

كرة السلة

رياضة وممتعة

إعداد : أحمد معتوق

أحسن قاسمي - عبد الناصر بكري أساتذة - بمعهد تيقصرين

المقدمة

لكرة السلة مبادئها الأساسية المتعددة . وقد اتفق الجميع على أن نجاح أي فريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى اتفاق أفراده للمبادئ الأساسية للعبة .

إن فريق كرة السلة الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي التمريرات على اختلاف أنواعها بدقة وسرعة وتوقيت صحيح ، ويصوب نحو السلة بإحكام . ويتحرك بخفة وتصميم ، ويحاور بالكرة بمهارة عند اللزوم .

ويستعمل الارتكاز في أوسع مدى للخداع والحيلة .

من هنا يتضح لنا أن لعبة كرة السلة هي لعبة تربوية اجتماعية تجري فيها شخصية الفرد في شخصية فريق متعاون ومتفاهم . ولعبة كرة السلة هي لعبة جماعية ولكن كل عمل جماعي هو نتيجة مجهودات فردية ، ويتوقف نجاحه على التعاون المثمر بين هذه المجهودات التي يتوقف مدى فعاليتها على الاتفاق الصحيح لعدد المهارات نسميها المبادئ الأساسية.

والمبادئ الأساسية لكرة السلة متعددة ومتنوعة .

والألعاب الصغيرة الإعدادية ، تعتبر عنصرا هاما ، تساعد على اتفاق المبادئ الأساسية.

ونقسم المبادئ الأساسية للعبة كرة السلة إلى ما يلي :

- 1 - مسك الكرة.
- 2 - استقبال الكرة.
- 3 - حركات القدمين.
- 4 - تمرير الكرة.
- 5 - المحاورة بالكرة.
- 6 - التصويب نحو الهدف.

تقرر في هذا المؤتمر إنشاء >>
<< اتحاد عربي لكرة السلة جاء فيه :

1 إقامة بطولات ودورات
ومسابقات سنوية بين فرق
البلاد العربية.

2 تبادل التعاون الفني بين
البلدان العربية فيما يخص
التدريب والتحكيم لرفع
مستوى اللعبة في العالم
العربي.

3 - السعي لنشر اللعبة في
البلاد العربية بمختلف
الوسائل.

4 - إيجاد الحكم العربي الكفاء
وتنظيم دراسات في التحكيم
أثناء إقامة الدورات.

السلة. وأدخلت لعبة كرة السلة
في الألعاب الأولمبية سنة 1936
في برلين والتي لقيت نجاحا
رائعا. ومن هنا بدأت هذه
اللعبة انتشارها في جميع بلدان
العالم. وأما بالنسبة للبلاد
العربية فقد كان لفرع جمعية
الشبان - بالقاهرة فضل
كبير في نشر اللعبة وتعريفها
إلى الجمهور. ولم يمض وقت
كبير حتى شاركت مصر بلعبة
السلة في دورة برلين 1998.
ولم يتوقف نشاط كرة السلة
على فرق الشباب فقط بل
ظهرت عدة فرق - وصلت
لمستوى لا بأس به من التدريب
والمهارة.

سنة 1956 عقد مؤتمر
بالإسكندرية لبحث الوسائل
الكفيلة لرفع مستوى كرة
السلة في البلاد العربية ، وقد

نبذة تاريخية

ظهرت لعبة كرة السلة 1891
في سبرنجفيلد إحدى ولايات
ماساتوستش بالولايات المتحدة
الأمريكية حيث حاول بعض
الطلبة بإشراف الدكتور
جيمس ناي سميث وزميله
كوليك إيجاد لعبة يمكن
اللاعبين ممارستها داخل
الملاعب المختلفة مع الاحتفاظ
بكل لياقتهم البدنية خلال
العطلة ومن ثم بدأت فكرة
لعبة كرة السلة والتي مرت
بعدة مراحل للوصول إلى ما
هي عليه الآن. وأصبحت
بمرور الوقت اللعبة المفضلة
للشعب الأمريكي. في 1933 في
"تورينو" بإيطاليا أول
لبطولته جامعية في لعبة كرة

