المستلم وفي مستوى جذعه ويصبح ضرورياً استخدام تمريرة الدفعة البسيطة أثناء تبادل الكرة عن قرب كما في حالة مواجهة الزميل القريبة.

فعلى سبيل المثال حين يتم دفع الكرة برفق من أحد اللاعبين إلى لاعب آخر ويتم عمل تلك التمريرة أسفل الكرة مباشرة والدفع بالرسغ كي تنطلق الكرة في الهواء وينبغي دفع الكرة برفق لأعلى وليس للخارج ولا ينبغي دفعها لأبعد من عدة بوصات قليلة أعلى من يدي المرر، وهذا النوع من التمرير يسهل تسلمه من جانب اللاعب القاطع إلى السلة، ويستخدمها لاعبي الارتكاز لإمداد اللاعبين القاطعين على السلة بالكرات.



6-تمريرة الدفع Push Pass: أنظر شكل (5-20)

بالرغم من أن هناك توجه عام في محيط كرة السلة يقوم علي أن اللاعبين يجب أن يتعلموا العديد من أنواع التمرير ومنها أنواع التمرير السابق شرحها (الصدرية – المرتدة – باليدين من فوق الرأس . الطويلة باليد الواحدة) إلا انه ظهر حديثا تكنيك جديد يستخدم بكثرة في المواقف المختلفة للمباراة وهو التمرير بيد واحدة من فوق الكتف لمسافة قصيرة أو متوسطة ويمكن أن يؤدي مباشرة نحو المستقبل أو ترتد الكرة من الأرض أولا ثم تصل إلي المستقبل وتسمي هذه التمريرة " تمريرة الدفع" ويجب استخدامها عندما يكون اللاعب مستعدا في وضع التهديد الثلاثي.

وضع البداية:

وتبدأ التمريرة من وضع ثني المرفقين ويقوم اللاعب الممرر بالعمل في جانب واحد من جسم المدافع وخاصة في منطقة ما وراء الأذن حيث تظهر ثغرة كبيرة

أداء التمريرة:

وتتم التمريرة أسفل أو أعلى ذراع المدافع عندما يجد الممرر ثغرة يقوم بالتمرير خلالها ويمكن للممرر القيام بعمل خداع بالكرة بشكل عمودي عندما يقوم المهاجم بقراءة وضع المدافع كما بالشكل (5-20)



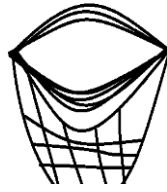
تمريرة الدفع Push Pass (أ) من وضع التهديد الثلاثي (ب) العمل علي أحد جانبي جسم المدافع
بجوار الأذن (ج) عمل خداع رأسي بالكرة.

شكل (20 : 5) يظهر طريقة أداء التمريرة الدفعة
وعموما هناك عدة مبادئ أساسية يجب مراعاتها عند
القيام بالتمرير وهي:

السرعة: يجب تمرير الكرة بسرعة (قبل استجابة الدفاع) ويجب
أن تكون التمريرة سريعة وحادة ولكن ليست قوية جدا أو ضعيفة
جدا.

الدقة: يجب أن تؤدي التمريرة نحو هدف محدد (عادة ما يكون
بعيدا عن المدافع).

التوقيت: يجب تسليم الكرة عندما يكون اللاعب المستقبل خالي
من رقابة الدفاع وليس قبل ذلك أو بعده.



الخداع: يجب أن يقوم الممرر باستخدام الخداع لإرباك المدافع الذي يقرأ تحركات الممرر (خاصة العينين) ويتوقع اتجاه التمريرة.

6- التمريرة الخطافية (للاعبين ذوي الخبرة):

ويستخدمها اللاعبون متقدمو المستوى في بعض الأحيان التمريرة الخطافية عندما تشتت مراقبتهم، وهي تمريرة ذات فعالية وذلك عندما يتواجد المدافعين قرب الممرر على أحد جانبي السلة.
طريقة الأداء:

يتم عمل تلك التمريرة بنفس طريقة التصويبة الخطافية ولعمل تمريرة خطافية باليد اليمنى يخطو اللاعب نحو قدمه اليسرى ويبسط ذراعه اليمنى بأكملها بعيدة عن جسمه ويده اليمنى تحت الكرة تماماً، ثم يمرر الكرة بحركة متأرجحة فوق رأسه مباشرة وهنا من المهم أطباق المعصم لضمان المتابعة السليمة للتمريرة ويجب ملاحظة ان هذه التمريرة تؤدي باليد الخارجية لتقادي المدافع القريب والتمرير للاعب الحر (الخالي من الدفاع).

وبرغم صعوبة السيطرة على التمريرة والتحكم فيها إلا أنها تمريرة ممتازة لإرسال الكرة بعيدة عن المنافس وإلى زميل عقب متابعة دفاعية، ومثل تمريرة البيسبول تستخدم تلك التمريرة بشكل شامل ومكثف من جانب الفرق التي تتميز بالهجمات

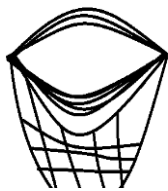


المرتدة السريعة وتعد القدرة على عمل هذه التمريرة بأي من اليدين أمراً يضيف الكثير لمدى فاعلية اللاعب.



إرشادات ونصائح للممر :

- قبل تمرير اللاعب الكرة يجب أن يتأكد من استعداد زميله لاستقبالها.
- تجنب تمرير الكرة عند زيادة عدد المدافعين.
- تمرر الكرة دائماً بشيء من القوة، ولكن دون مبالغة وذلك حتى يسهل على الزملاء تسلمها.
- يجب أن يجعل هدف التمريرة بين يدي زميله وبذلك يسهل عليه مسك الكرة بسرعة والتمرير على منطقة الصدر للمستلم، فالتمريرات يسهل التقاطها عند تلك النقطة من الجسم حيث يكون المستلم في وضع يسمح له بعمل تمريرة أخرى دون تعديل في مستوى ارتفاع الكرة.
- إن استخدام التمريرة المناسبة في الظرف المناسب حتى يتحقق الغرض منها.
- أن يحذر ارتكاب المخاطر أثناء التمرير، بمعنى استخدام التمريرة المضمونة، ويتذكر دائماً أن امتلاك



الكرة هام جداً، وأنه لن يستطيع إحراز الأهداف بدون الكرة.

- لا ترسل التمريرة وكأنها رسالة مرسلة بالتلغراف حيث يمكن أن تنتظر في اتجاه ما ثم تمرر في اتجاه آخر كما يمكنك أن تخدع بالتمريرة الصدرية، ثم تؤدي التمريرة المرتدة ويمكن أن تخدع بالتمريرة المرتدة وتؤدي التمريرة الصدرية لذا يفضل استخدام التمويه والخداع قبل التمرير لأن ذلك يفتح الطريق أمامك للتمرير السليم.
- مرر إلى اللاعب المستلم باتجاه الجانب البعيد من اللاعب المدافع.
- أحرص على تغيير مكانك بعد التمرير، لأن ذلك يعني احتمال تخلصك من المدافع، فإذا مررت الكرة إليه مرة أخرى فسوف يمكنك التصويب بحرية.
- داوم على متابعة الكرة بالذراعين.
- احتفظ براحتي اليدين بعيداً عن الكرة.



تدريبات علي التمرير والاستلام:

مع كل التدريبات التالية يمكن للاعب استخدام جميع التمريرات السابقة ومع بعض هذه التدريبات يمكنه تحديد زمن معين لإنجاز عدد معين التمريرات لزيادة المنافسة فمثلاً كم تمريرة يمكنه القيام بها في عشر ثواني.

تدريب (1) التمرير على حائط مقابل:

الهدف: تنمية التمرير.

الأدوات: كرة سلة لكل لاعب، حائط.

التنظيم: يقف اللاعب على بعد حوالي عشر أقدام من الحائط الأداء: يلقي اللاعب بتمريرات صدرية اتجاه هدف يحدده على الحائط في مستوى الصدر ومع التحسن يرجع اللاعبون خمس أقدام للخلف في كل مرة.

تدريب (2) التمرير والاستلام من المواجهة:

الهدف: تنمية التمرير

الأدوات: كرة سلة.

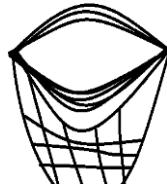
التنظيم: يقف اللاعبون في قاطرتين متقابلين.

الأداء: يقف اللاعبون في قاطرتين متقابلين ومعهم كرة واحدة،

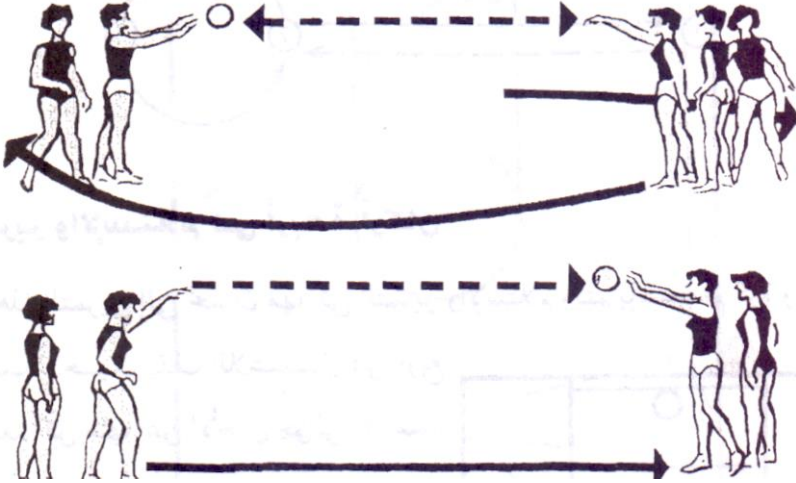
حيث يقوم اللاعب الأول في القاطرة الأولى بالتمرير إلى

اللاعب الأول في القاطرة الثانية ثم يجري إلي خلف القاطرة

الثانية، كما بالشكل (21-5) ويقوم اللاعب المستلم بتكرار



نفس العمل ويمكن تنفيذ كل أنواع التمرير (صدرية - مرتدة - من فوق الرأس).



شكل (21-5)

تدريب (3) التمرير والتحرك السريع بدون كرة:

الهدف: تنمية التمرير والتحرك بدون كرة.

الأدوات: كرة سلة.

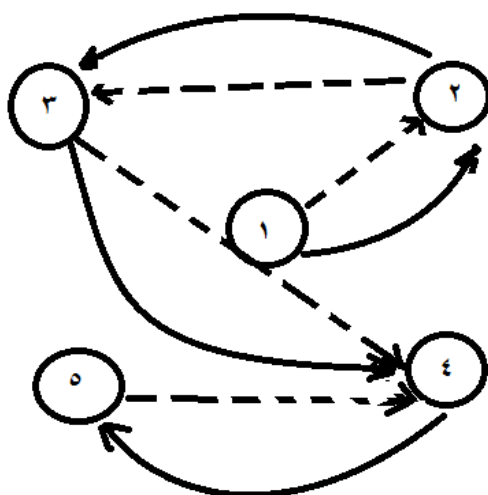
التنظيم: يتطلب هذا التدريب خمسة لاعبين معهم كرة واحدة

كما بالشكل (22-5)

الأداء: يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى اللاعب التالي له في

الترتيب ثم يجري بسرعة ليقف مكان الزميل الذي مرر له كما

بالشكل.



شكل (22-5)

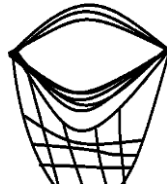
تدريب (4) التمرير السريع والتحرك بدون كرة:

الهدف: تنمية التمرير والاستلام.

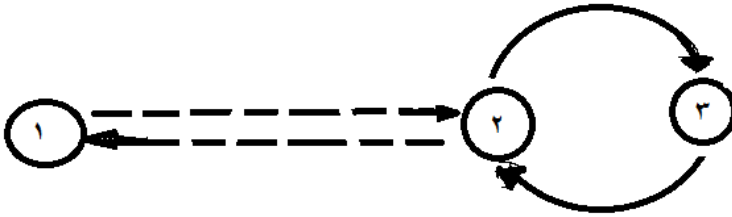
الأدوات: كرة سلة.

التنظيم: يقف ثلاثة لاعبين كما بالشكل (23-5)

الأداء: يظل اللاعب (1) ثابتاً في مكانه ويقوم بالتمرير للاعب رقم (2) الذي يستقبل الكرة ويعيدها إليه مرة ثانية ويقف باتجاه عقرب الساعة (أو عكس ذلك) ليقف خلف اللاعب رقم (3) الذي يتحرك لاستلام التمريرة التالية من اللاعب رقم (1)، يتبادل



اللاعبان رقمي (2)، (3) الدوران لمدة 30 ثانية ثم تبديل الأماكن حيث يقف اللاعب رقم (1) مكان اللاعب رقم (2) الذي يأخذ مكان اللاعب رقم (2) الذي يأخذ مكان اللاعب رقم (3)، ويأخذ اللاعب رقم (3) مكان اللاعب رقم (1).



شكل (23-5)

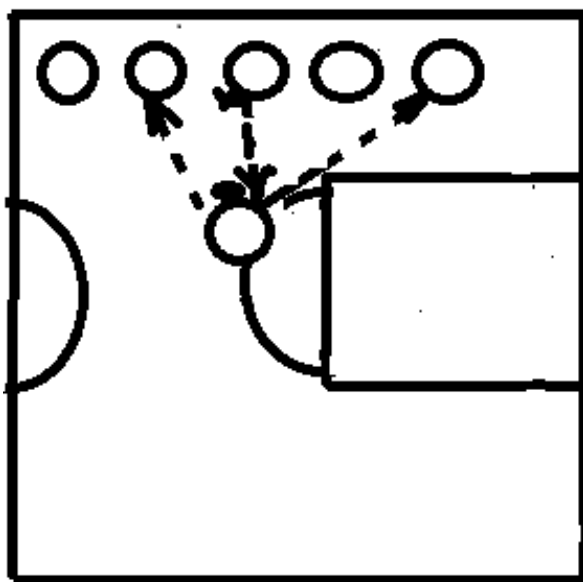
تدريب (4) التمرير: السريع:

الهدف: يهدف التمرين إلى تطوير سرعة التمرير بالإضافة إلى تحسين مهارة اللاعبين في الرؤية الجانبية.

الأدوات: كرة سلة لكل ستة لاعبين.

التنظيم: يؤدي التمرين بستة لاعبين يشكل خمسة منهم صف والسادس على بعد متران من منتصف الصف ومواجه لزملائه اللاعبين.

الأداء: يبدأ التدريب بكرة مع اللاعب الخارجي وكرة مع أي لاعب في الصف، ويقوم اللاعب الخارجي بالتمرير لأي لاعب في الصف وفي نفس الوقت يقوم اللاعب الحائز على الكرة بالصف بالتمرير إليه بسرعة ويستمر التمرين من 20 إلى 30 ثانية، ثم يستبدل اللاعب الخارجي. أنظر شكل (24-5)



شكل (24-5)

تدريب (5) التمرير والاستلام في أربعة أركان

الهدف: يهدف هذا التدريب إلى تحسين مهارتي التمرير والاستلام.

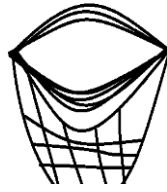
الأدوات: كرة واحدة لكل (8) أو (12) لاعب.

التنظيم: يقف اللاعبون في أربع قاطرات تبعد كل منها عن

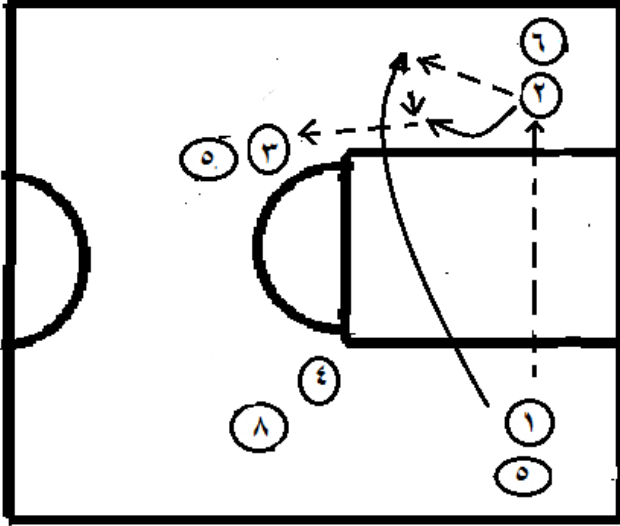
الأخرى حوالي 5 أمتار كما بالشكل (25-6)

الأداء: يمرر اللاعب (1) الكرة إلى اللاعب رقم (2) ويجري

ليأخذ مكانه، يمرر اللاعب (2) إلى اللاعب رقم (3) ويجري



ليأخذ مكانه، وهكذا.... وبعد فترة يمكن عكس اتجاه التمرير حيث يمرر رقم (4) إلى اللاعب رقم (1) ويأخذ مكانه وهكذا....



شكل (25-5)

تدريب (6) التمرير على هيئة مربع.

الهدف: تنمية التمرير والاستلام.

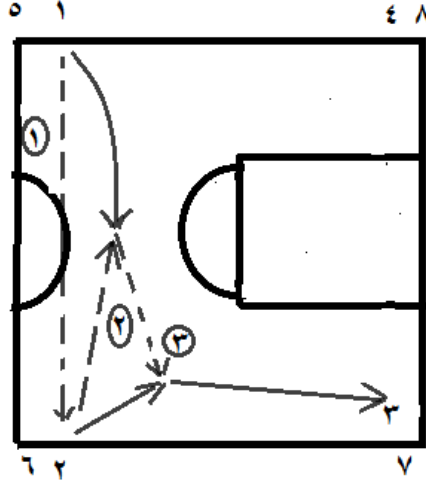
الأدوات: كرة سلة واحدة لكل (8) أو (12) لاعب.

التنظيم: يقف كل اثنين أو ثلاثة لاعبين في أحد أركان الملعب.

الأداء: يقوم اللاعب رقم (1) بأداء تمريرة طويلة باليد الواحدة لزميله رقم (2) ويقوم بالتحرك لاستلام التمريرة منه مرة ثانية في منتصف المسافة بينهما تقريباً ويقوم بعمل التوقف بالوثب، ثم يمرر سريعاً إلى زميله (2) ويتحرك باتجاه القاطرة التي فيها



اللاعب (2)، وكما هو موضح بالشكل يقوم اللاعب رقم (2) بالتمرير إلى زميله (3) الذي يقوم بتكرار نفس العمل السابق حيث يمرر لزميله رقم (4) وهكذا ، أنظر شكل (5-26).



شكل (5-26)

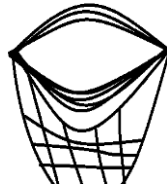
تدريب (7) التمرير في محطات:

الهدف: إتقان التمرير أثناء الحركة بدون الوقوع في أخطاء الجري بالكرة.

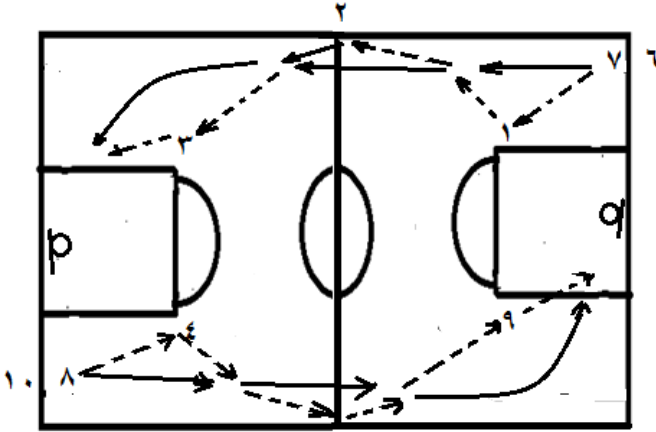
الأدوات: كرة واحدة لكل عشرة لاعبين.

التنظيم: يتم تثبيت ستة لاعبين في محطات من 1 إلى 6 كما بالشكل (5-27).

الأداء: يبدأ اللاعب رقم (7) التمرير إلى رقم (1) ثم يجري للأمام لاستقبال الكرة العائدة إليه مرة ثانية حيث يمرر إلى رقم (2) ويستقبل منه التمريرة ثم يقوم بالتمرير لرقم (3) ويستلم منه التمريرة ثم يقف



خلف اللاعب رقم (10). ويبدأ اللاعب (8) التمرير من الجهة الأخرى حيث يقوم وهكذا. بالتمرير للاعبين أرقام (4)، (5)، (6) على التوالي، ويتم عمل تبادل لأماكن اللاعبين حيث يقوم اللاعب رقم (8) بأخذ مكان اللاعب (1) ثم (2) وهكذا.



شكل (5-257)

تدريب (8) تمرير القاطرتين:

الهدف: تعليم وتطوير شكل الأداء والدقة المطلوبة في كل التمريرات الأساسية.

الأدوات: كرة لكل اثنين من اللاعبين.

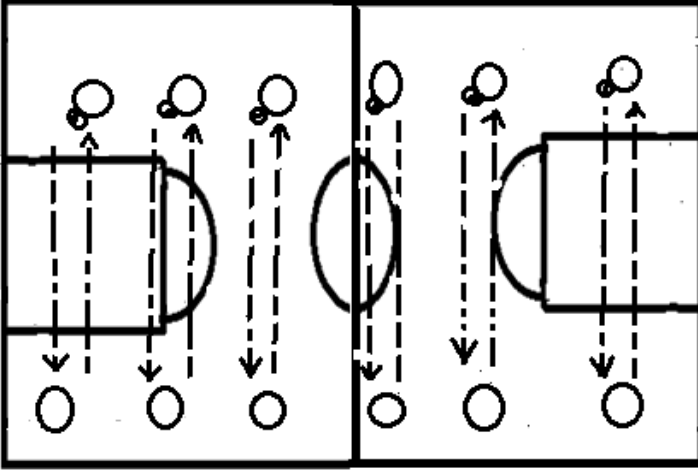
التنظيم: قاطرتين متقابلين المسافة بينهم من 12 - 15 قدم. إحدى المجموعتين ممسكة بالكرة.

الأداء:

- يتم أداء التمريرات (الصدرية - المرتدة - طويلة من الكتف - من فوق الرأس - التمرير بالدفع).



- يتم التأكيد علي شكل الأداء والدقة أولاً ثم تأتي السرعة
بعد ذلك، أنظر شكل (5-28).



شكل (5-28)

تدريب (9) التمرير بطول الملعب:

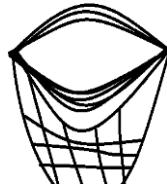
الهدف: تطوير قدرة اللاعبين على رؤية الملعب أثناء الجري
والتمرير الصدري أثناء الحركة.

الأدوات: كر سلة.

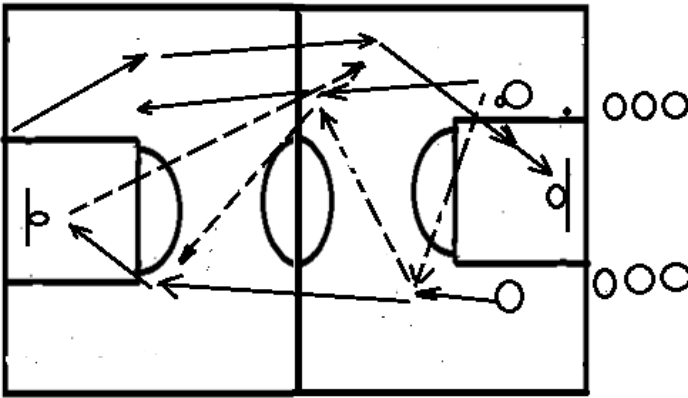
التنظيم: يتواجه اللاعبون ويكونون خطين متقابلين في نهاية
الملعب.

الأداء:

- كل لاعبين متواجهان يتقدمان إلى الأمام للحد النهائي
الآخر في نهاية الملعب باستخدام التمريرة الصدرية.



- بعد الوصول لخط النهاية والعودة يندفع أحد اللاعبين للأمام ويؤدي تصويباً سليماً.
- يعود اللاعبان إلى الوضع الابتدائي ويأخذ اللاعبان التاليان دورهما في الأداء، أنظر شكل (29-6).



شكل (29-5)

4- المحاورة Dribbling



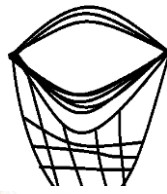
مقدمة:

تعتبر المحاورة إحدى أشكال التقدم بالكرة، وهي الطريقة الوحيدة للتحرك بالكرة، والمحاورة جزء مكمل وأساسي في هجوم كرة السلة إلى جانب التمرير والتصويب.

وهي من أحب المهارات لقلوب اللاعبين المبتدئين، ولسوء الحظ فهي إحدى مهارات مناوله الكرة التي يجب الاقتصاد في استخدامها، فهي مهارة لمس وليس مهارة رؤية.

فاللاعبون يجب أن يتعلموا كيفية القيام بالمحاورة دون النظر للكرة ويمكن إنجاز ذلك بالتركيز على السلة التي سيتم الهجوم عليها أثناء المحاورة وكشف الملعب كله (باستخدام الرؤية الجانبية).

والهدف الأساسي هو عمل تحرك يسمح للاعب بالتمرير لزميلة حتى يقوم بالتسجيل، والمواقف التي تستدعي القيام بالمحاورة هي:



أهداف المحاورة بالكرة:

الهدف الأساسي من المحاورة هو التحرك بالكرة جهة السلة بالإضافة إلي:

- المناورة بالكرة في أي اتجاه في الملعب.
- التقدم بالكرة هجومياً إذا كان التمرير غير متاح.
- تحسين فرص التمرير أو التصويب أفضل.
- عمل مناورة هجومية والاختراق نحو السلة.
- التحرك بعيداً عن الضغط الدفاعي.
- التحرك بالكرة من النصف الدفاعي إلي النصف الهجومي.
- استعادة المراكز وتعديل الأوضاع الهجومية لفتح خطوط التمرير.

والتركيز الأساسي عند تعليم المحاورة للمبتدئين هو التحكم وحماية المحاورة (الكره)، وبمجرد تعليم هذان الجانبان يمكن للاعب التقدم نحو تعلم المحاورة مع تغيير السرعة والاتجاه وبذل جهد كبير حتى يصبح محاور جيد وعلي درجة عالية من المهارة الحركية.



الأساسيات المهارية للمحاربة

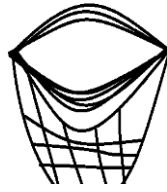
هناك ثلاث أساسيات مهارية هامة للمحاربة وهي الوضع، والتحكم في الكرة، ومجال الرؤية المحيطية.



1- الوضع (الوقفة): Position

يكون الوضع الأساسي لشكل الجسم عند أداء المحاربة كالتالي:

- إبقاء الرأس عالياً مع ثني مفصلي الركبتين والفخذين وفرد الأصابع وتباعدها واستخدام القوة لدفع الكرة جهة الأرض من الأصابع ومفصل اليد والكوع والأصابع تتبع الكرة إلى الأرض ومع رجوع الكرة تمتصها باليد والمفصل والكوع.
- أن يرى اللاعب الملعب في كل وقت.
- ارتفاع الكرة يتزايد إذا جرى اللاعب أسرع وإذا لم يتواجد ضغط دفاعي عليه. كما يقل في حالة وجود ضغط دفاعي عليه.



- يستطيع اللاعب حماية الكرة بجسمه.
- القدرة على استخدام كلا اليدين.



2- التحكم في الكرة Ball Control

لكي يرتفع مستوى أداء المهارات الهجومية للاعبين ينبغي الاهتمام بتدريبات التحكم في الكرة حيث تساعد هذه التدريبات للاعب علي أن يدرك المسافة، الوقت، التنظيم، التوازن، وسهولة الحركة ولهذه التدريبات أهميتها الخاصة للناشئ حيث تزيد من قوة الأصابع وزيادة الإحساس بالكرة وحجمها ووزنها.

فكلما ازدادت قدرة اللاعب على التحكم في الكرة أمكنه التصرف السليم في المواقف المتعددة في غضون المنافسات فعلى سبيل المثال قد يستدعى الأمر في موقف من مواقف اللعب تمرير الكرة من خلف الظهر فتحكم اللاعب في الكرة يمكنه من أداء ذلك خلال المنافسة.

وتظهر أهمية التحكم في الكرة في المباريات القوية التي يكون الفريقان فيها علي مستوى متقارب حيث قد يزيد من فرص فوز الفريق إجادة لاعبيه التحكم في الكرة حيث يمكنهم الاحتفاظ



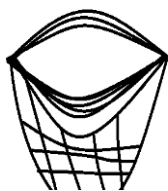
بالكرة في حياتهم في الدقائق الأخيرة من المباراة مع تهديد سلة الفريق الآخر.

وقد لا يفوز الفريق الذي يتحكم في الكرة دائماً ولكنه لا يخسر بفارق كبير في النقاط، والتحكم في الكرة يؤثر في أداء المهارات الأساسية بصورة رئيسية حيث نجد في التمرير مثلاً أن القوة الدافعة الأساسية والتي تعطي الكرة سرعتها هي الأصابع والرسغين فيجب أن يتدرب الناشئ على دفع الكرة بأصابعه ورسغيه وذلك من خلال تدريبات التحكم في الكرة.



3- مجال الرؤية Field of Vision

الرؤية المحيطية هامة جداً للاعب المحاور كما هي مهمة للممرر ومع الرأس المنتصب والموجهة للأمام فإن مجال الرؤية للمحاور يجب أن تشمل كل شيء أمام خط وهمي مرسوم خلال كتفيه ويمتد إلى الحدود الخارجية للملعب.

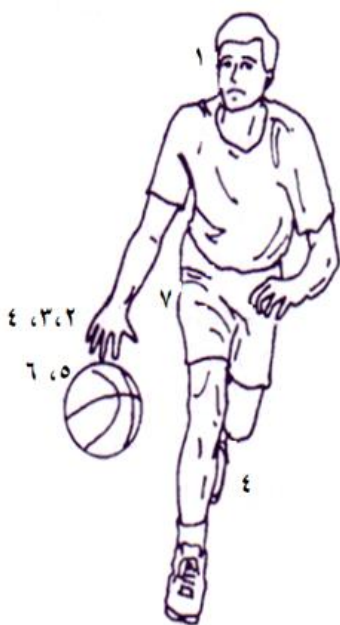


أنواع المحاورة:

أ-المحاورة العالية (المحاورة السريعة):

ويستخدم هذا النوع للتقدم بسرعة عند عدم وجود

المدافعين عند المحاورة. أنظر شكل (30 : 5)



1 الرأس لأعلي لرؤية

الهدف.

2 دفع الكرة للخارج

والجري بعدها.

3 دفع المحاورة للأمام

وبخفة من خلف الكرة.

4 ترك اليد للكرة قبل رفع

قدم الارتكاز.

5 المحاورة بالكرة براحة

الأصابع.

6 انقباض قوي للرسغ

ومرونة الأصابع

7 حماية الكرة بالجسم

واليد غير المحاورة.

شكل (30-5) يظهر المحاورة السريعة



ب-المحاورة المنخفضة (تحكم المحاورة)

يستخدم هذا النوع من المحاورة عند وجود الدفاع. أنظر

شكل (5: 31)

1 الاحتفاظ بالرأس عالية والنظر

للأمام.

2 المحاورة بالكرة يكون بالأصابع

والرسغين على أن تتولد القوة

الدافعة من الذراعين والكتفين.

3 التأكد من ترك الكرة اليد قبل

ترك قدم الارتكاز الأرض.

4 المحاورة بسلاميات الأصابع

مستخدماً قوة الرسغ ومرونة

الأصابع.

5 لزيادة التحكم بالكرة يحتفظ

اللاعب بها منخفضة وقريبة

من الأرض.

6 توزع الأصابع على الكرة بحيث

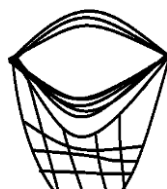
تسيطر على أكبر مساحة

منها، مع استخدام أطراف

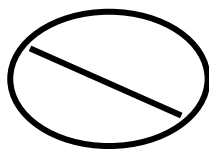
الأصابع

7 حماية الكرة بالجسم واليد الغير

محاورة.



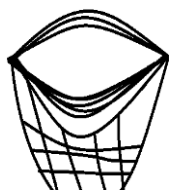
شكل (32 : 5) يظهر
المحاورة المنخفضة



الكشف عن الأخطاء في التحكم في المحاورة
(المحاورة المنخفضة) والمحاورة السريعة (المحاورة
العالية).

يتم هنا سرد الأخطاء الأكثر شيوعاً في التحكم في المحاورة المنخفضة
والمحاورة السريعة، جنباً إلى جنب مع اقتراحات لتصحيحها:

الأخطاء	التصحيح
التحكم في المحاورة Control Dribble 1- النظر على الكرة عند المحاورة. 2- عدم حماية الكرة أثناء المحاورة. 3- وجود مشاكل وصعوبة في التحكم في المحاورة. 4- عدم جلب ما يكفي من قوة دفع للمحاورة.	1- الحفاظ على الرأس لأعلى، النظر للهدف أو للأمام. 2- حماية الكرة عن طريق الحفاظ على اليد غير المحاورة لأعلى ووضع الجسم بين الكرة والمدافع. المحاورة بالكرة في مستوى الركبة وعلى مقربة من الجسم. 3- استخدم أطراف الأصابع من أجل السيطرة والتحكم في الكرة. 4- ثني الرسغ والأصابع كاملاً. بدلاً من ضخ الذراع.



الأخطاء	التصحيح
المحاورة السريعة Speed Dribble 1-المحاورة الأولى قريبة جدا من جسم اللاعب القائم بالمحاورة. 2-أخذ الكثير من التنطيط (المحاورة).	1-رمي المحاورة الأولى للخارج عدة أقدام والجري بعدها. 2-دفع كل محاورة للخارج على مستوى الخصر والجري بعد ذلك، والحفاظ على الحد الأدنى من عدد المحاورة (عدد مرات تنطيط الكرة).

مناورات المحاورة المنخفضة (التحكم بالمحاورة):

ينفذ اللاعب العديد من مناورات تغيير الكرة من يد لآخري خلال المباراة. ويوجد أربع مناورات شائعة الاستخدام وهي:

- 1- المحاورة بنقل الكرة من 2- المحاورة بتمرير أمام الجسم. الكرة من خلف الظهر.

3- -المحاورة بالارتكاز الخلفي.

1- المحاورة بنقل الكرة من أمام الجسم Crossover

مهارة أساسية تستخدم عندما يكون الملعب مفتوح وهناك مسافة كافية بين المحاور المدافع كما بالشكل (32 : 5)، وفيها يتم دفع الكرة بارتفاع منخفض وبسرعة



من أمام الجسم ومن جهة اليمن لجهة اليسار (أو العكس) أثناء حركة التعرج من اليمين إلى اليسار.



مرحلة الإعداد



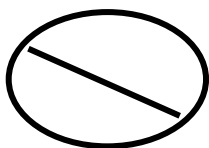
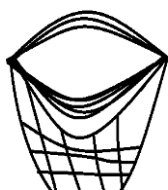
مرحلة التنفيذ



- ١- الرأس منتصب لأعلى، رؤية الهدف.
- ٢- المحاورة منخفضة في مستوى الركبة.
- ٣- حماية الكرة بالجسم واليد غير المحاورة.
- ٤- يتم تغيير اليدين.
- ٥- يتم التحكم في الكرة عند مستوى الركبة.
- ٦- حماية الكرة بالجسم واليد غير المحاورة.
- ١- الرأس منتصب لأعلى، رؤية الهدف.
- ٢- تدفع الكرة أمام الجسم بزاوية للخلف.
- ٣- المحاورة بالقرب من الجسم.

شكل (32: 5) يظهر مناورة تغيير المحاورة من أمام الجسم

ويتم استخدام هذه المهارات عند قيام المدافع بالانحراف عن خط الدفاع (Over Play) والضغط على المحاورة في الجهة التي فيها الكرة، وعلي المدرب تعليم لاعبيه تنفيذ هذه المهارات قبل أن يصبح المدافع قريباً جداً من المهاجم.



- الكشف عن الأخطاء في المحاورة بنقل الكرة من أمام الجسم

يتم سرد الأخطاء الأكثر شيوعاً في تغيير الاتجاه بالمحاورة بنقل الكرة من أمام الجسم Crossover الاتجاه هنا، جنباً إلى جنب مع اقتراحات لتصحيحها.

