



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الانبار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



اعداد

م.د احمد خالد عواد

م.د امير جابر مشرف

م.م محمد مرعي ناصر

المرحلة الاولى

نبذة تاريخية بكرة السلة

تعد لعبة كرة السلة امريكية الاصل وقد ابتكرها الدكتور (جيمس ناي سميث) حينما كان استاذا بجامعة سرنفيلد، وجاء هذا الاكتشاف حينما طلب منه عميد المعهد بمحاولة ايجاد وسيلة لسد فراغ الطلبة في المعهد بعد انتهاء موسم كرة القدم الأمريكية، كما جاء هذا الابتكار نتيجة لحاجة المجتمع الى النشاط والحركة في فصل الشتاء حيث البرد والصقيع يسبب توقف نشاط الطلبة في تلك الفترة.

وقد جاء تفكيره بلعبة تلعب باليدين بدل القدمين حتى تكون خالية من الخشونة والعنف، فمنع الجري بالكرة، وجعل الفكرة الاساسية هي المحاورة (الطبطة) والتمرير (المناولة) والتصويب (التهديف) دون لمس المنافس او مهاجمته بعنف.

وقد ذكر مختار أن الدكتور سميث في اثناء تصميمه لهذه اللعبة الجديدة، أقيمت أول مباراة بين فريقين من جمعية الشبان المسيحية بمدينة سبير تجفيلد في مطلع عام ١٨٩٢ وكان ذلك في صالة مغلقة علق على جدرانها سلتين كان على الحكم مهمة الصعود على سلم لإخراج الكرة من السلة عقب كل إصابة ناجحة ثم يستأنف اللعب مرة أخرى من منتصف الملعب. وسميت بكرة السلة

ان تكون هناك اربعة مبادئ أساسية الهدف الأول منها هو تكون المباراة بعيدة كل البعد عن عناصر القوة والعنف وهذه المبادئ هي:

- ١- ان اللاعب الذي يحمل الكرة لا يتقدم بها ما دامت معه
 - ٢- ان المرمى افقى وفوق مستوى رؤوس اللاعبين.
 - ٣- منع الخشونة ما أمكن حتى لا يكون هناك احتكاك.
 - ٤- ان اللاعب يملك الكرة ويملكها بدون محاولة اخذها باحتكاك شخصي.
- وهذه هي الأسس الأربعة التي بنيت عليها اصول لعبة كرة السلة واتبعت بدقة من عام ١٨٩١ وقد تطور الأساس الرابع حتى يزيد نشاط الهجوم على حساب مائل للدفاع. وقد وضع قانونا من ثلاثة عشر المادة لا يزال معظمها يطبق لحد الان واخذت اللعبة تنتشر في الولايات المتحدة الأمريكية وكان عدد اللاعبين تسعة ثلاثة هجوم وثلاثة وسط وثلاثة دفاع ثم أصبح الان خمسة لاعبين وقد تبنت جمعية الشبان المسيحيين اللعبة في الولايات المتحدة وفي كثير من دول العالم التي كان للجمعية فروع فيها.

كيفية دخول كرة السلة للعراق

تعد كرة السلة اللعبة الشعبية الثانية في العراق وهي من الالعاب الشيقة التي يعشقها الكثير اذ ان فيها العديد من المهارات التكتيكية والخطط الفنية دخلت لعبة كرة السلة الى العراق من خلال ثلاث طرق هي:

١- عن طريق مدرسة كلية بغداد لان المدرسين الذين يدرسون آنذاك في هذه المدرسة من الأمريكيين فادخلوا هذه اللعبة إلى هذه المدرسة.

٢- عندما انشئ جسر الفلوجة كان المهندسون والعمال في اوقات فراغهم يلعبون هذه اللعبة وكانوا يضعون البراميل كأهداف لكرة السلة ويستعملون سلماً لإخراج الكرة من داخلها .

٣- عندما عين الاستاذ عبد الكريم عسيران مديراً للتربية الرياضية بوزارة المعارف آنذاك ادخل هذه اللعبة الى المدارس حيث كانت دراسته خارج العراق

٤- عن طريق مدرسة الشبان المسيحيين التي انشأت في بغداد.

اهمية كرة السلة

توجد العديد من الفوائد التي تنعكس على صحة الانسان الجسدية والنفسية عند ممارسته للعبة كرة السلة ومنها:

. تحسين اللياقة البدنية وذلك لما تتطلبه من حركات سريعة.

. زيادة قوة تحمل القلب والأوعية الدموية.

.

تقوية العديد من عضلات الجسم المختلفة كعضلات اليدين

. المساعدة على حرق السعرات الحرارية في الجسم .

. اكتساب قدرات ذهنية كالدقة في التحكم والانتباه الشديد والتركيز .

. تخفيف الضغوط اليومية والتوتر فممارسة كرة السلة قد تشكل احدى الطرق الناجحة

لتحقيق ذلك .

. اكتساب حركات مهارية جديدة كالمرأوغة ورمى الكرات والتوازن .

القاعدة الأولى : اللعبة

لعبة كرة السلة :

تلعب كرة السلة بين فريقين (٢) من خمسة (٥) لاعبين ، هدف كل فريق ان يسجل في سلة المنافس ويمنع الفريق الاخر من التسجيل •

تدار مباراة كرة السلة وقرر من قبل حكام الساحة، وحكم الطاولة، والمراقب الفني

السلة : المنافسون ، الفريق

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

الفائز بالمباراة:

الفريق الذي يسجل العدد الاكبر من النقاط عند انتهاء زمن اللعب يكون الفائز بالمباراة |.

القاعدة الثانية : الملعب

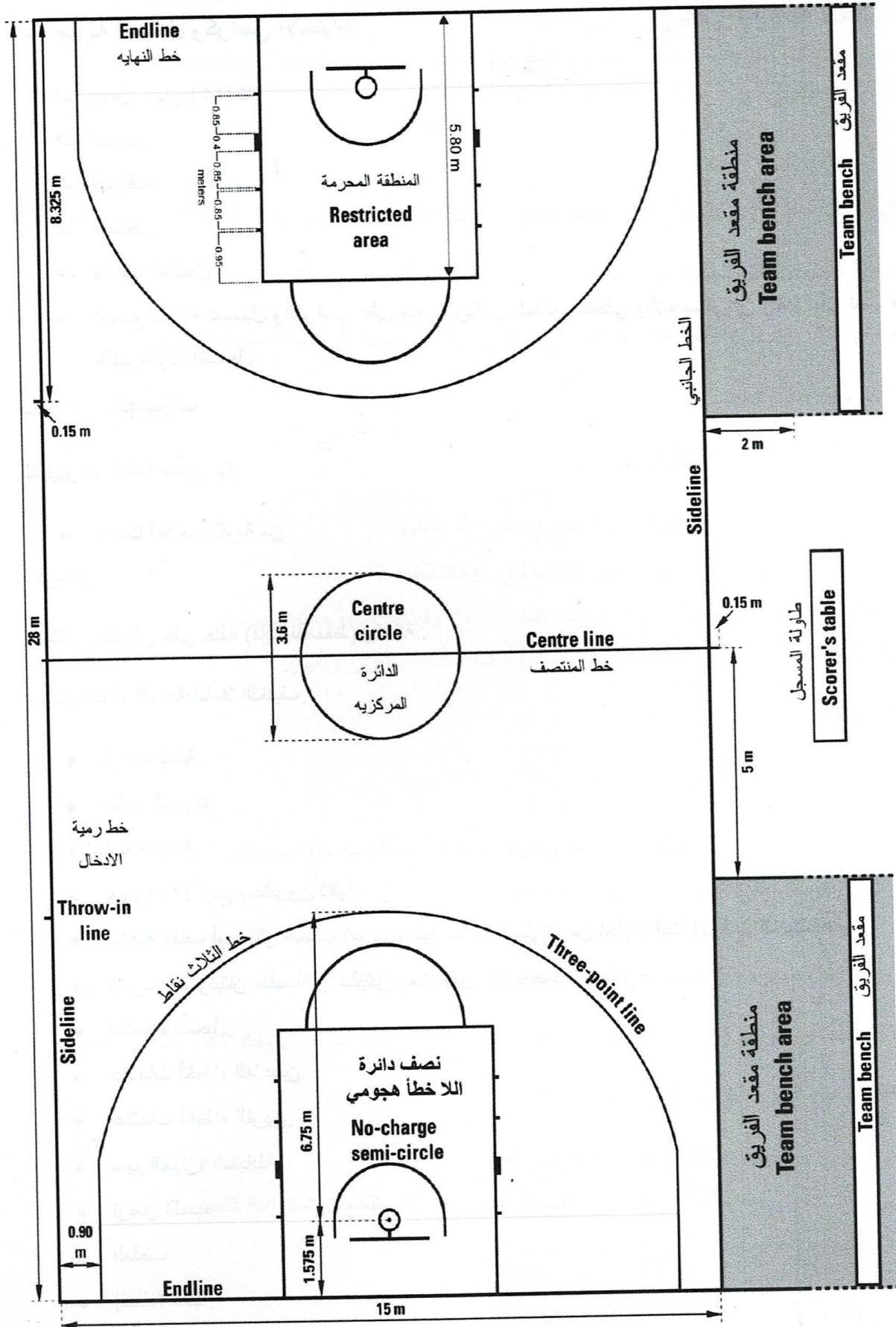
ساحة اللعب : يجب ان تكون ساحة اللعب من ارض منبسطة ذات سطح صلب خال من العوائق وتكون الابعاد بطول (٢٨متراً) وعرض (١٥متراً) مقاسة من الحافة الداخلية لخط الحدود .

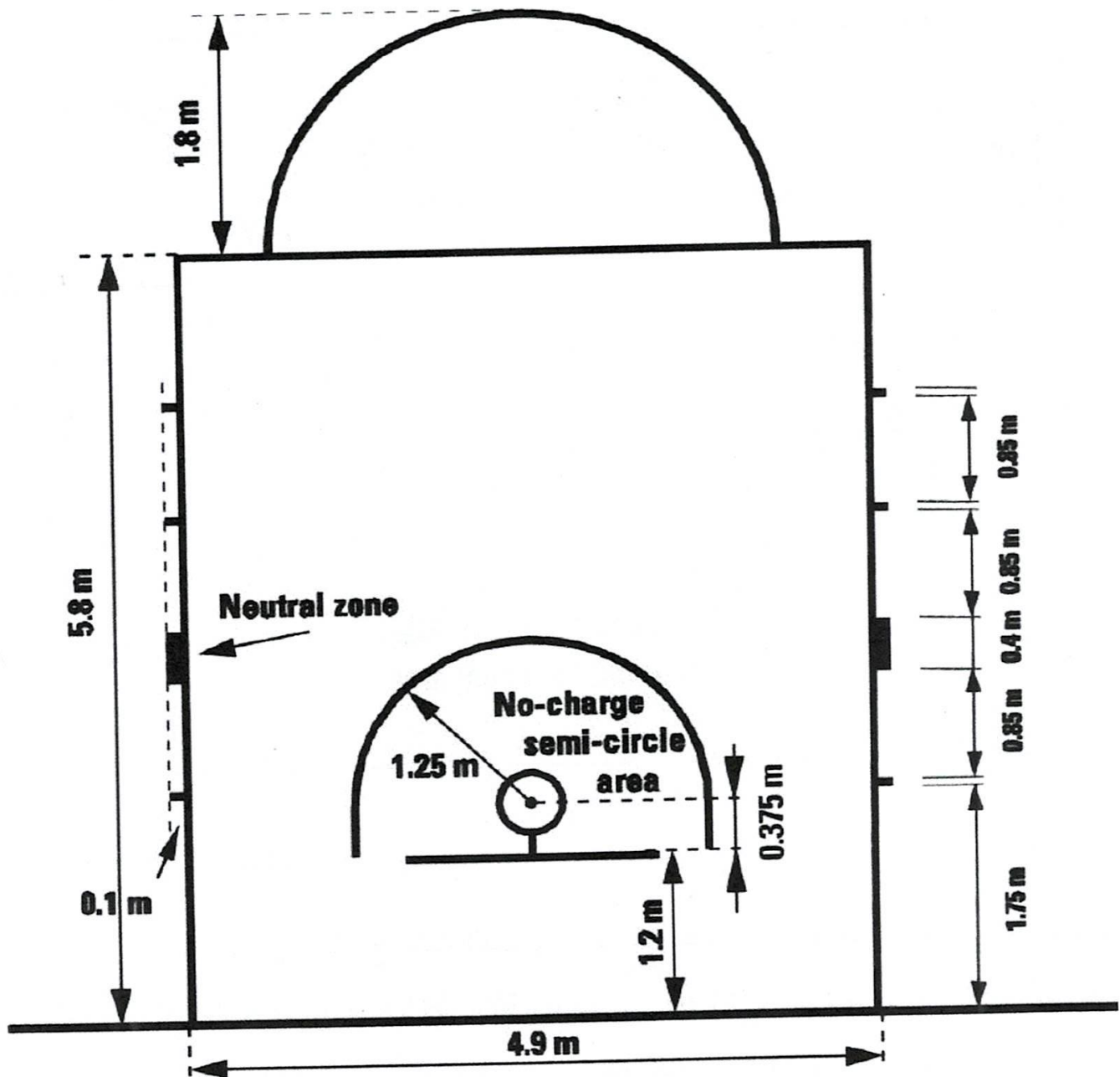
المنطقة الخلفية: تتكون منطقة الفريق الخلفية من سلة الفريق ، جزء الحد الداخلي للوحة الهدف وذلك الجزء من الملعب المحدد بخطي النهاية خلف سلة الفريق ، الخطوط الجانبية وخط المنتصف .

