



مقرر كرة السلة

لطلاب السنة الأولى

شاهد رصدة

إدارة الكلية

٢٠١٦/١١/٧



- أداء الحماية للأصناف المصاب حتى لو كانت مصنعة من مادة صلبة .
 - باقي الأصناف الشفاف غير الملون .
 - النظارات ، على أن لا تعرض اللاعبين الآخرين للخطر .
 - أربطة الرأس بعرض لا يزيد عن (٥) سم ، المصنعة من قماش ، بلاستيك مرن أو مطاط غير مسبب للكشط ، ومن لون واحد .
 - لفائف الأذرع ، الأكتاف ، السيقان ... الخ ، الشفاف غير الملون .
- ٣-٤-٤ لا يسمح للاعب خلال المباراة أن يعرض ، على سبيل المثال لا الحصر ، على جسده على شعرة أو بأي طريقة أخرى ، أي اسم ، علامة ، شعار أو تعريف آخر تجاري ، ترويجي أو خيري .
- ٤-٤-٤ أية أدوات أخرى غير مذكورة تحديدا في هذه المادة يجب أن تحظى بموافقة اللجنة الفنية للاتحاد الدولي لكرة السلة .



الأقل وكذلك :

- يجب على الفريق المذكور اسمه في البرنامج أولاً (الفريق المضيف) أن يرتدي قمصانا ذات لون فاتح (يفضل الأبيض) .
- يجب على الفريق المذكور اسمه في البرنامج ثانياً (الفريق الزائر) أن يرتدي قمصانا ذات لون داكن .
- وعلى أية حال ، إذا اتفق الفريقان على تبادل ألوان القمصان فلهما ذلك .

Other equipment

٤-٤ تجهيزات أخرى

- ٤-٤-١ يجب أن تكون جميع التجهيزات المستخدمة من قبل اللاعبين ملائمة للمباراة، ولا يسمح بأية تجهيزات مصممة من أجل زيادة طول أو قابلية اللاعب بالارتقاء أو أية طريقة أخرى تمنحه فائدة غير مشروعة .
- ٤-٤-٢ يجب على اللاعبين أن لا يرتدوا أدوات (لوازم) قد تسبب الأذى للاعبين الآخرين.
- التالية غير مسموح بها:
- واقيات الاصبع ، اليد ، الكوع أو الجبهة المصنعة من المعدن المسبوك أو اللغائف المصنعة من الجلد ، البلاستيك ، البلاستيك المرن، المعدن أو أية مادة أخرى صلبة حتى لو غلفت بغطاء ناعم .
- أدوات يمكن أن تجرح أو تسبب السحجات (يجب أن تقلم الأظافر جيداً) .
- أدوات الرأس ، الحلي والزينة .
- التالية مسموح بها :
- أدوات الحماية للكتف ، أعلى الساعد ، الفخذ أو أسفل الساق إذا كانت الأداة مبطنة على نحو كاف .
- مشدات تمتد أسفل السراويل ومن نفس اللون الغالب للسراويل .
- جوارب ضاغطة من نفس اللون الغالب للسراويل ، فإذا استخدمت القسم العلوي من الساق فيجب أن تطوق الركبة ، وإذا كانت أسفل الساق فيجب أن تنتهي أسفل الركبة .
- دعائم الركبة إذا كانت مغطاة بشكل مناسب .

٢-٢-٤ (٥) خمسة لاعبين من كل فريق يجب أن يتواجدوا على أرض الملعب أثناء وقت اللعب ويسمح باستبدالهم.

٢-٢-٤ ٣ يصبح البديل لاعبا واللاعب بديلا عندما :

- يشير الحكم للبديل ليدخل أرض الملعب .
- يطلب البديل التبديل من المسجل أثناء الوقت المستقطع أو استراحة اللعب .

Uniforms

٣-٤ اللباس (الزي)

١-٣-٤ ١ يتكون لباس (زي) لاعبي أعضاء الفريق من :

- قمصان من نفس اللون السائد (الغالب) ، من الأمام والخلف.
- يجب على جميع اللاعبين أن يضعوا قمصانهم داخل السراويل
- المخصصة للعب. قميص وسروال من قطعة واحدة مسموح به .
- سراويل من نفس اللون الغالب من الأمام والخلف ، لكن ليس من
- الضروري أن تكون من ذات لون القمصان .

• جوارب من نفس اللون الغالب لجميع لاعبي الفريق.

٢-٣-٤ يجب على كل عضو فريق أن يرتدي قميص مرقم من الأمام والخلف

بأرقام واضحة والوان موحدة مغايرة للون القميص .

ويجب أن تكون الأرقام واضحة الرؤية وكذلك :

- طول تلك المثبتة من الخلف (٢٠) سم على الأقل .
- طول تلك المثبتة من الأمام (١٠) سم على الأقل .
- يجب أن يكون عرض الأرقام (٢) سم على الأقل .
- يجب أن تستخدم الفرق الأرقام من (٤) الى (١٥) . وللاتحادات الأهلية
- السلطة في أن تقرر استخدام أرقام مغايرة لمنافساتها وبما لا يزيد

عن (٢) عدددين .

• لا يجوز للاعبي نفس الفريق استخدام أرقام مماثلة .

• يجب أن تبعد أية مادة دعائية أو شعار (٥) سم على الأقل عن أي رقم .

٣-٣-٤ يجب على الفرق أن يكون لديها طقمان من القمصان على

١-٤ تعريف

Definition

- ١-٤-١ يكون عضو الفريق مؤهلاً لكي يلعب عندما يكون مصرحاً له بأن يلعب لفريق وفقاً لأنظمة الهيئة المنظمة للمنافسة بما فيها التعليمات التي تحكم ضوابط السن.
- ١-٤-٢ يسمح لعضو الفريق باللعب عندما يتم إدراج اسمه في استمارة التسجيل قبل بداية المباراة طالما لم يتم استبعاده أو ارتكابه (٥) خمسة أخطاء .
- ١-٤-٣ يكون عضو الفريق أثناء وقت اللعب :

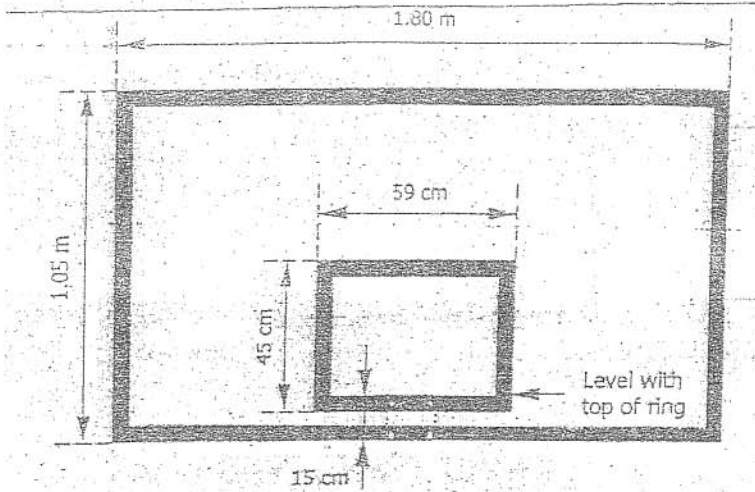
- لاعباً عندما يكون على أرض الملعب ومسموح له باللعب .
- بديلاً عندما لا يكون على أرض الملعب لكن من المسموح له باللعب.
- لاعباً مبعداً عندما يكون قد ارتكب (٥) خمسة أخطاء ولم يعد من المسموح له باللعب .
- ١-٤-٤ جميع أعضاء الفريق المسموح لهم باللعب يعتبروا كلاعبين أثناء استراحة اللعب .

٢-٤ قاعدة

Rule

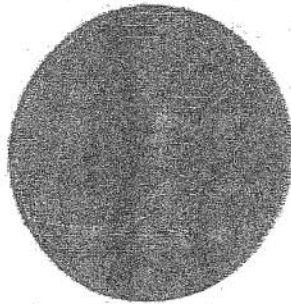
١-٢-٤ يجب أن يتكون كل فريق من :

- ما لا يزيد عن (١٢) اثني عشر عضو فريق مسموح لهم باللعب، بما فيهم رئيس الفريق .
- مدرب ومساعد مدرب إذا ما رغب الفريق .
- (٥) خمسة من أنصار الفريق كحد أعلى ، الذين يمكن أن يجلسوا على المقعد ولهم مسؤوليات خاصة، مثلاً: مدير ، طبيب ، معالج إحصائي ، مترجم .. الخ



الكرة:

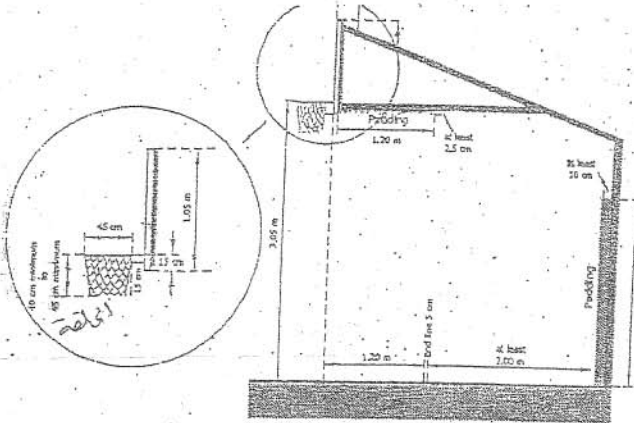
١. يجب ان تكون الكرة كروية الشكل مصنوعة من الجلد أو أي مادة مطاطية لونها السائد برتقالي
٢. محيط الكرة من ٧٥ سم ولايزيد عن ٧٨ سم
٣. وزن الكرة من ٦٠٠ غ ولايزيد عن ٦٥٠ غ
٤. ارتداد الكرة عن الارض لا يقل عن ١٢٠ سم ولايزيد عن ١٤٠ سم مقاسا من الأعلى اذا القيت من ارتفاع ١٨٠ سم مقاسا من الاسفل
٥. يلعب الرجال بالكرة ذات النمرة ٧ والسيدات بالكرة ذات النمرة ٦ والصغار بالكرة ذات النمرة ٥



ملحق الملعب

الحلقة :

١. قطر الحلقة من الحافة الداخلية ٤٥ سم
٢. مقطع حديد الحلقة لا يقل عن ١,٦ سم ولا يزيد عن ٢ سم
٣. ارتفاع الحلقة عن الارض ٣,٠٥ متر
٤. تثبت على الحلقة شبكة بطول من ٤٠-٤٥ سم
٥. تبعد الحلقة عن الحافة السفلية للوحة ١٥ سم
٦. تثبت الحلقة على اللوحة على بعد ١٥ سم بواسطة حوامل وكذلك صفيحة معدنية أو صندوق حديد بداخله نوابض قوية كي لا تكسر الحلقة واللوحة أثناء تعلق اللاعب بعد الدائك



اللوحة :

١. ابعاد اللوحة افقيا ١,٨٠ م عموديا ١,٠٥ م
٢. ابعاد المستطيل المرسوم على اللوحة افقيا ٥٩ سم عموديا ٤٥ سم
٣. تصنع اللوحة بنوع خاص من الزجاج وتكون شفافة اللون
٤. الخطوط المرسومة على اللوحة تكون باللون الأبيض وجميعها بعرض ٥ سم
٥. تثبت اللوحة على حامل يبعد عن الخط النهائي للملعب ٢ م
٦. تبعد اللوحة مسافة ١,٢٠ سم عن الخط النهائي للملعب

Equipment

مادة ٣ - التجهيزات

التجهيزات التالية ضرورية

* وحدتا أهداف مكونة من :

- لوحتان

- سلتان تشتملان على حلقة (قابلة للضغط) وشبكة .

- بنيان دعائم اللوحة شاملاً التغليف .

* كرات السلة .

* ساعة المباراة .

* لوحة نتيجة .

* ساعة (٢٤) أربع وعشرون ثانية .

* ساعة إيقاف أو جهاز مناسب (مرئي) ، غير ساعة المباراة ، من أجل توقيت

الأوقات المستقطعة .

* إشارتان (٢) صوتيتان منفصلتين عاليتين ومختلفتين عن بعضهما بوضوح .

* استمارة تسجيل .

* علامات أخطاء اللاعبين .

* علامات أخطاء الفريق .

* سهم الحيازة المتبادلة .

* أرض اللعب .

* الملعب .

* إضاءة كافية .

لمزيد من مواصفات تجهيزات كرة السلة التفصيلية انظر ملحق تجهيزات كرة
السلة .

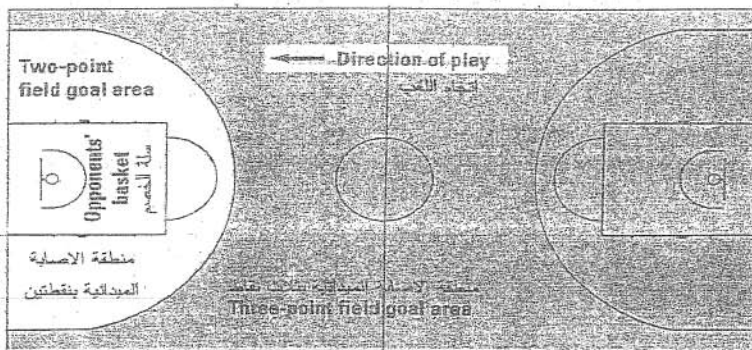


Diagram 3 Two-point/Three-point field goal area

2.5

Position of the scorer's table and substitution chairs (Diagram 4)

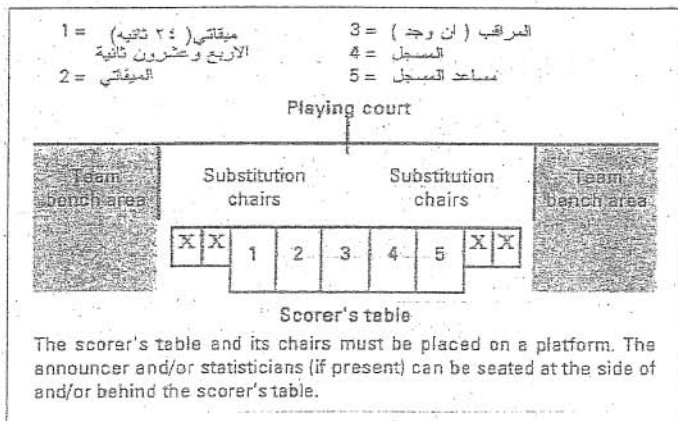


Diagram 4 Scorer's table and substitution chairs

شكل (٤) طاولة المسجل ومقاعد التبدل

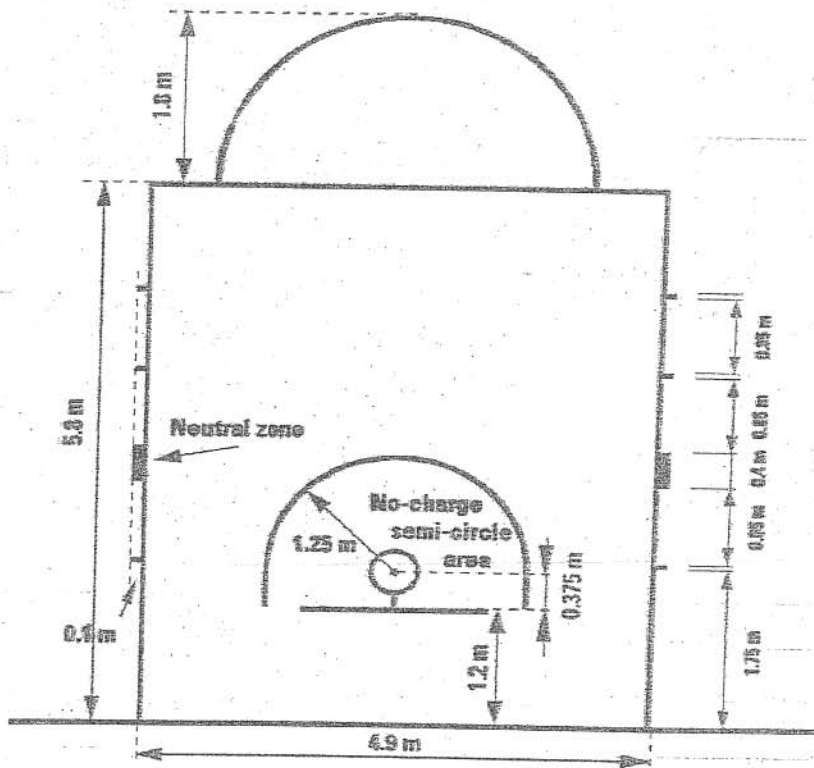


Diagram 2 Restricted area
شكل رقم (٢) المنطقة المحرمة

Team bench areas

٢-٤-٥ منطقتا مقعد الفريق

- يجب أن تحدد منطقتا مقعد الفريق خارج ساحة اللعب (٢) بخطين كما هو مبين في (شكل ١) .
- يجب أن يتوفر (١٤) أربعة عشر مقعداً في منطقة مقعد الفريق للمدربين ومساعدتهم، البدلاء وأنصار الفريق. أي أشخاص آخرين يجب أن يكونوا خلف مقعد الفريق (٢) م على الأقل .

Throw-in lines

٦-٤-٢ قطة رمية الإدخال

- يجب أن يرسم (٢) الخطان بطول (١٥) سم خارج ساحة اللعب على الخط الجانبى مقابل طاولة الممثل، وتبعد حافتهما الخارجية (٨.٣٢٥) م عن الحافة الداخلية لأقرب خط نهاية.

No-charge semi-circle areas

٧-٤-٢ نصف دائرة عدم مسؤولية المهاجم

- يجب أن ترسم خطوط نصف دائرة عدم مسؤولية المهاجم على ساحة اللعب ويحدد بواسطة:
- نصف دائرة بنصف قطر (١.٣٥) م مقاس من نقطة على الأرض تحت مركز السلة بالضبط وحتى الحافة الداخلية لنصف الدائرة. وتبقى نصف الدائرة مع:

• خطان متوازيان متعامدان على خط النهاية، وتبعد الحافة الداخلية

(١.٢٥) م عن نقطة على الأرض تحت مركز السلة بالضبط، بطول

(٣٧.٥) سم وتبعد (١.٢) م عن الحافة الداخلية لخط النهاية.

- ويتم إكمال نصف دائرة عدم مسؤولية المهاجم بخطين وهميين يلتقيان مع نهاية الخطين المتوازيين أسفل الحافة الأمامية للوحة مباشرة.
- ولا تعتبر خطوط نصف دائرة عدم مسؤولية المهاجم جزءاً من المنطقة.

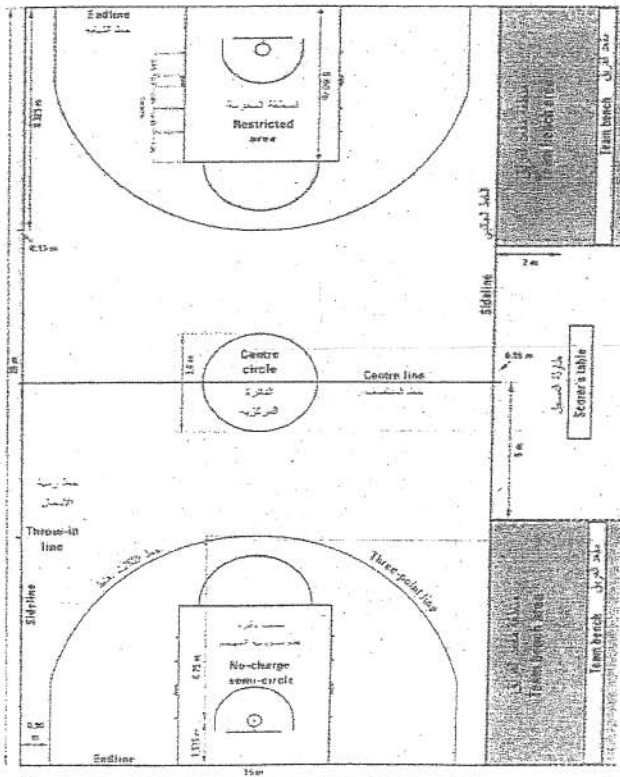
Three-point field goal area

٦-٤-٤ منطقة الإصابة الميدانية بثلاث نقاط

تكون منطقة الإصابة الميدانية بثلاث نقاط (شكل ٣-١) للفريق هي كل مساحة

أرض منطقة اللعب باستثناء المنطقة القريبة من سلة المنافس المحددة والمضمنة:

- خطان متوازيان يمتدان عاموديا من خط النهاية وينتج حافتهما الخارجية (٩٠) سم عن الحافة الداخلية لتغطي الجانب.
- قوس ينصف قطر (٦.٧٥) م مقاس من نقطة على الأرض تقع تحت مركز سلة المنافسين بالضبط وحتى الحافة الخارجية للقوس. وتكون المسافة من النقطة على الأرض إلى الحافة الداخلية لنقطة منتصف خط النهاية (١٠.٧٥) م. ويلتقي القوس مع الخطين المتوازيين. ولا يعتبر خط الثلاث نقاط كجزء من منطقة الإصابة الميدانية بثلاث نقاط.



٢-٤-٢ خط المركز، الدائرة المركزية ونصف دائرة الرمية الحرة

Center line, center circle and free-throw semi-circle

يجب أن يرسم خط المركز بشكل متوازي مع خطي النهاية من نقطتي المنتصف لخطي الجانب. ويجب أن يمتد (١٥) سم خارج كل خط جانبي .
يعتبر خط المركز جزءاً من المنطقة الخلفية.

يجب أن ترسم الدائرة المركزية في منتصف ساحة اللعب بنصف قطر (١٠,٨٠) م مقاس من الحافة الخارجية لمحيط الدائرة. وإذا ما طليت الدائرة المركزية من الداخل فيجب أن يكون من نفس لون المناطق المحرمة. يجب أن ترسم أنصاف دوائر الرمية النصفية في ساحة اللعب بنصف قطر (١٠,٨٠) م مقاس من الحافة الخارجية لمحيط الدائرة ويكون مركزها على نقطتي انتصاف خطي الرمية الحرة (شكل ٢).

٢-٤-٣ خطوط الرمية الحرة والمناطق المحرمة

Free-throw lines, restricted areas and free-throw rebound places

يجب أن يرسم خط الرمية الحرة موازياً لخط النهاية، ويجب أن تبعد حافته البعيدة (٥,٨٠) م عن الحافة الداخلية لخط النهاية وبطول (٣,٦٠) م. وتقع نقطة منتصفه على الخط الوهمي الموصل بين نقطة منتصف خط النهاية.
المناطق المحرمة هي المساحة المستطيلة المرسومة على أرض الملعب والمحددة والمحصورة بين خط النهاية ، إمتداد خط الرمية الحرة والخطوط التي تبدأ من خط النهاية، وتبعد حافتها الخارجية عن نقطة المنتصف لخط النهاية (٢,٤٥) م من كل جانب وتنتهي عند الحافة الخارجية لإمتداد خط الرمية الحرة، هذه الخطوط باستثناء خط النهاية، تعتبر جزءاً من المنطقة المحرمة.
يجب أن يتم طلاء المناطق المنحزمة من الداخل.
يجب أن تحدد أماكن متابعة الرمية الحرة على طول المناطق المحرمة المخصصة للاعبين أثناء الرميات الحرة كما في الشكل (٢) .