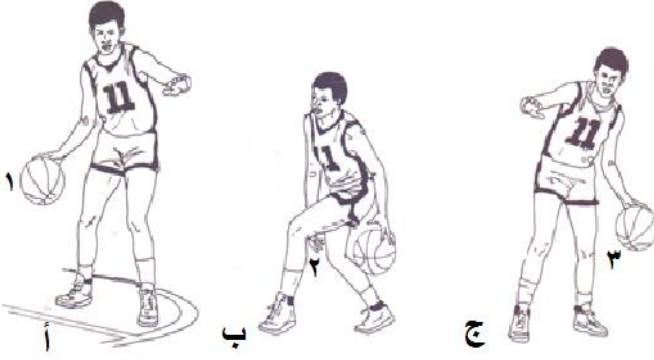
الخطأ	التصحيح
المحاورة بالكرة عالية جداً أو عريضة عند تغيير الاتجاه.	1- المحاورة عند مستوى الركبة وبالقرب من الجسم. 2- حماية الكرة بالجسم والحفاظ على اليد الغير محاورة Non Dribbling لأعلى.

2- المحاورة بتمرير الكرة من بين الرجلين:

تستخدم لتفادي انحراف المدافع عن خط الدفاع واللعبة بشدة على الكرة وكذلك لتغيير اليد المحاورة، فعند قيام اللاعب بالمحاورة باليد اليمنى يمكن تغييرها لليد اليسرى القدمين عندما تكون أي من القدمين أماماً (اليمنى أو اليسرى) ويفضل أدائها عندما تكون القدم اليسرى أماماً (عكس اتجاه الحركة للمحاور باليد اليسرى) ولأداء هذه المهارة يتم الاحتفاظ بالكرة على ارتفاع منخفض وعكس اتجاه الكرة وعبور الكرة من بين القدمين بسرعة



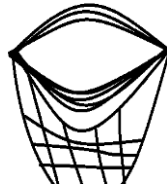
وبدفعه قوية للكرة كما بالشكل (33-5), ولخلق التوافق فيما بين المحاورة وحركات القدمين يمكن تعليم المهارة من المشي أولاً عكس اتجاه الكرة وعبورها من بين القدمين أثناء كل خطوة.



- دفع الكرة من
بين الرجلين
التغيير لليد
3- اليسري.
- المحاورة
باليديمين
1- عندما تتقدم
إحدي
القدمين.

شكل (33:5) يظهر مناورة تغيير المحاورة من بين الرجلين

3- المحاورة بتمرير الكرة من خلف الظهر.



هي واحدة من أكثر أنواع المحاورة شيوعا وفيها يقوم اللاعب بتغيير اليد المحاورة (عادة من اليد المفضلة لدية إلى اليد الأخرى) والمروق من الدفاع الذي ينحرف عن خط الدفاع التقليدي Overplay ويلعب جهة اليمين بشكل مكثف، ويتم ذلك عن طريق تغيير الاتجاه قليلا نحو اليسار (أو اليمين للاعب الأيسر) والمروق من المدافع من اليسار وبمجرد تحريك القدم اليسرى للأمام تتحرك الكرة من اليمين لليسار (أو العكس) من خلف الظهر لتنتقل من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى لإكمال المحاورة كما بالشكل (5:34).



مرحلة الإعداد



مرحلة التنفيذ



شكل (5:34)
يظهر مناورة تغيير
المحاورة من خلف
الظهر

١- الرأس لأعلى لرؤية الهدف.

٢- المحاورة بالكرة خلف الجسم

٣- حماية الكرة بالجسم واليد غير المحاورة.

١- الرأس لأعلى لرؤية الهدف.

٢- حركة الحوض للأمام.

٣- سحب المحاورة الثانية خلف الظهر وللأمام.

٤- تغيير الدين.

٥- التحكم في الكرة بالمحاورة عند مستوى الركبة.

٦- حماية الكرة بالجسم واليد غير المحاورة.

Back Pivot

4- المحاورة بالارتكاز الخلفي

تستخدم لتحقيق أقصى حماية للكرة عندما يكون

الدفاع لصيق باللاعب المحاور، وخلال أداء هذه المهارة

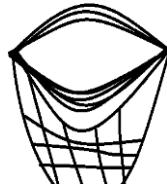


يكون الجسم بين الكرة والمدافع كما بالشكل (35: 5).
ومن عيوب تنفيذها أن اللاعب المحاور يفقد رؤية
المدافع بصورة جزئية وكذلك زملاءه ويكون عرضة
لتنفيذ الألعاب الدفاعية مثل الدفاع المزدوج أو المصيدة
الدفاعية.

وحركات القدمين لهذه المهارات عبارة عن توقف
سريع ثم عمل ارتكاز ودوران خلفي وأداء حركة تعرجيه
من اليمين لليسار (أو العكس).

وبينما يقوم اللاعب بأداء حركة الارتكاز والدوران
الخلفي بزاوية 280 على القدم اليسرى (أو اليميني) وتقوم
اليد اليميني بجذب الكرة مع أداء حركة الارتكاز حتى تتم
اللغة بصورة كاملة وعمل الخطوة الأولى بالقدم اليميني (أو
اليسرى) مع الاحتفاظ بالكرة بالقرب من الجسم، وعلى
اللاعب سحب الكرة والاحتفاظ بها قريبة منه لتجنب
وصول المدافعين إليها أو قطع الكرة أثناء الارتكاز.

وعقب إتمام حركة الارتكاز الخلفي يتم تبديل الكرة
لليد العكسية والنظر لكشف الملعب مرة ثانية وهذه المهارة
عبارة عن تغيير الاتجاه من الأمام لجهة اليمين إلى الأمام
لجهة اليسار (أو العكس) بمجرد تغيير اليد المحاورة من
اليمين إلى اليسار (أو العكس)



مرحلة الإعداد



مرحلة التنفيذ



شكل 35: 5
يظهر مناورة تغيير
المحاورة بالارتكاز
الخلفي

- ١- الرأس لأعلى لرؤية الهدف.
- ٢- المحاورة بالكرة خلف الجسم.
- ٣- الحماية بالجسم واليد غير المحاورة

- ١- الرأس لأعلى لرؤية الهدف
- ٢- الارتكاز الخلفي على القدم الأمامية.
- ٣- خطوة للجانب بالقدم الخلفية.
- ٤- سحب المحاورة الثانية للأمام.
- ٥- تغيير اليدين.
- ٦- التحكم في المحاورة عند مستوى الركبة.
- ٧- حماية الكرة بالجسم واليد غير المحاورة.

الخطوات التعليمية لمهارة المحاورة:

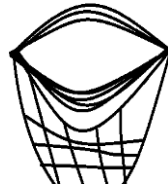
- 1- شرح المهارة وأداء نموذج للمحاورة من الثبات.
- 2- يجلس اللاعبون في وضع الجلوس طولا وفتحاً ويضع كل منهم الكرة أمامه بين الرجلين ثم يقوم بدفع الكرة بالأصابع حتى ترتد الكرة من الأرض ويستمر في المحاورة.
- 3- من وضع الوقوف مع تباعد القدمين قليلاً، وبحيث تكون الرجل اليسرى أماماً يقوم اللاعب بثني الركبتين ويضع



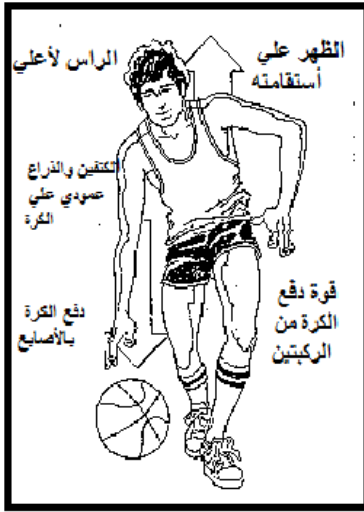
- الكرة أمام الرجل اليميني وللخارج قليلا ثم البدء في دفع الكرة بأصابع اليد اليميني وأداء المحاورة من الثبات.
- 4- نفس التمرين السابق مع النظر للأمام لمتابعة إشارات يقوم المدرب بأدائها (أرقام مثلا)
- 5- نفس التمرين باليد اليسرى.
- 6- من وضع وقفة الاستعداد الهجومية والقدم اليسرى أمام يدفع اللاعب الكرة بأصابع اليد اليميني ويؤدي المحاورة بالجري الخفيف.
- 7- نفس التدريب السابق مع البدء بالقدم اليميني أمام والمحاورة باليد اليسرى.
- 8- المحاورة بطول الملعب باليد اليميني والعودة باليد اليسرى.
- 9- المحاورة بطول الملعب مع تغيير يد المحاورة من اليمين إلى اليسرى والعكس.
- 10- التقدم بالتدريب على الأنواع الأخرى للمحاورة ثم وجود مدافع سلبي أولا ثم مدافع ايجابي أو أكثر من مدافع بعد ذلك.



إرشادات ونصائح للمحاور:
أنظر شكل (36: 5)



- إبقاء الرأس عالياً مع جعل الركبتين والفخذين مثبتيين مع فرد الأصابع وتباعدهم واستخدام القوة من الأصابع ومفصل اليد والكوع للدفع بالكرة جهة الأرض والأصابع تتابع دفع الكرة إلى الأرض ومع رجوع الكرة والتي تمتصها اليد والمفصل والكوع.
- أن يرى اللاعب الملعب في كل وقت.
- الارتفاع بالكرة يتزايد إذا جري اللاعب أسرع وإذا لم يتواجد ضغط دفاعي عليه كما يقل ارتفاع الكرة في وجود الضغط الدفاعي.



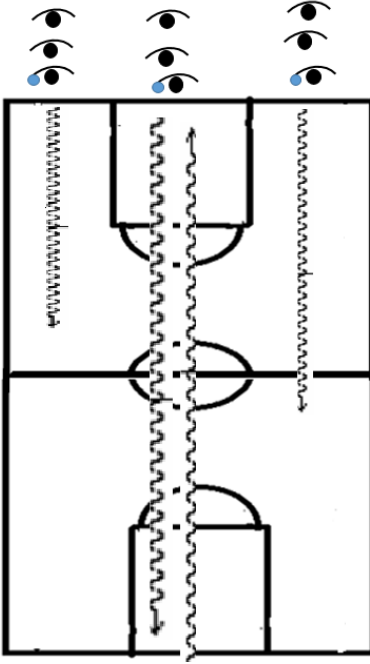
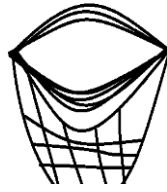
شكل (5:36) يظهر ما يجب مراعاته أثناء المحاورة

- يجب على اللاعب حماية الكرة بجسمه.
- القدرة على استخدام كلا اليدين.



- يحاور اللاعب فقط عندما يكون هناك سبب للمحاوره كأن يكون بقربة مدافع.
- لا تبدأ المحاوره أو توقفها إلا إذا كنت تعرف ماذا تنوي أن تفعل بعدها.
- المحاوره سلاح هام فاستخدمها لكي تقترب من السلة أو لتبدأ مناورة ما.
- على اللاعب أن يتذكر دائما أن التمرير أسرع من المحاوره.
- يجب على اللاعب تعلم التحكم في الكرة دون النظر إليها.

تدريبات على المحاوره:



تدريب (1) سباق

المحاورة:

الهدف: تنمية سرعة

المحاورة

الأدوات: كرة سلة لكل

قطار من اللاعبين.

التنظيم: يصطف اللاعبون

في ثلاث قاطرات واللاعب

الأول في كل قاطرة معه

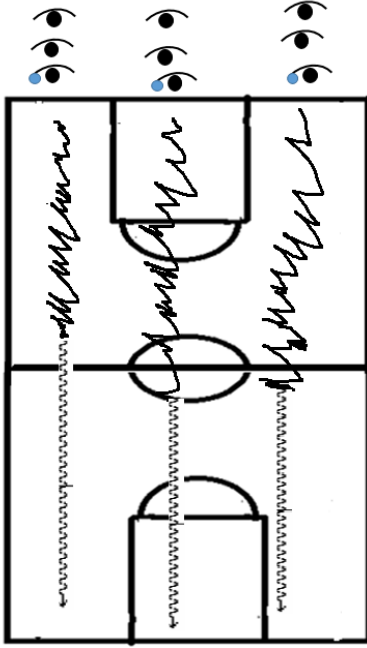
كرة.

الأداء: يقوم اللاعب الأول

في كل قطار بالمحاورة مع إشارة المدرب بالمحاورة السريعة حتى

نهاية الملعب والعودة والتمرير لزميله الثاني في القاطرة، الذي يكرر

نفس العمل.



تدريب (2) التحكم في

المحاورة ثم الانطلاق السريع:

الهدف: تنمية التحكم وتغيير

سرعة المحاورة والانطلاق.

الأدوات: كرة سلة لكل قطار من

اللاعبين.

التنظيم: يصطف اللاعبون في

ثلاث قاطرات واللاعب الأول في

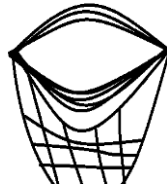
كل قاطرة معه كرة.

الأداء: يبدأ اللاعبون الأوائل في

كل قطار المحاورة مع تغيير

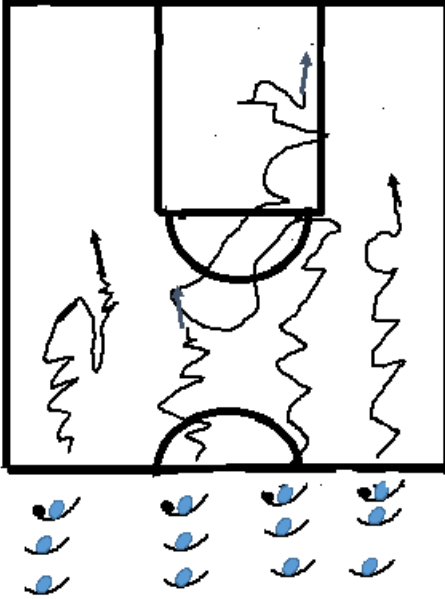
السرعة وتغيير الاتجاه حتى خط منتصف الملعب ثم يقومون بزيادة

سرعة المحاورة حتى الحد النهائي للملعب.



تدريب (3) التحكم في المحاورة:

الهدف: تنمية التحكم في المحاورة مع تغيير السرعة والاتجاه.



الأدوات: كرة سلة لكل

قطار من اللاعبين.

التنظيم: يصطف

اللاعبون في أربع

قاطرات واللاعب الأول

في كل قاطرة معه كرة.

الأداء: يقوم اللاعبون

الأوائل في كل قطار

بالمحاربة والسيطرة على

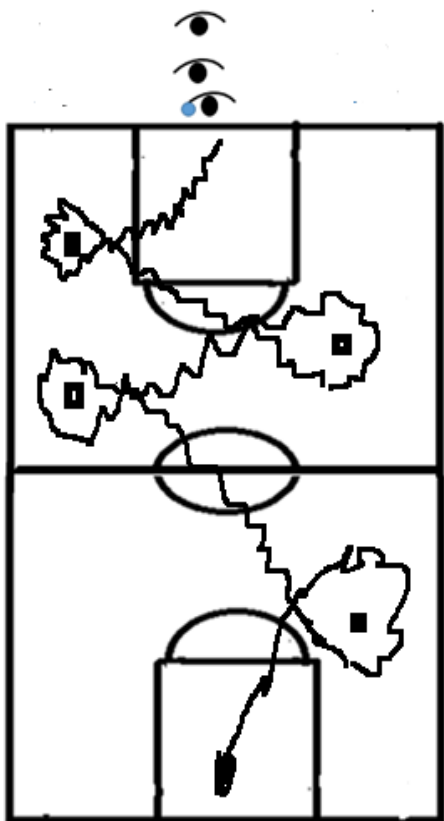
الكرة مع تغيير السرعة

وتغيير الاتجاه مع القيام

بمحاولة خطف الكرة من الزميل باليد الأخرى ولكن بدون احتكاك

معه، ومع سماع صفارة ثانية يقوم كل لاعب بالتمرير للاعب التالي

له في القاطرة التي بدأ منها المحاربة.



تدريب (4) تغيير يد

المحاورة:

الهدف: تنمية مهارة

تغيير يد المحاورة

واتجاهها.

الأدوات: كرة سلة

للاعب القائم بالمحاورة.

التنظيم: يصطف

اللاعبون مع وضع أربع

كراسي كما بالشكل.

الأداء: يقوم اللاعب

الأول بالمحاورة والدوران

حول الكراسي مع تغيير

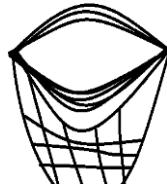
يد المحاورة ويرجع

اللاعب بعد الانتهاء من المحاورة للوقوف خلف القاطرة.

تدريب (5) تغيير يد المحاورة:

الهدف: التدريب على المحاورة بكلتا اليدين.

الأدوات: كرة سلة مع أول لاعب في كل قطار.



التنظيم: يصطف اللاعبون في مجموعات من 3 إلى 4 قطار علي

الحد النهائي

للملعب، ويتخذ

المدرّب مكانه

خارج الحد

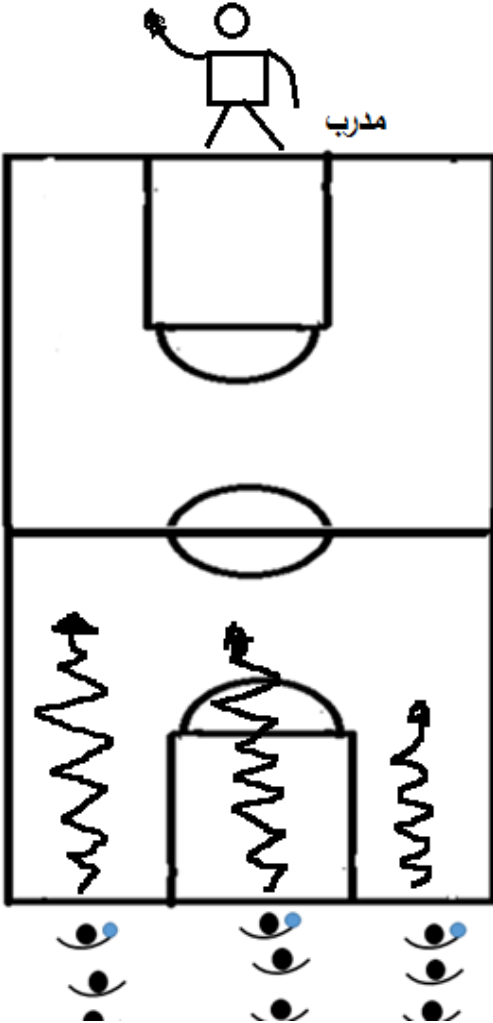
النهائي

المقابل.

الأداء:

- عند

إشارة



المدرّب بذراعه العالية والكف المفتوح يعني أن (يحاور

اللاعبون أماماً) وعند قفل قبضة اليد يتوقف اللاعبون

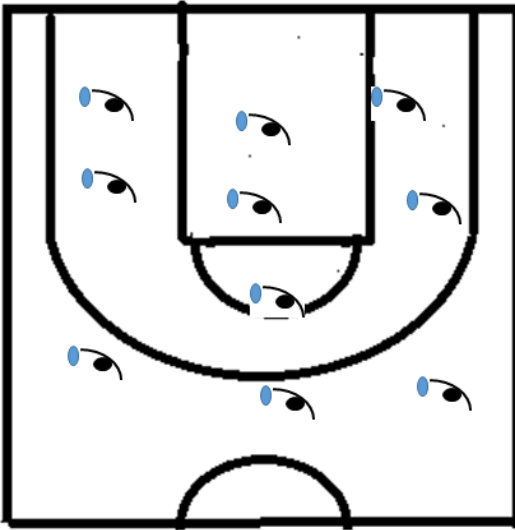
للمحاورة في المحل.



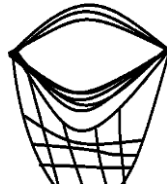
- وهكذا المحاورة أماماً وبسرعة للكف المفتوح والمحاورة أثناء الوقوف عند قفل القبضة.
- وعند وصول المجموعة إلى نهاية الملعب يعودون محاورة حرة إلى خط البداية مرة أخرى.
- يستمر التدريب للمجموعات الأخرى لفترة 5 دقائق.
- يراعي التدريب على المحاورة بكلتا اليدين.

التقدم بالتدريب:

- أداء بعض مناورات المحاورة المنخفضة (الارتكاز الخلفي - الخ.....)
- الرجوع محاورة سريعة في صورة منافسة بين لاعبي المجموعة.



- تدريب (6)
- المحاورة مع الإشارة:
- الهدف: تنمية
- مناورات المحاورة المختلفة، والتعود
- على المحاورة مع النظر أماماً.



الأدوات: كرة سلة لكل لاعب.

التنظيم: يشترك في التدريب من 6 إلى 10 لاعبين في مساحة نصف الملعب فقط وكل منهم معه الكرة الخاصة به وينتشر اللاعبون في مساحة نصف الملعب.

الأداء:

- يقوم اللاعبون بالمحاورة في أي اتجاه داخل حدود نصف الملعب، بينما يقوم اللاعب المطارد بالمحاورة لمحاولة لمس أي منهم (اللمس عي الكتف فقط).
- اللاعب الذي يتم لمسه يرفع يده عالياً على الفور وينضم إلى فريق المطاردة.
- يستمر التدريب إلى أن يبقى لاعب واحد دون لمس يصبح هو الفائز بالمسابقة.

التقدم بالتدريب:

- تنظيم التدريب بين 12 إلى 15 لاعب على مساحة كل الملعب.
- استبدال لمس اللاعبين بمحاولة قطع الكرة، وبذلك ينضم إلى فريق المطاردة كل من يخطئ المحاورة أو من تقطع محاورته.

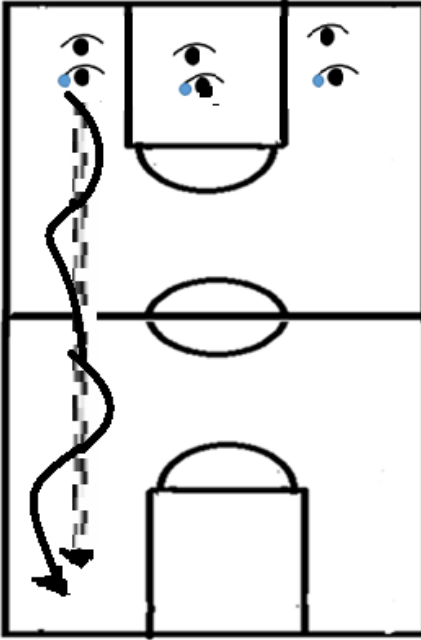


- يجري التدريب بالمحاورة باليد اليمنى ثم باليسرى ثم يتم السماح بالمحاورة بأي من اليدين.

تدريب (7) المطاردة والمحاورة:

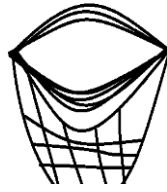
الهدف: تدريب اللاعبين على المحاورة تحت ضغط مع الحرص على حماية الكرة وتغيير اليد المحاورة.

الأدوات: كرة واحدة لكل اثنين من اللاعبين.



التنظيم: يقسم الفريق إلى مجموعتين متساويتين، بحيث يختار كل لاعب زميله المكافئ له من حيث اللياقة والمهارة، ويعطي كل لاعب في المجموعة الأولى كرة.

الأداء: عند إشارة البدء يبدأ اللاعب الحائز على الكرة المحاورة في أي اتجاه من الملعب بينما يتبعه من الخلف اللاعب المدافع أينما ذهب.



- يضغط المدافع علي زميله المهاجم من الخلف محاولاً قطع الكرة ليضطره إلى تغيير المحاورة باليد الأخرى.
- يتأخر اللاعب المدافع قليلاً ليبدأ في متابعة ومطاردة المحاور من الجانب الآخر. وهكذا يستمر التدريب من جانب لآخر أثناء التحرك داخل الملعب.
- على اللاعب المحاور أن يحافظ على الكرة من مزاحمة زملائه اللاعبين الذين يؤدون التدريب في نفس الوقت.
- يستمر التدريب دقيقتين يتبادل بعدها اللاعبون أدوارهم.

التقدم بالتدريب:

- زيادة زمن أداء التدريب.
- أداء التدريب في صورة منافسة، بحيث يفوز اللاعب الذي ينجح في قطع محاورة زميله لأكبر عدد من المرات في زمن معين (3 دقائق).

التصويب Shooting

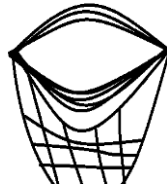


مقدمة:

يعد التصويب من أهم الجوانب المهارية في كرة السلة، فبدون وجود مصوبين متميزين بالفريق الذي يمتلك ممررين متألّقين ومحاورين رائعين ومتابعين ممتازين وبقية من اللاعبين الأقوياء في مختلف المراكز قد يجد من الصعوبة إحراز الفوز على الدوام. ويشعر العديد من المدربين أن اللاعبين المتخصصين في التصويب Shooter يولدون ولا يصنعون ويؤيد هذا الاعتقاد تألق بعض اللاعبين المصوبين.

وقد يستغرق التدريب على التصويب وقتاً طويلاً لإتقانه، وأصبح من الضروري أن نتعلم التفاصيل الصحيحة لتقنية التصويب والأسس قبل أن نتعلم العادات الخاطئة والتي من شأنها أن تستهلك العمر لإصلاحها.

وبمجرد أن يتقن اللاعب الأسلوب الخاص به، يجب أن يتعلم اللاعب التدريب والممارسة بسرعة المباراة لضمان أن يتمكن من إنهاء المباراة في ظل ظروف تشمل التعب وتشتت الانتباه،



فالعديد من اللاعبين مصوبين جيدين في التدريب ولكنهم غير قادرين على نقل ذلك في المباراة.

والشيء الأكثر أهمية هو إتقان اللاعب التفاصيل الخاصة به في التصويب، وبالتأكيد فإن لدى بعض اللاعبين تلك البراعة التي يكافح بقية اللاعبين طيلة حياتهم الرياضية لتحقيقها.

ومع ذلك فإن الأغلبية الكبيرة من المصوبين يعتبرون مصوبين مصنوعين ذلك أنهم قد مزجوا أساسيات التصويب الصحيحة مع ساعات لا تعد ولا تحصى من التدريب من أجل تطوير أنفسهم في هذه المهارة إلى أقصى ما يستطيعون.

فالتصويب هو أهم مهارة في كرة السلة وبلا شك الأكثر امتاعاً بالنسبة للاعبين الصغار. والتصويب هو إحدى المهارات التي يمكن أن يتدرب عليها اللاعبون بأنفسهم ومع ذلك كلما تعلم اللاعبون الصغار الأسلوب المناسب والصحيح للتصويب كلما كان وقت تدريبهم مثمراً، والهدف إنه خلال التدريب الثابت لن يفكر اللاعبون في تصويباتهم ولكن سيؤدونها بطريقة تلقائية.

والتصويب هو مهارة الدقة التي تتطلب الثبات والتركيز وكلا العاملين يصعب غالباً تنميتها لدى الصغار، ومع ذلك فإن أسلوب انطلاق Release الكرة في كل أنواع التصويب يعتبر واحداً مما يجعل من الضروري تعليم تكتيك واحد للتصويب.



وهذا الفصل يشتمل على موضوعات عديدة حول الجوانب الفنية للتصويب:

- 1- تنمية مدي التصويب 4- التصويب السلمي.
(المسافة).
- 2- سرعة انطلاق الكرة. 5- لتصويب من الوثب.
- 3- الرميات الحرة. 6- التصويب الخطافي

- الجوانب الفنية لمهارة التصويب:

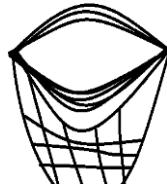
هناك ثمان نقاط أساسية بالنسبة لتكنيك التصويب:

- 1- الوضع الجيد والسليم 5- متابعة الذراع لليدين. للتصويب.
- 2- وضع المرفقين. 6- الاسترخاء.
- 3- وضع القدمين. 7- الثقة.
- 4- الرؤية الجيدة والنظر. 8- التركيز.

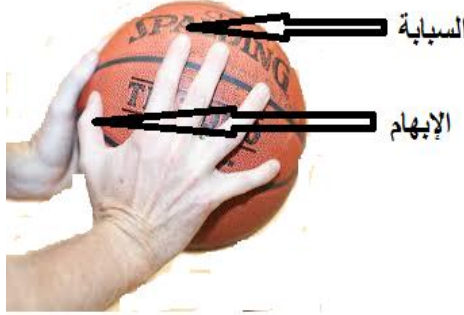
ولضمان النجاح تأكد من تعليم كل عنصر من تلك العناصر بعناية تامة.

1- الوضع الجيد والسليم لليدين:

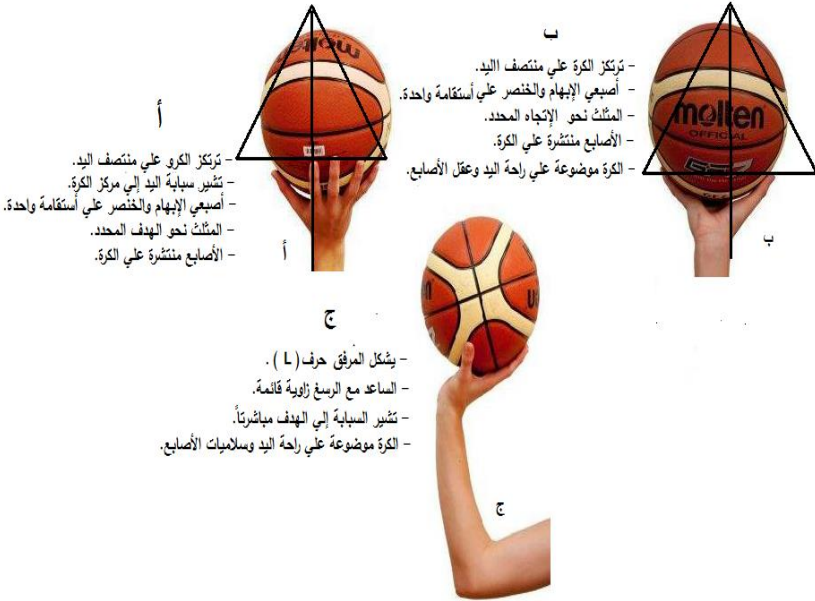
الجزء الهام في وضع اليدين هو التعرف على المركز التشريحي لكف اليد، حيث يوجد ثلاث مجموعات عضلية لليد، واحدة تتحكم في إصبع الإبهام، والأخرى في إصبع السبابة، والأخيرة تتحكم في الثلاث أصابع الأخرى، ومن وجهة النظر العضلية فإن إصبع السبابة



هو مركز كف اليد ولذلك يجب أن يوضح على مركز الكرة (صمام الكرة) كما بالشكل (36-5).



انتشار أصابع اليد على الكرة وموضع السبابة والإبهام

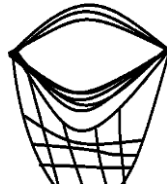


يوضح (أ)، (ب) الوضع الصحيح لليد المصوبة ، (ج) الوضع الصحيح لليد والمرفق



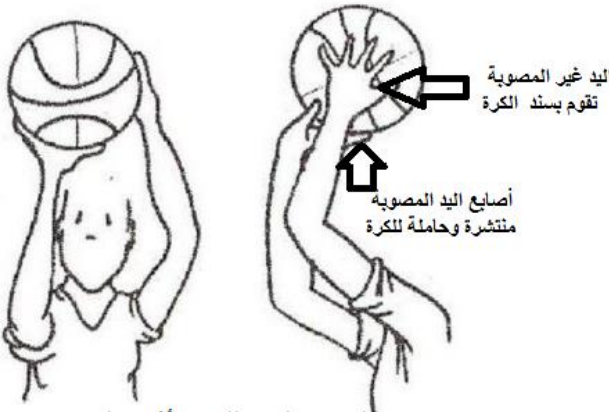
شكل (36 : 5) يوضح الوضع الصحيح لليدين أثناء

التصويب



وينبغي أن يمسك اللاعب بالكرة بين أصابعه وتكون منتشرة عليها مع إبعاد راحة يده عن الكرة وأن تكون اليد المستخدمة في التصويب خلف الكرة واليد الغير مستخدمة على الجانب منها.

فأصابع كف اليد منتشرة للتحكم في الكرة التي تستقر على قاعدة الأصابع وذلك للسماح بحركة ثني رسغ اليد بسرعة ولأقصى مدي، ومن المهم عدم السماح للاعب المصوب بأن يضع الكرة على باطن كف اليد مما يؤدي إلي حركة محدودة في ثني رسغ اليد، ويستخدم اليد الأخرى وغير المستخدمة في التصويب كمرشد وموجه فقط وأصابع تلك اليد يجب وضعها علي جانب الكرة بدون أي ضغط، ويجب أن تشير لأعلي كما بالشكل (5-37).



شكل (37 : 5) يوضح الوضع الجيد لليدين أثناء التصويب

2- وضع المرفقين:



يجب تنظيم أجزاء الجسم بحيث تصطف في تناغم وذلك للوصول للدقة المطلوبة للتصويب، فالمرفق يجب أن يكون أسفل الكرة مباشرةً وبالقرب من الوضع العمودي، ولو سمحنا للمرفق أن يمتد لخارج الجسم وبجانب الكرة فإن ذلك سيجبر اليد أن تقوم بدفع الكرة عبر خط الجسم ولا يعطينا الخط المستقيم لنصل إلى الدقة.

والكرة تبدأ وهي في مستوي الأذن، والعضد في الوضع العمودي، ولكي نتجنب رمي الكرة باستخدام العضد فأنا نحدد زاوية انثناء العضد بزاوية $(90^\circ)^5$ انظر شكل (5-38) ج.

3- وضع القدمين:

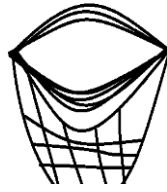


القدمان متوازيتان

شكل (38: 5) يوضح وضع توازي

هناك بعض الاختلاف في الآراء بالنسبة لوضع القدمين عند التصويب فأحد المدارس تفضل أن تكون القدمان متوازيتان

وذلك للسماح للاعب بالتحرك في أي اتجاه، والجذع يلف من منطقة الحوض للسماح للمصوب بالتقدم بكتف اليد المصوبة عند وقت انطلاق الكرة كما بالشكل (8-3).



والنظرية الأخرى هي وضع القدمين بحيث تتقدم إحداهما الأخرى مما يسمح بوضع الجذع والكتف في خط مستقيم واحد، والقدم المصاحبة لليد المصوبة تتقدم للأمام وهذا الوضع يمنع دوران الكتف ويساهم في المزيد من الدقة، وأصابع هذه القدم تدور بزاوية (45°)، وذلك حتى تتلاءم مع هذا الوضع للكتفين والحوض في الجانب الذي به اليد المصوبة كما بالشكل (5-39).



قدم اليد المصوبة تتقدم القدم الأخرى

شكل (39: 5) يوضح تقدم أحد القدمين أثناء التصويب

والوضع الصحيح للقدمين يسمح بالوضع الصحيح للمرفقين بمجرد دوران الجسم قليلا في الزاوية الصحيحة ويكون من الطبيعي للمرفق أن يستقر في الوضع العمودي أسفل الكرة، وإذا كانت القدمان متوازيتان فأن الجذع يجب أن يدور (يلف)

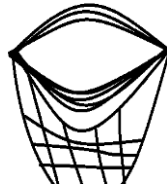


نحو السلة للسماح للمرفق أن يظل في الوضع العمودي، ووضع القدمين بتقدم إحداها عن الأخرى قليلاً ودوران أصابع القدم بزاوية (45)، تسمح ألياً بدوران الكتف وتسمح للمرفق أن يكون عمودياً مما يعطي التنظيم السليم لوضع الجسم أثناء التصويب. والركبتان تمتدان وتنتهيان بصورة متماثلة مع حركة ثني ومد العضد ورسغ اليد.

4- الرؤية الجيدة والنظر:

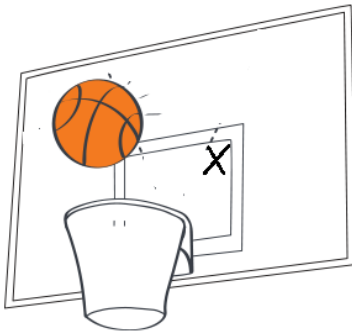
يجب ان يكون اللاعبون قادرون على رؤية السلة بوضوح تام مع إدراك العمق اللازم الذي يمكنهم من أداء تصويبه جيدة فعالة أما اللاعبون الذين يرتدون النظارات طوال اليوم ثم يخلعونها عند اشتراكهم في مباراة كرة السلة مساءً، فلا يمكن ان نتوقع منهم أن يكونوا لاعبون متميزون في التصويب، فإن العدسات اللاصقة أو الواقيات الزجاجية ربما تسبب ضيقاً وإزعاجاً ولكن قد تثبت ضرورتها لضمان القدرة الجيدة على التصويب.

