

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة

المرحلة الاولى

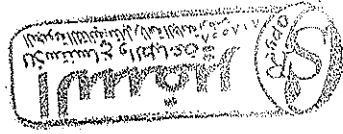
ملزمة

# كرة السلة



السفير  
للأستشارات





# الفصل الأول

## المبحث الأول :

### مقدمة في كرة السلة

تعد لعبة كرة السلة أمريكية الأصل ، وقد ابتكرها الدكتور نايسميث حينما كان أستاذاً بجامعة سبرنجفيلد ، وجاء هذا الإكتشاف حينما عهد اليه عميد المعهد بمحاولة إيجاد وسيلة لسد فراغ الطلبة في المعهد . بعد انتهاء موسم كرة القدم الأمريكية ، كما جاء هذا الابتكار نتيجة لحاجة المجتمع الى النشاط والحركة في فصل الشتاء حيث البرد والصقيع يسبب توقف نشاط الطلبة في تلك الفترة .

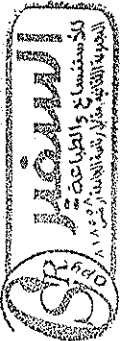
ولقد نشر الدكتور سميث كتاباً أوضح فيه كيفية تفكيره في إبتداع هذه اللعبة ، وقد استحسن أن تكون اللعبة مما يمكن ممارستها في صالة الألعاب حتى لا تتأثر بتغيرات الجو وتقلباته ، وحتى يمكن ممارستها في أي وقت .

وقد وجد أن الكرة أداة أساسية في مختلف الالعاب الجماعية الاخرى ، وأنها محببة الاستعمال لدى اللاعبين كافة فاستقر تفكيره على أن تكون اللعبة بكرة ، ثم فكر بعد ذلك بالكيفية التي سيكون عليها تصميم الهدف ثم توصل الى أن سلة الخوخ هي الهدف المناسب لنا اطلق على هذه اللعبة كرة السلة .

وجاء تفكيره بلعبة تلعب باليدين بدل القدمين حتى تكون خالية من الخشونة والعنف ؛ فمنع الجري بالكرة ، وجعل الفكرة الأساسية للعب هي المحاوره والتصير والتصويب دون لمس الخصم أو مهاجمته بعنف .

وقد ذكر مختار عن الدكتور سميث في اثناء تصميمه لهذه اللعبة الجديدة « راعيت ان يكون هناك أربعة مبادئ أساسية الهدف الأول منها هو أن تكون المباراة بعيدة كل البعد عن عناصر القوة والعنف وهذه المبادئ هي :

1- ان اللاعب الذي يحمل الكرة لا يتقدم بها ما دامت معه .



- ٢ - ان المرمى افقي وفوق مستوى رؤوس اللاعبين .
- ٣ - منع الخشونة ما أمكن حتى لا يكون هناك احتكاك .
- ٤ - إن اللاعب يملك الكرة ويملكها بدون محاولة اخذها باحتكاك شخصي «-١» .

هذه هي الأسس الأربعة التي بنيت عليها اصول لعبة كرة السلة ، واتبعت بدقة من عام ١٨٩١ - ١٩٣٧ م وقد تطور الأساس الرابع حتى يزيد نشاط الهجوم على حساب نشاط مماثل للدفاع .

ولقد خضعت قوانين اللعبة للكثير من التعديل والتغير منذ نشأتها وحتى يومنا هذا إذ وضع الدكتور سميث ثلاث عشرة مادة لا يزال بعضها معمولاً به لحد الان . وتطورت هذه المواد وأصبح عددها اليوم يقارب المائة مادة .

لقد تبنت جمعية الشبان المسيحيين اللعبة في الولايات المتحدة وفي كثير من دول العالم التي كان للجمعية فروع فيها .

وفي عام ١٩٠٠ مارست البنات هذه اللعبة ، وأقيم أول دوري للجامعات الامريكية لكرة السلة في عام ١٩٠٢ .

وفي عام ١٩٠٤ أقيمت دورة الالعاب الاولمبية بمدينة سان لويس بالولايات المتحدة ، وقدمت الفرق الامريكية عرضاً في كرة السلة الفاية منه الاعتراف بها دولياً ، ولقد تم الاعتراف بها في تلك الدورة . ثم دخلت كرة السلة ميدان الاحتراف ، وعملت المباريات بين المحترفين على تقدم اللعبة وانتشارها بين الجماهير .

وفي عام ١٩١٥ تكونت لجنة لدراسة القوانين وتعديلها فأصبحت موادها تتكون من ٢٢ مادة بدلاً من ١٣ مادة .

وفي عام ١٩٠٥ تكون أول اتحاد لكرة السلة لغرب أمريكا ولم يضم جميع الفرق ، فقد كان للجامعات قانوناً خاصاً ، وللمدارس قانوناً آخر ولألندية قانوناً ثالثاً وللمحترفين قانوناً رابعاً .

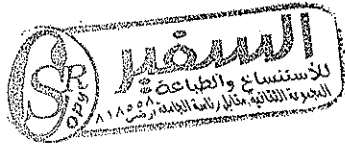
وقد لعب الجنود الامريكيين دوراً بارزاً في نشر لعبة كرة السلة في أثناء الحرب العالمية الاولى ، وأصبح عدد النول التي تمارس هذه اللعبة في عام ١٩٢٠ ( ٤٩ ) دولة .

١ - مختار سالو ، « مع كرة السلة » ، الطبعة الاولى ، مؤسسة المعارف ، بيروت ، ١٩٦١ ، ص ١٩

وفي عام ١٩٣٢ أقيم أول اتحاد دولي اطلق عليه اسم ( الفيبا ) F.I.B.A. وفي عام ١٩٣٦ أقيمت دورة الألعاب الاولمبية ببرلين ، ودخلت كرة السلة الميدان الأولمبي ، واشترك في هذه اللعبة ضمن تلك الدورة ٢١ دولة .

أما على الصعيد النسوي فقد دخلت كرة السلة النسوية الألعاب الأولمبية في عام ١٩٧٦ في دورة مونتريال .

لقد انتشرت كرة السلة انتشاراً شعبياً واسعاً في العالم ، وخصوصاً في الاتحاد السوفيتي والصين والدول الاوربية ، وإن أغلب دول العالم تمارس في الوقت الحاضر هذه اللعبة التي أخذت تتقدم من سنة الى اخرى ، ولا تزال التعديلات مستمرة على قانونها وفي كل اجتماع اولمبي بعد كل دورة اولمبية تؤلف لجنة لتعديل قواعد اللعبة وصياغتها تمشياً مع روح العصر خاصة بعد أن أستعانت اللعبة بالأساليب العلمية الحديثة في التدريب والمباريات .



## المبحث الثاني :

### كيف ظهرت كرة السلة في العراق

تعدُّ كرة السلة اللعبة الشعبية الثانية في العراق ، وهي من اللغات الشيقة التي يعشقها الكثير اذ ان فيها العديد من المهارات التكنيكية والخطط الفنية ، وممارسة هذه اللعبة تساعد على النمو البدني الشامل للفرد وتربي فيه قوة الارادة . دخلت اللعبة الى العراق عن ثلاثة طرق هي :

١ - عن طريق مدرسة كلية بغداد لأن المدرسين الذين يدرسون انذاك في هذه المدرسة من الامريكيين فأدخلوا هذه اللعبة الى هذه المدرسة .

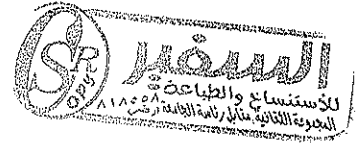
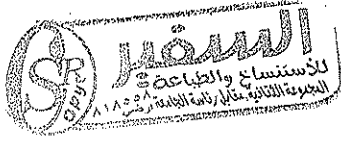
٢ - عندما أنشيت جسر الفلوجة كان المهندسون والعمال في أوقات فراغهم يلعبون هذه اللعبة ، وكانوا يضعون البراميل كأهداف لكرة السلة ويستعملون سلماً لإخراج الكرة من داخلها .

٣ - عندما عين الاستاذ عبد الكريم عسيان مديراً للتربية الرياضية لوزارة المعارف أدخل هذه اللعبة الى المدارس بعد أن تعرف عليها خلال دراسته خارج العراق (١)

ان بداية الاستعدادات لتنظيم فرق رياضية سلوية وتهيئتها في العراق بدأت في

الثلاثينيات ، حيث تم ممارسة لعبة كرة السلة في بعض الأندية وفي المدارس الابتدائية (١) ، وكانت المدارس الابتدائية هي المكان المناسب لتطور الالعاب الرياضية بما فيها كرة السلة ، ولهذا فقد أقيمت أول مباراة رسمية على مستوى المدارس الابتدائية عام ١٩٣٣ . واستمرت اللعبة في النمو والانتشار حتى عام ١٩٤٤ حيث تم تشكيل أول منتخب مدرسي لكرة السلة يتكون من طلاب المدارس البغدادية وقد اجريت في نفس العام مباريات تجريبية مع المنتخبات المدرسية السورية واللبنانية .

اما على المستوى الدولي فيعدُّ اشترك العراق في دورة لندن الاولمبية في عام ١٩٤٨ بفريق لكرة السلة هو تاريخ خروج اللعبة خارج حدود القطر ، وفي نفس العام تشكل أول اتحاد عراقي لهذه اللعبة .



## الباب الثاني

# المباديء والمهارات الأساسية في كرة السلة

- الفصل الأول : المهارات الهجومية
- الفصل الثاني : المهارات الدفاعية
- الفصل الثالث : المهارات الدفاعية الهجومية





ان لكل لعبة جماعية وفردية مهارات ومبادئ أساسية يتم بواسطتها الوصول الى تأدية اللعبة بالشكل الجيد المطلوب، وكلما ارتفع الاداء للمهارات والمبادئ الأساسية ارتفع مستوى الاداء العام لها، وتحقيق النجاح يكون أساسه مرتبطاً بالمستوى المهاري الجيد لأية لعبة كانت. في لعبة كرة السلة يعني اصطلاح المهارات والمبادئ الأساسية مجموعة أنظمة وأساليب الانتقال والحركة بالكرة وبدون كرة، كذلك يعني تأدية التكنيك والتكتيك لها.

وكلما تمكن اللاعب من اداء اعماله المعقدة منها والبسيطة المطلوب تأديتها منه بدقة وسهولة كان لاعباً ذو مهارة عالية. ولكي يتم الوصول الى النتيجة المطلوبة في ظروف مختلفة وجب على لاعب كرة السلة ان يكون متمكناً من مسايرة هذا الاختلاف في الظروف، قادراً على تأدية المبادئ والمهارات بنفس المستوى، مركزاً على المبدأ أو المهارة الأكثر ملائمة للظرف المتغير الذي هو فيه وصولاً الى مبدأ المهارة المناسبة في الظرف المناسب وبالسرعة المطلوبة.

وكرة السلة لعبة جماعية لها مبادئها الأساسية التي هي أصل أو روح اللعبة، ومن هذه المبادئ تنفرع مهارات أو أساليب لتأدية هذه المبادئ، بعضها عام والبعض الآخر خاص، فمثلاً التميرير هو مبدأ أساسي. من هذا المبدأ الأساسي تنفرع أساليب حركية قد تختلف من لاعب لآخر ومن ظرف الى آخر.

إن اختلاف الأساليب المستخدمة في إيصال الكرة من المسلم الى المستلم وتنوعها هو ما يطلق عليه بالمهارات في نقل الكرة. وكما ذكر قد تختلف هذه المهارات متأثرة بمؤثرات داخلية وخارجية. إن بعض الأساليب في تمرير الكرة تكون أساسية في ظروف كثيرة ومع مستويات مختلفة كالتمريرة الصدرية والتمريرة من فوق الرأس، وبعضها تكون خاصة لدى لاعبين معينين بحيث تتحدد خصوصيتها بالظرف الذي استعملت فيه وكذلك المؤهلات التي يملكها ذلك اللاعب كالتمريرة بيد واحدة من الأسفل أو التمريرة من خلف الظهر. وعلى الرغم من أنه يجب على كل اللاعبين أن يؤدوا هذه الأساليب والمهارات سواء كانت عامة أم خاصة إلا أنه يبقى هناك اختلاف تكتيكي في أداء كل مهارة من قبل اللاعبين وبموجبه يتم تحديد المستوى

المهاري لكل لاعب . كذلك قد يكون الأسلوب السهل الأكتشاف في أثناء اللعب مثلاً آخر ، هناك لاعب يستعمل الخداع في التمريرة الصدرية وآخر لا يستعمل اي خداع مما يسهل اكتشاف خط سير التمريرة ، هنا برزت المهارة في إختيار الأسلوب الجيد وأصبح الأسلوب الأول والأكثر تعقيداً أسلوباً خاصاً أو مهارة خاصة ، أما الثاني

الخالي من الخداع فيمكن اعتباره أسلوباً عاماً .

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 اما بسبب ظروفهم في اللعب أو تفوقهم في الأداء العام للعبة بالإضافة الى تمكنهم من المهارات العامة .

وكرة السلة الحديثة في تطور مستمر حتى أصبح الآن من غير الصحيح أن نفرق في المهارات بجعلها مهارات عامة وخاصة ، اذ على الجميع أن يكونوا مهيين لكل الظروف المتغيرة للعبة مطبقين الأسلوب الأكثر ملاءمة ، وستظل مهارات لعبة كرة السلة في تطور دائم وتغير مستمر طالما كان الصراع قائماً بين أساليب الدفاع والهجوم ، كذلك القدرات البدنية للاعبين هي الاخرى في تطور كبير ومستمر من جراء استعمال الأساليب العلمية في الارتقاء بالقدرة البدنية للاعب لكي يكون دائم العطاء متمكناً من تنفيذ كل جديد في أساليب اللعب الدفاعية والهجومية .

ولقد اختلف خبراء اللعبة في تصنيف المهارات والمبادئ الأساسية للعبة . لكن في كرة السلة الحديثة قسمت هذه المبادئ والمهارات الاساسية الى ثلاثة اقسام .

- ١ - مهارات هجومية
- ٢ - مهارات دفاعية
- ٣ - مهارات دفاعية هجومية

وفي هذا الفصل سنتطرق الى المهارات الهجومية والتي هي :

- ١ - استقبال ومسك الكرة
- ٢ - التمريير
- ٣ - المحاورة
- ٤ - التصويب

## المهارات الهجومية . Offensive Skills

### المبحث الأول / استقبال ومسك الكرة . Ball Handling

ان مبدأ مسك الكرة من المبادئ الأساسية المهمة التي يجب على كل العاملين في مجال تدريب أو تدريس كرة السلة الاهتمام بتعليمها للمبتدئين .

واختيار أو ايجاد الأسلوب الصحيح والمنتظم في مسك الكرة سوف يسهل ومنذ البداية كثيراً في انجاز عمليات المناورة ومتطلبات اللعبة الاخرى المطلوبة من اللاعب . إن أسلوب مسك الكرة الذي يوفر الارتخاء المطلوب للمضلات ، والمرونة في حركة الجسم وكذلك الحماية للكرة ، اضافة الى الموازنة الجيدة التي تسمح للاعب القيام بتمرير الكرة ، او الطبطبة بالكرة ، او تصويب الكرة هو الأسلوب الأمثل في مسك الكرة .

وعملية مسك الكرة تمر بمرحلتين : مرحلة الاستعداد ، ومرحلة وصول الكرة ليد اللاعب ومسكها .

ففي المرحلة الاولى هناك نقاط أساسية يجب الانتباه لها كي تؤدي عملية المسك بالشكل الجيد ، وهذه النقاط هي الارتخاء والمرونة في عضلات الجسم وكذلك الموازنة المستقرة للجسم .

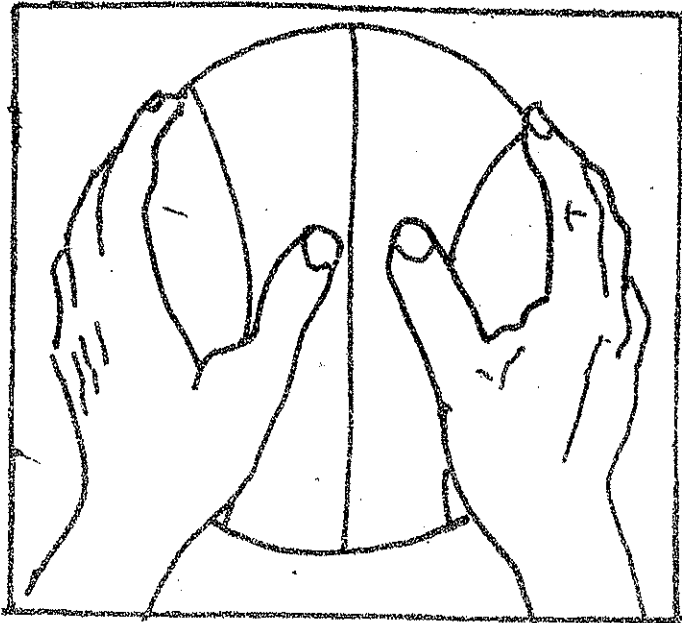
أما بعد وصول الكرة يد اللاعب أي مسكها فالنقطة المهمة هي حماية الكرة حتى خروجها من يد اللاعب نفسه .

أ : مرحلة الاستعداد للمسك :

تبدأ هذه المرحلة منذ لحظة إحساس اللاعب بأن الكرة ستصله أو أحاسه بوجود التحرك لناحية معينة ، والأستعداد لأستلام الكرة ، وتنتهي في لحظة

ملاسة الكرة يد اللاعب . ولما كانت طبيعة اللعب الحديث تحتم على اللاعب ان يكون ذو مقدرة على الانتقال الى مختلف الأماكن في الملعب وأداء دوره فيها ، لذلك وجب عليه أن يكون متمكناً من مسك كل انواع الكرات ( العالية ، المنخفضة ، المتدحرجة ) لأن طبيعة تواجده في أماكن مختلفة ومشاركته في الدفاع والهجوم يجعله في حاجة الى تعلم مهارة استلام ومسك الكرات في جميع الأماكن ومن مختلف الاتجاهات ، وحتى تتم مرحلة الاستعداد لمسك الكرة بالأسلوب الصحيح وجب على اللاعب ملاحظة النقاط التالية :

- ١ - التقدم بخطوات سريعة باتجاه النقطة التي ستصل اليها الكرة .
  - ٢ - التأكد من ارتفاع خط طيران الكرة .
  - ٣ - مواجهة الكرة بكامل الجسم اذا كان ممكناً .
  - ٤ - تركيز النظر على الكرة منذ لحظة إنطلاقها من يد الممرر حتى وصولها يد المستلم .
  - ٥ - في حالة وصول الكرة عالية تمد الذراعين عالياً بحيث تكون رؤوس الأصابع مؤشرة الى الأعلى .
  - ٦ - في حالة وصول الكرة بمستوى متوسط أو مستوى الصدر تكون الذراعين ممدودة بموازاة الأكتاف ، ومقدمة الأصابع أيضاً بنفس المستوى .
  - ٧ - في حالة وصول الكرة واطئة ( منخفضة ) تشن الركبتان قليلاً مع تقدم إحداها على الاخرى والذراعين تكون متجهة إلى الاسفل وكذلك مقدمة الأصابع .
- ب - مرحلة وصول الكرة يد اللاعب ( أي مسك الكرة ) شكل رقم ( ١ ) كما ذكر في بداية الموضوع ان اختيار الأسلوب الجيد في مسك الكرة يُسهل عملية المناورة



مسك الكرة  
شكل رقم ( ١ )

أو التميرير وكذلك الحماية اللازمة للكرة . ولتحقيق المسك الجيد للكرة يجب اتباع الخطوات التكنيكية الآتية :

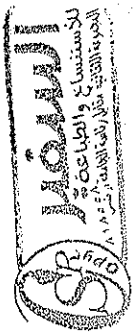
١ - الكفان يجب ان تكون ممسكتان بالكرة وباطن الكف مواجه للاخرى . بصورة مباشرة وتامة .

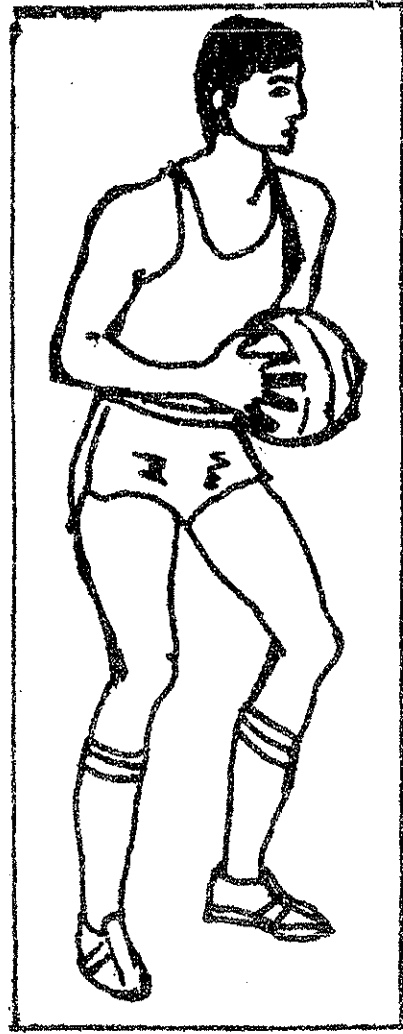
٢ - يكون مكان مسك الكرة من النصفين الجانبين أي من الجانبين المتعاكسين لمحور الكرة ، بحيث اذا مد هذا المحور سوف يمر بين اصبع البنصر والاصبع الوسطى من كل جانب او كف . أما باطن الكف فتكون ملاسة لسطح الكرة بشكل ظاهري الا انه يجب ان يكون هناك فراغ قليل بين باطن الكف وسطح الكرة المقابل له ، وهذا الفراغ ناتج بسبب الشد الموجود في الكف لأحكامه مسك الكرة .

٣ - الأصابع يجب أن تكون منتشرة أو منفردة بصورة طبيعية والأبهامين بوضع طولي ، وهذا الوضع هو أصلح من أن تكون بشكل يكون زاوية قائمة مع السبابة ، حيث ان الوضع الأخير يؤدي الى جعل الشد في السبابة كبيراً وهذا غير صحيح من الناحية التكنيكية .

٤ - أما العمل الآخر الاكثر أهمية في عملية مسك الكرة فهو تأمين الحماية للكرة بوضعها في مكان يمكن أن يبدأ منه اللاعب بعمل سريع بالاضافة الى حماية الكرة .

بعد أن تمسك الكرة والذراعين ممدودة يجب سحبها مباشرة الى منطقة قريبة من الجسم وهذا الوضع سيعمل على جعل الرأس مرفوعاً فتسهل عملية مراقبة المنطقة المحيطة باللاعب . كذلك اذا كانت الكرة في هذا المكان فإن الخصم سيكون من الصعب عليه اكتشاف تمريرة الكرة أو التصويب أو المحاورة من قبل اللاعب الممسك بالكرة . 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 الارض وذلك بشني الساقين من منفصل الركبتين وكما في الشكل رقم ( ٢ )



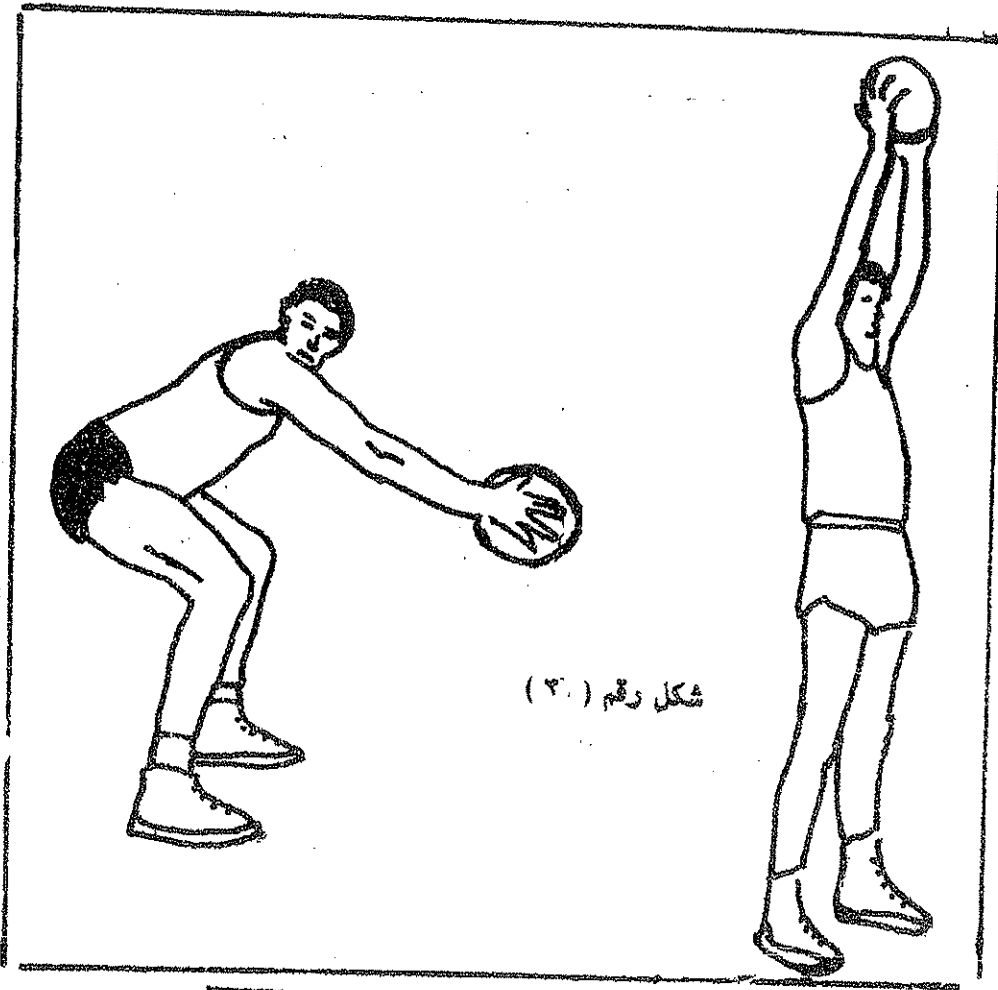


شكل رقم ( ٢ )

ممسكتان بالكرة امام الجسم والجذع في وضع الانحناء وكما في الشكل رقم ( ٣ ) ا. ب.

