



# المبادئ الأساسية في كرة السلة

د. مهدي نجم السيد: يوسف البازي



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية

# المبادئ الاساسية

## في كرة السلة لكليات التربية الرياضية

المؤلفان

الدكتور  
مهدي نجم  
استاذ مساعد

السيد  
يوسف البازي  
مدرس

# المقدمة

## الباب الاول

### المبادئ الاساسية في كرة السلة

المقصود بالمبادئ الاساسية هو كيفية اداء الحركات في هذا النوع من الرياضة. ان لكل نوع من انواع الرياضة تكتيكه الخاص وهذا لايشمل فقط الحركات الخاصة باللعبة ولكن يشمل ايضاً الحركات العامة (الركض، القفز، الخ).

ان المبادئ الاساسية في كرة السلة عبارة عن طريقة اداء الحركات التي تشملها اللعبة. ان لعبة كرة السلة قد تقدمت وتطورت بسرعة الى الامام. حيث شمل على ناحيتين. ايجاد عناصر فنية جديدة، وتطور العناصر الفنية الموجودة واخذ موقع الصدارة في اللعبة مثال ذلك (التهديف باليد الواحدة، التهديف من القفز، الخ). بينما نرى ان مستوى اللاعب من ناحية لياقته البدنية والناحية التكنيكية لا يقيم الا من ذوي الاختصاص في اللعبة نرى ان الناحية التكنيكية تقيم ايضاً من قبل غير الاختصاص. كذلك نرى ان اللاعبين مستعدين وبكل شوق الى تحسين المهارات الفنية او تعلم المهارات الفنية الجديدة، اما التدريب على اللياقة البدنية والمهارات التكنيكية فانهم لا يؤدونها برغبة وشوق ولو انهم يعترفون بأهميتها لانها لاتجلب لهم السعادة مثلما يلعبون بالكرة لذلك ننصح المدربين على استعمال الكرة عند التدريب على تطوير اللياقة البدنية وكذلك على التكنيك.

السؤال الان... هل ان تعلم المهارات الاساسية له علاقة بالولادة (بتكوين الشخص من الولادة) الاجابة على هذا السؤال تقول في بعض الاحيان نعم. ان قسطاً كبيراً من المعلمين للعبة يجب ان يملكون قابليات خاصة تأتي من الولادة ولكن بالتدريب المنظم المتدرج فان اي عنصر تكنيكي بالامكان تعلمه وبواسطة التكرار الدائم بالامكان ايضاً تحسينه وتطويره الى اي مستوى. ان هذا غير كافٍ في كرة السلة فعند التدريب على المهارات الاساسية يجب ايضاً ان نضع امام اعيننا استعمالها في اللعبة حيث ان التكنيك ليس هدفاً بحد ذاته، ان كل المهارات الاساسية يجب ان تخدم اللعبة.

ان المهارات الموجودة في هذا الكتاب ليست غير قابلة الى التطوير والابداع وانما اعطينا قدر الامكان وصفاً وشرحاً لها بحيث تساعد الطالب على تعلمها بصورة جيدة وعلى تعليمها الى الاخرين في المستقبل. والان عند تحديث الكتاب وجدنا كثيراً من الامور التي تجددت في قوانين اللعبة والتي تغيرت. ولاحظنا ان هناك مواضيع تخدم اللعبة واللاعب وتخدم الطالب في التطبيق وعندما يتخرج ويصبح مدرساً ناجحاً ولديه المراجع المهمة التي بواسطتها ان يؤدي عمله على اكمل وجه كعلاقة المبادئ الاساسية بقانون اللعبة واهميته في درس التربية الرياضية وفي نجاح او خسارة الفريق والصفات التي تتوفر في لاعب كرة السلة عند الاختبار وعلاقة وسلوك المدرب باللاعبين واهمية الاحصاء لنجاح الفريق وهناك مواد اخرى سيأتي ذكرها قد اضيفت الى الكتاب مما ترفع من مستوى اللعبة واللاعبين.

ولو قارنا بين اي اديب قد اصبح نابغة ولاعب مبتدأ اصبح بطلاً نرى ان اي اديب قد يمر بمراحل عديدة حتى يصبح اديباً مرموقاً فتعلم الحروف اولاً وهي الاساس ثم الكتابة ثم النبوغ وكذلك في كرة السلة فتعلم المبادئ الاساسية هو الاساس في هذه اللعبة ثم التكتيك ثم الوصول الى البطولة. من هنا ترى ان مفتاح هذه اللعبة هو تكتيكها وادائه بصورة جيدة خالية من الاخطاء تكون سبباً مهم في الوصول الى البطولة. وقد حاولنا ان يكون هذا الكتاب مفيداً للجميع وذا قيمة كبيرة بالنسبة للمبتدئ والمتقدم والمدرب والمتفرج.

واننا ننصح كل مدرب ومدرس ولاعب ان يدرك اسرار هذه اللعبة ويفهم مكنوناتها التفصيلية ثم يتتبع اولاً بأول كل جديد مستحدث كي يكونوا بالمستوى الدولي بصورة دائمة.

وحاولنا ان نوضح ما استطعنا عن طريق الاشكال والصور التي بواسطتها يدرك اللاعب الاوضاع الصحيحة عند التطبيق ويؤديها بدون اخطاء. وختاماً املين ان يكون هذا الكتاب خير عون لهم في حياتهم في الكلية وكذلك في مستقبلهم في المجالات التي سوف يعملون بها. والله الموفق

المؤلفان

## الاشارات الخاصة بكرة السلة

ان الاشارات المدونة في ادناه اشارات دولية مستعملة في اي كتاب خاص بكرة السلة فهي الدليل على كل تخطيط لاي تمرين وهي :-

| الاشارات |   |
|----------|---|
| ○        | ١ - اللاعب المهاجم                        |
| □ أو ×   | ٢ - اللاعب المدافع                        |
| →        | ٣ - خط سير اللاعب اثناء الحركة (بدون كرة) |
| →.....   | ٤ - خط سير الكرة اثناء تحركها (الناولات)  |
| →~~~~~   | ٥ - خط سير اللاعب اثناء الطبطبة           |
| ○        | ٦ - اللاعب المهاجم معه الكرة              |
| →        | ٧ - التهديد                               |
| →        | ٨ - الارتكاز في المحل                     |
| →        | ٩ - الارتكاز مع الحركة                    |
| →        | ١٠ - الحجز ويقوم به زميل للاعب مهاجم      |
| →        | ١١ - التهديد السلمي                       |

## الاشارات المستعملة في الكتاب

|        |                 |
|--------|-----------------|
| □ ○ □  | اللاعب          |
| →..... | الناولة         |
| →~~~~~ | الطبطبة         |
| →      | طريق سير اللاعب |
| →      | التهديد         |

## الاصطلاحات في كرة السلة

|                      |  |
|----------------------|--|
| Fundamentals         | المبادئ الاساسية                         |
| Holding the ball     | مسك الكرة                                |
| Air Dribble          | محاورة هوائية، تنطيط الكرة في الهواء     |
| Air pass             | مناولة هوائية                            |
| Around the Back pass | مناولة من خلف الظهر                      |
| Back board           | لوحة الهدف                               |
| Back court           | الساحة الخلفية                           |
| Back ward pivot      | الارتكاز على القدم الخلفية               |
| Ball                 | كرة                                      |
| Ball at Rest         | استقرار الكرة على راحة اليد، الكرة خامدة |
| Ball Becomes Alive   | الكرة في حالة لعب، الكرة لاعبة           |
| Ball out             | الكرة خارج الحدود                        |
| Ball put in play     | وضع الكرة في اللعب                       |
| Bank shot            | التهديف باستخدام اللوحة                  |
| Basc ball pass       | المناولة الطويلة                         |
| Basket               | السلة                                    |
| Baskey ball          | لعبة كرة السلة                           |
| Basket ball Court    | ساحة كرة السلة، ملعب كرة السلة           |
| Bchind the Back pass | المناولة من خلف الظهر، الخلفية           |
| Beginning of Game    | بدء المباراة                             |
| Blocking             | عرقلة الحجز، اعاقه عرقلة الخصم           |
| Both hand            | كلتا اليدين                              |
| Bouncing             | ارتداد الكرة                             |
| Bouncing pass        | المناولة بالارتداد                       |
| Boundary Lines       | خطوط الحدود                              |
| Cage                 | تسجيل اصابة سلة                          |
| Captain              | رئيس الفريق                              |
| Catching the Ball    | مسك، امسك الكرة                          |

|                          |                                   |
|--------------------------|-----------------------------------|
| Center Circle            | دائرة الوسط                       |
| Center jump              | قفزة المركز، القفزة في دائر الوسط |
| Center Line              | خط الوسط                          |
| Changing Courts          | تبادل ساحتي الفريقين              |
| Charged Time iut         | الوقت المستقطع المحتسب            |
| Chest pass               | المنالوة الصدرية                  |
| Chest shot               | التهديفة الصدرية                  |
| Clean shot               | اصابة ناجحة دون ملامسة للحلقة     |
| Close man to man Defense | دفاع لاعب للاعب                   |
| Coah                     | مدرب                              |
| Dead ball                | كرة خامدة                         |
| Defense                  | دفاع                              |
| Dribble                  | الطبطبة                           |
| Doable Dribble           | الطبطبة المزدوجة                  |
| Doable Foul              | خطأ مضاعف                         |
| Doable pivot             | الارتكاز المزدوج                  |
| End Lines                | خطا النهاية                       |
| Excess Time out          | الوقت المستقطع الاضافي            |
| Excess period            | الوقت الاضافي - المدة الاضافية    |
| Fast Break               | الهجوم الخاطف او السريع           |
| Five Seconda Rule        | قاعدة الثواني الخمسية             |
| Floor pass               | منالوة ارضية                      |
| Flip pass                | منالوة الدفعة البسيطة             |
| Forward pivot            | ارتكاز امامي                      |
| Foul                     | خطأ                               |
| Foul shot                | الرمية الحرة                      |
| Foot work                | عمل القدمين                       |
| Free throw               | رمية حرة                          |
| Free throw Circle        | دائرة الرمية الحرة                |

|                        |  |
|------------------------|--|
| Front Court            | الساحة الامامية من الملعب                      |
| Fumble                 | تردد الكرة في يد اللاعب                        |
| Game                   | لعبة   |
| Game watch             | ساعة التوقيت                                   |
| Held Ball              | الكرة ممسوكة . مسك الكرة من قبل لاعبين مختلفين |
| Holding                | مسك اللاعب                                     |
| Hook pass              | الرمية الخطافية                                |
| Interfere              | يعرقل  |
| Interntional FouI      | خطأ متعمد                                      |
| Jimb Ball              | كرة قفز  |
| Jumb pass              | مناولة من القفز                                |
| Jumb Shot              | التهديف بقفزة                                  |
| Lay up Shot            | التسديدة السامية                               |
| Live Ball              | الكرة لاعبة                                    |
| Lob pass               | مناولة عالية من فوق رأس المدافع                |
| l.ong pass             | مناولة طويلة                                   |
| Man to Man Defence     | دفاع لاعب للاعب                                |
| Numbered players       | ارقام اللاعبين                                 |
| Offense                | هجوم   |
| One Hand push shot     | التهديف بيد واحدة من امام الجسم                |
| One Hand under Hand    | المناولة التحتانية باليد الواحدة               |
| Open shot              | تهديف - رمية ناجحة                             |
| Orer Head dribble      | محاورة هوائية                                  |
| Over Head pass         | مناولة من فوق الرأس                            |
| Over Head shot         | رمية تهديف من فوق الرأس                        |
| Over the shoulder pass | المناولة من فوق الكتف                          |
| pass                   | مناولة   |
| passer                 | مناول  |
| Pivot                  | ارتكاز   |
| Pivot Foot             | قدم الارتكاز                                   |

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Pivot shot               | التسديد او الرمية من الارتكاز                  |
| Pivot Man                | لاعب الارتكاز                                  |
| Point                    | نقطة   |
| Pushing                  | دفع الخصم (مخالفة)                             |
| Rearpivot                | ارتكاز خلفي، ارتكاز على القدم الخلفية          |
| Receiver                 | مستلم  |
| Rest                     | استراحة  |
| Roll                     | دحرجة  |
| Roll pass                | مناولة الدحرجة                                 |
| Score                    | اصابة  |
| Shoot                    | يقذف، يهدف، يرمي، يصوب                         |
| Shooting                 | تهديف، تصويب، تسديد                            |
| Short pass               | مناولة قصيرة                                   |
| Shoulder pass            | المناولة الكتفية                               |
| Shoulder shot            | التهديف من الكتف                               |
| Shovel pass              | مناولة المذراة                                 |
| Side pass                | المناولة الجانبية                              |
| Signal                   | اشارة . ما يستخدمه الحكم من اشارات خلال التحكم |
| Snap pass                | مناولة قصيرة                                   |
| Stationary pivot         | الارتكاز الثابت                                |
| Starting Game            | بدأ المباراة (لكرة قفز)                        |
| Stop watch               | ساعة توقيت                                     |
| Tapping                  | نقر الكرة . ضرب الكرة بالانامل                 |
| Tappass                  | المناولة بنقر الكرة                            |
| Back oret, Shoulder pass | المناولة للخلف من فوق الكتف                    |
| Tip in shot              | تهديف المتابعة                                 |
| Give and go              | اعط واركض                                      |
| Blind pass               | المناولة العمياء                               |
| Zone defense             | الدفاع عن المنطقة                              |

---

المرجع : معجم المصطلحات الرياضية والكشفية - انكليزي - عربي تأليف السيد طارق الناصري.

## الفصل الاول نبذة تاريخية عن كرة السلة

هذه اللعبة امريكية الاصل لقد ابتكرها شخص امريكي اسمه جيمس ناي سميث وهذا الابتكار جاء نتيجة لحاجة المجتمع الى التطور والحركة في فصل الشتاء حيث المطر والبرد في الملاعب المكشوفة تسبب توقف النشاط في تلك الفترة ولا بد من ان يحتفظ اللاعبون بلياقتهم البدنية خلال هذه الفترة فجاء التفكير لايجاد قاعة داخلية تمارس فيها ألعاب غير الالعاب التي تمارس في الملاعب المكشوفة. ان هذا السبب دعا العاملين في حقل التربية الرياضية لايجاد لعبة تمارس في الملاعب الداخلية فعمدوا اجتمعوا في صيف عام ١٨٩١ في كلية سيرنيلد برياسة لوثر جوليك. وقد تم اختيار الدكتور جيمس ناي سميثان بدرس التمرينات السويدية وبعد فترة جاء تقرير الدكتور جيمس ناي سميث في خريف عام ١٨٩١ بأن هذا النوع من النشاط لا يفي بالغرض المنشود فأخذ يفكر في ايجاد حل لهذه المشكلة وبعد التحليل والتركيب للالعاب المختلفة جاء تفكيره بلعبة تلعب باليدين بدل القدمين وجعل الهدف (سلة خوخ) ولذلك اطلق على هذه اللعبة (كرة السلة) وقد وضع قانوناً من ثلاث عشرة مادة لايزال معها يطبق لحد الان واخذت تنتشر في الولايات والمناطق الامريكية وكان عدد اللاعبين تسعة، ثلاثة للهجوم وثلاثة وسط وثلاثة للدفاع ثم اصبح الان خمسة لاعبين.

وفي عام ١٩٠٠ مارست البنات هذه اللعبة واقم اول دوري للجامعات الامريكية في عام ١٩٠٢ لكرة السلة. وفي عام ١٩٠٤ اقيمت الالعاب الاولمبية بمدينة سان لويس بالولايات المتحدة وقدمت الفرق الامريكية عرضاً في كرة السلة وبعد مشاهدتها تم الاعتراف بها دولياً في تلك الدورة.

وفي عام ١٩٠٥ تكون اتحاد لكرة السلة لغرب امريكا.

وفي عام ١٩٠٦ تكونت لجنة لدراسة القوانين وتعديلها فاصبحت موادها تتكون من ٢٢ مادة بدلاً من ١٣ مادة.

وفي عام ١٩١٥ اجتمع ممثلوا الكليات والمدارس وجمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة لوضع قوانين موحدة لكرة السلة ومن سنة ١٩١٤ الى سنة ١٩١٨ في اثناء الحرب العالمية الاولى انتشرت اللعبة في جميع انحاء العالم عن طريق الجنود الامريكيين وفي عام ١٩٢٠ كان عدد الدول التي تمارس هذه اللعبة قد بلغ ٤٩ دولة.

وقد اقيمت الالعاب الاولمبية في سنة ١٩٣٦ في مدينة برلين وقد ادخلت كرة السلة من ضمن الالعاب الاولمبية واشترك في هذه اللعبة في تلك الدورة ٢١ دولة.

اما في عام ١٩٤١ فقد اقيم احتفال لمرور ٥٠ سنة على ايجاد هذه اللعبة وكان من ضمن  
الاحصائيات التي قدمت في هذه المناسبة ان ٩٠ مليون نسمة شاهدوا المباريات التي جرت  
في ذلك العام في انحاء امريكا فقط.  
واخذت تتقدم هذه اللعبة سنة بعد اخرى حتى يومنا هذا.

## المبحث الاول نبذة تاريخية عن تطور اللعبة في الاتحاد السوفيتي

تكونت اول هيئة رياضية المسماة (ماياك) فشكلت اول فريق لكرة السلة في عام ١٩٠٦ ثم ظهرت عدة فرق في عام ١٩١٧ وكانت تقام بينهما مباريات على بطولة (الماياك).

وفي عام ١٩١٩ وصفت المجلة الرياضية بعددها (٢٠) وصفاً لمباريات بين ناديين. وفي عام ١٩٢٢ ادخلت كرة السلة كادة مستقلة في معاهد التربية الرياضية واصبح خريجوا هذه المعاهد هم النواة لنشر هذه اللعبة في مختلف مدن الاتحاد السوفيتي. وقد ادخلت في عام ١٩٢٠ ضمن برامج اعياد التربية الرياضية. وكانت لكل مدينة من المدن قوانينها الخاصة بهذه اللعبة ولذلك تعذر عليهم اجراء مباريات بين مدن الاتحاد السوفيتي وبعدها اجتمع مدربوا كرة السلة لاقرار قانون موحد.

وكان الملعب في ذلك الوقت بطول ٦٠م وعرض ٣٠م وسلال معلقة على قوائم بدون لوحات.

وفي عام ١٩٢٢ في دوري موسكو اجتمع المشتركون وعددهم ٣٩ فريق للرجال والسيدات واتفقوا على قواعد موحدة.

ثم اقيمت بطولة الاتحاد السوفيتي الاول في كرة السلة في عام ١٩٢٣ وتعتبر الفترة ما بين عام ١٩٢٣ الى عام ١٩٢٨ مرحلة ظهور المدرسة السوفيتية الخاصة بكرة السلة. وفي عام ١٩٤٠ انضمت الجمهوريات لاتاتيا وليتوانيا واستونيا الى مجموعة جمهوريات الاتحاد السوفيتي وارتفع مستوى هذه الجمهوريات لكثرة احتكاكهم بالقوة الخارجية من قبل.

وبلغ عدد اللاعبين في عام ١٩٤١ (٨٢) ألف لاعب يمارسون كرة السلة وعدد الملاعب (٥) آلاف ملعب.

وفي عام ١٩٤٥ اقيمت بين منتخب ٨ مدن في حالة فعلية وكان يحضر المباريات (١٠) آلاف متفرج يومياً.

وفي عام ١٩٤٦ سافر فريق الطيران للآنسات وفريق للرجال الى فرنسا واجريت مباريات في ٦ مدن فرنسية وفازوا في جميع هذه المباريات.

وفي عام ١٩٤٧ انظم اتحاد كرة السلة الى الاتحاد الدولي وقد اشترك منتخب فريق الرجال في بطولة اوربا واشتركت في هذه البطولة ١٢ دولة اوربية وفريق عربي هو

فريق مصر وفاز فريق الاتحاد السوفيتي بهذه البطولة ومنذ ذلك الوقت أصبح مستوى الفرق السوفيتية من الدرجة الاولى واصبح منتخب فريق الاتحاد السوفيتي من اقوى منتخبات الدول فكثيراً ما فاز بالميدالية الذهبية في المباريات الدولية.

## نبذة تاريخية لدخول كرة السلة للعراق وتطورها

- دخلت هذه اللعبة الى العراق عن ثلاثة طرق وهي :-
- ١ - عن طريق مدرسة كلية بغداد لان المدرسين الذين يدرسون آنذاك في هذه المدرسة من الامريكان فادخلوا هذه اللعبة الى هذه المدرسة.
  - ٢ - عندما انشأ جسر الفلوجة كان المهندسون والعمال في اوقات فراغهم يلعبون هذه اللعبة وكانوا يضعون البراميل كاهداف لكرة السلة ويستعملون سماً لاجراج الكرة من داخلها.
  - ٣ - عندما عين الاستاذ عبد الكريم عسيران مديراً للتربية الرياضية بوزارة المعارف آنذاك ادخل هذه اللعبة الى المدارس حيث كانت دراسته خارج العراق.
- ان اول اتحاد لهذه اللعبة تشكل سنة ١٩٤٨ في لندن وقد شارك العراق بفريق لكرة السلة في الدورة الاولمبية التي اقيمت فيها في هذا العام<sup>(١)</sup>.
- وبعد عودة الوفد الذي شارك في لندن بدأ اعماله في هذه اللعبة واخذ يهتم بها اهتماماً كبيراً.

لقد كانت اللعبة في ذلك الوقت مقتصرة على فرق الرجال دون النساء.

وكانت جميع السباقات تجرى بين فرق المدارس حيث لاتوجد اندية في ذلك الوقت ولا يوجد منتخب يمثل العراق بل كانت الرياضة المدرسية. وهي بدورها تشارك بمنتخباتها لكافة الالعاب ومن ضمنها كرة السلة في الدورات المدرسية بين الدول العربية وقد اشترك العراق في اول دورة مدرسية لطلاب المدارس الذين لاتتجاوز اعمارهم الثانية عشر سنة في مصر سنة ١٩٥١ وكانت الدورة في مدينة القاهرة.

وبعدها تشكلت اندية عديدة في بغداد واخذ الاتحاد يشرف على ادارة السباقات فيما بينها وقد تشكل منتخب عراقي يشارك مع منتخبات الدول العربية وكانت تجرى دورة عربية في كل اربع سنوات في دولة عربية بالاضافة الى الدورات المدرسية.

وفي الستينات اخذت الكليات تكوّن فرق للبنات وتجري بينهم سباقات ومن ضمنها كرة السلة وبعدها بدأ الاتحاد في تكوين منتخب للبنات يشارك في الدورات العربية.

وقد شارك منتخب العراق بالاضافة الى الدول العربية دول اخرى كالصين مثلاً ففي سنة ١٩٦١ جرت عدة مباريات ودية في عدد من المدن الصينية وجرت بعدها مشاركات دولية رسمية في الدورات الاولمبية ولاتزال لحد الان تشارك في الدورات العربية والدولية الرسمية والودية.

(١) اخذت هذه المعلومات عن طريق المقابلات الشخصية للاستاذة الذي عاشوا تلك الفترة ومارسوا التدريسات في المدارس العراقية.

### المبحث الثالث

#### الادوات والمواد التي تستعمل لتخطيط ملعب كرة السلة وقياساتها

- على من يرغب ان يخطط اي ملعب جديد عليه احضار الادوات والمواد التالية :-
- ١ - شريط قياس بطول ٣٠ متراً تقريباً.
  - ٢ - مجموعة من الحبال.
  - ٣ - عدد من الاوتاد او المسامير.
  - ٤ - كمية من البورك.
  - ٥ - او كمية من الصبغ الابيض.

### المبحث الثاني

#### تخطيط ملعب جديد لكرة السلة

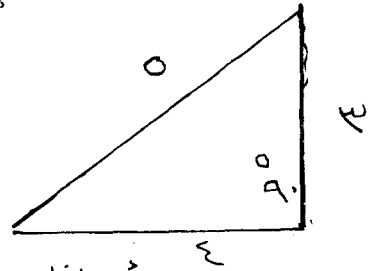
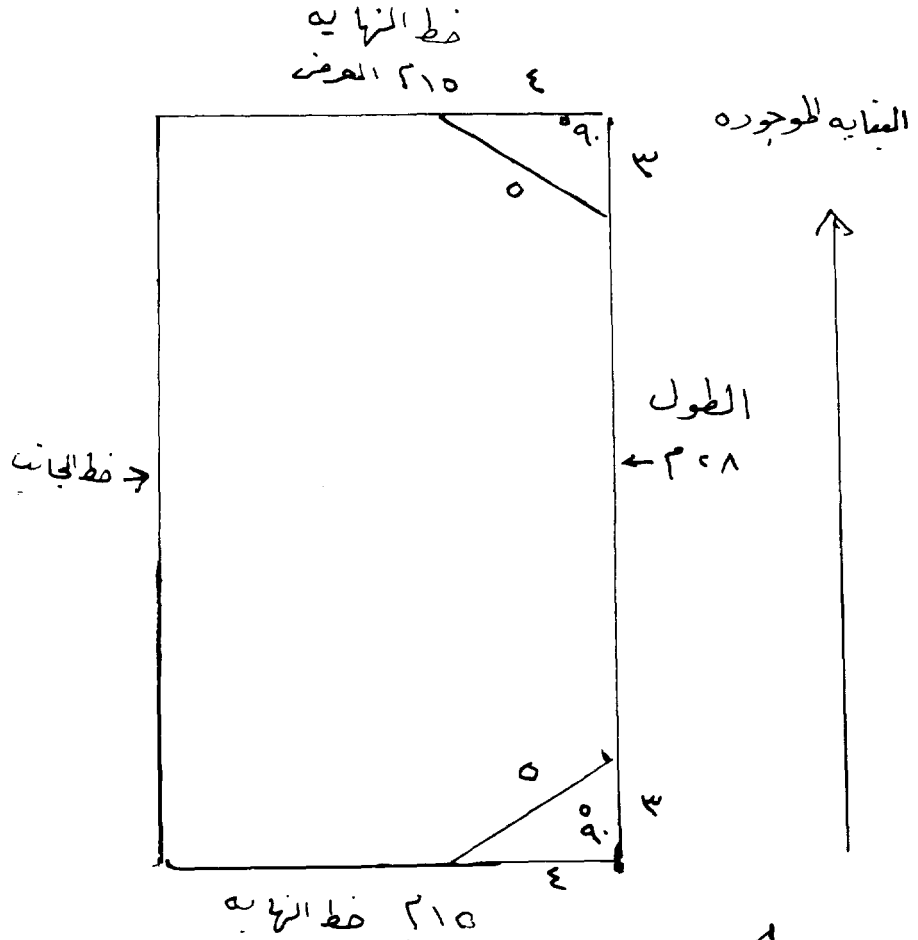
عند تخطيط اي ملعب جديد في كرة السلة يجب ملاحظة مايلي :-

أ - اذا كانت الارض المراد انشاء الملعب عليها خالية من اي جدار يمكن ان يكون دليلاً لرسم الملعب.

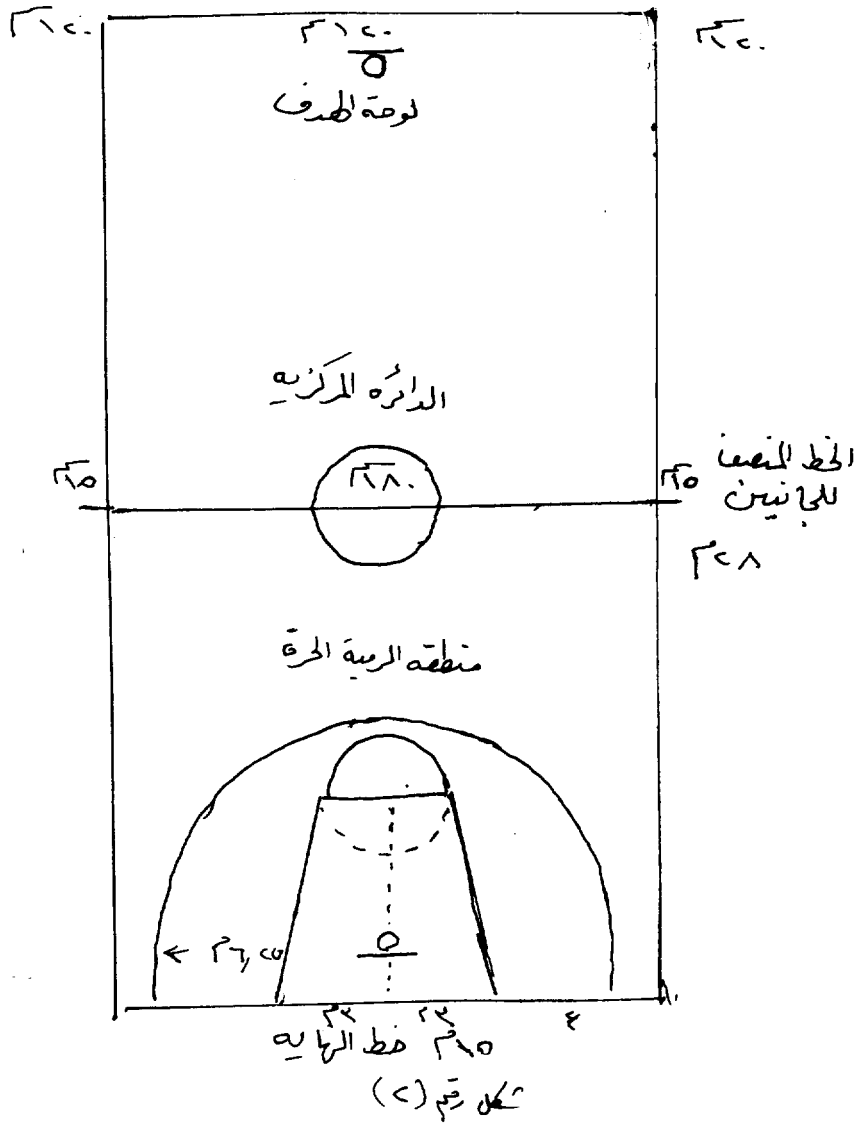
ب - اذا كانت الارض المراد انشاء الملعب عليها مسيجة او يوجد جدار مجاور لها يمكن ان يكون دليلاً لرسم الملعب.

ففي الحالة الاولى يرسم خط يكون اساساً لتخطيط الملعب ويكون هذا اما الخط الجانبي او الخط النهائي حسب ظروف الساحة المراد تخطيطها.

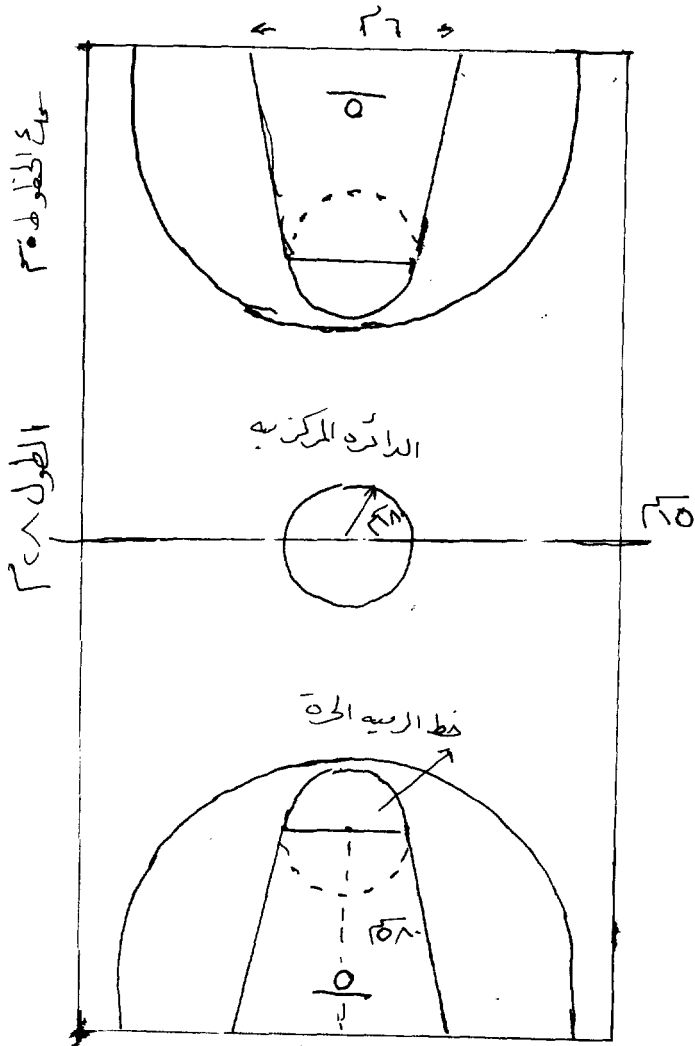
وفي الحالة الثانية يؤخذ الجدار او السياج دليلاً حيث نرسم خطاً موازياً له وبعيداً عنه بمسافة مناسبة حيث يكون هذا الخط اما الخط الجانبي او الخط النهائي حسب ظروف الملعب ايضاً بعدئذٍ تثبت مثلاً قائم الزاوية معمولاً من الحبال بابعاد ثلاثة (٥،٤،٣) حسب نظرية فيثاغورس. ثم نمد هذين القائمين اللذين رسما على نهايتي الخط بطول ١٥ متراً اذا كانا نهائيين او ٢٨ متراً اذا كانا جانبيين ثم نوصل بين نهاية القائمين كما هو موضح بالشكل رقم (١).



المثلث القائم الزاويه حسب نظرية فيثاغورس  
وابجاده « ٣ ، ٤ ، ٥ »  
شكل رقم (١)

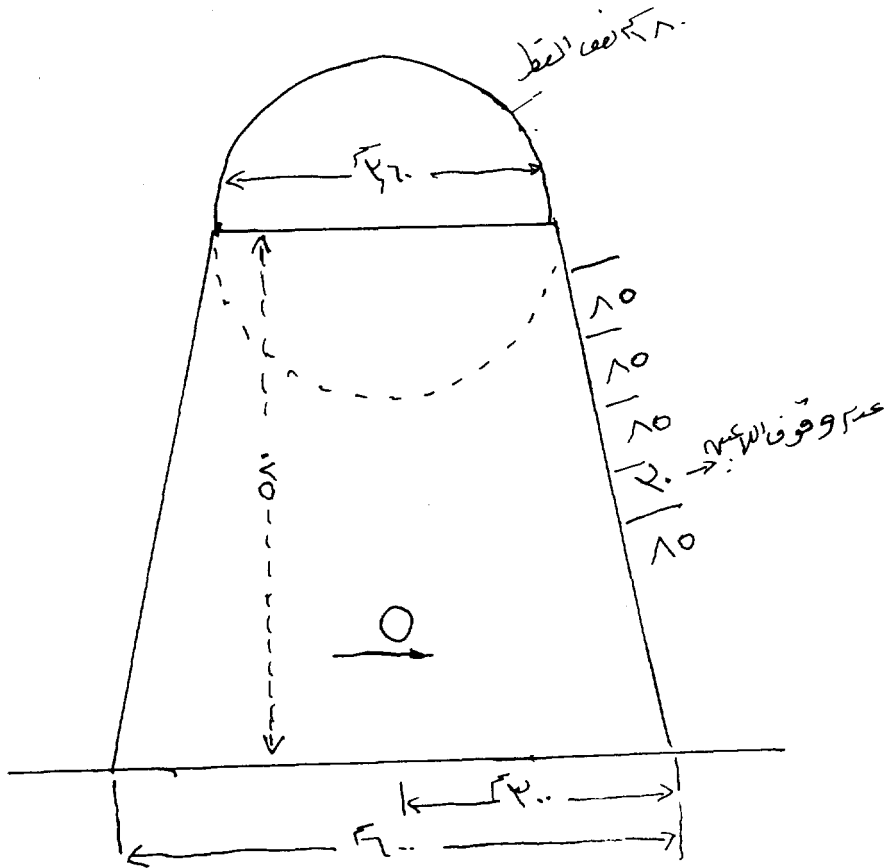


# المقاييس القانونية للملعب



ساحة القواطع 0.36 م  
شكل رقم (3)

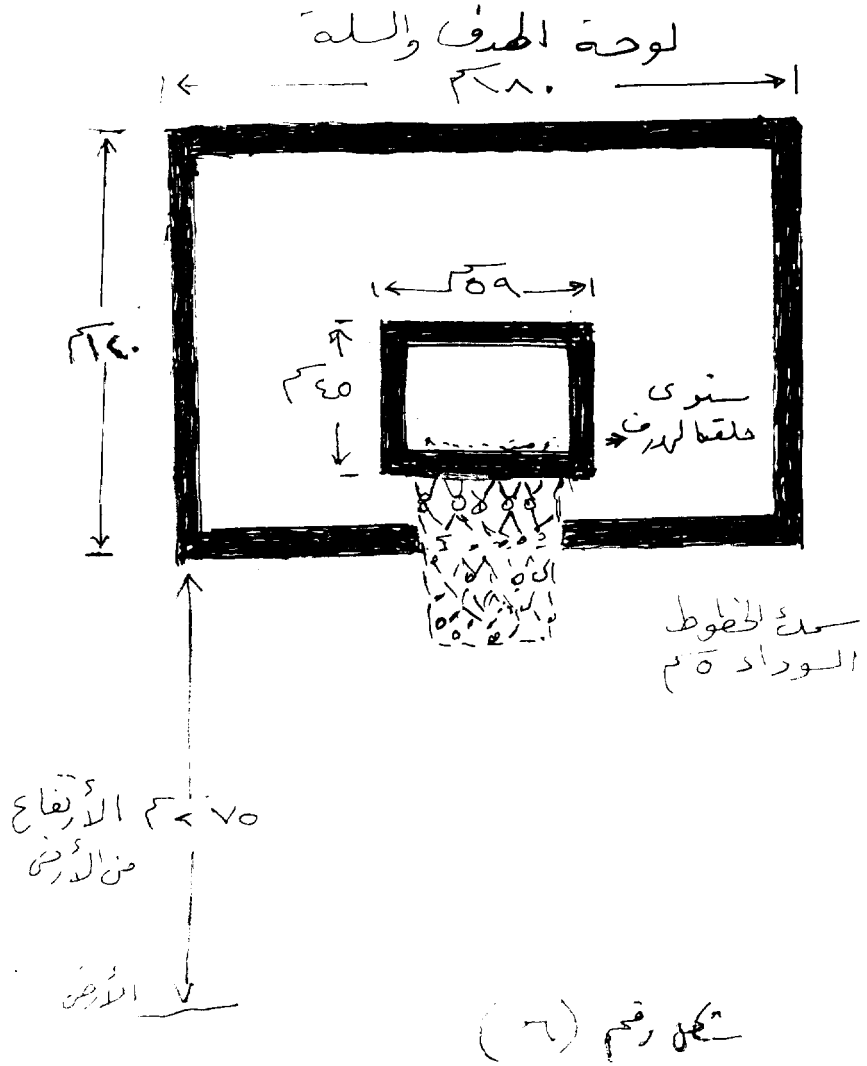
منطقة الرصية الحرة



جميع الأبعاد بالمتر

شكل رقم (٤)





## كيفية تخطيط منطقة الرمية الحرة والدائرة المركزية

### الدائرة المركزية :

بعد رسم الملعب تنصف خطي النهاية وخطي الجانب ونوصل بين كل خطين متقابلين فتحدث لدينا نقطة في وسط الملعب ثم نرسم دائرة بنصف قطر ١٨٠سم وتسمى هذه بالدائر المركزية.

### منطقة الرمية الحرة :

نأخذ من النقطة المنتصفة للخط النهائي بطول ٣م على جانبيها ثم نأخذ نقطتين على خطي الجانب من رأس خط النهائي وعلى بعد ٥٨٠سم بين هذين النقطتين ومن منتصفه نرسم دائرة بنصف قطر ١٨٠سم ويكون النصف الداخلي القريب الى الخط النهائي مقطوع والنصف الخارجي بدون تقطيع ويرسم خط الرمية الحرة بحيث يكون موازياً لخط النهاية. ثم نوصل بين نهايتي خط الرمية الحرة والنقطتين المؤشرتين على الخط النهائي والبعد الذي بينها ٦م ثم نأخذ مسافة ١٨٠سم على هذين الخطين ابتداء من الخط النهائي ونرسم خطاً طوله ١٠سم وعرضه ٥سم ثم نأخذ مسافة ٨٥سم وهكذا وهذه تعتبر محلات لوقوف لاعبي الدفاع والهجوم أثناء اداء الرميات الحرة كما موضح في شكل رقم (٢).

## الباب الثاني تطوير اللياقة البدنية للاعب كرة السلة

### الفصل الثاني

#### تنمية القوة

تعتبر القوة اهم الصفات الجسمية حيث انها الاساس في تطور مستوى السرعة وحركات اللاعبين وانها تؤثر على المطاولة والمرونة.  
ان التدريب على تنمية القوة يجب ان يكون متعدد الجوانب. وقد دخل العمل بالحديد في السنوات الاخيرة لتطور القوة حيث اخذ مركزاً مهماً في جميع الالعاب الرياضية تقريباً ومنها كرة السلة ايضاً.  
ان تطور قوة العضلات يتطلب وقتاً يمتد لعدة سنوات لذلك يجب البدء به مبكراً قدر الامكان عند التدريب لتنمية القوة للاطفال والشباب يجب ملاحظة النقاط الاساسية التالية:-

- أ - يجب ان يكون التدريب متعدد الجوانب، ان عدد التكرار يجب الا يكون عالياً جداً وذلك لان اجهزة الاطفال والشباب لم يكتمل نموها بعد كذلك يجب ان تعطى التارين بمجموعات قصيرة بدلاً من مجموعات طويلة حتى لا تؤثر على العمود الفقري.  
ب - يجب ان تكون قوة الحافز صغيرة ومتوسطة حيث يكون التأكيد على السعة اولاً ثم نبدأ بارتفاع قوة الحافز كما في الجدول رقم (١).

| سنة التدريب | العمر | قوة الحافز بالمئة |
|-------------|-------|-------------------|
| ١           | ١٥    | ٢٠ - ٥٠%          |
| ٢           | ١٦    | ٣٠ - ٦٠%          |
| ٣           | ١٧    | ٤٠ - ٧٠%          |
| ٤           | ١٨    | ٥٠ - ٨٠%          |
| ٥           | ١٩    | ٦٠ - ٩٠%          |
| ٦           | ٢٠    | ٧٠ - ١٠٠%         |

ج - لاجل ضمان تقوية العضلات بصورة جيدة ومتعددة الجوانب يجب استعمال التارين العامة.

د - العمل بالحديد لاجل تقوية العضلات الكبيرة مفيد اذا اخذنا بنظر الاعتبار النصائح التي ذكرت آنفاً ويجب ان يكون العمل متدرجاً والتكنيك صحيحاً .  
ان عمل الساقين في كرة السلة له اهمية كبرى لذلك يجب ان يعطى اهتماماً كبيراً لتطوير عضلات الساقين.

ان قوة القفز من الصفات الجيدة والضرورية التي يملكها لاعب كرة السلة والتي تلعب دوراً كبيراً في اللعبة.

ونود هنا ان نعطي بعض التارين التي تؤدي الى تطوير قوة القفز وهي :-

١ - قفزات بدون خطوات تحضيرية او بخطوات تحضيرية وبصورة رئيسية القفز الى الاعلى عمودياً.

٢ - قفزات بدون مساعدة الذراعين.

٣ - التدريب على تحمك الجسم عندما يكون في الهواء .

٤ - التدريب على السقوط المضبوط بحيث يستطيع اللاعب ان يتهياً لعمل اخر بعد السقوط مباشرة.

٥ - قفزات بخطوات تقريبية قصيرة (٣-٤م) من فوق مواد او اشارات على الارض.

٦ - قفزات الى الاعلى نحو علامات موضوعة على لوحة الهدف.

٧ - قفزات من الوقوف بالنهوض الزوجي هنا يمكن ان تكون مجموعة من القفزات بوقت معين (١٠، ٢٠، ٣٠ ثانية) او باعطاء عدد معين من القفزات كأن يكون ٣٠، ٥٠، مرة.

٨ - لاعبان يمسكان كرة بصورة جيدة (كرة سلة او طيبية) وعند اعطاء اشارة يقفز اللاعبان الى الاعلى ويحاول كل واحد منهما انتزاع الكرة من الآخر.

٩ - قفزات من فوق اجهزة.

١٠ - قفزات للاعلى والامام والكرة ممسوكة بالساقين.

كذلك يجب التدريب على قوة القفز بالارتباط مع التدريب على التكنيك والتكنيك، ومن ذلك التدريب على اعادة الكرات المرتدة من الهدف والتهديف بصورة عامة.

٠ كذلك يجب تطوير قوة عضلات الذراعين والاصابع لما لها الفائدة العظمى في لعبة كرة السلة.

ولتطوير عضلات الذراعين فاننا نعطي بعض التارين التي تخدم هذا العرض

وهي :-

- ١ - تدوير الذراعين وثنيها ومدّها تحت ثقل معين.
- ٢ - رمي الكرات الطبية مع التأكيد على عمل مفاصل اليد.
- ٣ - الاستناد على الذراعين (رؤوس الاصابع) ثم انشائها.
- ٤ - الضغط على ادوات من المطاط (كرات تنس، حلقات مطاطية... الخ).

### نخصل الثالث

## تمنية المطاولة

تعتبر المطاولة من الصفات الضرورية للاعب كرة السلة ويقصد بالمطاولة تحمل ومقاومة الاجهزة الجسمية للتعب الناتج خلال اللعب وبقاء الجسم محافظاً على وضعه وتحمله اية شدة بدون ان ينخفض مستواه.

ان مستوى المطاولة يعتمد قبل كل شيء على الفعالية الوظيفية للقلب والدورة الدموية، وعملية تبادل الغازات والجهاز العصبي وكذلك على التوافق بين اجهزة الجسم. ان وظائف الاعضاء تلعب دوراً هاماً فيها. كذلك فان نوعية المطاولة تتأثر بالتوافق الحركي وبالحالة النفسية للاعب وقوة رغبته.

ان لعبة كرة السلة من الالعاب التي تتغير من وقت لآخر بين شدة في اللعب وتوقف كذلك فان التحمل يجب ان يكون على فترات (مراحل) ان هذه الصفة يجب ان تحسب لها حسابها اثناء التدريب على تنمية هذه القابلية.

لقد اثبتت الخبرات بان احسن طريقة لتطوير المطاولة في اكثر الالعاب الرياضية يأتي من خلال التحميل لمدة طويلة وبشدة متوسطة وفضل الفروع الرياضية التي تحتم هذا الغرض هي الركض، السباحة، ركوب الدراجات، التجديف... الخ. كذلك فان التدريب الدائري مفيد جداً لتطوير المطاولة للاعب كرة السلة. ان المطاولة الخاصة للعبة كرة السلة يجب ان تتطور بالارتباط مع التدريب على المهارات الفنية والفعاليات الفرعية.

وللتدريب على المطاولة الخاصة بالسباق فان طريقة الفترات (المراحل) هي الطريقة الملائمة، ان مدة التحمل خلال التدريب يجب ان يتجاوز مدة التحمل في السباق وان معدل الشدة يجب ان يكون مساوياً لمعدل الشدة في السباق او اعلى منه قليلاً.

وفي لعبة كرة السلة يمكن ان تقيس سعة وشدة التحمل او على الاقل تقدرها. ان الشدة نستطيع ان نقيسها عن طريق النبض، ان هذا القياس ضروري جداً اذ بدونها لانستطيع ان نظور المطاولة بصورة منتظمة ومتدرجة.

ان المطاولة الخاصة يمكن تطويرها عن طريق الوسائل الخاصة بكرة السلة بصورة كبيرة وان اللعب بالدفاع الضاغط (لاعب للاعب) ٢ ضد ٢ و ٣ ضد ٣ أو ٥ ضد ٥ وكذلك الهجوم السريع ملائم جداً لهذا الغرض كذلك اللعب ١ ضد ١ ولوقت طويل اكثر من الاعتيادي (مثلاً ٥-١٠ دقائق) او اللعب ١ ضد ١ الى ان يحصل احد اللاعبين على عدد معين من النقاط.

## تمريبات لتبمية المطاولة

- ان تنمية قوة التحمل او المطاولة تعتمد على تمريبات لتقوية الجهاز العصبي والتنفسي والدورة الدموية وهي :-
- أ - تمريبات خاصة في الركض المستمر داخل الملعب مع حركات وتغييرات مفاجئة في تغيير الاتجاه والوثب والركض.
  - ب - تنظيم عملية التنفس بحيث تكون بعمق وبتوقيت ولعدد من المرات.
  - ج - الركض السريع داخل الملعب ولمدة طويلة تعودهم على التحمل والاستمرار في المباريات.
  - د - تمريبات بثني الركبتين والوثب عدة مرات متتالية في زمن قصير.
  - هـ - تمريبات خاصة على التهديف والمناولة والطبطة ولمدة طويلة.

## الفصل الرابع

### تنمية السرعة

تعتبر كرة السلة احدى الالعاب الرياضية السريعة لذلك فان السرعة هي صفا ضرورية ومهمة يجب ان يمتلكها اللاعب. اذا نظرنا وتتبعنا تطور العاب الكرة في ١٥٠-١٠ سنة الاخيرة نرى ان السرعة اخذت تلعب دوراً مهماً وكبيراً في جميع هذه الالعاب.

ان السرعة في كرة السلة لاتعني فقط الركض السريع بما يشبه العاب الميدان وانما تعني السرعة في تحريك الكرة وكذلك السرعة المتناهية في معرفة واخذ المواضع الملائمة. السرعة عبارة عن صفة جسمية بواسطتها يستطيع اللاعب ان يأخذ محلاً ملائماً ويعمل حركات مختلفة في وقت قصير.

ان سرعة الشخص تستند على عدة عوامل هي :-

- ١ - سرعة العمليات العصبية.
- ٢ - التركيب الكيميائي للعضلات.
- ٣ - نوعية ودرجة الاحماء.
- ٤ - صفة الرغبة والذكاء عند اللاعب.
- ٥ - التحضير الفني (مدى اتقان اللاعب المهارات الاساسية للعبة).
- ٦ - الظروف الخارجية المحيطة باللاعب.

هذه العوامل تتصل الواحد بالآخر ولايمكن انفصالها ونستطيع ان نحسن جميعها عن طريق التدريب.

ان سرعة العمليات العصبية (سرعة الاستجابة) تتحسن من خلال التدريب المستمر وانها تتحسن خاصة من خلال التدريب بوجود الدفاع الضاغط.

ان البحوث العلمية<sup>(٢)</sup> برهنت على ان سرعة عمل العضلات تتعلق بقوة الحوافز وكذلك بالتركيب الكيماوي لها. ومن خلال التدريب المتكرر المتصاعد يتغير التركيب الكيماوي للعضلات بحيث تمكن من التقلص بسرعة. كذلك فان طول اللاعب يؤثر تأثيراً واضحاً على السرعة. ان ابطاً لاعبين على الغالب هم اللاعبون طوال القامة (هناك شواذ لهذه القاعدة) انهم لايملكون القوة العضلية الضرورية التي يحتاجونها لتحريك اطرافهم العليا والسفلى.

ان اللاعب الذي هياً اجهزته الداخلية باحما جيد يكون بالطبع سريعاً كذلك فان السرعة تتأثر برغبة اللاعب وكذلك بقوة تفكيره وذكائه.

ان السرعة الكبيرة ضرورية لمعرفة الاوضاع المتغيرة بسرعة وكذلك الى اعطاء القرار السريع والى تنفيذ هذا القرار بعمل ملائم.

ان اللاعب الذي يملك مستوى عالٍ من الذكاء يكون رد فعله سريعاً. كذلك فان السرعة تتعلق بصورة كبيرة على اتقان اللاعب المهارات الاساسية. ان اللاعب المتحضر فنياً وبصورة جيدة يستطيع ان ينجح في التدريب الخاص باللعبة اسرع من غيره. واخيراً فان السرعة تتأثر بالظروف الخارجية المحيطة باللاعب (ارضية الملعب، الحرارة، التجهيزات، الانارة... الخ).

بما ان السرعة من اهم الصفات الاساسية الضرورية للاعب كرة السلة. عليه يجب على المدرب ان يضمن كل وحدة تدريبية على تمارين تخدم هذا الغرض ابتداءً من الاحماء حتى التدريب على التكنيك ونصيحة لذلك هو ان تؤدي التارين بشدة. نود ان نورد هنا بعض التارين التي تنمي سرعة الركض وهي :-

- ١ - الركض بسرعة من خط النهاية حتى الوسط بعدئذٍ تقليل السرعة حتى خط النهاية الاخر.
- ٢ - الركض بسرعة كبيرة حتى المنتصف ثم عمل نصف دورة ثم الركض حتى نهاية الساحة. ان هذا التارين ملائم في بناء الدفاع ايضاً.
- ٣ - يقف اللاعبون وراء خط النهاية الواحد بجانب الاخر بحيث يكونوا مواجهين الساحة، عند الاشارة ينطلق اللاعبون بسرعة الى الامام وباشارة ثانية يقف اللاعبون ثم يبدأون بالحركة للخلف بدون دوران الجسم وهكذا تكرر الاشارات عدة مرات (٦-٨ مرات).
- ٤ - يقف كل لاعبين على خط الدائرة المركزية بمسافة كافية، عند الاشارة يحاول كل لاعب ان يمسك اللاعب الذي امامه بدون ان يترك خط الدائرة.
- ٥ - ان التدريب على سرعة الاستجابة يجب مراعاة تسلسل معين كما يلي :-
  - أ - في البداية تعطى تمارينات سهلة.
  - ب - تنفذ في توقيت بطيء.
  - ج - تصعب وتعقيد هذه التمارينات مستقبلاً.
  - د - الزيادة والسرعة في اداء التمارينات.
  - هـ - استعمال الاشارات المتنوعة للتغيير من حركة الى اخرى بأقل وقت ممكن.

## المبحث الاول

### الاستجابة السريعة واهميتها

ان ملعب كرة السلة يعتبر صغيراً بالنسبة الى عدد اللاعبين الموجودين بداخله وان حركة اللاعبين تحتاج الى السرعة للانتقال من مكان الى اخر وكذلك سرعة حركة الكرة وانتقالها بين اللاعبين من الامور المهمة التي يجب ان يتصف بها لاعب كرة السلة. وان سرعة الاستجابة في اللعب تعتمد على سرعة ادراك الموقف بالنسبة للاعب. والاستجابة تتوقف على مرونة المراحل الانتقالية من المراكز العصبية والتوافق العضلي العصبي.

لذا يجب التأكيد في التمرين على زيادة المرونة العضلية ومرونة المفاصل وتبني قوة العضلات.

وتنمي فيهم سرعة تقدير المواقف واختيار الاجابة العملية السريعة لكل موقف مع المحافظة على الاداء الصحيح لتكتيك الامة والذي يجب ان تؤدي بطريقة لاشعورية كي تأخذ من تفكير اللاعب للاجابة السريعة التي يحتاجه الموقف خلال التحرك اثناء سير اللعب.

وان تعودهم في التدريبات على سرعة الحركة والتفكير السريع والدقة في الاداء في اقل وقت ممكن.

والتدريبات الخاصة بالاستجابة السريعة يجب مراعات التسلسل فتعطي في البداية تمرينات سهلة وقد تنفذ في توقيت بطيء. كي يكون الانتباه موجهاً الى اداء عمل واحد وتدرجياً تبدأ في تصعيب وتعقيد هذه التمرينات وزيادة سرعة التوثيب وتعويده على المقدرة في اختيار الاجابة العملية السريعة الاكثر ملائمة للموقف وبهذا نكون قد رفعنا من مستوى اللاعبين ومستوى اللعبة نفسها.

## تنمية المرونة والرشاقة

### المرونة :

عبارة عن قابلية الجسم على اداء الفعاليات الحركية باقوى واوسع مدى انها ليست صفة جسمية مستقلة وانما تتكون من القوة والسرعة . فكلما قفز اللاعب بقوة وبسرعة كلما استطاع الوصول الى اعلى ولتطوير المرونة العامة فان الالعب الفرقيه على اختلاف انواعها واللعب على الادوات والركض بانواعه المختلفة خاصة ركض الموانع هي الملائمة لتطوير المرونة عند اللاعب .

اما المرونة الخاصة فهي متصلة بتعليم المهارات الفنية التدريبية يجب ان يكون سعته قليلة ولكن يكون مكرراً .

ان وقت تطوير المرونة يقع في عمر الاطفال والشباب حيث ان الاجهزة في تلك الاعمار تكون اكثر طراوة من الاعمار التي تليها، لذلك يجب التأكيد على تطوير وتنمية المرونة من هذه الاعمار . ولغرض تنمية التوافق الحركي للاعب في كرة السلة يعطي التارين التالية :-

- ١ - قفزات كثيرة فوق جبل طويل بحيث يستلم اللاعب الكرة بالهواء من زميل ثم يعيدها اليه قبل ان يسقط على الارض (استعمال كرات مختلفة) .
- ٢ - من وضع الجلوس رمي الكرة الى الاعلى ثم الوقوف واستلام الكرة في الهواء ثم الدوران على احدى القدمين .
- ٣ - الاستلقاء على الظهر واليدان ممدودتان واللاعب ماسك للكرة . رمي الكرة من فوق الرأس الى الامام ثم مسكها بعد تعديل الجسم .
- ٤ - من الوقوف رمي الكرة بيد واحدة من خلف الجسم ومن فوق الكتف الى الجهة الاخرى ثم مسكها .
- ٥ - من الوقوف، رمي الكرة من بين الساقين بيد واحدة من الخلف ثم استلامها باليدين من الامام .
- ٦ - من الوقوف، تدوير الكرة بيد واحدة حول الجسم ثم استلامها باليد الاخرى .

### اما الرشاقة :

فهي صفة جسمية بواسطتها يستطيع اللاعب ان يعمل حركات هادفة ومضبوطة واقتصادية وكذلك إيجاد الحل السريع لاي وضع جديد وتعلم حركات جديدة بوقت قصير .

ان الرشاقة لاتعتبر صفة خاصة بنفسها كالقوة والسرعة وانما هي تتكون من عدة عناصر ولكنها وبصورة رئيسية تستند على تطور الدماغ.

نعني بالحركات المضبوطة هي الحركات التي يبغى من ورائها اللاعب الوصول الى هدف خاص. كالتهديف والمناولة واستلام الكرة وحركات الدفاع... الخ.

ونعني بالحركات الهادفة اختيار وتنفيذ الحركات التي تتلائم مع الهدف مثال ذلك ان اللاعب يجب عليه الا يهدف باليدين من الاسفل اذا وجد لاعب خصم واقف امامه ولكن يجب ان يحاول التهديف من القفز او التهديف الخطافي مثلاً.

اما المقصود بالحركات الاقتصادية ان اللاعب يجب ان يقتصد بالقوة عند القفز مثلاً وهنا تلعب الخبرة دوراً كبيراً في هذه العملية.

العنصر الالم في الرشاقة هو الثقافة الرياضية (ايجاد الحلول) وهذا يعني ان اللاعب في مواضع غير متوقعة وسريعة يجد الحل الملائم ويحققه باسرع مايمكن، ان هذه صفة مهمة جداً يتصف بها لاعبو كرة السلة الممتازون وكمثال لذلك اللاعب الذي يلعب متأخراً في الهجوم (صانع الالعاب) حيث يكتشف الخلل الموجود في الدفاع ويستفيد منه اما بمناولة الكرة الى زميل فارغ في موضع جيد للتهديف او الاختراق من ذلك المحل ثم القيام بالتهديف الناجح. كذلك بواسطة الرشاقة فان قابلية اللاعب لتعلم المهارات الجديدة تكون سريعة وسهلة.