كما أن الرؤية الجيدة وتركيز النظر من العوامل الرئيسية المؤثرة على ثبات التصويب، وعلى الرغم من اختلاف المدربين بالنسبة لنقطة تركيز النظر ولأن هناك



اتفاق عام على أن وجود هدف ثابت يعتبر ضروري
بالنسبة لثبات واتساق التصويب،

ويجب على اللاعبين استخدام التصويب من
الجانب باستخدام لوحة السلة عندما يكون اللاعب علي
مسافة من 8 إلى 10 أقدام ومواجهها للسلة بزاوية (45°)
علي ركن المستطيل المرسوم علي لوحة الهدف ونشير
إليه بالعلامة (X) هو دائما هدف صحيح بالنسبة
للتصويب من الجانب مستعينا بلوحة الهدف من زاوية
(45°)، بينما منتصف المستطيل يمكن أن يستخدم عند
التصويب من المواجه (من أمام السلة) كما بالشكل (5-
8)، والمسافة بعيدا أو قريبا من السلة والسرعة التي
تصطدم بها الكرة بلوحة الهدف تؤثر في نقطة تركيز
النظر عند التصويب من الجانب باستخدام لوحة الهدف،
فكلما ابتعد اللاعب عن السلة ومواجهتها بشكل مباشر



فيما بين خطي
المنطقة الحرة كلما
كان مرغوبا
التصويب المباشر
نحو السلة (بدون
استخدام لوحة
الهدف).

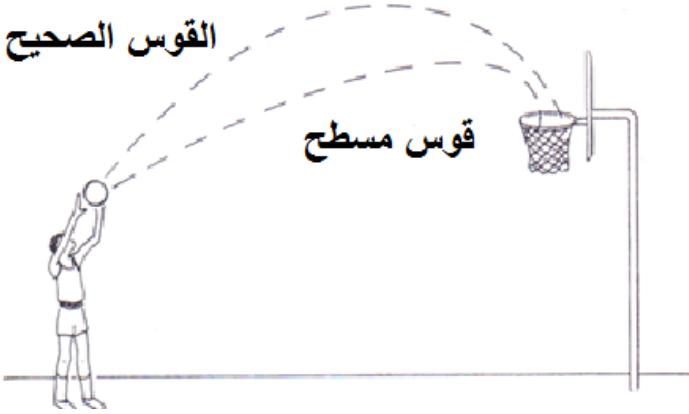
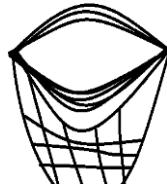
شكل (40: 5) يوضح التصويب من الجانب على الحلقة (السلة)



وفي التصويب المباشر نحو الحلقة يتم توجيه الكرة مباشرة نحو الحلقة. شكل (5-41) والهدف هنا يختلف حسب تفضيل اللاعب للهدف الذي سيتم تركيز النظر إليه وتصويب الكرة نحوه، فبعض اللاعبين يفضلون تصويب الكرة نحو الطرف الأمامي للحلقة والآخرين نحو الطرف الخلفي بينما يفضل بعض اللاعبين توجيه الكرة نحو منتصف الحلقة والنقطة الأساسية هنا أن يظل تركيز النظر ثابتاً نحو هدف محدد، ونحن نفضل توجيه الكرة نحو الطرف الخلفي للحلقة وذلك لسببين هما:

- يجب أن تكون الكرة فوق الطرف الأمامي للحلقة وعلى الأقل ستكون هناك فرصة أن تسقط داخل الحلقة بدلا من أن تكون قصيرة ولا تصل للحلقة.
- بحدوث عامل التعب خلال المباراة فإن استخدام الطرف الخلفي للحلقة يعمل على التقليل من الأخطاء.

وليس من المعتاد على اللاعبين أن يتابعوا طيران الكرة بأعينهم بدلا من اختيار نقطة بصرية معينة على الهدف، فالتركيز على الكرة لا يزودهم بنقطة تنشين نحو هدف وينتج عنه عدم ثبات (اتساق) التصويب والدقة تتطلب ثبات.



شكل (41:8) يوضح القوس الصحيح للتصويب المباشر (الأمامي)

5- متابعة الذراع للتصويب:

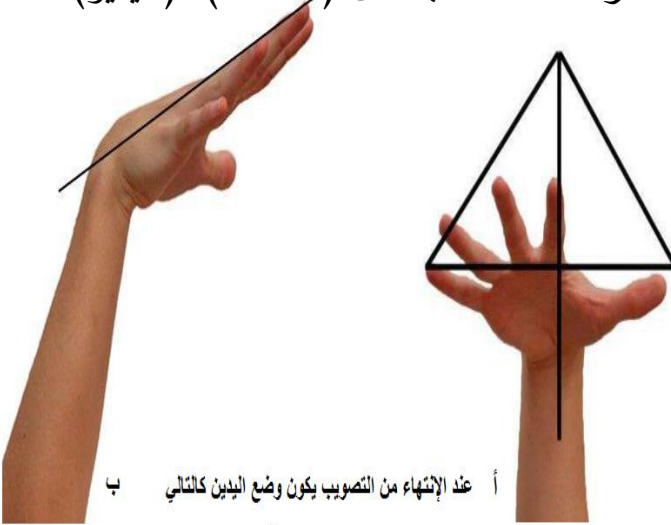
يجب أن يتابع المصوب الأداء في كل أنواع التصويب، وعدم القيام بذلك يعد من الأخطاء الشائعة التي يرتكبها العديد من المصوبين ويؤدي تصحيح هذا الخطأ غالباً لتحسين عملية التصويب وارتفاع نسب التسجيل.

فإطلاق التصويب هو المحصلة النهائية لفرد الذراعين والرجلين في توقيت واحد متزامن، ومع ذلك فإن الحركة الخاطفة السريعة لرسغ اليد هي التي تزود الكرة بالقوة الدافعة النهائية عند التصويب، وعند كسر أو ثني رسغ اليد للأمام عند إطلاق الكرة يكون إصبع السبابة فقط هو المستمر في الاتصال بالكرة وبمجرد



أن يترك الكرة فإنها يجب أن تسير في مسار منحنى (قوس) نحو السلة، وحيث أن الثلاثة أصابع الخارجية لا تعطي القوة الدافعة النهائية لإطلاق الكرة فإنها يجب ألا تنتهي نحو رسغ اليد في عملية متابعة اليد للكرة أو التصويبة.

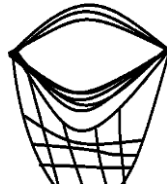
ويجب أن تظل اليد في عملية متابعة الكرة حتى تصل الكرة للحلقة كما بالشكل (42-5). (فيديو)



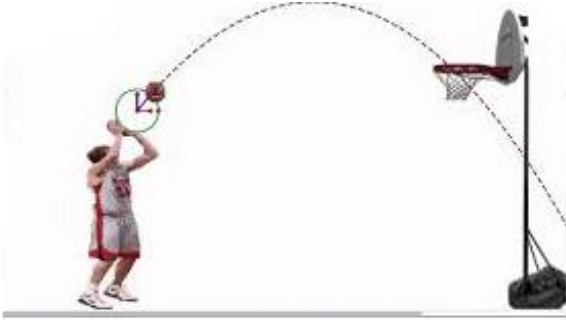
أ عند الإنهاء من التصويب يكون وضع اليدين كالتالي

- يشير أصبع السبابة إلى الهدف.	- يشير أصبع السبابة إلى الهدف.
- ظهور خط مستقيم من أصبع السبابة إلى أصبع الخنصر.	- الاحتفاظ بالمثلث بين الإبهام، الخنصر، السبابة والهدف.
- يبقى المثلث نحو الهدف.	- انتشار الأصابع.
- لا تزال الأصابع منتشرة.	- لمتابعة التصويبة، إنكسار كف اليد من مفصل الرسغ.
- الأصابع لا تنكسر والقبض بثبات إتجاه الهدف.	- الأصابع لا تنكسر من المفاصل والقبض بثبات إتجاه الهدف.
- ظهور خط مستقيم من أصبع السبابة إلى أصبع الخنصر.	- الاحتفاظ بالمتابعة حتى عبور الكرة خلال الشبكية.

شكل (42:5) يوضح عملية متابعة اليد للتصويب



وقوس طيران الكرة يجب أن يكون مناسباً فوق الحلقة للسماح بدخولها السلة، ويتحدد قوس الطيران عن طريق زاوية الذراع مع الكتف أفضل زاوية (45°) ، فالقوس المسطح Flat ينتج من الذراع التي تصل مستقيمة للأمام نحو السلة بدلاً من الذراع التي ترتفع لأعلى من مفصل الكتف عند بداية نقطة الانطلاق كما بالشكل (5-43).



ويتحدد قوس الطيران عن طريق زاوية الذراع مع الكتف ٥٤٥

شكل (43:5) كيفية تحديد قوس الطيران أثناء التصويب

والذراع يجب أن تمتد مفردة من الكتف وليس بالتقاطع خلال الجسم أو بعيداً عنه، والحلقة واسعة بصورة تكفي لدخول كرتين في نفس الوقت لو تم إدخالهما من فوق الحلقة، ومع ذلك فالتصويبة التي تسير في زاوية أقل نحو السلة تقلل من مساحة الهدف المتاح وتقلل من نسبة التصويب، ويجب تشجيع اللاعبين على إطلاق التصويب بقوس طيران عالي بحيث تدخل الكرة من



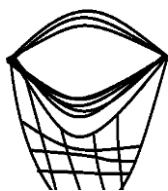
أعلى الحلقة وذلك بدلاً من مسار الطيران المسطح، ويجب أن تظل الذراع مفرودة من مفصل الكتف حتى تصل الكرة للحلقة.

6- الاسترخاء: التوتر والإجهاد يعوق العضلات

ويمنعها من أداء وظيفتها بالطريقة الصحيحة عند التصويب فعلي اللاعب الاسترخاء أثناء أداء مهارة التصويب.

7- الثقة: من الواجب على المصوبين المهرة أن يعلموا

ويعتقدوا أنهم في طريقهم دائماً لإحراز التصويبة، وللتأكد من هذا القول ما على اللاعب إلا سؤال أعظم المصوبين وسوف يخبرونه أنهم لم يتمكنوا مطلقاً من إحراز أية تصويبة عندما تسرب الشك إلى نفوسهم وظنوا أنهم لن يحرزوها، فإن كان اللاعب يضع الكرة في الهواء فقط علي أمل أن تسقط داخل السلة فإنه عليه أن يقوم بدلاً من ذلك بتمرير الكرة إلى لاعب آخر لمحاولة التصويب هو وبذلك يكون الفريق واللاعب المصوب في حال أفضل.



الأنواع الأساسية للتصويب:

هناك ثلاثة تصويبات أساسية ينبغي أن يتعلمها جميع اللاعبين وهي:

The Set Shot 1- التصويب من الثبات

The Lay-Up Shot 2- التصويبه السلمية

The Jump Shot 3- التصويب من القفز

4- تصويب الرمية الحرة

The Free-Throw or Foul Shot

أولاً: التصويب من الثبات

هو أول وأسهل تصويبه يمكن تعلمها، وقد يكون بعض اللاعبين موهوبين في التصويب عن آخرين ومع ذلك يمكن لكل اللاعبين أن يؤديوا تصويب جيد بشرط المواظبة على التدريب عليه.

- وضع البداية:

1- المحافظة على مسافة مريحة بين القدمين، والقدم الأمامية

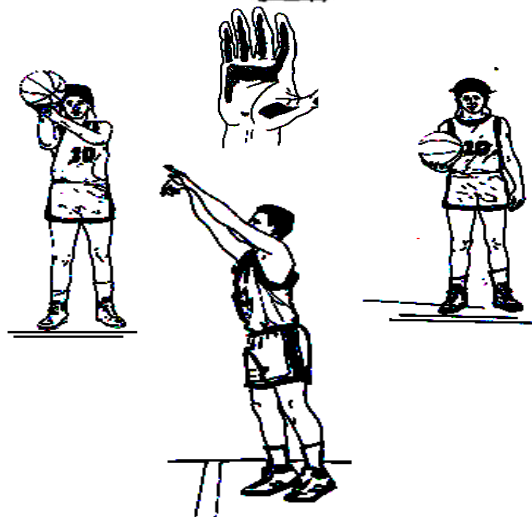
يجب أن تشير إلى السلة، فإذا كان اللاعب مصوباً أيمن

فالقدم اليمنى يجب أن تكون متقدمة والعكس بالعكس.

2- ثني الوسط والركبتين قليلاً.

3- جعل الكوعين قريبين من الجانب.

4- جعل الكرة أمام الجسم وقريب من الرأس



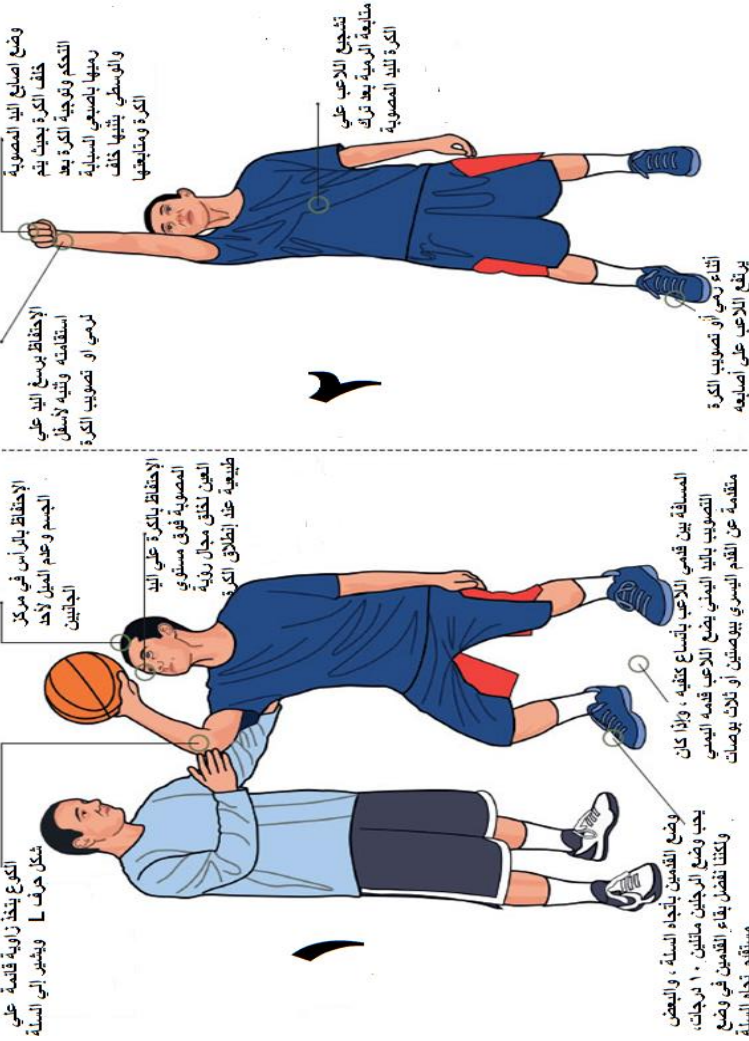
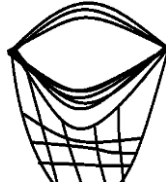
شكل (5:43) يوضح الأوضاع الأساسية لعملية التصويب

– أداء التصويبة:

1- يجب أن يستخدم اللاعب القدمين أثناء التصويب، وذلك بأن يثني الركبتين ليعطيه القوة التي يحتاج إليها لدفع الكرة.

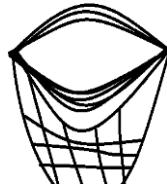
2- دفع الكرة نحو السلة مستخدماً الذراعين والرجلين معاً.

3- يجب الاحتفاظ بكلتا اليدين على الكرة أطول زمن ممكن، حتى إذا بدأت الذراع المصوبة في الفرد للأمام ولأعلى فإن الكرة في هذا الوقت تحمل على اليد المصوبة فقط، بينما تترك اليد الأخرى (الموجهة) الكرة، كما هو موضح بالشكل (44-5).





شكل (5:44) يوضح أداء عملية التصويب

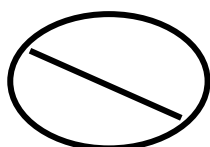


إرشادات ونصائح للمصوب :

- 1- أصبع السبابة يكون آخر أصبع يتابع حركة كسر أو ثني رسغ اليد، والإطلاق السليم يعطي الكرة الدوران الخلفي الذي يزود اللاعب والمدرّب بتغذية مرتدة عن انطلاق الكرة، فالانحراف في دوران الكرة يشير إلى أخطاء في نقطة انطلاق الكرة.
- 2- اتجاه الطيران نحو السلة يتم التحكم فيه بواسطة اتجاه الذراع ووضع القدمين، فلو أن الكرة اصطدمت بالحلقة جهة اليمين أو اليسار فمن المحتمل جداً أن الذراع تتقاطع مع الجسم أو أن القدمين ليسا في وضع صحيح مما يمنع (يعوق) المرفق والكتفين من وجودهما في الوضع السليم لأداء تصويب دقيقة.
- 3- الذراع المصوبة يجب أن تقرد (تمتد) لأعلى أمام الأذن لمتابعة التصويب لتكون في قوس طيران عالي، وقوس الطيران المسطح يكون نتيجة امتداد الذراع للأمام نحو السلة أو فرد الساعد قبل إطلاق الكرة وقذف الكرة بالساعد بدلاً من التصويب باستخدام الذراع ككل.

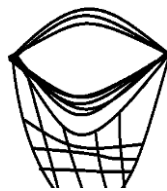


4- الرأس والعينين يجب أن يظلا مثبتتين على هدف،
فتركيز النظر على هدف محدد على الحلقة سيزود
اللاعب بالتركيز الضروري لتصحيح عدم ثبات
التصويب.



الكشف عن الأخطاء في التصويب وتصحيحها

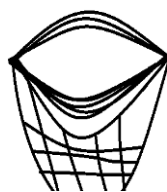
م	أخطاء الأداء	التصحيح
1	التصويبة قصيرة	السبب في قصر التصويبة يكون عادة نتيجة عدم استخدام الساقين، عدم متابعة الرمية أو الإيقاع البطيء للمصوب ولتصحيح الأداء يتبع الاتي: - استخدام التغذية الرجعية. - تحديد الشعور بالرمية ما إذا كانت بحاجة الى قوة أكثر من الساقين. - من خلال متابعة الرمية الاحتفاظ بالذراعين لأعلي حتى تصل الكرة إلى السلة - التسريع من إيقاع الأداء.



يمتد ذراع التصويب على مسار سطحي جدا (أقل من 45 درجة)، ميل الكتفين إلى الوراء، أو تباعد اليدين كثيرا بجانب الكرة، مما يمنع من رفع الكرة. ولتصحيح الأداء يتبع الاتي: - تحريك الكتفين إلى الأمام في وضع استرخاء. - تحريك اليدين بالقرب معا. - رفع ذراع التصويب لأعلى لإكساب تصويب الكرة قوس عالي.	التصويبة طويلة	2
ربما من الأرجح بسبب استخدام مد الكوع (المرفق) بشكل غير مكتمل وغير متسق ولتصحيح الأداء يتبع الاتي: - مد الذراعين تماما لكل تصويبه.	التصويبة قصيرة أو طويلة بشكل غير متسق.	3
لا تتم البداية بمواجه السلة والكرة أمام الرأس والكوع، امتداد الذراع المصوبة إلى اليمين. ولتصحيح الأداء يتبع الاتي:	ضرب التصويبة من الجانب الأيمن من الهدف (تصويبه اليد اليمنى)	4



- وضع الكرة على جانب التصويب من الرأس بين الأذن والكتف، مع المرفق وهنا يمكن مد الذراع مباشرة الى السلة.		
لا يتم الوقوف في مواجهه السلة أو البداية بالكرة على الفخذ الأيمن أو بعيدة جدا إلى اليمين، والدفع بالكرة من اليمين إلى اليسار للتصويب. ولعدم دفع الكرة نتيجة عدم استخدام الساقين لبذل القوة، ولتصحيح الأداء يتبع الاتي: - مواجه الجسم للسلة. - وضع الكرة للتصويب على الجانب بالمرفق (الكوع) من الرأس بين الأذن والكتف. - جعل يد التصويب على الهدف، والرسغ، والأصابع تتجه مباشرة إلى السلة.	التصويبة تضرب الجانب الأيسر من الحافة (مصوبي اليد اليمنى)	5
وربما كان خفض الكرة، وجعلها خلف الرأس أو الكتف، أو رمي الكرة الى السلة مع عدم التناسق من خلال المتابعة، الاخطاء الناجمة عن عدم	إفتقار التصويب للمدى (المسافة)، والسيطرة، والاتساق. فيكون الخطأ القصر، الطول، أو أي منهما.	6



استخدام الساقين لبذل القوة. ولتصحيح خطأ الأداء يتبع الاتي: - البدء بتصويب الكرة عالية أمام الأذن والكتف. - التأكيد على بذل القوة من الساقين واستكمال المتابعة من خلال الحفاظ على الذراعين حتى تصل الكرة إلى السلة.		
بداية التصويب ويد التصويب على جانب الكرة ودوران اليد خلف الكرة أو إطلاق الكرة بالبصر بدلا من إصبع التصويب. كلا من الأخطاء تعمل على إكساب الكرة دوران للجانب بدلا من الدوران للخلف. ولتصحيح خطأ الأداء يتبع الاتي: - البداية بثني الرسغ خلف الكرة المصوبة. - اليد موضوعة تحت الكرة. إطلاق الكرة المصوبة بالسبابة.	ضرب الكرة المصوبة للحافة والدوران للخروج أو الانزلاق من الأمام إلى الخلف، بدلا من ضرب الحافة والسقوط في الداخل.	7

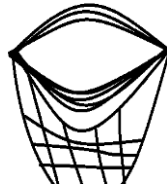


وضع الكرة وخروجها من راحة اليد. ولتصحيح خطأ الأداء يتبع الاتي: - وضع الكرة على سلاميات الأصابع ودفعها بأصابع اليد (السبابة والإبهام) المصوبة، وثني الرسغ وراء الكرة.	الكرة تضرب الحلقة بشدة.	8

- الخطوات التعليمية:

1- التقديم للمهارة بشرح طريقة الأداء مع عمل نموذج لمهارة التصويب.

2- يبدأ اللاعب بدون كرة من وضع الاستعداد الهجومي من على قوس الثلاث نقاط في مواجهة السلة: يرفع اليد المصوبة لأعلى بحيث تكون راحة اليد مواجهة لأعلي والكوع يشير للأمام. ومن هذا الوضع يضع اليد الأخرى الغير مصوبة على جانب الكرة التي تخيلها بحيث تمسك الكرة في مكانها، ويستخدم جسمه كله كي يصوب بعض الرميات التخليية بدأ من الكعبين مروراً بالركبتين، الساقين والأرداف والكتفين ثم الكوع والساعد والأصابع. كل الأعضاء يجب أن تعمل مع بعضها وتترك الكرة التخليية عندما تصل الحركة لأعلى الجسم (يتخيل أن يده مصنوعة من المطاط ويحاول مدها حتى تصل للحافة، يتخيل أن ذراعه شريط مطاطي



ويمدها حتى يتخيل أن يده تشد ذراعه وهذا يؤكد على استقامة اليد والذراع).

3- وضع كرة في يد كل لاعب ثم ترفع الكرة حتى مستوى الجبهة أما اللاعبين الصغار فيمكنهم مسك الكرة أمام صدورهم: حتى يقوم اللاعبون بأداء ببعض التصويبات الخيالية ويقوموا بالتصويب لأعلى بحيث تنزل الكرة بين أيديهم مرة ثانية.

4- التصويب على نقطة محددة أمامهم على الحائط: ويركزوا بحيث تكون زاوية التصويب (45°) وزاوية ترك الكرة لأغلب التصويبات حوالي (45°) ما عدا الرميات القريبة حيث تعتمد زاوية التصويب على طول اللاعب.

5- يتخذ اللاعبون أماكنهم في محيط التصويب على السلة وأجعلهم يصبوا الكرة لعدد مناسب من المحاولات.

- التدرج في تعليم أداء التصويب:

عند تعليم مهارات التصويب يجب إتباع الآتي:

1- تقديم نموذج للتصويب، مع الاهتمام الخاص بالعناصر السابق شرحها.

2- مساعدة اللاعبين في تنمية مدي مناسب Developing Range لتصويباتهم (المسافة).

3- تنمية سرعة انطلاق التصويب.

4- التصويب عقب المحاورة.

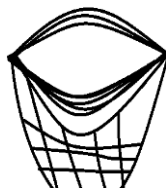
5- تعليم اللاعبين التصويب عقب استلام التمريرة.



ثانياً: الرميات الحرة Free - Throw Shooting

الرمية الحرة هي التصويبة الوحيدة لبتى تؤدي من الثبات في المباراة حيث أن كل واحد من المشاركين في المباراة سوف يحتسب لهم أو عليهم أخطاء تستوجب جزاءاً لها أداء المنافس رميات حرة مما يستلزم لجميع اللاعبين أن يكونوا قادرين على أداء تصويبه الرمية الحرة بنجاح. وأحياناً قد يمتلك أحد الفرق الكبرى العديد من اللاعبين الذين يتمتعوا بالموهبة والمهارة العالية في مختلف مهارات اللعبة ولكن نتيجة لأخفاقهم في تصويب الرميات الحرة المتاحة لهم مما ينتج عنه هزيمتهم في عديد من المباريات وأحياناً الفشل في الفوز ببعض البطولات.

ومنذ سنوات عديدة كان معظم المصوبين يستخدموا طريقة التصويب باليدين من تحت مستوى الكتف Two-Handed Underhand لتصويب الرميات الحرة.



وتتسم تصويبه الرمية الحرة بالسهولة نظراً لا نها تؤدي بدون دفاع ومسافة التصويب ثابتة.

- عوامل إجادة الرمية الحرة:

والتصويبات ملائمة لإتباع التكنيك السليم للتصويب، وهي أسهل تصويبه يمكن أدائها أثناء المباراة، ومسموح للاعب بـ 5 ثوان للتصويب، حيث تؤدي من خلف الرمية الحرة وفي نصف الدائرة الخارجية لمنطقة الرمية الحرة، وهي تؤدي من الثبات ويتم التحكم فيها كلية من اللاعب المصوب وتتضمن تنفيذ كل المفاهيم السابق شرحها والمتغيرات النفسية الخاصة بالتركيز تمثل العوائق الأكثر صعوبة للاعب المصوب للرمية الحرة.

والرميات الحرة غالباً ما تمثل نقاط حرجة في الأوقات المختلفة للمباراة، وسهولتها ترفع من التوقعات بنجاح تلك الرميات، ومقدرة اللاعب على مواجهة القلق والتركيز على ميكانيكية الأداء بدلاً من الجوانب الانفعالية تحدد درجة النجاح أو الفشل والثبات والتركيز من الأشياء الهامة واللازمة عند تنفيذ الرميات الحرة.

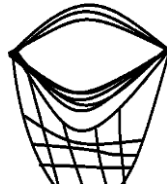


وهناك ثلاثة عوامل إضافية توضح لأي مدى سيكون اللاعب موفقاً على خط الرميات الحرة:

1 – الاسترخاء Relaxation: من الطبيعي أن اللاعب لن يستطيع التصويب جيداً إذا كان متوتراً ومشدوداً. ولذلك يجب أن تكتسب القدرة على الاسترخاء على خط الرميات الراحة، ويقوم معظم اللاعبين بتطوير نظام خاص يتابعونه كي يساعدهم على الاسترخاء قبيل القيام بالتصويب ومثال لهذه الأنظمة تتمثل في أخذ ثلاثة أو أربعة شهيق ودفاع عميق قبل التصويب، ومثال آخر تنطيط الكرة وجعلها ترتد عدة مرات عديدة قبل التصويب.

2- التركيز Concentration: ويجب على اللاعب ان يطور لديه القدرة على التركيز على أداء تصويبة الرمية الحرة فقط ولا يجب عليه التفكير مطلقاً في أية حركة تعمل على تشتت انتباهه من جانب المنافس أو ما يقوم به الجمهور من أفعال وحركات أو المصور الذي يريد اتخاذ الصور اللازمة.

3- التدريب والممارسة Practice: جميع اللاعبين يستطيعون تحسين تصويب الرميات الحرة أن هم رغبوا وأرادوا التدريب على ذلك، فعلي اللاعب التدريب في ظروف المنافسات الحقيقية قدر الاستطاعة وعليه التباري مع زملائه في مسابقات تصويب الرميات الحرة كثيراً فالتدريب التنافسي سوف يدعم من



التركيز ويظهر في صورة تحسن مستوى التصويب في المباريات الحقيقية.

- طريقة أداء الرميات الحرة: Free-Throw Shooting Technique

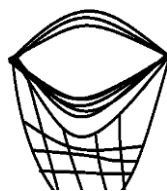
الرمية الحرة بيد واحدة: يقف اللاعب المصوب الذي يستخدم يده اليمنى وقدمه اليمنى على بعد خمسة سنتيمترات تقريباً خلف خط الرمية الحرة، والقدم اليسرى بمقدار اثني عشر بوصة تقريباً للخلف ويجب أن تكون القدمان متباعدتين باتساع الكتفين والركبتان مثنيتان بخفة مع الحفاظ على التوازن رغم أن معظم ثقل الجسم سيكون للأمام.

ويقبض اللاعب على الكرة بكلتا اليدين في مواجهة الوجه تماماً، ويجب أن تكون يد اللاعب اليسرى على جانب الكرة من أجل السيطرة عليها، وأن يكون ظهر يده اليمنى في مواجهة وجهه مع كون الساعدين قريبين من جسمه، ويتم أداء التصويبة باستقامة متزامنة للرجلين والجذع والذراعين، وحيث أن الساعد يكون مرفوعاً تندفع الكرة نحو السلة بدفعة متقدمة من مقدمة ذراعه - ساعده - ودفعة من رسغه، ويكون أصبع السبابة والوسطى في يده اليمنى هما آخر من يلمسان الكرة عند إطلاقها، وللمتابعة الكاملة للكرة يترك ذراعه الأيمن ممتداً

بالكامل بعد انطلاق الكرة مع انكسار الرسغ لأعلى حتى
تواجه راحة اليد الأرض. أنظر شكل (5-45)



(5:45) يوضح الجوانب الفنية لأداء الرمية الحرة



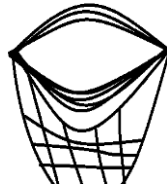
231

المهارات الأساسية بالكرة

الإعداد لأداء الرمية الحرة: أنظر شكل (5-45)



شكل (5: 46) يوضح مرحلة الإعداد الرمية الحرة



مرحلتي تنفيذ ومتابعة الرمية: أنظر (5-47)

مرحلة المتابعة



- ١- رؤية الهدف.
- ٢- الذراع علي امتدادها.
- ٣- مد الرجلين، الظهر، الكتفين.
- ٤- مد المرفق (الكوع).
- ٥- ثني الرسف والأصابع للأمام.
- ٦- إطلاق أصبع السبابة.
- ٧- يد التوازن علي الكرة حتي يتم إطلاقها.

مرحلة التنفيذ



- ١- رؤية الهدف.
- ٢- تركيز النظر.
- ٣- مد الرجلين، الظهر، والكتفين.
- ٤- مد المرفق (الكوع).
- ٥- ثني الرسف والأصابع للأمام.
- ٦- إطلاق أصبع السبابة.
- ٧- يد التوازن علي الكرة حتي يتم إطلاقها.

شكل (47 : 5) يوضح مرحلتي الإعداد والمتابعة لأداء الرمية

الحررة



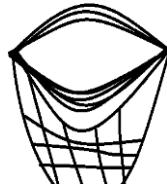
- التدرج بتعليم الرميات الحرة:

- 1- أن يبدأ اللاعبون بتعلم تصويب الكرة بيد واحدة مع التركيز على التكنيك ويكون ذلك بالقرب من حلقة السلة.
- 2- إضافة السند باليد الأخرى بمجرد الوصول للثبات والاتساق في الأداء.
- 3- تحريك اللاعب خطوة أخرى بعيدا عن السلة بمجرد أن تصبح نسبة اللاعب ثابتة وتتراوح ما بين 70-80% في كل مدي (مسافة).
- 4- التدريب على ما لا يزيد عن 3 رميات في المرة الواحدة، وذلك طبقا لما يحدث في ظروف المباراة، ويمكن قيام شخص بتسليم الكرة للاعب المصوب وذلك كما يفعل حكم المباراة.



إرشادات ونصائح لمصوب الرمية الحرة

الخطو نحو المنطقة (الدخول للمنطقة):



1- يجب على اللاعب المصوب الانتظار عند قمة الدائرة حتى يصطف اللاعبون في أماكنهم المعروفة، وعند تسليم الحكم الكرة للاعب يقوم بالخطو نحو خط الرمية الحرة.

2- وعلى اللاعب ضرورة استخدام نفس الروتين كل مرة وذلك للوصول إلى الثبات وأداء نفس عدد مرات تنطيط الكرة ويتبع ذلك وضع القدمين ثم اليدين أو أي روتين ثابت يقوم به كل لاعب.

3- وعلى اللاعب التركيز على تكنيك التصويب وليس موقف المباراة عند تنفيذ التصويب، فالرمية الحرة هي مهارة معرفية-عقلية-، ويجب استبعاد الانفعالات من العملية العقلية وقت أداء التصويب.

إطلاق (تصويب) الكرة:

1- عقب اتباع الروتين المحدد يقوم اللاعب بالتأني في تنفيذ الرمية فمن المفيد أن يظل اللاعب قليلاً مثنيا الركبتين لجزء من الثانية قبل التصويب، وهذا التكنيك يؤكد على توافق الجسم عن طريق الثني والمد لأجزاء الجسم في وحدة متناغمة وأيضاً يساعد اللاعب المصوب على التركيز نحو هدف.

2- وأيضاً يجب التأكيد على متابعة الذراع للتصويب بحيث تظل مفرودة حتى تلمس الكرة الحلقة وعلى اللاعب أن

يتذكر انه لا يمكن الدخول وتخطي خط الرمية الحرة إلا
عقب أن تلمس الكرة الحلقة أو لوحة الهدف.



ثالثاً: التصويب السلمي Lay-Ups Shot

يستخدم التصويب السلمي بواسطة اللاعب الذي يخترق
نحو السلة أو الذي يقطع نحو السلة ليستقبل التمريرة ويقوم
بالتصويب، ويؤدي التصويب من الحركة لاخترق السلة سواء من
حالة استلام الكرة من الممرر أثناء القطع أو عقب الانتهاء من
المحاورة بالقرب من السلة.

والتصوييت السلمي يمكن أن يؤدي بأنماط مختلفة إلا أن
الأساسيات الحركية لهذه الأنماط واحدة وهي تؤدي طبقاً لمواقف
اللعبة التي تواجه اللاعب أثناء اختراق السلة ومن هذه الأنواع.

1- التصويب السلمي في خط مستقيم من زاوية (45°).

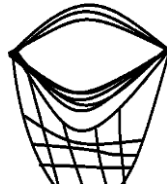
2- التصويب السلمي باليد الخلفية.

3- التصويب السلمي بيد واحدة من أسفل.

4- التصويب السلمي من أعلى اليد.

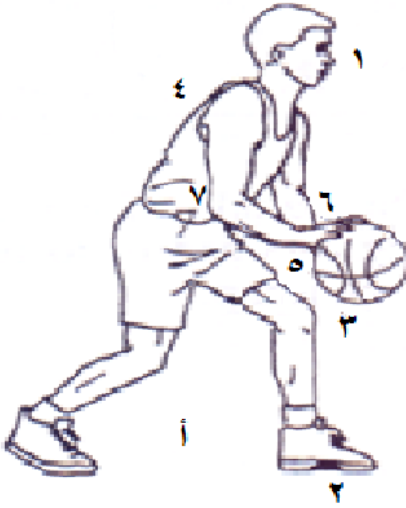
أداء التصويبة السلمية:

وضع البداية (مرحلة الإعداد): أنظر شكل (48-5)



دفع الأرض إلى أعلى يجب أن يكون بالرجل العكسية لليد المصوبة، بمعنى أن يكون الدفع بالقدم اليسرى إذا كان التصويب باليد اليمنى، وعلى ذلك فإنه يجب رفع الركبة اليمنى إلى أعلى ما يمكن أثناء التصويب.

مرحلة الإعداد



- ١- رؤية الهدف.
- ٢- خطوة قصيرة.
- ٣- الركبة منخفضة.
- ٤- إسترخاء الكتفين.
- ٥- اليد غير المصوبة تحت الكرة.
- ٦- اليد المصوبة خلف الكرة.
- ٧- المرفق للداخل.
- ٨- الكرة ما بين الأذن والكتف.

شكل (48: 5) يوضح مرحلة الإعداد لأداء للتصويب

السلمي

أداء التصويبة (مرحلة التنفيذ): انظر شكل (5-49)

مرحلة التنفيذ



- ١- رفع ركبة الرجل اليمنى.
- ٢- الوثب.
- ٣- مد الرجل - عضلات الظهر - والكتفين.
- ٤- مد المرفق.
- ٥- ثني الرسغ والأصابع للأمام.
- ٦- إطلاق أصبع السبابة.
- ٧- يد التوازن على الكرة حتي يتم إطلاقها.
- ٨- إيقاع منتظم.