Court

مادة ٢ - الملعب

plying court

١-٢ ساحة اللعب

يجب أن تكون ساحة اللعب من أرض متبسطة ذات سطح صلب خالي من العوائق. (شكل ١) بأبعاد من (٢٨) م بالطول بعرض (١٥) م مقاسة من الحافة الداخلية لخط الحدود.

Backcourt

٢-٢ المنطقة الخلفية

تتكون منطقة الفريق الخلفية من السلة العائدة للفريق ، جزء الحد الداخلي للوحة ، وذلك الجزء من داخل الملعب المحدد بخط النهاية خلف السلة العائدة للفريق ، خطي الجانب وخط المركز .

Frontcourt

٣-٢ المنطقة الأمامية

تتكون منطقة الفريق الأمامية من سلة المنافسين ، جزء الحد الداخلي للوحة وذلك الجزء من داخل الملعب المحدد بخط النهاية خلف سلة المنافسين ، خطي الجانب وحافة خط المركز القريبة من سلة المنافسين .

Lines

٤-٢ الخطوط

يجب أن ترسم جميع الخطوط بنفس اللون (يفضل الأبيض) ، بعرض (٥) سم وتكون مرئية بوضوح .

Boundary line

١-٤-٢ خط الحدود

يجب أن تكون ساحة اللعب محددة بخط الحدود المكون من خطي النهاية ، وخطي الجانب . وهذه الخطوط ليست جزءا من ساحة اللعب .
يجب أن يبعد أي عائق بما فيه مقعد الفريق (٢) متران على الأقل عن ساحة اللعب .

قانون كرة السلة

Definitions

مادة ١ - تعريفات

Basketball game

١-١ لعبة كرة السلة

تمارس كرة السلة بين (٢) فريقين من (٥) خمسة لاعبين وغرض كل منهما أن يسجل في سلة المنافس وأن يمنع الفريق الآخر من التسجيل .
يتم التحكم بالمباراة من قبل الحكام ، إداريي الطاولة ومفوض دولي .

Basket : opponents / own

٢-١ السلة :- المنافسون / الفريق

السلة التي تتهاجم من فريق تكون سلة المنافسين، والسلة التي يدافع عنها الفريق هي السلة الخاصة به .

Winner of the game

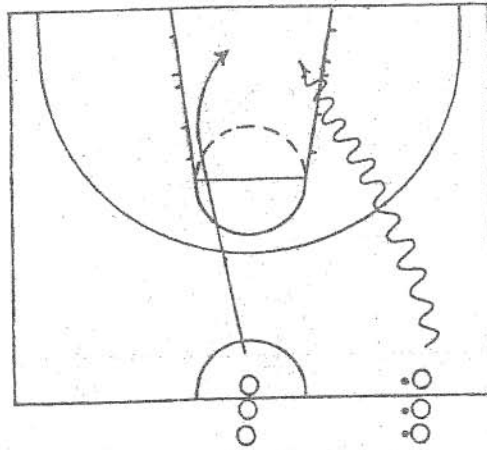
٣-١ الفائز بالمباراة

الفريق الذي يسجل العدد الأكبر من النقاط عند انتهاء زمن اللعب يكون الفائز .

٨٨

تدريبات على التصويب السلمية

تدريب (١) المحاورة والتصويب :



شكل رقم (٧٣)

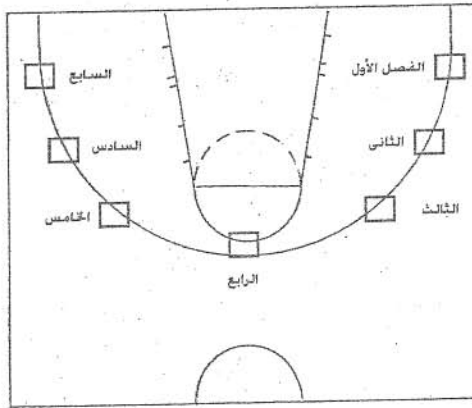
اللاعبون قطاران عند منتصف الملعب، قطار كل لاعب معه كرة، والقطار الآخر بدون كرات يحاور اللاعب (١) ليصوب سلمية بينما يجرى الزميل من القطار الآخر لجمع الكرة المرتدة. ثم يعود اللاعبان من خارج الملعب ويتبادلان مكانيهما في القطارات.

تدريب (٢) المحاورة بالتغيير والتصويب :

نفس التدريب السابق إلا أن اللاعب يحاور إلى أعلى المنطقة المحرمة ثم يؤدي إحدى مناورات التغيير.

تدريب (٥) :

ويسمى تدريب المدرسة، وفيه يحدد المدرب عدد (٧) نقط تمثل فصول المدرسة. يقف اللاعبون في قطار واحد على النقطة الأولى التي تكون عند ركن الملعب. يصوب اللاعب الأول وفي حالة نجاح التصويبة ينتقل إلى النقطة التالية لها وهكذا. وإذا لم تنجح التصويبة يبدأ اللاعب التالي في التصويب وينتقل إلى النقطة التالية كلما نجح، وإذا فشل يصوب اللاعب الذي يليه. يفوز بالمباراة اللاعب الذي ينجح في إحراز الأهداف في الفصول السبعة قبل زملائه.



شكل رقم (٧٢)

تدريب المدرسة

٩- التدريب السابق مع تغيير زاوية المحاورة.

١٠- التدريب السابق مع عمل مناورة بالمحاورة المنخفضة (من جانب لجانب، وبالارتكاز الخلفي).

١١- من تشكيل قطارين، كل طالبين معا التمرير هات وخذ ثم التوقف والتصويب من القفز، الطالب الآخر يجمع الكرة المرتدة.

(تجرى التدريبات السابقة من الجانب الأيسر للسلسلة وبالمحاورة باليد اليسرى).

تدريبات على التصويب من الثبات

تدريب (١) :

يقف اللاعبون فى قطارين (فريقين) على حافتى خط الرمية الحرة مواجهين للسلة. يقف لاعب من كل قطار تحت السلة. يصوب كل لاعب من القطارين فى دوره، يجمع اللاعب الموجود تحت السلة الكرة المرتدة ليمررها إلى اللاعب الذى عليه الدور.

تدريب (٢) :

أداء التدريب السابق فى صورة منافسة بين الفريقين.

تدريب (٣) :

كالتدريب السابق غير أن اللاعب الذى يجرى لجمع الكرة المرتدة يصوب مرة أخرى من تحت السلة ثم يمررها لزميله التالى.

تدريب (٤) :

كالتدريب السابق غير أن اللاعب بعد إصابته للهدف سواء من المحاولة الأولى أو المحاولات الأخرى من تحت السلة يحاور بالكرة فى اتجاه زميله ويمررها له ثم يقف أمامه رافعا يديه لأعلى على بعد خطوة منه كمدافع سلبى.

تؤدي عملية القفز بالامتداد القوى للمقعدة ومفصلي الركبتين والقدمين .
ويراعى فى خطوات ما قبل القفز أن تكون قصيرة وسريعة وذلك حتى تؤدي إلى
قفزة قوية مفاجئة وسريعة .

إلا أن هذه القفزة يجب ألا تكون أعلى ما يمكن وذلك حتى لا تؤدي إلى
تصلب الجسم فيؤثر على انسيابية أداء عمل الذراعين أثناء التصويب .

الخطوات التعليمية للتصويب من القفز :

١- مراجعة تدريبات مهارة التوقف فى عدة وعدتين وذلك فى تدريبات
تشتمل على مهارات التمير والاستلام، والمحاورة بأنواعها .

٢- من الوقوف قطارات عند الحد النهائى للملعب، يرمى الطالب الكرة إلى
أعلى ويتقدم ويقفز لاستلامها ويهبط ويتوقف، مع التكرار .

٣- التدريب السابق إلا أنه بعد التوقف والاستلام القفز مرة أخرى مع رفع
الكرة إلى وضع التصويب من الثبات .

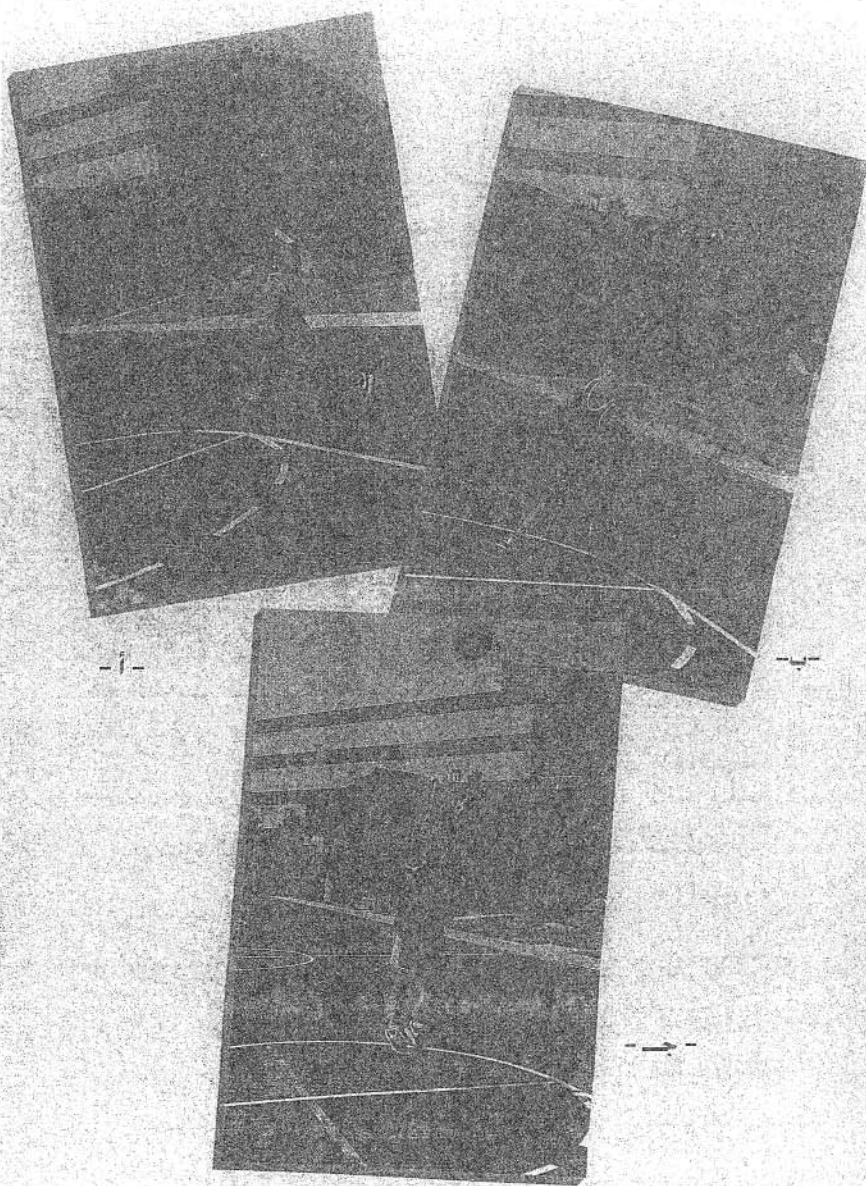
٤- التدريب السابق مع تصويب الكرة إلى أعلى بارتفاع مترين ثم الهبوط
والتكرار .

٥- التلاميذ فى قطارات خلف الحد النهائى للملعب، التقدم بالمحاورة وعند
الإشارة التوقف واستلام الكرة والقفز والتصويب، ثم التكرار .

٦- التدريب السابق مع التدرج فى سرعة الأداء .

٧- التلاميذ فى قطارين يمين ويسار السلة، لاغبو القطار الأيمن كل معه
كرة، على أن يكون ذلك عند خط الرمية الحرة، المحاورة إلى مسافة
مترين من السلة والتوقف والتصويب من القفز . طالب القطار الأيمن
يتقدم فى نفس الوقت لجمع الكرة المرتدة، ثم يعودان ويتبادلان
أماكنهما فى القطارين .

٨- التدريب السابق مع زيادة مسافة التصويب .



شكل رقم (٧١)
التصويب من القفز

٧- رمى الكرة من أسفل إلى اللوحة من على مسافة مترين من الهدف ثم التقدم والوثب لتابعها إلى السلة.

٨- رمى الكرة إلى اللوحة ثم الوثب لتابعها مرة إلى اللوحة ثم مرة إلى السلة.

٩- التدريب السابق في وجود منافس سلبي، ثم في وجود منافس إيجابي.

١٠- التصويب في وجود منافس (تصويبة ميدانية من الثبات أو من القفز) ثم الجرى لتابعة الكرة إلى السلة.

١١- المدرب يصوب الكرة في وجود لاعبين متنافسين مهاجم ومدافع.

١٢- أداء التدريب السابق باشتراك لاعبين مهاجمين ضد لاعبين مدافعين على جانبي السلة.

١٣- التدريب السابق بثلاثة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين يكونون المثلث الدفاعي الارتدادي.

٤- التصويب من القفز Jump Shot :

تعد مهارة التصويب من القفز إحدى أهم التصويبات في مباراة كرة السلة. وهي تشكل مع التصويبة السلمية والتصويب من الثبات للرمية الحرة أكثر ثلاث تصويبات أهمية في مباراة كرة السلة.

طريقة الأداء :

تمر مهارة التصويب من القفز بالمراحل الآتية:

١- التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة.

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

٣- التصويب والمتابعة كما يتم في التصويب من الثبات.

٤- الهبوط، يجب أن يكون في وضع متزن دون الاندفاع للأمام أو الرجوع للخلف.

- ومتابعة التصويب يمكن استغلال اللوحة حتى ترتد الكرة منها إلى السلة، كما يمكن توجيه الكرة مباشرة إلى السلة ويتوقف ذلك على زاوية ارتدادها.

- يجب أن يكون جسم اللاعب أثناء القفز في كامل امتداده، والذراعان أيضا في كامل امتدادهما، كما يجب أن تفتح الرجلان فتحة واسعة وذلك حتى يشغل اللاعب أكبر مساحة ممكنة من الهواء تتيح له انقاء مزاحمة اللاعبين المدافعين.

- إذا أخفق اللاعب في تسجيل الإصابة في المحاولة الأولى عليه أن يتابع القفز والتصويب إلى ينجح في إحراز الإصابة.

الطريق إلى إجادة مهارة المتابعة :

- لتعليم هذه المهارة يجب أن يتعلم اللاعب ما يلي :

١- كيف يثب إلى أعلى.

٢- كيف يستطيع أن يتحكم في حركات جسمه في الهواء.

٣- كيف يستطيع أن يبقى في الهواء أطول مدة ممكنة.

٤- كيف ينجح في مزاحمة المدافعين واحتلال الحيز المناسب على الأرض وفي الهواء، حتى يكون له السبق في مقابلة الكرة ومتابعتها إلى السلة.

الخطوات التعليمية للتصويب بمتابعة الكرات المرتدة :

١- من وضع الوقوف متابعة دفع الكرة إلى أعلى باليدين باستمرار أثناء القفز إلى أعلى.

٢- أداء نفس التدريب باليد اليمنى فقط، ثم باليد اليسرى.

٣- أداء نفس التدريب أثناء المشى ثم أثناء الجرى.

٤- الوثب عاليا بالارتقاء بالقدمين معا للمس لوحة الهدف باليدين.

٥- التدريب السابق باستخدام اليد اليمنى، ثم باستخدام اليد اليسرى.

٦- متابعة الكرة باستمرار على اللوحة، مع ملاحظة مد الذراعين عاليا واستخدام الرسغين والأصابع فقط، وأن تتم المتابعة بعد استقرار الكرة على الأصابع.

٤- وقوف اللاعبين قطارين قبل منتصف الملعب، يمرر أول لاعب في القطار الأيمن الكرة إلى زميله في القطار الآخر بطريقة هات وخذ مع التقدم أماما حيث يستلم لاعب القطار الأيمن الكرة على مسافة ثلاثة أمتار من السلة ليصوب سلمية، بينما يتقدم لاعب القطار الأيسر لجمع الكرة المرتدة، ثم يتبادل اللاعبان مكانيهما في القطارات من خارج الملعب.

٥- تكرر الخطوات السابقة للتصويب باستخدام اليد اليسرى.

٢- التصويب بمتابعة الكرة المرتدة

إذا لم يتجح اللاعب في محاولته الأولى للتصويب على السلة، يجب عليه متابعة تصويب على السلة مستخدما في ذلك يدا واحدة أو اليدين. وبشرط أن يتم ذلك فور ارتداد الكرة من السلة أو من اللوحة، ومتابعة الكرة باليدين أسهل من متابعتها بيد واحدة، إذ إن مساحة التعامل مع الكرة باليدين أكبر من يد واحدة، علاوة على زيادة قدرته على التحكم فيها وتوجيهها إلى السلة بدقة أكبر.

طريقة الأداء :

- أثناء متابعة الكرة يجب على اللاعب أن يقفز إلى أعلى ما يمكن بحيث يقابل الكرة في أعلى ارتفاع لها، كما أنه من المهم جدا أن يكون ذلك في نفس توقيت ارتدادها من السلة أو اللوحة، وأن يتعامل مع الكرة مبكرا قبل اللاعب المنافس.

- ويتم متابعة الكرة بحركات دافعة باستخدام الرسغين والأصابع.

ويتطلب التفوق في أداء هذه المهارة امتلاك الخصائص الآتية:

١- القدرة على التنبؤ الصحيح بمكان أو زاوية ارتداد الكرة من الهدف.

٢- امتلاك التوقيت الجيد للقفز لمقابلة الكرة لحظة ارتدادها من الهدف.

٣- القفز عاليا أعلى ما يمكن لمقابلة الكرة في أعلى نقطة لارتدادها من السلة أو اللوحة.

يرفع اللاعب الركبة اليمنى ويقفز عاليا ويصوب الكرة تجاه الزاوية العليا القريبة من المستطيل الأسود المرسوم على اللوحة.

٢- من مكان أبعد خطوة عن المكان السابق وينفس الزاوية يقف اللاعب وقدماه مضمومتان. ثم يأخذ خطوة بالقدم اليسرى ثم يتبعها برفع الركبة اليمنى عاليا للقفز والتصويب.

٣- من على بعد خطوة أخرى، ومن وضع الوقوف والقدم اليسرى أماما يتقدم اللاعب خطوة بالقدم اليمنى يتبعها بخطوة أوسع بالقدم اليسرى، ثم يرفع الركبة اليمنى ويقفز للتصويب.

٤- نفس الخطوة السابقة مع عمل محاورة واحدة أثناء التقدم فيأخذ خطوة باليمنى ثم خطوة باليسرى ثم يمسك الكرة ويرفع الركبة اليمنى للتصويب.

٥- يقف اللاعبون قطارا على مسافة (٨) أمتار من السلة وينفس الزاوية السابقة، يتقدم اللاعب ليحاوّر مرتين أو ثلاثا ثم يصوب كالخطوة السابقة، ويستلم الكرة المرتدة ليعود من خارج الملعب إلى خلف القطار.

٦- تؤدي الخطوة السابقة بالمحاورة من منتصف الملعب.

٧- تكرار الخطوات السابقة لتتم التصويبة السلمية باليد اليسرى.

ب- التصويبة السلمية من التمرير :

١- من وضع الوقوف في قطار، يجرى أول لاعب لاستلام الكرة المحمولة على يد الزميل مع تقدم القدم اليمنى أماما، ثم يأخذ خطوة باليسرى ويصوب أثناء رفع الركبة اليمنى.

٢- الخطوة السابقة إلا أن الزميل يمرر الكرة مرتدة عن قرب.

٣- الجرى لاستلام الكرة الممررة من زميل، على أن يكون الاستلام مع تقدم القدم اليمنى أماما، ثم أخذ خطوة بالقدم اليسرى ثم التصويب مع رفع الركبة اليمنى إلى أعلى.

اترك الكرة عند بلوغك
أقصى ارتفاع

استخدم اللوحة الخلفية متى
كان ذلك مناسباً



انظر دائماً على السلة

افرد الذراع غير المصوبة
للمحافظة على الاتزان

اقفز أعلى ما يمكن في اتجاه السلة

صورة (٧٠)

التصويبة السليمة

ثانياً - اللعب على السلة :

أ- التصويبة السليمة من المحاور :

١- من وضع مسك الكرة للتصويب من الثبات، الوقوف القدم اليسرى
أماماً على مسافة مترين من اللوحة فوق خط المنطقة المحرمة وبزاوية ٤٥
درجة مع اللوحة.

(للتصويب باليد اليسرى يقف اللاعب مع تقدم القدم اليمنى أماماً)

٢- يجب أن يقترب اللاعب بقدر المستطاع من السلة باستخدام خطوات كبيرة فى حالة بعده عنها.

٣- أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.

٤- أن تكون اليد المصوبة أقرب ما يمكن إلى السلة وفى أعلى ارتفاع لها.

٥- أن يكون التصويب باستعمال لوحة الهدف، وأن توجه الكرة إلى الخط الأسود القريب من اللاعب المصوب والذي يكون ضلع المستطيل المرسوم على لوحة الهدف.

٦- يجب أن يركز اللاعب نظره على النقطة المحددة للتصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة المواجهة.

الخطوات التعليمية للتصويبة السلمية :

أولا - بدون اللعب على السلة :

أ - من الوقوف :

١- من وضع مسك الكرة التصويب باليد اليمنى إلى أعلى، يراعى حمل الكرة باليد المصوبة فقط واليد الأخرى سائدة من الجانب، كما تراعى حركة الرسغ والأصابع ولف الكرة من أسفل، وتبقى الذراع ممتدة تماما بعد ترك الكرة للمتابعة.

٢- الخطوة السابقة مع رفع الركبة إلى أعلى أثناء التصويب.

ب- من الحركة :

١- نفس الخطوة السابقة مع التقدم أماما، ثم استلام الكرة الهابطة وتصويبها مرة أخرى بنفس اليد.

٢- عمل محاورة واحدة باليد اليمنى ثم مسك الكرة والتصويب إلى أعلى (مسافة ثلاثة أمتار تقريبا) مع رفع الركبة عاليا، ثم الاستلام والتكرار.

٣- عمل أكثر من محاورة ثم الاستلام والتصويب.

٤- تكرر نفس التدريبات باليد اليسرى.

٢- التصويبة السلمية Lay Up Shot

يؤدي هذا النوع من التصويب في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الهدف بعد عمل محاورة بالكرة أو بعد استلام الكرة من زميل. ويستخدم اللاعب خطوات اقتراب خاصة بعد انتهائه من المحاورة أو بعد استلامه للكرة حتى يتسنى له الاقتراب أكثر مما يمكن من السلة.

ويجب على اللاعب عند أداء هذه المهارة أن يراعى قانونية هذه الخطوات حتى لا يقع في خطأ الجري بالكرة. وقد تختلف مسافة الخطوات القانونية التي يؤديها اللاعب بالكرة تبعا لاختلاف المكان الذي يبدأ منه اللاعب الاقتراب للتصويب، لكن من المهم أن يصوب اللاعب على السلة من أقرب مكان ممكن ومع الوثب لأعلى لتحقيق أكبر ضمان ممكن لإصابة الهدف مع حماية الكرة من المنافس.