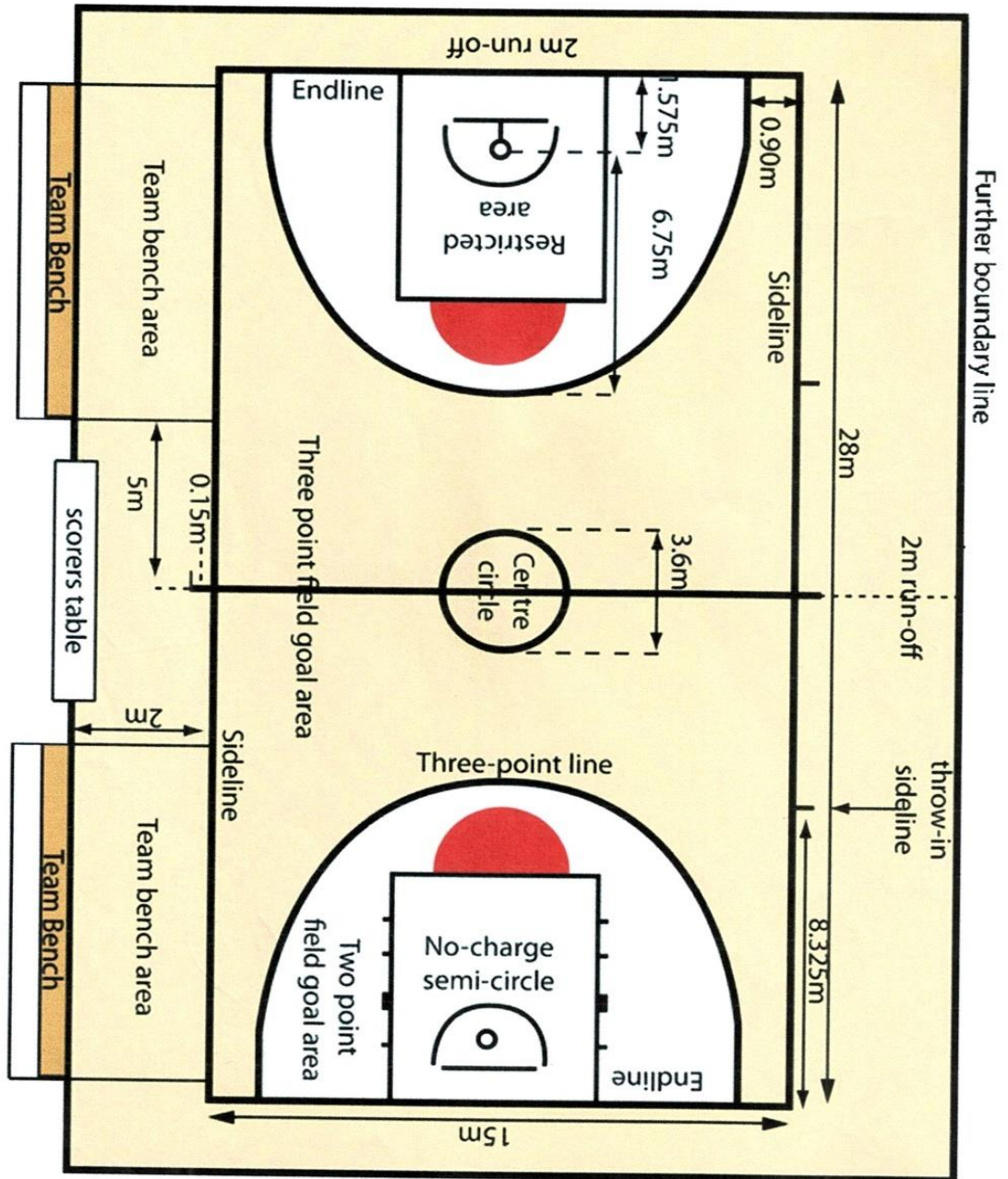
المنطقة الامامية: تتكون منطقة الفريق الامامية من سلة المنافسين جزء الحد الداخلي للوحة الهدف وذلك الجزء من الملعب المحدد بخط النهاية خلف سلة المنافسين، الخطوط الجانبية وحافة خط المركز القريبة من سلة المنافسين.

الخطوط: يجب ان تكون جميع الخطوط بلون واحد ترسم باللون الابيض او غيره من الالوان بعرض (٥سم) وتكون مرئية بوضوح.

الخطوط الجانبية والنهائية: يجب ان تحدد ساحة اللعب بخطي النهاية (على الجوانب القصيرة لساحة اللعب) والخطوط الجانبية (على الجوانب الطويلة لساحة اللعب) وهذه الخطوط لا تكون جزءاً من ساحة اللعب.

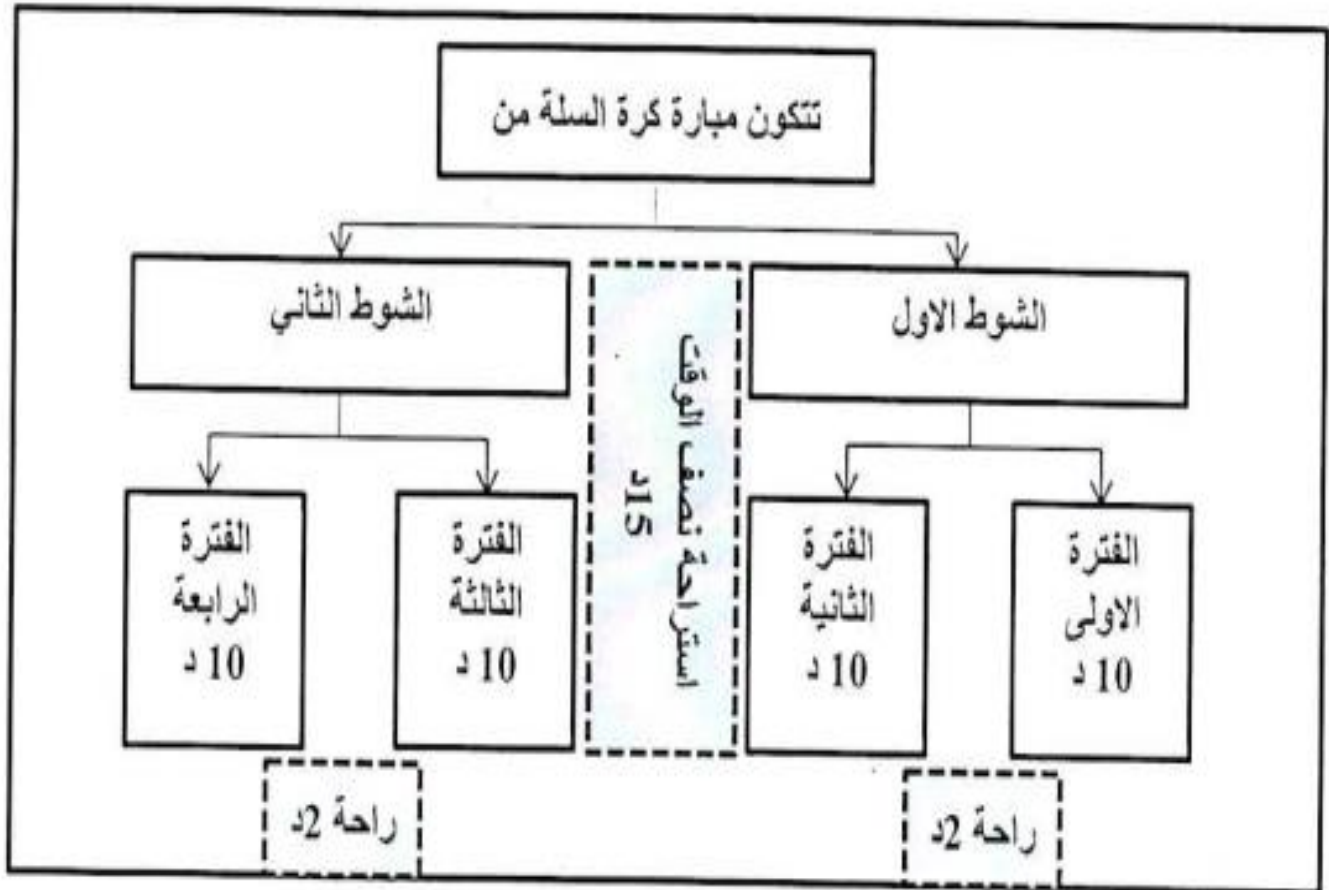






الوقت النظامي وعدد الأشواط في كرة السلة:

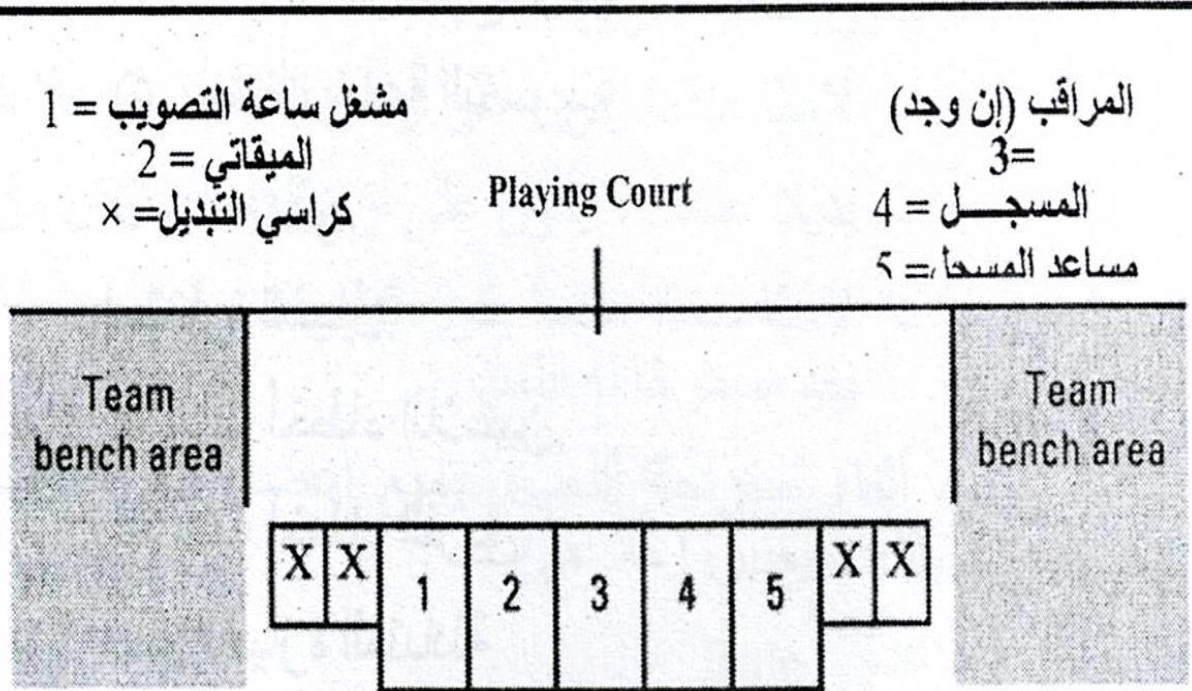
عدد أشواط كرة السلة يتم لعب مباريات كرة السلة من خلال شوطين تبلغ مدتها (٤٠ دقيقة) يقسم كل شوط الى (٢٠ دقيقة) ويتم تقسيم الشوط الواحد الى فترتين كل فترة تحدد بوقت (١٠ دقيقة) والراحة بين الفترة الأولى والثانية هي (٢ دقيقة) وبين الفترة الثانية والثالثة تكون (١٥ دقيقة) وبين الفترة الثالثة والرابعة تكون (٢ دقيقة) حيث يتم إيقاف مدة كل فترة في المباراة بشكل دقيق حيث يتم إيقاف الوقت خلال فترات الاستراحة وبين الأشواط والفترات وأيضا عند الإصابة فوق أرضية الملعب او اثناء استعادة الكرة من خارج الملعب او اثناء طلبات الوقت المستقطع.