أساسيات

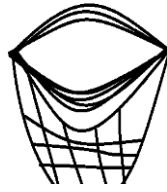
ان



شكل (5:49) يوضح مرحلة التنفيذ (الأداء) للتصويب السلمي

- الخطوات التعليمية:

- 1- اتخاذ مكاناً على مسافة 3 أمتار بزاوية مائلة من السلة.
- 2- مسك الكرة قريبة من الصدر، وجعل الكوعين قريبين من الجانبين وذلك لحماية الكرة من اللاعب المدافع.
- 3- القفز يجب أن يكون إلى أعلى وليس إلى الأمام وبالركبة اليمنى.
- 4- الاحتفاظ باليدين ممسكتين بالكرة أطول وقت ممكن.
- 5- تصويب الكرة بلطف تجاه المستطيل المرسوم على اللوحة لترتد داخل السلة.



6- الخطوة التالية تكون بعمل محاورة واحدة أثناء أخذ خطوة بالقدم اليسرى ثم رفع الركبة اليمنى والقفز إلى أعلى والتصويب.

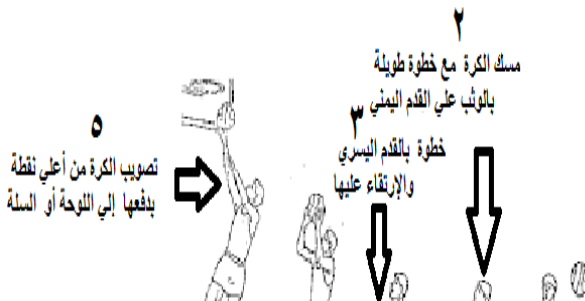
7- عمل محاورة من على مسافة 3 أمتار من السلة إلى الأمام مبتدئا بخطوة بالرجل اليمنى ثم خطوة باليسرى ثم مسك الكرة والقفز إلى أعلى بالركبة اليمنى والتصويب.

8- للتقدم بالمهارة تزداد المسافة مع التدرج في سرعة المحاورة. ويمكن أداء التصويبة بالارتقاء علي قدم واحدة وفيها يتم تصويب الكرة أثناء تحرك اللاعب أو من الارتقاء بالقدمين والذي يكون أبطأ ولكنه أكثر تحكما في تصويب الكرة.

والتصويبات القريبة من السلة تستخدم للارتقاء بالقدمين وغالبا ما تسمى التصويب المعتمدة على القدرة Power Shots وذلك مثل التصويب السلمي القوي. Power Lay-up

- الارتقاء بقدم واحدة:

الوثب المستخدم عند الارتقاء بقدم واحدة هي عبارة عن امتداد لحركة الاقتراب من الجري لأداء التصويب، والارتقاء يكون بالقدم العكسية لليد المصوبة وذلك لإعطاء التوازن، والركبة في نفس جهة اليد المصوبة تندفع بقوة لأعلي وللأمام عند نقطة الارتقاء للمساعدة في إعطاء قوة دافعة عمودية كما بالشكل (5-50)،

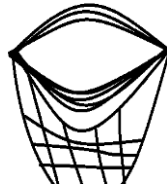




واليد غير المصوبة تظل علي اتصال مع الكرة لأطول فترة ممكنة
وذلك لحماية الكرة والمساعدة في التحكم فيها.

شكل (5:50) يوضح الارتقاء علي قدم واحدة لأداء التصويب السلمي
- الارتقاء بالقدمين:

يستخدم عندما يكون هناك حاجة للتحكم في التصويبة
وخاصة عندما يكون هناك لاعبين مدافعين يحاولون إعاقة
التصويب باستخدام أسلوب حجز التصويبة (Block) أو يحاولون
الاحتكام به أثناء تنفيذ التصويبه، وأيضا يكون مرغوبا الارتقاء
بالقدمين عندما يكون المصوب متحركا بسرعة كبيرة والتحكم في
القوة الدافعة للجسم حيث انه يساعد في تحويل القوة الدافعة الأفقية
إلى قوة دافعة رأسية لخطوة الارتقاء.



والارتقاء غالبا ما يكون مسبوقا بأداء خطوة توقف متقطعة وذلك لإبطاء الحركة وبمجرد أداء خطوة الاقتراب الأخيرة، فإن كلا القدمين تكونان بجوار بعضهما البعض ويقوم اللاعب بالوثب.

التدرج في تعليم مهارة التصويب السليمة:

1- نبدأ بتعليم التصويب السلمي من الارتقاء بقدم واحدة مبتدئين بالخطوة الأخيرة من الارتقاء بقدم واحدة (وبدون كرة) مع التركيز علي رفع ركبة القدم الأخرى لأعلي مع الوثب نحو لوحة الهدف، ويمكن إضافة التدريب بالكرة عقب إجادة اللاعبين للارتقاء بدون الكرة.

2- يبدأ اللاعبون من نقطة عند امتداد خط الرمية الحرة وبزاوية 45 مع السلة وذلك بالاقتراب باستخدام الإيقاع المناسب وهو خطوة طويلة ثم قصيرة ثم طويلة ثم يعقب ذلك الوثب الأعلى ويجب أن يتم ذلك أولا من المشي ومن كلا جانبي الملعب.

3- يتم إضافة المحاورة إلى الاقتراب المكون ثلاث خطوات، ويجب أن تضرب الكرة الأرض عند القيام بأول خطوة، ومرة ثانية يتم تبادل العمل في كلا جانبي المنطقة المحرمة، وعند تحسن مستوى اللاعبين نطلب منهم القيام بالتصويب في نهاية الاقتراب.

4- نبدأ في تقديم التصويب السلمي بالارتقاء بالقدمين مبتدئين أولا بالمشي خلال تعليم خطوات القدمين، والخطوة الثانية هي وضع القدمين معا لأداء الوثب



العمودي (الخطو – القدمين مع – الوثب)، وبمجرد تعليم

اللاعبين لخطوات القدمين يسمح لهم بعمل التصويب.

5- تعليم الاقتراب باستخدام ثلاث خطوات مبتدئين من نقطة

عند امتداد خط الرمية الحرة بزاوية 45 على السلة

ويستخدم اللاعبون الإرشادية التالية عند البدء من الجهة

اليمنى للملعب: شمال – يمين – شمال – القدمين معا ثم

الوثب، وخطوات القدمين يجب عكسها عند الاقتراب من

الجهة اليسرى للملعب.

6- وبمجرد أن يتقن اللاعب خطوات الاقتراب بدون استخدام

الكرة يتم إضافة المحاورة لمرة واحدة (تنطيطه واحدة للكرة)

عند عمل الاقتراب ويسمح لهم بأداء التصويب على

السلة.

7- استخدام التوقف بالخطوة المتقطعة وذلك لتعديل خطوات

القدمين عند الاقتراب ثم السماح للاعبين بالتدريب على

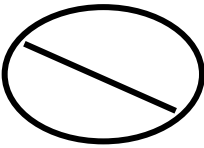
هذا التكنيك باستخدام خطوات الاقتراب من مسافات

أطول.

8- تعليم اللاعبين وتدريبهم على استخدام نفس حركات

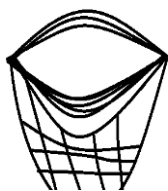
القدمين لعمل التصويب السلمي من التمرير وبدون

استخدام المحاورة.



الكشف عن الأخطاء في

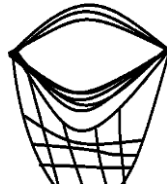
التصويب السلمي وتصحيحها



م	الأخطاء	التصحيح
1	القفز علي القدم الخطأ.	- فإذا كان التصوب باليد اليميني فمن المهم أن يقفز أو ينطلق اللاعب من القدم اليسري والعكس صحيح عندما تصوب باليد اليسري.
2	دفع ووضع الكرة بقوة شديدة علي اللوحة الخلفية للسلة Backbord.	- كلما وجه اللاعب الكرة برفق علي اللوحة الخلفية للسلة كلما كان ذلك أفضل
3	فرض التدوير أو الغزل علي الكرة:	- تدوير الكرة ينبغي أن يكون عن طريق الانطلاق الطبيعي لها وليس بسبب أي جهد إرادي من اللاعب.



- قد يرتكب العديد من اللاعبين المميزون أيضاً هذا الخطأ فهم يصوبون الكرة علي نقطة ما لا تعلو أكثر من عشرة سنتيمترات أعلي السلة بدلاً من الارتفاع الصحيح عشرون إلي خمسة وعشرون سنتيمتر.	التصويب علي مكان منخفض جداً علي اللوح الخلفي:	4
- إن التصويب بإهمال بمكان بدرجة تجعل اللاعبين يميلون لأخذ التصويبة كأمر مسلم به، ومن ثم يفقدون التركيز . فالتركيز أمر في غاية الأهمية من أجل تجنب بعض الأخطاء الشائعة المذكورة آنفاً.	الأخفاق في التركيز:	5



رابعاً: التصويب من الوثب Jump Shot

هي مهارة متقدمة تسمح للاعب بالوثب عقب الارتقاء بالقدمين والتصويب من فوق المنافس وغالباً تكون مرتبطة بالجري أو المحاورة وهما يساهمان في إعطاء المزيد من القوة الدافعة للوثب، ويجب تعليم اللاعبين الناشئين كيفية أداء التصويب من الوثب باستخدام التكنيك السليم بدلاً من تنمية العادات السيئة من خلال مشاهدة اللاعبين الآخرين.

والتصويب من الوثب يتطلب توافق الجسم عند الوثب، والتعلق في الهواء لحظياً وإطلاق الكرة عند الوصول للوثب، وسوف يكون من الصعب على صغار اللاعبين إتقان هذه المهارات في بداية مراحل تعليمها وهذا يتطلب الصبر من كلا من اللاعب والمدرّب، وأتينا نوصي بشدة أن يستخدم اللاعبون "كرة الطائرة" للتدريب على مهارة التصويب من الوثب وذلك حتى تنمو لديهم القوة والتوافق الكافيان لاستخدام كرة السلة.

حركات القدمين عقب المحاورة:

للتصويب السريع والوثب القوي يجب على اللاعب القائم بالمحاورة أن يتسلم الكرة عند أقل نقطة منخفض للمحاورة قبل الارتقاء ويجب تثبيت قدم الارتكاز بمجرد أن يمسك اللاعب بالكرة



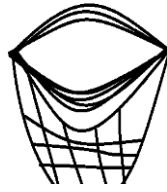
عقب المحاورة وبمجرد أن يقوم اللاعب بتجميع أجزاء جسمه لأداء الوثب العمودي فإن القدم العكسية تتحرك بخطوة للأمام مع دوران الكتف للقيام بالتصويب، ويقوم اللاعب بالوثب عموديا من الارتقاء بالقدمين معا محولا القوة الدافعة الأفقية إلى قوة عمودية للقيام بالتصويب.

حركات القدمين لاستلام التمريرة:

انه أكثر صعوبة اللاعب المصوب أن يوافق حركات قدميه أثناء استقبال التمريرة من لاعب آخر، فاللاعب المستقبل للكرة يجب أن يخطو نحو التمريرة مستخدما خطوة متقطعة قصيرة وذلك لتجميع القوة الدافعية العمودية، واستخدام التوقف من الوثب بمجرد مسك الكرة وذلك حتى تكون القدمين في وضع صحيح للتصويب مع ميل القدمين للداخل قليلا مع اتخاذ وضع الخطو للأمام وكتف اليد المصوبة تتقدم قليلا للأمام نحو السلة.

التوقيت Timing:

يجب على اللاعب الوثب عموديا عقب الارتقاء بالقدمين معا وحماية الكرة باستخدام كلا اليدين حتى لحظة إطلاق الكرة، والتصويب من الوثب يتم عند وصول اللاعب لقمة الوثب كما بالشكل (5:50)، وغالبا ما يقع اللاعبون في خطأ إطلاق الكرة أثناء عملية الوثب لأعلي بدلا من إطلاق الكرة عند الوصول لقمة الوثب وإطلاق الكرة مبكرا يتنافي مع مفهوم التصويب من فوق الدفاع ويجب تجنب ذلك للوصول إلي التصويب المثالي.



فاللاعب المصوب يجب أن يشعر كما لو أنه يتعلق في الهواء عند لحظة إطلاق الكرة.



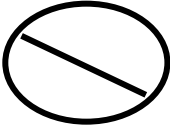
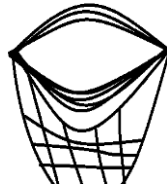
إرشادات ونصائح للتصويب من القفز

- 1- مسك الكرة الانتهاء من المحاورة عند أقرب نقطة من الأرض وذلك لحماية الكرة وكذلك لثني مفاصل الجسم تمهيدا لأداء الوثب بشكل انفجاري لأعلي.
- 2- استخدام الخطوة المتقطعة ثم التوقف بوثبة عند التمهيد لاستلام التمريرة وهذا يؤدي للتصويب من الوثب حيث يجب على اللاعبين أن يكونوا قد انتهوا من حركات القدمين ويكونوا في وضع التصويب بمجرد استلام التمريرة.
- 3- يجب على اللاعبين الوثب عموديا بشكل مستقيم وتجنب الوثب المائل عند أداء التصويب من الوثب.
- 4- يجب إطلاق الكرة عند الوصول لقمة الوثب وبمجرد أن يشعر اللاعب بإحساس التعلق لحظيا في الهواء.



- التدرج في تعليم التصويب من الوثب:

- 1- ابدأ في تقديم الوثب باستخدام الارتقاء بالقدمين معا التركيز على إحساس التعلق في الهواء عند الوصول لقمة الوثب وذلك بدون استخدام الكرة، حيث يقوم اللاعبون بالوثب فوق حبل مشدود علي مسافة منخفض لارتفاع يماثل ارتفاع كرة الطائرة.
- 2- يقوم اللاعبون بالتصويب باستخدام كرة طائرة وذلك على حائط وعند تحسن مستوي القوة والمهارة نستخدم كرة السلة.
- 3- مستخدما الكرة الطائرة يتم إضافة المحاورة للتصويب من الوثب على حائط وبالتدريج يتم إضافة زيادة مسافة المحاورة مستخدمين الخطوة المتقطعة والارتقاء ثم التصويب علي حائط ثم استخدام كرة السلة بأسرع ما يمكن.
- 4- تقدم التصويب من الوثب بزوايا 45 نحو السلة وباستخدام لوحة الهدف مع التبديل من جهتي السلة.
- 5- يتم إضافة المحاورة للتمرين السابق، حيث يتحرك اللاعبون لنقطة بامتداد خط الرمية الحرة مع استخدام تنطيطه واحدة للكرة ثم ل التصويب من الوثب.
- 6- يتم تقديم التصويب من الوثب عقب استلام التمريرة.



الكشف عن الأخطاء في التصويب بالقفز وتصحيحها

1- أن يكون وضع الساعد غير صحيح : حيث يجعل العديد من لاعبي التصويب بالقفز سواعدهم على مسافة بعيدة جداً من أجسامهم عند قيامهم بالتصويب، وآخرين غيرهم يجعلون سواعدهم عالية أكثر من اللازم الأمر الذي يدفع الكرة بقوة أعلى أو خلف الرأس محدثاً نوعاً من أنواع الأندفاع الحظي للتصويبة لا أن تكون تصويبة سريعة وإنسيابية وذات قوس جيد.

2- منطقة الهدف الضعيفة: من المهم ان يركز المصوب على منطقة محددة من السلة يقوم بالتصويب عليها، ويجعل بعض اللاعبين نقطة التهديد (التتشين) على مقدمة حافة السلة ويجعلها آخرون في مؤخرة الحافة وغيرهم على وسط السلة .

3- اتخاذ وضع خاطئ للقدمين: حيث أن التصويبة تبدأ فعلاً من القدمين فجعل القدمين متباعدتين كثيراً عن بعضهما أو أن يكون إتجاه أصابع القدمين للأجناب ذلك سوف يسبب توازناً ضعيفاً للجسم ودقة أقل للتصويب.

4- أداء التصويبة فجأة : حيث أن التصويبة تؤخذ من ارتفاع القفزة فإن عديداً من اللاعبين يشعرون بقدرتهم على التصويب رغم رقابتهم رقابة لصيقة ، وهذا الانزعاج أو



الجبر للتصويبة يؤدي في موقف يشوبه عدم الدقة
وضعف التركيز من اللاعب والفريق .

5- ومنع اليد غير المصوبة متخذة مكانها تحت الكرة :

فمن الأمور بالغة الأهمية ان تكون اليد الغير مصوبه
متخذة مكانها على الجانب من الكرة

6- قصر قوس التصويب: حيث يوجد الكثير من المصوبين

تتقصهم المهارة فيصوبون الكرة في خط مستقيم تجاه

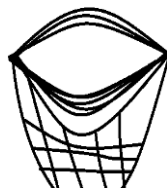
السلة، مما لا يكسب الكرة القوس الصحيح للتصويب مما

ينعكس بالتالي علي دقة وإنسابية التصويبة .

والجدول التالي يوضح عدد آخر من الأخطاء التي قد تحدث

أثناء أداء التصويب من القفز واسبابها وعند قيامنا بإزالة هذه

الأسباب يمكننا إصلاح تلك الأخطاء



الأخطاء وأسبابها في التصويب من القفز

الأسباب	الخطأ
• لا وجود لحركة الساقين. • لا وجود لمتابعة الذراع للرمية. • الإيقاع البطيء.	التصويبة القصيرة
• اليد المصوبة تمتد بطريقة سطحية عن مسار الرمية (أقل من 45 درجة) • امتداد الكوعين بشدة.	طول الرمية
• لم يتوسط المنطقة • ابتعاد الكوع عن نطاق الحلقة. • انحراف اليد جهة اليمين	الرمية تضرب من الجانب الأيمن من الحلقة (بالنسبة لمن يصوب باليد اليمنى).
• لم يتوسط المنطقة. • ابتعاد الكرة جهة اليمين ولذلك تتدفع جهة اليسار	الرمية تضرب الجانب الأيسر من الحلقة (مصوبي اليد اليسرى).
• إذا بدأت التصويبه باليد على جانب الكرة ثم ردتها للخلف للتصويها . • ترك الكرة من الأصبع الوسطي بدلاً من أصبع التصويب .	دوران الكرة على الحلقة وانزلاقها من الأمام للخلف.
• الكرة تخرج من راحة اليد .	الكرة تضرب الحلقة بشدة

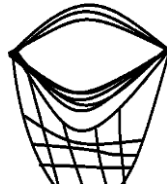
التصويبة الخطافية Hook-Shot

التصويب الخطافية واحدة من التصويبات التي تؤدي من مركز لاعب الارتكاز , حيث يقف اللاعب وظهره السلة أو يتخذ الشكل القطري بالنسبة للسلة.

وتتم التصويبة بأداء حركة ارتكاز خلفي نحو المنطقة مستخدماً القدم التي جهة خط نهاية الملعب " كقدم ارتكاز " والقدم الأخرى تستخدم في الخطو لداخل المنطقة بسرعة واتزان وهذه القدم تكون موازية لخط نهاية الملعب (القدم اليسرى) .وعندما تضرب هذه القدم الأرض يقوم اللاعب برفع قدم الارتكاز مع رفع الركبة ودورانها كما في تصويب السلم ويتم تحريك الكرة من أمام الصدر إلى جانب الرأس ولأعلى مع الكرة عن طريق المد الكامل للذراع مع دورانها لأعلى , ويقوم مرفق اليد الداخلية بالحركة.

والخطوات المتسلسلة لأداء هذه التصويبة كما يلي:

- مسك الكرة أمام الصدر والمرفقين للخارج.
- عمل ارتكاز خلفي والخطو لداخل المنطقة.
- تحريك الكرة لأعلى وللأمام بفرد الذراع كاملاً مع دورانها والاحتفاظ بالكرة بالقرب من الجسم
- لدوران وأداء التصويبة الخطافية.
- الهبوط في وضع الاستعداد ومراقبة التصويبة والاستعداد لمتابعتها.



أنشطة وتدريبات للتصويب

1- التصويب بيد واحدة باستخدام لوحة الهدف:

الغرض: التدريب على الوضع الصحيح للكف والذراع.

الأدوات: كرة واحدة لكل اثنين أو ثلاثة لاعبين.

الإجراءات: اللاعب يستخدم اليد المصوبة فقط واليد الأخرى توضح خلف الظهر.

ومسافة التصويب لا تزيد عن 8 أقدام والتركيز يكون علي وضع الكف والذراع وكيفية إطلاق (التصويب) الكرة.

ويمكن تصويب الكرة نحو حائط - زميل - أو نقطة محددة على لوحة الهدف.

2- تصويب 21 نقطة:

الغرض: التدريب على الرميات الحرة والتصويب من المسافات القصيرة.

الأدوات: كرة واحدة عند كل سلة.

الإجراءات: تقسم اللاعبين لمجموعات لا تقل عن 2 عند كل سلة.

يقوم اللاعب الأول بتصويب رمية حرة (يمكن تعديل

المسافة حسب المستوى المهاري للاعبين) ويحصل اللاعب على

نقطتين إذا سجل الرمية الحرة ولا يحصل على أي نقاط في حالة

الفشل، ويقوم اللاعب بالحصول على الكرة المرتدة سواء نجحت

الرمية (التصويبة) أو فشلت ويقوم بالتصويب من مكان متابعة الكرة.

ويحصل على نقطة واحدة لكل تصويبه ناجحة ثم يقوم بالمتابعة والتمرير لزميله الثاني والذي يكرر نفس السابق والهدف الوصول إلى تحقيق 21 نقطة قبل الزميل.

ويمكن زيادة صعوبة هذا التدريب بجعل اللاعب لا يمكنه التصويب مرة ثانية إذا لم ينجح في إصابة الرمية الحرة.

3- التصويب السلمي على شكل رقم 8

الغرض: التدريب على مهارة التصويبه السلمية عقب المحاورة (يمكن أداء التصويب السلمي عقب الارتقاء بالقدمين).

الأدوات: كرة واحدة عند كل سلة.

الإجراءات: لاعبان يقفان عند نقطة تقاطع خط الرمية الحرة مع حدود المنطقة المحرمة اللاعب رقم 3 يبدأ من نقطة خارج المنطقة وبمحاذاة خط الرمية الحرة بالمحاورة وأداء التصويب السلمي ثم يقوم بالمتابعة والمحاورة حول اللاعبان الثابتان في أماكنهما وأداء التصويب السلمي في كلا الاتجاهين وذلك لمدة 30 4-4-

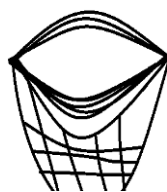
التصويب السلمي من تشكيل قاطرتين

الغرض: أداء التصويب السلمي من التمرير بدون أداء المحاور.

الأدوات: كرة سلة.

الإجراءات: يقسم الفريق إلى مجموعتين على شكل قاطرتين، كل قاطرة في جهة من نصف الملعب.

يوضع لاعب رقم (4) عند امتداد خط الرمية الحرة، يقوم اللاعب رقم (1) بالقطع نحو السلة حيث يقوم اللاعب رقم (4) بالتمرير إليه ويقوم رقم (1) بالتحرك للوقوف خلف القاطرة التي



تقوم بالتمرير عقب أداء التصويب السلمي بينما رقم (4) يتحرك للوقوف خلف القاطرة التي تقوم بأداء التصويب، واللاعب (5) يقوم بالمتابعة والتمرير ويمكن عكس اتجاه التمرير من الجهة الأخرى.

5-التصويب لمدة 2 دقيقة

الغرض: التدريب على التصويب تحت ضغط.

الأدوات: ثلاث كرات سلة.

الإجراءات: اللاعبون 1، 2، 3 يقومون بتنفيذ التمرير وأداء المروحة الثلاثية (Weave) وذلك حتى الوصول للسلة الأخرى ويقوم اللاعب الذي معه الكرة بأداء التصويب السلمي ويقوم بمتابعة كرتة بنفسه ويقوم اللاعبان الآخران باستلام الكرة الممررة إليهما من اللاعبان 4،5 حيث يقومان بأداء التصويب من الوثب. ينضم اللاعبان 4،5 إلى اللاعب الذي أدى التصويبه السلمية ويقومون بأداء التمرير للجانب وعودة التمريرة للمنتصف باستمرار حتى الوصول للسلة الأخرى وأداء تصويبه سلمية أخرى ثم يبدأ مجموعة أخرى من اللاعبين مرة ثانية.

6-التصويب السريع

الغرض: التدريب على دقة التصويب مع سرعة أداء التصويبات.

الأدوات: كرتين عند كل سلة.

الإجراءات: الرعب رقم (1) هو المصوب، واللاعب رقم (2) هو الذي يقوم بالمتابعة واللاعب رقم (3) هو الذي يقوم بالتمرير، فاللاعب رقم (1) يبدأ التمرير بالقرب من السلة أو من المنطقة



المحددة للتصويب، ويحاول أن يسجل أكبر عدد من النقاط (التصويبات) خلال 30 ث، واللاعب رقم (3) يمرر إليه الكرة بمجرد أن تترك يديه الكرة واللاعب رقم (2) يتابع الكرات ويمررها لزميله (3).

الفصل السادس

أساسيات الهجوم الجماعي في كرة السلة



أهداف الفصل:

بعد نهاية هذا الفصل يصبح الطالب قادراً علي:

- التعرف علي بعض المصطلحات المرتبطة.
- إستعراض اساسيات الهجوم الجماعي.
- مناقشة طرق التغلب علي الدفاعات المختلفة.
-



مصطلحات كرة السلة

BASKET BALL GLOSSARY

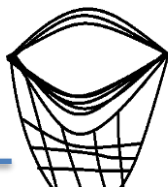
- **مساعدة Assist:** هي أداء التمريرة الاخيرة الى اللاعب الزميل والتي تؤدي مباشرة الى احراز هدف ميداني، ويتعين على اللاعب المصوب التحرك مباشرة تجاه السلة كي يحسب للاعب الممرر عملية مساعدة، حيث يتم احتساب مساعدة واحدة فقط لكل هدف ميداني.

- **تخطي المدافع Beat the defender:**

عندما يكون اللاعب المهاجم، مع أو بدون الكرة، وينجح في تخطي اللاعب المدافع الذي يراقبه، من أجل أخذ تصويبه أو تلقي تمريرة.

- **الهجوم الخاطف Fast Break:** ويسمي أيضا

الهجوم السريع أو المرتد، فعندما ينال الفريق حيازة الكرة، يقوم اللاعب (صاحب الحيازة) على الفور بمحاولة التقدم في اتجاه ملعب المنافس في أسرع وقت ممكن ليتجاوز عدد من المدافعين وتوليد فرص جيدة للتصويب أو ارسال الكرة مباشرة عبر التمرير الى وسط الملعب ليلتقاها زملاؤه، حيث يقوموا بالجري في اتجاه سلة المنافس وتصويب الكرة قبل وصول العدد الكاف من المدافعين واللاحق بهم لإيقافهم ويستلزم في حالة الهجوم الخاطف أو المرتد زيادة عدد المهاجمين عن عدد المدافعين.



الفصل السادس

الهجوم الجماعي

أشكال اللعب الهجومي :

إن لعبة كرة السلة لعبة جماعية تتطلب قدراً كبيراً من التعاون بين جميع اللاعبين كي ينفذوا بنجاح الأشكال الهجومية الجماعية للعبة ، وأن المدربين والمديرين الفنيين يبحثون باستمرار عن الأشكال الهجومية التي تتصف بالصعوبة أمام دفاعات الفريق الخصم ، وبمرور السنوات طور بعض المدربين مجموعة متنوعة من الألعاب الهجومية الجماعية وفي هذا الفصل نناقش أكثرها شيوعاً وانتشاراً .

أساسيات الهجوم الجماعي :

- 1- حركة الكرة.
- 2- حركة اللاعبين.
- 3- إحراز التصويب الجيدة .
- 4- احراز التصويبية الثانية.
- 5- المحافظة على اتزان الملعب.
- 6- موقف اللعب رجل لرجل.

أولاً: حركة الكرة :

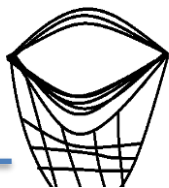
عند توغل الدفاع يجب علي المهاجمين بجميع تشكيلاتهم الهجوميه نقل وتحريك الكرة، ويصدق ذلك سواء أكان شكل الدفاع

المستخدم هو دفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة أو الدفاع المختلط، فالفريق الذي يمرر الكرة ببطء من لاعب لآخر يعتبر وبساطة وكأنه يلعب بين يدي الدفاع معطياً الفرصة لذلك الدفاع للتحويل إلى الهجوم أو القيام ببعض المناورات المضادة الهجومية عليه ، ومن جانب آخر نجد أن الفريق الذي يبقى الكرة متقله ومتحركة بين لاعب و آخر سوف يجعل الدفاع يتحرك بثبات واستمرار لإحداث نوعاً من التعويض والزيادة العددية ، هذا ومن السهل مهاجمة الدفاع عندما يكون متحركاً عنه عند السماح له بالثبات دون حركة فعلية ومتركزاً حول السلة .

ثانياً: حركة اللاعبين:

من الصفات التي تميز اللاعبين المحترفين والممتازين القدرة على أن يصبحوا ذوى خطورة حتى في حالة عدم الاستحواذ على الكرة ، ولقد أصبح اللاعب جون ها فلايسك John Havlicek من فريق بوسطن سيلتكس وبيل برادلي Bill Bradley من فريق نيويورك نيكس علامة كبيرة وذوى شهرة عريضة في لعبة كرة السلة وذلك لقدرتهم الهائلة على التحرك بدون كرة، ويستطيع معظم اللاعبين التحرك إذا استحوذوا على الكرة ولكن القليل جداً من اللاعبين هم الذين يظلون على خطورتهم بعد أن تذهب الكرة عنهم .

أن الأسلوب أو الشكل الهجومي السليم يسمح بحركة اللاعبين بشكل متوافق متفق مع حركة الكرة ومرتبطة بها ، وفي



نفس الوقت تشكل الحركة والخداع والقطع المستمر أهميتهم أثناء اللعب ، ذلك أن بقاء اللاعبين المهاجمين في تشكيل هجومي ثابت سيؤدي إلي عدم تشكيلهم خطورة هجومية مما يسمح للمدافعين باستغلال ذلك سريعاً باستخدام الأساليب الدفاعية المختلفة خصوصاً تكتيكات الدفاع المزدوج Double-Teaming لذلك المهم أن يبقى كل مهاجم في حركة مستمرة دائبة حتى يشكل كل لاعب وبصورة مستمرة تهديداً وخطورة على الدفاع .

ثالثاً: الحصول على تصويبه جيدة واحرازها :

ينبغي علي الهجوم السليم أن يعمل دائماً من أجل هدف هام وهو الحصول على تصويبه جيدة. وعلي العكس فالفرق التي تخالف ذلك المبدأ ، كأن يكون اداؤهم متوتراً عند التصويب كما أن الفرق التي تستخدم أشكال واساليب اللعب الضعيفة وتضم أفراداً يقومون بتصويبات سيئة غالباً وبالتالي سيجدون أنفسهم لا يحصلوا إلا على الحد الأدنى عند التقاط في نهاية المباراة .

ولكن ما الذي نقصده بالضبط بقولنا تصويبه جيدة أو لاعب ذو نسبة مئوية في التصويب ؟ أنها الأصول والمهارات الأساسية التي ذكرت في الفصل الثالث وهي أساسيات تستحق أن نكررها مرة أخرى فنؤكد أولاً علي ضرورة امتلاك اللاعب القدرة على أداء التصويبه الناجحة ، فالتصويبه التي قد تكون جيدة بالنسبة للاعب قد تكون سيئة عند لاعب آخر ، وتصويبه القفز بثلاث نقاط بواسطة اللاعب القاطع يمكن أن تكون تصويبه جيدة في حين أن

نفس التصويبه حين يأخذها أو يتصدى للعبها لاعب الارتكاز من الممكن أن تكون تصويبه شديدة السوء ،ثانياً يجب علي اللاعب ألا يترك نفسه مراقباً مراقبة لصيقة ، والاستثناء الوحيد من ذلك يكون عند اقترابه من السلة ويستطيع القيام بحركة هجومية قوية ، ثالثاً يجب أن يكون اللاعبين جامعي الكرات المرتدة في وضع يسمح لهم بجمع أيه تصويبه ضائعة .

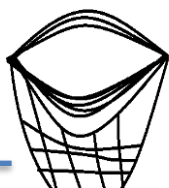
ونخلص من ذلك إلي أن الأسلوب الهجومي المخطط السليم سيكون هدفه دائماً الحصول على التصويبه السلمية الجيدة .

رابعاً : الحصول على التصويبه الثانية وإحرازها:

تظهر الاحصائيات أن الفريق الذي يؤدي بثبات واستمرار الهجمات الخاطفة ويتبعها دائماً بالتصويبه الثانية الناتجة عنها يكون عل الأرجح الفريق الفائز . والأسلوب الهجومي الفعال يجب تخطيطه بحيث يكون هناك ثلاثة لاعبين مختصين بجمع الكرات المرتدة مما قد ينتج عنه عدد كاف من محاولات التصويبه الثانية (شريطة أن يكون هؤلاء اللاعبين يمتلكون الأسس الفنية لمهارة متابعة الكرات المرتدة هجوماً) ولذا فأنه من الواضح أهمية تصميم أسلوب هجومي للعب يتيح توافر عدد كافي من اللاعبين لجمع الكرات المرتدة في أماكن لتحقيق ذلك.

خامساً: الحفاظ على إتزان الملعب:

تعارض الأساليب الهجومية الجيدة ما يحدث من تزامم اللاعبين للحصول علي الكرة ، ولتنفيذ ذلك يجب الحفاظ على إتزان



الملعب. يحدد نوع الهجوم المستخدم ذلك بتوزيع اللاعبين في تشكيلات تحافظ على التوازن المكاني داخل الملعب ، وعموماً فعندما يقف لاعبان أو ثلاثة قريبين من بعضهم فإن لم يكن ذلك جزءاً من أسلوب اللعب كالألعاب الفردية أو الثنائية" فإنه من السهل الدفاع ضدهم. كما يمكن للاعب واحد الدفاع ضد مهاجمان واقفين قرب بعضها وهكذا يسمحان للاعب المدافع بالإقتراب منهما وبالتالي ازحام منطقة التصويب ، وعلي ذلك فالحفاظ على التوازن المكاني بمعنى تناسق المسافات بين اللاعبين سيؤدي بالضرورة إلي منع حدوث ذلك .

ولا يشمل ائزان الملعب التوازن الهجومي فقط ولكنه يتضمن أيضاً التوازن الدفاعي ، فيجب ان يكون هناك خطة في كل أسلوب أو نمط للعب يسمح للاعبين المدافعين باليقظة لمنع حدوث فرص الهجمات المرتدة السريعة من جانب اللاعبين المنافسين وبطبيعية الحال سوف يعتمد عدد اللاعبين المطلوبين للاضطلاع بمسؤوليات التوازن الدفاعي على الفريق المنافس طبقاً لنمط وأسلوب اللاعبين المهاجمين ، فالفريق المنافس صاحب الهجمات الخاطفة السريعة سيحتاج إلي لاعبان يبقيان في الخلف للحفاظ على التوازن الدفاعي في حين أن الفريق المنافس صاحب الهجمات المرتدة السريعة سيحتاج إلي توافر اثنين من اللاعبين للبقاء في الخلف للحفاظ على التوازن الدفاعي في حين أن الفريق الخصم صاحب الهجمات

المرتدة البطيئة او صاحب أسلوب التحكم في الكرة سيحتاج لاعباً واحداً فقط في الخلف لإحداث التوازن الدفاعي الصحيح .

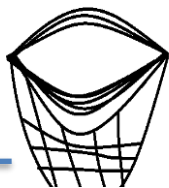
سادساً: موقف اللعب واحد على واحد رجل على رجل:

ويحقق الهجوم المخطط السليم فرصاً لعمل مواقف لعب بطريقة واحد على واحد من أجل استغلال ميزة قدرات التصويب لأفضل اللاعبين المهاجمين استفادة من ضعف لاعبي الدفاع ، ويعتبر اللاعب الهجومي القاطع الذي يقوم بالخداع بحركة قطع علي السلة ويؤدي تصويبه بالقفز ، ولاعب الارتكاز العلوي الذي يندفع نحو الحد النهائي End Line لأخذ تصويبه سلمية ولاعب الارتكاز السفلي الذي يؤدي لاحتراز نقطة من منطقة الرمية الحرة كلهم ينفذون مناورات اللعب بطريقة واحد على واحد .

