

محاضرة (1)

تاريخ لعبة كرة السلة:

أصبحت كرة السلة الآن وفي كثير من دول العالم المنافس الأول لكرة القدم من حيث اجتذاب أكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين وذلك لما تمتاز به لعبة كرة السلة من ايقاع سريع ومناورات مستمرة متواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة شواطي المهارات . ولقد تطورت كرة السلة عالمياً في الآونة الأخيرة تطوراً واضحاً ملموساً ظهر جلياً لكل من تابع نشاط اللعبة في البطولات العالمية والدورات الاولمبية . وكرة السلة هي تلك اللعبة التي يمكن ممارستها على كافة الأرضيات الصلبة ، الخالية من العوائق باستثناء الأرضيات المغطاة بالحشائش وذلك خوفاً من أخطاء الترحلق والانزلاق التي قد يتعرض لها اللاعبون ، ومن ثم فقد ظهر في ميدان كرة السلة العديد من النواعيات المختلفة لأرضيات الملاعب ونذكر منها على سبيل المثال الأرضيات الخشبية (الباركية) والأرضيات المصنعة من التارتان وأرضيات الإسفلت المخلوط بالمطاط .

إن كرة السلة تحتاج إلى إعداد من اللاعبين إعداداً جيداً وذلك لان لعبة كرة السلة الحديثة قد أصبحت لعبة تتصف بالإحكام والدقة والرشاقة ، ان المتغيرات الطبيعية للعبة ونوعيات اللاعبين وتتنوع الطرق الفنية في أساليب الدفاع والهجوم حتمت على المدربين زيادة إعداد اللاعبين من الناحية البدنية فضلاً عن ذلك فإن لعبة كرة السلة لها أهداف سامية فهي تنمي روح التعاون والمحبة بين أعضاء الفريق الواحد وتعودهم على روح المنافسة الشريفة المحددة في القانون .

لو أردنا أن نفصل لعبة كرة السلة إلى أجزاء لوجدنا بأن هذه اللعبة تنقسم إلى جزئين او عمليتين أساسيتين تسيران بخطين متوازيين بنفس الوقت وبنفس القوة ان هذين العمليتين هنا الهجوم والدفاع ، ولو تمعنا أكثر في هذه اللعبة لوجدنا بان الهدف الأساسي للعب هو إدخال الكرة في السلة عن طريق اللاعبين الذين يمارسون عدة

محاضرة (1)

مهارات هجومية بشكل بسيط ومركب لأجل الوصول بالكرة إلى سلة الفريق المدافع وتحقيق الهدف بالرغم من استخدام الفريق المدافع لمهاراته الدفاعية لمنع دخول الكرة في سلتة. ان وجود هذه المهارات الدفاعية يعزز من أهمية المهارات الأساسية الهجومية في لعبة كرة السلة ويظهر أهمية التدريب عليها والتطور بأدائها سواء كانت بشكل فردي او بشكل جماعي من اجل اختراق أقوى دفاعات الفريق الخصم.

محاضرة (1)

المهارات الأساسية الهجومية:

اولا: مسك الكرة:

ان مسك الكرة يعتبر السلاح الأول والأساسي للبدء بعملية الهجوم ويعتبر أهم المبادئ الأساسية وذلك بأعتماد المناولات، الطبطبة، الخداع بالكرة ، والتصويبات عليها. ففي كثير من حالات اللعب تقتضي الظروف أن يستلم اللاعب الكرة من زميله، إلى خطف أو قطع الكرة من الخصم ، أو أن يكافح من اجل مسك الكرة والسيطرة عليها عندما لا تكون في متناول الفريق المهاجم او المدافع، ففي هذه الحالات وغيرها يستلزم على اللاعب ان يمسك الكرة اولاً بالشكل الصحيح وبسهولة ثم لغرض تمكنه من التصرف بها بعد ذلك حسب ماتقتضيه ظروف اللعبة ثانية.

نقاط مهمة يجب التأكيد عليها أثناء مسك الكرة:

1. مسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد.
2. عدم الضغط على الكرة .
3. ان تكون الكرة متزنة بين اليدين .
- 4 . انثناء المرفقين بالقرب من الجسم .
- 5 . عضلات الجسم يجب ان تكون مترخية وخصوصا الذراعين والركبتين ، أي غير مشدودة .
- 6 . الرأس والنظر للأمام .
- 7- تكون القدمان على خط مستقيم أو احدهما متقدمه على الاخرى والمسافة في كلتا الحالتين بين القدمين بعرض الصدر تقريبا مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي .

محاضرة (1)

كيفية وضع الأصابع على الكرة أثناء مسك الكرة

هناك رأيان حول طريقته توزيع الأصابع على الكرة وهما :

الرأي الأول :

تكون الأصابع متباعدة على الكرة وفي اتجاهات مختلفة لغرض السيطرة على أكبر مساحة ممكنة من الكرة ، أما الإبهامان فيكونان خلف الكرة ومواجه أحدهما الآخر والمسافة بينهما قريبة

الرأي الثاني :

توزيع الأصابع بالتساوي على جانبي الكرة والإبهامان المسافة بينهما متباعدة وليس لها دور متميز . على الرغم من أي نوع هو الأفضل لمسك الكرة يعود بالدرجة الأساسية للاعب نفسه من حيث مقدرته واختياره الطريقة التي يرتاح لها لمسك الكرة، إلا إن الرأي الأفضل هو استخدام النوع الأول من المسك والسبب ، في كثير من الأحيان إن الكرة تأتي إلى المستلم قوية وسريعة وفي كثير من الأحيان أيضا يوجد مدافع قريب منها مما لا تساعده على مسكها من أول لحظه وقد تسقط من يده ، فأن حدث هذا فأن الكرة ستسقط أمام اللاعب او بالقرب منه مما تمكنه وتعطيه فرصة ثانية من السيطرة عليه مره ثانية . أما إذا استخدمت طريقته المسك فان المناولة القوية والسريعة قد تجتاز اليدين وتصطدم بالصدر فبالإضافة لما تسببه من الم للمستلم قد تتجه الكرة خارج الملعب او تذهب إلى اتجاه آخر مما يساعد المدافع القريب من السيطرة عليها .

ثانيا: استلام الكرة :

هي عملية الاحتفاظ والسيطرة على الكرة نتيجة المناولة القادمة من الزميل . ان هذه المهارة لا تقل أهميتها عن مهارة مسك الكرة لهذا فأنها تحتاج إلى تدريب متواصل وفي ظروف مختلفة

محاضرة (1)

لغرض إتقانها .ان إتقان هذه المهارة يعني زيادة فرص الفريق الهجومية ضد الخصم ، في حين ان عدم إتقان هذه المهارة يعني زيادة الفرص لضياع الكرة وزيادة الفرص للفريق الخصم ، الكرة لاتعني فقط المسك ، بل تعني الاحتفاظ بالكره وعدم تعرضها

نقاط مهمة يجب التأكيد عليها أثناء استلام الكرة :

1. مسك الكرة بخفة دون تصلب في الذراعين .
2. على المستلم ان لا يبقى في مكانه ، بل عليه التحرك باتجاه الكرة لغرض ضمان الاستلام .
3. تركيز نظر المستلم على الكرة من لحظة مغادرتها يد المناول إلى لحظة مسكها بأطراف الأصابع حيث أن من السهولة إعطاء مناولة بدون النظر إلى المستلم ولكن من الصعوبة استلام الكرة دون النظر إليها خلال مسارها .
4. على المستلم إن يحاول قدر الإمكان استلام الكرة بمستوى الصدر وذلك بامتداد الذراعين للأمام إلى أقصى ما يمكن مع توجيه اليد باتجاه الكرة وتكون المسافة بين الكفين الخلفية اقل مما هي على لجزء المواجهة للكرة .
5. أثناء الاستلام تكون وقفه اللاعب بتقديم إحدى القدمين أمام الأخرى ، انثناء في الركبتين باسترخاء ، مع دفع ثقل الجسم على القدم الأمامية .
6. لغرض امتصاص قوة المناولة ، على المستلم في لحظة مسك الأصابع للكرة إن يقوم بثني المرفقين للداخل وللخارج قليلا وتسحب قريبا من منطقة الصدر مع سحب ثقل الجسم للخلف .
7. في الحالات التي يكون فيها المدافع قريبا من المهاجم ، المستلم يكون مضطرا لأستلام الكرة بيد واحد ، وهنا عليه ان يمسك الكرة بوضع إحدى اليدين تحت الكرة ثم سحب اليد الأخرى

محاضرة (1)

بسرعة فوق الكرة لغرض حمايتها من الخصم وكذلك تجنب ضياع الكرة أثناء الاستلام لصعوبة السيطرة على الكرة بيد واحدة .

8 . عدم التفكير في الخطوة التي تلي عملية الاستلام ، فهذه من أهم العوامل التي تعثر عملية الاستلام عن طريق إرباك تفكير المسلم وتعثر التهيؤ للاستلام ، فهدف اللاعب الأول استلام الكرة ثم التفكير بعد ذلك بالخطوة التالية حسب ظروف اللعب .

حالات خاصة لاستلام الكرة مراعاة مايلي:

- تركيز النظر على الكرة لحين الاستلام
- اليدين تكونان مواجهة للكرة تقريبا
- الذراعان تكونان ممتدتين امتدادا كاملا مع انثناء قليل في المرفقين
- الكرة إلى مستوى الصدر بعد الاستلام مباشرة لضمان حمايتها
- الأصابع تتجه للأسفل باتجاه الكرة.
- المسافة بين الأصابع كبيره وتباعد المسافة بين الخنصرين (الأصبعين الصغيرين لكلا اليدين)،
- والإبهامان يتجهان للأعلى مع تقاربهما.
- انثناء في الركبتين أكثر مما هو عند الاستلام بمستوى الصدر.
- تركيز النظر إلى الكرة لحين الاستلام .
- ميلان الجذع قليلا للأمام والأسفل .

بعد الاستلام ، اعتدال الجسم مع سحب الكرة إلى مستوى الصدر لضمان حمايتها