اما الأشواط الإضافية في كرة السلة:

يتم الاحتكام الى فترة إضافية لحسم نتيجة المباراة بفوز أحد الفريقين. في حال انتهاء الفترات الأربعة المكونة للمباراة بنتيجة التعادل بين الفريقين وتكون مدة هذه الفترة هي (٥ دقيقة) وفي حال استمر التعادل نذهب لفترة ثانية بعد فترة راحة (١ دقيقة) وأيضا الفترة تكون (٥ دقيقة) لحين فوز أحد الفريقين.

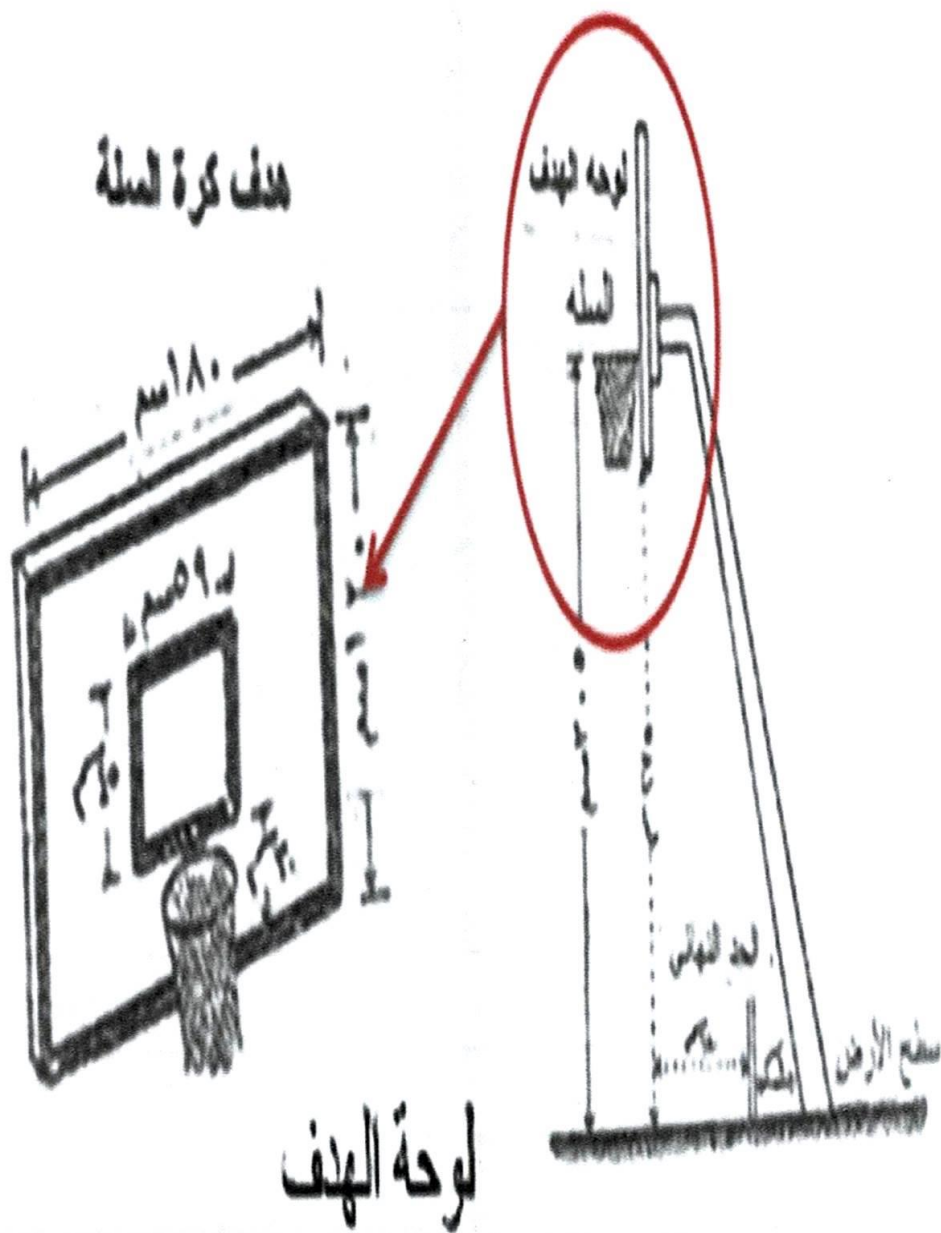
ترتيب الحكام على الطاولة



Scorer's table

The scorer's table and its chairs must be placed on a platform. The announcer and/or statisticians (if present) can be seated at the side of and/or behind the scorer's table.

كرة السلة القياسات القانونية لملاعب كرة السلة



الأهداف:

تصنع لوحتا الهدف من خشب متين ، أو أية مادة شفافة مناسبة ويكون سمكها ٣ سم وتكون أبعادها ١٨٠ سم أفقيا ١٢٠ سم رأسيا . يكون سطحها أملس ، ولونها أبيض . يرسم مستطيل وراء الحلقة طوله ٥٩سم أفقيا، وعرضه ٤٥ سم رأسيا، وسمك أضلاعه ٥سم . كما تحدد أطراف اللوحة الأربعة أو حدودها بإطار سمكه ٥سم .

موقع الأهداف :

توضع اللوحتان على بعد ١٢٠ سم من الحدين النهائيين وموازيين لبعضهما البعض . وفي مستوى عمودي على أرض الملعب . تعلو الحفة السفلى لكل لوحة ٢٧٥ سم عن أرض الملعب ، كما أن الأعمدة التي تحمل اللوحتين تكون خارج الملعب على أن تبعد نقطة اتصالهما بالأرض عن الحد

النهائي القريب منها مقدار ٤٠ سم على الأقل وتطلى بلون داكن .

السلة:

وهي عبارة عن شبكة مصنوعة من حبل أبيض تثبت في حلقة حديدية برتقالية اللون قطرها الداخلي ٤٠ سم ، وطولها ٦٠ سم ، وتصنع بحيث تجعل مرور الكرة خلالها سهلا. يبلغ سماكة قطر القضيب الذي تصنع منه الحلقة ٢٠ مليمترا، ويكون بحافته السفلى حلقات صغيرة لتثبيت الشبكة. يتم تثبيت الحلقة الحديدية على اللوحة تثبيتا متينا، وتوضع في مستوى أفقي يعلو عن أرض الملعب مقدار ٣٠٥ سم ، وعلى بعدين متساويين من الحافتين العموديتين للوحة، وعلى أن تكون المسافة بين سطح اللوحة وأقرب نقطة من الحافة الداخلية للحلقة الحديدية ١٥ سم .

الكرة:

يجب أن تكون تامة الاستدارة، تصنع من الجلد ، أو الكاوتشوك ، أو أي مادة من المطاط ضمنها متانة من المطاط يتراوح محيطها بين ٧٥ ٨٠ سم ووزنها بين ٦٠٠ - ٦٥٠ غراما، يتم نفخ الكرة بحيث إذا أُلقيت من ارتفاع ١٨٠ سم على أرض خشبية صلبة فإنها ترتد إلى ارتفاع لا يقل عن ١٢٠ سم مقاسه من أعلى الكرة، وذلك إذا لمست الكرة الأرض عند أقل أجزائها حساسية ولا يزيد على ١٤٠ سم إذا لمست الأرض عند أكبر أجزائها حساسية



الوضع الأساس للاعب بدون كره

ان توازن الجسم يعتبر من اهم المبادئ الاساسية في كرة السلة وهذا التوازن يعتبر نقطة الانطلاق لجميع الحركات لهذه اللعبة في الوضع الأساس لكل لاعب يعتمد على التوازن ويكون كما يلي:

١. ان تكون الفتحة بين القدمين فتحة مناسبة ومريحة.
٢. ان يكون وزن الجسم مقسما بالتساوي على القدمين.
٣. ان يكون الجسم مائلا قليلا للأمام وبقدر ما تسمح فيه راحة اللاعب.
٤. ان تكون الركبتان مثبتتين قليلا وبوضع مريح.
٥. أما الذراعان فانهما يكونان بوضع طبيعي وهما يساعدان على توازن الجسم وعلى السرعة في الانطلاق او ان يكون فيها انثناء في مفصل المرفق.



الأخطاء في الوضع الاساس للاعب بدون كره:

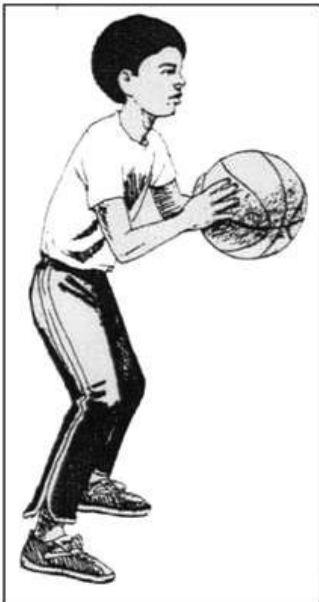
١. تقارب القدمين او تباعدها في وضع غير مريح.
٢. عدم وجود اثناء في مفصل الركبة والفخذ.
٣. عدم توازن الجسم على القدمين بصوره متساوية.
٤. تركيز النظر للاحية واحدة.

المبادئ والمهارات الأساسية في كرة السلة:

ان لكل لعبة جماعية وفردية مهارات ومبادئ أساسية يتم بواسطتها الوصول الى تأدية اللعبة بالشكل الجيد المطلوب وكلما ارتفع الأداء للمهارات والمبادئ ارتفع مستوى الأداء العام وتحقيق النجاح يكون اساسه مرتبطا بالمستوى المهاري الجيد لاي لعبة كانت وفي لعبة كره السلة يعني اصطلاح المهارات والمبادئ الأساسية مجموعه أنظمة و أساليب الانتقال والحركة بالكره وبدون كرة كذلك يعني التكنيك والتكتيك لها و كرة السلة هي لعبة جماعية لها مبادئ أساسية وهي أصل وروح اللعبة ومن اهم المهارات في كرة السلة هي مهارات هجومية و مهارات دفاعية و من المهارات الهجومية هي.

اولا: مسك الكرة واستقبالها:

هي احدى المهارات الاساسية الهجومية وتعد مهارة مسك الكرة من المهارات التي يجب ان يتعلمها كل مبتدئ وهي الخطوة الاولى للبداية الحقيقية لتعلم واتقان المهارات الاخرى والتي عادة ما توضح أهميتها عند أداء التمريرات والاستلام والطبقة والتصويب ولضمان تعليم المهارات الأخرى لابد من التأكيد على مسألة مهمة وهي وضع الجسم والذي

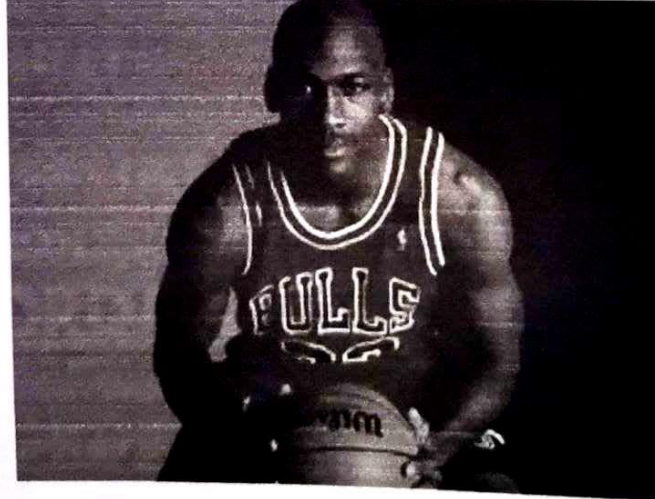
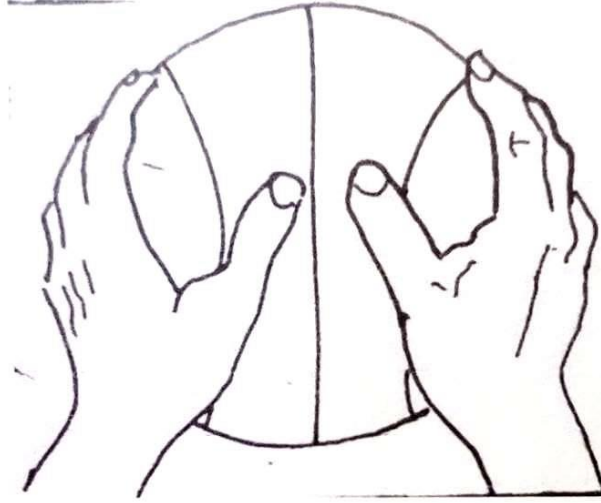


يتلخص في النقاط التالية:

١. تكون الفتحة بين القدمين بمساحة عرض الصدر او أكثر قليلا وحسب راحة اللاعب.
٢. يكون اتجاه القدمين الى الأمام وبخط واحد او يتم تقديم الواحدة عن الأخرى بمسافة ملائمة تريخ اللاعب عند الأداء.
٣. ميل الكتفين قليلا الى الامام وذلك لغرض حماية الكره مع رفع الرأس ويكون النظر الى الامام.
٤. ثني بسيط في مفصل المرفق وعلى شكل زاوية قائمة مع مراعاة قربها من الجسم وبوضع يشعر فيه اللاعب بالراحة بحرية الحركة.