الهجوم على دفاع المنطقة Zone Attack

الطريق إلى التغلب على دفاع المنطقة:

- عن طريق الهجوم الخاطف ، يأخذ تصويبه من القفز من مسافة متوسطة.
- الهجوم المبكر ، وذلك بإنهاء الهجمة بشكل سريع بتصويبه سريعة لا تقل نسبة نجاحها عن 50%.



- متابعة الكرات المرتدة هجومياً هام جداً وذلك لقلة فرص عمل الستار.
- ارتفاع مستوى التصويب ، وذلك بحرص اللاعبين على اخذ التصويبات المضمونة
- زيادة العبء الهجومي على منطقة معينة من الملعب ، وذلك باحتلال أحد طوال القائمة لمكان خلف المدافعين قرب الحد النهائي Over Load.
- التمريرات العالية الساقطة Lop Pass .
- التصويب من خلف الستار ، وخاصة من أمام لاعب ضعيف .
- اختراق المنطقة ، وذلك بالمحاورة إلى داخل المنطقة ثم التمرير إلى زميل خارج المنطقة ليصوب بحرية .
- تغيير التشكيل الهجومي ، فإذا كنت تستخدم التشكيل (1-3-2)، غيِّره إلى تشكيل (2-1-2) مثلاً .
- استبدال بعض اللاعبين ، أو إجراء تغيير في مراكزهم .

أولاً : التحرك بدون كرة :

إن الوقوف دون حركة يعني أنك لن تحصل على الكرة مطلقاً ، فإذا أردت أن تتيح لنفسك فرصة تلقي تمريرة أو جمع كرة مرتدة ، يجب أن تتحرك وتحرر نفسك من الدفاع.

وهناك ثلاث طرق تحقق لك الفرصة للتخلص من الدفاع هي:

1- هات وخذ : Give and Go

مجرد تمريرك الكرة لزميل تحرك بسرعة ناحية السلة ، هذه المناورة تتيح لك غالباً التخلص من الدفاع وبالتالي فرصة تلقي الكرة مرة أخرى ثم التصويب .

2- الخداع : Faking

تدرب على أن تجري بسرعة في كل الاتجاهات ، وعلى أن تغير اتجاهك بسرعة وفي أقصر مسافة .

3- معرفة مكان الكرة :

تعرف على مهارات زميلك في الفريق ، على أن تذهب إلى المكان الذي يسهل عليه تمرير الكرة إليك .

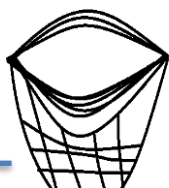
تدريبات على التحرك بدون كرة :

1- هات وخذ بدون كرة .

2- مرر واقطع بين لاعبين من عند خط الرمية الحرة.

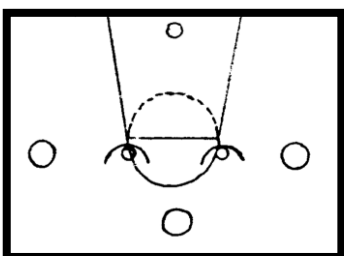
3- مرر واقطع بين لاعبين من عند خط المنتصف.

4- لاعبين (مهاجم ومدافع) أداء حركات الخداع بطول الملعب (بدون كرة)

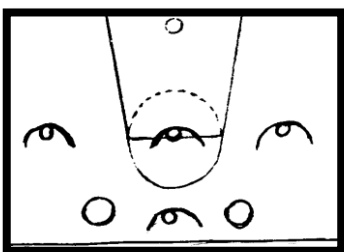


المبادئ الأساسية للهجوم علي دفاعات المنطقة

1- التعرف على تنظيم المحيط الخارجي للدفاع و اخذ
وضع الاستعداد الهجومي العكسي:

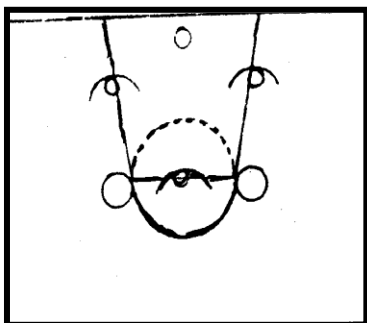


أوضاع هجومية بتنظيم
أمامي متعادل

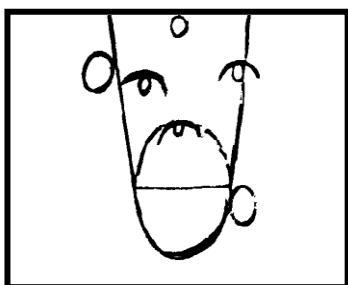


أوضاع هجومية بتنظيم
أمامي غير متعادل

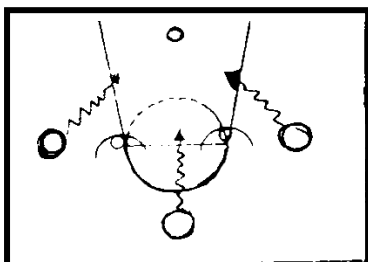
2- نفس المبدأ الهجومي للأوضاع الداخلية:



أوضاع هجومية بلاعب
علي مركز الارتكاز
الدفاعي في الخلف في
دفاع المنطقة (2:1:2)
أو في (3:2)

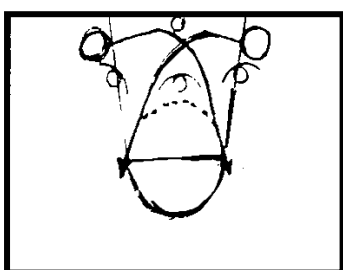


أوضاع هجومية علي
لاعب مدافع في مكان
الارتكاز الأمامي
(في 2:1:2 أو 3:2)

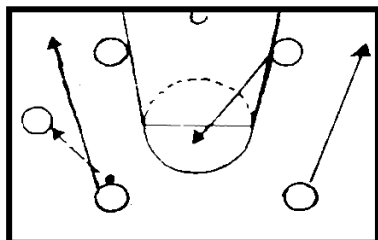
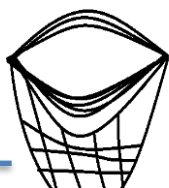


أن يمتلك المبادرة الأولى
للاختراق
والتصويب (حارات
الاختراق بالمحاور)

3- الحركة الداخلية Moving Insid أفضل إذا
كانت من الخلف. (القطع من اسفل لأعلى للاعب
الارتكاز Flash Pivot)

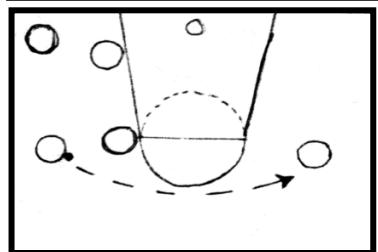


لاعبي الارتكاز السفلي
Low Pivots يبدووا
التحرك معطين ظهورهم
للخط الدفاعي السابق.



4 - اتران حركة المدافعين .

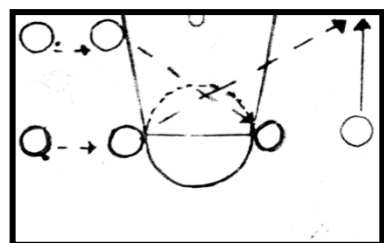
5- استخدام الجانب الضعيف.



(أ) بتمريرة واحدة فقط الكرة

تنتقل إلى الجانب المعاكس

بتمريرة عابرة Skip Pass

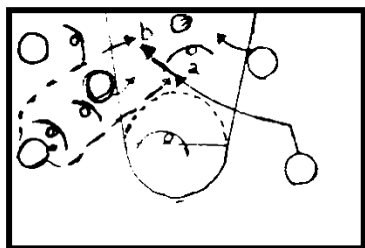


(ب) باستخدام المنطقة -

المحرمة - The Post الكرة

تنتقل إلى الجانب المعاكس

لكنها أولاً تعود إلى المنطقة .



(ج) امتلاك القطع من

الجانب الضعيف القاطع يأتي

من الجانب الضعيف و له

احتمالان للاستلام :

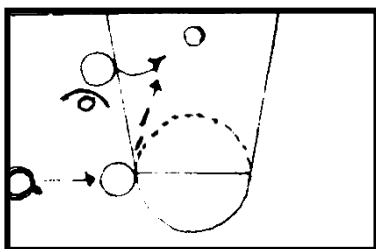
1- وسط المنطقة.

2- تحت السلة.

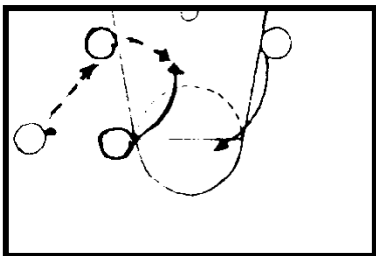
6 - استخدام التمرير من المنطقة - المحرمة - إلى

المنطقة - المحرمة - Using The Pass from

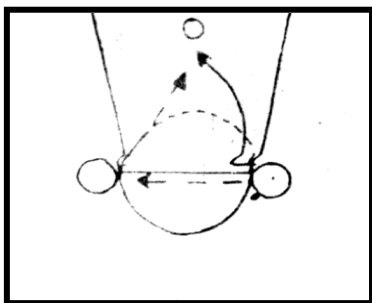
post to post



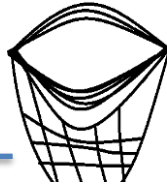
- التمرير بالكرة من أعلى المنطقة (الارتكاز العلوي) و لاعب الارتكاز السفلي يقع تحت السلة.



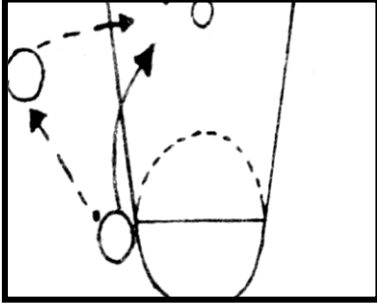
- تمرير الكرة إلى لاعب الارتكاز السفلي و العكس بالعكس ، لاعب الارتكاز العلوي يقطع إلى السلة.



- مرر و اقطع
Give and go بين لاعبي الارتكاز العلوي

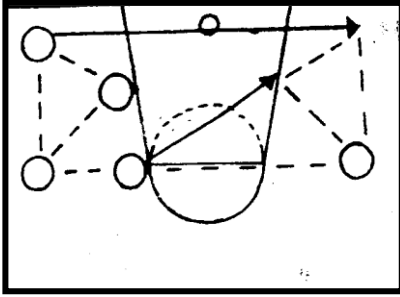


7- لاعب الارتكاز يذهب للخارج و يقطع .



-لاعب الارتكاز يمرر
الكرة إلى اللاعب
الخارجي و ينفذ " مرر و
اقطع " مع اللاعب الأخير
(السابق).

(9) التمرير في زوايا في الضغط.



-أنواع مختلفة من أساليب
الوصول للضغط الهجومي
الزائد Over Load

10- المتابعة على الجانب الضعيف بأكثر عدد من

اللاعبين.

11- استخدام الستار

طرق التعليم Teaching Methods

- التدريب تحت الضغط مفيد لتحسين بعض الأساسيات
(سرعة المحاورة ، الخداع ، التمرير و التصويب).

تدريب

1 - ضد 2 من اجل

التغلب على التنظيم

الخارجي Out Side

اللاعب 1 يمرر الكرة

إلى اللاعب المساعد A1

أو A2 محاولاً أن يخترق

المدافعين X1 , X2.

-اللاعب 2 عنده الكرة و

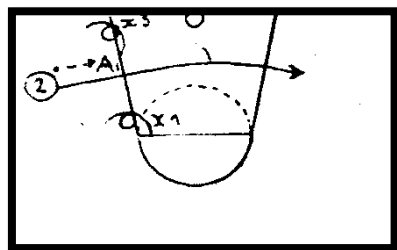
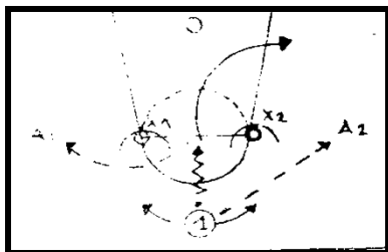
يمرر إلى المساعد A1 في

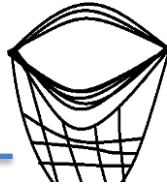
مركز الارتكاز ، و يتحرك

ضد اللاعب المدافع إلي

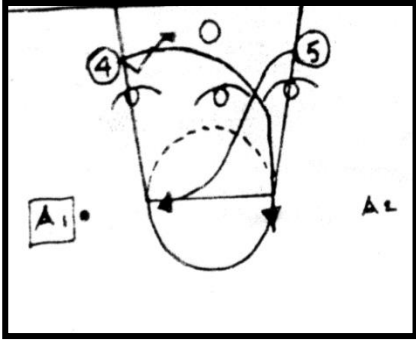
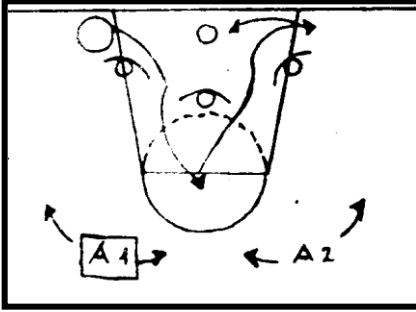
الركن و كذلك اللاعبين

المدافعين X1, X2.

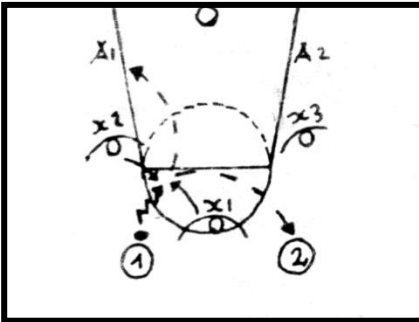




1 ضد 3 للاعب
الارتكاز ، لاعب
الارتكاز يأخذ مكان
الارتكاز السفلي و
يتحرك بتمرير الكرة
إلى اللاعبين A1, A2
والاستلام و التصويب
من الوقوف أو من
الحركة ، في المنتصف
من المنتصف للخط
الدفاعي السابق.



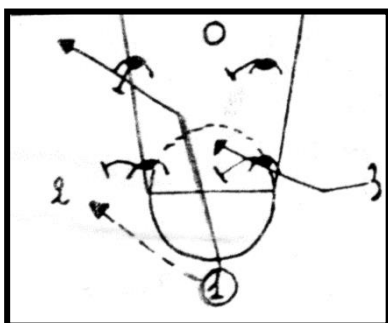
تدريب
الهدف من التدريب
المساعدة على
إدخال التمريرة
للداخل .



2 ضد 3 اللاعبين الخارجيين (اللاعبين المهاجمين 1, 2 يلعبوا ضد اللاعبين x_1, x_2 و x_3 طبقا للاماكن الخالية ، الاختراق و التمهير للاعبين المساعدين A_1, A_2 و كذلك لخلق مواقف جيدة للتصويب .

2- ضد 3 للاعب الارتكاز نفس الحالة 1 ضد 3 للاعب الارتكاز للداخل في وقت واحد

و نذهب الآن إلى توضيح بعض التدريبات لتحسين سعة رد الفعل The Reaction Capacity مع استرجاع الدفاع بطريقة تلقائية منطقية بدون تثبيت نموذج.



تدريب:

- 3 ضد 4 فقط کما فی

التدريب السابق

الوضع الدفاعي

Defensive

و 3 : 1 Position

الهجوم منتظم باثنين)

قاطعين) ولاعب

ارتكاز

- تدريب:

- 3 ضد 4 فقط کما فی

التدريب السابق ،

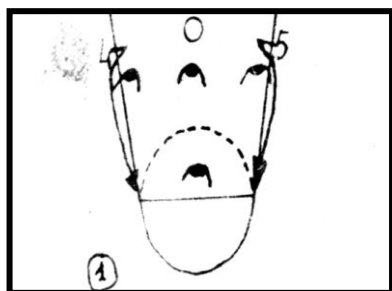
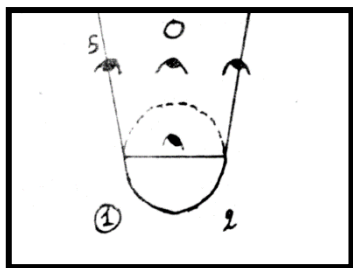
الوضع الدفاعي 1 : 3

الهجوم منتظم بلاعبين

ارتكاز و قاطع 5 ,

4 و يبدئون من

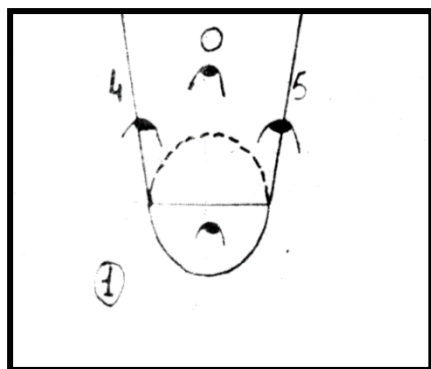
خلف خط الدفاع الثانى



- تدريب

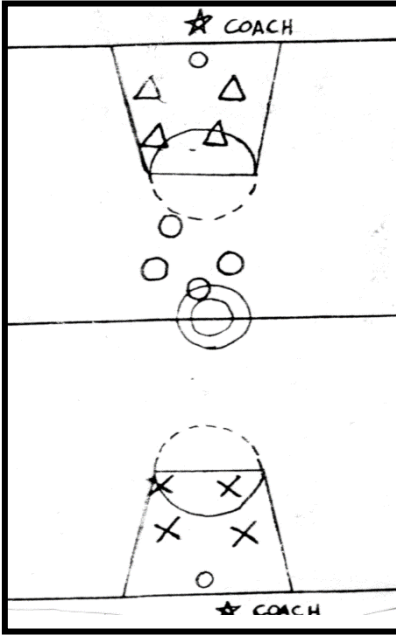
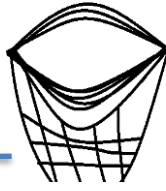
- 3 ضد 4 الدفاع

۱- یکنواختی در ارتکاز
 ۲- یکنواختی در بقاء
 ۳- یکنواختی در حیات
 ۴- یکنواختی در تولید مثل
 ۵- یکنواختی در تکامل



- تدریب

-فقط كما في التدريب السابق ، الهجوم منتظم بلاعبين
ارتكاز سفلى و قاطع واحد .



- و ألان نوضح نظام 4
ضد 4 في الموقف التالي
:

- تحت الضغط

.Under Load

- عدد متعادل Even

.Number

- حمل زائد Over

.Load

طبقا للأهداف المعدة

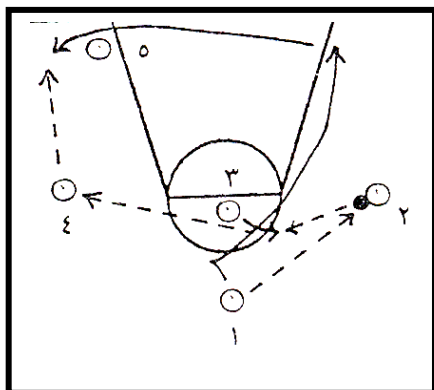
للتدريب :

مواقف هجومية متنوعة من 4 ضد 4 سوف يخلق
دفاع فردى و هجوم 4 على 4 و دفاع المنطقة منتظم
على شكل معين أو مربع أو 1 - 3 و الهجوم يستجيب
ضد موقف ثلاثة لاعبين في المنطقة و واحد برجل
لرجل.

- المدربين يجب أن يقترحوا الاستجابة الدفاعية لكل
موقف .

-

- الهجوم على دفاع 2-1-2:



الخطة رقم (1)

المرحلة الأولى:

- يمرر إلى (2) ويقطع

إلى أسفل ثم إلى

اليسار 0

- يتحرك (3) للخارج

ويستلم تمريرة (2)

ويمرر إلى (4) .

- يمرر إلى (1) المستفيد من حجز (5) كذلك يمكنه

التمرير إلى (5) المتحرك خارجا بعد الحجز 0

- اللاعبين (2) و (3) مهمتهما التوازن الدفاعي

المرحلة الثانية :

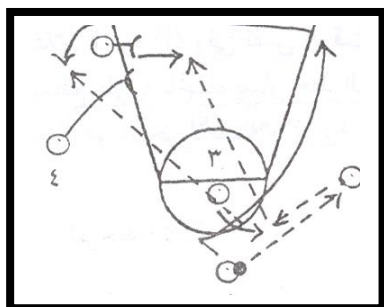
(نفس تشكيل المرحلة

الأولى)

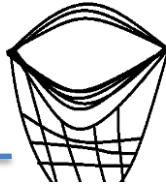
- (1) يمرر إلى (2)

ويقطع إلى أسفل وإلى

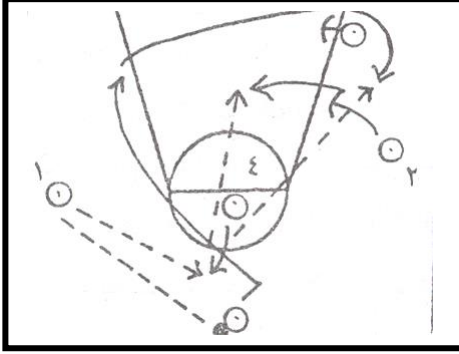
اليسار .



- (2) يمرر إلى (3) المتحرك للخارج .



- (3) يمرر إلى (1) القاطع مستقيدا من الحجز



المزدوج للاعبين

(5) و (4) .

- يمكن للاعب (3)

أن يمرر أيضا

للاعب (4)

المتحرك للداخل.

- (2) و (3) يتخذان مواقع التوازن الدفاعي .

المرحلة الثالثة :

(إذا لم تنجح المرحلة الثانية)

- (3) يمرر إلى (1) الذي يمررها بدوره

إلى (4) .

- قطع (3) للأسفل ثم للجانب الأيمن للملعب

مستقيدا من حجز اللاعبين (2) ، (5)

لتلقى تمريرة (4).

- كذلك يمكن للاعب (4) أن يمرر إلى (5)

أو إلى (2) القاطعان بعد أداء الحجز 0

- يقوم (4) و (1) بواجب التوازن الدفاعي 0

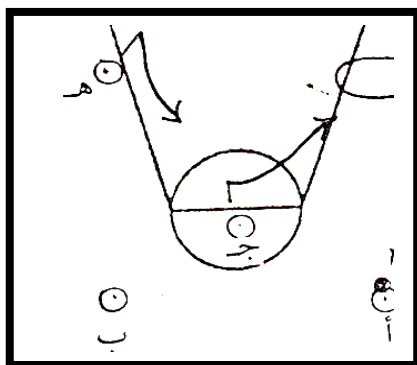
الخطة رقم (2)

للهجوم على دفاع المنطقة 2-2-1 أو 1-3-1 :

- تعتمد الخطة على وجود ثلاثة لاعبين طوال القامة (ج) ، (د) ، (هـ) كما تتطلب أن يكون (أ) ، (ب) ممررين و مصوبين مهرة .

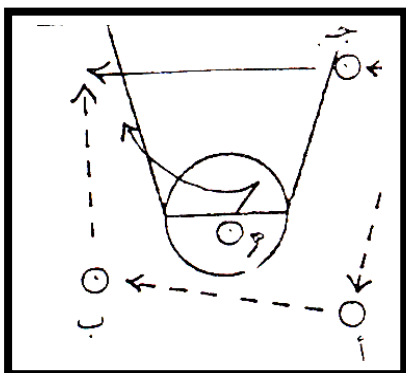
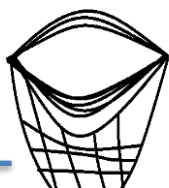
المرحلة الأولى :

- عند صدور إشارة بدء الخطة يموه (د) إلى الداخل ثم يخرج إلى الركن استعدادا لاستلام تمريرة (أ).



- يموه (ج) ثم يقطع إلى اسفل مستعدا لاستلام تمريرة (أ) وفي نفس الوقت يموه (هـ) ثم يقطع طوليا باتجاه يسار خط

- الرمية الحرة مستعدا هو الآخر لاستلام تمريرة محتملة من (د) .



المرحلة الثانية :

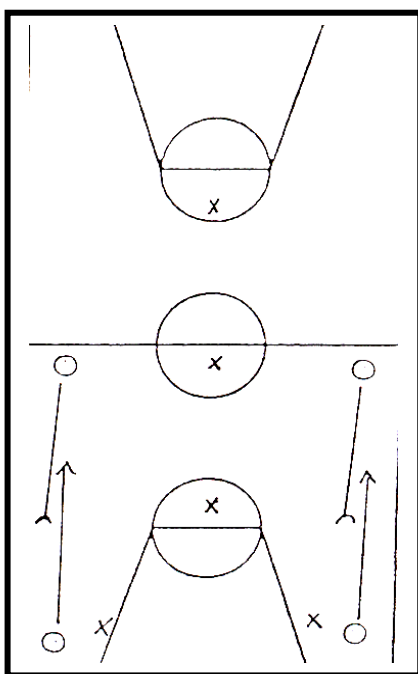
- يعيد (د) تمرير الكرة إلى (أ) الذي يمررها بسرعة إلى (ب) 0

- يقطع (ج) بعرض المنطقة إلى ركن الملعب الأيسر على أن يكون نظره على الكرة طول الوقت

- وفي نفس الوقت يتحرك (د) ليحتل مكان (ج)
- ستمر تنفيذ الخطة من الجانب الأيسر حيث يصبح (ب) هو الممرر ، فيقوم بالتمرير إلى (ج) المتحرك إلى ركن الملعب 0
- يقطع (هـ) إلى أسفل و (د) إلى أعلى بنفس أسلوب المرحلة الأولى.
- يجب توجيه نظر لاعب الركن بوجود خيار جيد ، وهو التمرير العرضي القطري إلى الحارس المتمركز في الجانب العكسي حيث تتاح فرصة التصويب البعيد 0 ومثال على ذلك تمريرة (د)

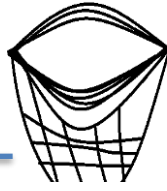
إلى (ب) في المرحلة الأولى و تمريرة (ج) إلى
(أ) في المرحلة الثانية للخطة.
الهجوم ضد الدفاع الضاغط:
أولا : الهجوم ضد دفاع المنطقة الضاغط:

- ممرر جيد يتخذ له موقعا خلف الحد النهائي.
- يتخذ باقي المهاجمين (ب) ، (ج) ، (هـ) تشكيل الصندوق في نصف الملعب الخلف.
- عند صدور إشارة (أ) يتحرك زملائه بحيث يندفع (ب) ، (هـ) ألي الأمام ،بينما يقترب (ج) ، (د)



باتجاه أركان
الملعب على أ،
يقوم بعمل حجز
من الحركة للمدافع
المنافس.

- من الحركة للمدافع
المنافس المواجه ثم
يكمل التقدم ليكونا
مستعدين لتلقى
تمريرة (أ) . في



حين يكمل كلا من (ب)، (هـ) اندفاعهما للأمام استعدادا لتلقى التمريرة الطويلة من (أ) . تكون أمام (أ) فرصة جيدة للتمرير لأي من زملائه المتحركين وبالتالي إكمال الهجوم الخاطف.

ثانيا : الهجوم ضد دفاع رجل لرجل الضابط :

- ممرر جيد يتخذ

له موقعا خلف

الحد النهائي.

يتخذ

المهاجمون

(ب) ، (ج) ،

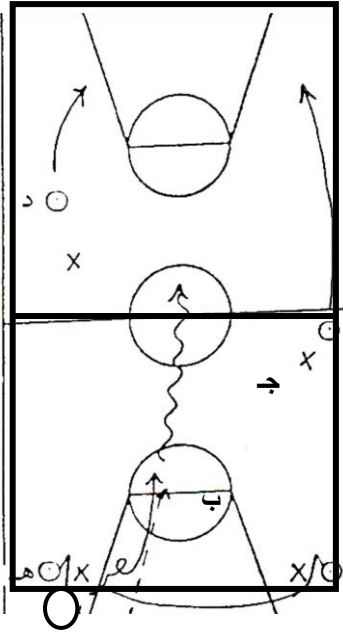
(د) ، (هـ)

تشكيل

الصندوق في

نصف الملعب

الخلفي.



- عند صدور إشارة (أ) يموه (ب) على المدافع المنافس ثم يتحرك لعمل حجز لزميله (هـ) ثم يتبعه مباشرة بأداء ارتكاز خلفي ويندفع للأمام باتجاه دائرة المنتصف.

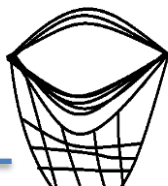
- يمكن للاعب (أ) التمرير أولا لزميله (ب) المتقدم ، أو أن يمرر للاعب (هـ) المستفيد من الحجز، وفي كل الأحوال يندفع المستلم للمحاورة أماما إلي نصف الملعب الأمامي ليكون مع زملائه (ج) ، (د) هجوما خاطفا بثلاثة لاعبين

- بقى كل من (أ) و (هـ) أو (ب) في نصف الملعب الخلفي لاتخاذ موقف التوازن الدفاعي.

الهجوم علي دفاع رجل لرجل:

نصائح هامة للمهاجم الجيد :

- تخير لنفسك موقعا جيدا في نصف الملعب الهجومي .
- تعرف على الموقف الدفاعي المواجه ، ثم احتل الوضع الهجومي الملائم .



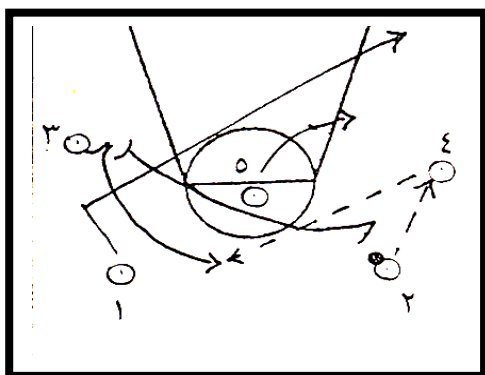
- تذكر دائما أن اللاعبين الحاجزين هم دائما مستلمين ماهرين .
- مرر ثم تحرك - لا تبقى ساكنا أبدا .
- بعد تمريرك للكرة ، اتخذ المكان الهجومي الذي يعطيك الميزة الناتجة عن تحرك المدافع المواجه 0
- افضل مكان يتم منه التمرير لرجل الارتكاز هو امتداد خط الرمية الحر .
- تحاشى الألعاب المتسرعة ، وحافظ على المشاركة في الإيقاع الهجومي للفريق 0
- تحرك دائما في اتجاه الكرة الممررة إليك .
- اقطع لأسفل لأعلى (V cut) استعدادا للاستلام .
- ارتكز وواجه السلة عند كل استلام ، بمعنى أن تشكل تهديدا مستمرا للمدافع المواجه .
- تعاون مع زميلك المهاجم المحاور أثناء التحرك باتجاه Back Door أو عند عملية الحجز .
- لا تحاور إلا عند الضرورة - للهجوم على السلة أو للخروج من مأزق أو لاتخاذ موقع أو زاوية جيدة للتمرير أو التقدم بالكرة بطول الملعب ؟
- مرر الكرة بعيدا عن المدافع .

- اجعل تحركاتك دائما لهدف إيجابي .
- كن مستعدا لعمل الحجز أو الاستقادة من حجز الزميل بمعنى التقاهم الدائم مع الزملاء.
- كن صبوراً عند أداء الحجز وعند القطع وأثناء التمرير .
- قبل التمرير، انتظر اكتمال الحجز و بالتالي وضوح الاحتمالات الناشئة.

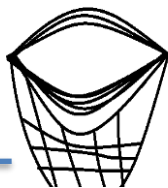
العاب هجومية ضد دفاع رجل لرجل :

خطة بالاعتماد على رجل الارتكاز :

- (2) يمرر إلى (4) .
- يقطع كل من (1) ، (5) للجانب الفعال للملعب strong side.

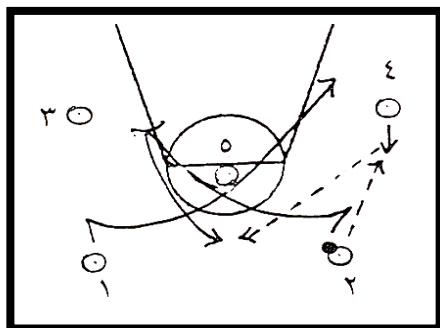


- يموه (2) ثم يقطع يسارا لعمل حجز للاعب (3) ؟
- (4) يمرر إلى (3).



- يتحرك (3) لمواجهة (5) الذي يتخذ وضعا مناسباً أمام المدافع.
- إذا لم يستطيع (3) تمرير الكرة إلى (5) يقوم بتمريرها إلى (2) المتحرك في مواجهة (3).
- على اللاعب (5) (لاعب الارتكاز) أن يحتفظ بالمدافع خلفه في كل الأحوال .

تعديل الخطة للاعتماد على الحراس Guards



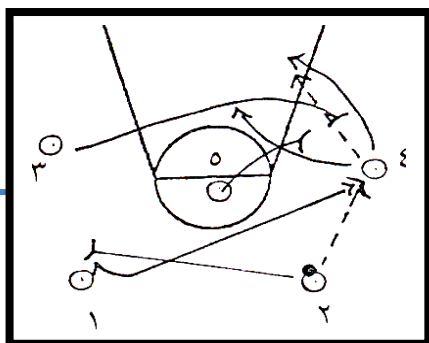
- يستخدم إذا تراجع المدافعون للعب عن بعد.

- يمرر (2) إلى (4) ثم يمويه هو وزميله

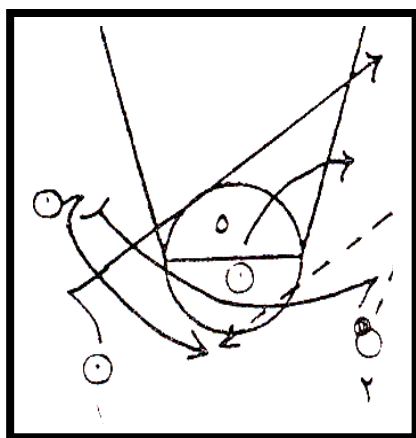
(1) ويقطعون مقص من أمام (5) .

- يرتكز (2) ثم يعود لأعلى المنطقة لاستلام تمريرة (4) ؟

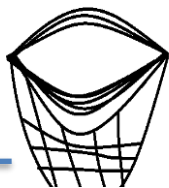
تعديل بالاعتماد على الأجنحة (في حالة الدفاع عن قرب):



- (2) يمرر إلى
- (4) ثم يعمل
- حزب لزميله (1)
- يقطع (1) عرضيا مستقيما من الحزب ليستلم تمريرة (4) .
- يقطع (4) لأسفل مستقيما من حزب (3) لاستلام التمريرة الساقطة LOP من (1) .
- طبقا لرد فعل الدفاع يمكن للجناح (4) القطع من الداخل بالاستفادة من حزب (5) .
- خطة هجومية باستخدام رجل الارتكاز :**

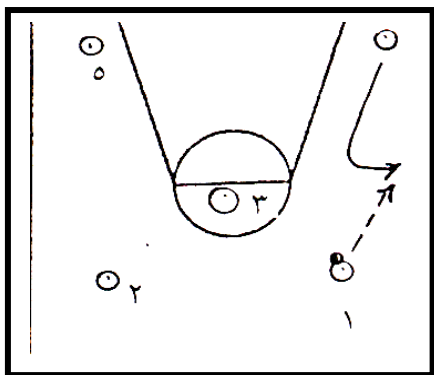


- (2) يمرر إلى
- (4) .
- (1) و (5) يقطعان
- يمينا للجانب القوى
- (2) يموه ثم يتحرك
- يسارا لعمل حزب
- ل (3)
- (4) يمرر إلى (3) .



- (3) يحتل مكان (5) في الوقت الذي يتخذ (5) (رجل الارتكاز) مكانه أمام المدافع .
- إذا لم يستطيع (3) تمرير الكرة إلى (5) ، عليه تمررها إلى (2) الذي يقوم بتمريرها إلى (5) 0
- على رجل الارتكاز (5) العمل على جعل المدافع خلفه باستمرار .

