جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

برنامج بكالوريوس التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحتوى الأكاديمي للمقرر الدراسي

COURSE ACADEMIC CONTENT

اسم المقرر

كرة السلة (مهارات)

Basketball (Skills)



رمز المقرر	ECTS	الفصل الدراسي
PES106	4	الأول

المرحلة الأولى | العام الدراسي 2026-2027

المحتويات

المحتويات ١
بيانات المقرر ٦
نبذة عن المقرر ٦
مخرجات تعلم المقرر المرتبطة بالمحتوى ٧
تقييم المادة الدراسية ٧
المنهاج الأسبوعي ٨
الأسبوع الأول | التعريف بكرة السلة وبيئة اللعب والتقويم المهاري الأولي ٩
١. مفهوم لعبة كرة السلة وخصائصها ٩
٢. لمحة تاريخية عن نشأة اللعبة وتطورها ٩
٣. دخول اللعبة إلى العراق وتطورها فيه ١١
٤. بيئة اللعب: الملعب والأدوات والتجهيزات ١١
٥. تصنيف المهارات الأساسية في كرة السلة ١٢
النشاط العملي (Pr) ١٣
نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut) ١٣
نشاط التعلم الذاتي ١٣
خلاصة الأسبوع ١٣
أسئلة التقويم الذاتي ١٤
المصطلحات الرئيسة ١٤
المصادر المعتمدة ١٤
الأسبوع الثاني | حركات القدمين: الركض والانطلاق والتوقف ١٥
١. مفهوم حركات القدمين وأهميتها ١٥
٢. التوازن والسيطرة على الجسم ١٥
٣. الركض وتغيير الاتجاه والسرعة ١٦
٤. الانطلاق ١٦
٥. التوقف ١٦
٦. الارتكاز والقفز (إضاءة أولية) ١٨
النشاط العملي (Pr) ١٩
نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut) ١٩
نشاط التعلم الذاتي ١٩
خلاصة الأسبوع ١٩
أسئلة التقويم الذاتي ٢٠
المصطلحات الرئيسة ٢٠
المصادر المعتمدة ٢٠
الأسبوع الثالث | مسك الكرة والتمريرة الصدرية ٢١
١. استقبال الكرة ومسكها ٢١

٢. التمرير: مفهومه وأهميته ٢٣
٣. التمريرة الصدرية (Chest Pass) ٢٣
النشاط العملي (Pr) ٢٥
نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut) ٢٥
نشاط التعلم الذاتي ٢٥
خلاصة الأسبوع ٢٥
أسئلة التقويم الذاتي ٢٦
المصطلحات الرئيسة ٢٦
المصادر المعتمدة ٢٦
الأسبوع الرابع | التمريرة المرتدة والتمريرة من فوق الرأس ٢٧
١. التمريرة المرتدة (Bounce Pass) ٢٧
٢. التمريرة باليدين من فوق الرأس (Two-Hand Overhead Pass) ٢٨
٣. التمريرة باليدين من الأسفل (Two-Hand Underhand Pass) ٢٨
٤. تمريرة الدفعة البسيطة (Flip Pass) ٢٩
٥. التمريرة باليدين من فوق الكتف (Two-Hand Overhand Pass) ٣٠
٦. الطرق الخاصة في تعليم مهارات التمرير ٣١
النشاط العملي (Pr) ٣١
نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut) ٣١
نشاط التعلم الذاتي ٣١
خلاصة الأسبوع ٣٢
أسئلة التقويم الذاتي ٣٢
المصطلحات الرئيسة ٣٢
المصادر المعتمدة ٣٢
الأسبوع الخامس | التمرير بيد واحدة وعلاقته بسرعة اللعب ٣٣
١. التمرير بيد واحدة: مفهومه وأهميته ٣٣
٢. التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف (One-Hand Overhand Pass) ٣٤
٣. التمريرة بيد واحدة من الأسفل (One-Hand Underhand Pass) ٣٥
٤. أنواع أخرى بيد واحدة (للاطلاع والتطبيق التدريجي) ٣٦
٥. ربط التمرير بسرعة اللعب ٣٦
النشاط العملي (Pr) ٣٧
نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut) ٣٧
نشاط التعلم الذاتي ٣٨
خلاصة الأسبوع ٣٨
أسئلة التقويم الذاتي ٣٨
المصطلحات الرئيسة ٣٨
الأسبوع السادس | المحاورة العالية والواطئة والمحاورة بتغيير الاتجاه ٣٩

١. مفهوم المحاورة وأهميتها ٣٩
٢. المحاورة العالية (High Dribble) ٣٩
٣. المحاورة الواطئة (Low Dribble) ٤٠
٤. المحاورة بتغيير الاتجاه (Change of Direction Dribble) ٤٠
٥. متى تؤدى المحاورة؟ وملاحظات عامة للمحاور ٤١
٦. الخداع (Fake) بالمحاورة ٤١
النشاط العملي (Pr) ٤٢
نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut) ٤٣
نشاط التعلم الذاتي ٤٣
خلاصة الأسبوع ٤٣
أسئلة التقويم الذاتي ٤٣
المصطلحات الرئيسة ٤٤
المصادر المعتمدة ٤٤
الأسبوع السابع | امتحان منتصف الفصل ٤٥
١. نطاق الامتحان وهيكله ٤٥
٢. معايير تقويم الأداء العملي ٤٦
٣. نماذج لأسئلة نظرية ٤٦
الأسبوع الثامن | تصويبة الرمية الحرة ٤٧
١. التصويب: أهميته والعوامل المؤثرة في دقته ٤٧
٢. التصويب من الثبات ٤٨
٣. تصويبة الرمية الحرة (Free Throw) ٥٠
النشاط العملي (Pr) ٥١
نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut) ٥١
نشاط التعلم الذاتي ٥١
خلاصة الأسبوع ٥١
أسئلة التقويم الذاتي ٥٢
المصطلحات الرئيسة ٥٢
المصادر المعتمدة ٥٢
الأسبوع التاسع | التصويب السلمي من الجهتين ٥٣
١. التصويب من الحركة: لماذا نحتاج إليه؟ ٥٣
٢. التصويب السلمي (Lay-up Shot) ٥٣
٣. التصويب الخطافي (Hook Shot) ٥٥
النشاط العملي (Pr) ٥٥
نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut) ٥٦
نشاط التعلم الذاتي ٥٦
خلاصة الأسبوع ٥٦

أسئلة التقويم الذاتي ٥٦
المصطلحات الرئيسة ٥٧
الأسبوع العاشر | التصويب من القفز ٥٨
١. التصويب من القفز: أهميته ومتطلباته ٥٨
٢. أداء التصويب من القفز ٥٨
٣. الطرق الخاصة بتعليم مهارات التصويب ٥٩
النشاط العملي (Pr) ٦٠
نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut) ٦٠
نشاط التعلم الذاتي ٦٠
خلاصة الأسبوع ٦٠
أسئلة التقويم الذاتي ٦١
المصطلحات الرئيسة ٦١
المصادر المعتمدة ٦١
الأسبوع الحادي عشر | الاستعداد الدفاعي والتحرّك الدفاعي ٦٢
١. أهمية الدفاع في كرة السلة ٦٢
٢. احتلال الموقع والاستعداد الدفاعي (Stance and Defensive Position) ٦٢
٣. المتابعة والتحرك الدفاعي ٦٣
النشاط العملي (Pr) ٦٤
نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut) ٦٥
نشاط التعلم الذاتي ٦٥
خلاصة الأسبوع ٦٥
أسئلة التقويم الذاتي ٦٥
المصطلحات الرئيسة ٦٦
المصادر المعتمدة ٦٦
الأسبوع الثاني عشر | الدفاع ضد اللاعب القاطع والمحاور ٦٧
١. الدفاع ضد اللاعب القاطع (Guarding the Cutter) ٦٧
٢. الدفاع ضد اللاعب المحاور (Guarding the Dribbler) ٦٧
النشاط العملي (Pr) ٦٩
نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut) ٦٩
نشاط التعلم الذاتي ٦٩
خلاصة الأسبوع ٧٠
أسئلة التقويم الذاتي ٧٠
المصطلحات الرئيسة ٧٠
المصادر المعتمدة ٧٠
الأسبوع الثالث عشر | الدفاع ضد اللاعب المصوّب ٧١
١. الدفاع ضد اللاعب المصوب (Guarding the Shooter) ٧١

٢. الدفاع ضد اللاعب الممرر (Guarding the Passer) ٧٢
النشاط العملي (Pr) ٧٣
نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut) ٧٣
نشاط التعلم الذاتي ٧٣
خلاصة الأسبوع ٧٣
أسئلة التقويم الذاتي ٧٤
المصطلحات الرئيسة ٧٤
المصادر المعتمدة ٧٤
الأسبوع الرابع عشر | الدفاع ضد لاعب الارتكاز ٧٥
١. الدفاع ضد رجل الارتكاز (Guarding the Pivot Player) ٧٥
٢. الدفاع ضد رجل واحد أو أكثر ٧٦
النشاط العملي (Pr) ٧٧
نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut) ٧٧
نشاط التعلم الذاتي ٧٧
خلاصة الأسبوع ٧٨
أسئلة التقويم الذاتي ٧٨
المصطلحات الرئيسة ٧٨
المصادر المعتمدة ٧٨
الأسبوع الخامس عشر | المتابعة الدفاعية والهجومية والمراجعة الشاملة ٧٩
١. مفهوم المتابعة وأهميتها ٧٩
٢. المتابعة في حالة الدفاع (Defense Rebounding) ٧٩
٣. المتابعة في حالة الهجوم (Offensive Rebounding) ٨١
٤. التكامل المهاري: من المهارة المنفردة إلى اللعب ٨٢
النشاط العملي (Pr) ٨٢
نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut) ٨٢
نشاط التعلم الذاتي ٨٣
خلاصة الأسبوع ٨٣
أسئلة التقويم الذاتي ٨٣
المصادر المعتمدة ٨٣
الأسبوع السادس عشر | الامتحان النهائي ٨٤
١. نطاق الامتحان وهيكله ٨٤
٢. قائمة مراجعة مقترحة للطالب ٨٥
المصادر والمراجع ٨٦
بيانات اعتماد محتوى مسار بولونيا ٨٧

بيانات المقرر

اسم المقرر بالعربية	كرة السلة (مهارات)
اسم المقرر بالإنكليزية	Basketball (Skills)
رمز المقرر	PES106
المرحلة / المستوى	المستوى الأول
الفصل الدراسي	الأول
نوع المقرر	رئيسي
عدد وحدات ECTS	ECTS 4
الساعات الأسبوعية	نظري: ١ساعة | عملي: ٢ ساعة | مراجعة :١
اسم معدّ/معدّي المحتوى	أ.د مؤيد عبد الرزاق الحسو، أ.د نغم خالد نجيب، أ.م.د خالد محمود عزيز ، م.م محمد عبد السلام حازم
الفرع / القسم العلمي	فرع الألعاب الجماعية (Team Games Branch)
العام الدراسي	٢٠٢٦–٢٠٢٧

نبذة عن المقرر

يهدف مقرر **كرة السلة (مهارات) (Basketball Skills)** إلى تعريف الطلبة بأساسيات لعبة كرة السلة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، من خلال تناول المفاهيم الأساسية المرتبطة بنشأة اللعبة وخصائصها، فضلًا عن المهارات الحركية الأساسية، مثل حركات القدمين، والتمرير، والمحاورة، والتصويب، والمهارات الدفاعية، والمتابعة الهجومية والدفاعية.

كما يركز المقرر على تطبيق الأداء المهاري وتحليله وتوظيف المفاهيم الفنية في الأغراض التعليمية والتدريبية، بما يسهم في تنمية قدرة الطلبة على تحسين الأداء الحركي، وتشخيص الأخطاء وتصحيحها، واتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب في المواقف الفردية والجماعية.

وتتضمن الجوانب التطبيقية تنفيذ مجموعة من الأنشطة العملية، مثل تعلّم المهارات الأساسية بصورة تدريجية، وتحليل المراحل الفنية لكل مهارة، وتطبيق التمارين المهارية، وتنفيذ مواقف لعب مبسطة، فضلًا عن استخدام التغذية الراجعة لتحسين الأداء وتنمية مهارات العمل الجماعي والتواصل داخل الملعب.

وفي نهاية المقرر، يُتوقع من الطلبة أن يكونوا قادرين على أداء المهارات الأساسية في كرة السلة، وتطبيقها في مواقف اللعب المختلفة، وتحليل الأداء المهاري، وتشخيص الأخطاء وتصحيحها، وتوظيف المفاهيم الفنية بما يعزز كفاءتهم في التعلّم والتدريب في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة.

مخرجات تعلم المقرر المرتبطة بالمحتوى

بعد إكمال مقرر كرة السلة (مهارات) بنجاح، يكون الطالب قادراً على:

الرمز	مخرج التعلم (CLO)
CLO1	يفسر المفاهيم الأساسية لكرة السلة وقواعدها ومواصفات الملعب والأدوات المستخدمة في اللعبة.
CLO2	يطبق المهارات الأساسية لكرة السلة (حركات القدمين، التمرير، المحاورة، التصويب، والمتابعة) وفق الأسس الفنية الصحيحة.
CLO3	يحلل المواقف المهارية الهجومية والدفاعية البسيطة ويختار الأداء المناسب بما يحقق فاعلية اللعب.
CLO4	ينفذ المهارات الأساسية ضمن مواقف لعب فردية وجماعية مع الالتزام بقواعد اللعبة والتعاون الفعّال مع أعضاء الفريق.

تقييم المادة الدراسية

نوع التقويم	أداة التقييم	Time/ Number	Weight (Marks)	Week Due	Relevant Learning Outcome
التقويم التكويني	اختبارات قصيرة (Quizzes)	2	10%	Week 4 & 10	CLO1
	واجبات (Assignments)	2	10%	Week 5 & 12	CLO1, CLO3
	أنشطة عملية (Practical Activities)	Continuous	10%	Throughout	CLO2, CLO3, CLO4
	مشاركة ومناقشات صفية	Continuous	10%	Throughout	CLO3, CLO4
التقويم الختامي	امتحان منتصف الفصل (نظري + عملي)	2 hr	10%	Week 7	CLO1, CLO2
	الامتحان النهائي (نظري + عملي)	2 hr	50%	Week 16	CLO1, CLO2, CLO3, CLO4
Total assessment			100% (100 Marks)		

ملاحظة تنظيمية: يتضمن التوصيف ١٦ أسبوعاً، منها أسبوع الامتحان النصفي (٧) والأسبوع النهائي (١٦). لذلك جرى توزيع الفصول العلمية على أسابيع التدريس الفعلية.

المنهاج الأسبوعي

Weeks	النظري (CL)	العملي (Pr)	المراجعة (Tut)
Week 1	التعريف بلعبة كرة السلة (تاريخها، خصائصها) + التعرف على بيئة اللعب	اختبارات مهارية بسيطة (تمرير، محاورة، تصويب) + ألعاب صغيرة	تقييم مستوى الطلبة وتغذية راجعة
Week 2	تعليم مهارة حركات القدمين (الركض، الانطلاق، التوقف) وأهميتها في الأداء	تطبيق عملي لحركات القدمين ضمن تمارين متدرجة	مراجعة وتصحيح الأخطاء
Week 3	تعليم مهارة مسك الكرة والتمريرة الصدرية واستخدامها في اللعب	تطبيق عملي للتمريرة الصدرية ضمن مواقف تمرير	مراجعة المهارة
Week 4	تعليم التمريرة المرتدة والتمريرة من فوق الرأس	تطبيق عملي للتمرير ضمن مواقف متنوعة	مراجعة الأداء
Week 5	تعليم التمرير باليد الواحدة (من فوق الكتف ومن الأسفل) وربطه بسرعة اللعب	تطبيق عملي للتمرير السريع ضمن تمارين حركية	تغذية راجعة
Week 6	تعليم مهارة المحاورة بأنواعها (عالية، واطئة، تغيير الاتجاه)	تطبيق عملي للمحاورة ضمن مسارات وحواجز	مراجعة وتصحيح الأخطاء
Week 7	امتحان نصف الكورس		
Week 8	تعليم مهارة تصويبة الرمية الحرة (Free Throw)	تطبيق عملي للرمية الحرة مع التركيز على الدقة	مراجعة الأداء
Week 9	تعليم مهارة التصويب السلمي (Lay-up)	تطبيق عملي للتصويب السلمي من الجهتين	تصحيح الأخطاء
Week 10	تعليم مهارة التصويب من القفز (Jump Shot)	تطبيق عملي للتصويب من القفز	مراجعة الأداء
Week 11	تعليم مهارة الاستعداد الدفاعي والتحرك الدفاعي	تطبيق عملي للحركات الدفاعية الأساسية	مراجعة المهارة
Week 12	تعليم مهارة الدفاع ضد اللاعب القاطع والمحاور	تطبيق عملي للدفاع الفردي	تغذية راجعة
Week 13	تعليم مهارة الدفاع ضد اللاعب المصوب	تطبيق عملي للدفاع ضد التصويب	مراجعة الأداء
Week 14	تعليم مهارة الدفاع ضد لاعب الارتكاز	تطبيق عملي للدفاع في المنطقة القريبة من السلة	تقويم الأداء
Week 15	تعليم مهارة المتابعة (Rebounding) في الدفاع والهجوم	تطبيق عملي للمتابعة ضمن مواقف لعب	مراجعة شاملة
Week 16	الأسبوع المخصص للامتحان النهائي		

الأسبوع الأول | التعريف بكرة السلة وبيئة اللعب والتقويم المهاري الأولي

مخرجات التعلم التي تخدمها هذه المحاضرة

CLO1: يوجز الطالب نشأة كرة السلة، ويفسّر خصائصها الأساسية، ويحدّد على مخطّط الملعب خطوط اللعب ومناطقه الرئيسة، ويصف الأدوات المستخدمة.

CLO2: يؤدّي اختبارات أولية مبسّطة في التمرير والمحاورة والتصويب وفق تعليمات كل اختبار، ويحدّد في ضوء التغذية الراجعة مهارةً يحتاج إلى تحسينها.

CLO4: يشارك في لعبة مصغّرة، ويتبادل الكرة مع زملائه مع الالتزام بحدود الملعب وقواعد النشاط.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يرتبط الأسبوع بصورة رئيسة بـ **CLO1** من خلال تفسير خصائص اللعبة والتعرّف إلى بيئتها. ويمهّد لـ **CLO2** بتحديد المستوى الابتدائي للطالب، ولـ **CLO4** بملاحظة مشاركته وتعاونه في اللعبة المصغّرة.

١. مفهوم لعبة كرة السلة وخصائصها

تُعد كرة السلة من الألعاب الجماعية التي يتنافس فيها فريقان، يسعى كل منهما إلى إدخال الكرة في سلة الفريق الخصم ومنع الفريق المنافس من التسجيل في سلته. وتقوم اللعبة على حيازة الكرة والتقدم بها نحو الهدف بوساطة التمرير والمحاورة، ثم إنهاء الهجمة بالتصويب، في حين يعمل الفريق الآخر على استعادة الكرة وإعاقة تقدم المهاجمين. وكما تشير الملزمة، فإن الفريق الذي تكون الكرة بحوزته هو الفريق المهاجم، أما الفريق الذي فقد الكرة فهو الفريق المدافع، ولذلك فإن كل لاعب في اللعبة يؤدي دورين متعاقبين هما دور المهاجم ودور المدافع.

تعريف: لعبة كرة السلة

« لعبة جماعية يتبادل فيها الفريقان المتنافسان حيازة الكرة، ويسعى كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد من الأهداف في سلة الخصم بالتمرير والمحاورة والتصويب، مع الالتزام بقانون اللعبة الذي يمنع الخشونة والاحتكاك العنيف. »

وتتميز كرة السلة بجملة من الخصائص التي تجعلها لعبة شائقة. فهي أولاً لعبة سريعة الإيقاع تتبدل فيها حالتا الهجوم والدفاع بصورة متواصلة، وهي ثانياً لعبة غنية بالمهارات الفنية والخطط التكتيكية، وهي ثالثاً لعبة تعاونية لا يحسم فيها الفوز جهد لاعب منفرد وإنما التنسيق بين أفراد الفريق. وتذكر الملزمة أن ممارستها تساعد على النمو البدني الشامل للفرد وتربّي فيه قوة الإرادة، وأن اللعبة تُمارَس في القاعات المغلقة غالباً، فلا تتأثر بتقلبات الجو، وهو أحد الأسباب التي دفعت مبتكرها إلى تصميمها على هذا النحو.

٢. لمحة تاريخية عن نشأة اللعبة وتطورها

تُعد كرة السلة لعبة أمريكية الأصل ابتكرها الدكتور جيمس نايسميث (Naismith) عام ١٨٩١ حين كان أستاذاً في كلية سبرنغفيلد بالولايات المتحدة، وذلك استجابة لتكليف عميد المعهد بإيجاد وسيلة لشغل فراغ الطلبة بعد انتهاء موسم كرة القدم الأمريكية، إذ كان البرد والصقيع في فصل الشتاء يوقفان نشاطهم. وقد

استقر تفكيره على أن تكون اللعبة بالكرة لأنها محببة لدى اللاعبين في مختلف الألعاب الجماعية، وأن تُلعب باليدين بدل القدمين حتى تكون خالية من الخشونة والعنف، ثم فكّر في هدف مناسب فتوصل إلى فكرة سلة الخوخ التي أُطلق منها اسم اللعبة.

وقد بنى نايسميث لعبته على أربعة مبادئ أساسية رُوعي فيها أن تكون المباراة بعيدة عن عناصر القوة والعنف، وهي موضحة في الآتي:

١. إن اللاعب الذي يحمل الكرة لا يتقدم بها ما دامت معه.
٢. إن المرمى أفقي وفوق مستوى رؤوس اللاعبين.
٣. منع الخشونة ما أمكن حتى لا يكون هناك احتكاك.
٤. إن اللاعب يمتلك الكرة ويملكها بدون محاولة أخذها باحتكاك شخصي.

وقد خضعت قوانين اللعبة للكثير من التعديل والتغيير منذ نشأتها، فقد وضع نايسميث ثلاث عشرة مادة، ثم تكونت عام ١٩١٥ لجنة لدراسة القوانين وتعديلها فأصبحت المواد اثنتين وعشرين مادة. وتبنّت جمعية الشبان المسيحيين اللعبة في الولايات المتحدة وفي كثير من دول العالم التي كان للجمعية فروع فيها، وكان للجنود الأمريكيين دور بارز في نشرها في أثناء الحرب العالمية الأولى، حتى بلغ عدد الدول التي تمارسها عام ١٩٢٠ تسعاً وأربعين دولة.

جدول (١): أبرز محطات تطور كرة السلة

السنة	الحدث
١٨٩١	ابتكار اللعبة على يد الدكتور نايسميث في كلية سبرنغفيلد.
١٩٠٠	بدء ممارسة البنات للعبة.
١٩٠٢	إقامة أول دوري للجامعات الأمريكية.
١٩٠٤	عرض اللعبة في دورة الألعاب الأولمبية في مدينة سان لويس، وتقديمها دولياً.
١٩١٥	تشكيل لجنة لدراسة القوانين وتعديلها؛ أصبحت المواد ٢٢ مادة بدلاً من ١٣.
١٩٢٠	ارتفاع عدد الدول الممارسة للعبة إلى ٤٩ دولة.
١٩٣٢	تأسيس أول اتحاد دولي للعبة، أُطلق عليه اسم الفيبا (FIBA).
١٩٣٦	دخول كرة السلة ميدان الألعاب الأولمبية في برلين بمشاركة ٢١ دولة.
١٩٧٦	دخول كرة السلة النسوية الألعاب الأولمبية في مونتريال.

المصدر: ملزمة كرة السلة، ص ١٣–١٥.

٣. دخول اللعبة إلى العراق وتطورها فيه

تُعد كرة السلة اللعبة الشعبية الثانية في العراق، وهي من الألعاب الشيقة لما فيها من مهارات فنية وخطط متنوعة. وتذكر الملزمة أن اللعبة دخلت العراق من ثلاثة طرق: الأول عن طريق مدرسة كلية بغداد التي كان يدرّس فيها مدرسون أمريكيون أدخلوا اللعبة إليها، والثاني عندما أُنشئ جسر الفلوجة، إذ كان المهندسون والعمال يلعبونها في أوقات فراغهم مستعملين البراميل أهدافاً وسلّماً لإخراج الكرة منها، والثالث عندما عُيّن الأستاذ عبد الكريم عسيران مديراً للتربية الرياضية في وزارة المعارف فأدخل اللعبة إلى المدارس بعد أن تعرّف عليها في أثناء دراسته خارج العراق.

وبدأت الاستعدادات لتنظيم فرق رياضية سلوية في الثلاثينيات، وكانت المدارس الابتدائية المكان المناسب لتطور الألعاب الرياضية بما فيها كرة السلة، فأقيمت أول مباراة رسمية على مستوى المدارس الابتدائية عام ١٩٣٣. واستمرت اللعبة في النمو والانتشار حتى عام ١٩٤٤ حيث شُكّل أول منتخب مدرسي لكرة السلة من طلاب المدارس البغدادية، وأُجريت في العام نفسه مباريات تجريبية مع المنتخبات المدرسية السورية واللبنانية. أما على المستوى الدولي فيُعد اشتراك العراق في دورة لندن الأولمبية عام ١٩٤٨ تاريخ خروج اللعبة العراقية من حدود القطر، وتشكّل في العام نفسه أول اتحاد عراقي للعبة.

٤. بيئة اللعب: الملعب والأدوات والتجهيزات

تُمارَس كرة السلة في ملعب مستطيل مستوٍ صلب السطح تُرسم عليه خطوط تحدد حدود اللعب والمناطق المهمة، ومنها منطقة الهدف (المنطقة المحددة) والرمية الحرة والدائرة الوسطى وخط الثلاث نقاط. ويقف في نهايتي الملعب هدفان يتألف كل منهما من لوحة وحلقة معدنية تتدلى منها شبكة، وترتفع الحلقة بمسافة ثابتة عن الأرض. وتُلعب المباراة بكرة مخصصة لهذه اللعبة يختلف حجمها ووزنها بحسب فئة اللاعبين، ويتنافس فيها فريقان يشارك من كل منهما خمسة لاعبين في وقت واحد، مع إمكانية تبديل اللاعبين وفق القانون. ويلخص الجدول الآتي أهم المواصفات المعتمدة من الاتحاد الدولي (الفيبا).