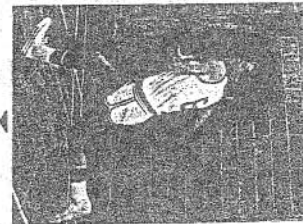
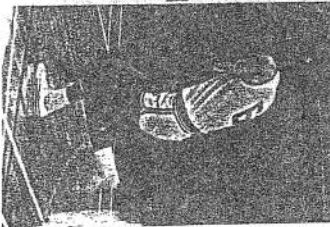
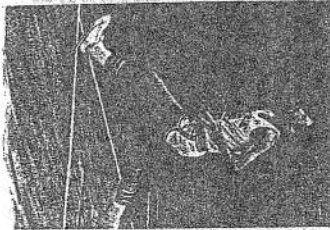
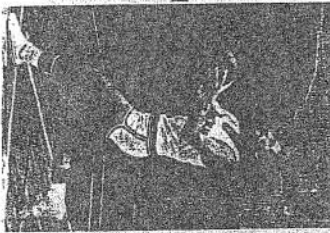
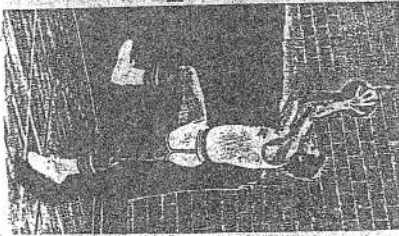
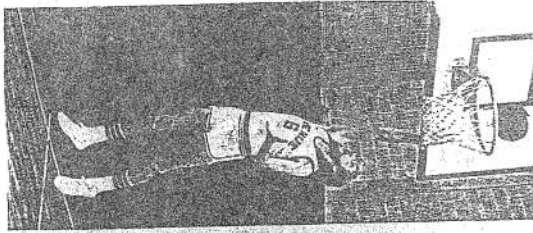
طريقة الأداء :

عند استلام اللاعب الكرة من زميل أو مسكها عقب المحاورة- وكانت حيازة الكرة في كلتا الحالتين مع لمس القدم اليمنى للأرض مثلا- يقترب اللاعب نحو الهدف ويأخذ خطوة واحدة بالقدم اليسرى والارتقاء عليها للوثب عاليا مع رفع الركبة اليمنى أثناء التصويب باليد اليمنى ومتابعة الذراع المصوبة للكرة وكذلك الرسغ والأصابع. ثم الهبوط على القدمين معا حتى لا يندفع اللاعب بعيدا عن الهدف ليتمكن من متابعة الكرة مرة أخرى في حالة فشل الإصابة.

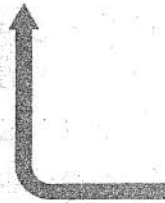
وفي هذا النوع من التصويب يستحسن أن يكون توجيه الكرة غير مباشر على السلة وذلك باستعمال اللوحة الخلفية والمستطيل الأسود المرسوم عليها حيث تكون ملازمة الكرة للوحة على الخط الأسود الرأسى القريب من اللاعب وهذا لضمان إصابة الهدف.

كما يجب ملاحظة الآتي عند الأداء :

- ١- أثناء الاقتراب في اتجاه السلة يجب أن يحتفظ اللاعب بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن.



شكل رقم (٦٩)
طريقة الأداء الفني
للتصويبة السلهية



ويفضل أن يبدأ تعليم التصويب بدون استخدام الهدف حتى لا يركز المبتدئ كل اهتمامه على إصابة الهدف ويهمل بذلك الأداء الصحيح لمهارة التصويب، كذلك يجب أن يرتبط أداء هذه المهارة بجميع المهارات الهجومية الأخرى لكرة السلة.

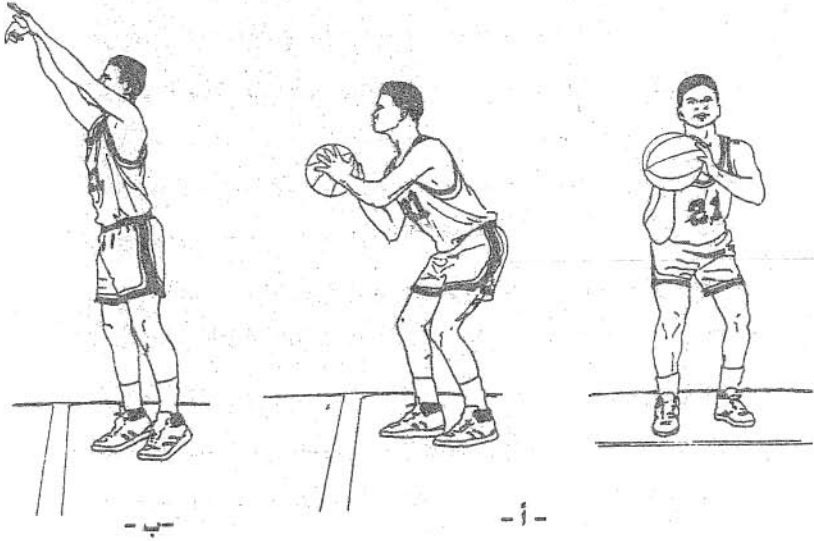
الخطوات التعليمية :

- ١- مقدمة يوضح فيها المدرب أهمية المهارة واستخداماتها.
- ٢- أداء نموذج للمهارة.
- ٣- يقوم كل لاعب باتخاذ الوضع الابتدائي للتصويب ويمر المدرب لتصحيح الأخطاء،
- ٤- يقف اللاعبون في صفين مواجهين حيث يتسلم اللاعب الكرة من الزميل المواجه ويقوم بأخذ وضع الاستعداد للتصويب.
- ٥- الخطوة السابقة على أن يصوب اللاعب الكرة بعد أخذ الوضع الابتدائي تبعا لإشارة المدرب في اتجاه الزميل المواجه مع توجيه العناية إلى الأداء الصحيح ومتابعة الكرة بمد الذراع أماما، وأن يتجه الرسغ والأصابع إلى الأمام وإلى أسفل وذلك لمتابعة التصويبة.
- ٦- يقف اللاعبون مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقومون بالتصويب تبعا لإشارة المدرب مع التأكد من أخذ الوضع الابتدائي الصحيح.
- ٧- يقف اللاعبون في قطارين على جانبي خط الرمية الحرة، حيث يتم إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة.
- ٨- اللاعبون قطاران: قطار خلف الحد النهائي، وقطار قبل خط منتصف الملعب، يتحرك لاعب قطار المنتصف ليتسلم تمريرة زميله المواجه قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب، بينما يجمع الزميل الكرة المرتدة، ثم يتبادل اللاعبان مكانيهما في القطارين.

طريقة الأداء :

بعد أن يأخذ اللاعب الوضع الابتدائي السابق ذكره يقوم بثني الركبتين قليلا للمساعدة فى قوة دفع الكرة إلى السلة ثم تمتد الركبتان وتستقيم الذراع المصوبة أماما عاليا فى توقيت انسيابى وبحركة إضافية لرسخ اليد يعطى بها اللاعب للكرة السرعة اللازمة للانطلاق والدوران اللازم لها وكذلك المدار المطلوب تبعا للمسافة التى تقطعها الكرة إلى السلة مع ملاحظة التنشيط على مقدمة الحلقة القريبة من اللاعب المصوب . ويراعى أهمية أن تتم جميع حركات فرد الركبتين والجدع والذراع بحيث تتم كحركة انسيابية واحدة متصلة .

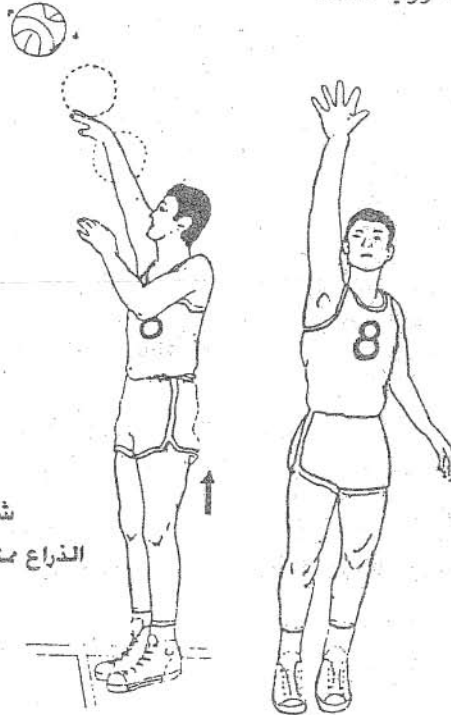
وعلى لاعب كرة السلة أن يعمل على إتقان جميع أنواع التصويب حتى يتمكن من استخدام أنسبها فى أثناء المواقف المتغيرة للعب .



شكل رقم (٦٨)

الوضع الابتدائي :

- يقف اللاعب مواجهاً للسلة مع تقدم إحدى القدمين أماماً على أن تكون هذه القدم هي المقابلة (المماثلة) لليد المصوبة (اليمنى مع اليسرى) وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة اللاعب أثناء التصويب.
- يضع اللاعب الكرة على أصابع اليد المصوبة، والذراع مثنى من المرفق، والعضد مواز للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد.
- تعمل اليد الأخرى (غير المصوبة) على سند الكرة من الجانب على ألا تعوق هذه اليد النظر إلى السلة.
- يجب أن تكون الزوايا بين الكف والساعد، والساعد والعضد، والعضد والكف زوايا قائمة.



شكل رقم (١٧)
الذراع ممتدة لتابعة التصويبة

وكلمة أهمس بها هنا للدلالة على أن المهارة في التصويب ليست صعبة المنال؛ وهى أن ضعاف البصر، وضعاف البنية نسيبا يستطيعون أن يصبحوا نجوما في التصويب، بل إن استلام التمريرة يحتاج لقوة إبصار أكثر من إجادة التصويب.

أنواع التصويب

تحدد ظروف المباراة ومواقفها تنوع مهارات التصويب، فمنها ما يؤدي من الثبات، ومنها ما يؤدي من الحركة. كذلك قد يؤدي التصويب من مسافات بعيدة (بثلاث نقاط) أو قريبة (بنقطتين)، كما قد يتم التصويب على الحلقة مباشرة أو باستخدام اللوحة.

وينقسم التصويب للأنواع الآتية :

- ١- التصويب من الثبات.
- ٢- التصويبة السلمية.
- ٣- التصويب بمتابعة الكرات المرتدة.
- ٤- التصويب من القفز.

١- التصويب من الثبات Set Shooting

يقتصر استخدام هذا النوع من التصويب على اللاعبين الناشئين إلى سن الثانية عشرة تقريبا، حيث يستخدمها اللاعبون المبتدئون كتصويبة ميدانية تمهيدا لتعليم مهارة التصويب من القفز. ذلك أن مهارة التصويب من القفز تتطلب قدرات ومهارات حركية أكثر نضجا. غير أنه يستخدم التصويب من الثبات في أداء الرميات الحرة.

أهمية إجادة التصويب :

١ - تهديد وعدم اطمئنان المنافس وإجباره على اللعب القريب منك ، وهذا يعطيك الفرصة كى تخرجه ، ويعطى خداعك الفائدة المرجوة وهى أن تسبق منافسك نحو السلة ، ولكن إذا كنت مصوباً أقل من المتوسط فإن منافسك سيلعب بعيداً عنك بمسافة لا تقل عن ثلاثة أمتار دون خوف ، وفى هذه الحالة لا تستطيع خداعه وسبقه بأى حال مهما كنت أسرع منه ، فمسافة ثلاثة أمتار لا يستهان بها .

٢ - الفريق الذى يجيد التصويب على الهدف يكون دائماً ذا ثقة كبيرة فى نفسه ، وهذه الثقة أهم عمدة الفوز .

٣ - إصابة الهدف هى التى تبت روح الحماس فى المباراة وتشجع الفرد على زيادة مجهوده ، وهى التى تمتع كلا من المتفرج واللاعب .

٤ - القدرة على تغيير الخطط واللعب تحت أى ظرف ، فلو كان الفريق المنافس يجيد الدفاع بالازدحام فى المنطقة التى تحت السلة أمكنك التصويب من على بعد فيضطر هو إلى الانتشار وتمكنت أنت من اللعب بخططك الموضعية .

٥ - ولقد زادت أهمية التصويب بعد التعديل الأخير فى القانون والذى يحتم على الفريق أن يصوب على السلة فى مدى أربعة وعشرين ثانية من لحظة استحواذه على الكرة .

٦ - كذلك زادت أهمية إجادة التصويب من بعيد بزيادة قيمة إصابة الهدف من بعيد إلى ثلاث نقاط .

لم لا تصبح مصوباً ماهراً ؟

بالرغم من تعدد طرق التصويب ، فإن بلوغ المهارة فى التصويب ممكنة لكل شخص على شرط أن يقوم بشيئين فقط هما :

أ - المواظبة على التدريب المنتظم الصحيح .

ب - التركيز .

٣. لتخلص من المنافس :

إذا كنت تقطع ناحية السلة واستلمت كرة وكان المنافس بجانبك أو كنت تحاور متبجها ناحية السلة وكان المنافس يجرى بجانبك، قف فجأة ثم قم بحركة ارتكاز للناحية التي ليس فيها المنافس.

أو إذا كنت تحت السلة ثم قطعت بعيدا عنها وفي أثناء ذلك استلمت الكرة (وكنت لم تزل قريبا من السلة) فإن وقوفك فجأة وقيامك بحركة ارتكاز للناحية الخالية من المنافس يجعل هذا المنافس بعيدا عن طريقك ناحية السلة وبذلك يمكن أن تصوب على السلة بسهولة، كما يمكن القيام بهذه المناورة ومثيلاتها دون كرة لمجرد التخلص من الدفاع.

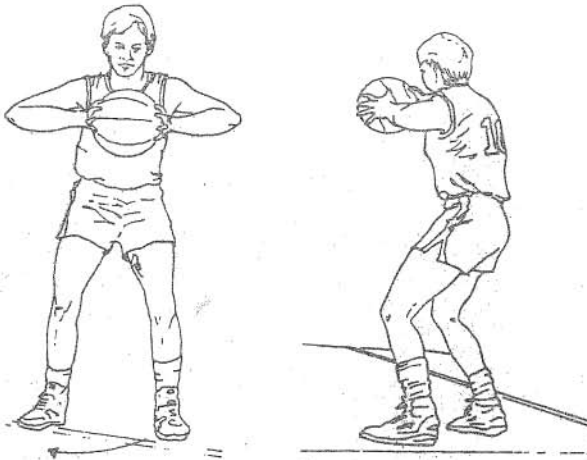
أما إذا كانت هناك تمريرة وكنت أنت والمنافس تجريان للحصول عليها، فبمجرد استلامك للكرة قف، ثم قم بحركة ارتكاز للناحية الخالية واترك منافسك يجرى بجانبك بقوة اندفاعه الأولى ثم حاور أو مرر للناحية الأخرى.

٤. لتغيير اتجاه اللعب بسرعة :

ولكى تكون حركة الارتكاز ذات تأثير يجب الوقوف فجأة وفي لحظة غير متوقعة (إذا كنت تجري) ثم القيام بحركة الارتكاز مباشرة.

خطوات تعليم حركة الارتكاز :

- (أ) من الوقوف.
- (ب) من المشى.
- (ج) من الجرى.
- (د) من الجرى وبمجرد استلام الكرة.
- (هـ) من المحاورة.
- (و) من المحاورة مع ظهور منافس فجأة.



شكل رقم (٥٤)

الاحتفاظ بالكرة دائما قريبة من الرأس

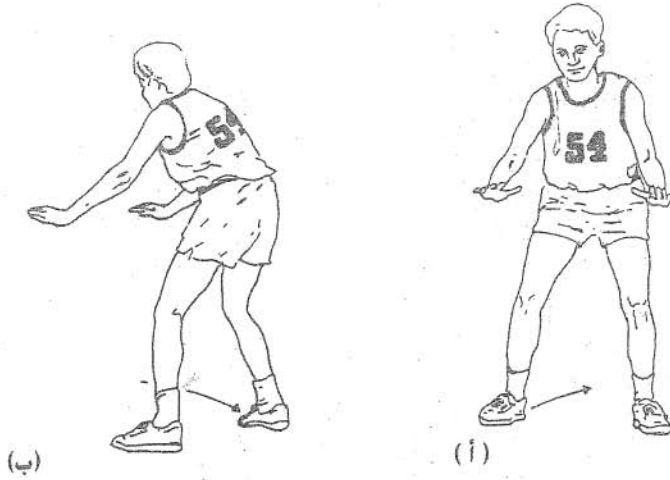
بعض الظروف التي تستعمل فيها حركة الارتكاز :

١- تنفيذ بعض الخطط الهجومية :

هناك خطط كثيرة للهجوم تعتمد على رجل الارتكاز ففي جميع هذه الخطط يجب أن يكون رجل الارتكاز متمكنا من القيام بجميع حركات الارتكاز حتى تنجح الخطة الموضوعة.

٢- حماية الكرة والتمرير :

إذا كانت الكرة معك وكان المنافس قريبا منك وحاول أخذ الكرة أو مسكها، ولم يكن هناك زميل تستطيع أن تمرر إليه، فإن المناورة التي تنفذك من المنافس هي القيام بحركة الارتكاز بحيث تعطيه ظهره وتحمي الكرة منه بجسمك، فهذه الطريقة تكسبك وقتا حتى يأتي أحد زملائك إليك، وربما كانت مواجهتك الجديدة في اتجاه بعض زملائك فستتمكن من التمرير إليهم، وإذا كنت تتحاور أو تجري واستلمت كرة ثم رأيت المنافس أمامك فجأة فيجب أن تقف مباشرة وتقوم بحركة ارتكاز بسرعة حتى تحمي الكرة.



شكل رقم (٥٣)
مركز الثقل يقع على قدم الارتكاز

- ٥ - اجعل حركتك بحيث يصبح ظهرك مواجهًا للمنافس .
- ٦ - اتزن بعد نهاية الحركة ثم مرر للاحية اليمين أو اليسار أو إلى أمامك وأنت في الوضع الجديد مع حماية الكرة بجسمك .
- ٧ - لاحظ أن تكون الكرة أثناء تأدية حركة الارتكاز أقرب ما يمكن من جسمك لحمايتها .

ب- حركة الارتكاز الأمامية:

(اليسرى مثلاً) ويرتكز فيها الجسم على القدم اليسرى ويلف أماماً بالقدم اليمنى .

الفرض من حركة الارتكاز:

هو الدفاع عن الكرة ومنع المنافس من الاستحواذ عليها أو مسكها للحصول على كرة قفز بينك وبينه . كما أنها تستخدم في الدفاع أيضاً لاتخاذ المكان المناسب .

وضع الكرة:

هناك رأيان في هذه النقطة، فالبعض يقول: إن الكرة يجب أن تكون بعيدة عن الجسم وذلك بمد الذراعين، وحجتهم في ذلك حماية الكرة من المنافس إذا كان طويلا، ويقولون: إن بعدها عن الجسم يمكن الفرد من القيام بحركات خداع بالكرة والبعض الآخر يقول بجعل الكرة أقرب ما يمكن من الجذع لحمايتها بالجسم، ولأن ذلك يجعل تأدية حركة الارتكاز أسهل لقصر ذراع الرافعة.

والحجتان كما ترى قويتان، ولكني أعتقد أن الرأي الأول صحيح ما دام اللاعب لا يقوم بحركة الارتكاز، ولكن بمجرد ابتدائه في تأديتها تكون الكرة أقرب ما يمكن إلى الجسم، ثم عند نهاية الحركة والثبات ترجع الكرة إلى وضعها الأول.

أنواع حركة الارتكاز

أ - حركة الارتكاز الخلفية:

(وهي الأكثر شيوعا) وفيها يلف الجسم للخلف وتسمى تبعا لقدم الارتكاز وللشرح.

لنفترض أن المنافس واجهك عقب المحاورة واضطرت للوقوف وتعذر عليك التميرير للأمام أو لليمين أو اليسار لقوة موقف الدفاع، وكان هذا قريبا منك، فقررت القيام بحركة ارتكاز خلفية يميني (لأن قدمك اليمنى كانت للخلف) لحماية الكرة أولا ثم التميرير.

١ - تأكد من حسن اتزانك في وقفتك، القدمان متباعدتان - الركبتان مشيتان - والجذع منحني ومركز الثقل عموما منخفض.

٢ - اجعل ثقلك على قدمك اليمنى.

٣ - ادفع الأرض بقدمك اليسرى ليتحرك جسمك للخلف حول قدمك اليمنى وطوح جسمك ليساعد في هذه الحركة.

٤ - ارفع كعب اليمنى لتصبح الحركة أسهل وأصح.

٤ - الارتكاز

حركة الارتكاز من أقوى المناورات المستخدمة فى كرة السلة، ويعتبرها البعض أقوى من المحاوراة والتمرير.

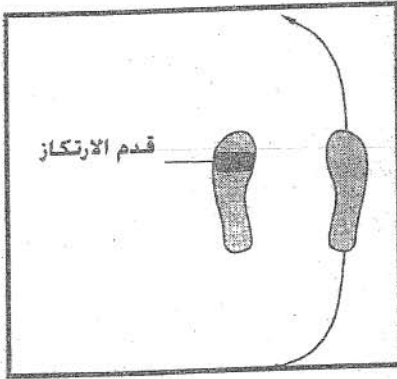
وتعنى هذه المهارة احتفاظ الفرد بقدم ملاصقة للأرض ويحرك الأخرى فى أى اتجاه دون أن تتحرك القدم الثابتة من مكانها، وهى تشبه حركة الفرجار (البرجل).

ولكى يقوم الفرد بهذه المهارة يجب أن يلاحظ الآتى:

اتزان الجسم أثناء تأدية الحركة:

تكون القدمان متباعدتين كما سبق وبيننا ومركز ثقل الجسم منخفضا بثنى الركبتين وانحناء الجذع حتى يكون ما يقرب من ٤٥° مع الخط العمودى على الأرض.

وضع الجسم:



عند ابتداء الحركة تكون القدمان متباعدتين، ويكون ثقل الجسم على قدم الارتكاز (وهى القدم الثابتة) ويرفع كعب هذه القدم عن الأرض، وفى أثناء تأدية الحركة تكون أصابع قدم الارتكاز ملاصقة للأرض وتدفع القدم الأخرى للأرض للتحرك فى الاتجاه المطلوب. وعند نهاية حركة الارتكاز يكون وضع الجسم والقدمين كما كان عند البداية.

شكل رقم (٥٢)

الارتكاز مع الاتزان هام جدا

ب- بزاوية قوية .

ج- أول خطوة فى الاتجاه الجديد طويلة .

أما تفسير الاتجاه ببطء أو على هيئة شبه دائرة فلا يكون له تأثير ما فى التخلص من الدفاع .

