المحاضرة (1)

• مدخل إلى لعبة كرة السلة:

إن لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب السريعة التي تتطلب الدقة العالية في الأداء لجميع المهارات للعبة ولا يأتي ذلك إلا من خلال التعليم الأساسي الصحيح والتدريب والممارسة للمهارات الأساسية من قبل اللاعبين، وان التحسن في مستوى اللاعب مرتبط إلى حد كبير برغبته في أن يشترك بحماس في التمارين الأساسية لكرة السلة. وغالباً ما يقال في لعبة كرة السلة "إن الفريق الذي يقوم بأقل الأخطاء في المباراة هو عادة الفريق الفائز" وان قلة الأخطاء في لعبة كرة السلة لا يمكن تجاوزها إلا من خلال العمل المنظم والموجه والتخطيط المسبق والجيد من قبل المدرب حيث إن المدرب له الدور الكبير في بناء قاعدة جيدة للاعبين تمكنهم من تلافي الأخطاء وذلك لا يأتي من قبل المدرب فقط ولكن يبقى الدور الأكبر للاعب نفسه وإمكانية الشعور الجيد بالمسارات الصحيحة للحركة عند الأداء اعتماداً على الخبرات السابقة والتغذية الراجعة الذاتية .

فاللاعبون الماهرون في أي فريق هم الذين ينفذون مجتمعين حركاتهم الأساسية بشكل صحيح، ومن المهم بالنسبة للمدرب أو اللاعب هو أن يكون كلاهما على بينة إن طريق إتقان المهارات الأساسية لكرة السلة فقط يمكن أن يقلل عدد الأخطاء عند التنفيذ، وكرة السلة لعبة ذات أوضاع سريعة التغير من خلال تبادل الكرة السريع بين اللاعبين في حالات وأوضاع اللعب المختلفة

وضمن عملية التعلم والتدريب يجب على المدرب إن يأخذ مبدأ التدرج في التمارين من السهل إلى الصعب والعمل على مبدأ الفروق الفردية في التدريب مع اللاعب الضعيف وبعد الأداء المتقن للمهارات تظهر الحاجة إلى أداء مهاري بتوافق عال من خلال ربط المهارات الأساسية البسيطة والمركبة ببعضها لرفع قابلية اللاعب في أداء الواجبات الحركية الصعبة بتوافق يمكنه من أداء الواجبات الخططية الفرقية، باعتبار إن اللعبة جماعية وتحتاج إلى توافق

فردي وفرقي لتحقيق الأهداف الأساسية للمنافسة خاصة بعد أن أصبحت اللعبة سريعة وتستلزم سرعة في الأداء وتوافق عالي في تقدير الموقف وسرعة التصرف.

المهارات بكرة السلة :- Skills Basket Ball

إن المهارات في لعبة كرة السلة تقسم إلى قسمين :-

- مهارات هجومية:-
- مهارات دفاعية:-

ومن الحقائق العلمية التي تميز الألعاب المنظمة ومنها كرة السلة هو إن التطور فيها يعتمد على مدى إتقان وإجادة المهارات في اللعبة وأدائها تحت جميع الظروف الخاصة بالمنافسة وعلى مدى إتقان أعضاء الفريق كافة للمهارات التي تؤدي بدورها إلى نجاح المهام الخططية سواء كانت هجومية أو دفاعية. عليه يجب أن يؤكد المدربون وخاصة عند تدريب لاعبي كرة السلة الصغار على المهارات. وان التدريب المتواصل واستخدام التمرينات الخاصة من قبل المدربين يجعل خصوصية اللاعب في التدريب على تمارين خاصة تساعد اللاعب في إتقان المهارات، وان العمل على تكرارات كثيرة على المهارة الواحدة سيساعد كثيراً في تثبيت المهارة فضلاً من التأكيد على إتقان المهارات أولاً بأول ابتدأ بالمهارات المنفردة وصولاً إلى المهارات المركبة.

وتتألف المهارات الهجومية من نوعين هما:

أ- المهارات الهجومية بالكرة.