الأخطاء الشائعة في مسك الكرة:

١. وضع راحة اليدين على الكرة.
٢. الضغط الشديد على الكرة.
٣. عدم موازنه الكره بين الكفين.
٤. تباعد المرفقين عن الجسم.
٥. عدم نشر الاصابع جميعها حول الكره



في المحاضرة السابقة تم التطرق الى مهارة مسك الكرة واستقبالها

ان استقبال الكرة في كرة السلة له طرق متعددة وهي:

١. استقبال الكرة باليدين

ان استقبال الكرة باليدين ينقسم الى عدة طرق منها

- استقبال الكرة باليدين في مستوى الصدر
- استقبال الكرة باليدين من أسفل مستوى الصدر
- استقبال الكرة باليدين فوق الراس
- استقبال الكرة المتدحرجة باليدين
- استقبال الكرة المرتدة من الأرض

٢- استقبال الكرة بيد واحد

ان استقبال الكرة بيد واحدة له عدة طرق منها:

- استقبال الكرة بيد واحد في مستوى الصدر وبمساعده اليد الاخرى
- استقبال الكرة بيد واحد في مستوى الصدر بدون مساعده اليد

وصف الاداء الفني لمهاره استقبال الكرة

- التقدم باتجاه الكرة سواء من الامام او من الجانب
- الدوران بالراس اتجاه الكرة إذا كانت قادمة من الخلف
- الوثب للأعلى إذا كانت الكرة عالية
- مد الذراعين لأطول مسافة اتجاه الكرة
- استقبال الكرة بطريقة سليمة مع جذبها اتجاه الجسم
- الاستعداد لأداء المهارة التالية



ثانياً: مهارة المناولة (التمرير):

هي أحد المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة وهي عملية انتقال الكرة من اللاعب المهاجم الى لاعب مهاجم اخر يكون في وضع جيد للتقدم الى الامام وتساعد أيضاً على خلق ثغرات في دفاع الخصم ومن خلالها يتم الحصول على نقاط الفوز في المباريات.

الأسس التي عليها تعتمد المناولات

- ١ طبيعة المستلم وقدرته.
- ٢ سرعة واتجاه المستلم.
- ٣ الوقت المستغرق للمناولة.
- ٤ سرعة واتجاه المناولة اذا كان المناول متحركاً.

أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء المناولة:

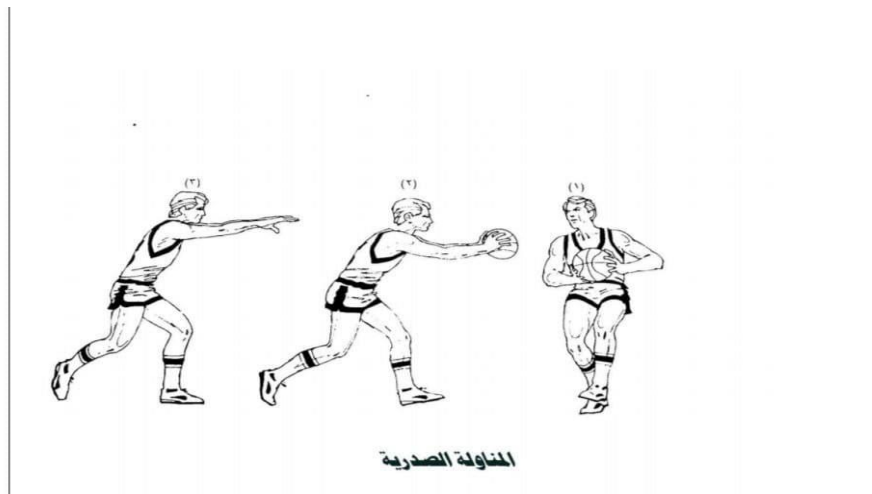
- ١- عدم مناولة الكرة الا اذا تأكدت انه لا توجد فرصة لقطعها من قبل الخصم .
- ٢- تحديد اللاعب المستلم مهم جداً بالنسبة للمناولة.
- ٣- ناول عالياً ضد قصار القامة ومرتدة ضد طوال القامة.
- ٤- ناول بسرعة ولكن ليس على حساب الدقة.
- ٥- المناولة الى المسافات الطويلة تحتاج الى قوة وسرعة والمناولة للمسافات القصيرة تحتاج الى ليونة.
- ٦- على اللاعب ان يعرف جميع انواع المناولات ومتى يستخدم كل نوع.
- ٧- والمناولة لا تعتمد على يقظة المستلم فقط بل على يقظة المناول أيضاً.
- ٨- اغلب المناولات يجب ان تنفذ بحيث تستلم الكرة بين الصدر والخصر

أنواع المناولات في كرة السلة:

١. المناولات بكلتا اليدين: تقسم الى

❖ المناولة الصدرية:

وهي أكثر المناولات شيوعا في اللعبة وتسمى بمناولة الفريق ولقد سميت هذه المناولة بالصدرية وذلك لان ادائها يبدأ من امام الصدر وعاده ما تؤدي هذه المناولة لمسافات متوسطة او قريبة . ويجب ان يستطيع اللاعب تأدية هذه المناولة بعد استلام الكرة مباشرة وتؤدي هذه المناولة بعد مسك الكرة وسحبها الى الصدر واستمرار الحركة . حيث تظهر وكأن اللاعب يقوم بعمل دائرة امام الجسم وتتم بمد الذراعين الى الامام وفرد المرفقين ودفع الكرة بقوة برسغ الكفين واخيرا بالأصابع مع تحديد الاتجاه والقوة وعاده ما يقابل المناولة المستلم مع الاثباتات وقد تؤدي هذه المهارة من الثبات ومن الحركة . وفي حال كون الزميل بعيد نوعا ما فان الممرر يحاول متابعه الحركة بأخذ خطوه للأمام وذلك لأضافه قوة الى الكرة وتحقيق وصولها الى الزميل وعند دفع الكرة تمتد الركبتان ويتحرك الجسم الى الامام باتجاه الكرة ويجب التأكيد على دفع الكرة بكلتا اليدين بنفس القوة وذلك لضمان عدم انحرافها الى أحد الجانبين وبالتالي عدم نجاح المناولة.

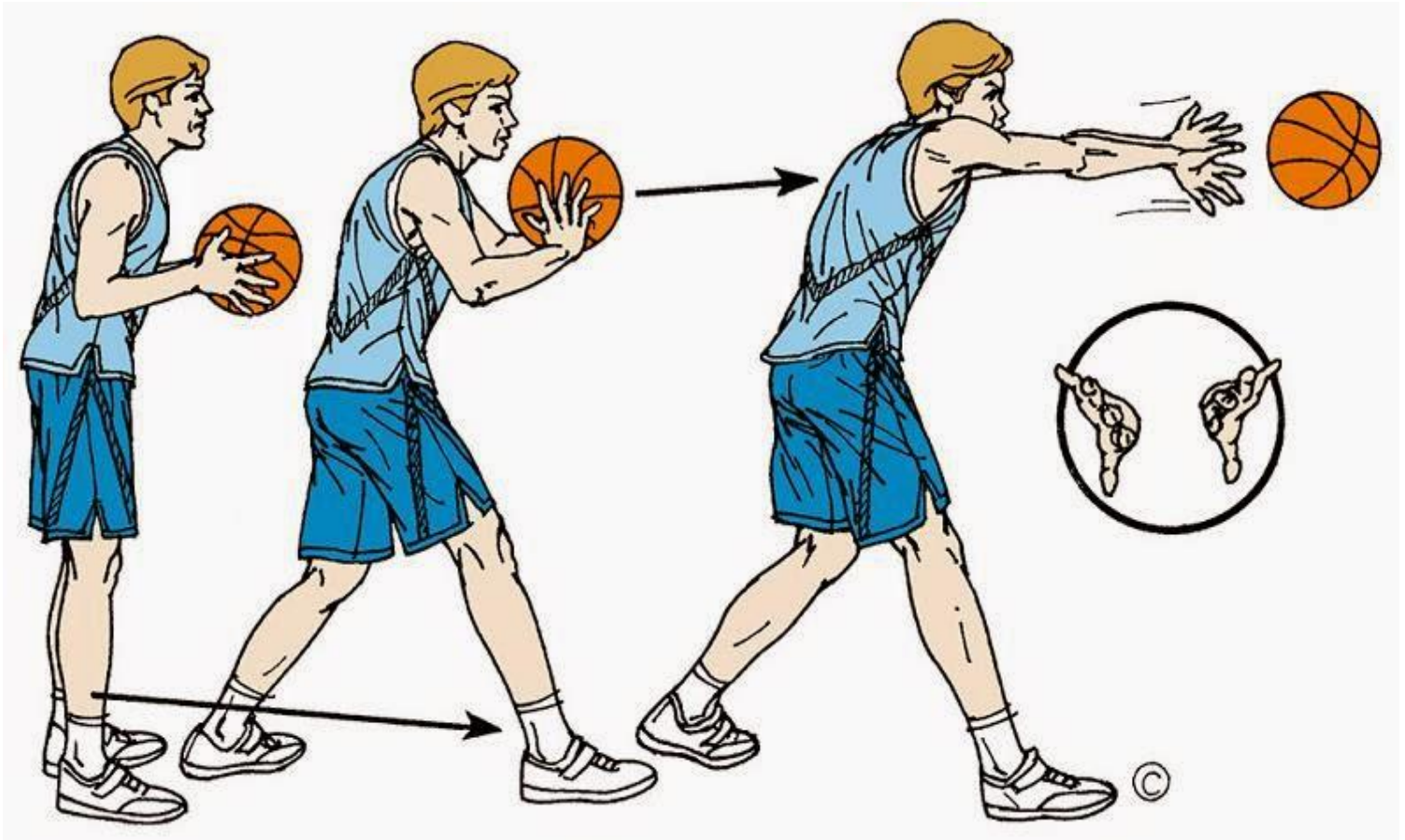


مزايا المناولة الصدرية:

- سهولة الطبطبة منها دون اي تغيير في مسك الكرة
- باستطاعة المناول ان يقوم بأنواع كثيرة من الخداع عند الحاجة
- أسهل المناولات اداء
- تسمح بالتهديف دون تعديل في مسك الكرة

الأخطاء الشائعة في المناولة الصدرية:

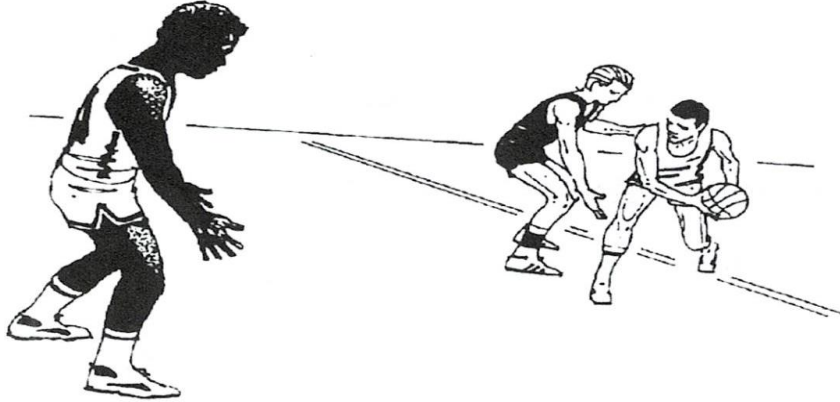
- استعمالها في المسافات الطويلة
- عدم مد مفصلين مرفق عند دفع الكرة
- لف الكرة عند دفعها لفا قويا
- رفع المرفقين بعيدا عن الجانبين
- استخدامها عندما يكون منافس بين المناوبين المستلم