٢- تغيير السرعة

من المناورات الهامة للهروب من حراسة المنافس تغيير سرعتك، فإنك إذا كنت تتحرك طول المباراة بنفس السرعة سهلت مهمة المنافس فى حراستك إذ إنه سيتخذ لنفسه نفس السرعة ويصبح دائما ملازما لك، ولكن إذا كنت تغير من سرعتك من حين لآخر فإن ذلك سيجعل مهمته من أصعب ما يمكن إذ إنه لا يعرف عمل ستزيد من سرعتك فتسببه أم ستقلل منها فيسبقك هو وتصير أنت خرا، وهذا سيجعله يركز إنتباهه إليك أنت فقط فلا تكون عنده فرصة لمضايقة زميل لك أو قطع تمريرة قريبة منه، ولكى يكون تغيير السرعة ذا أثر فعال يجب أن يكون فجائيا حتى لا يتمكن المنافس من تعديل سرعته لمجارأتك، كما يجب أن يكون التغيير فى السرعة ملحوظا كالوقوف فجأة من الجرى السريع أو الانطلاق بأقصى سرعة من الوقوف أو من الجرى البطيء .

ومن المستحسن ألا تجرى بأقصى سرعتك دائما بل اجر بما يقرب من ثلاثة أرباع سرعتك الأصلية، ثم عند سنوح فرصة أو وجود ثغرة ناحية السلة انطلق فجأة وبأقصى سرعة فإن ذلك سيعطيك خطوة أو اثنتين أمام منافسك .

وإذا كنت تجرى سريعا فإن مناورة الوقوف فجأة تصبح من أقوى المناورات الهجومية، وسيفقد منافسك توازنه ويستعد عنك ويتركك حرا للحظة أو اثنتين تتمكن فيها من تغيير اتجاهك أو التصويب أو استلام كرة .

وتفسير السرعة والاتجاه من أهم ما يمكن لضبط التوقيت لأى خطة موضوعة، فربما قطعت ناحية السلة مبكرا لحظة عما يجب، فتغير السرعة (أى إبطاءها فى هذا المثال) أو تغيير الاتجاه يجعلك تصل إلى النقطة الملائمة فى اللحظة المناسبة تماما .

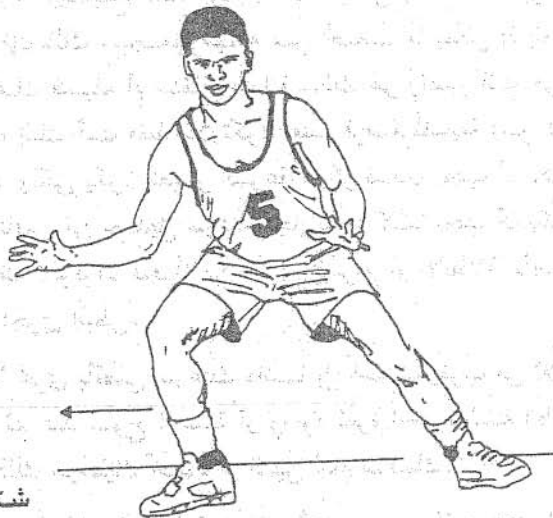
بقدمك اليمنى ناحية اليسار، فإن ذلك يفقدك توازنك وربما أدى إلى سقوطك على الأرض، والطريقة الصحيحة أن تبدأ وقدمك اليمنى على الأرض ثم:

١- ادفع الأرض بالقدم اليمنى لتدفع بجسمك للناحية اليسرى

٢- مل بجسمك للناحية الجديدة.

٣- واجه الاتجاه الجديد بصدرك.

٤- خذ خطوة واسعة بالقدم اليسرى في الاتجاه الجديد.



شكل رقم (٥١)

الذراعان مقبوضتان وتتحركان باستمرار

لاحظ :

١ - عدم تقاطع الرجلين مطلقا.

٢ - أن تكون الخطوة الأولى في الاتجاه الجديد سريعة وواسعة.

ولكى يكون تغيير الاتجاه ذا أثر فعال في الهروب من المنافس يجب أن

يكون:

أ - فجائيا سريعا.

الثانية: الوقوف في عدة واحدة بالوثب والهبوط والقدمان متباعدتان جانبيا ويتأني ذلك بالوثب وثبة صغيرة قبل الوقوف، ويهبط اللاعب على قدميه معا، على الكعبين أولا ثم باطن القدمين، وبين القدمين مسافة عرضية تناسب الفرد لحفظ توازنه، ويكون مركز الثقل منخفضا وللخلف قليلا حتى لا يندفع اللاعب ويسقط للأمام.

ما ينتجم عن عدم المقدرة على الوقوف فجأة:

كثيرا ما نرى أن طريق أحد المحاورين بالكرة قد ازدحم فجأة بمنافس أو أكثر من الدفاع، فإذا لم يكن هذا المحاور متمكنا من الوقوف فجأة فإن ذلك يؤدي إلى:

١ - تعثر قدميه عند الوقوف فيكون قد ارتكب مخالفة الجرى بالكرة.

٢ - التخلص من الكرة بطريقة طائشة.

وفي كلتا الحالتين تكون النتيجة هي فقدته للكرة وإهداءها إلى الفريق المنافس.

٢- تغيير الاتجاه

حاول دائما أن تغير اتجاهك فجأة، ويحسن أن تخدع منافسك أنك ستغير إلى اتجاه ما برأسك مثلا أو جذعك، ثم تغير في الاتجاه المضاد، فإن ذلك من أهم العوامل التي تجعل منافسك يفقد توازنه.

لا تغير اتجاهك بأخذ خطوة معترضة، أقصد أنك إذا أردت تغيير اتجاهك للاحية اليسار فلا تأخذ خطوة

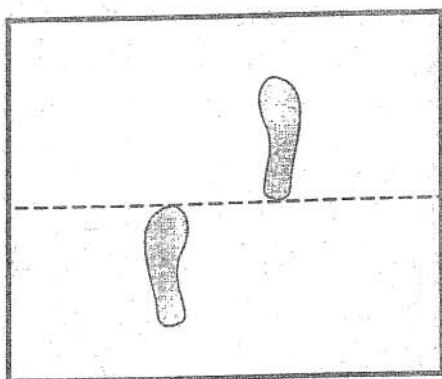


شكل رقم (٥٠)

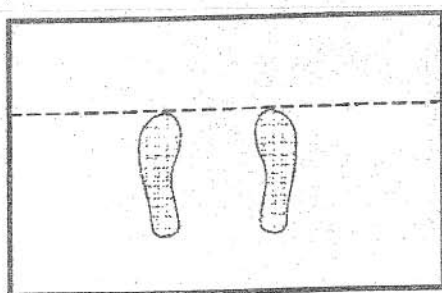
القدمان متباعدتان منحييتان والجذع قائم

والوقوف فجأة لا يقل أهمية عن بدء الانطلاق بسرعة كبيرة، فهذا أيضا قد يجعل المنافس يبعد عنك خطوة أو اثنتين في اتجاه حركته، وقد يساعدك ذلك على استلام كرة أو الجرى في اتجاه مضاد أو التصويب على السلة من الثبات إذا كانت الكرة معك.

وهناك طريقتان للوقوف فجأة :



شكل رقم (٤٨)
التوقف في عدتين



شكل رقم (٤٩)
التوقف في عدة واحدة

الأولى: الوقوف وإحدى
القدمين أمام الأخرى، ويكون ذلك بإنهاء الجرى في عدتين. الأولى عندما تلمس قدمك الأولى الأرض. وفي هذه العدة يجب أن يتحول ثقل الجسم على هذه القدم مع محاولة نقل العجز للخلف، على أن يكون مركز ثقل الجسم منخفضا والجذع منتبها للأمام ويحاول اللاعب أن يتم الوقوف في هذه العدة.

والعدة الثانية تحتسب حينما تلمس القدم الأخرى الأرض، وتنزل هذه القدم أمام الأولى بخطوة واسعة وتعمل على «فرملة» أى قسوة اندفاع تكون متبقية من قوة الجرى.

ويجب ملاحظة أن تبدأ كل قدم بلمس الأرض بالكعب ثم باطن القدم.

ثانياً: المسافة بين القدمين

كلما اتسعت المسافة بين القدمين كبرت المساحة التي يستند عليها الجسم وبالتالي زاد اتزان الفرد، ولكن هناك عاملاً آخر مهماً. وهو القدرة على سرعة البدء في الحركة وسهولتها، وعلى ذلك يجب أن تتناسب هذه المسافة مع طول الشخص مع عدم التقيد بأى مسافة موضوعة بل تكون هذه المسافة بحيث تعطى الفرد أكبر كمية من الاتزان وسهولة الحركة.

ثالثاً: مركز ثقل الجسم

يقع مركز ثقل الجسم فى منطقة الوسط، ومن النظريات المعروفة فى علم فن الحركة أنه كلما ارتفع مركز ثقل الفرد عن الأرض زادت صعوبة اتزانه، وعلى ذلك فلكى يحصل الفرد على أكبر كمية من الاتزان يجب أن يجعل مركز ثقله أقرب ما يمكن من الأرض مع ملاحظة ألا يعوقه ذلك عن الحركة السريعة الفجائية، ويتأتى ذلك بثنى الركبتين ثنياً خفيفاً مع ثنى الجذع للأمام قليلاً.

رابعاً: تغيير نقطة مركز الثقل

عند تغيير الاتجاه، يجب على الفرد أن يحرك جذعه ويدفع الأرض بالقدم المناسبة لثقل مركز الثقل بحيث يكون أقرب للناحية المراد تغيير الاتجاه إليها.

مهارات حركات القدمين الهجومية:

١- البدء فى الجرى والوقوف منه

«كرة السلة هى اللعبة التى تعتمد على الابتداء السريع والوقوف الفجائى» إذا نحن شاهدنا أى فرد عاды يجرى فلإننا نلاحظ أنه يبدأ ببطء ثم يزيد سرعته بالتدريج، ولكن لاعب كرة السلة يجب أن ينطلق بسرعة كبيرة من اللحظة الأولى للجرى، وهذه النقطة بالذات تكسب اللاعب عند الهجوم خطوة أو اثنتين أمام منافسه، وكثيراً ما تكون هذه الخطوة سبباً فى نيل نقطتين وكسب مباراة. وعلى العموم فإن الابتداء بالجرى ببطء يسهل مهمة المنافس فى حراسة اللاعب.



شكل رقم (٤٧)

الرأس هي مفتاح اتزان الجسم: لذا يجب أن
تشكل رأس المثلث مع القدمين المتباعدتين



ولاعب كرة السلة الذي يتحكم في اتزان جسمه في أوضاعه المختلفة يكون
خطرا دائم التهديد للمنافس، ومصدرا لقلقه، وهناك بعض القواعد التي تساعد
الفرد على التحكم في اتزان جسمه وهي:

أولا: ترواخي الجسم

فهذا أول مبدأ كي يستطيع الفرد التحكم في اتزان جسمه، فالشخص الذي
يتصلب جسمه لا يستطيع مطلقا التحكم في عضلاته ودعوتها للعمل بالقدر اللازم
في اللحظة المناسبة للمدة المضبوطة وبالسرية المطلوبة، بعكس الشخص المتراخي
العضلات، فعضلات مثل هذا الشخص تكون مستعدة لتلبية أى منه بالقدر والمدة
والسرعة المرغوبة.

٦- حركات القدمين الهجومية Offensive Foot Work

لاعب كرة السلة الممتاز هو الذى يعرف كيف يستخدم قدميه أحسن استخدام، فيعرف كيف يجرى فجأة وبسرعة، وكيف يخدع المنافس بأنه سيجرى فى اتجاه ما ثم يغيره على حين غرة، ويعرف كيف يقف فجأة دون إبطاء تدريجى فى سرعته، وهو يعرف كيف يركز على أى قدم، ويستطيع تغيير اتجاهه وسرعته عند الحاجة، ويثب عاليا فى اللحظة المضبوطة.

ولكى يستطيع الفرد استخدام قدميه بالطريقة الصحيحة يجب أن تكون رجلاه قويتين رشيقتي الحركة، وأن يكون متحكما فى توازن جسمه دائما وأن يعنى باختيار أخطيته.

العناصر التى تعتمد عليها إجادة مهارة حركات القدمين :

أ- الأحذية

١ - لا تكون ضيقة فتضايق اللاعب وتؤله وتعرقل حركات قدميه وربما أضرت بهما.

٢ - لا تكون واسعة حتى لا تجعل الحركة مخلخلة غير محكمة.

٣ - تكون برقبة حتى تعطى مفصل الكعب سندا قويا وحتى تقلل من احتمال «إصابة» المفصل.

ب- اتزان الجسم

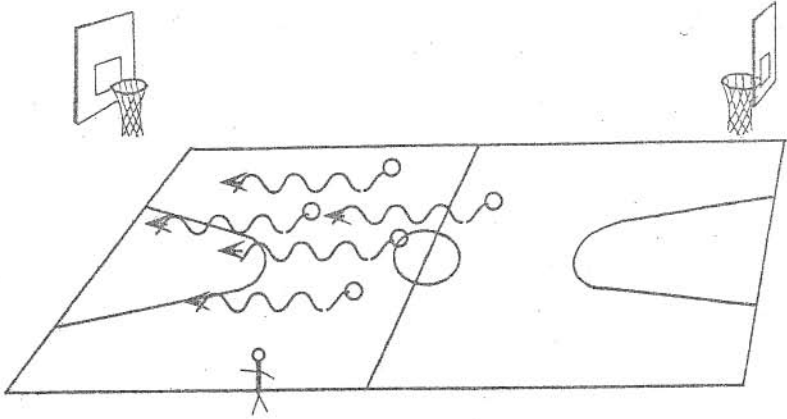
هناك بعض الأشخاص يولدون وعندهم الإحساس بالاتزان والتحكم فى أوضاع الجسم، والبعض الآخر يتعلم هذا الفن بسهولة، وقليلون من يصعب عليهم اكتساب هذا الفن.

- يبدأ التدريب بإشارة المدرب حيث يحاور أوائل الفرق حول الحواجز للعودة بعد آخر حاجز بالمحاورة المستقيمة لتسليم الكرة إلى اللاعب التالي .
- يفوز الفريق الذى ينهى أفراده التابع أولا .
- تستخدم مناورات المحاورة بالتغيير فى سباقات متنوعة .

نصائح للمحاور

- ١ - ادفع الكرة للخارج وللأمام حتى ترتد أمامك وأنت تجرى ولا تعوق حركة جريك .
- ٢ - تدرب على المحاورة باليد اليسرى أيضا .
- ٣ - حاور باليد البعيدة عن المنافس دائما وهذا يتطلب أن تجيد المحاورة باليدين كل على حدة .
- ٤ - المحاورة العالية صعب حمايتها، ولكن حماية المحاورة المنخفضة أسهل، فإذا كنت تحاور واقتربت من منافس، اخفض جسمك وحاور محاورة منخفضة بحيث تكون يدك قريبة من ركبتيك .
- ٥ - حينما تحاور فى منطقة خالية من الدفاع ضدك، حاور محاورة عالية فهي أسهل وأسرع .
- ٦ - لا تحاور بجانب الخط الجانبى أو قريبا من أركان الملعب ولا استطاع المنافس اصطيداك بإزاحتك للخارج وحصرك بينه وبين الخط . ابعد ما يقرب من متر ونصف تقريبا عن الخط الجانبى .
- ٧ - اختر الوقت والمكان المناسبين للمحاورة .
- ٨ - لا تحاور مطلقا إذا أمكنك التمرير لزميل لك، اللهم إلا إذا كانت هناك فرصة للاندفاع نحو السلة وإصابة الهدف .
- ٩ - لا تجعل المحاورة سلاحا ضد فريقك، وذلك بالإكثار من استخدامها دون حاجة لذلك . اجعل المحاورة سلاحك الأخير وتذكر أن التمرير أسرع لتقدم الكرة وأضمن، وفيه روح الفريق .

تدريب (٤)



شكل رقم (٤٢)

التدريب السابق على أن يغير اللاعبون اتجاههم إلى الخلف والمحاورة باليد الأخرى أثناء تغيير الاتجاه تبعاً للإشارة.

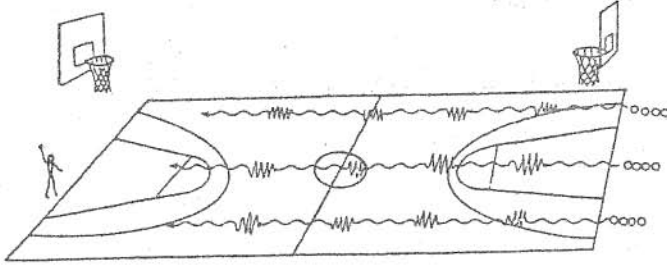
تدريب (٥)

المحاورة مع الجري على خطوط الملعب.

تدريبات على أنواع المحاورة

أولاً : تدريبات على المحاورة العالية :

تدريب (١) :



شكل رقم (١١)

يصطف اللاعبون خلف الحد النهائي للملعب وبحيافة كل منهم كرة ويقف المدرس عند الحد النهائي الآخر للملعب.

يعطى المدرب إشارات للاعبين للمحاورة أثناء الجرى، وللمحاورة في المحل تبعاً للإشارات الآتية :

عند رفع الذراع عالياً وقبضة اليد مقفولة يحاور التلاميذ أثناء الجرى. أما إذا كانت اليد مفتوحة فيحاورون في المحل.

تدريب (٢)

التدريب السابق على أن تكون المحاورة مع الجرى السريع أو المحاورة مع الجرى البطيء تبعاً لتغيير إشارة المدرس.

تدريب (٣)

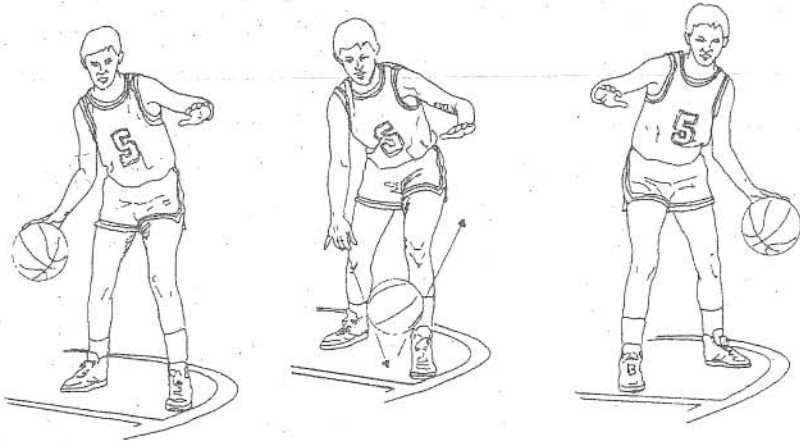
التدريب السابق على أن تكون المحاورة باليد اليمنى مرة أو المحاورة باليد اليسرى تبعاً لإشارة المدرب.

بالمحاور العالية باليد الأخرى (اليسرى) والكرة فى الجانب الأيسر للجسم.

طريقة أداء المحاورة بالتغيير بالارتكاز الخلفى :

- من وضع المحاورة العالية يبطئ اللاعب من سرعته ثم يثنى الجذع والركبتين (محاور باليد اليمنى) ثم يحاور مستديرا حول نفسه بالارتكاز على القدم اليسرى وينقل القدم اليمنى خلفا بخطوة طويلة مع تنطيط الكرة مرة واحدة، ثم ينقل القدم اليمنى بخطوة طويلة أخرى إلى الأمام ليكمل الارتكاز بها إلى مقدار (٣٦٠) درجة خلال تنطيطه الكرة مرة ثانية حيث يقابل الكرة باليد اليسرى فى الجانب الأيسر ليؤدى بها المحاورة الثالثة مع نقل القدم اليسرى أماما بخطوة طويلة تسمح بتجاوز المدافع.

- يفرد اللاعب الجذع والركبتين ويتقدم بسرعة أماما بالمحاورة العالية باليد اليسرى.



بشكل رقم (٤٠)

اخفض جسمك عند تغيير اتجاه المحاورة



شکل رقم (۳۹)
حاور دائما ونظرك للأمام

✓ الخطوات التعليمية لمهارة المحاورة :

- ١- مقدمة يوضح فيها المدرب أهمية مهارة المحاورة واستخداماتها وأنواعها.
- ٢- شرح طريقة الأداء مع تقديم نموذج الأداء.
- ٣- يجلس اللاعبون فى وضع الجلوس طولا فتحا، ويضع كل منهم الكرة أمامه بين الرجلين، ثم يبدأ فى تنطيطها حتى ترتفع عن الأرض حيث يستمر فى المحاورة بها.
- ٤- وقوف اللاعبين مع تباعد القدمين وتقدم اليسرى أماما وثنى الركبتين كاملا ثم وضع الكرة على الأرض والبدء فى تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد عن الأرض.
- ٥- التدريب السابق مع فرد الركبتين، ومع التنبيه بوضع الذراع الأخرى غير المستخدمة فى وضع الحماية للكرة.
- ٦- المحاورة فى المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع إشارة المدرب، والتنبيه بالمحافظة على النظر إلى الأمام.
- ٧- تؤدى الخطوات السابقة باليد اليسرى.
- ٨- اللاعبون يقفون قطارات خلف الحد النهائي للملعب، ثم المحاورة أماما فى مجموعات بطول الملعب.
- ٩- التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة، وذلك عند إشارة المدرس.
- ١٠- التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفى على القدم الخلفية.

طريقة أداء المحاورة بالتغيير من جانب إلى جانب :

- أثناء التقدم بالمحاورة العالية يبطئ اللاعب من سرعته ثم يزيد من انثناء ركبتيه ويخفض من ارتفاع الكرة أثناء المحاورة، ثم يدفع الكرة باليد المحاورة (اليمنى) إلى جانب جسمه الآخر، على أن يتبع ذلك بأخذ خطوة بالتقدم التى فى الجانب الذى تم نقل الكرة إليه ثم يعاود التقدم

١- المحاورة بتغيير الكرة من جانب إلى جانب (من يد إلى يد) من أمام الجسم Cross Over .

٢- المحاورة بتغيير الكرة من يد إلى يد بالارتكاز الخلفى Back Pivot .

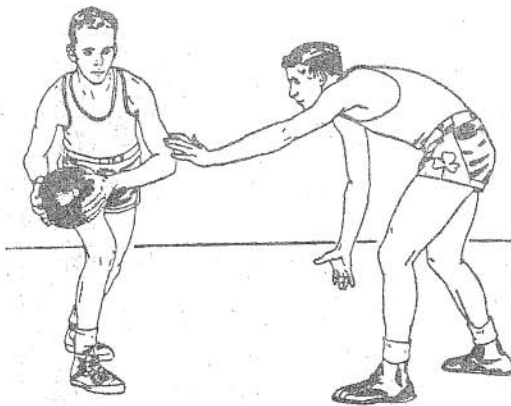
٣- المحاورة بتفويت الكرة من تحت الرجل الأمامية .

٤- المحاورة بتفويت الكرة من تحت الرجل الخلفية .

٥- المحاورة بتفويت الكرة من خلف الظهر .