بالاضافة الى الخطوات التكنيكية المذكورة هناك نقطة مهمة أخرى هي الموازنة الجيدة للاعب الممسك بالكرة، حيث ان التوازن الجيد يسهل الاعمال التي تعقب عملية مسك الكرة كالحركة السريعة بالكرة، تمرير الكرة أو تصويب الكرة. يقول سلاتر هامل<sup>(١)</sup> « ان اللاعب يكون بإمكانه التحرك بسرعة في أي اتجاه اذا اتخذ مسبقاً مكاناً مناسباً له بحيث تكون أقدامه متشرة على مساحة لا يقل عرضها عن عرض صدره وركبتيه منشئية بزاوية لا تقل عن ١٢٠° وأقدامه بكاملها على الأرض مع توزيع وزن الجسم على الأقدام بالتساوي » من هذا الوضع يمكن تحقيق التوازن المطلوب للاعب والمساعد له في القيام بعمل بشكل سريع ومفاجي كما في الشكل رقم ( ٤ )

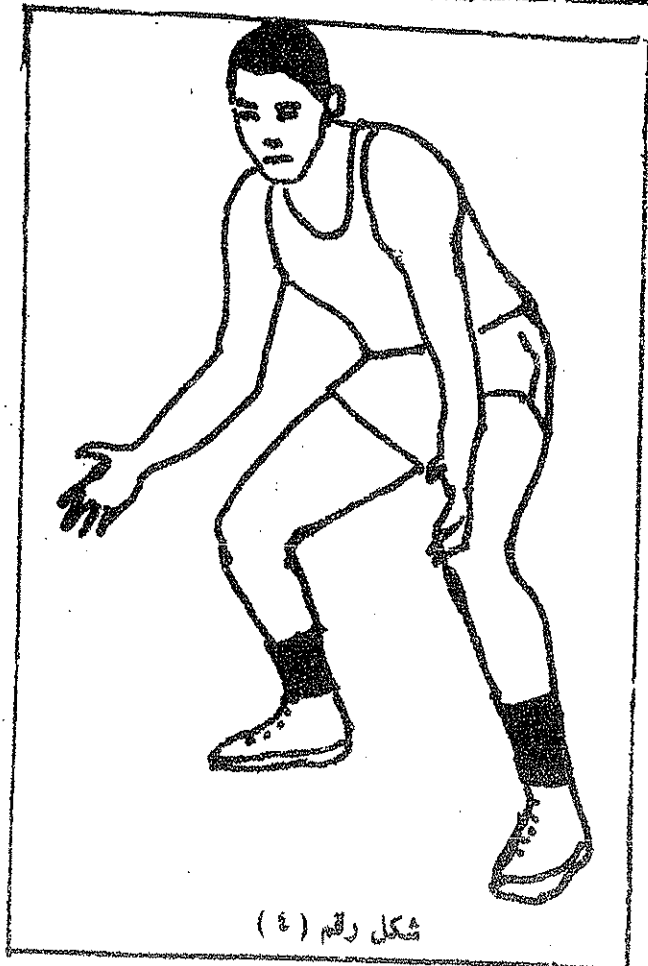
A.T. Slater Hammel, "Initial Body Position and Total Reaction Time", Research Quarterly, March, 1953, P. 91.



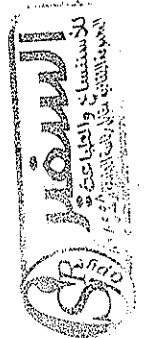
(ب)

شكل رقم (٣)

(ا)



شكل رقم (٤)



## تعليم : استقبال الكرة ومسكها

للوصول الى تعلم جيد لمهارة مسك الكرة يجب اتباع الخطوات التالية :

- ١ - شرح أهمية مبدأ المسك والاستلام في المباريات لاثارة اللاعب نحو التعلم .
- ٢ - أداء النموذج الجيد لأستلام الكرات في المستويات المختلفة الارتفاع ، وفي ظروف قريبة من ظروف المباراة ، يساعد اللاعب كثيراً في ادراك وتصوير المهارة جيداً .
- ٣ - يطلب من اللاعب أداء المسك لكرة ثابتة .
- ٤ - يتم مسك الكرة بعد التقدم الى نقطة أماماً أو جانباً أو خلفاً ، والكرة ثابتة .
- ٥ - نفس التمرين الرابع على ان تكون الكرة في حالة حركة .
- ٦ - يشترك في التمرين اكثر من لاعبين تمرر بينهم الكرة حتى يتم مسك الكرة في اتجاهات مختلفة .
- ٧ - نفس التمرين من الحركة ، أي أن يأخذ اللاعب اكثر من خطوة عند الاستلام .
- ٨ - الأستلام من اتجاهات مختلفة ثم سحب الكرة قرب الجسم لحمايتها .

## المبحث الثاني /

### التمرير Passing

التمرير هو أحد المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة ، وهو عملية انتقال الكرة من لاعب مهاجم الى لاعب مهاجم آخر يكون في وضع جيد للتقدم الى الأمام أو للقيام بالتصويب ، أو هو عملية نقل الكرة الى اللاعب الذي يكون اكثر فعالية بالنسبة لأحدى مناطق دفاع الخصم الضعيفة .

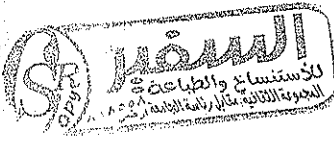
والتمرير هو أسهل الطرق وأسرعها للوصول الى هدف الخصم ، ويتضح هنا في حالة تطبيق الفريق المهاجم تكتيك الهجوم السريع ، وهدف هذا التكتيك هو الوصول الى هدف الخصم .



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 .

واللاعب الجيد هو الذي يحسن استعمال جميع التمريرات ، وكل تمريرة في ظرفها الخاص والمناسب . وهناك قول شائع بين كبار مدربي كرة السلة وهو : « التميرير الجيد ينتج عنه تصويب ناجح » .

## انواع التميرير



### ١ - التميرير باليدين :

#### ١ - ١ - التميريرة الصدرية : Chest Pass

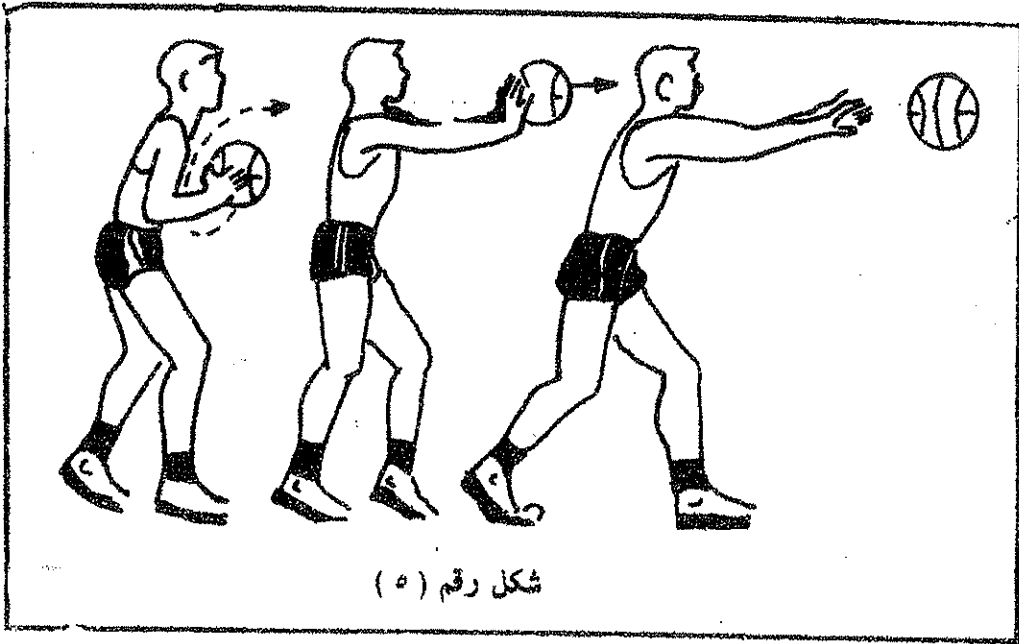
تُعدُّ هذه التميريرة من أسهل الطرق وأكثرها استخداماً في لعبة كرة السلة ، ومن السهل على اللاعب تأدية التميريرة الصدرية بدون صعوبة ، وتستعمل في المسافات القصيرة ولمسافة ستة أمتار . . .

من وضعية مسك الكرة تسحب الكرة الى الصدر بحيث تشكل اليدان ( الساعد مع العضد زاوية قائمة تقريباً ) ومن ثم تمد اليدان بصورة سريعة وكاملة بحيث تكون أصابع اليدين بصورة مستقيمة ومؤشرة الى الأمام والخارج مع استعمال قوة الأصابع والرسفين في الدفع .

عند تعليم هذه المهارة يجب التاكيد على حركة الساقين ، إذ يجب ان يكون هناك انثناء بسيط في الركبتين ، وكذلك يمكن استعمال خطوة بأحد الساقين الى الأمام عند إداء التميريرة الصدرية كي تزيد من التحكم فيها ، واللاعب الجيد هو الذي يستطيع استلام الكرة وتميريرها في حركة واحدة تقريباً مع ثني الركبتين ومدهما قليلاً بإضافة قوة دفع للتميريرة . وكما في الشكل رقم ( ٥ ) .

#### ١ - ٢ التميريرة المرتدة : Bounce Pass

ان التميريرة المرتدة هي تقريباً كسابقتها في الأداء ما عدا توجيه الكرة الى الأرض وليس رأساً الى المستلم .

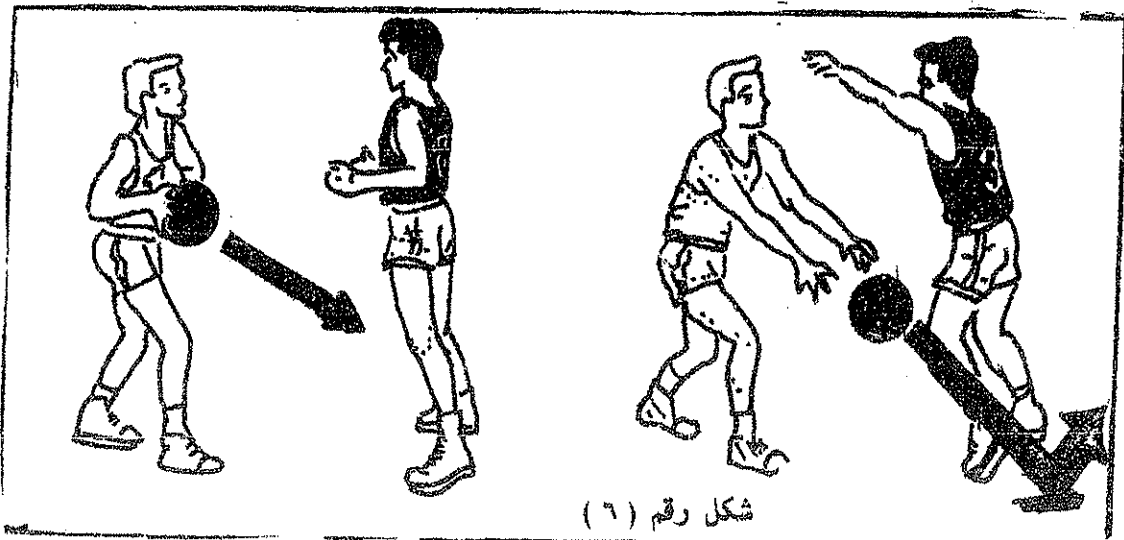


وأفضل نقطة تلامس فيها الكرة الأرض هي أقرب ما يمكن من مستوى قدمي الخصم الذي يعترض طريق التمريرة وتكون دائماً في الثلث الأخير من المسافة بين الممرر والمستلم . تستعمل هذه التمريرة عندما يكون الخصم طويل القامة وكذلك عندما يكون الخصم واقفاً بين الممرر والمستلم ولا تستعمل في المسافات الطويلة .

تؤدي هذه التمريرة بإنشاء جنح اللاعب أماماً أسفل مع مد المرفقين باتجاه الأرض ودفع الكرة بالكفين مع أخذ خطوة واحدة الى الأمام مع انثناء في الركبة كما يمكن استخدامها بدون أخذ هذه الخطوة . كما في الشكل رقم (٦) .

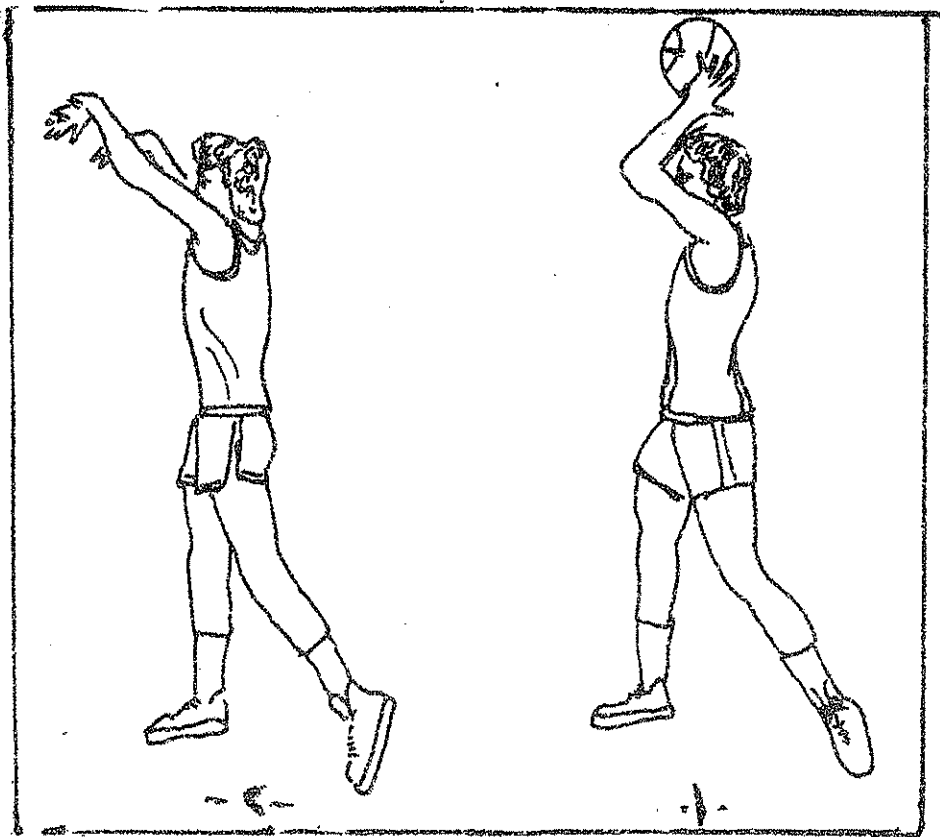
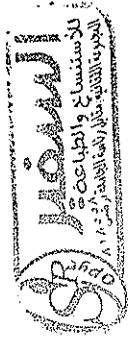
### ١ - ٢ التمريرة من فوق الرأس : Two-Hand overhead Pass

تستعمل هذه التمريرة بشكل رئيسي في عملية الهجوم السريع وذلك لقصر الفترة الزمنية التي تستغرقها هذه التمريرة ، وتكثر استعمالها من قبل لاعبين



طوال القامة وكذلك اذا كان الخصم قصير القامة . ولهذه التمريرة فائدة كبيرة اذا كان اللاعب يحسن أداؤها وخصوصاً لاعب الارتكاز .

من وضعية الوقوف في كرة السلة يرفع اللاعب الكرة فوق رأسه والنراغان ممتدان إلى الأعلى وبمساعدة الانثناء في مرفقي اليدين وامتداد بسيط في الكتفين تؤدي هذه التمريرة بدفع الكرة الى الأمام باستقامة اليدين والرسغين الممتودين الى الأمام والأصابع مؤشرة الى الأسفل ، واذا كانت التمريرة لمسافة أطول فعلى الممر ان يأخذ خطوة في اتجاه التمريرة كما يجب ان تصل الكرة للمستلم بمستوى الرأس فما فوق كي يسهل استلامها . كما في الشكل رقم ( ٧ ) .



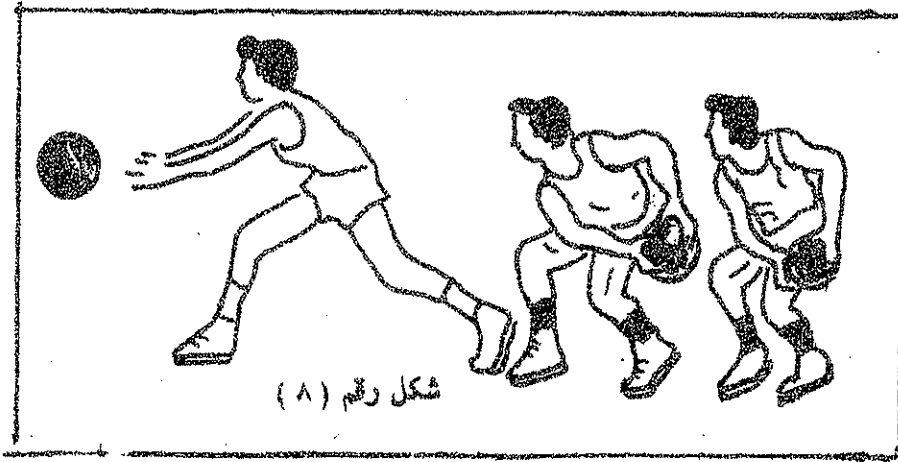
شكل رقم ( ٧ )

#### ١ - ٤ التمريرة باليدين من الاسفل : Two-Hand Underhand Pass

تكثر استعمالات هذه التمريرة من قبل لاعب الارتكاز ، فتستخدم دائماً للمسافات القصيرة حينما يقطع زميل بالقرب من الممر ويكون مستوى الكرة اقرب الى الارض من التمريرات الأخرى . في حالة أداؤها من الجانب الأيسر ، تمسك الكرة بين اليدين في مستوى تحت الركبتين المثبتتين والنراغان فيهما انثناء قليل من

المرفقين والكفين على جانبي الكرة وأسفلها أما الابهامان فيؤشران في اتجاه الكرة والجسم مائل قليلاً الى الامام مع تقديم الرجل المعاكسة . تدفع الكرة بعد مرجحة الذراعين كما في حركة المندرات يكون مركز ثقل الجسم على القدم اليمنى ثم ينتقل في نفس الوقت على القدم اليسرى بعد أخذ خطوة واسعة لجهة اليسار كي تحمي الكرة من الخصم عند التميرير على ان تتبعها اليدان بعد تركها وتنتهي الحركة بحيث تتجه الكفان الى الاعلى بعد التميريرة . ويمكن أداؤها الى جهة اليمين على ان تكون الحركات عكس حركات جهة اليسار .

وتستعمل هذه التميريرة بكثرة عندما يقوم الفريق بالمناورة والتخلص من الخصم القريب كما في الشكل رقم ( ٨ ) .



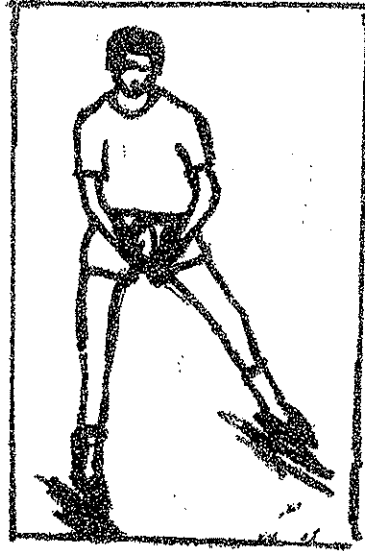
١ - ٥ = تمريرة الدفعة البسيطة : Flip Pass

تستخدم هذه التميريرة من قبل لاعبي الارتكاز حينما يحاول زميل له بالتقرب منه من القطع نحو الهدف . ويكثر استخدامها أيضاً عندما يحاول الفريق القيام بالمناورة .

تمسك الكرة باليدين ، وتكون الكفان تحت الكرة والمرفقين ممتدان للأسفل قليلاً وأمام الجسم . يحاول اللاعب دفع الكرة بالاصابع دفعة بسيطة في اتجاه الزميل المستلم وتكون في مستوى الجذع . كما في الشكل رقم ( ٩ ) .

١ - ٦ = التميريرة باليدين من فوق الكتف : Two-Hand Over Hand Pass

تستعمل هذه التميريرة عندما يكون الدفاع في جهة واحدة من اللاعب فيمكنه بهذه التميريرة السريعة ايصال الكرة ايضاً الى زميل متقدم الى الامام . وتستعمل ايضاً بعد المحاورة بالكرة خصوصاً اذا كان هناك دفاع ملاصق .



شكل رقم (٩)

تكون الكرة ممسوكة في البداية أمام الصدر ومركز الثقل موزع على الرجلين بالتساوي ، تبدأ الذراعان بالتحرك عالياً الى الخلف فوق الكتف اليمين وتكون الكفان أسفل الكرة وخلفها ، والذراعان مثنيان من مفصلي المرفق وفي نفس الوقت ينتقل مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى على أن تثني من مفصل الركبة قليلاً مع رفع عقب الرجل اليسرى ، وعند التميرير تتحرك الذراعان باتجاه الكرة على أن يمتد المرفقان وتتجه الكفان خلف الكرة مع ثقل ثقل الجسم من الرجل اليمنى بعد مد مفصل الركبة على الرجل اليسرى مع خفض عقبها على الأرض .

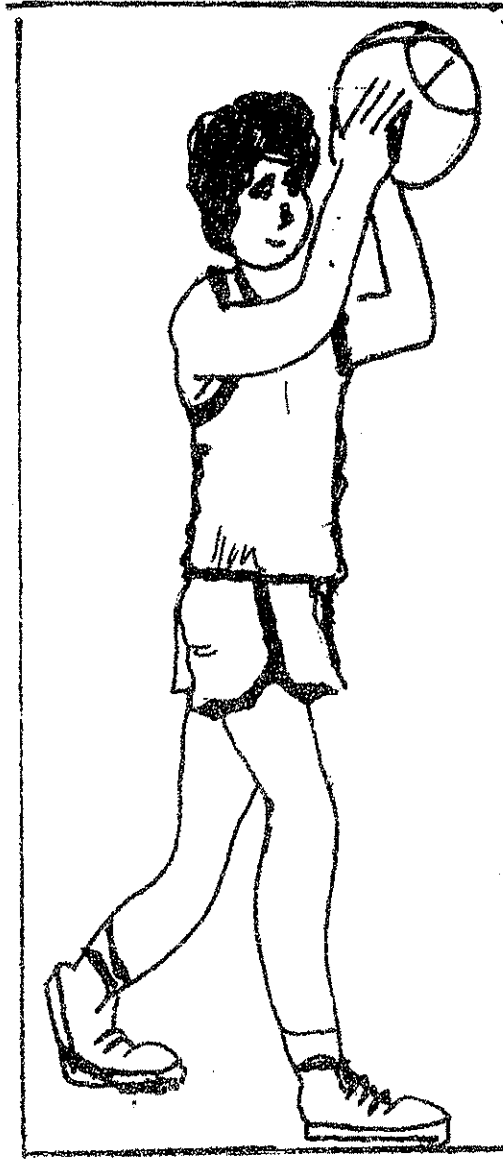
عندما تكون التميريرة من جهة اليسار تعكس كافة الحركات . كما في الشكل رقم (١٠)

## ٢ - التميرير بيد واحدة

### One-Hand over Hand

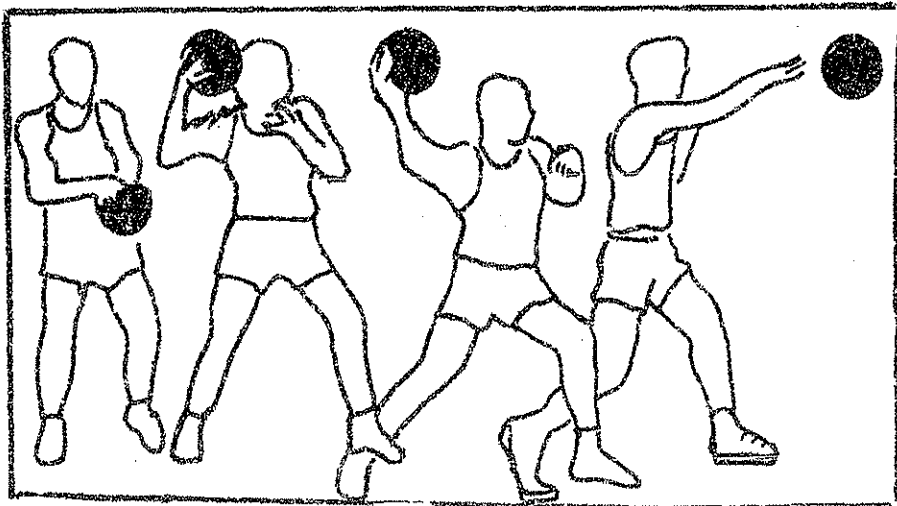
### ٢ - ١ التميرير بيد واحدة من فوق الكتف

تستعمل هذه التميريرة في المسافات الطويلة وفي الهجوم السريع . للقيام بهذه التميريرة تمسك الكرة باليدين وترفع الى ان تكون فوق الكتف وخلف الأذن اليمنى على ان تكون اليد اليمنى تحت وخلف الكرة ، أما اليد اليسرى فتستعمل كمساعدة لمسك الكرة . في حالة أداء التميريرة تتحرك القدم اليسرى باتجاه المستلم مع توجيه الكتف الأيسر بنفس الاتجاه عندما يرتكز الجسم على القدم اليمنى . عند ملامسة القدم اليسرى للأرض تسقط اليد اليسرى الى الأسفل ، وتبدأ الذراع اليمنى في أداء التميريرة وتكون اليد الممررة مستقيمة بمستوى الكتف حيث تترك الكرة اصابع اليد



شكل رقم ( ١٠ )

اليمنى بحركة مفصل الرسغ مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى في نفس الاتجاه . كما  
في الشكل رقم ( ١١ ) .