جدول (٢): أهم مواصفات الملعب والأدوات وفق قانون الفيبا

العنصر	المواصفة
أبعاد الملعب	٢٨ م طولاً × ١٥ م عرضاً
ارتفاع الحلقة	٣,٠٥ م عن سطح الملعب
قطر الحلقة (من الداخل)	٤٥ سم تقريباً
أبعاد اللوحة	١,٨٠ م × ١,٠٥ م
خط الرمية الحرة	٤,٦٠ م من مسقط اللوحة على الأرض
خط الثلاث نقاط	٦,٧٥ م من مركز الحلقة

العنصر	المواصفة
الكرة	رقم ٧ للرجال (محيط ٧٤٫٩–٧٨ سم، وزن ٥٦٧–٦٥٠ غم)؛ رقم ٦ للسيدات (محيط ٧٢٫٤–٧٣٫٧ سم، وزن ٥١٠–٥٦٧ غم)
عدد اللاعبين داخل الملعب	٥ لاعبين لكل فريق
زمن المباراة	٤ أشواط، زمن كل شوط ١٠ دقائق
زمن الهجمة	٢٤ ثانية للفريق المهاجم لإنهاء هجمته بالتصويب

المصدر: القانون الرسمي للفيبا. تُحدَّث هذه المواصفات دورياً، ويُرجع إلى النسخة الأحدث على موقع الاتحاد الدولي.

٥. تصنيف المهارات الأساسية في كرة السلة

تشير الملزمة إلى أن لكل لعبة جماعية وفردية مهارات ومبادئ أساسية يتم بوساطتها الوصول إلى تأدية اللعبة بالشكل الجيد المطلوب، وكلما ارتفع الأداء للمهارات والمبادئ الأساسية ارتفع مستوى الأداء العام. وتعني المهارات الأساسية في كرة السلة مجموعة الأنظمة وأساليب الانتقال والحركة بالكرة وبدونها، أي تأدية التكنيك والتكتيك لها. والمهارات الأساسية هي تلك المهارات التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين في أي فريق، أما المهارات الخاصة فهي مهارات ينفرد في تطبيقها مجموعة من اللاعبين إما بسبب ظروفهم في اللعب أو تفوقهم في الأداء العام، إضافة إلى تمكنهم من المهارات العامة.

وقد اختلف خبراء اللعبة في تصنيف المهارات والمبادئ الأساسية، لكنها قُسّمت في كرة السلة الحديثة إلى ثلاثة أقسام هي المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية والمهارات الدفاعية–الهجومية. ويبين الجدول الآتي هذا التصنيف وموضع دراسة كل قسم في هذا المقرر.

جدول (٣): تصنيف المهارات الأساسية وموضعها في المقرر

القسم	المهارات	الأسابيع
المهارات الهجومية	استقبال الكرة ومسكها، التمرير، المحاورة، التصويب	٣–٦ و٨–١٠
المهارات الدفاعية	الموقع والاستعداد الدفاعي، المتابعة والتحرك الدفاعي، الدفاع ضد القاطع والمحاور والمصوب والممرر ولاعب الارتكاز	١١–١٤
المهارات الدفاعية–الهجومية	التوازن والسيطرة على الجسم، تغيير السرعة والاتجاه، حركات القدمين، الارتكاز، القفز، الخداع، المتابعة	٢ و٦ و١٥

المصدر: ملزمة كرة السلة، ص ٣٩–٤٠ (بتصرف في الربط بأسابيع المقرر).

تطبيق رياضي

في أثناء هجمة سريعة يستلم لاعب الكرة بعد مسكها من الخصم ويندفع بها نحو سلة الفريق المنافس. يستعمل اللاعب في هذه الثواني القليلة مهارات من الأقسام الثلاثة معاً: حركة القدمين للانطلاق، والمحاورة لنقل الكرة، والتمرير إلى زميل أفضل موقعاً، ثم التصويب لإنهاء الهجمة. ومن هنا يتضح أن تعلّم كل مهارة على حدة ليس غاية بحد ذاته، وإنما وسيلة لأدائها ضمن منظومة لعب متكاملة.

النشاط العملي (Pr)

Practical Activity

عنوان النشاط: اختبارات مهارية بسيطة (تمرير، محاورة، تصويب) وألعاب صغيرة

يقوم الطالب، بإشراف المدرس وفي ملعب كرة السلة، بما يأتي:

١. أداء تمرير متبادل مع زميل من مسافة قريبة لمدة زمنية قصيرة، وتسجيل عدد التمريرات الصحيحة.

٢. محاورة الكرة بين عدد من الشواخص ذهاباً وإياباً مع مراقبة سيطرة الطالب على الكرة.

٣. أداء عدد محدد من محاولات التصويب من مسافة قريبة من السلة وتسجيل عدد الإصابات.

٤. المشاركة في لعبة صغيرة بين فريقين يتبادلان الكرة بالتمرير دون السماح للمنافس باعتراضها، مع الالتزام بروح اللعب النظيف.

نشاط تطبيقي داخل الملعب: يسجّل المدرس نتائج الطلبة في بطاقة تقييم أولية تتضمن مستوى كل مهارة، وتُعتمد لاحقاً أساساً للمقارنة مع مستوى الطالب في نهاية المقرر.

نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut)

Tutorial Activity

تقييم مستوى الطلبة وتغذية راجعة: يناقش المدرس مع الطلبة نتائج الاختبارات الأولية، ويحدد نقاط القوة وجوانب التحسين لكل طالب.

نشاط التعلم الذاتي

Self-Learning Activity

ارجع إلى مصدر موثوق وسجّل ملخصاً من نصف صفحة عن أحد مبادئ نايسميث الأربعة، موضحاً كيف ينعكس هذا المبدأ في قانون كرة السلة الحديث، ثم ارسم مخططاً مبسطاً لملعب كرة السلة مع تأشير الخطوط والمناطق الرئيسة.

مثال: المبدأ الأول (اللاعب الذي يحمل الكرة لا يتقدم بها) يقابله اليوم شرط المحاورة وقاعدة الخطوات.

خلاصة الأسبوع

Week Summary

كرة السلة لعبة جماعية يتبادل فيها فريقان حيازة الكرة، ويهدف كل منهما إلى التسجيل في سلة الآخر بالتمرير والمحاورة والتصويب مع تجنّب الخشونة. وقد ابتكرها نايسميث عام ١٨٩١ على أربعة مبادئ، ثم تطورت قوانينها وانتشرت عالمياً حتى أُسس الاتحاد الدولي (الفيبا) عام ١٩٣٢ ودخلت الأولمبياد عام ١٩٣٦.

ودخلت اللعبة العراق من طرق عدة أبرزها المدارس، وتكوّن أول اتحاد عراقي عام ١٩٤٨. ويحتاج الطالب إلى معرفة بيئة اللعب من ملعب وأدوات وزمن وعدد لاعبين ليفهم مجريات اللعبة.

وتُصنَّف المهارات الأساسية إلى هجومية ودفاعية ودفاعية–هجومية، وهي التي تُبنى عليها موضوعات الأسابيع القادمة في المقرر.

أسئلة التقويم الذاتي

Self-Assessment Questions

١. عرّف لعبة كرة السلة بأسلوبك الخاص.
٢. من ابتكر لعبة كرة السلة؟ وفي أي عام؟ وما الدافع الذي أدى إلى ابتكارها؟
٣. اذكر المبادئ الأربعة التي بنى عليها نايسميث لعبته.
٤. وضّح بإيجاز الطرق الثلاثة التي دخلت بها كرة السلة إلى العراق.
٥. متى تأسس الاتحاد الدولي لكرة السلة؟ ومتى دخلت اللعبة الأولمبياد؟
٦. اذكر أبعاد ملعب كرة السلة وارتفاع الحلقة وعدد لاعبي الفريق داخل الملعب.
٧. ما الفرق بين المهارات الأساسية والمهارات الخاصة؟
٨. صنّف المهارات الآتية إلى هجومية أو دفاعية أو دفاعية–هجومية: التمرير، المتابعة، الارتكاز، التصويب، حركة القدمين.
٩. سؤال تطبيقي: صف هجمة سريعة مبيناً المهارات التي يؤديها اللاعب من لحظة استعادة الكرة حتى التصويب.

المصطلحات الرئيسة

Key Terms

المصطلح العربي	English Term
كرة السلة	Basketball
جيمس نايسميث	Naismith
الاتحاد الدولي لكرة السلة	FIBA
الهجوم	Offense
الدفاع	Defense
ملعب كرة السلة	Court
السلة	Basket
المهارات الأساسية	Fundamental Skills
أسلوب الأداء الفني	Technique
الخطط وأساليب اللعب	Tactics

المصادر المعتمدة

- ملزمة كرة السلة، المرحلة الأولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ص ١٣–١٦ (النشأة والتاريخ ودخول اللعبة إلى العراق) وص ٣٩–٤٠ (المبادئ والمهارات الأساسية وتصنيفها).
- الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA). القانون الرسمي لكرة السلة (النسخة المعتمدة الحالية). www.fiba.com (مواصفات الملعب والأدوات الواردة في الجدول ٢).

الأسبوع الثاني | حركات القدمين: الركض والانطلاق والتوقف

مخرجات التعلم التي تخدمها هذه المحاضرة

CLO1: يوضّح الطالب أهمية الاتزان عند الانتقال من الركض إلى التوقف، ويميّز بين التوقف بعدّة واحدة والتوقف بعدّتين.

CLO2: ينفّذ الركض والانطلاق والتوقف بالطريقتين ضمن تمرين متدرّج، ويحافظ على اتزانه عند نهاية الحركة.

CLO2: يعدّل أداءه في محاولة لاحقة استنادًا إلى ملاحظة محدّدة تتعلّق بتتابع ملامسة القدمين للأرض أو بوضع الجسم عند التوقف.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يرتبط الأسبوع بصورة رئيسة بـ **CLO2** من خلال تنفيذ حركات القدمين وتصحيح أدائها، ويسهم في **CLO1** من خلال تفسير وظيفة التوقف والتمييز بين طريقتيه.

١. مفهوم حركات القدمين وأهميتها

تعريف: حركات القدمين (Footwork)

« عملية استخدام القدمين بشكل صحيح ومناسب لأداء المهارات المطلوبة في لعبة كرة السلة. »

تمثل حركات القدمين الأساس الذي تُبنى عليه بقية المهارات في كرة السلة، فهي ترتبط ارتباطاً مباشراً بالعديد منها، وتشتمل على الركض والارتكاز والدوران وحركة القدمين في الدفاع وغيرها من المهارات التي تكون فيها القدمان أحد الأجزاء الأساسية للأداء. وقد نبّهت الملزمة إلى أن هذه الحركات تُعد من المهارات التي يجب التأكيد عليها في المراحل الأولى من التعلم، لأنها بسيطة ومتشابهة مع حركة الأقدام التي يقوم بها الناشئ خلال حياته اليومية من ركض وقفز ودوران، لكنها تحتاج إلى تدريب مستمر ومكثف للوصول إلى درجة الإتقان.

ولا تقتصر أهمية حركات القدمين على كونها مهارات قائمة بذاتها، فهي في كثير من الأحيان فترة تحضيرية لحركة جديدة كالانطلاق ثم التوقف ثم التصويب. وأداؤها بالصورة الصحيحة يساعد في السيطرة على الجسم والمحافظة على توازنه، ويسهم في الاقتصاد بالجهد الذي يبذله اللاعب خلال المباراة نتيجة الركض المستمر والتغيير في السرعة أو الاتجاه. وتجدر الإشارة إلى أن حركة الأقدام تكون مقيدة أحياناً ومحدودة بحكم القانون، ولا سيما عندما تكون الكرة في حوزة اللاعب، وهو ما يميز هذه اللعبة عن بعض الألعاب الجماعية الأخرى.

٢. التوازن والسيطرة على الجسم

إن لاعب كرة السلة الذي يتحكم في توازن جسمه في أوضاعه المختلفة يكون دائم الخطورة ومصدر القلق للخصم. ولكي يكون اللاعب في وضع استعداد واتزان صحيح ينبغي أن تُراعى النقاط الآتية. أولها المسافة بين القدمين، فكلما اتسعت القاعدة التي يستند عليها الجسم ازداد اتزانه، غير أن المطلوب من اللاعب أن يكون مستعداً للانطلاق السريع للركض أو القفز لقطع الكرات أو تثبيتها، ولذلك يجب أن تتناسب المسافة بين القدمين مع طول اللاعب دون التزام بمسافة موضوعة. وثانيها ارتخاء عضلات الجسم، لأن التوتر الزائد يفقد اللاعب الدقة المطلوبة ويسهّل على الخصم خداعه. وثالثها مركز ثقل الجسم الذي يقع في المنتصف تماماً، وكلما

ارتفع عن الأرض قل اتزان الجسم، ولذلك يُقرّب اللاعب مركز ثقله من الأرض بثني الركبتين بقدر مناسب مع ميل الجذع قليلاً إلى الأمام.

٣. الركض وتغيير الاتجاه والسرعة

يُعد الركض أحد الوسائل الثلاث التي ينتقل بها اللاعب داخل الملعب وهي المشي والركض والقفز. وقد يكون الركض حراً أو مع الكرة، سواء بالمحاورة أم بالتمريرات المتبادلة. وللركض في كرة السلة أشكال مختلفة منها الركض السريع أو البطيء للأمام أو للخلف أو للجانب، ويشتمل بوجه عام على الانطلاق والتوقف بعدة واحدة أو عدتين والرجوع إلى الخلف والتحرك للجانبين.

أما تغيير الاتجاه فيزداد أهمية كلما صغرت مساحة اللعب، فصِغر مساحة ملعب كرة السلة الذي يشغله عشرة لاعبين يجعلهم يضطرون في معظم الأوقات إلى الدوران وتغيير الاتجاه للتخلص من رقابة الخصم. ويكون وضع الجسم خلال تغيير الاتجاه بثني الركبتين وفتح القدمين بمسافة مناسبة دون تقاطعهما عند الحركة، ثم أخذ خطوة جانبية بوساطة القدم الخارجية. فإذا أراد اللاعب تغيير اتجاهه إلى اليمين فيجب أن تكون أول خطوة في الاتجاه الجديد بالقدم اليمنى مع لف الجذع ليواجه الاتجاه بالصدر ثم يستمر بالركض، أو بالعكس إذا كان التغيير إلى اليسار. وتوجد ثلاثة اتجاهات يمكن استخدامها أثناء الركض هي تغيير الاتجاه لجهة اليمين، ولجهة اليسار، وتغيير الاتجاه العكسي (عكس اتجاه الركض).

وتُعد المناورة بتغيير السرعة من المناورات المهمة للتخلص من مراقبة الخصم، فاللاعب الذي يجيد الانطلاق المفاجئ ثم يقلل قوة الانطلاق ثم يعود لزيادة السرعة هو من أمكر لاعبي كرة السلة، لأن من يؤدي مهاراته وخطواته على نمط واحد يسهل مراقبته، بينما اللاعب الذي يركض فجأة ثم يقف فجأة ثم يركض مرة أخرى ببطء أو بأقصى سرعة حسب ما يتطلبه الموقف يصعب مراقبته والحد منه.

٤. الانطلاق

يحتاج لاعب السلة في كثير من الأحيان إلى الانطلاق للأمام بسرعة فجائية نتيجة هجوم سريع، سواء كان ذلك بسبب كرة مقطوعة من الفريق المقابل أم تصويب خاطئ أم خطأ ارتكبه أحد أعضاء الفريق المقابل، وعندها يتحول اللاعب من حالة الدفاع إلى الهجوم والانطلاق نحو المنطقة القريبة من هدف الخصم قبل وصول الفريق الآخر إلى منطقة دفاعه. وتتحدد الأمور التي ينبغي مراعاتها في أثناء الانطلاق بالنقاط الآتية:

- دفع الأرض بكلتا القدمين، وبالأخص القدم المعاكسة لاتجاه حركة الراكض.
- وضع الجسم في الاتجاه المطلوب عن طريق دوران الجذع.
- ميل الجذع قليلاً إلى الأمام مع بقاء الرأس منتصباً عالياً والنظر موجهاً إلى داخل الملعب.
- تكون الخطوات الأولى قصيرة وسريعة ثم تتوسع تدريجياً على مشطي القدمين.
- مرجحة الذراعين بحركة مناسبة تساعد على الاتزان والانطلاق.

٥. التوقف

بقدر ما يحتاج لاعب كرة السلة إلى الانطلاق السريع والفجائي فإنه يحتاج أحياناً إلى توقف سريع وفجائي على ألا تتجاوز حالة التوقف أكثر من الخطوة التي يسمح بها القانون، وخاصة في حالة استلام الكرة وحالة التوقف بعد الانتهاء من المحاورة. والتوقف السريع يساعد على التعجيل في تغيير الاتجاه، ويساعد أيضاً

على تنفيذ مهارة مناسبة كالتمرير أو التصويب المباشر التي يتطلبها الموقف. والتوقف نوعان هما التوقف بعدة واحدة والتوقف بعدتين.

٥,١ التوقف بعدة واحدة (Jump Stop)

يُستعمل هذا النوع من التوقف بعد الركض، وعند استلام التمريرات العالية والكرات المرتدة من الهدف. وعند تنفيذه تُراعى النقاط الآتية: يؤدي اللاعب قفزة باتجاه حركة الكرة بدفع الأرض بالقدمين أو بقدم واحدة لمسك الكرة، ثم يهبط على كلتا القدمين معاً في وقت واحد، على المشطين أولاً ثم الكعبين كما في حالة القفز من الثبات. وكلما كان اندفاع اللاعب كبيراً أو القفز عالياً كان انثناء الركبتين أعمق بعد الهبوط وكانت المسافة بين القدمين أكبر.

٥,٢ التوقف بعدتين (Stride Stop)

المقصود به هبوط إحدى القدمين، سواء كانت اليمنى أم اليسرى، وتسمى العدة الأولى، ثم تتبعها القدم الثانية وتسمى العدة الثانية. ويحدث التوقف هنا بعد الركض لاستلام تمريرة أو بعد الانتهاء من المحاورة. وإذا فرضنا أن القدم التي ستلامس الأرض أولاً هي اليمنى، فإن اللاعب يأخذ خطوة إلى الأمام بالقدم اليمنى تكون أطول قليلاً من الخطوة المعتادة، ويكون الجزء الملامس للأرض هو الكعب أولاً ثم المشط مع ثني الركبة، ثم يميل الجسم في اتجاه مخالف لاتجاه الحركة ويهبط على القدم الأخرى بكاملها وبخطوة أقصر من الخطوة الأولى مع ثني ركبة القدم. وتجدر الإشارة إلى أن القانون يقيّد عدد الخطوات التي يسمح بها بعد استلام الكرة، ولذلك يُراجَع نص القانون الحالي عند التطبيق.

جدول (٤): مقارنة بين نوعي التوقف

وجه المقارنة	التوقف بعدة واحدة	التوقف بعدتين
طريقة الهبوط	على القدمين معاً في وقت واحد	على قدم أولاً ثم الثانية
مواضع الاستعمال	بعد الركض، واستلام التمريرات العالية والكرات المرتدة	بعد الركض لاستلام تمريرة أو بعد المحاورة
قدم الارتكاز	يجوز اختيار أي من القدمين (إذا كانتا متوازيتين) وفق الملزمة	تكون القدم الخلفية الثابتة محوراً، ويُسمح بتحريك القدم الأمامية

المصدر: إعداد المؤلف اعتماداً على ملزمة كرة السلة، ص ١٠٣–١٠٤.



يوضّح الشكل من اليمين إلى اليسار، طريقتَي التوقف في كرة السلة. في الصف العلوي، يؤدّي اللاعب التوقف بعدّة واحدة (Jump Stop)فيهبط على القدمين معًا ويثني ركبتيه للمحافظة على الاتزان. وفي الصف السفلي، يؤدّي التوقف بعدّتين (Stride Stop)فتلامس إحدى القدمين الأرض أولًا، ثم تلامسها القدم الأخرى ليستقرّ في وضع متزن.

٦. الارتكاز والقفز (إضاءة أولية)

عندما يمسك لاعب متحرك الكرة سواء أكان في حالة جري أم في حالة قفز، فإن القدم التي تلامس الأرض أولاً هي التي يُطلق عليها قدم الارتكاز، ولا يجوز تحريكها إلا في حالات محددة يقررها القانون. ويساعد عمل قدم الارتكاز بالشكل الصحيح والقانوني على اكتساب فائدة حركية تعد أساسية لبعض الحركات الأخرى، فالدوران على قدم الارتكاز يساعد اللاعب على تغيير الاتجاه المطلوب بأقصى زمن ومسافة، ويساعد أيضاً على حماية الكرة من الخصم عن طريق الدوران إلى الجهة البعيدة عنه. ويُسمى الارتكاز أمامياً إذا كان الدوران في اتجاه البصر، وخلفياً إذا كان الدوران في اتجاه الظهر. أما القفز فتعد حركات لاعب كرة السلة في معظمها خليطاً من الركض والقفز، ويتم دفع الأرض إما بقدم واحدة أو بالقدمين معاً.

تطبيق رياضي

عندما يستلم لاعب كرة عالية وهو راكض، فإنه يقفز لمسكها ثم يهبط على قدميه معاً بتوقف بعدة واحدة، فيكون جاهزاً لاختيار قدم الارتكاز والدوران بالكرة بعيداً عن المدافع ثم التمرير أو التصويب. وهذا التسلسل (ركض ← قفز ← توقف ← ارتكاز ← تمرير أو تصويب) يبين كيف تُبنى المهارات الهجومية على حركات القدمين.

النشاط العملي (Pr)

Practical Activity

عنوان النشاط: تطبيق عملي لحركات القدمين ضمن تمارين متدرجة

ينفّذ الطالب بإشراف المدرس التمارين الآتية على التدرج من السهل إلى الصعب:

١. الانتشار في الملعب والركض الحر بأشكاله (للأمام، للخلف، للجانب) مع الاستجابة لإشارة المدرس بالتوقف بعدة واحدة ثم بعدتين.

٢. الانطلاق السريع من وضع الاستعداد لمسافة قصيرة ثم التوقف، مع التركيز على ثني الركبتين وتوازن الجسم عند الهبوط.

٣. تمرين تغيير الاتجاه بالركض بين الشواخص (يميناً ويساراً وعكسياً) مع الالتزام بالخطوة الجانبية للقدم الخارجية.

٤. تمرين الارتكاز الأمامي والخلفي من وضع الوقوف على قدم ثابتة، ثم من حركة الركض والتوقف.

نشاط تطبيقي داخل الملعب: نشاط ثنائي: يركض الطالبان معاً، وعند إشارة المدرس يؤدي أحدهما توقفاً مفاجئاً ويحاول الآخر تقليده في اللحظة نفسها، مع التبادل بين الدورين.

نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut)

Tutorial Activity

مراجعة وتصحيح الأخطاء: يعرض المدرس أخطاء شائعة (تقاطع القدمين عند تغيير الاتجاه، الهبوط على المشطين دون ثني الركبتين) ويطلب من الطلبة تصحيحها.

نشاط التعلم الذاتي

Self-Learning Activity

صوّر نفسك أو زميلاً بالفيديو أثناء أداء توقف بعدة واحدة وتوقف بعدتين، ثم دوّن ملاحظتين على الأداء في كل منهما بالرجوع إلى النقاط الفنية الواردة في المحاضرة.

مثال: في التوقف بعدة واحدة لاحظت أن الركبتين لم تنثنيا بما يكفي عند الهبوط، فارتفع مركز الثقل.

خلاصة الأسبوع

Week Summary

تُعد حركات القدمين الأساس الفني لبقية مهارات كرة السلة، وهي تشمل الركض والانطلاق والتوقف والارتكاز والقفز، ويعتمد إتقانها على الاتزان والسيطرة على الجسم وحسن توزيع القاعدة ومركز الثقل.

ويقوم تغيير الاتجاه والسرعة على الخطوة الجانبية وثني الركبتين وتنويع السرعة للتخلص من الرقابة، أما التوقف فيكون بعدة واحدة أو بعدتين بحسب الموقف والقانون.

وتتصل هذه الحركات اتصالاً مباشراً بمهارات الأسابيع القادمة من التمرير والمحاورة والتصويب والدفاع.

أسئلة التقويم الذاتي

Self-Assessment Questions

١. عرّف حركات القدمين ووضح أهميتها في كرة السلة.
٢. ما العوامل الواجب مراعاتها لاكتساب الاتزان في وضع الاستعداد؟
٣. اشرح خطوات تغيير الاتجاه إلى اليمين أثناء الركض.
٤. اذكر النقاط الفنية التي تُراعى عند الانطلاق.
٥. قارن بين التوقف بعدة واحدة والتوقف بعدتين من حيث طريقة الهبوط ومواضع الاستعمال.
٦. ما المقصود بقدم الارتكاز؟ وما الفرق بين الارتكاز الأمامي والخلفي؟
٧. لماذا تُعد المناورة بتغيير السرعة وسيلة فعالة للتخلص من رقابة الخصم؟
٨. سؤال تطبيقي: صف تسلسل حركات القدمين لاعب يستلم كرة عالية وهو يركض ثم يريد تمريرها.

المصطلحات الرئيسة

Key Terms

المصطلح العربي	English Term
حركات القدمين	Footwork
الاتزان	Balance
مركز الثقل	Center of Gravity
الركض	Running
تغيير الاتجاه	Change of Direction
الانطلاق	Start
التوقف	Stop
التوقف بعدّة واحدة	Jump Stop
التوقف بعدّتين	Stride Stop
الارتكاز	Pivot

المصادر المعتمدة

- ملزمة كرة السلة، المرحلة الأولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ص ٩٧–١٠٦ (التوازن، تغيير السرعة والاتجاه، حركات القدمين، الركض والانطلاق والتوقف، الارتكاز والقفز).

الأسبوع الثالث | مسك الكرة والتمريرة الصدرية

مخرجات التعلم التي تخدمها هذه المحاضرة

CLO1: يوضّح الطالب وضع اليدين عند استقبال الكرة، ويبيّن متى يكون مسار التمريرة الصدرية المباشرة متاحًا بين الممرّر والمستلم.

CLO2: يستقبل الكرة ويسيطر عليها، ثم يؤدّي تمريرة صدرية من الثبات ومن الحركة موجّهة إلى موضع يستطيع الزميل استقبالها فيه.

CLO3: يلاحظ موضع المدافع في موقف تمرير مبسّط، ويقرّر تمرير الكرة صدريًا عند انفتاح المسار أو الاحتفاظ بها لحين توافره، ويعلّل قراره.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يرتبط الأسبوع بصورة رئيسة بـ **CLO2** من خلال تقويم المسك ودقة التمرير، ويسهم في **CLO1** بشرح شروط الاستخدام. ويظهر **CLO3** في قرار الطالب عند وجود مدافع يفتح مسار التمرير أو يغلقه.