ب- المهارات الهجومية بدون كرة.

المهارات الهجومية بالكرة:

1- مسك وأستلام الكرة.

2- المناولة أو تمرير الكرة (باليد الواحدة أو كلتا اليدين).

3- المحاورة بالكرة (الطبطبة).

4- التصويب.

5- المتابعة الهجومية

بعض المهارات الهجومية بالكرة:

• مسك وأستلام الكرة

مسك الكرة:

إن مسك الكرة بالطريقة الصحيحة هو أول المهارات الأساسية في كرة السلة إذ أنه بدون إجادة هذه المهارة لا يمكن للاعب أن يحاور أو يصوب أو يمرر.

الأداء الفني للمهارة:

1. توزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة
2. الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة
3. الإبهامان خلف الكرة و متقابلان.
4. اليدين في حالة استرخاء دون أي توتر.
5. الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن

الخطوات التعليمية:

1. عمل نموذج لمسك الكرة باليدين ليراه جميع الطلاب من قريب

مسك الطلاب للكرة ويقوم الاستاذ بإعطاء التعليمات السابق ذكرها في الأداء الفني حتى يصحح كل طالب وضع يده على الكرة.

2. تصحيح الأوضاع الخاطئة.
3. يمسك الطالب الكرة الموجودة أمامه على الأرض مع ثني الركبتين.
4. مسك الكرة المتدحرجة من الأمام أو من الجانب.
5. مسك الكرة المرتدة من الأرض.

استلام الكرة- الأداء الفني للمهارة:

1- اقتراب الطالب في اتجاه الكرة.
2- مد اليدين باتجاه الكرة.
3- مسك الكرة.
4- ضم الكرة في اتجاه الجسم.
5- الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية.

الخطوات التعليمية:

1- استلام الكرة من على راحة يد الزميل.
2- التمرير بين طالبين ببطء ثم بسرعة.
3- رمي الكرة للأمام ثم الجري لاستلامها عقب ارتدادها من الأرض.
4- الخطوة السابقة إلا أن الطالب يستلم الكرة قبل نزولها على الأرض.
5- استلام كرة ممررة من الأعلى ممررة من زميل مواجه.

أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء مسك الكرة

1- تمسك الكرة بأطراف الاصابع 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 متراخية وخصوصاً الذراعين والركبتين , اي غير مشدودة.

6- الرأس والنظر الى الامام.

7- تكون القدمان على خط مستقيم او احداهما متقدمة على الأخرى.

الاخطاء الشائعة في استلام الكرة :

1- مسك الكرة براحة اليد وليس بأطراف الاصابع.

2- الضغط الشديد على الكرة اثناء الاستلام.

3- عدم النظر على مسار الكرة قبل الاستلام.

4- عدم تحرك اللاعب باتجاه الكرة للاستلام.

5- التفكير بالخطوة التي تلي عملية الاستلام قبل استلام الكرة.

6- التعب والاضطراب والانفعال النفسي للمستلم كلها عوامل تؤثر على عملية الاستلام.

7- عدم اتخاذ اجزاء الجسم المختلفة من اصابع اليد , الذراعان , الجذع والقدمان الاوضاع المناسبة لمسك الكرة حسب مساراتها المختلفة .



شكل رقم (1)

يوضح مراحل مسك و استلام الكرة

التطبيق العملي لمسك الكرة واستلامها في كرة السلة

مسك الكرة أو استلامها	
الأداء الفني	الخطوات التعليمية
1/ توزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة. 2/ الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة. 3/ الإبهامان خلف الكرة. 4/ اليدين في حالة استرخاء دون أي توتر. 5/ الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن.	1/ عمل نموذج لمسك الكرة باليدين ليراه الجميع من قريب. 2/ تصحيح الأوضاع الخاطئة. 3/ يمسك الطالب الكرة الموجودة أمامه على الأرض مع ثني الركبتين. 4/ مسك الكرة المتدحرجة من الأمام أومن الجانب. 5/ مسك الكرة المرتدة من الأرض.