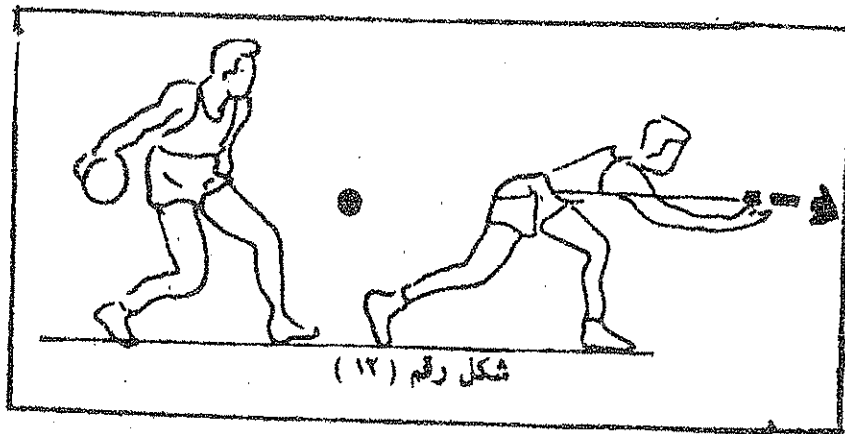
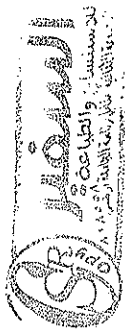
شكل رقم ( ١١ )

## ٢ = ٢ التميريرة بييد واحدة من الأسفل : One-Hand Under hand Pass

تستعمل عندما يحاصر اللاعب بواسطة الدفاع من الأمام أو الجانب ، ولا تستعمل في التميرير الطويل لصعوبة امسك الكرة لوجود كثير من اللف .

يكون الوضع الابتدائي للحركة عندما تكون الكرة في اليد والذراع متجهة الى الأسفل ويكون الكف متجهاً الى الأعلى والأصابع في اتجاه التميريرة

مع تحريك الرجل لليد الممررة للكرة يحرك اللاعب ذراعه الى الخلف ومن ثم الى الامام حتى نهاية مدى الحركة ، وكلما تقدمت حركة الذراع أماماً خف ضغط اليد على الكرة تدريجياً ، وبمساعدة اليد والأصابع تمرر الكرة في الاتجاه المطلوب بعد ان ينتقل ثقل الجسم على الرجل المؤدية للخطوة أما الرجل الخلفية فتتمد من مفصل الركبة وكلما كانت التميريرة اكثر انخفاضاً تكون الرجلان في الوضع الابتدائي اكثر انثناءً . كما في الشكل رقم ( ١٢ ) .

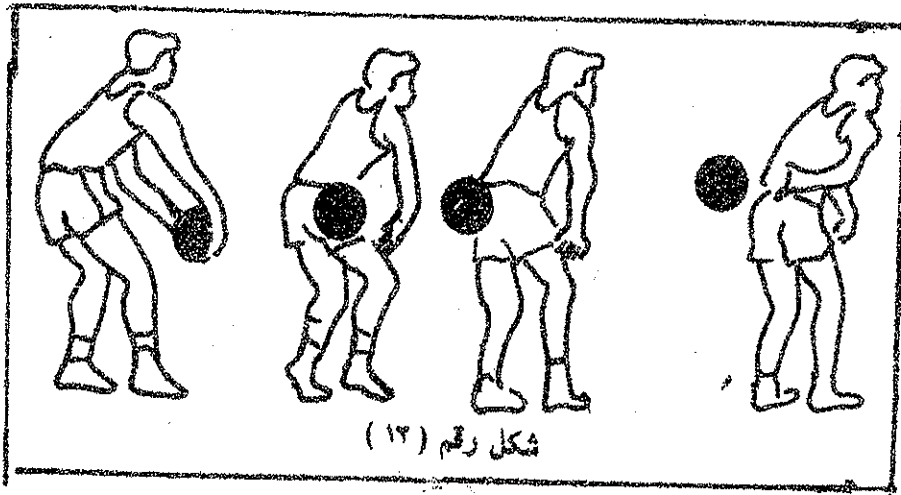


## One-Hand Back Pass

## ٢ = ٢ التميرير بييد واحدة للخلف :

تعد هذه التميريرة من التميريرات التي تستعمل بدون الاعتماد على النظر ، فتعلم هذه المهارة واتقانها يخدم اعضاء الفريق الواحد في كثير من المواقف الصعبة في اثناء اللعب ، وعادة تستخدم في التخلص من الخصم في حالة الرجل لرجل وتميرير الكرة الى الزميل الذي غالباً ما يكون الى الخلف .

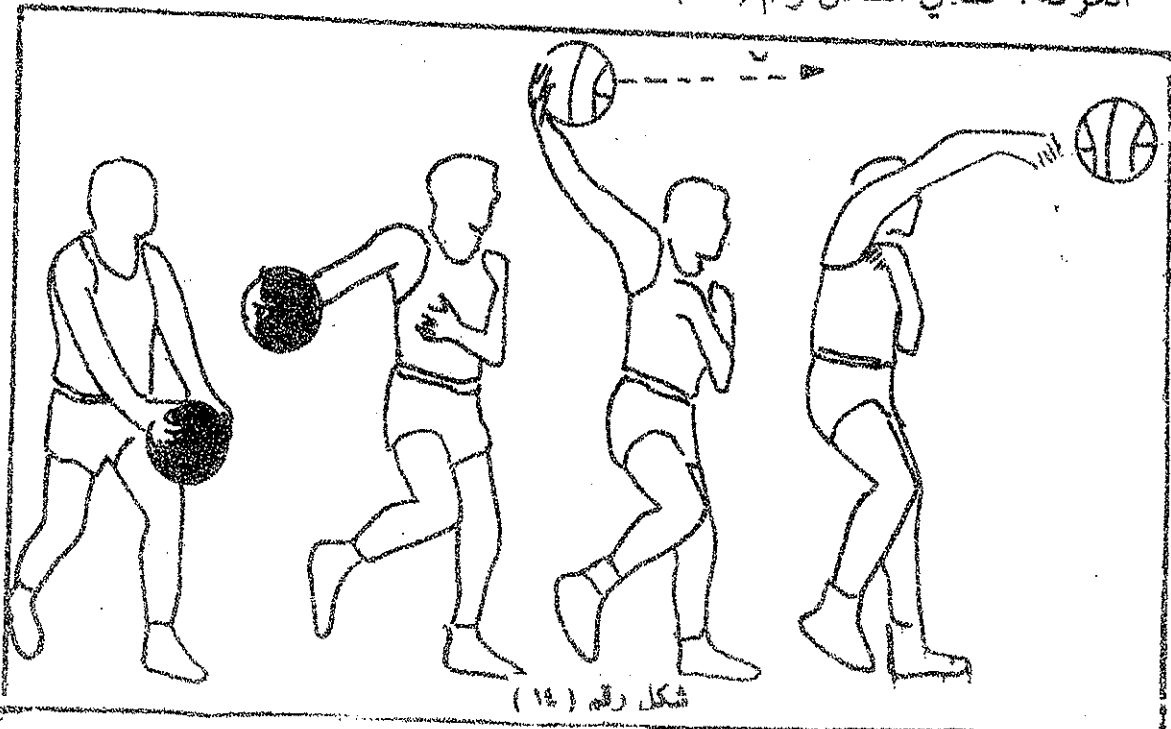
طريقة أداء هذه التميريرة تتم بخفض اليدين الى الاسفل مع الكرة وثنى الساقين من الركبتين وبنفس الوقت يقوم اللاعب بنقل الكرة الى احدى اليدين التي ستؤدي التميريرة ، وتكون اليد الثانية مستقرة على فخذ الرجل المتقدمة مع ميل الجسم الى الأمام ، ويانشاء بسيط في مرفق اليد تدفع الكرة برسغ اليد بجوار الرجل الخلفية الى الخلف بصورة مستقيمة . وكما في الشكل رقم ( ١٣ ) .



## ٢ - ٤ التمريرة الخطافية : Hook Pass

تعد هذه التمريرة من أصعب التمريرات ، ولكنها في نفس الوقت مهمة ، وكثيراً ما يحتاجها اللاعب عند وجود خصم بينه وبين زميله .

عند أداء التمريرة يكون جسم الممرر مواجهاً للأمام ، ويكون النظر الى الزميل المستقبل للكرة ، الذي يكون مثلاً واقفاً على يسار الممرر ، وتكون اليدين على الكرة في الجانب الأيمن ثم تتحرك القدم اليسرى خطوة مائلة بين الأمام واليسار وينتقل ثقل الجسم عليها في أثناء تأدية التمريرة ، وتؤدي بتحريك الذراع الأيمن بشكل دائري جانبياً عالياً فوق الرأس وتكون الذراع ممتدة ، وعند وصول اليد الممررة الى نقطة فوق الرأس تدفع الكرة بالرسخ والأصابع باتجاه المستقبل مع رفع القدم اليمنى عن الأرض ، وقد تؤدي هذه التمريرة بالقفز ، وفي أثناء المحاورة ومن الحركة . كما في الشكل رقم ( ١٤ )

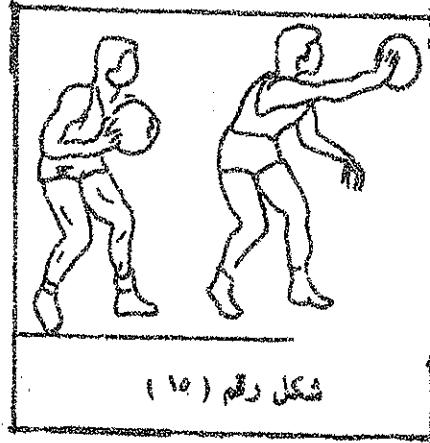




## ٢ - التمريرة الجانبية : Side Arm Pass

هذه التمريرة شأنها شأن التمريرة الخلفية اذ تتطلب توافقاً عالياً وسيطرة تامة على الكرة . ولهذا يفضل تعليمها بعد اعداد اللاعب بشكل جيد وسليم على تدريبات التحكم والسيطرة على الكرة مثل لف الكرة حول الوسط والفخدين ، ومتابعة الكرة بيد واحدة على الحائط وعمل دوائر باليد التي تحمل الكرة .

ويتم أداء هذه التمريرة بأخذ خطوة جانبية سريعة بالقدم الحرة ليعتد عن المدافع مع نشر الذراع المقابلة لها على كامل امتدادها في نفس اتجاه القدم ليدفع الكرة بأصابعه الى الزميل الذي يكون خلف الخصم المدافع . أما اليد الأخرى فتكون حرة . كما في الشكل رقم ( ١٥ )



### الطرق الخاصة في تعليم مهارات التمريير

١ - شرح المهارة أولاً وتوضيح أهمية المهارة وظروف استخدامها واعطاء بعض الأمثلة المناسبة ان أمكن .

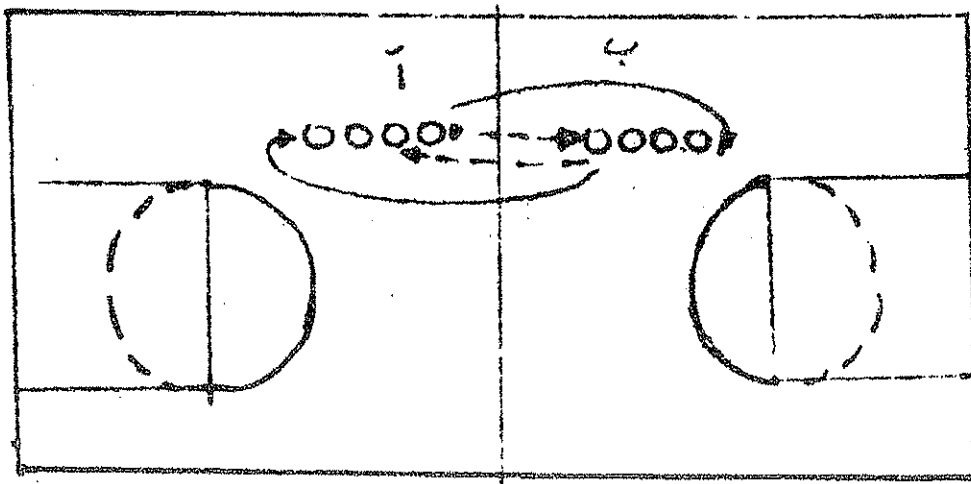
٢ - تنفيذ المهارة من قبل المدرب بشكل سليم وبطيء ، ومن زوايا مختلفة أمام اللاعبين ، مع التأكيد على الاجزاء المهمة من المهارة ، أو عرض الصور التوضيحية اذا كانت متوفرة .

٣ - السماح لكل لاعب بتنفيذ المهارة المطلوبة بشكل حر ، مع التأكيد على تصحيح الأخطاء من قبل المدرب وتوجيه اللاعبين واعطاء الاولوية الى الأخطاء الكلية ثم الجزئية .

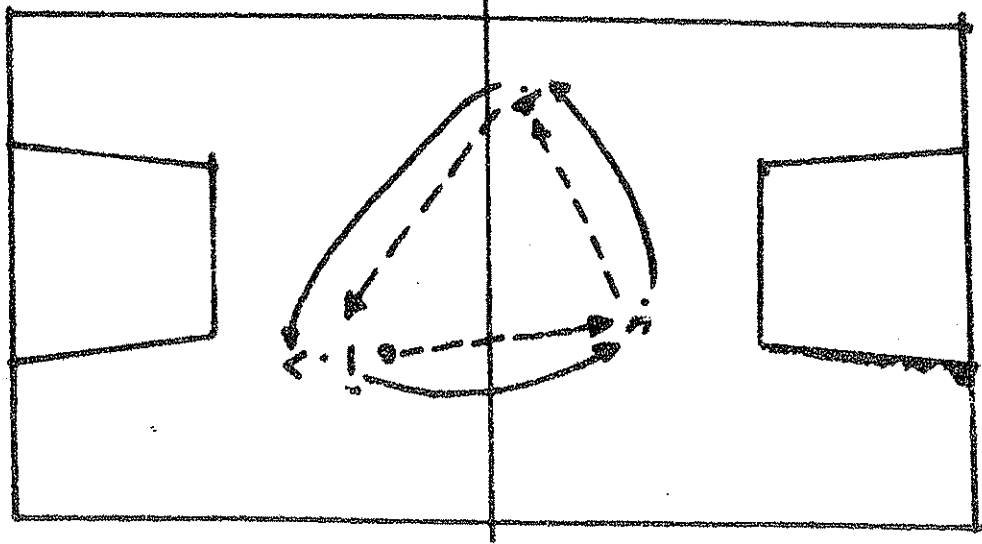
- ٤ - يفضل قيام الجيدين من اللاعبين بتنفيذ المهارة أو الحركة المطلوبة أمام بقية اللاعبين .
- ٥ - يكرر اللاعبون كل تمرين بحسب مقدار استيعابهم للمهارة والتمرين مع مراعاة الفروق الفردية .
- ٦ - تطبق التمارين الخاصة بالمهارة .

### التدريبات الخاصة بمهارات التمرير

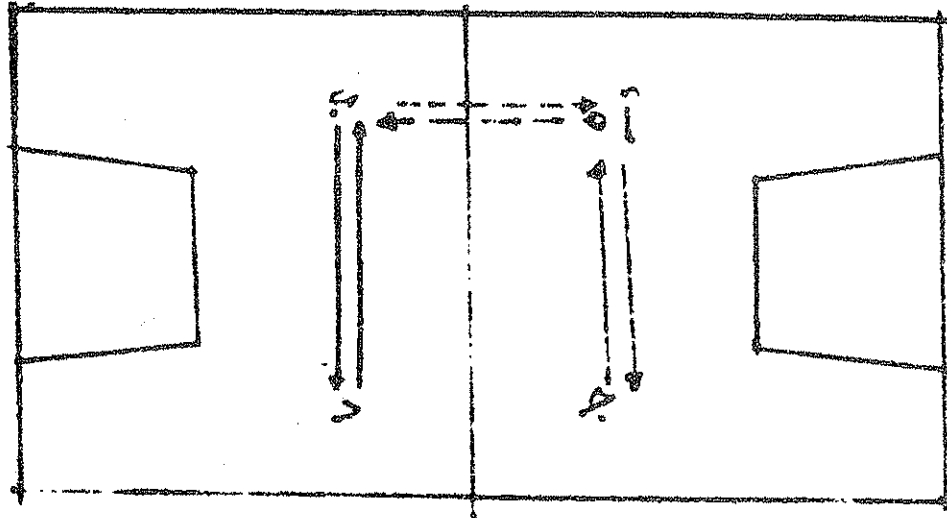
- ١ - الوقوف امام الجدار ومع اشارة المدرب يبدأ كل لاعب بمناولة الكرة وإستلامها بعد ان ترتد من الجدار . يمكن تطبيق جميع انواع المناولات في هذا التدريب .
- ٢ - نفس التمرين الاول مع رسم مربعات أو دوائر على الجدار وامام كل لاعب . المطلوب من اللاعب مناولة الكرة واستقبالها بعد ارتدادها الدائرة أو المربع المرسوم امامه لزيادة دقة المناولة .
- ٣ - يقف اللاعبون على شكل دائرة والكرة مع المدرب في وسط الدائرة . مع اشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالهزلة الجانبية حول محيط الدائرة مع استلام الكرة من المدرب وارجاعها بمناولتها اليه ثانية ، ومن حالة الحركة ، مع التأكيد على تجنب المشي في أثناء المناولة .
- ٤ - مجموعتان أ ، ب الكرة مع المجموعة أ التي تقابل المجموعة ب مع اشارة المدرب يناول الأول من المجموعة أ الكرة الى الاول من ب ويهرول باتجاه مؤخرة المجموعة ب المقابلة وهكذا حتى آخر المجموعة .



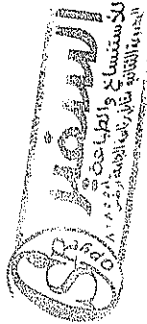
٥ - أ . ب . ج . د أتخذوا اماكنهم على رأس مثلث والكرة مع أ الذي يناولها الى ب لينتقل الى مكانه . يناول ب الكرة الى ج ثم ينتقل مكان ج وبدوره أيضاً يعيد الكرة الى د الذي كان واقفاً خلف أ عند بدء التمرين . كما في الشكل

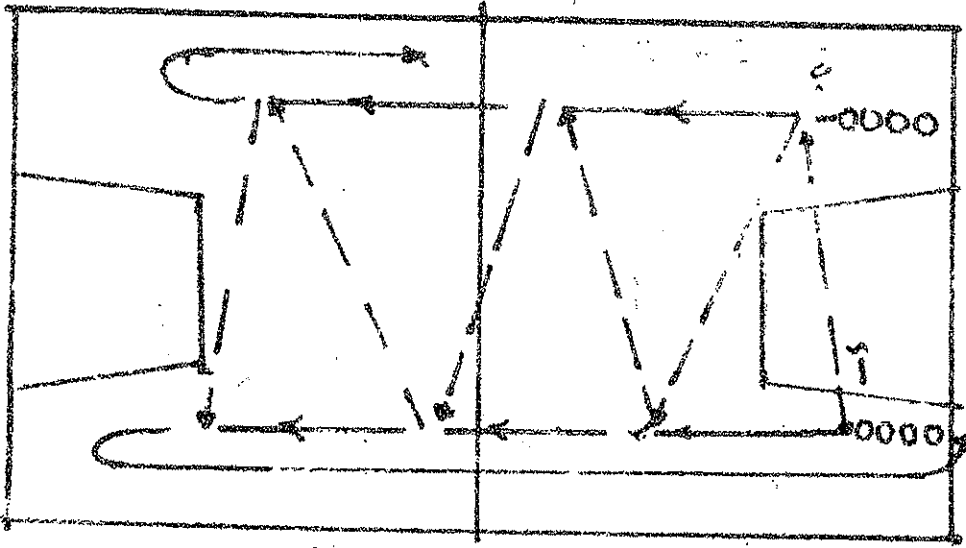


٦ - أ . ب . ج . د أربعة لاعبين أ يقابل ب ، ج يقابل د الكرة مع أ يناول أ . الكرة ب ويتجه صوب ج الذي يكون مستعداً كي يحتل هو أيضاً مكان أ لإستلام الكرة من ب . وبعد ان يناول ب الكرة الى ج في موقعه الجديد يتجه لاحتلال مكان د ولينتقل د مكان ب وهكذا كما في الشكل .



٧ - يقف اللاعبون مجموعتان وعلى شكل النسق الكرات مع المجموعة أ يبدأ التمرين بمناولة الكرة من الاول من المجموعة . أ . الى الاول من المجموعة ب وينطلق مسرعاً داخل الملعب ليستلم الكرة ثانية ويعيدها وهو مسرع نحو النهاية المقابلة من الملعب وهكذا يستمر التمرين بالاستلام والتمرير . كما في الشكل .





### المبحث الثالث

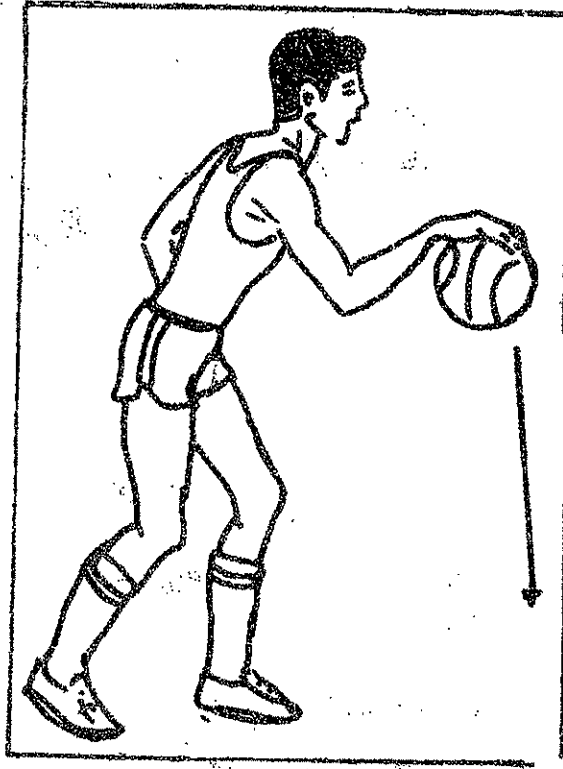
#### المحاورة Dribble

تعدُّ المحاورة عنصراً أساسياً في لعبة كرة السلة، وهي الوسيلة الوحيدة التي يستطيع فيها اللاعب ان ينتقل بالكرة من منطقة الى اخرى .

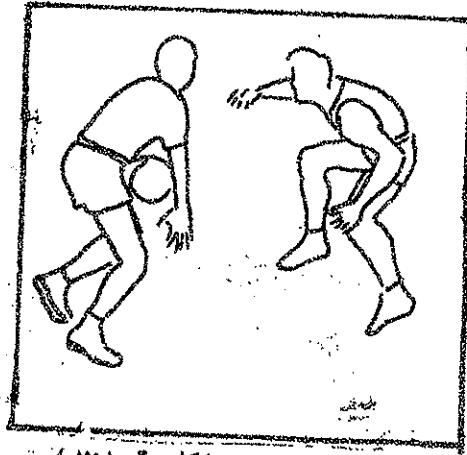
وتعتمد المحاورة على الاتثناء والمد الحاصل في المرفق ورسغ اليد، وفي لحظة المحاورة بالكرة تكون اصابع اليد مفتوحة بحيث تعطي امكانية السيطرة على الكرة ودفصها بالاتجاه المطلوب، وبواسطة حركة المحاورة تعطي امكانية انتقال اللاعب داخل الملعب من منطقة الى اخرى، وهذه تستعمل في الهجوم الناجح حيث تعطي امكانية سرعة انتقال اللاعب من حالة الدفاع الى حالة الهجوم. ولا بد هنا ان تنبه بأن المغالاة في استعمال المحاورة يؤدي الى قلة سرعة حركة اللاعبين.

#### انواع المحاورة

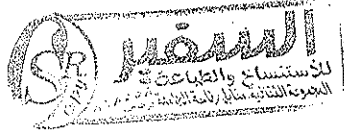
- أ - المحاورة العالية
  - ب - المحاورة الواطئة
  - ج - المحاورة بتغيير الإتجاه
- لكل نوع من هذه الانواع الثلاث تكتيكة الخاص وظرف استعماله الخاص .



محاورة عالية شكل رقم (١٦)



محاورة واطئة شكل رقم (١٧)



وسنحاول هنا توضيح كل نوع بشكل يساعد على تعلمها بسهولة واتقان جيد.

### أ - المحاورة العالية :

تستعمل المحاورة العالية في حالة تقدم اللاعب بسرعة نحو هدف الخصم مع عدم وجود خصم قريب منه ، وتستعمل أيضاً في الهجوم السريع وبإستطاعة اللاعب في المحاورة العالية ان يخطو من الخطوات مادامت الكرة غير ملامسة ليد اللاعب ،

ويكون ارتداد الكرة من الارض بارتفاع الحزام تقريباً حيث يكون جسم اللاعب عادة مائلاً الى الامام . وعلى اللاعب ان لا ينظر دائماً الى الكرة بل يلاحظ طريقة ومجريات سير اللعب بين لحظة واخرى في أثناء المحاورة .

من عيوب هذا النوع من المحاورة أن السيطرة على الكرة يكون رديئاً .

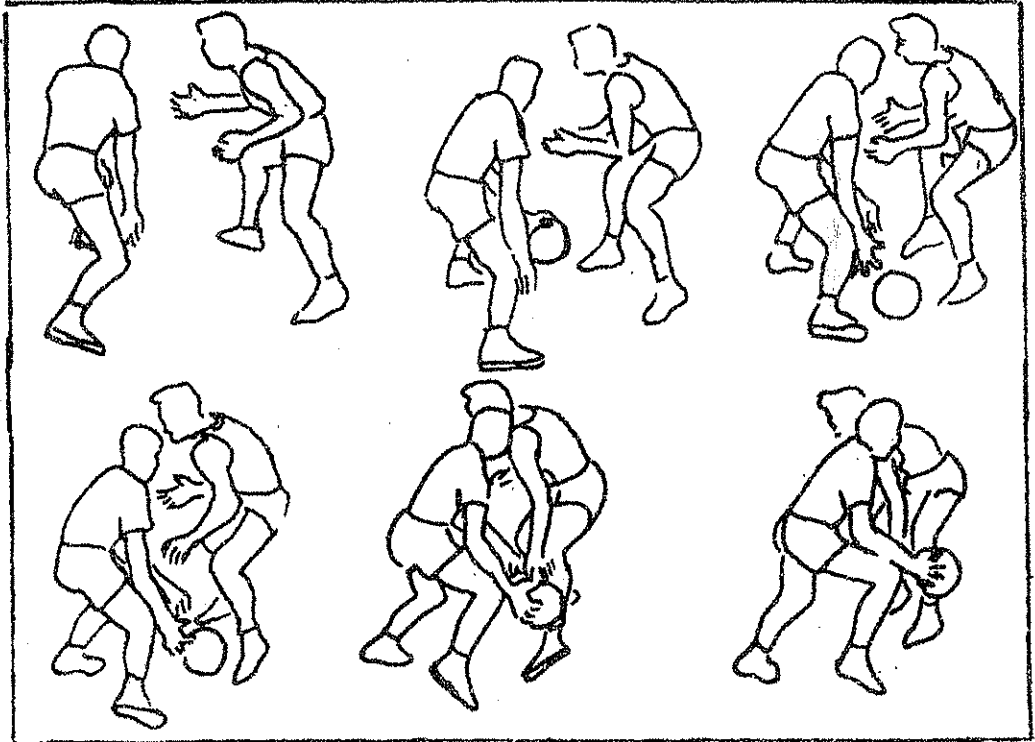
كما في الشكل رقم ( ١٦ )

ب - المحاورة الواطئة :

تختلف المحاورة الواطئة عن سابقتها اذ يكون الجسم اكثر انثناء وان ارتفاع الكرة عند ارتدادها من الارض يكون بارتفاع الركبة تقريباً .