١. استقبال الكرة ومسكها

يُعد مبدأ مسك الكرة من المبادئ الأساسية المهمة التي يجب على كل العاملين في مجال تدريب أو تدريس كرة السلة الاهتمام بتعليمها للمبتدئين. فاختيار الأسلوب الصحيح والمنتظم في مسك الكرة يسهّل كثيراً منذ البداية إنجاز عمليات المناورة ومتطلبات اللعبة الأخرى المطلوبة من اللاعب. وأسلوب مسك الكرة الذي يوفر الارتخاء المطلوب للعضلات والمرونة في حركة الجسم، وكذلك الحماية للكرة، إضافة إلى الموازنة الجيدة التي تسمح للاعب القيام بتمرير الكرة أو الطبطبة بها أو تصويبها، هو الأسلوب الأمثل في مسك الكرة.

تعريف: مسك الكرة (Ball Handling)

« عملية تمر بمرحلتين: مرحلة الاستعداد لاستقبال الكرة، ومرحلة وصول الكرة إلى يد اللاعب ومسكها وحمايتها. »

١,١ مرحلة الاستعداد للمسك

تبدأ هذه المرحلة منذ لحظة إحساس اللاعب بأن الكرة ستصله أو إحساسه بوجوب التحرك لناحية معينة، وتنتهي في لحظة ملامسة الكرة يد اللاعب. ولما كانت طبيعة اللعب الحديث تحتم على اللاعب أن يكون ذا مقدرة على الانتقال إلى مختلف الأماكن في الملعب وأداء دوره فيها، وجب عليه أن يكون متمكناً من مسك كل أنواع الكرات (العالية والمنخفضة والمتدحرجة)، لأن طبيعة تواجده في أماكن مختلفة ومشاركته في الدفاع والهجوم تجعله في حاجة إلى تعلم مهارة استلام الكرة ومسكها من جميع الأماكن ومن مختلف الاتجاهات. وحتى تتم مرحلة الاستعداد بالأسلوب الصحيح يجب على اللاعب ملاحظة النقاط الآتية:

١. التقدم بخطوات سريعة باتجاه النقطة التي ستصل إليها الكرة.
٢. التأكد من ارتفاع خط طيران الكرة.
٣. مواجهة الكرة بكامل الجسم إذا كان ممكناً.

٤. تركيز النظر على الكرة منذ لحظة انطلاقها من يد الممرر حتى وصولها يد المستلم.
٥. في حالة وصول الكرة عالية تمد الذراعان عالياً بحيث تكون رؤوس الأصابع مؤشرة إلى الأعلى.
٦. في حالة وصول الكرة بمستوى متوسط أو بمستوى الصدر تكون الذراعان ممدودتين بموازاة الأكتاف، ومقدمة الأصابع بالمستوى نفسه.
٧. في حالة وصول الكرة واطئة (منخفضة) تُثنى الركبتان قليلاً مع تقدم إحداهما على الأخرى، وتكون الذراعان والأصابع متجهة إلى الأسفل.



الشكل (١) | استقبال الكرة ومسكها باليدين عند مستوى الصدر

١,٢ مرحلة وصول الكرة إلى اليد (مسك الكرة)

ولتحقيق المسك الجيد للكرة يجب اتباع الخطوات التقنية الآتية. أولاً يجب أن تكون الكفان ممسكتين بالكرة وباطن الكف مواجهاً للأخرى بصورة مباشرة وتامة. ثانياً يكون مكان مسك الكرة من النصفين الجانبين أي من الجانبين المتعاكسين لمحور الكرة، بحيث إذا مُد هذا المحور فإنه يمر بين إصبعي البنصر والوسطى من كل جانب أو كف، وتكون راحة الكف ملامسة لسطح الكرة بشكل ظاهري، إلا أنه يجب أن يكون هناك فراغ قليل بين راحة الكف وسطح الكرة المقابل له، وهذا الفراغ ناتج عن الشد الموجود في الكف لإحكام مسك الكرة. ثالثاً يجب أن تكون الأصابع منتشرة أو منفردة بصورة طبيعية والإبهامان بوضع طولي، وهذا الوضع هو أصلح من أن تكون بشكل يكون زاوية قائمة مع السبابة، لأن الوضع الأخير يؤدي إلى جعل الشد في السبابة كبيراً وهذا غير صحيح من الناحية التقنية.

أما العمل الأكثر أهمية في عملية مسك الكرة فهو تأمين حماية الكرة بوضعها في مكان يمكن أن يبدأ منه اللاعب بعمل سريع بالإضافة إلى حماية الكرة. فبعد أن تمسك الكرة والذراعان ممدودتان يجب سحبها مباشرة إلى منطقة قريبة من الجسم، وهذا الوضع سيعمل على جعل الرأس مرفوعاً فتسهل عملية مراقبة

المنطقة المحيطة باللاعب، وتصبح الكرة في مكان يصعب على الخصم اكتشاف تمريرها أو التصويب بها. وتتم حماية الكرة ضد أية محاولة يقوم بها المنافس بسحب المرفقين خارج الجسم وعلى امتداد الكتفين تقريباً مع الانحناء فوق الكرة من منتصف الجسم مع تقريب مركز ثقل الجسم من الأرض وذلك بثني الساقين من مفصل الركبتين.

نقطة فنية

يُفضّل تعليم المبتدئ مسك الكرة بأصابع منفرجة وراحة اليد بعيدة عن سطح الكرة قليلاً، لأن ملامسة الكرة براحة اليد بالكامل تقلل من السيطرة وتبطئ التمرير أو التصويب اللاحق.

٢. التمرير: مفهومه وأهميته

يُعد التمرير أحد المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة، وهو عملية انتقال الكرة من لاعب مهاجم إلى لاعب مهاجم آخر يكون في وضع جيد للتقدم إلى الأمام أو للقيام بالتصويب، أو هو عملية نقل الكرة إلى اللاعب الذي يكون أكثر فاعلية بالنسبة إلى إحدى مناطق دفاع الخصم الضعيفة. والتمرير هو أسهل الطرق وأسرعها للوصول إلى هدف الخصم، ويتضح هذا في حالة تطبيق الفريق المهاجم تكتيك الهجوم السريع. ولعبة كرة السلة من الألعاب التي يتبادل فيها الفريقان المتنافسان حيازة الكرة، والفريق الذي ينقل الكرة بدقة بين اللاعبين سيكون حتماً هو الفريق الأكثر جدارة في إصابة هدف الخصم. وهناك قول شائع بين كبار مدربي كرة السلة وهو: «التمرير الجيد ينتج عنه تصويب ناجح».

وتصنَّف التمريرات إلى تمريرات باليدين وتمريرات بيد واحدة. وسنتناول في هذا الأسبوع التمريرة الصدرية، بوصفها أبسط التمريرات باليدين وأكثرها استخداماً، على أن تُدرَس بقية الأنواع في الأسبوعين الرابع والخامس.

٣. التمريرة الصدرية (Chest Pass)

تُعد هذه التمريرة من أسهل الطرق وأكثرها استخداماً في لعبة كرة السلة، ومن السهل على اللاعب تأدية التمريرة الصدرية دون صعوبة، وتُستعمل في المسافات القصيرة ولمسافة ست أمتار. فمن وضعية مسك الكرة تُسحب الكرة إلى الصدر بحيث تشكل اليدان (الساعد مع العضد) زاوية قائمة تقريباً، ومن ثم تمد اليدان بصورة سريعة وكاملة بحيث تكون أصابع اليدين مستقيمة ومؤشرة إلى الأمام والخارج مع استعمال قوة الأصابع والرسغين في الدفع.

وعند تعليم هذه المهارة يجب التأكيد على حركة الساقين، إذ يجب أن يكون هناك انثناء بسيط في الركبتين، وكذلك يمكن استعمال خطوة بأحد الساقين إلى الأمام عند أداء التمريرة الصدرية كي تزيد من التحكم فيها. واللاعب الجيد هو الذي يستطيع استلام الكرة وتمريرها في حركة واحدة تقريباً مع ثني الركبتين ومدهما قليلاً بإضافة قوة دفع للتمريرة.



الشكل (٣) | التمريرة الصدرية باليدين (Chest Pass)

تُقرأ مراحل الأداء من اليمين إلى اليسار. يمسك اللاعب الكرة بكلتا يديه أمام صدره ويوجّه نظره نحو زميله. ثم يخطو باتجاهه، وينقل وزن جسمه إلى القدم الأمامية، ويمدّ ذراعيه ليدفع الكرة في مسار مباشر نحو صدر الزميل. وعند الإطلاق، يتابع الحركة بالرسغين والأصابع، فتتجه الأصابع نحو الهدف والإبهامان إلى الأسفل.

جدول (٥): مراحل أداء التمريرة الصدرية

مرحلة الأداء	النقاط الفنية	الخطأ الشائع
وضع الاستعداد	الكرة أمام الصدر، الركبتان مثنيتان قليلاً، النظر نحو الزميل.	رفع الكرة بعيداً عن الصدر مما يكشف مسارها للمدافع.
الدفع	مد الذراعين بسرعة واستعمال قوة الأصابع والرسغين، مع خطوة للأمام عند الحاجة.	الدفع بالكتفين فقط دون مشاركة الساقين والرسغين.
المتابعة	تنتهي الحركة بذراعين ممدودتين وأصابع مؤشرة نحو الهدف (المستلم).	سحب الذراعين مباشرة بعد التمرير فيضعف التحكم بالكرة.

المصدر: إعداد المؤلف اعتماداً على ملزمة كرة السلة، ص ٤٧.

تطبيق رياضي

عندما يكون المدافع قريباً من زميلك على بُعد خطوات بسيطة وليست بينكما مسافة كبيرة، تكون التمريرة الصدرية هي الأنسب لسرعتها ودقتها. أما إذا كان بينكما مدافع طويل القامة يعترض مسار الكرة فالأفضل اختيار تمريرة أخرى (كالمرتدة)، وهذا ما يُعد من القرارات التكتيكية التي يحسنها اللاعب الجيد.

النشاط العملي (Pr)

Practical Activity

عنوان النشاط: تطبيق عملي للتمريرة الصدرية ضمن مواقف تمرير

يؤدي الطالب بإشراف المدرس التمارين الآتية على التدرج:

١. الوقوف أمام الجدار وأداء التمريرة الصدرية واستلام الكرة بعد ارتدادها، مع التأكيد على مسك الكرة بالأصابع.

٢. تمرين ثنائي متقابل: يقف كل طالب أمام زميله على مسافة قريبة ويتبادلان التمريرة الصدرية، ثم تُزاد المسافة تدريجياً.

٣. التمرير في دائرة: يقف الطلبة على شكل دائرة والمدرب وسطها، فيمرر المدرب كرة إلى طالب ويستلم أخرى، مع الانتقال بين الطلبة لتصحيح الأخطاء.

٤. تمرين الثلاثي (مثلث): يمرر الطالب الكرة إلى زميله ثم ينتقل مكانه، مع إعادة الكرة إلى الطالب الثالث، وهكذا مع حفظ الدورة.

نشاط تطبيقي داخل الملعب: تمرين قاطرتين متقابلتين: يمرر أول طالب في القاطرة (أ) تمريرة صدرية إلى أول طالب في القاطرة (ب) ثم يركض إلى مؤخرة القاطرة المقابلة، وهكذا حتى تنتهي المجموعة.

نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut)

Tutorial Activity

مراجعة المهارة: يعيد المدرس عرض مراحل التمريرة الصدرية، ويطلب من طالبين أداءها أمام زملائهم ثم يناقش الجميع الأخطاء الظاهرة.

نشاط التعلم الذاتي

Self-Learning Activity

مارس التمريرة الصدرية على جدار مدة عشر دقائق، وسجّل عدد التمريرات الصحيحة المتتالية في كل محاولة، ثم اكتب ملاحظة عن تأثير زيادة المسافة في دقة التمريرة.

مثال: نجحت في ١٥ تمريرة صحيحة متتالية من مسافة ٢ متر، لكن العدد انخفض إلى ٨ عند مسافة ٤ أمتار.

خلاصة الأسبوع

Week Summary

مسك الكرة مبدأ أساسي يمر بمرحلة الاستعداد ومرحلة وصول الكرة إلى اليد، ويشترط فيه الارتخاء والمرونة وحماية الكرة وتوازن الجسم. ويقوم المسك الجيد على كفين متقابلين وأصابع منتشرة وإبهامين بوضع طولي.

والتمرير انتقال الكرة بين اللاعبين وهو أسهل الطرق وأسرعها للوصول إلى الهدف، والتمريرة الصدرية أبسط التمريرات باليدين وأكثرها استعمالاً للمسافات القصيرة، وتعتمد على سحب الكرة إلى الصدر ومدّ الذراعين مع قوة الأصابع والرسغين.

أسئلة التقويم الذاتي

Self-Assessment Questions

١. لماذا يُعد مبدأ مسك الكرة من المبادئ الأساسية التي ينبغي تعليمها للمبتدئين؟
٢. ما النقاط التي يجب مراعاتها في مرحلة الاستعداد للمسك؟
٣. صف الوضع الصحيح للكفين والأصابع والإبهامين عند مسك الكرة.
٤. كيف تُحمى الكرة بعد مسكها؟
٥. عرّف التمرير وبيّن أهميته في الهجوم.
٦. اشرح كيف تؤدى التمريرة الصدرية، وما المسافة التي تُستعمل فيها؟
٧. اذكر خطأين شائعين في التمريرة الصدرية وطريقة تصحيح كل منهما.
٨. سؤال تطبيقي: في أي موقف تفضّل التمريرة الصدرية على غيرها؟ علّل إجابتك.

المصطلحات الرئيسة

Key Terms

English Term	المصطلح العربي
Ball Handling	التحكم بالكرة
Receiving	استقبال الكرة
Passing	التمرير
Chest Pass	التمريرة الصدرية
Ball Protection	حماية الكرة
Balance	الاتزان

المصادر المعتمدة

- ملزمة كرة السلة، المرحلة الأولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ص ٤١–٤٧ (استقبال الكرة ومسكها، وتعليم الاستقبال، والتمرير والتمريرة الصدرية).

الأسبوع الرابع | التمريرة المرتدة والتمريرة من فوق الرأس

مخرجات التعلم التي تخدمها هذه المحاضرة

CLO1: يميّز الطالب بين مسار الكرة في التمريرة المرتدة ومسارها في التمريرة من فوق الرأس، ويصف موقفًا مناسبًا لاستعمال كل منهما.

CLO2: يؤدّي التمريرة المرتدة والتمريرة من فوق الرأس، ويضبط قوة الدفع واتجاه الكرة بما يتيح للزميل استقبالها.

CLO3: يختار إحدى التمريرتين في موقف يتغيّر فيه موضع ذراعي المدافع، ويعلّل اختياره بالمسار المتاح لوصول الكرة إلى زميله.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يرتبط الأسبوع بـ **CLO2** عند ملاحظة جودة تنفيذ التمريرتين، وبـ **CLO3** عند تقويم ملاءمة التمريرة للموقف الدفاعي. ويدعم **CLO1** من خلال شرح خصائص التمرير، ويقيس الاختبار القصير الأول الجانب المعرفي وفق خطة التقويم.

١. التمريرة المرتدة (Bounce Pass)

التمريرة المرتدة هي تقريباً كسابقتها في الأداء ما عدا توجيه الكرة إلى الأرض وليس رأساً إلى المستلم. وأفضل نقطة تلامس فيها الكرة الأرض هي أقرب ما يمكن من مستوى قدمي الخصم الذي يعترض طريق التمريرة، وتكون دائماً في الثلث الأخير من المسافة بين الممرر والمستلم. وتُستعمل هذه التمريرة عندما يكون الخصم طويل القامة وكذلك عندما يكون الخصم واقفاً بين الممرر والمستلم، ولا تُستعمل في المسافات الطويلة.

وتؤدى هذه التمريرة بانثناء جذع اللاعب أماماً أسفل مع مد المرفقين باتجاه الأرض ودفع الكرة بالكفين مع أخذ خطوة واحدة إلى الأمام مع انثناء في الركبة، كما يمكن استخدامها بدون أخذ هذه الخطوة.



الشكل (١) | التمريرة المرتدة باليدين (Bounce Pass)

يخطو الممرّر نحو زميله ويدفع الكرة بكلتا يديه إلى الأمام والأسفل. ويوجّهها إلى نقطة على أرض الملعب أقرب إلى الزميل المستلم، فتَرتدّ مرة واحدة وتصل إلى يديه عند مستوى الخصر تقريبًا.

٢. التمريرة باليدين من فوق الرأس (Two-Hand Overhead Pass)

تُستعمل هذه التمريرة بشكل رئيسي في عملية الهجوم السريع، وذلك لقصر الفترة الزمنية التي تستغرقها. وتكثر استعمالاتها من قبل لاعبي الارتكاز. ومن وضعية الوقوف في كرة السلة يرفع اللاعب الكرة فوق رأسه والذراعان ممتدان إلى الأعلى، وبمساعدة الانثناء في مرفقي اليدين وامتداد بسيط في الكتفين تؤدى هذه التمريرة بدفع الكرة بقوة بوساطة استقامة اليدين والرسغين الممدودين إلى الأمام والأصابع مؤشرة إلى الأسفل. وإذا كانت التمريرة لمسافة أطول فعلى الممرر أن يأخذ خطوة في اتجاه التمريرة، كما يجب أن تصل الكرة للمستلم بمستوى الرأس فما فوق كي يسهل استلامها.

تطبيق رياضي

تفيد التمريرة من فوق الرأس لاعب الارتكاز الذي يستلم الكرة قرب السلة وفوقه مدافع، فيرفع الكرة عالياً ويمررها إلى زميل خارج منطقة الدفاع. كما تنفع في أثناء الهجوم السريع لأن الكرة تنطلق بسرعة ولا تتعرض لاعتراض المدافعين القريبين.



الشكل (٢) | التمريرة باليدين من فوق الرأس (Two-Hand Overhead Pass)

يمسك اللاعب الكرة بكلتا يديه فوق الجبهة وأمام الرأس قليلًا، مع ثني المرفقين والنظر إلى الزميل المستلم. ثم يخطو باتجاهه ويمدّ ذراعيه إلى الأمام لتمرير الكرة. وبعد إطلاقها، يتابع الحركة بالرسغين والأصابع في اتجاه يدي الزميل.

٣. التمريرة باليدين من الأسفل (Two-Hand Underhand Pass)

تكثر استعمالات هذه التمريرة من قبل لاعبي الارتكاز، فتستخدم دائماً للمسافات القصيرة حينما يقطع زميل بالقرب من الممرر ويكون مستوى الكرة أقرب إلى الأرض من التمريرات الأخرى. وفي حالة أدائها من الجانب الأيسر، تمسك الكرة بين اليدين في مستوى تحت الركبتين المثنيتين والذراعان فيهما انثناء قليل من المرفقين والكفين على جانبي الكرة وأسفلها، أما الإبهامان فيؤشران في اتجاه الكرة والجسم مائل قليلاً إلى الأمام مع تقديم

الرجل المعاكسة. وتُدفع الكرة بعد مرجحة الذراعين كما في حركة المدرات. وتستعمل هذه التمريرة بكثرة عندما يقوم الفريق بالمناورة والتخلص من الخصم القريب.



الشكل (٣) | التمريرة باليدين من الأسفل (Two-Hand Underhand Pass)

يمسك اللاعب الكرة أمام الفخذين بكلتا يديه، ويسندها من أسفل وجانبيها مع ثني الركبتين قليلًا. ثم يخطو نحو زميله ويمدّ ذراعيه إلى الأمام وإلى أعلى قليلًا، فتنتقل الكرة مباشرةً إلى يدي المستلم. وبعد إطلاقها، تتابع اليدان الحركة في اتجاه التمرير وراحتاهما متجهتان إلى أعلى.

٤. تمريرة الدفعة البسيطة (Flip Pass)

تُستخدم هذه التمريرة من قبل لاعبي الارتكاز حينما يحاول زميل لهم بالقرب منهم من القطع نحو الهدف، ويكثر استخدامها أيضاً عندما يحاول الفريق القيام بالمناورة. تمسك الكرة باليدين وتكون الكفان تحت الكرة والمرفقان ممتدان للأسفل قليلاً وأمام الجسم، ويحاول اللاعب دفع الكرة بالأصابع دفعة بسيطة في اتجاه الزميل المستلم وتكون في مستوى الجذع.



الشكل (٤) | تمريرة الدفعة البسيطة (Flip Pass)

يمسك لاعب الارتكاز الكرة أمام جسمه، ويسندها بكلتا يديه من الأسفل. وعندما يقطع زميله بالقرب منه نحو السلة، يدفع الكرة بأصابعه دفعة قصيرة وخفيفة في اتجاه حركته، لتصل إلى يديه عند مستوى الجذع ويواصل تقدّمه نحو السلة.

٥. التمريرة باليدين من فوق الكتف (Two-Hand Overhand Pass)

تُستعمل هذه التمريرة عندما يكون الدفاع في جهة واحدة من اللاعب، فيمكنه بهذه التمريرة السريعة إيصال الكرة إلى زميل متقدم إلى الأمام، وتستعمل أيضاً بعد المحاورة بالكرة خصوصاً إذا كان هناك دفاع ملاصق. تكون الكرة ممسوكة في البداية أمام الصدر ومركز الثقل موزع على الرجلين بالتساوي، وتبدأ الذراعان بالتحرك عالياً إلى الخلف فوق الكتف اليمين وتكون الكفان أسفل الكرة وخلفها، ويثنى الذراعان من مفصلي المرفق وفي الوقت نفسه ينتقل مركز ثقل الجسم إلى الرجل اليمنى. وعند التمرير تتحرك الذراعان باتجاه الكرة على أن يمتد المرفقان وتتجه الكفان خلف الكرة مع نقل ثقل الجسم من الرجل اليمنى إلى الرجل اليسرى. وعندما تكون التمريرة من جهة اليسار تُعكس الحركات كافة.



الشكل (٥) | التمريرة باليدين من فوق الكتف (Two-Hand Overhand Pass)

يمسك اللاعب الكرة أمام صدره بكلتا يديه، ثم يرفعها فوق كتفه الأيمن مع ثني المرفقين ونقل ثقل الجسم إلى القدم اليمنى. وعند التمرير، ينقل ثقله إلى القدم اليسرى ويمدّ ذراعيه معًا ليدفع الكرة نحو الزميل. وعند الأداء من فوق الكتف الأيسر، ينتقل ثقل الجسم من القدم اليسرى إلى اليمنى.

جدول (٦): مقارنة بين التمريرات باليدين

نوع التمريرة	ظروف الاستعمال	ملاحظة فنية
الصدرية	مسافات قصيرة (حتى ست أمتار تقريباً)	أصابع ورسغان مؤشران للأمام والخارج
المرتدة	خصم طويل القامة أو واقف بين الممرر والمستلم	نقطة الارتداد في الثلث الأخير من المسافة
من فوق الرأس	الهجوم السريع، لاعب الارتكاز	تصل الكرة بمستوى الرأس فما فوق
من الأسفل	مسافة قصيرة لقاطع قريب، تخلص من خصم قريب	الكرة تحت الركبتين، الإبهامان في اتجاه الكرة
الدفعة البسيطة	قطع زميل قريب نحو الهدف، المناورة	دفعة بالأصابع بمستوى الجذع
من فوق الكتف	دفاع ملاصق من جهة واحدة، بعد المحاورة	نقل الثقل بين الرجلين وانثناء المرفقين

المصدر: ملزمة كرة السلة، ص ٤٧–٥١.

٦. الطرق الخاصة في تعليم مهارات التمرير

يقوم تعليم التمرير على خطوات مرتبة، تبدأ بشرح المهارة أولاً وتوضيح أهميتها وظروف استخدامها وإعطاء بعض الأمثلة المناسبة، ثم تنفيذ المهارة من قبل المدرب بشكل سليم وبطيء ومن زوايا مختلفة أمام اللاعبين مع التأكيد على الأجزاء المهمة من المهارة. ثم يُسمح لكل لاعب بتنفيذ المهارة المطلوبة بشكل حر مع التأكيد على تصحيح الأخطاء من قبل المدرب وتوجيه اللاعبين وإعطاء الأولوية إلى الأخطاء الكلية ثم الجزئية. ويُفضّل أن يقوم الجيدون من اللاعبين بتنفيذ المهارة أمام بقية اللاعبين، وأن يكرر اللاعبون كل تمرين بحسب مقدار استيعابهم للمهارة مع مراعاة الفروق الفردية، ثم تُطبَّق التمارين الخاصة بالمهارة.

النشاط العملي (Pr)

Practical Activity

عنوان النشاط: تطبيق عملي للتمرير الصدري والمرتد ومن فوق الرأس ضمن مواقف متنوعة

يؤدي الطالب بإشراف المدرس التمارين الآتية:

١. تمرين الجدار: تنفيذ التمريرات الصدرية والمرتدة ومن فوق الرأس نحو الجدار واستلامها بعد ارتدادها مع مراعاة نقطة الارتداد في التمريرة المرتدة.
٢. تمرين ثنائي متقابل: تبادل التمريرات الثلاث بالتسلسل مع زيادة المسافة تدريجياً.
٣. التمرير في مثلث بين ثلاثة لاعبين مع الانتقال بعد كل تمريرة إلى مكان الزميل.
٤. تمرين التمرير ضد مدافع سلبي يقف بين الممرر والمستلم، مع اختيار نوع التمريرة الأنسب (مرتدة أم من فوق الرأس) بحسب موقع المدافع.

نشاط تطبيقي داخل الملعب: لعبة صغيرة: فريقان من ثلاثة طلاب يتبادلون التمريرات باليدين، ولا يُحتسب التمرير إلا إذا استُعمل نوعان مختلفان على الأقل قبل مرور عشر تمريرات.

نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut)

Tutorial Activity

مراجعة الأداء: يعرض المدرس أداءً سليماً وخاطئاً للتمريرة المرتدة وللتمريرة من فوق الرأس، ويطلب من الطلبة تحديد الفرق. ويُجرى في هذا الأسبوع الاختبار القصير الأول (Quiz 1) المرتبط بـ CLO1.

نشاط التعلم الذاتي

Self-Learning Activity

حدّد ثلاث حالات لعب افتراضية (موقع المدافع وطوله والمسافة بين اللاعبين) واختر لكل حالة أنسب تمريرة باليدين مع تعليل الاختيار في سطرين.

مثال: مدافع طويل واقف بين الممرر والمستلم على بعد ثلاثة أمتار ← تمريرة مرتدة، لأن مسار الكرة قرب الأرض يصعب على المدافع اعتراضه.