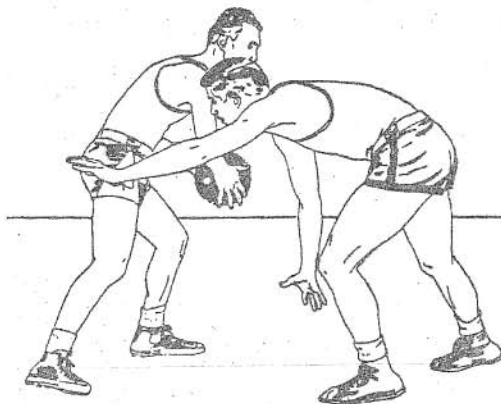
طريقة أداء المحاورة :

- ١ - تتم بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة أصابع اليد .
- ٢ - أصابع اليد يجب أن تكون متباعدة وذلك للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها .
- ٣ - أصابع اليد المحاورة يجب أن تشير إلى الأمام فى اتجاه حركة الكرة .
- ٤ - حركة رسغ اليد المحاورة، ومقدار فرد وثنى الذراع هى أساس التحكم فى ارتفاع الكرة أثناء المحاورة .
- ٥ - حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثنى ومد الرسغ والذراع يجب أن تكون بانسيابية وتوافق بحيث تبدو الكرة وكأنها مرتبطة بالأصابع .
- ٦ - يراعى أهمية دوام النظر إلى الأمام أثناء المحاورة .
- ٧ - عند المحاورة باليد اليمنى توضع الذراع اليسرى أمام الجسم مع ثنى الكوع وذلك للعمل على حماية الكرة من المدافع . والعكس عند المحاورة باليد اليسرى تقوم الذراع اليمنى بنفس العمل .
- ٨ - أثناء المحاورة العالية يجب أن يكون مكان تنطيط الكرة خارج القدم المتقدمة، وبالنسبة للمحاورة المنخفضة يكون مكان تنطيط الكرة فى حذاء الجسم وذلك لحماية الكرة من المدافع .



شكل رقم (٣٨)

التداع بالتمرير
في جهة ثم بدء
المحاصرة في الجهة
الأخرى.



يجب أن يكون
تغيير الاتجاه
بسرعة وأن
تكون أول خطوة
في الاتجاه الجديد
سريعة وطويلة.

أ- المحاصرة العالية:

تستخدم بغرض الحركة السريعة أماما كما يحدث في الهجوم الخاطف، وفي حالة عدم وجود المدافع.

ب- المحاصرة المنخفضة:

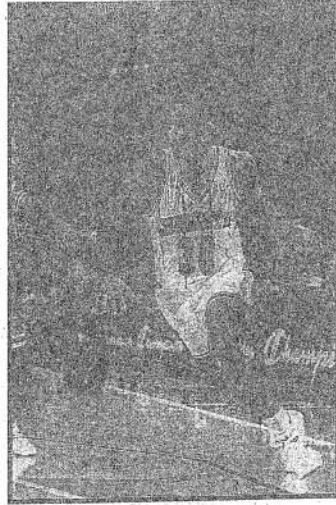
وتستخدم أثناء وجود المدافع وذلك لتحاكي محاولاته لقطع الكرة، وهناك العديد من مناورات التغيير للمحاصرة المنخفضة. وهي تنقسم إلى:

شرح المحاور باليد اليمنى:



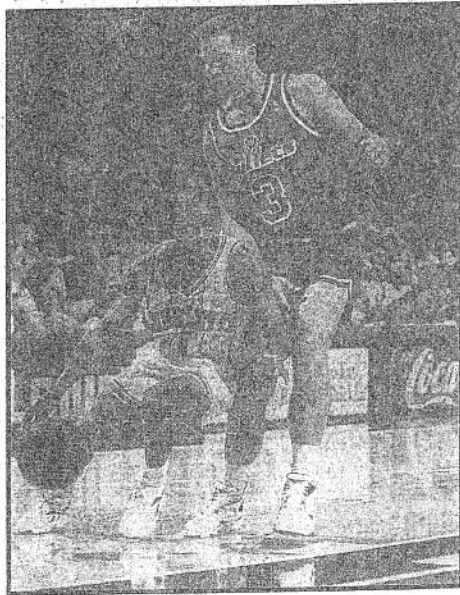
شكل رقم (٣٦)

العينان تكشفان اللاعب ولا تلتصقان بالكرة



شكل رقم (٣٥)

دفع الكرة وليس ضربها



شكل رقم (٣٧)

الجنس منخفض وفي وضع
يحتمي الكرة

متى تلجأ للمحاورة :

إذا كانت الكرة فى حوزتك فلا تلجأ للمحاورة إلا كآخر أسلوب لتحريك الكرة؛ ذلك لأن اللاعب الذى يبدأ المحاورة بمجرد استلامه الكرة يضر نفسه، إذ سيجعل المنافس يحرسه جيدا ويحاول أخذ الكرة منه، وهو إذا أوقف المحاورة بعد ذلك فإن المنافس لا بد وأن يهاجمه بشدة لأنه يعرف أنه لا يستطيع أن ينتقل بالكرة.

والأوقات التى يحسن استخدام المحاورة فيها هى :

- ١- الهروب من لاعب منافس يضيق الفرد تحت السلة.
 - ٢- الابتعاد عن منطقة السلة فى حالة عدم التمكن من التمرير لزميل.
 - ٣- كجزء من خطة موضوعة.
 - ٤- لاستدراج مدافع للخارج وذلك فى الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة وتكون المحاورة فى هذه الحالة للخارج وليس لداخل منطقة الدفاع.
 - ٥ - التقدم بسرعة من ثغرة نحو السلة.
 - ٦ - لإعطاء الزملاء فرصة لاتخاذ أماكن جيدة خصوصا عندما يكونون جميعا محروسين جيدا.
 - ٧ - إذا كان المنافس يمكن خداعه بسهولة.
 - ٨ - عند محاولة التصويب من القفز إذا قفز المنافس أو فقد توازنه فيمكن المحاورة حوله نحو السلة.
- وللمحاورة نوعان رئيسيان :
- الأول : المحاورة العالية.
- الثانى : المحاورة المنخفضة.
- ويراعى عند تعليم هذه المهارة أهمية إجادتها باليد اليسرى بنفس درجة أهمية الإجابة باليد اليمنى.

تنخفض الكرة مع خفض الجسم وزيادة السرعة فجأة مع تغيير يد المحاور إن كنت تحاور باليد القريبة منه والمهم أن تكون الكرة في الارتفاع الذى يمكن للفرد من حمايتها والتحكم فيها والجرى بالسرعة التى يريد.

والمحاور العالية أسرع عموماً، ولكن المحاور المنخفضة أفضل لحماية الكرة.

تغيير الاتجاه :

يجب التمكن من تغيير الاتجاه بسرعة وبزاوية، وذلك بتغيير اليد المحاور والاعتماد على الأرجل وحركتها كما أن تغيير السرعة يساعد كثيراً فى هذه الناحية.

التحكم فى الكرة :

لا يعتبر اللاعب محاوراً ممتازاً إلا إذا استطاع التحكم فى توجيه الكرة دون توجيه نظره عليها، بل لا بد وأن يرى الملعب وهو يحاور حتى يستطيع انتهاز فرصة للتمرير أو الاندفاع ناحية السلة.

سرعة المحاور :

١- لاكتساب السرعة ابدأ أول محاور وجسمك منخفض (هكذا يفعل المتسابقون للمسافات القصيرة) ثم عدل قامتك.

٢- ادفع الكرة لمسافة مناسبة أمام الجسم، وتتوقف هذه المسافة على السرعة، فكلما ازدادت سرعة المحاور كبرت هذه المسافة، والخطأ الشائع هو أن المحاور يجرى بسرعة أكبر من سرعة الكرة أو يدفع الكرة للجانب وليس للأمام.

٣- تعود أن تغير سرعتك أثناء المحاور، وأحسن طريقة لذلك هى أن تحاور بثلاثة أرباع سرعتك الحقيقية ثم فجأة اجر بكل سرعتك. سيكسبك هذا سبق المنافس.



شرح المحاورة باليد اليمنى :

ولتبسيط شرح المحاورة نبدأ بالجسم فى وضع منحني قليلا للأمام مع ثنى الركبتين قليلا ويكون الساعد الأيمن موازيا للأرض مع تراخى عضلات الذراع تماما.

ومن هذا الوضع تبدأ فى تنطيط الكرة على الأرض، ويلاحظ عدم ضرب الكرة بل دفعها لأسفل وللأمام. ويكون الدفع بالأصابع المتباعدة، ولا تلمس راحة اليد الكرة، وتتحرك الذراع من مفصل الكوع لأسفل. وتنتهى الحركة بثنى الرسغ مع دفع الكرة بالأصابع. وعند ارتداد الكرة استقبلها بأصابعك قبل أن تبلغ أقصى ارتفاع لها، واجعل أصابعك «تركب» الكرة وتتحرك معها لأعلى مع تحريك الساعد لأعلى مع حركة الكرة، ثم ادفعها لأسفل مرة أخرى، وهكذا بحيث تبدو حركة الذراع كالموجة المستمرة، ومن الأفضل أن تجعل يدك ملاصقة للكرة أطول مدة ممكنة فى حركة صعود الكرة لأعلى ودفعها لأسفل فهذه الطريقة تزيد تحكمك فى الكرة، وبالتالي فى المحاورة، ولكن يجب أن تحذر المغالاة فى ذلك حتى لا تحتسب مخالفة فنية، وتكون الذراع اليسرى مع ثنى الكوع قليلا - مرفوعة إلى مستوى الكتف تقريبا لحماية الكرة كما تكون القدم اليسرى متقدمة عن اليمنى فى أول خطوة، كما يجب ألا يوجه النظر إلى الكرة بل يكون النظر للأمام «لكشف الملعب». وروية اللاعبيين (الزملاء والمنافسين) ويكون دفع الكرة أمام الجسم وللخارج قليلا، وليس للجانب أو أمام الجسم مباشرة.

ارتفاع الكرة

يتوقف ارتفاع الكرة على :

- ١ - طول الفرد.
- ٢ - ميله الطبيعى.
- ٣ - سرعة المحاورة.

وعلى العموم يجب التمكن من تغيير ارتفاع الكرة عند اللزوم، فمثلا إذا كنت ستمر بجانب منافس فيجب أن تكون الكرة مرتفعة شيئا ما، ثم عند مجاورته

٥-المحاورة Dribbling

(المحاورة هي التحرك بتنطيط الكرة فى أى اتجاه. وهى حركة متوافقة منسجمة بين الذراع والرسغ والأصابع والرجلين والعينين والكرة.)
والمحاورة أصعب المهارات الفنية أداءً فى كرة السلة، وهى تدل على مدى التوافق العضلى بين العينين وبقية أعضاء الجسم) وهى سلاح ذو حدين، إذا أحسن استخدامه أفاد الفريق بل يمكن أن يكون سبباً فى إنقاده، أما إذا أسىء استخدامه فإنه يضر بالفريق.



شكل رقم (٣٤)

حافظ على الكرة بعيداً عن المدافع

- يقسم الفريق إلى مجموعات كل مجموعة بها خمسة لاعبين .
- تبدأ الدائرة بنصف قطر طوله ثلاثة أمتار .
- يبدأ التمرير من (أ) إلى (ب) ومنه إلى (جـ) إلى (د) إلى (هـ) .
- لا يمرر اللاعب إلى الذى بجانبه، أى أن (أ) يستطيع التمرير إلى (ب) أو إلى (هـ) ولكنه لا يستطيع التمرير إلى (د) أو إلى (جـ) .
- يستخدم هذا التدريب للخداع قبل التمرير، فيخدع اللاعب بالتمرير فى جهة ثم يمرر إلى الجهة الأخرى .

ملاحظات :

- يمكن زيادة السرعة بالتدرج .
- يمكن زيادة عدد الكور بالتدرج .
- تستخدم كل أنواع التمريرات .
- بالتقدم فى التدريب يمكن إضافة لاعب سادس خلف (أ) ثم يجرى (أ) ليقف خلف من مور إليه الكرة ويقوم كل لاعب بنفس التحرك . أى يجرى للوقوف خلف من مرر إليه الكرة . ✓

- يقسم الفريق إلى مجموعات كل مجموعة بها خمسة لاعبين .

- يقف لاعبو كل مجموعة كما في الشكل . أى فى صفين ، صف به ثلاث لاعبين وصف به لاعبان . وتكون المسافة بين الصفين ثلاثة أمتار ثم تزد بالتدريج بعد أن يتقن اللاعبون التدريب .

- يمرر (أ) الكرة إلى (ب) فيمررها هذا بدوره إلى (جـ) ومنه إلى (د) إلى (هـ) . ثم تمرر الكرة فى طريق عكسى من (هـ) إلى (د) إلى (جـ) . وهكذا .

ملاحظات :

- يصلح هذا التدريب لكل أنواع التمريرات من الثبات .

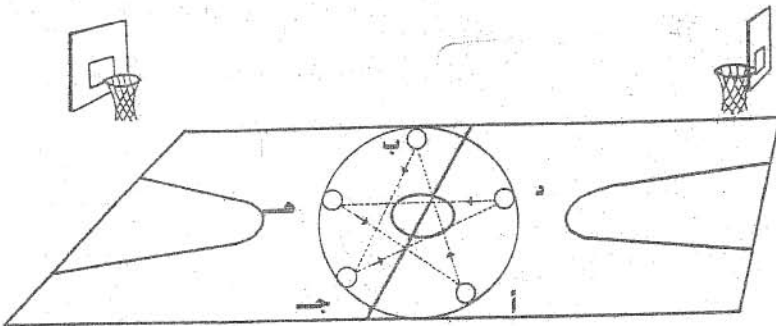
- يمكن أن يغير المدرب نوع التمريرة كلما وصلت الكرة إلى (هـ) أ إلى (أ) .

- تزداد المسافة بالتدريب .

- تزداد سرعة التمرير بالتدريب .

- يمكن زيادة عدد الكور حينما يتقن اللاعبون التدريب بكرة واحدة .

تدريب رقم ٢ - للتمرير من الثبات :



شكل رقم (٢٢)



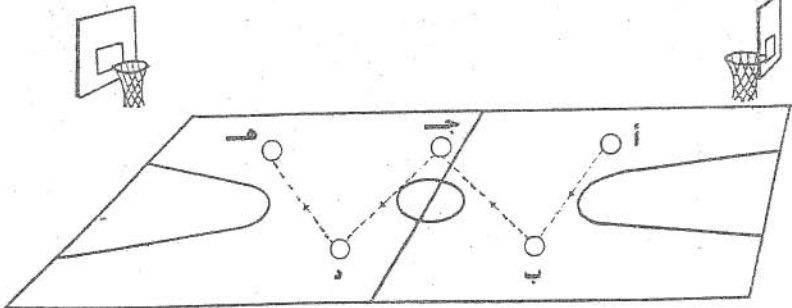
- ٢- أن يكون اتجاه التمريرة خطأ.
- ٣- تقدير سرعة المستلم تقديرا خطأ.
- ٤- أن تكون التمريرة أقوى من اللازم.
- ٥- زيادة اللف في الكرة عند التمريرة.

نصائح للمستلم:

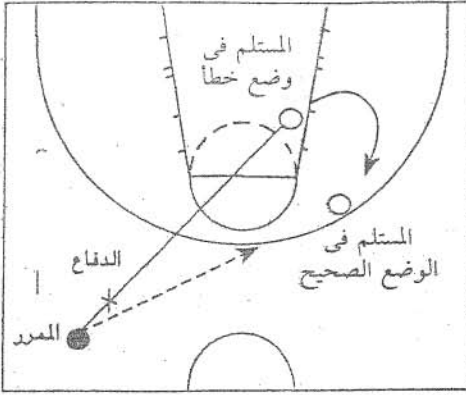
- ١- لا تناد على الكرة ما دام منافسك يقظا أو في مركز يسمح له بقطع التمريرة، ولكن ناد عليه إذا تأكدت أن هناك فرصة سانحة لك لاستلام الكرة.
- ٢- لا تيأس إذا كانت التمريرة غير مضبوطة بل حاول ما استطعت وابدل جهدك للحصول على الكرة دائما. ولا تلم الممرر بأى حال، فهو، وكل فرد في الفريق يبذل قصارى جهده للفوز، ولا ينتظر التأييد واللوم بل التشجيع والتعاون.
- ٣- لا تبدأ فى تنفيذ الخطوة التالية والكرة لم تزل فى طريقها إليك، ربما أدى ذلك إلى تعثر الكرة على يديك لعدم دقة الاستلام نتيجة لمحاولة عمل الخطوة التى فكرت فيها قبل استلام الكرة تماما.

تدريبات على التمرير والاستلام:

تدريب رقم ١ - التمريرة الصدرية من الثبات:



شكل رقم (٢١)



شكل رقم (٢٠)

أسباب تعثر الكرة في يدي المستلم :

يرجع تعثر الكرة على يدي المستلم إلى عدة عوامل منها :

أ - أسباب ترجع إلى المستلم نفسه .

ب - أسباب ترجع إلى الممرر .

أ - الأسباب التي ترجع إلى المستلم :

١ - عدم استمرار مراقبة الكرة وهي في طريقها إليه حتى يتم تسليمها .

٢ - التفكير في الخطوة القادمة ومحاولة تنفيذها قبل استلام الكرة .

٣ - عدم مسايرة الكرة في حركتها وعدم سحبها بلطف ناحية الجسم ، بل استلامها بقوة وتصلب .

٤ - ضعف قوة البصر عند المستلم ، فاستلام التميرية يستلزم نظرا سليما أكثر مما يستلزمه التصويب أو التميرر .

٥ - تعب المستلم أو اضطراب مزاجه .

ب - الأسباب التي ترجع إلى الممرر :

١ - أن تكون التميرية قصيرة سريعة وفي اتجاه وجه المستلم عندما تكون المسافة بين الممرر والمستلم قصيرة .

وضع اليدين عند الاستلام :

أ - إذا كانت الكرة فى مستوى بين الوسط والكتف ، فىجب أن تكون اليدين متجهتين للأمام .

ب- إذا كانت الكرة فى مستوى أعلى من الكتف تكون اليدين متجهتين لأعلى .

ج- إذا كانت الكرة فى مستوى منخفض عن الكتف تكون اليدين متجهتين لأسفل .

وفى جميع هذه الحالات يجب أن يواجه باطن الكف الكرة .

وعند الاستلام بيد واحدة يجب مسك الكرة باليدين أسرع ما يمكن .

تحرك لاستقبال الكرة :

من الأفضل أن يتحرك المستلم نحو الكرة ، وبطريقة تحمى الكرة من المنافس لو حاول هذا قطع التمريرة ، فهذا يجعل احتمال قطع الكرة أقل ويضطر المستلم أن يلاحظ بانتباه فلا يرفع عينيه عنها .

وأحسن طريقة لتحرك المستلم هى أن يخدع خصمه بأخذ خطوة فى الاتجاه المضاد أولاً ثم يرجع بسرعة لاستقبال الكرة فهذا يجعل من الصعب على المنافس قطع التمريرة .

ولكن هناك بعض الحالات لا يجرى فيها المستقبل للاحية الكرة ؛ فمثلاً عندما يكون متجهاً ناحية السلة . أو يجرى فى أى اتجاه لعمل ستار لزميل له أو تبعاً لخطوة موضوعة .

قاعدة الخط المستقيم :

يجب على المستلم ألا يقف بحيث يكون هو والممرر والمنافس على خط مستقيم واحد ، بل يجب أن يتحرك إلى أحد الجانبين بالنسبة لهذا الخط حتى يمكن الزميل من التمرير إليه بسهولة .

٢- يجب ألا تنتظر الكرة حتى تلامس صدرك، بل استقبلها بيديك، وذراعاك ممدتان بترخ، وعند ملامستها لأطراف أصابعك يجب أن تساير يداك حركة الكرة مع تراخي الأصابع والرسغين وسحب الكرة للداخل نحو صدرك.

٣- يجب استقبال الكرة بأطراف الأصابع ولا تجعل راحة اليد تلمس الكرة.

٤- يجب أن تكون مرفقاك مطاوعتين أى سهلة الحركة والانشاء حتى يمكن امتصاص القوة التى فى الكرة تدريجيا، وبذلك تصبح الكرة لا قوة فيها ولا سرعة لها وهذا ما نريده حتى نتحكم فى الكرة.

٥- لا تقبض على الكرة بقوة وتصلب.

٦- لا ترفع عينيك عن الكرة بل لاحظها ولو بالرؤية الجانبية منذ أن تترك يدي الممر وفى أثناء مرورها إليك حتى تتسلمها؛ إذ كثيرا ما تعثر الكرة على يد المستقبل، وبالتالي يفقدها، نتيجة لعدم ملاحظته إياها حتى يتم استلامها.

٧- لا تحارب الكرة أى لا تتسلمها بعصية، وتذكر أن حركة استلام الكرة حركة مستمرة ولا تقف فجأة وإلا تعثر الكرة، ولأضرب لذلك مثلا بسيطا، إذا مررت الكرة ناحية حائط، فسوف لا تبقى الكرة بجانب الحائط بل سترتد، ذلك لأن الحائط صلب غير متحرك. ولكنك إذا مررت بنفس القوة ناحية ستار، فسوف يمتص الستار قوة الكرة بحيث تبقى الكرة هناك ولا ترتد، وذلك لأن الستار متحرك مرن. تذكر هذا المثال عند استلام الكرة.

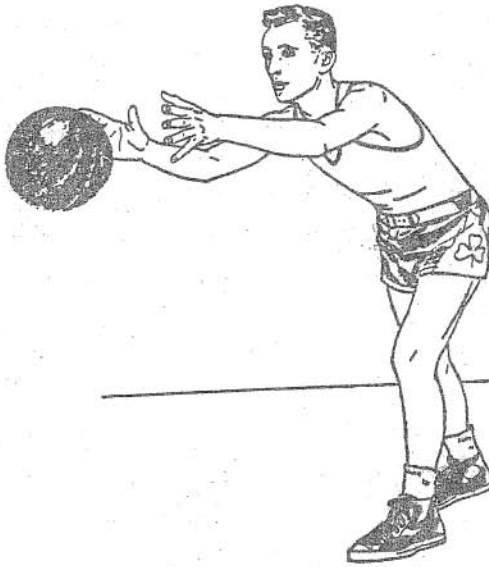
٨- حاول دائما أن تتسلم الكرة بيديك الاثنتين، ولا تستقبل الكرة بيد واحدة، إلا فى حالة إنقاذ الكرة البعيدة عنك من الضياع، فإذا كانت الكرة بعيدة عنك، ربما أمكنك أن تمد ذراعك البعيدة عن الكرة (اليمنى مثلا إذا كانت الكرة آتية من يسارك) وتنقذ بذلك الكرة من الضياع.

٩- واجه الكرة بقدر المستطاع.

لا تقل مهمة المستقبل للتمريرة أهمية في سلامة التمريرة عن مهمة المرور، فاستلام الكرة فن يجب إتقانه، وكثيرا ما نرى الكرة تتعثر على يد لاعب لعدم إتقانه فن استقبال الكرة ويستطيع المستقبل أن يسهل مهمة المرور بملاحظة النقاط الآتية

كيفية استقبال الكرة:

استلام أو استقبال الكرة



شكل رقم (١٩)

لاحظ تقدم اللاعب المستقبل نحو الكرة وامتداد الذراعين واسترخاء الجسم والنظر إلى الكرة

- ١ - لا تقف ثابتا عند الاستلام. بل تحرك ناحية الكرة مع ثني الجذع قليلا من الوسط إلى الأمام.