تستعمل هذه المحاورة بصورة أساسية عند التوقف لحماية الكرة من الخصم وفي حالة اجتياز الخصم . في هذا النوع من المحاورة تكون السيطرة على الكرة جيدة عكس المحاورة العالية . كما ان اللاعب يستطيع التحرك بالكرة الى جميع الاتجاهات مع ملاحظة مجريات سير اللعب بدون النظر على الكرة .

كما في الشكل رقم ( ١٧ )



شكل رقم ( ١٨ ) المحاورة بتغيير الاتجاه

## جد المحاورة بتغيير الاتجاه

تعتمد المحاورة بتغيير الاتجاه على مدى تعلم اللاعب لمهارات اخرى كالدفاع والتوقف الجيد بالكرة وذلك لمساعدة اللاعب في التخلص من الخصم في المواقف الصعبة .

ان هذا النوع من المحاورة مهم جداً حيث ان اللاعب المحاور يجب ان يتخطى الخصم بالمحاورة وبتغيير اليد المحاورة بحيث تكون اليد البعيدة عن الخصم المراد اجتيازه ، فيما يكون الجسم بين الكرة والخصم مما يساعد على حماية الكرة منه . كما في الشكل رقم ( ١٨ )

### متى تؤدي المحاورة :

- ١ - عندما يكون اللاعب محاطاً بشدة من الخصم ولا يوجد مجال لتمرير الكرة أو تصويبها .
- ٢ - في الهجوم السريع واللاعب المحاور اقرب الى هدف الخصم من بقية اعضاء فريقه .
- ٣ - لأضاعة الوقت في اللحظات الاخيرة من المباراة وخصوصاً والفريق في حالة الفوز .
- ٤ - عند تنفيذ خطة موضوعة من قبل المدرب أو عمل جماعي يتطلب المحاورة .
- ٥ - يمكن استخدامها لمنح الخصم فرصة ارتكاب الأخطاء الشخصية .
- ٦ - لاعطاء زملاء فرصة لاتخاذ أماكن بعيدة عن الخصم عندما يكونون جميعاً مراقبين جيداً .
- ٧ - إذا كان الخصم يمكن خداعه بسهولة .

### ملاحظات عامة للمحاور :

- ١ . تدفع الكرة باتجاه الأرض باليد وذلك بمد المرفق وحركة الرسغ والاصابع .
- ٢ . حافظ على ابقاء اصابع اليد متباعدة للسيطرة على اكبر مساحة من سطح الكرة مما يزيد من التحكم في توجيه الكرة في اثناء المحاورة .
- ٣ . نقطة الارتداد من الارض تقع امام الجسم والى جانبه .
- ٤ . حافظ على ابقاء الجسم بين الخصم والكرة لحمايتها .

- ٥ . لزيادة الاتزان تشنى الركبتان قليلاً مع ابقاء الرأس مرفوعاً .
- ٦ . في المحاورة والتقدم يجب دفع الكرة من الجزء العلوي الخلفي للكرة .
- ٧ . ان زاوية سقوط الكرة وارتدادها من الارض تتناسب تناسباً عكسياً مع سرعة الجري . اي كلما كانت سرعة الجري عالية كانت زاوية الارتداد صغيرة والعكس بالعكس .
- ٨ . عدم النظر على الكرة في اثناء المحاورة . ويجب على المحاور متابعة تحركات الفريق بنظرة .

### التدريبات الخاصة بالمحاورة

#### التمرين الأول :

يتوزع اللاعبون داخل الملعب وبحوزة كل لاعب كرة ، يقوم كل لاعب بعملية المحاورة في المكان وحسب نوع المحاورة التي يختارها المدرب . وعمل المدرب الانتقال بين اللاعبين لأصلاح الحركات الخاطئة .

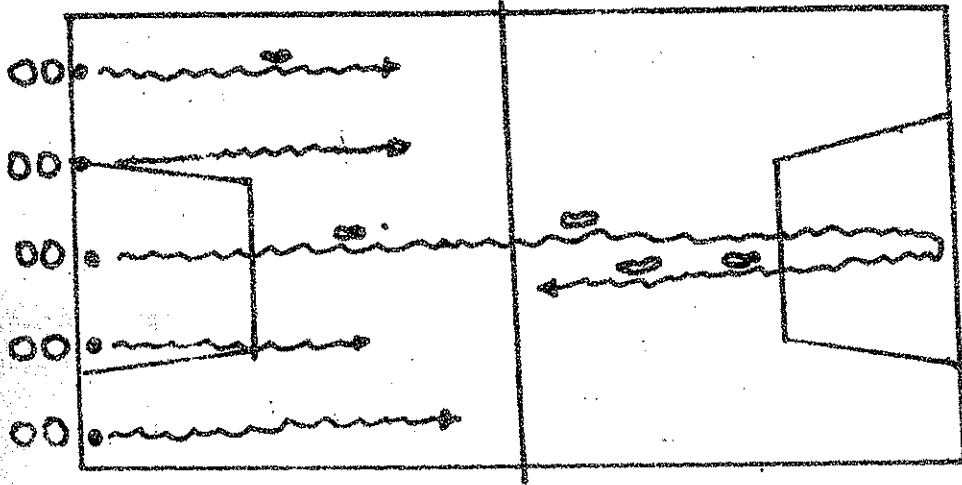
#### التمرين الثاني :

كالتمرين السابق غير أن اللاعب في أثناء المحاورة والركض يقف حسب إشارة المدرب ليحاور الى الجهة المعاكسة ثم يتقدم بالمحاورة مع الإشارة اللاحقة .

#### التمرين الثالث :

يتوزع اللاعبون على الخط النهائي للملعب كما في الشكل ( ١ ) وبعد إشارة المدرب تبدأ المجموعة الاولى بالمحاورة باليد اليمنى الى الأمام وإلى الخط النهائي المقابل ثم الرجوع الى المكان بالمحاورة باليد اليسرى وبعد الوصول تعطى الكرات الى المجموعة الثانية لتبدأ بتكرار نفس التمرين .





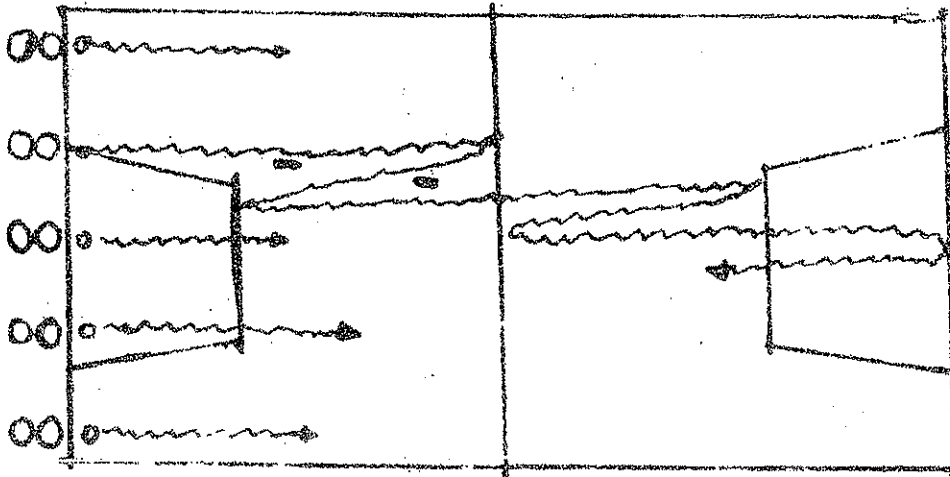
شكل رقم - ١ -

### التمرين الرابع :

ينتشر اللاعبون في الساحة الخلفية للمعب كرة السلة ويقف المدرب ومعه كرة في الساحة الأمامية . يتحرك المدرب بالكرة الى جميع الاتجاهات فيما يحاور اللاعبون وبنفس اتجاه المدرب . وتكون مدة التمرين محددة من قبل المدرب .

### التمرين الخامس :

يتوزع اللاعبون على الخط النهائي للمعب بمجموعتين وكما في الشكل ( ٢ ) تقوم المجموعة الاولى بالمحاورة الى خط المنتصف ثم الرجوع الى خط الرمية الحرة ثم التقدم

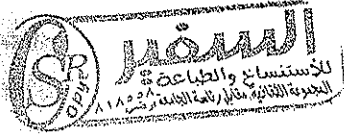


شكل رقم ( ٢ )



## ملاحظة :

- أ - يحق للاعب ان يستعمل انواع المحاورة .
- ب - بمجرد لمس لاعب محاور كرة محاور آخر يخرج الأخير من الملعب .
- ج - من الممكن اجراء التمرين بعدد أقل من اللاعبين في منطقة الرمية الحرة ومن ثم في الدائرة المركزية وسط الملعب .

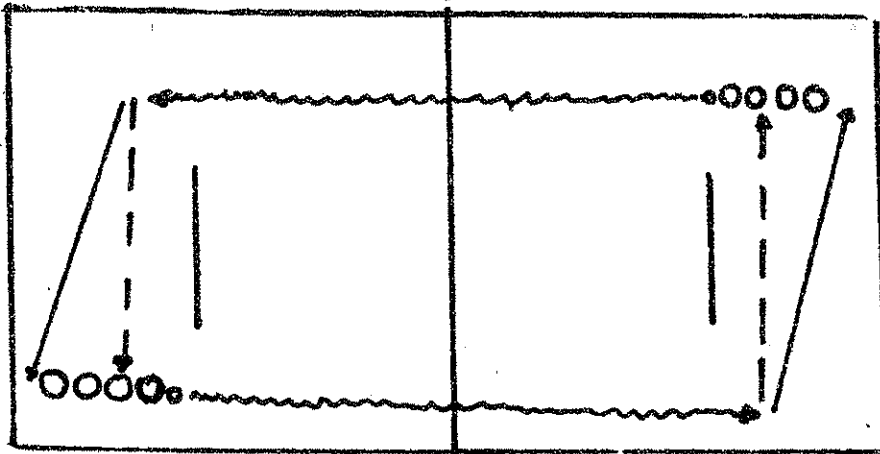


## التمرين الثامن :

- يقسم اللاعبون الى عدة مجاميع . كل اثنين من اللاعبين بكرة واحدة . يحاور أحدهما في اي مكان من الملعب ، ويحاول الآخر قطع الكرة بشرط ألا يخرج اللاعب المحاورة من الملعب .

## التمرين التاسع :

- يتوزع اللاعبون الى مجموعتين ، المجموعة الاولى على شكل قاطرة بجوار الخط الجانبي للملعب ، والمجموعة الثانية أيضاً على شكل قاطرة عند الخط الجانبي الآخر كما في الشكل ( ٤ ) .



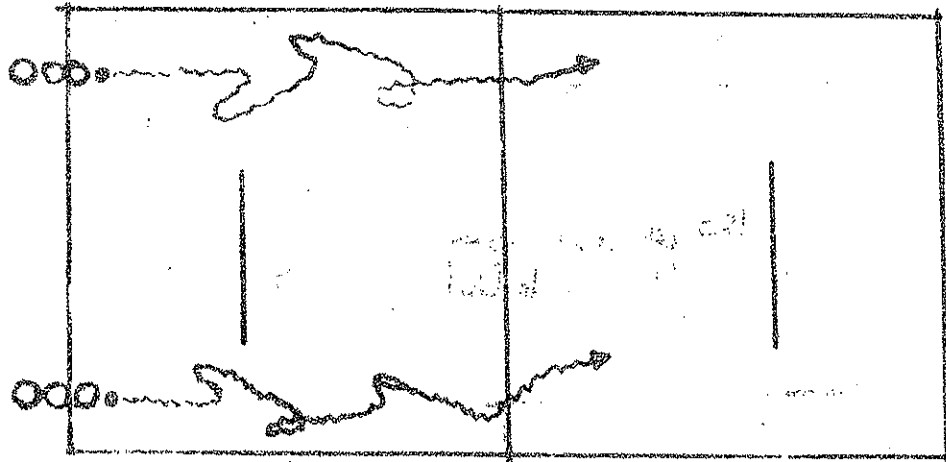
شكل رقم ٤ - ٤

- يحاور اللاعب ( ١ ) بالكرة بموازاة الخط الجانبي وعند الوصول بمحاذاة القاطرة الأخرى يمرر الكرة إلى اللاعب الثاني القريب منها ليكن رقم ( ٦ ) . وفي نفس

الوقت الذي يبدأ به اللاعب (١) المحاورة يبدأ اللاعب (٥) حتى يصل بجوار القاطرة الاولى ليمرر الكرة إلى اللاعب الثاني القريب منها وليكن رقم (٢) ثم يتجه الى مؤخرة القاطرة .

#### التصريف العاشر :

ينقسم اللاعبون الى مجموعتين تتوزعان خلف الخط النهائي كما في الشكل (٥) . يبدأ كل لاعب من المجموعتين بالمحاورة سريعاً مرة وبطيئاً مرة أخرى وإلى نهاية الملعب . وبعد الانتهاء يمرر كل لاعب الكرة الى اللاعب الثاني من مجموعته وهكذا يستمر التصريف .



شكل رقم (٥)

#### المبحث الرابع /

##### التصويب Shooting

في لعبة كرة السلة الهدف الاساسي للفريق المهاجم هو ادخال الكرة في سلة الفريق المدافع . ان جميع المهارات التي تطبق من قبل الفريق المهاجم يجب ان تنتهي بالتصويب على سلة الخصم ، اذ ان ما يطبق من مهارات وتكتيك من قبل المهاجم يهدف الى الوصول بالكرة الى المكان المناسب ثم خلق فرصة جيدة لتصويب الكرة .

من هنا تظهر اهمية التصويب كمهارة أساسية في تحقيق الفوز للفريق الذي يجيد افراده التصويب بنسبة عالية من النجاح . ان جميع لاعبي كرة السلة يدركون هذه الاهمية للتصويب ، لهذا فهم يقضون وقت كبير في التدريب على التصويب يفوق مرات عديدة اوقات التدريب على كل المهارات الاخرى للعبة .

ان مهمة اجادة التصويب تقع على عاتق اللاعب نفسه اكثر من المدرب الذي تنحصر مهمته في توجيه اللاعب نحو اتباع الاسلوب في التصويب - التكنيك - .

ليس هناك اي سر في اسلوب التدريب على اجادة التصويب انما السر هو فقط الوقت الذي يقضيه اللاعب في التدريب على التصويب - التدريب ثم التدريب - لهذا نرى ان اغلب لاعبي امريكا المشهورين قد جعلوا من هدف كرة السلة جزءاً أساسياً من مساكنهم حيث لا تخلو حديقة الدار من هدف لكرة السلة . اذا يكون التدريب هو المبدأ الأساسي في اجادة مهارة التصويب بالاضافة الى عوامل اخرى يجب ان لاتغيب عن فكر المدرب لأثرها الكبير على دقة التصويب منها :

١ - الجانب النفسي

٢ - الجانب البدني

فيما يتعلق بالجانب النفسي ثمة عوامل كثيرة تؤثر في الدقة هي الثقة بالنفس وهذه الصفة يحصل عليها اللاعب من زيادة التدريب طبقاً لما هو مثبت من قبل المدرب . ثم حالة التوتر التي تصيب اللاعب في اثناء المباراة اذا يؤدي التوتر النفسي الى حدوث حالة الشد الزائد في اعضاء الجسم كالذراع المصوبة مثلاً مما يؤدي الى اعاقه عمل الذراع بالشكل المطلوب في التصويب كانقطاع الحركة او القوة المادة مثلاً من الجسم الى اجزاء الذراع - العضد ، الساعد ، الكف والاصابع - وهذا بالطبع يؤثر في عملية النقل الحركي ، وبالتالي انسيابية حركة الذراع المصوبة مما يؤدي الى قصور في القوة المطلوبة او انحراف في مسار الذراع والكرة .

اما ما يتعلق بالجانب البدني فيتضمن :

أ - موقع اللاعب المصوب من الهدف حيث ان تعود اللاعب على التصويب من مكان معين لديه يزيد من معرفته بنخط مسار الكرة الصحيح بشكل سريع وبمجرد رؤية الهدف من هذا المكان . مثلاً ان اللاعب المدرب جيداً يعرف مقدار القوة المطلوبة من اصابع اليد المصوبة لايصال الكرة الى الهدف وبمجرد تركيز نظره على الهدف .

ب - ائزان الجسم المناسب الذي يؤدي الى التناسق في القوة المطلوبة أو المحصل عليها من كل عضلة في النراع المصوبة نحو الهدف . أو الدخول نحو الهدف ، والتصويب المتناسق اذ ان الاتزان وسيطرة المصوب على جسمه يؤديان الى الرشاقة والتناسق في مراحل التصويب لكي يكون مستعداً للعمل اللاحق لعملية التصويب ومن لحظة ملامسة قدمه الارض كالمتابعة مثلاً .

ج - كيفية الحصول على القوة المطلوبة ، ان تعدد انواع التصويب في كرة السلة تحتم على اللاعب ان يعرف كيف يحصل على القوة اللازمة لدفع الكرة في كل نوع من أنواع التصويب التي يستعملها فمثلاً في التصويب السلمي مسار القوة من لحظة النهوض من الأرض حتى لحظة ترك الكرة لأصابع اللاعب المصوب . أي كم من القوة يكفي لرفع الجسم وتقريبه من السلة وكم من القوة مطلوب لدفع الكرة نحو السلة .

د - من النقاط المهمة جداً هو التناسق بين النظر وعمل اليد الدافعة للكرة . ان القوة التي يحتاجها المصوب لدفع الكرة نحو السلة يجب أن تمر أخيراً في أطراف أصابع اليد لتوجيه الكرة في المسار الصحيح وضبط الاتجاه نحو السلة بالاضافة الى اكتساب الكرة الدوران المعاكس لاتجاه الرمي - Back Spin الضروري لدخول الكرة في السلة .

ان التنسيق بين النظر وعمل اليد مهم جداً في التأكد من قوس طيران الكرة وزاوية انطلاقها ثم الدوران المحوري الأفقي للكرة كي يسهل دخولها في السلة .

وأن تطور انواع الدفاع أرغم المهاجمين على ايجاد طرق عديدة لتصويب الكرة في ظروف مختلفة ومن مواقع مختلفة في الملعب حتى أصبح من الضروري أن نفصل بين التصويب من الثبات ، والتصويب من الحركة كي يسهل تعلمها .

#### ١ - التصويب من الثبات :

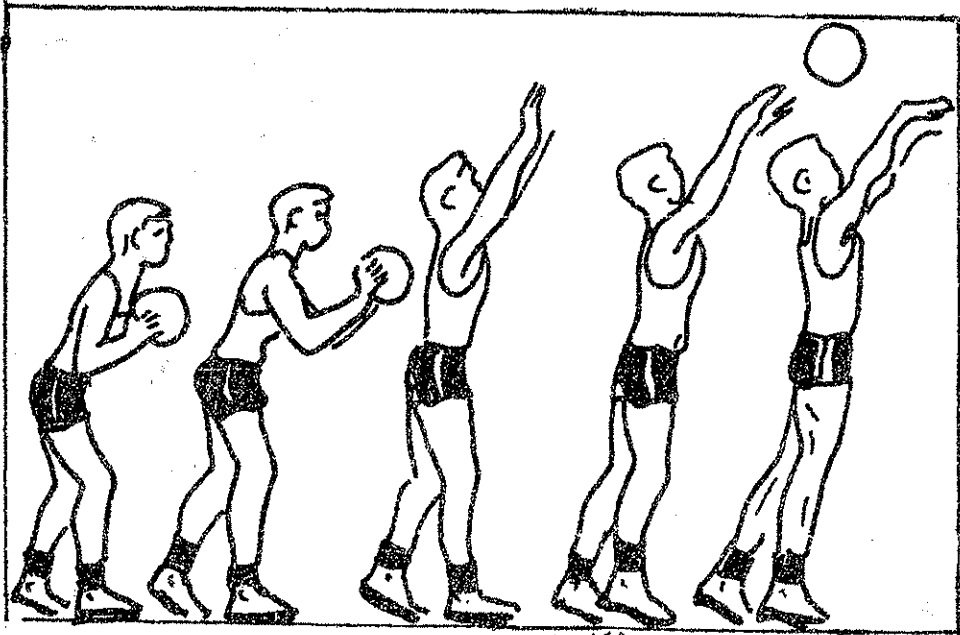
يمكن اعتبار التصويب من الثبات من المهارات البسيطة أي غير المعقدة ، لهذا نرى ان اللاعبين الصغار السن والمبتدئين للعب يلجأون الى هذه الانواع من التصويب من الثبات التي هي :

## Two-Hand Set Shot

### ١ - ١ التصويب باليدين من أمام الصدر :

تمسك الكرة باليدين وتوضع أمام الصدر والمرفقان مثنيان ومؤشران باتجاه الأرض . لتحقيق 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 مركز تماماً على الهدف . ثقل الجسم يكون على مقدمة القدمين والكعبان مرفوعان قليلاً عن الأرض .

تحرك الكرة أماماً أسفل ثم للخلف والأعلى ثم تمد الذراعان أماماً عالياً مع مد الركبتين على أن يتبع مد الذراعين ثني الرسغين أسفل . يجب التأكيد على عمل الأصابع لأكساب الكرة الدوران المعاكس لاتجاه الرمي . وكما في الشكل ( ١٩ ) .



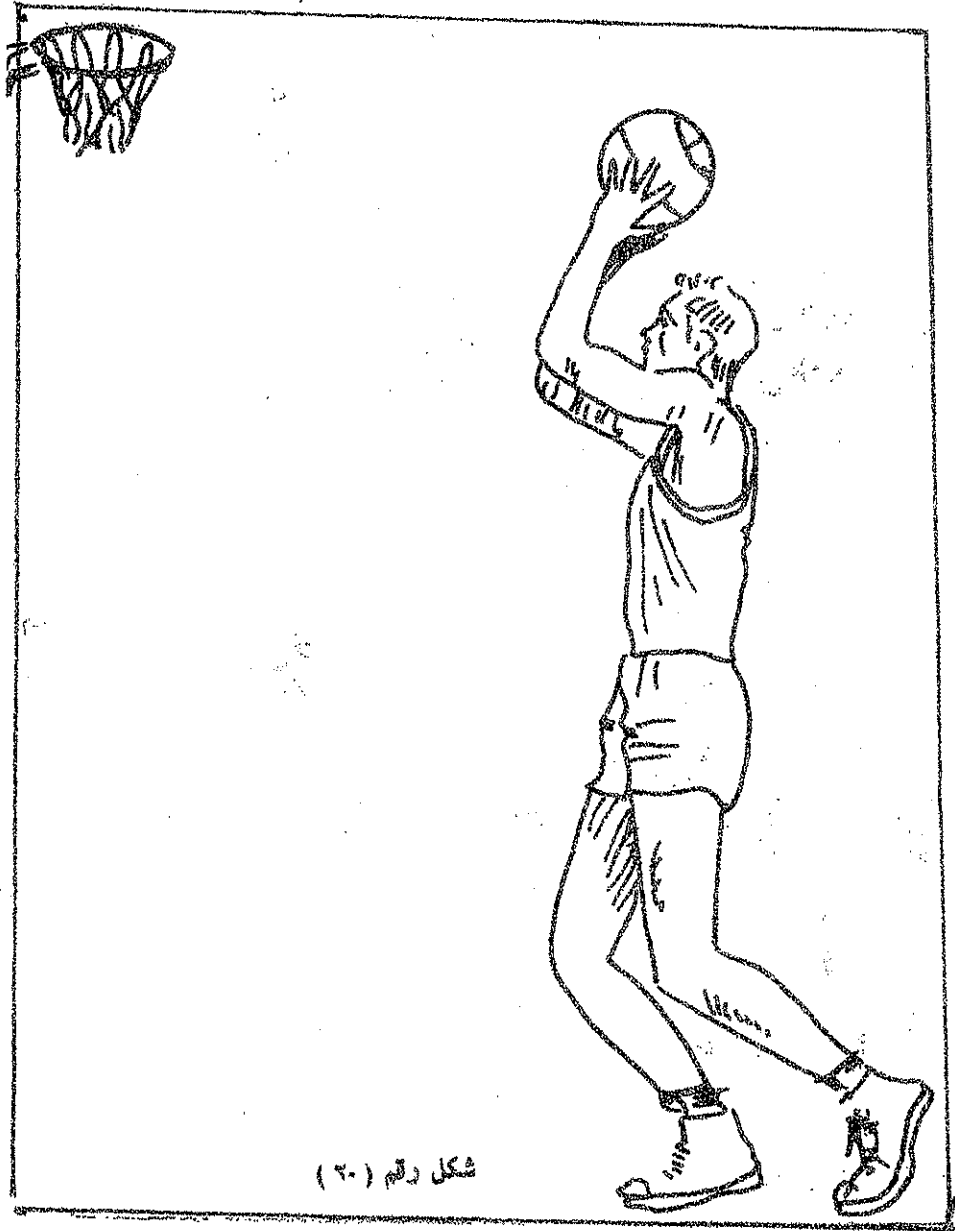
شكل رقم ( ١٩ )

### ١ - ٢ التصويب باليدين من فوق الرأس :

## Two-Hand over hand Shot

تمسك الكرة وتوضع أمام أعلى الرأس ، تكون اليدين مثنيتان من المرفقين المؤشرين باتجاه الهدف والمعضدان موازيان للأرض مع النظر الى الهدف يكون من تحت الكرة مع التأكيد على الوقوف كما في التصويب السابق .