خطة هجومية ضد دفاعي المنطقة ورجل لرجل: التشكيل الهجومي: (2-1-2)



- اللاعبون (3) ،

(4) ، (5) من

طوال القامة ،

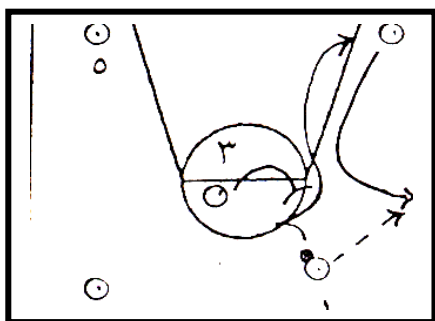
أي لاعبي ارتكاز

و أجنحة

- اللاعبان (1) ،

(2) صانع لعب

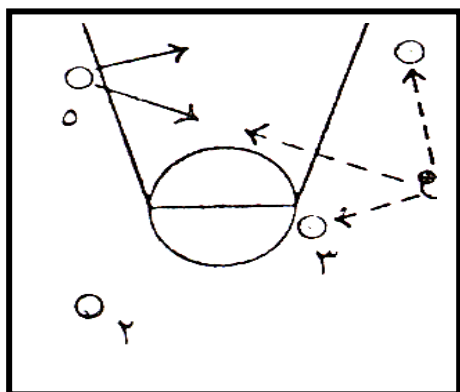
و جناح سريع بالترتيب



الجزء الأول :

- يمرر (1) إلى
(4) الذي يتحرك
إلى أعلى المنطقة

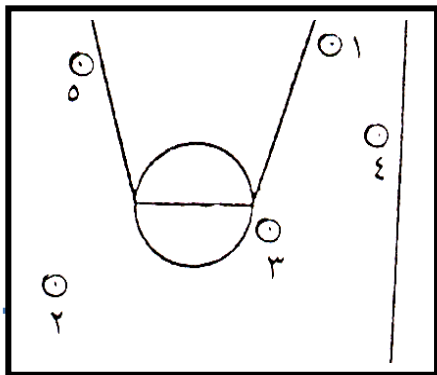
للتمويه ثم للجانب للاستلام



- يتحرك (3) إلى جانب خط الرمية الحرة ليصنع حجز للاعب (1) الذي يموه يسارا ثم يقطع مسرعا إلى اسفل

المنطقة إلى مكان (4)

- يعد تحرك

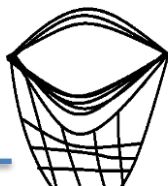


اللاعبون (1)

(3) , (4) ,

يتغير التشكيل

الهجومى وينتج



عنه عدة

اختيارات للعب

على السلة كما

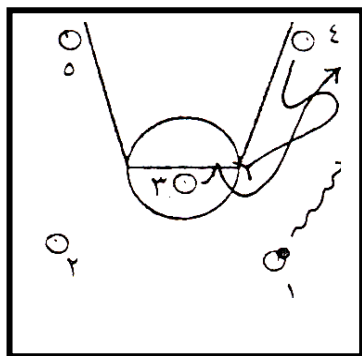
يلي:

- 1 - التمرير إلى (3) المصوب الجيد.
- 2 - التمرير إلى لاعب الارتكاز (5) القاطع.
- 3 - التمرير إلى (1) المصوب الجيد من الركن.

الجزء الثاني :

عقب الجزء الأول للخطة تتعدل

أوضاع اللاعبين كما يلي :



- اللاعب (2) مهمته

حفظ التوازن الدفاعي.

- اللاعب (3) لاعب

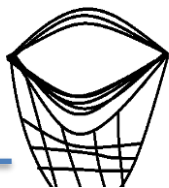
ارتكاز أو جناح يحتل

جانب أعلى المنطقة

المحرمة



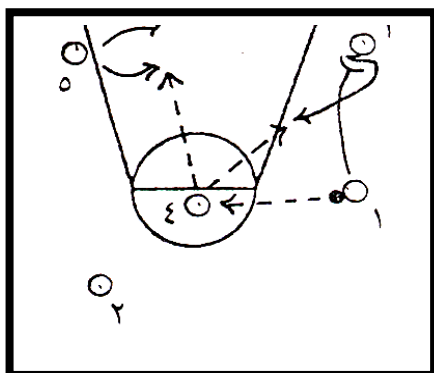
- اللاعب (1) صانع لعب يتخذ مكانه خارج المنطقة والى الخلف وهو الممون الرئيسي للخطة .
- اللاعبان (4) ، (5) لاعبان من طوال القامة 0



طريقة الأداء :

يتحرك اللاعب (4) إلى أعلى ثم إلى الخارج للتمويه
ثم يتوجه إلى أعلى لعمل حجز للاعب (3) .

- يموه (3) يسارا ثم يتحرك يمينا مستقيدا من
حجز (4) ثم إلى اسفل والى ركن الملعب 0
- يحاور (1) إلى جانب الملعب ثم يمرر إلى



(4) عند خط

الرمية الخ

- ينزل (1)

لعمل حجز

للاعب (3)

تكون

اختيارات اللعب على السلة كما يلي :

1 - قيام اللاعب (4) بالتصويب .

2 - التمرير إلى (3) القاطع .

3- التمرير إلى (5) القاطع .

الجزء الثالث :

مع نهاية الجزء الثاني للخطة يعود اللاعبون

لسابق مواقعهم عند بدء الهجوم .

طريقة الأداء :

الاحتمال الأول :

- يتحرك

الملاعب (4)

إلى أعلى ثم

إلى الخارج

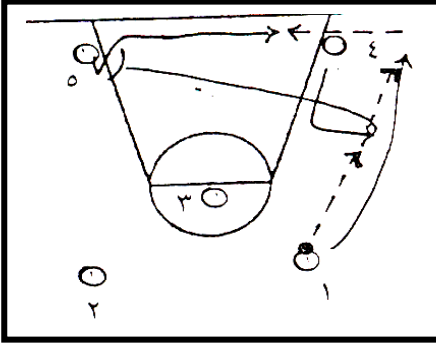
ليستلم تمريرة

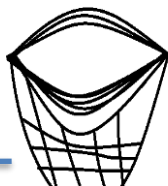
- ويمررها إليه مرة أخرى عند ركن الملعب .

- يتحرك (4) مرة أخرى قاطعا المنطقة لعمل حجز

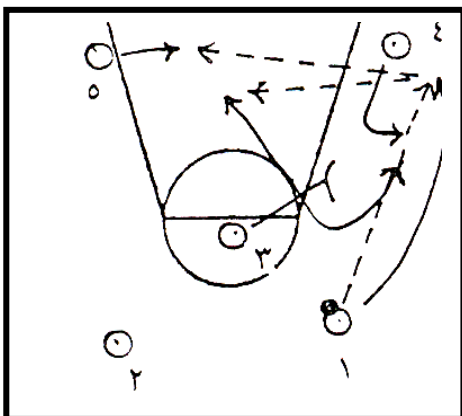
للاعب (5).

- يقطع (5) إلى يمين المنطقة ليستلم تمريرة (4) .





الاحتمال الثاني :



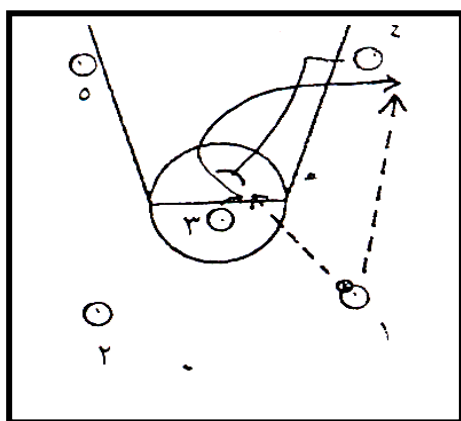
- يتحرك (4)
- إلى أعلى
- والى الجانب
- لاستلام
- تمريرة (1) و
- يعيد تمرير
- الكرة إليه

عند ركن الملعب.

- يتحرك (4) باتجاه خط الرمية الحرة مستغلا حجز
- (3) ثم يقطع باتجاه السلة
- يقطع (5) باتجاه السلة.
- تكون اختيارات اللعب على السلة كما يلي :
- 1- التمرير إلى (5) القاطع .
- 2- التمرير إلى (4) القاطع عبر خط الرمية الحرة
- 3- قيام (1) بالتصويب مباشرة من عند الركن .

الإجمالي الثالث :

- صعود (4) باتجاه خط الرمية الحرة لعمل حجز



للاعب (3)

- يقطع (3)

مستقيدا من

الحجز باتجاه

السلة فإذا لم

تمرر إليه الكرة

- يقطع خارجا

إلى الركن الأيمن للملعب

- تكون اختيارات اللعب على السلة كما يلي :

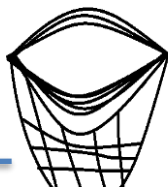
1- التمرير إلى (4) عند خط الرمية الحرة ،

يرتكز بعد أدائه للحجز مستعدا لاستلام الكرة

والارتكاز للتصويب أو التمرير أو الدخول

على السلة .

2- التمرير إلى (3) عند ركن الملعب.



الهجوم السريع (الخاطف):

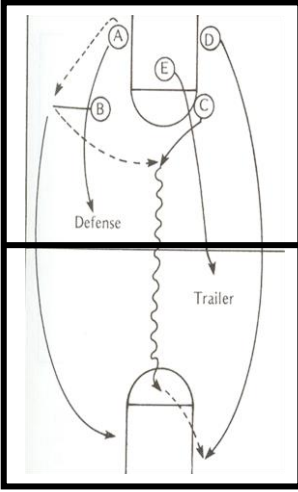
إن أحد أنماط اللعب والمعروفة هي الهجوم السريع الخاطف السريع وهي عبارة عن محاولة مخططا لها من جانب لاعبي الهجوم لنقل الكرة إلى منطقة التصويب بكل سرعة مما يجعل لاعبي الهجوم يفوقون عدد لاعبي الدفاع وتأمل كل الفرق التي تتخذ أسلوب الهجوم الخاطف (السريع) كنموذج هجومي لها في جمع التصويبات الضائعة من جانب المنافس وتمريها سريعاً أسفل الملعب ، بينما ينطلق اللاعبون بكل سرعة لديهم إلى داخل منطقة السلة .

مواقف الهجوم السريع :

طريقة ثلاثة على اثنتين وطريقة اثنتين وطريقة
اثنتين على ذلك أن الدفاع سيجد نفسه مكشوفاً أي دون وجود أي فرد في منطقة الخلف.
ذلك أن خط الهجوم سيحصل على موقف يريده
وهو واحد على واحد. ومن الطرق الأخرى لحدوث الزيادة
العديدية طريقة أربعة على ثلاثة وخمسة على أربعة .

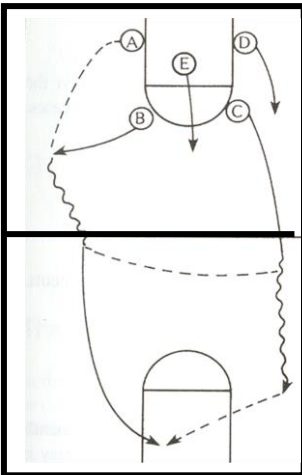
ويوضح الشكل المقابل أسلوباً تقليدياً للهجوم الخاطف بطريقة ثلاثة على واحد ، أما طريقة اثنين على واحد فموضحة في الشكل التالي ، وهناك تدريبات مهارية لكل من الطريقتين لها ضرورتها حتى يصبح اللاعبون قادرين على رد الفعل بالطريقة

السليمة .

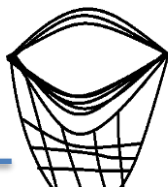


ومن سلبيات الهجوم الخاطف احتفاظ صانع اللعب بالكرة لوقتاً أكثر من اللازم لان ذلك سيعني تمكن الفريق المدافع من العودة و سد الثغرات الدفاعية وبالتالي إفشال

الهجوم.



ومن جانب آخر لو كان ذلك اللاعب يمرر سريعاً الكرة إلى الخارج نحو زميل له فسوف تتاح فرص جيدة أمامهم للحصول على الكرة أسفل



الملعب قبل أن يعود الفريق المنافس ويتخذ أوضاعه الدفاعية.

يعتبر الهجوم الخاطف السريع من الألعاب التي تسعد الجماهير ويستمتعون كثيراً بها ، وإليها يعود الفضل إلى حد بعيد في الشعبية التي تتمتع بها محترفو كرة السلة ، ذلك إن تحريك ونقل الكرة بأقصى سرعة يؤدي بالفعل لحدوث أخطاء في التعامل مع الكرة ، ولذا فإن العديد من المدربين وخصوصاً في المدارس الثانوية العليا يشعرون بأن المميزات التي يحققها الهجوم الخاطف لا تعادل ما يقع عند محاولة القيام بها ، ومن ثم فإنهم لا يسمحون للاعبين باستخدام طريقة الهجمات السريع كسلاح هجومي ، أما اللاعبون فإنهم يحبون اللعب بها برغم كل ذلك ويستخدمونها كثيراً كلما تزايدت مهاراتهم وتقدم مستواهم.

متى تقوم بالهجوم السريع ؟

1- بعد إحراز هدفاً ميدانياً، أو رمية حرة مفقودة من جانب المنافس .

2- بعد إحراز هدفاً ميدانياً ، أو رمية حرة موفقة من جانب المنافس.

3- بعد تمريرة سيئة أو محاورة خاطئة أو محاورة مزدوجة أو أية حالة أخرى لفقدان الاستحواذ على الكرة من جانب المنافس .

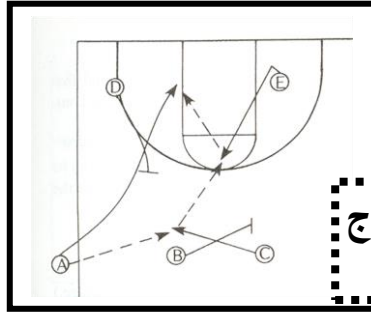
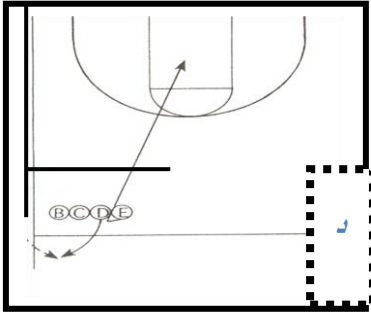
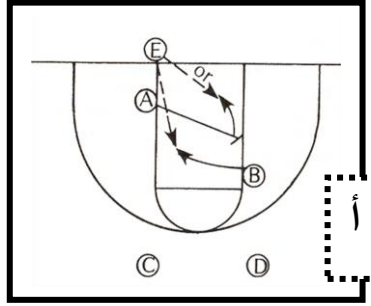
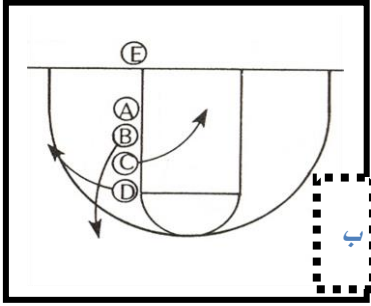
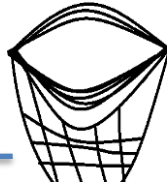
4- من موقف لكرة القفز .

العب إدخال الكرة من خارج الحدود:

يجب أن يكون لدى أي فريق ألعاب خاصة بة لإدخال الكرة من خارج الحدود وذلك عندما يحصل اللاعب عليها خارج الحدود وتحت السلة أو موازية للخط الجانبي ، وبطبيعة الحال فإن الهدف الأساسي من اللعبة الخاصة هو الحصول علي الكرة والاتجاه بها داخل الملعب.

وتجد الشكليين التاليان رقم (أ ، ب) يوضحان لعبتان تستخدمان على نطاق واسع وشائعتين باللعب من تحت السلة .

في حين أن الشكليين رقمي (ج ، د) يوضحان لعبتين تستخدمان على التوازي من الخط الجانبي.



الثلث:

في ربيع عام 1986 أضافت لجنة القواعد الجامعية الهدف الميداني ذي النقاط الثلاث إلى لعبة كرة السلة الجامعية وفي العام التالي للاتحادات الرياضية المدرسية الثانوية .

ولقد أصبحت التصويب ذات النقاط الثلاث لأعوام عديدة واحدة من أكثر تطورات اللعبة تشويقاً ومتعة في مباراة كرة السلة وقبل ذلك كانت التصويبات الميدانية

المأخوذة من أي مكان مهما بعد عن السلة تحتسب فقط
بنقطتين وذلك كان دون شك أقل إثارة.

مميزات التصويبه ذات الثلاث نقاط :

تمكن أي فريق من إنهاء الهجمة بسرعة.

1-تتيح هذه التصويبه فتح منطقة الارتكاز وبالتالي فرص
أفضل للعب منها.

2-يزيد من قيمة مهارة التصويب الخارجي ويحقق لها
وضعاً خاصاً في المباراة في المباراة .

3-يسمح بدور أكبر للمصوبين المهرة للمساهمة بإيجابية
في فوز الفريق.

4-تزيد من فرص اللعب المرتد الهجومي.

5-تزيد من متعة واهتمام الجمهور .

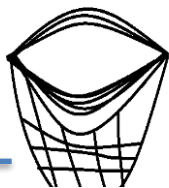
6-يحبها اللاعبون كثيراً.

7-تقلل من مميزات دفاع المنطقة .

مساوئ الرمية ذات الثلاث نقاط :

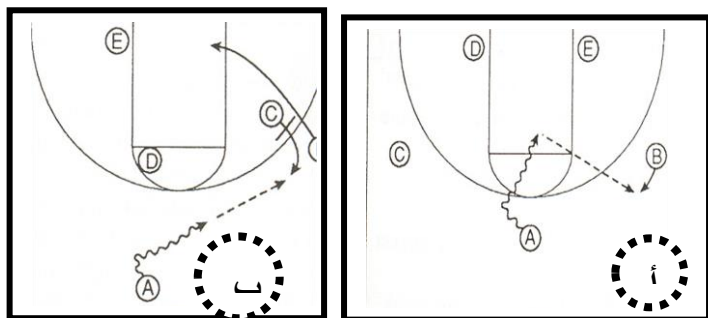
1-التأثير السلبي علي نتائج الفرق التي لا تملك لاعبون
يجيدوها .

2-تضيع وقت الهجمة في محاولات فاشلة لتصويبها .



- 3- عدم كفايتها كأسلوب هجومي وحيد .
- 4- قد يتجاهل معها الفريق أسلوب اللعب باستخدام لاعبي الارتكاز قرب السلة.
- الأساليب الفنية للحصول على التصويبه ذات الثلاث نقاط:
- توجد عدة أساليب فنية يمكن أن تتضمنها أشكال اللعب الهجومي للحصول على تصويبه جيدة ذات ثلاث نقاط وهي :

- 1- الاختراق والتصويب شكل (أ)
- 2- المحاورة الاستعراضية اسفل منطقة التصويب والخطو خارجه شكل (ب).

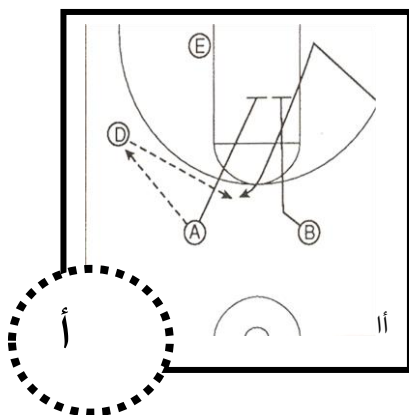
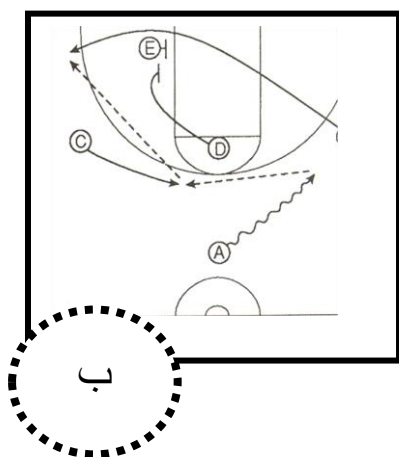


- 3- التحرك بالكرة للداخل والخارج ، فعندما تمرر الكرة إلى لاعب ارتكاز للداخل ويسقط خط الدفاع لعمل الدفاع المزدوج مع الفريق فإنه يصبح بإمكان لاعب الارتكاز

التمرير إلى أحد اللاعبين الذين بدون رقابة ممن يقومون بتصويب الرميات ذات الثلاث نقاط .

ألعاب خاصة ذات ثلاثة نقاط :

يوضح الشكل رقمي (أ) و (ب) لعبتين خاصتين مما يمكن استخدامها للحصول على رمية ذات ثلاث نقاط وتشمل هاتان اللعبتان أتاحه فرص جيدة للاعب الذي يقوم بالتصويب من خارج قوس الثلاث نقاط.



الفصل السابع

أساسيات الدفاع الجماعي في كرة السلة



أهداف الفصل:

بعد نهاية هذا الفصل يصبح الطالب قادراً علي:

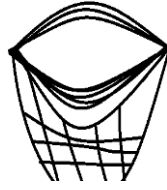
- التعرف علي بعض المصطلحات الدفاعية المرتبطة.
- استعراض أسس الدفاع الجماعي.
- التعرف علي كيفية بناء الدفاع الجماعي.
- الإلمام بمساحات الملعب الدفاعية.
- شرح أقسام الدفاع الجماعي.



مصطلحات كرة السلة

BASKET BALL GLOSSARY

- **الدفاع defense:**
هو منع المهاجمين من التسجيل ، و يكون الفريق المدافع بدون كره.
- **اعتراض (صد) التصويب Blocked Shot:**
تحويل مسار الكرة وهي في طريقها للسلة، وبالتالي منع تسجيل هدف ميداني.
- **التحجيز Boxing Out:** عندما يضع اللاعب جسمه بين اللاعب المهاجم والسلة (وظهره تجاه اللاعب) في محاولة للاستيلاء على المتابعة وهذا الوضع يمنع اللاعب الآخر من الحصول على الكرة. ويسمى التحجيز Boxing Out أيضا الحجب Blocking Out أو الكبح Checking Out .
- **المتابعة الدفاعية Defensive rebound:** متابعة اللاعب المدافع للكرة عقب ارتدادها من حلقة السلة او من اللوحة الخلفية بعد محاولة تصويب فاشلة للاعب المهاجم.
- **الانحراف Deflection (انحراف الكرة عن مسارها):**
عندما يقوم اللاعب المدافع بوضع يده على الكرة فقط ما يكفي لتصويبها بعيدا عن مسارها المنشود، سواء كان ذلك في التمرير، التصويب، أو المحاورة.



الفصل السابع الدفاع الجماعي

مقدمة:

يعد اللعب الدفاعي الجماعي الجيد في منافسات كرة السلة حقيقة لا يمكن المزايدة عليها ، ذلك أن الفرق الكبير بين الفريق المتوسط المستوى وغيره من الفرق التي في نهاية الموسم تتربع علي منصة التتويج في ترجع أساساً إلي قدراته الدفاعية المتميزة .

ويوضح دون شيني **Chaney** فريق ديترويت بوسطن وكان من أعظم المدافعين في تاريخ الدوري الأمريكي للمحترفين **N.B.A** أنه بالرغم من كونه لاعباً غير سريع مثل البعض من منافسيه، وقد برع شيني في المهارات الأساسية الدفاعية الفردية والجماعية على مدار لعبه في الدوري الأمريكي، وقد توصل شيني أن الكثير من اللاعبين يمكن أن يُصبحون مدافعين ممتازين في حين آخرين لا يتعلمون الدفاع مطلقاً.

وهو يري بأن قوة اللعب الدفاعي تعتمد بدرجة أقل علي السرعة والرشاقة. وطبقاً لرأيه، فإن الدفاع الجيد يرجع إلى العمل الشاق والإدراك الواعي للاعب. وذلك يفند المقولة القديمة حول الدفاع بوجود امتلاك السرعة والرشاقة فقط. فوجهة نظره أن ذلك غير حقيقي. فالدفاع يؤدي بالتوقع الجيد للاعب ، وأن يكون مدرك لما يجري حوله، وأن يمتلك الاتزان الجيد بالإضافة إلي امتلاك القدرة علي أداء المبادئ الأساسية الدفاعية بشكل جيد .



غير أن أي واحد يستطيع أن يلعب الدفاع ، فإذا كان لديك الرغبة في أن تؤدي العمل الدفاعي وتراقب ما يجري حولك، آنذاك يُمكن أن نُصبح لاعب دفاعي قوي.

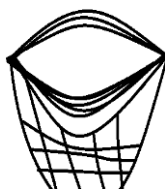
حركات اليدين الدفاعية:

مثل التصويب أو المحاورة، يحتاج المدافع لحركات يدين صحيحة لإبقاء الجسم في حالة دائمة من الاتزان ومستعداً للتحرك ، يجب أن يبقَى في مستوي الكرة و بمواجهة القدمين، لا يقف المدافع وقدميه مسطحة علي الأرض أو حتى علي كعبيه ، أحتفظ بالقدمين بعيداً عن بعضهما بأتساع الكتفين. فإذا كانت قدميك قريبه جداً من بعضهما ، فيؤدي ذلك إلي صعوبة التحرك بسرعة.

أثني ركبتيك قليلاً مع ساقيك ، والمقعدة منخفضة. وتذكر أن وضعك الدفاعي يؤدي أساساً بالأيدي والأقدام ،ويكرر شيني تذكر أن يبقَى النظر لأعلي باتجاه الكرة وأن تتخفّض الساقين باتجاه القدمين ، مع مد إحدى اليدين لأسفل لتكون منخفضة للدفاع ضد الكرة والأخرى مرتفعة للدفاع ضد التصويب والتمرير.

أسس الدفاع الجماعي:

1- رغبة أعضاء الفريق في اللعب دفاعياً. حيث أن طبيعة وجوهر المباراة وذلك القدر الهائل من الانتشار وإقبال الجمهور ، ومذاقها العام يتجه نحو النقاط والتسجيل المرتفع لذلك فإن معظم اللاعبين يفضلون اللعب الهجومي . وعلي ذلك فإن الاهتمام الدفاع يجب أن يكون متوازناً بشكل مناسب مع الاهتمام بالجانب الهجومي ، أما عندما يواجه الهجوم خطاً سيئاً وهو ما يحدث كثيراً فإن بإمكان الدفاع السليم والحيد وقتها أن يحقق النجاح والفوز. غير أن الدفاع



الجيد لا يمكن أدائه إن لم يمتلك أفراد الفريق الرغبة والدافع القوي نحو الأداء الدفاعي يرغب أفراد الفريق في اللعب دفاعياً.

2- يجب أن يستخدم جميع أفراد الفريق الوقفة الدفاعية الصحيحة و حركات القدمين السليمة، فليس هناك من اللاعبين من يستطيع الدفاع بشكل جيد في موقف دفاعي معين باستخدام حركات خاطئة للقدمين . ، ولا ينفصل الدفاع الجماعي الجيد عن الدفاع الفردي لإفراد الفريق ذلك أنه يعتمد علي اللاعبين الخمسة كوحدة واحدة متناسقة. ، من هنا فالموقف أو الوضع غير السليم لأي فرد من اللاعبين الخمسة يمكن أن يقلل بشكل ملحوظ من فعالية الدفاع الجماعي .

3- يجب علي جميع أفراد الفريق الحفاظ علي أوضاعهم ومهامهم الصحيحة ذلك أن أي لاعب لا يمكنه توقع الدفاع ضد أي من لاعبي الفريق المنافس إذا لم يكن محافظاً علي وضعه الصحيح في الملعب وعالمياً بمهامه ووظيفته ضمن المنظومة الدفاعية . وفي كل أنواع دفاع رجل لرجل فإن اللاعب المدافع يجب أن يكون عادةً بين المنافس والسلة ، فإن أنطلق المنافس إلي داخل المنطقة الخطرة قرب السلة فسوف يكون من الضروري للمدافع أن يلعب بين هذا اللاعب وبين الكرة وذلك لأجل منع المنافس من تسلم الكرة وهو في ذلك الوضع الخطر .

4- إذا كان الدفاع الذي تتبعه الفريق هو دفاع المنطقة فإنه من الواجب علي كل مدافع أن يكون في وضع صحيح في المنطقة المخصصة له، وأن يعدل من وضعة الدفاعي مع كل تحرك للكرة. ذلك أن اتخاذ مواقف دفاعية غير سليمة من بعض المدافعين سينتج



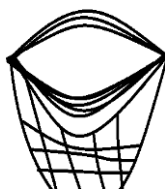
عنة وضع ضعيف لدفاع الفريق ، فاللاعب الذي يكون خارج مركزه يمكن أن يريك عمل بقية اللاعبين الأربعة ويضعف من التوحد الدفاعي السليم لهم.

بناء الدفاع الجماعي:

أين فريقك على أسس دفاعية قوية ذلك أن الدفاع يعد أحد أكثر العناصر الرئيسية والثابتة للعبة. كما يعتبر أكثر مراحل اللعب الجماعي أهمية. كما يجب أن يكون أدائه نابعاً عن رغبة قوية من اللاعبين فالفرق التي تمنع منافسيها من الحُصول على تصويبات جيدة سيصعب غالباً هزيمتها. بالإضافة إلي أن اللاعبين الناشئين يمتلكون مهارات هجومية فردية وجماعية محدودة ، من هنا فإن دفاع الفريق يُمكن أن يُكون أكثر جوانب اللعبة أهمية للناشئين.

يجب إقناع اللاعبين خاصة صغار السن بأن الدفاع هو المفتاح لوضع حجر الأساس لأداء الفريق ، أن اللاعبين صغار السن يمتلكوا لديهم مشكلة في فهم العلاقة بين الدفاع ومحاولة منع المنافس من التسجيل والفوز بالمباراة، لذلك علي المدربين إقناعهم بأن الدفاع ومنع التسجيل بواسطة المنافسين يتساوي في الأهمية مع إحراز النقاط لفريقهم .

يجب تعليم اللاعبين الأداء الدفاعي الإيجابي ، أي التعود علي أخذ زمام المبادرة الدفاعية ، وألا يكون دفاعهم في شكل ردود أفعال علي الحركات الهجومية للمنافسين.



تذكر، أن كُـلَّ الطرق الدفاعية تستند على المهارات الأساسية الفردية، لذا شجع اللاعبين لتطوير قدراتهم الدفاعية . فأَي فريق يُمكنُ أن يُصبح أفضل بتطوير دفاعه بشكل صحيح.

إن إحدى النصائح الأساسية لدفاع الفريق هو أن تُعد اللاعبين جيداً و أن تمنع المشاكل قبل ظهورها، فعلى سبيل المثال، فاللاعب في الوقفة الدفاعية الأساسية **basic stance** يُمكنُ أن يتوقع غالباً حركات المهاجمين المنافسين غالباً حركات المهاجمين المنافسين قبل تحركهم بعيداً ، فعلى اللاعبين أن يكونوا جاهزون لأي شيء، أي أن تعدهم ليكونوا على استعداد للدفاع ضد أفضل التحركات الهجومية لمنافسيهم. فهذا يضع اللاعبين في حالة من التأهب العقلي والبدني لحدوث أي تحركات هجومية ثانوية من المنافسين .

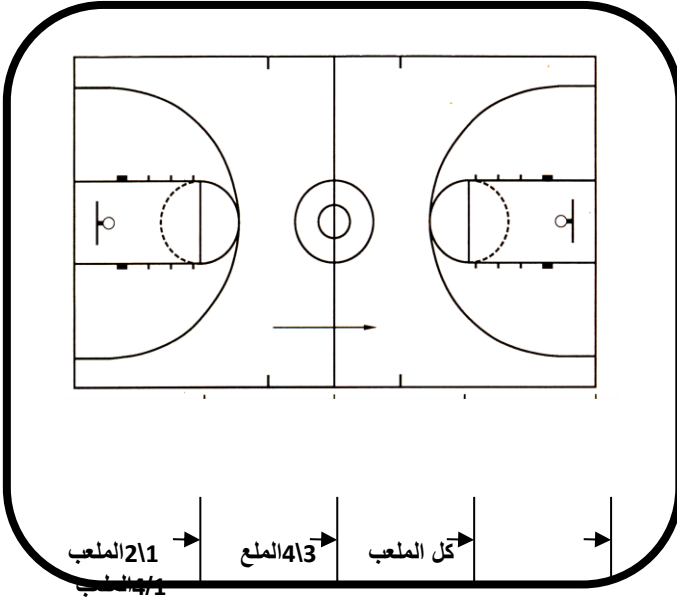
إن الدفاع الجيد يرجع إلى العمل الشاق والإدراك الواعي للاعبين . فالدفاع يؤدي بالتوقع الجيد للاعب وإن يكون مدركاً لما يجري حوله وأن يمتلك الاتزان الجيد للجسم وكذلك التمتع بالقدرة على إتقان أداء المبادئ الأساسية بقدر مناسب من السرعة والرشاقة ، بالإضافة إلى أن امتلاك اللاعب الرغبة في أن يؤدي العمل الدفاعي ويراقب ما يجري حوله.

مساحات الملعب الدفاعية:

هناك العديد من الأنواع والطرق الدفاعية، والتي يمكن أدائها في مساحات مختلفة من الملعب (الشكل التالي) . وعمل المدربون هنا هو تعليم اللاعبين الدفاع عن هذه المساحات المختلفة ، وأول الطرق الدفاعية التي يجب تدريب الناشئين عليها هي طريقة دفاع رجل لرجل

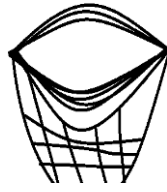


حيث تعتبر الأساس والقاعدة التي تعتمد عليها باقي الأساليب والطرق الدفاعية للعبة.



شكل (7-1) المساحات الدفاعية- الفريق المدافع يحمي السلة علي اليسار

ففي دفاع الفريق بطول الملعب الدفاعي **team defense**
Full court- يضغط الفريق دفاعياً بكل المدافعين لحراسة أو
التقاط المهاجمين المنافسين بأسرع ما يمكن بطول الملعب. وفي
مساحة ثلاث أرباع الملعب **Three-quarter court defense**
يسمح عادة بالتمريرة الأولى للداخل وبعد ذلك يجري التقاط المهاجمين
بالقرب من خط الرمية الحرة أو قمة الدائرة فهي أكثر نقاط الالتقاط
الشائعة وسط الملعب حيث يكون المنافس مراقب أولاً علي خط
منتصف الملعب.



وبصفة عامة يوصى بالدفاع من وسط الملعب **team** - **defense Half court** لأغلب فرق الناشئين حيث يجعلها ذلك أكثر نشاطاً وفاعلية ، كما أن الدفاع في مساحة ربع الملعب **quarter- court defense** فيستخدم في حالة امتلاك الفريق الآخر مهارات فردية هجومية كبيرة.

إن الفرق المدافعة التي تنتشر بطول أو ثلث أرباع الملعب تشكل ضغطاً أكثر علي المنافسين أن ذلك قد يدفعها إلي زيادة التغطية الدفاعية علي الملعب. وبالرغم من أن مستويات اللعب الدفاعي علي تلك المساحات يدفع مناورات الفريق المنافس بعيداً عن الملعب الخلفي **Backcourt** إلا أنه يعطي المنافس الفرصة لضرب الضغط الدفاعي للفريق وبالتالي تسجيل نقاط سهلة من المواقف التي يزيد فيها عدد المهاجمين.

الطرق الدفاعية:

تعددت آراء المدربين والخبراء لتصنيف الطرق الدفاعية المستخدمة في مباراة كرة السلة ، وقد اتفقت الآراء علي أن اللعبة تتضمن أساساً نوعين مختلفين للدفاع وهما دفاع رجل لرجل ، ودفاع المنطقة، وتعتمد طريقة دفاع رجل لرجل علي تخصيص لاعب مدافع لكل مهاجم من لاعبي الفريق المنافس يختص بمراقبته وحراسته حيثما ذهب وحيثما تطور النمط الهجومي له . أما في دفاع المنطقة فإن علي اللاعب المدافع مراقبه وحراسة أي لاعب من الفريق المنافس يدخل إلي المنطقة المكلف بها.

ورغم أن دفاعي رجل لرجل والمنطقة هما النوعان الأساسيان في لعبة كرة السلة إلا إنهما قد شهدا تحولات ومناورات دفاعية متنوعة



، والنتيجة عدداً من أشكال الدفاع المختلفة التي يمكن استخدامها في المباراة.

أقسام الدفاع (أنواع الدفاع):

وهي تنقسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

1- دفاع رجل لرجل: و فيه يخصص لكل مدافع لاعب هجومي معين لحراسته أو الدفاع ضده .

2- دفاع المنطقة: وفيه يخصص لكل لاعب مساحة

محددة و مسؤوليات معينة اعتماداً على موقع الكرة واللاعبين المهاجمين .

3- دفاع رجل لرجل المختلط : وفيه يسند إلى عدد من اللاعبين

المدافعين حراسة عدد مماثل من المهاجمين أما باقي الفريق فعليه حراسة منطقة معينة للدفاع عنها أي أنه خليط من دفاعي المنطقة ورجل لرجل.