ولغرض تطوير وتنمية الرشاقة فان الالعاب هي احسن ماتطور هذه الصفة عند اللاعب وان كرة السلة نفسها في افضلها، كذلك فان المدربين يدخلون في برامجهم التدريبية لعبات فرقية اخرى لغرض تنمية الصفات البدنية ومنها الرشاقة بالاضافة لذلك فان التمارين التالية تهدف ايضاً الى تنمية هذه الصفة وهي :-

- ١ - القفز على الحصان والصندوق الخشبي بكافة الانواع.
- ٢ - الدرجات المختلفة على البساط.
- ٣ - الهرولة الخفيفة ثم القفز الى الاعلى، الدوران الكامل ثم الاستمرار بالهرولة.
- ٤ - لاعبان المسافة بينهما ٦٥ أمتار يمسكان بحبل وبارتفاع الورك، اللاعبون الآخرون يحاولون العبور من فوق او من تحت الحبل بدون ان يمس أحدهم الحبل.
- ٥ - خمسة لاعبين يقفون على خط دائرة الوسط، يقف في وسط الدائرة لاعب آخر. الكرة عند احد اللاعبين الواقفين على خط الدائرة. يحاول هذا اللاعب او زملاؤه رمي الكرة على اللاعب الذي في الدائرة بحيث تمس الكرة اولاً الارض قبل ان تمس اللاعب. يسمح بمناولة الكرة بين لاعبي الدائرة الخمسة قبل ان ترمي نحو اللاعب الذي في الدائرة.

## الفصل السادس

### تربية قوة الارادة والثقة بالنفس

ان سرعة تسجيل الاصابات والحصول على النقاط اثناء كل مباراة والتغيرات المفاجئة في هذه التسجيلات فهز اعصاب اللاعبين وخصوصاً اذا كانت النقاط متقاربة والوقت مقارب للنهاية فلاعبى الفريق الذين يستطيعون ان يضبطوا اعصابهم ولهم ثقة كبيرة بأنفسهم وارادة قوية لتخطي مثل هذه المراحل يكون نصيبهم الفوز واما لاعبي الفريق الذين يفقدون السيطرة على نفوسهم وتتشتت قوة ارادتهم يكون نصيبهم الفشل وخسارة المباراة.

لذا يجب على كل مدرب او مدرس ان يربي قوة ارادة اللاعبين بالنفس منذ بداية تعلم هذه اللعبة ويستمر في جميع مراحل التدريب وان اتقان اللاعب لمهارات صعبة يجب عليه ان يتغلب على التعب بتعويده على قوة التحمل والقدرة على التركيز والانتباه في وقت واحد.

ومن خلال التمرينات والمباريات الودية او الرسمية مسؤولية المدرب ان يفحص لاعبيه فحصاً دقيقاً في قوة الاراحة والثقة بالنفس فأن وجد بعض اللاعبين ضعيفي الارادة وثقتهم بالنفس قليلة عليه معالجة هذا الضعف بكل ما لديه من ابداع والوصول بهم الى اعلى درجة في ذلك.

وان اللاعب ذو الارادة القوية نجده في كل مباراة لديه هدف يسعى اليه بكل جهده ونشاطاً وحازماً في سلوكه في تحقيق النصر وهذا ما نصبوا اليه للارتقاء بمستواه الرياضي ومستوى اعضاء الفريق كافة.

## اثر الخلق والارادة والذكاء في الشخصية الرياضية للاعب كرة السلة

ان ذكاء لاعب كرة السلة مهمة جداً تتطلب الى سرعة ادراك العلاقات في مواقف اللعب المختلفة والمتعددة والتي تحتاج الى سرعة وحسن تصرف وكفاح مباشر مع المنافس وجهاً لوجه.

والرياضي الذكي اقدر من غيره على سرعة التصرف والادراك والتبصر بنتائج الاداء الذي يقوم به وله القدرة على توقع سلوك المنافس اثناء اللعب. ويستخدم علم النفس الرياضي مصطلح (ذكاء اللعب) وهذا يشير الى الذكاء العملي في النشاط الرياضي. وهو القدرة العقلية للفرد في سرعة وحسن التصرف في مواقف اللعب العملية المتعددة.

وهناك طريقة اختبارات المواقف وذلك ببعض التمرينات والحركات بأن نضع اللاعب في موقف معين من مواقف اللعب ويطلب منه محاولة التغلب على بعض الصعاب التي تعترضه وعلى ضوء استجاباته وسلوكه يستطيع المدرب الرياضي ان يعرف مقدار ذكائه ويضعه في المكان المناسب بين اعضاء الفريق. كما ان السمات الخلقية والارادية تلعب دوراً رئيسياً هاماً في تشكيل الشخصية الرياضية.

فالفرد الرياضي الذي يفتقر الى الروح الرياضية او الولاء للفريق او الكفاح في سبيل الفوز لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية تحقيق اعلى المستويات الرياضية.

وما نلاحظ من انخفاض المستوى وعدم اعطاء النتائج الجيدة تقع على عاتق الاسرة والمدرسة والنادي وهم مسؤولين عن تنمية السمات الخلقية والارادية لدى الفرد الرياضي.

---

المرجع: سيكولوجيا التدريب والمنافسات - د. محمد حسن علاوي دار المعارف - القاهرة - الطبعة

الرابعة ١٩٧٨.

## الاعداد النفسي في رياضة المستويات العالية

من المشاكل التي يواجهها الرياضي في المستويات العالية هي حالة التوتر النفسي قبل بدء السباق مباشرة. ولذلك على كافة المدربين ان يعالجوا هذه الناحية ببعض تمارين الاحماء قبل بدء السباق او استعمال التدليك او استعمال حماماً بارداً او حاراً لنفس الغرض لازالة حالة التوتر النفسي والسيطرة على انفعالاتهم النفسية كي يستطيعوا اداء واجباتهم ضمن الفريق على الوجه المطلوب.

وان طريقة او اسلوب الاحماء الذاتي تؤدي الى رفع او خفض التوتر النفسي الى الحد المطلوب.

فوضع الرياضي مستقياً على ظهره واخذ تنفس عميق ثم يعقبه تقلص عضلاته الى اقصى حد ثم ارخائها ثم اعادة عملية التقلص والارتخاء الى عدة مرات ثم التركيز على اجزاء جسمه المختلفة ومحاولة ارخاء تلك الاجزاء عن طريق التفكير. وان التغييرات الفسلجية الى تحدث للرياضي عند ممارسته لعملية الاحماء الذاتي تؤدي الى النقاط التالية :-

- ١ - التأثير على دقات القلب.
  - ٢ - التأثير على درجة الشد العضلي.
  - ٣ - التأثير على درجة حرارة اجزاء الجسم.
  - ٤ - التأثير على افرازات الغدة الكظرية (الادرينالين).
  - ٥ - التأثير على درجة استعداد الجسم لخوض المباراة.
- ومن واجبات المدرب معرفة ودراسة نفسية كل لاعب. ويعالج كل حالة على حدة بحيث تصبح نفسياتهم تقاوم كل ماهو مثير لحالة التوتر النفسي فيكونوا في المستقبل اعضاء صالحين في الفريق.

## المبحث الثالث

### العناية بالفريق تنمية الصفات البدنية للاعب كرة السلة

ان الاهتمام بأعضاء فريق كرة السلة يعتمد على نواحي متعددة ومتنوعة ولتحقيق ذلك يتطلب العناية بالناحية النفسية والناحية الاجتماعية والصحية. وان لكل فريق له صفة الجماعة والعمل الذي يقوم به عمل جماعي لذا يجب العمل على تنمية هذه الصفة وهناك ناحية اخرى هامة نجد ان اعضاء الفريق بالتدريب المتواصل والعمل الفني قد وصلوا بمهاراتهم من كافة الوجوه الى اعلى مستوى بكل العوامل التي تساعد على ذلك واهمها ما يلي :-

١ - العناية بالفريق من الناحية الصحية :-

أ - على المدرب قبل البدء بالتدريب اجراء الكشف الطبي على اعضاء الفريق من قبل طبيب خاص بهم وان يجرى الكشف دورياً كل مدة من الزمن لاحتمال ما قد يطرأ على حالتهم الصحية من سوء.

ب - عند حدوث اية اصابة او اعراض لأي مرض معالجته فوراً.

ج - منع المريض او المصاب او الناقه من المرض والاصابة من الاشتراك في التارين او اللعب الا بعد التأكد من الطبيب المختص صلاحيته الكاملة للتدريب او للاشتراك في اللعب.

د - عدم وجود عوائق في الملعب قد تؤدي للاعبين والاهتمام به من ناحية النظافة والرطوبة والاضاءة والتهوية والعناية بكافة الادوات، ومطابقتها للشروط الصحية.

هـ - التدرج في التدريب بحيث يبدأ بمجهود قليل ثم يتدرج بالصعوبة حتى يصل الى المستوى الذي يحدده المدرب.

و - اعداد غرف خاصة للملابس الرياضية وحمامات صحية.

٢ - المدرب الذي تستوفي به نواحي متعددة فالناحية التربوية والفنية والنفسية والتدريبية.

٣ - ان تكون اوصاف الملعب كاملة من الناحية القانونية.

٤ - المحافظة باستمرار على الملعب والقيام بصيانه وادواته.

٥ - ان نهيئ من الادوات الخاصة باللعبة بما يسد الحاجة او اكثر وقمده بالملابس اللازمة المرحة.

- ٦ - ان نهم ونعتني باعضاء الفريق ونهي فيه الروح الاجتماعية والنفسية والعقلية والدراسية فان كان اللاعب طالباً على المدرب ان يفكر بدراسة الطالب وان لا يكون التدريب على حساب الدراسة وعليه الموازنة والتوفيق بينهما.
- ٧ - القاء عدة محاضرات عن الروح الرياضية ورفع الروح المعنوية واهمية التضامن بين اعضاء الفريق وانسجامه وتأخي اعضاءه وتبادل الآراء وقبول المقترحات ومناقشتها لتلافي الاخطاء.
- ٨ - على المدرب والاداري ان تكون معاملتها لاعضاء الفريق بصورة متساوية دون التفرقة بينهم وعدم الاعتماد على بعض اللاعبين وان كون اسلوبها التشجيع والتوجيه لا التهديد والوعيد وان يكونا محترمين ومحبوبين وحائزين على ثقة اعضاء الفريق.

## المبحث الرابع

### الاعداد البدني للاعبين

ان الحركات التي يقوم بها اللاعب بصورة طبيعية هي الركض والرمي والوثب وارتكاز واداء هذه الحركات يتوقف على مقدار الاعداد الجسماني للاعب وهذا الاعداد يساعد على مقدرته في رفع مستوى اللعبة  
ان الصفات الجسمانية التي وهبها الله للاعب كرة السلة هي الاساس اولاً. اعدادها اعداداً شاملاً وعالياً ثانياً.

وان الاعداد الجسماني يحسم نتيجة كل مباراة التي تتساوى فيها باقي فروق الفريقين لهذا يجب على المدرب الاهتمام بهذا الاعداد.

وان اللاعبين الذين لم يعدوا اعداداً جسمانياً يظهر عليهم التعب بسرعة لذا يحتاج المدرب الى تغييرهم دائماً وهذا مما يسبب في خسارة الفريق وعلى المدرب في بداية عمله للتدريب ان يوجه عنايته الى النمو الشامل للجسم وتشمل مجموعات المفاصل والعضلات والجهاز التنفسي والدورة الدموية.

وان التنمية العامة للاعب كرة السلة لا تأتي عن طريق كرة السلة فقط وانما تأتي باضافة بعض انواع الالعاب كالمصارعة والالعاب الساحة والميدان والملاكمة والتنس وكرة القدم واليد فهي التي تنمي لدى اللاعبين السرعة وقوة التحمل واكتساب المقدرة على الوثب والمرونة والقوة وعلى المدرب ان يضع خطة طويلة لعدة سنوات للاعداد الجسماني يحافظ على المستوى العالي للاعبيه باستمرار.

## المبحث الخامس

### تنمية القفز العالي

ان لاعب كرة السلة بحاجة كبيرة الى اتقان الوثب والى اعلى مايمكن لان هذه الصفة تعطى امتيازاً للاعب حيث توجد حالات عديدة ومواقف متنوعة يحتاج اللاعب الى الوثب العالي للحصول على الكرة او التهديف او للمناولة او للخداع وهذه بدورها تساعد على نجاح الفريق في المباريات.

فلو لاحظنا الكرات المرتدة من السلة نجد الصراع بين اللاعبين من كلا الفريقين للحصول على الكرة وهنا نرى ان اللاعب المتميز الوثب العالي له النصيب الاكبر من الحصول على الكرة المرتدة. وان الوثب العالي يعتمد على القوة وسرعة الارتفاع وبالامكان تميئتها بالتدريب المتواصل.

ويستخدم اللاعب الوثب العالي اما من الثبات او من التحرك اي من الركض وتعتمد هذه العملية على الارتقاء وهذا يتوقف على قوة عضلات الرجلين وسرعة انقباضها.

والوثب العالي يؤدي اما بقدم ارتقاء واحدة او بالقدمين معاً وبمساعدة اليدين او بدونها.

فعلى كافة المدرسين والمدرين تنمية هذه الصفة لاهميتها البالغة كأى تكتيك في كرة السلة.

## الباب الثالث

### (المبادئ الاساسية)

ان التكنيك في كرة السلة هو الاداء الميكانيكي للمبادئ الاساسية حيث تطلق على الحركات الرئيسية التي تستخدم في اللعب بأسم المبادئ الاساسية وتعلم كل حركة او تمرين يهدف الى غرض اساس في ادائها او تعلمها كالطبطة او التهديد او المناولة . وان المبادئ الاساسية بانواعها مايكون خاصاً بالدفاع وقسماً خاصاً بالهجوم وبعضها يستخدم في الدفاع والهجوم وهناك عدة طرق مختلفة في ادائها من حيث الشكل والنوع . وان نجاح اي فريق في الدرجة الاولى يتوقف على مقدرة تعلم واجادة افراده للمبادئ الاساسية فالمناولات المتقنة السريعة المضبوطة والتهديد عندما يؤدي بكل سرعة ودقة تكون نسبة نجاحه عالية وان يكون ادائها عادة بصورة آلية عند اللعب وبدون ان تأخذ من تفكيره الشيء الكثير .

غير ان تعلم المبادئ الاساسية من اصعب المراحل للاسباب التالية :-

- ١ - لان روح المنافسة يكاد يكون مفقوداً فهي غير محببة للاعب اثناء تعلمها .
  - ٢ - ان اجادة هذه التارين تحتاج الى التكرار الكثير بحيث يكون ادائها بصورة آلية وبدون تفكير عميق والتكرار الكثير لايرغبه اللاعب ولايميل اليه .
  - ٣ - ان قسماً من المدربين يتبعون اسلوباً مملأ في تدريب المبادئ الاساسية فلا تغيير ولاتبديل في تعلمها مما يجعلها ممثلة .
- وان افضل الطرق التي يجب ان يستعملها المدربون في تعليم المبادئ الاساسية الى فرقهم هي :-

- ١ - ان يقوم المدرب بشرح وعرض اية حركة او مهارة باسلوب واضح .
- ٢ - اذا كان بالامكان عرض افلام لهذه المهارات فهي خير وسيلة للتعلم والاجادة .
- ٣ - ان لاتجهد اللاعب بهذه الترينات ولمدة طويلة بل يجب ان تتخللها تدريبات مهلة وغير متعبة ومشوقة .
- ٤ - عند اعادة اي تمرين يجب ان يغير الطريقة والشكل لانها تؤدي الى الرغبة في تعلم التمرين .

- ٥ - ان تبدأ في خطوات التعلم من السهل الى الصعب ومن الثبات الى الحركة وبدون لاعب مدافع ثم بلاعب مدافع في كل تمرين.
- ٦ - عند شرح اي تدريب على حركة ما يجب ان ترمى الى تحقيق غرض معين وعلى المدرب ان يفهم اللاعبين ذلك ومدى اهميته.
- ٧ - على المدرب ان يكون صبوراً فتعلم المهارات والحركات يحتاج لوقت طويل واجادتها لوقت اطول.
- ٨ - الربط بين المهارات السابقة والمهارات الجديدة كي لا تولد الملل مثلاً الطبطبة ثم التوقف ثم التهديف.
- ٩ - ان نعطي فترة كافية من الوقت من الانتقال من مهارة الى مهارة اخرى وعدم الاسراع في اعطاء المهارات المتتالية في مدة قصيرة.

## الفصل السابع

### الاتقان في اداء المبادئ الاساسية

ان ما يتوصل اليه لاعب كرة السلة من مستوى عالٍ ومقدرة جيدة في اداء المبادئ الاساسية من التدريب والتعلم المتواصل وازدياد الخبرة اثناء المباريات تتكون لديه من كافة الافعال الارادية في المرحلة التعليمية بعد اتقان هذه المهارات والحركات في المراحل الاولى وبعد التكرار لمرات عديدة حتى تصبح كعادة يؤديها لاعب كرة السلة وبعد اجادتها واتقانها يؤديها كما وكأنها حركات اوتوماتيكية وهذه ما يطلق عليها بالعادات الحركية ولا تحتاج الى اي تفكير لتنفيذها.

ومميزات العادات في اداء المبادئ الاساسية للعبة انها تصبح حركات اوتوماتيكية نتيجة للتكرار المستمر ولا تحتاج الى اي تفكير اضافي من اللاعب عند الاداء اثناء المباريات.

يبدأ المدرب او المدرس في تعليم اداء الحركة للاعبين وفي طبيعة الحال تحدث اخطاء للاعبين وبمرور الزمن والتكرار تزول كافة الاخطاء بعدها يصبح اداء المبادئ الاساسية عادة بدون ان تأخذ من اللاعب اي جهد في التفكير وان العادة الحركية تأخذ شكلها الجيد المتقن بعد خبرة طويلة ومراحل متعددة ولا تأخذ من القوى الجسدية والعصبية الا الشيء القليل وهذا مما يساعد على رفع كفاءة اللاعب في تنفيذ الخطط مع افراد فريقه. وان اللاعب الذي لم تتحسن عاداته الحركية يفقد كثير من المميزات نتيجة انتباهه الى اداء الحركة ولا يمكنه التفكير في العمل التالي والتعاون مع فريقه اما اللاعب ذو الخبرة المتكمن من اداء الحركات والمهارات كعادة حركية زادت سرعة تصرفه في مواقف اللعب ويساعد في تحقيق رفع مستوى اللعبة وانجاح فريقه.

## المبحث الاول

### المبادئ الاساسية وعلاقتها بقانون اللعبة واهميته في نجاح او خسارة الفريق

لوحلنا كافة الحركات التي يقوم بها المدرس او المدرب لطلابه او لاعبيه لوجدنا ان كل حركة من هذه الحركات له علاقة كبيرة بقانون اللعبة. فلو اخذنا بعض الامثلة لذلك كالتوقف الخاطئ اثناء استلام الكرة او الطبطبة الخاطئة او اخذ خطوة ثالثة عند التهديد او المناولة او التوقف بأكثر من عدتين او عدم السيطرة على الكرة عند الاستلام او تحريك قدم الارتكاز من محلها اثناء انتقال القدم الثانية الى عدة جهات. نرى مدى العلاقة بين التعلم الصحيح لاداء الحركات واتقانها حسب قانون اللعبة. ومن هذه الالهمية لعلاقة القانون بالمبادئ الاساسية للعبة نرى ان هذه العلاقة هي المحور الاساس والمهم في نجاح او خسارة الفريق بالاضافة الى مدى اتقان اللاعبين في اداء المبادئ الاساسية فمثلاً نأخذ :-

#### التهديد :

ان اللاعب الذي يجيد اصابة الهدف بصورة جيدة يسجل لفريقه نقاط تؤدي الى نجاح فريقه واللاعب الذي يخطأ في تسديد اصابة الهدف يؤدي الى فشل الفريق وهي :-  
اولاً : المناولات الفاشلة تؤدي الى سيطرة الخصم على الكرة وقد يؤدي الى حصوله على نقطتين نتيجة لهذا الخطأ.

ثانياً : مخالفة القانون - ان اي لاعب يخالف اي مادة من مواد القانون يخسر فريقه الكرة ويأخذها فريق الخصم وقد تؤدي الى اصابة الهدف.

ثالثاً : الخطأ في استعمال الكرة - ان سوء استعمال الكرة وعدم السيطرة عليها يفقد الفريق الكرة ويأخذها الخصم فتسبب احياناً الى اصابة الهدف.

«نموذج»

واليك جدولاً يوضح اسباب خسارة الفريق عن طريق الاخطاء السابقة الذكر.

| الفرق | عدد المباريات الفاشلة | معدل المناولات للعبة | مخالفة القانون | معدل الخطأ في استعمال الكرة | معدل الخسارة للعبة | معدل الخسارة للعبة | تسلسل الفرق |
|-------|-----------------------|----------------------|----------------|-----------------------------|--------------------|--------------------|-------------|
| أ     | ١٠                    | ٧٥                   | ٤٥             | ٤,٥                         | ٣٧                 | ٣,٧                | الثالث      |
| ب     | ١٠                    | ٦٣                   | ٣٥             | ٣,٥                         | ٣٢                 | ٣,٢                | الثاني      |
| ج     | ١٠                    | ٨٢                   | ٤٢             | ٤,٢                         | ٣٥                 | ٣,٥                | الرابع      |
| د     | ١٠                    | ٥٥                   | ٣٠             | ٣                           | ٢٨                 | ٢,٨                | الاول       |

نرى من الجدول اعلاه ان النسبة في الاخطاء من الفرق الاربعة (أ، ب، ج، د) كم لها من التأثير على خسارة الفرق لذا نؤكد على المدربين والمدربين الاهتمام الكلي بتكنيك هذه اللعبة والوصول بلاعبهم الى اعلى درجة في الاتقان فهي من الاسباب المهمة في نجاح فرقهم.

## المبحث الثاني

### اعداد وتنظيم برنامج اسبوعي

من الامور التي تتطلب الرعاية والدقة هو اعداد وتنظيم برنامج اسبوعي الى كافة اللاعبين ولذلك يجب ترتيب نظام خاص موضوع على اساس علمي متدرج من السهولة الى الصعوبة مع مراعات الصفات والقابليات الجسمية والذهنية لكل لاعب على حدة وكذلك كافة اللاعبين بصورة مجتمعة.

وعلى كل مدرب ان يقوم بعد ذلك بترتيب اللاعبين كل حسب قابلياته كي يكون على علم تام عند اختيار لاعبيه.

اما فيما يتعلق بتنظيم الوقت ومدته للتدريب على المبادئ الاساسية والتدريبية والمحاضرات النظرية فأننا نضع نموذجاً اسبوعياً يستطيع كل مدرب الاسترشاد به والتصرف حسباً تلميه عليه الظروف وفيما يلي الجدول الاسبوعي :-

| الايام           | السبت | الاحد | الاثنين | الثلاثاء | الاربعاء | الخميس | الجمعة  |
|------------------|-------|-------|---------|----------|----------|--------|---------|
| المبادئ الاساسية | ٤٠    | ٥٠    | ٥٥      | ٤٥       | ٢٥       | مباراة | استراحة |
| لعب خاص          |       |       |         |          |          |        |         |
| بالتدريب         | ٣٥    | ٤٠    | ٤٥      | ٤٥       | ٣٠       | مباراة | استراحة |
| محاضرات نظرية    | ٢٥    | ٣٠    | ١٥      | ١٠       | ٨        | مباراة | استراحة |
|                  | ١٠٠   | ١١٠   | ١١٥     | ١٠٠      | ٦٣       | مباراة | استراحة |

## تنظيم مراحل التدريب

ان مراحل التدريب تنظم من قبل المدرب مع مراعاة قابلية اللاعبين من الناحية البدنية والنفسية والذكاء والصبر مع مراعاة اللاعبين المبتدئين والمتوسطين والمتقدمين وتعطى مواد التدريب من الناحية النظرية والعملية على مستوى هذه الاقسام وتعطى على ثلاث مراحل وهي :-

١ - المرحلة الاعدادية

٢ - المرحلة الاساسية

٣ - المرحلة الانتقالية

فعلى المدرب ان يلاحظ في كافة المراحل الخصائص الفردية وتوجيه العناية الكافية لوضع الخطط وتنظيم العمل التدريبي. ثم يبدأ في تحسين المهارات الاساسية والفنية حتى يستطيع ان يصل بهم الى اعلى مستوى فيكون قد اعددهم اعداداً كاملاً لخوض كافة المباريات.

## المرحلة الاعدادية

وهي المرحلة التي يبدأ بها المدرب في اعداد اللاعبين من كافة النواحي للدروس النظرية والعملية متدرجاً من السهل الى الصعب وان اهم مايقدمه المدرب في هذه المرحلة هي :-

١ - اعداد البدن اعداداً كاملاً.

٢ - تعلم المهارات الاساسية وتحسينها.

٣ - ان يقوي فيهم الصفات الاخلاقية وقوة الارادة.

اما فيما يخص الاعداد البدني فيكون التدريب موجهاً الى تنية الصفات البدنية واعدادها اعداداً عالياً يصل الى مستوى الكفاية البدنية وتستمر طول المراحل القادمة. وان هذا مهم ويحتل مكاناً عالياً في هذه المرحلة ويحتوى على ما يلي :-

١ - ان تعطى التمرينات المختلفة للسير والركض والقفز بطريقة متعاقبة.

٢ - ان نعوده على قوة التحمل والتوافق العضلي والعصي وتنبى فيه القوة والسرعة والمرونة.

٣ - استعمال الادوات كعقل الحائط والمقاعد السويدية والكرات الطبية والمتوازي والعقلة واداء التمرينات عليها.

www.hollanduniversity.org  
اما بالنسبة الى تعلم المهارات الأساسية فيجب أن يوجه المدرب اهتمامه الى إعادة تدريب المهارات السابقة والتأكد من اجادتها ثم يبدأ في اعطاء مهارات جديدة مع ملاحظة الخصائص الفردية ثم يتدرج في الصعوبة فيعطي المهارات الحركية. اما فيما يخص تقوية الصفات الخلقية وقوة الارادة يبدأ في تقويتها من خلال المنافسات وخصوصاً في المباريات الودية او اثناء التدريب على الترتيبات المصحوبة بالمهارات الاساسية وهي :

كلاعبين ضد لاعبين، وثلاثة ضد لاعبين، وثلاثة ضد ثلاثة، وتمارين خاصة بالهجوم والدفاع.

وفي نهاية هذه المرحلة تقام مباريات تجريبية فائدتها تقييم التدريبات السابقة ومعرفة اوجه النقص او الاخطاء كي يمكن تلافيها قبل دخول الفريق المباريات الرسمية.

### المرحلة الاساسية

ان في هذه المرحلة اصبح كل لاعب جاهزاً لخوض المباريات الرسمية مهياً من الناحية البدنية والفنية والنفسية وتنقسم الى قسمين :-

١ - فترة ما قبل السباقات .

٢ - فترة المباريات الرسمية .

ان الفترة ما قبل السباقات مهمة جداً وعليها كون الاعتماد في نجاح الفريق بحيث يصل اعلى مستوى في النقاط التالية :

١ - تحسين المهارات الاساسية والمعقدة والمهارات الفنية .

٢ - الاستمرار في تحقيق الكفاية البدنية والارتفاع بمقدار الحمل البدني .

٣ - المحافظة على الصفات الخلقية والاستمرار في تحقيق قوة الارادة .

٤ - ان يكون الفريق قد اعد اعداداً كاملاً للاشتراك في المباريات .

والغرض من الاعداد الخاص في هذه المرحلة تحسين المهارات الاساسية البسيطة منها والمعقدة والقيام بتمرينات بدنية وللعلم قوى لتدفئة اجهزة اللاعب . وان يوجه المدرب اهتمامه في هذه الفترة للنقاط التالية :-

١ - ان يتقبل كل ما في استطاعته للتطبيق الفردي للاعبين .

٢ - ان يؤكد في ترميماته على اوجه النقص لكل لاعب والوصول بها الى اعلى مستوى .

٣ - ان يهتم اهتماماً كبيراً في التمرين على التهديد من اماكن متعددة من الملعب وعلى تهديد الرمية الحرة .

- ٤ - ان يعطي مجالاً للاعبين في الابداع احياناً وبعض التصرفات السريعة التي تقتضيها الظروف اثناء المباريات.
- ٥ - ان يدرّب الفريق قبل بدء المباراة بحيث لا يقل عن ثلاث مرات في الاسبوع. وهذا اصبح الفريق جاهزاً لخوض المباريات الرسمية.

### المرحلة الانتقالية

ان ما تتطلبه المرحلة السابقة من الاشتراك في المباريات الرسمية من بذل المجهود الكبير والطاقة القصوى لدى اللاعبين وبعد الانتهاء منها تأتي المرحلة الانتقالية وهي مرحلة الهبوط النسبي للكفاءة الرياضية والراحة الايجابية.

لذلك فإن اللاعب لا يستطيع الاحتفاظ بمستوى عالٍ من الكفاية الرياضية لمدة طويلة فهي تتغير دورياً فيجب ان ينال اللاعب قسطاً من الراحة يعوض عما استهلكه من طاقة.

ومعنى ذلك فهو لا ينقطع عن التدريب بل نعمل على خفض الحمل الجسماني تدريجياً فهي مرحلة انتقال استعداداً لرفع التدريب في المستقبل وذلك عن طريق الاقلال من عدد مرات التدريب اسبوعياً واختصار مدة التدريب والانتقال لممارسة انواع اخرى من الالعاب الرياضية وعدم الاشتراك في اي منافسة فيها. وبذلك يصبح بعيداً عن الكرة التي لازمتها فترة طويلة كي يكون منساقاً لها عند بدء الموسم الجديد للتدريب وهي تؤمن له الهدوء والراحة لاجابة اللاعب الحركية والعصبية والتنفسية والدورة الدموية.

وهذا الاسلوب من التدريب للمراحل الثلاثة التي مر ذكرها نستطيع دائماً الى رفع مستوى اللاعب والتقدم به الى الامام وتبقى لهذه اللعبة عالية.

## المبحث الرابع

### الوضع الاساس للاعب بدون كرة

ان توازن الجسم يعتبر من اهم المبادئ الاساسية في كرة السلة وهذا التوازن يعتبر نقطة الانطلاق لجميع الحركات لهذه اللعبة. فالوضع الاساس لكل لاعب كرة يعتمد على هذا التوازن ويكون كما يلي :-

- ١ - ان تكون الفتحة بين القدمين فتحة مناسبة مريحة.
- ٢ - ان يكون وزن الجسم مقسماً بالتساوي على القدمين.
- ٣ - ان يكون الجسم مائلاً قليلاً للامام وبقدر ماتسمح به راحة اللاعب.
- ٤ - ان تكون الركبتان مثنيتين قليلاً وبوضع مريح.
- ٥ - اما الذراعان فانها يكونان بوضع طبيعي وهما يساعدان على توازن الجسم وعلى السرعة في الانطلاق او ان يكون فيها انثناء في مفصل المرفق.
- وهناك فرق بين التوازن للذراعين في الهجوم والدفاع ففي الهجوم نستعمل الذراعان في التوازن ولاجل السرعة في الانطلاق اما في الدفاع فتستعمل لاحباط كافة المناولات - والتهديفات.
- ٦ - اما النظر فيجب ان يكون متجهاً للامام.

### الاشياء في الوضع الاساس :

على المدرب ان يلاحظ الاخطاء التالية عند اخذ اللاعب الوضع الإنباس :-

- ١ - تقارب القدمين بوضع غير مريح.
- ٢ - عدم وجود انثناء في مفاصل الركبة والخذ.
- ٣ - عدم توازن الجسم على القدمين بصورة متساوية.
- ٤ - التركيز في النظر لناحية واحدة.



الوضع الاساس للاعب بكرة كما في الصورة رقم (١)



الوضع الاساس للاعب بدون كرة كما في الصورة رقم (٢)

## الوقفة الاساسية

ان الحركات الضرورية المستمرة للاعب تعتمد على الوقفة الاساسية الصحيحة والتي تسهل في كل وقت الحركات المختلفة والى جميع الاتجاهات.

ان جميع حركات اللاعب تتصل مع الوقفة الاساسية له وكذلك مع توازن اللاعب والتي تؤثر على عمل الساقين للاعب بكرة السلة، كذلك فإن حركة الذراعين لها اهميتها ايضاً والتي تمكن اللاعب من الحركة السريعة والمتغيرة وكذلك تساعده على توازنه.

وضع الجسم مع ثني الركبتين وتوزيع ثقل الجسم تكون متشابهة في الدفاع والهجوم بحيث يقف اللاعب ثابتاً مرناً وبأثناء قليل الى كبير بالركبتين، ويكون الجسم منثنياً قليلاً الى الامام ومدوداً والساقان «الرجلان» مفتوحتين قليلاً ومركزاً ثقل الجسم للأسفل قليلاً وعلى كرتي القدمين ينتقل بصورة بسيطة والرأس منتصباً بحيث يمكن اللاعب النظر الى جميع مجريات اللعب داخل الساحة والذراعان منثنيتان قليلاً وحتى وسط الجسم بالنسبة للاعب المدافع كي يستطيع قطع المناولات والتهديف. اما ذراعا المهاجم فتكونان منثنيتين حتى مستوى الحوض بحيث يكون اللاعب مستعداً وحاضراً لاستقبال الكرة.

ان المسافة بين اللاعب المدافع والمهاجم تتأثر بالتاكتيك الفردي للاعب وكذلك لايوضع تاكتيكية خاصة.

ان تعلم الوضع الاساسي للاعب يجب ان يتم في الدروس الاولى «الساعات التدريسية الاولى» ويعاد ويكرر مع مهارات فنية اخرى بالساعات التالية. ومن خلال تعلم الوضع الاساسي يمكن ان تحدث الاخطاء التالية :

- الفتحة بين الساقين كبيرة جداً.
- ثقل الجسم على الغالب على القدم كاملاً والى الامام مما يسبب عدم استقرار وضعه.
- اعلى الجسم يثنى بصورة كبيرة الى الامام بحيث تمتد الركبتان بصورة كبيرة اوتوماتيكياً.
- وعلى الغالب فإن هذه الاخطاء تظهر مجتمعة مع العناصر الفنية الاخرى، عليه يجب تصحيحها بصورة فردية.

## المبحث السادس

### الركض

الركض هو الشكل الاساسي والوسيلة الرئيسية لحركة اللاعبين. يختلف الركض بكرة السلة عن الركض الاعتيادي في العاب القوى والالعاب الاخرى من خلال تغيير السرعة المختلفة وبانواع مختلفة (الركض للامام، للخلف، للجانب...) ولوقت قصير وذلك بتغيير الاتجاه إضافة لتغيير السرعة من خلال اوضاع البداية المختلفة في اوضاع الهجوم والدفاع، ان خصائص الركض للامام يقع في ان الاحتكاك مع الارض بالقدمين من خلال وضع مؤخرة القدم أولاً ثم كرة القدمين او وضع كل القدم على الارض ثم التقدم للامام عليها. ان هذا يعطي حركة للساقين بصورة طبيعية ومرنة والتي هي من اهم مميزات لاعب كرة السلة، والذراعان مرتجيتان وتتحركان بانسجام مع الركض.

ان هذه لها معنى كبير خاصة في بداية الحركات السريعة من الوضع الاساسي، هذه السرعة تمكن اللاعب المهاجم من التحرر من المدافع واخذ موضع آخر جيد. عند بداية السرعة من الركض يجب ان تكون الخطوات الثلاثة حتى الخامسة قصيرة وسريعة وتؤدي على كرتي القدمين ومقدمة الجسم مثني للامام، زوايا الذراعين مثنية بعمق وخلال الاستمرار في الركض ترتفع السرعة من جراء سعة وسرعة الخطوات وبهذه السرعة على اللاعب المهاجم ان يكون مستعداً لاستقبال الكرات. وعند تغيير الاتجاه ينتقل ثقل الجسم الى الداخل وذلك من خلال ضغط القدم الخارجية الى القدم الداخلية المراد الاتجاه نحوها بحيث تؤثر القدم نحو الاتجاه الجديد. يتحرك اللاعب المدافع امامية خلفية وجانبية وبمسافة ملائمة بالنسبة للاعب المهاجم. ان الخطوات الكبيرة غير ملائمة حيث تؤدي الى فقدان توازن المدافع.

## المبحث السابع

### التوقف

اللاعب المهاجم وكذلك المدافع يستعملان التوقف من الركضات المختلفة وبصورة مفاجئة وذلك لتغيير الاتجاه او لوضعيات لعب مختلفة كالقفز واستلام الكرة والتهديد والمناولة مع الاخذ بنظر الاعتبار ان هدف اللاعب المهاجم هو التغلب على المدافع وهدف اللاعب المدافع هو منع اللاعب المهاجم من الحصول على التهديد الناجح.

التوقف من القفز يمكن ان يؤدي على نوعين، من القفز او بأخذ خطوتين.

التوقف من القفز يؤدي من خلال القفز الى الامام وقريب من الارض وباتجاه الركض بحيث تسقط القدمان على الارض وبآن واحد ومتوازية والجسم مثني قليل والساقان مثنيان بعمق ثم مدها حتى يكون مركز الثقل منخفضاً ويحافظ اللاعب على توازنه «عدة واحدة».

ان تخفيف استمرارية الجسم يأتي من خلال عمل الساقين المعاكس وبواسطة ثنيهما ومدهما. ان التوقف «بخطوتين» يحدث حسب الخطوات الاعتيادية. في حالة النهوض على اليسار الخطوة الاولى باليمين والخطوة الثانية باليسار او بالعكس. وهذه الحالة تدعى ايضاً «التوقف بعدتين».

ان المرونة واثناء الساقين يلعبان دوراً مؤثراً عليهما وتؤثران بالتالي على موازنة الجسم بحيث يميل مركز ثقل الجسم على القدم الثابتة.

ان هذا التوقف الثابت ضروري لتنفيذ الحركات التالية كالركض الى مختلف الاتجاهات والقفز لاستلام الكرة ولعمل الخداع... الخ.

## المبحث الثامن

### الدوران

ان الدوران بالنسبة للمهاجم ضروري وذلك لحماية الكرة وللخداع وللإختراق نحو السلة بالنسبة للعب واحد ضد واحد وللحركة الطليقة بكرة وبدون كرة وللتهديف وللتخلص من الحجز وحالات اخرى. ويحدث ذلك دائماً بعد التوقف عند لاعب الخصم لغرض التخلص منه وللوصول الى الهدف.

ان جواب المدافع يستند على الدوران القصير والحصول على مكان بواسطة استعمال القدم الخلفية او الدوران عند بداية الحركة لغرض الاسراع في الحصول على وضع دفاعي جيد.

هناك نوعان من الدوران امامي وخلفي. ان اتجاه اندوران هو الذي يحدد امامي او خلفي بحيث تكون القدم الامامية او الخلفية قدم الارتكاز والدوران حولها.

الدوران الامامي عندما تؤثر القدم والوجه باتجاه الدوران. اما الدوران الخلفي فعندما يؤثر خلف القدم «الكعب» والظهر باتجاه الدوران. يحدث الدوران على كرة القدمين سواء كان امامياً أو خلفياً وبعد الدوران يعطي المهاجم ظهره على المدافع وبالتالي يكون طريقه نحو الهدف او باتجاه المناولة مفتوحاً.

كذلك يمكن استعمال الدوران بعد استلام الكرة والتوقف لغرض البداية بالطبطقة والذي يكون مؤثراً جداً على اللاعب المدافع وعندما نريد الدوران على القدم الامامية فالشرط الاساسي هو التوقف بعدة واحدة «القدمان مرة واحدة على الارض» حتى لا يحدث مخالفة المشي بالكرة.

## المبحث التاسع

### القفز

ان القفز بكرة السلة يحدث بكثرة وكذلك بانواع مختلفة، لقد تنوع القفز حسب تطور لعبة كرة السلة. لقد ارتفع عدد القفزات للاعب كرة السلة ذي المستوى العالي للعبة واحدة من ١٠٠-١٣٠ مرة<sup>(١)</sup>.

القفزات اصبحت عنصراً مستقلاً واسباسياً للعبة كرة السلة ولكنها تستعمل بالاتصال مع عناصر فنية اخرى وعلى الغالب فان القفزات الى الاعلى في الهجوم والدفاع والقفز الى الامام للحصول على مكان والقفزات المتتالية في الهجوم والدفاع اكثرها شيوعاً. ولغرض الحصول على المستوى الجيد في القفز بالنسبة للاعب المستويات العليا فان قابلية القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القفز والمرونة هي اكثر العناصر ضرورية.

عندما يستطيع اللاعب التحكم في العناصر الفنية للنهوض والسقوط الموزون وكذلك وضع الجسم الصحيح في الهواء والدوران وعمل الذراعين فانه يكون مستعداً لان ينجز فعاليات اللعب الاخرى التالية :

هناك نوعان من القفز : اما بقدمين أو بقدم واحدة القفز بالنهوض على القدمين يؤدي من الوقوف الاساسي للاعب كرة السلة بكرة او بدون كرة بحيث يثني اللاعب جسمه ويمرجه الذراعين للخلف ويحدث النهوض عند مد الرجلين بقوة الى الاعلى حيث يحصل الجسم الى الارتفاع في الهواء. ان القفز الى اعلى - اماماً او أعلى - خلفاً او جانباً يتأثر بمحركة ثقل الجسم. ان النهوض الزوجي من الحركة يستعمل عادة بالتهديف من القفز وبالكفاح للحصول على الكرة اثناء ارتدادها من الهدف.

اما القفز بالنهوض على قدم واحدة فانه يتصل عادة مع ركضة تقريبية قصيرة وان الخطوة الاخيرة للركضة التقريبية قبل النهوض تكون اكبر من قبلها لغرض الاستفادة من سرعة الركض اثناء القفز.

---

Autoren boollatir : Basted ball. Sportvalag Berlin 1978 S. 34.

يؤدي هذا النوع من القفز بالنهوض على قدم واحدة بحيث تثني الساعد الناهضة قليلاً من الكعب أولاً ثم كرة القدم «مقدمة القدم» لغرض النهوض على ان تترجح الاخرى اماماً - عالياً للمساعدة في القفز، وعند وصول اللاعب الى اعلى نقطة في الارتفاع فأن ذلك يعني ان القدم الاخرى ممدودة ومنسجمة مع قدم النهوض. ان السقوط (المهبوط) يحدث في جميع القفزات بارتحاء وتوازن لغرض استعمال القفز في التكنيك على اللاعب ان يتعلم التوقيت المضبوط في القفز وتعلم الحصول على مكان وفي اتجاهات مختلفة على الا يتعارض ذلك مع قانون اللعبة.

## الفصل الثامن

### مسك الكرة واستلامها

ان مسك الكرة له اهمية كبيرة فهو الاساس في الطبطبة والمناولة والتهديف واستلام الكرة لذا يجب ان نتقن الطريقة الصحيحة لمسك الكرة.  
ان الوقوف يكون كما هو في الاساس للاعب غير اننا يجب ان نترك اليدين في وضعها الطبيعي بجانب الجسم متراخيتين والاصابع متقدمة قليلاً دون توتر تثني المرفقان بزاوية قائمة تقريباً يلاصقان الجانبين دون ضغط بحيث يكون الكفان مواجهين للكرة وبدون اي تغيير في وضع الكعبين او الاصابع ويكون مسك الكرة بالاصابع من الجانبين وفي النصف القريب من اللاعب تقريباً اما باطن الكف فلن يلمسها مطلقاً الا للحظة قصيرة عند استلام الكرة فقط.

### المبحث الاول

#### وضع الاصابع على الكرة

ان جميع مدربي كرة السلة متفقون على الكيفية الصحيحة لمسك الكرة والنقطة الجيدة في الخلاف هي توزيع الاصابع عليها وهناك رأيان.  
الرأي الاول:

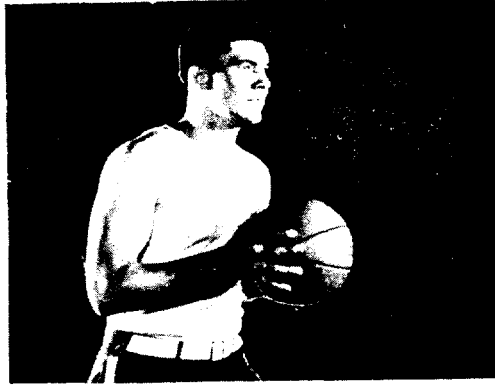
عند المسك توزع الاصابع جميعها على جانبي الكرة.  
الرأي الثاني:

تكون المسافة بين الاصابع كبيرة ومتباعدة وفي اتجاهات مختلفة اما الابهامان فيكونان خلف الكرة ويواجه الواحد الاخر.  
وهنا يختار اللاعب الطريقة التي تلائمها شخصياً اكثر من غيرها.

#### الاطعاء في مسك الكرة

- ١ - وضع راحة اليدين على الكرة.
- ٢ - الضغط الشديد على الكرة.
- ٣ - عدم موازنة الكرة بين الكفين.
- ٤ - تباعد المرفقين عن الجسم.

ان لاستلام الكرة اهمية كبيرة بالنسبة لاداء كافة المهارات الاخرى وتتعلق طريقة مسك الكرة عند الاستلام على نوع المهارة التي سوف تؤدي في اثرها. وتمتاز كل طرق استلام الكرة بحركتها الطبيعية وبضرورة متابعة الكرة عند تحركها حتى ملامستها لليدين وعلى اللاعب ان يحفظ توازنه بعد استلام الكرة حتى يتمكن من القيام باداء المهارة التي ستعقبها بنجاح. وتتغير نوعية الاستلام تبعاً لاتجاه الكرة وارتفاعها فاستلام الكرة فن يجب اتقانه وكثيراً ما نرى الكرة تتعثر على يدي اللاعب لعدم اتقانه فن استقبال الكرة.



رقم (٣) الوضع لمسك الكرة كما في الصورة رقم (٣)



رقم (٤) الوضع المنتهية لمسك الكرة كما في الصورة رقم (٤)

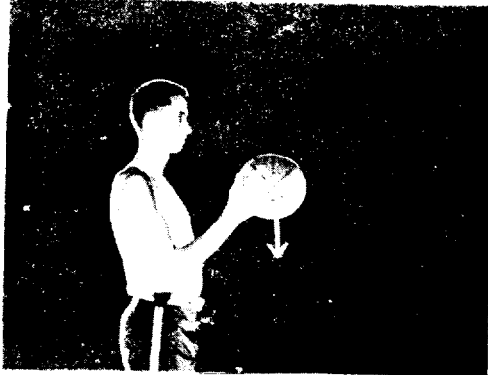


رقم (٥) وضع الاصابع لمسك الكرة بعد الاستلام كما في الصورة رقم (٥)



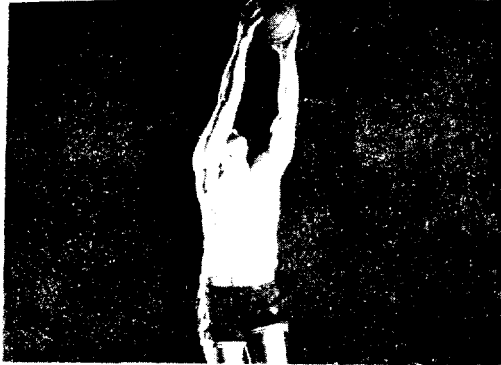
رقم (٦)

(أ) الوضع لاستلام الكرة باليدين في مستوى الصدر كما في الصورة رقم (٦)



رقم (٧)

(ب) الوضع لاستلام الكرة باليدين اسفل مستوى الصدر كما في الصورة رقم (٧)



رقم (٨)

(ج) الوضع لاستلام الكرة باليدين فوق الرأس كما في الصورة رقم (٨)

## المبحث الثاني

### كيفية استلام الكرة

ان لاستلام اي مناولة او الحصول على الكرة اثناء سير اللعب طرق متعددة لذا سنوضح كافة الطرق كل على حدة كما يلي :-

#### أ - استلام الكرة باليدين في مستوى الصدر :-

- وتعتبر هذه الطريقة الرئيسية لاستلام الكرة وعليه ملاحظة مايلي :-
- ١ - ان تمد الذراعين للامام بصورة متوازية ويكون الكفان مواجهين الكرة والمسافة التي بينها اضيقت قليلاً من الجزء المقابل للكرة ويكون نظر اللاعب متجهاً للكرة.
  - ٢ - في اللحظة التي تلامس الكرة اليدين يجب ان تسحب الذراعان باتجاه الجسم وذلك للتخفيف من شدة سرعة الكرة وكلما كانت سرعة الكرة شديدة كلما كان سحب الذراعين اسرع.
  - ٣ - ان تثني الركبتان قليلاً اثناء سحب الذراعين الى الجسم.

#### ب - استلام الكرة باليدين اسفل مستوى الصدر :

- يجب مراعاة النقاط التالية اثناء استلام الكرة باليدين من اسفل الوسط.
- ١ - ان تأخذ خطوة للامام مع ثني الرجل المتقدمة وميل الجسم اماماً.
  - ٢ - ان تكون الكفان عند الرسغ اقرب الى بعضها من الاصابع.
  - ٣ - عند اقتراب الكرة تمسك بالاصابع.
  - ٤ - وفي نفس الوقت تسحب الذراعان في اتجاه الجسم.

#### ج - استلام الكرة باليدين فوق الرأس :

- اذا استلم اللاعب الكرة وكانت فوق مستوى الرأس عليه ان يلاحظ مايلي :-
- ١ - قبل الاستلام ان تمد الذراعان عالياً مع الميل للامام قليلاً ويجب الاحتفاظ بنفس وضعهما كما في حالة استلام الكرة في مستوى الصدر.
  - ٢ - المسافة بين الكفين ضيقة والحافة الخارجية للكفين مفتوحة الى الامام قليلاً.
  - ٣ - ان استلام الكرة يجب ان يكون في اعلى نقطة ممكنة عند القفز.

د - استلام الكرة المتدحرجة باليدين :

عندما تتقدم الكرة متدحرجة على الارض على المستقبل عند استلامها ملاحظة مايلي :-

- ١ - ان يكون وضع الجسم المستلم منذ التحرك لاستلام الكرة مواجهاً لها وعلى خط مستقيم.
- ٢ - عليه ان يثني الرجلين ثنياً شديداً وان يقدم احدهما الى الامام.
- ٣ - ان يمد ذراعيه الى اسفل والكفان مواجهان للكرة والاصابع متباعدة وتلامس الارض تقريباً والخنصران متجهان للداخل والابهامان متجهان للخارج.
- ٤ - يجب ان تمسك الكرة بشدة عند ملامستها لليدين وتسحب بسرعة باتجاه الجسم.
- ٥ - وفي نفس لحظة الاستلام يعتدل الجسم للوقوف.

هـ - استلام الكرة المرتدة من الارض :

تستعمل هذه الطريقة عند ارتداد الكرة مباشرة من الارض فعلى اللاعب ان يقوم بما يلي :-

- ١ - عليه الاقتراب من مكان ارتداد الكرة بكل سرعة وان يمسكها اقرب ما يمكن من سطح الارض.
- ٢ - عند الاقتراب من مكان الارتداد ان يثني اللاعب ركبتيه حسب الحاجة لاستلام الكرة.
- ٣ - ان يمد اللاعب ذراعيه والاصابع للأسفل في اتجاه ارض الملعب والكفان متقابلان.
- ٤ - في اللحظة التي ترتد فيها الكرة من ارض الملعب عليه ان يمسك اللاعب الكرة من جانبيها ويسحبها الى جسمه.
- ٥ - عندما يتم الاستلام على اللاعب ان يعود الى وقفته الاعتيادية.

## المبحث الثالث

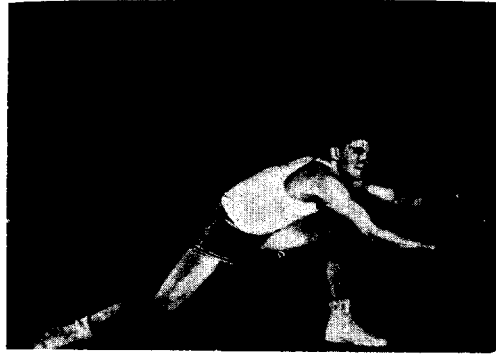
### استلام الكرة بيد واحدة

ان استلام الكرة باليدين اظمن من استلامها بيد واحدة ولكن هناك حالات لايمكن للاعب فيها ان يمسك الكرة الا بيد واحدة.  
ومن الطبيعي فأن هذا الاستلام اصعب من الاستلام باليدين لان المساحة التي سوف يلامسها اللاعب ستكون نصف المساحة اضع الى ذلك صعوبة السيطرة على الكرة بيد واحدة وعند الاستلام عليه مسكها باليدين حالاً.  
ومن انواع استلام الكرة بيد واحدة مايلى :-

- أ - استلام الكرة بيد واحدة في مستوى الصدر بمساعدة اليد الاخرى :-
- ١ - يد اللاعب ذراعه المستلمة باتجاه الكرة على ان يكون وضع الكف متجهاً للامام مقابل الكرة وتكون الاصابع متباعدة.
  - ٢ - يثنى الذراع حالما تمس الكرة اليد ويكون الثني باتجاه الجسم.
  - ٣ - تقوم اليد الاخرى باسناد الكرة وبذلك يستطيع اللاعب ان يمسك الكرة بيديه.
- يمكن استخدام استلام الكرة بيد واحدة اسفل الوسط وفوق الرأس والكرة المرتدة والمتدحرجة مع الاسناد باليد الاخرى.

ب - استلام الكرة بيد واحدة في مستوى الصدر بدون مساعدة من اليد الاخرى:-

- ان الاستلام في هذه الطريقة يتم بدون ان تسند الكرة باليد الاخرى وتبقى اليد المستلمة محتفظة بالكرة ومسيطر عليها على ان تتبع الخطوات التالية :-
- ١ - ان سمد الذراع للامام باتجاه الكرة كما في الطريقة السابقة.
  - ٢ - في لحظة تلامس الكرة مع اليد تسحب بسرعة في اتجاه الجسم.
  - ٣ - وفي نفس الوقت عند سحب اليد يلف رسيغ اليد الى الاعلى واحياناً جانباً خلفاً.



رقم (٩)  
هـ - الوضع لاستلام الكرة المتدحرجة باليدين كما في الصورة رقم (٩)



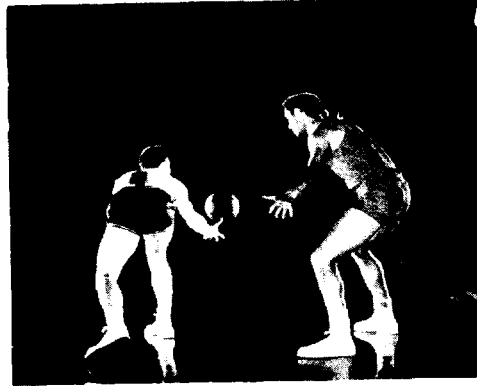
رقم (١٠)  
هـ - الوضع لاستلام الكرة المرتدة من الارض كما في الصورة رقم (١٠)



رقم (١١)

(أ) الوضع استلام الكرة بيد واحدة في مستوى الصدر بمساعدة اليد الاخرى كما في الصورة رقم (١١)

رقم (١٢)



(ب) الوضع استلام الكرة بيد واحدة في مستوى الصدر بدون مساعدة من اليد الاخرى كما في الصورة

رقم (١٢)

## ملاحظات مهمة عند استلام الكرة

- ١ - يجب ان نلاحظ بصورة عامة عند استلام الكرة النقاط التالية :-
  - ١ - السيطرة على الكرة يجب ان لاتضغط عليها بقوة.
  - ٢ - ان استلام الكرة يكون بالاصابع على ان لاتمس راحة اليد الكرة.
  - ٣ - على اللاعب ان يتقدم باتجاه الكرة مع ثني الجذع قليلاً للامام.
  - ٤ - ان يمد ذراعيه باتجاه الكرة.
  - ٥ - ان تثني المرفقان باتجاه الجسم بكل مرونة كي تمتص الكرة امتصاصاً تدريجياً.
  - ٦ - ان يكون النظر باتجاه الكرة القادمة عند استلامها.
  - ٧ - يجب ان تستلم الكرة باليدين دائماً الا في حالة اتقاذ الكرة البعيدة عنك من الضياع فعند ذلك بالامكان استعمال يد واحدة للحصول على الكرة.
  - ٨ - على المستلم ان يكون اتجاهه دائماً في اتجاه الكرة.
  - ٩ - على المستقبل الا يقف هو والمناول والحصم على خط مستقيم وعليه ان يتخذ احد الجانبين بالنسبة لهذا الخط حتى يتمكن زميله من مناولته بسهولة وبدون ان يستطيع الحصم من قطعها.

## الايخطاء الشائعة في استلام الكرة

- ١ - الضغط بصورة قوية عند مسك الكرة في الاستلام.
- ٢ - عدم مد الذراعين باتجاه الكرة عند الاستلام.
- ٣ - عدم ثني المرفقين بعد مدهما باتجاه الكرة اثناء الاستلام.
- ٤ - عدم تركيز النظر على الكرة خلال مرورها من المناول الى المستلم.
- ٥ - وقوف المستلم بخط مستقيم مع الحصم والمناول.
- ٦ - التفكير في الخطوة التالية والكرة في طريقها اليك.
- ٧ - الانفعال والاضطراب يؤدي الى فشل الاستلام.

## مناولة الكرة

على لاعب كرة السلة ان يتعلم المناولة من الصدر بالذراعين ومن الكتف بذراع واحدة وهي المناولات الاساسية لذا يجب العناية الكبيرة لتعلمها واتقانها ثم الانتقال الى كافة المناولات الاخرى.

يجب ان نبدأ المناولات من الثبات اولاً بحيث يكون الوضع الابتدائي للحركة هو وقفة لاعب كرة السلة والاعتناء بصحة هذه الوقفة والتوافق بين حركات الذراعين والرجلين وبدقة الاداء من حيث القوة والسرعة. ان للقوة والسرعة اهمية كبرى في نجاح المناولة وعلى اللاعب ان يتعلم تغيير اتجاه المناولة مع تغيير مدى سرعتها وقوتها عندما تستوجب ظروف المناولة ذلك.

تؤدي المناولة عندما يكون اللاعب مرتكزاً او يكون في الهواء ففي الوضع المرتكز تؤدي المناولة من الثبات او يأخذ خطوة والوضع في الهواء يؤدي بالقفز في المكان او القفز من الركض.

وان درجة الصعوبة للمناولة تتعلق بالمهارة التي سوف تتبعها وتستخدم المهارات التالية مع المناولات اثناء اللعب.

- ١ - المناولة من المكان بعد استلام الكرة في المكان.
- ٢ - المناولة من المكان بعد الارتكاز.
- ٣ - المناولة بعد استلام الكرة مع التوقف.
- ٤ - المناولة من المكان بعد حركة مخادعة.
- ٥ - المناولة مع القفز في المكان.
- ٦ - المناولة من القفز بعد الارتكاز في المكان.
- ٧ - المناولة مع الحركة اثناء الركض بعد استلام الكرة.
- ٨ - المناولة بعد الطبطبة.
- ٩ - المناولة مع الحركة والقفز بعد الارتكاز.

## سرعة المناولة واوضاعها

تتوقف سرعة المناولة على عوامل عدة منها سرعة المناول واتجاهه وسرعة المستلم وتتركز صعوبة التمرين على التوافق بين المناولة وتحرك المستلم لذا يجب تقدير مدى تحرك اللاعبين اذ بالتقدير يمكن معرفة سرعة تحرك الزميل في الاتجاهات المختلفة وعليه تقدر القوة اللازمة للمناولة.

ويعتقد بعض اللاعبين ان المناولة يجب ان تكون قوية وسريعة دائماً وليس هذا صحيحاً في كل الاحوال فتوقيت المناولة هو المهم والمناولة السريعة مهمة ايضاً على ان لاتكون المناولة السريعة هدفاً بل ان تفكر بأن المناولة سريعة كانت ام بطيئة لم تكن الا وسيلة لهدف فلا نسرع في المناولة دون ان تتأكد انك في مركز جيد لادائها والمناولات تؤدي من الاوضاع التالية :-

- ١ - المناولة من الثبات (اي في المكان).
- ٢ - المناولة من الثبات مع اخذ خطوة.
- ٣ - المناولة بالقفز من الثبات.
- ٤ - المناولة مع الحركة (اثناء الركض).
- ٥ - المناولة بعد الطبطبة.

اما بالنسبة الى سرعة المناولة واتجاهها وسرعة المستلم واتجاهه وقوة دفع الكرة اثناء المناولة لها ارتباط وثيق بالمناول نفسه فالواجب ان يحاول المناول بقدر ما يستطيع معرفة مقدرة المستلم وطبيعته كي يوصل المناولة بكل اتقان. فهناك فروق بين اللاعبين عند استلام المناولات فمنهم من يرغب باستلام المناولة القوية والسريعة والبعض الاخر لايرغب في ذلك بل يميل الى المناولات المتوسطة السرعة فيجب على المناول معرفة خصائص زملائه وطبيعتهم للاستلام.