١٠- عند التمرير لزميل يجرى، يجب أن تصل الكرة أمام المستلم بحيث تساعد على الاستمرار فى الجرى بنفس السرعة.

١١- مرر الكرة دائما إلى الجانب البعيد عن المنافس.

١٢- لاحظ من ستمرر إليه الكرة قبل التمرير، ربما أشار إليك إلى نقطة يفضل أن يتسلم فيها الكرة، وهى غالبا اليد البعيدة عن المنافس.

١٣- تجنب التمرير عبر منطقة مزدحمة، أو التمرير بعرض الملعب.

١٤- لا تحاول أن توصل الكرة إلى زميلك بالقوة، أى لا تمرر إلى شخص محصور بين خصمين معتمدا على مقاتلته للحصول عليها.

١٥- تذكر أن الاحتفاظ بالكرة أفضل من التميرة الخاطئة.

١٦- احتفاظ الفريق بالكرة معناه أن تظل الكرة فى حركة مستمرة بين أيدي أعضائه بالتمرير، لا بحفظها فى يد لاعب واحد، حتى تحين فرصة جيدة للتصويب.

١٧- إذا كانت التميرة لزميل فى موضع للتصويب فيجب أن تصله الكرة فى مستوى صدره وأمامه بقليل حتى يستطيع التصويب مباشرة دون تعديل فى وضع الكرة أو فى وضع جسمه.

٤- استقبال الكرة واستلام التميرة

* كيفية استقبال الكرة.

* وضع اليدين عند الاستلام.

* تحرك لاستقبال الكرة.

* قاعدة الخط المستقيم.

* أسباب تعثر الكرة فى يدي المستقبل.

* نصائح للمستلم.

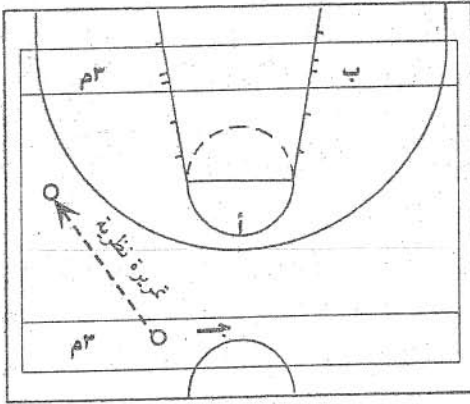
نصائح للممرر:

- ١- يجب على كل فرد فى الفريق أن يجيد أربعة أو خمسة أنواع من التمريرات على الأقل؛ وأن يعرف متى وكيف يؤدي كل نوع.
- ٢- لا تستخدم نوعا واحدا من التمريرات، اخذك كأنك ستقوم بتمريرة معينة ثم قم بغيرها.
- ٣- إذا كان خصمك يستخدم ذراعا واحدة جيدا، فاجعل تمريراتك من الناحية الأخرى أى إذا كان أيمن مثلا فاجعل تمريراتك فى أغلب الأحيان عن يساره.
- ٤- يجب استغلال الفرص والمقدرة الطبيعية فى التمرير؛ فمثلا، لاعب طويل وخصمه قصير، فليس من الملائم للشخص الطويل أن يستخدم التمريرة أو أى نوع من التمريرات المنخفضة، ولكن يجب أن يستفيد من ميزته بالتمريرات العالية.
- ٥- تذكر أن نجاح التمريرة يتوقف لا على يقظة المستلم فقط. بل على يقظة الممرر كذلك.
- ٦- لا تمرر إلا إذا تأكدت أنه لا توجد فرصة لقطع التمريرة.
- ٧- تذكر أن التمرير الطويل يحتاج لقوة، والتمرير للمسافات القصيرة يحسن أن يكون ليئا.
- ٨- التمرير السريع يساعد على الهجوم السريع، وبقاء الكرة فى يد لاعب واحد يبطئ الهجوم ويكثر من احتمال حدوث كرة القفز، ويعطى الفريق المنافس الفرصة كى يتخذ موقفا دفاعيا جيدا.
- ٩- التمرير لزميل متحرك أفضل من التمرير لزميل ساكن اللهم إلا إذا كان ذلك جزءا من خطة.

له للتمرين على التمرير، ولكن، فى موقف ما فى المباراة، إذا لم يستخدم الحكمة وسرعة البديهة فلا فائدة من قدرته، فاللاعب الجيد هو الذى يستطيع بسرعة أن يعرف اللاعب الأفضل ليمرر إليه الكرة، وأين يمررها بالضبط، إلى اليمين قليلا أم إلى اليسار؟ أعالية أم منخفضة؟ ومتى يمررها؟ أمباشرة أم بعد أخذ خطوة؟ أم بعد خداع المنافس؟ وبأى سرعة؟ وفى أى مستوى؟ وأى أنواع التمريرات أكثر ملاءمة لهذا الموقف؟ التمريرة المرتدة أم تحت اليد... كل هذه النواحي يجب ملاحظتها حتى تكون التمريرة دقيقة صحيحة ذات أثر.

مناطق الأمان للتمرير:

إن أخطر التمريرات وأكثرها احتمالا للقطع ما كان منها بعرض الملعب اللهم إلا فى القليل النادر من الحالات التى لا يكون فيها فى طريق التمريرة أو بالقرب منه أى لاعب منافس.



شكل رقم (١٨)

وهناك بعض المناطق فى الملعب -ب، ج- يهمل اللاعبون الدفاع عنها دائما وخصوصا فى الألعاب السريعة، وعلى ذلك فهاتان المنطقتان هما أسلم المناطق للتمرير فى الأحوال العادية، وعلى العموم، فالتمرير بطول الملعب أسلم وأقل احتمالا للقطع من التمرير بالعرض.

وبلى التمرير بالطول التمرير القطرى أى بميل بين الطول والعرض.

المجهود الذى يبذل فى التمرين عليها، بالإضافة إلى ما قد ينتج عنها من مضار فى محاولة تطبيقها وخصوصا عند الاستلام

والرأى السائد هو أنه عند تمرير الكرة، فإن الكرة تلف لما ضعيفا ناتجا عن تأدية التمريرة بالطريقة الطبيعية، ويجب عدم المبالغة فى مقدار هذا اللف لأن ذلك يجعل استلام الكرة صعبا كما يغير من اتجاهها وهذا يصعب مهمة المستلم فى تقدير اتجاه الكرة.

الرؤية الجانبية:

يحسن عدم الإعلان عن اتجاه التمريرة بالنظر دائما إلى الجهة التى ستمرر إليها فهذا يسهل مهمة الدفاع فى قطع التمريرة، ولكن الأفضل أن يمرر الشخص الكرة إلى زميل له دون أن ينظر إليه مباشرة، وقليل جدا من اللاعبين من يفعل ذلك، ولكن هناك كثيرا من اللاعبين يفهمون هذه الناحية خطأ، فينظرون إلى الجهة المضادة ويؤدون ما يسمى «بالتمريرة العمياء» أى يمررون إلى شخص لا يرونه إطلاقا، وهذا خطأ، والمقصود هنا هو أن يمرر الشخص الكرة إلى زميل له يراه بطرف عينه بحيث يتمكن من أداء التمريرة إليه بدقة دون أن ينظر إليه مباشرة.

الخداع،

(يلعب الخداع دورا هاما فى التمرير، فكثيرا ما يكون قطع التمريرات ناتجا عن عدم الخداع، بأن تكون التمريرات جميعها فى مستوى واحد، أو أن يقوم المرر بحركة معينة قبل التمرير فى اتجاه معين مما يسهل مهمة الدفاع فى التنبؤ باتجاه التمريرة) وعلى ذلك يجب الاحتراس من التمرير فى مستوى واحد دائما (خصوصا المستوى العادى ليد اللاعب المدافع) ومن القيام بحركة واحدة دائما، حتى لو كانت خداعا، قبل أداء التمريرة.

دقة التمرير:

لا تتوقف دقة التمرير على مقدرة اللاعب الميكانيكية فى أداء التمريرة، فربما كان اللاعب من أكفأ ما يمكن فى أداء أجزاء التمريرة الميكانيكية إذا وقف مع زميل

فقرينة

ثانياً: سرعة المستلم واتجاهه :

أ - إذا كان المستلم متجهاً نحو الممرر فيجب أن تكون التمريرة بطيئة ضعيفة وتناسب سرعتها تناسباً عكسياً مع سرعة المستلم، أى كلما زادت سرعة المستلم قلت سرعة الكرة.

ب- إذا كان المستلم متجهاً بعيداً عن الممرر فيجب أن تكون التمريرة سريعة قوية وتناسب سرعتها تناسباً طردياً مع سرعة المستلم.

ج- إذا كان المستلم ثابتاً فى مكانه فتكون سرعة الكرة وسطاً بين الحالتين السابقتين.

ثالثاً: سرعة الممرر:

إذا كان الممرر متحركاً فيجب أن يراعى أن الكرة، بالقصور الذاتى ستتحرك بمجرد تركها من يديه دون دفعها، وعلى ذلك يجب أن يكون دفعه الكرة عند تمريرها أضعف من دفعه فى حالة ثباته.

ويجب ملاحظة أن القوة الدافعة الأساسية عند التمرير والتي تعطى الكرة سرعتها هى الأصابع والرسغين فيجب أن يتمرن الفرد على دفع الكرة بأصابعه ورسغيه، ويحسن التمرين على ذلك بالكرة الطبية فهى تقوى الرسغين والعضلات المثنية للأصابع.

اللف فى الكرة:

يقول بعض المراقبين بأهمية لف الكرة عند التمرير خصوصاً فى التمريرة المرتدة، وعلى رأسهم كليرى، ولقد قسم اللف إلى ثلاثة أنواع :

أ - نوع يميّز سرعة الكرة.

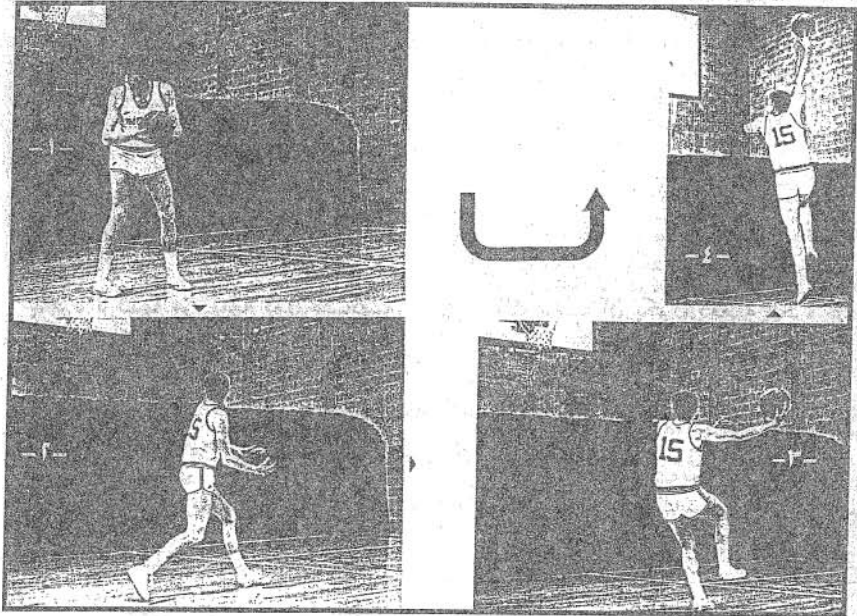
ب- نوع يزيد سرعة الكرة.

ج- وثالث مع أو ضد اتجاه عقرب الساعة.

ولكن كل هذه الحالات معقدة وغير طبيعية، وأغلب المراقبين الآخرين لا يوافقون على أدائها، فالفائدة التى قد تنتج عنها لا توازى مطلقاً جزءاً من مائة من

بل يجب التأكد من وضع جسمنا وتحكمنا فى التمريرة قبل أدائها، فلدقة التمريرة وحسن توقيتها أهم من زيادة سرعتها.

وعلى العموم فهناك عدة عوامل تحدد سرعة التمريرة، منها طبيعة المستلم وقدرته وسرعته واتجاهه، وسرعة واتجاه الممرر إذا كان متحركا.

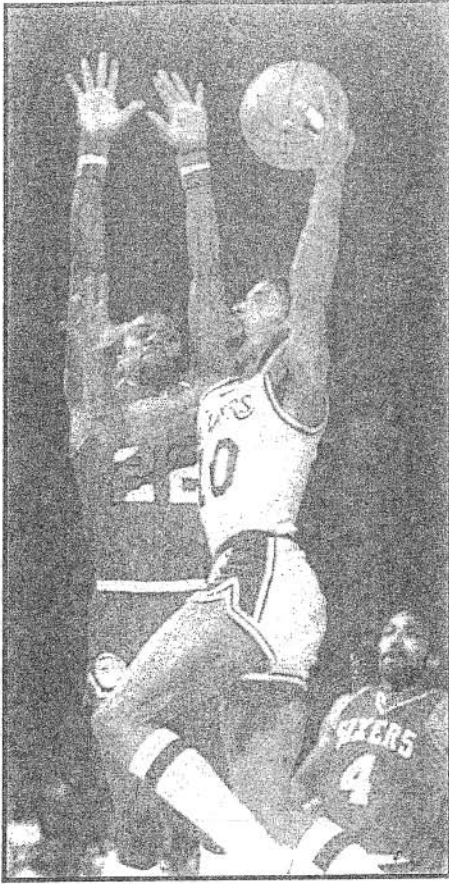


شكل رقم (١٧)

ارتكز على القدم القريبة من السلة

أولا: طبيعة المستلم وقدرته:

بعض الأفراد يرغبون بطبيعتهم فى استلام تمريرات سريعة وقوية بينما البعض الآخر لا يستطيع مطلقا استلام مثل هذه التمريرات بل يفضل التمريرات البطيئة الضعيفة نوعا، والواجب أن يحاول الممرر ما استطاع ملاحظة قدرة المستلم ودرجة استعدادة.



شكل رقم (١١)

التمريرة الخطافية

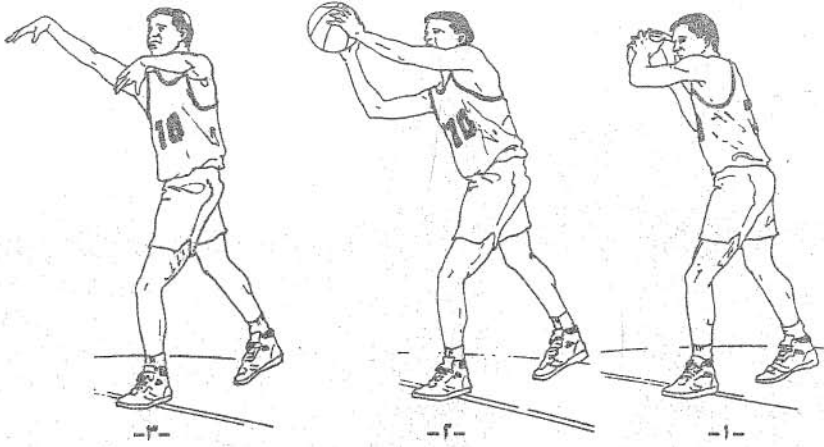
تتحرك القدم اليسرى خطوة مائلة بين الأمام واليسار وينتقل ثقل الجسم عليها أثناء تأدية التمريرة التي تؤدي بتحريك الذراع اليمنى في طريق دائري فوق الرأس وتكون الذراع ممتدة، وعند وصول اليد إلى نقطة فوق الرأس تدفع الكرة بالرسغ والأصابع باتجاه المستلم.

قد تؤدي هذه التمريرة بالقفز إذا كان الممرر يحاور الكرة قبل أدائها.

سرعة التمرير :

تتوقف سرعة التمرير على عوامل عدة، فقد يظن بعض اللاعبين أن التمرير يجب أن يكون قويا وسريعا دائما، ولكن هذا ليس صحيحا في كل الأحوال، فتوقيت التمريرة هو المهم، والتمريرة السريعة مهمة

ولازمة، ولكن يجب ألا يكون التمرير السريع هو غرضنا الوحيد، بل يجب دائما أن نتذكر أن التمرير سريعا أو بطيئا، ليس إلا وسيلة لغرض فلا نسرع بأداء تمريرة دون أن نتأكد أننا في مركز يمكننا من أدائها براحة ودقة، وكلنا لا بد شاهدنا مباريات خسرها فريق نتيجة لتمريرة كانت أسرع مما يجب لدرجة أن ذهبت الكرة بعيدا جدا عن المستلم. إن الكرة تسبق أي لاعب فلا لزوم للتسرع إذا ما واتنا فرصة تستلزم تمريرة سريعة. ولكن ليس معنى هذا أن نبطئ حتى تضيع الفرصة،



شكل رقم (١٥)

تؤدي التميرية من أعلى الكتف بنفس أسلوب التميرية من فوق الرأس

٣- التميرية من المحاورة:

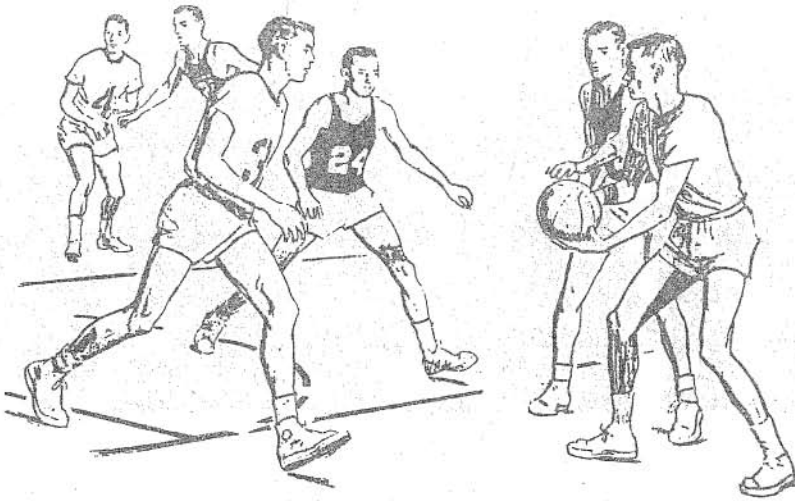
إذا سنحت للاعب وهو يحاور بالكرة فرصة لتمرير لزميل له أو إذا اضطر لذلك ولم تكن الفرصة تحتل الوقوف ومسك الكرة ثم التمرير فإنه يقوم بهذه التميرية وكأنه مستمر في المحاورة وذلك بأن يدفع الكرة ناحية زميله وهو مستمر في جريه.

٤- التميرية الخطافية:

وهذه التميرية صعبة وغير شائعة إلا أن كثيرا من اللاعبين يحبونها وهي صعبة القطع.

طريقة أدائها: للناحية اليسرى مثلا.

اجعل جسمك مواجهها للأمام مع ملاحظة رؤية المستلم الذي يكون في هذه الحالة على يسارك وتكون اليدين على الكرة مع حفظها على الجانب الأيمن، ثم



شكل رقم (١٤)

تمريرة الدفعة البسيطة فعالة في مناورة مرور واقطع

٤- عند ملاسة القدم اليسرى للأرض تترك اليد اليسرى الكرة وتبدأ الذراع اليمنى في دفع الكرة جهة المستلم مع اندفاع الجسم في نفس الاتجاه وأخذ خطوة بالقدم اليمنى في نفس الاتجاه، وتكون اليد اليمنى خلف الكرة طول حركة التمرير.

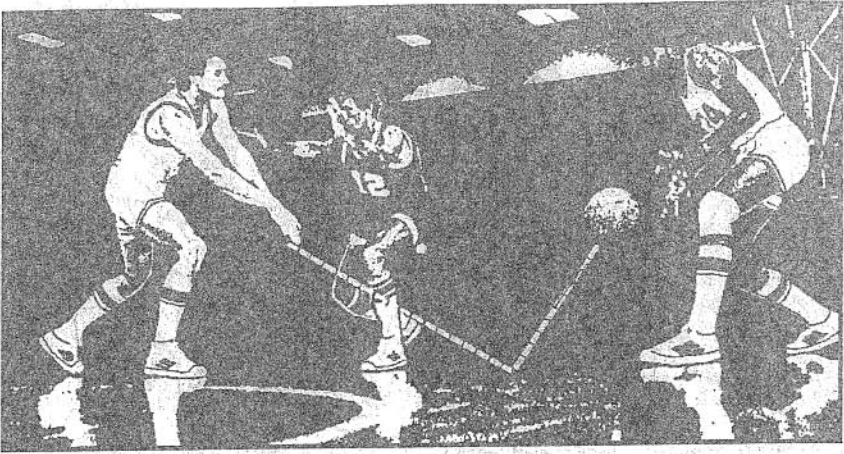
٥- تستمر حركة الذراع والجسم للأمام بعد تمرير الكرة للمتابعة.

ملحوظة :

في كل تمريرات اليد الواحدة يجب أن يتدرب اللاعب على إتقان التمريرة باليد اليمنى واليد اليسرى.

٢- التمريرة المرتدة :

مثل التمريرة المرتدة باليدين إلا أنها تؤدي بيد واحدة وتستخدم للتمرير الطويل، وتستخدم غالباً لتمرير الكرة للاعبى الارتكاز.



شكل رقم (١٣)

لتفادى المدافع اجعل الكرة ترتد فى مكان قريب من زميلك

٣- التمريرة من المحاورة.

٤- التمريرة الخطافية.

١- التمريرة من الكتف: (الخطوة الفنية للأمام)

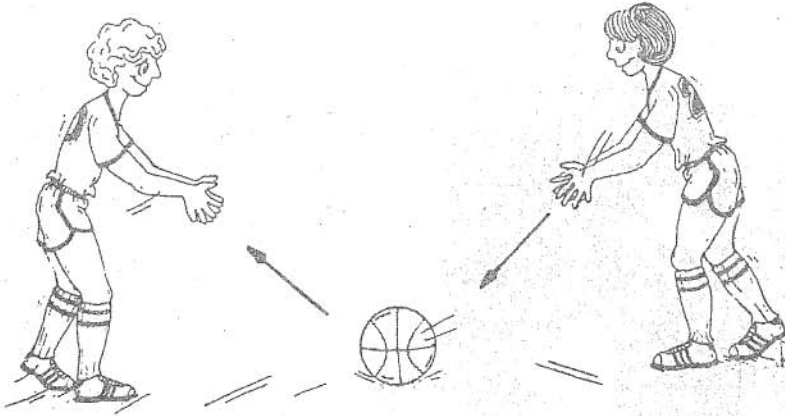
تستخدم فى التمريرات الطويلة خصوصا فى الهجوم الخاطف.

- إذا مرت تمريرة بيدك اليمنى فيجب أن تلاحظ :

١- امسك الكرة باليدين بالطريقة المعتادة.