خلاصة الأسبوع
Week Summary

تتنوع التمريرات باليدين بين المرتدة ومن فوق الرأس ومن الأسفل والدفعة البسيطة ومن فوق الكتف، ولكل منها ظروف استخدام ونقاط فنية خاصة. فالمرتدة تفيد أمام الخصم الطويل، والتمريرة من فوق الرأس تلائم الهجوم السريع ولاعب الارتكاز، ومن الأسفل لقاطع قريب، ومن فوق الكتف عند الدفاع الملاصق من جهة واحدة.

وينبغي أن يتدرج تعليم التمرير: شرح المهارة ثم عرضها ثم أداؤها بلا كرة ثم بكرة مع تصحيح الأخطاء، ثم تطبيقها ضمن تمارين مناسبة.

أسئلة التقويم الذاتي
Self-Assessment Questions

١. وضّح كيف تؤدى التمريرة المرتدة، وأين تكون نقطة ارتداد الكرة؟
٢. متى تُستعمل التمريرة المرتدة؟ ولماذا لا تُستعمل في المسافات الطويلة؟
٣. لماذا تكثر التمريرة من فوق الرأس لدى لاعبي الارتكاز؟
٤. قارن بين التمريرة من الأسفل وتمريرة الدفعة البسيطة.
٥. متى تُستعمل التمريرة باليدين من فوق الكتف؟
٦. اذكر مراحل تعليم مهارة التمرير بحسب الملزمة.
٧. سؤال تطبيقي: لاعب ارتكاز يستلم الكرة قرب السلة ويقف أمامه مدافع، فما التمريرة المناسبة؟ ولماذا؟

المصطلحات الرئيسة
Key Terms

English Term	المصطلح العربي
Bounce Pass	التمريرة المرتدة
Two-Hand Overhead Pass	التمريرة باليدين من فوق الرأس
Two-Hand Underhand Pass	التمريرة باليدين من الأسفل
Flip Pass	تمريرة الدفعة البسيطة
Overhand Pass	التمريرة من فوق الكتف
Pivot Player	لاعب الارتكاز
Fast Break	الهجوم السريع

المصادر المعتمدة

- ملزمة كرة السلة، المرحلة الأولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ص ٤٧–٥١ وص ٥٥–٥٧ (أنواع التمرير باليدين وطرق تعليم التمرير والتدريبات الخاصة بها).

الأسبوع الخامس | التمرير بيد واحدة وعلاقته بسرعة اللعب

مخرجات التعلم التي تخدمها هذه المحاضرة

CLO1: يقارن الطالب بين التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف والتمريرة بيد واحدة من الأسفل من حيث مسار الكرة والاستخدام أثناء الحركة.

CLO2: يؤدّي التمريرتين إلى زميل متحرّك، ويضبط توقيت إطلاق الكرة واتجاهها بما يساعد المستلم على مواصلة حركته.

CLO3: يختار التمريرة المناسبة في موقف هجوم سريع مبسّط، ويبرّر اختياره في ضوء المسافة واتجاه حركة الزميل وموضع المدافع.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يرتبط الأسبوع بـ **CLO2** من خلال التمرير أثناء الحركة، وبـ **CLO3** من خلال اختيار الحل المناسب لاستمرار الهجوم. ويرتبط الواجب الأول بـ **CLO1** و**CLO3** من خلال شرح خصائص التمريرة وتعليل اختيارها في موقف لعب.

١. التمرير بيد واحدة: مفهومه وأهميته

يختلف التمرير بيد واحدة عن التمرير باليدين في أنه يطيل مسار الكرة ويزيد من مدى الوصول والسرعة، فيكون أنسب في المسافات الطويلة والهجوم السريع، إلا أنه يتطلب مهارة أعلى ودقة في توجيه الكرة وسيطرة أكبر عليها. وتشير الملزمة إلى أن التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف تُستعمل في المسافات الطويلة وفي الهجوم السريع. ومن الأنسب في التدرج التعليمي أن يتعلمها الطالب بعد إتقانه التمريرات باليدين.



الشكل (١) | التمرير بيد واحدة: مفهومه وأهميته (One-Hand Passing)

التمرير بيد واحدة هو توجيه الكرة إلى الزميل بدفعها وإطلاقها بيد واحدة، ويمكن أن تساعد اليد الأخرى في تثبيتها أثناء التحضير. ومن صوره التمرير من فوق الكتف والتمرير من الأسفل. ويختار اللاعب طريقة التمرير بحسب المسافة إلى الزميل، واتجاه حركته، وموقع المدافع.

٢. التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف (One-Hand Overhand Pass)

تُستعمل هذه التمريرة في المسافات الطويلة وفي الهجوم السريع. وللقيام بهذه التمريرة تُمسك الكرة باليدين وتُرفع إلى أن تكون فوق الكتف وخلف الأذن اليمنى على أن تكون اليد اليمنى تحت وخلف الكرة، أما اليد اليسرى فتُستعمل كمساعدة لمسك الكرة. وفي حالة أداء التمريرة بقدم يسرى تتحرك القدم اليسرى باتجاه المستلم مع توجيه الكتف الأيسر بنفس الاتجاه عندما يرتكز الجسم على القدم اليمنى. وعند ملامسة القدم اليسرى للأرض تسقط اليد اليسرى للأسفل وتبدأ الذراع اليمنى في أداء التمريرة، وتكون اليد الممررة مستقيمة بمستوى الكتف حيث تترك الكرة أصابع اليد اليمنى بحركة مفصل الرسغ مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى في الاتجاه نفسه.

تطبيق رياضي

في الهجوم السريع بعد استعادة كرة مرتدة من السلة، يستطيع اللاعب تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الكتف نحو زميل اندفع إلى منتصف الملعب دون انتظار المحاورة، فتُربح المسافة والزمن ويُباغت الفريق المنافس قبل أن ينظم دفاعه.



الشكل (٢) | التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف (One-Hand Overhand Pass)

١. ***الاستعداد:*** *يوجّه اللاعب نظره نحو الزميل المستقبِل، ويرفع الكرة فوق الكتف الأيمن وإلى الخلف قليلًا، مع إسنادها باليد اليسرى.*

٢. ***تنفيذ التمريرة:*** *يخطو بالقدم اليسرى نحو الهدف، وينقل ثقل جسمه إليها. تترك اليد اليسرى الكرة، ويدور الجذع إلى الأمام بالتزامن مع مدّ المرفق الأيمن وإطلاق الكرة.*

٣. ***المتابعة:*** *بعد إطلاق الكرة، يتابع اللاعب الحركة بثني الرسغ وتوجيه الأصابع نحو الهدف، مع المحافظة على اتزانه.*

٣. التمريرة بيد واحدة من الأسفل (One-Hand Underhand Pass)

تُستعمل هذه التمريرة عندما يحاصر اللاعب بوساطة الدفاع من الأمام أو من الجانب، ولا تُستعمل في التمرير الطويل لصعوبة إمساك الكرة لوجود كثير من اللف. ويكون الوضع الابتدائي للحركة بأن تكون الكرة في اليد والذراع متجهة إلى الأسفل ويكون الكف متجهاً إلى الأعلى والأصابع في اتجاه التمريرة. ومع تحريك الرجل الممررة لليد الممررة يحرك اللاعب ذراعه إلى الخلف ومن ثم إلى الأمام حتى نهاية مدى الحركة، وكلما تقدمت حركة الذراع أماماً خف ضغط اليد على الكرة تدريجياً، وبمساعدة اليد والأصابع تمر الكرة في الاتجاه المطلوب. وكلما كانت التمريرة أكثر انخفاضاً تكون الرجلان في الوضع الابتدائي أكثر انثناءً.



الشكل (١) التمريرة بيد واحدة من الأسفل (One-Hand Underhand Pass)

يستخدم اللاعب هذه التمريرة لإيصال الكرة إلى زميل قريب عندما يكون مسار التمرير من الأسفل متاحًا. ويجري الأداء في ثلاث مراحل متصلة تُقرأ في الشكل من اليمين إلى اليسار.

١. ***التهيؤ*** *.يوجّه اللاعب نظره نحو الزميل، ويثني ركبتيه قليلًا، ويحمل الكرة بجانب الورك بحيث تسندها يد التمرير من أسفل.*

٢. ***التمرير*** *.يخطو بالقدم المقابلة ليد التمرير نحو الزميل، وينقل ثقل جسمه إليها بالتزامن مع مرجحة الذراع من جانب الفخذ إلى الأمام.*

٣. ***المتابعة*** *.يطلق الكرة أمام الجسم ويوجّهها بأصابعه نحو يدي الزميل، ثم تتابع الذراع حركتها في اتجاه التمريرة مع المحافظة على التوازن.*

٤. أنواع أخرى بيد واحدة (للاطلاع والتطبيق التدريجي)

٤,١ التمريرة بيد واحدة للخلف (One-Hand Back Pass)

تُعد هذه التمريرة من التمريرات التي تُستعمل بدون الاعتماد على النظر، فتعلم هذه المهارة وإتقانها يخدم أعضاء الفريق الواحد في كثير من المواقف الصعبة. وتُستخدم عادة للتخلص من الخصم في حالة الدفاع رجل لرجل وتمرير الكرة لزميل غالباً ما يكون إلى الخلف.

٤,٢ التمريرة الخطافية (Hook Pass)

تُعد هذه التمريرة من أصعب التمريرات ولكنها مهمة في الوقت نفسه، وكثيراً ما يحتاج إليها اللاعب عند وجود خصم بينه وبين زميله. يكون جسم الممرر مواجهاً للأمام مع النظر إلى الزميل المستقبل للكرة، وتؤدى بتحريك الذراع بشكل دائري جانبياً عالياً فوق الرأس وتكون الذراع ممتدة، وعند وصول اليد الممررة إلى نقطة فوق الرأس تدفع الكرة بالرسغ والأصابع باتجاه المستقبل.

٤,٣ التمريرة الجانبية (Side Arm Pass)

تتطلب هذه التمريرة توافقاً عالياً وسيطرة تامة على الكرة، ولهذا يُفضل تعليمها بعد إعداد اللاعب بشكل جيد على تدريبات التحكم والسيطرة. ويتم أداؤها بأخذ خطوة جانبية سريعة بالقدم الحرة ليبتعد عن المدافع مع نشر الذراع المقابلة لها على كامل امتدادها في اتجاه القدم، ليدفع الكرة بأصابعه إلى الزميل الذي خلف الخصم المدافع.





٥. ربط التمرير بسرعة اللعب

لا تكتمل قيمة التمريرة بدقتها الفنية وحدها، بل بتوقيتها وسرعتها وارتباطها بحركة الفريق. فالتمريرة السريعة الدقيقة هي التي تسبق المدافع وتصل إلى الزميل في الوقت الذي يكون فيه في وضع جيد للتقدم أو

التصويب، وهو ما عبّر عنه المدربون بالمقولة الشائعة التي مر بها الطالب: «التمرير الجيد ينتج عنه تصويب ناجح». ولهذا تُتدرَّب التمريرات بيد واحدة ضمن تمارين حركية تتطلب الانتقال السريع، مثل تمرين الجري باتجاه الهدف المقابل مع تبادل الكرة بين لاعبين، أو التمرير الطويل من القاطرة إلى زميل يقطع نحو السلة.

جدول (٧): التمريرات بيد واحدة وظروف استعمالها

نوع التمريرة	ظروف الاستعمال	نقطة فنية رئيسة
من فوق الكتف	مسافات طويلة، هجوم سريع	الكرة خلف الأذن وحركة الرسغ
من الأسفل	حصار من الأمام أو الجانب، مسافة قصيرة	الكرة بمستوى منخفض ومرجحة الذراع للخلف ثم الأمام
للخلف	تخلص من خصم، موقف صعب بلا نظر	حركة بسيطة للرسغ وتقديم الرجل المعاكسة
الخطافية	وجود خصم بين الممرر والزميل	حركة دائرية جانبية للذراع فوق الرأس
الجانبية	لاعب يريد الابتعاد عن مدافع	خطوة جانبية سريعة ونشر الذراع المقابلة

المصدر: ملزمة كرة السلة، ص ٥١–٥٥.

النشاط العملي (Pr)

Practical Activity

عنوان النشاط: تطبيق عملي للتمرير السريع ضمن تمارين حركية

ينفذ الطالب بإشراف المدرس التمارين الآتية:

١. تمرين تمرير بيد واحدة من فوق الكتف لزميل يقف على مسافة متوسطة مع زيادة المسافة تدريجياً.

٢. التمرير المتبادل في أثناء الجري الخفيف بين لاعبين (ثنائي متحرك) على طول الملعب.

٣. تمرين قاطرتين: يمرر لاعب الكرة بيد واحدة ثم يركض خلف تمريرته ليستلم الكرة ثانية ويعيدها وهو يسرع نحو النهاية المقابلة من الملعب.

٤. تمرين التمرير من الأسفل لزميل قاطع بالقرب من اللاعب مع توقيت الحركة.

نشاط تطبيقي داخل الملعب: تمرين ثنائي لتطوير السرعة: يتحرك طالبان متجاوران بسرعة عالية ويتبادلان الكرة بتمريرة بيد واحدة دون محاورة، مع تسجيل زمن قطع المسافة المحددة.

نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut)

Tutorial Activity

تغذية راجعة: يراجع المدرس مع الطلبة أخطاء توقيت التمريرة وارتفاع الكرة بالنسبة للمستلم. ويُسلَّم الواجب الأول (Assignment 1) في هذا الأسبوع وفق جدول التقويم.

نشاط التعلم الذاتي
Self-Learning Activity

شاهد مقطعاً قصيراً لمباراة كرة سلة (دقيقتين) وسجّل عدد التمريرات بيد واحدة وبيدين، ثم قارن بين الموقف الذي استُعملت فيه كل منهما.

مثال: لاحظت أن التمريرة بيد واحدة استُعملت في الهجوم السريع بعد كرة مرتدة، وأن التمريرة بيدين استُعملت في الهجوم المنظم.

خلاصة الأسبوع
Week Summary

التمرير بيد واحدة يمنح مدى وسرعة أكبر ويلائم الهجوم السريع والمسافات الطويلة، ويشمل التمريرة من فوق الكتف ومن الأسفل والخلفية والخطافية والجانبية، ولكل منها ظرف استعمال خاص.

ويتطلب نجاح التمريرة جودة الأداء الفني وحسن التوقيت وسرعة الانتقال، وهو ما يربط التمرير بسرعة اللعب وبمهارة التصويب اللاحقة.

أسئلة التقويم الذاتي
Self-Assessment Questions

١. وضّح كيف تؤدى التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف.
٢. متى تُستعمل التمريرة بيد واحدة من الأسفل؟ ولماذا لا تُستعمل للمسافات الطويلة؟
٣. ما الذي يميز التمريرة الخلفية؟ ومتى تُستعمل؟
٤. اشرح بإيجاز التمريرة الخطافية ولماذا تُعد من أصعب التمريرات؟
٥. كيف يرتبط التمرير بسرعة اللعب؟
٦. قارن بين التمريرة بيد واحدة والتمريرة باليدين من حيث المدى والدقة.
٧. سؤال تطبيقي: صمّم تمريناً بسيطاً من ثلاث خطوات لتطوير التمرير السريع.

المصطلحات الرئيسة
Key Terms

English Term	المصطلح العربي
One-Hand Overhand Pass	التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف
One-Hand Underhand Pass	التمريرة بيد واحدة من الأسفل
Back Pass	التمريرة من خلف الظهر
Hook Pass	التمريرة الخطافية
Side Arm Pass	التمريرة الجانبية بيد واحدة
Fast Break	الهجوم السريع
Timing	التوقيت

المصادر المعتمدة

- ملزمة كرة السلة، المرحلة الأولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ص ٥١–٥٧ (التمرير بيد واحدة وأنواعه والطرق الخاصة في تعليم التمرير).

الأسبوع السادس | المحاورة العالية والواطئة والمحاورة بتغيير الاتجاه

مخرجات التعلم التي تخدمها هذه المحاضرة

CLO1: يوضّح الطالب خصائص المحاورة العالية والواطئة، ويبيّن وظيفة تغيير الاتجاه في التقدّم بالكرة وحمايتها.

CLO2: يؤدّي المحاورة ضمن مسار محدّد، ويغيّر ارتفاع التنطيط واليد المستخدمة والاتجاه مع المحافظة على السيطرة على الكرة.

CLO3: يقرأ المساحة المتاحة وموضع المدافع في مواجهة فردية مبسّطة، ويختار مواصلة التقدّم أو خفض المحاورة لحماية الكرة أو تغيير الاتجاه لتجاوز المدافع.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يرتبط الأسبوع بصورة رئيسة بـ **CLO2** في تمرين المسارات والحواجز، ويدعم **CLO1** عند تفسير خصائص المحاورة. ويُلاحظ **CLO3** في المواجهة الفردية التي يختار فيها الطالب استجابته بحسب حركة المدافع.

١. مفهوم المحاورة وأهميتها

تعريف: المحاورة (Dribble)

« عنصر أساسي في لعبة كرة السلة، وهي الوسيلة الوحيدة التي يستطيع فيها اللاعب أن ينتقل بالكرة من منطقة إلى أخرى. »

تعتمد المحاورة على الانثناء والمد الحاصل في المرفق ورسغ اليد، وفي لحظة المحاورة بالكرة تكون أصابع اليد مفتوحة بحيث تعطي إمكانية السيطرة على الكرة ودفعها بالاتجاه المطلوب. وبوساطة حركة المحاورة تُعطى إمكانية انتقال اللاعب داخل الملعب من منطقة إلى أخرى، وتُستعمل في الهجوم الناجح حيث تعطي إمكانية سرعة انتقال اللاعب من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم. ولا بد هنا من التنبيه بأن المغالاة في استعمال المحاورة تؤدي إلى قلة سرعة حركة اللاعبين.

ولكل نوع من أنواع المحاورة الثلاثة تكتيكه الخاص وظرف استعماله الخاص، وسنتناول كل نوع بالشرح الذي يسهّل تعلمه بسهولة وإتقان جيد.

٢. المحاورة العالية (High Dribble)

تُستعمل المحاورة العالية في حالة تقدم اللاعب بسرعة نحو هدف الخصم مع عدم وجود خصم قريب منه، وتُستعمل أيضاً في الهجوم السريع. وباستطاعة اللاعب في المحاورة العالية أن يخطو من الخطوات ما دامت الكرة غير ملامسة ليد اللاعب، ويكون ارتداد الكرة من الأرض بارتفاع الحزام تقريباً حيث يكون جسم اللاعب عادة مائلاً إلى الأمام. وعلى اللاعب ألا ينظر دائماً إلى الكرة بل يلاحظ طريقة ومجريات سير اللعب بين لحظة وأخرى. ومن عيوب هذا النوع من المحاورة أن السيطرة على الكرة تكون رديئة.



٣. المحاورة الواطئة (Low Dribble)

تختلف المحاورة الواطئة عن سابقتها إذ يكون الجسم أكثر انثناءً وارتفاع الكرة عند ارتدادها من الأرض يكون بارتفاع الركبة تقريباً. وتُستعمل هذه المحاورة بصورة أساسية عند التوقف لحماية الكرة من الخصم وفي حالة اجتياز الخصم. وفي هذا النوع من المحاورة تكون السيطرة على الكرة جيدة عكس المحاورة العالية، كما أن اللاعب يستطيع التحرك بالكرة إلى جميع الاتجاهات مع ملاحظة مجريات سير اللعب بدون النظر على الكرة.



٤. المحاورة بتغيير الاتجاه (Change of Direction Dribble)

تعتمد المحاورة بتغيير الاتجاه على مدى تعلم اللاعب لمهارات أخرى كالخداع والتوقف الجيد بالكرة، وذلك لمساعدة اللاعب في التخلص من الخصم في المواقف الصعبة. وهذا النوع من المحاورة مهم جداً حيث إن اللاعب المحاور يجب أن يتخطى الخصم بالمحاورة وبتغيير اليد المحاورة بحيث تكون اليد البعيدة عن الخصم المراد اجتيازه، فيكون الجسم بين الكرة والخصم مما يساعد على حماية الكرة منه.



جدول (٨): مقارنة بين أنواع المحاورة

وجه المقارنة	العالية	الواطئة	بتغيير الاتجاه
ارتفاع ارتداد الكرة	بمستوى الحزام تقريباً	بمستوى الركبة تقريباً	واطئ مع تبديل اليد
وضع الجسم	مائل إلى الأمام	أكثر انثناءً	الجسم بين الكرة والخصم
وقت الاستعمال	تقدم سريع دون خصم قريب	التوقف وحماية الكرة واجتياز الخصم	التخلص من خصم أو موقف صعب
درجة السيطرة	أقل	جيدة	جيدة مع حماية الكرة

المصدر: ملزمة كرة السلة، ص ٥٨–٦١.

٥. متى تؤدى المحاورة؟ وملاحظات عامة للمحاور

تُؤدى المحاورة في حالات محددة أوضحتها الملزمة، منها أن يكون اللاعب محاطاً بشدة من الخصم ولا يوجد مجال لتمرير الكرة أو تصويبها، وفي الهجوم السريع حيث يكون اللاعب المحاور أقرب إلى هدف الخصم من بقية أعضاء فريقه، ولإضاعة الوقت في اللحظات الأخيرة من المباراة وخصوصاً إذا كان الفريق في حالة الفوز، وعند تنفيذ خطة موضوعة من قبل المدرب أو عمل جماعي يتطلب المحاورة. ويمكن استخدامها أيضاً لمنح الخصم فرصة ارتكاب الأخطاء الشخصية، ولإعطاء الزملاء فرصة لاتخاذ أماكن بعيدة عن الخصم عندما يكونون جميعاً مراقبين جيداً.

أما الملاحظات العامة فتشمل: دفع الكرة باتجاه الأرض باليد وذلك بمد المرفق وحركة الرسغ والأصابع، والمحافظة على إبقاء أصابع اليد متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من سطح الكرة، وجعل نقطة الارتداد على الأرض أمام الجسم وإلى جانبه، والمحافظة على إبقاء الجسم بين الخصم والكرة لحمايتها، وثني الركبتين قليلاً مع إبقاء الرأس مرفوعاً لزيادة الاتزان، ودفع الكرة في المحاورة والتقدم من الجزء العلوي الخلفي للكرة. وتتناسب زاوية سقوط الكرة وارتدادها من الأرض عكسياً مع سرعة الجري، فكلما كانت سرعة الجري عالية كانت زاوية الارتداد صغيرة والعكس بالعكس. وأخيراً يجب ألا ينظر المحاور إلى الكرة دائماً، بل يتابع حركة الفريق بنظرة شاملة.

٦. الخداع (Fake) بالمحاورة

تعريف: الخداع

« تمكين اللاعب (المدافع أو المهاجم) من أخذ اتجاه معاكس للاعب الآخر والهدف من ذلك فسح المجال للاعب المهاجم لتمرير الكرة أو تصويبها أو التخلص من الخصم. »

تكون لحركة الخداع قيمة إذا ارتبطت بالمهارات الأساسية الأخرى لكرة السلة. وتنقسم الحركة إلى جزأين يهدفان إلى غرض واحد هو تحقيق المرحلة الثانية من الحركة بسهولة بعيداً عن مراقبة المدافع. ففي القسم الأول تؤدى المهارة بسرعة خاصة لإيهام المدافع حتى يسرع بالعمل في توقعه الصحيح، وفي القسم الثاني وهو العمل الرئيسي يؤدي اللاعب أقصى سرعة ممكنة. وغالباً ما تؤدى حركات الخداع بوساطة الإشارة والجذع

والذراعين والرأس والعينين. ويُقسَّم الخداع إلى نوعين: خداع بدون كرة يعتمد على الاندفاع والارتكاز والتحرك واستلام الكرة وتغيير السرعة والاتجاهات، وخداع بالكرة يؤدى في أثناء محاولة التصويب والتمرير والمحاورة والارتكاز. ومن أنواع الخداع بالمحاورة المذكورة في الملزمة: الخداع بالمحاورة ثم تمرير الكرة، والخداع بالمحاورة ثم التصويب على السلة، والخداع بالمحاورة ثم تعقبها حركة الارتكاز ثم المحاورة ثانية، والخداع بالمحاورة مع تغيير اليد، والخداع بالمحاورة من خلال تغيير السرعة، والخداع بالمحاورة العالية والواطئة.

تطبيق رياضي

يقترب لاعب محاور من مدافع يقف أمامه، فيظهر وكأنه سيتجه إلى اليمين بإشارة من الجذع والكتف، فيتحرك المدافع مع الإشارة، فيبدل اليد المحاورة سريعاً ويتخطاه من الجهة الأخرى وجسمه بين الكرة والخصم. وهنا تجتمع المحاورة بتغيير الاتجاه مع الخداع لتحقيق التخلص من الرقابة.



الخداع بالمحاورة (Dribble Fake) : تُقرأ اللقطات من اليمين إلى اليسار. اللاعب **بالأزرق هو المهاجم**، واللاعب **بالرمادي هو المدافع** .ولتتبّع الحركة، انظر أولًا إلى كتف المهاجم، ثم إلى قدمي المدافع، وأخيرًا إلى جهة الانطلاق.

١. ***الخداع بالجسم*** *.يواصل المهاجم المحاورة بيده اليسرى، ويُميل كتفه وجذعه نحو يمينه، أي نحو يسار الصورة .يوضّح السهم البرتقالي عند الصدر الاتجاه الذي يريد إقناع المدافع بأنه سيسلكه.*

٢. ***استجابة المدافع*** *.يخطو المدافع نحو جهة الخداع، كما يبيّن السهم البرتقالي عند قدميه. وعندما ينقل وزنه إلى تلك الجهة، تنفتح أمام المهاجم مساحة في الجهة المقابلة.*

٣. ***الانطلاق*** *.يستغلّ المهاجم تلك اللحظة وينطلق نحو يساره، أي نحو يمين الصورة، كما يوضّح السهم الأخضر. ويواصل المحاورة بيده اليسرى ليبقى جسمه بين المدافع والكرة.*

النشاط العملي (Pr)

Practical Activity

عنوان النشاط: تطبيق عملي للمحاورة ضمن مسارات وحواجز

ينفذ الطالب بإشراف المدرس التمارين الآتية:

١. يتوزع الطلبة داخل الملعب وبحوزة كل طالب كرة، ويؤدي كل طالب المحاورة بحسب نوعها الذي يحدده المدرس، مع انتقال المدرس بينهم لتصحيح الحركات الخاطئة.

٢. التمرين نفسه مع الركض والتوقف بإشارة المدرب ثم المحاورة إلى الجهة المعاكسة ثم التقدم بالمحاورة مع الإشارة اللاحقة.