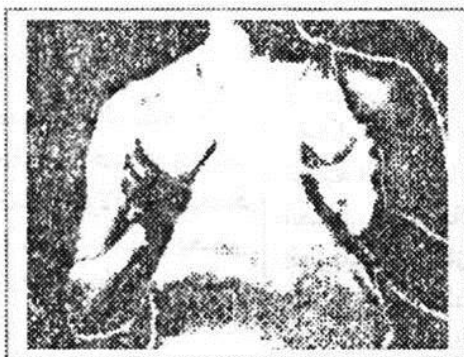
وليس على راحتي اليدين ، كما يجب الاهتمام بعدم الضغط على الكرة مما يقلل إلى درجة كبيرة القدرة على التميرير والتصويب وتوجيه الكرة بدقة.

لذلك تترك راحتا اليدين تأخذان الشكل الكروي مع تباعد الأصابع وانثناء أطرافها إلى الداخل حتى تلتصق بالكرة عند أول ملامسته لها، ويحسن التدرب على هذا الوضع بشكل دائري أمام الجسم حتى يشعر اللاعب بالسيطرة التامة على الكرة .

مسك الكرة أول مبدأ من المبادئ الأساسية ، وبدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يحاور أو يستلم الكرة بطريقة صحيحة. فإن ظروف اللعب تقضي أن يستلم اللاعب الكرة من زميل أو يختطفها من خصم وعليه أن يحسن مسكها بسهولة وسير ليستطيع التصرف حسبما تقتضيه الظروف. وفي مسك الكرة تنتشر الأصابع جميعها على جانبي الكرة بحيث تكون قاعدتها اليدين خلف مركزها ، مع الاهتمام بوجود استناد الكرة على سلاميات الأصابع

ومن كل ما ذكرناه نجد أن لعبة كرة السلة بعكس الكثير من الألعاب التي ظل تاريخها مجهولاً هي ثمرة البحث الطويل الذي أشرف عليه اختصاصيون في التربية الرياضية ولهذا فإنها تعتبر لعبة تربية في أساسها إذ تعمل على بث روح التعاون بين أفراد الفريق وتنمي السرعة في التفكير والتصرف بدقة.

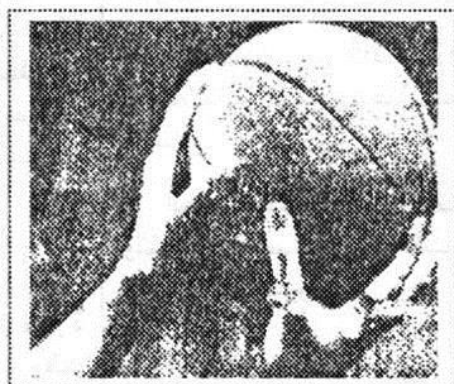
I - مسك الكرة



2 - النزاعان مترخيان



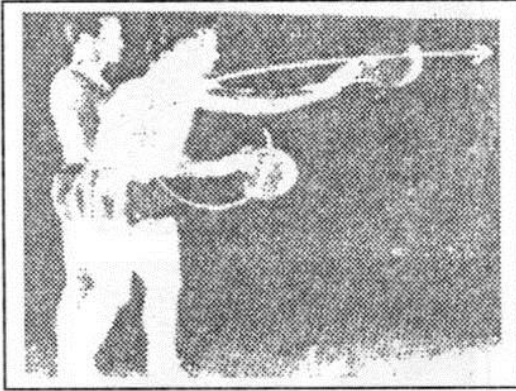
1 تمسك الكرة بأصابع اليد وليس براحتي اليدين.



مما يتيح له فرصة التصويب أو المحاورة أو التمرير بسهولة.

2- أن تراعى في التمريرة طبيعة المستلم وقدرته وسرعته واتجاهه .

