



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية كلية التربية الرياضية
قسم الالعب /الفرقية

محاضرة اولية

(بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة)



من قبل

م.م ثامر حسين كحط العبدلي

٢٠١٥م

* - **المهارات الأساسية في كرة السلة** : the basic skills of the basket ball

ان المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة تشتمل على " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها " (١) فلو اردنا ان نفصل لعبة كرة السلة الى اجزاء لوجدنا ان هذه اللعبة تنقسم الى جزئين او عمليتين اساسيتين تسييران بخطين متوازيين في نفس الوقت وبنفس القوة وان هذين العمليتين هما الهجوم والدفاع . ولو تمعنا اكثر في هذه اللعبة لوجدنا ان الهدف الاساسي للعب هو ادخال الكرة في سلة الخصم عن طريق اللاعبين الذين يمارسون عدة مهارات هجومية بشكل بسيط ومركب لأجل الوصول بالكرة الى سلة الفريق المدافع وتحقيق الهدف وبالرغم من استخدام الفريق المدافع لمهاراته الدفاعية لمنع دخول الكرة في سلته . وان وجود هذه المهارات الدفاعية يعزز من اهمية المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة ويظهر اهمية التدريب عليها والتطور بادائها سواء أكانت تؤدي بشكل فردي او جماعي من اجل اختراق اقوى دفاعات الفريق الخصم .

وكما هو معروف ان المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق الرياضية وترتيبها ونجاحها في الدوري ، وان أي فوز يعتمد على مدى اجادة افراد الفريق الواحد لهذه المهارات الهجومية ودقة استخدامها وتوقيتاتها .

فمن خلال الاطلاع على المصادر العلمية وجد ان اهم المهارات الأساسية

الهجومية بكرة السلة هي

١- مسك الكرة . the ball catch

٢- المناولة (التمرير) . pass

٣- الطبطبة (المحاورة) . The Dribble:

٤- التصويب (التهديف) . shooting

(١) عبد العزيز أحمد النمر ، مدحت صالح السيد : كرة السلة تعليم تدريب ، القاهرة ، الأساتذة للتوزيع

• مسك الكرة . the ball catch

تعد مهارة مسك الكرة من المهارات الاساسية والمهمة في لعبة الكرة السلة كونها الاساس الذي تبنى عليه عملية الهجوم او الاصح بداية عملية الهجوم .
وان مسك الكرة هو عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفه بالطريقة المناسبة بهدف المناولة او المحاورة او التهديف او حسب ما تتطلبه ظروف اللعب ، وتتطلب هذه المهارة توقيتاً دقيقاً . " فعند مسك الكرة تكون النية منها المناولة للزميل والنية الباقية تكون لغرض المحاورة او التهديف ولأهمية هذه المهارة وتأثيرها في الاداء مما يتطلب من اللاعب القيام بواجباته بإهتمام كبير" (١)

" اذ ان مسك الكرة وبدون إجادة هذه المهارة لايمكن للاعب ان يحاور او يصبوب او يمرر الكرة بالطريقة الصحيحة" (٢) وان مسك الكرة والسيطرة عليها وكذلك تمريرها بشكل متقن وصحيح او التصويب نحو الهدف هي مهارات اساسية ويجب اجادتها من قبل لاعب كرة السلة حتى يبلغ اللاعب المستوى العالي في الاداء لذا يجب على لاعب كرة السلة ان يكون مستعداً في أي لحظة من لحظات اللعب لمسك كرة من احد زملائه وهنا يدخل جانب الانتباه والمتابعة للزملاء اثناء اللعب حتى يتمكن اللاعب من مواكبة اللعب والتفاعل مع زملائه . وهذا ما اشار اليه مصطفى محمد زيدان" (٣) عند اداء هذه المهارة في جميع الظروف في التدريب والمباراة يجب ان تكون مراحلها كالاتي :

- ١- الاقتراب في اتجاه الكرة .
- ٢- مسك الكرة .
- ٣- جذب الكرة باتجاه الجسم .
- ٤- الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية .

(١) ، لازم محمد عباس : اثر بعض المؤثرات الوظيفية بفاعلية الاداء لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٥ ص ٢٨ .

(٢) مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرب و المدرس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ٢٧ .

(٣) مصطفى محمد زيدان : المصدر السابق نفسه ، ص ٨٥ .

• المناولة (التمرير) :- pass

تعد المناولة واحدة من أهم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، حيث تعتمد نتيجة الفريق من فوز او خسارة على دقة أداء المناولات بشكلها الصحيح ، و غالباً ما نرى العديد من الفرق تخسر العديد من النقاط و يكسب الفريق المنافس العديد من النقاط عليها بسبب المناولات الخاطئة وهذا ما يسبب أحياناً خسارة المباراة . ومهارة التمرير من المهارات الهجومية الأساسية في نقل الكرة إلى أماكن مختلفة في الملعب و يمكن من خلالها أيضاً الحصول على مواقف متميزة في اللعب و أحسن ظروف التهديف تأتي من خلال المناولات السليمة .

ويذكر محمد عبد الرحيم (٢٠٠٣) " إن التمرير يعد بالمرتبة الثانية بعد التصويب من حيث الأهمية ، أي التأثير على نتاج الأداء في كرة السلة " (١) وقد عرفها رعد جابر (١٩٨٧) بأنها " عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة تجنباً لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاولة الوصول إلى هدف الخصم بأمان " (٢)

وتمرير الكرة من المهارات الأكثر استخداماً في كرة السلة طيلة زمن المباراة و يجب على اللاعب أن يكون دقيقاً و حذراً عند أدائها و يجب أن تكون سهلة الوصول إلى الزميل (سهلة الإستلام) و هذا ما أشار إليه محمد حسن أبو عيبة " التمرير هو مفتاح اللعب الجيد و من الأهمية أن تتوقف على سلامته نتيجة المباراة و ليست هنالك طريقة سهلة لتنمية مهارة التمرير سوى التدريب " (٣)

(١) محمد عبد الرحيم اسماعيل: الاساسيات المهالاية الخططية الهجومية في كرة السلة ، منشآت المعارف ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٣ ، ص ٥٤ .

(٢) رعد جابر - كمال عارف : المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ ، ص ٢٠ .

(٣) محمد حسن أبو عيبة : كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٥ ، ص ١٢ .

ولتعدد مواقف اللعب و إختلاف ظروفه نرى إن المناولات تؤدى بعدة طرق و بعدة أنواع مختلفة فمنها ما يؤدى بيد واحدة و منها ما يؤدى بكلتا اليدين و من هذه المناولات (١)

- المناولة الصدرية
- المناولة المرتدة باليدين
- المناولة باليدين من فوق الرأس
- المناولة بيد واحدة من فوق الكتف
- المناولة الخطافية
- مناولة الدفعة البسيطة

ويذكر ريسان خريبط إن " لكل نوع من هذه المناولات ظروف خاصة يجب أن يأخذها اللاعب المناول للكرة بعين الإعتبار وهي كآآتي (٢)

- أن تكون المناولة حاسمة و دقيقة
- يجب أن تقترن الدقة بالسرعة القصوى
- يجب إستخدام المناورة لكن لا يجوز إختراع ما هو غير ضروري و أيضاً تجنب الخطأ
- إن اللاعب الذي يعطي الكرة للزميل يجب أن يكون لديه هدف دائم ، أي يجب إرسال الكرة بمستوى الصدر أو الكتف و ليس إرسالها كيفما إتفق .

• الطبطبة (الحاورة) :- The Dribble

تعتبر الطبطبة الوسيلة الهجومية الفعالة للانتقال والتحرك من مكان لأخر داخل الملعب في حالة اللعب وتستخدم عادة للتقدم بالكرة وعندما لا يكون هناك زميل تتناول اليه او لامجال لأستخدام المناولة للانتقال ...
وتعرف على انها " عملية دفع الكرة الى الارض بأحدى اليدين وبأتجاه معين وارتدادها من الارض لأحدى اليدين ايضاً " (١)

(١) مصطفى زيدان : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ٣٥ .