٣. تمرين الشواخص: يتقدم الطالب بالمحاورة باليد اليمنى بين الشواخص ثم يغير اتجاهه بنقل المحاورة إلى اليد اليسرى، وهكذا مع بقية الشواخص.

٤. محاورة على قاطرتين من الخط النهائي إلى الخط المقابل بسرعة عالية ثم الرجوع بمحاورة واطئة بطيئة.

نشاط تطبيقي داخل الملعب: لعبة المحاورة: مجموعة من الطلبة بحوزة كل منهم كرة داخل أحد نصفي الملعب، وعند إشارة المدرس يبدأ كل لاعب بالمحاورة مع محاولة إعاقة محاورة باقي الطلبة، ويخرج من يلمس له الآخر كرته، والفائز هو الأخير الباقي دون أن يُلمس كرته.

نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut)
Tutorial Activity

مراجعة وتصحيح الأخطاء: يتابع المدرس أخطاء النظر المستمر إلى الكرة ورفع الكرة أعلى من المستوى المطلوب وعدم حماية الكرة بالجسم، ويصحح كلاً منها بأمثلة عملية.

نشاط التعلم الذاتي
Self-Learning Activity

في ملعب أو ساحة مناسبة، حاور الكرة مدة دقيقة واحدة دون النظر إليها، ثم سجّل عدد المرات التي فقدت فيها السيطرة على الكرة وما سبب كل مرة، واقترح تصحيحاً مناسباً.

مثال: فقدت السيطرة ثلاث مرات عند تغيير اتجاه الحركة بسبب رفع الكرة عن مستوى الركبة.

خلاصة الأسبوع
Week Summary

المحاورة هي الوسيلة الوحيدة لانتقال اللاعب بالكرة من مكان إلى آخر، وتعتمد على حركة المرفق والرسغ وأصابع مفتوحة. وتتنوع إلى محاورة عالية تلائم التقدم السريع، وواطئة تلائم حماية الكرة، ومحاورة بتغيير الاتجاه للتخلص من الخصم.

ويحتاج المحاور إلى حماية الكرة بجسمه، وعدم النظر المستمر إلى الكرة، والمبالغة بالمحاورة تقلل سرعة الفريق. وللخداع بالمحاورة قيمة عندما يرتبط بالمهارات الأخرى.

أسئلة التقويم الذاتي
Self-Assessment Questions

١. عرّف المحاورة وبيّن أهميتها في كرة السلة.
٢. قارن بين المحاورة العالية والواطئة من حيث وضع الجسم وارتفاع الارتداد ودرجة السيطرة.
٣. متى تُستعمل المحاورة بتغيير الاتجاه؟
٤. اذكر أربع حالات تؤدى فيها المحاورة.
٥. اذكر خمس ملاحظات عامة للمحاور.
٦. ما العلاقة بين سرعة الجري وزاوية ارتداد الكرة؟
٧. ما المقصود بالخداع؟ وما أنواعه؟
٨. سؤال تطبيقي: صف كيف يتخطى محاور مدافعاً أمامه باستعمال تغيير اليد والخداع.

المصطلحات الرئيسة

Key Terms

English Term	المصطلح العربي
Dribble	المحاورة
High Dribble	المحاورة العالية
Low Dribble	المحاورة الواطئة
Change of Direction	تغيير الاتجاه
Fake	الخداع
Ball Protection	حماية الكرة
Pivot	الارتكاز

المصادر المعتمدة

- ملزمة كرة السلة، المرحلة الأولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ص ٥٨–٦٦ (المحاورة وأنواعها والتدريبات الخاصة بها) وص ١٠٧–١٠٩ (الخداع).

الأسبوع السابع | امتحان منتصف الفصل

مخرجات التعلم التي تخدمها هذه المحاضرة

CLO1: يفسّر الطالب المفاهيم والقواعد التي تناولتها الأسابيع الستة الأولى، ويحدّد مواصفات الملعب والأدوات، ويميّز بين أنواع حركات القدمين والتمرير والمحاورة التي درسها.

CLO2: يؤدّي حركات القدمين والتمرير والمحاورة في المهام العملية المحدّدة، وفق معايير الأداء الفني الواردة في بطاقة التقويم.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يقيس الجزء النظري **CLO1**، ويقيس الجزء العملي **CLO2**. ويمثّل امتحان منتصف الفصل **١٠٪ من الدرجة الكلية للمقرر** وفق وصف المقرر.

١. نطاق الامتحان وهيكله

يغطي امتحان نصف الكورس موضوعات الأسابيع من الأول إلى السادس، وهي: التعريف بكرة السلة وبيئة اللعب (الأسبوع ١)، وحركات القدمين (الأسبوع ٢)، ومسك الكرة والتمريرة الصدرية (الأسبوع ٣)، والتمريرة المرتدة والتمريرة من فوق الرأس وبقية التمريرات باليدين (الأسبوع ٤)، والتمرير بيد واحدة (الأسبوع ٥)، والمحاورة بأنواعها (الأسبوع ٦). ويتألف الامتحان من جزأين متكاملين: جزء نظري تُقاس فيه المفاهيم والمعارف المرتبطة بـ CLO1، وجزء عملي تُقاس فيه جودة الأداء المهاري المرتبطة بـ CLO2.

جدول: هيكل امتحان نصف الكورس المقترح

الجزء	محتوى الاختبار	المخرج المقاس
النظري	أسئلة موضوعية ومقالية قصيرة عن تاريخ اللعبة وخصائصها ومواصفات الملعب والأدوات وتصنيف المهارات وأنواع التمرير والمحاورة	CLO1
العملي (١)	اختبار حركات القدمين: الركض والتوقف بعدة واحدة وبعدتين والارتكاز	CLO2
العملي (٢)	اختبار التمرير: تمريرة صدرية ومرتدة ومن فوق الرأس نحو هدف أو زميل مع احتساب الدقة والأداء الفني	CLO2
العملي (٣)	اختبار المحاورة: محاورة بين شواخص مع تغيير الاتجاه وتبديل اليد	CLO2

المصدر: إعداد المؤلف وفق منهاج الأسابيع ١–٦ وخطة تقويم المقرر.

٢. معايير تقويم الأداء العملي

تُقدَّر جودة الأداء العملي بحسب مستويات وصفية واضحة يعتمدها المدرس مسبقاً ويطلع عليها الطلبة قبل الامتحان، ويبين الجدول الآتي المعايير العامة التي تُطبَّق على المهارات المختبَرة.

المعيار	الأداء المتميز	الأداء الضعيف
الوضع الابتدائي	وضع جسم واتزان صحيحان قبل الأداء	وضع غير متزن أو وقوف على كعبين
التسلسل الفني	حركة منسابة بالترتيب الصحيح لمراحل المهارة	قفز بين مراحل المهارة أو حذف أحدها
الدقة	وصول الكرة إلى الهدف أو الزميل أو الشاخص بدقة	تكرار الخطأ في الاتجاه أو القوة
السيطرة على الكرة	حماية الكرة وتحكم دائم دون نظر مستمر إليها	فقدان الكرة أو النظر المستمر إليها
الالتزام بالقانون	أداء ضمن قواعد اللعبة وتجنب الأخطاء الشخصية	مخالفات متكررة لقواعد الخطوات أو المحاورة

المصدر: إعداد المؤلف.

٣. نماذج لأسئلة نظرية

١. من ابتكر لعبة كرة السلة؟ وما المبادئ الأربعة التي بنى عليها لعبته؟
٢. ما أبعاد ملعب كرة السلة وارتفاع الحلقة وعدد لاعبي الفريق داخل الملعب؟
٣. وضّح الفرق بين التوقف بعدة واحدة والتوقف بعدتين.
٤. متى تُستعمل التمريرة المرتدة؟ ومتى تُفضَّل التمريرة من فوق الرأس؟
٥. قارن بين المحاورة العالية والواطئة من حيث وضع الجسم ودرجة السيطرة.

الأسبوع الثامن | تصويبة الرمية الحرة

مخرجات التعلم التي تخدمها هذه المحاضرة

CLO1: يفسّر الطالب طبيعة الرمية الحرة، ويحدّد موقع أدائها، ويصف تسلسل مراحلها من اتخاذ وضع الاستعداد إلى متابعة حركة الذراع بعد إطلاق الكرة.

CLO2: يؤدّي الرمية الحرة من خلف الخط، محافظًا على اتزانه وتناسق امتداد الرجلين والذراع المصوّبة وتوجيه الكرة نحو السلة.

CLO2: يسجّل عدد الإصابات من عدد معلوم من المحاولات، ويطبّق تصحيحًا فنيًا محدّدًا في السلسلة التالية استنادًا إلى ملاحظة أدائه.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يرتبط الأسبوع بصورة رئيسة بـ **CLO2** من خلال أداء الرمية الحرة ومراجعة دقتها وجودة تنفيذها. ويسهم في **CLO1** من خلال تفسير شروط الرمية ومراحلها الفنية.

١. التصويب: أهميته والعوامل المؤثرة في دقته

في لعبة كرة السلة يكون الهدف الأساسي للفريق المهاجم هو إدخال الكرة في سلة الفريق المدافع، وجميع المهارات التي تُطبَّق من قبل الفريق المهاجم يجب أن تنتهي بالتصويب على سلة الخصم، إذ إن ما يُطبَّق من مهارات وتكتيك من قبل المهاجم يهدف إلى الوصول بالكرة إلى المكان المناسب ثم خلق فرصة جيدة لتصويبها. ومن هنا تظهر أهمية التصويب كمهارة أساسية في تحقيق الفوز للفريق الذي يجيد أفراده التصويب بنسبة عالية من النجاح. ولذلك يقضي لاعبو كرة السلة وقتاً كبيراً في التدريب على التصويب قد يفوق مرات عديدة أوقات التدريب على كل المهارات الأخرى.

وتقع مهمة إجادة التصويب على عاتق اللاعب نفسه أكثر من المدرب الذي تنحصر مهمته في توجيه اللاعب نحو اتباع الأسلوب الفني السليم. وليس هناك سر في أسلوب التدريب على إجادة التصويب إنما هو الوقت الذي يقضيه اللاعب في التدريب عليه، فالتدريب ثم التدريب هو المبدأ الأساسي، بالإضافة إلى عوامل أخرى يتأثر بها دقة التصويب، منها الجانب النفسي والجانب البدني.

١,١ الجانب النفسي

ثمة عوامل كثيرة تؤثر في الدقة، أهمها الثقة بالنفس، وهذه الصفة يحصل عليها اللاعب من زيادة التدريب طبقاً لما هو مثبت من قبل المدرب. ثم حالة التوتر التي تصيب اللاعب في أثناء المباراة، إذ يؤدي التوتر النفسي إلى حدوث حالة الشد الزائد في أعضاء الجسم كالذراع المصوبة مثلاً، مما يؤدي إلى إعاقة عمل الذراع بالشكل المطلوب في التصويب كانقطاع الحركة أو القوة المادة، وبالتالي انسيابية حركة الذراع المصوبة، فيحدث قصور في القوة المطلوبة أو انحراف في مسار الذراع والكرة.

١,٢ الجانب البدني

يتضمن الجانب البدني عدة أمور. أولها موقع اللاعب المصوب من الهدف، فإن اعتياد اللاعب على التصويب من مكان معين يزيد من معرفته بخط مسار الكرة الصحيح بشكل سريع، وبمجرد رؤية الهدف من هذا المكان يعرف اللاعب المتدرب مقدار القوة المطلوبة من أصابع اليد المصوبة لإيصال الكرة إلى الهدف. وثانيها اتزان الجسم المناسب الذي يؤدي إلى التناسق في القوة المطلوبة أو المحصل عليها من كل عضلة في الذراع

المصوبة نحو الهدف، فالتصويب المتناسق، إذ إن اتزان المصوب وسيطرة المصوب على جسمه يؤديان إلى الرشاقة والتناسق في مراحل التصويب. وثالثها كيفية الحصول على القوة المطلوبة، فتعدد أنواع التصويب يحتم على اللاعب أن يعرف كيف يحصل على القوة اللازمة لدفع الكرة في كل نوع. ورابعها التناسق بين النظر وعمل اليد الدافعة للكرة، إذ يجب أن تمر القوة التي يحتاجها المصوب لدفع الكرة نحو السلة في آخرها في أطراف أصابع اليد لتوجيه الكرة في المسار الصحيح وضبط الاتجاه نحو السلة، بالإضافة إلى اكتساب الكرة الدوران المعاكس لاتجاه الرمي (Back Spin) الضروري لدخول الكرة في السلة.

تعريف: الدوران العكسي (Back Spin)

« دوران الكرة حول محورها الأفقي بعكس اتجاه الرمي بفعل عمل الأصابع والرسغ عند ترك الكرة، وهو ضروري لتسهيل دخولها السلة. »

٢. التصويب من الثبات

يمكن اعتبار التصويب من الثبات من المهارات البسيطة أي غير المعقدة، ولهذا نرى أن اللاعبين الصغار السن والمبتدئين اللعب يلجأون إلى هذه الأنواع من التصويب من الثبات. ولتحقيق الاتزان المطلوب للتصويب الجيد يجب أن يكون الوقوف في جميع أنواع التصويب من الثبات بفتحة بين القدمين المتوازيتين أو المتقدمة الواحدة عن الأخرى بعرض صدر اللاعب المصوب مع وجود انثناء بسيط في مفصل الركبة وإبقاء الجذع منتصباً والنظر مركّز تماماً على الهدف.

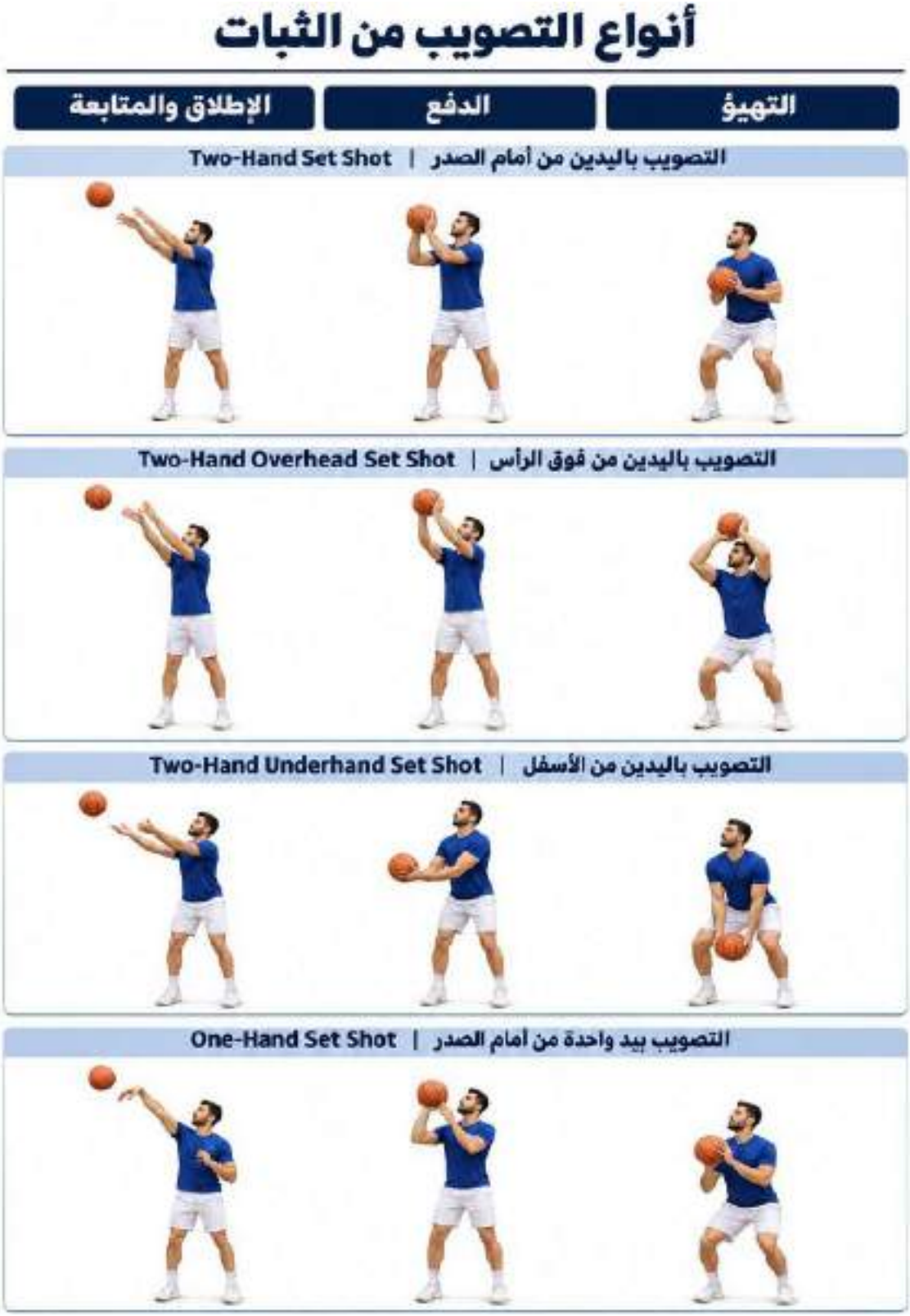
٢,١ التصويب باليدين من أمام الصدر (Two-Hand Set Shot): تُمسك الكرة باليدين وتوضع أمام الصدر والمرفقان مثنيان ومؤشران باتجاه الأرض. تُحرَّك الكرة أمام أسفل ثم للخلف والأعلى ثم تمد الذراعان أمام عالياً مع مد الركبتين على أن يتبع مد الذراعين ثني الرسغين أسفل. ويجب التأكيد على عمل الأصابع لإكساب الكرة الدوران المعاكس لاتجاه الرمي.

٢,٢ التصويب باليدين من فوق الرأس: تُمسك الكرة وتوضع أمام أعلى الرأس، وتكون اليدان مثنيتان من المرفقين المؤشرين باتجاه الهدف والعضدان موازيان للأرض مع النظر إلى الهدف، ويكون الدفع من تحت الكرة مع التأكيد على الوقوف كما في التصويب السابق. يتم دفع الكرة بمد الركبتين والذراعين أمام عالياً مع ثني الرسغين والتأكيد على عمل الأصابع في دفع الكرة.

٢,٣ التصويب باليدين من الأسفل: يقف اللاعب والقدمان متوازيان مع زيادة المسافة بينهما قليلاً عن الوضع الاعتيادي. وعند توجيه الكرة نحو الهدف يخفض اللاعب الكرة إلى أسفل مع مد الذراعين وثني الركبتين، ثم تتحرك الذراعان للأمام وللأعلى لدفع الكرة بالأصابع نحو الهدف، على أن تمتد القدمان خلال حركة الكرة إلى أعلى، والنظر مركز نحو الهدف.

٢,٤ التصويب بيد واحدة من أمام الصدر (One-Hand Set Shot): تُمسك الكرة من أحد الكتفين وتقرب من الصدر، وليكن اليمين، ويكون المرفقان مثنيين والمرفق مؤشراً نحو الأرض، كف اليمين تكون أسفل الكرة وخلفها أما الذراع الثانية فتكون الكف مسانِدة ومساعدة في توجيه الكرة نحو الهدف. يكون وقوف اللاعب والقدمان متوازيتان أو أحدهما متقدمة عن الأخرى قبل توجيه الكرة تثنى الركبتان مع الارتكاز على مشطي القدمين، وفي

توقيت واحد تمد الركبتان والذراعان أماماً عالياً، وتدفع الكرة بأصابع اليد الحاملة لها مع ثني الرسغ بعد أن تصل الذراع الدافعة للكرة إلى المد الكامل، ويجب أن تسحب الذراع الساندة أسفل.



الشكل يوضح التسلسل الحركي لأربعة أنواع من التصويب من الثبات في كرة السلة، من وضع التهيؤ حتى إطلاق الكرة ومتابعة حركتها بالذراعين أو بالذراع المصوِّبة.

٣. تصويبة الرمية الحرة (Free Throw)

هي إحدى التصويبات التي لها أهمية كبرى في فوز وخسارة المباراة، كما أنها النوع الوحيد من أنواع التصويب الذي يستطيع فيه المصوب أن يصوب الكرة بدون مضايقة من الخصم. ويُستعمل في هذه التصويبة أي نوع من التصويبات التي يجيدها اللاعب، والغالبية العظمى من اللاعبين يستعملون التصويب بيد واحدة. وهذه بعض النقاط المهمة التي يجب على المصوب الانتباه إليها عندما يصوب الرمية الحرة:

١. جفف الكف والأصابع من العرق وحرك اليد المصوبة جيداً للتخلص من أي تصلب أو شد زائد.
٢. تحرك إلى خط الرمية الحرة.
٣. خذ الكرة من الحكم وثبّت مقدمة القدم على النقطة التي تعودت أن تؤدي التصويب الحر منها في أثناء التمرين.
٤. ربما يحتاج اللاعب إلى تنطيط الكرة مرة أو مرات لزيادة ارتخاء الرسغ والأصابع.
٥. امسك الكرة بالشكل الذي ترى فيه الأصابع بوضع المسك المريح للكرة.
٦. ركّز نظرك على السلة كاملة.
٧. صوّب الكرة داخل السلة أو نحو وسط السلة.



جدول (٩): ملخص التصويب من الثبات

النوع	وضع الكرة	الاستعمال
باليدين من أمام الصدر	أمام الصدر، المرفقان نحو الأرض	المبتدئون والمسافات القريبة
باليدين من فوق الرأس	أمام أعلى الرأس، العضدان موازيان للأرض	المبتدئون
باليدين من الأسفل	أسفل الجسم مع مد الذراعين	حالات محددة
بيد واحدة من أمام الصدر	من أحد الكتفين، اليد الأخرى مساعدة	الأكثر استعمالاً وفي الرمية الحرة

المصدر: ملزمة كرة السلة، ص ٦٨–٧٢.

تطبيق رياضي

في الثواني الأخيرة من المباراة وبعد خطأ على مهاجم، يقف اللاعب على خط الرمية الحرة بلا مضايقة من الخصم، ويتوقف الفوز على قدرته على إدخال الكرة. ويُظهر هذا الموقف أهمية الجانب النفسي (الثقة بالنفس والتحكم في التوتر) مع التقنية الفنية الصحيحة التي دُرّب عليها آلاف المرات.

النشاط العملي (Pr)

Practical Activity

عنوان النشاط: تطبيق عملي للرمية الحرة مع التركيز على الدقة

يؤدي الطالب بإشراف المدرس التمارين الآتية:

١. يقف الطلبة في قاطرتين على جانبي خط الرمية الحرة في مواجهة الهدف، ويقوم اللاعب الأول من كل قاطرة بالتصويب بنوع التصويب الذي يحدده المدرب، ثم يسرع ليتابع الكرة ويمسكها بعد ارتدادها من الهدف لينا ولها إلى الزميل الذي يليه ويتجه إلى مؤخرة القاطرة الأخرى.

٢. أداء الرمية الحرة بالخطوات الفنية المتسلسلة: تجفيف اليد، وضع القدم على النقطة، التنطيط، المسك المريح، التركيز على السلة، ثم التصويب.

٣. تسجيل عدد الإصابات من عدد محدد من المحاولات لكل طالب وتدوينها في بطاقة متابعة.

نشاط تطبيقي داخل الملعب: مسابقة صغيرة بين مجموعتين: يسجل كل فريق عدد إصابات أفراده في الرمية الحرة، ويفوز الفريق الأعلى إصابة، مع احترام التركيز والهدوء من الفريق المقابل.

نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut)

Tutorial Activity

مراجعة الأداء: يتابع المدرس مع كل طالب أخطاء وضع الأصابع وحركة الرسغ عند ترك الكرة، ويحدد مدى اكتساب الكرة للدوران العكسي.

نشاط التعلم الذاتي

Self-Learning Activity

سجّل لنفسك عشر محاولات رمية حرة (أو ما يتيسر من محاولات) في أي ملعب متاح، ودوّن عدد الإصابات ثم اكتب ثلاث ملاحظات عن وضع الجسم واليد والنظر في كل محاولة فاشلة.

مثال: في المحاولات الفاشلة كان المرفق يتجه إلى الخارج فانحرفت الكرة عن مسارها.

خلاصة الأسبوع

Week Summary

التصويب هو المهارة التي تنتهي بها المهارات الهجومية، ويتأثر نجاحه بعوامل نفسية (الثقة بالنفس وتجنب التوتر) وبدنية (الموقع واتزان الجسم والقوة والتناسق بين النظر وحركة اليد والدوران العكسي).

والتصويب من الثبات من المهارات البسيطة، ومنه التصويب باليدين من أمام الصدر ومن فوق الرأس ومن الأسفل والتصويب بيد واحدة من أمام الصدر. أما الرمية الحرة فهي أهم تصويبات الثبات إذ تُؤدى دون مضايقة من الخصم، ويستعمل فيها أغلب اللاعبين التصويب بيد واحدة.

أسئلة التقويم الذاتي

Self-Assessment Questions

١. لماذا يُعد التصويب مهارة أساسية في تحقيق الفوز؟
٢. وضّح العوامل النفسية المؤثرة في دقة التصويب.
٣. اذكر العوامل البدنية المؤثرة في دقة التصويب.
٤. ما المقصود بالدوران العكسي (Back Spin)؟ ولماذا هو ضروري؟
٥. صف وضع الوقوف المناسب في التصويب من الثبات.
٦. اشرح التصويب بيد واحدة من أمام الصدر.
٧. اذكر خطوات أداء الرمية الحرة بحسب الملزمة.
٨. سؤال تطبيقي: لماذا تُعد الرمية الحرة النوع الوحيد من التصويب الذي يمكن تحسينه بالتدريب الفردي الخالص؟

المصطلحات الرئيسة

Key Terms

المصطلح العربي	English Term
التصويب	Shooting
التصويب من الثبات	Set Shot
الرمية الحرة	Free Throw
الدوران الخلفي للكرة	Back Spin
الدقة	Accuracy
الثقة بالنفس	Confidence
متابعة حركة اليد بعد إطلاق الكرة	Follow-through

المصادر المعتمدة

- ملزمة كرة السلة، المرحلة الأولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ص ٦٦–٧٣ (التصويب وعوامل الدقة والتصويب من الثبات والرمية الحرة) وص ٧٩ (الطرق الخاصة بتعليم مهارات التصويب).

الأسبوع التاسع | التصويب السلمي من الجهتين

مخرجات التعلم التي تخدمها هذه المحاضرة

CLO2: يؤدّي الطالب التصويب السلمي من الجهتين اليمنى واليسرى، منسّقًا بين خطوتي الاقتراب والارتقاء بالقدم المقابلة لليد المصوّبة وإطلاق الكرة والهبوط المتزن.