اما بالنسبة الى المستلم واتجاهه فيجب ملاحظة مايلي قبل المناولة :-

- ١ - اذا كان المستلم متجهاً الى المناول فتكون المناولة خفيفة السرعة تناسب سرعتها تناسباً عكسياً مع سرعة المستلم.
- ٢ - اذا كان المستلم اتجاهاً باتجاه المناول وبعيداً عنه فيجب ان تكون المناولة سريعة وقوية وتناسب سرعتها مع سرعة المستلم.
- ٣ - اذا كانت حركة المستلم والمناول في اتجاه واحد وبمستوى واحد فتكون المناولة متوسطة القوة الى امام المستلم بحيث تناسب مع حركته.
- ٤ - اذا كان المستلم ثابتاً في مكانه والمناول ثابتاً فتكون المناولة متوسطة القوة.
- ٥ - اذا كان المستلم ماراً من امام المناول او من جانبه فتتناول الكرة بدفعة بسيطة جداً.
- ٦ - اذا كان المناول متحركاً باتجاه المستلم فعليه يجب دفع الكرة بقوة اقل من دفعها وهو ثابت عند المناولة.

## المبحث الاول

### ١ - المناولة من الثبات (اي في المكان)

ان جميع المناولات التي تؤدي من الثبات تبدأ من الوضع الابتدائي وذلك يكون بانثناء الركبتين قليلاً والقدمان متوازيين ومتباعدين وباتساع الكتفين تقريباً او تكون احدهما متقدمة على الاخرى بعض الشيء والذراعان مشبتهن في المرفقين وقريبتين من الجسم وفي حالة المناولة باليدين يمكن اخذ خطوة باحدى القدمين اما المناولة بيد واحدة فتأخذ خطوة القدم المعاكسة للذراع التي تؤدي المناولة. اما في حالة المناولة الى الجانب او الى الخلف فتكون القدم المتحركة تتبع اليد المناولة (اي المناولة بيد اليسار والرجل اليسرى هي المحركة).

وعند المناولة تمتد الركبتان وتمدد الذراعان للامام او في اتجاه المناولة والدفع بالكعبين ويكون اتجاه باطن الكفين للخارج بعد ترك الكرة لها.

## المبحث الثاني

### ٢ - المناولة من الثبات مع اخذ خطوة

تؤخذ الخطوة اما الى الامام او الخلف او الى الجانبين باحدى القدمين ثم ثنيها بخفة وتنتهي بامتداده ا كلاً في اظة ترك الكرة اليد.  
ام اذا اخذت الخطوة قبل المناولة فتؤدي الحركة كما في المناولة من الثبات.

## المبحث الثالث

### ٣ - المناولة بالقفز من الثبات

ياخذ اللاعب الوضع الابتدائي للمناولة على ان تثني الركبتان اكثر من السابق للتحفز الى دفع الارض بالقدمين ثم يدفع اللاعب الارض بالقدمين وتبقى الكرة كما هي في الوضع الابتدائي.

ثم تؤدي المناولة في اي لحظة من فترات القفز اثناء الارتفاع او في اعلى نقطة للقفز او في اثناء الهبوط.

وان المناولة اثناء الارتفاع في الهواء اسهلها جميعاً ان التواقف بين الحركات المختلفة لاداء المناولة مع عملية القفز يكون سهلاً وتطلق عليها (المناولة مع القفز).

والمناولات التي تؤدي عند الوصول الى اقصى نقطة ارتفاع يطلق عليها (المناولات بالقفز). وهذه من اصعب المناولات من القفز لان في هذه الحالة يعتمد المناول على قوة الذراعين فقط. واذا ماحدثت المناولة اثناء الهبوط فتكاد تكون الدقة في المناولة مفقودة ومتأخرة بنفس الوقت لذا نسميها بالمناولة المتعطله او المتأخرة.

#### المبحث الرابع

#### ٤ - المناولة مع الحركة (اثناء الركض)

يجب ربط المهارات الاساسية مع المناولة في بداية التعلم اذ ان المناولة مع الحركة يكون الاساس لكافة المهارات المركبة. وعليه يجب ان يتعلم المبتدئ اداء الحركة في الركض لسرعة متوسطة حيث ان الركض البطيء يؤدي الى التوقف اثناء الاستلام. وتبعاً لذلك فان حركات الذراعين المرتبطة في الاستلام والمناولة اثناء الركض لها علاقة في التوقيت عند الاداء اذ يجب زيادة الرمي الخاص بالفترات التي يكون فيها اللاعب في حالة قفزواثناء الحركة. ويمكن تعلم هذا التوقيت بأن تصبح الخطوات طويلة او عالية. ولاتقان هذه الحركات تتبع التسلسل في التمرينات التالية بدون كرة :-

١ - يقوم اللاعب بالركض بسرعة متوسطة ثم يأخذ خطوة واحدة واسعة بالقفز بعد ان يدفع بالرجل اليسرى.

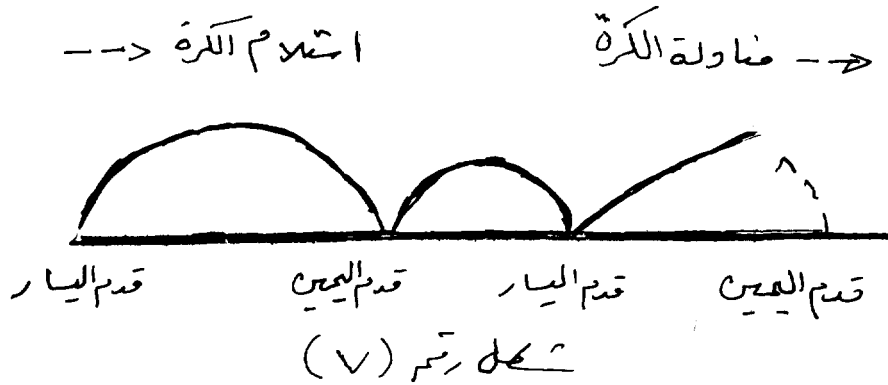
٢ - ثم يقوم اثناء الركض بأخذ خطوتين واسعتين متتاليتين بعد الدفع بالرجل اليسرى.

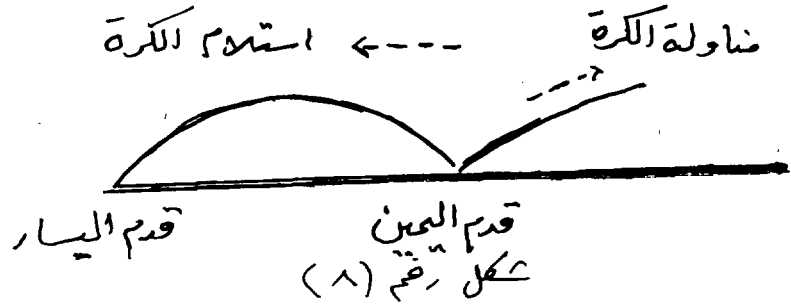
٣ - يؤدي نفس التمرين السابق مع حركات الذراعين ممثلاً استلام الكرة ومناولتها اما حركات الذراعين المصاحبة لتحرك القدمين فتكون كما يلي :-

اولاً: الخطوة الاولى تمتد الذراعان اماماً وسحبها الى الصدر قبل استلام الكرة.

ثانياً: بعد الخطوة الثانية تمتد الذراعان اماماً قبل اتمام الخطوة الثالثة قبل مناولة الكرة.

يعاد نفس التمرين السابق مع استخدام الكرة كما في الشكل رقم (٧).



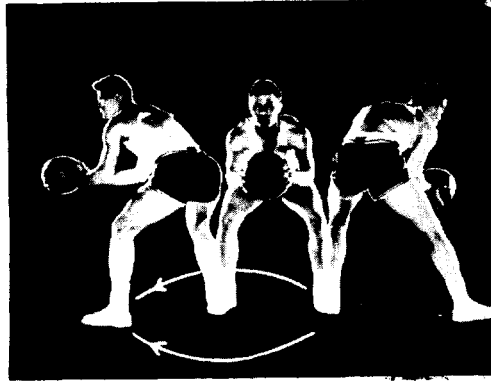


### المبحث الخامس

#### ٥ - المناولة بعد الطبطبة.

يجب على اللاعب اتقان الطبطبة بأنواعها ثم يبدأ بالتدريب على التوقف عند الطبطبة وبعدها يتدرّب على :

- ١ - مناولة الكرة بعد التوقف من الطبطبة.
- ٢ - مناولة الكرة أثناء الطبطبة بيد واحدة.



رقم (١٤)

٢ - الوضع المناولة في المكان مع اخذ خطوة كما في الصورة رقم (١٤).

حيث يستلم اللاعب الكرة اثناء القفز ويهبط على احدى قدميه وهذه هي الخطوة الاولى. ثم تتبعها الخطوة الثانية بالقدم الاخرى. وفي فترة القفز بعد الخطوة الثانية اي قبل اتمام الخطوة الثالثة تخرج الكرة من يد اللاعب متجهة الى الزميل كما في الشكل رقم (٨). ان الاداء الجيد للمناولة بالحركة يكون بخطوة واحدة وذلك لاستلام الكرة ومناولتها والهدف منها السرعة ويقوم فيها اللاعب الذي لديه توافق حركي عالي المستوى اذ يمسك الكرة بالذراعين ثم تبادلها اثناء فترة قفز واحدة. كما في الشكل رقم (٨).



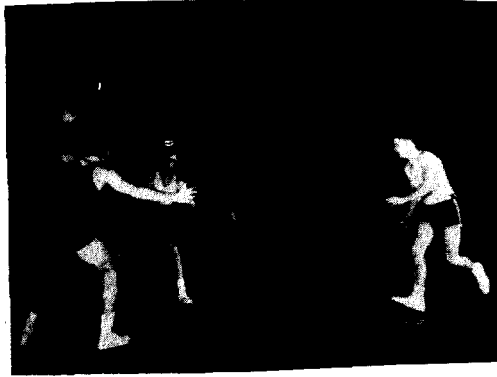
رقم (١٣)

١ - الوضع المناولة من الثبات (اي في المكان) كما في الصورة رقم (١٣)



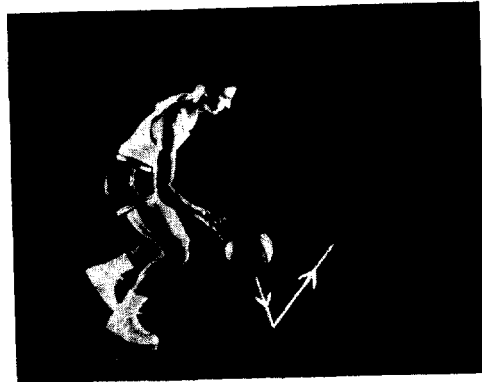
رقم (١٥)

٣ - الوضع المناولة بالقفز من الشبات كما في الصورة رقم (١٥)



رقم (١٦)

٤ - الوضع المناولة مع الحركة (اتقان الركض) كما في الصورة رقم (١٦)



رقم (١٧)

٥ - الوضع المناولة بعد الطبطبة كما في الصورة رقم (١٧)

## الفصل العاشر

### المناولات باليدين

ان لاعب كرة السلة الجيد هو الذي يتقن ويمجد جميع انواع المناولات حيث انها الوساطة الوحيدة التي يقوم بها لا يصلح الكرة الى لاعب آخر سواء كان في الهواء او على ارض الملعب او بالارتداد من ارض الملعب احياناً اخرى وان اختيار الوقت المناسب للمناولة واتقانها والتقدير السليم للمواقف المختلفة مع استخدام الحركات المخادعة مع المناولة تساعد على تكوين فريق باستطاعته التغلب على كافة ظروف اللعب وان المناولات الصحيحة الناجحة هي مفتاح الطريق الى النجاح في لعبة كرة السلة وهناك مناولات عديدة في كرة السلة باليدين وهي كما يلي:-

#### المبحث الاول

#### المناولة الصدرية باليدين

ان هذه المناولة هي اكثر المناولات استعمالاً في اللعب وتؤدي من اي مكان في الملعب وكثيراً ما تستعمل في المسافات القصيرة تؤدي المناولة بدفع الكرة باليدين من امام الصدر باتجاه اللاعب المستلم وذلك بمد سريع لمفصلي المرفقين مع استعمال قوة الاصابع والرسغين في الدفع على ان تكون الكرة ممسوكة قرب الصدر واصابع اليدين متباعدة ومحيطة بالكرة من الجانبين والابهامان متجهين للداخل وباقي الاصابع متجهة للامام والمرفقان متجهين للأسفل والعضدان في وضع عمودي يلامسان جانبي الجسم تقريباً. وقد تؤخذ خطوة باتجاه المناولة كي تزيد من التحكم فيها واللاعب الجيد هو الذي يستطيع استلام الكرة ومناولتها في حركة واحدة تقريباً مع ثني ومد الركبتين قليلاً لاضافة قوة للمناولة.

#### مزايا هذه المناولة :

- ١ - سهولة الطبطبة منها دون اي تغيير في مسك الكرة.
- ٢ - باستطاعة المناول ان يقوم بانواع كثيرة من الخداع عند الحاجة.
- ٣ - اسهل المناولات اداءً.
- ٤ - تسمح بالتهديف دون تعديل في مسك الكرة.



رقم (١٨)  
١ - الوضع المناولة الصدرية باليدين كما في الصورة رقم (١٨)



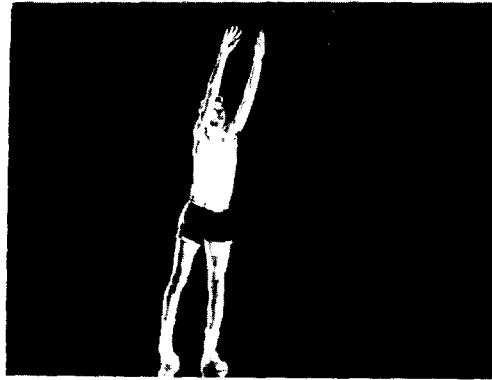
رقم (١٩)  
٢ - الوضع المناولة المرتدة بيد واحدة كما في الصورة رقم (١٩)



رقم (٢٠)

٣ - الوضع

أ - المناولة من فوق الرأس كما في الصورة رقم (٢٠)



رقم (٢١)

٤ - الوضع

ب - المناولة من فوق الرأس بعد ان تترك الكرة اليدين كما في الصورة رقم (٢١)

### الاطءاء في المناولة الصدرية :

- ١ - استعمالها في المسافات الطويلة.
- ٢ - عدم مد مفصلي المرفق عند دفع الكرة.
- ٣ - لف الكرة عند دفعها لفاً قوياً.
- ٤ - رفع المرفقين بعيداً عن الجانبين.

### المبءء الثاني :

#### المناولة المرءءة

ان المناولة المرءءة هي نفس المناولة السابقة في الاءاء ماعءا ءوءيه الكرة الى الارض وليس رأساً الى المسءم وافضل ءقءة ءلامس فيها الكرة الارض هي اقرب ما يمكن من مسءوى قءمي الءصم الذي ءءرض طريء المناولة وفي ءءء الااء من المسافة بين المناول - والمسءم وءسءعمل هذه المناولة عند يكون الءصم بين المناول والمسءم او عندما يكون الءصم طويل القامة ولاءسءعمل في المسافات الطويلة على اللاءب المناول ان يءنى جءءه اماماً اسفل مع مد المرفقين باءجاه الارض وءفع الكرة بالءفين مع اءء ءطوءة بءم واءءة بأءشاء في الرءبة او بءون اءء هذه الءطوءة.

### الاطءاء في المناولة المرءءة

- ١ - اسءعمال هذه المناولة في المسافات الطويلة.
- ٢ - ارءءاء الكرة من الارض بنقءة يسهل على الءصم قءءها.
- ٣ - لف الكرة لفاً قوياً.
- ٤ - عدم ءنى الجءع باءجاه المناولة.
- ٥ - عدم مد المرفقين باءجاه نقءة الارءءاء.

### المبءء ءءاء :

#### المناولة من فوق الرأس

يسءعمل هذه المناولة على الااءر اللاءبون طوال القامة او اللاءبون الءذين عند اسءلامهم الكرة يرءءون مناولءها بسرعة وبعءون ءوقف مرء ءانية في نفس الاءجاه القاءمة منه او اذا كان الءصم قصير القامة ولهءه المناولة قيمة ءبيرة اذا كان اللاءب يحسن اءاؤها

من فوق الرأس وخصوصاً لاعب الوسط (الارتكاز) تبدأ المناولة من فوق الرأس وتكون الكرة ممسوكة باليدين والذراعان ممتدان للاعلى وخنصر اليدين متجهان للامام وباقي الاصابع للاعلى والكفان باتجاه الداخلى المرفقان فيها انثناء قليل مع تقدم قدم على الاخرى احياناً ثم تدفع الكرة بالاصابع والرسغ مع مد المرفقين بقوة وإذا كانت المناولة لمسافة اطول فعلى المناول ان يأخذ خطوة في اتجاه المناولة ويجب ان تصل الكرة للمستلم في مستوى الرأس او اعلى قليلاً كي يسهل استلامها.

وإذا استعمل اللاعب المناولة من القفز فتؤدي الحركة كما تؤدي من الثبات على ان تمتد الركبتان اثناء القفز وتناول الكرة حتى اعلى نقطة في القفز.

### الاطءاء في المناولة من فوق الرأس

- ١ - انثناء المرفقين كثيراً.
- ٢ - اتجاه الاصابع للامام.
- ٣ - استعمالها ضد طوال القامة.

### المبحث الرابع المناولة السفلى (المذراة)

تستخدم هذه المناولة كثيراً من قبل لاعب الارتكاز والمسافات القصيرة وللجانبيين على الاكثر. ويكون مستوى الكرة اقرب الى الارض من المناولات الاخرى عند المناولة.

#### طريقة الاداء لجهة اليسار :

تكون الكرة بين اليدين في مستوى منخفض عن الركبتين المثنيتين والذراعين فيها انثناء قليلاً من المرفقين واليدين منبسطين على جانبي الكرة والاصابع منبسطة ومتجهة للأسفل اما الابهامان فيؤثران في اتجاه الكرة والجسم مائل الى الامام.

ثم تتأرجح الذراعين كما في حركة المذراة. ويكون مركز ثقل الجسم على القدم اليمنى ثم ينتقل في نفس الوقت على القدم اليسرى بعد اخذ خطوة واسعة لجهة اليسار كي تحمي الكرة من الخصم عند المناولة على ان تتبعها اليدين بعد تركها وتنتهي الحركة بحيث تتجه الكفان الى الاعلى بعد المناولة. ويمكن اداؤها الى جهة اليمين على ان تكون الحركات عكس حركات جهة اليسار.

## الاطاء في المناولة السفلى (المذرة)

- ١ - عدم انخفاض مستوى الكرة عن الركبتين.
- ٢ - عدم ثني المرفقين.
- ٣ - عدم اخذ خطوة واسعة لجهة المناولة.
- ٤ - عدم توجيه الاصابع للاسفل والابهامين في اتجاه المناولة.
- ٥ - عدم ثقل ثقل الجسم من جهة لآخري.

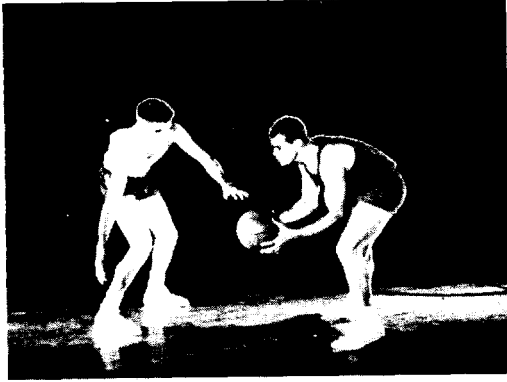
### المبحث الخامس

## المناولة للخلف من فوق الكتف

تمسك الكرة باليدين وتتحرك الذراعان للاعلى وعند وصول الكرة الى مستوى الكتف يكون باطن الكفين مواجهاً للكتف ثم تناول الكرة مناولة قصيرة وهادئة وليست قوية للزميل الواقف والمار خلف اللاعب وقريباً منه بواسطة الكفين مع ثني الرسغين باتجاه الكتف.

## الاطاء

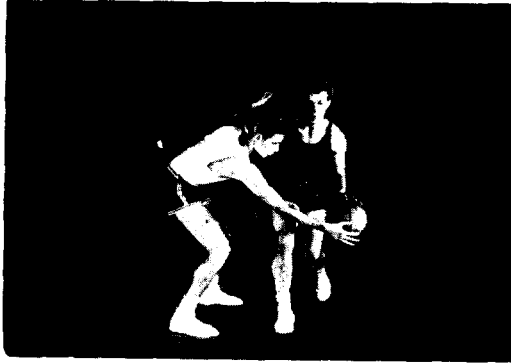
- ١ - مسك الكرة من الجانبين.
- ٢ - رميها بعكس اتجاه الزميل.
- ٣ - رميها الى زميل بعيد.



رقم (٢٢)

٤ - الوضع

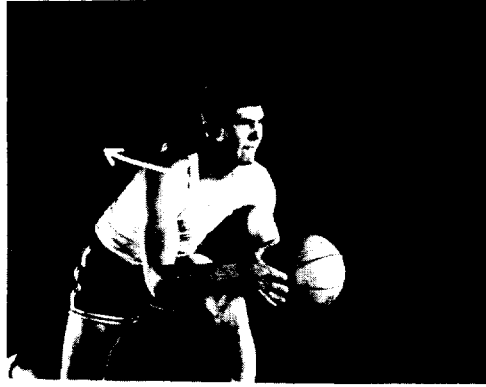
أ - المناولة السفلى (المنذرة) باليدين كما في الصورة رقم (٢٢)



رقم (٢٣)

الوضع

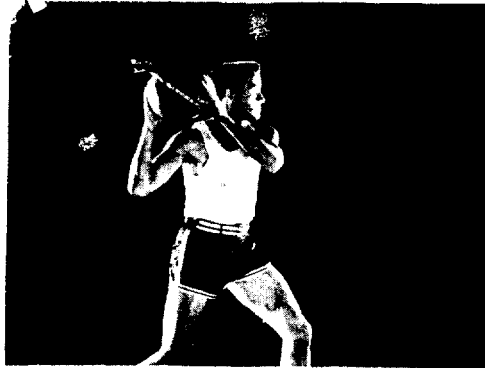
ب - المناولة السفلى (المنذرة) بيد واحدة كما في الصورة رقم (٢٣)



رقم (٢٤)

٥ - الوضع

المنافسة للخلف من فوق الكتف كما في الصورة رقم (٢٤)



رقم (٢٥)

٦ - الوضع

المنافسة من فوق الكتف كما في الصورة رقم (٢٥)

## المبحث السادس

### المناوله من فوق الكتف

تكون الكرة مسموكة في البداية امام الصدر ومركز الثقل موزع على الرجلين بالتساوي ثم تبدأ الحركة للمناوله.

#### طريقة المناوله من الجهه اليمنى :

تبدأ الذراعان بالتحرك عالياً خلفاً الى فوق كتف اليمين وتكون الكفان اسفل وخلف الكرة الذراعان مثنيين من مفصلي المرفق وفي نفس الوقت ينتقل مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى على ان تثني من مفصل الركبة قليلاً مع رفع عقب الرجل اليسرى. وعند المناوله تتحرك الذراعان باتجاهها على ان تمتد المرفقان وتتجه الكفان خلف الكرة مع ثقل ثقل الجسم من الرجل اليمنى بعد مند مفصل الركبة على الرجل اليسرى مع خفض عقبها على الارض. وعند المناوله من جهة اليسرى تعكس كافة الحركات.

#### الاطغاء

- ١ - عدم نقل ثقل الجسم على الجهه المناول منها.
- ٢ - عدم ثني الذراعين من مفصلي المرفقين.
- ٣ - عدم وضع الكفين اسفل وخلف الكرة.
- ٤ - عدم نقل الكرة الى مستوى الكتف.
- ٥ - عدم مد المرفقين عند المناوله.
- ٦ - عدم نقل ثقل الجسم الى القدم الاخرى.
- ٧ - عدم متابعة الكفين الكرة.

#### الفصل الحادي عشر

### المناولات بيد واحده

ان المناوله بيد واحده اكثر صعبه من المناوله باليدين لان التحكم والسيطرة على الكرة يحتاج لمهاره فائقة وعليه يجب الاكثار في التدريب على اداء المناولات بيد واحده كي تتقن اتقاناً جيداً.

وعلى المبتدئين ان يتعلموا الطريقة الصحيحة لمسك الكرة حتى لا يضطروا مستقبلاً لتغيير وضع اليدين على سطح الكرة عند اتخاذ الوضع الابتدائي اللازم المميز لأي نوع من انواع المناولات وعلى المدرب ان يشرح توافق حركات الذراع مع حركات الرجلين اثناء المناولة وان يوجه اهتماماً كبيراً الى استقامة الذراع في اتجاه المناولة عند دفع الكرة على ان يتحرك اللاعب من اسفل الى اعلى مع امتداد الركبتين وميل الجسم قليلاً في اتجاه المناولة. ويجب ان يكون الترابط الصحيح في وقت واحد عند مد الذراع والركبتين ولا تكون الحركات متتابعة اي الواحدة بعد الاخرى لان هذا الترابط يساعد على دقة الحركة النهائية عند دفع الكرة وعند عدم الكرة وعند عدم صحة الوضع الابتدائي او عدم ترابط الحركات تحدث الاخطاء وهذه تؤدي الى وجود حركات اضافية تعويضية في مختلف اجزاء الجسم لانتخص الطريقة الصحيحة المطلوبة.

وهناك مناولات عديدة بيد واحدة وهي :-

## المبحث الاول

### المناولة من فوق الكتف (الطويلة)

تستعمل هذه المناولة في المسافات الطويلة وفي الهجوم السريع ولشرح هذه المناولة باليد اليمنى يجب اتخاذ الاوضاع التالية عند القيام بالمناولة.

تمسك الكرة باليدين ثم ترفع الى ان تكون فوق الكتف وخلف الاذن اليمنى على ان تكون اليد اليمنى تحت وخلف الكرة مسندة من الامام باليد اليسرى.

وفي نفس اللحظة تتحرك القدم اليسرى الى الامام باتجاه المستلک ثم تترك اليد اليسرى الكرة اولاً متجهة للامام عند ملامسة القدم اليسرى الارض. وينتقل ثقل الجسم على القدم اليمنى.

ثم تبدأ اليد اليمنى في رمي الكرة الى الزميل بواسطة تحريك الجسم بحيث ينتقل مركز ثقل الجسم على القدم اليسرى مع اخذ خطوة بالقدم اليمنى في نفس الاتجاه وتستمر حركة الجسم واليد اليمنى خلف الكرة. حيث تترك الكرة اصابع اليد اليمنى بحركة مفصل الرسغ.

### الاخطاء

- ١ - عدم نقل ثقل الجسم على القدم اليمنى.
- ٢ - عدم نقل الكرة الى خلف الكتف.

- ٣ - عدم استمرار متابعة اليد اليمنى خلف الكرة عند المناولة.
- ٤ - عدم تحريك القدم اليسرى للامام قبل المناولة.
- ٥ - نقل الكرة بعيد خلف الكتف قبل المناولة.
- ٦ - عدم ثقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى الى القدم اليسرى اثناء المناولة.

## المبحث الثاني :

### المناولة من الطبطبة

تكون هذه المناولة سريعة وفيها كثيراً من الخداع وكثيراً ما تستعمل للخلف وبالإمكان استعمالها في أي اتجاه. وفي أثناء الطبطبة تحدث فرصة ملائمة لمناولة الكرة للزميل وذلك بدفع الكرة بقوة في اتجاه المستقبل وتكون الدفعة كأنها استمرار في عملية الطبطبة ولكنها أقوى منها.

### الاطباء

- ١ - عدم دفع الكرة بقوة.

## المبحث الثالث

### المناولة الخطافية

ان هذه المناولة مهمة وكثيراً ما يحتاجها اللاعب عند وجود الخصم بينه وبين زميله وهي من المناولات الصعبة ولكنها بنفس الوقت صعبة القطع فاذا كانت المناولة للناحية اليسرى فيكون كتف اليسار مواجهاً للزميل والنظر باتجاهه الذي سيكون على الجهة اليسرى وتكون اليدين على الكرة في الجانب الايمن ثم تأخذ خطوة بالقدم اليسرى نحو اليسار وينقل ثقل الجسم عليها عند المناولة حيث تكون الكرة موضوعة على اليد اليمنى وتتحرك بطريق دائري جانباً عالياً فوق الرأس وتكون الذراع ممتدة مع رفع القدم اليمنى عن الارض وعند وصول اليد في نقطة فوق الرأس تدفع الكرة باليد وتكون الاصابع والرسم متجهين نحو الزميل وتستعمل هذه المناولة من الثبات ومن الحركة وبالقفز اثناء الطبطبة اما المناولة بذراع اليسار لجهة اليمين فتكون الحركات معكوسة بالنسبة للحركات السابقة.



رقم (٢٦)

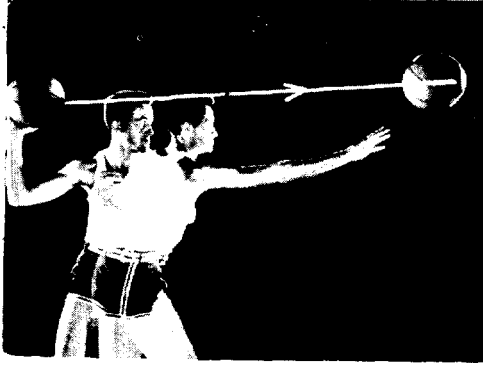
الوضع للمناولة من فوق الكتف (الطويلة)

١ - وضع اللاعب عند التهيء للمناولة كما في الصورة رقم (٢٦)



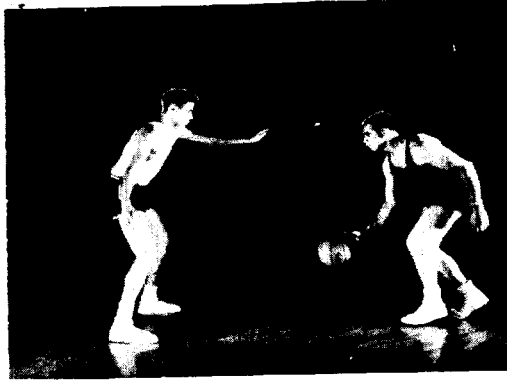
رقم (٢٧)

ب - وضع اللاعب قبل البدء للمناولة كما في الصورة رقم (٢٧)



رقم (٢٨)

ج - الوضع لمناولة الكرة من فوق الكتف من خروجها من اليد كما في الصورة رقم (٢٨)



رقم (٢٩)

الوضع للمناولة الكرة من الطبعبة كما في الصورة رقم (٢٩)



رقم (٣٠)

١ - الوضع للمناولة الخطافية باليد اليسرى كما في الصورة رقم (٣٠)



رقم (٣١)

ب - الوضع للمناولة الخطافية باليد اليمنى كما في الصورة رقم (٣١)



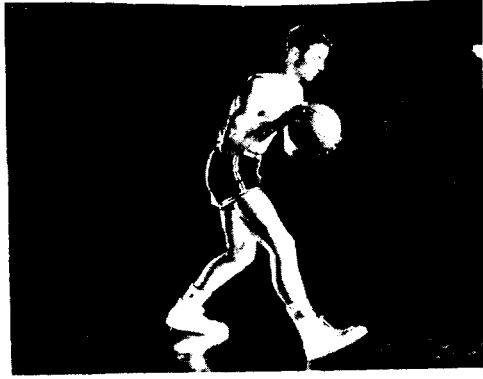
رقم (٣٢)

أ - الوضع للمناولة حول الظهر قبل ترك الكرة اليد اليمنى كما في الصورة رقم (٣٢)



رقم (٣٣)

ب - الوضع للمناولة حول الظهر قبل ترك الكرة اليد اليسرى كما في الصورة رقم (٣٣)



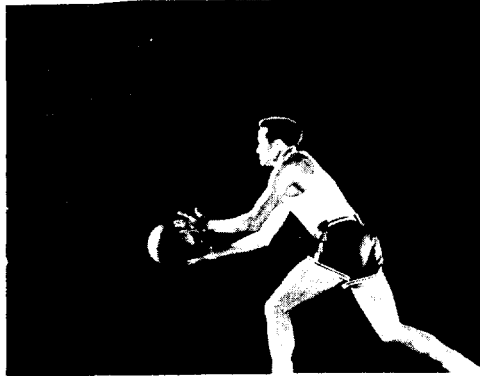
رقم (٣٤)

أ - وضع اللاعب قبل المناولة المرتدة كما في الصورة رقم (٣٤)



رقم (٣٥)

ب - وضع اللاعب والكرة بعد المناولة المرتدة كما في الصورة رقم (٣٥)



رقم (٣٦)

وضع اللاعب عند ترك الكرة اليد في المناولة من الاسفل (المنذرة) كما في الصورة رقم (٣٦)

### الاطاء

- ١ - رمي الكرة قبل ان تصل فوق الرأس.
- ٢ - عدم رفع القدم اليمنى عن الارض.
- ٣ - عدم دفع الرسغ بقوة باتجاه الزميل.
- ٤ - عدم النظر باتجاه الزميل قبل المناولة.

### المبحث الرابع :

#### المناولة حول الظهر

ان هذه المناولة من المناولات الصعبة وكثيراً من المدربين لا يميلون الى استعمالها ولكنها ضرورية في بعض الاحيان تستعمل هذه المناولة بصورة اساسية لغرض ايصال الكرة بسرعة الى اللاعب الزميل.

#### طريقة ادائها :

تمسك الكرة باليدين ثم تستقر على يد واحدة مع سندها باليد الاخرى قليلاً والنظر الى الزميل المستلك. يلف الذراع حول الظهر مع ثني المرفق والرسغ وقتل الجذع نحو جهة اليد المناولة وبعدها تدفع الكرة بالرسغ والاصابع نحو الزميل المستلم.

### الاطاء

- ١ - عدم النظر الى الزميل المستلم قبل المناولة.
- ٢ - عدم ثني مفصلي المرفق والرسغ.
- ٣ - عدم قتل الجذع في اتجاه اليد المناولة.

### المبحث الخامس

#### المناولة المرتدة

ان هذه المناولة تودى بيد واحدة بدل اليدين وعلى نفس الطريقة باليدين ولكنها تستعمل في المناولة التي تحتاج الى مسافة اطول من المناولة المرتدة باليدين. وهي لاتستعمل الا نادراً وفي الحالات التي تستوجب مناولتها ويجب ملاحظة الاخطاء التي قد تحصل وهي على غرار الاخطاء في المناولة المرتدة في اليدين.

## المبحث السادس

### المناولة من الاسفل (المدراة)

ان هذه الناولة تعتبر من المناولات الخاصة بلاعب الارتكاز وباتجاه اللاعب القاطع وتمسك الكرة بيد واحدة والذراع بجانب الجسم واتجاهه الى الاسفل والكف متجهة للاعلى ضاغطاً على الكرة باتجاه الساعد ثم تتحرك الرجل المقابلة للذراع الماسكة للكرة للامام وبنفس الوقت تتحرك هذه الذراع الى الخلف ثم عالياً مع ضغط اليد على الكرة تدريجياً ودفعتها بالاصابع لمناولة الكرة في اتجاه المستلم وينتقل ثقل الجسم على الرجل التي تحركت للامام ومد الرجل الخلفية من الركبة.

#### الاطاء

- ١ - عدم تحرك الرجل المقابلة للذراع الى الامام.
- ٢ - عدم ضغط اليد على الكرة في اتجاه المستلم.
- ٣ - عدم نقل ثقل الجسم على الرجل الامامية.
- ٤ - عدم مد الركبة للرجل الخلفية.

## المبحث السابع

### المناولة للخلف من الاسفل

انها من المناولات الفردية وينصح كثير من المدربين عدم استعمالها الا عند الحاجة الماسة تمسك الكرة باليدين والذراعان مثنيان امام الجسم وتبدأ المناولة بتحريك الذراعين امام مع ميل الجسم امامه على القدم المتقدمة.  
(هذه الحركة تخدع المنافس متصوراً ان المناولة ستكون للامام).  
وبسرعة تخفض الذراعان الى اسفل وتلف الكرة بحيث يكون رسغ اليد المقابلة للرجل المتقدمة موضوعاً على الجزء الامامي منها على ان تستند الكرة باليد الاخرى ثم ينتقل ثقل الجسم كله على الرجل الامامية وتتحرك الذراع المقابلة للرجل الامامية وبدون توقف حاملة الكرة بجوار الرجل الخلفية للخلف. وفي نفس الوقت مع ميل الجسم اماماً تمد هذه الذراع ويكون باطن الكف للخلف وتدفع الكرة بواسطة ثني الرسغ ودفعا الاصابع وكلما تأخر بسط اليد الدافعة للكرة كلما ارتفعت الكرة الى الاعلى.

### الاطّاء

- ١ - عدم ميل الجسم مع نقل ثقل للامام.
- ٢ - عدم خفض الذراع المناولة للاسفل.
- ٣ - تأخير بسط اليد الدافعة للكرة.

### المبحث الثامن :

#### المناولة للخلف من فوق الكتف

انها من المناولات الفردية وينصح كثير من المدربين عدم استعمالها الا عند الحاجة المناسبة وتستعمل هذه المناولة بصورة رئيسية عندما يتقدم اللاعب الى الهدف وفي حالة التهديد يظهر امامه الخصم ويكون له زميل يتعقبه من الخلف ففي هذه اللحظة يلف المساعد مع الكف الى الخلف ثم يثنى المرفق مع الرسغ وتدفع الكرة للخلف الى الزميل.

### الاطّاء

- ١ - عدم ثني مفصل المرفق مع لفه الى الخلف.
- ٢ - عدم التأكد من مكان الزميل يتعقبه.

### المبحث التاسع

#### المناولة من امام الجسم للجانب

تمسك الكرة باليدين وبحركة سريعة تتقدم احدى الساقين للامام وبنفس الوقت تترك الكرة احدى اليدين وترتفع الى الاعلى وفي اللحظة نفسها تناول الكرة الى الجانبين من تحت اليد المرفوعة والى الجهة المعاكسة بواسطة حركة الذراع واليد الاخرى مع ثني الرسغ قليلاً ودفع الكرة بالاصابع الى المستلم.

### الاطّاء

- ١ - عدم ضبط توقيت المناولة في مستوى المستلم.
- ٢ - ثني الرسغ كثيراً بحيث يكون مستوى الكرة عالياً.
- ٣ - عدم رفع اليدين في لحظة المناولة.

## المبحث العاشر

### المنالوة الطائرة

تستخدم هذه المنالوة للضرورة القصوى وفي حالتين :-  
الاولى: عندما يكون اللاعب المستلم محروساً عن قرب ولايستطيع مسك الكرة وله زميل قريب فيامكانه تحويل الكرة الى زميله بهذه الطريقة.  
الثانية: عندما يقطع لاعب ناحية السلة وخلفه خصم قريب منه. تناول الكرة الى زميل له ولايملك هذا الزميل من الوقت مايكفي لمسك الكرة ثم مناولتها للاعب القاطع نحو السلة فيجب عليه ان يستعمل هذه المنالوة على ان تكون في غاية الدقة مستغلاً السرعة في المنالوة وتكن هذه المنالوة بواسطة لمس الكرة وهي طائرة باصابع احدى اليدين وتحويل اتجاهها الى اللاعب القاطع بدون مسكها.

### الاطياء

- ١ - عدم اتخاذ القرار السريع بين اللمس والمسك.
- ٢ - عدم دفعها بالاتجاه الصحيح للزميل.

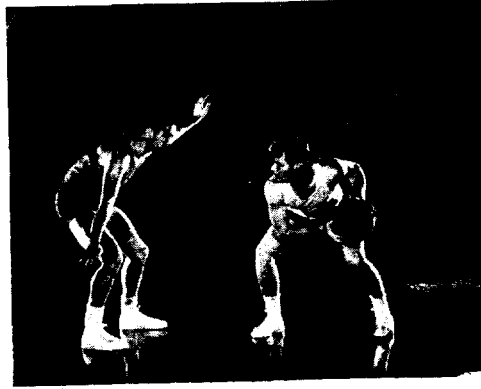
## المبحث الحادي عشر

### المنالوة من امام الكتف

تكون اليد المنالوة مثنية عند المرفق مع انشاء مفصل رسغ اليد وتكون الكرة عليها بالقرب من الكتف وتكون اليد الاخرى على جانب الكرة المقابل لاتجاه المنالوة عمودياً والاصابع متباعدة ومتجه للاعلى وعند المنالوة يمد اللاعب ذراعه ويتوقف اتجاه سير الكرة على اتجاه الذراع للمنالوة وبالامكان مناولتها في اتجاهات مختلفة. وفي نفس اللحظة تمد الرجلان بعد ان كانت مثنيتين من مفصل الركبة وقت انطلاق الكرة مساعدة في دفع الكرة باتجاه المستلم مع رفع اليد الاخرى عن الكرة.

### الاطياء

- ١ - عدم وضع اليد التي تسند الكرة على الجانب المقابل لاتجاه الكرة المنالوة.
- ٢ - عدم مد الذراع في خط مستقيم باتجاه المستلم.
- ٣ - عدم مد مفصلي الركبة عند انطلاق الكرة.



رقم (٣٧)

الوضع للمناولة الى الخلف من الاسفل كما في الصورة رقم (٣٧)



رقم (٣٨)

الوضع للمناولة الى الخلف من فوق الكتف كما في الصورة رقم (٣٨)



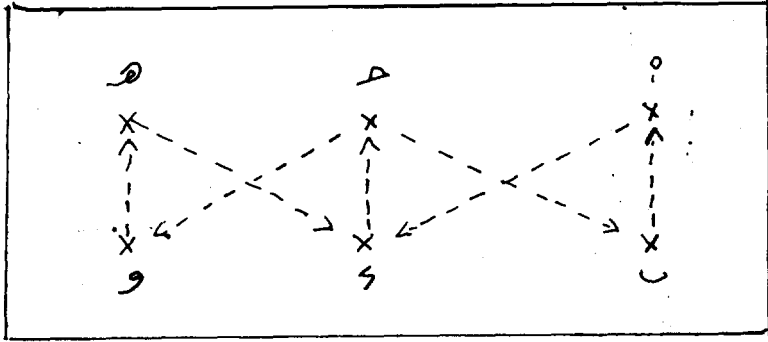
رقم (٣٩)

وضع اللاعب قبل المناولة من امام الجسم للجانب كما في الصورة رقم (٣٩)

## المبحث الثاني عشر

### نجاح المناولات

- هناك بعض الملاحظات حول المناولة الصحيحة المتقنة مع الدقة في الاداء وهي :-
- ١ - حاول قدر الامكان ان لاتناول الكرة بعرض الملعب فهي اخطر المناولات.
  - ٢ - ان المناولة بطول الملعب اسلم واقل احتمالاً للقطع ولذا وجب الاكثار منها.
  - ٣ - بقائك مسيطراً على الكرة افضل من المناولة التي يقطعها الخصم.
  - ٤ - عدم استعمال المناولات القصيرة في الهجوم السريع الخاطف.
  - ٥ - يجب ان يكون المناول يقطعاً عند المناولة.
  - ٦ - على المناول ان يخدم قبل اداء المناولة.
  - ٧ - لاتناول الا اذا تأكدت ان المناولة سوف لا يقطعها.
  - ٨ - يجب ان ترمى الكرة للشخص المتحرك بنفس سرعتة واتجاهه.
  - ٩ - يجب ان يجيد المناول قوة دفع الكرة بالنسبة للمسافة واتجاه المستلم.
  - ١٠ - ان نجاح المناولة يتوقف على اختيار نوع المناول بالنسبة لصفات الخصم كالطول والقصر والسرعة والبطء.
  - ١١ - معرفة الخصم في اجادته للقطع لجهة اليسار او اليمين.
  - ١٢ - يجب ان يجيد لاعب كرة السلة اكثر المناولات ان لم تكن جميعها.
  - ١٣ - ان اجادة المناولات لا يكفي الا اذا استطاع ان يعرف متى وكيف يؤدي كل نوع وحسب الحالة وظروفها.
  - ١٤ - ان ايصال الكرة الى الزميل بصورة مضبوطة معناها السيطرة على الكرة والسيطرة على الكرة معناها النجاح على الاكثر.
  - ١٥ - ان كان لك زميل في موضع التهديد فيجب ان تصله الكرة في مستوى صدره وباسراع وقت ممكن وبدون تأخير.
  - ١٦ - يجب ان تلاحظ اشارة المستلم وتحركه قبل مناولة الكرة.
  - ١٧ - ملاحظتك لمميزات كل من زميلك وخصمك قبل المناولة.
  - ١٨ - عدم لف الكرة كثيراً عند المناولة لان هذا اللف يجعل استلام الكرة صعباً كما يغير من اتجاهها.
- وفيما يلي نماذج من التمارين المتنوعة فيما يخص كافة المناولات التي سبق شرحها وبامكان المدربين ابتكار تمارين اخرى تخدم هذا الغرض.
- تمارين على مناولة واستلام الكرة :



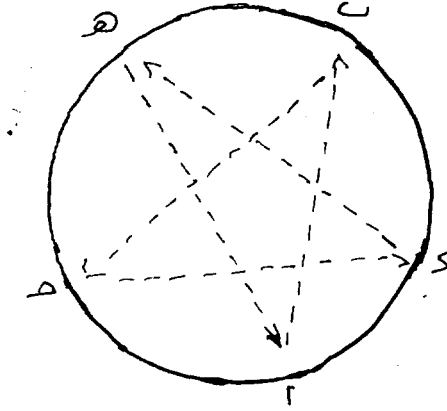
شكل رقم (٩)

### المناولات من الثبات :

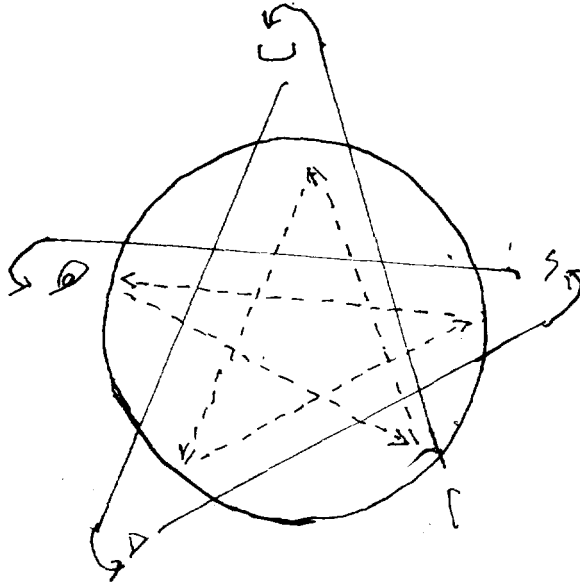
يقف اللاعبون على شكل دوائر كل دائرة مكونة من خمسة لاعبين. تبدأ المناولة من (أ) الى (ب) والى (جـ) والى (د) والى (هـ) ثم الى (أ) مرة ثانية وهكذا كما في شكل رقم (١٠) كما يمكن اضافة لاعب يقف خلف (أ)، (و) فعندما يناول (أ) الى (ب) يركض ويقف خلف (ب) وهكذا كل لاعب يناول الكرة يقف خلف اللاعب المستلم كما في شكل رقم (١١).

المناولات التي يمكن اعطاؤها بهذا التمرين :

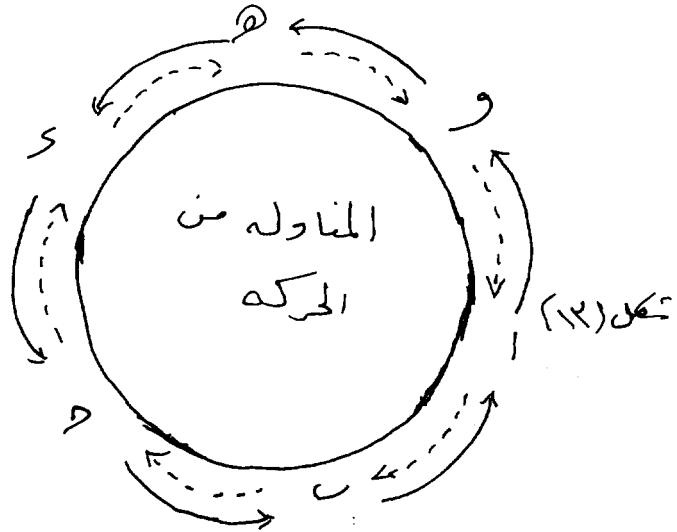
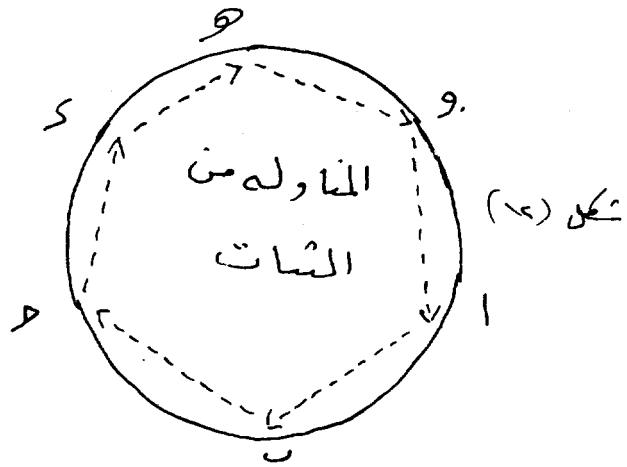
- ١ - المناولة الصدرية.
- ٢ - المناولة المرتدة.
- ٣ - المناولة من فوق الرأس.
- ٤ - المناولة السفلى (المذراة).
- ٥ - المناولة الخطافية (بعد تغير الاتجاه).
- ٦ - المناولة من الكتف.



شكل رقم (١٠)  
المناوله من الثبات



شكل رقم (١١)  
المناوله مع التحرك



### المناولات من الثبات :

يقف اللاعبون على شكل دوائر كل دائرة مكونة من خمسة لاعبين. تبدأ المناولة من (أ) الى (ب) والى (ج) والى (د) والى (هـ) ثم الى (أ) مرة ثانية وهكذا كما في شكل رقم (١٠) كما يمكن اضافة لاعب يقف خلف (أ)، (و) فعندما يناول (أ) الى (ب) يركض ويقف خلف (ب) وهكذا كل لاعب يناول الكرة يقف خلف اللاعب المستلم كما في شكل رقم (١١).

المناولات التي يمكن اعطاؤها بهذا التمرين :

- ١ - المناولة الصدرية.
- ٢ - المناولة المرتدة.
- ٣ - المناولة من فوق الرأس.
- ٤ - المناولة السفلى (المذراة).
- ٥ - المناولة الخطافية (بعد تغير الاتجاه).
- ٦ - المناولة من الكتف.

### المناوله من الثبات :

يقف اللاعبون على محيط الدائرة الواحدة خلف الآخر وبمسافة مناسبة ثم يبدأ (أ) بمناوله خلفية الى (ب) ثم الى (ج) ثم الى (د) ثم الى (هـ) ثم الى (و) وتعود الى (أ) وتستمر كما في شكل رقم (١٢).

### المناوله من الحركة :

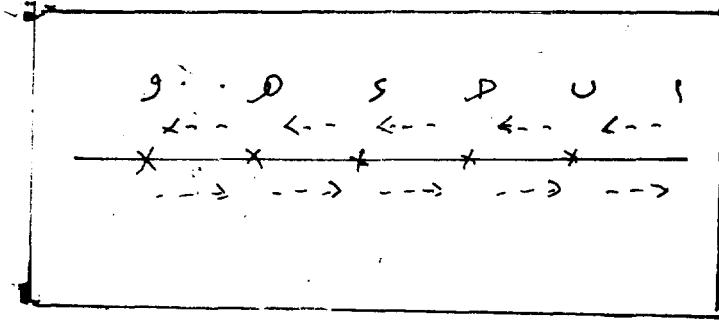
يبدأ اللاعبون في الركض حول الدائرة، مع المناوله الخلفية من (أ) الى (ب) ثم الى (ج) ومنه الى (د) ثم (هـ) ثم (و) وهكذا كما في شكل رقم (١٣).

### المناولات التي يمكن اعطاؤها بهذا التمرين :-

- ١ - المناوله للخلف من فوق الكتف باليدين وييد واحدة.
- ٢ - المناوله من الاسفل للخلف.
- ٣ - المناوله من امام الجسم للجانب من الثبات.
- ٤ - المناوله حول الظهر من الثبات.
- ٥ - المناوله الخطافية من الثبات.

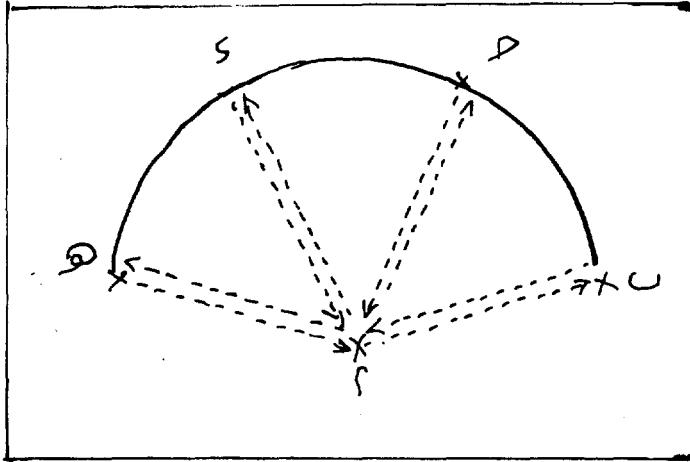
### المناوله للخلف :

يقف اللاعبون صفاً الواحد بعد الآخر وبينهما مسافة ٣ أمتار يبدأ (أ) بمناوله الكرة للخلف الى (ب و ب) الى (ج و ج) الى (د و د) الى (هـ و هـ) الى (و) وبعد ان يتناول كل لاعب الكرة يدور للخلف ثم يبدأ (و) بمناوله الكرة للخلف الى (هـ) ثم الى (د و د) الى (ج و ج) الى (ب و ب) الى (أ) وهكذا يستمر التمرين، كما في شكل رقم (١٤).



شكل رقم (١٤)

- وتعطى المناولات التالية بهذا التمرين :-
- ١ - المناولة للخلف من فوق الكتف (باليد وباليدين).
  - ٢ - المناولة من الاسفل للخلف (بيد واحدة).



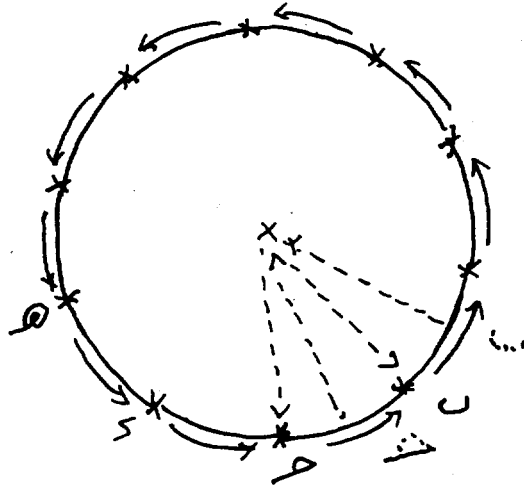
شكل رقم (١٥)

### المنافاة السريعة مع الرؤفة الجانبية :

يقف اللاعبون في نصف دائرة ويقف احدهم في مركز الدائرة وليكن (أ)، يبدأ (أ) بمنافاة الكرة الى (ب) و(ب) يعيدها الى (أ) ثم يستمر بمنافاة الكرة الى كل من (ج) و(د) على نفس الطريقة وعند الانتهاء يحمل (ب) بمكان (أ) و(ج) و(د) و(هـ) ايضاً كما في شكل رقم (١٥) بعد الاتقان بالامكان زيادة عدد الكرات وزيادة عدد اللاعبين.

### المنافوات التي يمكن اعطاؤها بهذا التمرين :-

- ١ - المنافاة الصدرية.
- ٢ - المنافاة المرتدة.
- ٣ - المنافاة السفلى (المذراة).
- ٤ - المنافاة من الكتف.



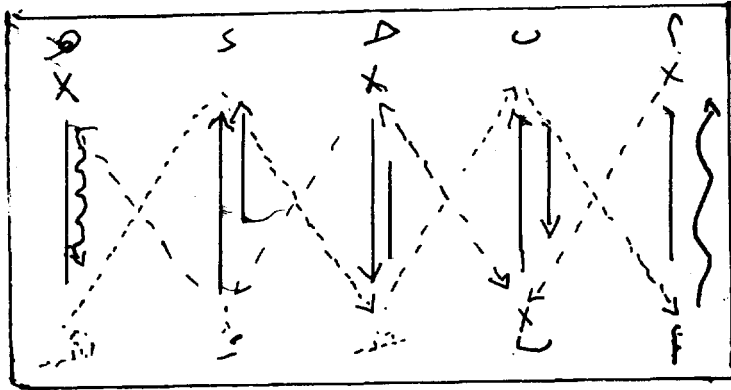
شكل رقم (١٦)

### المنافلة مع الحركة :

يقف اللاعبون على شكل دائرة واحد في وسطها ومعه الكرة ثم يبدأ اللاعبون بالركض حول الدائرة فيناول (أ) الكرة الى (ب) ثم يعيدها الى (أ) ثم يناولها الى (ج) ويعيدها الى (أ) وهكذا لجميع اعضاء الدائرة ثم يحل لاعب من الدائرة محل (أ) ويحل (أ) محله على اثن يحل كافة اعضاء الدائرة محل (أ) كما في الشكل رقم (١٦) ويكون الدوران في الدائرة لليمن ومرة اخرى لليساار وهكذا.

### المنافلات التي يمكن اعطاؤها بهذا التمرين :

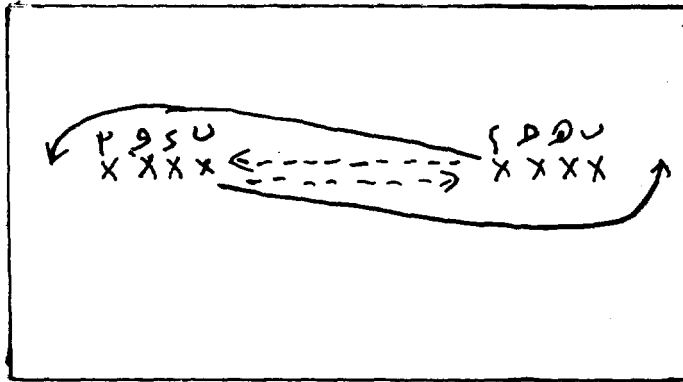
- ١ - المنافلة الخطافية.
- ٢ - المنافلة المرتدة.
- ٣ - المنافلة من امام الجسم للجانب.
- ٤ - المنافلة حول الظهر.



شكل رقم (١٦)

### التحرك بعد المناولة :

يقف اللاعبون بصفين متباعدين كما هو موضح في شكل رقم (١٧) يد المناولة من (أ) الى (ب) ثم ينتقل (أ) الى صف (ب) وعلى استقامته ثم يناول (ب) الى (ج) وينتقل الى صف (أ) وعلى استقامته وهكذا تصل الكرة الى (هـ) فيطبب الكرة وينتقل الى صف (ب) وعلى استقامته ثم تناول الكرة الى د في محله الجديد ثم يعود الى محله بعد المناولة وهكذا يستمر اللاعبون في التحرك من صف والكرة متنقلة بينهم كما في شكل رقم (١٧).  
بالامكان اعطاء كافة المناولات التي تعطى من الامام بيد واحدة او اليدين.



شكل رقم (١٨)

### المناولة مع القطع :

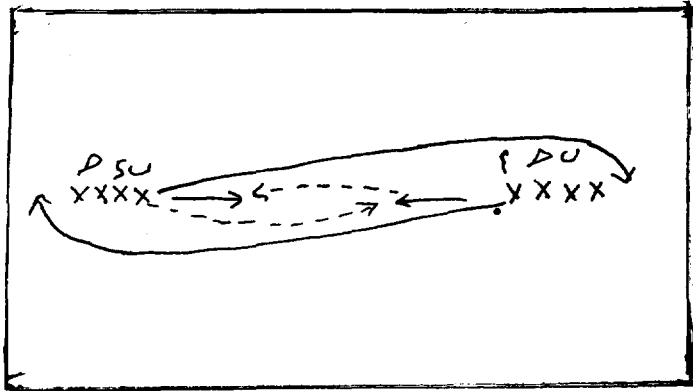
يقف اللاعبون في صفين متقابلين وامام كل منهما خط مرسوم للبداية وتكون المسافة بينهما من ٧.٥ أمتار ثم يبدأ (أ) بمناولة الكرة الى (ب) ويقطع من على يمين (ب) وسرعة ليقف خلف صف (ب).