(٢) ريسان خريبط : كرة السلة ، عمان ، الدار العلمية الدولية للنشر ، ط ١ ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٨٦ .

وتعد الطبطبة من المهارات الاساسية المهمة جداً التي تحتاج الى توافق عضلي وعصبي بين مفاصل وعضلات الجسم (الاصابع ، الرسغ ، المرفقين ، الجذع ، العينين) وتعد هذه المهارة من المهارات المهمة والضرورية في لعبة كرة السلة وذلك لأنها الطريقة او السبيل الوحيد للتنقل في الكرة والتقدم بها وخاصة لأن قانون اللعبة لايسمح بالمشي بالكرة لذلك وجب على لاعب كرة السلة اتقان هذه المهارة الهجومية الفعالة .

وكما يذكر مؤيد عبدالله الديوه جي و فائز بشير حمودات " يجب على جميع اللاعبين اتقان هذه المهارة و بخاصة صانع الالعاب وذلك لأنه اكثر اللاعبين استخداماً لها " (٢)

ويضيف ريسان خريبط (١٩٩٠) بأن " الطبطبة تخلق افضل الظروف للتصويب والتغلب على الظروف الصعبة كما انها تساعد على ربح الوقت من خلال تمديده " (٣)

وقد قسمها مصطفى زيدان (١٩٩٩) الى عدة انواع حسب ظروف ومواقف اللعب المختلفة التي يمر بها اللاعب اثناء المباريات " (٤) وهي :

- ١- طبطبة سريعة (عالية) .
- ٢- طبطبة واطئة .
- ٣- طبطبة بتغير الاتجاه .
- ٤- طبطبة بالدوران .
- ٥- طبطبة للأمام والخلف .
- ٦- طبطبة من خلف الظهر .
- ٧- طبطبة بين الساقين .
- ٨- طبطبة بتغير السرعة .

(١) حكمت الطائي واخرون : كرة السلة لفروع التربية الرياضية في معاهد المعلمين المركزية ومعاهد اعداد المعلمين والمعلمات ، ط ١ ، مديرية مطبعة وزارة التربية ، ١٩٩١ ، ص ٦٧ .

(٢) مؤيد عبد الله الديوه جي - فائز بشير حمودات : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ٢٠ .

(٣) ريسان خريبط - مؤيد عبد الله : التمارين الفردية بكرة السلة ، مترجم ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ٢٥ .

(٤) مصطفى زيدان : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ٥٨ .

• التصويب (التهديف) : Shooting

كما هو معروف تعتبر مهارة التهديف تعتبر الاساس ضمن المهارات الهجومية إذ تعد خاتمة الهجوم في كرة السلة . وتعتبر ايضاً نهاية السلسلة الهجومية المتكونة من الطبطبة والمناولة او الخداع وغيرها من المهارات الهجومية في هذه اللعبة .

اذن فالتهديف هو نهاية الهجوم كما ذكرنا وعن طريقه يتم تسجيل النقاط ، لذلك تكمن الاهمية القصوى في هذه المهارة التي يجب الاهتمام بها والتركيز عليها وعلى انواعها المختلفة التي تؤدي بها فبعضها يتم من مناطق قريبة والآخر من مناطق متوسطة البعد وقسم منها يؤدي من مناطق بعيدة .