يتم دفع الكرة بمد الركبتين والذراعان أماماً عالياً مع ثني الرسغين والتأكيد على عمل الأصابع في دفع الكرة . ودفع الكرة يعتمد أساساً على عمل النصف الثاني من اليدين فقط - السفلي - انظر الشكل ( ٢٠ )

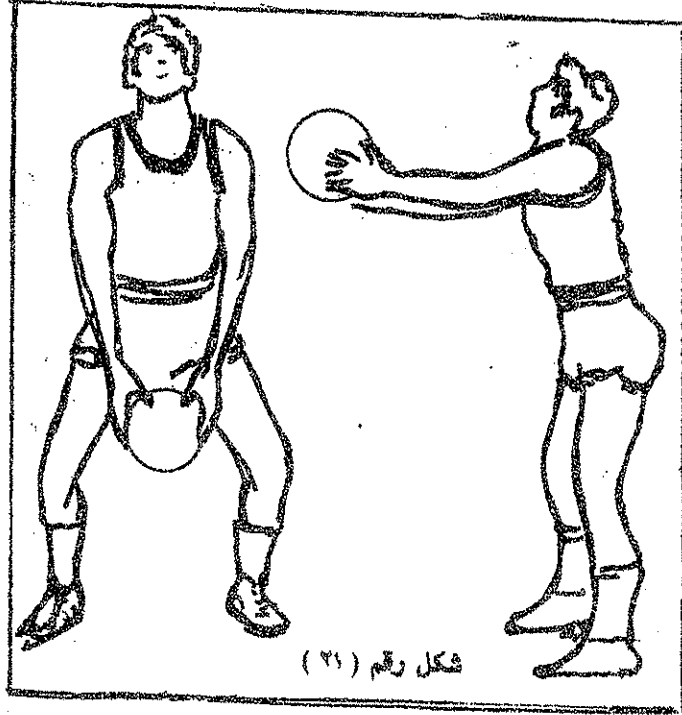


١ - ٢ التصويب باليدين من أسفل : Two-Hand Under hand Shot

عند اداء هذه التصويبة يقف اللاعب والقدمان متوازيان مع زيادة المسافة بينهما قليلاً عن الوضع الاعتيادي .



عند توجيه الكرة نحو الهدف يخفض اللاعب الكرة الى أسفل مع مد الذراعين وثني الركبتين ، ثم تتحرك الذراعان للأمام ولأعلى لدفع الكرة بالأصابع نحو الهدف ، على ان تمتد القدمان خلال حركة الكرة الى أعلى ، والنظر مركز نحو الهدف . كما في الشكل ( ٢١ ) .

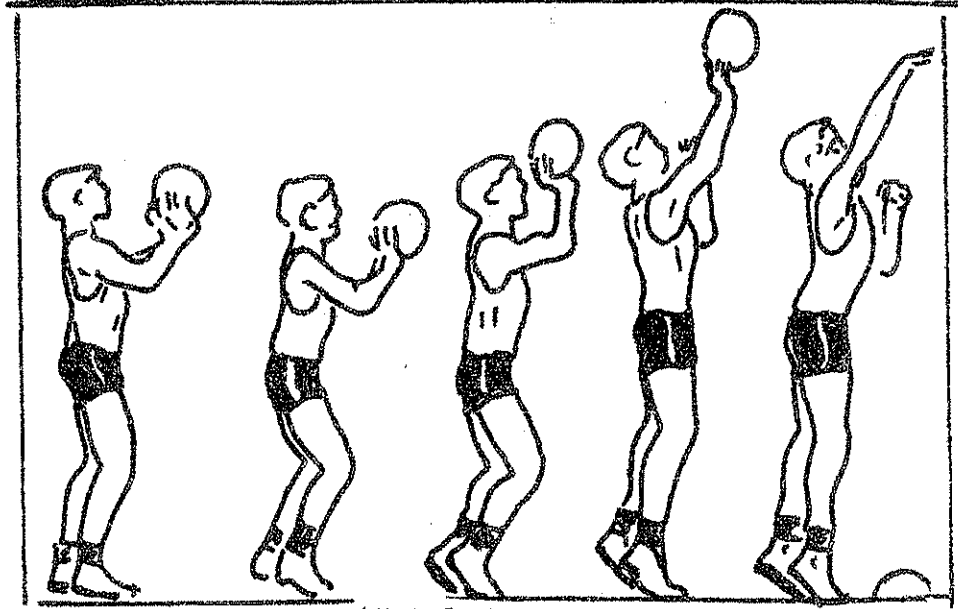


السفر  
للإستساع والطباعة  
الحدودية الثالثة من شارع الأمانة رقم ٨١٨٥٢٨

٤ - التصويب بيد واحدة من امام الصدر : One-Hand Set Shot  
تمسك الكرة وتقرب من أحد الكتفين وليكن اليمين الذراعان مثنيتان والمرفقان مؤشران نحو الأرض ، كف اليمين تكون أسفل الكرة وخلفها أما الذراع الثانية فتكون الكف مساندة ومساعدة في توجيه الكرة نحو الهدف . يكون وقوف اللاعب والقدمان متوازيتان أو أحدهما متقدمة عن الأخرى قبل توجيه الكرة تثني الركبتان مع الارتكاز على مشطى القدمين ، وفي توقيت واحد تمد الركبتان والذراعان أماماً عالياً ، وتدفع الكرة بأصابع اليد الحاملة لها مع ثني الرسغ بعد أن تصل الذراع الدافعة للكرة الى المد الكامل ويجب ان تسحب الذراع الساندة أسفل . وكما في الشكل ( ٢٢ )

١ - ٥ التصويبة الحرة : Free Shot

هي إحدى التصويبات التي لها أهمية كبرى في فوز وخسارة المباراة كما انها النوع الوحيد من انواع التصويب الذي يستطيع فيه المصوب أن يصوب الكرة بدون مضايقة من الخصم .



شكل رقم ( ٢٢ )

يُستعمل في هذه التصويبة أي نوع من التصويبات التي يجيدها اللاعب والغالبية العظمى من اللاعبين يستعمل التصويب بيد واحدة كما في شكل رقم - ٢٣ - هذه بعض النقاط المهمة التي يجب على المصوب الانتباه إليها عندما يصوب :

- 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 وثبتت 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 ارتغاء الرسغ والأصابع .
- ٥ - امسك الكرة بالشكل الذي ترى فيه الأصابع بوضع المسك المريح للكرة .
- ٦ - ركز نظرك على السلة كاملة .
- ٧ - صوب الكرة داخل السلة أو نحو وسط السلة .

٢ - التصويب من الحركة :

بعد التطور الكبير في أساليب اللعب الدفاعية والهجومية ، ولكي يتمكن اللاعب المهاجم من مقابلة أساليب الدفاع المتطورة ، وجب على المهاجم أن يكون متمكناً من



شكل رقم ( ٢٢ )

السفير  
للإستماع والطباعة  
١٠٠ شارع الملك فيصل - الرياض - ١١٤٥٠

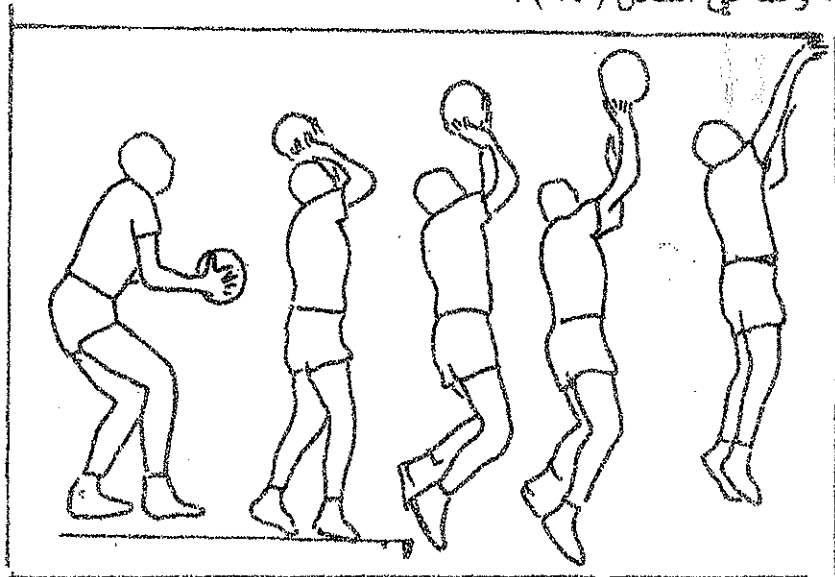
إداء مهارة التصويب من الحركة لتعذر حصوله على فرصة التصويب من الثبات ولكي يستغل كل فرصة جيدة للتصويب في ظل الظروف المتغيرة للملعب .  
وللتصويب من الحركة أنواع كثيرة إلا أن أكثر الأنواع استعمالاً هي :

## ٢ - ١ التصويب من القفز : Jump Shot

من أهم أنواع التصويب من الحركة وأكثرها استعمالاً من قبل لاعبي كرة السلة هو التصويب من القفز .

ومهارة التصويب من القفز من المهارات الصعبة بالنسبة للاعبي كرة السلة الصغار السن - غير الناضجين بدنياً - لذا يجب أن لا تعلم 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 .

يؤدي التصويب من القفز بيد واحدة . فبعد استلام الكرة ومسكها في المكان المناسب ، وبعد توفر الفرصة الجيدة للتصويب الناجح . تُثنى الركبتان مع رفع الكعبين تُدفع الأرض بمشطي القدمين للقفز لأعلى عمودياً على نقطة دفع الأرض .  
وأثناء القفز يجب أن تصل الكرة أمام أعلى الرأس وعلى أصابع اليد النافعة للكرة مع سندها باليد الأخرى . عند الوصول إلى أعلى نقطة من القفز تدفع الكرة بالأصابع بمد الذراع للأعلى وللأمام باتجاه الهدف ، على أن يتبع مد الذراع ثني الرسغ للأمام ولأسفل . ثم يتم هبوط اللاعب على كلتا القدمين وفي المكان الذي قفز منه ليصوب . وكما في الشكل ( ٢٤ ) .



شكل رقم ( ٢٤ )

## ٢ - ٢ التصويب السلمي : Lay-up Shot

من انواع التصويب المهمة في لعبة كرة السلة اذ يستخدم هذا النوع في حالة استلام اللاعب القاطع باتجاه السلة الكرة داخل منطقة الهدف . كما ويستخدم في حالة اجتياز اللاعب المحاور الخصم المدافع قرب الهدف .

لقد حدد قانون كرة السلة في المادة ٤٥ التقدم بالكرة « يسمح للاعب الذي يحصل على الكرة في اثناء تقدمه او عقب أمامه لحركة المحاورة ان يحتفظ بها لعددين بعدهما يقف او يتخلص منها » .

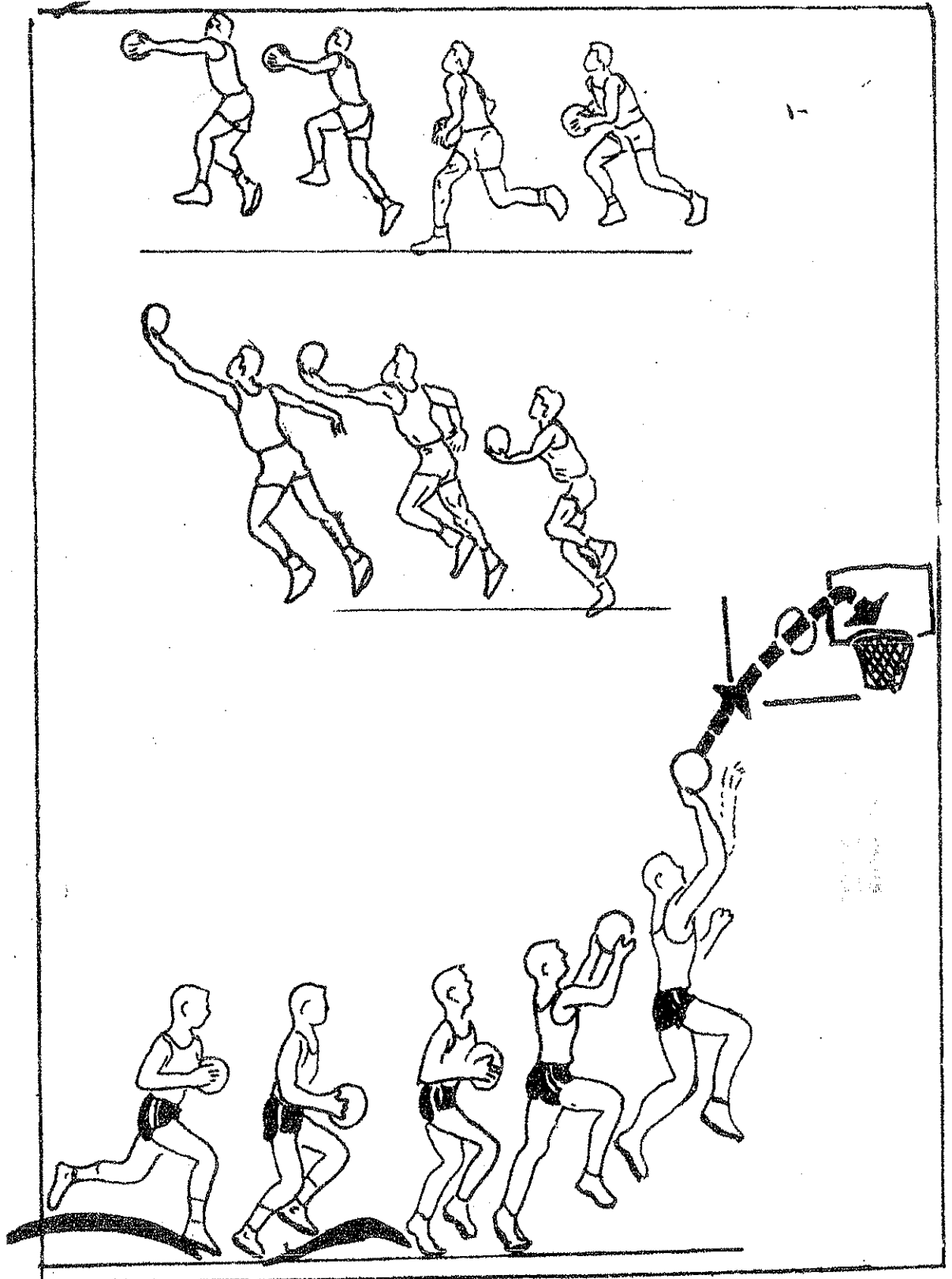
ان المهاجم الداخل نحو الهدف من الجانب الايمن وبعد ان يمسك الكرة بقوة وبكلتا يديه يمكنه ان يدفع الأرض بالقدم اليمنى او اليسرى ليخطو خطوة واحدة ثم خطوة اخرى بالقدم الثانية على ان يدفع الأرض بعد هذه الخطوة للارتفاع أعلى مما يمكن مقترباً من الهدف في هذه اللحظة تكون الكرة مستقرة بين الكفين ، اليدين ممدودتان مبدأ كاملاً بسحب الرسغ لليد الحاملة للكرة الى الخلف في حالة التصويب والكف مواجه للوحة الهدف ويسحب الرسغ الى الأسفل في حالة التصويب والكف الى الاعلى .

اما اليد الثانية الساندة للكرة فأنها تترك الكرة مع لحظة سحب الرسغ لليد الدافعة للكرة . يتم دفع الكرة بواسطة الرسغ والأصابع فقط وباتجاه لوحة الهدف في حالة التصويب غير المباشر . وباتجاه حلقة الهدف في حالة التصويب المباشر .

السقوط يجب ان يكون على المشطين مع انثناء الركبتين لامتناس قوة السقوط وكذلك لأخذ وضع التهيؤ للعمل الآخر المطلوب من المصوب في حالة فشل التصويب . والتصويب السلمي يؤدي بثلاث حالات : الحالة الاولى باليدين معاً . الحالة الثانية باطن اليد الى الاعلى . الحالة الثالثة باطن اليد مواجه للوحة كما في الشكل رقم ( ٢٥ )

## ٢ - ٢ التصويب الخطافي : Hook Shot

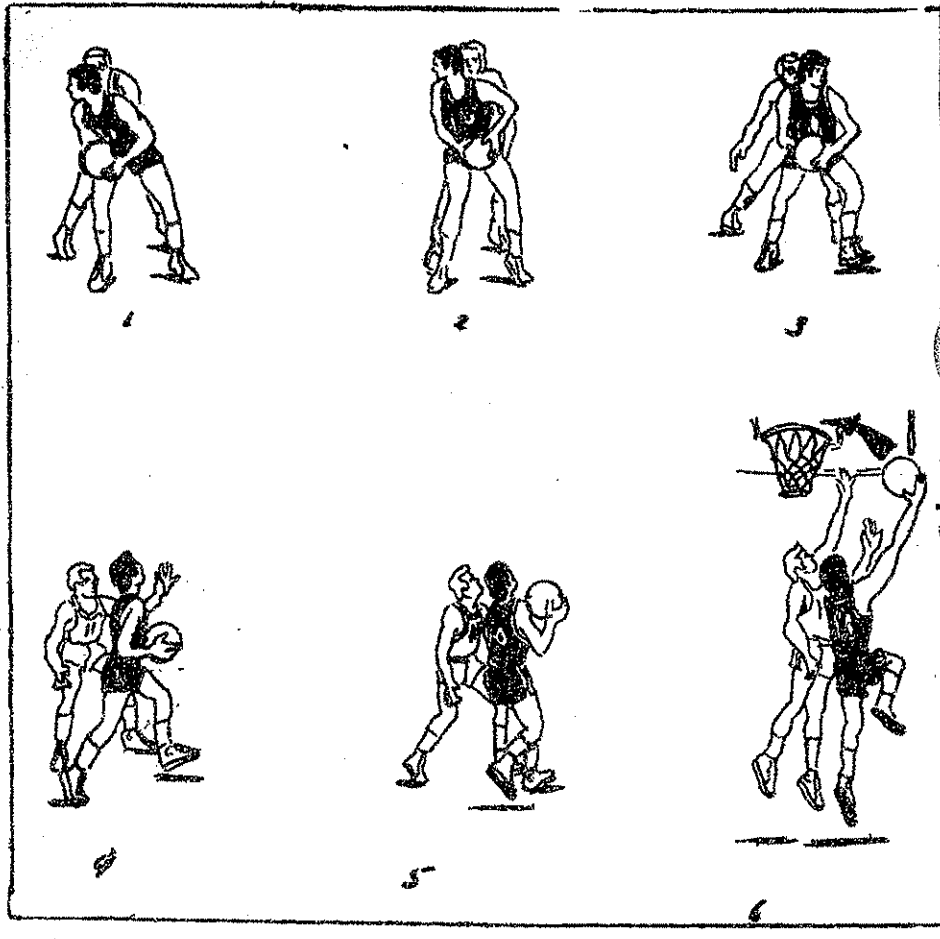
يؤدي بيد واحدة من المناطق القريبة من الهدف . ومن حالة الشيات او الحركة . وأكثر اللاعبين استعمالاً لهذا النوع من التصويب هم لاعبو الارتكاز واللاعبون طوال القامة .



شکل رقم (۲۵)

على المصوب أن يتحرك اما باتجاه الهدف أو مبتعداً عنه بأخذ خطوة متخلصاً من الخصم الدافع .

تمسك الكرة باليدين ثم تحول الى أحد الجانبين من الجسم لحماية الكرة من المدافع . في حالة التصويب باليد اليمنى تمد الذراع اليمين 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 كما في الشكل ( ٢٦ )



السفير  
للإستشارات والطباعة  
العصرية الثالثة من دار رئاسة الجامعة  
١٠٦٥٥٨

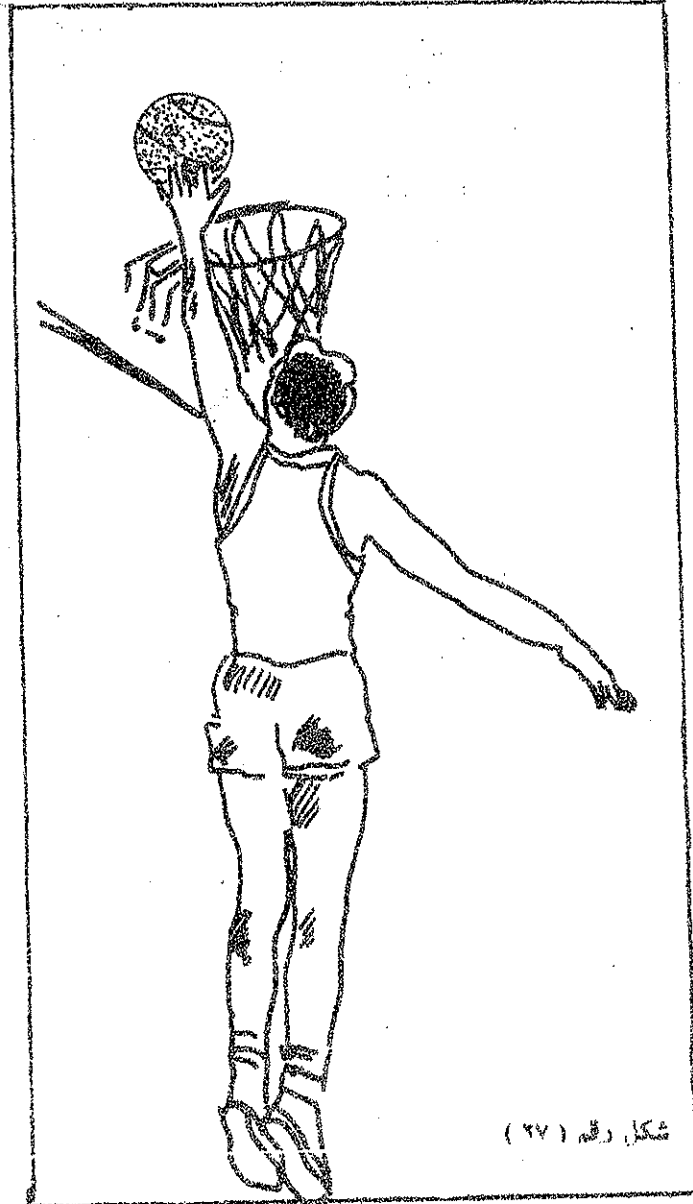
شكل رقم ( ٢٦ )

## ٢ - ٤ التصويب بالمتابعة : Tip-in Shot

على كل لاعب مهاجم مسؤول عن متابعة الكرات المصوبة نحو السلة ، أن يتحرك الى مكان قريب ومناسب من الهدف يتوقع ان ترتد منه الكرة . والمتابعة

اما أن تكون بيد واحدة أو باليدين معاً ولكل طريقة مميزاتهما . ففي المتابعة باليدين تزداد السيطرة على الكرة مما يزيد من دقة المتابعة والتصويب الناجح ، اما باليد الواحدة فإن اللاعب يتمكن من الحصول على الكرة في نقطة أعلى من الحالة الاولى وبهذا يستطيع أن يسبق الخصم في تصويب الكرة .

يعتمد نجاح التصويب بيد واحدة على التوقيت الجيد للقفز لاستقبال الكرة المرتدة بحيث تصل الكرة والقافز قد وصل الى اعلى نقطة ، وفي لحظة ملامسة الكرة اليد يشنى المرفق قليلاً ثم تدفع الكرة بلطف بواسطة الرسغ والأصابع فقط بعد أن تمتد النراع منأ كاملاً لإعادة الكرة ثانية الى السلة كما في الشكل ( ٢٧ ) .



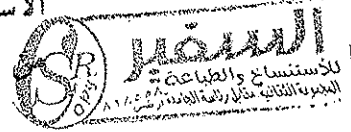
شكل رقم ( ٢٧ )



## الطرق الخاصة بتعليم مهارات التصويب

عند تعليم مهارات التصويب يجب على المدرب ان يهدف الى تعليم المهارة في احسن وانجح اسلوب تكتيكي لكي يعلم المهارة بالشكل المطلوب للاعب في مختلف مستويات اللعب .

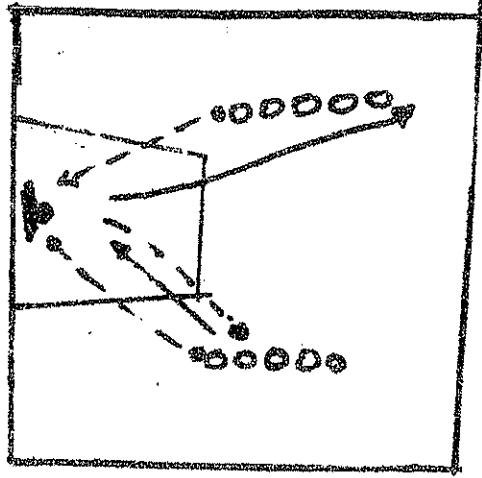
يجب التأكيد على الوضع الابتدائي اي القسم التحضيري من المهارة ، ثم الحركة الاساسية اي القسم الرئيسي ، ثم الحركة التي تتبع انطلاق الكرة ، اي القسم النهائي المهارة . ويجب ان تمر عملية التعليم بالمراحل التالية :



- ١ - مرحلة شرح المهارة يقف اللاعبون في صفين متقابلين ، والمدرب في الوسط .
- ٢ - مرحلة عرض المهارة من قبل المدرب مع التأكيد على الجوانب المهمة من المهارة .
- ٣ - يؤدي اللاعبون المهارة بدون كرة .
- ٤ - تؤدي المهارة بكرة مع تصحيح الاخطاء من قبل المدرب .
- ٥ - ينفذ كل صف من اللاعبين امام هدف لتطبيق المهارة بالشكل النهائي .
- ٦ - يمكن زيادة المسافة عن الهدف وكذلك الزاوية .
- ٧ - تطبق التمارين الخاصة بالمهارة .