وعند تحرك (أ) من مكانه يحل (ج) محله وعند استلام (ب) الكرة يناولها الى (ج) ثم يقطع من على يمين (ب) وبسرعة ليقف خلف صف (ب).

وعند تحرك (أ) من مكانه يحل (ج) محله وعند استلام (ب) الكرة يناولها الى (ج) ثم يقطع من على يمين (ج) ويقف خلف صفه وهكذا تستمر المناولة والقطع كما في شكل رقم (١٨).

### المناولات التي يمكن اعطاؤها بهذا التمرين :

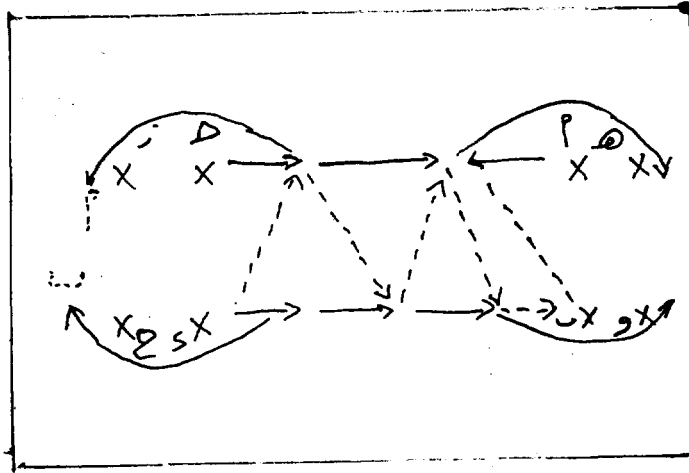
- ١ - المناولة الصدرية.
- ٢ - المناولة المرتدة.
- ٣ - المناولة من الكتف بيد واحدة.



شكل رقم (١٩)

### المنافسة مع تحريك اللاعب المستلم :

يقف اللاعبون بصفين متقابلين تكون المسافة بينهما ١٥ متراً أو أكثر فينادول (أ) الكرة الى (ب) بعد تقدم (ب) باتجاهه ثم يقطع (أ) ليذهب من على يمين (ب) خلف صفة. بينما يتقدم (ج) للامام ويستلم منافولة من (ب) ثم يقطع (ب) بعد المنافسة ليذهب من على يمين ج خلف صفة. ويستمر التقدم والمنافولة باستمرار كما في شكل رقم (١٩)، وتعطى المنافسة من فوق الكتف (الطويلة) بهذا التمرين. وتحتاج هذه المنافسة الى القوة والسرعة والانتباه والدقة في اىصال الكرة الى الزميل.



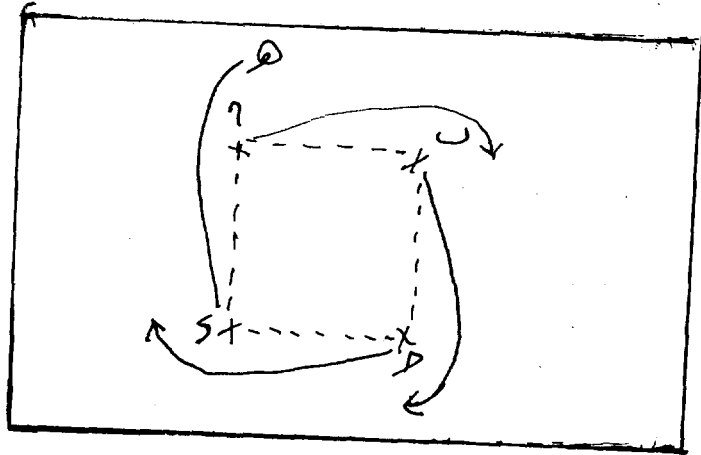
شكل رقم (٢٠)

## المتاولة مع الحركة :

يقف اللاعبون بصفين على خط النهاية للملعب وبينهما مسافة (٥) متر. يبدأ (ب) بالتقدم للامام ثم يستلم مناولة من (أ) ثم يتقدم (أ) للامام وبعدها يستلم مناولة من (ب) وهكذا حتى يصلا قرب حدود الملعب حيث يناول (أ) الكرة الى (ج) ثم يذهب (أ، ب) من الخارج ويقفان خلف (ز، ج) ثم يتقدم (د) وهكذا حتى يصلا قرب (هـ، و) بعد ان خلا مكان (أ، ب) ثم يذهبان من الخارج ويقفان خلف (هـ، و) ويستمر مع بقية اللاعبين كما في شكل رقم (٢٠).

المتاولات التي يمكن اعطاؤها بهذا التمرين :

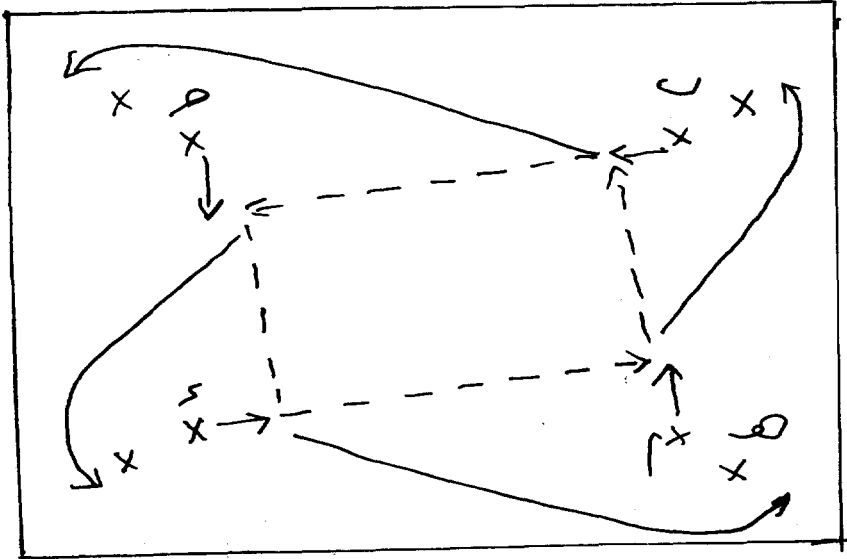
- ١ - المناولة الصدرية.
- ٢ - المناولة المرتدة.
- ٣ - المناولة الخطافية.
- ٤ - المناولة السفلى (المذراة).
- ٥ - المناولة من امام الجسم للجانب (بيد واحدة).



شكل رقم (٢١)

### المناوله مع القطع :

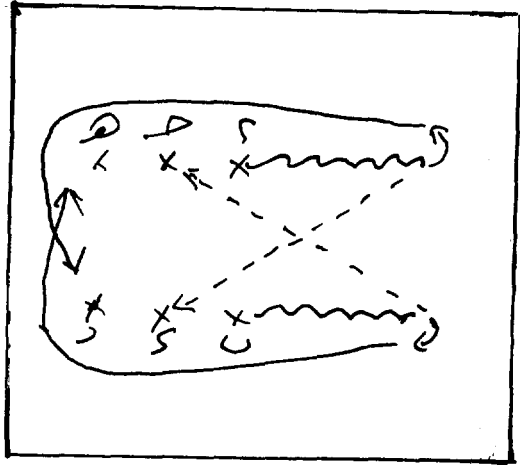
يقف اللاعبون في اربعة صفوف كل صف في ركن من اركان الملعب وتكون المسافه بين فريق وآخره أمتار تقريباً.  
يبدأ بمناوله الكرة الى (ب) ثم يقطع ليذهب خلف فريق (ب) و(ب) يتناول الى (ج) ويذهب خلف فريقه و(ج) يتناول (د) ويذهب خلف فريقه ويتناول (د) الكرة الى (هـ) الذي حل محل (أ) ويقطع ليذهب خلف فريقه وتستمر المناولات والقطع كما في شكل رقم (٢١) يمكن ان تكون تحرك اللاعب المناول عكس اتجاه المناولة حيث يقف خلف الفريق الذي على يساره بالامكان استعمال كافة المناولات التي يمكن استعمالها في المسافات القصيرة واذا ازدادت المسافه بين فرق واخر الى اكثر من ١٠ أمتار في اداء هذا التمرين وينفس الطريقة فتعطى المناولة من فوق الكتف (الطويلة) من الثبات.



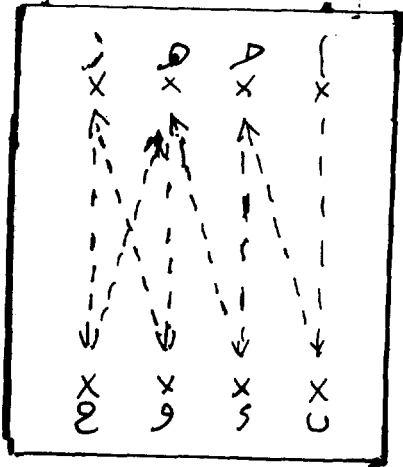
شكل رقم (٢٢)

### المنافاة والاسلام اثناء القاطع :

يقف اللاعبون كما في شكل رقم (٢٣) غير ان المسافة بين الصفوف يكون حوالي (١٥) متراً يجرى التمرين كما هو موضح في التمرين السابق (٢١) عدا ان اللاعب المستلم للكرة يجب ان يتحرك قبل اسلامها وفي نفس الاتجاه .  
يعطي المنافاة من فوق الكتف (الطويلة) بهذا التمرين ويكون اسلام الكرة ومناولتها اثناء حركة اللاعب .



شكل رقم (٢٤) من التحرك

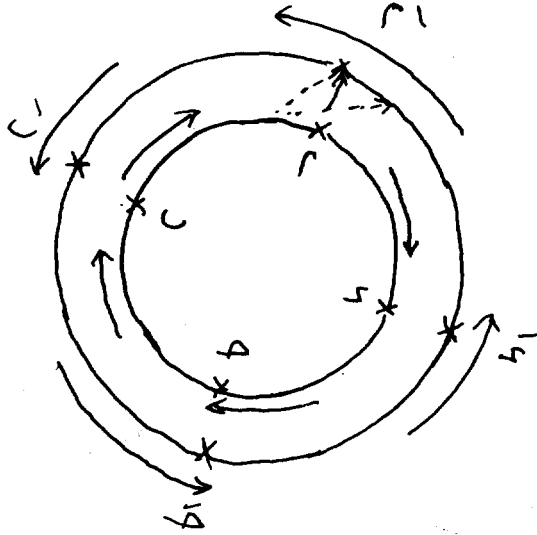


شكل رقم (٢٣) من الثبات

### المنافاة الخطافية :

يقف اللاعبون بصفين جنباً الى جنب والمسافة بين الصفين حوالي ٣ أمتار . كما في شكل (٢٣) .  
يناول (أ) المنافاة الخطافية باليد اليسرى الى (ب) ويستدير الى الخلف بعد المنافاة ثم يناول (ب) باليد اليمنى الى (ج) ويستدير الى الخلف بعد المنافاة وهكذا الى ان ينتهي جميع اللاعبين ثم تعاد المنافاة الخطافية بعد الاستدارة الى الخلف من (ط) باليد اليمنى ومن (ي) باليد اليسرى وهكذا يستمر التمرين .

اما في الشكل ٢٤ فيتقدم كل من (أ) و(ب) بالطبقة الى الامام ثم الاستدارة للخارج ومناولة الكرة فيناول (أ) الى (د) و(ب) الى (ج) اللذان حلا في عليهما ثم يقطع او يذهب خلف فريق (ب) ويقطع (ب) ويذهب خلف فريق (أ) كما هو موضح في شكل (٢٤) وهكذا يستمر باقي اللاعبين في اداء هذا التمرين.



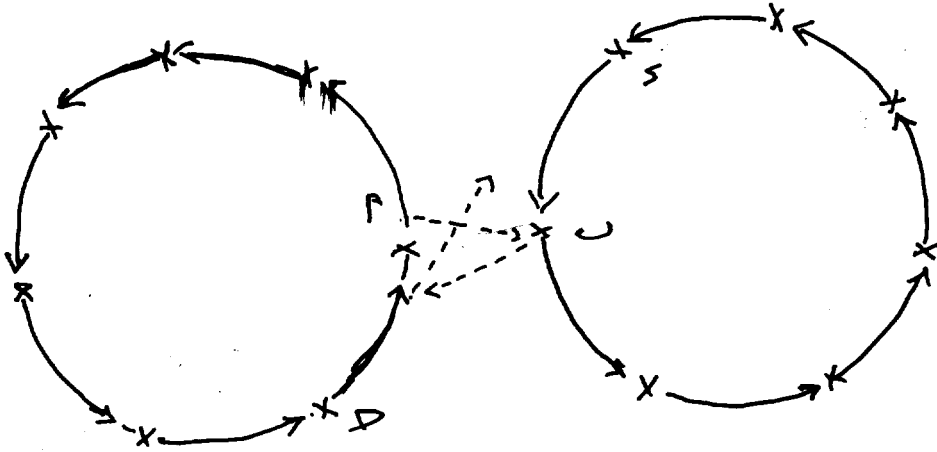
شكل رقم (٢٥)

### المناولات المواجهة :

يقف اللاعبون في دائرتين الواحدة داخل الاخرى ثم يتحرك اللاعبون بحيث تنتقل الكرة بين لاعبي الدائرتين وبعد فترة يدور اللاعبون بعكس دوراتهم الاولى وتؤدي المناولات كما مر سابقاً كما موضح في شكل رقم (٢٥).

المناولات التي يمكن اعطاؤها بهذا التمرين :

- ١ - المناولة الصدرية .
- ٢ - المناولة المرتدة .
- ٣ - المناولة من امام الجسم للجانب .



شكل رقم (٢٦)

المناولات المواجهة :

يقف اللاعبون في شكل دائرتين متحركتين الواحدة عكس الاخرى . فنرى في الشكل (٢٦) ان اللاعب (أ) يناول الكرة الى اللاعب (ب) و(ب) يناول الكرة بدوره الى اللاعب (ج) و(ج) يناولها الى (د) هكذا تستمر مناولة الكرة من دائرة الى اخرى اي من لاعب الى لاعب آخر كما هو موضح في شكل رقم (٢٦) .  
والصعوبة في هذا التمرين هو التوافق بين المناولة تحرك اللاعبين فيجب معرفة مدى سرعة تحرك اللاعبين مع تقدير القوة اللازمة للمناولة .  
المناولات التي يمكن اعطاؤها في هذا التمرين هي نفسها التي اعطيناها في التمرين السابق .

## الفصل الثاني عشر

### الطبطة

- تعتبر الطبطة عنصراً أساسياً في أي نوع من أنواع الهجوم وهي الوسيلة الوحيدة التي يستطيع اللاعب أن يتقدم بالكرة من منطقة إلى أخرى.
- يحدد استعمال الطبطة بصورة أساسية في الحالات التالية :-
- ١ - الهروب من الدفاع الضاغطة تحت سلة الفريق.
  - ٢ - الخروج من تحت سلة الفريق إذا كانت المناولة إلى الزميل غير آمنة وغير ممكنة.
  - ٣ - الهروب من موضع الدفاع المحصور.
  - ٤ - التقدم بالكرة إلى الساحة الامامية في الهجوم السريع أو تأخير التقدم.
  - ٥ - تستعمل كمنورة لحطة هجومية متفق عليها.
  - ٦ - لتثبيت الدفاع بواسطة الطبطة الخلفية (الرجوع للخلف) كمنورة في الساحة الخلفية.
- ٧ - بعد إجراء كرة القفز لإعطاء فرصة لأعضاء الفريق لأخذ أماكن جيدة لاستلام الكرة.
- ٨ - بعد قطعها من قبل الخصم ثم إعادة السيطرة عليها.
  - ٩ - إذا لم يوجد لاعب فارغ لاستلام الكرة.
  - ١٠ - التقدم نحو السلة عند وجود فراغ لفرض التهديد القريب.
  - ١١ - عندما يكون اللعب (١) ضد (١) وذلك للهروب نحو السلة لفرض التهديد.
- وعند أداء الطبطة يجب ملاحظة ما يلي :
- ١ - ميلان الجسم إلى الأمام كي يستطيع اللاعب التقدم.
  - ٢ - الرأس يكون معتدلاً حتى يستطيع اللاعب النظر إلى الساحة والزميل.
  - ٣ - لا ترتد الكرة إلى الأعلى عندما تكون المنطقة مكنتة باللاعبين.
  - ٤ - كلما كانت الكرة عالية كلما كانت السيطرة على الكرة قليلة ويصعب تغيير الاتجاه والموضع.
  - ٥ - الطبطة العالية تستعمل إذا كان هناك فراغ يريد اللاعب التقدم إليه وليس هناك خطورة من قطع الكرة من قبل الخصم.
  - ٦ - في الطبطة الواطئة يكون وضع الجسم عميقاً يشبه وضع البداية بالركض إلى حد ما. أن هذا الوضع يمكن اللاعب من الانطلاق بسرعة ويحمي الكرة من الخصم.

- ٧ - يجب ان تمس الكرة الارض امام القدمين وبجانبيها حتى لا يضرها اللاعب بقدمه ولا تعرقه اثناء التقدم.
- ٨ - حركات المرفق والرسغ والاصابع تعطي الكرة دفعاً خفيفاً على الارض بحيث ترتد منها حسب الرغبة.
- ٩ - استعمال كلتا اليدين بالطبطة ضروري لحماية الكرة من الخصم فاذا تحرك الى اليمين يجب ان يطبطب باليمين والعكس صحيح.
- ١٠ - استعمال الخداع قبل الطبطة ضروري ايضاً للهرب من الدفاع.

### المبحث الاول :

#### الطبطة العالية

في هذا النوع من الطبطة يكون الجسم عادة ممدوداً او مائلاً الى الامام، ويكون ارتداد الكرة من الارض بارتفاع الورك تقريباً حيث يستقبلها اللاعب باصابعه ثم يعود بدفعها الى الارض وهكذا.

يستعمل هذا النوع من الطبطة اذا اراد اللاعب التقدم بسرعة الى الامام او نحو الهدف وليس هناك لاعب خصم قريباً منه. ان السيطرة على الكرة في هذه الطبطة يكون رديئاً. يستطيع اللاعب ان يأخذ مايرغب من الخطوات مادامت الكرة لم تلامس اليد وعلى اللاعب الا ينظر دائماً على الكرة بل يلاحظ طريقة ومجريات اللعب بين لحظة واخرى اثناء الطبطة.

### المبحث الثاني

#### الطبطة الواطئة

اما الطبطة الواطئة فانها تختلف عن سابقتها بحيث يكون الجسم اكثر انثناء وان ارتفاع الكرة عند ارتدادها عن الارض يكون بارتفاع الركبة.

ان السيطرة على الكرة في هذا النوع من الطبطة يكون جيداً عكس سابقه وتستعمل بصورة رئيسية عند التوقف لحماية الكرة من لاعب خصم او عند اجتياز لاعب خصم. على اللاعب ان يتعلم الطبطة بنوعها كذلك يجب ان يتعلم الحركة بالكرة الى جميع الاتجاهات (امام، جانب، خلف).



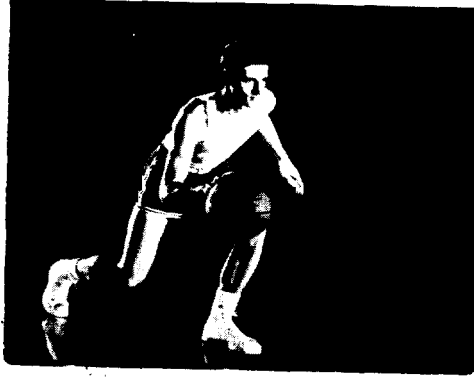
رقم (٤٠)

أ - الوضع الابتدائي للطبقة العالية كما في الصورة رقم (٤٠)



رقم (٤١)

ب - الوضع اثناء الطبقة العالية كما في الصورة رقم (٤١)



رقم (٤٢)

أ - الوضع الابتدائي للطبقة الواطنة كما في الصورة رقم (٤٢)



رقم (٤٣)

ب - الوضع لاستمرار الطبقة الواطنة كما في الصورة رقم (٤٣)

### الطبطة بتغيير الاتجاه

ان الطبطة بتغيير الاتجاه مهمة جداً حيث ان اللاعب المهاجم يستطيع ان يتخطى خصمه وذلك بتغيير اليد التي يطبب بها بحيث تكون اليد البعيدة عن لاعب الخصم الذي يراد اجتيازه. ويكون الجسم بين الكرة ولاعب الخصم مما يساعد على حماية الكرة منه. ان هذا السلاح قوي ضد اندفاع لاعب للاعب. كذلك على اللاعب ان يتعلم التوقف الجيد بالكرة وهذا ماسوف نشرحه بالتفصيل في الارتكاز. على اللاعب ان يتعلم الخداع قبل البداية بالطبطة وذلك لمساعدة اللاعب المسيطر على الكرة بالهروب من الخصم.

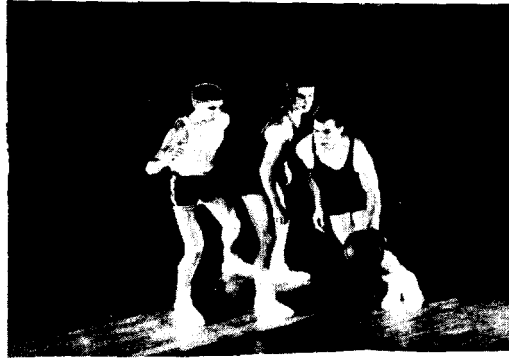
#### الاطياء الشائعة في الطبطة

- ١ - دفع الكرة براحة اليد بدلاً من دفعها باصابع اليد.
- ٢ - ضرب الكرة بمحركة الذراع كله وليس دفعها بمحركات من مفاصل اليد (المرفق، الرسغ، الاصابع).
- ٣ - انثناء الركبتين ليس كافياً.
- ٤ - النظر نحو الكرة دائماً.
- ٥ - لاتحمى الكرة بالذراع الاخرى.



رقم (٤٤)

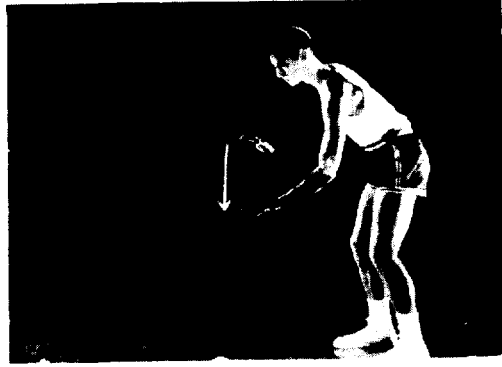
الوضع بتغيير الاتجاه اثناء الطبطبة  
أ - الطبطبة باليد اليمنى كما في الصورة رقم (٤٤)



ب - الطبطبة من اليد اليمنى الى اليد اليسرى كما في الصورة رقم (٤٥)



رقم (٤٦) ٣ - تغيير الطبطبة من اليد اليسرى الى اليد اليمنى كما في الصورة رقم (٤٦)



رقم (٤٧)

١ - وضع اليدين للطبطة بدون كرة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى بالتناوب كما في الصورة رقم (٤٧)



رقم (٤٨)

٢ - وضع اليدين بالطبطة بالكرة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى بالتناوب بتغيير الاتجاه.



رقم (٤٩)

أ - الطبطبة باليد اليمنى كما في الصورة رقم (٤٨)

رقم (٤٩)

ب - الطبطبة باليد اليسرى ثم اليد اليمنى وهكذا كما في الصورة رقم (٤٩)

### تمارين على الطبطبة

- نورد هنا بعض التمارين لتعليم هذه المهارة والتدريب عليها وبنفس الوقت نشير الى ان هناك العديد من التمارين تخدم هذا الغرض يستطيع المدرب ان يبتكرها بنفسه.
- ١ - الطبطبة من خلال لاعبين واقفين على شكل دائرة وهنا يجب ان تكون الطبطبة باليد البعيدة عند اجتياز اللاعب كما في الشكل رقم (٢٧).
  - ٢ - كل لاعب بيده كرة (عدد معين من اللاعبين) في مجال الرمية الحرة يحاول كل لاعب ان يطبطب وبنفس الوقت يحاول لمس اللاعب الاخر.
  - ٣ - نفس التمرين السابق ولكن كل لاعب يحاول ضرب الكرة من لاعب اخر اثناء الطبطبة اللاعب الذي يبقى للاخير هو احسن لاعب.
  - ٤ - لاعبان يقف احدهما مقابل الاخر بمسافة (٢) مترأحد اللاعبين المسيطر على الكرة بينما اللاعب الاخر بدون كرة، يتحرك اللاعب الذي ليست الكرة في حوزته الى جميع الاتجاهات بينما يطبطب اللاعب المسيطر على الكرة ويتحرك بنفس الاتجاه مع المحافظة على نفس المسافة يجرى التمرين حسب وقت يحدده المدرب، ثم يبدل اللاعبان.
  - ٥ - كل لاعب عنده كرة (عدد معين من اللاعبين) ينتشر اللاعبون بالساحة بينما يقف المدرب امامهم، يؤشر المدرب بيده الى اية جهة بينما يطبطب اللاعبون الى الجهة المعاكسة. يجرى التمرين حسب وقت يحدده المدرب.

٦ - يقف اللاعبون في نهاية الساحة (عدد معين من اللاعبين) بإشارة من المدرب يطبطب اللاعبون باتجاه نهاية الساحة الاخرى طبطبة عالية وعند سماع صافرة المدرب يقف اللاعبون طبطبة واطئة وهكذا حتى يصل اللاعبون الى نهاية الساحة.

عند التوقف يجب التأكيد على النظر بحيث يكون على الملعب وليس على الكرة.

٧ - الطبطبة السريعة: يقف اللاعبون بصفين احدهما مقابل الاخر كما في الشكل (٢٨) اللاعب رقم (١) يطبطب متجهاً الى اللاعب الواقف امامه بسرعة عالية حيث يعطي الكرة له وهذا بدوره يطبطب باتجاه المجموعة الاولى حيث يعطي الكرة الى اللاعب الثاني وهكذا، كل لاعب يقف خلف الصف المقابل من جهة اليمين بعد ان يكمل الطبطبة.

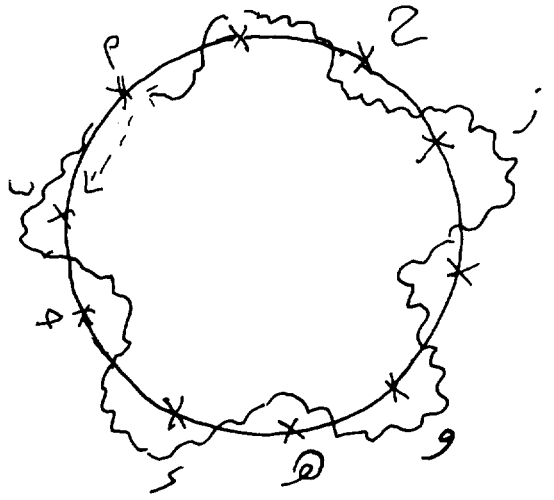
٨ - يقف اللاعبون خلف خط النهاية باربع مجموعات، اول لاعب من كل مجموعة يطبطب بايعاز من المدرب الى خط الرمية الحرة ثم يعود الى الخط النهائي ثم يطبطب الى خط الوسط ثم يعود الى خط الرمية الحرة ثم يطبطب الى خط الرمية الحرة الثانية ثم يعود الى خط الوسط ثم يطبطب الى نهاية الساحة الثانية ثم يعود الى خط الرمية الحرة القريب منه ويطبطب الى نهاية الساحة عندئذ تبدأ المجموعة الثانية على نفس الطريقة وبعد ان تكون الكرات قد وصلتها بطريقة المناولة. بالامكان ان تكون الطبطبة الى الامام او الى الخلف.

٩ - يقف اللاعبون خلف خط النهاية باربع مجموعات، عند الايعاز يبدأ اول لاعب من كل مجموعة بالطبطبة باتجاه خط النهاية الثاني وعند سماع الصافرة يعمل كل لاعب دورة عكس عقرب الساعة وهكذا الى ان يصل اللاعبون خط النهاية، الرجوع باليسار وعند سماع الصافرة يكون الدوران مثل عقرب الساعة ثم تبدأ المجموعة الاخرى وهكذا.

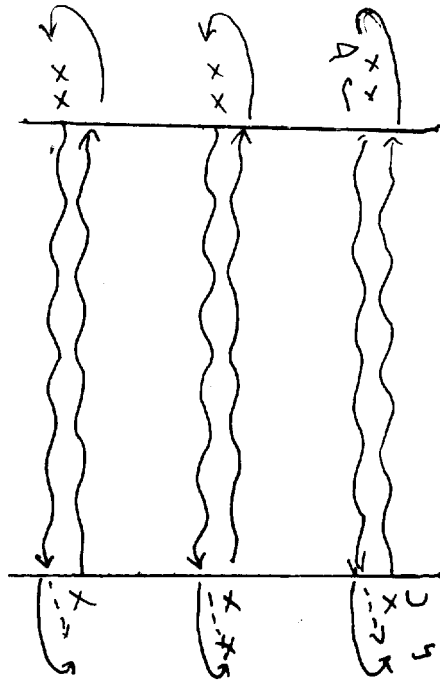
١٠ - توضع على الارض مجموعة من الكرات امامها يقف مجموعة من اللاعبين كما في الشكل (٢٩) يحاول اول لاعب ان يطبطب بالكرات الواحدة بعد الاخرى ويضعها على شكل نسق بينما يحاول اللاعب الثاني عندما يأتي دوره ان يعيد الكرات الى محلها الواحدة بعد الاخرى بالطبطبة وهكذا.

بالامكان ان نغير وضع الكرات حسب الرغبة (قوس، دائرة، نصف دائرة... الخ).

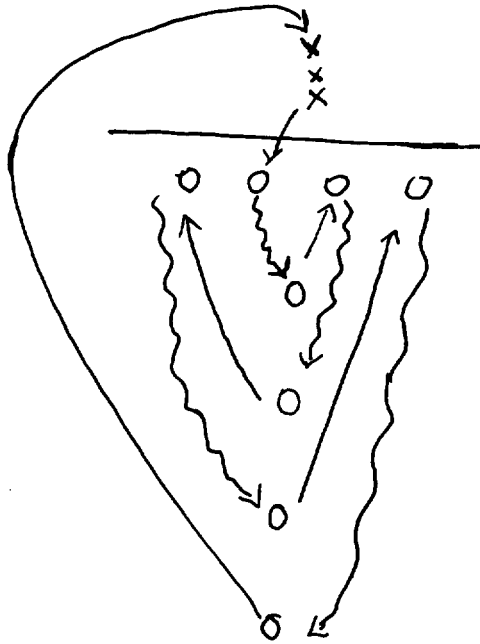
ملحوظة: في جميع انواع تمارين الطبطبة على المدرب ان يؤكد على استعمال اليدين.



شکل رقم (۷۷)



شکل رقم (۷۸)



شکل رقم (۲۹)

## الفصل الثالث عشر

### التوقف وخطوة الارتكاز

نعني بالتوقف هو ان اللاعب يتوقف بعد استلامه الكرة من مناوله او من الهدف او بعد الانتهاء من الطبطبة بحيث يبقى اللاعب احدى قدميه متصلة بالارض (قدم الارتكاز) بينما يحرك الاخرى الى جميع الاتجاهات (خطوة الارتكاز) الهدف من ذلك هو حماية الكرة من لاعب الخصم.

يستعمل الموقف في ثلاث حالات :-

١ - بعد الانتهاء من الطبطبة.

٢ - بعد استلام الكرة من مناوله.

٣ - قبل التهديف والمناولة والطبطبة.

اما خطوة الارتكاز فتستعمل على الغالب لاجل :

١ - حماية الكرة من الخصوم القريبين.

٢ - كخداع للخصم قبل الطبطبة وقبل التهديف وقبل ان يتحرك اللاعب لاجل اي اتجاه، اما ان يتوقف اللاعب بعد القفز او بعد الجري بحيث تأتي القدمان الواحدة بعد الاخرى الى الارض وهذا ما يدعى بالتوقف بعدتين وهو آمن من التوقف بعدة واحدة خاصة بعد السرعة العالية. وفي هذه الحال يجب على اللاعب ان يعمل الارتكاز على القدم الخلفية. ويحرك القدم الاخرى (خطوة الارتكاز) الى اي اتجاه يرغبه. ولجل التوقف بصورة جيدة يثنى الجسم والركبة عند وصول القدم الاولى او القدمان الارض حتى يكون مركز ثقل الجسم عميقاً بحيث تحمل قدم الارتكاز اكثر ثقل الجسم وتكون مثنية اكثر من الاخرى. وبعد ان يقف اللاعب وقوفاً قانونياً يستطيع ان يرفع قدم الارتكاز قبل ان تترك الكرة يده في المناولة (مشي بالكرة، قانون اللعبة) هناك نوعان مهمان لخطوة الارتكاز، الخطوة الخلفية والخطوة الامامية.

## المبحث الاول

### خطوة الارتكاز الامامية

تستعمل هذه الخطوة على الغالب لحماية الكرة او ارجاع الكرة مرة اخرى الى الزميل وهذه ضرورية عندما يهاجم اللاعب من الامام مباشرة بحيث تكون المناولة للامام والتهديف غير ممكن، يتوقف اللاعب عن الطبطبة بنقل مركز ثقله على القدم الخلفية (قدم الارتكاز) ويضع القدم القائدة بعيداً عن الدفاع الى الخلف وبنفس الوقت تدور قدم الارتكاز الى الاتجاه الجديد على جزئها الامامي (المشط) بدرجة ١٨٠ تقريباً وان الشيء الحاسم هو وضع الخطوة القائدة (خطوة الارتكاز) الى الخلف فوراً ويقرب قدم الارتكاز بحيث يكون ظهر اللاعب مواجهاً للاعب الخصم والهدف ان هذا الوضع يساعد على حماية الكرة من الخصم.

## المبحث الثاني

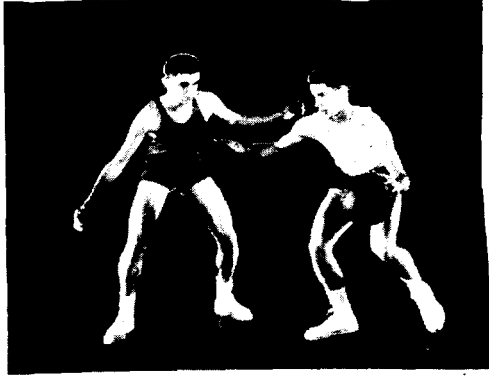
### خطوة الارتكاز الخلفية

كذلك تستعمل هذه الخطوة لحماية الكرة ومناولتها مرة اخرى حيث يستعمل المطبطب هذه الطريقة اذا لم يهاجم مباشرة من الامام وانما من جانب القدم الامامية بحيث يضطر اللاعب الى التوقف. ان عمل الخطوة الامامية في هذه الحالة غير ملائمة لسببين :-

١ - من المحتمل ان يرتكب اللاعب خطأ شخصياً لان الدفاع في هذه الحالة يكون قريباً منه.

٢ - تجلب الكرة الى جهة المدافع بحيث تكون بدون حماية.

ان هذه الخطوة تستعمل كذلك للخداع قبل الطبطبة، ان اللاعب المطبطب والذي يهاجم من جهة اليسار يضع النصف الايسر من جسمه بين الكرة والخصم لحماية الكرة منه وبعد التوقف يدور المهاجم ويضع القدم القائدة (اليسرى الى الامام والى جانب قدم الارتكاز اليمنى بحيث يكون بعيداً عن المدافع ويكون هذا الدوران حوالي ٩٠، هنا يقف اللاعب المهاجم وظهره نحو الخصم وبذلك يحمي الكرة منه ويستطيع بعدئذ مناولة الكرة الى الخلف.



رقم (٥٠)

١ - وضع اللاعب وهو مستمر بالطبطقة قبل ان يتوقف كما في الصورة رقم (٥٠)



رقم (٥١)

٢ - وضع اللاعب بعد التوقف من الطبطقة ويكون التوقف اما بمدة واحدة او بعدتين كما في الصورة

رقم (٥١)



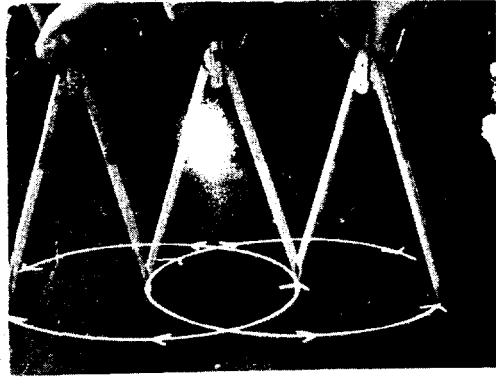
رقم (٥٢)

١ - وضع اللاعب عند استلام الكرة وهو واقف كما في الصورة رقم (٥٢)



رقم (٥٣)

٢ - وضع اللاعب بعد استلام الكرة واخذ خطوة للامام بالقدم اليسرى والارتكاز على القدم اليمنى كما في الصورة رقم (٥٣)



رقم (٥٤)

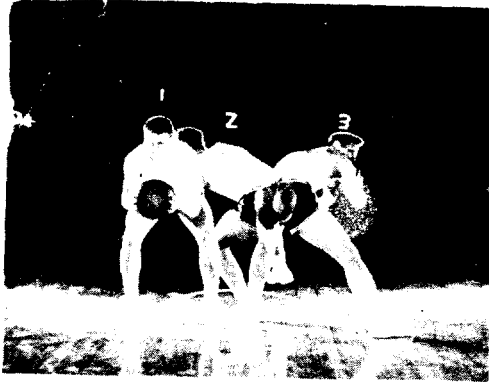
١ - التحرك لليساار ولليمين كما نراها في حركة الفرجال كما في الصورة رقم (٥٤)  
٢ - وضع اللاعب لاحد خطوة الارتكاز الامامية



رقم (٥٥)

أ - التحرك لليمين تكون قدم الارتكاز اليمنى والمتحركة اليسرى  
ب - في الحالة الثانية التحرك لليساار تكون قدم الارتكاز اليسرى والمتحركة اليمنى كما في الصورة رقم

(٥٥)



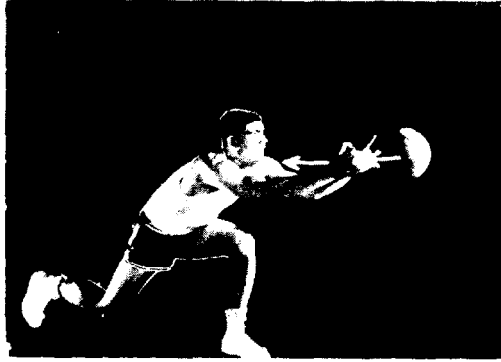
رقم (٥٦)

وضع اللاعب لأخذ خطوة الارتكاز الخلفية

١ - اللاعب ثابت

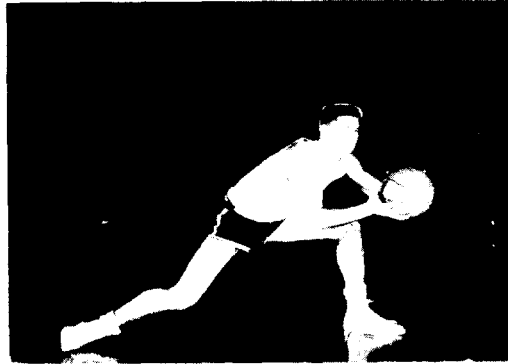
٢ - ارتكز اللاعب على القدم اليسرى وتحرك للخلف بالقدم اليمنى

٣ - تحرك خطوة اخرى للخلف بالقدم اليمنى كما في الصورة رقم (٥٦)



رقم (٥٧)

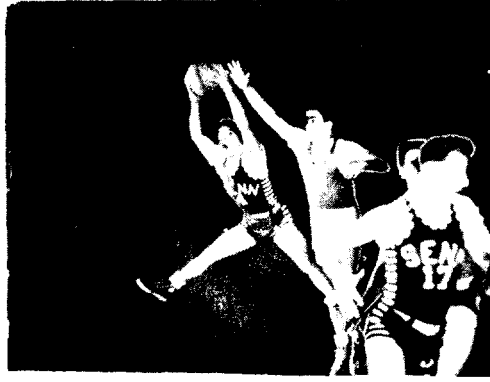
وضع اللاعب لاستلام الكرة وهو واقف ثم يتقدم بخطوة للامام بالقدم اليسرى كما في الصورة رقم (٥٧)



رقم (٥٨)

وضع اللاعب بعد استلام الكرة واخذ خطوة بالقدم اليسرى للامام وتعتبر العدة الاولى للارتكاز كما في

الصورة رقم (٥٨)



رقم (٥٩)

١ - وضع اللاعب وهو في الهواء لاستلام الكرة كما في الصورة رقم (٥٩)



رقم (٦٠)

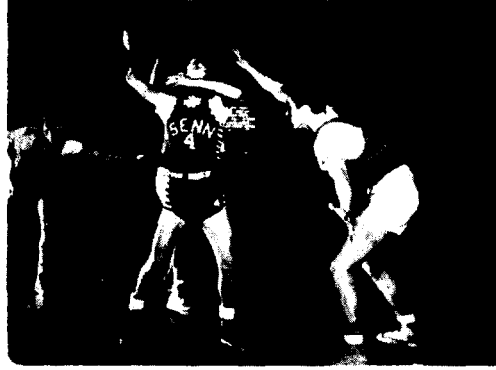
٢ - وضع اللاعب بعد استلامه الكرة وللزول للارض ويكون ذلك امام بعدة واحدة او بعدتين كما في

الصورة رقم (٦٠)



رقم (٦١)

٣ - وضع اللاعب بعد ان اعتبر القدم اليمنى قدم ارتكاز كما في الصورة رقم (٦١)



رقم (٦٢)  
٤ - وضع اللاعب لمناولة الكرة باليد اليمنى بعد الارتكاز كما في الصورة رقم (٦٢)

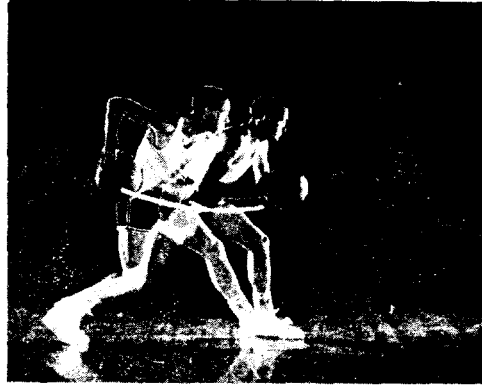


رقم (٦٣)  
١ - وضع اللاعب وهو واقف عند استلام الكرة كما في الصورة رقم (٦٣)



رقم (٦٤)

٢ - وضع اللاعب بعد ان اخذ خطوة للامام بالقدم اليمنى وقفز للتهديف باليد اليسرى ورافعاً الساق اليسار كما في الصورة رقم (٦٤)



رقم (٦٥)

وضع اللاعب بعد التوقف ثم المناولة بأخذ خطوة للامام بالقدم اليسرى وارتكز على القدم اليمنى كما في الصورة رقم (٦٥)



رقم (٦٦)

١ - وضع اللاعب بأخذ خطوة للامام لاستلام الكرة كما في الصورة رقم (٦٦)



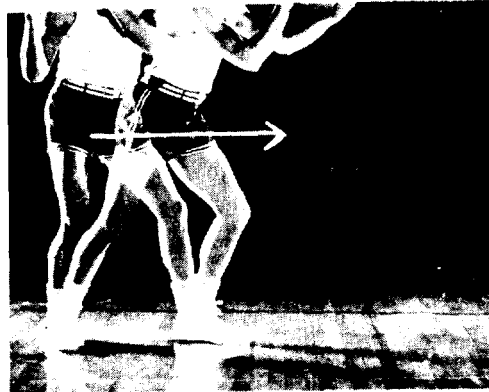
رقم (٦٧)

٢ - وضع اللاعب بعد استلامه الكرة والبدء بالطبعية كما في الصورة رقم (٦٧)

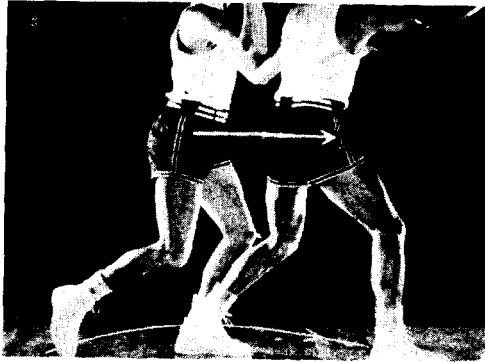
## المبحث الثالث

### نصائح خاصة عند اداء الارتكاز

- ١ - بالامكان اداء حركة الارتكاز للتخلص من الخصم والتحرك ثانية.
- ٢ - على اللاعب ان يحاوك الهجوم بسرعة ثم يتوقف فجأة ويأخذ الارتكاز ثم يناول الكرة لأي زميل.
- ٣ - لمناولة الكرة لزميل قادم من الخلف عليه التخلص من خصمه بالتوقف والقيام بعملية الارتكاز كي تساعد على مناولة الكرة لزميله.
- ٤ - على كل لاعب عند اخذ الارتكاز عليه ثني الركبتين كي يكون مستعداً للتحرك بعد اداء الارتكاز.
- ٥ - يقوم اللاعب بعملية الارتكاز في اتجاه بعيداً عن الخصم.
- ٦ - على اللاعب ان يختار الموقف المناسب لاي ارتكاز يأخذه.
- ٧ - على كل لاعب ان يتدرب على اخذ الارتكاز بكلا القدمين مرة بالقدم اليمنى ومرة بالقدم اليسرى بصورة متقنة.



رقم (٦٨)  
اوضاع متعددة لأخذ قدم الارتكاز والتحرك بالقدم الأخرى كما في الصور رقم (٦٨) ورقم (٦٩) ورقم (٧٠)  
ورقم (٧١) ورقم (٧٢)



رقم (٧١)



رقم (٧٢)

## الفصل الرابع عشر

### التهديف

التهديف في كرة السلة يعتبر اهم المهارات الاساسية لان جميع المهارات الاخرى تهدف الى ايجاد محل جيد للتهديف الناجح وانه صعب ضد الفريق الذي يقوم لاعبوه بالتغطية الجيدة.

من الخطأ الاعتقاد بان التهديف وحده كاف لتمييز اللاعب الجيد من غيره واهمال المهارات الاساسية الاخرى للعبة. ان اللاعب الجيد في التهديف يمكن ان يغطي جيداً من الخصم اذا لم يملك مهارات اللعب الاخرى. ان احسن المهدفين لا يستطيع ان ينتفع من هذه المهارة اذا لم يستطع ان يحصل على محل جيد للتهديف من خلال المهارات الاخرى.

ولاجل ان يكون اللاعب جيداً في التهديف يحتاج الى تمرين متواصل وكذلك يحتاج الى صبر وبالإضافة لذلك يحتاج الى شيء من الخصائص المميزة التي لاتوجد عند غيره. نحن نعلم انه لا يستطيع اي لاعب ان يكون هدافاً ممتازاً بينما نرى بعض اللاعبين يكونون ممتازين في الدفاع والاخرين في الاختراق... الخ.

#### الشروط العامة للاعب الجيد في التهديف :

- ١ . التكنيك الصحيح.
- ٢ . التدريب المتواصل.
- ٣ . الثقة بالنفس.
- ٤ . اللياقة الجيدة.
- ٥ . ادراك في التكنيك.

ان واجب المدرب اعطاء وتعليم اللاعبين اصول التهديف (التكنيك) كي يوصلهم قدر الامكان الى المستوى الجيد ويكون هذا التدريب تحت مختلف الظروف، نحن نرى كثيراً من اللاعبين جيدين في التهديف خلال التمرين (التدريب) ولكنهم ضعفاء اثناء المباريات الرسمية. لذلك يجب على المدرب ان يدرب لاعبيه على التهديف تحت ظروف المباراة اي بوجود لاعبين مدافعين فعالين. التدريب الكثير والمباريات تعطي اللاعبين ثقة بالنفس وهي ضرورية جداً كي يصبح اللاعب جيداً بالتهديف لان اللاعب الذي يشك في قدرته في اصابة الهدف لا يستطيع ان يحصل على نتائج جيدة مثل اللاعب

الذي يكون واثقاً بنفسه، وعلى المدرب ان يربي في لاعبيه هذه الصفة لانها لاتكون كبيرة عند اللاعب المبتدئ. وان نجاح التهديد يعتمد ايضاً على اللياقة البدنية للاعب، ان اللاعب الذي تكون لياقته البدنية ضعيفة لا يستطيع ان ينتفع من مواضع التهديد الجيدة ويهبط تركيزه نحو الهدف الذي هو شرط اساسي في نجاح التهديد ايضاً. السؤال الان هو متى يستعمل اللاعب اللوحة عند التهديد ومتى لا يستعملها في السنين الاخيرة بدأ الميل كبيراً الى استعمال التهديد المباشر والشيء المتعارف عليه ان اللاعب المتقدم نحو السلة عليه ان يستعمل اللوحة لان السرعة تعطي سرعة اضافية للكرة عند التهديد مما يتسبب في عدم دخول الكرة الهدف وكذلك يجب استعمال اللوحة من زاوية بين ٣٠-٤٥.

التهديد يعتمد بالتالي على ثلاثة عناصر رئيسية هي :-

النظر (التركيز) استعمال رؤوس الاصابع (مفصل الرسغ) استعمال عضلات اليد بصورة صحيحة. ايها يلعب دوراً أكبر من الاخر، لايزال موضع جدال بين المختصين في اللعبة والرأي السائد بصورة عامة بأن استعمال عضلات اليد الرامية بصورة صحيحة اهمها.



التهديف باليدين من الامام

رقم (٧٣)

وضع اللاعب وهو ماسكاً الكرة وتحريك الكرة كبداية للتهديف باليدين من الامام كما في الصورة رقم

(٧٣)



رقم (٧٤)

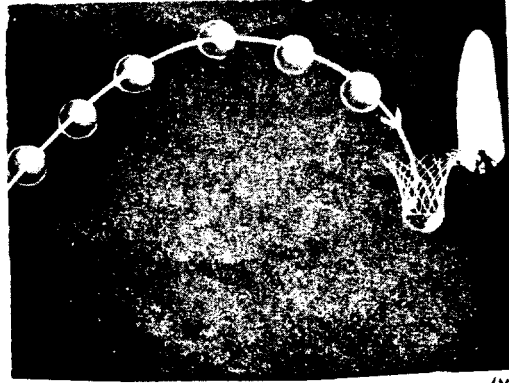
وضع اللاعب بعد تحريك الكرة للاعلى للتهديف كما في الصورة رقم (٧٤)



رقم (٧٥)  
وضع اللاعب قبل ان تترك الكرة اليدين للتهديف كما في الصورة رقم (٧٥)



رقم (٧٦)  
وضع اللاعب وبيده الكرة ووقوف بقية اللاعبين من الفريقين في الرمية الحرة كما في الصورة رقم (٧٦)



رقم (٧٧)

تحرك الكرة في الهواء بعد تركها يد اللاعب المهدف ودخولها سلة الفريق المضاد كما في الصورة رقم (٧٧)



رقم (٧٨)

اختراق الكرة الحلقة والشبكة بعد اصابة هدف الفريق المضاد كما في الصورة رقم (٧٨)

## الفصل الخامس عشر

### التهديف باليدين

#### المبحث الاول

#### التهديف باليدين من الامام

ان هذا النوع من التهديف هو اقدم انواع التهديف في كرة السلة وقد بدأ يفقد اهميته منذ ان وجد التهديف بيد واحدة. وحتى الان يوجد بعض اللاعبين يودون هذا التهديف بصورة ناجحة وخاصة من مسافات بعيدة. اهمية هذا التهديف انه لا يحتاج الى تحضير حيث ان اللاعب المسيطر على الكرة باليدين يستطيع ان يؤدي التهديف بسرعة ولكن الضرر من استعماله يمكن في ان اللاعب بالامكان تغطيته وقطع الكرة منه بسهولة، لذا يستوجب على اللاعب ان يؤدي هذا التهديف اذا كان بعيداً عن الخصم. ان ثقل ثقل الجسم الى الامام عند اداء التهديف يجعل من الصعوبة بمكان استعماله كخداع لان اللاعب عند ذلك يجعله يخرج عن السيطرة. يؤدي التهديف من الوقوف الاعتيادي حيث ثني الركبتان قليلاً وتمسك الكرة باليدين امام الصدر، النظر يكون من فوق الكرة وعلى الحافة الامامية اذا كان اللاعب امام السلة تبدأ الحركة بمد الركبتين ثم بمد الذراعين حيث تصل الكرة الى مستوى الرأس وقبل ان تصل الذراعان الى تمام مدهما وبواسطة حركة مفاصل اليدين تنطلق الكرة نحو الهدف. وينتقل ثقل الجسم بعد التهديف الى الامام وعلى اصابع القدمين.

#### الاطءاء الشائعة

- ١ - تدوير الكرة كثيراً عند انطلاقها.
- ٢ - دفع الكرة باليد لقوة وتصلب الذراعين.
- ٣ - الدفع يكون باحدى اليدين وليس بكليتها بصورة متساوية.

#### المبحث الثاني

#### التهديف باليدين من فوق الرأس من الثبات

ان هذا النوع اصعب انواع التهديف كذلك فأن قليلاً من اللاعبين يستعملونه خاصة لاعبي الوسط لطول اجسامهم. ان الفائدة من استعمال هذا النوع تمكن في ان

الكرة عند استعماله تكون فوق مستوى الرأس مما يصعب على لاعبي الدفاع اعاقته. واذ تقرب لاعب الدفاع لاعاقته فان الطريق يكون مفتوحاً امام اللاعب للقطع نحو السلة. والفائدة الاخرى من وضع الكرة فوق الرأس يكون من السهل مناوئتها الى اي لاعب آخر. لذلك يجب السهل خداع الخصم بهذا النوع من التهديد. اما الضعف في هذا التهديد فهو ان اللاعب لا يستطيع ان يرى الكرة عند ادائه كذلك يعتمد في التركيز على الشعور الخاص الموجه في يديه واصابعه.

عند اداء التهديد يقف اللاعب بفتحة مناسبة بين قدميه حوالي ٢٠سم وتكون اما متوازيتان او احدهما سابقة للاخرى. تمسك الكرة فوق الرأس (الجهة) باليدين وتثنى الركبتان قليلاً والجسم يكون مرتخياً وعند البدء بتنفيذ التهديد يمتد الجسم والذراعان وبواسطة حركة مفاصل اليدين القوية ترمى الكرة نحو الهدف. وبعد الانتهاء من التهديد ينتقل ثقل الجسم على رؤوس اصابع القدمين.

#### الاطءاء الشائعة :

- ١ - عدم مد الركبتين اثناء التهديد.
- ٢ - ضعف في حركة مفاصل اليدين.
- ٣ - الدفع يكون باخذى اليدين وليس بكليهما بصورة متساوية.

## الفصل السادس عشر

### التهديف باليد الواحدة

#### المبحث الاول

##### التهديف من الصدر

يعتبر هذا النوع من التهديفات المهمة في كرة السلة خاصة من مسافات متوسطة وبعيدة وعند اداء التهديف يقف اللاعب وقوفاً اعتيادياً بحيث تكون القدم التي الى جهة اليد الرامية امام الاخرى بمسافة نصف قدم تقريباً. تمسك الكرة باليدين أمام الجسم. يبدأ الرمي بواسطة اثناء مفصلي الركبتين قليلاً، اليد الرامية تكون تحت وخلف الكرة بينما تكون اليد الاخرى - المساعدة جانب الكرة، التركيز يكون من فوق الكرة - ترفع الكرة الى الاعلى فوق الجبهة وهنا تترك اليد المساعدة الكرة بواسطة مد الركبتين ومد الذراع الرامية ترمى الكرة نحو الهدف حيث تنطلق من الاصابع. ان التهديف يكون صحيحاً عندما يستعمل اللاعب جميع مفاصل اليد الرامية وفي الاخير رسغها واصابعها.

##### الاطعاء الشائعة

- ١ - رفع الكرة عالياً وبجانب الجسم.
- ٢ - وقوف اللاعب خطأ (اليسار للامام بالنسبة للرامي باليمين)
- ٣ - عدم استعمال الرسغ والاصابع عند رمي الكرة.
- ٤ - عدم مد الركبتين بصورة كاملة اثناء التهديف.

#### المبحث الثاني

##### التهديف من الحركة (السليمة)

بالامكان القيام بالتهديفات التالية المعروفة من الحركة (اي بعد اخذ خطوتين) التهديف بيد واحدة من الاعلى التهديف بيد واحدة من الاسفل، التهديف باليدين من الاسفل من التهديفات التي ذكرت سابقاً والذي يعتبر ابسطها هو التهديف من الاعلى، ان حركاته تعتبر طبيعية فانه اكثر جميع الانواع استعمالاً واكثرها تطوراً لذلك يجب التركيز في تعلمه.

ان اداء التهديف يتم اما بعد الطبطبة او بعد القطع واستلام الكرة من لاعب اخر

وفي كلتا الحالتين تكون الحركات التي يؤديها اللاعب بعد استلامه الكرة متشابهة للاعب الايمن الذي يأتي من جهة اليمين نحو الهدف يجب ان ينهض بقدم اليسار ويستلم الكرة باليدين من القفز (يجب ان تكون القدمان في الهواء) ثم يهبط على قدم اليمين ثم يأخذ خطوة باليسار ثم ينهض مرة اخرى على قدم اليسار وعند وصوله الى اعلى ارتفاع يرمي الكرة نحو الهدف. ان الخطوة الاولى يجب ان تكون كبيرة لغرض تقصير المسافة نحو الهدف بينما تكون الخطوة الثانية اقصر منها (اعتيادياً) كي تساعد اللاعب على النهوض الى الاعلى لغرض التهديد الجيد.

اما وضع اليد الرامية فتكون على نوعين اما ان تكون خلف الكرة او تحتها. عندما يأخذ اللاعب الخطوة الثانية بقدم اليسار تجلب الكرة باليدين الى الاعلى. وفي اثناء وضع الكرة الى الاعلى وامام الجسم تأخذ اليد الرامية وضعها خلف الكرة او تحتها تدور اليد اليسرى (المساعدة) نحو الجانب، وعندما تصل الكرة بمستوى الرأس تترك يد اليسار عندئذ تستقر الكرة على اليد الرامية اليمنى ومن ثم تدفع نحو الهدف اما بالنسبة للرامي باليسار فتكون الحركات كلها معكوسة.

يجب استعمال اللوحة عند اداء جميع انواع التهديد من الحركة حيث ان التقدم نحو الهدف يسبب في تسريع الكرة مما يؤدي الى عدم دقة التهديد حيث ان احتمال اصطدامها بالحافة الامامية او الخلفية للحلقة كبير.

### الاطعاء الشائعة

- ١ - ترك الكرة يد اللاعب قبل الوصول الى اقصى ارتفاعه.
- ٢ - عدم استعمال رسغ اليد وخروج الكرة من راحة اليد وليس من اصابعها.
- ٣ - اليد الرامية تكون منثنية.