٢- خذ الكرة باليدين فوق الكتف اليمنى حتى خلف الأذن اليمنى، وتكون اليد اليمنى خلف الكرة واليسرى أمامها لمجرد السند، وفى هذا الوضع يكون الساعد الأيمن عموديا على الأرض تقريبا، والساعد الأيسر موازيا للأرض.

٣- أثناء رفع الكرة تتحرك القدم اليسرى فى اتجاه المستلم مع توجيه الكتف اليسرى لنفس الاتجاه، ويرتكز الجسم على القدم اليمنى.



شكل رقم (١٢)

التمريرة المرتدة

عيوبها :

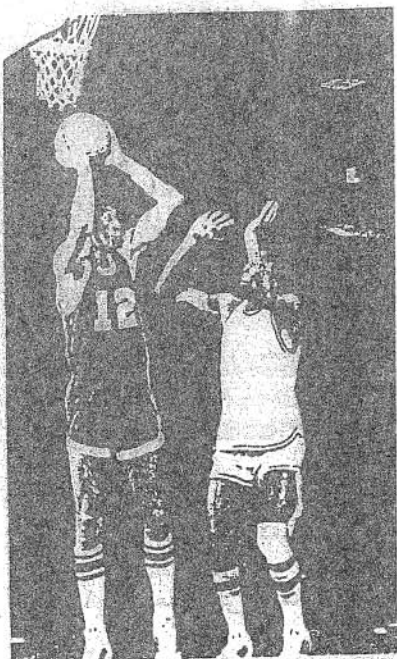
- ١- يصعب على المستقبل أن يصوب على السلة بمجرد استلامها.
- ٢- غير مأمونة في المسافات الطويلة.
- ٣- يسهل قطعها بأقدام المدافعين.

٤- تمريرة الدفعة البسيطة :

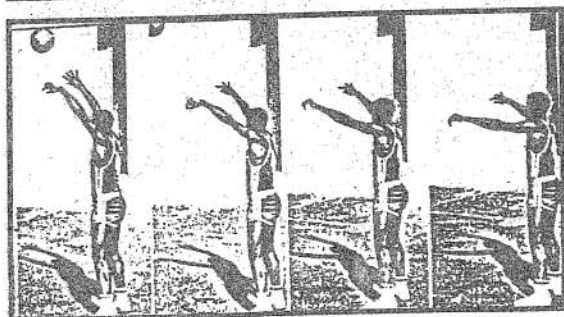
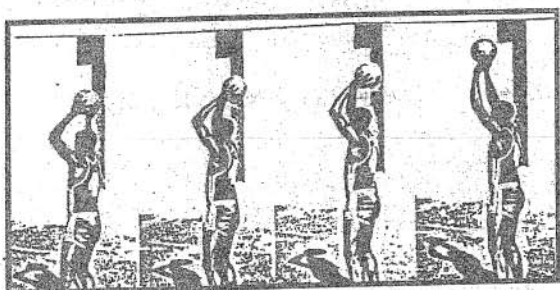
- يقوم بها غالبا رجل الارتكاز حينما يقطع زميل له بالقرب منه.
- تمسك اليدان الكرة ولكن الكفين تكونان تحت الكرة والكوعان ممتدان لأسفل قليلا أمام الجسم.
- تدفع الكرة بالأصابع دفعة بسيطة في اتجاه المستلم وفي مستوى جذعه.
- وتستخدم هذه التمريرة أيضا بكثرة عندما يقوم الفريق بمناورة الـ Weave.

وأهم التمريرات بيد واحدة هي:

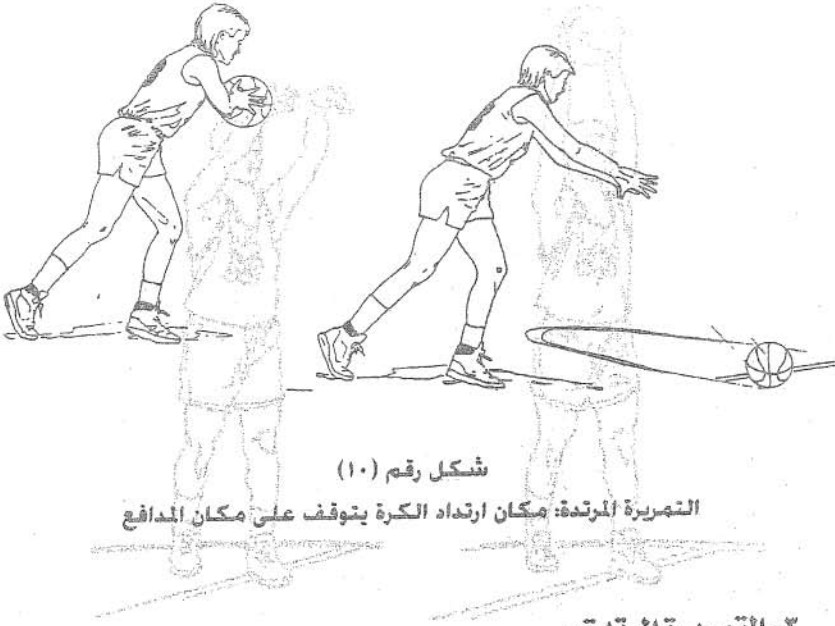
- ١- التمريرة من الكتف.
- ٢- التمريرة المرتدة.



شكل رقم (١١)
امسك الكرة فوق الرأس
أعلى ما يمكن



متابعة التمريرة هامة جدا



شكل رقم (١٠)

التمريرة المرتدة: مكان ارتداد الكرة يتوقف على مكان المدافع

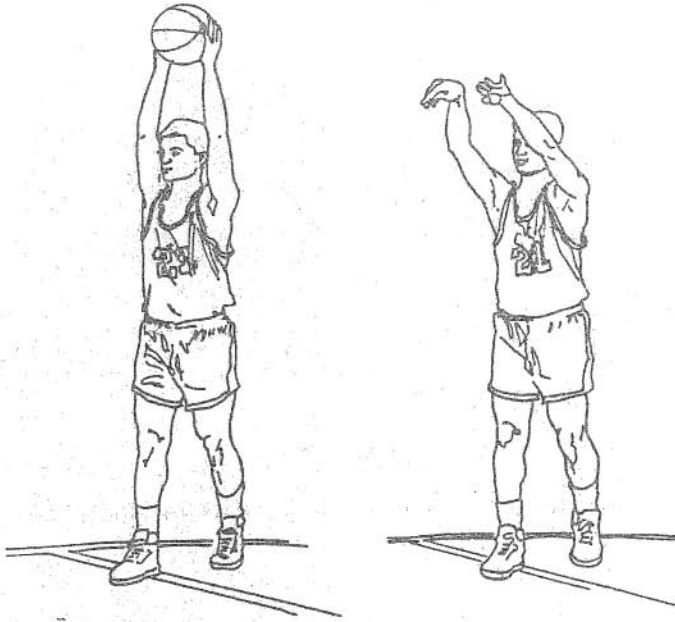
٢- التمريرة المرتدة:

- تمسك الكرة كما في التمريرة الصدرية.
- توجه الكرة إلى الأرض لترتد منها إلى المستلم.
- أحسن نقطة تلامس فيها الكرة الأرض هي أقرب ما يمكن من مستوى قدمي الدفاع الذي يعترض التمريرة على ألا تلمس الكرة الأرض قريبا من قدمي الدفاع. في حالة المدافع القريب يحسن توجيه ارتداد الكرة إلى ما يقرب من مساحة متر من الزميل المستلم، أما إذا كان المدافع في منتصف المسافة فيحسن توجيه ارتداد الكرة قريبا من أقدام المدافع.
- وأكثر ما تستخدم هذه التمريرة:

١- حينما يكون هناك منافس بين المرور والمستلم (يستطيع قطع التمريرة

الصدرية).

٢- حينما يكون الفريق المنافس طوال القامة.



شكل رقم (٩)

التمريرة بالذراعين من فوق الرأس تؤدي باستخدام الرسفين والأصابع

- تدفع الكرة بالأصابع والرسغ مع مد الكوعين بقوة.
- ✓ - إذا كان التمرير لمسافة طويلة نوعا يأخذ الممر خطوة في اتجاه التمريرة.
- أكثر ما تستخدم هذه التمريرة حينما يكون الممر أطول من المدافع
- ✓ المواجه، كذلك عند التمرير لرجل الارتكاز.

مستوى التمرير:

✓ يجب أن تصل الكرة للمستلم في مستوى رأسه أو أمام وجهه، ولكن ليس أكثر انخفاضا من ذلك وإلا صعب استلامها.

- ٢- أسرع أنواع التمرير .
 - ٣- هى أسهل التمريرات أداء .
 - ٤- أكثرها دقة .
 - ٥- تسمح بكثير من الخداع إذا لزم الأمر .
 - ٦- التدريب المستمر عليها يسمح باستخدامها لمسافات قد تصل إلى ٢٠ مترا .
 - ٧- تسمح بالمحاوره دون تغيير فى طريقة مسك الكرة .
- عموما يحسن ألا تستخدمها إذا كان المنافس بينك وبين المستلم مباشرة أى واقفا على الخط الواصل بينك وبينه .

حركة التمرير:

تكون الكرة فى البداية أمام الصدر، وتتحرك اليدين بالكرة لرسم دائرة من الأمام بعيدا عن الجسم ثم لأسفل وللداخل ثم لأعلى المكان الذى ابتدأت منه الكرة، ثم تستمر الكرة فى حركة التمرير بدفعها من أمام الصدر للأمام بحيث تنتهى حركة الدفع، والذراعان ممتدان والكفان تتجهان إما لأسفل وإما للخارج، ولا تتوقف الذراعان بعد ترك الكرة، بل تستمران فى حركتهما فى سهولة وتراخ، فيما يسمى بمتابعة التمريرة، حيث يؤدى ذلك إلى مزيد من سرعة ودقة التمرير .

وعند نزول الكرة فى المرحضة الأولية تنثنى الركبتان قليلا استعدادا لإضافة قوة مد الركبتين فى التمريرة .

وعند القيام بعملية دفع الكرة تمتد الركبتان ويتحرك الجسم أماما فى اتجاه التمرير للدرجة أخذ خطوة فى نفس الاتجاه إذا احتاج الأمر، وتكون هذه الخطوة بأى من القدمين .

٢- التمريرة فوق الرأس ✓

- تمسك اليدين الكرة فوق الرأس والكفان للداخل والكوعان مثنيان قليلا مع تقدم قدم عن الأخرى قليلا .

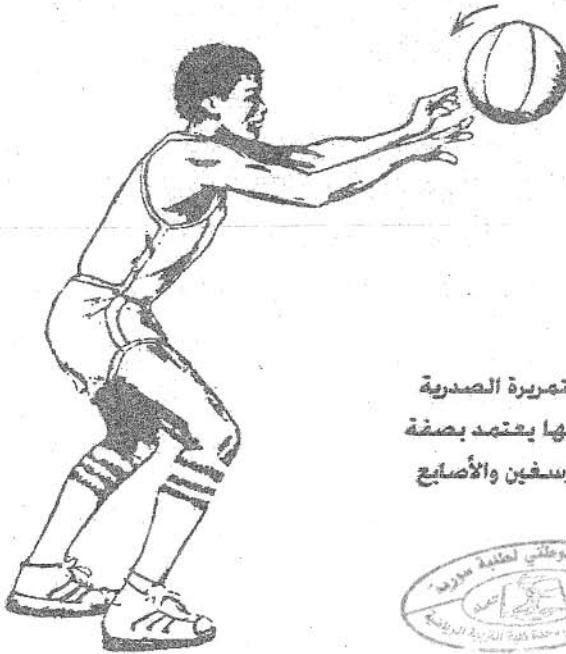


للرائى أن استلام الكرة وتميرها فى حركة واحدة تقريبا، وأحسن مستوى لتميرها بين الكتف والفخذ.

وهناك من يقول بوجوب أخذ خطوة فى اتجاه التمير حتى تكون مضبوطة. وآخرون يقولون إن هذه التميرية يجب أن تؤدى بحركة سريعة من الأصابع والرسغ دون أخذ الخطوة، وأعتقد أن الصواب فى الأخذ بكلا الرأيين حسب الحالة الموجودة. ويتفق الجميع على وجوب التدريب بالكرة الطبية قبل ابتداء الموسم لتقوية الرسغين والأصابع والمرفقين.

مزايا التميرية الصدرية

١- طريقة مسك الكرة فى هذه الطريقة هى نفس الطريقة التى تمسك بها عند التصويب؛ لذا فهى تسمح بالتصويب دون تعديل فى مسك الكرة.



شكل رقم (٨) التميرية الصدرية
دفع الكرة وتوجيهها يعتمد بصفة
أساسية على الرسغين والأصابع





شكل رقم (٧)
الجسم متزن والنظر دائما
للأمام

وهناك نوعان أساسيان للتمرير:

١- التمرير باليدين .

٢- التمرير بيد واحدة .

وأهم التمريرات باليدين هي:

١- التمريرة الصدرية . ✓

٢- التمريرة من فوق الرأس .

٣- التمريرة المرتدة .

٤- تمريرة الدفعة البسيطة .

٥- التمريرة واحدة ~~بإحدى اليدين (التمرير المنطوق)~~ ✓
١- التمريرة الصدرية:

وتسمى بتمريرة الفريق لأنها أكثر التمريرات شيوعا بين جميع الفرق .

وتؤدي بدفع الكرة باليدين من أمام الصدر، وهي التمريرة المستعملة في اللعب في الأحوال المعتادة وتتطلب قوة الأصابع والرسغين ومدا سريعا من الكوعين، ويجب أن يتمكن اللاعب من تأديتها بمجرد استلام الكرة حتى ليخيل

وفى المباريات القوية التى يكون الفريقان فيها فى مستوى متقارب، يكسب المباراة الفريق الذى يجيد التمير لأنه يستطيع أن يحتفظ بالكرة معه فى الدقائق الأخيرة من المباراة لأطول فترة ممكنة مع تهديده سلة الفريق الآخر.

وبالرغم من أهمية التصويب، نجد أن الفريق الذى يجيد التصويب يصعب عليه جدا كسب المباراة إذا كان أعضاؤه لا يجيدون التمير؛ وذلك لأن الكرة لا تصل إلى مركز ملائم للتصويب إلا عن طريق تمريرها من فرد لآخر.



شكل رقم (١) الذراعان على كامل امتدادها للمتابعة



شكل رقم (٥)

الكرة أمام الصدر والأصابع
منتشرة على أكبر مساحة منها

٣- التمير

✓ (التمير معناه أن يتبادل أعضاء الفريق الواحد الكرة فيما بينهم.

وهو الوسيلة المثلى للتقدم بالكرة إلى منطقة قريبة من السلة للتصويب، كما أنها المهارة التي تستلزم العمل الجماعي وإنكار الذات وتفضيل مصلحة الفريق على المجد الشخصي، ذلك أنها الأسلوب الأسرع والأسلم للتقدم بالكرة.

والفريق الذي يجيد التمير السريع المحكم فريق يصعب التغلب عليه، فحتى في أسوأ الحالات، لو افترض وكان مثل هذا الفريق فقيراً في ناحية التصويب، فإنه يستطيع أن يحتفظ بالكرة أطول مدة ممكنة، ويمكنه بذلك أن يضع على الفريق المضاد فرصة إصابة هدفه، هذا مع تمكن مثل هذا الفريق من توصيل الكرة إلى الهدف الذي يصب عليه، فيكون دائماً في موقف المهاجم.

٩ - أطراف الأصابع هي فقط التي تلمس الكرة. أما باطن الكف فلا يلمسها مطلقاً إلا للحظة بسيطة جداً عند استلام الكرة.

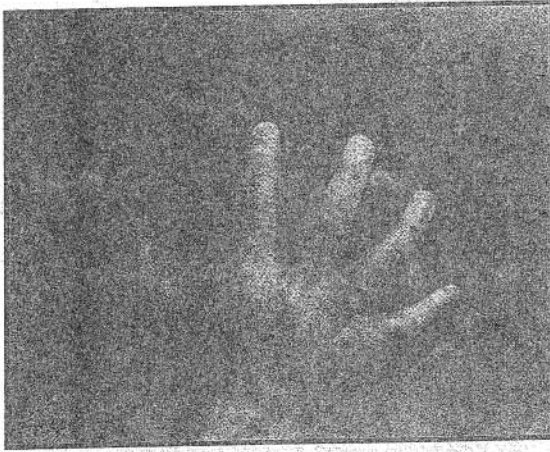
١٠ - يلاحظ عدم الضغط على الكرة.

توزيع الأصابع على الكرة:

وهناك رأيان :

الرأى الأول :

توزيع الأصابع بالتساوى على جانبي الكرة وبالطريقة الطبيعية المعتادة عند مسك أى شىء مع عدم تكلف توسيع المسافة بين الأصابع، ويكون الإبهامان كبقيّة الأصابع، أى لا يكون لهما وضع خاص بهما.



شكل رقم (٤)

الأصابع منتشرة على أكبر قدر من الكرة

الرأى الثانى :

تكون الأصابع متفرقة متباعدة حتى تتحكم اليدان فى أكبر جزء من الكرة. ويكون الإبهامان خلف الكرة.

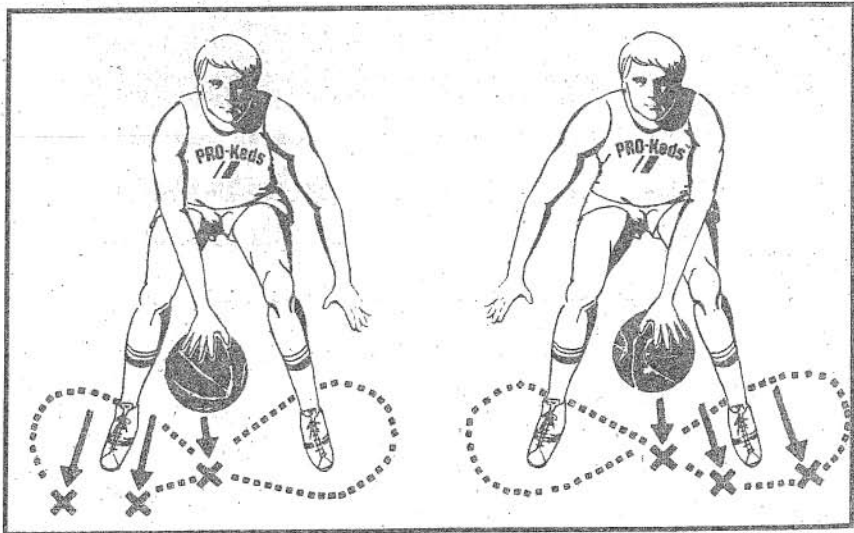
وعموماً فليس هناك طريقة واحدة تناسب جميع الأفراد، ولكن الواجب على كل لاعب أن يجرب بنفسه كل الطرق الصحيحة ثم يختار الطريقة التى تناسبه شخصياً أكثر من غيرها.

- يستمر التدريب لفترة ثلاث دقائق .
- يكرر التدريب لتكون المحاورة من الخلف للأمام .
- من وضع الوقوف فتحا، القدمان متباعدتان والركبتان مثنيتان والكرة أمام الصدر .
- باستخدام اليد اليمنى تدفع الكرة بين الرجلين خلفا ليتم استلامها باليد اليسرى .
- تنقل الكرة باليد اليسرى إلى أمام الجسم ثم دفعها بين الرجلين ليتم مسكها باليد اليمنى .
- يستمر التدريب بنفس الأسلوب لفترة ٣ دقائق .

٢- مسك الكرة

- ✓ هي أول مهارة من المهارات الأساسية ومن أهمها إذ تعتبر أساسية في التصويب والمحاورة والتمرير واستلام الكرة أو استقبالها .
- وفي الطريقة الصحيحة لمسك الكرة .
- ١ - تكون عضلات الجسم مترخية أى غير مشدودة .
- ٢ - تكون القدمان متباعدتين بقدر اتساع الصدر غالبا . والأهم من المسافة أن يشعر الفرد أنه طبيعى مستريح فى وقفته، وتتجه القدمان للأمام .
- ٣ - قد تكون القدمان على خط واحد أو قد تتقدم إحداهما عن الأخرى مسافة نصف قدم تقريبا .
- ٤ - تكون الركبتان غير مشدودتين بل كما فى الوقفة الطبيعية .
- ٥ - ينحنى الكتفان قليلا للأمام .
- ٦ - يكون الرأس فى وضعه الطبيعى ، والنظر للأمام .
- ٧ - الكوعان تلاصقان الجانبين دون ضغط ، وتشيان بزاوية قائمة تقريبا .
- ٨ - تكون الكرة متزنة فى اليدين بمعنى أن الخط الواصل بين العقل الوسطى للأصابع يقسم الكرة إلى نصفين متساويين .

- ٢- التدريب السابق مع درجة الكرة باليدين معا.
- ٣- رمى الكرة أعلى الرأس (بارتفاع مترين) أثناء التقدم أماما واللقف.
- ٤- درجة الكرة بيد واحدة أثناء التحرك بالخطوات الجانبية والعودة باستخدام اليد الأخرى.
- ٥- تمرير الكرة من بين الرجلين من الخارج إلى الداخل أثناء التقدم أماما.
- ٦- لف الكرة من أسفل وهي أعلى الرأس بيد واحدة والذراع مفردة أثناء التقدم أماما.
- ٧- التدريب السابق باستخدام اليدين معا.
- ٨- لف الكرة حول الكتفين ثم حول الوسط أثناء التقدم أماما.
- من وضع الوقوف، القدمان فتحا والكرة أمام الصدر.
- يبدأ التدريبات باليد اليمنى أو اليسرى، حيث يقوم اللاعب بالمحاورة باستخدام اليد اليمنى حول القدم اليمنى ثم باليد اليسرى حول القدم اليسرى، ليصنع الشكل ∞ باستمرار حول القدمين.



شكل رقم (٣)

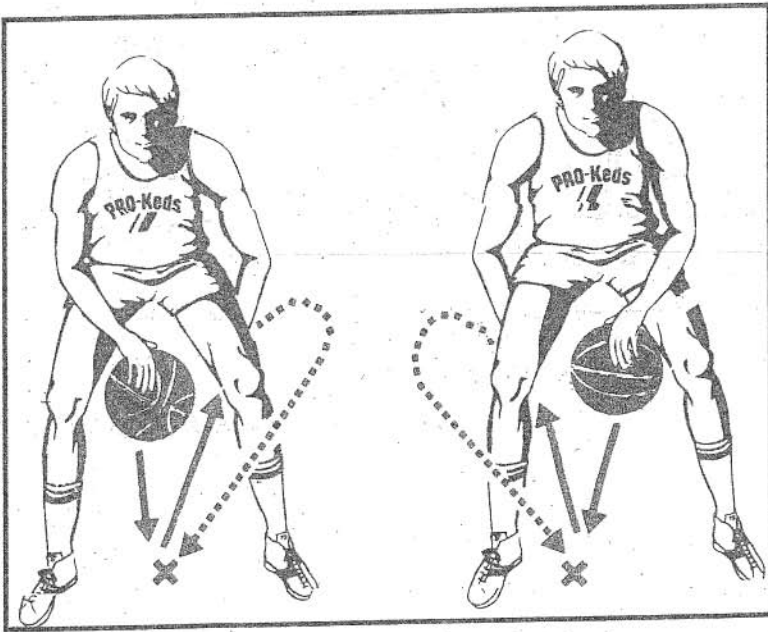
استخدام الأصابع فقط للتحكم الجيد في الكرة

- ٤- لف الكرة حول الوسط .
- ٥- لف الكرة حول الفخذين (مضمومتين) .
- ٦- لف الكرة حول الساقين .
- ٧- لف الكرة حول ساق واحدة ثم حول الساق الأخرى .
- ٨- المحاورة بكرتين في نفس الوقت .