CLO2: يحدّد تحت إشراف التدريسي خطأً في تتابع الخطوات أو اختيار قدم الارتقاء، ويصحّحه عند إعادة المحاولة من الجهة المعنية.

CLO3: يختار جهة الاقتراب واليد المصوّبة في موقف يتيح له أكثر من مسار نحو السلة، ويعلّل قراره بموقع المدافع والمساحة المتاحة للإنهاء.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يرتبط الأسبوع بصورة رئيسة بـ **CLO2** من خلال تقويم التنفيذ من كل جهة. ويسهم في **CLO3** عند إضافة مدافع إلى الموقف وإتاحة اختيار مسار الاقتراب للطالب.

١. التصويب من الحركة: لماذا نحتاج إليه؟

بعد التطور الكبير في أساليب اللعب الدفاعية والهجومية، ولكي يتمكن اللاعب المهاجم من مقابلة أساليب الدفاع المتطور، وجب على المهاجم أن يكون متمكناً من أداء مهارة التصويب من الحركة لتعذر حصوله على فرصة التصويب من الثبات، ولكي يستغل كل فرصة جيدة للتصويب في ظل الظروف المتغيرة للعب. وقد أصبح من الضروري أن نفصل بين التصويب من الثبات والتصويب من الحركة كي يسهل تعلمها. وللتصويب من الحركة أنواع كثيرة إلا أن أكثر الأنواع استعمالاً هي التصويب من القفز، والتصويب السلمي، والتصويب الخطافي، والتصويب بالمتابعة.

٢. التصويب السلمي (Lay-up Shot)

تعريف: التصويب السلمي

« أحد أهم أنواع التصويب من الحركة، يُستخدم في حالة استلام اللاعب القاطع الكرة باتجاه السلة داخل منطقة الهدف، كما يُستخدم عند اجتياز اللاعب المحاور الخصم المدافع قرب الهدف. »



من أنواع التصويب المهمة في لعبة كرة السلة، إذ يستخدم هذا النوع في حالة استلام اللاعب القاطع الكرة باتجاه السلة داخل منطقة الهدف. كما يُستخدم في حالة اجتياز اللاعب المحاور الخصم المدافع قرب الهدف. ويجب أن يتم التقدم بالكرة في هذه المهارة ضمن ما يسمح به قانون اللعبة من خطوات بعد المحاورة أو استلام الكرة، مع مراجعة النص الحالي للقانون عند التطبيق، لأن القوانين تتعدل دورياً.

٢,١ أداء التصويب السلمي (من الجانب الأيمن)

إن المهاجم الداخل نحو الهدف من الجانب الأيمن، وبعد أن يمسك الكرة بقوة وبكلتا يديه، يمكنه أن يدفع الأرض بالقدم اليمنى أو اليسرى ليخطو خطوة واحدة، ثم يخطو خطوة أخرى بالقدم الثانية على أن يدفع الأرض بعد هذه الخطوة للارتفاع أعلى. وفي هذه اللحظة، وبعد الاقتراب من الهدف، تكون الكرة مستقرة بين الكفين، واليدان ممدودتان مداً كاملاً. ويقوم اللاعب بسحب الرسغ لليد الحاملة للكرة إلى الخلف في حالة التصويب بالكف مواجهاً للوحة الهدف، ويسحب الرسغ إلى الأسفل والكف إلى الأعلى في حالة التصويب بباطن اليد للأعلى.

أما اليد الثانية الساندة للكرة فإنها تترك الكرة لحظة سحب الرسغ لليد الدافعة للكرة. ويتم دفع الكرة بواسطة الرسغ والأصابع فقط، وباتجاه لوحة الهدف في حالة التصويب غير المباشر، وباتجاه حلقة الهدف في حالة التصويب المباشر. ويجب أن يكون السقوط على المشطين مع انثناء الركبتين لامتصاص قوة السقوط، وكذلك للتهيؤ لأخذ وضع الاستعداد للعمل الآخر المطلوب من المصوب في حالة فشل التصويب، كالمتابعة مثلاً.

جدول (١٠): حالات التصويب السلمي الثلاث

الحالة	وضع اليد	نقطة التوجيه
الأولى	باليدين معاً	نحو لوحة الهدف أو الحلقة
الثانية	باطن اليد إلى الأعلى	نحو لوحة الهدف
الثالثة	باطن اليد مواجه للوحة	نحو لوحة الهدف (تصويب غير مباشر)

المصدر: ملزمة كرة السلة، ص ٧٥–٧٦.

جدول (١١): مراحل أداء التصويب السلمي

المرحلة	النقاط الفنية	الخطأ الشائع
الاقتراب ومسك الكرة	مسك الكرة بكلتا اليدين بقوة قبل الخطوات	إمساك الكرة بيد واحدة فتسقط أو تُنتزع
الخطوتان والارتقاء	خطوة ثم خطوة بالقدم الثانية، ودفع الأرض للارتفاع	عدم تنسيق الخطوات مع الارتقاء
دفع الكرة	بالرسغ والأصابع نحو اللوحة أو الحلقة	الدفع بقوة كبيرة من الذراع كلها
الهبوط	على المشطين مع ثني الركبتين	الهبوط على كعب واحد وتجمد الجسم

المصدر: إعداد المؤلف اعتماداً على ملزمة كرة السلة، ص ٧٥–٧٦.

تطبيق رياضي

يستلم لاعب كرة من زميله وهو يقطع داخل منطقة الدفاع في اتجاه السلة، فلا مجال لتصويب من الثبات لوجود مدافع قريب. يخطو خطوتين سريعتين ويرتفع ويضع الكرة على اللوحة بلمسة خفيفة من الأصابع، فيسجل من مسافة قريبة بنسبة نجاح عالية. هذا هو أكثر أنواع التصويب شيوعاً في الهجوم السريع.

٣. التصويب الخطافي (Hook Shot)



يُؤدى بيد واحدة من المناطق القريبة من الهدف، ومن حالة الثبات أو الحركة، وأكثر اللاعبين استعمالاً لهذا النوع من التصويب هم لاعبو الارتكاز واللاعبون طوال القامة. على المصوب أن يتحرك إما باتجاه الهدف أو مبتعداً عنه بأخذ خطوة متخلصاً من الخصم الدافع. تُمسك الكرة باليدين ثم تتحول إلى أحد الجانبين من الجسم لحماية الكرة من المدافع.

وفي حالة التصويب باليد اليمنى تمد الذراع اليمنى جانباً والكرة مستقرة على الكف تماماً، ثم ترفع الذراع جانباً عالياً، ويصاحب حركة الذراع فتل الرأس لتركيز النظر على السلة، مع رفع الركبة اليمنى عالياً وتكون حركة الرسغ والأصابع كافية لدفع الكرة نحو السلة.

النشاط العملي (Pr)

Practical Activity

عنوان النشاط: تطبيق عملي للتصويب السلمي من الجهتين

ينفذ الطالب بإشراف المدرس التمارين الآتية:

١. أداء الخطوتين والارتقاء بدون كرة، مع التأكيد على الخطوة الأولى الطويلة والثانية القصيرة ودفع الركبة للأعلى.

٢. أداء الحركة نفسها بكرة ثابتة ثم بكرة مستلمة، وصولاً إلى وضع الكرة على اللوحة.

٣. تمرين القاطرة: يقف اللاعبون في قاطرة بجوار حدود الملعب الجانبية وبيد كل منهم كرة، ويقف المدرب قرب ركن الملعب، فيمرر أول لاعب إلى المدرب ويجري مسرعاً باتجاه السلة ليستلم الكرة ثانية ويصوبها سلمياً، ثم يستلم كرته ويتجه نحو مؤخرة القاطرة.

٤. تكرار التمرين من الجهة اليمنى ثم اليسرى، مع تنويع الحالات الثلاث للتصويب السلمي (باليدين، باطن اليد إلى الأعلى، باطن اليد مواجه للوحة).

نشاط تطبيقي داخل الملعب: مسابقة ثنائية: يسجل كل طالب عدد التصويبات السلمية الناجحة من عشر محاولات من كل جهة، مع احتساب النقاط للتنفيذ الفني الصحيح لا للدخول وحده.

نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut)

Tutorial Activity

تصحيح الأخطاء: يعرض المدرس أخطاء توقيت الارتقاء وحركة الذراع، ويصحح الطلبة أداء بعضهم بالملاحظة المتبادلة بإشراف المدرس.

نشاط التعلم الذاتي

Self-Learning Activity

اشرح بالكلمات والرسم المبسط مراحل التصويب السلمي في أربع خطوات متتابعة، ثم قارن بين وضع اليد في الحالة الأولى والثالثة.

مثال: في الحالة الثالثة يواجه باطن اليد اللوحة، وفي الأولى تعمل اليدان معاً في دفع الكرة.

خلاصة الأسبوع

Week Summary

يحتاج المهاجم إلى التصويب من الحركة لأن الدفاع المتطور قلّل فرص التصويب من الثبات. والتصويب السلمي أهم هذه الأنواع، ويستخدم عند القطع نحو السلة أو اجتياز المدافع بالمحاورة قرب الهدف.

ويتكون أداء التصويب السلمي من خطوتين وارتقاء ودفع الكرة بالرسغ والأصابع نحو اللوحة أو الحلقة، ثم هبوط على المشطين مع ثني الركبتين للتهيؤ للمتابعة. ويُعد التصويب الخطافي بديلاً للاعبي الارتكاز.

أسئلة التقويم الذاتي

Self-Assessment Questions

١. لماذا نحتاج إلى التصويب من الحركة؟
٢. عرّف التصويب السلمي، ومتى يُستعمل؟
٣. صف خطوات أداء التصويب السلمي من الجانب الأيمن.
٤. ما حالات التصويب السلمي الثلاث؟
٥. كيف يكون الهبوط بعد التصويب السلمي؟ ولماذا؟
٦. ما الفرق بين التصويب المباشر وغير المباشر في هذه المهارة؟
٧. متى يستعمل اللاعب التصويب الخطافي؟
٨. سؤال تطبيقي: صمّم تمريناً بسيطاً بالتمرير والقطع لتعليم التصويب السلمي.

المصطلحات الرئيسة

Key Terms

English Term	المصطلح العربي
Lay-up Shot	التصويب السلمي
Movement Shot	التصويب من الحركة
Hook Shot	التصويب الخطافي
Cutting	القطع
Backboard	لوحة السلة
Rim	حلقة السلة
Take-off	الارتقاء

المصادر المعتمدة

- ملزمة كرة السلة، المرحلة الأولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ص ٧٢–٧٧ (التصويب من الحركة والسلمي والخطافي) وص ٨١ (تدريب تنمية مهارة التصويب السلمي).

الأسبوع العاشر| التصويب من القفز

مخرجات التعلم التي تخدمها هذه المحاضرة

CLO1: يشرح الطالب مراحل التصويب من القفز، ويبيّن علاقة اتزان الجسم وتوقيت إطلاق الكرة بدقة التصويبة.

CLO2: يؤدّي التصويب من القفز بعد استلام الكرة بتسلسل حركي يشمل الاستعداد والارتقاء وإطلاق الكرة ومتابعتها والهبوط المتزن.

CLO2: يُعيد التصويب بعد تطبيق تغذية راجعة تتعلّق بتوقيت الإطلاق أو اتزان الهبوط، ويبيّن التعديل الذي أدخله على أدائه.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يرتبط الأسبوع بـ **CLO1** عند تفسير مبادئ التصويب وفي الاختبار القصير الثاني المخصّص للجانب المعرفي، وبـ **CLO2** عند تنفيذ التصويبة وتقويم مراحلها الفنية.

١. التصويب من القفز: أهميته ومتطلباته

من أهم أنواع التصويب من الحركة وأكثرها استعمالاً من قبل لاعبي كرة السلة هو التصويب من القفز. وهي من المهارات الصعبة بالنسبة للاعبي كرة السلة الصغار السن غير الناضجين بدنياً، لذا يجب ألا تُعلَّم هذه المهارة إلا بعد أن يكون اللاعب قد اكتمل نضجه البدني، كونها (أي مهارة التصويب من القفز) تتطلب أن تتصف عضلات الرجلين بالقوة المميزة بالسرعة، إضافة إلى حسن إمكانية التحكم بحركات الجسم أثناء الارتفاع عن الأرض.

تعريف: التصويب من القفز

« تصويب بيد واحدة يؤديه اللاعب بعد استلام الكرة ومسكها في المكان المناسب، يقفز فيه عمودياً إلى أعلى ثم يدفع الكرة بالأصابع في أعلى نقطة من القفز. »

٢. أداء التصويب من القفز



يؤدى التصويب من القفز بيد واحدة. فبعد استلام الكرة ومسكها في المكان المناسب، وبعد توفر الفرصة الجيدة للتصويب الناجح، تُثنى الركبتان مع رفع الكعبين، ثم تُدفع الأرض بمشطي القدمين للقفز لأعلى عمودياً على نقطة دفع الأرض. وفي أثناء القفز يجب أن تصل الكرة أمام أعلى الرأس وعلى أصابع اليد الدافعة للكرة مع سندها باليد الأخرى. وعند الوصول إلى أعلى نقطة من القفز تُدفع الكرة بالأصابع بمد الذراع للأعلى وللأمام وباتجاه الهدف، على أن يتبع مد الذراع ثني الرسغ للأمام وللأسفل. ثم يتم هبوط اللاعب على كلتا القدمين وفي المكان الذي قفز منه ليصوّب.

جدول (١٢): مراحل أداء التصويب من القفز

المرحلة	النقاط الفنية	الخطأ الشائع
الاستعداد	استلام الكرة ومسكها في المكان المناسب، النظر نحو السلة	تأخير التصويب فيتقدم المدافع
الثني والارتقاء	ثني الركبتين، رفع الكعبين، دفع الأرض عمودياً	القفز للأمام أو الجانب
دفع الكرة	الكرة أمام أعلى الرأس، دفع بالأصابع في أعلى نقطة، ثني الرسغ	دفع الكرة وأنت في طور الهبوط
الهبوط	على القدمين في مكان القفز نفسه	الهبوط بعيداً عن مكان القفز

المصدر: ملزمة كرة السلة، ص ٧٤.

٣. الطرق الخاصة بتعليم مهارات التصويب

عند تعليم مهارات التصويب يجب على المدرب أن يهدف إلى تعليم المهارة بأحسن وأنجح أسلوب تكتيكي، ليعلم اللاعب المهارة بالشكل المطلوب في مختلف مستويات اللعب. ويجب التأكيد على الوضع الابتدائي أي القسم التحضيري من المهارة، ثم الحركة الأساسية أي القسم الرئيسي، ثم الحركة التي تتبع انطلاق الكرة أي القسم النهائي للمهارة. ويجب أن تمر عملية التعليم بمراحل مرتبة هي: شرح المهارة والمدرب في الوسط واللاعبون في صفين متقابلين، ثم عرض المهارة من قبل المدرب مع التأكيد على الجوانب المهمة منها، ثم أداء اللاعبين المهارة بلا كرة، ثم أداء المهارة بكرة مع تصحيح الأخطاء من قبل المدرب، ثم تنفيذ كل صف من اللاعبين أمام هدف لتطبيق المهارة بالشكل النهائي، ثم زيادة المسافة عن الهدف وكذلك الزاوية، وأخيراً تطبيق التمارين الخاصة بالمهارة.

وتقترح الملزمة لتنمية مهارة التصويب من القفز أن يتدرب اللاعب على ثلاثة أنواع من التصويب من القفز في ثلاث حالات: التصويب من حالة الثبات بعد استلام مناولة، والتصويب بعد القطع والحركة مع تمرير الكرة من المدرب، والتصويب في حالة هجوم سريع بعد استلام مناولة. وكل حالة تُنظَّم في مجموعتين (أ، ب) وفق قاطرات تتبادل أدوار التصويب والمتابعة.

تطبيق رياضي

في مباراة، يستلم الجناح كرة عند خط الثلاث نقاط ومدافعه بعيد خطوة عنه، فلا يحتاج لانتظار فرصة أفضل. يثني ركبتيه ويقفز عمودياً ويصوب في أعلى نقطة من قفزته، ويهبط في المكان نفسه ليكون جاهزاً للمتابعة إن ارتدت الكرة. هنا تتحقق مبادئ الاتزان والتوقيت التي أُكد عليها.

النشاط العملي (Pr)

Practical Activity

عنوان النشاط: تطبيق عملي للتصويب من القفز في ثلاث حالات

ينفذ الطالب بإشراف المدرس التمارين الآتية على التدرج:

١. أداء القفز العمودي مع حركة الذراع الدافعة بدون كرة، ثم بكرة دون التصويب على الهدف.

٢. التصويب من القفز من حالة الثبات بعد استلام مناولة: مجموعتان من خمسة لاعبين، الأولى أفرادها بحوزتهم كرات موزعة على مناطق التصويب الخمسة داخل منطقة الهدف، والثانية خارج المنطقة، يناول كل لاعب منها اللاعب المقابل ليصوب.

٣. التصويب بعد القطع: يقف الطلبة في قاطرتين على جانبي خط الرمية الحرة، فيقطع اللاعب نحو الهدف ويستلم تمريرة من المدرب ثم يقفز ويصوب.

٤. التصويب في حالة هجوم سريع: يتحرك أول لاعب من المجموعة (أ) مع الكرة ويمررها إلى أول لاعب من (ب) ثم يقطع نحو الهدف ليستلم الكرة ثانية ويصوب من القفز.

نشاط تطبيقي داخل الملعب: مسابقة: يحسب لكل مجموعة عدد التصويبات الناجحة من القفز مع التأكيد على سلامة الأداء الفني وعدم احتساب التصويبة إذا هبط اللاعب في مكان بعيد عن مكان القفز.

نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut)

Tutorial Activity

مراجعة الأداء: يراجع المدرس الأخطاء الشائعة (القفز للأمام، دفع الكرة في طور الهبوط). ويُجرى في هذا الأسبوع الاختبار القصير الثاني (Quiz 2) المرتبط بالمفاهيم الفنية للتصويب.

نشاط التعلم الذاتي

Self-Learning Activity

اكتب تسلسل أداء التصويب من القفز في خمس جمل قصيرة، ثم ضع خطاً تحت الجمل التي تحدد توقيت دفع الكرة بالنسبة للقفز.

مثال: تُدفع الكرة عند أعلى نقطة من القفز، لا في أثناء الارتفاع ولا في أثناء الهبوط.

خلاصة الأسبوع

Week Summary

التصويب من القفز من أكثر أنواع التصويب من الحركة استعمالاً، ويتطلب قوة مميزة بالسرعة في عضلات الرجلين وتحكماً في حركات الجسم، ولذلك لا يُعلَّم إلا بعد اكتمال النضج البدني.

ويتألف الأداء من استلام الكرة وثني الركبتين والارتقاء العمودي ودفع الكرة بالأصابع في أعلى نقطة من القفز ثم الهبوط في مكان القفز نفسه. ويتم تعليمه بمراحل منتظمة من الشرح إلى الأداء بلا كرة ثم بكرة ثم ضمن تمارين مركّبة.

أسئلة التقويم الذاتي

Self-Assessment Questions

١. لماذا لا يُعلَّم التصويب من القفز للاعبين الصغار؟

٢. صف خطوات أداء التصويب من القفز.

٣. متى تُدفع الكرة في التصويب من القفز؟

٤. أين يجب أن يهبط اللاعب بعد التصويب؟

٥. اذكر مراحل تعليم مهارات التصويب بحسب الملزمة.

٦. ما الحالات الثلاث التي يُتدرب فيها على التصويب من القفز؟

٧. سؤال تطبيقي: لاحظت أن زميلك يقفز للأمام عند التصويب، فما التصحيح المناسب؟

المصطلحات الرئيسة

Key Terms

English Term	المصطلح العربي
Jump Shot	التصويب من القفز
Take-off	الارتقاء
Release	إطلاق الكرة
Landing	الهبوط
Timing	التوقيت
Strength-Speed	القوة المميّزة بالسرعة
Progression	التدرّج

المصادر المعتمدة

- ملزمة كرة السلة، المرحلة الأولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ص ٧٤ (التصويب من القفز) وص ٧٩–٨٢ (الطرق الخاصة بتعليم التصويب والتدريبات الخاصة به).

الأسبوع الحادي عشر| الاستعداد الدفاعي والتحرّك الدفاعي

مخرجات التعلم التي تخدمها هذه المحاضرة

CLO1: يوضّح الطالب الغرض من وضع الاستعداد الدفاعي وأهمية تمركز المدافع بين المهاجم والسلة.

CLO2: يتّخذ وضع الاستعداد الدفاعي ويتحرّك بخطوات جانبية متزنة، محافظًا على وضع القدمين والجذع والذراعين بما يسمح بتغيير الاتجاه.

CLO3: يتابع حركة مهاجم في تمرين ثنائي، ويختار اتجاه التحرك وتوقيته للمحافظة على موقعه بين المهاجم والسلة.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يدعم الأسبوع **CLO1** من خلال شرح المبدأ الدفاعي، ويرتبط بـ**CLO2** من خلال توظيف حركات القدمين في الدفاع، وبـ**CLO3** عند استجابة الطالب لتغيّر اتجاه المهاجم.

١. أهمية الدفاع في كرة السلة

تعتمد لعبة كرة السلة على نشاط الفريقين في الحصول على الكرة ثم التقدم بها ووضعها في سلة الخصم. والفريق الذي تكون بحوزته الكرة هو الفريق المهاجم، أما فاقد الكرة فهو الفريق المدافع. وتقرر الملزمة أنه لو رجعنا إلى بداية مباراة كرة السلة لرأينا أن البداية تكون دفاعاً من قبل الفريقين، كل منهم يحاول الحصول على الكرة بشتى الطرق (حجز اللاعب، حجز الطرق، القفز أعلى) أو التكنيك الخاص في كرة القفز. ومن هنا ترى أن الدفاع لا يقل أهمية عن الهجوم، بل يكون أحياناً أهم من الهجوم.

وأكثر اللاعبين في بداية تعلمهم يمارسون اللعبة بشكل هجومي أكثر من الدفاعي، ويعود السبب في ذلك إلى سهولة المهارات الهجومية الأساسية وانشغال المتعلم بها حتى بلوغه مرحلة لا بأس بها من المهارة، وعندها يبدأ الاهتمام بالدفاع. لذلك ينبغي لمدرب كرة السلة أن يعلم مهارات الدفاع جنباً مع مهارات الهجوم، إذ من المتعذر فصل أحدهما عن الأخرى في أثناء التدريب. والمهارات الدفاعية تجبر اللاعب والفريق المهاجم على التصويب من أماكن لا يرغب أن يصوب منها، إضافة إلى عدم إعطاء الخصم أي اختيار في حالة الهجوم، وتقليل فرصه بالتقدم بالكرة إلى مناطق أقرب من السلة، والتمريرات في المناطق القريبة، والحركة في المناطق الخطرة.

٢. احتلال الموقع والاستعداد الدفاعي (Stance and Defensive Position)

تعريف: الموقع الدفاعي

« أحسن موقع دفاعي هو الواقع بين المهاجم والسلة، أي على الخط المستقيم الواصل بين سلة المدافع وخصمه المهاجم، مع الوقوف بفتحة بين القدمين تقدر بعرض صدر اللاعب تماماً على الأرض. »

إن أحسن موقع دفاعي هو الواقع بين المهاجم والسلة، وهذا من شأنه أن يمنع المهاجم من التقدم نحو السلة مباشرة، مما يجبره على الاتجاه نحو الجانب للتخلص من المدافع، وهذا يتيح الفرصة للمدافع أو الفريق المدافع الجيد التصرف دفاعياً، إذ إن المدافع لا يعرف مباشرة ما ينوي المهاجم عمله. أما أحسن حالة استعداد للدفاع فهو الوقوف المواجه للمهاجم بفتحة بين القدمين تقدر بعرض صدر اللاعب تماماً على الأرض، على أن تكون إحداهما متقدمة على الأخرى أو متوازيتين، والركبتان مثنيتان قليلاً، والورك للأسفل والرأس منتصب للتمكن من رؤية الخصم تماماً مع تركيز النظر على وسط اللاعب تجنباً للخداع الذي يقوم به المهاجم.

إن التأكد من المسافة بين القدمين، والاتجاه، والانثناء في الركبة، والنظر إلى المهاجم تكسب المدافع التوازن المطلوب في اللعب بالإضافة إلى جعله في حالة استعداد للقيام بعمل سريع ومفاجئ.

احتلال الموقع والاستعداد الدفاعي
Stance and Defensive Position



٣. المتابعة والتحرك الدفاعي

على اللاعب المدافع أن يتحرك مع خصمه المهاجم في محاولة منه لتحسين موقعه الجديد بالنسبة للمكان المتغير للاعب المهاجم لتنفيذ ما هو مطلوب منه من حالات الدفاع، كأن يقوم المهاجم بخداع المدافع وتغيير مكانه أو التوقف السريع لحركته لذا يجب على المدافع أن يكون مستعداً دائماً لمثل هذه الحالات الهجومية وباتجاه الخصم. وعليه أن يحافظ على إبقاء قدميه على الأرض أو قريبة منها، ومتابعاً بنظره حركات اللاعب المهاجم، كما يجب تجنب أي تقاطع للقدمين.

إن حركة الذراعين مهمة جداً للاعب المدافع في أثناء تحركه، إذ يجب دائماً أن تساعد على حفظ توازن اللاعب، كما تساعد على إعاقة المهاجم في أثناء المحاورة والتصويب والتمرير والتقدم نحو السلة. والوضع الصحيح للذراعين في أثناء الدفاع والتحرك هو أن تكون الذراعان مثنيتين قليلاً من المرفقين، وبارتفاع وسط بين عالٍ وهابط، على أن تواجه باطن الكف اللاعب المهاجم. أما في حالة التصويب فيجب على المدافع أن يرفع يديه عالياً في محاولة منه لمنع انطلاق الكرة أو قطعها.

المتابعة والتحرك الدفاعي
Tracking the Ball Handler and Defensive Slides



جدول (١٣): عناصر الوضع الدفاعي الصحيح

العنصر	المواصفة	الغرض
الموقع	على الخط بين المهاجم والسلة	منع التقدم المباشر نحو السلة
القدمان	فتحة بعرض الصدر، إحداهما متقدمة أو متوازيتان	اتزان واستعداد للحركة
الركبتان والورك	ركبتان مثنيتان قليلاً وورك للأسفل	خفض مركز الثقل وسرعة الاستجابة
الرأس والنظر	رأس منتصب، النظر إلى وسط الخصم	تجنب الخداع ورؤية كامل الجسم
الذراعان	مثنيتان قليلاً وبارتفاع وسط، الكف نحو المهاجم	حفظ التوازن وإعاقة المهاجم

المصدر: ملزمة كرة السلة، ص ٨٤–٨٥.