3- أن تكون خالية من الدوران (EFFETS)



لأن ذلك يسبب تعثرها بين يدي المستلم والتمرير يكون إما مباشر أو غير مباشر . فالأول يؤدي في خط مستقيم نحو زميل ثابت في مكانه بينما الثانية تؤدي في خط مستقيم إلى الزميل المتسلم وفي اتجاه تحركه مع الأخذ بعين الاعتبار سرعته وتوقيته .

أنواع التمرير

هناك عدة أنواع للتمرير، ويمكن تقسيمها من حيث طرق أداءها إلى قسمين.

أ - تمريرات اليدين :

1- التمريرة الصدرية :

هي التمريرة الأكثر شيوعا واستعمالا في اللعب وخاصة المسافات القصيرة والمتوسطة ، والتمريرة الصدرية لها ميزة خاصة من حيث أن طريقة مسك الكرة هي نفس الطريقة التي تمسك بها عند التصويب ، لذا فهي تسمح بالتصويب بسهولة وسرعة ، كما تسمح بالقيام

II - التمرير :

التمرير في أهميته هو التصويب على الهدف ، لذلك فإننا نجد أن الفريق الذي لا يحسن التصويب يصعب عليه كسب المباراة إذا كان أفراده لا يحسنون التمرير فلعبة كرة السلة لعبة جماعية لذلك فهي تعتمد على تمرير الكرة بين اللاعبين حتى ينجح أحدهم في التصويب نحو الهدف في المكان المناسب وعندما يجد أحد اللاعبين صعوبة في التقدم بسبب



مراقبته لاعب مضاد ، فإنه يمرر الكرة إلى لاعب غير مراقب وهكذا ، وهذا التبادل المستمر للكرة هو الذي يعطي اللعبة إثارة وعند أداء أي تمرير يكون الجسم متراخيا ومائلا إلى الأمام وتكون الركبتان منثنيتين قليلا والجسم في كامل اتزان.

يأخذ اللاعب خطوة في اتجاه زميله الذي سيمرر له وتؤدي بسلاسة ويسر بحيث تستمر حركة الذراعين ويكون الدفع بالرسغ والأصابع بمساعدة جميع مفاصل الجسم في نفس الاتجاه وحتى يؤدي التمرير بطريقة سليمة يجب ملاحظة النقاط التالية :

1- أن تسير الكرة في مستوى أفقي منذ بدء تمريرها حتى يتسلمها الزميل في مستوى كتفه

ضد فريق أفراده طوال القامة أو ضد الدفاع عن المنطقة عند التميرير لرجل الارتكاز إلا أن لها بعض العيوب إذ أن المستلم يصعب عليه التصويب عند استلامها مباشرة بسبب انخفاض المستوى الذي تصل فيه ، بالإضافة إلى أنها غير صالحة في المسافات الطويلة ويستحسن القيام بخدعته قبل أدائها.

4- تمريرة المذراة :

وتؤدى من الجانب الأيمن أو الأيسر وتستعمل في التميرير القصير أو المتوسط المدى عقب التوقف بالكرة والقيام بحركة الارتكاز ، عندما يكون مراقبا من الخلف عن قرب ومضطرا للتميرير إلى زميل له في هذا الجانب أو ذاك .

5- التميريرة للخلف من فوق الكتف :

وتستعمل عند الاضطرار للتميرير إلى زميل يقف خلف المرر وعلى مسافة قصيرة وتؤدي بأن تدفع الكرة من فوق الكتف ولمسافة قصيرة بخفة وهدوء وبدفعة خفيفة.

6 التميريرة الدفعية الخفيفة :

تستعمل في التميرير لزميل يتقدم باتجاه المرر ، وتؤدي بالرسغ والأصابع عندما تكون الكرة أمام الجسم وفي مستوى الوسط تكاد تلامس



الجسم ، وعند اقتراب الزميل يدفع المرر الكرة دفعة بسيطة في

اتجاهه ويستعملها بكثرة رجل الارتكاز.



بعملية الخداع والمحاورة دون تغيير في طريقة المسك ، وهي من أسهل التميريرات أداء واستلاما.