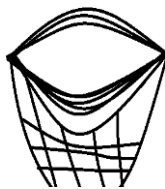
1- دفاع رجل لرجل Man to Man Defense

مقدمة:

يعد دفاع رجل لرجل الدفاع الوحيد الذي يسمح به في الدوري الأمريكي للمحترفين N.B.A والعديد من فرق الشباب. أما دفاع المنطقة فيستخدم يمكن أن تستخدم المدارس العليا والجامعات الأمريكية في حين لا يسمح بها في الدوري الأمريكي للمحترفين. الأهمية:

ترجع أهمية هذا الدفاع إلى عدة أسباب :

أولاً التكتيكات المهارية المستعملة في دفاع رجل لرجل يمكن تطبيقها في أنواع الدفاع لهذا السبب فمن المرجح أن يعتمد اللعب



الدفاعي لهذا النوع علي تولي كل مدافع مسئولية حراسة ومراقبة المهاجم المنافس طبقاً لمعايير خاصة وهي علي سبيل المثال تقارب المستوي المهاري ، والطول ، والقدرات البدنية كالسرعة والرشاقة وغيرها.

متي يلجاء المدرب إلي استخدام دفاع رجل لرجل:

- (1) يلجاء المدرب إلي هذا الدفاع في الحالات الآتية:
- (2) عند تمتع لاعبيهم باللياقة البدنية العالية .
- (3) إذا كان اللاعبون المنافسين بطيئي الحركة ويفتقرون إلي الخبرة الكافية.
- (4) امتلاك اللاعبين المنافسين القدرة علي التصويب من المسافات المتوسطة أو البعيدة.
- (5) إذا ما نجح اللاعبون المنافسين في التغلب علي الأنواع الأخرى من الدفاع .

(6) في حالة ضعف الفريق المنافس في مواجهة الدفاع الضاغطة.

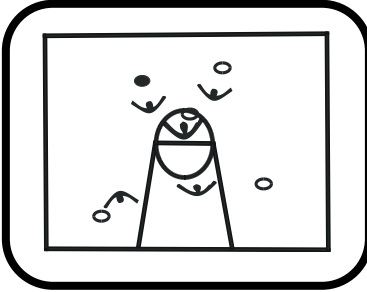
مساحات اللعب الدفاعي لدفاع رجل لرجل:

1. دفاع رجل لرجل بطول الملعب .
2. دفاع رجل لرجل من نصف الملعب.
3. دفاع رجل لرجل من ثلاث أرباع الملعب.

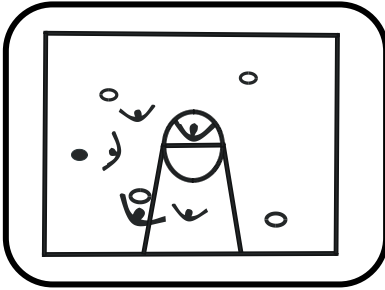
طرق اللعب في دفاع رجل لرجل:

1 - دفاع رجل لرجل العادي : Normal Man To Man

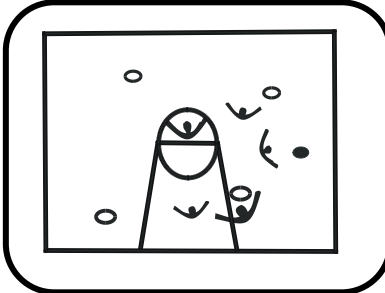
Defense



في هذا الأسلوب الدفاعي تكون المسافة الدفاعية بين المهاجم الحائز علي الكرة والمدافع في حدود المتر ويتعين علي هذا المدافع أن يكون أمام



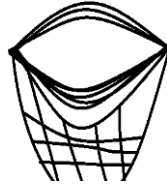
اليد القوية للمهاجم بحيث يجبره علي استخدام اليد الضعيفة، وعلي التحرك بعيدا عن السلة ويهدف المدافع إلي حراسة اللاعب المكلف بحراسته وتقديم المساعدات الدفاعية من الجانب الضعيف في اتجاه الجانب القوي من الملعب لزملائه المدافعين .



في حين يكافح اللاعب

المدافع ضد اللاعب المهاجم

بدون كرة أن يكون علي بعد تمريرة واحدة عنة لمنعه من الاستلام وعليه أن يري كل من الكرة والمهاجم في نفس الوقت قدر الإمكان



وفي أحيان أخرى قد يستعيز المدافع عن رؤية المهاجم الموجود باللمس وذلك بوضع يده القريبة من المهاجم علي صدره حتى لا يفقد رؤيته للكرة .

وبالنسبة للمدافع ضد اللاعب الذي علي بعد تمريرتان أو أكثر فعليه أن يتراجع إلي داخل المنطقة بحيث يكون دائماً علي رأس مثلث قاعدته هي خط الواصل بين المهاجم والكرة أو ما يطلق عليه خط التمرير ، ومن هذا التراجع للخلف يمكنه من تقديم المساعدة الدفاعية ضد كل من محاولات الاختراق تجاه السلة ، والتمريرات الساقطة داخل المنطقة، ولذا فعليه أن يعدل من وضع جسمه باستمرار بحيث يري كل من المهاجم والكرة في نفس الوقت بقدر الإمكان .

المسئوليات الدفاعية للاعبين:

يمكن تلخيص أهم المسئوليات الدفاعية للاعبين في النقاط التالية:

(1) إجبار اللاعب المحاور علي التحرك في اتجاه الحد الجانبي أو أركان الملعب.

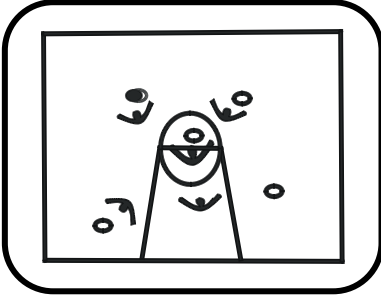
(2) إجبار اللاعب المحاور علي التحرك في الأماكن التي يمكن فيها تقديم المساعدة الدفاعية من باقي لاعبي الفريق.

(3) إجبار اللاعب المحاور علي المحاورة باليد الضعيفة له .

(4) محاولة منع اللاعب المحاور من تمرير الكرة لمصوب جيد في مكان جيد للتصويب.

(5) محاولة استدراج المهاجم المحاور إلي مصيدة الدفاع

المزدوج **Doubel Teaming** .



(6) التعرف علي

نقاط القوة

والضعف

للمنافس

المكلف

بحراسته.

2- دفاع رجل لرجل عن قرب: Tight Man To

Man

يعد هذا الأسلوب من أساليب دفاع

رجل لرجل التي تشكل ضغطاً كبيراً علي المهاجمين الحائزين علي

الكرة ، ويتم فيها اقتراب المدافع من المهاجم المستحوذ علي الكرة

والضغط عليه لأقصى درجة

حتى قبل أن يحاور بالكرة .،في

حين يقوم اللاعبون المدافعين

ضد المهاجمين الأقرب للكرة

بالدفاع اللصيق ضدهم

متي يستخدم دفاع رجل

لرجل عن قرب ؟

يستخدم ذلك الأسلوب الدفاعي في

الحالات الآتية:

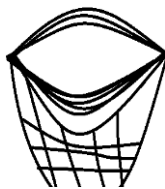
1- عقب إنهاء

المهاجم

للمحاربة.

2- في حالة تواجد المهاجم أسفل السلة و داخل منطقة

السلة الدفاعية.

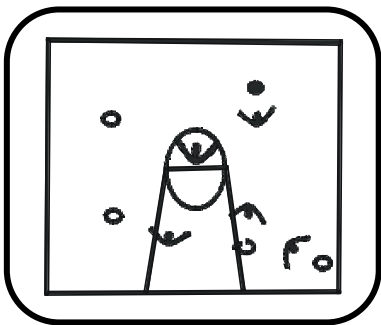


3- في حالة قيام المهاجم بالتصويب.

4- في حالة الهزيمة بنقاط قليلة قرب نهاية المباراة .

2- دفاع رجل لرجل عن بعد :

Lose Man To Man

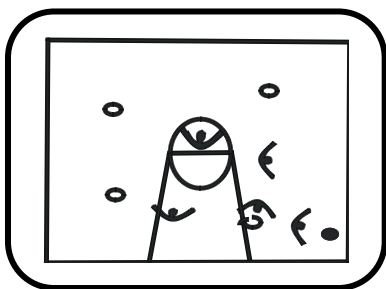


في هذا الأسلوب من الدفاع
يضغط اللاعب المدافع علي
المحاور بالكرة علي أن تكون
المسافة الدفاعية في حدود ثلاث
أقدام.

ويترك باقي المدافعين مسافات
دفاعية تزيد قليلاً عن السابقة

وذلك لأحداث تغطية وتوازن وقاعدة دفاعية بين أعضاء الفريق، ويبدأ
مهاجمة الفريق عند منطقة محددة ليصبح الدفاع ضاغطاً بقوة.

كما تضيق المسافة الدفاعية بين المدافع والمهاجم المستحوذ علي الكرة
عند دخول الأخير لقوس الثلاث نقاط وذلك من أجل غلق منطقة السلة
أمام تحركات المهاجمين



ويصلح هذا الأسلوب ضد
الفرق التي ذات نسب
التصويب المنخفضة من
الخارج ، وضد الفرق التي
تجيد القطع تجاه السلة ، وهو

دفاع قوي للفرق التي يتميز لاعبوها بطول القامة للاستحواذ علي
الكرات المرتدة.



3- دفاع رجل لرجل بالسقوط و الاقتراب:

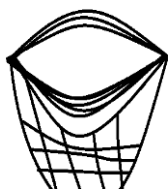
و هو أسلوب يجمع الأسلوبين السابقين معاً، أي الاقتراب من المهاجم كما في حالات الدفاع عن قرب ، ثم السقوط للخلف والابتعاد عنه كما في حالات الدفاع عن بعد.

مميزات الدفاع رجل لرجل:

- 1- توزيع المسؤولية الدفاعية لكل لاعب بالفريق.
- 2- إثارة حماسة اللاعبين الدفاعية.
- 3- إيقاف أو تعطيل التصويبات المتوسطة والبعيدة.
- 4- إجبار المهاجمين علي اللعب بحرص أكثر.. وبالتالي استفادهم لوقت أطول في محاولة الأعداد لإنهاء الهجمة ، مما يتيح للمدافعين فرصاً أكبر لمحاولات قطع أو تشتيت الكرة.
- 5- تشتيت انتباه المهاجمين بين محاولات الهجوم ومحاولة حماية الكرة أو الدفاع عنها ضد المدافعين.

عيوب دفاع رجل لرجل:

- 6- تتطلب إمكانيات فردية قوية لتتناسب مع مميزات المنافسين الهجومية، وغالباً لا توجد مثل هذه الإمكانيات كلها ضد كل فريق.
- 7- يتطلب مجهود بدني وذهني عالي جداً.
- 8- لخطأ الفردي يصعب تغطيته ، وذلك لانشغال كل مدافع بمهاجم يتولي حراسته.
- 9- عرضة الكثير من ألعاب ومناورات الهجوم التكتيكية السريعة.
- 10- تسفر عن وقوع اللاعبين في ارتكاب العديد من الأخطاء الشخصية أثناء محاولاتهم لإيقاف تقدم المهاجمين.



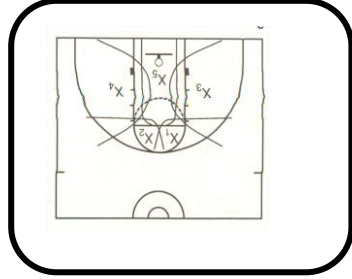
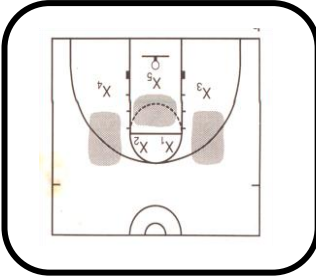
2- دفاع المنطقة Zone Defense

يعين دفاع المنطقة لكل لاعب مسئولية الدفاع عن منطقة معينة (محددة) بدلاً من المسئولية الفردية علي لاعب مهاجم . ودفاع المنطقة عادة ما يتغير تبعاً لحركات الكرة وهو مصمم لحماية منطقة محدودة من الملعب. ففي هذا الدفاع يمكن كل لاعب بالقرب من منطقة السلة أعلاها و أسفلها **Law and Higt Post** لمحاولة منع التمرير للداخل أو الاختراق جهة السلة فتلك الدفاعات تحاول إجبار المهاجمين علي التصويب من الخارج .

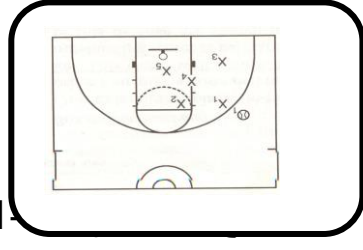
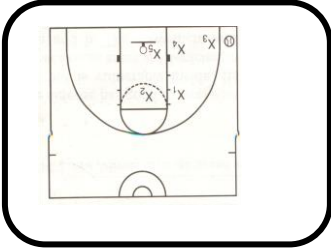
وهناك العديد من نقاط الضعف في هذا الدفاع متمثلة في المساحات بين المدافعين وعلي الجوانب الخارجية للمنطقة المحرمة غير أنه ويمكن التعديل والتغير في تشكيلات دفاعات المنطقة لإخفاء نقاط الضعف تلك ، كما يمكن أن تتغير التشكيلات أيضاً لخلق مسارات دفاعية تمكن المدافعين من اعتراض التمريرات ، كذلك فهذا الدفاع يتيح عمل المصيدة الدفاعية **Trapping Defense** (لاعبين مدافعين ضد لاعب مهاجم معه كرة) أو السقوط الدفاعي **Sagging Defense** و كذلك حماية المنطقة الداخلية القريبة من السلة بقوة.

أ- دفاع المنطقة (2-3) :

بعد دفاع المنطقة (2-3) من أكثر أنواع دفاع المنطقة استخداما والشكل التالي (أ) يبين مناطق التغطية الأساسية والشكل (ب) يبين مناطق الضعف. ويستخدم هذا الدفاع عند امتلاك الفريق للاعب ارتكاز جيد أو عند الرغبة في التغطية علي لاعب الارتكاز.



شكل (أ) دفاع المنطقة (2-3): التغطية (أ) ، و مناطق الضعف (ب)

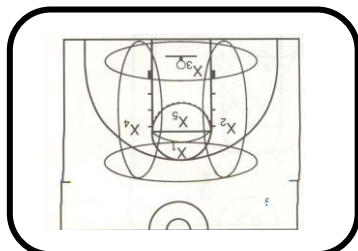
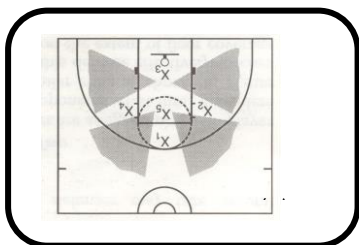
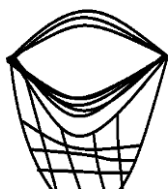


:(1-

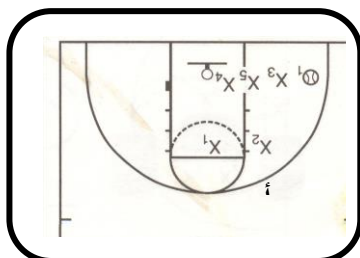
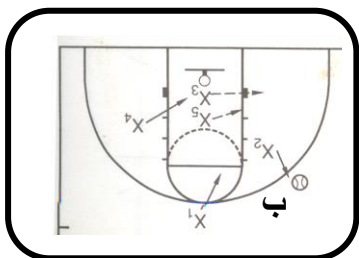
شكل (ب) دفاع المنطقة (2-3): التغطية و الكرة في الجناح (أ) ، و

وهذا الدفاع أيضا شائع الاستخدام لتغطية المنطقة العليا من المنطقة ومنطقة الأجناب (الأجنحة) **Wing area** وتتركز قوة هذا الدفاع في الحد من المناورات الهجومية في المنطقة العليا **High Post** و منطقة الأجنحة والتصويب منها .

والشكل (أ) يبين مناطق التغطية في حين يوضح الشكل (ب) مناطق الضعف في هذا الدفاع ، كما يبين تغيرات دفاع المنطقة (1-3-1) الشكل (أ) والشكل (ب) مع وجود الكرة في ركن الملعب والجناح ، علي التوالي . لاحظ إنه يمكن تطبيق تحركات (أ) مع الكرة علي الركن الآخر من الملعب.



شكا (6-5 - أ، ب) دفاع المنطقة (1-3-1): التغطية (أ) ،



شكل (أ، ب) دفاع المنطقة (1-3-1): التغطية و الكرة (أ) ، التغطية

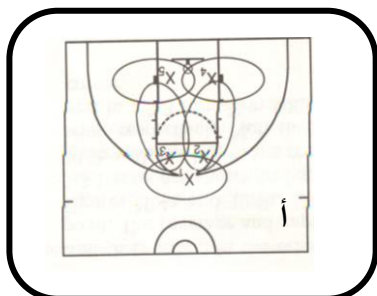
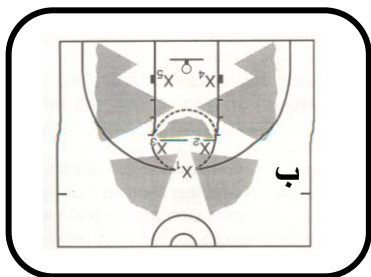
ج- دفاع المنطقة (1-2-2):

يمتلك دفاع المنطقة (1-2-2) تغطية جيدة علي المحيط

الخارجي لدائرة المنطقة القابل للاختراق الداخلي ، و مناطق التغطية

والضعف مبينة بالشكل (أ ، ب)، و الحركة والتغيير و لدفاع المنطقة

(2-2-1) مشابهة لدفاع المنطقة (1-3-1) الموضح سالفاً .



شكل (أ، ب) دفاع المنطقة (2-1-2): التغطية (أ) ، مناطق الضعف (ب)



ب-الدفاع المركب (المختلط) :

Combination Defense

هو ذلك النوع من الأساليب الدفاعية الجماعية الذي يجمع بين كلا النوعين السابقين من التكتيك (دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة) حيث يأخذ أقوى ما فيهما من خصائص ومميزات .

ويتطلب هذا النوع من الدفاع قدرة هائلة علي المزج بين نوعي الدفاع السابقين ، لذا فإن فلسفة الدفاع المختلط تعتمد علي إجادة الدفاع عن المنطقة إلي جانب الدفاع رجل الاستخدامات ::

متي يستخدم الدفاع المختلط :

يمكن الاعتماد علي هذا الأسلوب الدفاعي الجماعي في حالة ما إذا كان هناك لاعب أو لاعبان بالفريق الآخر يجيدان التصويب البعيد وحسن التصرف بالكرة وبدونها عن باقي أفراد فريقهم ، وفي هذه الحالة يمكن مراقبتهما جيداً عن طريق تولي مدافعان لمسئولية حراستهما بطريقة (رجل لرجل) . في حين يأخذ باقي أفراد الفريق شكلاً مناسباً من أشكال الدفاع عن المنطقة

مميزات الدفاع المختلط:

1. يجمع بين مزايا الدفاع عن المنطقة والدفاع رجل لرجل.

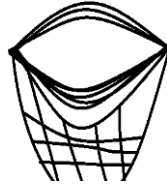
2. مقابلة الميزات الهجومية بأفضل ميزات دفاعية ممكنة.

3. يصعب تشكيل أسلوب هجومي معين لمجابهته.

عيوب الدفاع المختلط:

1. إذا ما نجح المهاجمون في الهروب من الخط الدفاعي

الأمامي ، أصبح الطريق أمامهم سهلاً إلي السلة.



2. يتطلب مقدرة ذهنية وبدنية عالية للتكامل اللازم للأداء بين الأسلوبين الدفاعيين (رجل لرجل - المنطقة).
3. يفتح مجالاً لتبادل الاتهامات بين خطي الدفاع في حالة نجاح المهاجمون في تكرار الهروب من الرقابة وإصابة الهدف.

أهم تشكيلات الدفاع المختلط:

- يأخذ الدفاع المختلط أشكال متعددة منها :
1. 1 رجل لرجل و 4 دفاع منطقة.
 2. 2 رجل لرجل و 3 دفاع منطقة.
 3. 3 رجل لرجل و 2 دفاع منطقة.
 4. 4 رجل لرجل و 1 دفاع منطقة.



أولاً: المراجع العربية :

- 1- أحمد أمين فوزى : كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2004م.
- 2- أحمد أمين فوزى: دراسة أهمية الهجوم الخاطف في مباريات كرة السلة لفرق الدرجة الأولى بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، 1974م.
- 3- أحمد أمين فوزى ، محمد عبد العزيز سلامة: كرة السلة للناشئين، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1986م.
- 4- أحمد علي حسين، مدحت يونس عبد الرزاق: المرجع في كرة السلة، مكتبة رشيد للنشر والتوزيع، الزقازيق 2002م.
- 5- أحمد كامل مهدى : تدريب لاعبي كرة السلة، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، 2002م.
- 6- أحمد كامل مهدى : كيف تصبح لاعب كرة سلة، مؤسسة مختار للنشر ، القاهرة، 1994م.
- 7- أحمد كامل مهدى ، هشام أحمد علي : مقدمة في كرة السلة، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، 2003م.
- 8- الاتحاد الدولي لكرة السلة : كرة السلة للاعبين الشباب، توجيهات للمدربين، 2000م.



- 9- القانون الدولي لكرة السلة: الاتحاد الدولي لكرة السلة FIBA، اللجنة الفنية الدولية، نشرة التعديلات الجديدة الصادرة ، مايو 2004م.
- 10- أمانى حسين عبد الحميد: فاعلية الخطط الهجومية فى التحول اللحظى للهجوم ، دراسة تحليلية لمباريات فرق كرة اليد للرجال، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية، 1999م.
- 11- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع، دار الفكر العربى، القاهرة الطبعة السابعة، 2003م.
- 12- حسيني سيد أيوب ، وليد مصطفى محمد ، نبيل محمد عبد المقصود: أسس كرة السلة للتدريس والتدريب، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، 1994م.
- 13- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب: الإعداد البدنى والتدريب بالانتقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة، 2000م.
- 14- عصام الدين عباس الدياسطى ، وائل عصام الدين عباس الدياسطى : كرة السلة، تطبيقات عملية، الماجيرى للطباعة ، الطبعة الثانية، 2002م.
- 15- محمد حسن أبو عبيدة: كرة السلة الحديثة، دار المعارف، الإسكندرية، 1975م.
- 16- محمد عبد الرحيم إسماعيل: الأساسيات المهارية والخطية الهجومية فى كرة السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية، الطبعة الثانية، 2003م.



- 17- محمد عبد الرحيم إسماعيل : الهجوم في كرة السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995م
- 18- محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسنين:
الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية
بتعليم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون]، دار الفكر العربى، القاهرة ، الطبعة الثانية، 1999م.
- 19- مدحت صالح سيد: البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة، دار القلم، القاهرة، 2005م.
- 20- مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرس، دار الفكر العربى، القاهرة، 1998م.
- 21- مصطفى محمد زيدان: موسوعة تدريب كرة السلة [برامج تدريب الإعداد البدنى والمهارى والخططى والنفسى والعقلى]، دار الفكر العربى، القاهرة ، الطبعة الأولى، 1997.
- 22- مصطفى محمد زيدان ، جمال رمضان موسى: تعليم ناشئ كرة السلة، دار الفكر العربى، القاهرة ، الطبعة الثانية، 2005م.
- 23- مصطفى محمد زيدان ، جمال رمضان موسى:
الأسس التعليمية لكرة السلة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأزهر، القاهرة ، الطبعة الثانية، 20012م.
- 24- نيفين ممدوح زيدان : برنامج تدريبي مقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي وفقا للاستكشاف التقنى لفاعلية الهجوم الخاطف في كرة السلة، رسالة



دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة
الإسكندرية، 2005م.

25- هشام محمد أحمد عبد الله: تأثير الارتقاء ببعض

النواحي البدنية على فاعلية الهجوم الخاطف

والدفاع المرتد السريع لدى لاعبي كرة القدم،

رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة
الإسكندرية، 2001م.

26- وفيقة مصطفى سالم: تكنولوجيا التعليم والتعلم في

التربية الرياضية، الجزء الأول، الطبعة الأولى،

منشأة المعارف، الإسكندرية، 2001م.



المراجع الأجنبية :

- 27- Alan Lambert: What Makes a Great Fast Break
www.bbhighway.com/talk/coaching/box/clinics/transaction/. Bob Cousy: Basket Ball Concepts and Techniques, library of Congress, U.S.A, 1983.
- 28- Controlled Fast Break: www.basketballlifetips.com/News/letter/2004/1/16
- 29- Del Harris, : "Winning defense" Master press 1997.
- 30- Fernando Tavares, Nubio Gomes: The Offensive Process In Basketball:
www.theconferenceass.com 1999
- 31- How To Run Basket Ball Offense FastBreak: www.dummies.com/inBasketBallhtm.
- 32- Hua Bing Quan: (Strategies of Improving Stability in Basket Ball Offense) Sport Science, Beijing – China 1990.
- 33- Jerry Karuse: Basket Ball Skills and Drills Leisure Press Champaign, 1991.



- 34- Jill Hitchison: Coaching Girls Basket Ball Successfully Illinois, U.S.A, 1989.
- 35- Jon Oliver:Basket Ball Fundamentals Human Kinetics Publishers inc. Illinois, U.S.A, 2004.
- 36- Jon Chalipari:Basket Ball. Half. Court Offense"Master Press 1999.
- 37- Jim Berrning : Volley Ball for Coach, Players, E.P.Publishing Ltd., West, Yorkshier, 1980.
- 38- Lee, H. Rose: The Basket Ball Hand Book" Human kinetics publishers inc Illinois, U.S.A 2004.
- 39- Mario Blasone: Let's Build a Team, FIBA, 1998.
- 40- Morgan Wooten: Coaching Basket Ball Successfully" Second Edition. Human kinetics. U.S.A. 2003.
- 41- Morgan Wooten: Coaching BasketBall Successfully" Leisure press, U.S.A, 1992.
- 42- Pat Head Summitt, Debby Jennings: Basket Ball Fundamentals and Team Play, Second Edition, Times Mirror Company, U.S.A, 1998.
- 43- Tom Riter: Basket Ball Inbound Attack Master press, 1998.



- 44- Uchiyama. H. Taki . M. Oga.
K.Otaka. T. (Sasaki – K. (A case
study on transation as collective
tactics in Basket Ball) Bulletin of
institute of Health and Sports
Sciences. University of Tsukuba ،
Japan, 2001.

مرفق 1

التدريبات المهارية





التدريبات المهارية للفريق

Team Drills

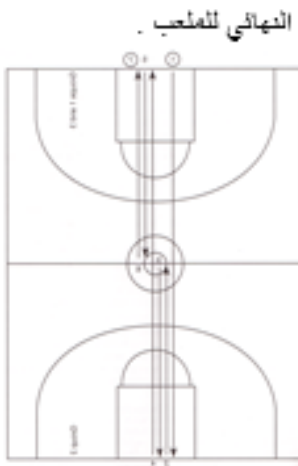
تستخدم التدريبات المهارية الموضحة في هذا القسم بصورة أفضل للأعداد الكبيرة من اللاعبين كالفرق بأكملها ، ومع ذلك يمكن للأفراد استخدام العديد منها وأيضاً يستخدمها الثنائيات والمجموعات الصغيرة من اللاعبين ، وفي أي وقت يشارك أعداد كبيرة من اللاعبين بكثافة عالية إلي أن يصبح التواصل بينهم شيئاً أساسياً وجوهرياً لتجنب حدوث الزحام ، والإصابات.

وعليك جعل تدريباتك المهارية مخططة ومنظمة متقدمة على جلسة المران وتذكر دائماً أن الغرض الخاص بتدريبات اليوم أو مبارياتك التجريبية "أي يوم" هل هو التأكيد على التكنيك أو التكيف (اللياقة) ؟ فإن كان هو التكيف إذاً فما هو نظام الطاقة الذي يسكون بؤرة الاهتمام فيه ؟ وأيضاً عليك أن تتيح دائماً فترة التعب والشفاء بين التدريبات ومجموعات التدريب ، ومرات المران .

هذا وتشمل التدريبات الفريق المهارية ظروف وشروطاً تشبه المباراة أكثر من التدريبات المهارية للأفراد وذلك لأنه يجب عليك ألا تنظر بعين الاعتبار إلى موقعك ومهمتك داخل الملعب فقط ، وإنما إلى مهام ومواقع زملائك في الفريق ومنافسك أيضاً ، وإن تنمية هذه الحاسة "حاسة الملعب " هي تقريباً تقع على قدم المساواة في الأهمية مع تطوير وتنمية جسمك. وأليك في الصفحات التالية تلك التدريبات الجماعية :



تدريب جماعي رقم 1



① البداية من على خط الحد النهائي للملعب .

2-1 عدو

3-2 عدو

4-3 عدو

5-4 عدو

6-5 عدو

7-6 عدو

⑦ استمرار العدو المحدد

سلفاً من الدورات التناوبية.

لاحظ أن:

- جميع لاعبي المجموعة (1) يكمل التدريب المهارى قبل أن تبدأ المجموعة (2).
- اعتماداً على نظام الطاقة الذى يتم التدريب طبقاً له تقتصر فترة الراحة النموذجية للمجموعة (1) على الوقت المطلوب لكل من المجموعة (2) ، والمجموعة (3) لإكمال التدريب.
- يجب أن تلمس خط الحد النهائي وخط نصف الملعب بالقدم.

التنويحات:

- يمكن أداء هذا التدريب المهارى بينما تقوم بالمشاورة بالكرة أتبع هذا الإجراء لجعل التدريب أكثر جهداً : عندما يصل اللاعب إلى خط الحد النهائي ، قبدلاً من لمس الخط بالقدم ، يقوم اللاعب بالسقوط وأداء خمسة دفعات لأعلى "خمس ضغطات " فمثلاً أبدأ بخمس ضغطات لأعلى عند الوضع 1 إلى 2 خط الحد النهائي وقم بعمل المزيد من الضغوطات أو الدفاعات لأعلى ، واستمر في هذا النظام أو الروتين مؤدياً لهذه الدفعات في كل مرة يصل اللاعبون فيها إلى خط الحد النهائي (المواضع 1 ، 2 ، 4 ، 5 ، 7).

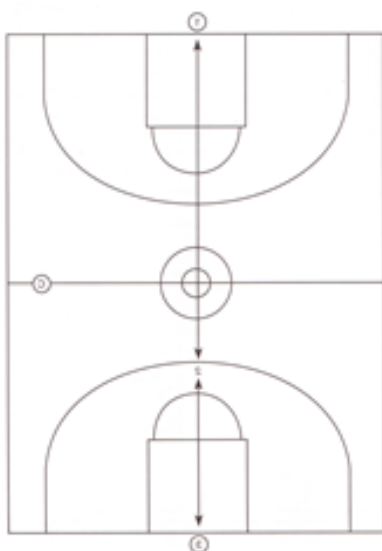
تدريب جماعي رقم 2

في مرات عديدة في موقف تنافس قد يفقد احد اللاعبين توازنه أو يسقط على الأرض مصطدماً بها ، وإذا كان اللاعب غير مصاب فإن الاستعادة السريعة للتحكم والسيطرة ثم اللحاق بزملائه في الفريق سوف تسهم كثيراً في مصلحة الفريق أكثر من البقاء منطرحاً على الأرض أو الشكوى للحكم وتعتبر تدريبات السقوط والنيهوض هي تلك التدريبات المهارية التي يتدرب اللاعب بها على تلك الاستجابة السريعة .

ويبدأ اللاعبون بوضع متكاسل ، وغير بارع ثم عند الأمر (بالصافرة ، أو أذهب) أو صوب .. الخ) يستعيد السيطرة والتحكم في الجسم فوراً ويزهد من سرعته بنشاط وحنوية في العدو وبالنسبة للأوضاع والمواقف الابتدائية المقررة هنا فيما هي إلا مجرد عينات فقط وليست على سبيل الحصر ، وعليك استخدام حاستك الإبداعية للإضافة إلى هذا الرصيد منها.

وينتجى على التركيز على الاستجابة السريعة للإشارة

المسموعة وزيادة السرعة بنشاط وحيوية ولياقة.



1- البداية من على خط الحد النهائي - تدريب "النيهوض - اختبار المدرب.

1-2- زيادة السرعة / عدو .
2-3- جرى أو مشى مشياً أو وثباً.

3- تكرر في الاتجاه المقابل - تدريب "النيهوض - اختبار المدرب .
اختبارات أوضاع البدء:

- 1- البدان والركبتان مواجهتان لاتجاه العدو "العدو القصير".
- 2- البدان والركبتان في المواجهة بعيداً عن اتجاه العدو .
- 3- الثبات بالساقين مستقيمتين مواجهتين لاتجاه العدو .
- 4- الثبات بالساقين مستقيمتين مواجهتين بعيداً عن اتجاه العدو.
- 5- منبسطاً مواجهاً لاتجاه العدو .
- 6- منبسطاً وواجه بعيداً عن اتجاه العدو.
- 7- مستلقياً على الظهر مواجهاً لاتجاه العدو.
- 8- مستلقياً على الظهر مواجه بعيداً عن اتجاه العدو.



ملحوظة :

عندما يكون اللاعب في الوضع المواجهة بعيداً عن اتجاه أو ناحية العدو يجب طلبه " أو عليها " أن يستدير سريعاً ويزيد السرعة / أو يعدي .

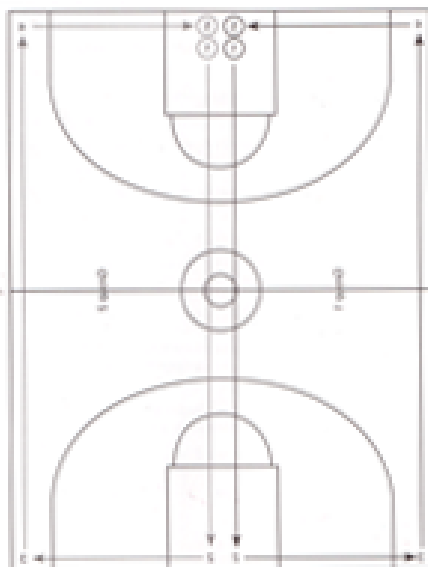
التنظيمات :

1- تقسم الفريق إلى مجموعات من ثلاث لاعبين ، وتقف كل مجموعة مكونة صفّاً على خط الحد النهائي بأن يكون هناك لاعب على رأس كل خط حدد موضعه في واحد من إحدى مواضع البدء المذكورة آنف ، وتوضع الكرة في وسط الملعب ، وعند صدور الأمر من المدرب يهب جميع اللاعبين الثلاثة ويعدون ناحية الكرة ، ولللاعب الأول في التقاط الكرة يندفع ناحية السلة المقابلة واللاعبان الآخران يندفعان ويتعقبانه .

2- أيضاً نفس التدريب كما هو عالياً ولكن مع شمول لأربعة لاعبين (فريقين يتكون كل فريق من لاعبين) وعندما يلتقط اللاعب الكرة ، يكون الفريق التابع له هذا اللاعب في موقف هجوم ، والفريق الآخر ومن اللاعبين مدافعاً ؟.

تدريب جماعي 3

1



1) بداية تحت السلة .

2-1 عدو

2-3 خطوات دفاعية أو حركة الكاريوكا

3-4 جرى خلفي ، أو خطوات دفاعية خلفية / خطوات دفاعية.

4-5 خطوات دفاعية أو كاريوكا

5) تكرار :

ملحوظة :

حافظ على مسافات متساوية بين اللاعبين.

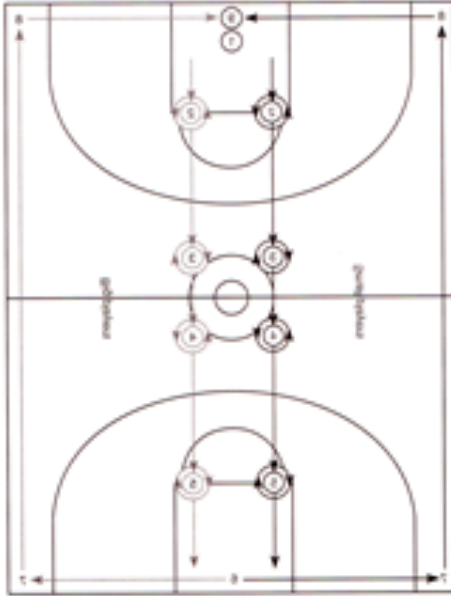
التنويحات :

1- التحرك من الموضع رقم 1 إلى الموضع رقم 2 الوثب بالجسم incorporate skipping والجرى لأعلى بالركب ، والجرى واليدان فوق الرأس ، وما إلى ذلك .

2- اللاعبين يحاويرون الكرة وهم يحرون طبقاً لنمط الجرى .