تطبيق رياضي

يستلم لاعب كرة في الجناح ويقف أمامه مدافع. يحتل المدافع موقعاً على الخط بين اللاعب والسلة، ويقف بفتحة قدمين مناسبة وركبتين مثنيتين ونظره على وسط المهاجم، فعندما يحاول المهاجم الاختراق من الجانب يتحرك بخطوات جانبية سريعة دون تقاطع للقدمين، ويحافظ على ذراعيه مثنيتين. فيُجبَر المهاجم على المحاورة بعيداً عن السلة.

النشاط العملي (Pr)

Practical Activity

عنوان النشاط: تطبيق عملي لحركات الدفاع الأساسية

ينفذ الطالب بإشراف المدرس التمارين الآتية:

١. أداء وضع الاستعداد الدفاعي بحسب الوصف، مع تصحيح المدرس لكل طالب (فتحة القدمين، انثناء الركبتين، وضع الرأس والذراعين).

٢. احتلال الموقع الدفاعي: لاعب مهاجم محاور متقدم بالكرة (أ) ولاعب مدافع (ب)، وعند وصول (أ) إلى نقطة مرسومة بالقرب من منطقة الهدف يتحرك (ب) لاحتلال الموقع الدفاعي وإشغال مكان مرور (أ) باتجاه الهدف أو التصويب أو التمرير.

٣. المتابعة والتحرك الدفاعي: لاعب محاور (أ) ولاعب مدافع (ب) يتابع المحاور بالحركة ومدافعاً ضده بطول الملعب على نقاط توقف مؤشرة، وعند وصول المحاور إليها يتوقف ويتحرك المدافع مقترباً منه ومضيّقاً عليه.

نشاط تطبيقي داخل الملعب: تمرين ثنائي: ينقسم الطلبة إلى ثنائيات، يتحرك أحدهما كمحاور (بدون كرة أو بكرة) ويتابعه الآخر بالتحرك الدفاعي دون تقاطع القدمين، مع تبديل الأدوار كل نصف دقيقة.

نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut)

Tutorial Activity

مراجعة المهارة: يعرض المدرس أخطاء تقاطع القدمين ووقوف المدافع على كعبيه والنظر إلى الكرة بدلاً من وسط الخصم، ويطلب من الطلبة تصحيحها ومناقشة أثرها في أداء الدفاع.

نشاط التعلم الذاتي

Self-Learning Activity

راقب في مباراة كرة سلة (مسجلة) مدافعاً واحداً لمدة دقيقة، وسجّل ثلاث ملاحظات عن موقعه ووضع قدميه وذراعيه، وهل أجبر المهاجم على اتجاه غير مرغوب فيه.

مثال: بقي المدافع على الخط بين المهاجم والسلة وأجبر المهاجم على المحاورة نحو خط الملعب الجانبي.

خلاصة الأسبوع

Week Summary

الدفاع في كرة السلة لا يقل أهمية عن الهجوم، وغالباً ما يتأخر تعلمه لأن المتعلمين ينشغلون بالمهارات الهجومية، وهو ما يوجب تعليم الدفاع جنباً مع الهجوم.

يقوم الوضع الدفاعي الجيد على احتلال موقع بين المهاجم والسلة، وفتحة قدمين بعرض الصدر، وركبتين مثنيتين، ورأس منتصب ونظر إلى وسط الخصم، وذراعين مثنيتين. ويقوم التحرك الدفاعي على متابعة المهاجم مع إبقاء القدمين قريبتين من الأرض وتجنب تقاطعهما.

أسئلة التقويم الذاتي

Self-Assessment Questions

١. لماذا يكون الدفاع أحياناً أهم من الهجوم؟
٢. لماذا ينشغل المتعلمون في البداية بالهجوم أكثر من الدفاع؟
٣. ما الموقع الدفاعي الأحسن؟ ولماذا؟
٤. صف وضع الاستعداد الدفاعي.
٥. كيف يجب أن يتحرك المدافع مع المهاجم؟
٦. ما الوضع الصحيح للذراعين في أثناء الدفاع والتحرك؟ وماذا يفعل المدافع عند التصويب؟
٧. سؤال تطبيقي: ماذا يحدث إذا قاطع المدافع قدميه أثناء التحرك الجانبي؟

المصطلحات الرئيسة

Key Terms

English Term	المصطلح العربي
Defense	الدفاع
Stance	وقفة الاستعداد الدفاعي
Defensive Position	الموقع الدفاعي
Defensive Movement	التحرّك الدفاعي
Balance	الاتزان
Guarding	مراقبة المهاجم دفاعيًا

المصادر المعتمدة

- ملزمة كرة السلة، المرحلة الأولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ص ٨٣–٨٥ (المهارات الدفاعية: الاستعداد الدفاعي والمتابعة والتحرك الدفاعي) وص ٩٣–٩٤ (طرق التعليم والتدريبات).
- الديوه جي، مؤيد عبدالله وحمودات، فائز بشير، (١٩٩٩): كرة السلة، ط٢، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

- Krause, J. V., Meyer, D. W., & Meyer, J. J. (2008). Basketball skills & drills (3rd ed.). Human Kinetics.

-Wissel, H. (2012). Basketball: Steps to success (3rd ed.). Human Kinetics.

الأسبوع الثاني عشر| الدفاع ضد اللاعب القاطع والمحاور

مخرجات التعلم التي تخدمها هذه المحاضرة

CLO1: يميّز الطالب بين قطع المهاجم من دون كرة وتقدّمه بالمحاورة، ويشرح الهدف الدفاعي في كل موقف.

CLO2: يوظّف حركات القدمين الدفاعية لمتابعة اللاعب القاطع أو احتواء اللاعب المحاور، محافظًا على اتزانه عند تعديل موقعه.

CLO3: يقرأ اتجاه حركة المهاجم، ويختار موقعه وتوقيت تحرّكه للحدّ من فرصة استقبال القاطع للكرة أو تقدّم المحاور نحو السلة.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يرتبط التطبيق الميداني بـ **CLO2** في تنفيذ التحرك الدفاعي، وبـ **CLO3** في اختيار الاستجابة لحركة المهاجم. ويرتبط الواجب الثاني بـ **CLO1** و**CLO3** من خلال شرح الفرق بين الموقفين وتعليل القرار الدفاعي في كل منهما.

١. الدفاع ضد اللاعب القاطع (Guarding the Cutter)

عندما يحاول المهاجم الممسك بالكرة تمرير الكرة يجب على اللاعب المدافع أن يستعد للقيام بعمله الدفاعي. وهذا يتطلب منه أخذ خطوة إلى الخلف ليكون مستعداً لقطع يمكن أن يقوم به لاعب مهاجم بلا كرة. وهذه الخطوة إلى الخلف تعطيه المجال الكافي والوقت المطلوب للتصرف ضد المهاجم الذي ربما يخدعه ثم يقطع نحو الكرة أو نحو المكان المناسب لاستلام كرة سهلة. وعندما يبدأ المهاجم بالقطع على المدافع أن يتحرك في الحال محافظاً على أن يسبق المهاجم إلى المكان المناسب المطلوب القطع نحوه مما يجبره على أخذ مكان غير مناسب.

وعلى المدافع أن يواجه أي لاعب قاطع، قد تخلص من خصمه المدافع ومتجهاً نحو المكان الذي يمكن أن يصيب منه الهدف بنسبة عالية، وأن يسبقه في احتلال هذا المكان.



٢. الدفاع ضد اللاعب المحاور (Guarding the Dribbler)

بعد أن يتأكد المدافع من أن خصمه يحاول المحاورة عليه يزيد من انتباهه ويكون على الخط الواصل إلى السلة. فإذا كان المحاور يستعمل اليد اليمنى فعلى المدافع أن يقدم القدم اليسرى إلى أمام مع رفع ذراع اليمنى عالياً لقطع الكرات العالية وإبقاء الذراع اليسرى إلى أمام محاولاً قطع الكرة وتشتيتها من المحاور، أو أن يبقي ذراعيه جانباً عالياً قليلاً وقدميه بحركة دائمة ومناورة، محافظاً على سبق المحاور بقدميه لكي يتحكم بحركة المحاور. وكلما كان المدافع ماهراً في حركات القدمين قاد المحاور بعيداً عن السلة.



وعندما يبدأ المحاور بالحركة فإن أول عمل يقوم به المدافع هو الحركة المعاكسة إلى خلف، أي الحركة باتجاه خط سير المحاور، وربما تؤدي إلى وقوع المدافع في خطأ. أما الانسحاب إلى الخلف فإنه يعطي المدافع الفرصة للتقدم على المهاجم الذي يحاول إصابة الهدف. وفي حالة الدفاع ضد محاور معين يجب على المدافع أن يبقي ذراعيه مثنيتين ومنخفضتين وباطن الكف مواجهاً للمحاور، وبعد أن يتأكد من أنه بإمكانه خطف الكرة من المحاور، عليه أن يركز نظره على الكرة ومد ذراعه باتجاه الكرة لدفعها من المحاور دون المحاولة لخطفها مباشرة كي لا يقع في خطأ شخصي.

وعندما يصل المحاور إلى منطقة قريبة من الهدف على المدافع ألا ينسحب إلى الخلف بل يجب عليه أن يزيد من الضغط لإجبار المحاور على مسك الكرة. في هذه الحالة يكون المدافع في مأمن من أن المحاور لن يخدعه بحركة للتقدم بالكرة، بل سيكون عمله فقط أن يمرر أو يصوب الكرة من مكان غير مناسب. والعمل الأساسي للمدافع في هذا الموضوع هو أن يحاول دائماً دفع اللاعب المحاور إلى مكان بعيد عن السلة أو نحو الخط الجانبي من الملعب، ثم التقرب من المحاور لحظة توقفه كي لا يعطيه الفرصة الكافية للتصويب أو التمرير ذات النسبة العالية من النجاح.

جدول (١٤): مقارنة بين الدفاع ضد القاطع والدفاع ضد المحاور

وجه المقارنة	ضد القاطع	ضد المحاور
الحركة الأولى	خطوة إلى الخلف للاستعداد للقطع	الحركة المعاكسة باتجاه خط سير المحاور
الهدف	سبق القاطع إلى المكان المناسب	دفع المحاور بعيداً عن السلة أو نحو الخط الجانبي
وضع الذراعين	مثنيتان للاستعداد	مثنيتان ومنخفضتان وباطن الكف نحو المحاور
الخطأ المحتمل	التأخر في الحركة	خطف الكرة مباشرة والوقوع في خطأ شخصي

المصدر: ملزمة كرة السلة، ص ٨٦–٨٨.

تطبيق رياضي

يبدأ مهاجم بالمحاورة من منتصف الملعب بسرعة. يتحرك المدافع للوراء ويحافظ على موقعه على الخط بين المحاور والسلة، فيدفعه تدريجياً نحو الخط الجانبي. وعند توقف المحاور لحظة يقترب منه المدافع ويرفع ذراعيه ويضغط عليه فلا يجد مجالاً لتمريرة أو تصويبة مريحة.

النشاط العملي (Pr)

Practical Activity

عنوان النشاط: تطبيق عملي للدفاع الفردي ضد القاطع والمحاور

ينفذ الطالب بإشراف المدرس التمارين الآتية:

١. الدفاع ضد القاطع: مهاجمان (أ، ب) ولاعب مدافع (ج). الكرة مع (أ)، يتحرك (ب) باتجاه منطقة الهدف قاطعاً لاستلام الكرة الممررة من (أ) إلى نقطة معينة في منطقة الهدف، وفي اللحظة نفسها يتحرك (ج) لقطع الكرة أو الوصول إلى المكان الذي ستصله الكرة قبل وصول (ب).

٢. الدفاع ضد المحاور: لاعب محاور (أ) ولاعب مدافع (ب) يتابعه لدفعه عن منطقة الهدف وباتجاه أحد جانبي الملعب مع محاولة تشتيت الكرة أو الحصول عليها من المحاور.

٣. تكرار التمرين مع تقليل المسافة والزمن تدريجياً، وتبديل الأدوار بين الثلاثة.

نشاط تطبيقي داخل الملعب: لعبة ثنائية: محاور ومدافع في نصف الملعب، يحصل المدافع على نقطة كلما أجبر المحاور على الخروج إلى الخط الجانبي أو توقف عن المحاورة.

نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut)

Tutorial Activity

تغذية راجعة: يناقش المدرس مع الطلبة الأسباب التي أدت إلى فشل المدافع في بعض المحاولات (التأخر في الحركة، التقدم للأمام بدل الحركة للخلف)، ويُسلَّم الواجب الثاني (Assignment 2) وفق جدول التقويم.

نشاط التعلم الذاتي

Self-Learning Activity

في ورقة ثنائية العمود، اكتب في الأول ما يفعله المدافع إذا بدأ المهاجم بالقطع، وفي الثاني ما يفعله إذا بدأ المحاورة، ثم قارن بين الحالتين في ثلاثة أسطر.

مثال: في الحالتين يحافظ المدافع على الخط بين المهاجم والسلة، لكن حركته الأولى تختلف.

خلاصة الأسبوع
Week Summary

يحتاج المدافع إلى خطوة للخلف للاستعداد لقطع المهاجم، ثم الحركة الفورية لسبقه إلى المكان المطلوب. وفي الدفاع ضد المحاور يبدأ بحركة معاكسة باتجاه خط سير المحاور، ويحافظ على ذراعين مثنيتين، ويحاول دفعه إلى الجانب أو بعيداً عن السلة.

وفي المنطقة القريبة من الهدف يزيد المدافع الضغط ويجبر المحاور على مسك الكرة، فتقل فرص التمرير أو التصويب الناجح.

أسئلة التقويم الذاتي
Self-Assessment Questions

١. كيف يستعد المدافع لحركة القطع؟
٢. ما الغرض من الخطوة إلى الخلف في الدفاع ضد القاطع؟
٣. ما أول حركة يقوم بها المدافع عندما يبدأ المحاور بالحركة؟
٤. كيف يجب أن يكون وضع الذراعين في الدفاع ضد المحاور؟
٥. لماذا يُمنع خطف الكرة مباشرة من المحاور؟
٦. ماذا يفعل المدافع عندما يصل المحاور إلى منطقة قريبة من الهدف؟
٧. سؤال تطبيقي: صف كيف تدفع محاوراً سريعاً نحو الخط الجانبي.

المصطلحات الرئيسة
Key Terms

English Term	المصطلح العربي
Guarding the Cutter	الدفاع ضد اللاعب القاطع
Guarding the Dribbler	الدفاع ضد اللاعب المحاور
Cut	القطع
Step Back	خطوة إلى الخلف
Pressure	الضغط الدفاعي
Personal Foul	الخطأ الشخصي

المصادر المعتمدة

- ملزمة كرة السلة، المرحلة الأولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ص ٨٦–٨٨ (الدفاع ضد القاطع والمحاور) وص ٩٤–٩٥ (تدريبات الدفاع).

الأسبوع الثالث عشر| الدفاع ضد اللاعب المصوّب

مخرجات التعلم التي تخدمها هذه المحاضرة

CLO2: يؤدّي الطالب الاقتراب الدفاعي من المصوّب، ويضبط خطواته ويرفع ذراعه لمضايقة التصويب مع المحافظة على اتزانه وتجنّب الاحتكاك غير القانوني.

CLO3: يقرأ حركة المهاجم في موقف يختار فيه المهاجم بين التصويب والخداع به، ويحدّد توقيت التدخل أو الاستمرار في وضع الاستعداد، ثم يعلّل قراره.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يرتبط الأسبوع بـ **CLO2** من خلال ملاحظة جودة الاقتراب والتوقف والاتزان، وبـ **CLO3** من خلال تقويم ملاءمة القرار لحركة المصوّب. ويُلاحظ التدريسي التنفيذ الفني والقرار الدفاعي كلًّا على حدة.

١. الدفاع ضد اللاعب المصوب (Guarding the Shooter)

إن مهمة الدفاع ضد اللاعب المصوب من المهمات الصعبة ويعتمد نجاحها على عوامل كثيرة يجب أن يعرفها اللاعب المدافع نفسه. من هذه العوامل طول اللاعب المدافع بالنسبة للمهاجم، وسرعة رد الفعل، والقرب من اللاعب المصوب، والقرب من السلة، ثم نوعية التصويب والأسلوب المتبع ضده. وتتعلق أبرز هذه العوامل بكيفية أداء المصوب للتصويبة وبأسلوب الدفاع المناسب لها.

فعندما يكون المصوب في حالة التصويب من الثبات، يجب على المدافع أن يكون مستعداً لقطع الكرة بعد خروجها من يد المصوب، وذلك بالوثوب إلى الأعلى وبتوقيت مناسب مع خروج الكرة ومرورها من المكان الذي تمر منه الكرة.



أما في حالة التصويب من القفز فأول عمل يجب الانتباه إليه هو الخداع الذي يمكن أن يقوم به المصوب لجعل المدافع يتحرك من مكانه، بعدها يبدأ المصوب بدفع الكرة نحو الهدف، فعلى المدافع أن يثب إلى الأعلى في الوقت نفسه مع المصوب ثم يحاول ضرب الكرة بعد أن تخرج من يد المصوب، أو إعاقتها بعد انطلاقها وذلك برفع كلتا يديه عالياً قرب المصوب وبينه وبين السلة.

وإذا كان المصوب في حالة تصويب من الحركة كالتصويب السلمي، أي متجهاً نحو السلة، فعلى المدافع أن يتحرك مع المصوب ويسبقه قليلاً في اللحظة التي يبدأ بها المصوب دفع الكرة، حتى يتمكن من قطعها بعد

انطلاقها باتجاه السلة متجنباً ملامسة المصوب. كما يجب على المدافع إذا ما فشل في منع أو قطع التصويب أن يتحرك إلى المكان المناسب للحصول على الكرة المرتدة من السلة أو اللوحة في حالة فشل التصويب.

جدول (١٥): الدفاع بحسب نوع التصويب

نوع التصويب	العمل الدفاعي	ما يجب تجنبه
من الثبات	الوثب بتوقيت مناسب لقطع الكرة بعد خروجها	الوثب مبكراً أو متأخراً
من القفز	الانتباه إلى الخداع، الوثب مع المصوب، رفع اليدين عالياً	الانخداع بالحركة الأولى
من الحركة (سلمي)	التحرك مع المصوب وسبقه قليلاً وقطع الكرة بعد انطلاقها	ملامسة المصوب (خطأ شخصي)
بعد التصويب	التحرك لحجز المصوب والحصول على الكرة المرتدة	الوقوف مشاهداً دون متابعة

المصدر: ملزمة كرة السلة، ص ٨٩–٩٠.

٢. الدفاع ضد اللاعب الممرر (Guarding the Passer)

لما كان التمرير أحد المهارات الهجومية الفعالة لنقل الكرة من مكان إلى آخر داخل الملعب، لذا فإن إيقاف هذه التمريرات وقطعها يمثل أحد الأساليب الدفاعية الجيدة التي توقف خطورة اللاعبين المهاجمين وتقدمهم نحو الهدف. والمدافع الجيد هو الذي يكون شديد الانتباه ويحدد التوقيت الصحيح للانطلاق بخطوة سريعة أو أكثر لإيقاف الكرة. أما الطريقة المثلى للدفاع ضد اللاعب الممرر فتعتمد أساساً على أسلوب الاقتراب والضغط بشدة على المهاجم الحائز على الكرة، بعد الانتهاء من المحاورة بالكرة، وهو مازال بعيداً عن المناطق التي يمكن منها أن يصيب الهدف لمنعه من التمرير.



تطبيق رياضي

يوقف مهاجم محاورته ويمسك الكرة، فيقترب منه المدافع بسرعة ويرفع ذراعيه ويضيّق عليه، فلا يستطيع تمرير الكرة إلى زميله أو يمررها بتمريرة ضعيفة يسهل قطعها. أما إذا تأخر المدافع في الانطلاق، فتصل الكرة إلى الزميل وهو في وضع جيد للتصويب.

النشاط العملي (Pr)

Practical Activity

عنوان النشاط: تطبيق عملي للدفاع ضد المصوب والممرر

ينفذ الطالب بإشراف المدرس التمارين الآتية:

١. الدفاع ضد المصوب: لاعب مهاجم (أ) ولاعب مدافع (ب). عند اقتراب (أ) من منطقة التصويب يكون عمل المدافع التقرب من (أ)، وفي حالة التصويب يقوم (ب) بمتابعة الكرة ومحاولة الحصول عليها إذا فشلت التصويبة.

٢. الدفاع ضد الممرر: ثلاثة لاعبين (أ، ب، ج) على رأس مثلث، ولاعب مدافع (د) في الوسط، والكرة مع أحد الثلاثة، وتتم المناولة بين (أ، ب، ج) بإشارة من المدرب، ويحاول اللاعب (د) قطع التمريرة أو منع تمرير الكرة.

٣. تبديل الأدوار بعد عدد محدد من المحاولات.

نشاط تطبيقي داخل الملعب: لعبة مثلث: تُحتسب نقطة لفريق المدافعين عند كل تمريرة تُقطع، ولفريق الهجوم عند كل تمريرة ناجحة دون اعتراض.

نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut)

Tutorial Activity

مراجعة الأداء: يناقش المدرس أخطاء توقيت الوثب عند الدفاع ضد المصوب (الوثب قبل خروج الكرة) وكيف تؤثر في نجاح المصوب.

نشاط التعلم الذاتي

Self-Learning Activity

اختر لاعب دفاع مشهوراً من مباريات كرة السلة المتاحة لك، وراقب كيف يدافع ضد مصوب لدقيقتين، ثم سجّل ملاحظتين فنيتين تتفقان مع ما درسته.

مثال: يرفع المدافع كلتا يديه قرب المصوب دون أن يلمسه ويثب في وقت متزامن معه.

خلاصة الأسبوع

Week Summary

يعتمد الدفاع ضد المصوب على عوامل منها طول المدافع وسرعة رد فعله وقربه من المصوب والسلة ونوع التصويب. ففي التصويب من الثبات يثب المدافع بتوقيت مناسب، وفي القفز ينتبه إلى الخداع ثم يثب مع المصوب ويرفع يديه، وفي الحركة يسبق المصوب قليلاً دون لمسه. وإذا فشل في المنع تحرك لمتابعة الكرة المرتدة.

أما الدفاع ضد الممرر فيعتمد على الاقتراب والضغط الشديد على حامل الكرة بعد انتهاء المحاورة وفي المناطق البعيدة عن الهدف.

أسئلة التقويم الذاتي

Self-Assessment Questions

١. ما العوامل التي يعتمد عليها الدفاع ضد المصوب؟
٢. كيف يدافع اللاعب ضد المصوب من الثبات؟
٣. كيف يدافع اللاعب ضد التصويب من القفز؟ وما أول ما يجب الانتباه إليه؟
٤. كيف يدافع ضد التصويب السلمي؟
٥. ما واجب المدافع إذا فشل في منع التصويب؟
٦. ما الطريقة المثلى للدفاع ضد الممرر؟
٧. سؤال تطبيقي: لماذا يُعد الوثب المبكر للمدافع خطأً في الدفاع ضد المصوب؟

المصطلحات الرئيسة

Key Terms

English Term	المصطلح العربي
Guarding the Shooter	الدفاع ضد اللاعب المصوّب
Guarding the Passer	الدفاع ضد اللاعب المررّ
Block	صدّ التصويبة
Timing	التوقيت
Fake	الخداع
Pressure	الضغط الدفاعي

المصادر المعتمدة

- ملزمة كرة السلة، المرحلة الأولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ص ٨٩–٩١ (الدفاع ضد اللاعب المصوب والممرر) وص ٩٥–٩٦ (تدريبات الدفاع).

الأسبوع الرابع عشر| الدفاع ضد لاعب الارتكاز

مخرجات التعلم التي تخدمها هذه المحاضرة

CLO2: يؤدّي الطالب حركات القدمين اللازمة لاتخاذ موقع دفاعي قرب السلة، ويعدّل تمركزه مع تحرّك لاعب الارتكاز أو انتقال الكرة، محافظًا على الاتزان والاتصال البصري بالموقف.

CLO3: يحلّل موقع الكرة ولاعب الارتكاز والسلة، ويختار موضعًا دفاعيًا يضيّق مسار التمرير أو يحدّ من فرصة التصويب القريب، ويشرح سبب اختياره.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يرتبط الأسبوع بـ **CLO2** عند تقويم حركة القدمين وتعديل الموقع، وبـ **CLO3** عند تقويم اختيار الموضع الدفاعي. ويُتحقّق من المخرجين في موقف يضمّ ممرّرًا ولاعب ارتكاز ومدافعًا، مع تغيير مكان الممرّر بين المحاولات.

١. الدفاع ضد رجل الارتكاز (Guarding the Pivot Player)

كلما كان لاعب الارتكاز قريباً من الهدف وجب على المدافع المخصص له أن يقترب منه أكثر. إن الدفاع ضد لاعب الارتكاز الذي يكون ظهره مواجهاً للسلة مهمة صعبة قد يقع فيها المدافع بأخطاء كثيرة، بالإضافة إلى تعرضه للخداع بسبب عدم مواجهة خصمه لاعب الارتكاز ولقربه منه.

إن وقوف المدافع يجب أن يكون بوضع يساعد على قطع الكرة ومنع لاعب الارتكاز من التقدم نحو السلة، لذا يجب أن يقف المدافع وإحدى قدميه خلف لاعب الارتكاز، والثانية بجانبه، ومن نفس اتجاه وصول الكرة له حتى يسهل قطعها. كما أن إحدى يديه تكون خلفه، والثانية مرفوعة وعلى امتداد القدم التي بجانب لاعب الارتكاز.

والأسلوب الدفاعي الناجح ضد لاعب الارتكاز المستلم للكرة هو أن يتراجع المدافع قليلاً نحو السلة كي يتمكن من إدراك اليد التي سيصوب بها، أو الجهة التي سيتقدم منها كي يستطيع تشتيت الكرة بعد انطلاقها، أو منعه من القيام بالتصويب، أو إجباره على أداء التصويب بأسلوب لا يريده، وبذلك يكون احتمال إصابة الهدف قليلاً. كما يجب على المدافع إذا ما فشل في منع لاعب الارتكاز من التصويب أن يأخذ المكان المناسب للحصول على الكرة إذا ما فشلت في إصابة الهدف، أو أن يمنع المصوب ثانية من الحصول عليها.



