

## محاضرات كرة السلة / المرحلة الثانية

اعداد ا.د. جمال صبري م.م. الحسن علي خالد م.م. ضي سالم

### المحاضرة الأولى / تاريخ كرة السلة:

#### المقدمة:

**تعريف اللعبة/** هي لعبة كرة تجري بين فريقين يسعى كل فريق في ادخال الكرة في سلة مرتفعة عن ارض الملعب وفي كل جهة من الملعب سلة لكل فريق يحاول أعضاء الفريق ادخال الكرة في سلة الفريق المنافس لتسجيل نقطة تفوق.

في أوائل ديسمبر من عام 1891 , بحث الدكتور الكندي جيمس ناي سمث أستاذ التربية البدنية في جامعة ما كجيل في مونتريال والذي يعمل أيضا معلما في مدرسة التدريب الخاصة بجمعية الشبان المسيحية (جمعية الشبان المسيحيين) والمعروفة حاليا بكلية سبر سبرينكفيلد في مدينة سبرينكفيلد بولاية ماساشوستي في الولايات المتحدة الامريكية عن ابتكار لعبة قوية تقام داخل الصالات يشغل بها طلابه ويحافظ على لياقتهم البدنية عند مستويات مناسبة في فصول الشتاء الطويلة التي تسود الولايات الواقعة في إقليم نيو انجلاند.

فبعد رفض عدد من الأفكار الاخرى نظرا لصرامتها او عدم تناسبها مطلق مع صالات الجمنازيوم المحاطة بالجدران وضع ناي سميث القواعد الأساسية لكرة السلة وقام بتثبيت سلة خوخ على سياج يبلغ ارتفاعه عشرة اقدم ( 3.05 ) متر وعلى النقيض من الشبكات الحديثة لكرة السلة فقد ضل قاع سلة الخوخ مسدودا ومن ثم كان يتعين استرجاع الكرة يدويا بعد كل هدف او بعد كل نقطة يتم احرازها غير ان هذا الامر قد اثبت عدم فعاليته لذا تم ثقب قاع هذه السلة المثبت في عامود طويل مرتكز على حامل مما يتيح خروج الكرات منها في كل مرة تدخل فيها وهذا وقد تم استخدام سلال الخوخ هذي حتى عام 1906 , حيث تم استبدالها في نهاية الامر بسلال معدنية مثبتة في لوحات خلفية باسم لوحات الهدف ( وهي لوحة مستديرة او مستطيلة خلف السلة تمنع ضربات الكرة المتجهة الى الخارج وترجعها او تردها الى داخل السلة ) وسرعان ما تم ادخال تغيير اخر يتيح مجرد مرور الكرة عبر السلة وهو ما مهد الطريق لظهور اللعبة في شكلها المعروف لنا حاليا في بادئ الامر تم استخدام كرة قدم في احراز الأهداف فعندما يتمكن اللاعب من احراز الكرة في داخل السلة فان فريقه يحصل على نقطة والفريق الذي كان يحصل على اكثر عدد من النقاط هو الذي يعتبر الفائز في المباراة وعادة ما كان يتم تثبيت السلال في شرفة الملعب المنخفضة ولكن ثبت ان هذا الامر غير عملي وذلك عندما بدا الجمهور يتدخل في تصويبات الكرة , وقت تم استخدام لوحة الهدف المثبت خلف السلة للحيلولة دون وقوع هذا التدخل هذا الى جانب كونها ذات تأثير إضافي يتمثل في السماح بالتصويبات المرتدة وقد اطلق ناي سمث على اللعبة الجديدة اسم لعبة كرة السلة .

### المهارات الأساسية لكرة السلة:

ان المهارات الأساسية لكرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها ونجاح أي فريق يتوقف على اجادت افراده لهذه المهارات.