## التدريبات الخاصة بمهارات التصويب

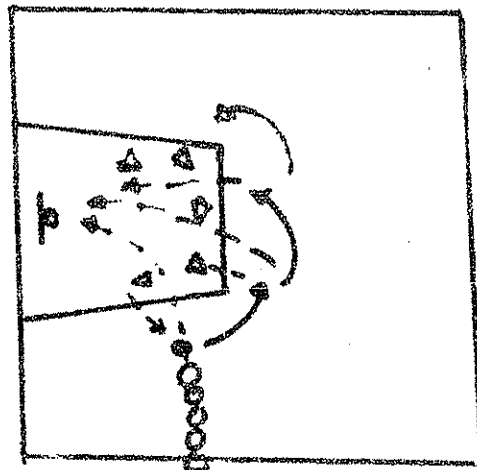
- ١ - يقف اللاعبون في قاطرتين على جانبي خط الرمية الحرة في مواجهة الهدف . يقوم اللاعب الاول من كل قاطرة بالتصويب وبنوع التصويب الذي يحدده المدرب ثم يسرع ليتابع الكرة ويمسكها بعد ارتدادها من الهدف ليناولها الى الزميل الذي يليه ويتجه الى مؤخرة القاطرة الأخرى . كما في الشكل رقم - ١ -
- ٢ - لتنمية مهارة التصويب من القفز يجب ان يتدرب اللاعب على ثلاثة انواع من التصويب من القفز ومن حالات هي :
  - أ - التصويب من حالة الشبات بعد استلام مناولة .مجموعتان من خمسة لاعبين ، المجموعة الاولى كل افرادها بحوزتهم كرات المجموعة موزعة على مناطق التصويب الخمسة وداخل منطقة الهدف . المجموعة الثانية خارج منطقة الهدف مع الاشارة يناول كل لاعب من



شكل رقم ( ١ )

المجموعة الاولى الكرة الى اللاعب الذي يقابله خارج منطقة الهدف ليصوب الكرة ثم يجري لمسكها وليعيد نفس التمرين بعد ان احتل افراد المجموعة الاولى اماكن افراد المجموعة الثانية.

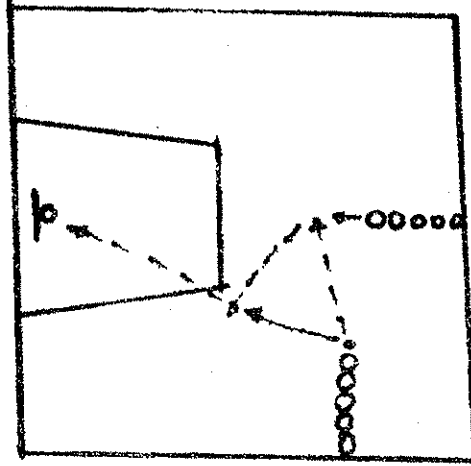
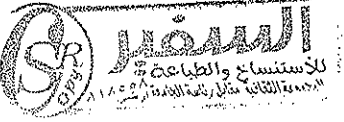
ب - من الحركة نفس التمرين الا ان المجموعة الثانية تكون على شكل قاطرة مقابل اللاعب الاول داخل منطقة الهدف . مع الاشارة يبدأ الاول من القاطرة بالحركة لاستلام الكرة وتصويبها ثم يواصل تقدمه باتجاه الثاني لاستلام كرة ايضاً وهكذا حتى اخر كرة ليأتي دور زميله الذي يليه وهكذا حتى اخر لاعب في المجموعة ثم يتم التبادل بين المجموعتين وكما في الشكل - ٢ -



شكل رقم ( ٢ )

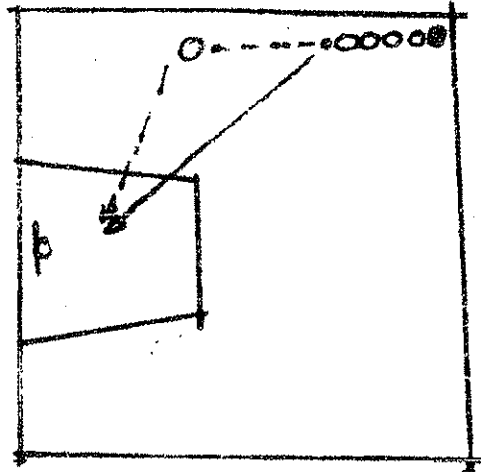
ج - من استلام مناولة في حالة هجوم سريع . مجموعتان أ ، ب خارج قوس منطقة الهدف باربعة امتار . الكرة مع الاول من المجموعة أ مع الاشارة يتحرك

الاول من المجموعة ب ليستلم مناولة من الاول من أ وليدخل الاول من أ باتجاه الهدف ليستلم الكرة ثانية ثم يقوم بتصويبها من القفز وهكذا حتى اخر المجموعتين . جميع افراد المجموعة أ معهم كرات كما في الشكل رقم - ٣



شكل رقم (٢)

٣- لتنمية مهارة التصويب السلمي . يقف اللاعبون في قاطرة بجوار أحد حدود الملعب الجانبية وكل منهم معه كرة . ويقف المدرب قرب ركن الملعب يبدأ التمرين بتمريرة من اللاعب الاول من القاطرة الى المدرب ويجري مسرعاً باتجاه السلة ليستلم الكرة ثانية من المدرب وليصوبها سلمية . ثم يستلم كرتة ويتجه نحو مؤخرة القاطرة ، وهكذا حتى آخر المجموعة مع تطبيق حالات التصويب السلمي الثلاث الكف مواجه للوحة الهدف الكف الى الاعلى والتصويب السلمي باليدين معاً . كما في الشكل رقم - ٤ -

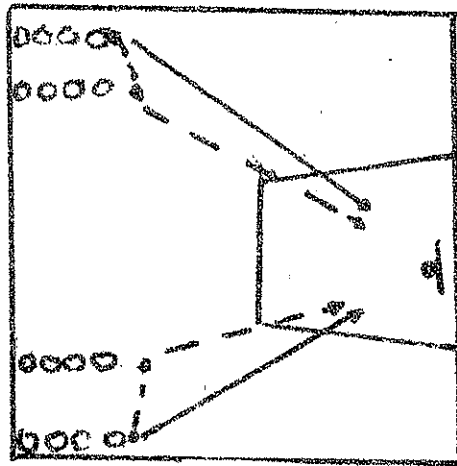


شكل رقم (٤)

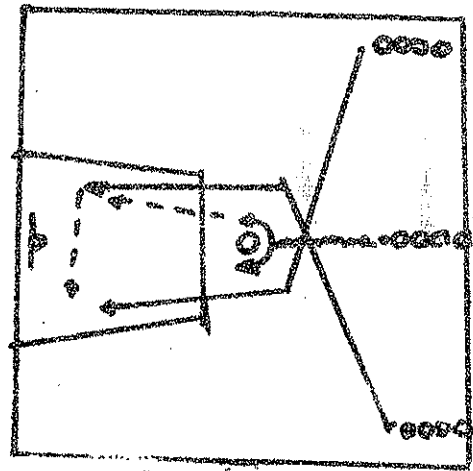
٤ - تنمية مهارة التصويب بالاضافة الى مهارات القدمين والتمرير .  
يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات مواجهون للهدف عند منتصف الملعب تقريبا ،  
وكل لاعب من القاطرة الوسطى معه كرة . يحاور اللاعب الحائز على الكرة  
حتى خط الرمية الحرة ثم يقف ويؤدي حركة ارتكاز امامي او خلفي ليواجه  
زملاءه من القاطرتين الاخرتين القاطعين في اتجاه الهدف ثم يصبوب على  
الهدف ، او يمرر لزميله القاطع ليقوم بالتصويب وفي نفس الوقت يحاول  
زملاؤه متابعة الكرة على الهدف بعد ذلك يغير اللاعبون اماكنهم في القاطرات  
كما في الشكل رقم - ٥ -

٥ - تنمية مهارة التصويب والتمرير .

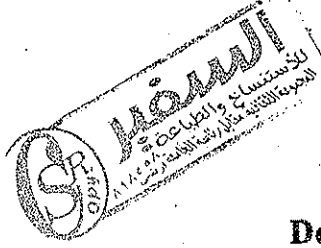
يقف اللاعبون في قاطرتين متجاورتين قرب حدود الملعب الجانبية يمسك  
كل لاعب من القاطرة اليمنى كرة . يبدأ التمرير بأن يمرر أول لاعب من  
القاطرة الكرة الى زميله من القاطرة الأخرى ثم يجري باتجاه السلة ليستلم  
الكرة مرة اخرى اثر تمريرة طويلة من الزميل ثم يقوم بالتصويب على الهدف  
اما اللاعب الآخر المناول فإنه يجري لأستلام الكرة والرجوع الى مؤخرة  
المجموعة الاخرى كما في الشكل رقم ( ٦ )



شكل رقم ٦



شكل رقم (٥)



## الفصل الثاني

### المهارات الدفاعية Defensive Skills

ان لعبة كرة السلة تعتمد على نشاط الفريقين في الحصول على الكرة ثم التقدم بها لوضعها في سلة الخصم . والفريق الذي تكون بحوزته الكرة هو الفريق المهاجم ، أما فاقد الكرة فهو الفريق المدافع .

لو رجعنا الى بداية مباراة كرة السلة لرأينا أن البداية تكون دفاعاً من قبل الفريقين ، كل منهم يحاول الحصول على الكرة بشتى الطرق - حجز اللاعب ، القفز أعلى ، التكنيك الخاص في كرة القفز - محاولة منه للحصول على الكرة كي يبدأ بهجومه على السلة . اذن كل حالة هجوم في كرة السلة تكون قد بدأت بعد سلسلة من محاولات الدفاع ، من هذا نرى أن الدفاع لا يقل أهمية عن الهجوم بل احياناً يكون أهم من الهجوم .

ان اكثر اللاعبين في بداية لعبهم كرة السلة يمارسون اللعبة بشكل هجومي اكثر من الدفاع ، والسبب في ذلك يعود الى سهولة المهارات الأساسية الهجومية متناسين المهارات الدفاعية حتى بلوغهم مرحلة لا بأس لها من المهارة ، عندها يبدأ الاهتمام بالدفاع ، وهنا مما يخلق الكثير من المصاعب والاحراج للمدربين بعد اكتشافهم ضعف لاعبيهم في الدفاع . كما ان الكثير من المدربين يشاركون اللاعبين هذا الخطأ حين يؤكدون على الهجوم لأسباب كثيرة منها سهولة تعلم هذه المهارات الممتعة فتسجيل الاصابات يزيد من اندفاع المتدربين ، ثم ميل المبتدئين الى الهجوم اكثر من الدفاع . ان بلوغ اللاعب مرحلة من المهارة في اللعب مؤكداً على الهجوم متناسياً الدفاع يكون من الصعب جداً التخلص من الأخطاء الدفاعية التي يقع فيها اللاعب في أثناء المباراة ، لذا وجب على جميع مدربي كرة السلة ان يعلموا مهارات الدفاع جنباً الى جنب مع مهارات الهجوم ، اذ من المتعذر فصل أحدهما عن الأخرى في أثناء التدريب .

والمهارات الدفاعية في لعبة كرة السلة التي يجب ان تعلم للاعب كثيرة ومتعددة ، وهي التي تجبر اللاعب والفريق المهاجم على التصويب من الأماكن التي لا يرغب

أن يصوب منها اضافة الى عدم اعطاء الخصم أي اختيار في حالة الهجوم وهو التصويب ، التقدم بالكرة الى مناطق اقرب من السلة ، التميريرات في المناطق القريبة ، ثم الحركة في المناطق الخطرة كل هذه الحالات يجب على المدافع أن يقلل من فرصها على المهاجم .  
ويمكن تقسيم المهارات الدفاعية كما يلي :

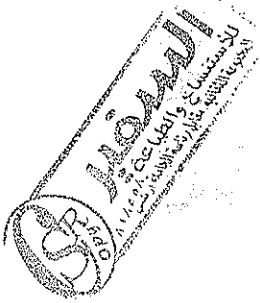
## المبحث الاول /

### ١ - احتلال الموقع والاستعداد الدفاعي : Stance and Defensive Position

إن احسن موقع دفاعي هو الواقع بين المهاجم والسلة ، أي على الخط المستقيم الواصل بين سلة المدافع وخصمه المهاجم ، وهذا من شأنه أن يمنع المهاجم من التقدم نحو السلة مباشرة ، مما يجبره على أن يتجه نحو الجانب للتخلص من المدافع وهذا مما يتيح الفرصة للمدافع أو الفريق المدافع من التصرف الدفاعي الجيد اذ أن المدافع لا يعرف مباشرة ما ينوي المهاجم عمله .

أما أحسن حالة استعداد للدفاع هو الوقوف المواجه للمهاجم بفتحة بين القدمين تقدر بعرض صدر اللاعب والقدمان على الأرض تماماً على أن تكون أحدهما متقدمة على الأخرى أو متوازيتان ، والركبتان مشيتان قليلاً ، والورك للأسفل والرأس منتصب للتمكن من رؤية الخصم تماماً مع تركيز النظر على وسط اللاعب تجنباً للخداع الذي يقوم به المهاجم .

ان التأكد من المسافة بين القدمين ، والاتجاه ، والانشاء في الركبة ، والنظر الى المهاجم تكسب المدافع التوازن المطلوب في اللعب بالإضافة الى جعله في حالة استعداد للقيام بعمل سريع ومفاجيء . كما في الشكل رقم ( ٢٨ )



شكل رقم ( ٢٨ )

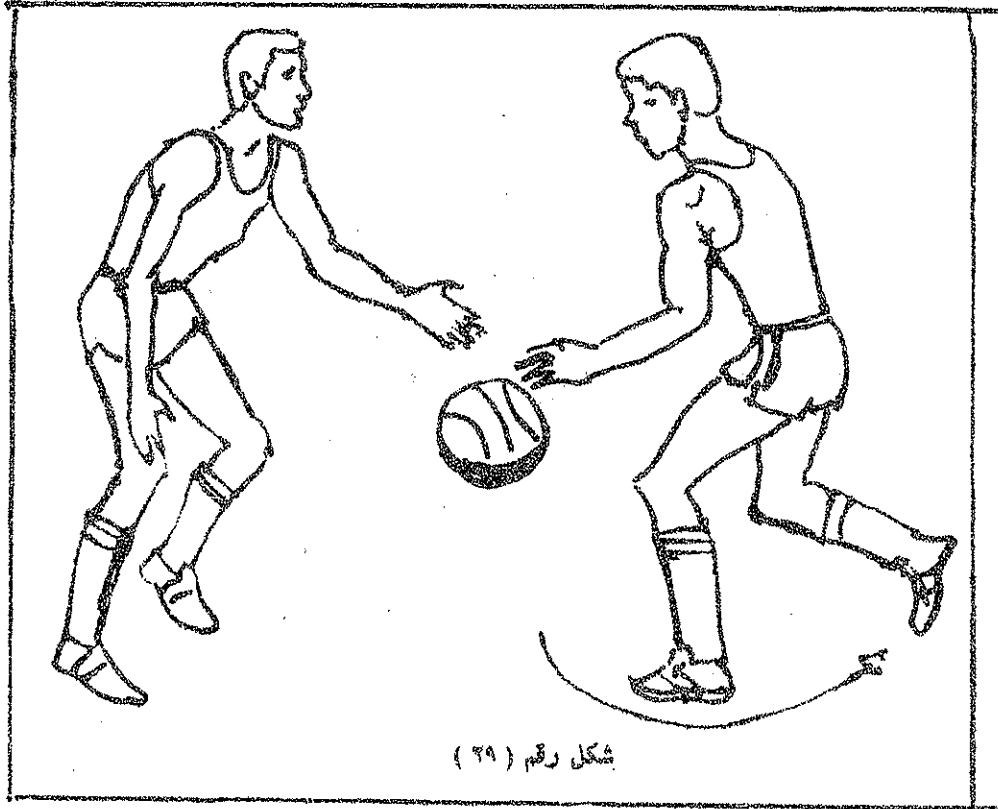
## المبحث الثاني /

### ٢ - 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 ، كان يقوم المهاجم بخداع المدافع وتغيير مكانه أو التوقف السريع لحركته لذا وجب على المدافع أن يكون مستعداً دائماً لمثل هذه الحالات الهجومية ، وعليه أن يحافظ على إبقاء قدميه على الأرض أو قريبة منها وباتجاه الخصم ، ومتابعاً بنظره حركات اللاعب المهاجم ، كما يجب تجنب أي تقاطع للقدمين . إن حركة التراجع مهمة جداً للاعب المدافع في أثناء تحركه إذ يجب دائماً أن تساعد على حفظ توازن

اللاعب وكما تساعد على إعاقة المهاجم في أثناء المحاورة والتصويب والتمرير والتقدم نحو السلة. والوضع الصحيح للذراعين في أثناء الدفاع والتحرك هو أن تكون الذراعان مشنيتان قليلاً من المرفقين، وبارتفاع وسط بين عالياً وارتفاع الكتف 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. وكما في الشكل رقم

( ٢٩ )



شكل رقم ( ٢٩ )

### المبحث الثالث /

#### ٣ - الدفاع ضد اللاعب القاطع : Guarding The Cutter

عندما يحاول المهاجم المسك بالكرة تمرير الكرة يجب على اللاعب المدافع أن يستعد للقيام بعمله الدفاعي. وهذا يتطلب منه أخذ خطوة الى الخلف كي يكون مستعداً لقطع. يمكن أن يقوم به لاعب مهاجم بدون كرة، وهذه الخطوة الى الخلف تعطيه المجال الكافي. والوقت المطلوب للتصرف ضد المهاجم الذي ربما يخدمه ثم يقطع نحو الكرة أو المكان المناسب لاستلام كرة سهلة. عندما يبدأ المهاجم بالقطع



على المدافع أن يتحرك في الحال محافظاً على أن يسبق المهاجم الى المكان المناسب المطلوب القطع نحوه مما يجبره على أخذ مكان غير مناسب .

على 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 إحتلال هذا المكان . كما في الشكل رقم ( ٣٠ )



## المبحث الرابع /

### Guarding The Dribbler

### ٤ - الدفاع ضد اللاعب المهاور :

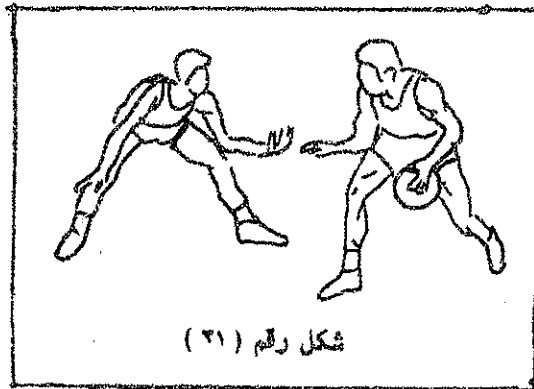
تطرقنا سابقاً إلى الوقفة الدفاعية . وبعد أن يتأكد المدافع من أن خصمه يحاول المهاورة عليه يزيد من انتباهه ويكون على الخط الواصل الى السلة . فاذا كان المهاور يستعمل اليد اليمنى على المدافع أن يقدم القدم اليسرى الى أمام مع رفع ذراع اليمنى عالياً لقطع الكرات العالية وإبقاء الذراع اليسرى الى أمام محاولاً قطع الكرة وتشتيتها من المهاور ، أو أن يبقى ذراعيه جانباً عالياً قليلاً وقدميه بحركة دائمة ومناورة ، محافظاً على سبق المهاور بقدميه لكي يتحكم بحركة المهاور . وكلما كان المدافع ماهراً في حركات القدمين قاد المهاور بعيداً عن السلة .

عندما يبدأ المهاجم بالتحاور بالحركة فإن أول عمل يقوم به المدافع هو الحركة المعاكسة الى الخلف أي باتجاه السلة . إن الحركة باتجاه خط سير المهاجم ربما تؤدي الى وقوع المدافع في خطأ أما الانسحاب الى الخلف فإنه يعطي المدافع الفرصة للتقدم على المهاجم الذي يحاول إصابة الهدف .

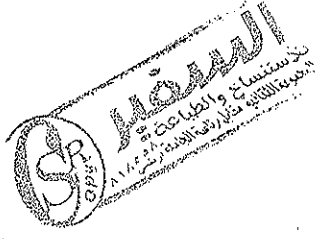
في حالة الدفاع ضد مهاجم معين يجب على المدافع أن يبقي ذراعيه مشنيتان ومنخفضتان وباطن الكف مواجه للمهاجم وبعد أن يتأكد من أنه بإمكانه خطف الكرة من المهاجم ، عليه أن يركز نظره على الكرة ومد ذراعه باتجاه الكرة لدفعها من المهاجم دون المحاولة لخطفها مباشرة كي لا يقع في خطأ شخصي .

عندما يصل المهاجم الى منطقة قريبة من الهدف على المدافع ان لا ينسحب الى الخلف بل يجب عليه أن يزيد من الضغط على المهاجم لأجباره على مسك الكرة في هذه الحالة يكون المدافع في مأمن من أن المهاجم لن يخدعه بحركة للتقدم بالكرة بل سيكون عمله فقط أن يمرر أو يصب الكرة من مكان غير مناسب ، ثم إن على المدافع الإطباق تماماً على المهاجم مسك الكرة في المكان القريب من السلة .

إن العمل الأساسي للمدافع في هذا الموضوع هو أن يحاول دائماً دفع اللاعب المهاجم الى مكان بعيد عن السلة أو نحو الخط الجانبي من الملعب ، ثم التقرب من المهاجم لحظة توقفه عن المحاورة كي لا يعطي الفرصة الكافية للتصويب أو التميرير ذات النسبة العالية من النجاح . وكما في الشكل رقم ( ٢١ )



شكل رقم ( ٢١ )



## المبحث الخامس /

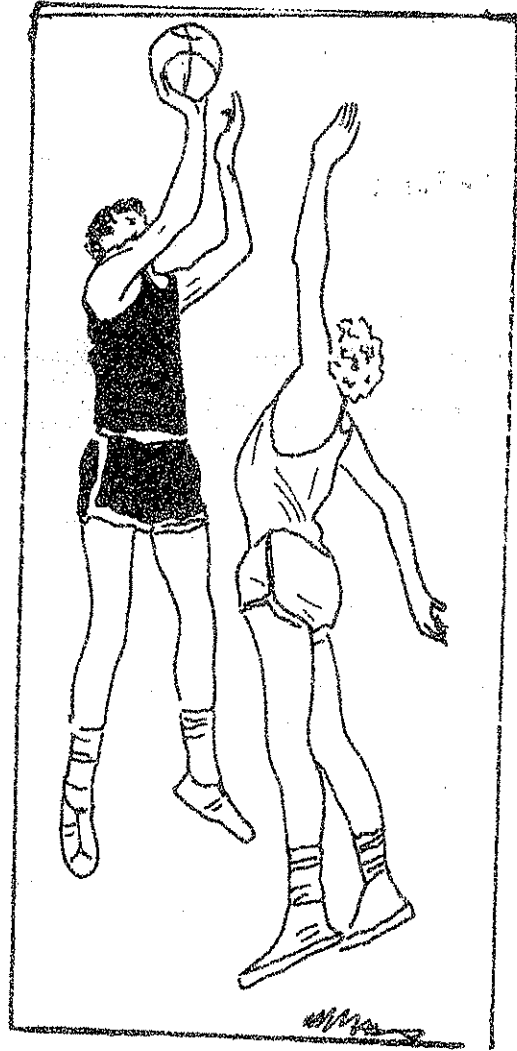
### ٥ - الدفاع ضد اللاعب المصوب : Guarding The Shooter

ان مهمة الدفاع ضد اللاعب المصوب من المهمات الصعبة ويعتمد نجاحها على عوامل كثيرة يجب ان 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 والاسلوب المتبع ضده . ومن اهم هذه العوامل نوعية التصويب والاسلوب المتبع ضده . فعندما يكون المصوب في حالة التصويب من الثبات ، وجب على المدافع ان يكون مستعداً لقطع الكرة بعد خروجها من يد المصوب ، وذلك بالوثوب الى الاعلى وبتوقيت مناسب مع خروج الكرة ومرورها من المكان الذي تمر منه الكرة .

اما في حالة التصويب من القفز فان اول عمل يجب الانتباه اليه هو الخداع الذي يمكن ان يقوم به المصوب لجعل المدافع يتحرك من مكانه بعدها يبدأ المصوب بدفع الكرة نحو الهدف فعلى المدافع ان يثب الى الاعلى في نفس الوقت مع المصوب ثم يحاول ضرب الكرة بعد ان تخرج من يد المصوب ، او اعاقبتها بعد انطلاقها وذلك برفع كلتا يديه عالياً قرب المصوب وبينه وبين السلة .

أما إذا كان المصوب في حالة تصويب من الحركة كالتصويب السلمي ، أي متجهاً نحو السلة فعلى المدافع أن يتحرك مع المصوب ، ثم يسبقه قليلاً في اللحظة التي يبدأ بها المصوب دفع الكرة كي يتمكن من قطعها بعد انطلاقها باتجاه السلة متجنباً ملامسة المصوب .

كما يجب على المدافع اذا ما فشل في منع أو قطع التصويب أن يتحرك الى المكان المناسب للحصول على الكرة المرتدة من السلة ، او اللوحة في حالة فشل التصويب .  
كما في الشكل رقم ( ٢٢ )



شكل رقم ( ٢٢ )

## المبحث السادس /

### Guarding The Passer

### ٦ - الدفاع ضد اللاعب الممرر :

لما كان التميرير أحد المهارات الهجومية الفعالة لنقل الكرة من مكان الى آخر داخل الملعب، لذا فإن إيقاف هذه التميريرات وقطعها يمثل أحد الأساليب الدفاعية الجيدة لا يقف خطورة اللاعبين المهاجمين وتقدمهم نحو الهدف .

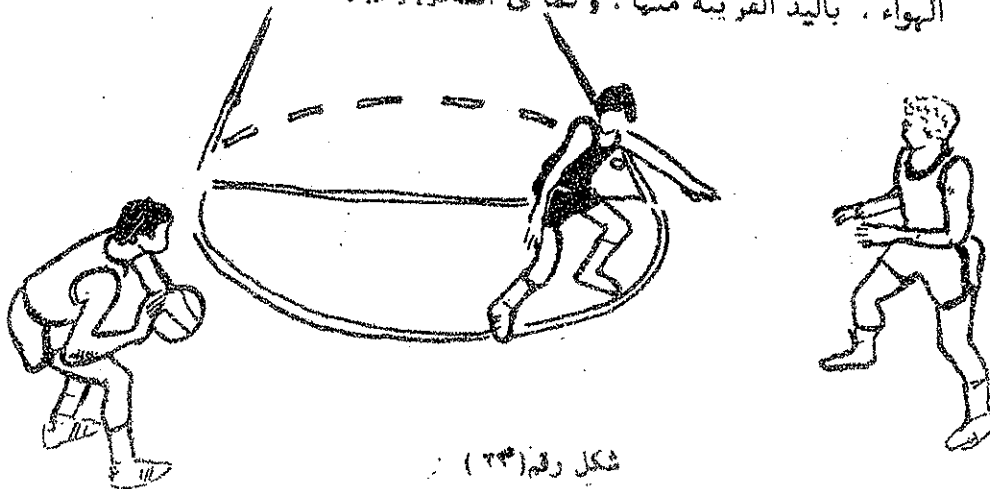
والمدافع الجيد هو الذي يكون شديد الانتباه ويحدد التوقيت الصحيح للانطلاق منه بخطوة سريعة أو أكثر لا يقف الكرة .