جدول (١٦): أوضاع الدفاع ضد لاعب الارتكاز

العنصر	الوضع الصحيح
القدمان	إحداهما خلف لاعب الارتكاز والأخرى بجانبه، من جهة وصول الكرة
اليدان	إحداهما خلف اللاعب والأخرى مرفوعة على امتداد القدم الجانبية
بعد استلام الكرة	التراجع قليلاً نحو السلة لإدراك اليد المصوبة والجهة المتقدم منها
عند الإخفاق في المنع	أخذ المكان المناسب للحصول على الكرة المرتدة

المصدر: ملزمة كرة السلة، ص ٩٢.

٢. الدفاع ضد رجل واحد أو أكثر

عندما يتعرض المدافع في أثناء المباراة لهجوم يقوم به أكثر من خصم واحد، مثلاً مهاجمان ضد مدافع واحد، فعلى المدافع التراجع سريعاً للخلف متوسطاً المسافة بينهما والعمل على: قطع أية تمريرة تؤدي بين المهاجمين بالانقضاض على الكرة، وإيقاف اللاعب المسيطر على الكرة بحركة تمويهية خداعية ثم التراجع للخلف، وإذا أوقف اللاعب المسيطر على الكرة فعليه أن يسرع لمراقبة اللاعب الآخر ومتابعته. وفي حالة التصويب من بعيد يجب عدم القفز حتى لا تعطى فرصة للاعب الآخر من متابعة الكرة، بل يجب الاستدارة لمحاولة الاستحواذ على الكرة المرتدة قبله. وفي حالة التقدم بالمحاورة حتى السلة والتأكد من عملية تصويب الكرة، فيمكن الاقتراب من المهاجم محاولاً تشتيت الكرة وهي في طريقها في الهواء باليد القريبة منها.



تطبيق رياضي

يستلم لاعب ارتكاز الكرة بظهره للسلة بعد تمريرة من الجناح، ويقف المدافع بجنبه ورجله الأمامية في الاتجاه الذي ستصل منه الكرة. عند استلام الكرة يتراجع المدافع نصف خطوة نحو السلة، وتكون يده مرفوعة قرب الكرة. إذا اتجه المهاجم للدوران نحو التصويب كان المدافع قد سبقه إلى المكان، فيجبره على تصويبة صعبة ويستعد لمتابعة الكرة إن ارتدت.

طريقة التدريب

تشدد الملزمة على أن التدريب على الدفاع يجب أن يسير من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب، ومن الأداء البطيء إلى السريع، مع تصحيح الأخطاء الفنية، ثم الانتقال إلى مرحلة التنافس بين المهاجمين والمدافعين بأسلوب إيجابي (اللعب ضد خصم سلبي ثم إيجابي).

النشاط العملي (Pr)

Practical Activity

عنوان النشاط: تطبيق عملي للدفاع في المنطقة القريبة من السلة

ينفذ الطالب بإشراف المدرس التمارين الآتية:

١. الدفاع ضد لاعب الارتكاز: مهاجم (أ) حائز على الكرة، ولاعب (ب) لاعب ارتكاز، (ج) لاعب مدافع ضد لاعب الارتكاز. مع إشارة المدرب يتحرك (ج) للاقتراب من (ب) بوضع إحدى قدميه خلفه، والثانية بجانبه لقطع أية كرة تمرر له.

٢. عند اقتراب (ج) من (ب) يمرر (أ) الكرة إلى (ب)، وفي لحظة استلام الكرة يتراجع (ج) خطوة واحدة لاتخاذ موقع دفاعي أكثر ملاءمة ولمعرفة الجهة التي يمرر منها (ب) أو اليد الرامية للكرة، تخلصاً من الخداع الذي ربما يطبقه (ب) في محاولة للمرور والتصويب عن قرب.

٣. الدفاع ضد مهاجمين اثنين: يتحرك مهاجمان نحو السلة ولاعب مدافع يتراجع سريعاً للخلف، ويتوسط المسافة بين المهاجمين ويحاول قطع التمريرة أو إيقاف حامل الكرة.

نشاط تطبيقي داخل الملعب: لعبة ٢×١ ثم ٣×٢ داخل نصف الملعب مع تغيير الأدوار، مع تسجيل عدد الكرات المقطوعة أو الهجمات الموقوفة.

نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut)

Tutorial Activity

تقويم الأداء: يقوّم المدرس أداء الطلبة في الدفاع ضد الارتكاز والمهاجمين بواسطة بطاقة ملاحظة تشمل وضع القدمين واليدين والتوقيت والتعاون.

نشاط التعلم الذاتي

Self-Learning Activity

ارسم مخططاً مبسطاً (بالأسهم) لموقف دفاعي ضد لاعب ارتكاز قرب السلة، موضحاً موقع القدمين واتجاه التراجع بعد استلام الكرة.

مثال: يرسم الطالب لاعب الارتكاز عند خط الرمية الحرة والمدافع خلفه وبجانبه ويؤشر اتجاه وصول الكرة.

خلاصة الأسبوع
Week Summary

يتطلب الدفاع ضد لاعب الارتكاز اقتراباً أكثر من المهاجم ووضعاً خاصاً للقدمين واليدين لقطع الكرة، ثم تراجعاً قليلاً بعد الاستلام لإدراك اليد المصوبة، ومتابعة الكرة المرتدة عند الإخفاق.

وعند مواجهة أكثر من مهاجم يتراجع المدافع سريعاً ويتوسط المسافة بينهما ويقطع التمريرات ويخادع حامل الكرة، ثم يراقب الآخر. ويتدرج التدريب من السهل إلى الصعب ومن الأداء البطيء إلى السريع.

أسئلة التقويم الذاتي
Self-Assessment Questions

١. لماذا يُعد الدفاع ضد لاعب الارتكاز صعباً؟
٢. صف وضع القدمين واليدين عند الدفاع ضد لاعب الارتكاز.
٣. ماذا يفعل المدافع بعد أن يستلم لاعب الارتكاز الكرة؟
٤. كيف يتصرف المدافع عند مواجهة مهاجمين اثنين؟
٥. لماذا يُمنع القفز عند التصويب من بعيد في حالة وجود أكثر من مهاجم؟
٦. اذكر مراحل التدريب على المهارات الدفاعية بحسب الملزمة.
٧. سؤال تطبيقي: صمّم تمريناً ثلاثياً للدفاع ضد لاعب ارتكاز يتضمن تمريرة وتراجعاً.

المصطلحات الرئيسة
Key Terms

English Term	المصطلح العربي
Guarding the Pivot Player	الدفاع ضد لاعب الارتكاز
Post Defense	الدفاع في منطقة الارتكاز
2 vs 1	مهاجمان ضد مدافع واحد
Retreat	التراجع الدفاعي
Rebound Positioning	اتخاذ الموقع المناسب للمتابعة
Progression	التدرّج

المصادر المعتمدة

- ملزمة كرة السلة، المرحلة الأولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ص ٩١–٩٦ (الدفاع ضد أكثر من رجل ولاعب الارتكاز وطرق تعليم المهارات الدفاعية والتدريبات).

الأسبوع الخامس عشر| المتابعة الدفاعية والهجومية والمراجعة الشاملة

مخرجات التعلم التي تخدمها هذه المحاضرة

CLO2: يؤدّي الطالب المتابعة الدفاعية بتسلسل يشمل حجز المنافس قانونيًا ثم الارتقاء ومسك الكرة والهبوط المتزن، ويؤدّي المتابعة الهجومية بالتحرّك نحو موضع الارتداد والسيطرة على الكرة أو تصويبها.

CLO3: يقدّر اتجاه ارتداد الكرة ومواقع اللاعبين، ويختار بعد المتابعة الاحتفاظ بالكرة أو تمريرها أو إعادة تصويبها بحسب الموقف.

CLO4: يدمج المتابعة مع التمرير أو التصويب في لعبة مصغّرة، ويتواصل مع زملائه لتوزيع الأدوار ويلتزم بقواعد الاحتكاك أثناء التنافس على الكرة.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يرتبط الأسبوع بـ **CLO2** من خلال جودة تنفيذ المتابعة، وبـ **CLO3** من خلال ملاءمة القرار بعد الارتداد، وبـ **CLO4** من خلال التعاون والالتزام بالقواعد أثناء اللعب. وتُستخدم المراجعة الشاملة لملاحظة هذه الجوانب الثلاثة تمهيدًا للامتحان النهائي.

١. مفهوم المتابعة وأهميتها

تعريف: المتابعة (Rebounding)

« عملية دفع الكرة إلى الهدف بعد ارتدادها من اللوحة أو الحلقة نتيجة تصويبة خاطئة قام بها أحد أعضاء الفريق المهاجم (في الهجوم)، أو عملية الاستحواذ على الكرة بعد ارتدادها (في الدفاع). »

هي فرصة ثانية لتسجيل نقطتين بعد أن يفشل أحد المهاجمين في إصابة الهدف. أما في حالة الدفاع فهي عملية للاستحواذ على الكرة بعد ارتدادها من اللوحة أو الحلقة نتيجة تصويبة خاطئة قام بها أحد أعضاء الفريق المهاجم. فالمتابعة الناجحة في الدفاع هي بداية الهجوم وتُعد الخطوة الأولى في الهجوم السريع.

ويجب ملاحظة النقاط الآتية من قبل اللاعب المتابع سواء كان مهاجماً أم مدافعاً. أولاً التحرك لاحتلال المكان المناسب لارتداد الكرة، وتحدد اختيار المكان المناسب عوامل كثيرة منها الجهة التي انطلقت منها الكرة، وسرعة ودوران الكرة وزاوية ارتدادها، وبعد اللاعب المصوب عن الهدف، ووضع اللاعبين بالنسبة لمنطقة المتابعة وطريقة تحرك اللاعبين للحصول على المنطقة المناسبة. وثانياً القيام بالقفز لأعلى ما يمكن، ويفضل فيمن تناط به مهمة المتابعة بشكل عام أن يكون طويل القامة ذا لياقة بدنية عالية وبالأخص القوة والتحمل اللذان يساعدانه على القدرة على القفز خلال الوقت المحدد من المباراة. وثالثاً التوقيت، والمقصود به التحرك لدفع الكرة باليد إلى الهدف، أو مسكها حالما ترتد من الهدف وقبل وصول الخصم.

٢. المتابعة في حالة الدفاع (Defense Rebounding)

هدف المتابعة في الدفاع هو الحصول على الكرة ومنع الخصم من الاستحواذ عليها وحرمانه من فرصة تسجيل النقطتين. وأحياناً يتمكن المدافع من نقر الكرة وتمريرها إلى أحد زملائه والذي يقف في مكان بعيد عن مراقبة الخصم، ويفضل أن يكون مكانه قرب إحدى الخطوط الجانبية للبدء بالهجوم. والمتابعة في الدفاع أسهل من المتابعة في الهجوم، والسبب هو أن الدفاع يكون دائماً في وضع أقرب من المهاجمين إلى الهدف، وكذلك فإن

قاعدة الثلاث ثوانٍ لها الأثر في جعل المهاجمين بعيدين نسبياً عن الهدف. كما أن تشكيل لاعبي الدفاع مثلثاً من ثلاثة لاعبين حول الهدف يساعد على الاستحواذ على الكرات المرتدة. ومن المهارات التي ينبغي إتقانها بالتسلسل:

١. **حجز الخصم والتقدم إلى الهدف:** عند قيام المهاجم بالتهديف يجب على كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع حجز اللاعب القريب منه ومنعه من الوصول إلى منطقة ارتداد الكرة. وطريقة الحجز تكون بالارتكاز على إحدى القدمين ثم الدوران إلى الجهة التي يحاول أن ينفذ منها المهاجم للوصول إلى الكرة. وعند الانتهاء من الحجز والدوران يصل إلى القسم الأخير من الحركة، ويكون وضع جسم اللاعب المدافع بمسافة كبيرة بين القدمين، وانثناء خفيف في الركبتين، والمرفقان مرفوعان عالياً وإلى الجانبين، والرأس عالٍ والنظر إلى الكرة لتعيين مكان ارتداد الكرة.

٢. **القفز إلى الأعلى:** بعد وصول اللاعب إلى المنطقة المتوقع أن ترتد منها الكرة يبدأ بالقفز إلى الأعلى من وضع الانثناء في الركبتين والارتكاز على المشطين مع دفع الأرض بقوة وفي أثناء صعوده في الهواء عليه أن يرفع ذراعيه عالياً مع فتح الساقين ودفع الورك قليلاً إلى الخلف.

٣. **مسك الكرة:** عندما يصل اللاعب إلى أعلى ارتفاع وفي توقيت صحيح مع حركة الكرة في الهواء، تمد الذراعان عالياً واليدان بشكل قمع وبمجرد ملامستها يقبض عليها ويجذب بها إلى صدره حتى يضمن حيازتها.

٤. **الهبوط:** يتم هبوط اللاعب على المشطين أولاً ثم الاستقرار على القدمين بشكل كامل.



٣. المتابعة في حالة الهجوم (Offensive Rebounding)

المتابعة الهجومية هي محاولة لتسجيل نقطتين في سلة الخصم بعد ارتداد الكرة من الهدف نتيجة تصويبة خاطئة قام بها أحد الزملاء. وهي نوعان: المتابعة من الثبات بعد أخذ خطوة، والمتابعة من الحركة. وتوجد احتمالات عديدة يقوم بها المتابع الهجومي عند سيطرته على الكرة، منها دفع الكرة إلى الهدف مباشرة، أو الاستحواذ على الكرة ثم الهبوط والنهوض ثانية لتسجيل نقطتين، أو تمرير الكرة إلى أحد الزملاء للقيام بالتصويب ثانية أو البدء من جديد بالهجوم وبعد أخذ الوضع الهجومي المناسب.

وتوجد طريقتان لاستقبال الكرة ودفعها نحو الهدف: الطريقة الأولى دفع الكرة باليدين معاً وبعد مد الذراعين بشكل كامل وهي أكثر سيطرة وتحكماً في اتجاه الكرة، والطريقة الثانية استقبال الكرة بيد واحدة بعد مد الذراع المستقبلة للكرة والأصابع مفتوحة، ويجب ملامسة الكرة في أعلى نقطة ممكنة في الهواء.

٣,١ التصويب بالمتابعة (Tip-in Shot)

على كل لاعب مهاجم مسؤول عن متابعة الكرات المصوبة نحو السلة أن يتحرك إلى مكان قريب ومناسب من الهدف يتوقع أن ترتد منه الكرة، والمتابعة إما أن تكون بيد واحدة أو باليدين معاً ولكل طريقة مميزاتها. ففي المتابعة باليدين تزداد السيطرة على الكرة مما يزيد من دقة المتابعة والتصويب الناجح، أما باليد الواحدة فإن اللاعب يتمكن من الحصول على الكرة في نقطة أعلى من الحالة الأولى، وبهذا يستطيع أن يسبق الخصم في تصويب الكرة. ويعتمد نجاح التصويب بيد واحدة على التوقيت الجيد للقفز لاستقبال الكرة المرتدة بحيث تصل الكرة والقافز قد وصل إلى أعلى نقطة، وفي لحظة ملامسة الكرة اليد تنثني المرفق قليلاً ثم تدفع الكرة بلطف بوساطة الرسغ والأصابع فقط بعد أن تمد الذراع مداً كاملاً لإعادة الكرة ثانية إلى السلة.



٤. التكامل المهاري: من المهارة المنفردة إلى اللعب

يتيح هذا الأسبوع فرصة لربط ما درسه الطالب في الأسابيع السابقة ضمن مواقف لعب مبسطة. فالمتابعة الدفاعية الناجحة تبدأ بحجز الخصم ثم قفز ومسك الكرة بالأيدي، ثم تمرير سريع إلى زميل قرب الخط الجانبي (مهارة التمرير)، فانطلاق سريع بحركة القدمين وربما محاورة عالية نحو الهدف المقابل (المحاورة)، وصولاً إلى التصويب السلمي أو من القفز (التصويب)، بينما يقوم الفريق الآخر بدور الدفاع بأساليبه المختلفة. ومن هنا يتضح أن هذه المهارات ليست جزراً منعزلة بل حلقات في سلسلة واحدة متصلة هي اللعب.

جدول (١٧): سلسلة الأداء من المتابعة الدفاعية إلى التصويب في الهجوم السريع

الخطوة	المهارة	المحور
١	حجز الخصم والتقدم إلى الهدف	المتابعة (الدفاع)
٢	القفز ومسك الكرة والهبوط	المتابعة (الدفاع)
٣	تمريرة سريعة إلى زميل قرب الخط الجانبي	التمرير
٤	الانطلاق والمحاورة العالية نحو الهدف	حركات القدمين والمحاورة
٥	تصويب سلمي أو من القفز	التصويب

المصدر: إعداد المؤلف اعتماداً على ملزمة كرة السلة (ص ١٠٠–١١٢).

النشاط العملي (Pr)

Practical Activity

عنوان النشاط: تطبيق عملي للمتابعة ضمن مواقف لعب

ينفذ الطالب بإشراف المدرس التمارين الآتية:

١. تمرين المتابعة الدفاعية: يصوب مهاجم تصويبة قريبة من السلة ويحجز المدافع الخصم ثم يقفز ويمسك الكرة المرتدة ويهبط ويمررها إلى الزميل قرب الخط الجانبي.

٢. تمرين المتابعة الهجومية: يصوب لاعب من خارج منطقة الهدف، ويتحرك زميله إلى مكان ارتداد الكرة المتوقع للمتابعة بالتصويب (Tip-in) أو الاستحواذ.

٣. لعبة ٣×٣ أو ٤×٤ في نصف الملعب مع حجز نقاط إضافية للمتابعة الهجومية الناجحة.

نشاط تطبيقي داخل الملعب: لعبة جماعية قصيرة: يُسمح بتصويبة واحدة لكل هجمة، وتُحتسب نقطة إضافية للفريق الذي ينجح في المتابعة، مع مراقبة المدرس لقواعد اللعب والأخطاء الشخصية.

نشاط المراجعة والتغذية الراجعة (Tut)

Tutorial Activity

مراجعة شاملة: يراجع المدرس مع الطلبة مهارات المقرر كاملةً (حركات القدمين، التمرير، المحاورة، التصويب، الدفاع، المتابعة) وأسئلة الامتحان العملي والنظري.

نشاط التعلم الذاتي
Self-Learning Activity

لخّص في صفحة واحدة تسلسل مهارات هجمة سريعة تبدأ بمتابعة دفاعية وتنتهي بتصويب، وحدّد في كل خطوة المهارة المستعملة ونقطة فنية واحدة لها.

مثال: بعد المتابعة يمرر اللاعب الكرة بيد واحدة من فوق الكتف إلى جناح يتحرك قرب الخط الجانبي.

خلاصة الأسبوع
Week Summary

المتابعة هي دفع الكرة إلى الهدف أو الاستحواذ عليها بعد ارتدادها من اللوحة أو الحلقة. وتتوقف جودتها على اختيار مكان مناسب وقفزة عالية وتوقيت صحيح.

وتتألف المتابعة الدفاعية من حجز الخصم، ثم القفز، ثم مسك الكرة، ثم الهبوط. والمتابعة الهجومية إما من الثبات أو من الحركة، ولها طريقتان باليدين أو بيد واحدة، ومنها التصويب بالمتابعة. وبذلك تتكامل مهارات المقرر ضمن مواقف لعب مبسطة.

أسئلة التقويم الذاتي
Self-Assessment Questions

١. عرّف المتابعة في الدفاع وفي الهجوم.
٢. اذكر ثلاثة عوامل أساسية يجب ملاحظتها من اللاعب المتابع.
٣. لماذا تُعد المتابعة في الدفاع أسهل من المتابعة في الهجوم؟
٤. اشرح خطوات المتابعة الدفاعية بالتسلسل.
٥. ما الفرق بين المتابعة باليدين وباليد الواحدة؟
٦. ما الاحتمالات التي يقوم بها المتابع الهجومي بعد سيطرته على الكرة؟
٧. سؤال تطبيقي: صمّم هجمة سريعة من أربع خطوات تبدأ بمتابعة دفاعية وتنتهي بتصويب.

المصطلحات الرئيسة
Key Terms

English Term	المصطلح العربي
Rebounding	متابعة الكرة المرتدة
Boxing Out	حجز المنافس قبل المتابعة
Defensive Rebound	المتابعة الدفاعية
Offensive Rebound	المتابعة الهجومية
Tip-in	التصويب بالمتابعة بأطراف الأصابع
Timing	التوقيت
Fast Break	الهجوم السريع

المصادر المعتمدة

- ملزمة كرة السلة، المرحلة الأولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ص ٧٧–٧٨ (التصويب بالمتابعة) وص ١٠٩–١١٣ (المتابعة في الدفاع والهجوم وطرق تعليم المهارات).

الأسبوع السادس عشر| الامتحان النهائي

مخرجات التعلم التي يقيسها هذا الاختبار

CLO1: يفسّر الطالب مفاهيم كرة السلة وقواعدها الأساسية، ويبيّن مواصفات الملعب والأدوات والمبادئ المرتبطة بالمهارات التي درسها.

CLO2: يطبّق حركات القدمين والتمرير والمحاورة والتصويب والمتابعة في المهام العملية المحدّدة، وفق معايير الأداء الفني لكل مهارة.

CLO3: يحلّل موقفًا هجوميًا أو دفاعيًا مبسّطًا، ويختار الاستجابة المناسبة في ضوء موقع الكرة وحركة الزملاء والمنافسين.

CLO4: يوظّف المهارات الأساسية في موقف لعب مصغّر، ويتعاون مع أعضاء فريقه ويلتزم بقواعد اللعبة أثناء الأداء.

الارتباط بمخرجات تعلّم المقرر يقيس الجزء النظري **CLO1**، وتقيس المهام المهارية **CLO2**. ويُقاس **CLO3** من خلال ملاءمة القرار للموقف، و**CLO4** من خلال ملاحظة الأداء والتعاون والالتزام بالقواعد في اللعب المصغّر. ويمثّل الامتحان النهائي **٥٠٪ من الدرجة الكلية للمقرر** وفق وصف المقرر.

١. نطاق الامتحان وهيكله

يغطي الامتحان النهائي منهاج المقرر كاملاً بتركيز أكبر على موضوعات الأسابيع ٨–١٥ التي لم يشملها امتحان نصف الكورس، وهي: تصويبة الرمية الحرة، والتصويب السلمي، والتصويب من القفز، والاستعداد الدفاعي والتحرك الدفاعي، والدفاع ضد القاطع والمحاور والمصوب والممرر ولاعب الارتكاز، والمتابعة. ويتألف من جزء نظري يقيس فهم المفاهيم والقدرة على تحليل المواقف، وجزء عملي يقيس جودة الأداء المهاري، ويُضاف إليهما ملاحظة الأداء في موقف لعب مبسط لقياس CLO4.

جدول: هيكل الامتحان النهائي المقترح

الجزء	محتوى الاختبار	المخرج المقاس
النظري	أسئلة عن المفاهيم والمصطلحات الأساسية وأنواع المهارات وشروط أدائها الفني ومبادئ الدفاع والمتابعة	CLO1
العملي (١)	التمرير والمحاورة وحركات القدمين (إعادة تقويم مبسطة)	CLO2
العملي (٢)	التصويب: رمية حرة، تصويب سلمي من الجهتين، تصويب من القفز	CLO2
العملي (٣)	الدفاع: وضع الاستعداد والتحرك الدفاعي والدفاع ضد محاور ومصوب	CLO2، CLO3
موقف لعب مبسط	لعبة ٣×٣ أو ٤×٤ قصيرة تُلاحَظ فيها المهارات وقواعد اللعب والتعاون	CLO3، CLO4

المصدر: إعداد المؤلف وفق منهاج المقرر وخطة التقويم.

٢. قائمة مراجعة مقترحة للطالب

يُنصح الطالب قبل الامتحان بمراجعة المحاضرات بحسب الترتيب الآتي: أولاً المفاهيم النظرية (المحاضرة ١) والمصطلحات الرئيسة في نهاية كل محاضرة، وثانياً الخطوات الفنية للمهارات الهجومية (المحاضرات ٢–٦ و٨–١٠)، وثالثاً مبادئ الدفاع والمتابعة (المحاضرات ١١–١٥)، ثم يتدرب على التسلسل الحركي لكل مهارة، ويراجع الأخطاء الشائعة التي نوقشت في أنشطة المراجعة. كما يُستحسن حل أسئلة التقويم الذاتي في كل محاضرة بصياغة الطالب نفسه.

المصادر والمراجع

اعتُمد في إعداد المحتوى العلمي لهذا الملف على المصادر الآتية، وقد وُثّقت المواضع المستفاد منها في فقرة «المصادر المعتمدة» في نهاية كل محاضرة.

أولاً: المصدر الأساسي لمادة المحاضرات

- ملزمة كرة السلة، المرحلة الأولى. (د.ت.). كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل. السفير للاستنساخ والطباعة.

ثانياً: مصادر المقرر الواردة في وصف المادة الدراسية (PES106)

- المصدر الرئيس: حمودات، فائز بشير؛ جاسم، مؤيد عبد الله؛ عبد الرحمن، مازن. (١٩٨٥). أسس ومبادئ كرة السلة.
- المصدر الموصى به: الحايك، صادق خالد؛ حسين، ناوات علي. (٢٠٢١). استراتيجيات معاصرة في تعليم كرة السلة: المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية.
- الموقع الإلكتروني للاتحاد الدولي لكرة السلة: www.fiba.com

ثالثاً: مصدر مساند للمواصفات القانونية

- الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA). (النسخة المعتمدة الحالية). القانون الرسمي لكرة السلة. www.fiba.com

بيانات اعتماد محتوى مسار بولونيا

اسم المقرر بالعربية	رمز المقرر	المرحلة / المستوى	الفصل الدراسي	نوع المقرر	عدد وحدات ECTS
كرة السلة (مهارات)	PES106	المستوى الأول	الأول	رئيسي	ECTS 4

رئيساً	عضواً	عضواً	عضواً
أ.د مؤيد عبد الرزاق الحسو	أ.د نغم خالد نجيب	أ.م.د خالد محمود عزيز	م.م محمد عبد السلام حازم
التوقيع:	التوقيع:	التوقيع:	التوقيع:
التاريخ: ٢٠٢٦/١١/١	التاريخ: ٢٠٢٦/١١/١	التاريخ: ٢٠٢٦/١١/١	التاريخ: ٢٠٢٦/١١/١

اعتماد الفرع
الاسم: أ.م.د. معن عبد الكريم فرع الألعاب الجماعية
التوقيع:
التاريخ: ٢٠٢٦/١١/٥

اعتماد اللجنة العلمية
الاسم: أ.د. ثيلام يونس علاوي
التوقيع:
التاريخ: ٢٠٢٦/١١/١٠

سجل تحديث المحتوى

الإصدار	التاريخ	طبيعة التحديث
١,٠	٢٠٢٦/١١/١	انشاء محتوى
٢,٠	/ /	
٣,٠	/ /	