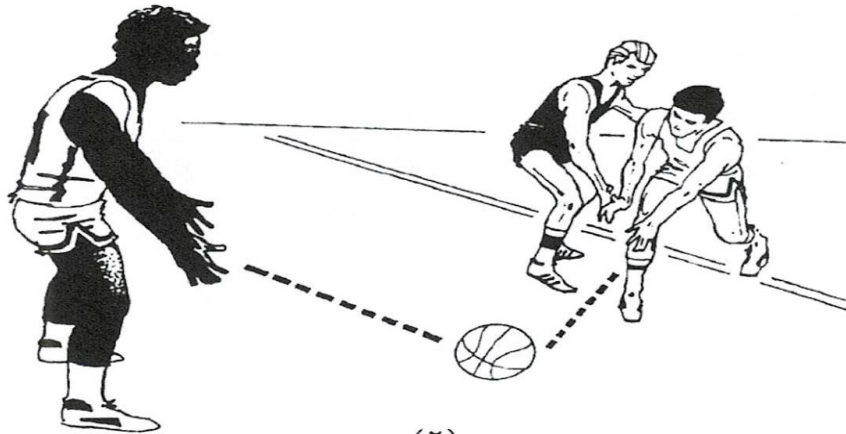
المنالة المرتدة:

وهي النوع الثاني من المناولة باليدين وهي نفس المناولة الصدرية في الأداء ما عدا توجيه الكرة الى الأرض وليس راسا إلى المستلم وأفضل نقطه تلامس فيها الكرة الارض طريقة المناولة في الثلث الأخير من المسافة بين المناول والمستلم وتستعمل هذه المناولة عندما يكون المنافس طويل القامة، ولا تستعمل في المسافات الطويلة، على اللاعب المناول أن يثني جذعه اماما أسفل مع مد المرفقين باتجاه الأرض ودفع الكرة بالكفين مع أخذ خطوة بقدام واحدة وبانثناء في الركبة او بدون اخذ خطوه.

وسميت المناولة المرتدة بهذا الاسم لأن دفع الكرة في هذه المهارة يتم الى الأرض وبمسافة ثلثي البعد عن الزميل أي إذا كانت المسافة بين الكرة وبين زميله ٦ أمتار يجب أن ترتد الكرة في مسافة تبعد عن الممرر بمسافة ٤ أمتار وقد يتم تعديل هذه المسافة في حالة اقتناع الممرر بعدم وصول الكرة الزميل وتحتاج هذه الى مهارة جيدة وخاصة إذا أدت لمسافة بعيدة والزميل متحرك



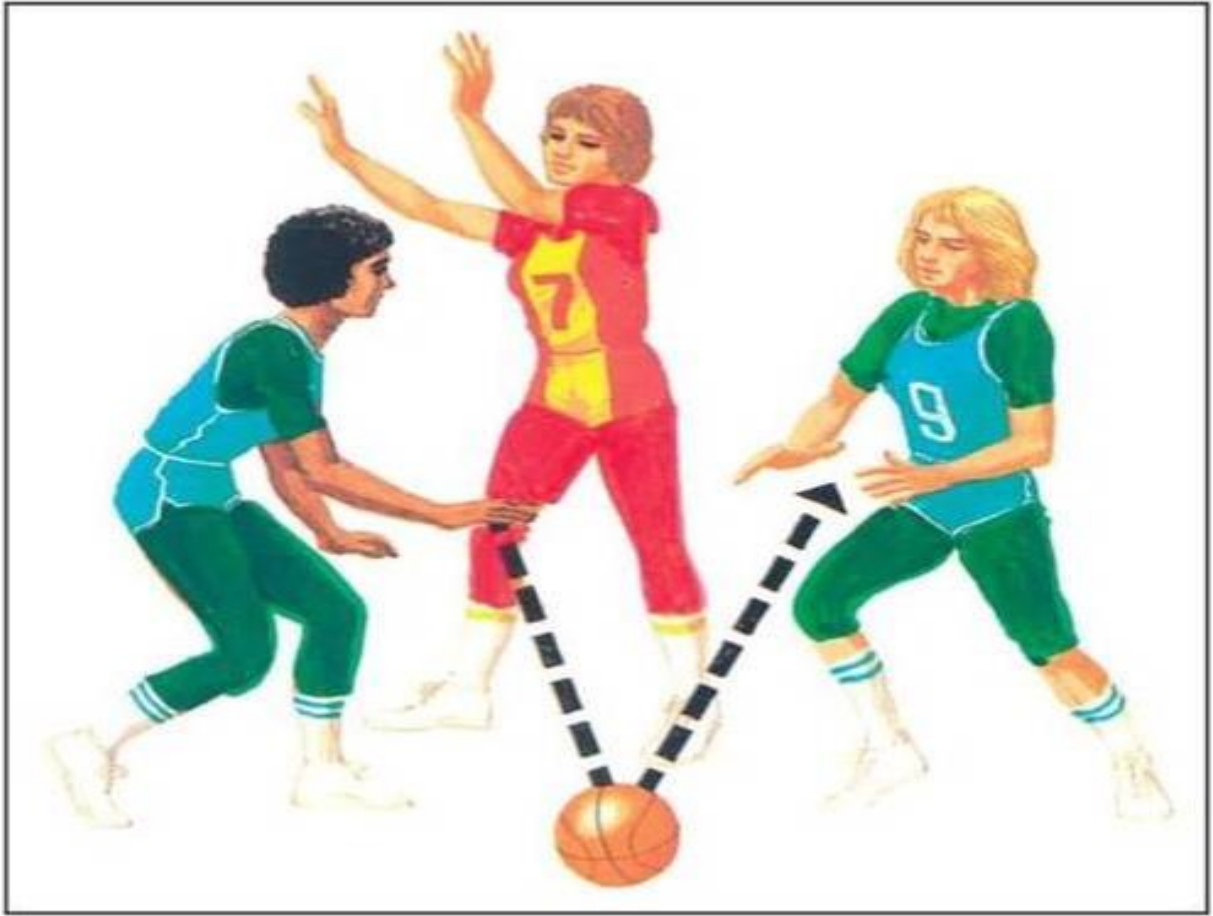
(١)



(٢)

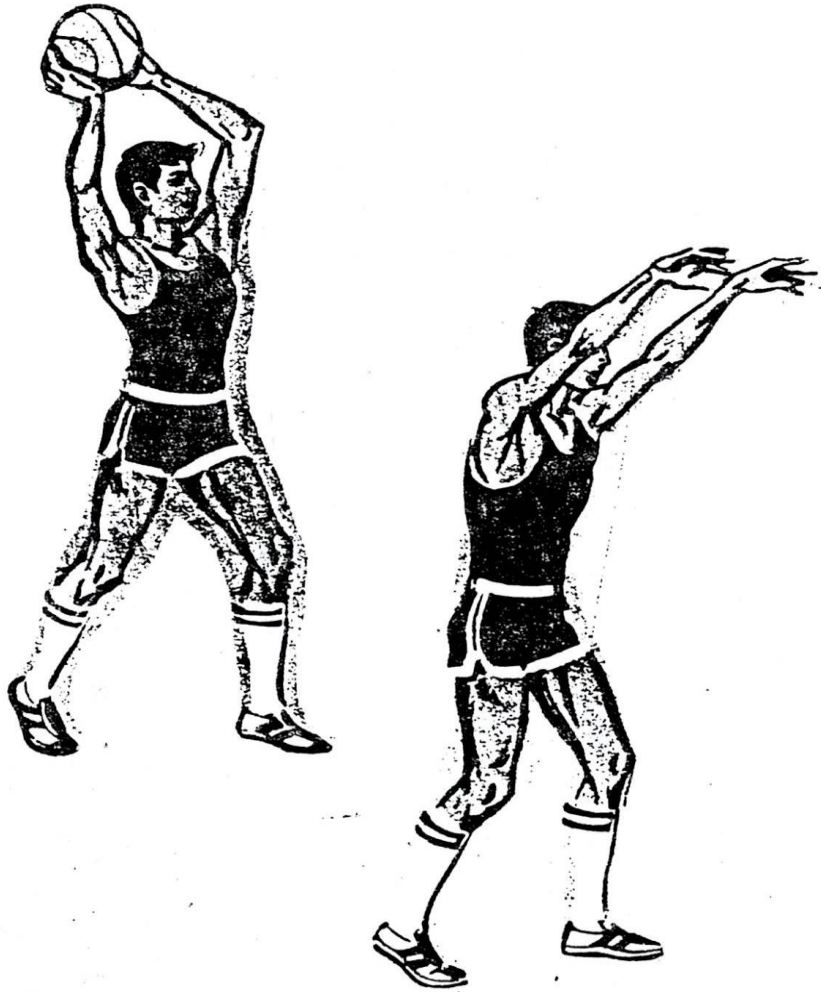
الأخطاء الشائعة في المناولة المرتدة:

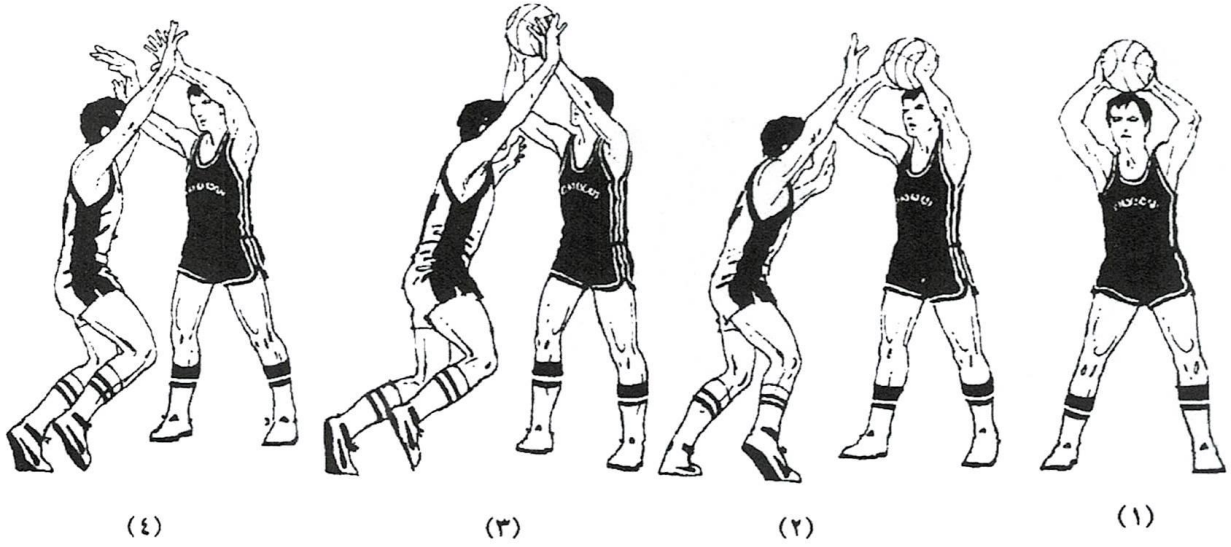
١. استعمال هذه المناولة في المسافات الطويلة
٢. ارتداد الكرة من الأرض بنقطة تسهل على المنافس قطعها
٣. لف الكرة لفة قويا
٤. عدم ثني الجذع باتجاه المناولة
٥. عدم مد المرفقين باتجاه نقطة الارتداد



❖ المناولة من فوق الرأس:

تؤدي هذه المناولة من فوق الرأس وتستخدم في المسافات البعيدة وبخاصة اذا كان المنافس قصير ويجب تصل على مستوى رأس المستلم وذلك لضمان سهولة الاستلام وفي هذه المناولة تنتقل الكرة من أمام الصدر الى مستوى فوق الرأس وتتم مرحة الكرة الى الخلف مع ميلان الجذع أيضا للخلف ومن ثم تتم عملية دفع الكرة وذلك بمد الذراعين ومد المرفقين ومتابعه اصابع الكفين للكره بعد دفعها بالرسغين بقوة تتناسب مع المسافة التي يكون فيها الزميل وفي حال تكون المسافة بعيدة يفضل اخذ خطوه للأمام باتجاه المناولة وذلك لإضافة قوة الى الكره وتستخدم هذه المناولة بشكل رئيسي في عملية الهجوم السريع وذلك لقصر الفترة الزمنية التي تستغرقها هذه التمريرة.