2- التميرير من فوق الرأس :

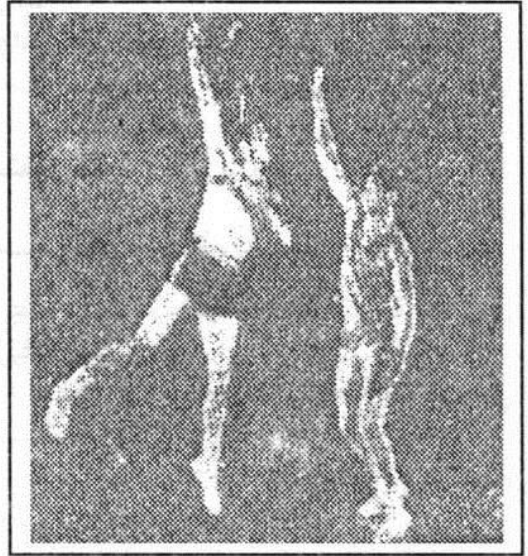
تمسك الكرة باليدين ، والذراعان ممتدان عاليا وتسير الكرة باتجاه أفقي ولأسفل قليلا حتى يتسلمها الزميل ، وهي تعتمد على الرسغ والأصابع وتؤدي هذه التميريرة عندما يكون المرر طويلا والمدافع قصيرا.

3 التميريرة المرتدة :

تستخدم الوضع الابتدائي الخاص بالتميريرة الصدرية إلا أن الكرة تضرب بالأرض قبل وصولها إلى المستلم ، وتستعمل عند وجود خصم بين المرر والمستلم في مركز يسمح له قطع التميريرات العادية كما يمكن استعمالها

7 التمريرة الطائرة :

تستخدم عندما يكون اللاعب المرر مراقبا عن



قرب ومن الصعب عليه مسك الكرة التي وصلته من زميل وفي نفس الوقت هناك زميل آخر يمكنه تمريرنا إليه مباشرة ودون استقرار الكرة بين يدي المرر .

(ب) تمريرات اليد الواحدة :

1 التمريرة من الكتف :

وهي أكثر التمريرات استعمالا للمسافات الطويلة وتؤدي برفع الكرة باليدين خلفا فوق الكتف إلى ما وراء الأذن ، وهذه التمريرة تحتاج إلى توقيت صحيح وتوجيه سليم مع تجنب دوران الكرة حتى لا تتعثر بين يدي المستلم .

2 التمريرة الخطافية :

هي تمريرة صعبة ومع هذا نجد أن كثيرا من اللاعبين يحبون استعمالها نظرا لطريقة أدائها الاستعراضية .

وقد تؤدي هذه التمريرة من القفز إذا كان المرر يقوم بعملية المحاورة أو بحركة الارتكاز قبل أدائها .

3 التمريرة من المحاورة :

هي تمريرة سريعة وبها كثير من الخداع وتؤدي عادة للخلف إلا أنه يمكن استعمالها في أي اتجاه ، يقوم اللاعب بعملية المحاورة وفي لحظة مناسبة يدفع الكرة فجأة في اتجاه المستلم بحيث يظهر الدفع وكأنه استمرار لعملية المحاورة .

4 التمريرة حول الظهر :

هي غير مرغوبة من قبل أغلب المدربين يستعملونها للاستعراض ولكنها تمرين ممتاز لزيادة التحكم بالكرة وهي مفيدة في بعض الأحيان خاصة إذا استعملت في المكان واللحظة المناسبة .

5 التمريرة المرتدة باليد الواحدة :

تؤدي بنفس الطريقة التي تؤدي بها التمريرة المرتدة باليدين إلا أن الكرة تدفع باليد الواحدة بينما تستعمل اليد الثانية لسند الكرة فقط .

* هذه هي أنواع التمرير المختلفة التي يتوجب على اللاعب أن يتقن عددا منها وأن يعرف متى وكيف يؤدي كل نوع من هذه الأنواع ونأتي لبعض الملاحظات الواجب إتباعها عند أداء التمرير .