### المبحث الثالث

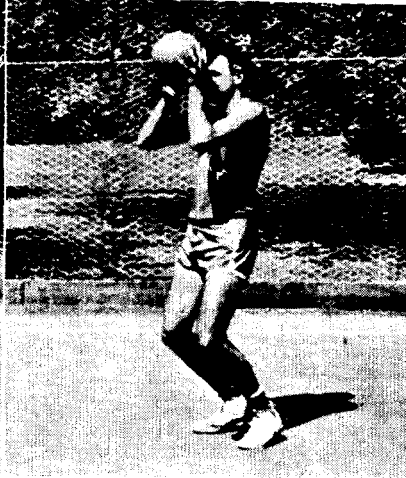
#### التهديد من القفز

انه احب انواع التهديد للاعبين واهمها بالنسبة للعبة. لقد تطورت لعبة كرة السلة وتقدم مستواها بعد دخول هذا النوع من التهديد. ان المسافة التي يستعمل منها هذا التهديد تكون من (٠ - ٨) أمتار.  
قبل البدء بالتهديد تكون القدمان مؤشرتين نحو الهدف واما متوازيتان او الواحدة

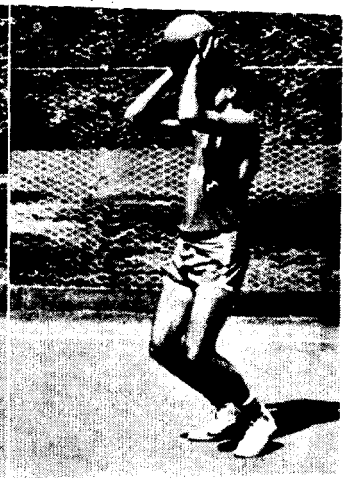
صورة رقم (٧٩)



صورة رقم (٨٠)



صورة رقم (٨١)



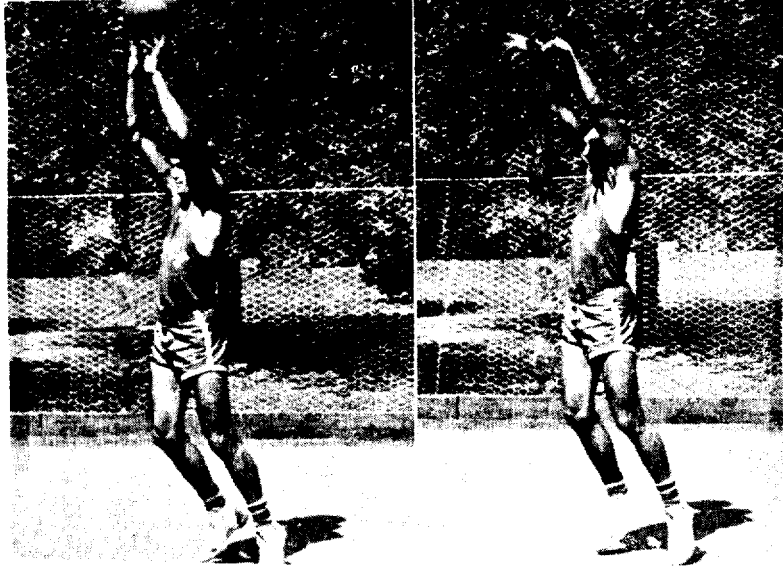
صورة رقم (٨٢)



صورة رقم (٨٣)



توضح هذه الصور الخمسة الحركات للتهديف باليدين من الثبات



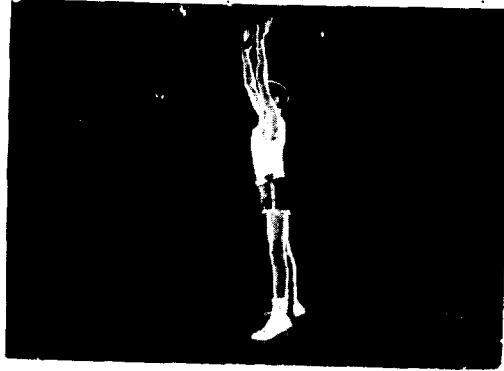
صورة رقم (٨٤)

صورة رقم (٨٥)

ان هاتين الصورتين تكملة للصور الخمسة السابقة للتهديف باليدين من الثبات وهي تبين حركات الجسم والكرة منذ بداية التهيء للتهديف وحتى مفارقة الكرة لليدين



رقم (٨٦)  
وضع اللاعب للتهديف باليدين من فوق الرأس كما في الصورة رقم (٧٩)



رقم (٨٧)  
وضع اللاعب للتهديف باليدين من فوق الرأس بعد ترك الكرة اليدين كما في الصورة رقم (٨٠)



وضع اللاعب للتهديف بيد واحدة كما في الصورة رقم (٨٩)



رقم (٩٠)

وضع اللاعب للتهديف بيد واحدة قبل ترك الكرة اليد كما في الصورة رقم (٨٢)



صورة رقم (٩١)

صورة رقم (٩٢)



صورة رقم (٩٣)

صورة رقم (٩٤)

صورة رقم (٩٥)

ان هذه الصور الخمسة تبين وتوضح حركات الساقين والذراعين وكبح وتسلسل انتقال الكرة منذ بداية التهدف بيد واحدة من الثبات وحتى ترك الكرة لليدين

سابقة للاخرى (١/٢ - قدم تقريباً) كي تعطي اللاعب دفعاً جيداً الى الاعلى. اهمية هذا التهديد تقع في ان اللاعب يرمي الكرة وهوفي الهواء مما يصعب على اللاعب المدافع من عرقلة او اعاقته.

ولاجل الحصول على الدفع الى الاعلى ثنتي الركبتان قليلاً ويكون الكتفان مواجهين الهدف قدر الامكان. يمكن استعمال هذا التهديد من ثلاثة اوضاع اما من الثبات او بعد الطبطبة او بعد استلام الكرة.

اما التهديد من القفز من الثبات يحتاج اللاعب الى قوة دفع كبيرة وانه لا يستعمل بصورة كبيرة في كرة السلة ولايكن استعماله من مسافات بعيدة. اما بعد الطبطبة فهو اسط الانواع ويستعمل بصورة كثيرة فن خلال الطبطبة والتحضير للتهديد يكتسب اللاعب قوة دفع الى الاعلى مما يصعب على اللاعب المدافع اعاقته حيث يفاجأ بذلك ولايستطيع الحركة واخذ الموضع الدفاعي بنفس السرعة.

ان وضع القدمين على الارض قبل النهوض الزوجي يتم على طريقتين اما بقاء احدي القدمين على الارض (قدم الارتكاز) وسحب القدم الاخرى بجانبها ثم النهوض واداء التهديد او ينهض اللاعب على قدم ويهبط على الارض مع الكرة وهو على نوعين اما ان تأتي القدمان الى الارض معاً او احدها بعد الاخرى ثم القيام بالقفز والنهوض الزوجي، كذلك بالنسبة للاعب الراكض والذي يستلم الكرة بالهواء يستطيع ان يقوم بنفس الحركات التحضيرية التي ذكرناها سابقاً.

ان اقوى دفع يحصله اللاعب عندما تكون القدمان متوازيتين والشئ الضروري والمهم هو ان اللاعب يرمي الكرة نحو الهدف بعد ان يصل الى اعلى نقطة له من الارتفاع. ان وضع الكرة تكون امام الجسم وتمسك باليدين فيالنسبة للرامي باليمين امام الصدر من جهة اليمين وبالنسبة لليساار العكس. اليد الرامية تكون خلف الكرة والمساعدة بجانبها وبعد القفز تجلب الكرة فوق مستوى الرأس وامامه وهنا تقع اليد الرامية خلفها مباشرة وان مرفق اليد الرامية يكون متجهاً نحو الهدف وهنا تترك الكرة اليد اليسرى ومن هذا الوضع وبعد لحظة قصيرة من التعلق في الهواء في النقطة العليا للقفز ترمى الكرة نحو الهدف وذلك بمد مفاصل اليد كلها حتى تخرج الكرة من الاصابع بعد ان يمتد رسغها.

#### الاططاء الشائعة :

- ١ - رمي الكرة قبل ان يصل اللاعب الى اعلى نقطة من الارتفاع.
- ٢ - جلب الكرة فوق الرأس او خلفه.
- ٣ - السقوط ليس على النقطة التي قفز منها بل للامام مما يؤدي الى احتمال حدوث خطأ شخصي او مجيء اللاعب المهاجم نحو المدافع.



صورة رقم (٩٦)  
وضع اللاعب للتهديف من الحركة قبل القفز للتهديف كما في الصورة رقم (٨٣)



صورة رقم (٩٧)  
وضع اللاعب للتهديف اثناء القفز في الهواء كما في الصورة رقم (٨٤)

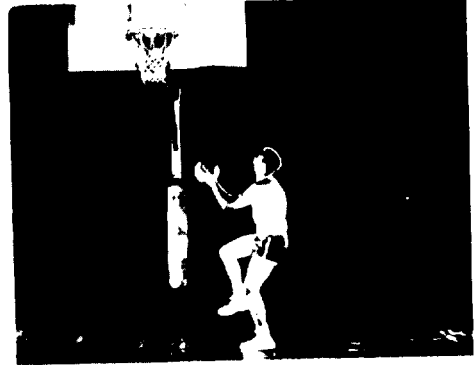


صورة رقم (٩٨)  
وضع اللاعب للتهديف وهو قافز في الهواء بعد ترك الكرة اليد كما في الصورة رقم (٨٥)



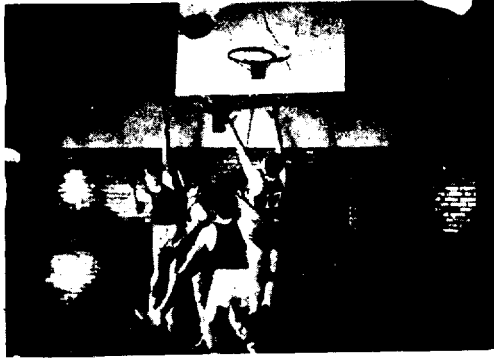
رقم (١٠٠)

وضع اللاعب للتهديف اثناء القفز كما في الصورة رقم (١٠٠)



رقم (٩٩)

وضع اخر للتهديف من الحركة قبل القفز كما في الصورة رقم (٩٩)



رقم (١٠٢)

وضع اخر للاعب يقفز للتهديف كما في الصورة رقم (١٠٢)



صورة رقم (١٠١)

وضع اللاعب القافز للتهديف كما في الصورة رقم (١٠١)

التهديف بيد واحدة مع القفز  
تبين هذه الصور الثلاثة بداية التحرك للتهديف بيد واحدة مع القفز



صورة رقم (١٠٣)

صورة رقم (١٠٤)

صورة رقم (١٠٥)



صورة رقم (١٠٦)

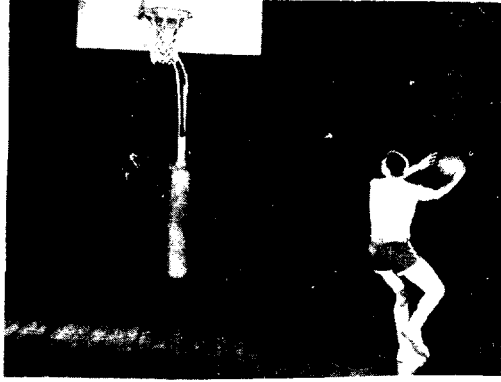
صورة رقم (١٠٧)

صورة رقم (١٠٨)

صورة رقم (١٠٩)

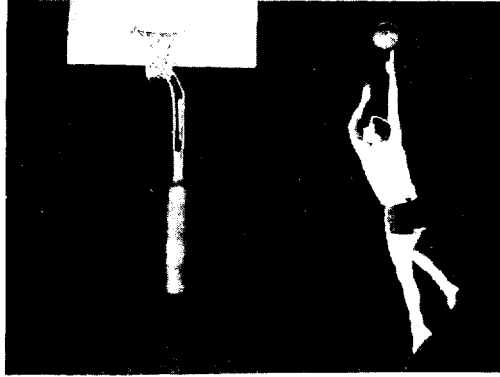
وهذه الصور الاربعة تبين وتوضح اآال الحركات للصور الثلاثة السابقة للتهديف بيد واحدة مع

القفز.



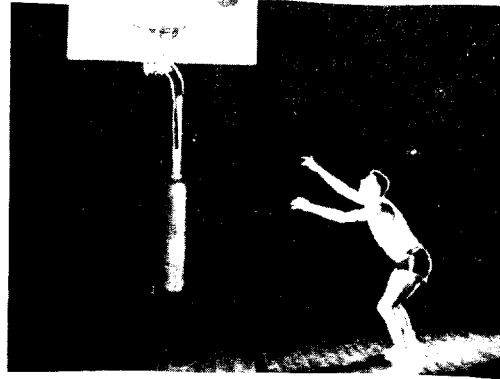
رقم (٩٠)

وضع اللاعب في بداية التهديد الخطافي كما في الصورة رقم (١١٠)



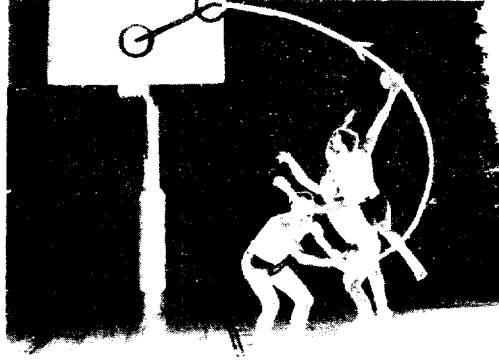
رقم (٩١)

وضع اللاعب بعد القفز للتهديد الخطافي وترك الكرة يد اللاعب كما في الصورة رقم (١١١)



رقم (٩٢)

وضع اللاعب بعد الانتهاء من التهديد الخطافي كما في الصورة رقم (١١٢)



رقم (١١٣)

وضع اللاعب في التهديف الخطائي وسير الكرة بعد تركها يد اللاعب ووصولها الى الهدف كما في الصورة

رقم (١١٣)

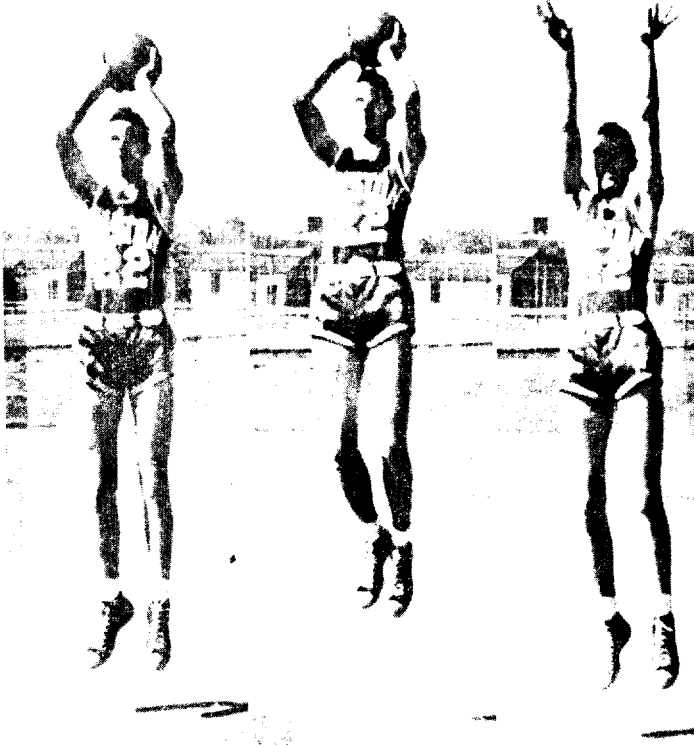
التهديف باليدين مع القفز



صورة رقم (١١٤)

صورة رقم (١١٥)

صورة رقم (١١٦)



صورة رقم (١١٧)

صورة رقم (١١٨)

صورة رقم (١١٩)

ان هذه الصور الستة موضحة حركات الجسم والكرة منذ التهيء للتهديف وحتى القفز ومفارقة اليدين

التهديف الخطافي باليد اليسرى



صورة رقم (١٢٠)

صورة رقم (١٢١)

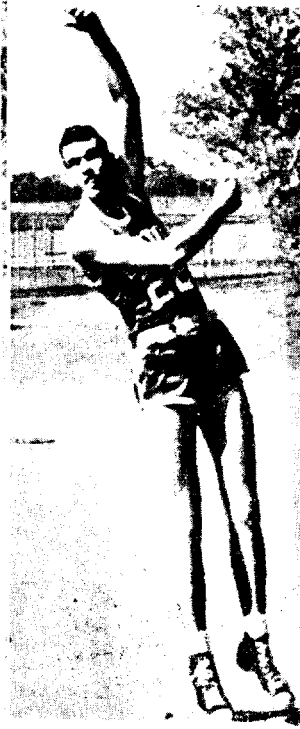
صورة رقم (١٢٢)



صورة رقم (١٢٣)

صورة رقم (١٢٤)

هذه الصور الخمسة تبين تسلسل التهديف الخطافي باليد اليسرى موضحة حركات الجسم وانتقال الكرة.



صورة رقم (١٢٥)



صورة رقم (١٢٦)

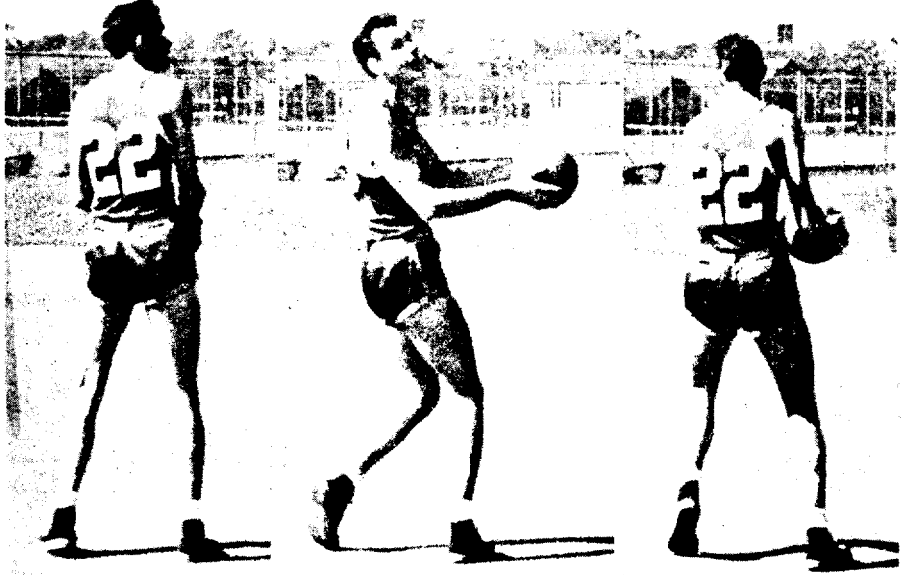
ان هاتين الصورتين هي تكملة ونهاية التهديف الخطافي باليد اليسرى

التهديف الخطافي باليد اليمنى

صورة رقم (١٢٧)

صورة رقم (١٢٨)

صورة رقم (١٢٩)



هذه الصور الثلاثة للتهديف الخطافي باليد اليمنى منذ بداية التهديف



صورة رقم (١٢٢) و (١٢٣)



وان هذه الصور الاربعة تكلمة للصور الثلاثة السابقة للتهديف الخطافي باليد اليمنى وهي نهاية  
التهديف



صورة رقم (١٣٤)



صورة رقم (١٣٥)



صورة رقم (١٣٧)



صورة رقم (١٣٦)

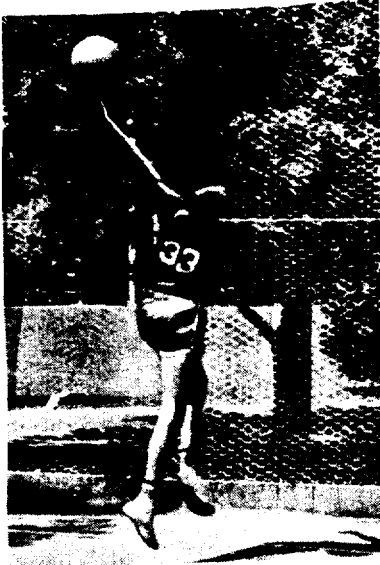
از هذه الصور الاربعة بداية التهديف باليد اليسرى منذ بداية التحرك للتهديف



صورة رقم (١٣٨)



صورة رقم (١٣٩)



صورة رقم (١٤٠)



صورة رقم (١٤١)

ان هذه الصور الاربعة تكلمة للصور الاربعة السابقة وهي نهاية تسلسل التهديد الخطافي باليد اليسرى.

## المبحث الرابع

### التهديف الخطافي

يستعمل التهديف الخطافي بنجاح ضد الدفاع الضاغط الى مسافة (٤ أمتار) وانه تهديف خطر لا يمكن للدفاع ان يؤثر عليه او يقطعه بسهولة وهو من الناحية الاخرى صعب التعلم. انه تهديف خاص بلاعب الوسط (الارتكان) الذي يقف وظهره الى الخصم والهدف ومن هذا الموضع يستطيع اللاعب التهديف بدون ان يتمكن اللاعب المدافع من التأثير على الكرة.

كذلك يجب على لاعبي الامام اتقان هذا النوع من التهديف خاصة عندما يتقدمان نحو الهدف. اما اللاعبين الخلفيان فلا يستعملونه الا قليلاً ويستعمله فقط اللاعبون كثيرون الخبرة.

ان الوضع الامامي للاعب هو ان يكون ظهره على السلة التي يهجم عليها قبل او عند استلامه الكرة وتكون القدمان متوازيتين قدر الامكان حتى يستطيع الخداع الى كلتا الجبهتين ثم القيام بالتهديف من اليمين او اليسار.

ان اللاعب اليمين يمدح الى جهة اليمين ثم يأخذ الخطوة الاولى بالقدم اليسرى والركبة تكون مثنية حتى تساعد على اعطاء قوة دفع جيدة. ويسحب كتف اليسار الى الاسفل قليلاً وعند وضع قدم اليسار على الارض ينظر اللاعب نحو الهدف كما في التهديف السلمي فترجح ركبة اليمين الى الاعلى ويدور الجسم بمرونه حولها بحيث تكون مقدمة الكتف متجهة نحو الهدف. الى هذا الموضع تكون الكرة ممسوكة باليدين وفي ارتفاع الورك وامام الجسم وعند وضع القدم اليسرى على الارض تمرجح كلتا الذراعين وتمتدان كاملاً عدى اثناء بسيط في المرفقين وفي اثناء جلب الكرة مستقرة على اليد الرامية (اليمنى) اما اليد اليسرى فتكون بجانب الكرة. وعندما تصل الكرة بارتفاع الكتف تترك يد اليسار الكرة اما الذراع اليمنى فترجح الكرة على شكل تقوس كامل نحو الاعلى. هنا تصبغ اليد الرامية خلف الكرة قبل الوصول الى اعلى تقطة تكون الذراعان عمودية تقريباً وتكون الكرة فوق الرأس وليس خلفه وبواسطة الضغط من مفصل الرسغ وكذلك بواسطة آخر دفعة من قبل اصابع اليد الرامية تتجه الكرة نحو الهدف امام التهديف الخطأ من امام الهدف يكون مباشراً اما من الجانب فيكون باستعمال لوحة الهدف.

ان الهدف يكون مباشراً اما من الجانب فيكون باستعمال لوحة الهدف ان قوس طيران الكرة  
١ - كل لاعب عنده كرة التهديف من الثبات من منطقة معينة (يعينها المدرب) ثم

الحركة لاستقبال الكرة من الهدف. الرجوع الى الملح طبطة ثم اعادة التهديق مرة اخرى. بالامكان تعيين عدة مناطق للتهديق. كذلك بالامكان استعمال انواع مختلفة من التهديق.

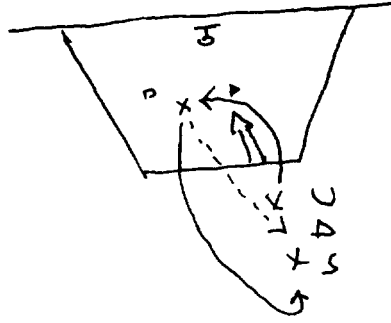
٢ - لاعبان احدهما واقف تحت السلة والآخر امامها تستعمل كرتان في هذا التمرين اللاعب الواقف امام الهدف يبدأ بالتهديق بينما مناوول اللاعب الواقف تحت الهدف الكرات اليه، على اللاعب المهدي ان يعبر المنطقة بين فترة واخرى بعد وقت معين يغير اللاعبان مكانيهما، بالامكان ان يتدرب عدة مجموعات على هدف واحد.

٣ - عدة مجموعات تقف بمسافة امام الهدف. اول لاعب من كل مجموعة يهدف اذا دخلت الكرة الهدف تحتسب نقطتان واذا لم تدخل الهدف يحاول متابعتها ثم التهديق حيث تحتسب نقطة واحدة. بالامكان ان يكون سباق بين المجموعات يجب تغيير المراكز. التمرين يكون على وقت محدد. او على اساس الحصول على عدد معين من النقاط.

٤ - مجموعتان من اللاعبين تقفان امام الهدف اول لاعب من كل مجموعة يهدف ثم يتبع الكرة ثم يرجعها الى ثاني لاعب من مجموعته وهكذا اي مجموعة يمكن ان تحرز مجموعة من النقاط (٢٠) مثلاً قبل الاخرى هي الفائزة على اللاعب ان يتبع الكرة ويستلمها من الهواء قبل ان تسقط على الارض ثم يناولها الى اللاعب الذي يليه.

٥ - لاعبان يقفان امام الهدف عند خط الرمية الجرة والمسافة بينهما ٦٥ م، يقف لاعب ثالث تحت الهدف، يتناول اللاعبان الكرة بينهما بسرعة وباشارة من اللاعب الثالث يقوم اللاعب الماسك الكرة بالتهديق بينما يحاول اللاعب الثاني اعاقته، يبدل اللاعب الواقف تحت السلة مكانه مع احد اللاعبين.

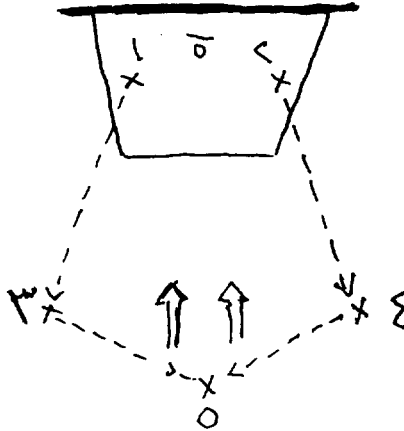
٦ - يقف اللاعبون الواحد بعد الآخر امام الهدف بينما يقف احد اللاعبين تحت الهدف. اول لاعب يهدف ثم يتبع الكرة الى تحت الهدف ويأخذ محل اللاعب الواقف تحت السلة واللاعب الواقف تحت السلة يستلم الكرة ويناولها الى اللاعب الثاني بعدئذ يتحرك ويقف خلف اللاعبين وهكذا كما في الشكل رقم (٣٠) وبالامكان ان يتدرب مجموعتان او ثلاث مجموعات على هدف واحد.



الشكل رقم (٣٠)

٧ - نفس التمرين السابق ولكن الاختلاف يقع في ان اللاعب المهدف يستلم نفس الكرة من المهدف ويعيدها الى اللاعب الذي يليه ثم يرجع ويقف خلف اللاعبين وهكذا.  
بعد ان تصاب المهدف من اي لاعب يبدل اللاعب الواقف على يسار اللاعب الذي اصاب المهدف مع اللاعب الواقف تحت السلة.

١٠ - يقف ثلاثة لاعبين امام المهدف على هيئة مثلث بينما يقف لاعبان تحت السلة كما في الشكل رقم (٣١) يستلم اللاعب رقم (٥) الكرة من اللاعبين (٤، ٣) بالتناوب ويحاول ان يهدف بسرعة بينما يستلم اللاعبان (٤، ٣) الكرات من اللاعبين (٢، ١) بعد وقت محدد يبدل اللاعبون مراكزهم بحيث يتحرك كل لاعب على جميع المراكز.

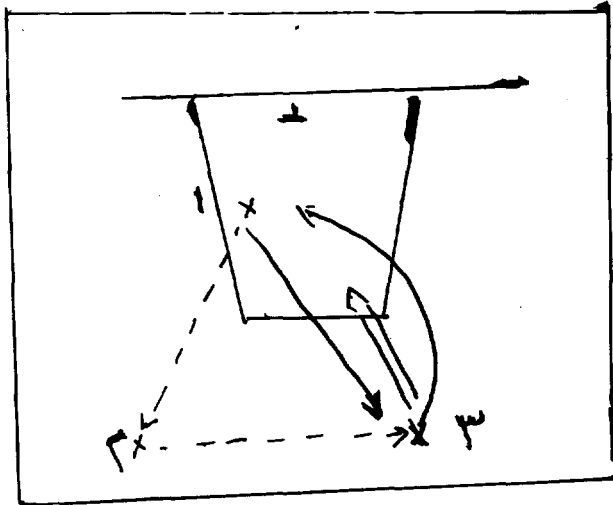


شكل رقم (٣١)

١١ - اربعة او خمسة لاعبين يقفون امام الهدف على شكل نصف دائرة، بينما يقف لاعب اخر في الوسط كلاعب مدافع يناول اللاعبون الواقفون امام الهدف الكرة فيما بينهم بسرعة بينما يتحرك اللاعب المدافع مع الكرة لغرض التأثير على التهديف. يقف اللاعب الذي يستلم الكرة بعيداً عن لاعب الدفاع يستلم الكرة ويعيدها الى احد اللاعبين مرة اخرى يبديل لاعب الدفاع مركزه بعد مدة.

١٢ - نفس التمرين السابق ولكن بالامكان ان تكون نسبة لاعبي الهجوم على الدفاع كما يلي: ١:٣، ١:٢، ٢:٥، ٢:٤

١٣ - الوقوف على شكل مثلث كما في شكل رقم ٣٢. اللاعب رقم (١) يستلم الكرة ويناولها الى اللاعب رقم (٢) ويتحرك الى اللاعب رقم (٣) على اساس انه لاعب اللاعب رقم (٢) يناول الكرة الى اللاعب رقم (٣) والذي يحاول التهديف اللاعب رقم (٣) يستلم الكرة من الهدف ويناولها الى اللاعب رقم (١) الذي اخذ مركز اللاعب رقم (٢) والذي يلعب مدافعاً اللاعب رقم (٢) وهكذا الشكل رقم (٣٢).

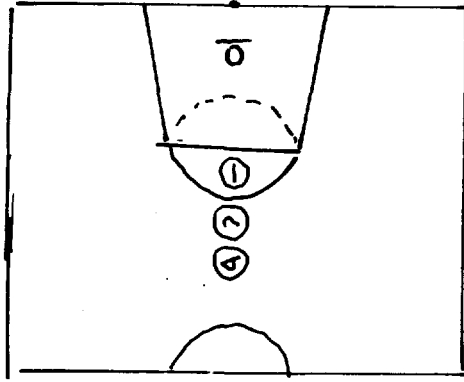


شكل رقم (٣٢)

### تدريبات على التهديف

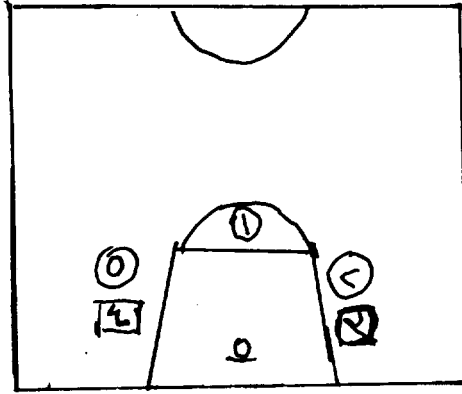
تدريب رقم (١) الرمية الحرة شكل رقم (٣٣)

على كل لاعب في كل تمرين ان يرمي ما لا يقل عن (٥٠) رمية حرة بطريقته الخاصة اذا كانت اصابته للهدف جيدة والا فيجب تعليه الطريقة الصحيحة كما في الشكل رقم (٣٣).



شكل رقم (٣٣)

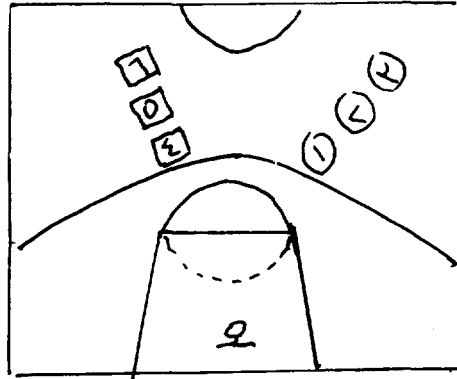
## تدريب رقم (٢) الرمية الحرة ومتابعتها شكل رقم (٣٤)



شكل رقم (٣٤)

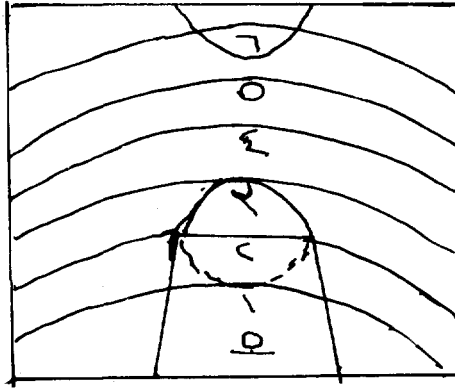
يقف خمسة لاعبين في منطقة الرمية الحرة، يبدأ رقم (١) في التهديف لخمس رميات حرة، وفي كل رمية لاتصيب الهدف يحاول كل من رقم (٢) و(٥) ان يتابع الكرة ويرردها الى السلة وفي نفس الوقت يحاول كل من رقم (٣) و(٤) منعها من متابعة الكرة. ثم بعد ذلك يغير اللاعبون اماكنهم باتجاه عقرب الساعة. اي ان رقم (١) يأخذ مكان رقم (٢) ورقم (٢) يأخذ مكان رقم (٣) ورقم (٣) يأخذ مكان رقم (٤) ويأخذ رقم (٤) مكان رقم (٥) ورقم (٥) يأخذ مكان رقم (١) وهكذا.

تدريب رقم (٣) الرمي من بعيد ومتابعة الرمية شكل رقم (٣٥)  
يقف اللاعبان في مجموعتين على جانبي الملعب ثم يبدأ الاول من كل مجموعة التهديف  
من وراء الخط المرسوم ثم يركض لمتابعة الكرة والتهديف على السلة مرة ثانية من النقطة  
التي استلم بها الكرة.  
والرمية البعيدة اذا اصابت الهدف تحتسب بنقطتين والمتابعة بنقطة واحدة وبعد  
الرميتين يناول الكرة الى زميله ويستمر الفريقين او المجموعتين الى ان يحصل الفريق على  
٢١ نقطة قبل الاخر ويعتبر هو الفائز كما هو في شكل (٣٥).

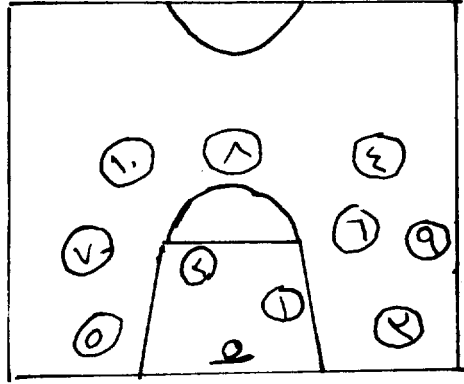


شكل رقم (٣٥)

تدريب رقم (٤) التهديد من المناطق المختلفة شكل (٣٦)  
يبدأ جميع اللاعبين بالتهديد من القوس رقم (١) واللاعب الذي يصيب الهدف ينتقل  
الى القوس رقم (٢) وهكذا واللاعب الذي ينتهي أولاً من القوس رقم (٦) بنجاح هو الفائز.  
ثم يبدأ جميع اللاعبين من رقم (٦) والنزول الى رقم (١) وهكذا ثم يبدأ في تصويب  
التمرين اذ يجب على كل لاعب ان يصيب الهدف ٦ مرات حتى ينتقل الى رقم (٢) وهكذا  
وبالعكس.  
كذلك يجب على المدرب ان يعيد هذا التمرين للاعبين من مناطق متعددة من كل  
قوس.

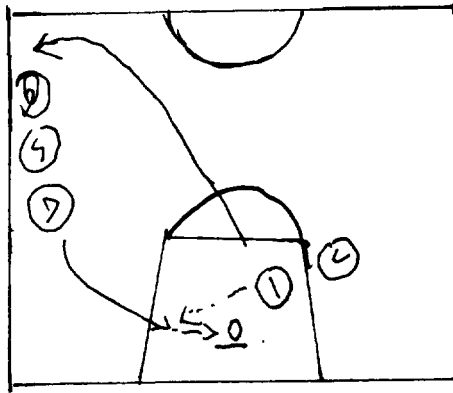


شكل رقم (٣٦)



شكل رقم (٣٧)

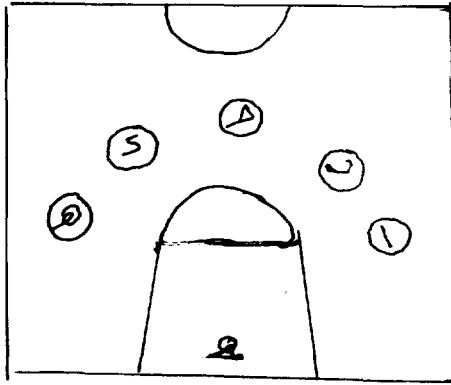
تدريب رقم (٥) التهديف من نقط مختلفة بالملاعب شكل (٣٧)  
يضع المدرب علامات على ارض الملعب من رقم (١) حتى رقم (١٠) وكل لاعب يجب  
ان يصيب الهدف قبل ان ينتقل من رقم (١) الى رقم (٢) وتعتمد جميع التهديفات سواء  
اصابت الهدف ام لم تصيبه والفائز هو الذي يصيب الهدف بأقل عدد من الرميات لكافة  
الارقام.



شكل رقم (٣٨)

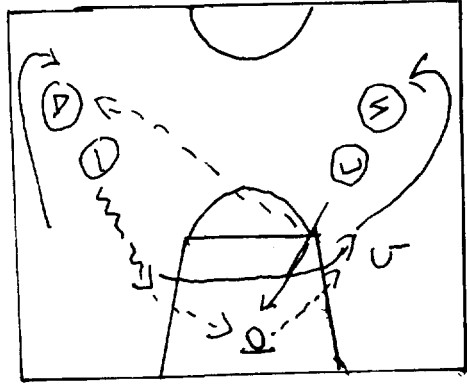
تدريب رقم (٦) التهديف السلمي شكل (٣٨)  
يقف اللاعبان (أ) و(ب) تحت سلة الهدف ويقف باقي اللاعبين بصف الواحد بعد  
الآخر كما في شكل (٣٨).  
ثم يتقدم اللاعب (ج) نحو السلة فيستلم مناولة من اللاعب (أ) ثم يهدف تهديفة  
سلمية وبعدها يلتقط الكرة ويناولها الى اللاعب (ب) الذي حل محل اللاعب (أ) والذي  
ذهب خلف اللاعب (هـ).  
اما اللاعب (ج) فيأخذ مكان اللاعب (ب) ثم يبدأ اللاعب (د) بالتقدم نحو السلة  
وهكذا.

تدريب رقم (٧) سرعة الاتزان للتهديف شكل (٣٩)  
يقف المدرب خارج الخط النهائي للملعب ثم ينادي اسم احد اللاعبين ويرمي الكرة  
في الملعب بعيداً قليلاً عن اللاعب وعلى اللاعب ان يركض بسرعة لاستلام الكرة ثم  
الاتزان والتهديف على السلة وهكذا مع بقية اللاعبين.



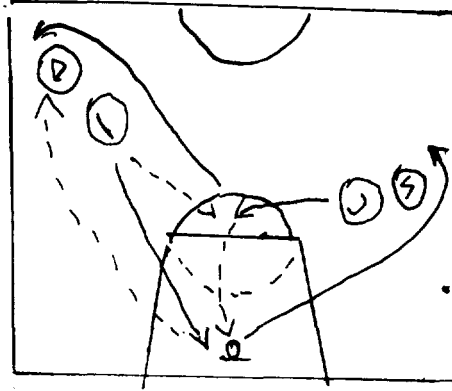
شكل رقم (٣٩)

تدريب رقم (٨) الطبطبة والتهديف والمناولة شكل (٤٠)  
يبدأ اللاعب (أ) بالطبطبة نحو السلة ثم يتوقف ويهدف وبعدها يذهب الى النقطة (س) وبنفس الوقت يتقدم اللاعب (ب) نحو السلة ويستلم الكرة ويناولها الى اللاعب (أ) وبعدها يذهب خلف اللاعب (ج).  
اما اللاعب (أ) يناول الكرة الى اللاعب (ج) ثم يذهب خلف اللاعب (د) وهكذا.



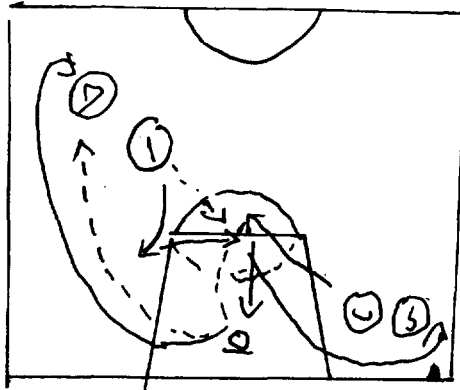
شكل رقم (٤٠)

تدريب رقم (٩) التهديف بيد واحدة شكل رقم (٤١)  
يتقدم اللاعب (ب) نحو منطقة الرمية الحرة ويستلم المناولة من اللاعب (أ) ثم يهدف نحو السلة وبنفس الوقت يتقدم (أ) نحو السلة لاستلام الكرة ومناولتها الى اللاعب (ج) ثم يذهب ليقف خلف اللاعب (د) اما اللاعب (ب) يذهب بعد التهديف مباشرة خلف اللاعب (ج).



شكل رقم (٤١)

تدريب رقم (١٠) التصرف في التهديد باستخدام رميل كستار شكل رقم (٤٢)  
يتقدم اللاعب (ب) نحو خط الرمية الحرة فيستلم مناولة من اللاعب (أ) ثم يتقدم  
اللاعب (أ) بجانب اللاعب (ب) ثم يستلم منه الكرة ثم يقوم اللاعب (ب) كستار الى  
اللاعب (أ) ثم يهدف اللاعب (أ) نحو السلة ويتحرك ويقف خلف اللاعب (د) اما اللاعب  
(ب) فيتقدم نحو السلة لاستلام الكرة ومناولتها الى اللاعب (ج) والذهاب ليقف خلفه  
ثم يتقدم اللاعب (د) بمكان اللاعب (ب) وهكذا.



شكل رقم (٤٢)

## المبحث الخامس

### نصائح للاعبين عند التهديد على السلة

- ١ - على اللاعب ان يجعل جسمه متوازن قبل التهديد.
- ٢ - عليه عدم التسرع في التهديد في معظم الحالات.
- ٣ - ان يكون جسمه في حالة استرخاء عند التهديد.
- ٤ - ان لا يهدف تهديفاً عشوائياً.
- ٥ - عليه تقدير المسافة بينه وبين الهدف قبل التهديد.
- ٦ - يجب ان يكون اتجاه الكرة عند التهديد نحو السلة.
- ٧ - على اللاعب ملاحقة الكرة بعد التهديد اذا اخطأ الاصابة.
- ٨ - على اللاعب ان ينتبه لمكانه في الملعب قبل التهديد.
- ٩ - عليه التحرك نحو السلة بعد التهديد لملاحقة الكرة في جميع الحالات.
- ١٠ - عليه ان يتدرب على التهديد بأقصى سرعة ممكنة كي لا تعطى للخصم فرصة الاعاقة.
- ١١ - عليه اتقان كافة انواع التهديد مبتدأ من مسافة قريبة من الهدف ثم الابتعاد تدريجياً.
- ١٢ - اذا لم يكن اللاعب في وضع جيد للتهديد الافضل مناولة الكرة لزميله.
- ١٣ - على اللاعب ان لا يكون انانياً في التهديد بل عليه التعاون مع بقية زملائه.
- ١٤ - على اي لاعب مهاجم ان يتحرك ويأخذ مكاناً مناسباً للتهديد كي يحصل على الكرة من زملائه.
- ١٥ - على كافة اللاعبين التدريب للتهديد على كافة السلات التي ستجرى عليها السباقات قبل موعدها.

## الباب الرابع

### خطة العمل

على المدرب بعد دراسة كافة خصائص لاعبيه ان يضع خطة للتدريب العملي والتعليم النظري لمدة طويلة الامد تبدأ من سنة الى عدة سنوات . وعليه تقسيم المواد التعليمية على مراحل متعددة مراعيأ جميع الوسائل اللازمة كي يحقق ما يصبوا والوصول الى الاهداف التي يبغيها ويراعي في ذلك الظروف والامكانيات التي تحيط به كي يتعرف على ضوء هذه الظروف .

لذلك يجب عند وضع خطة العمل ان يوضح اسلوب العمل والطريقة التي ينفذها وعدد ساعات التدريب لكل نوع من الانواع في الخطة وبين المدة التي تشمل الخطة اليومية او الاسبوعية او الشهرية او السنوية او لعدة سنوات .  
وعلى هذا الاساس ينظم جدول تعليمي تدريبي يقسم على كافة المراحل التدريبية بكل دقة .

اما الاهداف التي يهدف اليها المدرب في كل مرحلة من المراحل فهي تختلف من فريق الى فريق لان خصائص هذه الفرق تكون متباينة احياناً ومتشابهة احياناً اخرى وذات مستوى واحد .

اما من ناحية اللاعبين فعليه مراعاة خصائص كل لاعب على حدة ومدى تقدم مستواهم الفني واعدادهم البدني واعمارهك وظروفهم وعلى ضوء هذه النقاط يضع خطة عمل واليكم نماذج من هذه الخطط .

## الفصل السابع عشر

### خطة التدريب العملي

تشمل خطة التدريب العملي لكرة السلة مايلي :

- أ - الاعداد الخاص بالجسم.
- ب - التدريب على المهارات الاساسية والفنية لحركات القدمين.
- ج - التمرينات الخاصة لاستلام ومناولة الكرة.
- د - تمرينات للتدريب على انواع الطبطبة.
- هـ - تمرينات لتقوية التهديف.
- و - تدريب اللاعب في الدفاع والهجوم.

### المبحث الاول

#### الاعداد الخاص بالجسم

يخصص المدرب او المدرس عدة ساعات اسبوعياً للتدريب على المواد التالية :-

- ١ - تمرينات بدنية اثناء الوقوف في المكان او اثناء الحركة.
- ٢ - القيام بالسير في المكان والتدرج في زيادة السرعة.
- ٣ - القيام بتمرينات مختلفة اثناء السير كالآتي:-
  - أ - السير على رؤوس الاصابع.
  - ب - السير على العقبين.
  - ج - السير على الحدين الخارجيين والداخليين للقدمين.
  - د - السير مع ثني الركبتين نصفاً والسير مع ثنيهما كاملاً.
  - هـ - القيام بتمرينات متنوعة لحركات الذراعين والرجلين والرأس اثناء السير.
- ٤ - الركض ويشمل على التمارين التالية :-
  - أ - الركض من اجل التعود على قوة التحمل.
  - ب - الركض مع القيام بتمرينات متنوعة لتقوية سرعة الاستجابة.
  - ج - الركض مع اداء بعض المهارات الاساسية كالطبطبة والمناولة والارتكاز والتصويب بأنواعه.
  - د - الركض مع القيام بتمرينات متنوعة لحركات الذراعين والرجلين والرأس.
  - هـ - تمرينات عامة لتنمية الجسم.

- ٦ - اداء بعض التمرينات للتدرج في تنمية القوة والسرعة وقوة الاحتمال وزيادة المرونة والاستجابة السريعة.
- ٧ - اداء بعض التمرينات بالكرة الطيبة.
- ٨ - تمرينات للتخلص من اللاعب الخصم.
- ٩ - تمرينات للسيطرة على اللاعب الخصم.
- ١٠ - اداء بعض التمرينات لعقل الحائط.
- ١١ - اداء تمرينات خاصة للاسترخاء.
- ١٢ - اداء بعض الالعب الصغيرة بالكرة وبدونها.

### المبحث الثاني :

#### التدريب على المهارات الاساسية والفنية لحركات القدمين

- تخصص عدة ساعات للتدريب اسبوعياً للمواد التالية :-
- ١ - التدريب على اخذ الوضع الصحيح للجسم في حالة الدفاع وفي حالة الهجوم واثناء الوقوف.
  - ٢ - تعويد اللاعب على التوقف بعد الركض السريع.
  - ٣ - تمرينات خاصة بتغيير الاتجاه اثناء الركض مع تقدير التوقيت الصحيح لذلك.
  - ٤ - تمرينات خاصة للقفز وكيفية الهبوط الصحيح.
  - ٥ - كيفية اخذ الارتكاز بعد التوقف من الركض.
  - ٦ - تمرينات خاصة بالارتكاز وتشمل ماييلي :-
    - أ - الارتكاز قبل الطبطبة.
    - ب - الارتكاز بعد التوقف من الطبطبة.
    - ج - الارتكاز عند استلام الكرة.
    - د - الارتكاز قبل مناولة الكرة.
  - ٧ - التدريب على حركات الخداع وتشمل ماييلي :-
    - أ - الخداع قبل استلام الكرة.
    - ب - الخداع قبل مناولة الكرة.
    - ج - الخداع قبل القيام بالطبطبة.
    - د - الخداع اثناء التقدم بالطبطبة.
    - هـ - الخداع قبل القيام بالتهديف.
    - و - الخداع للتخلص من الخصم.

## المبحث الثالث

### التمرينات الخاصة لاستلام ومناولة الكرة

تخصص أيضاً لهذه التمارين عدة ساعات اسبوعياً وهي :-

- ١ - التعليم لمسك الكرة بصورة صحيحة.
- ٢ - التمرين على كيفية اخذ الكرة من يد الخصم.
- ٣ - التدريب على كيفية الاستلام الصحيح للكرة باليدين وبيد واحدة للحالات التالية :-
  - أ - استلام الكرة واللاعب ثابت في مكانه.
  - ب - استلام الكرة واللاعب يغير مكانه.
  - ج - استلام الكرة واللاعب في حالة القفز بعد الركض.
  - ٤ - استلام الكرة من اتجاهات مختلفة.
  - ٥ - استلام الكرة من ارتفاعات مختلفة.
  - ٦ - كيفية استلام الكرة المتدحرجة.
  - ٧ - استلام الكرة المرتدة من الارض.
  - ٨ - مناولة الكرة باليدين من الصدر ومن اسفل الجسم وجانباً من اسفل الجسم ومن الكتف ومن فوق الرأس واللاعب ثابت في مكانه اثناء اداء هذه المناولات.
  - ٩ - مناولة الكرة بيد واحدة من الثبات واثناء الركض والقفز.
  - ١٠ - مناولة الكرة اثناء الركض بيد واحدة وباليدين مع وجود مقاومة الخصم.
  - ١١ - مناولة الكرة بطرق مختلفة بيد واحدة او باليدين اثناء الركض بين لاعبان وثلاث لاعبين وخمس لاعبين.
  - ١٢ - مناولة الكرة باليدين من الصدر اثناء الركض في اتجاهات مختلفة.

## المبحث الرابع

### تمرينات للتدريب على انواع الطبطبة

كذلك تخصص عدة ساعات اسبوعية للتمرين التالية :-

- ١ - التدريب على الطبطبة باليد اليمين.
- ٢ - التدريب على الطبطبة باليد اليسرى.

- ٣ - التدريب على الطبطبة بتغيير اليدين اليمنى ثم اليسرى وهكذا.
- ٤ - التدريب على الطبطبة اثناء الوقوف وخلال الركض.
- ٥ - الطبطبة مع تغيير الاتجاه.
- ٦ - الطبطبة اثناء الركض بتغيير السرعة.
- ٧ - التدريب على الطبطبة العالية والطبطبة الواطئة.
- ٨ - التدريب على التوقف المفاجئ اثناء الطبطبة.
- ٩ - كيفية التخلص من الخصم اثناء الطبطبة.
- ١٠ - كيفية الطبطبة اثناء وجود مقاومة من الخصم.

### المبحث الخامس

#### تمرينات لتقوية التهديد

- تخصص ايضاً عدة ساعات اسبوعية للتمارين التالية :-
- ١ - التهديد باليدين من الثبات من امام الصدر ومن فوق الرأس.
  - ٢ - التهديد بيد واحدة من الثبات من امام الصدر.
  - ٣ - التهديد اثناء الركض بيد واحدة اليسرى او اليمنى.
  - ٤ - التهديد بيد واحدة بعد الطبطبة.
  - ٥ - التهديد الخطافي بيد واحدة بعد الطبطبة.
  - ٦ - التهديد بيد واحدة بالقفز من الثبات.
  - ٧ - التهديد باليدين من الاسفل بالقفز من الثبات.
  - ٨ - التهديد بيد واحدة او باليدين من اماكن مختلفة ومتباعدة عن الهدف من الثبات او مع الحركة.
  - ٩ - التدريب بكل دقة للرمية الحرة.

### المبحث السادس

#### تدريب اللاعب في الدفاع والهجوم

- على المدرب او المدرس ان يدرّب اللاعبين على الاوضاع الجسمية التي تتخذ لمنع الخصم من التقدم الى الهدف وهي :-
- ١ - كيفية التحرك لمراقبة المهاجم بدون كرة.

- ٢ - كيفية التحرك لمنع المهاجم الخصم بالكرة من التقدم الى الهدف او عرقلة المناولة لزميله.
- ٣ - كيفية التحرك لمنع المهاجم الخصم من التقدم لأخذ موضع مهم للهجوم على الهدف او لاستلام مناولة من زميله.
- ٤ - التدريب على كيفية القطع السريع للهجوم على الهدف.
- ٥ - التدريب على ادخال الكرة من خارج الحدود وكيفية توزيع اللاعبين داخل الملعب لاستلام الكرة من الخارج.
- ٦ - كيفية التحرك عند بدء كلاً من الشوتين والاقوات الاضافية.
- ٧ - كيفية اخذ المواضع والتحرك خلال الخمس دقائق الاخيرة من المباراة.

## الباب السادس

### نموذج لخطة تعليمية وتدريبية لمركز كرة السلة لسنتين نموذج المواد النظرية

| الملاحظات | مجموع<br>عدد<br>الساعات | عدد الساعات      |                 | الموضوع  | رقم |
|-----------|-------------------------|------------------|-----------------|--|-----|
|           |                         | السنة<br>الثانية | السنة<br>الاولى |  |     |
|           | ٣                       | ١                | ٢               | تاريخ كرة السلة في العراق                            | ١   |
|           | ٢                       | -                | ٢               | تاريخ تطور اللعبة في العالم                          | ٢   |
|           | ٦                       | ٢                | ٤               | شرح اهمية الناحية النفسية<br>والذكاء للاعب كرة السلة | ٣   |
|           | ١٤                      | ٨                | ٦               | المهارات الاساسية والفنية<br>في كرة السلة            | ٤   |
|           | ١٠                      | ٦                | ٤               | اسلوب وطرق التدريب                                   | ٥   |
|           | ٦                       | ٤                | ٢               | شرح القانون وعلاقته<br>بالمبادئ الاساسية للعبة       | ٦   |
|           | ٤                       | ٢                | ٢               | اهمية الاختبارات الصحية                              | ٧   |
|           | ٤                       | ٢                | ٢               | اهمية واهداف التمرينات البدنية                       | ٨   |
|           | ٤٩                      | ٢٥               | ٢٤              |  |     |

نموذج المواد العملية

| للملاحظات | مجموع<br>عدد<br>الساعات | عدد الساعات      |                 | الموضوع               | رقم |
|-----------|-------------------------|------------------|-----------------|-----------------------|-----|
|           |                         | السنة<br>الثانية | السنة<br>الاولى |                       |     |
|           | ٥٤٠                     | ٢٧٠              | ٢٧٠             | التدريب في كرة السلة  | ١   |
|           | ٤٨                      | ٢٤               | ٢٤              | العاب الساحة والميدان | ٢   |
|           | ٤٠                      | ٢٠               | ٢٠              | مسبحة                 | ٣   |
|           | ٣٠                      | ١٥               | ١٥              | جمناستك               | ٤   |
|           | ٢٠                      | ١٠               | ١٠              | رفع الاثقال الخفيفة   | ٥   |
|           | ٤٠                      | ٢٠               | ٢٠              | تمريبات بدنية         | ٦   |
|           | ٧١٨                     | ٣٥٩              | ٣٥٩             |                       |     |

## الفصل الثامن عشر رفع مستوى كرة السلة في المدارس والاندية

لقد دققنا في أهم النقاط التي تساعد في رفع مستوى قابليات اللاعبين في كرة السلة. من كل ما تتطلبه اللعبة من نواحي متعددة للنهوض بها إلى القمة لوجدنا أن التكنيك هو الأهم من كافة الفعاليات التي ترفع من مستوى هذه اللعبة واللاعبين. فهو الذي يقود اللاعب منذ بداية تعلمه اللعبة إلى أن يصبح تدريجياً لاعباً ممتازاً في كرة السلة. وأن تعليم وتدريب المبادئ الأساسية في الأندية والمدارس والكليات في جوهره واحد ولكنه يختلف في الأسلوب أو الطريقة التي يتم بها التعليم أو التدريب وعلى هذا الأساس سنشرح كل قسم ليتسنى للمدرسين والمعلمين الاستفادة منها عند التعليم أو التدريب كي يعرفوا من قابليات لاعبيهم وطلابهم في تأدية المهارات على أحسن وجه.

### المبحث الأول

#### المبادئ الأساسية وأهميتها على فرق الأندية

إن اللاعب في الأندية أو المنتخبات يكون خلال السنوات السابقة التي مر بها في المدارس وأصبح بعد ذلك عضواً في فريق النادي أو المنتخب قد تعلم كثيراً من المبادئ الأساسية لهذه اللعبة. ولكن من خلال التمارين والممارسة الفعلية أثناء تدريب الفريق نجد أن البعض من هؤلاء اللاعبين لا يتقن المبادئ الأساسية لفردات هذه اللعبة إتقاناً جيداً لذا فالواجب يحتم على كل مدرب أن يلاحظ بكل دقة من خلال التدريبات الفردية أو الجماعية عند إعطائه لأي تمرين يقوم بها اللاعبون الأخطاء في أداء المبادئ الأساسية لفردات التمرين فنضرب مثلاً :-

**تمرين:** يحتوي على استلام الكرة من زميل ثم الطبطبة وبعدها مناولة لزميل ثم يقوم الزميل بالتهديف.

نجد في هذا التمرين عدة حركات يقوم بها اللاعبون من استلام الكرة ومسكها ثم القيام بالطبطبة وبعدها المناولة لزميل ثم التهديف فكل وضع من هذه الأوضاع يحتاج إلى ملاحظة دقيقة عند أخذ الوضع وعلى المدرب أن يلاحظ الأخطاء التي يقوم بها بعض اللاعبين من ناحية المبادئ الأساسية وأصلحها بتدريب كل لاعب بصورة منفردة حتى يتم إتقان تلك المهارة والوصول بها إلى أعلى درجة بحيث يقوم بأي فعالية من الفعاليات بصورة اتوماتيكية دون التفكير فيها وأن كل تفكيره ينصب في التعاون مع فريقه.

ان تعلم وتدريب المبادئ الاساسية في كرة السلة ينقسم الى قسمين:-  
اولاً - الفعاليات التعليمية.  
ثانياً - لفعاليات التطبيقية.

ففي الاندية غالباً ما يستعمل المدرب الفعاليات التطبيقية في تعلم وتدريب المبادئ الاساسية وفي ظروف خاصة يضطر المدرب ان يستعمل الناحية التعليمية لبعض الافراد الذين لا يجيدون المهارة بصورة صحيحة وجيدة. وان كافة الخطط التدريسية لأي فريق تتكون من :-

- ١ - الخطة اليومية.
- ٢ - الخطة الاسبوعية.
- ٣ - الخطة الشهرية.
- ٤ - الخطة السنوية.

وان هذه الخطط تعتمد عند ادائها المبادئ الاساسية والتي اتقنت اتقاناً ممتازاً ولهذا لم يكن هو الهدف الاساس بل هو وسيلة يساعد اعضاء الفريق التعاون في تطبيق الخطط الهجومية والدفاعية واختراق فريق الخصم للوصول الى الهدف لتحقيق اصابة جيدة ومنع الفريق المهاجم من الوصول الى هدفهم والحيلولة لمنع اصابته.

وان اتقان المبادئ الاساسية لأي فريق تكن له الاولوية في احراز المباريات فلو اخذنا فريقي (أ) و(ب) وهما متكافئين في كل متطلبات اللعبة الا ان فريق (ب) يتقن اداء المهارات الاساسية لهذه اللعبة لوجدنا ان فريق (ب) يتغلب على فريق (أ) بكل سهولة ولناخذ مثلاً في اجادة التهديد والطبطة.

### اولاً - التهديد

- أ - لو اخذنا احصائية في اية مباراة لعدد الرميات على هدف الخصم اثناء سير المباراة للرميات الناجحة والرميات الفاشلة.
- ب - لو قمنا بأحصائية ثانية في نفس المباراة لعدد الرميات الحرة التي اعطيت لكل الفريقين وكم من الرميات الحرة نجحت وكم منها فشل في تسجيل الاصابة.