الأخطاء الشائعة في المناولة من فوق الرأس:

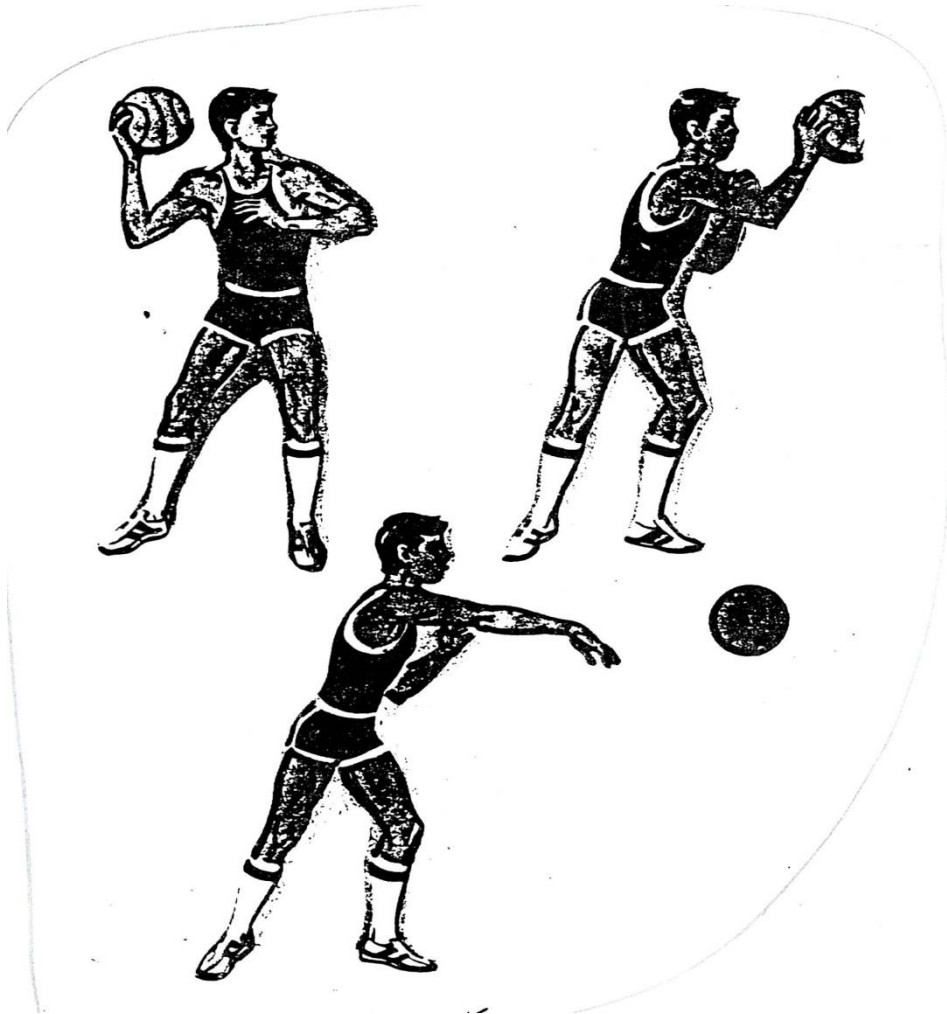
١. انتشاء المرفقين كثيرا
٢. اتجاه الأصابع للأمام
٣. استعمالها ضد طوال القامة

٢- المناولات بيد واحدة

• المناولة من فوق الكتف الطويلة:

تعد المناولة من فوق مستوى الكتف بيد واحدة من المناولات الطويلة التي يكثر استخدامها في الهجوم السريع حيث تمسك الكرة باليدين ثم ترفع فوق الكتف وخلف الاذن الوسطى على ان تكون اليد اليمنى تحت وخلف الكرة ومسندة من الأمام باليد اليسرى

وفي نفس اللحظة تتحرك القدم اليسرى الى الامام باتجاه المستلم ثم تترك اليد اليسرى الكرة اولا متجهة للأمام وعند ملامسة القدم اليسرى الأرض ينتقل ثقل الجسم الى القدم اليمنى ثم تبدأ اليد اليمنى في رمي الكرة الى الزميل بواسطة تحرك الجسم بحيث ينتقل مركز ثقل الجسم الى القدم اليسرى مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى في نفس الاتجاه وتستمر حركة الجسم واليد اليمنى خلف الكرة حيث تترك الكرة أصابع اليد اليمنى بحركة مفصل الرسغ



الأخطاء الشائعة في المناولة من فوق الكتف :

١. عدم نقل ثقل الجسم على القدم اليمنى
٢. عدم نقل الكرة الى خلف الكتف
٣. عدم استمراره متابعه اليد الرامية خلف الكرة عند المناولة
٤. عدم تحرك القدم المعاكسة للذراع الرامية للأمام قبل المناولة
٥. نقل الكرة بعيدا خلف الكتف قبل المناولة
٦. عدم نقل مركز ثقل الجسم من الى القدم اليسرى اثناء المشي

المهارة الثالثة من مهارات كرة السلة هي:

٣- الطبطبة:

تعد الطبطبة من المهارات المهمة جدا في لعبة كرة السلة كونها السبيل الوحيد للتقدم بالكرة وذلك لان قانون اللعبة لا يسمح بالمشي او الجري بالكرة. عليه يجب ان يتقنها جميع اللاعبين وبخاصة صانع الألعاب وذلك لأنه اكثر اللاعبين استخداما لها وتؤدي هذه المهارة بان يقف اللاعب مقدما الرجل المعاكسة للذراع المستخدمة في الطبطبة ويثني ركبته قليلا مع ميل الجذع بصورة بسيطة الى الامام ويقوم اللاعب بطبطبة الكرة الى الأرض عن طريق دفعها بالأصابع المنتشرة فوقها مع مراعاة عدم ملامسة راحة اليد للكرة وعليه يجب ان ترتد الكرة الى الأرض في منطقة امام جانب مشط القدم للرجل المتأخرة ويجب ان يكون الدفع بالأصابع عن طريق مفصل الرسغ وتكون حركة الذراع من المرفق ويكون النظر موزعا على المنافس والزميل وليس الكرة اما بخصوص الذراع غير المستخدمة تكون مرفوعة بمستوى الكتف وكان اللاعب ينظر الى ساعته وذلك للحفاظ على الكرة من تحركات المنافسين.

اهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء الطبطبة:

١- يجب حفظ الرأس معتدلاً اي عدم النظر الى الكرة بل الى الملعب لغرض التمكن من مراقبة الزملاء، الخصوم، وموقعهم في اللعب.

٢- درجة ميلان جسم اللاعب يجب ان تكون الى الامام لغرض التمكن من التقدم والتحرك في الملعب اثناء الطبطبة بسهولة.

السيطرة على الكرة تتم عن طريق حركة المرفق . الرسغ الاصابع لغرض الحصول على الارتداد المناسب.

٤- ارتفاع الكرة في الطبطبة الواطئة يكون بمستوى الركبة تقريباً وفي الطبطبة العالية بمستوى الخصر تقريباً.

٥- الطبطبة تكون دائماً بالذراع البعيدة عن الخصم.

٦- يجب ان تتم الطبطبة برؤوس الاصابع فقط.

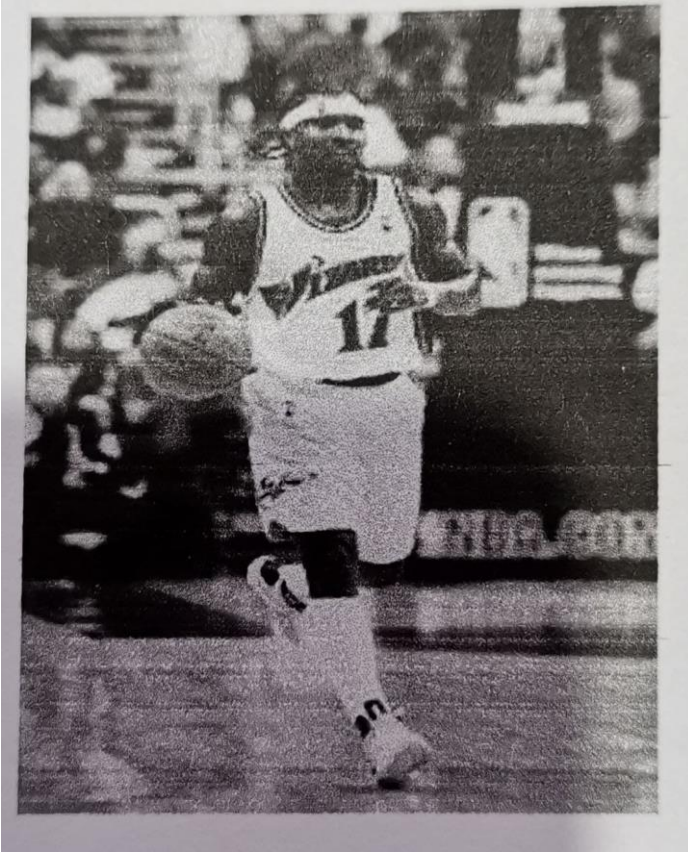
تقسم الطبطة الى ثلاثة أنواع هي:

١. الطبطة العالية:

يكون الجسم عادة ممدودا او مائلا الى الامام ويكون ارتداد الكرة من الأرض بارتفاع الورك تقريبا حيث يستقبلها اللاعب بأصابعه ثم يعود بدفعها الى الأرض وهكذا.

يتم استعمال هذا النوع من الطبطة إذا أراد اللاعب التقدم بسرعة الى الامام وأيضا عندما لا يكون هناك منافس قريب منه وعلى اللاعب الا ينظر على الكرة بل يلاحظ طريقة ومجريات اللعب بين لحظة وأخرى اثناء الطبطة.

صور توضيحية للطبطة العالية



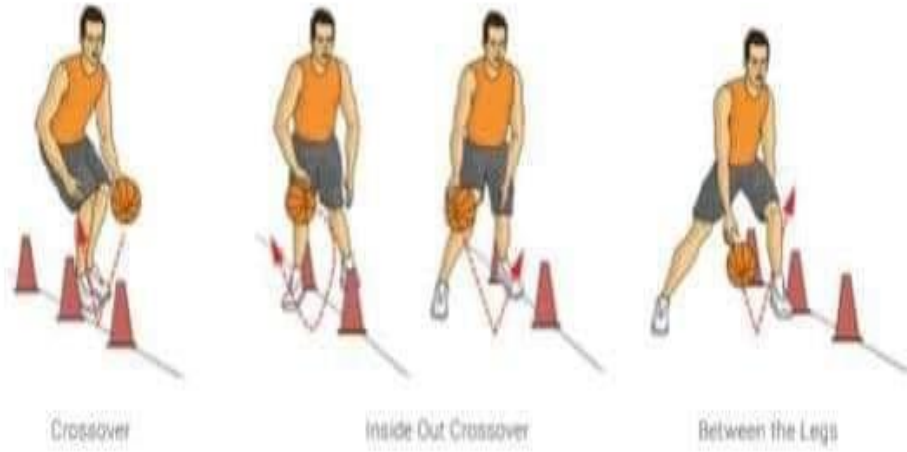
٢. الطبطبة الواطئة:

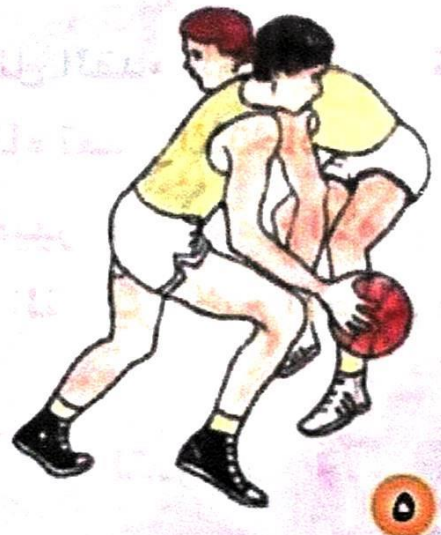
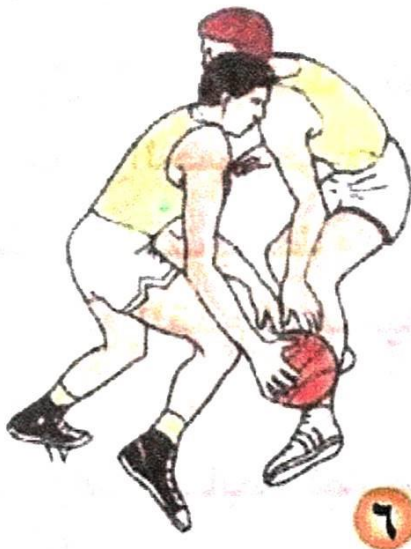
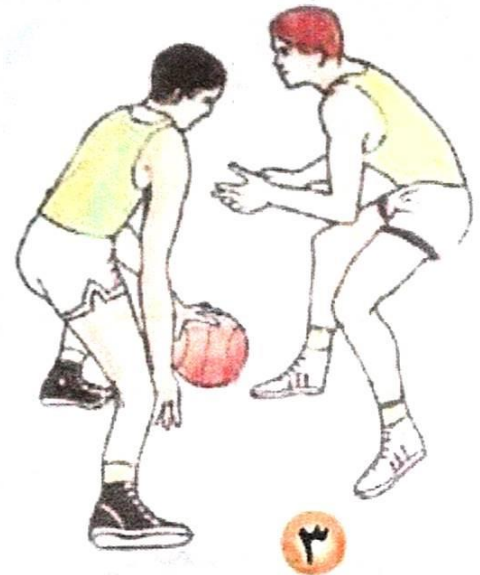
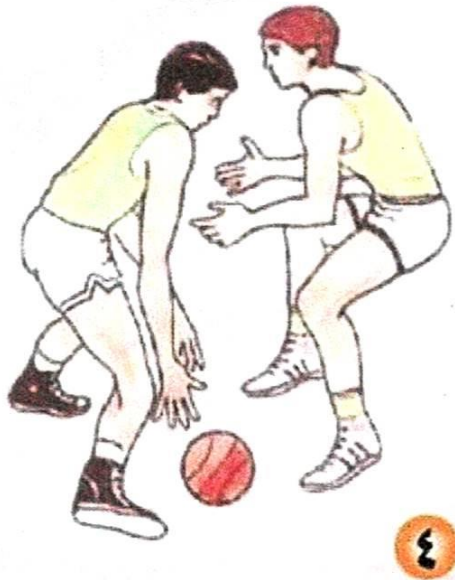
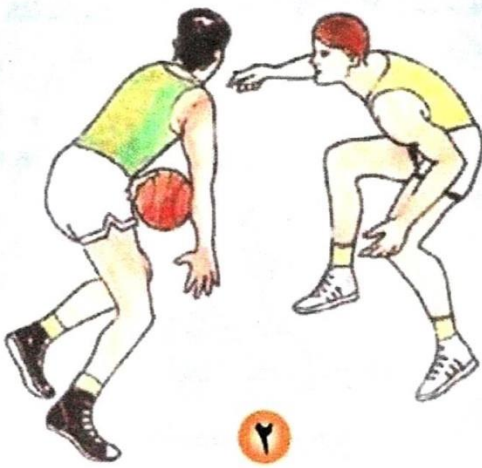
تختلف هذه الطبطبة عن سابقتها بحيث يكون الجسم أكثر انثناء وان ارتفاع الكرة عند ارتدادها عن الأرض يكون بارتفاع الكرة وتكون السيطرة على الكرة في هذا النوع من الطبطبة يكون جيدا عكس سابقتها. تستعمل بصورة رئيسية عند التوقف لحماية الكرة من اللاعب المنافس او عند اجتياز لاعب منافس.



٣. لطبطة بتغير الاتجاه:

يستخدم هذا النوع من الطبطة عندما تكون الرقابة من المنافس قوية حيث يتطلب ذلك تغيير وضع الجسم فضلا عن تغيير الذراع المحاورة حيث يتم ذلك بتغير الذراع المحاورة وذلك بنقل مركز ثقل الجسم الى قدم الرجل المعاكسة حيث يتغير وضع الجسم عن طريق دورانه في زاوية حوالي (٨٠ درجة) بالنسبة للمنافس حيث يؤدي ذلك الى وضع جسم اللاعب المحاور بين المنافس والكرة وبذلك تكون الطريق سالكة امامه للتقدم باتجاه الهدف.





الأخطاء الشائعة في الطبطبة:

١. دفع الكرة براحة اليد بدلا من دفعها بأصابع اليد.
٢. ضرب الكرة بحركة كاملة وليس بحركات من مفاصل اليد (المرفق، الرسغ، الأصابع).
٣. انثناء الركبتين ليس كافيا.
٤. النظر نحو الكرة دائما.
٥. لا تحمي الكرة بالذراع الاخرى

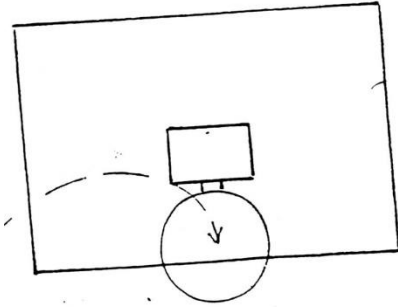
المهارة الرابعة من مهارات كرة السلة هي:

٤- التصويب

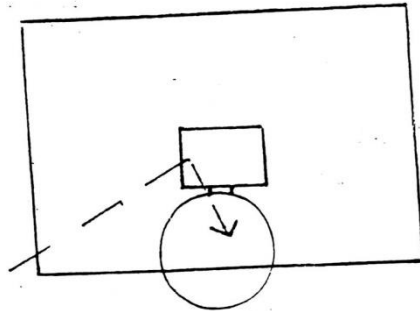
ان مهارة التصويب بكرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق اذا ما تم اتقانها بصورة جيدة وذلك لان كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب , أي ان الفريق الذي يحصل على النقاط وبالتالي الفوز عن طريق هذه المهارة ولا بد من الإشارة الى ان هناك قواعد أساسية لعملية التهديف تعتمد على بعد وقرب اللاعب المصوب من حلقة السلة وكذلك كونه مواجهًا للحلقة او على جانبها ولكن يجب ان نؤكد في عملية التصويب على مسألة مهمة جدا وهي محاولة رفع قوس طيران الكرة وذلك لزيادة ضمان دخول الكرة الى الحلقة بزاوية كبيرة تقترب من (٩٠) درجة كونها افضل زاوية لدخول الكرة .

وهناك نوعان من التصويب من حيث كيفية دخول الكرة هما:

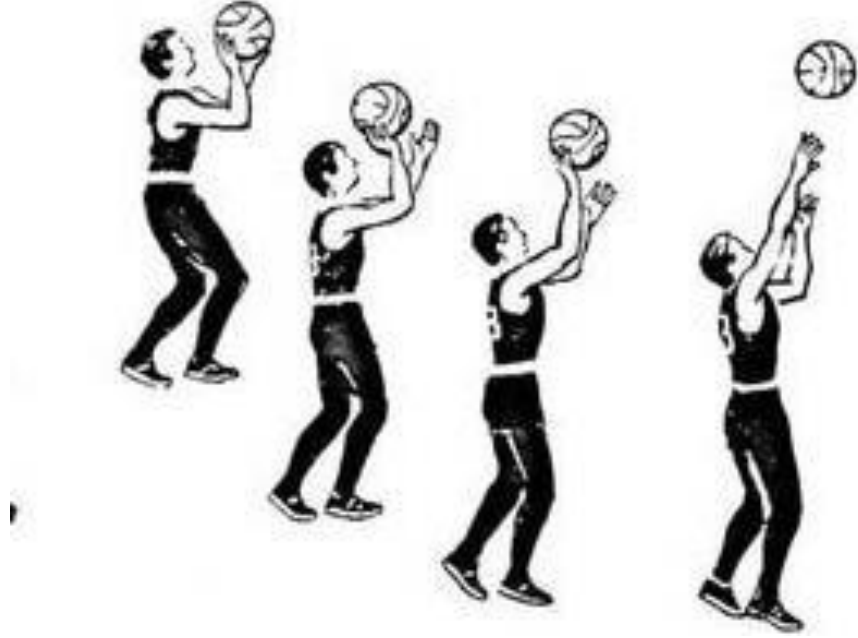
- **التصويب المباشر:** أي دخول الكرة الى الحلقة دون ان تلمس اللوحة.



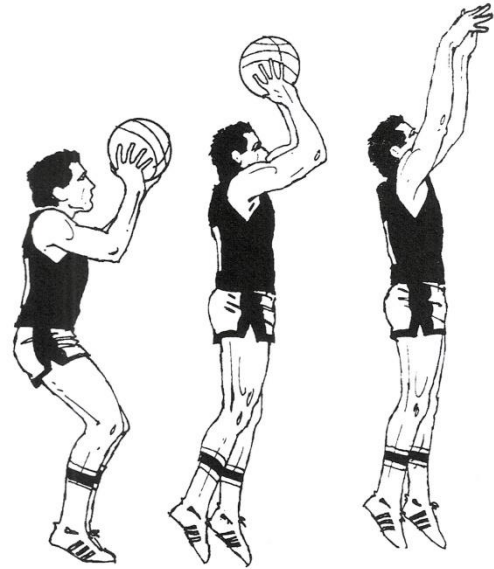
- **التصويب الغير مباشر:** وهو دخول الكرة للحلقة بعد ان تستعين بلوحة الهدف لارتداد الكرة ثم دخولها.



ان معظم المصادر في كرة السلة تقسم التصويب الى نوعين هما:
❖ التصويب من الثبات.



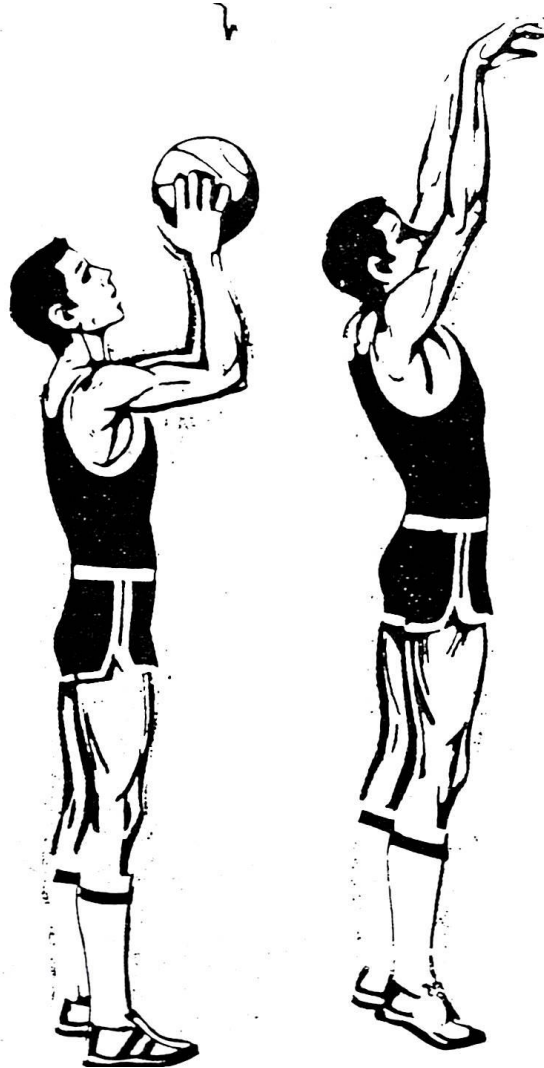
❖ التصويب من الحركة.