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 ان يصيب الهدف لمنعه من التمرير.

## ٧ - 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.
- إيقاف اللاعب المسيطر على الكرة بحركة تمويهية خداعية ثم التراجع للخلف بسرعة مما يجبره هذا العمل على مسك الكرة، وعند ذلك يترك هذا اللاعب ويسرع لمراقبة الآخر ومتابعته.
- الاقتراب من المهاجم المسيطر على الكرة بنسبة أكبر من الاقتراب من زميله في حالة اقترابهما من السلة.
- في 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.
- في 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، وكما في الشكل، رقم (٢٣).



شكل رقم (٢٣)



**Guarding The Pivot Player**

٨ - الدفاع ضد رجل الارتكاز :

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

ان وقوف المدافع يجب ان يكون بوضع يساعد على قطع الكرة ، ومنع لاعب الارتكاز من التقدم نحو السلة ، لذا يجب أن يقف المدافع وأحدى قدميه خلف لاعب الارتكاز ، والثانية بجانبه ، ومن نفس اتجاه وصول الكرة له حتى يسهل قطعها ، كما ان 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 ادراك اليد التي سيصوب بها ، أو الجهة التي سيتقدم منها نحو السلة كي يستطيع تشتيت الكرة بعد انطلاقها ، أو منعه من القيام بالتصويب ، أو اجباره على أداء التصويب بأسلوب لا يريده ، وبذلك يكون احتمال اصابة الهدف قليلاً كما يجب على المدافع اذا ما فشل في منع لاعب الارتكاز من التصويب أن يأخذ المكان المناسب للحصول على الكرة اذا ما فشلت في اصابة الهدف ، أو أن يمنع المصوب ثانياً من الحصول عليها . وكما في الشكل رقم ( ٣٤ ) .



شكل رقم ( ٣٤ )

## طرق تعليم المهارات الدفاعية :

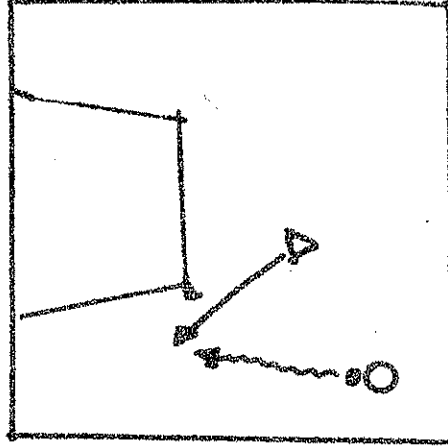
- ١ - شرح الحركة أولاً وتوضيح أهميتها وظروف استخدامها واعطاء بعض الأمثلة المناسبة ان أمكن .
- ٢ - تنفذ الحركة من قبل المدرب بشكل بطيء مع التأكيد على الاجزاء المهمة من الحركة ، أو عرض الصور التوضيحية اذا كانت متوفرة .
- ٣ - يسمح لكل لاعب بتنفيذ الحركة المطلوبة ، وعمل المدرب الانتقال بين اللاعبين لتصحيح أخطاء لاعبيه الحركية للمهارات المختلفة ، وأن يعودهم على أصول الأداء الفني الصحيح حتى يدخل اللاعبون الى مرحلة التطبيق على أساس متين وقدر كافٍ من اجادة المهارات .
- ٤ - يفضل أن يقوم الجيدون بتنفيذ المهارة ، أو الحركة المطلوبة أمام بقية اللاعبين .
- ٥ - يكرر كل تمرين وبحسب مقدار استيعاب اللاعبين للمهارة والتمرين مراعيًا الفروق الفردية .
- ٦ - التدريب على الأداء باتباع الاسلوب العلمي ، الذي يحتم علينا الانتقال من السهل الى الصعب ، ومن البسيط الى المركب ، ومن الأداء البطيء الى السريع ، مع ضرورة مراعاة تصحيح الأخطاء الفنية للأداء .
- ٧ - التقدم بالأداء للوصول الى مرحلة التنافس بين المهاجمين والمدافعين بأسلوب ايجابي ، مثلاً : اللعب ضد خصم سلبي أم ايجابي ، اذ يشترك كل اثنين من اللاعبين في التدريب ، احدهما مهاجم سواء أكان حائزاً على الكرة أو بدونها والآخر مدافع يحاول قطع الكرة أو منع هذا المهاجم من التحرك بحرية لاستلام الكرة أو احتلال مكان استراتيجي بالملعب .
- ٨ - تطبق التمارين الخاصة بالمهارة .

## التدريبات الخاصة بالمهارات الدفاعية

### ١ - احتلال الموقع الدفاعي

- أ - لاعب محاور متقدم بالكرة ، - ب - لاعب مدافع . عند وصول - أ - الى نقطة مرسومة بالقرب من منطقة الهدف يتحرك - ب - المدافع لاحتلال الموقع

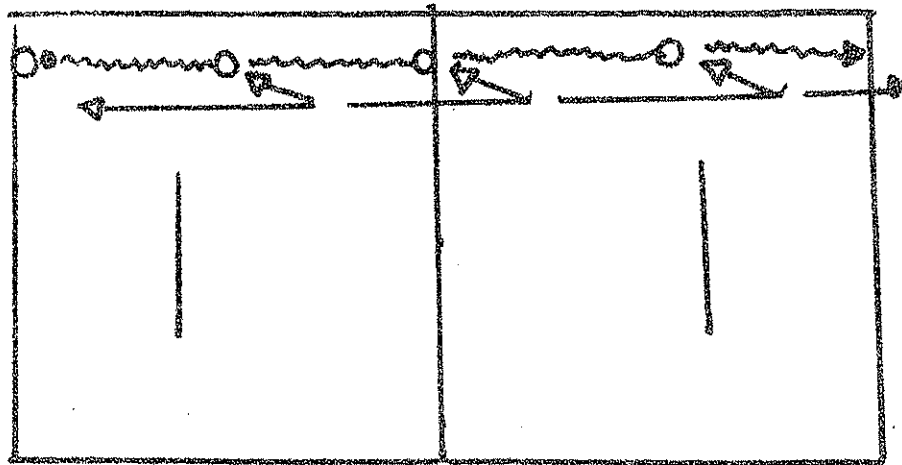
الدفاعي وأشغال مكان مرور - أ - باتجاه الهدف أو التصويب أو التميرير . وكما في الشكل رقم ( ١ ) .



شكل رقم ( ١ )

## ٢ - المتابعة والتحرك الدفاعي

أ لاعب محاور ، - ب - لاعب مدافع يتابع المحاور بالحركة ومدافعاً ضده بطول الملعب المؤشرة عليه نقاط التوقف . عند وصول المحاور النقاط المذكورة يتوقف عند المحاورة . في نفس الوقت يتحرك - ب - مقترباً منه ومطبقاً عليه محاولاً منعه من التصويب أو التميرير ( الدفاع الضاغط ) وكما في الشكل رقم ( ٢ ) .

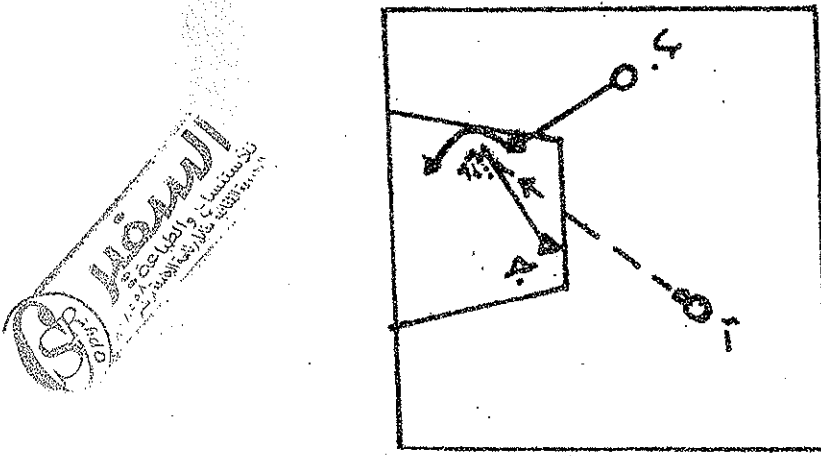


شكل رقم ( ٢ )



### ٣ - الدفاع ضد اللاعب القاطع :

أ. ب. مهاجمان ، ج. لاعب مدافع . الكرة مع أ. يتحرك ب باتجاه منطقة الهدف قاطعاً لاستلام الكرة الممررة من أ الى نقطة معينة في منطقة الهدف . في نفس اللحظة يتحرك ج. لقطع الكرة أو الوصول الى المكان الذي ستصله الكرة قبل وصول - ب - القاطع لمنعه من الاستلام أو المرور من نفس المكان لإستلام الكرة الممررة ثم تصويبها . كما في الشكل رقم (٣) .



شكل رقم (٣)

### ٤ - الدفاع ضد اللاعب المحاور

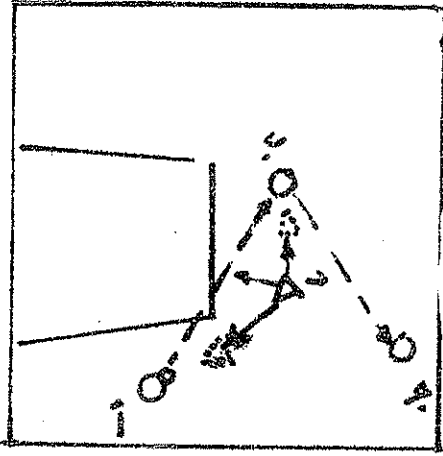
- أ - لاعب محاور - ب - مدافع متابع له لدفعه عن منطقة الهدف وباتجاه أحد جانبي الملعب مع محاولة تشتيت الكرة أو الحصول عليها من المحاور - أ - .

### ٥ - نفس التمرين الرابع

على ان يحاول - أ - عند التقرب من منطقة الهدف تصويب الكرة على ان يكون عمل المدافع - ب - التقرب من - أ - ومنعه من تصويب الكرة . وفي حالة نجاح - أ - في تصويب الكرة يقوم - ب - بمتابعة الكرة ومحاولة الحصول عليها اذا فشلت التصوية .

### ٦ - الدفاع ضد الممرر :

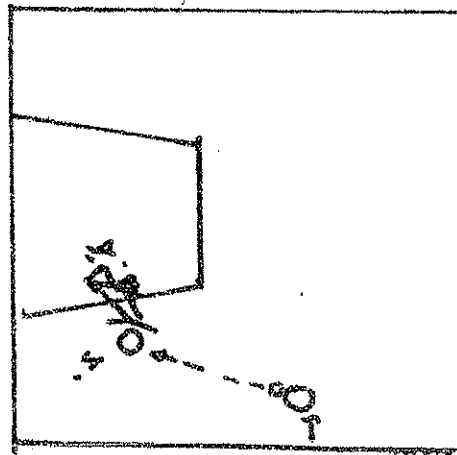
أ. ب. ج. ثلاث لاعبين كل منهم على رأس المثلث ، د لاعب مدافع في الوسط ، الكرة مع أحد اللاعبين الثلاثة مع الاشارة تضرر الكرة بين أ. ب. ج. وعلى اللاعب د محاولة قطع التمريرة أو منع تمرير الكرة وكما في الشكل - ٤ - .



شكل - ٤ -

#### ٧ - الدفاع ضد رجل الارتكاز :

- (١) أ مهاجم حائز على الكرة ، ب لاعب ارتكاز ، ج لاعب مدافع ضد رجل الارتكاز . مع إشارة المدرب يتحرك - ج - للاقترب من - ب - بوضع إحدى قدميه خلفه ، والثانية بجانبه لقطع أية كرة تمرر له .
- (٢) بإقترب - ج - من - ب - يمرر أ الكرة الى - ب - ، وفي لحظة استلام الكرة يتراجع - ج - خطوة واحدة الى الخلف لاتخاذ موقع دفاعي أكثر ملائمة ولمعرفة الجهة التي يمر منها - ب - أو اليد الرامية للكرة وكذلك تخلصاً من الخداع الذي ربما يطبقه - ب - في محاولة للمرور والتصويب عن قرب . وكما في الشكل رقم (٥) .



شكل - ٥ -

# الفصل الثالث

## المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية

### Defensive and Offensive Skills

#### المبحث الاول /

#### التوازن والسيطرة على الجسم .

#### Control and Body Balance

ان لاعب كرة السلة الذي يتحكم في توازن جسمه في أوضاعه المختلفة يكون دائم الخطورة ومصدر القلق على الخصم . ولكي يكون اللاعب في وضع استعداد واتزان صحيح يجب أن يراعى الآتي :

#### ١ - ١ المسافة بين القدمين :

كلما اتسعت القاعدة التي يستند عليها أي جسم كلما ازداد اتزانه . ولكن المطلوب من اللاعب أن يكون مستعداً للانطلاق السريع للركض أو القفز لقطع الكرات أو تشتيتها من يد الخصم أو اللحاق به . ففي هذه الحالة لا تسمح له القاعدة العريضة التي يستند عليها باداء مثل هذا الانطلاق والقفز . وعلى ذلك يجب ان تتناسب المسافة بين القدمين مع طول اللاعب . مع عدم الإلتزام بمسافة موضوعة بحيث تسمح له بأكبر كمية من الإلتزان وسهولة الحركة .

#### ١ - ٢ ارتفاع عضلات الجسم :-

من الطبيعي جداً ما لحالة عضلات الجسم من أثر في جميع الأنشطة الرياضية عامة ، وكرة السلة خاصة ، فبالرغم من ان الحالة التوتيرية للاعب في أثناء المباراة

تناسب تناسباً طردياً مع حركته ونشاطه ، الا أن هذا التوتر يجب ألا يصل الى الحد الذي يجعل اللاعب يفقد الدقة المطلوبة في الأداء .

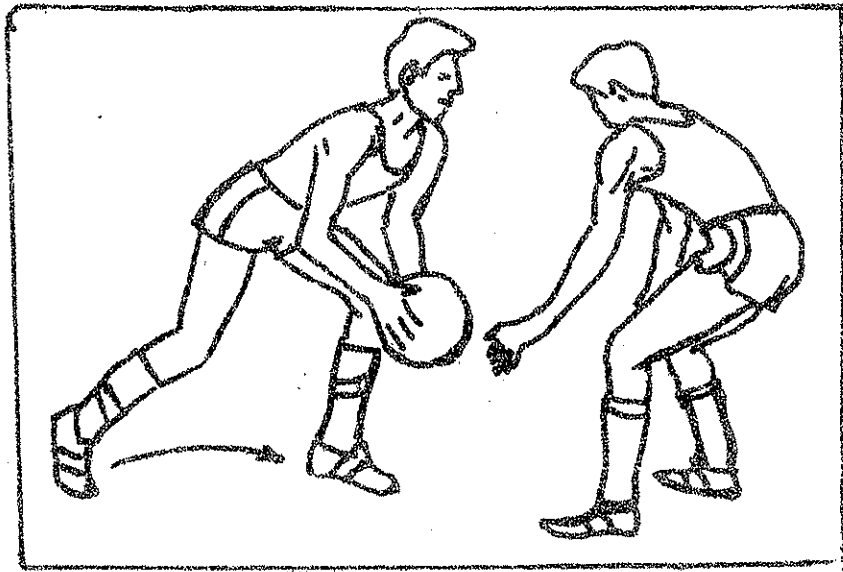
وعلى هذا يجب أن تتصف عضلات جسم اللاعب بالارتخاء وعدم التوتر الزائد حتى يتمكن من السيطرة على حركاته الإرادية ولا يكون سهل الخداع من قبل الخصم .

#### ١ - ٢ مركز ثقل الجسم :

يقع مركز ثقل الجسم في المنتصف تماماً ، ومن المعروف في فن الحركة أنه كلما ارتفع مركز ثقل الجسم عن الأرض كلما قل اتزانه . وعلى ذلك ولكي يحصل اللاعب على أكبر كمية من الاتزان يجب أن يجعل مركز ثقله قريباً من الأرض على الا يكون ذلك سبباً في اعاقته عن الحركة السريعة الفجائية ، ويتحقق ذلك بشي الركبتين بقدر مناسب وميل الجذع للأمام قليلاً .

#### ١ - ٤ تغيير نقطة مركز الثقل :

عند تغيير الاتجاه يجب على اللاعب أن يحرك جذعه وينفع الأرض بالقدم المناسبة لنقل مركز الثقل بأن يكون أقرب للناحية المطلوب تغيير الاتجاه إليها . وكما في الشكل رقم ( ٣٥ ) .



شكل رقم ( ٣٥ )

تغيير السرعة والاتجاه

**Change of Direction**

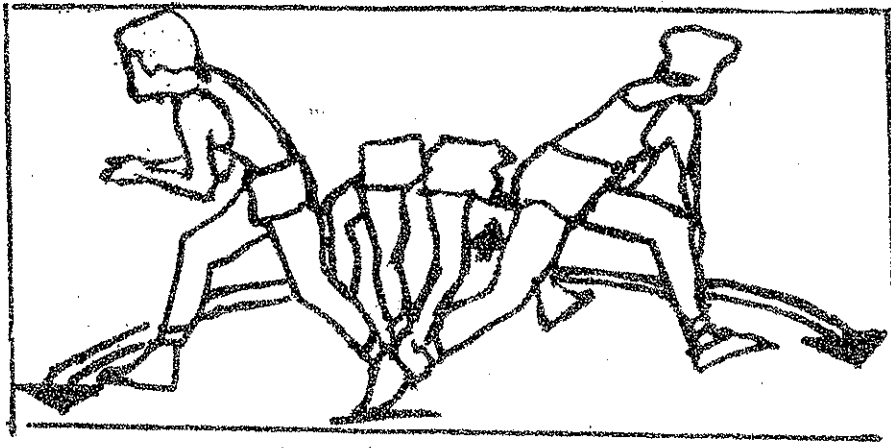
١ - تغيير الاتجاه :

كلما كانت مساحة الملعب صغيرة كانت أهمية الدوران وتغيير الاتجاه مطلوبة ، ففصر مساحة ملعب كرة السلة الذي يشغله عشرة لاعبين نجدهم في معظم أوقات المباراة في احد نصفي الملعب تجعلهم يضطرون الى الدوران وتغيير الاتجاه للتخلص من رقابة الخصم والانتقال الى الجهة او المنطقة المطلوبة بأقصى مسافة ممكنة .

وضع الجسم خلال حركة تغيير الاتجاه من حالة الركض :

- ١ - انثناء في الركبتين .
- ٢ - فتحة مناسبة بين القدمين مع عدم تقاطعهما عند الحركة .
- ٣ - أخذ خطوة جانبية بواسطة القدم الخارجية . كما هو موضح بالشكل رقم ( ٣٦ ) .

وعلى سبيل المثال اذا اراد اللاعب ان يغير اتجاهه الى اليمين ، فيجب ان تكون اول خطوة في الاتجاه الجديد بالقدم اليمنى ، مع لف الجذع ليواجه هذا الاتجاه بالصدر ، ثم يستمر بالركض ، او بالعكس اذا كان تغيير الاتجاه الى اليسار .



شكل رقم ( ٣٦ )

وهناك ثلاثة اتجاهات يمكن استخدامها في اثناء الركض ،

- ١ - تغيير الاتجاه لجهة اليمين .
- ٢ - تغيير الاتجاه لجهة اليسار .
- ٣ - تغيير الاتجاه العكسي ( عكس اتجاه الركض ) .

وفي النوع الاخير فانه بعد الوقوف في عدين يرتكز اللاعب على مشط القدم الامامية للدوران للخلف في نفس اتجاه القدم الخلفية ، ثم يأخذ خطوة بالقدم الخلفية في الاتجاه الجديد بعد ان يكون قد واجهه بالصدر ، لبدأ الركض في الاتجاه العكسي وبذلك يتخلص من الخصم .

٢ - تغيير السرعة : -

تعدّ من المناورات المهمة للتخلص من مراقبة الخصم . فاللاعب الذي يجيد الانطلاق المفاجيء ، وتقليل قوة الانطلاق ، ثم العودة لزيادة السرعة فهو من امكر لاعبي كرة السلة ، وممن تزيد لديهم فرص اكبر للتخلص من مراقبة الخصم .

فباللاعب الذي يؤدي مهاراته وخطواته على نمط واحد من السهل مراقبته ، والحد من فاعليته ، اما اللاعب الذي يركض فجأة من الثبات ويقف فجأة ، ويركض مرة اخرى ببطء ، أو بأقصى سرعة حسب مايتطلبه الموقف ، فهو مناور جيد من الصعب مراقبته والحد منه .

### المبحث الثالث /

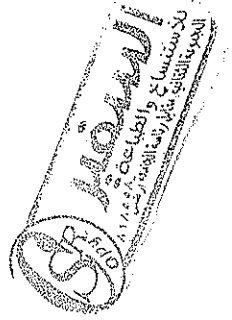
#### Foot-Works حركات القدمين

حركات القدمين : عملية استخدام القدمين بشكل صحيح ومناسب ولاداء المهارات المطلوبة في لعبة كرة السلة .

لحركة القدمين علاقة مباشرة ومهمة مع العديد من المهارات ، وتشتمل حركات القدمين على الركض ، والارتكاز والدوران ، وحركة القدمين في الدفاع وغيرها من مهارات تكون فيها القدمين احد الاجزاء الاساسية لاداء المهارة .

ولو دققنا النظر في حركات القدمين لوجدنا البعض من هذه الحركات بسيطة ، يمكن تعلمها بسهولة نسبة الى تعلم باقي المهارات الاخرى ، لكنها تحتاج الى تدريب مستمر ومكثف للوصول الى درجة الاتقان .

ومن هذه الحركات البسيطة الانطلاق - التوقف سواء بعدة واحدة او عدتين - القفز ... الخ . وهذه الحركات السابق ذكرها تُعدّ من المهارات التي يجب التأكيد عليها في المراحل الاولى من تعلم كرة السلة ، لانها بسيطة ومتشابهة لحركة الاقدام ، التي يقوم بها الناشئ خلال حياته اليومية من ركض وقفز ودوران ، ولو بطريقة غير مباشرة وغير صحيحة نسبياً الى الحركات التي يقوم بها اللاعب في اثناء المباراة ، والتي تكون احياناً مركبة مع مهارات اخرى مثل الانطلاق والتوقف ثم التصويب ، اي حركة القدمين قد تكون فترة تحضيرية لحركة جديدة ، وادائها بالصورة الصحيحة يساعد بالدرجة الاولى في السيطرة على الجسم ، والمحافظة على توازنه وكذلك تسهم بالاقتران بالجهد الذي يبذله اللاعب خلال المباراة نتيجة الركض المستمر والتغيير سواء بالسرعة او الاتجاه .



وحركة الاقدام احياناً تكون مقيدة ومحدودة بحكم القانون ، وبالاخص عندما تكون الكرة في حوزة اللاعب ، وهذا ما هو مفقود في بعض الالعاب الجماعية الاخرى .

ويمكن تقسيم حركات القدمين الى المهارات الآتية :

#### ١ - الركض :

يعد الركض احد الوسائل الثلاث التي ينتقل بها اللاعب داخل الملعب وهي : المشي والركض والقفز .

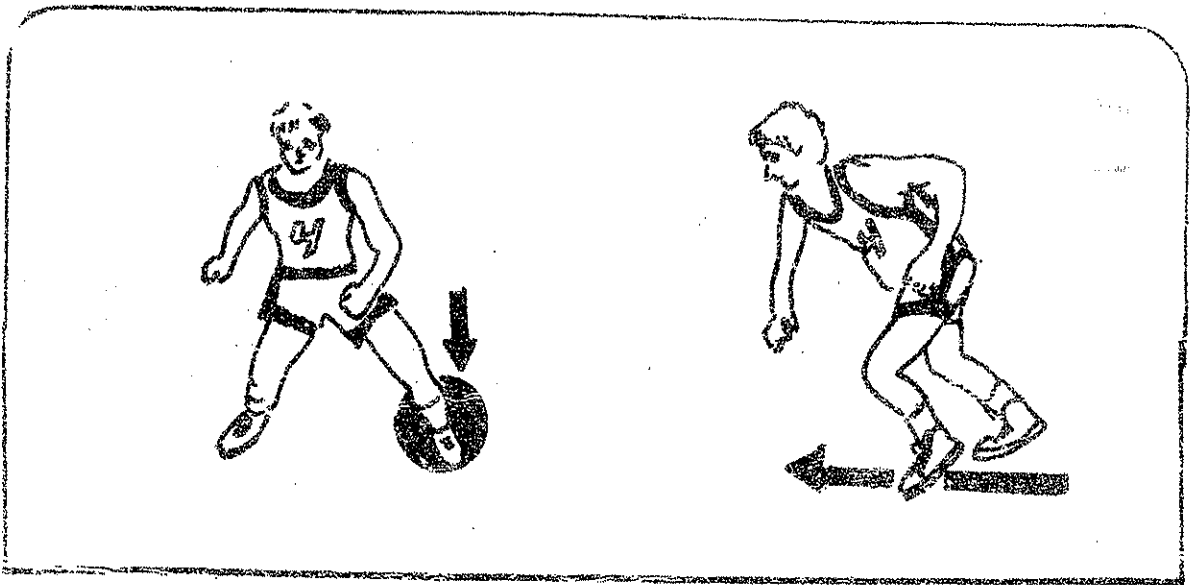
والركض اما ان يكون حراً او مع الكرة ، سواء بالمحاورة ام بالتمريرات المتبادلة ، وفي بعض الاحيان يكون التحرك مع وجود خصم - دفاع رجل لرجل - وفي احيان يكون التحرك ركضاً بالكرة - محاورة مع وجود خصم قريب .