أ - يجب استخدام عدة أنواع من التمرير لتجنب مراقبة الخصم .

ب - يجب استغلال القدرات الطبيعية في

التمرير (لاعب طويل وخصم قصير)

ج - يجب أن يكون الانتباه عاما مشتركا بين المرر والمستلم .

د - التمرير الطويل يحتاج القوة والتمرير القصير يحتاج الليونة .

هـ - يجب الامتناع عن التمرير إذا كان هناك احتمال لضياع التمريرات .

و - التمرير السريع يساعد على الهجوم السريع .

ي - التمرير إلى زميل متحرك أفضل من التمرير لزميل ثابت .

5 - يجب عدم التفكير في الخطوة التالية لاستقبال الكرة عند أداء عملية الاستقبال فهذا من أهم العوامل التي تجعل الكرة تتعثر بين اليدين .
* أما أسباب تعثر الكرة بين يدي المستقبل فترجع لعدة عوامل منها ما يعود أسبابه إلى المستقبل نفسه ومنها ما يعود إلى المرر .

الأسباب التي تعود إلى المستقبل :

- أ - عدم استمرار ملاحظة الكرة وهي في طريقها إليه .
- ب - التفكير في الخطوة التالية ومحلولة البدء في تنفيذها قبل إتمام استلام الكرة .
- ج - عدم القيام بالحركة الرجوعية عند تسلّم الكرة ، بل القبض عليها بقوة .
- د - ضعف نظر المستقبل وتعبه واضطرابه .

الأسباب التي تعود إلى المرر :

- أ - تقديره لسرعة المستقبل تقديرا خاطئا .
- ب - أدائه للتمريرة في اتجاه خاطئ .
- ج - أدائه تمريرة قصيرة سريعة في وجه المستقبل .
- د - أدائه التمريرة بقوة وعنق .
- هـ - إعطاء الكرة بعض " الدوران " أثناء التمريرة .

IV - المحاورة :

تعتبر المحاورة من أصعب المبادئ الأساسية للعبة كرة السلة ، والمحاورة عبارة عن توافق عضلي عصبي بين جميع أعضاء الجسم بحيث تؤدي بتناسق وانسجام وسيطرة ، بحيث تستعمل في الظرف الصعب والمكان المناسب ، حتى لا تكون سببا في هزيمة الفريق ويعتمد تنطيط الكرة وهو الجزء الأول من عملية المحاورة على الذراع

ن - التمرير يجب أن يكون إلى الجانب البعيد عن الخصم .

ز - التمرير بعرض الملعب وعبر منطقة مزدحمة يجب تجنبه بقدر الإمكان .

ك - التمرير إلى زميل يجري يجب أن يكون أمامه بحيث يساعده على الاستمرار في الجري بنفس السرعة .

III - استقبال الكرة :

لا يقل هذا المبدأ في أهميته عن سابقه ، فاستقبال الكرة فن يجب التدرب عليه وإتقانه إذ كثيرا ما نرى الكرة تتعثر بين يدي اللاعب لعدم إتقانه استقبالها .
وتؤدي حركة الاستقبال وفقا للخطوات التالية

- 1 - يميل الجسم قليلا في اتجاه الكرة وترفع اليدين في مستوى الوسط وتتجهان للأمام .
- 2 - تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين .
- 3 - لدى وصول الكرة ، تمتد الذراعان أماما لاستقبالها وتلامسها الأصابع فقط دون راحتي اليدين وتسحبها للداخل نحو الصدر ، مع خطوة للخلف لامتناسق قوة التمريرة وعند أداء عملية استقبال الكرة يجب ملاحظة ما يلي :

- 1 - يجب أن يتابع النظر إلى الكرة باستمرار حتى لحظة استقبالها .
- 2 - يجب أن تمسك الكرة بخفة .
- 3 - يجب أن تتم عملية الاستقبال باليدين إلا في حالات استثنائية .
- 4 - يجب متابعة المحاولة للحصول على الكرة إذا لم تكن التمريرة صحيحة تماما .