وان أكثر أنواع التصويب شيوعا في لعبة كرة السلة هي:

١. التصويب باليدين من فوق الرأس:

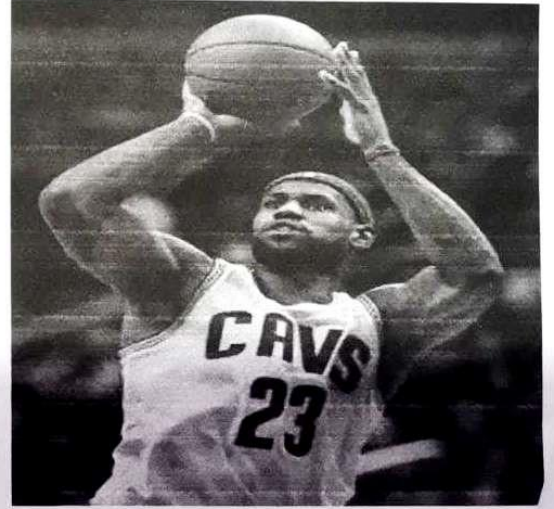
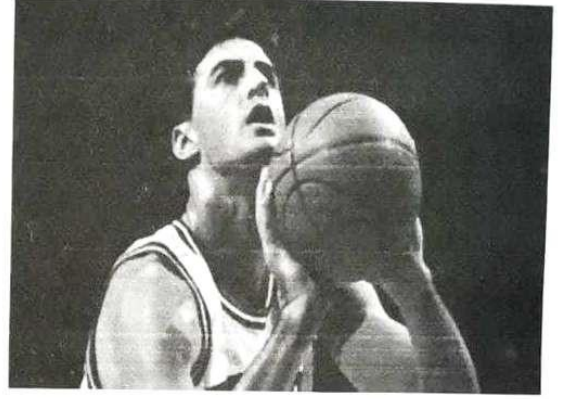
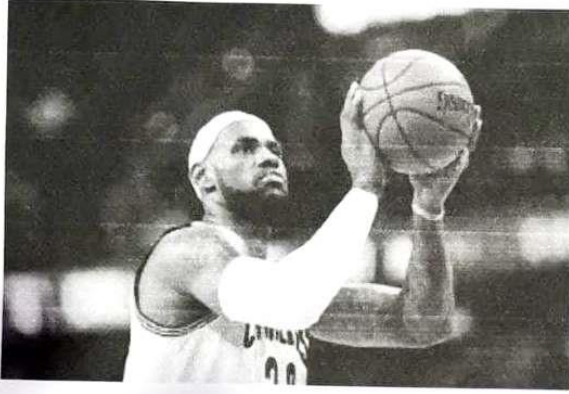
تؤدي هذه التصويبة وذلك بوضع الكرة الممسوكة بالكفين بمستوى فوق الرأس وتبدء حركة التصويب ابتداء من الركبتين وذلك بمدهما ومن ثم النقل الحركي من الرجلين الى الجذع ومن ثم الى الذراعين حيث تمتد الذراعين للأعلى مع مراعاة قوس طيران الكرة وتنتهي الحركة بدفع الكرة من الرسغين باتجاه الهدف هذا بالنسبة لعملية الدفع للكرة اما وضع الجسم يجب ان نؤكد علة وقفة اللاعب والفتحة بين القدمين التي يجب ان تكون مقاربة للمسافة ما بين الكتفين ان هذه التصويبة اقل استخداما من باقي الأنواع ويتم استخدامها من قبل النساء وبخاصة اثناء أداء الرميات الحرة .



٢. التصويب بيد واحدة من فوق الراس:

في هذه التصويبة تكون الكرة مرفوعة بكف الذراع المستخدمة ومسندة بالكف الأخرى أعلى امام الراس قليلا ويكون النظر مركز على النقطة التي تضمن دخول الكرة في حلقة السلة وعند بدء التصويب تبدأ الحركة أيضا من مفصل الركبة وتنتهي بدفع الكرة بواسطة رسغ اليد مع مراعاة متابعة الأصابع لحركة الكرة. وتعد هذه المهارة من أكثر المهارات استخداما في يومنا هذا وتؤدي هذه التصويبة في حالتين هما:

- ✓ من الثبات وتؤدي بكثرة في الرمية الحرة او من المناطق المتوسطة وخاصة إذا كان اللاعب خاليا من الرقابة.
- ✓ من القفز أي ان عملية القفز تكون مكتملة لأداء الحركة ويعطي القفز قوة إضافية للكرة فضلا على انه يرفع مستوى الكرة عاليا عند انطلاقها وبذلك يتخلص من عرقلة المنافس للكرة
- ويجب عند تعليم هذه المهارة التأكيد على التوافق والتناسق وربط حركات مد مفاصل الجسم وصولا الى الامتداد الكامل مع عملية القفز وان تكون المحصلة أكبر ما يمكن لتوفير اكبلا قوة لدفع الكرة لحظة ترك الكرة يد الرامي.



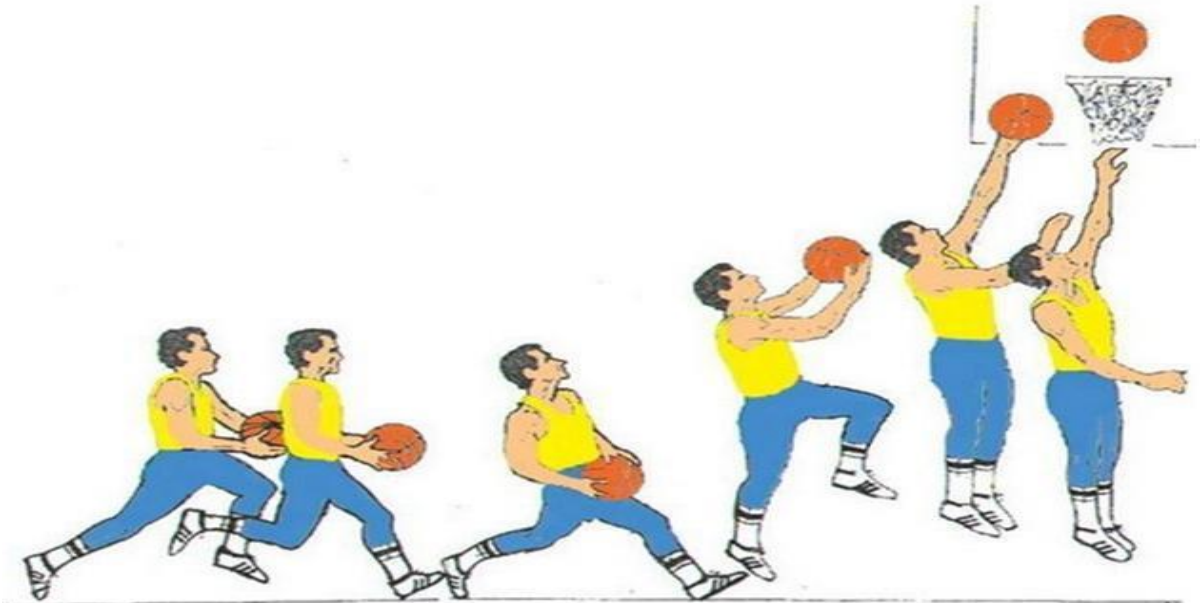
٣. التصويبة الخطافية:

ان هذه المهارة مهمة جدا كون عملية الدفاع عنها صعبة لان الكرة تكون محمولة باليد البعيدة عن المدافع وهي تشبه المناولة الخطافية من ناحية الأداء الحركي ماعدا عملية توجيه الكرة الذي يكون الى الهدف وان أكثر اللاعبين أداء لهذه المهارة لاعبو الارتكاز نظرا لحاجة النهج (التكتيك) الهجومي لذلك وذلك لان لاعب الارتكاز يكون قريب من السلة ويحتاج تكتيك وأداء فني هجومي يضمن نجاح التصويب. وعادة ما تؤدي هذه المهارة من الحركة.

٤. التصويبة السلمية:

تعد من التصويبات المهمة جدا كونها تتيح للاعب الاقتراب من الهدف وتتيح له أيضا سلامة الأداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطة او في حالة استلام الكرة اثناء القطع نحو السلة.

تبدأ هذه المهارة (سيتم شرحها للاعب الذي يصوب بيده اليمنى) بأخذ خطوة للأمام باتجاه الهدف برجل اليمين وتكون هذه الخطوة رقم (١) ومن ثم اخذ خطوة أخرى برجل اليسار وتكون هذه الخطوة رقم (٢) ومن ثم تتم عملية القفز نحو السلة لترك الكرة ومن ثم الهبوط وتكون هذه الخطوة رقم (٣) ولهذا سميت بالثلاثية.



٥. الرمية الحرة:

ان سرعة اللعب في كرة السلة والدفاع القوي لا يخلو من حدوث بعض الاحتكاكات والتي تولد أخطاء شخصية من قبل المدافعين في اغلب الأحيان والتي تكون عقوبتها أداء رميات حرة إذا كان اللاعب الذي حدث ضده الخطأ في حالة تصويب.

والرمية الحرة: هي امتياز يعطى للاعب المهاجم للتصويب دون عرقلة لاعب مدافع وتعد الرمية الحرة من التصويبات التي لها أهمية كبيرة في نتائج المباريات فالكثير من الفرق فازت من على خط الرمية الحرة او خسرت من على هذا الخط. لهذا يجب اتقان أداء الرمية الحرة.

ترجع أهمية الرمية الحرة الى عدة عوامل:

- ان الرمية الحرة تؤدي دون وجود مدافع.
 - يعد نجاح الفريق في أداء الرميات الحرة وسيلة فعالة لتسجيل نسبة كبيرة من النقاط.
 - تتأثر الحالة النفسية للاعبين إيجابيا بنجاح الرميات الحرة.
- ويستطيع اللاعب الذي يؤدي أي نوع من أنواع التصويب التي يتميز بها وضمن الفترة القانونية المحددة ب (٥ ثوان) وعادة ما يتم نصح اللاعب الذي يؤدي الرمية الحرة بضرورة الارتقاء والتركيز الجيد والتصور الحركي للمهارة.



تعد حركات القدمين من ضمن المهارات الهجومية بكرة السلة وذلك لأهميتها في التوقف او حركة الارتكاز وذلك ضمانا لعدم الوقوع في مخالفة المشي فضلا عن أهميتها في الحفاظ على الكرة.

أ. التوقف:

ان عملية التوقف جدا مهمة في كرة السلة والتي تكون بعد الانتهاء من عملية الطبطبة او عند استلام الكرة من الوقوف او من الوضع الطائر

وينقسم التوقف الى نوعين هما.

- **التوقف بعده واحدة:** وهي الحالة التي تلامس القدمان الأرض في نفس اللحظة يكون هذا التوقف بعد القفز والهبوط على الأرض.
 - **التوقف بعدتين:** هي الحالة التي تلامس فيها القدمين الأرض واحده بعد الأخرى ويكون هذا التوقف بعد الطبطبة او بعد استلام الكرة من المشي وقد يحدث أيضا بعد القفز والهبوط على الأرض.
- ان التوقف بعده او عدتين يحتم على اللاعب تحديد قدم الارتكاز فاذا توقف اللاعب بعده واحده فله الحق في استخدام أي من القدمين كقدم ارتكاز اما إذا توقف بعدتين فيجب ان تكون القدم التي لامست الأرض أولا هي قدم الارتكاز.

ب. **الارتكاز:** ان حركة الارتكاز تعني تثبيت قدم على الأرض وتسمى قدم الارتكاز والقدم الأخرى يستطيع اللاعب تحريكها باتجاهات مختلفة وتفيد هذه الحركة في حماية الكرة من الخصم وذلك بالدوران وإعطاء الظهر الى الخصم وتفيد هذه الحركة كثيرا ل لاعب الارتكاز الذي يستخدم حركات قدميه بمهارة.



ت. **المتابعة الهجومية:** ان التصويب يحوي على نسبة نجاح وفي الوقت نفسه يحوي على نسبة فشل وعليه يجب على لاعبي الارتكاز القريبين من السلة محاولة تحويل هذا التصويب الفاشل الى ناجح عن طريق مهارة هجومية تسمى (المتابعة) .

تتلخص المتابعة الهجومية بعملية القفز لمسك الكرة المرتدة في اعلى نقطة ومحاولة تصويبها مرة أخرى الى الحلقة وقد يتم مسك الكرة بكلتا اليدين او بعملية دفعها دفعة بسيطة واحدة وحسب الموقف وان اهم ما يقوم به اللاعب المهاجم لكي نسميه متميز بهذه المهارة هو التقدير الجيد لمكان ارتداد الكرة حيث يتم القفز الى هذه النقطة وقبل ذلك عليه حجز اللاعب خلف ظهره وذلك من اجل ضمان إعاقة هذا اللاعب لحركته. وعلى اللاعب المهاجم (الارتكاز) القريب من السلة الاستدارة في لحظة تصويب زميله اليها وذلك لكي يضمن فترة أطول لتوقع ارتداد الكرة في حالة عدم دخول الكرة الى الحلق وان هذا سيوفر أيضا اتخاذ المكان الصحيح للمتابعة استنادا للتوقع.