وقد عرف كوبر (١٩٧٥) التهديف بأنه " حركة دفع الكرة باتجاه الهدف من قبل اللاعب بحركة رمي الكرة باستخدام يد واحدة او كلتا اليدين " (١)

ويذكر ريسان خريبط (١٩٩٠) ان " الهجوم في كرة السلة هو التصويب الدقيق اما الاساليب الاخرى العديدة فهي مجرد اساليب مساعدة للوصول الى الهدف وتسد يد الضربة الدقيقة الى السلة " (٢)

ويؤكد جمال صبري فرج على اهمية مهارة التهديف حيث " يجب على المدربين اعطاء وقت كافي في الوحدة التدريبية لتدريب اللاعبين على مهارة التهديف بأنواعه المختلفة وتحت ظروف المنافسة " (٣)

وهناك مسألة مهمة في عملية التهديف وهي الزاوية المثالية لدخول الكرة الى السلة وتأتي هذه الزاوية عن طريق القوس الصحيح (قوس الطيران) الذي تنطلق به الكرة وهذا ما اكده مؤيد عبدالله الديوه جي و فائز بشير حمودات وهو " محاولة رفع

(1) Cooper : A John , & Sidontop Dartl . The Theory & Science Of Basket boll . 2 nd . Philadelphia . Lea & Febiger . 1975 , P . 39 .

(٢) ريسان خريبط ومؤيد عبدالله : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٠ ، ص ٤٤ .

(٣) جمال صبري فرج ونعيم عبد الحسين : المهارات الاساسية و القانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين ، ط ١ ، عمان دار دجلة ، ناشرون وموزعون ، ٢٠٠٨ ، ص ٦٣ .

قوس طيران الكرة وذلك لزيادة ضمان دخول الكرة الى الحلقة بزواوية كبيرة تقترب من (٩٠) درجة لأنها افضل زاوية لدخول الكرة " (١)

من هنا تظهر اهمية التصويب كمهارة اساسية في تحقيق الفوز للفريق وخاصة الفريق الذي يجيد افراده التصويب بنسبة عالية من النجاح وغالباً ما يدرك لاعبو كرة السلة اهمية هذه المهارة حيث نراهم يقضون اوقات كبيرة في التدريب وتطوير انفسهم في هذه المهارة اكثر من الاوقات اللازمة للمهارات الاخرى .

ويذكر فائز بشير حمود ات واخرون ان " ان التدريب هو المبدأ الاساسي في اجادة مهارة التصويب بالإضافة الى عوامل اخرى لاتغيب عن فكر المدرب لأثرها الكبير على دقة التصويب ومنها الجانب النفسي والذي يتعلق بعدة عوامل كثيرة تؤثر في الدقة وهي الثقة بالنفس وهذه الصفة يحصل عليها اللاعب من زيادة التدريب وكذلك حالة التوتر الذي يصيب اللاعب اثناء المباراة اذ يؤدي الى حدوث حالة الشد الزائد في اعضاء الجسم وخاصة الذراع المصوبة وبالتالي يعمل على اعاقه عملها في التصويب وبالتالي انقطاع الحركة او التأثير في عملية النقل الحركي وغيرها من العوامل الاخرى . اما العامل الثاني هو الجانب البدني فيتضمن :

١ . موقع اللاعب المصوب من الهدف حيث ان تعود اللاعب على التصويب من مكان معين لديه ويزيد من معرفته بخط مسار الكرة الصحيح بشكل سريع وبمجرد رؤية الهدف من هذا المكان .

٢ . اتزان الجسم المناسب الذي يؤدي الى التناسق في القوة المطلوبة او المحصل عليها من كل عضلة في الذراع المصوبة نحو الهدف .

٣ . كيفية الحصول على القوة المطلوبة : ان تعدد انواع التهديد في كرة السلة تحتم على اللاعب ان يعرف كيف يحصل على القوة اللازمة لدفع الكرة في كل نوع من انواع التصويب التي يستعملها فمثلاً في التصويب السلمى يكون مسار القوة من لحظة النهوض من الارض حتى لحظة ترك الكرة لأصابع اللاعب المصوب أي كم

(١) مؤيد عبد الله الديوه جي وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، الموصل مطابع التعليم العالي ، ط٢ ، ١٩٩٩ ، ص٢٣ .

من القوة يكفي لرفع الجسم وتقريبه من السلة وكم من القوة مطلوب لدفع الكرة نحو السلة .