### ثانياً - الطبطة

ان اي خطأ في الطبطة للفريق تعطي الحق لتسليم الكرة للفريق الآخر لرميها من الجانب ويكون زمام المبادرة في الهجوم للفريق المستلم وقد تسبب في تسجيل الاصابات. وللاهمية الكبرى لاستلام الكرة من الجانب والمبادرة في الهجوم وقد اعطى قانون كرة السلة الحق للفريق في الرمية الحرة المستحقة الحبار في ان يأخذها جانباً بدلاً من تأدية الرمية الحرة.

فكلما كثرت أخطاء الفريق في الطبطبة كلما اعطى للفريق الاخر زمام المبادرة وقد تسبب في خسارة الفريق.  
نرى من هذين المثالين وتأثيرهما الواضح على نتيجة المباراة ينطبق على كافة المهارات الاساسية من حيث أعادة المبادئ الاساسية فتسبب في ربح او خسارة الفريق.  
لذا يجب الاهتمام في تعليم وتدريب المبادئ الاساسية واجادتها بالممارسة المتواصلة كي يرفع من مستوى اللاعبين وبالتالي الى مستوى الفريق.

## المبحث الثاني

### المبادئ الاساسية واهميتها في درس التربية الرياضية

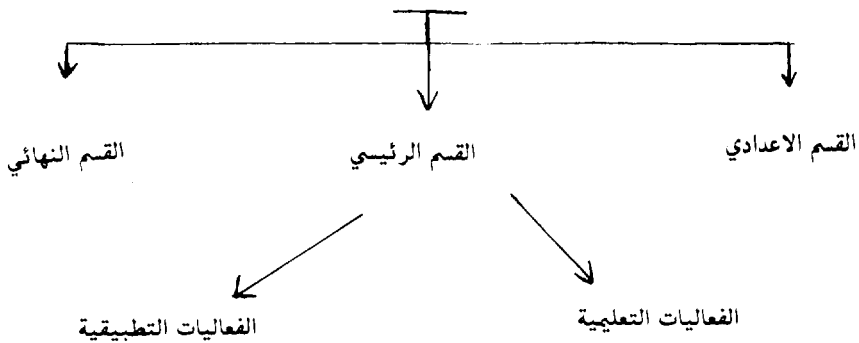
ان كل طالب من طلبة كلية التربية الرياضية يحتاج بصورة دائمية الى المبادئ الاساسية لكل لعبة من الالعاب التي يدرسها ويمارسها في الكلية من جميع الوجوه كأقتان اداء مفرداتها اتقاناً جيداً والمقدرة على تعلمها بصورة مسطحة متدرجة ومحبة الى طلابه وكيفية تطبيقها من قبلهم والوصول الى نهاية الامر الى اجادة الطلبة للعب في كرة السلة والالعاب الباقية ضمن اي فريق لأي لعبة من الالعاب.

لو تتبعنا مادة طرق التدريس في الكلية لوجدنا ان الطريقة المتبعة الآن في اداء درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية والمتوسطة والاعدادية هي طريقة الوحدة التعليمية وهي الطريقة التي تنصب في ادائها على المبادئ الاساسية لكل لعبة منذ البداية وحتى النهاية في تحضير الخطة الخاصة بدرس التربية الرياضية وخصوصاً القسم الرئيس من كل خطة بفرعيه الفعاليات التعليمية والفعاليات التطبيقية. من هنا جاءت علاقة المبادئ الاساسية لكرة السلة في خطة درس التربية الرياضية وللاهمية البالغة والفائدة المطلوبة لكل مدرس في المستقبل ان يتعلم كيفية توزيع مفردات المبادئ الاساسية لكرة السلة على الخطة الكاملة موزعة على الخطة اليومية والاسبوعية والشهرية لذا فأنتنا نقدم بعض النماذج لهذه الخطط ليستشير على صُوئها وضع خططه في المستقبل.

ان هيكل درس التربية الرياضية في الوحدة التعليمية كما جاء في درس طرق التدريس والذي يهدف الى تدرج تعليم المبادئ الاساسية والوصول بها الى ممارسة اللعبة كالآتي :-

#### الهيكل الرئيسي لدرس التربية الرياضية

#### خطة درس التربية الرياضية



ان النماذج التالية تتضمن من خطة الدرس ناحيتين هما في القسم الرئيسى الفعاليات التعليمية والفعاليات التطبيقية فقط.

### الفعاليات التعليمية :

يقوم المدرس بشرح التكنيك للفعالية المخصصة للدرس شرحاً جيداً ثم يعرض الفعالية بأدائه العملي عدة مرات ثم يقوم الطلبة بأدائه الواحد بعد الآخر وعليه اصلاح ما يراه من الاخطاء والمدة المخصصة لها عشرة دقائق.

### الفعاليات التطبيقية :

يقسم المدرس طلبة الصف اى عدة مجاميع او فرق ويشرح ما هو مطلوب في ادائه من كل مجموعة او فرقة ثم يوزع اليهم بتطبيق الفعاليات. ولكل فريق فعالية خاصة به او من عدة فعاليات مرتبطة مع بعضها البعض في ادائها ثم يوزع بتبديل اماكن هذه الفرق بحيث يقوم كل طالب بكافة الفعاليات المخصصة لهذه الفرق وتكون مدتها عشرون دقيقة من مدة الدرس.

وبعد الانتهاء من كافة التكتيكات الخاصة لكرة السلة يكون الطلبة قادرين على اداء وممارسة اللعبة بصورة جيدة وهذا هو ما نهدف اليه.

ولنأخذ نموذجاً للوحدة التعليمية والجزء الخاص منها في كرة السلة للصفوف الرابعة الاعدادية ولمدة خمسة اسابيع في كل اسبوع ساعتين على اساس ان ساعات التربية الرياضية خمسين ساعة لكل صف موزعة على الالعاب التالية :-

كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد، العاب الساحة والميدان، الجمناستيك.

واليك نماذج الخاصة بكرة السلة وتشمل :

١ - نموذج لتوزيع مفردات تكنيك كرة السلة على المراحل، الابتدائية، والمتوسطة، والاعدادية.

٢ - نموذج لتدريس الوحدة التعليمية لدرس التربية الرياضية للصف الرابع الاعدادي.

٣ - نموذج للمدرس الاول للصف الرابع الاعدادي.

### المبحث الثالث

نموذج لتوزيع مفردات المبادئ الاساسية في كرة السلة  
على كافة مراحل الدراسة  
حسب منهاج وزارة التربية

مرحلة المدارس الابتدائية  
للبنين والبنات

١ - الصف الرابع  
٢ - الصف الخامس  
٣ - الصف السادس

مرحلة المدارس المتوسطة  
للبنين والبنات

١ - الصف الاول المتوسط  
٢ - الصف الثاني المتوسط  
٣ - الصف الثالث المتوسط

مرحلة المدارس الاعدادية  
للبنين والبنات

١ - الصف الرابع الاعدادي  
٢ - الصف الخامس الاعدادي  
٣ - الصف السادس الاعدادي

مفردات المبادئ الاساسية لكرة السلة  
للصفوف الرابعة والخامسة والسادسة الابتدائية  
للبنين والبنات

الصفوف الرابعة الابتدائية :

- ١ - مسك الكرة باليدين
- ٢ - استلام الكرة باليدين
- ٣ - الطبطة بالكرة من الثبات
- ٤ - المناولة الصدرية
- ٥ - المناولة المرتدة باليدين
- ٦ - التهديف باليدين
- ٧ - مزاوله اللعبة

### الصفوف الخامسة الابتدائية :

- ١ - الطبطبة العالية من الوقوف والركض
- ٢ - تطبيق المناولة الصدرية بعد الطبطبة.
- ٣ - تطبيق الطبطبة الواطئة من الوقوف والركض.
- ٤ - الوقفة الدفاعية (الركض والتوقف)
- ٥ - التهديف المرتدة باليدين.
- ٦ - التهديف باليدين
- ٧ - مزاولة اللعبة

### الصفوف السادسة الابتدائية :

- ١ - الطبطبة بالركض ثم التوقف عند الاشارة
- ٢ - الطبطبة مع وجود دفاع
- ٣ - الطبطبة المتعرجة
- ٤ - الطبطبة مع التهديف
- ٥ - الرمية السلمية
- ٦ - المناولة (اعطي وخذ)
- ٧ - الرمية الحرة
- ٨ - مزاولة اللعبة

### المدارس المتوسطة الصف الاول

#### المفردات

- ١ - استلام الكرة باليدين فوق الرأس.
- ٢ - المناولة الصدرية باليدين.
- ٣ - المناولة من فوق الرأس باليدين.
- ٤ - الطبطبة العالية ثم التوقف والمناولة من فوق الرأس.
- ٥ - المناولة من فوق الكتف (الطويلة) بيد واحدة.
- ٦ - المناولة المرتدة بيد واحدة.
- ٧ - الطبطبة العالية ثم التوقف والمناولة المرتدة بيد واحدة.
- ٨ - المناولة للخلف من فوق الكتف بيد واحدة.

- ٩ - التهديف باليدين من فوق الرأس.
- ١٠ - مزاولة اللعبة.

## الصف الثاني

### المفردات

- ١ - استلام الكرة المتدحرجة باليدين.
- ٢ - المناولة مع الحركة (اثناء الركض) باليدين.
- ٣ - المناولة السفلى (المذراة) باليدين.
- ٤ - الطبطبة الواطئة ثم المناولة السفلى.
- ٥ - المناولة الخطافية بيد واحدة.
- ٦ - المناولة من الاسفل (المذراة) بيد واحدة.
- ٧ - الطبطبة الواطئة ثم المناولة من الاسفل (المذراة) بيد واحدة.
- ٨ - التهديف من الصدر بيد واحدة.
- ٩ - التهديف من القفز بيد واحدة.
- ١٠ - مزاولة اللعبة.

## الصف الثالث

### المفردات

- ١ - استلام الكرة بيد واحدة.
- ٢ - المناولة المرتدة باليدين.
- ٣ - المناولة للخلف من فوق الكتف (باليدين).
- ٤ - الطبطبة بتغيير الاتجاه ثم التوقف والمناولة للخلف من فوق الكتف.
- ٥ - المناولة حول الظهر بيد واحدة.
- ٦ - المناولة للخلف من الاسفل بيد واحدة.
- ٧ - الطبطبة بتغيير الاتجاه ثم التوقف والمناولة للخلف من الاسفل بيد واحدة.
- ٨ - التهديف من الحركة (السلمية) بيد واحدة.
- ٩ - التهديف الخطافي بيد واحدة.
- ١٠ - مزاولة اللعبة.

المدارس الاعدادية  
الصف الرابع

المفردات

- ١ - المناولة من فوق الكتف باليدين.
- ٢ - خطوة الارتكاز الامامية بعد التوقف في الطبطبة.
- ٣ - الخداع بدون كرة بتغيير السرعة اثناء التقدم.
- ٤ - الطبطبة ثم التوقف والخداع بالتهديف قبل المناولة.
- ٥ - الخداع بالطبطبة العالية - الواطئة.
- ٦ - المناولات الصدرية والمرتدة والخطافية والمذراة.
- ٧ - المناولة بالقفز من الثبات بيد واحدة.
- ٨ - التهديف للرمية الحرة.
- ٩ - التهديف من اماكن متنوعة.
- ١٠ - مزاولة اللعبة.

الصف الخامس

المفردات

- ١ - المناولة من الطبطبة بيد واحدة.
- ٢ - خطوة الارتكاز الخلفية والتوقف بعد الطبطبة.
- ٣ - الخداع بدون كرة بتغيير الاتجاه.
- ٤ - الخداع بالقطع قبل المناولة.
- ٥ - الخداع بالطبطبة من خلال تبديل السرعة.
- ٦ - التهديف الثابت من اماكن متنوعة.
- ٧ - وقفة المدافع لحراسة المهاجم.
- ٨ - القفز لاستلام الكرة المرتدة من السلة.
- ٩ - خداع المهاجم للتخلص من المدافع.
- ١٠ - مزاولة اللعبة.

## الصف السادس

### المفردات

- ١ - الخداع بالتهديف قبل القطع.
- ٢ - الطبطبة العالية ثم الطبطبة الواطئة.
- ٣ - الخداع بالقطع قبل التهديف.
- ٤ - الخداع بالمناولة قبل المناولة.
- ٥ - الخداع بالطبطبة مع تغيير اليد.
- ٦ - التهديف من الزوايا.
- ٧ - وقفة المدافع لحراسة المهاجم اثناء التحرك.
- ٨ - التهديف بالقفز من اماكن متنوعة.
- ٩ - اصلاح كافة انواع التكنيك الغير متقنة والوصول بها الى اعلى درجات الاتقان.
- ١٠ - مزاوله اللعبة.

### المبحث الرابع

نموذج لتدريس الوحدة التعليمية لكرة السلة  
للصفوف الرابعة الاعدادية  
الخاص بالفعاليات التعليمية والتطبيقية في الدرس

### الاسبوع الاول

#### ١ - الدرس الاول

##### أ - الفعاليات التعليمية :-

المناولة من فوق الكتف باليدين.

##### ب - الفعاليات التطبيقية :-

الفريق الاول - المناولة من فوق الكتف باليدين.

الفريق الثاني - الطبطبة بتغيير الاتجاه ثم التوقف والمناولة للخلف من الاسفل

بيد واحدة.

الفريق الثالث - التهديف من الحركة (السلمية) بيد واحدة.

الفريق الرابع - التهديف الخطافي بيد واحدة.

## ٢ - الدرس الثاني

### أ - الفعاليات التعليمية :-

خطوة الارتكاز الامامية بعد التوقف من الطبطبة.

### ب - الفعاليات التطبيقية :-

الفريق الاول - خطوة الارتكاز الامامية بعد التوقف من الطبطبة.

الفريق الثاني - المناولة من فوق الكتف باليدين.

الفريق الثالث - الطبطبة بتغيير الاتجاه ثم التوقف والمناولة للخلف من الاسفل

بيد واحدة.

الفريق الرابع - التهديد من الحركة (السلمية) بيد واحدة.

## الاسبوع الثاني

### ٣ - الدرس الثالث

### أ - الفعاليات التعليمية :-

الخداع بدون كرة بتغيير السرعة اثناء التقدم.

### ب - الفعاليات التطبيقية :

الفريق الاول - الخداع بدون كرة بتغيير السرعة اثناء الطبطبة.

الفريق الثاني - المناولة من فوق الكتف باليدين.

الفريق الثالث - خطوة الارتكاز الامامية بعد التوقف من الطبطبة.

الفريق الرابع - الطبطبة بتغيير الاتجاه ثم التوقف والمناولة للخلف من الاسفل

بيد واحدة.

## ٤ - الدرس الرابع

### أ - الفعاليات التعليمية :-

الطبطبة ثم التوقف والخداع بالتهديد قبل المناولة.

### ب - الفعاليات التطبيقية :

الفريق الاول - الطبطبة ثم التوقف والخداع بالتهديد قبل المناولة.

الفريق الثاني - الخداع بدون كرة بتغيير السرعة اثناء التقدم.

الفريق الثالث - المناولة من فوق الكتف باليدين.

الفريق الرابع - خطوة الارتكاز الامامية بعد التوقف من الطبطبة.

## الاسبوع الثالث

### الدرس الخامس

#### أ - الفعاليات التعليمية :-

الخداع الطبطبة العالية - الواطئة

#### ب - الفعاليات التطبيقية :-

الفريق الاول - الخداع بالطبطبة العالية - الواطئة.

الفريق الثاني - الطبطبة ثم التوقف والخداع بالتهديف قبل المناولة.

الفريق الثالث - الخداع بدون كرة بتغيير السرعة اثناء التقدم.

الفريق الرابع - المناولة من فوق الكتف باليدين.

### الدرس السادس

#### أ - الفعاليات التعليمية :-

المناولة الصدرية او المرتدة او الحطافية او المذراة من الثبات.

#### ب - الفعاليات التطبيقية :-

الفريق الاول - المناولة الصدرية من الثبات

الفريق الثاني - الخداع بالطبطبة العالية - الواطئة.

الفريق الثالث - الطبطبة ثم التوقف والخداع بالتهديف قبل المناولة.

الفريق الرابع - الخداع بدون كرة بتغيير السرعة اثناء التقدم.

## الاسبوع الرابع

### الدرس السابع

#### أ - الفعاليات التعليمية :-

المناولة بالقفز من الثبات بيد واحدة.

#### ب - الفعاليات التطبيقية :-

الفريق الاول - المناولة بالقفز من الثبات بيد واحدة.

الفريق الثاني - المناولة المرتدة.

الفريق الثالث - الخداع بالطبطبة العالية - الواطئة.

الفريق الرابع - الطبطبة ثم التوقف والخداع بالتهديف قبل المناولة.

### الدرس الثامن

#### أ - الفعاليات التعليمية :-

التهديف للرمية الحرة.

### ب - الفعاليات التطبيقية :-

- الفريق الاول - التهديف للرمية الحرة.
- الفريق الثاني - المناولة بالقفز من الثبات بيد واحدة.
- الفريق الثالث - المناولة الخطافية
- الفريق الرابع - الخداع بالطبطقة العالية - الواطئة.

### الاسبوع الخامس

#### الدرس التاسع :

#### أ - الفعاليات التعليمية :-

- التهديف من اماكن متنوعة.

#### ب - الفعاليات التطبيقية :-

- الفريق الاول - التهديف من اماكن متنوعة.
- الفريق الثاني - التهديف للرمية الحرة.
- الفريق الثالث - المناولة بالقفز من الثبات - بيد واحدة.
- الفريق الرابع - المناولة المذراة.

#### الدرس العاشر :

في هذا الدرس يبدأ الطلبة في ممارسة اللعبة بعد ان يقسم المدرس الصف الى فرق متساوية ويعمل جدولاً للسباق بين هذه الفرق ويخرج الفريقين الفائزين الاول والثاني. وعليه القيام مسبقاً لانواع من التشجيع لخوض هذه المباريات ليرفع من معنويات ونفوس الطلاب كي تكون اللعبة محببة اليهم.

من هذا النموذج يستطيع المدرس الاستتارة به والتصرف حسبما يراه بالنسبة لظروف المدرسة من حيث الملاعب والادوات وبالنسبة الى الطلبة من حيث القابليات الجسمية والنفسية والاجتماعية وحسب المراحل التعليمية.

وليكن المدرس على علم بأن تعليم هذه المبادئ (التكتيك) لهذه اللعبة يختلف في كل مرحلة من مراحل الدراسة في سهولتها وصعوبتها فنبداً من المدارس الابتدائية بشكل بسيط ثم تتدرج في الصعوبة في المدارس المتوسطة وحتى نهاية المدارس الاعدادية.

## المبحث الخامس

### نموذج المفردات للوحدة التعليمية بالخطة للصف الرابع الاعدادي في دروس التربية الرياضية لكرة السلة

- الصف والشعبة :- الرابع الاعدادي - ج -
- الحصة :- الثانية
- الوقت :- ١٠/٣٠
- التأريخ :- ٨٦/١٠/٢
- عدد الطلاب :- ٤٠
- العمر :- ١٦
- الادوات :- ٤ كرات سلة
- الملعب :- الملعب واحد بهدفين فقط

### الاسبوع الاول - الدرس الاول

#### المواد التعليمية في الدرس

- ١ - المقدمة وتشمل على اخذ الغياب وبعدها اداء بعض التمرينات اثناء السير والهرولة.
- ٢ - اعطاء بعض التمارين البدنية تناسب والمهارات التي سيقوم بادائها الطلاب لقسمي الفعاليات التعليمية والفعاليات التطبيقية.
- ٣ - الفعالية التعليمية :-  
المناوله من فوق الكتف باليدين.
- ٤ - الفعالية التطبيقية :-  
١- المناولة من فوق الكتف باليدين.

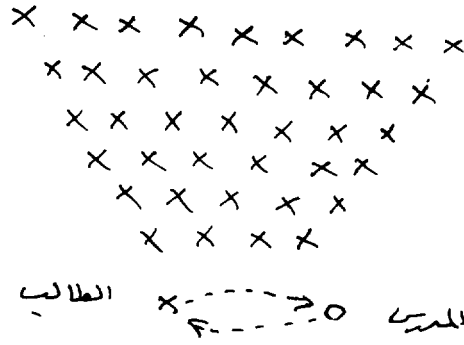
- ٢- الطبطبة بتغيير الاتجاه ثم التوقف  
والمناولة للخلف من الاسفل بيد  
واحدة.
- ٣- التهديف من الحركة (السلمية) بيد  
واحدة.
- ٤- التهديف الخطافي بيد واحدة.
- ٥ - يعطى في كل درس لعبة ترويجية  
بعد الفعاليات التطبيقية.
- ٦ - الانصراف والتحية من قبل الطلاب.

#### الاهداف التربوية

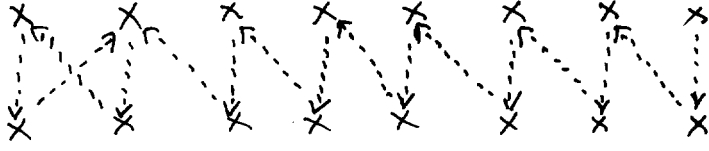
- ١ - الاهتمام بتعويد الطلاب على ضبط  
النفس اثناء الدرس والمحافظة على  
النظام والتلبية السريعة عند اداء  
التمرينات الخاصة بالدرس.
- ٢ - غرس روح المنافسة الشريفة في  
السباقات الفرقية.
- ٣ - تعلمهم ان النجاح لا يأتي الا في  
التعاون المخلص عند اداء العمل  
الجماعي.
- ٤ - ان نمي القابلية النفسية والجسمية  
للمطاولة وتحمل الصعوبات.
- ٥ - ان تجعل المرح والبهجة والمحبة  
ظاهرة اثناء اداء الفعاليات.
- ٦ - ان نهدف الى جعل درس التربية  
الرياضية محبب الى الطلبة كي يفي  
بالغرض المطلوب.

تقدم نموذج للدرس الاول للصف الرابع الاعدادي فيما يخص القسم الرئيس للفعاليات التعليمية والفعاليات التطبيقية فقط في كيفية تعلمها وادائها بعد ان ينتهي المدرس من المقدمة يبدأ في تعليم الفعالية التعليمية :-  
يقف المدرس امام الطلبة بشكل يراه الجميع ثم يبدأ بشرح الفعالية التالية :-  
المناولة من فوق الكتف باليدين

يقف المدرس امام الطلبة وامامه احد الطلبة ثم يبدأ بشرح هذه الفعالية شرحاً جيداً ثم يقوم بتأديتها عملياً مع الطالب عدة مرات كما في شكل رقم (٤٣).  
ثم يوقف الطلاب بشكل نسق متقابلين ثم يوعز اليهم بممارسة هذه الفعالية وعليه اصلاح الاخطاء بعد تكرار هذه الفعالية عدة مرات كما في شكل رقم (٤٤).



شكل رقم (٤٣) المدرس طالب



## يبدأ الطلاب بالناولة

شكل رقم (٤٤) يبدأ الطلاب بالناولة

وبعد الانتهاء من هذه الفعالية يقسم الطلاب الى اربع جماعات او فرق ثم يشرح بشكل موجز وسريع الفعاليات التي سيقوم بها كل فريق ثم يوزعهم على الملعب بايعاز واحد وبعد الوقوف كلاً في مكانه يوعز اليهم بوقت واحد القيام بالمهارة المخصصة لكل فريق ثم يبدأ بالاشراف على هذه الفعاليات واصلاح الاخطاء ان وجدت بصورة سريعة وبعد مرور خمس دقائق يوعز بالتوقف ثم تبديل اماكن الفرق ثم يبدأ كل فريق بالفعالية الجديدة وهكذا حتى تقوم الفرق الاربعة بالفعاليات الاربعة وفي كل تبديل لفعالية يصلح الاخطاء لهذه الفرق اما فعاليات الفرق الاربعة هي :-

الفريق الاول - المناولة من فوق الكتف باليدين  
الفريق الثاني - الطبطبة بتغيير الاتجاه ثم التوقف والمناولة للخلف من الاسفل بيد واحدة.

الفريق الثالث - التهديد من الحركة (السلمية) بيد واحدة.  
الفريق الرابع - التهديد الخطافي بيد واحدة.

### نموذج لتوزيع الفرق الاربعة في الملعب

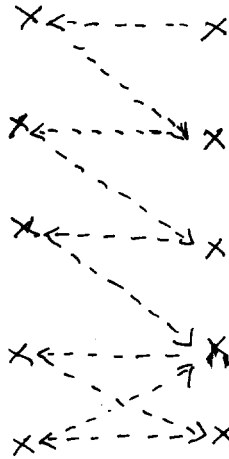
الفريق الاول :

يقف الطلاب بنسق متقابلين وعند الابعاز تبدأ المناولة كما في شكل (٤٥).

الفريق الثاني :

يقف الطلاب الواحد بعد الاخر بفريقين كما في شكل (٤٦).

الفريق الاول

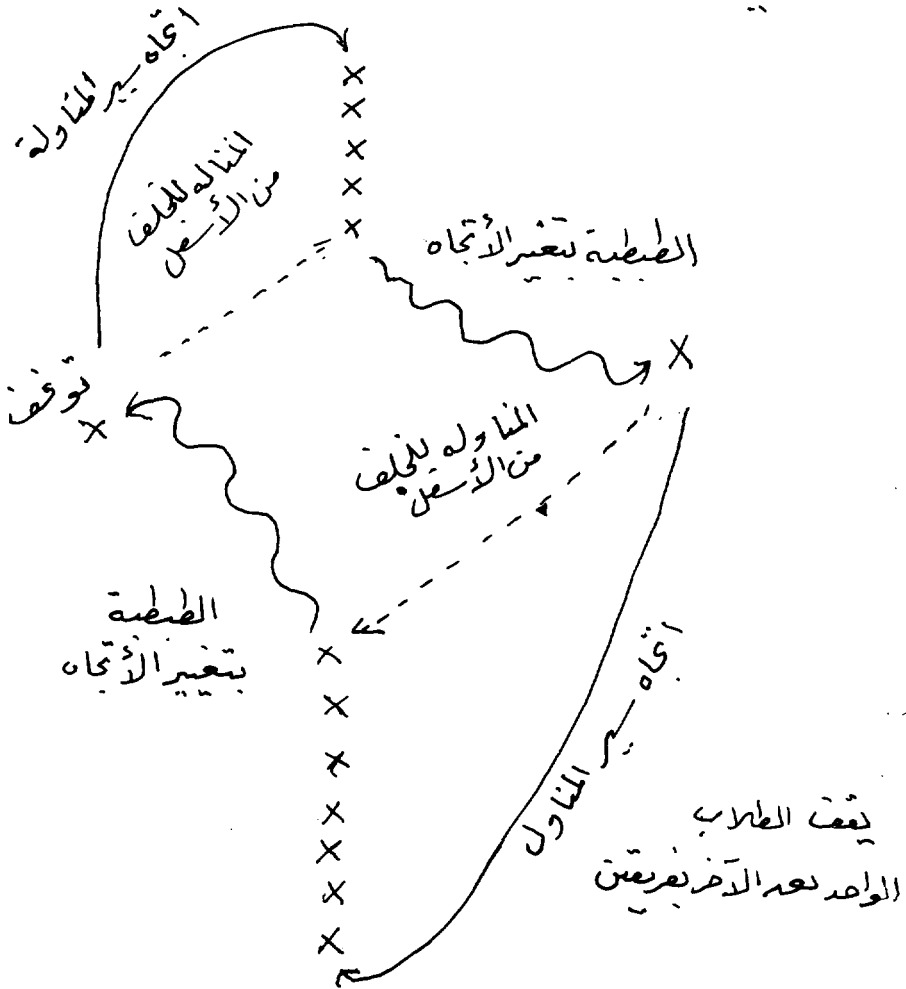


(١) المناولة من فوق الكتف باليدين

شكل (٤٥)

(١) المناولة من فوق الكتف باليدين

## الفريق الثاني

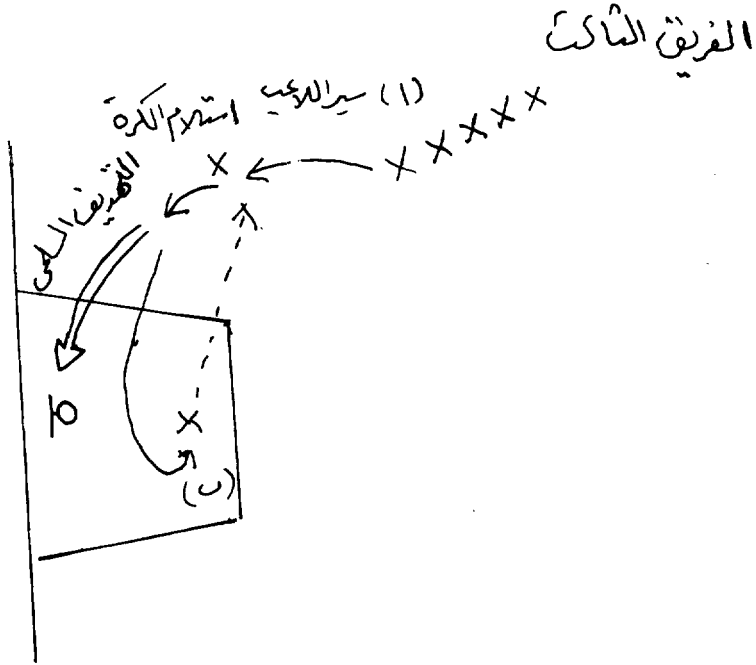


شكل (٤٦)

(٢) الخطبة بتغير الاتجاه ثم التوقف والمناولة للخلف من الاسفل بيد واحدة

### الفريق الثالث :

يقف الطلاب بنسق واحد بعد الآخر ويقف طالب امام السلة ومعه الكرة (ب) ثم يتقدم اللاعب (أ) نحو السلة ويستلم الكرة من (ب) ويهدف بعد القيام بالسلم كما في شكل (٤٧).

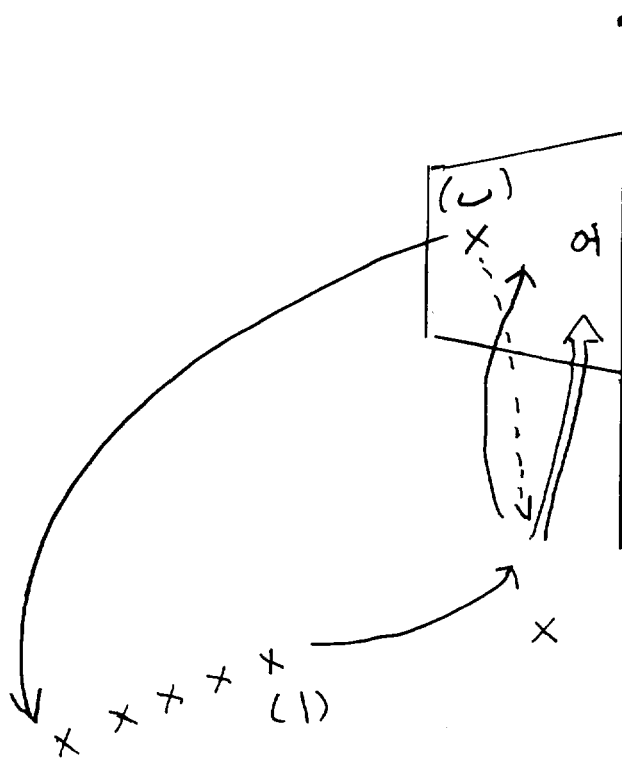


شكل (٤٧)

٣) التهديد من الحركة (السلبية) بيد واحدة.

### الفريق الرابع :

يقف الطلبة بنسق الواحد بعد الآخر ويقف طالب (ب) امام السلة ومعه الكرة ثم يتقدم اللاعب (أ) نحو السلة ويستلم الكرة من (ب) ثم يهدف الخطافي كما في شكل (٤٨). وبعد اداء الفعاليات التطبيقية يعطي المدرس اللعبة الترويجية التي اختارها لذلك الدرس وبعد الانتهاء منها يكون قد ادى الطلبة كافة الفعاليات الخاصة بالدرس.



شكل (٤٨)

(٤) التهديد الخطافي بيد واحدة

## الانصراف :

قبل ان ينصرف الطلاب يوعز المدرس الى بعض الطلاب بنقل كافة الادوات المستعملة في الدرس الى المخزن .  
وبعدها يقف الطلاب بشكل منتظم ثم يؤدوا تحية الانتهاء من الدرس ويأخذهم المدرس بكل هدوء ونظام الى الصف .

## المبحث الخامس

### نموذج لتقييم الطالب او اللاعب

بعد اكمال المدرس الوحدة التعليمية لكرة السلة لأي مرحلة من المراحل عليه تقييم الطلبة او اللاعبين بعد اختيارهم على الوجه التالي :-

تقسيم الدرجة الى قسمين :-

أ - (٢٥) درجة موزعة على :-

١ - (٥) درجات للدوام والانتظام .

٢ - (١٠) درجات للابداع .

٣ - (١٠) درجات للقابلية الحركية .

ب - (٧٥) درجة خاصة بالمدرسة وتعطى على المواد التالية :-

١ - الوضع الاساسي للاعب بدون كرة وبالكرة .

٢ - المناولات كافة بيد واحدة او باليدين .

٣ - الطبطبة بانواعها .

٤ - حركات الارتكاز .

٥ - انواع التهديف .

٦ - حركات الدفاع والهجوم .

على ضوء هذه المواد السابقة يختبر المدرس كل طالب مدى مقدرة الطالب على ادائها بصورة فنية صحيحة وقابليته على الابداع وفي النهاية يجمع درجات القسمين وتعطى الدرجة النهائية للطالب .

## الباب الخامس

### تطبيق المبادئ الاساسية الفردية في الهجوم

يعتبر الهجوم في كرة السلة احب شيء للاعبين وبما ان الدفاع لن ينعكس بصورة مباشرة نرى ان الهجوم الناجح يؤثر بصورة ايجابية ومباشرة على نتيجة المباراة. ان الهجوم المحدد بوقت ثلاثين ثانية والذي يحاول فريق الخصم ارباكه يجب ان يهدف الى وصول احد لاعبي الفريق في وقت قصير وبمناولات قليلة قدر الامكان الى محل جيد لغرض التهديف ولاجل الوصول الى هذا الهدف يجب على اللاعبين ان يكونوا متحكمين في المبادئ الاساسية للعبة والى تكنيك جيد اضافة الى اللياقة البدنية العالية. يعتبر الهجوم الفردي اساس الهجوم الفرقي وانه يستند الى مقدرة كل من لاعبي الفريق وان الشروط الاساسية لاية لعبة فرقية تعتمد على معرفة وفعالية كل لاعب من لاعبي الفريق.

## انواع الهجوم الفردي

- يتكون الهجوم الفردي من : الطبطبة، التهديد والخداع.
- ١ - الطبطبة : لقد شرحنا الطبطبة بصورة تفصيلية في الفصل الثاني عشر.
  - ٢ - التهديد : لقد شرحنا التهديد بصورة تفصيلية في الفصل الرابع عشر.
  - ٣ - الخداع : يعتبر الخداع سلاح هجومي ودفاعي ولكن استعماله في الهجوم اهم واعظم وانه مؤثر جداً خاصة ضد الفريق الذي يلعب بطريقة الدفاع رجل لرجل.
- ان الخداع غير الضروري يكلف وقتاً ويجعل اللعب جافاً ويجب عدم استعماله اذا كان على حساب الفريق وتعاونه وتأخير هجومه.
- ان الخداع الجيد الناجح يؤثر على ثقة اللاعب بالمدافع بنفسه خاصة عند اللعب لاجب ضد لاعب. ونستطيع القول بصورة مختصرة ان الخداع سلاح فردي قوي اذا ادى في وقت ومحل مضبوطين وان يكون منوعاً وفي صالح الفريق وينقسم هذا الخداع الى : الخداع بدون كرة والخداع بالكرة.

### المبحث الاول :

#### الخداع بدون كرة

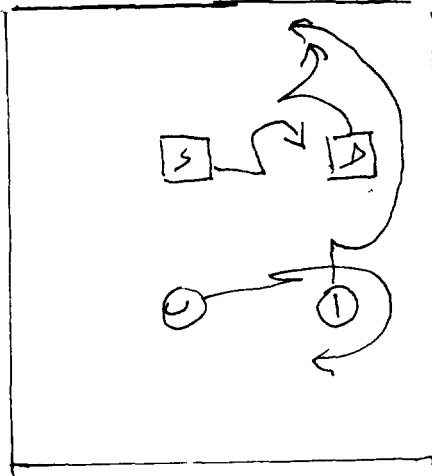
المقصود بذلك جعل اللاعب المدافع من اخذ اتجاه مخطوء بتعمد بواسطة حركة اجزاء الجسم والهدف من ذلك افساح المجال للاعب المهاجم من اخذ محل مناسب لاستلام الكرة يستطيع اللاعب ان يخدع بالعينين، بالكتفين، بالذراعين، بالجسم، بالساقين، بسيطاً او مركباً. ان نوعية الخداع وادائه يعتمد على قوة اللاعب وامكانياته.

ان كل لاعب يجب ان يخدع حسب امكانياته الفنية وقدراته الفردية. ويجب ان يكون الخداع واقعيّاً ومعقولاً حتى يكون اكثر تأثيراً على اللاعب المدافع. وعلى اللاعب الا يكرر نوعاً واحداً من الخداع بل يجب عليه ان ينوع من ذلك حتى لا يكون روتينياً ولا يؤثر كثيراً على لاعب الخصم. وبالإضافة لذلك يستطيع اللاعب ان يخدع بدون كرة بطريقتين: بتغيير السرعة وبتغيير الاتجاه.

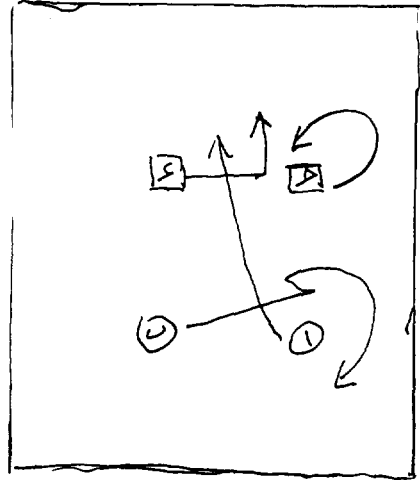
#### أ - تغيير السرعة :

ان تغيير السرعة هو ابسط انواع الخداع للهروب من المدافع ويمكن استعماله ضد الدفاع لاجب للاعب الضاغظ في كل الساحة. فكلما كان اللاعب المدافع بعيداً عن هدفه كلما كان ذلك ملائماً للمهاجم.

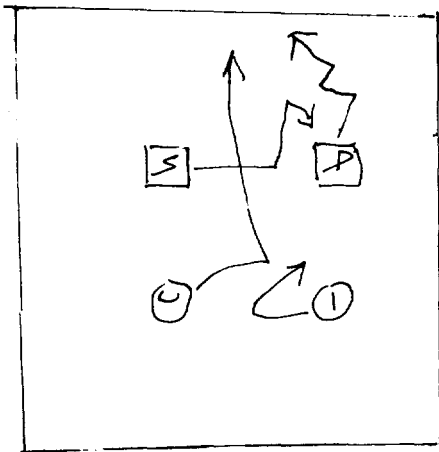
### تمارين الخداع والتحركات للهروب من الخصم بدون كرة



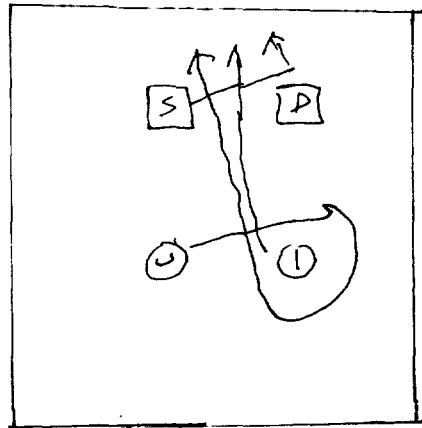
شكل (٥٠) ٢



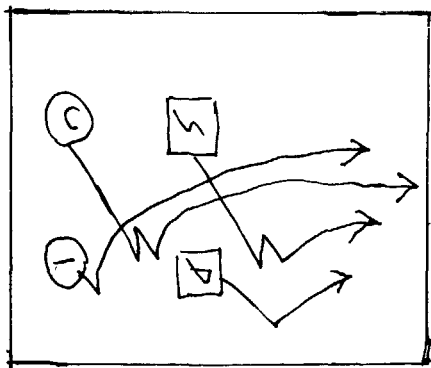
شكل (٤٩) ١



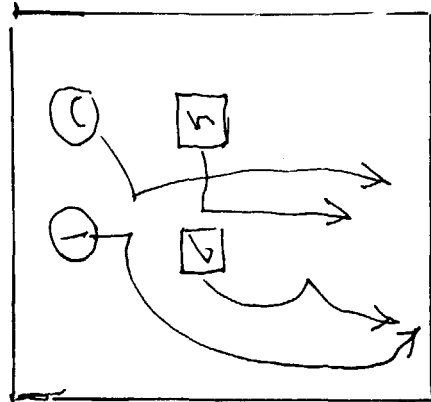
شكل (٥٢) ٤



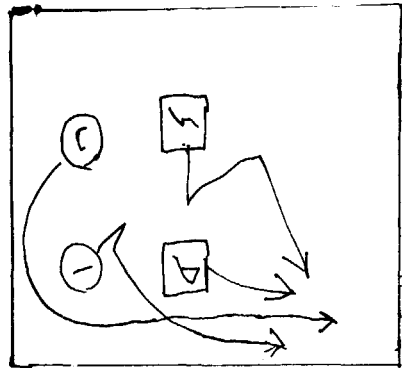
شكل (٥١) ٣



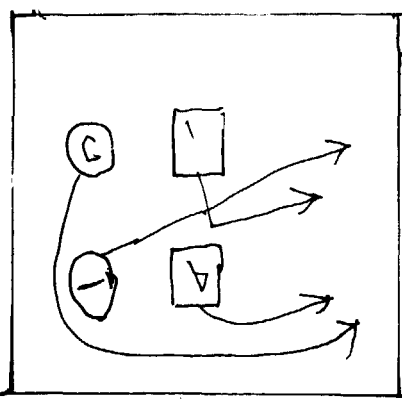
شکل ۱ (۱)



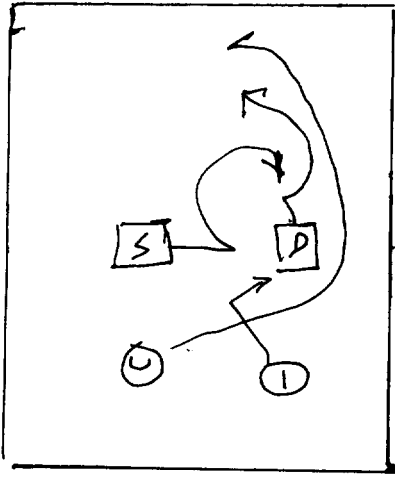
شکل ۲ (۲)



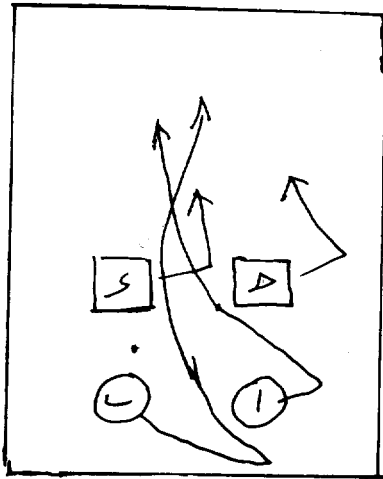
شکل ۳ (۳)



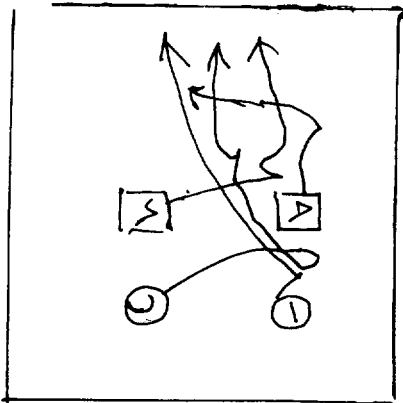
شکل ۴ (۴)



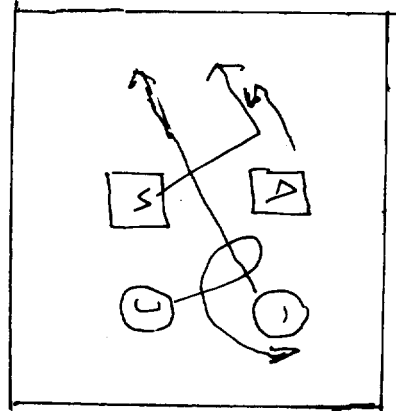
شکل رقم (۱۰)



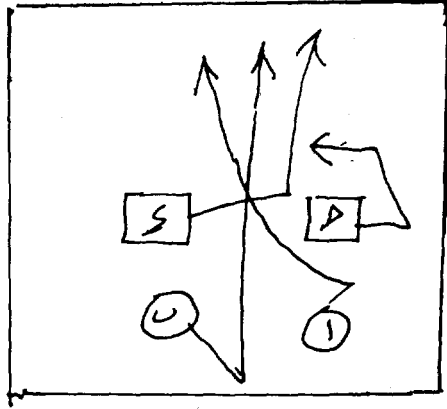
شکل (۰۹)



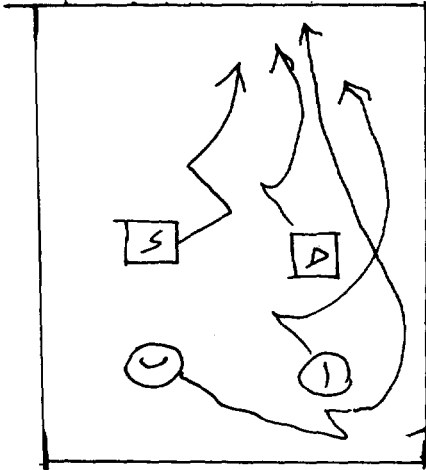
شکل رقم (۱۲)



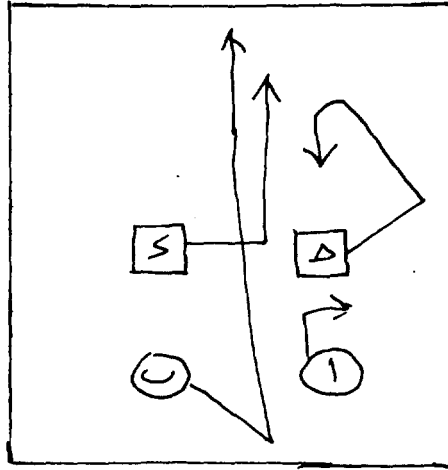
شکل رقم (۱۱)



١٣ شكل رقم (٦١)



١٥ شكل رقم (٦٢)



١٤ شكل رقم (٦٢)

ان التحركات من رقم (١) الى رقم (١٥) للاعبين مهاجمين ولاعبين مدافعين وتوضح كيفية التخلص من الخصم كما تبين تحركات الخصم كي لا يستطيع المهاجم الهروب منه وتكون كافة هذه الحركات بدون استعمال الكرة.



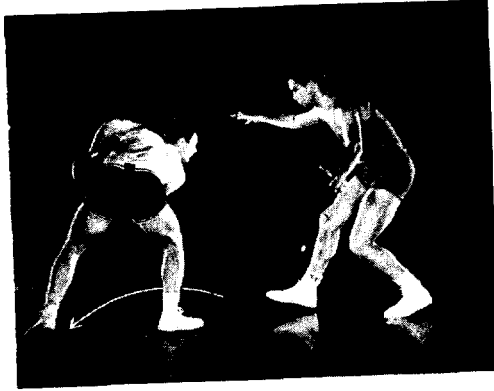
رقم (١٤٢)

وضع اللاعب بدون كرة يقوم بالخداع ببعض الحركات للتخلص من خصمه كما في الصورة رقم (١٤٢)



رقم (١٤٣)

وضع اللاعب بالكرة يقوم بالخداع ببعض الحركات للتخلص من خصمه كما في الصورة رقم (١٤٣)



رقم (١٤٤)  
وضع آخر للاعب للخداع بالكرة كما في الصورة رقم (١٤٤)



رقم (١٤٥)  
وضع آخر للاعب للخداع بالكرة كما في الصورة رقم (١٤٥)

ان تغيير السرعة يتم من خلال البداية السريعة بالحركة من الوقوف او الهرولة البسيطة او من خلال الابتداء بالحركة ثم التوقف المفاجيء ثم الحركة بسرعة حيث ان اللاعب المدافع يفاجأ ويتجاوب مع الحركة متأخراً عادة (رد الفعل يأتي بعد الفعل) وبذلك يستطيع اللاعب المهاجم السريع الهروب من المدافع.

### تغيير الاتجاه :

ان تغيير الاتجاه يستعمل ضد الدفاع السريع والذي لا يمكن للمهاجم من الافلات من هذا الدفاع من خلال تغيير السرعة البسيطة ومن حيث الاساس يستطيع اللاعب ان يحدد في اي اتجاه كان والحركة الى الاتجاه الذي يرغبه. ان تغيير الاتجاه لا يؤدي بسرعة دائماً وانما السرعة تكون في الاداء الحركي له حتى يأتي رد فعل اللاعب المدافع متأخراً لذلك ينصح بأن تغيير الاتجاه يجب ان يرتبط بتغيير السرعة.

ان تغيير الاتجاه يجب ان يتم بدون اقواس وانما تغيير شديد ومفاجيء والذي يمكن ان يتم بزاوية قدرها (٤٥).

فاذا رغب اللاعب الحركة الى جهة اليمين يجب ان يخطو او يتحرك أولاً الى اليسار وقبل التغيير مباشرة توضع مقدمة اليسار بقوة على الارض بحيث تتم هذه الحركة بدون قفز حتى يستطيع اللاعب الاندفاع الى اليمين. الجديد بقوة. ان ساق اليسار يجب ان تكون مثنية وان مركز ثقل الجسم يكون سميقاً وان الخطوة لا تكون كاملة بل ١ - ٣/٤ للخطوة حتى يستطيع اللاعب تغيير اتجاه السير بسرعة الى جهة اليمين. وبالامكان ان تقوى حركة الخداع هذه بواسطة النظر او مد الذراعين نحو وجود الكرة وبعد ذلك توضع قدم اليمين بخطوة كاملة وبسرعة قدر الامكان بالاتجاه الجديد.

### المبحث الثاني :

#### الخداع بالكرة

الخطورة التي تكمن في الهجوم هي عندما يتقرب اللاعب الى موضع قريب من الهدف بحيث يستطيع من هذا الموضع التهديد الجيد الناجح. هناك عدة انواع من الخداع بالكرة وهي :

#### ١ - الخداع بالتهديد قبل القطع :

المقصود بذلك هو ان اللاعب المسيطر على الكرة يحدد خصمه بالتهديد لابعاده عن طريقه ثم القيام بالتقرب نحو الهدف او التقرب الى موضع جيد ومناسب للتهديد. توضع الكرة في هذه الطريقة في مكان بمستوى الصدر لغرض البدء بالتهديد وتثنى المرفقان

قليلاً كما في التهديد ثم ترفع الكتفان بقوة الى الاعلى والعينان تركزان نحو الهدف وعندما يتقدم لاعب الدفاع نحو المهاجم لتغطيته ويمد جسمه الى الاعلى وتقل مركز ثقله الى الامام بقطع لاعب الهجوم الكرة نحو الجانب وباتجاه الهدف بالطبطة امام وجانب القدم الامامية وباليد البعيدة عن لاعب الدفاع.

## ٢ - الخداع بالقطع قبل التهديد :

ان هذا الخداع يستعمل ضد الدفاع الضابط وهدفه ابعاد اللاعب المدافع كي يستطيع اللاعب المهاجم التهديد بدون ارباك. ان اللاعب المهاجم يضع احدى القدمين الى الامام - والجانب باتجاه الهدف وبنفس الوقت ينظر الى هذا الاتجاه. ان هذه الخطوة تكون عادة اقصر من الخطوات الحقيقية اثناء القطع ويجب ان يتبع هذه الحركة التهديد من الثبات او من القفز بعد ان يخدع لاعب الدفاع وينسحب الى خلف مبتعداً عن المهاجم. بالامكان القيام بالتهديد من هذا الوضع مباشرة او بعد ان تسحب القدم الامامية الى محلها ثم التهديد. اللاعب الذي يهدف باليمين فان الخطوة تكون باليمين وبالنسبة للاعسر تكون اليسار بحيث تغير موضع الكرة وتكون امام منتصف الجسم الايسر ومن هذا الوضع ينهي اللاعب الحركة بالتهديد بسرعة. ان الخداع بالقطع متصل دائماً مع الخداع بالتهديد بشكل متغير.

## ٣ - الخداع بالتهديد قبل المناولة :

ان هذا الخداع مهم جداً لابعاد اللاعب المدافع عن اللاعب المهاجم القريب وذلك كي يستطيع اللاعب من اىصال الكرة الى لاعب اخر في موضع قريب يستطيع فيه اللاعب المهاجم من اىصال الكرة الى لاعب آخر في موضع قريب افضل من موضعه وخاصة لاعب الوسط. يمكن استعمال جميع انواع المناولات بعد ان يخدع اللاعب المدافع.

## ٤ - الخداع بالقطع قبل المناولة :

اذا تخدع اللاعب المدافع وتراجع قليلاً للخلف لاعاقة القطع (الخداع) فأن اللاعب المهاجم يستطيع في هذا الحال مناولة الكرة الى اللاعب الزميل باستعمال احدى المناولات المعروفة الملائمة لاىصال الكرة بأمان الى اللاعب الموجود في وضع جيد.

## ٥ - الخداع بالمناولة قبل المناولة :

ان اكثر انواع الخداع المستعملة قبل المناولة هو الخداع بالمناولة والذي يكون فعالاً ضد كل انواع الدفاع القريب. الخداع بالمناولة الى جهة والمناولة الى جهة اخرى او

الخداع بالمناولة الى الاعلى ومناولة الكرة الى الاسفل وبالعكس وهكذا (مثال ذلك) المناول يخدع بالكرة بمناولة صدرية الى جهة (تمتد الذراعان جيداً الى جهة فاذا تجاوب مع الحركة وذلك بمد احدى الذراعين او كلاهما بسحب المهاجم عندئذ الكرة نحو جسمه ومن هنا يستطيع ان يناول الكرة الى الجهة الاخرى بالمناولة الملائمة. وبالامكان تقوية الخداع بالنظر الى تلك الجهة ايضاً ويمكن ان يكون النظر الى تلك الجهة كافياً لايهام المدافع بأنه يريد ان يناول الى تلك الجهة بينما يناول الكرة الى الجهة الاخرى.

#### ٦ - الخداع بالطبطقة العالية - الواطئة :

ان التبديل من الطبطقة العالية الى الواطئة فجأة وبالعكس يعتبر خداعاً بمجد ذاته الهدف من ذلك هو جعل المدافع ان يأخذ موضعاً ضد مستوى ارتفاع الكرة وعندئذ يستطيع المهاجم الهروب بالطبطقة اما من تحت او من جانب يد المدافع.

#### ٧ - الخداع بالطبطقة من خلال تبديل السرعة :

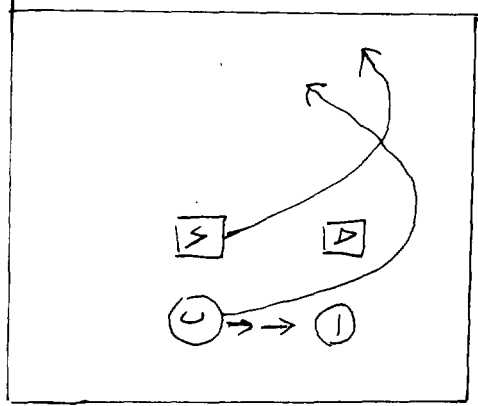
ان الشكل الاخر البسيط للخداع بالطبطقة هو تبديل نوع السرعة فبواسطة التبديل المستمر بين الطبطقة السريعة والبطيئة والتوقف ثم البداية بالطبطقة تساعد على اختلال توازن المدافع عندئذ يستطيع المهاجم من الهروب منه.

ان الخداع بالجسم الى الجهة المعاكسة للذراع الذي يطببط ترتبط دائماً مع تغيير السرعة. ان اللاعب الذي يطببط بذراع اليمين مثلاً يقف وبنفس الوقت ينقل مركز ثقله بأخذ خطوة صغيرة الى الجهة اليسرى ويبدأ بالطبطقة مرة ثانية بنفس الاتجاه وباليمين.

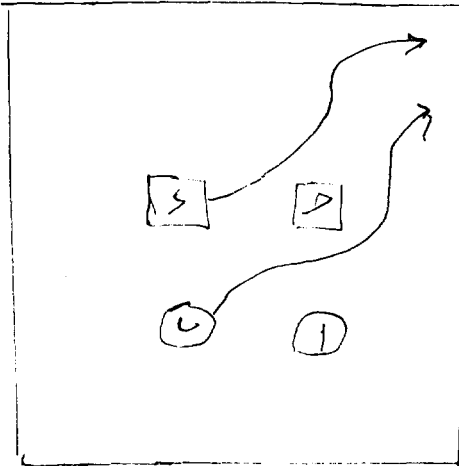
#### ٨ - الخداع بالطبطقة مع تغيير اليد :

ان تغيير اليد هو اهم انواع الخداع بالطبطقة وبدونه لايمكن للاعب الجيد من الطبطقة بنجاح واختراق الخصم. ان تغيير اليد متصل دائماً بتغيير الاتجاه وكذلك مرتبط بتغيير الطبطقة العالية والواطئة وتغيير السرعة (انظر الطبطقة بتغيير الاتجاه).