وللركض في لعبة كرة السلة اشكال مختلفة منها ، الركض السريع . او البطيء سواء للامام او للخلف او التحرك للجانب . ويشتمل الركض بشكل عام على الانطلاق - التوقف بعدة واحدة او عدتين - الرجوع الى الخلف - التحرك للجانبين .

## ٢ - الانطلاق :

يحتاج لاعب السلة في كثير من الاحيان الى الانطلاق الى الامام بسرعة فجائية نتيجة هجوم سريع . سواء أكان هنا الهجوم نتيجة كرة مقطوعة من الفريق المقابل أم نتيجة تصويب خاطئ أو خطأ بقواعد اللعبة ارتكبه احد اعضاء الفريق المقابل لنا . يجب على اللاعب ان يغير وضعه من حالة ال دفاع الى حالة الهجوم ، والانطلاق بسرعة الى المنطقة المناسبة قرب هدف الخصم ، وقبل وصول الفريق الاخر الى منطقة دفاعه . وهذه بعض النقاط التي يجب مراعاتها في اثناء الانطلاق :

- أ - دفع الارض بكلتا القدمين وبالاخص القدم المضادة لاتجاه حركة الراكض
- ب - وضع الجسم في الاتجاه المطلوب عن طريق دوران الجذع .
- ج - ميل الجذع قليلاً الى الامام .
- د - الرأس منتصب عالياً والنظر موجه الى داخل الملعب .
- هـ - الخطوات الاولى تكون سريعة قصيرة ، ثم تتوسع تدريجياً وعلى مشطي القدمين .
- و - مرجحة الذراعين وحركتهما المناسبة مع حركة القدمين تساعد على الاتزان والانطلاق . كما في الشكل رقم ( ٢٧ ) .



الشكل رقم ( ٢٧ )



## ٢ - التوقف :

بقدر ما يحتاج لاعب كرة السلة الى الانطلاق السريع والفجائي فانه يحتاج في بعض الاحيان الى توقف سريع وفجائي على ان لا تتجاوز حالة التوقف اكثر من الخطوة التي يسمح بها القانون ، وخاصة في حالة استلام الكرة ، وحالة التوقف بعد الانتهاء من المحاورة . ( وهذا ما نصت عليه احدى فقرات قانون كرة السلة ) اذا توقف اللاعب بعد العدد الاول من الحركة فليس له الحق في حركة اخرى خلال العدد الثاني . مادة ٥٤ - ٢٢١ .

والتوقف السريع يساعد على التمجيل في تغيير الاتجاه ، ويساعد ايضاً على تنفيذ مهارة مناسبة مثل التميرير او التصويب المباشر والتي يتطلبها الموقف .  
والتوقف نوعان ،

أ - التوقف بعدة واحدة

ب - التوقف بعدتين

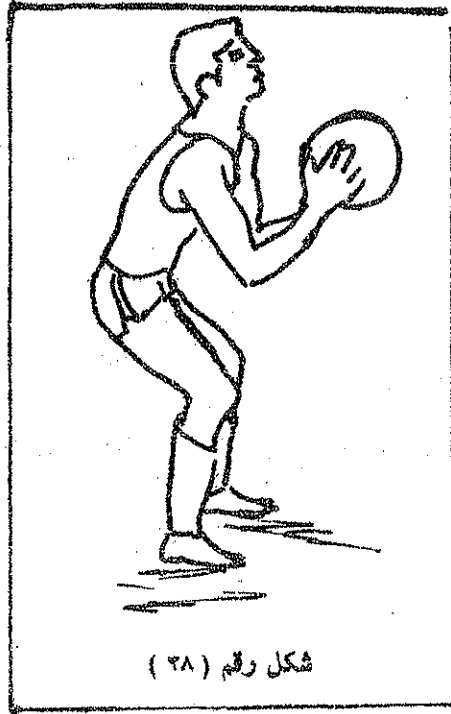


## ٣ - ١ التوقف بعدة واحدة :

يستعمل هذا النوع من التوقف بعد الركنض . واستلام التميرير العالي والكرات المرتدة من الهدف .

وعند تنفيذ هذا النوع من التوقف تراعى النقاط الآتية :

- ١ - يؤدي اللاعب قفزة باتجاه حركة الكرة ، وذلك بدفع الأرض بالقدمين ، أو بقدم واحدة وذلك لمسك الكرة .
- ٢ - الهبوط على كلتا القدمين معاً في وقت واحد .
- ٣ - الهبوط على المشطين أولاً ثم الكعبين كما في حالة القفز من الثبات .
- ٤ - في حالة اندفاع اللاعب للأمام فان الهبوط يكون على القدمين أولاً ثم المشطين .
- ٥ - كلما كان اندفاع اللاعب كبيراً او القفز عالياً كان انثناء الركبتين اعمق بعد الهبوط والمسافة بين القدمين اكبر .  
وكما في الشكل رقم ( ٢٨ )

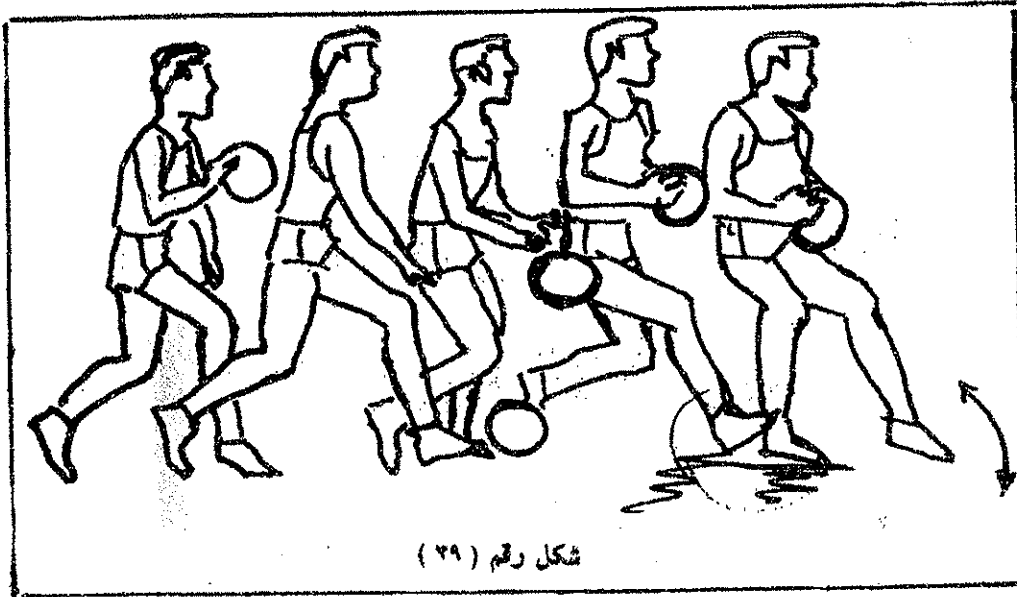


٣ - ٢ التوقف بعدتين :

المقصود به هو هبوط احدى القدمين سواء أكان ذلك بالقدم اليمنى أو القدم اليسرى وتسمى العدة واحدة ثم تتبعها القدم الثانية وتسمى العدة اثنين ، والتوقف هنا يحدث بعد الركض لاستلام تمريرة ، أو بعد الانتهاء من المحاورة . ولتنفيذ هذا النوع من التوقف يراعى ما يلي :

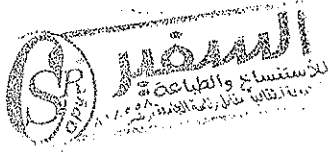
لنفرض ان القدم التي ستلامس الارض أولاً هي القدم اليمنى .

- ١ - أخذ خطوة الى الأمام بالقدم اليمنى وتكون أطول قليلاً من الخطوة العادية .
- ٢ - كعب القدم هو الجزء الملامس للأرض أولاً ، ثم المشط مع ثني الركبة شكل ( ٣٩ ) .
- ٣ - ميل الجسم في اتجاه مخالف لاتجاه الحركة والهبوط على القدم الاخرى بكاملها ، وبخطوة أقصر من الخطوة الأولى مع ثني ركبة القدم .
- ٤ - أثناء هبوط القدم الثانية - اليسرى - أمام القدم الاولى وللخارج قليلاً يرتفع كعب القدم الخلفية عن الأرض مع ميلان الجسم قليلاً للأمام .



شكل رقم ( ٢٩ )

## المبحث الرابع /



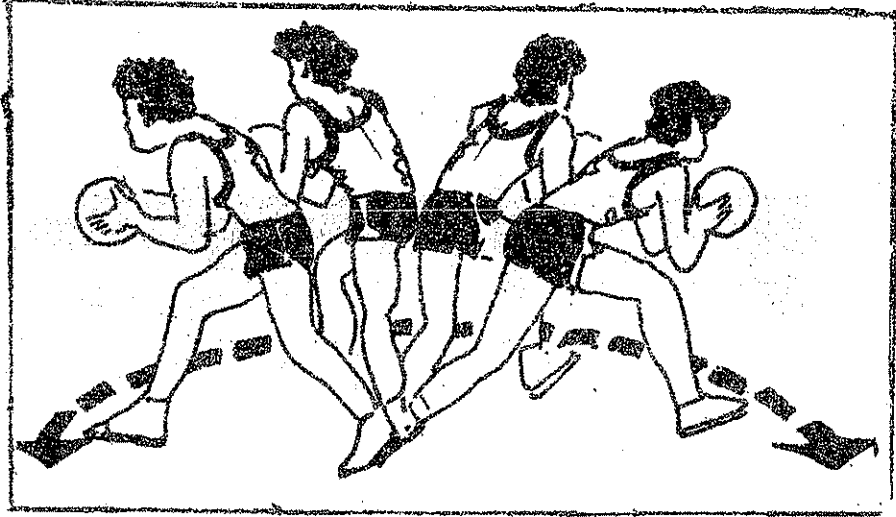
### الارتكاز . Pivot

عندما يمسك لاعب متحرك سواء اكان في حالة جري ام في حالة قفز الكرة ، فان القدم التي تلامس الارض اولاً هي التي يطلق عليها قدم الارتكاز ، ولا يجوز تحريكها الا في الحالات الآتية :

- ١- إذا توقف اللاعب عقب الاستحواذ على الكرة أو عقب الانتهاء من المحاورة ، وكانت القدمان متوازيتان ، فلاعب الحق في تحريك أية قدم يشاء وفي أي اتجاه على أن تبقى القدم الأخرى ملامسةً للارض
- ٢- إذا توقف اللاعب عقب الاستحواذ على الكرة أو عقب الانتهاء من المحاورة في عدة واحدة أو عدتين ، وكانت إحدى القدمين الى أمام فلاعب الحق في تحريك القدم الأمامية فقط ، وفي أي اتجاه متخذاً القدم الخلفية محوراً ثابتاً يدور عليه .

وعمل قدم الارتكاز بالشكل الصحيح والقانوني يساعد على اكتساب فائدة حركية تعد أساسية لبعض الحركات الأخرى . فالدوران على قدم الارتكاز يساعد اللاعب على تغيير الاتجاه الى الجهة المطلوبة بأقصى زمن ومسافة ، ويساعد أيضاً

على حماية الكرة من الخصم عن طريق الدوران الى الجهة البعيدة عن الخصم . كما  
في شكل ( ٤٠ )



شكل ( ٤٠ )

### أنواع الارتكاز :

الارتكاز نوعان ، أ - الارتكاز الأمامي

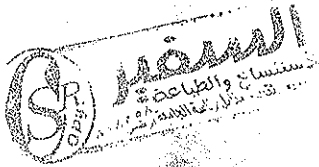
ب - الارتكاز الخلفي

ويطلق هنا الاسم تبعاً لاتجاه حركة دوران اللاعب . فإذا كان الدوران للأمام ،  
اي في اتجاه البصر فيسمى بالارتكاز الأمامي . أما اذا كان الدوران للخلف ، اي  
بالظهر فيسمى بالارتكاز الخلفي .

### كيف يؤدي الارتكاز :

- ١ - أن يكون الجسم في حالة اتزان كامل ، وذلك بزيادة المسافة بين القدمين  
والركبتين مثنيتين .
- ٢ - يفضل ان تكون حركة الارتكاز على مشط القدم وهذا يساعد على تسهيل  
الحركة في أثناء الدوران .
- ٣ - في أثناء الدوران يفضل أن يحتفظ بوضع الركبتين والمسافة التي بين  
القدمين .

- ٤ - لذلك كان الارتكاز في أثناء حيازة اللاعب للكرة ، فيجب الحفاظ عليها عن طريق وضعها ملائمة للقسم العلوي للصدر مع رفع المرفقين جانباً أو رفعها عالياً إذا كان الدفاع قصيراً .
- ٥ - أن يكون النظر دائماً للأمام في أثناء الدوران ..



### القفز لأعلى :

تعد حركات لاعب كرة السلة في معظمها خليط من الركض والقفز للحصول على الكرة أو قطعها أو تشتيتها في الهجوم والدفاع ، ويكون دفع الأرض إما بقدم واحدة أو بالقدمين معاً .

فالقفز في المكان يؤدي بدفع القدمين اذ مفاصل القدمين والركبتين في حالة انثناء ، والذراعان للخلف مع ثني المرفقين والرأس مرفوعة ، والنظر موجه الى الكرة . يتم الدفع من الأرض بامتداد القدمين والجذع مع مرجحة الذراعين اماماً عالياً في وقت واحد ، وينقل مركز ثقل الجسم في الاتجاه المطلوب عند دفع الأرض بالقدمين .

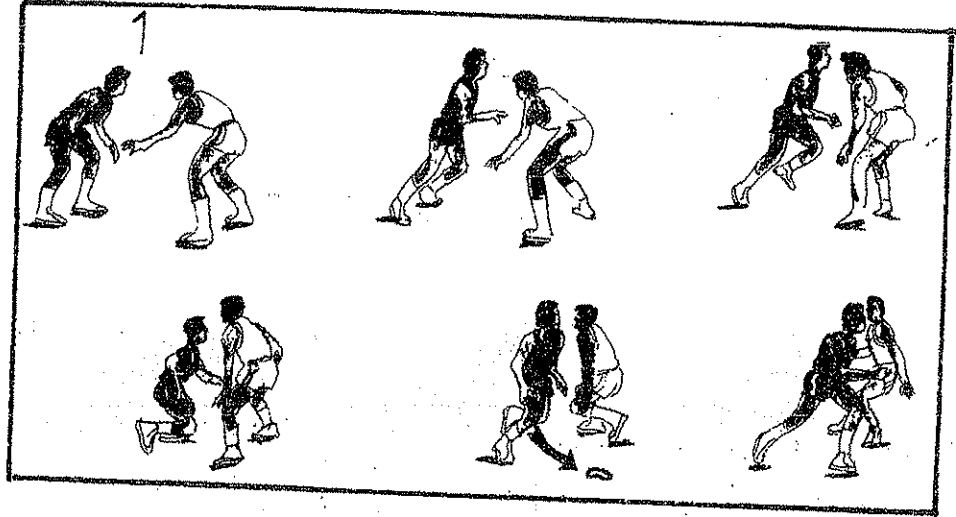
أما القفز من الحركة فيتم بدفع الأرض بقدم واحدة ، فتكون الخطوة الأخيرة للركض أطول قليلاً من الخطوات السابقة ثم يدفع اللاعب الأرض بالقدم الأخرى بعد هبوطها على أن تؤدي القدم الأخرى حركة بندولية للأمام ولأعلى .

وفي كلتا الحالتين يجب أن يكون هبوط اللاعب على كلتا القدمين في وقت واحد على أن تلامس المشطين الأرض أولاً ثم الكعبين .

### المبحث الخامس /

#### الخداع Fake

المقصود بالخداع هو تمكن اللاعب المدافع عن أخذ اتجاه معاكس للاعب المهاجم والهدف من ذلك فسخ المجال للاعب المهاجم لتحرير الكرة أو تصويبها أو التخلص من الخصم . وكما في الشكل رقم (٤١) .



شكل رقم (٤١)

وتكون لحركة الخداع قيمة اذا ما ارتبطت بالمهارات الأساسية الاخرى لكرة السلة . لذا فان الحركة تنقسم الى جزئين كلاهما يهدف الى غرض واحد هو تحقيق المرحلة الثانية من الحركة بسهولة بعيداً عن مراقبة المدافع .

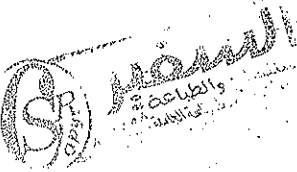
ويمكن تحليل الأداء الميكانيكي لحركات الخداع كافة بأن القسم الأول من الحركة يؤدي بالسرعة الخاصة بالمهارة حتى يوهم المدافع في توقعه الصحيح فيسرع بالعمل ضدها . والقسم الثاني من الحركة هو العمل الرئيسي اذ يؤدي بأقصى سرعة ممكنة . وغالباً ما تؤدي حركات الخداع بواسطة الاشارة وبالجنع والذراعين والرأس والعينين ، وكلما كان اداء حركة الخداع طبيعية كان من السهل الهروب من مراقبة الخصم ، والخداع يكون مؤثراً جداً ضد الفريق الذي يلعب بطريقة الدفاع رجل لرجل ، وتكمن خطورة الخداع دائماً في الهجوم ، عندما يحاول اللاعب المهاجم الاقتراب الى موضع قريب للهدف بحيث يستطيع من هذا الوضع التصويب الجيد او التخلص من الخصم ثم التوجه نحو الهدف للتصويب بحرية .

### يقسم الخداع الى نوعين :

النوع الاول : الخداع بدون كرة حيث يعتمد على الاندفاع والارتكاز والتحرك واستلام الكرة وتغيير السرعة وتغيير الاتجاهات .

النوع الثاني : الخداع بالكرة ويؤدي في اثناء محاولة التصويب ، والتمرير والمحاورة والارتكاز ، وفيما يلي أهم انواع الخداع بالكرة .

- ١ - الخداع بالتمرير قبل التمرير .
- ٢ - الخداع بالتمرير ثم التصويب على السلة .
- ٣ - الخداع بالتمرير ومن ثم المحاورة بالكرة .
- ٤ - الخداع بالتصويب ومن ثم تمرير الكرة .
- ٥ - الخداع بالتصويب ومن ثم التصويب على السلة .
- ٦ - الخداع بالمحاورة ومن ثم تمرير الكرة .
- ٧ - الخداع بالمحاورة ومن ثم التصويب على السلة .
- ٨ - الخداع بالمحاورة ثم تعقبها حركة الارتكاز ثم المحاورة ثانية .
- ٩ - الخداع بالمحاورة مع تغيير اليد .
- ١٠ - الخداع بالمحاورة من خلال تغيير السرعة .
- ١١ - الخداع بالمحاورة العالية والواظمة .



## المبحث السادس /

### المتابعة Rebounding

المتابعة هي عملية دفع الكرة الى الهدف بعد ارتدادها من اللوحة أو الحلقة نتيجة تصويبة خاطئة قام بها أحد أعضاء الفريق المهاجم ( في حالة الهجوم ) . فهي فرصة ثانية لتسجيل نقطتين بعد ان يفشل أحد المهاجمين في اصابة 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 وتعتبر الخطوة الأولى في الهجوم السريع . لذا وجب ملاحظة النقاط الآتية من قبل اللاعب المتابع سواء كان مهاجماً أو مدافعاً

- ١ - التحرك لاحتلال المكان المناسب لارتداد الكرة : وإختيار المكان المناسب في المتابعة تحدده عوامل كثيرة منها الجهة التي انطلقت منها الكرة ، سرعة ودوران الكرة ، زاوية ارتدادها ، وبعد اللاعب المصوب عن الهدف ، ووضع اللاعبين بالنسبة لمنطقة المتابعة وطريقة تحرك اللاعبين للحصول على المنطقة المناسبة للمتابعة .

٢ - القيام بالقفز لأعلى ما يمكن : يفضل فيمن تناط به مهمة المتابعة وبشكل عام أن يكون طويل القامة ذا لياقة بدنية عالية وبالأخص القوة والتحمل اللذان يساعده على القفزة على القفزة خلال الوقت المحدد من المباراة .

٣ - التوقيت : المقصود بالتوقيت هنا التحرك لدفع الكرة باليد إلى الهدف ، أو مسكها حالما ترتد من الهدف وقبل وصول الخصم .

### أولاً - المتابعة في حالة الدفاع : -

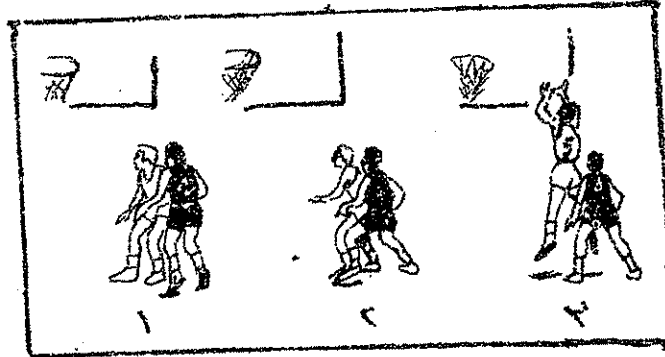
سبق أن أوضحنا أن هدف المتابعة في الدفاع الحصول على الكرة ، ومنع الخصم من الاستحواذ عليها ، وحرمانه من فرصة تسجيل النقاطين . وأحياناً يتمكن المدافع من نقر الكرة أو تمريرها إلى أحد زملائه والذي يقف في مكان بعيد عن مراقبة الخصم ، ويفضل أن يكون مكانه قرب إحدى الخطوط الجانبية للبدء بالهجوم .

والمتابعة في الدفاع أسهل من المتابعة في الهجوم ، والسبب هو أن الدفاع يكون دائماً في وضع أقرب من المهاجمين إلى الهدف ، كما أن قاعدة الثلاث ثواني 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 وهناك نقطة مهمة يجب أن يعرفها الدفاع وهي أن المهاجم يسعى دائماً للدخول من الشفرات الموجودة بين صفوف الدفاع المتفكك . وفي هذه الحالة يجب أن يتعلم الدفاع كيفية حجز اللاعب المهاجم والتحرك بشكل منسجم مع أعضاء الفريق وتوجد عدة مهارات بسيطة يجب أن يتعلمها ويتقنها اللاعب بشكل جيد ويؤديها بالتسلسل ومن هذه المهارات :

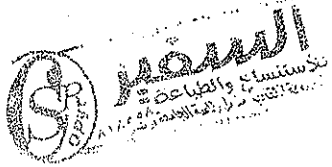
١ - حجز الخصم والتقدم إلى الهدف : عند قيام المهاجم بالتهديف يكون واجب كل لاعب من لاعبي الفريق المنافع حجز اللاعب القريب منه ، ومنعه من الوصول إلى منطقة ارتداد الكرة . وطريقة الحجز تكون بالارتكاز على إحدى القدمين ثم الدوران إلى الجهة التي يحاول أن ينفذ منها المهاجم للوصول إلى الكرة . كما في الشكل ( ٤٢ )

وعند الانتباه من عملية الحجز والدوران يصل إلى القسم الأخير من الحركة ويكون وضع جسم اللاعب المنافع كما في الشكل ( ٤٢ ) .





شكل رقم ( ٤٢ )



- أ - المسافة بين القدمين كبيرة
- ب - انثناء خفيف في الركبتين
- ج - المرفقان مرفوعان عالياً وإلى الجانبين
- د - الرأس عالٍ والنظر إلى الكرة لتعيين مكان ارتداد الكرة .

٢ - القفز إلى الأعلى : بعد وصول اللاعب إلى المنطقة التي من 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 كما في الشكل ( ٤٢ ) .

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

٤ - الهبوط : يتم هبوط اللاعب على المشطين أولاً ثم الاستقرار على القدم بشكل كامل .

### ثانياً - المتابعة في حالة الهجوم :

كما أوضحناها سابقاً بأنها محاولة لتسجيل نقطتين في سلة الخصم بعد ارتداد الكرة من الهدف نتيجة تحويبة خاطئة قام بها أحد زملائه .  
والمتابعة الهجومية نوعان هما : -

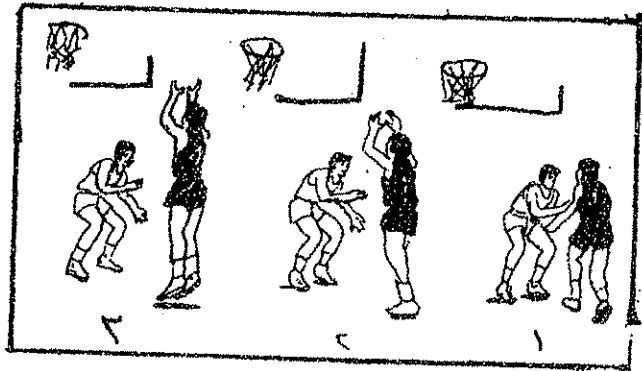
- ١ - المتابعة من الثبات بعد اخذ خطوة .
  - ٢ - المتابعة من الحركة .
- وهناك احتمالات عديدة يقوم بها المتابع الهجومي عند سيطرته على الكرة ومنها :

- ١ - دفع الكرة الى الهدف مباشرة .
- ٢ - الاستحواذ على الكرة ثم الهبوط والنهوض ثانية لتسجيل نقطتين .
- ٣ - تمرير الكرة الى احد الزملاء للقيام بالتصويب ثانية او البدء من جديد بالهجوم وبعد أخذ الوضع الهجومي المناسب .

وتوجد طريقتان لاستقبال الكرة ودفعها نحو الهدف :

**الطريقة الاولى :** هي دفع الكرة باليدين معاً وبعد مد الذراعين بشكل كامل وهي اكثر سيطرة وتحكماً في اتجاه الكرة .

**الطريقة الثانية :** استقبال الكرة بيد واحدة بعد مد الذراع المستقبلة للكرة والأصابع مفتوحة . ويجب ملامسة الكرة في اعلى نقطة ممكنة في الهواء . وكما في الشكل رقم (٤٠) .



شكل رقم (٤٢)

### طرق تعليم المهارات الهجومية الدفاعية :

- ١ - شرح المهارة أولاً وتوضيح اهميتها وظروف استخدامها واعطاء بعض الأمثلة المناسبة ان امكن .
- ٢ - تنفيذ المهارة من قبل المدرب بشكل بطيء مع التأكيد على الاجزاء المهمة من المهارة ، أو عرض الصور التوضيحية اذا كانت متوفرة .