الميزات الهامة للعبة ويعتبرها البعض أهم من المحاورة والتمرير ، وتؤدي هذه الحركة بثبات إحدى القدمين بينما تتحرك الأخرى دائريا أو من جانب آخر وتعتبر حركة الارتكاز عاملا مساعدا للفريق كما يمكن أن تكون سببا في ضياع الكرة ويحسن استعمالها بحركة خداع إذ تعطى للاعب وقتا قد يتمكن أثناء زميل له التخلص من مراقبة خصمه فيمرر له ولكي تكون حركة الارتكاز ذات تأثير وفائدة يجب أن تتدرب على أدائها كثيرا وفي مختلف الاتجاهات.

VI - التصويب :

إن الهدف من إجادة المبادئ الأساسية السابقة (مسك الكرة ، التمرير ، المحاورة ، حركات القدمين) هو إتاحة الفرصة للاعب للوصول إلى مركز يسهل عليه التصويب منه ، إذا أن الغرض من المباراة هو إدخال الكرة في السلة لمرات أكثر من الفريق المضاد وهذا يتطلب إجادة التصويب نحو السلة لذلك تصبح جميع المبادئ الأساسية عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب نحو الهدف وإصابته ، والتصويب رغم تعدد أنواعه له غرض واحد واضح هو إصابة الهدف بطريقة قانونية يمكن تقسيم التصويب من حيث طريقة أداءه إلى تصويب باليدين وتصويب باليد الواحدة ، كما يمكن تقسيمه من حيث طريقة توجيهه إلى تصويب مباشر وتصويب بالارتداد ، والاتجاه الحديث في تدريب كرة السلة لا يعطي أهمية كبيرة للتصويب باليدين ، كما أنه لا يشجع تدريب التصويب بالارتداد ، بالرغم من أن هناك ظروفًا أثناء اللعب تجعل اللعب مضطرا لاستعمالها والتصويب المباشر هو الذي تصوب فيه الكرة مباشرة إلى السلة بحيث يركز اللاعب انتباهه كله إلى الحلقة أما التصويب بالارتداد

والرسغ والأصابع ، ويجب إتقان هذه الحركة بحيث تؤدي بكلتا اليدين وبدون النظر إلى الكرة .

ولا تستخدم المحاورة ، رغم أهميتها ، إلا كآخر سهم ، حتى لا يعطى الخصم فرصة مراقبة اللاعب ومحاولة أخذ الكرة ، ويحسن استعمالها للتخلص من مراقبة لاعب مضاد تحت السلة ، أو الابتعاد عن منطقة السلة ، في حالة عدم تمكن التمرير للزميل أثناء القيام بعملية الدفاع أما الهجوم فيحسن استعمالها كجزء من خطة أو لاستدراج خصم لترك مكانه في الدفاع عن المنطقة إلخ .

- 1 وهذه بعض الملاحظات الخاصة بعملية المحاورة يجب أن تكون المحاورة باليد البعيدة عن الخصم دائما
- 2 - يجب حسن اختيار الظرف والمكان المناسب للمحاورة.
- 3 لا تستخدم المحاورة مطلقا إذا أمكن التمرير للزميل .
- 4 - لا تستخدم المحاورة مطلقا بجانب الخطوط الجانبية أو الأركان لأن هذا يتيح للخصم فرصة كبيرة لاقتناص الكرة.
- 5 المحاور الممتاز هو الذي يستطيع التحكم في توجيه الكرة دون متابعة نظره عليها.
- 6 المحاور الممتاز هو الذي يستطيع إخفاء الاتجاه الذي سيتحرك نحوه بحيث يتفادى عرقلة تقدمه من قبل الخصم.