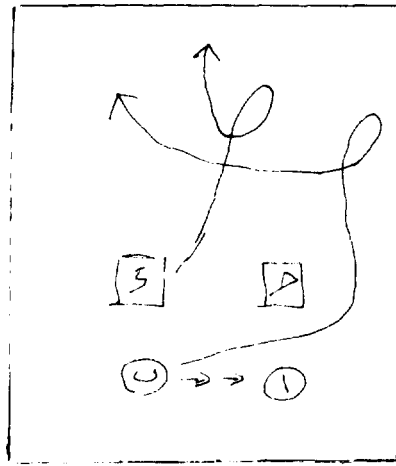
## تمارين الخداع والتحركات للهروب من الخصم بمناولة الكرة



١ شكل رقم (٦٤)

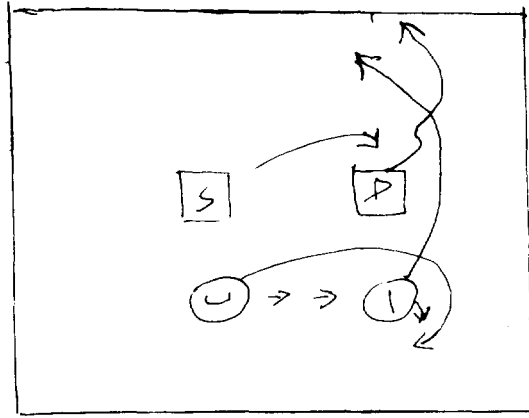


٣ شكل رقم (٦٦)

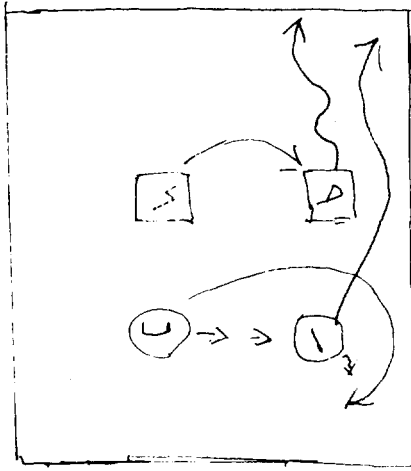


٢ شكل رقم (٦٥)

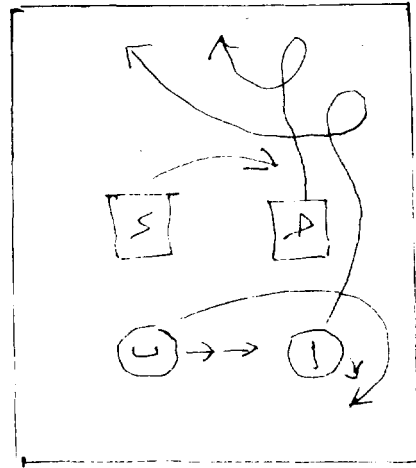
في شكل (٦٤) و (٦٥) و (٦٦) اللاعب اب- يدون الكرة الى اللاعب (أ) ثم يقوّه بهروب من خصم (د)



٤ شكل رقم ٦٧

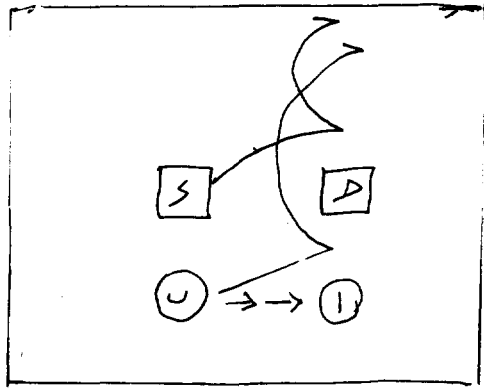


٦ شكل رقم ٦٦

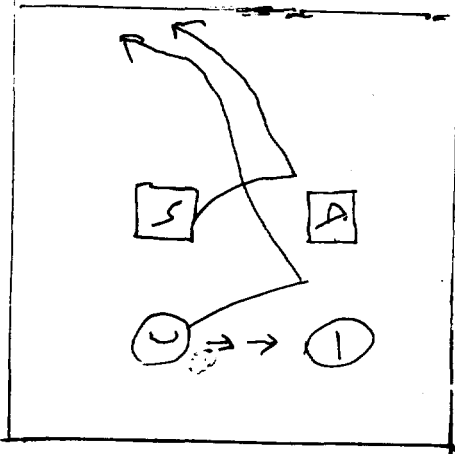


شكل رقم ٦٨

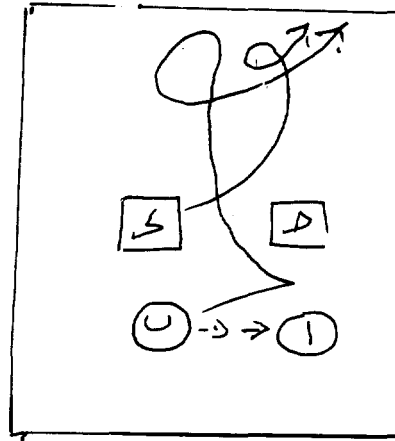
في شكل (٦٧) و(٦٨) و(٦٩) اللاعب (ب) يناول الكرة الى اللاعب (ا) ثم يركض حول اللاعب (أ) ثم يناوله الكرة ويذهب اللاعب (ا) للهروب من خصمه اللاعب (جـ)



٧ شكل رقم (٧٠)

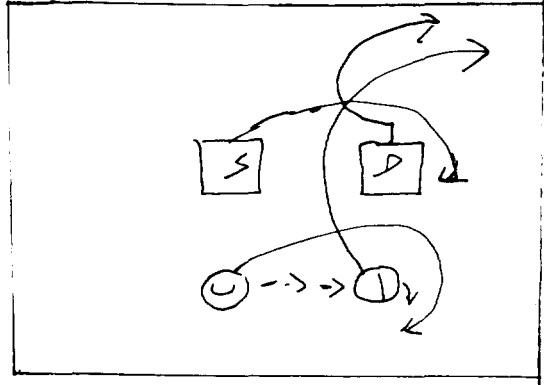


شكل رقم (٧٢)

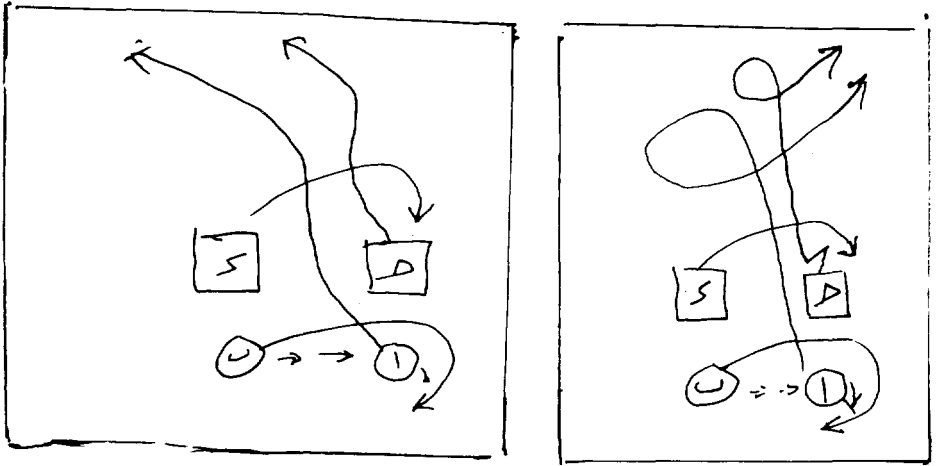


٨ شكل رقم (٧١)

(٧٠) و (٧١) و (٧٢) يناول اللاعب (ب) الكرة الى اللاعب (أ) ويركض للهروب من خصمه اللاعب (د).



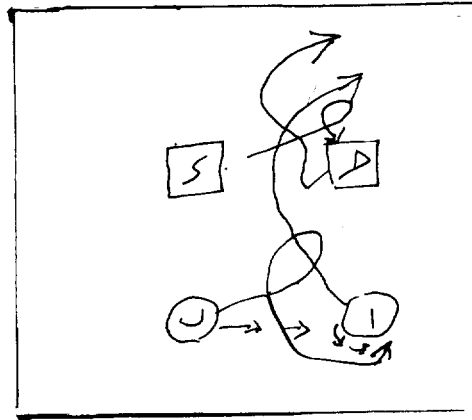
شكل (٧٣) ١٠



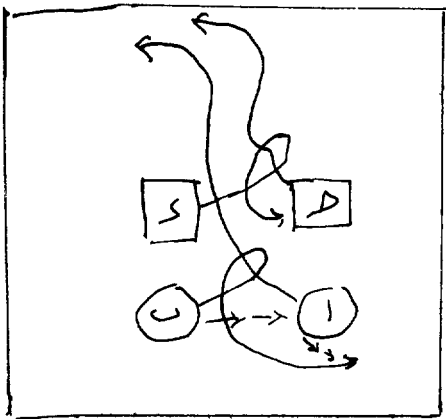
شكل (٧٤) ١١

شكل (٧٥) ١٢

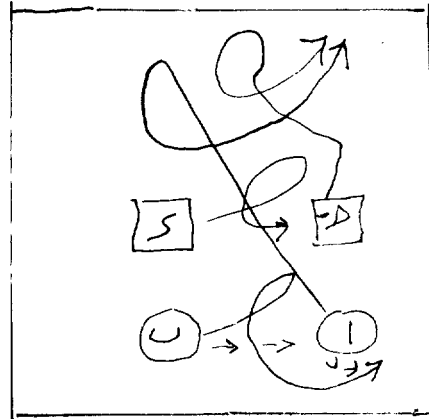
في شكل (٧٣) و(٧٤) و(٧٥) يناول (ب) الكرة الى (أ) ويتحرك ثم يستلم الكرة من (أ) وبعد تقدم (أ) بالهروب من خصمه اللاعب (ج).



١٣ شكل (٧٦)

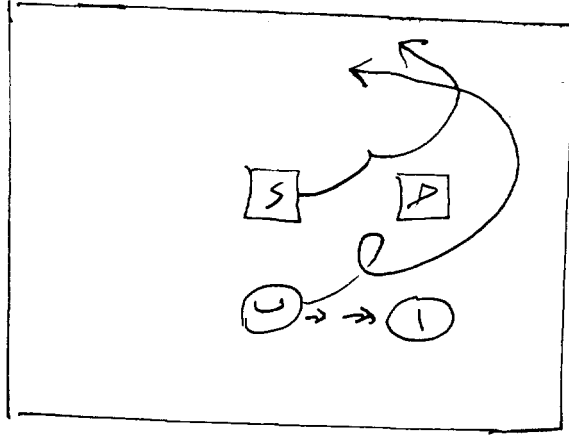


١٥ شكل (٧٨)

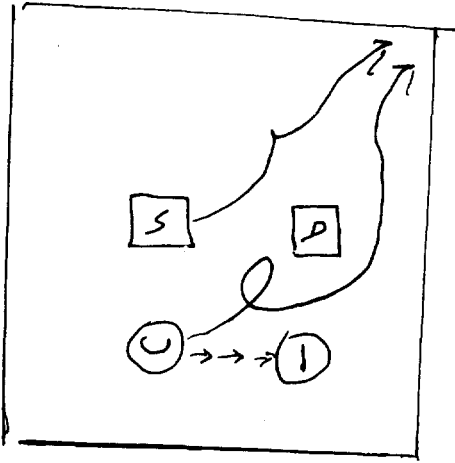


١٦ شكل (٧٧)

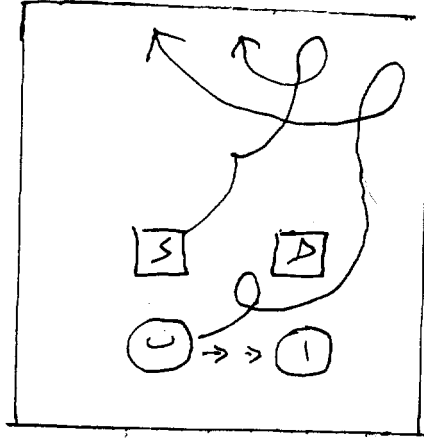
في شكل (٧٦) و(٧٧) و(٧٨) يناول (ب) الكرة الى (أ) ويتحرك ثم يستلم الكرة من (أ) وبعدها يهرب اللاعب (أ) من خصمه اللاعب (ج)



شكل (٧٩) ١٦



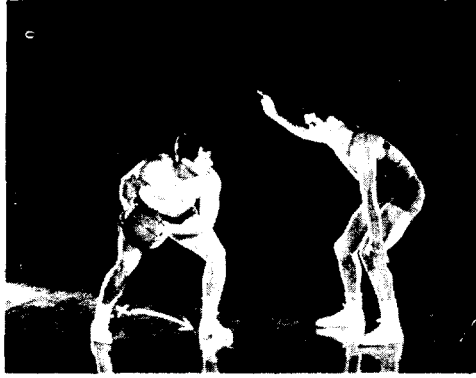
شكل (٨١) ١٨



شكل (٨٠) ١٧

في شكل (٧٩) و(٨٠) و(٨١) يناول (ب) الكرة الى اللاعب (أ) ويهرب من اللاعب (د)

ان التحركات من رقم (١) الى رقم (١٨) تبين وتوضح لاعبين مهاجمين ولاعبين مدافعين وكيفية التخلص من الخصم كي يستطيع بعد الهروب من خصمه استلام الكرة وهكذا تستمر اما للمناولة او التهديد.



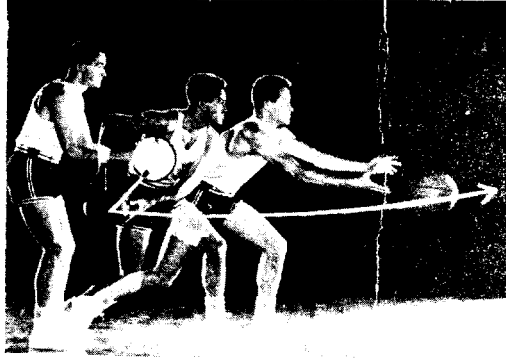
صورة رقم (١٤٦)

وضع اللاعب للخداع بالتهديف قبل القطع كما في الصورة رقم (١٤٦)



صورة رقم (١٤٧)

وضع اللاعب للخداع بالقطع قبل التهديف كما في الصورة رقم (١٤٧)



صورة رقم (١٤٨)

وضع اللاعب للخداع بالتهديف قبل المناولة كما في الصورة رقم (١٤٨)



صورة رقم (١٤٩)

وضع اللاعب للخداع بالقطع قبل المناولة كما في الصورة رقم (١٤٩)



صورة رقم (١٥٠)

وضع اللاعب للخداع بالمناولة قبل المناولة كما في الصورة رقم (١٥٠)

## الباب السادس

### تطبيق المبادئ الاساسية الفردية في الدفاع

ان الدفاع في كرة السلة يعتبر من الحقل المهمة وهو مفتاح النجاح للهجوم فأن اكثر المدربين لايهتمون به اهتماماً كبيراً حيث يضعون ثقلهم الرئيس على الهجوم كذلك فأن اللاعبين لايجبون الدفاع مثل حبههم للهجوم. ان خسارة كثير من الفرق تعود الى ضعفها في الدفاع. ان الدفاع الفردي يعتبر اهم قسم في الدفاع فالنجاح والفشل لاي نوع من انواع الدفاع المختار يعتمد على الدفاع الفردي لكل لاعب وفي النهاية فأن مستوى اي لاعب ومهارته يؤثر على مستوى الدفاع الفرقي.

ان الشرط الاساسي للدفاع الفردي هو عمل الساقين الصحيح. ان اهم شيء يؤثر في حركة اللاعب المدافع هو الوضع الاساسي له.

## الوضع الاساسي للاعب المدافع

يقف اللاعب المدافع بحيث تكون القدم الداخلية للامام والقدم الخلفية (القدم الداخلية هي القدم التي تكون في جهة الساحة اما القدم الخلفية فهي القدم التي تكون قرب خط الجانب) اما وضع الذراعين والذي لا يقل اهمية عن وضع الساقين فيكون كالآتي :-

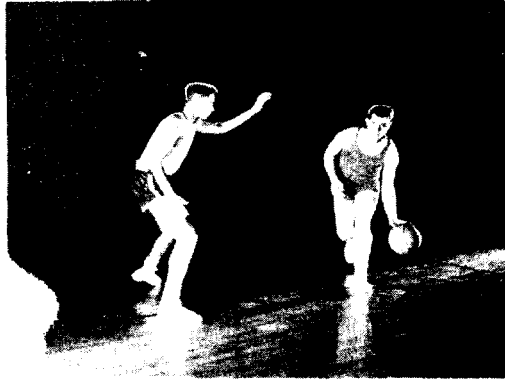
الذراع التي تقع في جانب القدم الامامية تكون ممدودة الى الاعلى بمستوى الرأس لاجل ارباك المناولات والتهديف بينما تكون الذراع التي في جانب القدم الخلفية للأسفل بمستوى الطبطبة لاجل ارباك الطبطبة.

ان راحة اليدين تدور للاعلى ويكون تركيز اللاعب على مركز ثقل اللاعب المهاجم وهو وسط الجسم. ان هذا الوضع يغطي اللاعب المدافع فرصة قطع الكرات وكذلك الحركة بسرعة مع اللاعب المطببط بحيث لا يفقد توازنه ومن هذا الوضع يصعب على اللاعب المهاجم الاختراق بسهولة ويجبره الى الحركة نحو الجانب (الخط الجانبي) والذي يعتبر لاعب خصم آخر بالنسبة للمهاجم.

ان حركة المدافع تكون كالآتي :-

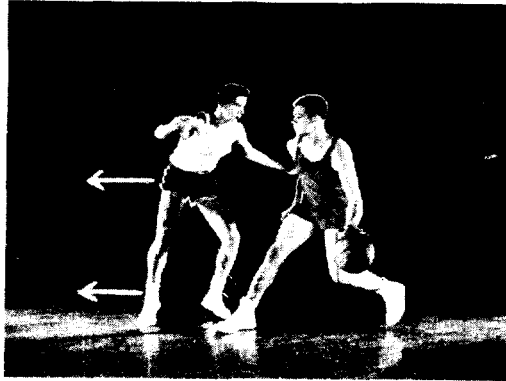
يحرك اللاعب اولاً القدم التي توجد على تلك الجهة التي يرغب الحركة اليها بحيث ينقل مركز الثقل لوقت قصير على تلك القدم ثم يحرك القدم الاخرى بعدئذٍ نحوها. وهذا يعني اذا اراد اللاعب الحركة نحو اليسار يحرك اولاً قدم اليسار واذا اراد الحركة الى الخلف يحرك اولاً القدم الخلفية. ان هذه الحركة تحدث بعدتين (بوزن) وهذا يعني ان احدى القدمين يجب ان تبقى ملاصقة الارض عند الحركة ولا يجوز للاعب المدافع القفز الا عندما يقفز اللاعب المهاجم لغرض التهديف حيث ان القفز يعطي الفرصة للمهاجم من الاختراق بسهولة. لايسمح ابدأ بتقاطع الساقين اثناء الحركة حيث تعطي الفرصة للاعب المهاجم من الاختراق بسهولة من الجهة الضعيفة التي تحدث من جراء ذلك.

ان المسافة بين اللاعب المدافع والمهاجم تبلغ متراً واحداً تقريباً عندما يلعب الفريق المدافع للعب الاعتيادي وان هذه المسافة تقصر كلما تقرب المهاجم من الهدف وكذلك اذا انهى اللاعب المهاجم الطبطبة وتوقف. ان حركة اللاعب في الدفاع لاعب للاعب والدفاع عن المنطقة واحد من حيث الاساس هو بقاء اللاعب المدافع بين المهاجم والسلة التي يدافع عنها، اما الاختلاف فيقع في ان اللاعب المدافع في حالة الدفاع لاعب للاعب



صورة رقم (١٥١)

وضع اللاعب للخداع بالطبطقة العالية والطبطقة الواطئة مع تبديل السرعة كما في الصورة رقم (١٥١)



صورة رقم (١٥٢)

وضع اللاعب للخداع بالطبطقة مع تغيير اليد للتخلص من الخصم كما في الصورة رقم (١٥٢)

## المبحث الاول

### اتقان المبادئ الاساسية في الهجوم والدفاع في كرة السلة

ان التعلم الصحيح للمهارات الاساسية ضروري جداً ويجب ان يحتوي على تطوير وتحسين العناصر الهجومية والدفاعية. وعند تعلم المهارات الاساسية باستعمال التارين البسيطة والصعبة للمهارات الهجومية والدفاعية يقودنا الى تعلم الخطط معه ايضاً. ان هذين العنصرين المهمين بكرة السلة لا يمكن الفصل بينهما او تعليم الواحد منها منفصلاً عن الآخر.

ومن خلال الخبرة في مجال كرة السلة تبين بأن بعض اللاعبين يظهرون مهارات فنية خاصة بهم، عليه فعندما نتكلم عن التكنيك بكرة السلة فانتنا نتكلم عنه بصورة اساسية وعامة وبدون النظر الى العناصر الخاصة.

كذلك ومن خلال الخبرة الميدانية الطويلة في هذا المجال نرى ان المهارات الاساسية في كرة السلة يجب ان يتقنها اللاعبون بصورة كبيرة حيث انها الاساس في نجاح الهجوم والدفاع.

ان تطور اللاعب مهارياً ينوقف ويرجع الى الوراثة حينما يتوقف اللاعب عن التدريب على المهارات الاساسية.

ان التكنيك بكرة السلة يقسم الى قسمين رئيسيين :

١ - التكنيك بدون كرة - الحركات الهجومية والدفاعية.

٢ - التكنيك بكرة - استلام الكرة، قدم الارتكاز، خطوة الارتكاز، المناولات، الطبطبة،

التهديف، الخداع. انظر شكل (٨٢)

شكل رقم (٨٢)

التكتيكات

التكتيك بدون كرة      التكتيك بكرة

|                 |                     |              |               |
|-----------------|---------------------|--------------|---------------|
| حركات الهجوم    | حركات الدفاع        | المناولات    | استلام الكرة  |
| الركض           | الوقفة الاساسية     | الصدرية      | مسك الكرة     |
| التوقف          | الركض               | الطويلة      | التقاطها      |
| الخداع          | خطوة الارتكاز       | من فوق الرأس | اخذها         |
|                 | التوقف              | السفلى       | ايقافها       |
|                 | القفز               | من فوق الكتف |               |
|                 | حركات الذراع        | بالضرب       |               |
|                 | الخداع              | او اخرى      |               |
| قدم الارتكاز    | الطبطة              | التهديف      | الخداع        |
| - بعد استلام    | - الطبطة            | - الصدرية    | - قبل         |
| الكرة من الوقوف | الاعتيادية          | - من الحركة  | المناولة      |
| - بعد استلام    | - الطبطة            | - من القفز   | - قبل الطبطة  |
| الكرة من        | الهوائية            | - الخطافي    | - قبل التهديف |
| الجرعة          |                     | - التهديف من | - خلال قدم    |
|                 | مسافة قريبة         | الارتكاز     |               |
|                 | ومتوسطة وبعيدة      |              |               |
|                 | - التهديف من الثبات |              |               |

شكل رقم (٨٣)

حركات الهجوم بدون كرة

حركات الهجوم بدون تأثير من الدفاع المباشر

حركات الهجوم بتأثير من الدفاع المباشر

اخذ مواضع اللعب

حركات حرة

تكنيك الحجز والقطع

الركض

- باتجاهات مختلفة

- بسرعات مختلفة

- بتغيير السرعات

- بالدوران وتغيير الاتجاه

التوقف :

- من السرعات المختلفة

- بربطها بالدوران

## حركات الدفاع

اخذ المواضع الدفاعية بدون تأثير الهجوم المباشر

مدافعة اللاعب الغير حائز على الكرة

مدافعة اللاعب الحائز على الكرة

- الوقفة الاساسية

- المشي للخلف

- الركض للخلف

- الوقفة الاساسية

- التراجع قليلاً للخلف عند الحجز

مدافعة اللاعب الحائز على الكرة

الركضات بسرعة مختلفة وتغيير الاتجاهات

الركضات بالاتصال مع تغيير السرعة والدوران وتغيير الاتجاه

التوقف - من سرعات مختلفة

- بالاتصال مع الدوران

قدم الارتكاز - حركات متغيرة الاتجاه ومختلفة

- بالاتصال مع حركات الذراع وبدونها

- بالاتصال مع الدوران وتغيير الاتجاه والسرعة

القفزات بدون خطوات بخطوات النهوض

فردى - زوجي

ارتفاع القفز، مسافة القفز، اتجاه القفز، مع الدوران

بالتوافق مع حركة الذراعين

دفاع الحائز على الكرة المتابعة

الخداع لغرض دفاع عمليات الهجوم

الدفاع - الحائز على الكرة

- المطبب

- المناول

- المهدف

- زيادة عدد المهاجمين

- الخداع

شكل رقم (٨٤)

## المبحث الثاني

### تطبيق المبادئ الاساسية بدون كرة

تعرف كرة السلة وتميز عن غيرها من الالعب الجماعية «الفرقية» من خلال الركضات السريعة جداً والتوقفات المفاجئة وغير المتوقعة والقفزات والدوران وتغيير الاتجاه وتغيير السرعة بدون كرة وبكرة وتأثير من اللاعب الخصم. ان هذه العمليات تتطلب من اللاعب تحكماً كبيراً في التكنيك بدون كرة وبلعب صغير كما هو موضح في الشكلين (٨٣)، (٨٤).

هناك اتصال وعلاقة قوية بين تطوير التكنيك وتطوير الصفات البدنية «اللياقة البدنية» كالسرعة والقوة والمطاولة... الخ. عليه يجب على المدرب ان يطور التكنيك واللياقة البدنية عند اللاعب بصورة منتظمة وهادفة.

يكون مسؤولاً عن لاعب مهاجم معين ويبقى يتحرك معه اما في الدفاع عن المنطقة  
فأن اللاعب المدافع يكون مسؤولاً عن منطقة معينة وبالتالي يكون مسؤولاً عن لاعب  
مهاجم معين ويبقى يتحرك معه اما في الدفاع عن المنطقة فأن اللاعب المدافع يكون  
مسؤولاً عن منطقة معينة وبالتالي يكون مسؤولاً عن كل لاعب يدخل تلك المنطقة.



صورة رقم (١٥٣)

وضع آخر للاعب المدافع مع رفع الذراعين للجانبين كما في الصورة رقم (١٥٣)



صورة رقم (١٥٤)

وضع آخر للاعب مدافع مع تغيير وضع الذراعين كما في الصورة رقم (١٥٤)



صورة رقم (١٥٥)  
احد اوضاع اللاعب المدافع كما في الصورة رقم (١٥٥)



صورة رقم (١٥٦)  
وضع آخر للاعب مدافع كما في الصورة رقم (١٥٦)

## الفصل الواحد والعشرين

### الستار

ان الستار في كرة السلة مهم جداً وذلك لمنع الخصم من ملاحقة اللاعب المهاجم والهروب كي يستطيع استلام الكرة من احد اعضاء فريقه فيقوم بعدها اما للتهديف او للمناولة لزميل آخر وعملية الستار بصورة عامة تنقسم الى نوعين :-

أ - ستار للتهديف.

ب - ستار للقطع

ففي النوع الاول يقف زميل المهاجم بينه وبين الدفاع الذي يحرس هذا الزميل بحيث يستطيع المهاجم من التهديف لوجود الستار امام الدفاع الذي يحرسه. اما النوع الثاني وهو ستار القطع ويحتوي على حالات ومواقف عديدة للقيام بالستار لزميله ولنع الخصم من التقرب منه وينقسم الى :-

١ - الستار بالالتقاط.

٢ - الستار بالعمود.

٣ - الستار المتحرك.

### المبحث الاول

#### الستار بالالتقاط

معنى الستار بالالتقاط هو ان يقف احد لاعبي الفريق المهاجم خلف دفاع زميله وعندما يهرب المهاجم لا يستطيع المدافع الذي يحرسه بملاحقته لوجود زميل المهاجم خلفه فيصطدم به ويصبح المهاجم حراً في حركته.

### المبحث الثاني

#### ٢ - الستار بالعمود

معنى هذا يقف احد لاعبي الفريق المهاجم بالقرب من منطقة الرمية الحرة فيقوم لاعب مهاجم آخر بمناورة هجومية بمروره بجانب اللاعب الواقف قرب منطقة الرمية الحرة وهو ما يسمى (بالعمود) بحيث يجبر الخصم المدافع ان يصطدم باللاعب العمود فتعاق بذلك حركته ويصبح المهاجم حراً.

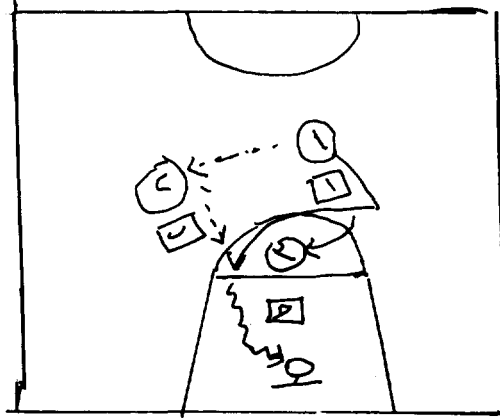
### المبحث الثالث

#### ٣ - الستار المتحرك :

ان الستار المتحرك اصعب من الستارات السابقة لانها تحتاج الى توقيت دقيق بالنسبة الى تحركات المهاجمين فثلاً اذا تحرك مهاجم في اتجاه معين وان زميلاً للمهاجم يتحرك في نفس الوقت باتجاه زميله بسرعة معينة ويتوقيت معين بحيث يمر من خلفه عندما يتقابلان وتكون نتيجة هذه الحركة ان يعاق الدفاع لعرقلة حركته بمرور الزميل من خلف زميله وقد سترت خصمك دون التوقف وهذا ما يسمى بالستار المتحرك.

### الستار بالعمود شكل (٨٥)

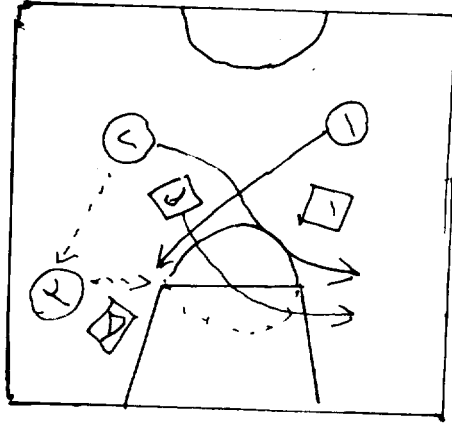
مرر (١) الكرة الى (٢) ثم قام بمناورة وقطع بسرعة يساراً ثم غير اتجاهه فجأة وزاد من سرعته وقطع من جانب زميله (٣) وهو ما يسمى بالعمود واستلم مناولة من زميله (٢) بعد ان تخلص من خصمه واخذ يطبب باتجاه السلة والتهديف.



شكل (٨٥)

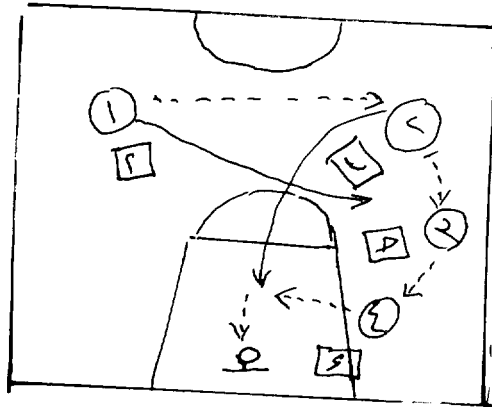
### الستار المتحرك شكل (٨٦)

مرر المهاجم (٢) الكرة الى (٣) ثم قطع هو وزميله في اتجاهين متقاطعين وبتوقيت مناسب بحيث تقابلا في نقطة معينة. وقطع (٢) اولاً متقدماً عن (١) بالمقدار الذي يكفي لرقم (١) ان يمر بحيث لا يتمكن المدافع من (١) من ملاحقته بل يصطدم في اللاعب المهاجم (٢) فيتحرر اللاعب (١) ويستلم مناولة من رقم (٣) ويتقدم نحو السلة مطبباً بالكرة ثم التهديف.



شكل (٨٦)

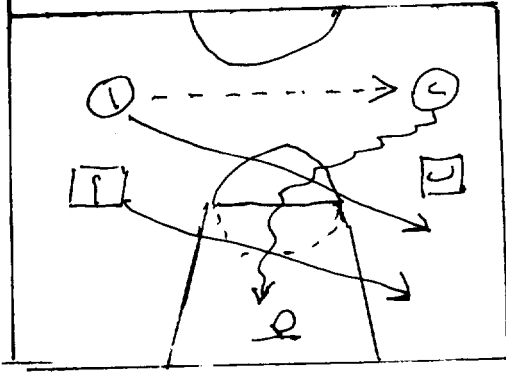
الستار بالالتقاط من الخلف شكل (٨٧)  
يبين الشكل (٨٧) ستار بالالتقاط من الخلف فترى فيه ان اللاعب (١) قد مرر الكرة الى رقم (٢) واسرع وعمل ستار خلفي خلف اللاعب الذي يجرس رقم (٢) ومرر (٢) الكرة الى (٣) و(٣) الى رقم (٤) ثم تحرك رقم (٢) الى اليمين مخادعاً ثم قطع في الاتجاه الايسر ومر بجانب زميله رقم (١) فاصطدم مدافعه في ظهر زميله (١) وتمكن (٢) التخلص من الدفاع واستلم الكرة من اللاعب (٤) وهو حر للتهديف.



شكل (٨٧)

## الستار بالالتقاط من الجانب شكل (٨٨)

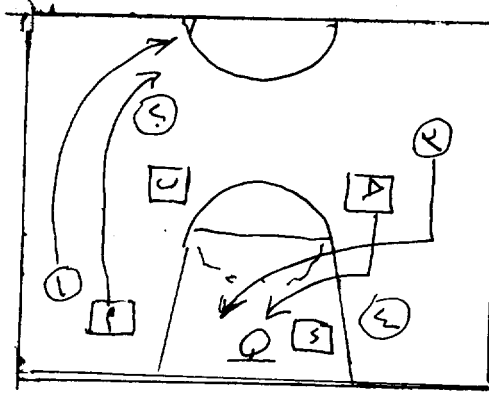
ناول اللاعب المهاجم (١) الكرة الى زميله رقم (٢) وتحرك للقيام بالستار لخصمه (ب) من الجانب وفي نفس الوقت تحرك اللاعب المهاجم (٢) بالطبقة باتجاه اليسار مخادعاً ثم يتجه الى اليمين متخلصاً من خصمه بواسطة الستار الذي قام به زميله وتقدم مطبطيناً نحو السلة ثم التهديف.



شكل (٨٨)

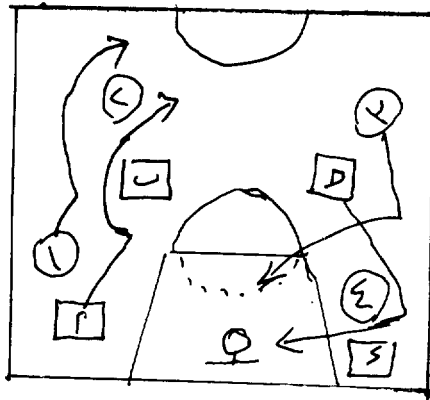
## مرور الدفاع بين المهاجم وستاره شكل رقم (٨٩)

ان تحرك اللاعب المهاجم (٣) ومروره بعيداً عن المدافع (د) قد سهل للمدافع (ج) للمرور بينه وبين المدافع (د) مما سهل له ملازمته.  
وكذلك المهاجم (١) عندما تحرك خلف المهاجم (٢) بعيداً عنه مما جعل المدافع (أ) يمر من بينه وبين المهاجم (٢) مما يساهم متابعتة.  
وفي الحالتين السابقتين قام المهاجمان (٣) و(١) بالخطأ لتركهما مسافة تكفي لمرور المدافع ولهذا استغل المدافع هذا الخطأ ولازم المهاجم بالمرور بينه وبين الستار.



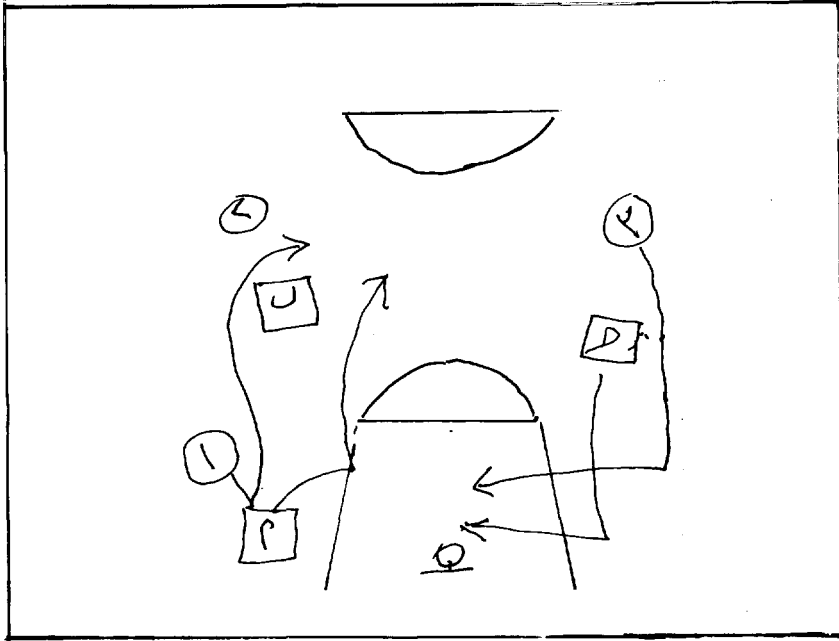
شكل (٨٩)

المرور بين الستار والزميل المدافع شكل رقم (٩٠)  
ان اللاعب رقم (١) مر من جانب زميله رقم (٢) هذه المرة ولم يسمح لخصمه بالمرور  
بينه وبين ستارة رقم (٢) ولكن اللاعب الخصم (ب) كان بعيداً عن رقم (٢) فاستطاع  
اللاعب (أ) المرور من بينهما. وكذلك رقم (٣) و(ج) يقومان بنفس الطريقة السابقة.  
فيجب اذن ان يقوم اللاعب (٢) بالتقرب من اللاعب (ب) وكذلك اللاعب (٤)  
بالتقرب من الخصم اللاعب (د) وبهذا الاسلوب لا يستطيع الخصم بالمرور وملاحقة اللاعب  
لوجود الستار.



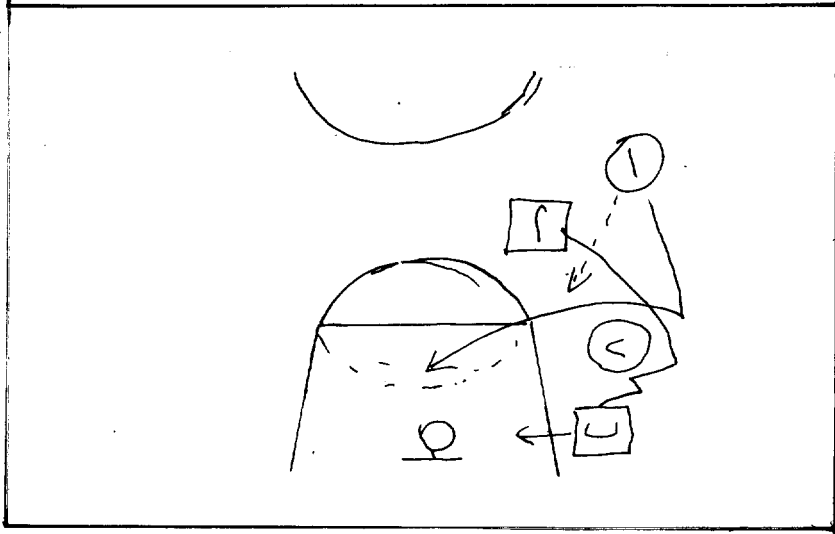
شكل (٩٠)

المروور من خلف الزميل المدافع شكل رقم (٩١)  
في هذا التمرين يمر كلاً من اللاعبين (١) و(٣) بالمروور من بين الخصم والساتر ونرى في  
هذا التمرين ان الخصمين (أ) و(ج) قاما بالمروور من خلف زميلهما وملاحقة اللاعبين رقم  
(١) و(٣).



### الدفاع مع تغيير الخصم شكل (٩٢)

قام اللاعب (١) بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (٢) والتحرك الى الامام والمرور من جانب اللاعب رقم (٢) واستخدام زميله كستار لطريقة صحيحة بحيث لم يستطع الدفاع (أ) ان يمر من اما او من خلف الستار وفي هذه الحالة يتبادل الدفاعان خصميهما فيقوم اللاعب المدافع (أ) بحراسة اللاعب رقم (٢) بدلاً من رقم (١) ويقوم اللاعب المدافع (ب) بحراسة اللاعب المهاجم رقم (٢) بدلاً من اللاعب المهاجم رقم (١).



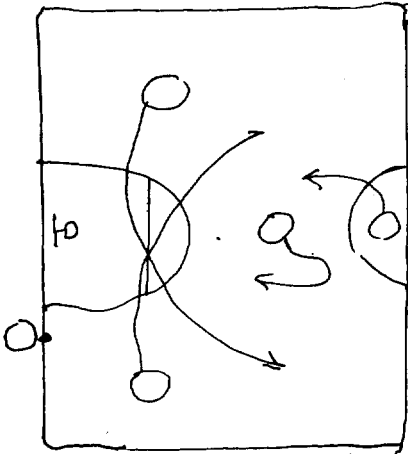
شكل (٩٢)

## تطبيق المبادئ الاساسية في اللعب

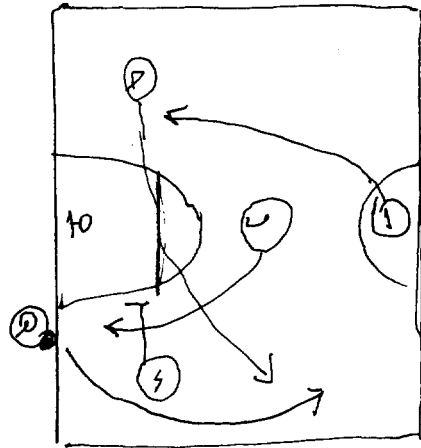
بعد ان بذل اللاعب او الطالب مجهوداً كبيراً في تعلم المبادئ الاساسية في هذه اللعبة وعند اتقانها اتقاناً ممتازاً بحيث تصبح حركاته وادائه لكافة هذه المبادئ بصورة اوتوماتيكية ننتقل الى تطوير هذه المبادئ الاساسية بتطبيقها في اللعب بممارسة الفريق في الملعب وهذه الممارسة تبدأ بنصف الملعب اولاً وبعدها بالملعب باكمله ثانياً.

ان الاشكال التالية من رقم (٩٣) الى رقم (١٦٤) هي تمارين للفريق مستعملين نصف الملعب.

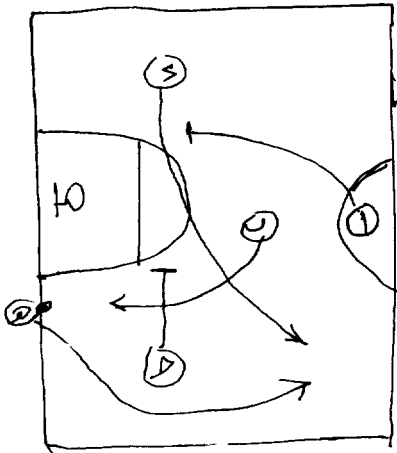
وان الاشكال من رقم (١٦٥) الى رقم (٢٠٧) هي تمارين للفريق مستعملين الملعب باكمله.



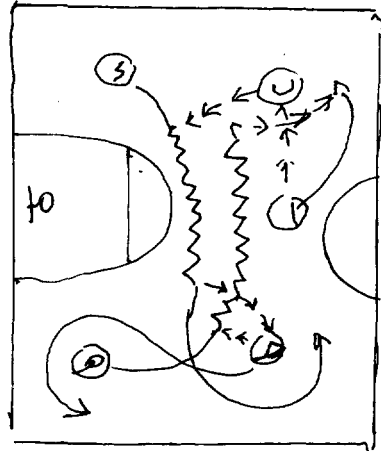
(93) دگر



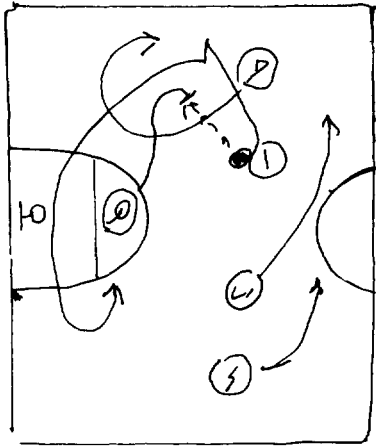
(94) دگر



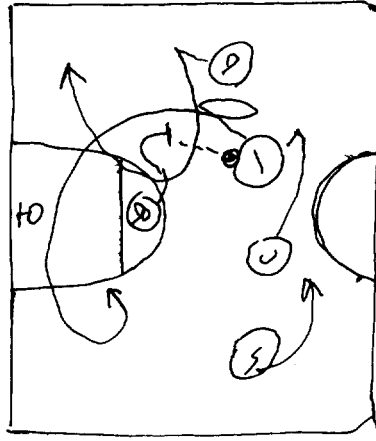
(97) دگر



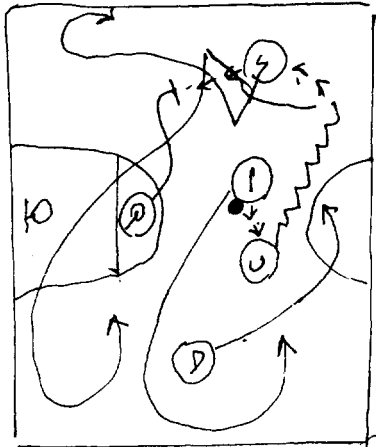
(90) دگر



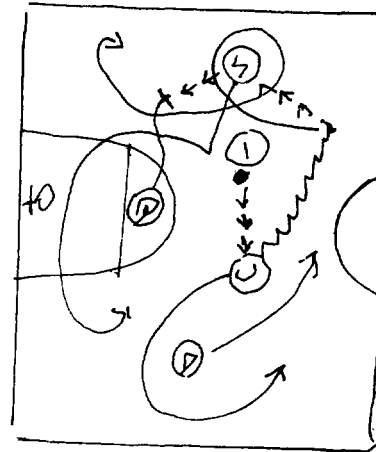
(98) جے



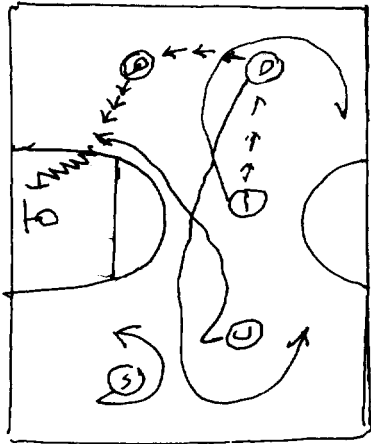
(95) جے



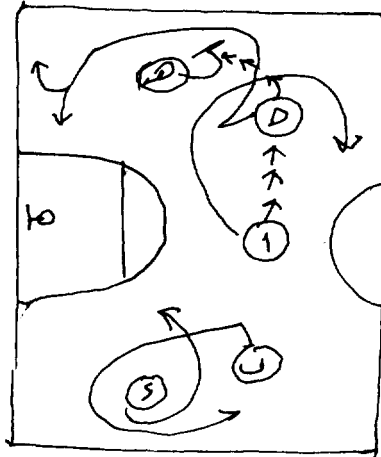
(100) جے



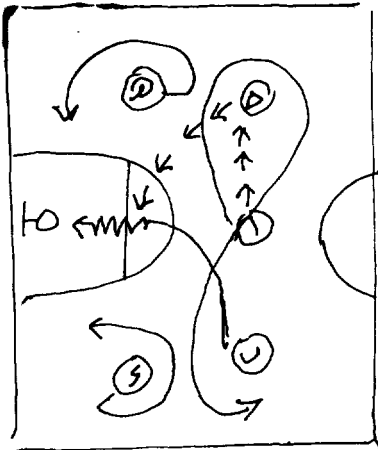
(99) جے



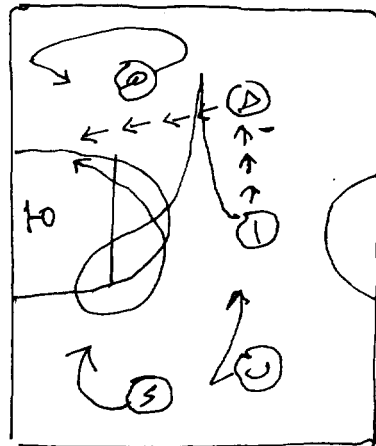
(1.1)  $\mathcal{K}^n$



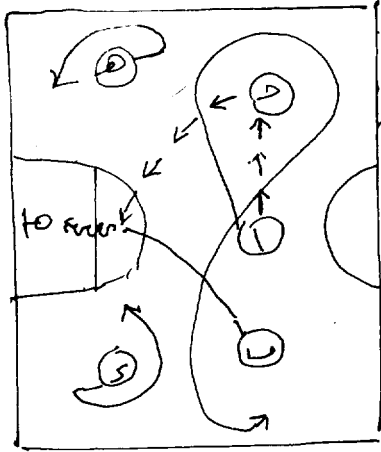
(1.1)  $\mathcal{K}^n$



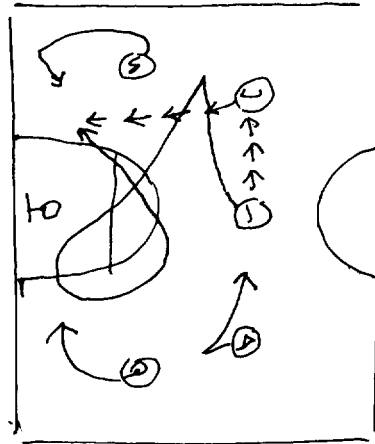
(1.2)  $\mathcal{K}^n$



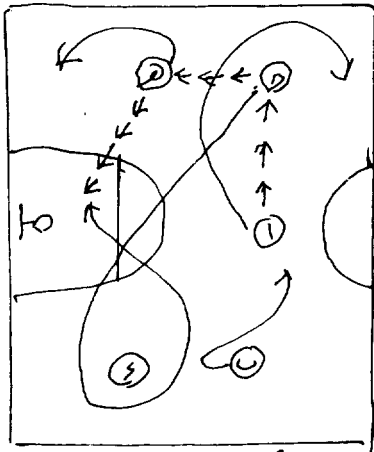
(1.2)  $\mathcal{K}^n$



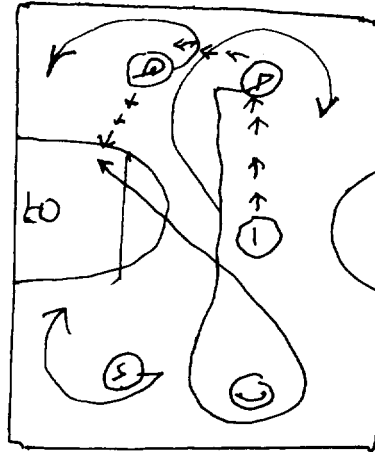
(1.7)  $\delta^L$



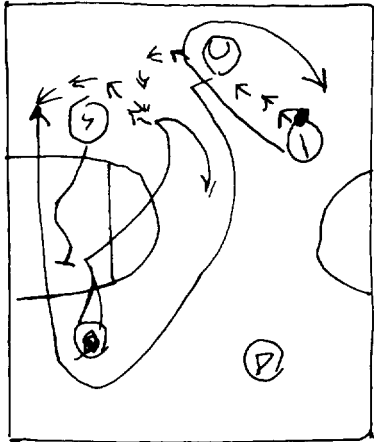
(1.0)  $\delta^A$



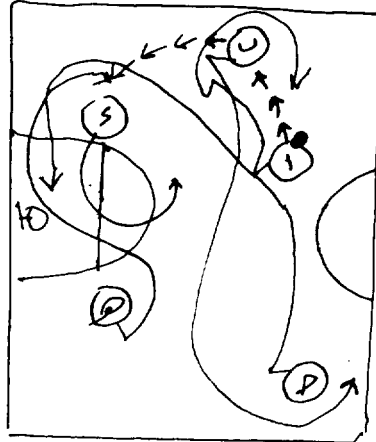
(1.1)  $\delta^A$



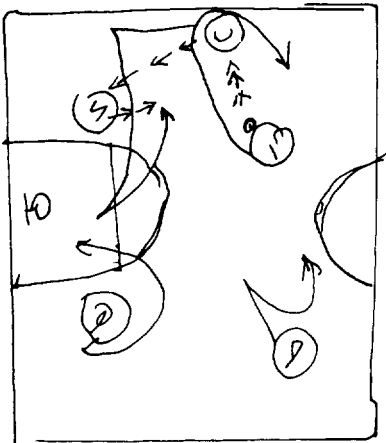
(1.2)  $\delta^A$



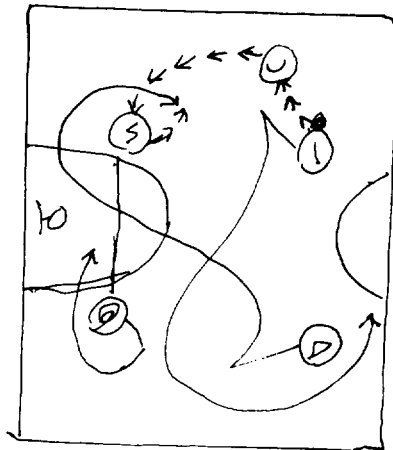
(111)  $\sigma$



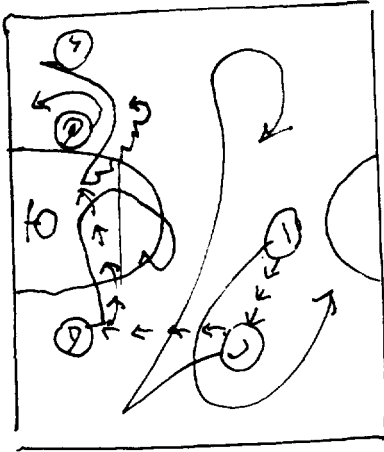
(100)  $\sigma$



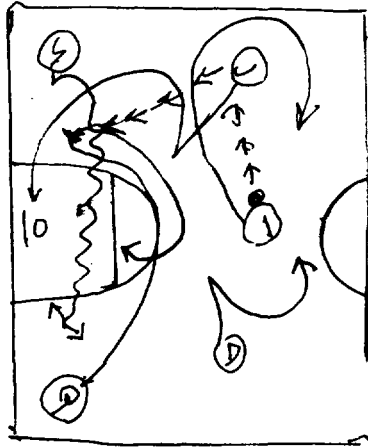
(110)  $\sigma$



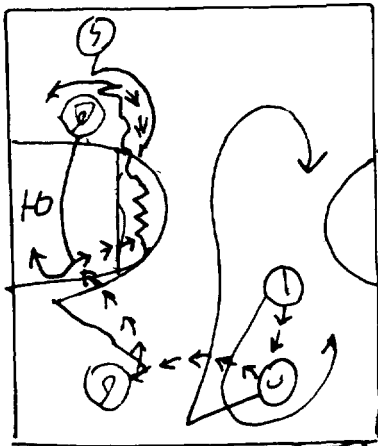
(111)  $\sigma$



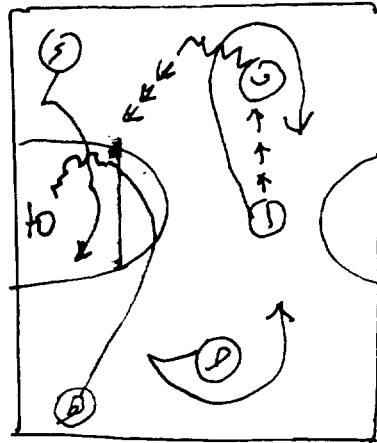
(114)  $\delta \rightarrow$



(115)  $\delta \rightarrow$

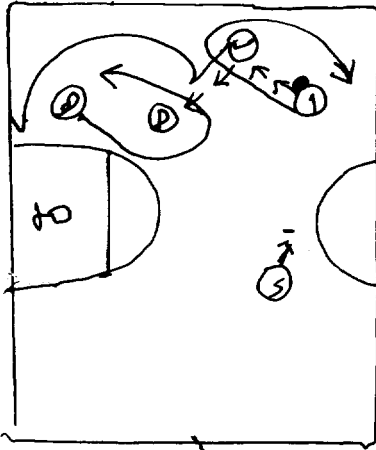


(116)  $\delta \rightarrow$

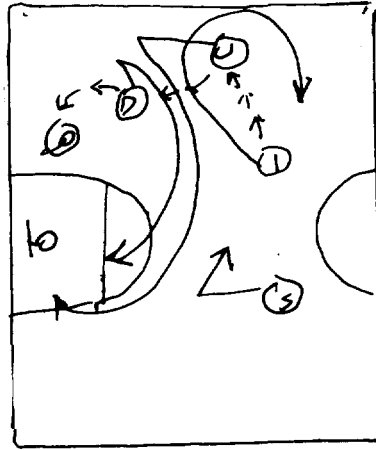


(117)  $\delta \rightarrow$

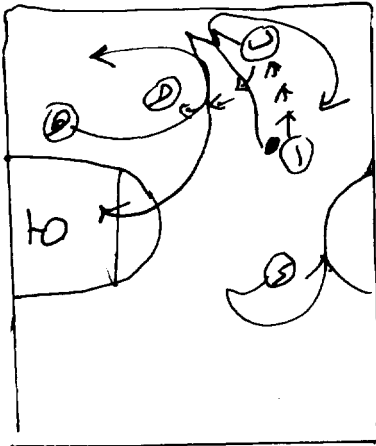




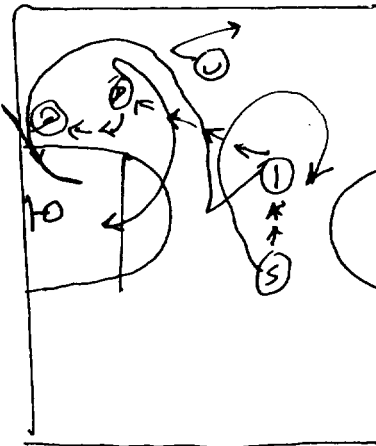
(153)  $\int \delta^r$



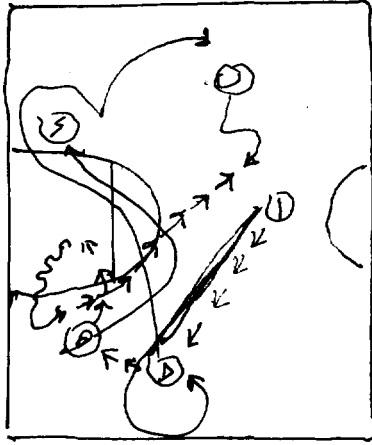
(151)  $\int \delta^r$



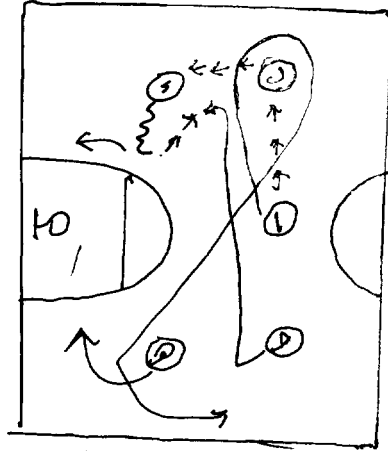
(152)  $\int \delta^r$



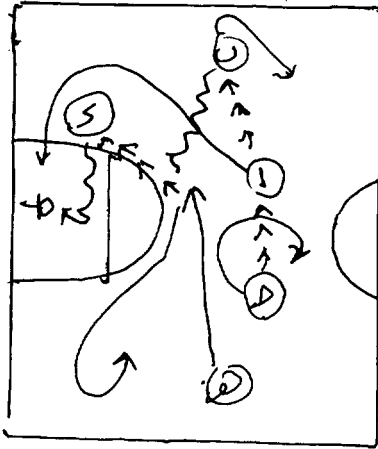
(154)  $\int \delta^r$



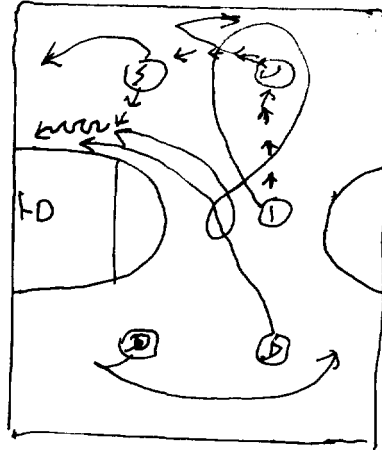
(1 <math>\leq t</math>) جگہ



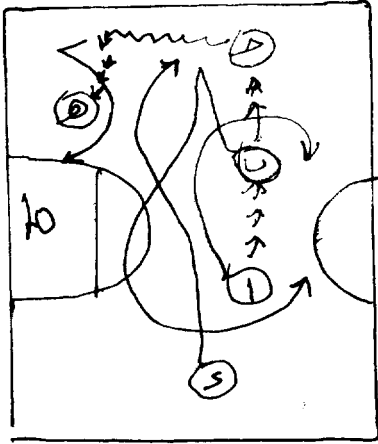
(1 <math>\leq t</math>) جگہ



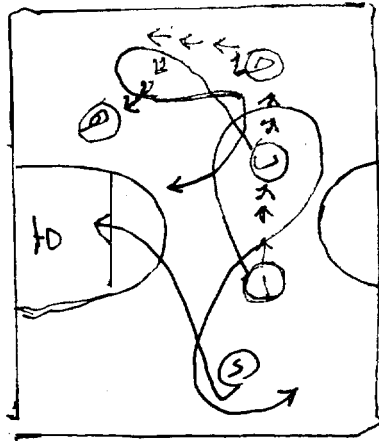
(1 <math>\leq t</math>) جگہ



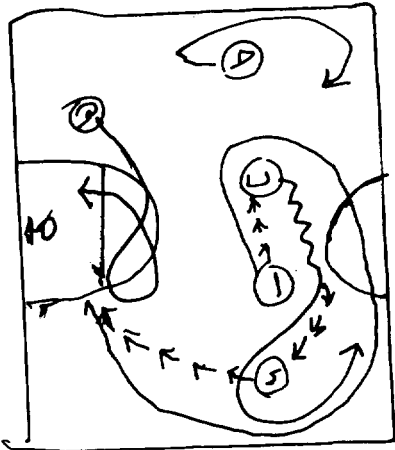
(1 <math>\leq t</math>) جگہ



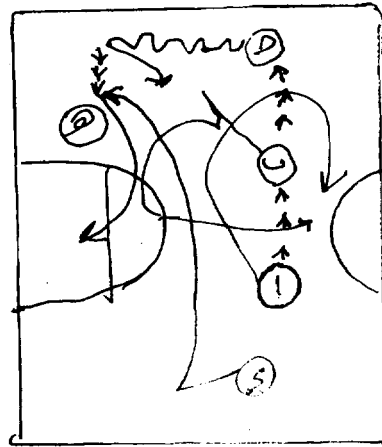
شکل (۱۴۰)