يفضل بعض المدربين تعليم هذ المهارات حسب اولوية التعليم فمنهم من يفضل تعليم مهارة التصويب عقب مسك الكرة واستلامها ومنهم من يفضل البدئ بتدريبات التحكم في الكرة ذلك انها تشكل القاعدة الأساسية لتعليم المهارات الهجومية ولاكن الشيء الذي يجب ادراكه هو الربط بين كل مهارة وأخرى بحيث لا تصبح كل مهارة منعزلة عن أخرى , فكل مهارة تكمل ما قبلها ان نجاح أي فريق يعتمد على اجادة المبادئ الأساسية للعبة اذ ان مرحلة تعليم هذي المهارات هي اصعب مرحلة ولأنها ضرورية لرفع مستوى الفريق للوصول به نحو الإجادة والامتياز ان اغلب المدربين العالميين اكدوا على ان اللاعب لا يمكنه ان يلعب كرة السلة ما لم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية .

تقسم المهارات الأساسية لكرة السلة الى مهارات هجومية ودفاعية:

#### أ- المهارات الهجومية:

1- مسك الكرة واستلامها

2-الطبطة (المحاورة)

3- التمرير

4-المناوله

5- التصويب

6- حركات المتابعة الهجومية

7- حركات الخداع

#### ب- المهارات الدفاعية:

1- وقفة الاستعداد الدفاعية

2- حركات القدمين الدفاعية

3- الدفاع ضد المحاور

4- الدفاع ضد المصوب

5- الدفاع ضد القاطع

6- قطع المناولات

7- المتابعة الدفاعية

## مسك الكرة

### أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء مسك الكرة:

1. تمسك الكرة بسلاميات الاصابع مع جزء من مشط اليد مع التأكيد على تقارب ابهامي اليدين وان يكونا خلف الكرة وليس براحة اليد.
2. عدم الضغط على الكرة.
3. ان تكون الكرة متزنة بين اليدين.
4. انثناء المرفقين بالقرب من الجسم.
5. يجب ان تكون عضلات الجسم مترخية وخصوصاً الذراعين والركبتين, اي غير مشدودة.
6. الرأس والنظر الى الامام.
7. تكون القدمان على خط مستقيم او احدهما متقدمة على الأخرى.

## استلام الكرة

هي عملية الاحتفاظ والسيطرة على الكرة نتيجة المناولة القادمة من الزميل , ان هذه المهارة لا تقل اهميتها عن مهارة مسك الكرة لذا فأنها تحتاج الى تدريب متواصل وفي ظروف مختلفة لغرض اتقانها هذه المهارة تعني زيادة الفرص للفريق المهاجم ضد المنافس

وهناك نقاط يجب التأكيد عليها اثناء استلام الكرة وهي :

- 1.مسك الكرة بخفة دون تصلب في الذراعين
- 2.على المستلم ان لايبقى في مكانه بل عليه التحرك باتجاه الكرة
- 3.تركيز نظر المستلم على الكرة من لحظة مغادرتها يد المناول الى لحظة مسكها بسلاميات الأصابع وجزء من مشط اليد.
- 4.على المستلم ان يحاول مسك الكرة قدر الامكان بمستوى الصدر وذلك لامتداد الذراعين للأمام الى اقصى ما يمكن توجهها باتجاه الكرة
- 5.اثناء استلام الكرة تكون وقفة اللاعب بتقديم احدى القدمين للأمام وانشاء في الركبتين باسترخاء مع دفع ثقل الجسم للأمامية
- 6.لغرض امتصاص قوة المناولة على المستلم في لحظة مسك الاصابع للكرة ان يقوم بثني المرفقين للداخل والخارج قليلا وتسحب قريبا من منطقة الصدر مع سحب ثقل الجسم للخلف.

الاطء الشائعة في استلام الكرة:

- 1-مسك الكرة براحة اليد وليس بسلاميات الاصابع.
- 2-الضغط الشديد على الكرة اثناء الاستلام.
- 3-عدم النظر على مسار الكرة قبل الاستلام.