ب- من الحركة :

من تشكيل وقوف التلاميذ في قطارات خارج الملعب وكل منهم معه كرة .

- ١- ✓ التقدم بدحرجة الكرة على الأرض باليد اليمنى إلى نهاية الملعب والعودة باليد اليسرى .



شكل رقم (٢)
النظر دائما للأمام

أولاً: المهارات الأساسية الهجومية

Offensive Basik Skills

تنقسم هذه المهارات إلى:

١- التحكم فى الكرة.

٢- مسك الكرة.

٣- التمرير.

٤- استقبال الكرة.

٥- المحاورة.

٦- حركات القدمين.

٧- التصويب.

١) التحكم فى الكرة Ball control

✓ المقصود بالتحكم فى الكرة هو إكساب اللاعب حساسية التعامل مع الكرة.

والتحكم فى الكرة ليس بمهارة فى حد ذاتها، لكن مزاوله تدريباتها بانتظام خلال الفترات التدريبية يعد بمثابة مفتاح إجادة كافة مهارات الكرة (كمهارات التمرير والاستلام والمحاورة والتصويب. ✓ إلخ) لذلك على كل مدرب نابه أن يخطط برنامج الإعداد المهارى للفريق (ناشئين أو كبارا) بحيث يتضمن تدريبات متنوعة ومتجددة على التحكم فى الكرة.

نماذج لتدريبات التحكم فى الكرة:

١- من الوقوف:

١- نقل الكرة من يد إلى اليد الأخرى من وضع الذراعان عاليا والكرة أعلى الرأس.

٢- نقل الكرة من يد ليد خلف الظهر.

٣- لف الكرة حول الكتفين من يد إلى اليد الأخرى والعكس.

١٠- أن يكون التدريب على المهارة بالطريقة المرغوب اتباعها في النهاية،
فمثلا عند استقبال التمريرة تكون القاعدة العامة هي أن يتحرك اللاعب
ناحية الكرة لاستقبالها (إلا في بعض حالات كالحالة التي يقطع اللاعب
فيها ناحية السلة والتمريرة آتية إليه من الخلف) وعلى ذلك فيجب أن
يتدرب اللاعب منذ البداية على أن يتحرك في اتجاه الكرة لاستقبالها.

١١- الاستمرار والمواظبة على التدريب على المهارات الأساسية وعدم
إهمالها في أى تدريب، حتى بعد أن يصبح أداؤها آليا، فدرجة الإجابة
لا يمكن أن تبلغ الكمال، والتدريب الصحيح المنتظم يقرب اللاعب من
درجة الكمال باستمرار.



ومن شروط نجاح تعليم المهارات الأساسية :

- ✓ ١- أن يكون التدريب فى قالب منافسة ما أمكن .
- ٢- ألا تكون مدة التمرين كلها تدريبات مجهدة ، بل تتخللها فترات فيها تدريبات غير متعبة نسبيا .
- ٣- أن تكون مدة التمرين مسلية ، فيها تغيير وتبديل ولا تتكرر بنفس الشكل والطريقة ، فالتغيير له أثر فى إقبال اللاعبين على التعلم .
- ٤- أن يهدف كل تدريب إلى تحقيق غرض معين ، وأن يكون اللاعبون قد فهموا واقتنعوا بأهمية هذا الغرض .
- ✓ ٥- أن تتبع خطوات التعليم العادى فى العلوم التربوية ، أى-الابتداء بالسهل ثم التدرج فى الصعوبة ، وأن يبنى كل تدريب على تدريب آخر أسهل منه .
- ٦- أن يرى اللاعبون كيفية أداء أى مهارة ، بالطريقة الصحيحة عمليا ، ويأجبذا لو قام لاعب ممتاز بعرض المهارات المرغوب التمرين عليها أمامهم ، أو عرض عليهم فيلم سينمائى بهذه المهارات ، على أن يصحب ذلك شرح شفوى .
- ٧- ألا تزيد مدة التدريب على مهارة واحدة على عشر دقائق ، فالتكرار مرات كثيرة لمدة قصيرة فى كل مرة أفضل فى تثبيت العادات الحركية من التدريب مدة طويلة مع التكرار مرات قليلة .
- ٨- عدم تعجل النتيجة ، فتعليم المهارات الأساسية يحتاج لوقت وصبر .
- ٩- ألا نحاول تعليم المبادئ كلها فى وقت واحد أو فى مدة قصيرة ، بل نبدأ بمهارتين أو ثلاث فيها عامل مشترك كأن تكون طريقة الأداء فيها جميعا متشابهة إلى حد كبير ، مثل التمريزة الصدرية والتمريزة المرتدة ، ثم نبني فوق هذه المهارات ونتنقل إلى مهارات أخرى . . وهكذا .

شروط تعليم المهارات الأساسية الفردية

اتفق جميع المهتمين بكرة السلة على أن نجاح أى فريق يتوقف على مدى إجادته أفراداً للمبادئ الأساسية للعبة، فهذا مايسر وميرز يقولان: «إن فريق كرة السلة الممتاز هو الذى يستطيع أفراداً أن يؤدوا التمريرات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وأن يصوبوا نحو الهدف بسرعة ودقة، وأن يحرکوا أرجلهم بخفة وتحكم وخداع».

كما يقول كليربى: «إن مرحلة تعليم المبادئ الأساسية هى أصعب مرحلة ولكنها - أى المبادئ - لازمة لرفع مستوى الفريق وهى السلم للارتقاء نحو الإجادة والامتياز».

وهو يرى ضرورة التمرين عليها حتى يصبح أداؤها عادة آلية عند اللاعب، وألا يخلو أى تمرين - طول الموسم - من التدريب على اثنين على الأقل من هذه المهارات.

وتعتبر مرحلة تعليم المهارات من أصعب مراحل الإعداد للأسباب التالية:

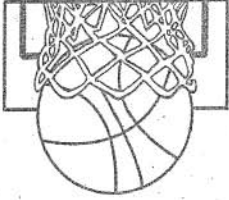
١ - أنها غير مسلية، فعامل المنافسة والتحفز وحب الانتصار وأغلب النواحي التى تجعل اللعب محبباً إلى النفس، كل هذا مفقود فى المبادئ وخصوصاً فى مرحلة تعليمها.

٢ - أنها تعتمد على التكرار الكثير حتى يصبح أداؤها عادة ميكانيكية يؤدونها اللاعب بسرعة وبرد فعل مكتسب دون تفكير عميق، والتكرار ممل لا تروح إليه النفس.

٣ - أن أغلب مدربي الفريق يتبعون «الروتين» فى تعليمها، فلا تغيير ولا تبديل مما يجعلها مملة.

الفصل الأول

المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية



أولاً: المهارات الأساسية الهجومية

ثانياً: المهارات الأساسية الدفاعية

تنقسم المبادئ والمهارات الأساسية إلى مهارات هجومية وأخرى دفاعية.

وأهم المبادئ أو المهارات الفردية الهجومية هي:

- ١- التحكم فى الكرة Ball control.
- ٢- مسك الكرة.
- ٣- التمرير Passing.
- ٤- استلام الكرة.
- ٥- المحاورة Dribbling.
- ٦- حركات القدمين الهجومية Foot working (الارتكاز - التوقف) فى عدة وعدتين) تغيير الاتجاه - تغيير السرعة ...).
- ٧- التصويب Shooting.

أما المهارات الفردية الدفاعية فتتلخص فيما يلى (١):

- ١- وقفة الاستعداد الدفاعية.
- ٢- حركات القدمين الدفاعية.
- ٣- المكان الدفاعى.
- ٤- المسافة الدفاعية.
- ٥- الدفاع ضد المصوب.
- ٦- قطع التمريرات.
- ٧- الدفاع ضد القاطع.
- ٨- الدفاع ضد رجل الارتكاز.
- ٩- جمع الكرات المرتدة Rebounding.

(١) لزيادة الاطلاع على الدفاع الفردى يرجع القارئ إلى كتاب الدفاع الفردى للمؤلف.

و - العناية بالأدوات والملاعب وملاحظة مطابقتها للشروط الصحية وعوامل الأمان Safety، فالنظافة والتهوية والحرارة والرطوبة والإضاءة وعدم وجود عوائق أو بروزات أو خلافه باللعب من العوامل الهامة التي يجب ملاحظتها.

ز - التدرج فى جرعات التدريب بحيث يبدأ الموسم بمجهود قليل يزداد تدريجيا حتى يصل للذروة أثناء موسم المباريات، وذلك لضمان عدم دخول اللاعب فى مرحلة أقصى الجهد دون إعداد كامل.

ح - أن يتوفر للفريق حجرة لخلع الملابس وحمامات مستوفية للشروط الصحية.

٩ ٧ - العناية بالفريق من النواحي الاجتماعية والنفسية والعقلية، فحياة اللاعب الاجتماعية هدف كبير من أهداف التربية الرياضية، والعمل على راحة اللاعب نفسيا واجتماعيا عامل مهم، فالترويح، والخروج فى نزاهات ورحلات بين حين وآخر، ووضع مستوى خلقى اجتماعى للفريق يلزم كل فرد أن يظهر بمظهر يتلاءم مع مكانة الفريق وتقاليده ويجعل الانتماء لمثل هذا الفريق شرفا يرنو إليه الآخرون، وضرب الأمثلة ووجود القدوة الحسنة فى المدرب ومن يقومون على شؤون الفريق، كلها عوامل لها قيمتها التربوية والاجتماعية.

ومن النقط الهامة التى يجب أن نلاحظها ألا يتدخل التدريب ونظامه فى حياة اللاعب الدراسية إن كان طالبا، فيجب ألا يكون التدريب على حساب مذاكرة التلميذ لدروسه، وألا يتدخل فى نظام عمل اللاعب إن كان ممن دخلوا باب العمل بالفعل.

بصفتهم أدميين وتحقيق كل ما يجعل الإنسان راضيا من الناحية النفسية، مع العناية بالناحية الاجتماعية والصحية، ثم نجد أن الفريق له صفة الجماعة ويقوم بعمل جماعي، وهذا يتطلب العناية والعمل على إكسابه صفات الجماعة الناجحة. ثم هناك مسألة أخيرة هامة وهي أن أعضاء الفريق هم أفراد وصلوا بمهارتهم الحركية إلى أعلى مستوى بالنسبة لأقرانهم، ويجب أن يحتفظوا بهذا المستوى ويرتفعوا به مما يتطلب العناية بكل العوامل التي تساعد على اكتساب المهارات الحركية في كرة السلة والاحتفاظ والارتقاء بها.

شروط تعليم المهارات الأساسية للعبة:

ومن أهم ما يجب الاهتمام به للعناية بالفريق ما يلي:

- ١- وجود المدرب الكفاء من الوجهة التربوية والفنية.
- ٢- توفير الملعب القانوني الكامل.
- ٣- وفرة الأدوات الرياضية الخاصة باللعبة.
- ٤- وجود نظام وخطة لصيانة الملعب والأدوات.
- ٥- إمداد اللاعب بالملابس اللازمة على أن تكون من النوع المناسب المريح.
- ٦- العناية بالفريق من الوجهة الصحية، ويتضمن:
 - ١- أ - إجراء الكشف الطبي الشامل قبل بداية موسم التدريب.
 - ب - إجراء الكشف الطبي دوريا كل شهر تقريبا لاكتشاف ما يمكن أن يكون قد طرأ على الحالة الصحية للاعبين.
 - ج - معالجة الأمراض والإصابات فور اكتشافها وفي مراحلها الأولى.
 - د - منع المريض أو المصاب من الاشتراك في التمرين أو المباريات.
 - هـ - منع من في مرحلة النقاهة من المرض أو من الإصابة من الاشتراك في اللعب إلا بعد أن يتأكد الطبيب من قدرته على الاشتراك دون ضرر يلحق به أو بالآخرين.

تكوين فريق كرة السلة بالنادي

أما مهمة المدرب بالنادي من جهة تكوين فريق فهي مهمة قد تكون أسهل أو أصعب حسب الظروف الموجودة بالنادي، فالنادي غالبا ما يكون به اللاعبون أو يتقدم إليه لاعبون قد تم إعدادهم الأولى، أو المقروض أن يكون قد تم إعدادهم الأولى، وعلى المدرب أن يكون منهم فريقا منسجما به كل مقومات الفريق الجيد من حيث ملء المراكز الأساسية كالمدافع والجناح ورجل الارتكاز.

وقد يكون عدد اللاعبين غير كاف ويسبب هذا إشكالا للمدرب، وقد يكون العدد أكبر من اللازم ويسبب هذا صداعا للمدرب، والواجب أن يراعى المدرب أن يكون العدد مناسبا فلا هو بالقليل بحيث لا يترك للمدرب حرية التصرف في التدريب والمباريات ولا يكون كبيرا بحيث لا يستطيع المدرب إرضاء رغبة كل اللاعبين في اللعب مدة كافية بالمباريات. كما أن التنافس بين العدد الكبير من اللاعبين قد يؤدي إلى مشاكل تعرقل سير الفريق.

وقد يكون أعضاء الفريق قد أحسن إعدادهم في المبادئ الأساسية للعبة قبل أن يأتوا للنادي فيكون المدرب حسن الحظ، أما إذا كان إعداد اللاعبين في المهارات الأساسية للعبة إعدادا ضعيفا فإن مهمة المدرب تصبح صعبة لدرجة لا يستهان بها.

ومن أهم واجبات المدرب أن يعمل على تكوين الصف الثاني والثالث بالنادي من الأعضاء صغار السن، وأن يعتمد على هؤلاء الصغار في إمداد الفريق الأول حتى يضمن بعد مدة معينة أن كل أعضاء الفريق الأول قد قام هو بإعدادهم.

ومن المهم جدا اجتذاب العناصر الواعدة من تلاميذ المدارس القريبة، ومن مراكز الشباب والساحات الشعبية، وذلك من خلال اجتيازهم للاختبارات والقياسات المناسبة.

العناية بالفريق

العناية بالفريق عملية تتناول نواحي كثيرة متعددة، فالفريق أولا وقبل كل شيء عبارة عن بضعة آدميين، فيجب من هذه الوجهة العناية بأعضاء الفريق

خطة للنهوض بكرة السلة بالمدارس:

- ١- إدخال اللعبة فى الدرس اليومى للتربية الرياضية فى الجزء الخاص بالنشاط التعليمى التطبيقى حتى يتعلم التلاميذ المبادئ والمهارات الأساسية وبعض المناورات الهجومية والدفاعية للفرد والفريق .
- ٢- الإكثار من الألعاب الصغيرة التى تمهد لكرة السلة .
- ٣- تكوين فريق لكل فصل .
- ٤- إجراء مباريات بين فصول السنة الدراسية الواحدة .
- ٥- تكوين منتخب لكل سنة دراسية .
- ٦- إجراء مباريات بين منتخبات السنوات الدراسية .
- ٧- تنظيم أيام رياضية بين الفصول المتشابهة بين المدرسة والمدارس المشابهة لها . ثم بين منتخبات السنوات الدراسية والمنتخبات التى فى مستواها فى المدارس الأخرى .
- ٨- تنظيم بطولات لمهارات المبادئ الأساسية المختلفة بالمدرسة كإقامة بطولة فى الرمية الحرة، و بطولة فى سرعة التمرير والمحاورة .
- ٩- نشر الوعى الثقافى للعبة بالوسائل المختلفة من نشرات ومجلات حائط وصور وأخبار المباريات المختلفة . ثم بتركيب بضعة سلال فى جهات متفرقة من الفناء .
- ١٠- إقامة بطولات متنوعة فى النشاط الداخلى للمدرسة كبطولة الوقت المخفض و بطولة كرة السلة الثلاثية و بطولات التمايز . . . إلخ .
- ١١- ضم המתارين إلى الفريق الأول أو الثانى بالمدرسة .

ومن الصفات الجسمية أو الحركية اللازمة: السرعة - القدرة - الرشاقة -
التوافق العضلي العصبي - سرعة رد الفعل - صحة البنية - طول القامة مع
تناسبها مع الوزن.

١٣- كل أسبوع اكتب أسماء الباقين بالفريق حتى تصل إلى العدد الذي
ترى أنه مناسب لفريقك.

١٤- إذا تأخر تلميذ في الالتحاق بالمدرسة، وأتى إليك مبديا الرغبة في
الانضمام للفريق مثلا فلا تحرمه الفرصة وخصوصا إذا كان تغيبه بعذر
مقبول.

ملاحظات:

أولا: يجب أن تعلم أنه مهما بلغ المدرس أو المدرب من ذكاء ومن حرص
في أن يضم أفضل الخامات إلى فريقه فلسوف يفوته في أحيان كثيرة اختيار تلميذ
أو أكثر من ذوى الإمكانيات التي تكون أكبر من إمكانيات بعض الذين اختارهم
بالفعل، والأسباب كثيرة، فقد يكون عدد المتقدمين كثيرا، وقد لا يكون هناك من
الاختبارات ما نستطيع الاعتماد على صحته ١٠٠٪، وقد يكون السبب عدم توفيق
هذا التلميذ أو هؤلاء التلاميذ في فترة اختبارهم للاختيار.

ولكن المهم فعلا هو إتاحة فرصة متكافئة للجميع ومحاولة الوصول إلى
أعدل النتائج الممكنة.

ثانيا: اختر نسبة كبيرة من السنوات الدراسية الأولى أى من صغار السن،
فالفرة أطول أمام هؤلاء. وليس معنى ذلك تفضيل تلميذ على آخر لمجرد سنه،
بل المقصود هو أنه في حالة التساوى أو التقارب يفضل الأصغر سنا.

ثالثا: لا تهمل طوال القامة، بل اعتن بهم عناية كبيرة، وبالرغم من أن
معظمهم يستغرق زمنا أطول في إعدادة كلاعب إلا أنهم كنز كرة السلة.

رابعا: تذكر أن حسن الاختيار في يادئ الأمر سيسهل عليك أمورا كثيرة في
المستقبل. لا تبخل في بذل الجهد في الفترة الأولى حتى يكون اختيارك سليما.

خامسا: إذا كان بالمدرسة فريق فيجب أن تسير بتدريبه حسب خطة تضعها،
ثم قم بالخطوات السابقة كلها لتكوين صف ثان وثالث بالمدرسة.

٩- فى التدريب أو الاجتماع الأول اشرح ما تتوقعه كمدرّب للفريق من لاعبيك من مواظبة على المواعيد وجدية فى التدريب وما تراه ضروريا لحسن سير العمل. كذلك أعلن بوضوح الأهداف والطموحات المطلوب الوصول إليها.

١٠- اجعل الأسبوع الأول كله للتدريب على المبادئ الأساسية وسوف تجد أن كثيرا من المتقدمين يصرفون النظر عن الالتحاق بالفريق.

١١- نظم اختبارات للياقة البدنية والمهارات الأساسية كل أسبوعين وأعلن عن النتائج واستبعد أصحاب النتائج الضعيفة.

١٢- قسم الباقين إلى مراكز اللعبة المختلفة، من لاعب خلفى Guard إلى جناح إلى لاعب ارتكاز.

ثم ضعهم فى مجموعات متكاملة ليلعبوا تقسيمة. ثم لاحظ.

أولا - الصفات الخلقية.

ثانيا - الصفات العقلية والنفسية.

ثالثا - الصفات الحركية.

فلاعب كرة السلة الممتاز هو الذى يمتلك ما يرمز إليه فى اللغة الإنجليزية بـ «3 Hs.» وهذه بدورها ترمز إلى Heart, Head, and Hand أى القلب (أو الصفات الخلقية)، والرأس (أى الصفات العقلية والنفسية)، واليد (رمزا للمهارات الجسمية أو الحركية).

ومن الصفات الخلقية والنفسية التى يجب أن تبحث عنها فى اللاعب روح القتال - الجرأة - حب النصر - عدم التداعى للهزيمة - الإخلاص للفريق - حب النظام - الطاعة - التحكم فى النفس - التعاون - الثقة فى النفس.

ومن الصفات العقلية التى يجب أن يتحلى بها اللاعب الجيد: الذكاء - حسن التصرف وسرعته - سلامة التفكير - سلامة القرارات - القدرة على فهم المنافس.

تكوين فريق كرة السلة بالمدرسة

- إذا عينت مدرسا أو مدربا بمدرسة إعدادية أو ثانوية ولم يكن بها فريق لكرة السلة، وطلب منك البدء بتكوين هذا الفريق، فماذا أنت فاعل؟
- ١- ابدأ بمجرد بدء العام الدراسي، ولا تؤجل ولو يوما واحدا، فموسم التدريب يتطلب البدء مبكرا.
 - ٢- أعلن عن نية المدرسة فى تكوين فريق لكرة السلة، واجعل الإعلان واضحا، وفى مكان ظاهر، وأعط مهلة كافية لكى يصل هذا الإعلان إلى علم كل من بالمدرسة. كما يمكن الاستعانة بالإذاعة المدرسية وجريدة الحائط.
 - ٣- اجعل الإعلان مفتوحا لكل من يرغب فى الانضمام إلى هذا الفريق.
 - ٤- أول خطوة فى تصفية المتقدمين هى الفحص الطبى الشامل. فيجب على المسئول أن يجهز استمارة لطبيب المدرسة لكى يملأها مبينا فيها حالة التلميذ الصحية وخلوه من أى عائق صحى قد يعوقه عن الاشتراك فى كرة السلة، ويجب أن يوقع الطبيب على هذه الاستمارة حفاظا على صحة التلاميذ أولا ثم مراعاة للمسئولية القانونية للمسئول عن الفريق ثانيا. كما يراعى تسجيل الطول والوزن وأطوال الذراع والرجل.
 - ٥- على نفس الاستمارة يكون هناك إقرار من ولى أمر التلميذ بموافقة على اشتراك التلميذ فى فريق كرة السلة بالمدرسة.
 - ٦- تنظيم اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة - السرعة - الرشاقة - التوافق...)، هذا، ويجب على المدرب أو المدرس أن يكون على اتصال دائم بالطبيب وأولياء الأمور، وأن يطلع على التقارير الدورية للطبيب، ويجتمع بأولياء الأمور إن احتاج الأمر لإيضاح أمر لهم أو لاستيضاح أمر منهم.
 - ٧- إذا كان عدد المتقدمين كبيرا فأنت تحتاج لتصفية المتقدمين بناء على نتائج قياسات الطول والوزن وعلى نتائج اختبارات اللياقة البدنية.
 - ٨- تخطيط برنامج تدريبي يتناسب مع كل من الوقت المتاح للتدريب والإمكانات المتوافرة.