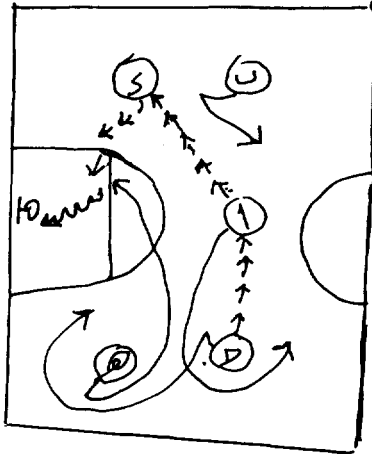
شکل (۱۴۹)



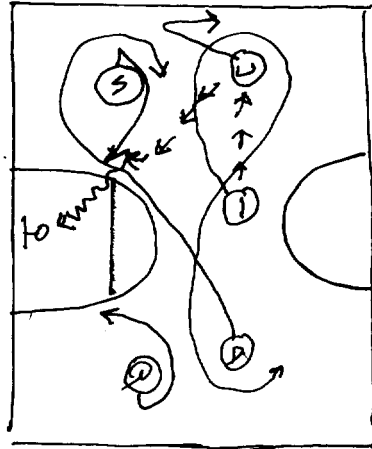
شکل (۱۴۸)



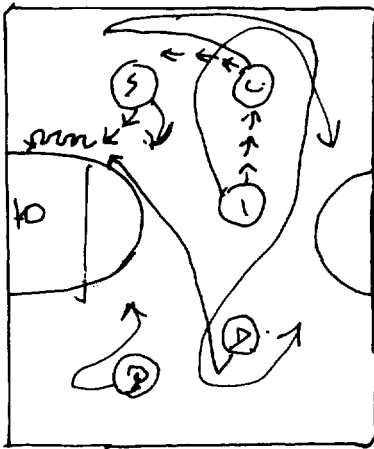
شکل (۱۴۱)



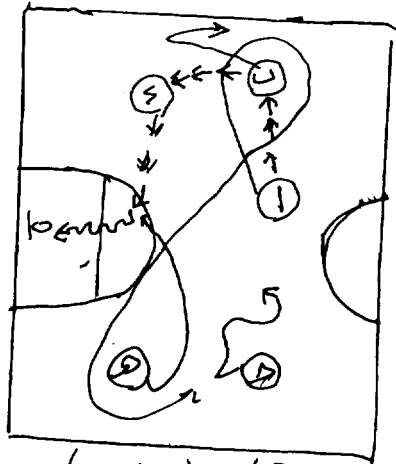
(138) ✍



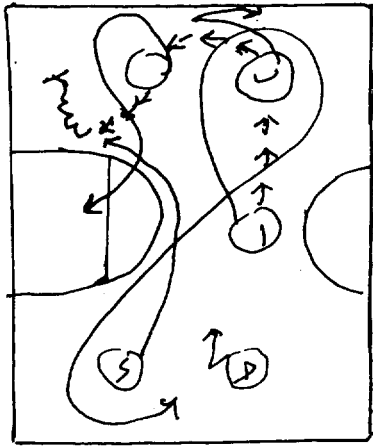
(139) ✍



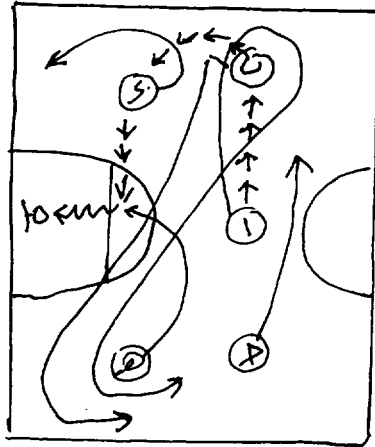
(137) ✍



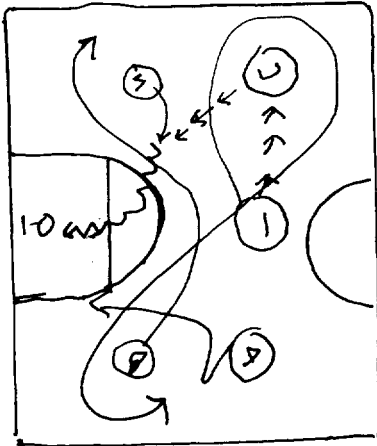
(140) ✍



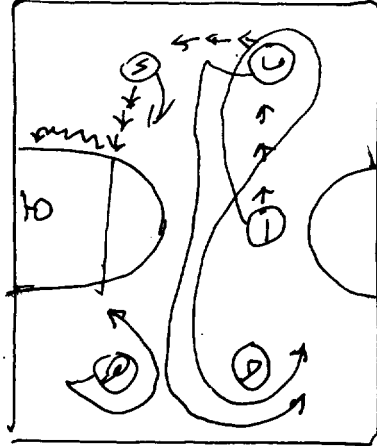
(141) شکل



(142) شکل



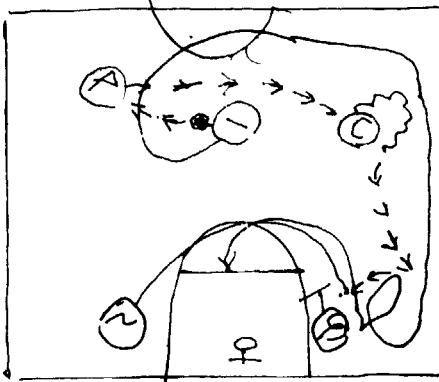
(143) شکل



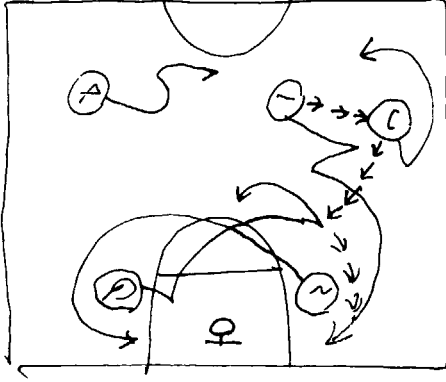
(144) شکل

101

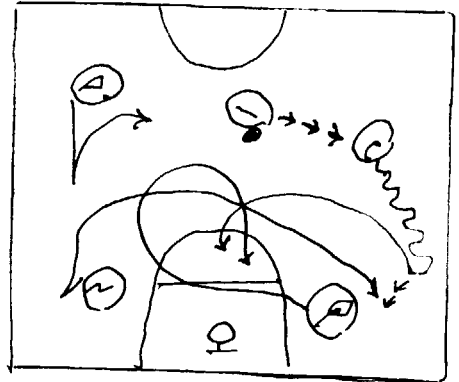
AB (331)



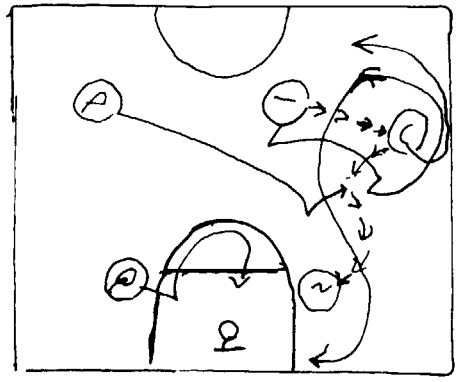
AB (431)

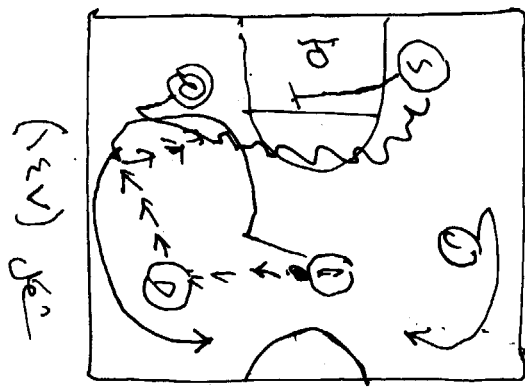
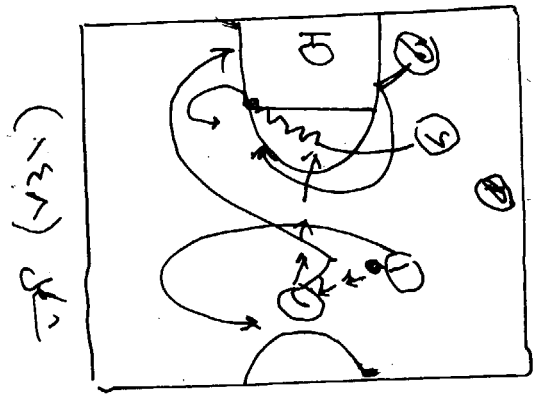
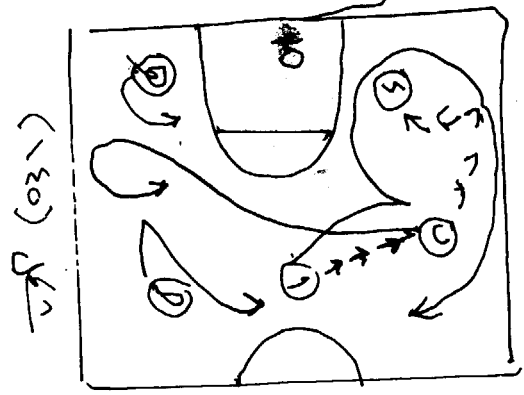
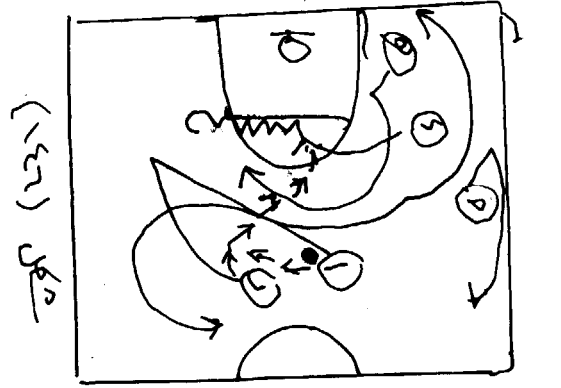


AB (231)

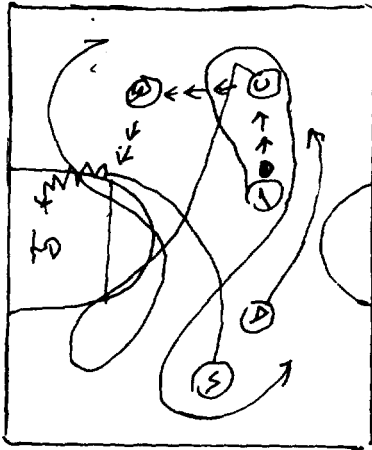


AB (531)

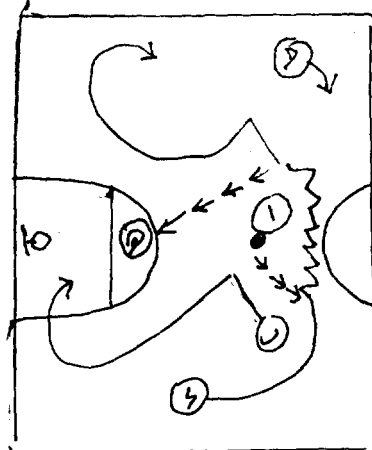




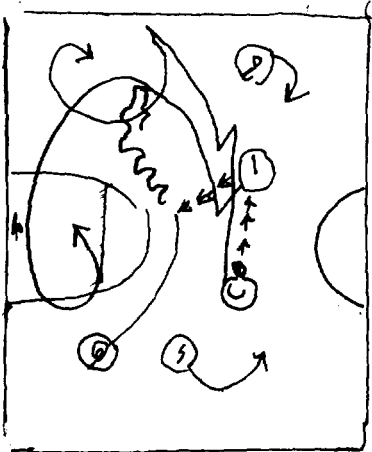
10V



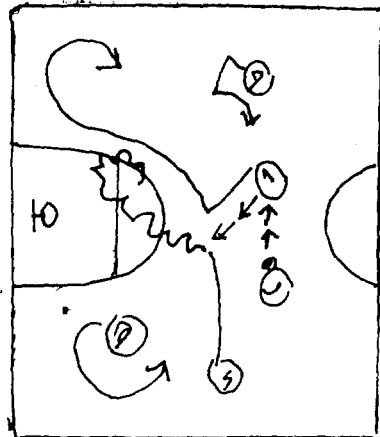
(100)  $\mu$



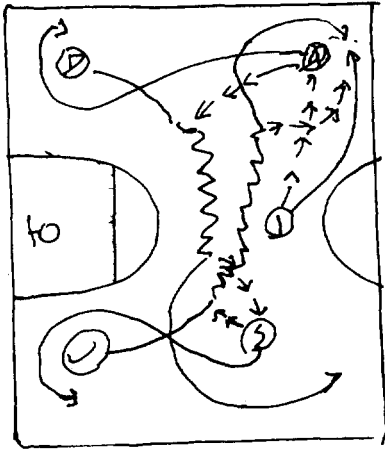
(111)  $\mu$



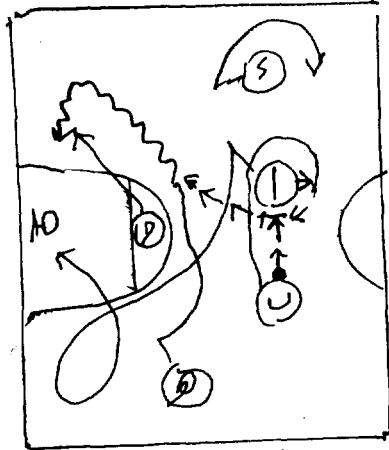
(101)  $\mu$



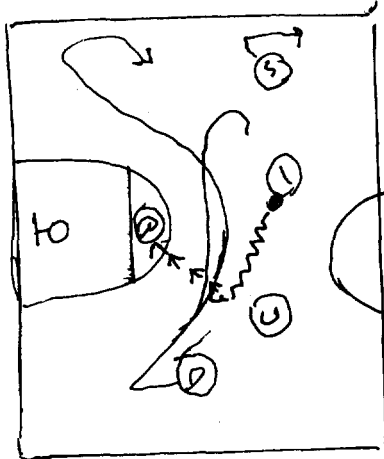
(110)  $\mu$



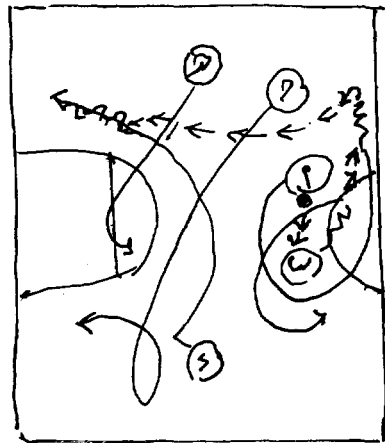
(101)  $\vec{k}$



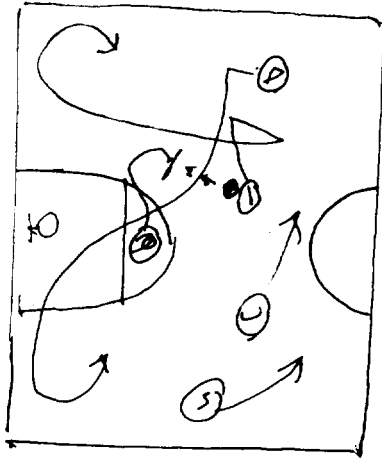
(110)  $\vec{k}$



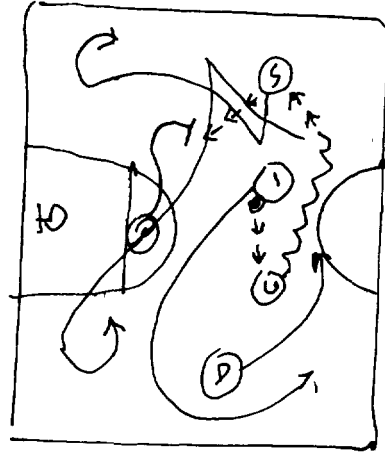
(107)  $\vec{k}$



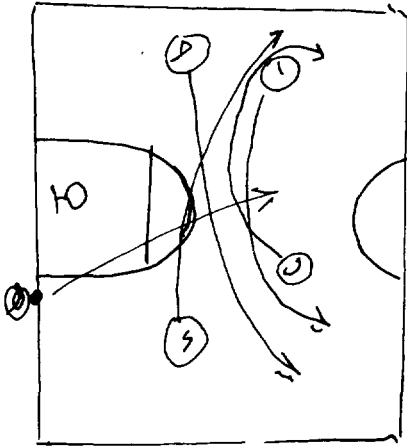
(100)  $\vec{k}$



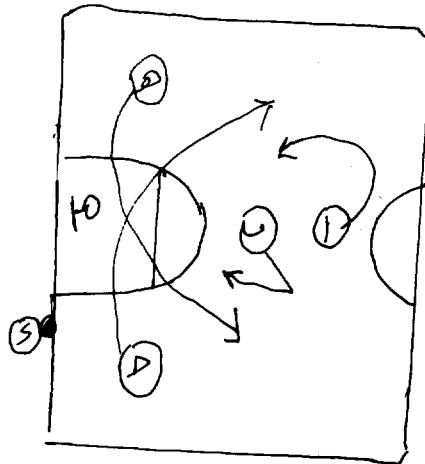
(108)  $\checkmark$



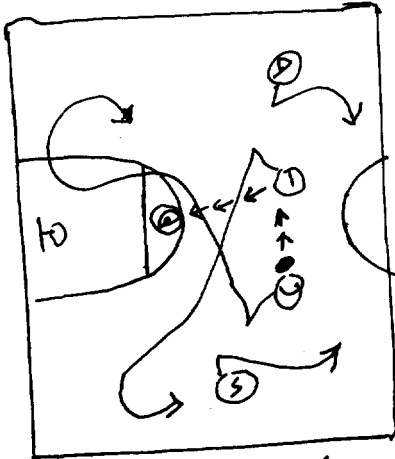
109  $\checkmark$



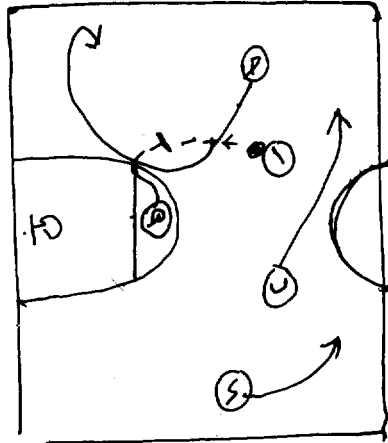
(110)  $\checkmark$



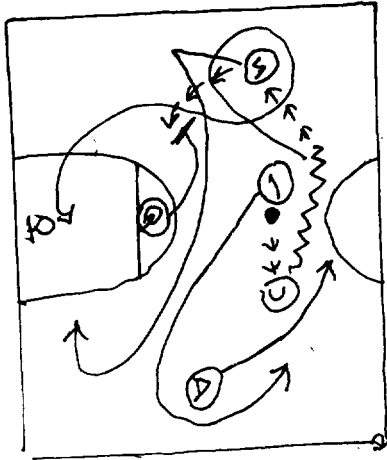
(109)  $\checkmark$



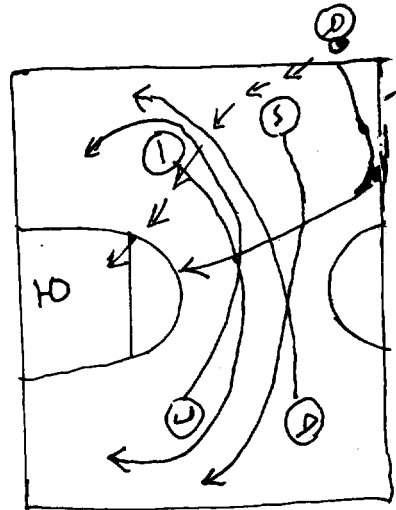
(170) شکل



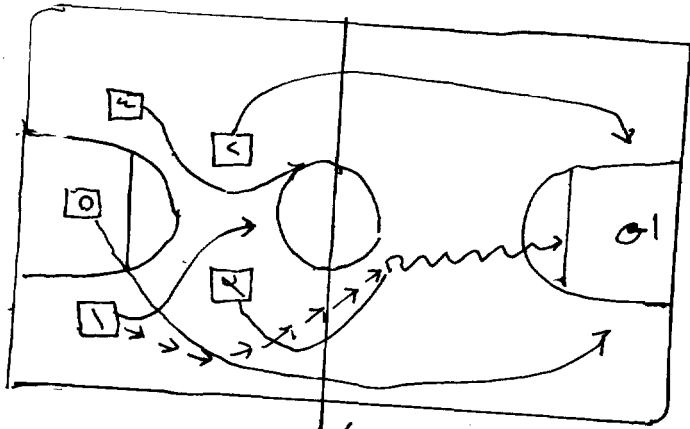
(171) شکل



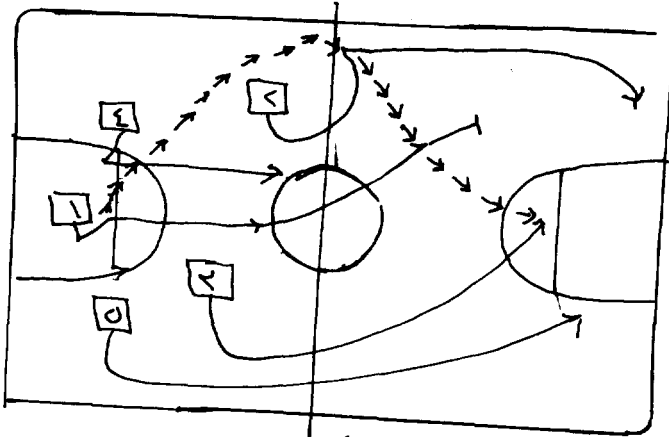
(172) شکل



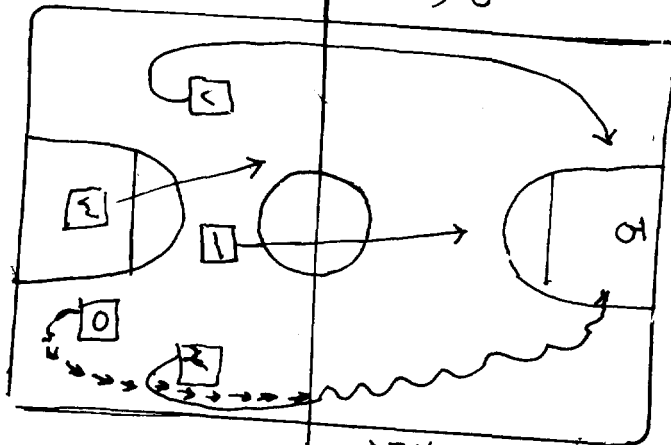
(173) شکل



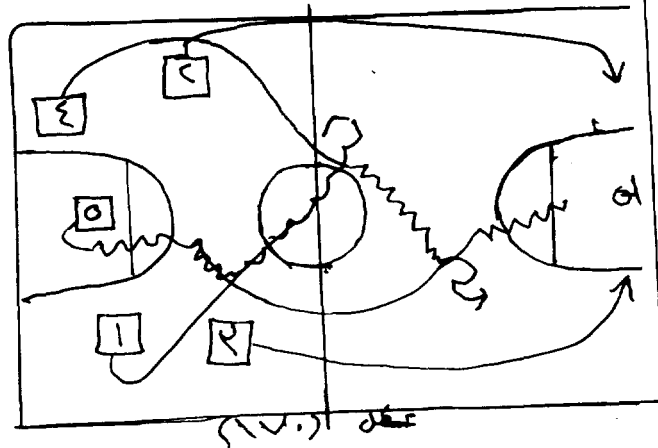
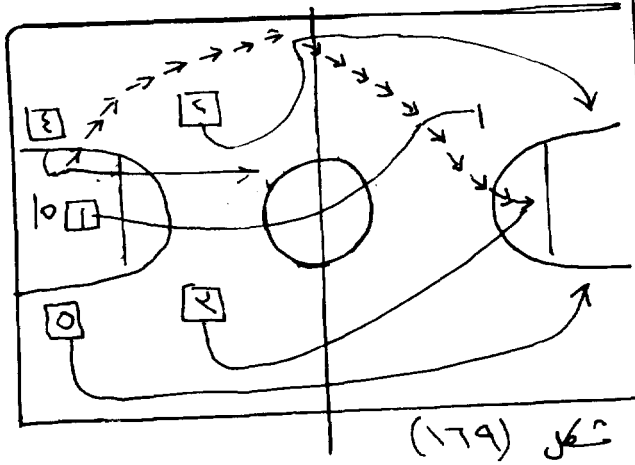
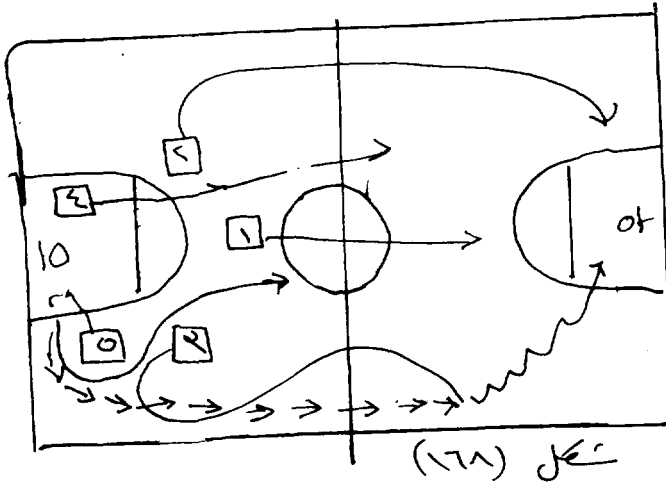
(170) ✓

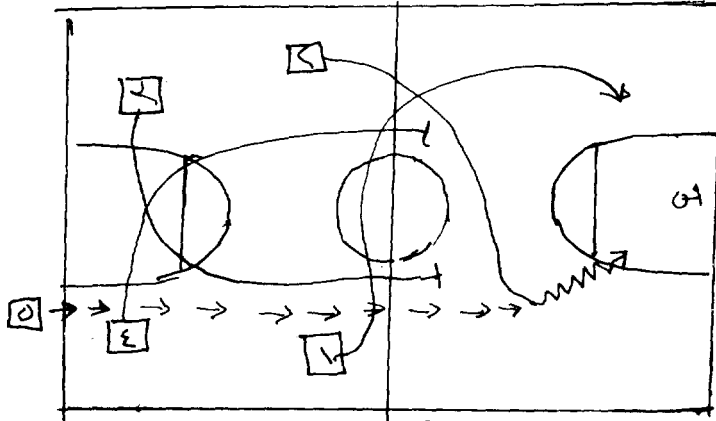


(171) ✓

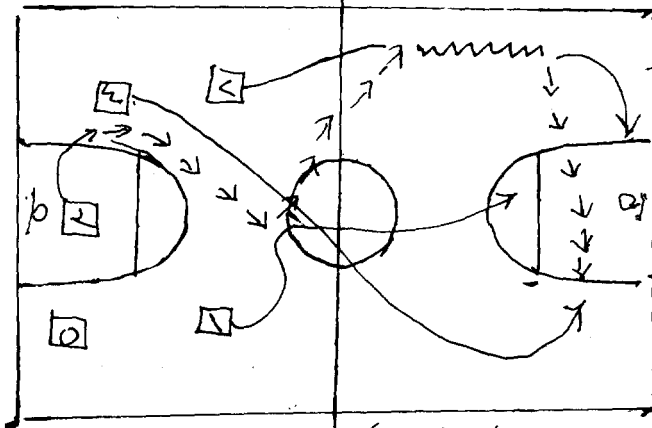


172 ✓

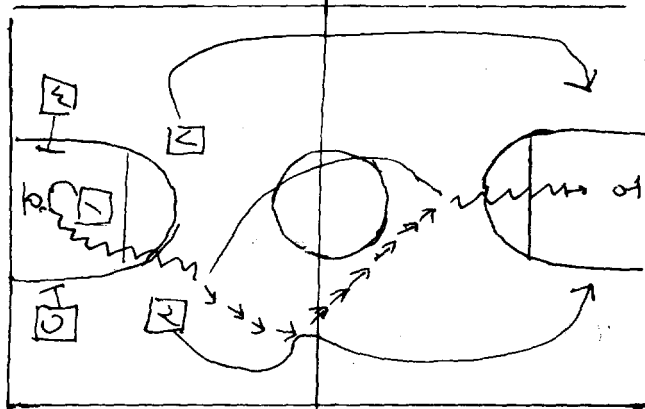




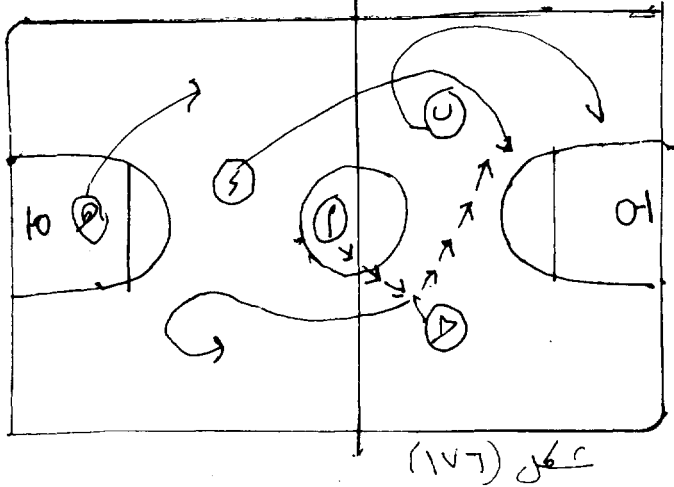
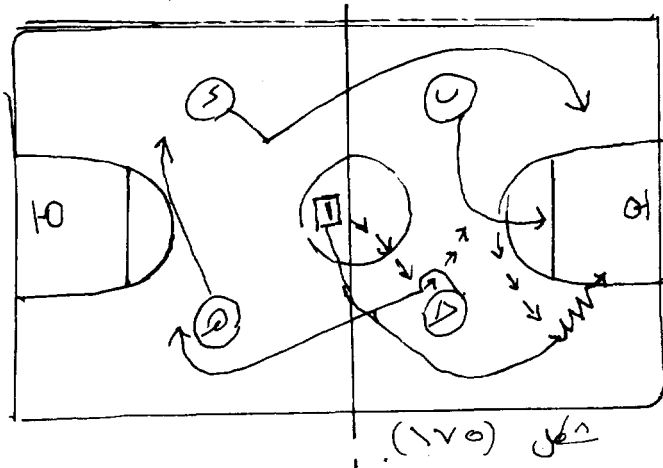
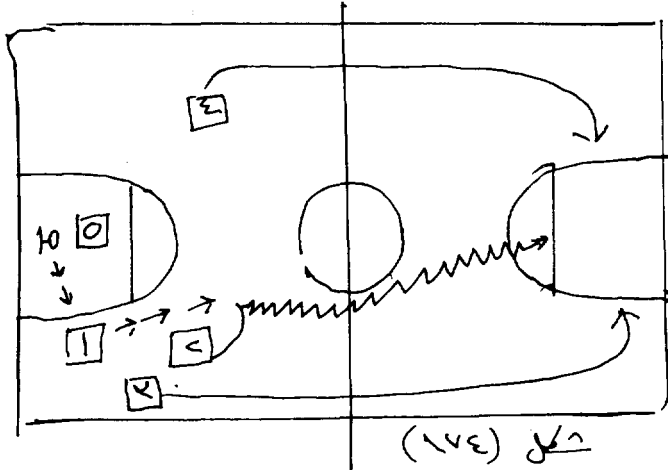
(i) के लिये

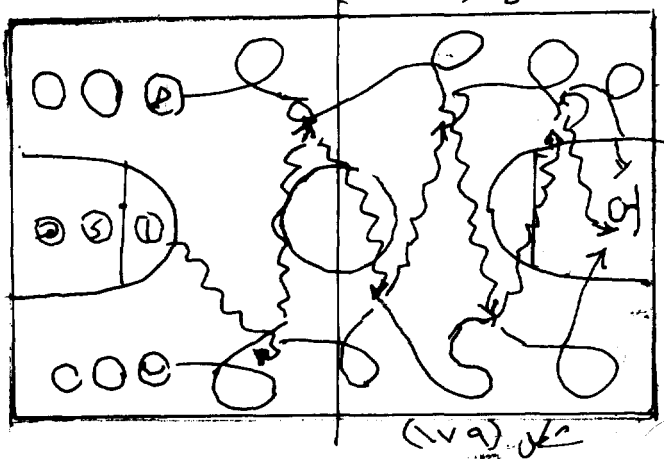
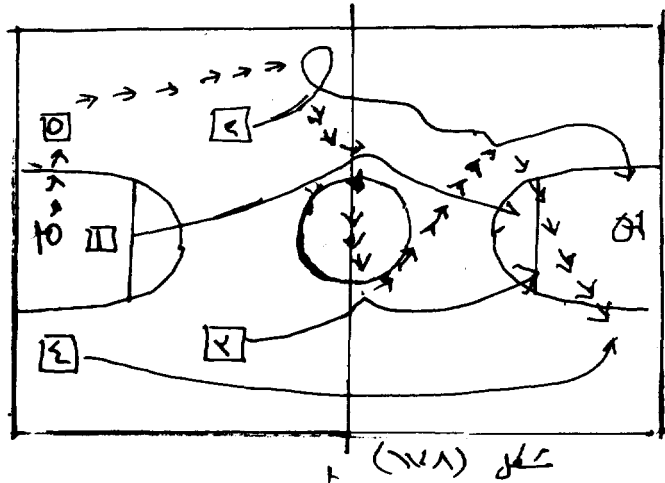
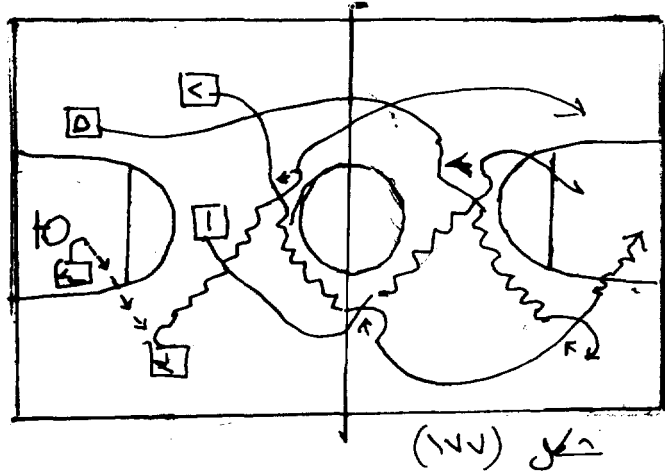


(ii) के लिये

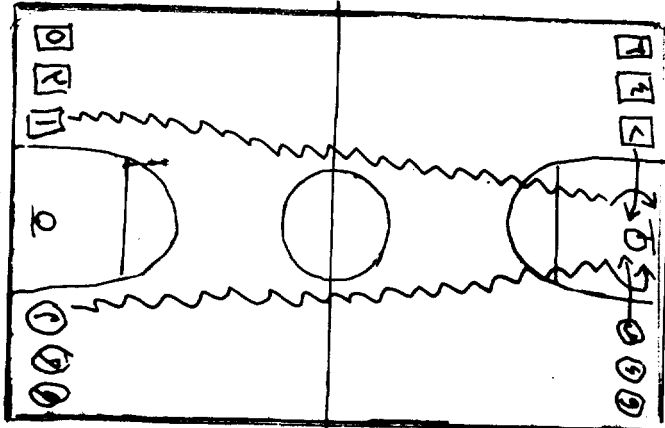


(iii) के लिये

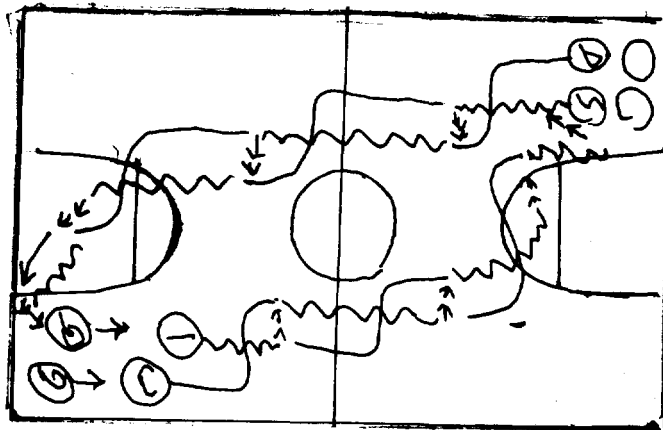




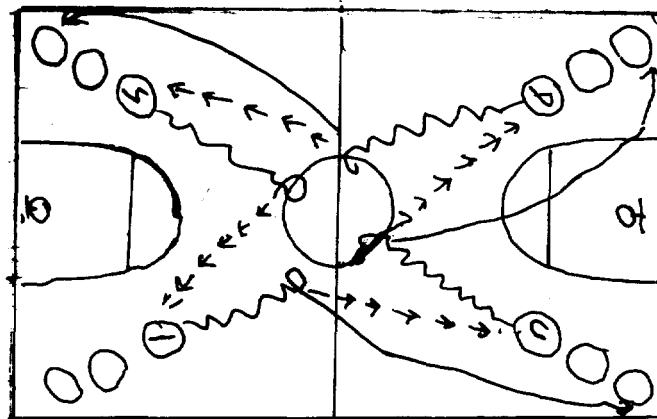




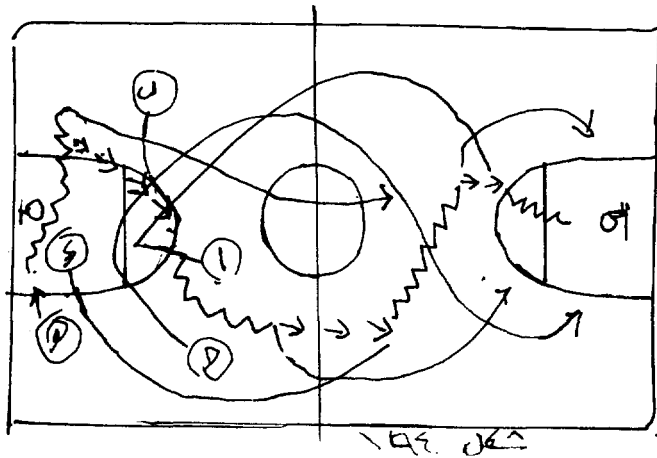
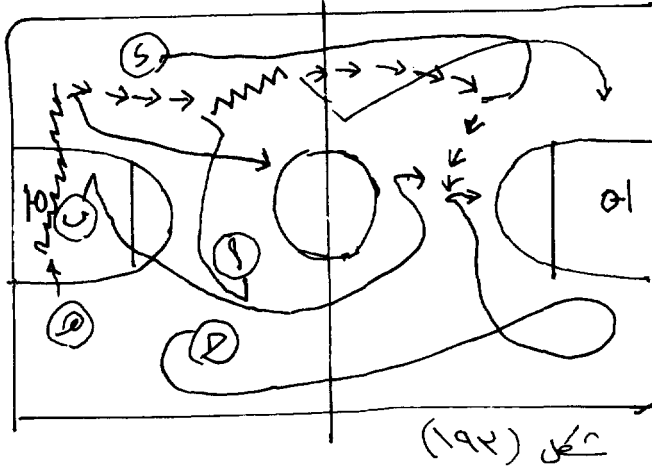
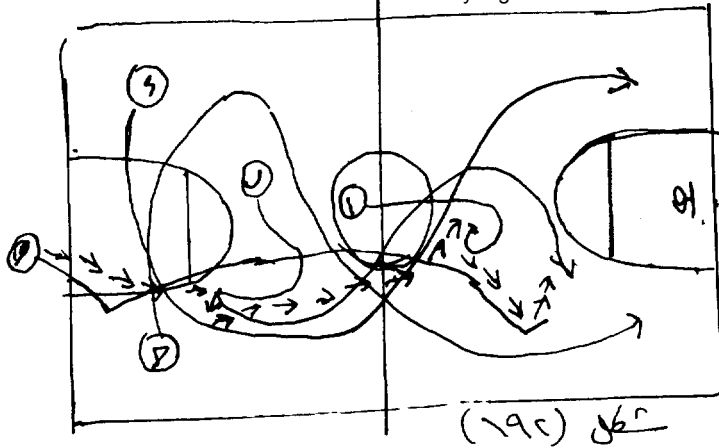
(114)  $\delta^2$

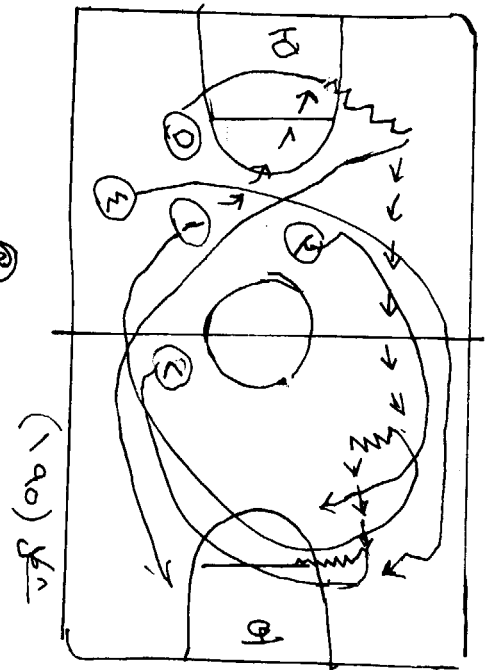
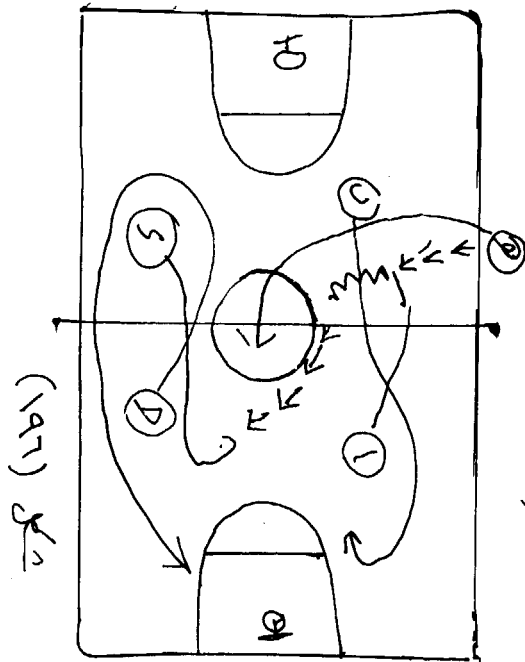
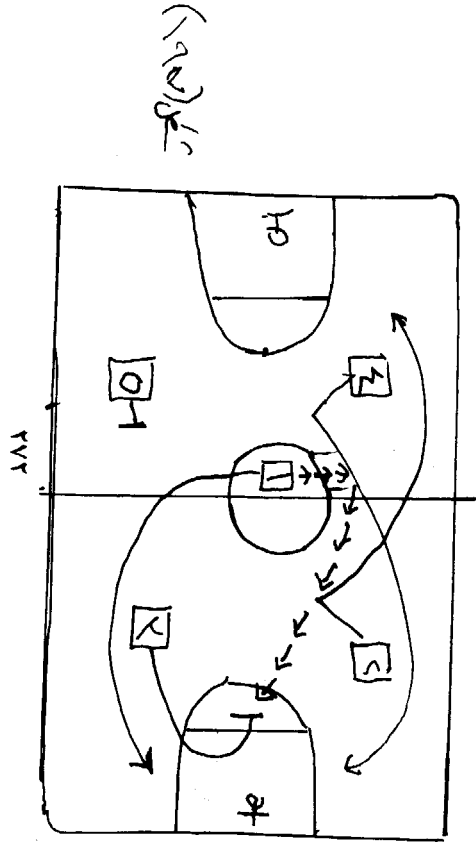


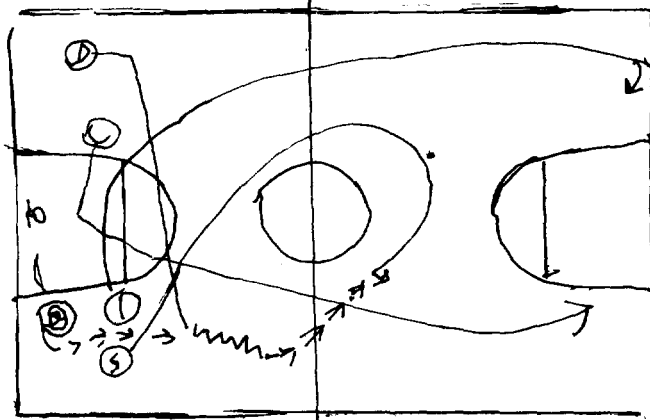
(114)  $\delta^2$



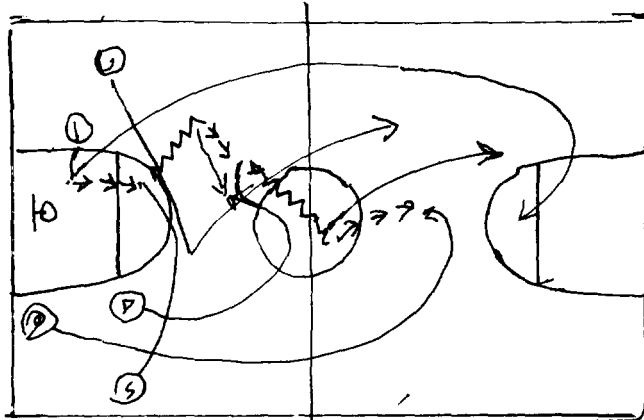
(114)  $\delta^2$



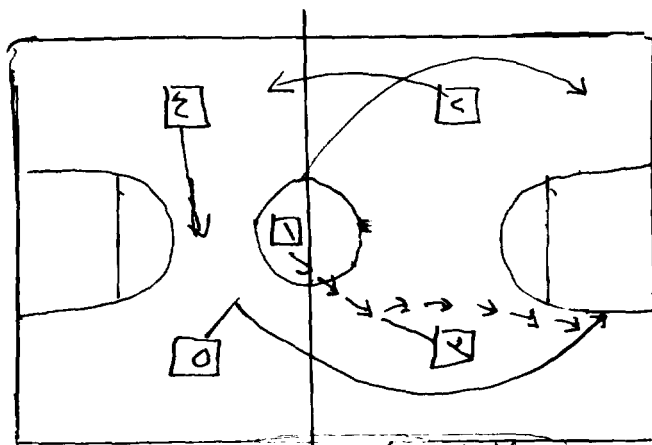




(198)  $\delta \wedge$



(199)  $\delta \wedge$

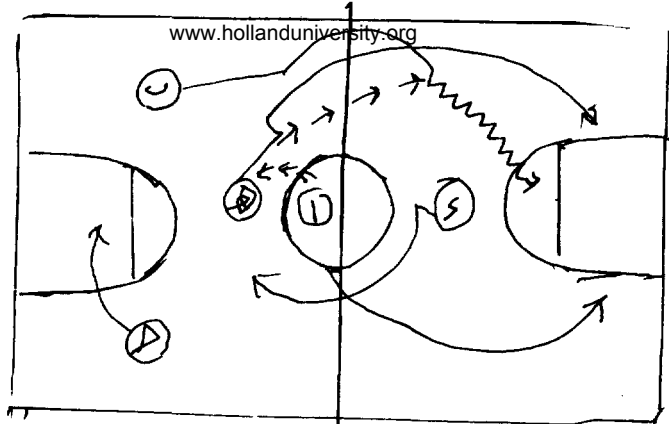


(200)  $\delta \wedge$

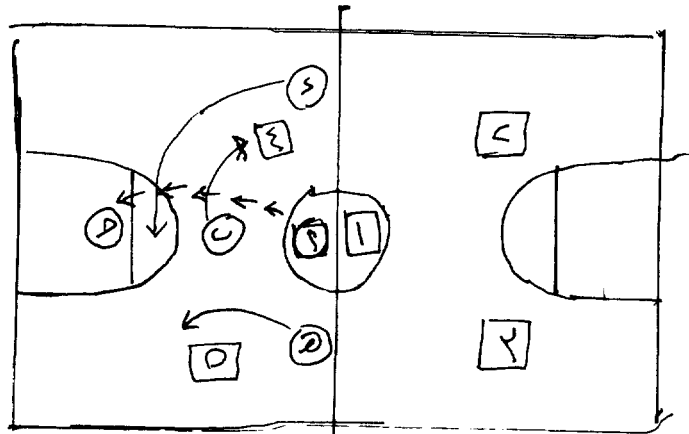


الفهرست

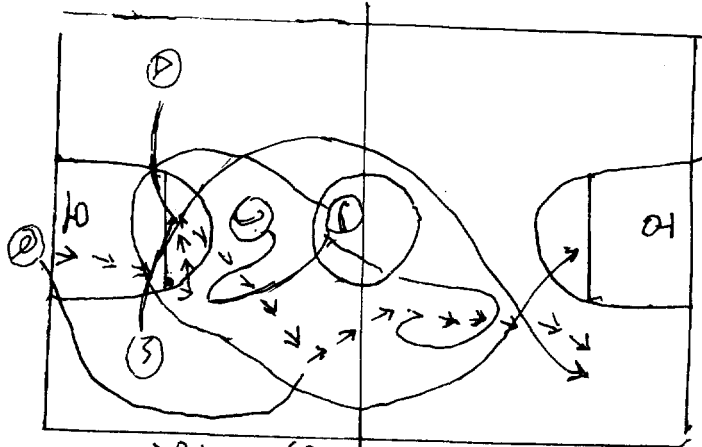
|    |  |
|----|--|
| ٣  | الباب الاول - المقدمة المبادئ الاساسية في كرة السلة والاشارات المستعملة فيها والاصطلاحات العربية والانكليزية |
| ١٠ | الفصل الاول - نبذة تاريخية عن كرة السلة  |
| ١٢ | المبحث الاول - نبذة تاريخية عن تطور اللعبة في الاتحاد السوفيتي   |
| ١٤ | المبحث الثاني - نبذة تاريخية لدخول كرة السلة العراق وتطورها  |
| ١٥ | المبحث الثالث - الادوات والمواد التي تستعمل لتخطيط ملعب كرة السلة وقياساتها                                  |
| ٢٣ | الباب الثاني - تطور اللياقة البدنية للاعب كرة السلة  |
| ٢٣ | الفصل الثاني - تنمية القوة   |
| ٢٦ | الفصل الثالث - تنمية المطاولة  |
| ٢٨ | الفصل الرابع - تنمية السرعة  |
| ٣٠ | المبحث الاول - الاستجابة السريعة واهميتها  |
| ٣١ | الفصل الخامس - تنمية المرونة والرشاقة  |
| ٣٣ | الفصل السادس - تربية قوة الارادة والثقة بالنفس   |
| ٣٤ | المبحث الاول - اثر الخلق والارادة والذكاء في الشخصية الرياضية للاعب كرة السلة                                |
| ٣٥ | المبحث الثاني - الاعداد النفسي في رياضة المستويات العالية  |
| ٣٦ | المبحث الثالث - العناية بالفريق - تنمية الصفات البدنية للاعب كرة السلة                                       |
| ٣٨ | المبحث الرابع - الاعداد البدني للاعبين   |
| ٣٩ | المبحث الخامس - تنمية القفز العالي   |
| ٤٠ | الباب الثالث - المبادئ الاساسية  |
| ٤٢ | الفصل السابع - الاتقان في اداء المبادئ الاساسية  |
| ٤٣ | المبحث الاول - المبادئ الاساسية وعلاقتها بقانون اللعبة واهميته في نجاح او خسارة الفريق                       |
| ٤٥ | المبحث الثاني - اعداد وتنظيم برنامج اسبوعي   |
| ٤٦ | المبحث الثالث - تنظيم مراحل التدريب  |
| ٤٩ | المبحث الرابع - الوضع الاساسي للاعب بدون كرة   |
| ٥١ | المبحث الخامس - الوقفة الاساسية  |
| ٥٢ |  |



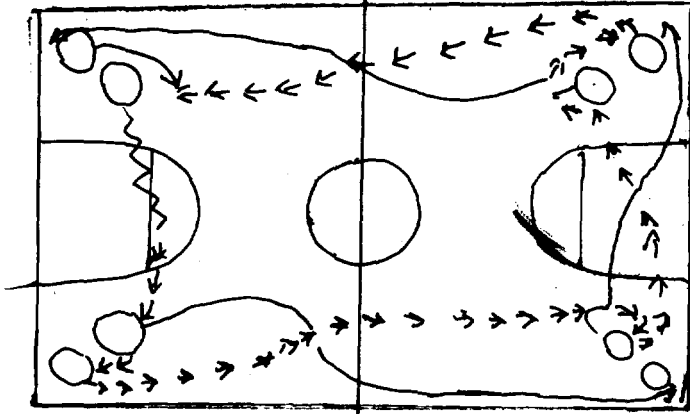
(199) ↓ ↗



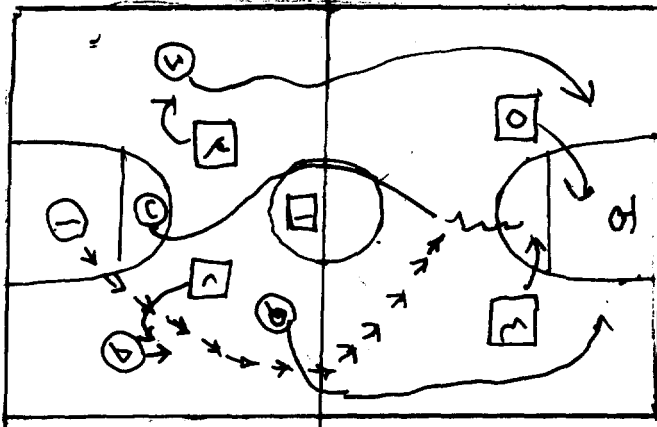
(190) ↓ ↗



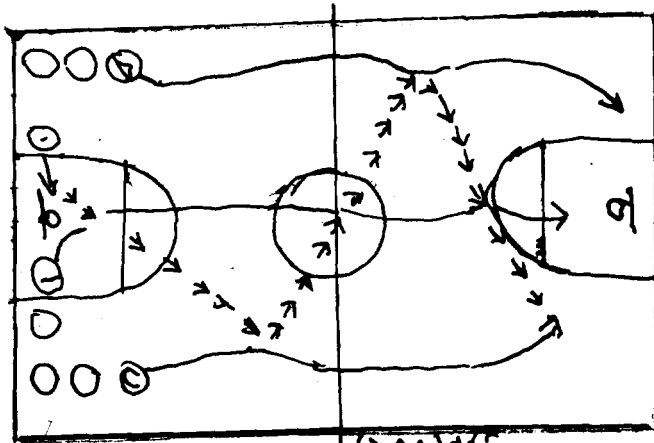
191 ↓ ↗



(i) OK



(ii) OK



(iii) OK

|     |  |
|-----|--|
| ١٨٣ | المبحث الاول - المبادئ الاساسية واهميتها في درس التربية الرياضية     |
| ١٨٦ | المبحث الثاني - نموذج لتوزيع مفردات المبادئ                          |
|     | الاساسية في كرة السلة على كافة مراحل الدراسة                         |
| ١٨٨ | المبحث الثالث - نموذج لتدريس الوحدة التعليمية لكرة                   |
|     | السلة للصفوف الرابعة الاعدادية الخاصة بالفعاليات                     |
|     | التعليمية والتطبيقية في الدرس  |
| ١٩٢ | المبحث الرابع - نموذج للوحدة التعليمية للخطة للصف                    |
|     | الرابع الاعدادي في درس التربية الرياضية                              |
|     | لكرة السلة   |
| ١٩٦ | المبحث الخامس - نموذج لتقييم الطالب او اللاعب                        |
| ٢٠٥ | الباب الخامس - تطبيق المبادئ الاساسية الفردي في الهجوم               |
| ٢٠٦ | الفصل التاسع عشر - انواع الهجوم الفردي                               |
| ٢٠٦ | المبحث الاول - الخداع بدون كرة                                       |
| ٢١٣ | المبحث الثاني - الخداع بالكرة  |
| ٢٢٤ | الباب السادس - تطبيق المبادئ الاساسية الفردي في الدفاع               |
| ٢٢٥ | الفصل العشرين - الوضع الاساس للاعب المدافع                           |
| ٢٢٧ | المبحث الاول - اتقان المبادئ الاساسية في الهجوم والدفاع في كرة السلة |
| ٢٣١ | المبحث الثاني - تطبيق المبادئ الاساسية بدون كرة                      |
| ٢٣٤ | الفصل الواحد والعشرين - الستار                                       |
| ٢٣٤ | المبحث الاول - الستار بالالتقاط                                      |
| ٢٣٤ | المبحث الثاني - الستار بالعمود                                       |
| ٢٣٥ | المبحث الثالث - الستار المتحرك                                       |
| ٢٤٢ | المبحث الرابع - تطبيق المبادئ الاساسية في اللعب                      |
| ٢٧٦ | المصادر  |

|     |  |
|-----|--|
| ٩١  | المبحث التاسع - المناولة من امام الجسم للجانب                        |
| ٩٢  | المبحث العاشر - المناولة الطائرة                                     |
| ٩٢  | المبحث الحادي عشر - المناولة من امام الكتف                           |
| ٩٤  | المبحث الثاني عشر - نجاح المناولات                                   |
| ١١١ | الفصل الثاني عشر - الطبطبة   |
| ١١٢ | المبحث الاول - الطبطبة العالية                                       |
| ١١٢ | المبحث الثاني - الطبطبة الواطئة                                      |
| ١١٥ | المبحث الثالث - الطبطبة بتغيير الاتجاه                               |
| ١٢٢ | الفصل الثالث عشر - التوقف وخطوة الارتكاز                             |
| ١٢٣ | المبحث الاول - خطوة الارتكاز الامامية                                |
| ١٢٣ | المبحث الثاني - خطوة الارتكاز الخلفية                                |
| ١٢٢ | المبحث الثالث - نصائح عامة عند اداء الارتكاز                         |
| ١٣٥ | الفصل الرابع عشر - التهديف   |
| ١٤٠ | الفصل الخامس عشر - التهديف باليدين                                   |
| ١٤٠ | المبحث الاول - التهديف باليدين من الامام                             |
| ١٤٠ | المبحث الثاني - التهديف باليدين من فوق الرأس                         |
| ١٤٢ | الفصل السادس عشر - التهديف باليد الواحدة                             |
| ١٤٢ | المبحث الاول - التهديف من الصدر                                      |
| ١٤٢ | المبحث الثاني - التهديف من الحركة (السلمية)                          |
| ١٤٣ | المبحث الثالث - التهديف من القفز                                     |
| ١٦٢ | المبحث الرابع - التهديف الخطافي                                      |
| ١٧٥ | المبحث الخامس - نصائح للاعبين عند التهديف على السلة                  |
| ١٧٦ | الباب الرابع - خطة العمل   |
| ١٧٧ | الفصل السابع عشر - خطة التدريب العملي                                |
| ١٧٧ | المبحث الاول - الاعداد الخاص بالجسم                                  |
| ١٧٨ | المبحث الثاني - التدريب على المهارات الاساسية والفنية لحركات القدمين |
| ١٧٩ | المبحث الثالث - التمرينات الخاصة لاستلام ومناولة الكرة               |
| ١٧٩ | المبحث الرابع - تمرينات للتدريب على انواع الطبطبة                    |
| ١٨٠ | المبحث الخامس - تمرينات لتقوية التهديف                               |
| ١٨٠ | المبحث السادس - تدريب اللاعب في الدفاع والهجوم                       |
| ١٨٣ | الفصل الثامن عشر - رفع مستوى كرة السلة في المدارس والاندية           |