تدريب جماعي 4



- 1 البداية على خط الحد النهائي .
- 2-1 عدو
- 2 اليد على الأرض - جرى
باتجاه عقارب الساعة
- 2-3 عدو
- 3 اليد على الأرض - جرى
باتجاه عكس عقارب الساعة
- 3-3 عدو
- 4 اليد على الأرض - جرى
باتجاه عقارب الساعة
- 5-4 عدو
- 5 اليد على الأرض -
الجرى عكس اتجاه عقارب
الساعة
- 5-8 عدو
- 7-8 خطوات دفاعية
- 8-7 خطوة للخلف أو تحجيل
"وثب قدم واحد سريع"
- 9-8 خطوات دفاعية
- 9 تكرار

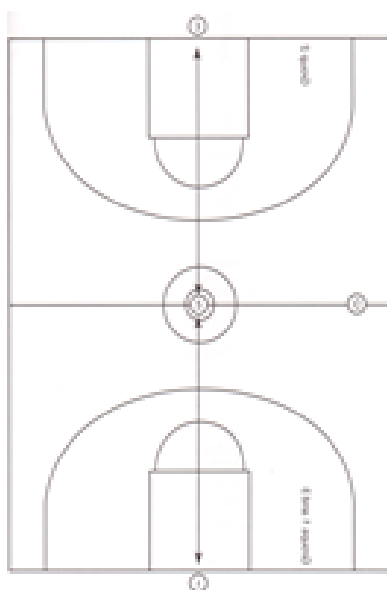
ملحوظة :

عندما يعبر خط الرميات الحرة القريب ، يبدأ اللاعب التالي ،
وحافظ على مسافات متساوية .

التنوع :

يمكن أداء هذا التدريب المهارى بطريقة العدو القصير محدد
الزمن من الموضع 1 إلى الموضع 6 ، والحجل على قدم واحد علانداً
إلى الموضع رقم 1 ، ثم عمل عدة تكرارات لكل مجموعة.

تدريب جماعي 5



- 1 بداية - قفزات سريعة للأمام وللخلف فوق وللخلف فوق خط الحد النهائي. 1-2 عدو بناءً على أمر المدرب (أقذف ، أذهب ، صفارة .. الخ).
- 2 قفزات سريعة من جنب إلى جنب فوق خط منتصف الملعب. 3-2 عدو بناءً على أمر المدرب.
- 3 انتهاء للمجموعة 1 ، وبداية للمجموعة 2 في الاتجاه المقابل.

ملحوظة :

تكمل جميع لاعبي المجموعة 1 التدريب قبل أن تبدأ المجموعة 2.

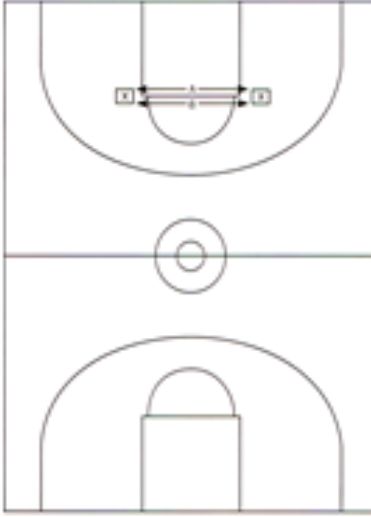
- اعتماداً على نظام الطاقة الذي يتم التدريب عليه ، تكون الراحة النموذجية للمجموعة 1 محددة بالزمن الذي تستغرقه المجموعة 2 الأداء ، والمجموعة 3 تكمل التدريب.
- تكرار المقطع محدد من الزمن أو لعدد من التكرارات المحددة سلفاً.

التنويحات :

- 1- طلب زيادة سرعة القفزات، قفز اللاعب على حاجز صغير (مستدير ، مطاط ، .. الخ) .
- 2- إدخال نماذج حركية متنوعة للتدريب كالجري ورفع الركبتين بالتبادل ، والخطوات الدفاعية، الجري للخلف ، وذلك بين القفزات السريعة.



تدريب جماعي 6



- يحاول اللاعب A عبور خط الرمية الحرة .
 - يحاول اللاعب B منع اللاعب A من عبور الخط بواسطة التحجيز باليد .
 - لا يمكن للاعب A أن يدفع نفسه عبر الخط .
 - يمكن للاعب A أن يعدو أو يراوغ ، أو يرتكز ، أو يموه أو أن يفعل أي شيء يمكنه من عبور الخط دون لمسة .
 - وإذا عبر اللاعب A الخط دون لمس ، فيتحرك سريعاً حول أقرب قمع ويستمر التدريب المهارى حتى يتم استهلاك الوقت المحدد سلفاً .
- راحة :
- تبدول - اللاعب B فى وضع هجوم ، واللاعب A فى وضع دفاع .

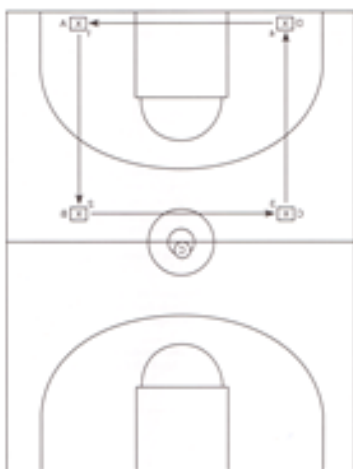
ملحوظة :

البدء بفترات عمل مدتها 30 ثانية ، وبينما ترتفع مستويات الإعداد (التأهل البدنى) ، يزيد وقت العمل .

التنوع :

يمكن اداء هذا التدريب المهارى كمنافسة قائمة بذاتها . وسجل عدد مرات نجاح كل لاعب ينجح فى العبور أثناء مدة العمل المحددة زمنياً سلفاً ، وعليه إتاحة فرصة استعادة الشفاء بالكامل ، ثم أجعل اللاعبين ينتقلون ويتواصلون من وضع الهجوم إلى الدفاع والعكس بالعكس .

تدريب جماعي 7



- 2-1 عدو
- 3-2 الخطوات الدفاعية
- 4-3 خطو للخلف
- 1-4 الخطوات الدفاعية
- عند صدور أمر المدرب يبدأ
- اللاعبون A, B, C, و D
- يحاول كل لاعب الإمساك
- برأس اللاعب .
- عندما تمس رأس اللاعب ،
- يتوقف عن اللعب .
- يستمر السباق حتى لا يبقى
- ألا لاعباً واحداً فقط .

ملحوظة :

يواجه اللاعبون دائماً نفس الاتجاه .

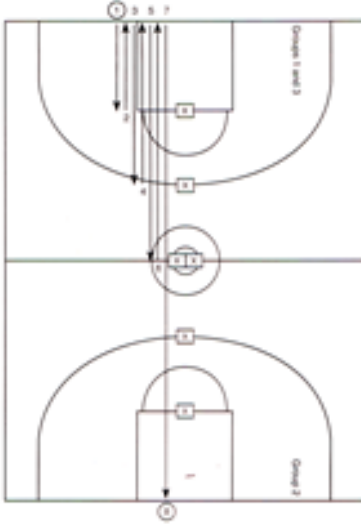
- توضع الأقماع على أبعاد 5 إلى 15 ياردة .
- يجب على اللاعبين القطع للخارج من الأقماع.
- إذا كان لاعباً اثنان فقط هم المشاركون فأبدأ من الموضعين 1 ، 3

التنوع :

محاولة العدو القصير ، والمحاورة بالكرة حول المربع ، والقيام بأداء هذا التدريب المهارى في كل من اتجاه وعكس اتجاه عقارب الساعة (اليد اليسرى هي المحاورة في اتجاه عقارب الساعة واليد اليمنى في عكس اتجاه عقارب الساعة).



تدريب جماعي 8



- ① تبدأ المجموعة 1 من على خط الحد التالي.
- 2-1 عدو
- 3-2 عدو
- 4-3 عدو
- 5-4 عدو
- 6-5 عدو
- 7-8 عدو
- 8-7 عدو
- ⑧ تنتهي المجموعة 1 ، وتبدأ المجموعة 2 في الاتجاه المقابل.

ملحوظة :

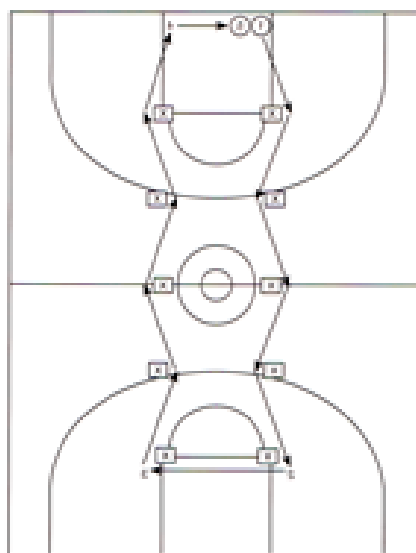
- يكمل جميع لاعبي المجموعة 1 التدريب قبل أن تبدأ المجموعة 2.

- اعتماداً على نظام الطاقة التي يتم التدريب طبقاً له تعتبر فترة الراحة النموذجية للمجموعة 1 مقصورة على الوقت المطلوب لكي تكمل المجموعتان 2 ، 3 التدريب.
- كرر لعدد محدد سلفاً مرات التكرار أو المقطع من الزمن.

التلميحات :

- 1- إدخال أنماط متنوعة من الحركة في التدريب (خطوات دفاعية ، خطو للخلف ، انزلاق دفاعي للخلف، الجري مع تبادل رفع الركبتين ، وثب .. الخ) دائماً يستخدم العدو لكي تنتهي (من الموضع 7 إلى 8) .
- 2- أجعل التحول أكثر دقة وعناية بواسطة الطلب من اللاعبين أن يلامسوا الأرض بأيديهم عند نقطة الدوران للعودة .

تدريب جماعي 9



1 بداية

1-2 عدو - زجراج داخل وخارج الأقماع

2-3 التحجيج لـ log أو

خطوات دفاعية

3-4 خطوط للخلف أو

خطوات دفاعية لانزلاق

دفاعي خلفي مع الإطلاق في

تبارك نموذج بمثابة داخل

الأقماع .

4-5 تحجيل على قدم واحدة

أو خطوات دفاعية.

5 تكرار

ملحوظة :

عندما يعبر اللاعب الأول

خط الرمية الحرة القريب ،

يبدأ اللاعب التالي .

• تكون الأقماع موضوعة على أبعاد 5 ياردات بالتساوي - وقد

يختلف عدد الأقماع .

• الدوران السريع حول الأقماع .

• المحافظة على مسافات متساوية بين اللاعبين .

التنويحات :

1- لتعزيز مستوى الرقابة أجعل اللاعب يعمل بالركبتين ويلمس قمة

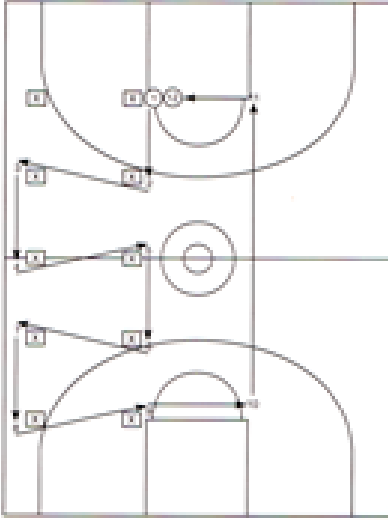
كل قمع أثناء مروره ويتبخر على اللاعب التركيز على الحفاظ على

مستوى السرعة حين ملازمة الأقماع .

2- أدمج في التمرين المحاورة بالكرة.



تدريب جماعي 10



- 1 بداية
- 2-1 عدو
- 3-2 خطوات دفاعية
- 4-3 عدو
- 5-4 خطوات دفاعية
- 7-8 خطوات دفاعية
- 8-7 عدو
- 9-8 خطوات دفاعية
- 10-9 تحجيل
- 11-10 تحجيل
- 12-11 تحجيل
- 12 تكرار

ملحوظة :

- عندما يصل اللاعب الأول إلى الموضع ، يبدأ اللاعب التالي .
 - توضع الأقماع على أبعاد خمس 5 ياردات - وقد يتغير عدد الأقماع .
 - دوران سريع حول الأقماع .
 - المحافظة على مسافات متساوية بين اللاعبين .
- التنوع:
- من أجل تدريب مهاري أكثر تقدماً اتبع نفس الروتين المقرر عالياً مع محاولة تجريب خطوات دفاعية / الانزلاق الدفاعي الخلفي ، أو الجري للخلف بدلاً من العدو (ملحوظة : تظل خطوات الدفاع كما هي) .

مرفق 2

مصطلحات هامة لكرة السلة





مصطلحات هامة في كرة السلة

عند قضاء الإجازة Vacationing في دولة اجنبية، فإن فرصك للتواصل مع موظفي الفندق تزداد في حالة معرفتك ببعض المصطلحات والعبارات من اللغة الأم.

والأمر نفسه ينطبق على تدريبك الخاص، فالتعامل مع اللاعبين يكون أفضل في حالة امتلاك المدربين المصطلحات Terms المرتبطة باللعبة، وكلما كان ذلك أفضل في تعليمهم للاعبين، وسوف يكون الأفضل لاكتساب الخبرات والمعارف للجميع. وهذا القسم يمدك بالمصطلحات الأساسية للعبة والتي تساعدك في عملك التدريبي.

المصطلحات الهجومية Offensive Terms

عندما يحصل فريقك على الكرة ويمضي في الهجوم، فإن هدفك الرئيسي هو محاولة التسجيل، واللاعبين يمكنهم تحقيق نقاط للفريق بمتابعة التصويبات Bank Shots والتصويب بالقفز Jump Shots، والرميات الحرة Free Throws والتصويبات السلمية Lay-Up Shot وغيرها.

وتقدم القائمة التالية بعض المصطلحات والعبارات

المرتبطة بنهاية مرحلة الهجوم الملعب:

- مساعدة Assist:

هي أداء التمريرة الاخيرة الى اللاعب الزميل والتي تؤدي مباشرة الى احراز هدف ميداني، ويتعين على اللاعب المصوب التحرك مباشرة تجاه السلة كي يحسب للاعب الممرر عملية مساعدة، حيث يتم احتساب مساعدة واحدة فقط لكل هدف ميداني.

(انظر الفصل الخامس لمعرفة المزيد عن

أساسيات التمرير)

اللاعب الممسك بالكرة Ball handler:

اللاعب الذي تكون الكرة بحوزته ويقوم بالمحاورة أو محاولة تمرير الكرة، وغالباً ما يتميز بها صانع اللعب أو اللاعب رقم (1) ويسمي أيضاً المتناول للكرة.



- لتصويبه المرتدة (التصويبه على اللوحة الخلفية) Bank shot:

تصويبة ترتد الكرة فيها أولاً من اللوحة الخلفية على شكل زاوية (مائل) وتذهب الى السلة ثم تسقط داخل الشبكة.

- تخطي المدافع Beat the defender:

عندما يكون اللاعب المهاجم، مع أو بدون الكرة، وينجح في تخطي اللاعب المدافع الذي يراقبه، من أجل أخذ تصويبه أو تلقي تمريرة.

- المحاورة مع تغيير اليد المحاورة من امام الجسم

:Crossover Dribble

عندما يقوم اللاعب بالمحاورة بالكرة من يد إلى أخرى أمام جسمه.

- إضافة مزدوجة Double Bonus:

تغيير حيازة الكرة لفريق قد ارتكب عدد معين من الأخطاء في ربع (الفترة) أو الشوط، بتلقي المنافس رميتين حرتين لكل خطأ خلال هذا الربع أو النصف شوط.

- محاورة (تنطيط الكرة) Dribbling:

أسلوب حركة الكرة وفيه يقوم اللاعب بدفع للكرة للخارج باستمرار ونقرها أو قرعها أو ضربها نحو الارض باستخدام أطراف الأصابع من يد واحدة لكي ترتد الكرة الى إحدى يديه، ويستخدم التنطيط في التقدم بالكرة او التحكم بها.
(انظر الفصل الخامس لمعرفة المزيد عن أساسيات المحاورة)



- الاختراق (الاندفاع نحو السلة) :Drive

عندما يكون اللاعب متقدما بالكرة نحو السلة وذلك في محاولة لتخطي المدافع والتسجيل في السلة.

- الخداع Fake أو التظاهر Feint

هو محاولة اللاعب المهاجم وضع اللاعب الذي يحرسه في حالة عدم توازن بحركة خداعيه. وهذا يخلق ميزة من اجل الحصول على تصويبه مفتوحة (خالية من الدفاع)، أو إيصال تمريرة إلى الزميل، واللاعبين المهاجمين يمكنهم تنفيذ الخداع للمنافس بالعين والرأس والجسم، أو عن طريق التحرك بكرة السلة.

- الهجوم الخاطف Fast Break

ويسمى أيضا الهجوم السريع أو المرتد، فعندما ينال الفريق حيازة الكرة، يقوم اللاعب (صاحب الحيازة) على الفور بمحاول التقدم في اتجاه ملعب المنافس في أسرع وقت ممكن ليتجاوز عدد من المدافعين وتوليد فرص جيدة للتصويب أو ارسال الكرة مباشرة عبر التمرير الى وسط الملعب ليتلقاها زملاؤه، حيث يقوموا بالجري في اتجاه سلة المنافس وتصويب الكرة قبل وصول العدد الكاف من المدافعين واللاحق بهم لإيقافهم ويستلزم في حالة الهجوم الخاطف أو المرتد زيادة عدد المهاجمين عن عدد المدافعين.



- الهدف الميداني Field Goal:

يحدث عند دخول الكرة للسلة خلال اللعب، والهدف الميداني يحتسب بنقطتين، او ثلاث نقاط في حالة تصويب اللاعب للكرة من خارج خط الثلاث نقاط.

- رمية حرة Free Throw:

رمية غير محروسة تصوب وقد أخذت من خلف خط الرمية الحرة من قبل اللاعب الذي ارتكبت المنافس ضده خطأ شخصي أو فني، ويؤدي رمية حرة تستحق نقطة واحدة.

- كرة القفز Jump Ball:

عملية قفز لاعبين متنافسين تجاه الكرة التي يقذفها الحكم الى أعلى بينهما في محاولة لكلاً منهم دفعها لزملائه الذين يصطفوا خارج دائرة المنتصف، ومحاولة الاستحواذ عليها. وتستخدم كرة القفز لبداية المباراة وجميع الاشواط الاضافية وكذلك لإعادة بدء اللعب في بعض الاحيان.

- التصويبة السلمية Lay-Up Shot:

تصويبه تقذف بعد الاختراق نحو السلة وذلك بالقفز تحت السلة واستخدام يد واحدة في إنزال (اسقاط) الكرة مباشرة في السلة او لضرب الكرة في اللوحة الخلفية لكي تسقط داخل السلة. (انظر الفصل للمزيد).

- المتابعة الهجومية Offensive Rebound:

عندما يحصل اللاعب المهاجم علي الكرة بعد تصويبه فاشلة من الزميل.



- واحد وواحد One and one:

عبارة عن محاولة تصويب رمية حرة واحدة تعطى مقابل بعض المخالفات المرتكبة ضد المصوب، وتعطى له محاوله ثانية إذا نجح في تسجيل المحاولة الأولى.

- الارتكاز والدوران Pivot:

عندما يتناول اللاعب الكرة Ball-Handling ويتوقف بالمحاوراة بالكرة، والارتكاز على إحدى القدمين والتي يجب أن تبقى ملامسة الأرض حتى يصوب أو يمرر. كما يمكن أن يدور بالجسم بشكل دائري بحيث يركز على النتوء المستدير لقاعدة إحدى القدمين. بينما يظل اللاعب محتفظاً بوقفة الاستعداد.

- منطقة الارتكاز العليا Posting up:

عندما يذهب اللاعب المهاجم داخل المنطقة، مع وجود لاعب مدافع خلفه ويحدد وضع متميز لتلقي تمريرة والتسجيل على السلة.

- الستار Scree:

هي اللعبة التي يقوم فيها اللاعب المهاجم بالوقوف بين زميله في الفريق والمدافع الذي يحرسه - زميله - من أجل عرقلة المنافس والسماح لزميله في الفريق للحصول على مكان مفتوح (خالي من الدفاع) للتصويب، والتمرير، أو الاختراق إلى السلة، ويسمى أيضا حجز (النقاط) Pick

(أنظر الفصل الرابع لمعرفة المزيد عن إعداد الستار Setting

Screen).



- الوضع الهجومي Set Offense:

وضع الفريق الهجومي (المعروف أيضا باسم نصف الملعب الهجومي) يجلب الكرة أسفل الملعب ببطء ويستمر اللعب بصفة خاصة لخلق فرص التسجيل.

- مدى التصويب Shooting Range:

المسافة التي من خلالها يجد اللاعب لديه فرصة مشروعة لإجراء التصويبات.

- وضع التأهب (للتصويب) Squaring up:

عندما تكون اكتاف اللاعب مواجهه للسلة ويقوم بإطلاق الكرة لتصويب الرمية، ويعتبر هذا الوضع من اوضاع التصويب الجيدة.

- ارتداد الكرة للمنافس (فقدان الكرة) Turnover:

عندما يفقد الفريق المهاجم حيازة الكرة للمنافس نتيجة لخطأ، أو تمرير الكرة خارج الملعب أو لارتكاب مخالفة ملعب قبل اتخاذ التصويب.

المصطلحات الدفاعية Defensive Terms

عندما يقوم الفريق بالاحتشاد في الملعب للدفاع، فيجب على اللاعبين العمل معا لمنع المهاجمين من التسجيل. وتقدم القائمة التالية بعض المصطلحات الأساسية المرتبطة بالنهاية الدفاعية للملعب:

- اعتراض (صد) التصويب Blocked Shot:

تحويل مسار الكرة وهي في طريقها للسلة، وبالتالي منع تسجيل هدف ميداني.

التحجيز Boxing Out:

عندما يضع اللاعب جسمه بين اللاعب المهاجم والسلة (وظهره تجاه اللاعب) في محاولة للاستيلاء على المتابعة وهذا الوضع يمنع اللاعب الآخر من الحصول على الكرة. ويسمى التحجيز Boxing Out أيضا الحجب

Blocking Out أو الكبح Checking Out

- المتابعة الدفاعية Defensive rebound:

متابعة اللاعب المدافع للكرة عقب ارتدادها من حلقة السلة أو من اللوحة الخلفية بعد محاولة تصويب فاشلة للاعب المهاجم.

- الانحراف Deflection (انحراف الكرة عن مسارها):

عندما يقوم اللاعب المدافع بوضع يده على الكرة فقط ما يكفي لتصويبها بعيدا عن مسارها المنشود، سواء كان



ذلك في التمرير، التصويب، أو المحاورة.

- الدفاع المزدوج Double team:

عندما يقوم أثنان من المدافعين بحراسة لاعب مهاجم.

- خطأ الخروج (الاستبعاد) Fouling out:

يشير إلى استنفاد اللاعب الحد الأقصى له من الأخطاء المسموح بها (عادة خمس أخطاء)، وعند تلك النقطة لا يمكن أن يلعب ما تبقى من المباراة ويتم استبعاده.

- الكرة الممسوكة Held ball:

عندما ينتزع اللاعب المدافع الكرة في حين أن اللاعب المهاجم يشدها، فهنا كلا اللاعبين يمتلكون كرة السلة، ولكن لا أحد يمسكها. ومعظم القوانين تستخدم قاعدة الحيافة بالتناوب، والتي يمنح الحكم فيها الكرة للفريق الذي لم يحصل عليها بعد مسك الكرة الأخيرة، في بداية اللعبة، أو عند الاستراحة الماضية.

- المساعدة الدفاعية Help Defense:

عندما يساعد اللاعب المدافع زميله في حراسة اللاعب المهاجم الذي يشكل تهديدا بالتسجيل.

- الكرة الشاردة (حائرة) Loose ball:

كرة داخل اللعب ولكنها ليست في حوزة أي من الفريقين. والامر متروك انتظاراً لمن ينتزعها.

- تجاوز حد الأخطاء Over the limit:

المعروف أيضا باسم الجزاء Penalty، يحدث هذا

الموقف عندما يرتكب الفريق عدد معين من الأخطاء في ربع Quarter أو نصف Half، والتي يحددها القانون فمثلاً يطلق على الفريق الذي يرتكب خمسة اخطاء او أكثر لكل شوط من مباريات دوري المحترفين NBA (او 4 اخطاء في كل شوط اضافي)، او ثمانية اخطاء في كل نصف شوط لمباريات دوري كرة السلة للسيدات WNBA، او سبعة اخطاء او أكثر في كل نصف شوط للمباريات الجامعية أو الهواة، والجزاء تلقي الفريق المنافس فرص الرمية الحرة، في حالة ارتكاب الأخطاء اللاحقة.

- سلب Steal:

عندما يأخذ الفريق المدافع الكرة من الفريق المهاجم.

- المصيدة Trap:

عندما يقترب اثنين من المدافعين للقبض على اللاعب الحائز على الكرة على حين غرة، وعادة بالقرب من الخطوط الجانبية أو خطوط القاعدة (الحدود النهائية).

المخالفات Violations

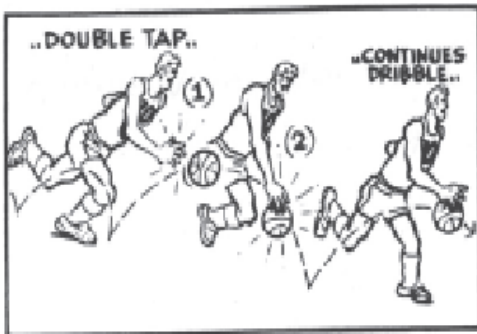
العديد من المخالفات لا تؤدي إلى الأخطاء أو محاولات للرمية الحرة، لكنها لا تزال تكلف الفريق فقد حيازة الكرة (فقدان الكرة Turnover). وفي الأساس، تعطي منافسك فرصة إضافية للتسجيل.

وتُقدم القائمة التالية العديد من المخالفات والتي تحتاج إلى معرفة وتعليم في كرة السلة:

- المحاورة المزدوجة

- Double Dribble:

عند قيام اللاعب بالمحاورة بالكرة، ثم توقف محاورته، ومن ثم القيام بالمحاورة مرة أخرى، ويمكن للحكم أيضاً أن يحتسب المحاورة المزدوجة إذا



قام اللاعب بالمحاورة بكلتا يديه في نفس الوقت.

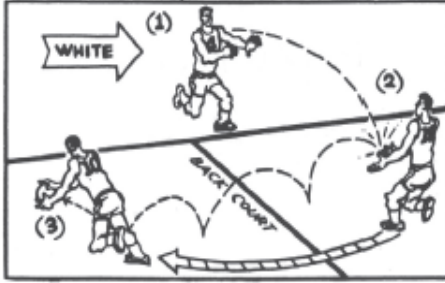
- الدفاع غير المشروع Illegal Defense:

هل لديك بعض القواعد الخاصة بالبطولات الرسمية؟ فيما يتعلق بأنواع الدفاعات المسموح للفريق استخدامها مثل السماح فقط باستخدام دفاع رجل لرجل Man-to-Man (انظر الفصل السابع)، وفي حالة ضبط الفريق وهو يلعب دفاع المنطقة Zone، القواعد الرسمية تسمى ذلك مخالفة Violation أو انتهاك. وعادة ما يؤدي ذلك إلى رمية حرة للفريق المهاجم الذي يستعيد الحياة بإدخال الكرة Inbounding.

- مخالفة المنطقة Lane Violation:

خلال أداء الرمية الحرة، لا يمكن للاعبين الخطو داخل المنطقة حتى تضرب الكرة حافة السلة.

التقدم والتقهقر للوراء :Over and back



بعد عبور كل من الكرة وقدم المحاور خط نصف الملعب في الهجوم، لا يمكن لأي جزء من الكرة أو المحاورة

العودة أو تجاوز الخط (وتسمى أيضا مخالفة المنطقة الخلفية Back Zone).

فإذا أنحرف الفريق المدافع بالكرة إلى المنطقة الخلفية، فيمكن للاعب المهاجم استرجاعها دون صافرة المخالفة طالما إنه لم يكن آخر شخص لمس الكرة قبل دخولها حيز المنطقة الخلفية.

- راحة اليد Palming :

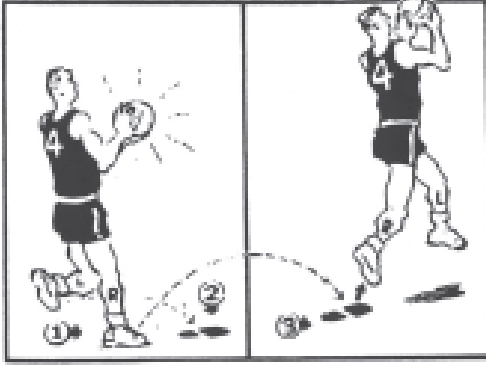
عندما يضع اللاعب المهاجم يده تحت الكرة ويستدير بها للمحاورة. (أنظر إلى الفصل السادس تعليم أساليب المحاورة الصحيحة).

- تجاوز عدد الخطوات (السير) :Traveling

عندما يأخذ اللاعب المستحوذ علي الكرة أكثر من



خطوة بدون المحاورة بالكرة، ويمكن للاعب أيضا السير، أو



المشي، عندما يقوم
بالمحاورة ومن ثم
يتحرك أو يغير قدم
ارتكازه، أو عندما
يحصل على كرة
مرتدة من الأرض
ويقف بها اللاعب
على الأرض،

فيجب أن ينظر لتمريرها إلى زميله، وتسمى أيضا مخالفة
المشي بالكرة Walking.

وفي برامج مستوى المبتدئين (الناشئين)، لا تعد العديد
من المخالفات بسيطة لأن النقطة المحورية للناشئين هنا هو
تعلم أساسيات اللعبة (المباراة). وعلينا التأكد من تحقيق مراجعة
القواعد التي يقرها اتحاد اللعبة قبل أن يبدأ الموسم حتى نتعرف
على المخالفات المحتسبة والتي ستكون موضع التنفيذ، ومع
هذه المعرفة، يمكن قضاء بعض الوقت لتدريس القواعد
الصحيحة إلى اللاعبين.

المصطلحات المتعلقة بالوقت

Time-Related Terms

تلعب الساعة دوراً مهماً في كرة السلة، ففي كل من الهجوم الذي يرغب في الاحتفاظ بالكرة والدفاع الذي يريد أن يستحوذ على الكرة.

وأنت كمدرّب، لديك مسؤولية إكساب اللاعبين الدراية والمعرفة بقواعد الساعة، حيث نعلمهم ذلك خلال التدريبات وتعزيز هذا التعلم خلال المباريات (الودية ثم الرسمية).

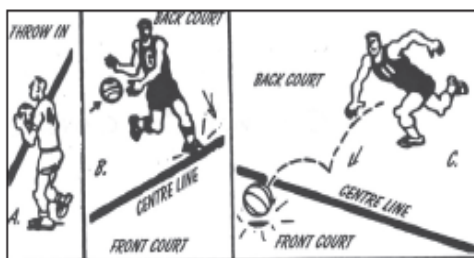
وفيما يلي قائمة من مخالفات الوقت Time Violations حيث يجب على اللاعبين العمل على تجنبها إذا كانوا يريدون الاحتفاظ بالكرة أو الاستعادة منها، وإذا كانوا يرغبون في أن يظلوا بعيدين عنها (مخالفات الوقت)، وتؤكد من مراجعة القواعد وخاصة إذا كنت مدرباً للاعبين صغار السن:

- ثمان ثوان في المنطقة الخلفية

Ten Seconds in The Backcourt:

عندما يكون الفريق لديه حيازة للكرة في المنطقة

الخلفية (بعد التسجيل أو مخالفة المنافس)، فيجب على اللاعبين العبور بالكرة عبر خط منتصف الملعب في أقل من ثمان ثوان.





- خمس ثوان للإدخال - الكرة -

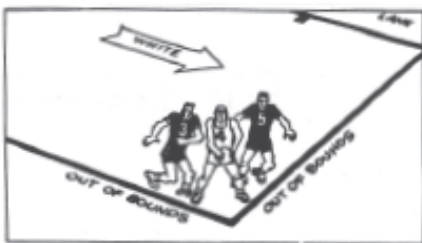
- Five Seconds to Inbound :

الفريق لديه خمس ثوان لإدخال الكرة من على خط الحد الجانبي أو خط القاعدة (الحد النهائي). فإذا لم يتمكن اللاعب من إيجاد مكان لزميل مفتوح (خالي من الدفاع)، واستنفذت (5) ثوان فإنه يمكن أن نطلق علي هذه الحالة مخالفة استنفاد الوقت Timeout ولا يمكن لفريقه المحاولة مرة أخرى.

- الخضوع لحراسة مشددة لمدة خمس ثوان

Closely Guarded for Five Seconds:

عندما يمسك



اللاعب المهاجم
الكرة والمدافع يقفز
للداخل لحراسته
ومراقبته بشدة (على
بعد خطوة عادية).

ويجب في هذه الحالة علي المهاجم أن يمرر أو يصوب أو المحاورة بالكرة خلال مدة (5) ثوان، وكسر هذه القاعدة يعتبر مخالفه.

- ثلاث ثوان في المنطقة

Three Seconds in The Lane :



عند حيازة الفريق للكرة، لا يمكن للاعبين البقاء داخل المنطقة لأكثر من ثلاث ثوان في كل مرة.

تحديد الأخطاء الشائعة

Identifying Common Fouls

تحتسب الأخطاء عندما يرتكب اللاعبون الناشئين محظورات في ملعب كرة السلة، وقيام الحكم بإطلاق الصافرة نتيجة لما ارتكبه اللاعبون من الأخطاء.

والأخطاء الشخصية هي النوع الأكثر شيوعاً من ارتكاب المخالفات في كرة السلة، وتتكون من خلال عمل اتصال غير قانوني مع اللاعب المنافس، مثال على الخطأ الشخصي، اللاعب المدافع يصفع ذراع اللاعب المهاجم من أسفل عند التصويب.

(للمزيد من المعلومات، راجع الأخطاء الأكثر خطورة)

ويصنف الحكم في كرة السلة الأخطاء الأساسية إلى ستة أنواع:

- 1- الاعتراض. 2- التحقق باليد.
- 3- المسك. 4- الاستخدام غير المشروع للأيدي.
- 5- أخطاء هجومية. 6- الدفع.

وفيما يلي لمحة سريعة لكل منهم:

1- الاعتراض Blocking:

عندما يقوم المدافع

بمنع اللاعب

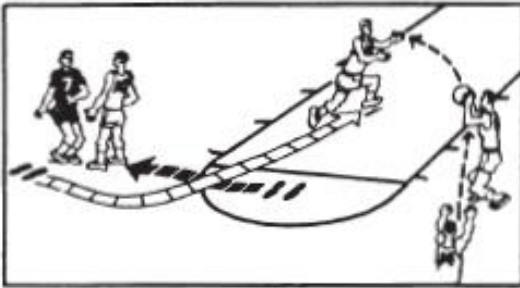
المنافس بطريقة غير

مشروعة من المضي

قدما بالتحرك أمامه

دون أن يكون في

وضع حراسة قانوني



أو بعد احتفاظ اللاعب المهاجم بالفعل بنفسه في الهواء،

أو استخدام اللاعب المدافع وضع جسمه ليمنع بطريقه

غير قانونية تقدم المنافس.

2- التحقق باليد Hand Checking:

عندما

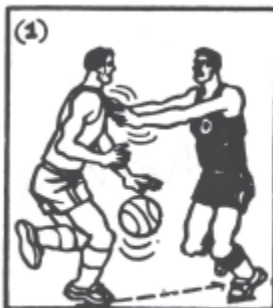
يستخدم مدافع

احد أو كلتا

يديه على

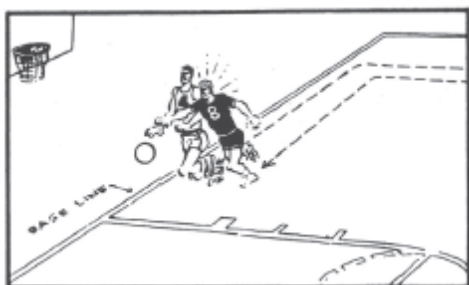
اللاعب

المنافس



لحفاظ عليه في الأمام.

3- المسك Holding :



قيام اللاعب
بجذب أو سحب
المنافس بيديه
لتعطيله أو منعه
من التحرك.

4- الاستخدام غير المشروع للأيدي

Illegal Use of Hands:



عندما يصل
اللاعب لسلب
الكرة من
المهاجم ويحتك
بأي جزء من
جسم المنافس.

5- أخطاء هجومية

Offensive Fouls:

هذه هي أخطاء السيطرة، مثل التصادم charging
حيث يصطدم اللاعب المهاجم بلاعب مدافع اتخذ
وضع الثبات.



6-الدفع Pushing :



عند دفع اللاعب المنافس لكسب وضع مميز، والحكام كثيرا ما يحتسبوا هذا الخطأ بالقرب من السلة عندما يتنافس اللاعبون لاتخاذ وضع المتابعة.