V - حركات القدمين :

- لعبة كرة السلة تعتمد في الأساس على سرعة الانطلاق والجري والوقوف المفاجئ كما تعتمد على حسن استخدام القدمين في التحرك للقيام بعملية الخداع وهذا يتطلب من اللاعب رجلين قويتين وحركة الارتكاز هي واحدة من

على ارتفاع قدره 45 سم فوق حلقة السلة ثم ترصد الكرة داخلها هذا إذا أديت من الجانبين ، أما إذا أديت من الأمام فإن التصويب المباشر هو الأفضل ويجب أن يتقن اللاعب التصويب بكلتا يديه من مختلف الاتجاهات.

ب التصويب الخطافية :

تشبه إلى حد كبير طريقة أداء التمريرة الخطافية ، ويستعملها غالبا لاعب قلب الهجوم ، وصحيح أنه من الصعب عرفلتها إلا أنه من الصعب كذلك إتقان أدائها وهي غالبا غير مضمونة.

ونظرا لما للرمية الحرة من أثر ، في كثير من الأحيان ، في تقرير نتيجة المباريات فإن كثيرا من المدربين يولونها اهتماما خاصا ، وليس هناك طريقة محددة لأدائها ، فقد تؤدي باليدين ، أو باليد الواحدة أو من فوق الرأس الخ وكل لاعب يختار الطريقة التي تناسبه وهذه بعض الملاحظات الخاصة بعملية التصويب :

- 1 - يجب أن يكون لدى اللاعب الثقة في نفسه.
- 2 - إن التدريب المنتظم وحده هو الذي يضيء على اللاعب الثقة .
- 3 - يجب أن تكون العضلات أثناء عملية التصويب مترخية دون تردد.
- 4 - يجب أن يكون التركيز كاملا.
- 5 - يجب التدريب على التصويب من مختلف الاتجاهات ، وفي مختلف الظروف.
- 6 - يجب التدريب على متابعة التصويب ، فيما لو فشلت التصويبة الأولى .
- 7 - يجب تركيز النظر على نقطة معينة على اللوحة في حالة التصويب بالارتداد ، وتركيزه على منتصف الحلقة في حالة التصويب المباشر .

* للبحث مراجع.

فهو الذي تصوب فيه الكرة نحو اللوحة أولا ثم ترد منها إلى السلة.

التصويب باليدين :

تكون الكرة في مستوى الصدر بينما تمسك بأطراف الأصابع ، وترتكز العينان على الهدف. تستمر الكرة في سيرها حتى تصل إلى أقصى ارتفاعها ثم تبدأ في الهبوط نحو السلة ، مع ملاحظة متابعة حركة الذراعين في اتجاه الحركة.

1 - التصويب باليدين من فوق الرأس :

إن الطريقة هي نفسها الطريقة التي تؤدي بها التصويبة باليدين من الثبات إلا أن الكرة تبدأ حركتها من فوق الرأس ، ومع أنه يصعب على الخصم عرفلة اللاعب أثناء قيامه بأدائها ، إلا أنها في نفس الوقت لا تتيح للاعب حرية الحركة ، إذ يصعب عليه التغيير منها إلى المحاور إذا اضطر للقيام بذلك.

2 - التصويب باليد الواحدة :

تعمل القدمان والركبتان في هذا النوع من التصويب ، بنفس الطريقة التي عملت بهما في الطريقة السابقة بينما تمسك الكرة باليدين فوق كتف اليد التي ستقوم بالتصويب في نفس الوقت تصبح فيه هذه اليد تحت الكرة بينما تقوم اليد الأخرى بعملية السند من الجانب وإلى الأمام قليلا ، وفي اللحظة التي تبدأ اليد المصوبة حركتها ، تتخلى اليد الأخرى (السائدة) عن الكرة ، وتتجه الكرة نحو السلة ، مع متابعة الكرة باليد المصوبة فقط .

أ - التصويبة السلمية :

تؤدي هذه التصويبة عقب محاور في اتجاه السلة أو عند استلام الكرة بالقرب من السلة أثناء الجري في اتجاهها ويستخدم غالبا عند أدائها التصويب بالارتداد ، أي إصابته اللوحة