٤ . "من النقاط المهمة جداً هو التناسق بين النظر وعمل اليد الدافعة للكرة ، وان التنسيق بين النظر وعمل اليد مهم جداً في التأكد من قوس طيران الكرة وزاوية انطلاقها ثم الدوران المحوري الافقي للكرة كي يسهل دخولها في السلة" (١)

ونظراً لظروف اللعب المختلفة وكثرة المواقف التي يمر بها اللاعب خلال اللعب وكذلك تعدد انواع الدفاع المستخدمة من الفريق المنافس الذي يقف امام المهاجمين وجدت عدة طرق للتهديف وهذا ما ذكره مصطفى زيدان (١٩٩٩) " (٢) وهي :

- التهديف من الثبات .
- التهديف السلمي .
- التهديف من القفز .
- التهديف لمتابعة الكرة المرتدة .
- التهديف الخطافي .

(١) فائز بشير حمودات واخرون : اسس ومبادئ كرة السلة ، الموصل مطابع وزارة التعليم العالي ، ١٩٨٥ ، ص٦٦ . ٦٧ .

(٢) مصطفى زيدان : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص٧٠ .

المصادر

١. ابياد العزاوي وداود المفتي ، كرة السلة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٩ .
٢. جمال صبري فرج ونعيم عبد الحسين : المهارات الاساسية و القانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين ، ط١ ، عمان دار دجلة ، ناشرون وموزعون ، ٢٠٠٨ .
٣. حكمت الطائي واخرون : كرة السلة لفروع التربية الرياضية في معاهد المعلمين المركزية ومعاهد اعداد المعلمين والمعلمات ، ط١ ، مديرية مطبعة وزارة التربية ، ١٩٩١ .
٤. رعد جابر - كمال عارف : المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
٥. ريسان خريبط - مؤيد عبد الله : التمارين الفردية بكرة السلة ، مترجم ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
٦. ريسان خريبط : كرة السلة ، عمان ، الدار العلمية الدولية للنشر ، ط١ ، ٢٠٠٣ .
٧. عبد العزيز أحمد النمر ، مدحت صالح السيد : كرة السلة تعليم تدريب ، القاهرة ، الأساتذة للتوزيع و النشر ، ١٩٩٧ .
٨. فائز بشير حمودات واخرون : اسس ومبادئ كرة السلة ، الموصل مطابع وزارة التعليم العالي ، ١٩٨٥ .
٩. لازم محمد عباس : اثر بعض المؤثرات الوظيفية بفاعلية الاداء لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية .
١٠. محمد حسن ابو عيبة : كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٥ .

- ١١ . محمد عبد الرحيم اسماعيل : دراسة بعض انواع الخداع للكرة قبل التصويب للاعبى الارتكاز في كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة نظريات و تطبيقات ، كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية .
- ١٢ . محمد عبد الرحيم اسماعيل : دراسة اقتصادية التميرية بكرة السلة ، المؤتمر العلمي الاول ، كلية التربية الرياضية الاسكندرية ، العدد الاول ، ١٩٨٦ .
- ١٣ . محمد عبد الرحيم اسماعيل : الاساسيات المهارية الخططية الهجومية في كرة السلة ، منشآت المعارف ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٣ .
- ١٤ . محمد عبد الرحيم اسماعيل : الاساسيات المهالية الخططية الهجومية في كرة السلة ، منشآت المعارف ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٣ .
- ١٥ . مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرب و المدرس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ١٦ . مؤيد عبد الله الديوه جي - فائز بشير حمودات : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ .
- ١٧ . مؤيد عبد الله الديوه جي وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، الموصل مطابع التعليم العالي ، ط٢ ، ١٩٩٩ .
- ١٨ . يوسف البازي ومهدي نجم : التكنيك في كرة السلة ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٧٩ .

19 - Cooper : A John , & Sidontop Dartl . The Theory & Science Of Basket boll . 2 nd . Philadelphia . Lea & Febiger . 1975