



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معـــهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مطبوعة:

كرة السلة

قسم: التكوين القاعدي المشترك

المستوى:ليسانس

السنـــة: الأولى ل.م.د

السداسي:الأول

وحدة التعليم: وحدة التعليم الأساسية

الرصيد:04

المعامل: 03

المدة الزمنية: ساعة ونصف في الأسبوع

إعداد: مقدر رابح أستاذ محاضر قسم ب

السنة الجامعية: 2024-2025

فهرس المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
01	مقدمة	05
02	التطور التاريخي لرياضة كرة السلة	07
03	أهمية الإحماء في كرة السلة – شرح الجانب التنظيمي للعمل	17
04	الوضعية الأساسية في كرة السلة ـــ المسكة الصحيحة للكرة ـ و عملية الإحساس بالكرة	30
05	التوقفات في كرة السلة	32
06	التمريرة الصدرية و التمريرة المرتدة	36
07	التمرير بيد واحدة و التمريرة فوق الرأس	41
08	التنطيط العالي في كرة السلة	47
09	التنطيط المنخفض	53
10	التنطيط من بين القدمين من الخلف	56
11	التهديف او التصويب من الثبات + الرمية الحرة	59
12	التهديف أوالتصويب بالقفز	54
13	التهديف أو التصويب السلمي و المتابعة الهجومية	66
14	قائمة المراجع	77

مقدمة:

تُعدّ رياضة كرة السلة من بين أهم الألعاب الجماعية الحديثة التي اكتسبت شهرة واسعة على مستوى العالم، نظراً لما تتميز به من سرعة في الأداء، وتنوع في الخطط، وتكامل بدني مهاري ذهني يجعلها من أكثر الرياضات إثارة وتشويقاً. وقد ظهرت كرة السلة لأول مرة في نهاية القرن التاسع عشر سنة 1891 على يد الدكتور "جيمس نايسميث" بكندا، حين حاول ابتكار لعبة تُمارس داخل القاعات خلال فصل الشتاء وتجمع بين التنافس والسرعة والمهارة دون وجود احتكاك بدني شديد كما هو الحال في رياضات أخرى. ومع مرور الزمن، تطورت قوانين اللعبة وتجهيزاتها، وانتشرت في المدارس والجامعات، قبل أن تتحول إلى رياضة عالمية تديرها اليوم "الاتحاد الدولي لكرة السلة" (FIBA)، وتُمارس باحتراف في مختلف القارات.

تتميز كرة السلة بكونها رياضة قائمة على مبدأ العمل الجماعي والتكامل بين اللاعبين، حيث يتطلب النجاح في المباراة اعتماد استراتيجيات هجومية ودفاعية تعتمد على التمرير، والمراوغة، والتصويب، والارتقاء، إضافة إلى قراءة اللعب واتخاذ القرارات السريعة. كما أنها رياضة تعتمد بدرجة كبيرة على القدرات البدنية كالسرعة، والرشاقة، والقوة، والتحمل، مما يجعل التدريب عليها مجالاً شاملاً لتطوير اللياقة البدنية والمهارات الذهنية في آن واحد. ولا يقتصر دور كرة السلة على الجانب التنافسي فحسب، بل تمتد فوائدها لتشمل تعزيز الانضباط، والروح الرياضية، والقدرة على التواصل، وتحمل المسؤولية، مما يجعلها أداة تربوية مهمة في المدارس والنوادي الرياضية.

لقد أصبحت كرة السلة اليوم واحدة من أكثر الرياضات متابعة حول العالم، حيث تحظى مسابقات مثل الدوري الأمريكي للمحترفين (NBA) والدوري الأوروبي (EuroLeague) بشعبية كبيرة، إضافة إلى الألعاب الأولمبية التي تشكل محطة تنافسية كبرى للدول والمنتخبات. كما ساهم التطور التقني في معدات اللعبة، من تحسين نوعية الأرضيات والكرات إلى اعتماد التقنيات الحديثة في التحكيم والتصوير، في رفع مستوى الأداء وتطوير أساليب اللعب.

وتكتسي كرة السلة أيضاً بُعداً تربوياً واجتماعياً مهماً، فهي تشجع على نمط حياة صحي ونشيط، وتُسهم في مكافحة السلوكيات السلبية عبر خلق بيئة رياضية منظمة تُنمّي قيم العمل الجماعي، والاحترام، والانضباط. كما تمثل وسيلة فعّالة لدمج مختلف فئات المجتمع، خاصة فئة الشباب، مما يجعلها من الرياضات التي تلعب دوراً في التنمية الاجتماعية إلى جانب دورها الترفيهي والتنافسي.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن رياضة كرة السلة ليست مجرد لعبة تُمارس داخل الملعب، بل هي منظومة متكاملة تجمع بين المهارة والتخطيط والذكاء واللياقة البدنية، وتساهم في بناء الشخصية وتنمية القدرات الفردية والجماعية. ومع استمرار تطورها وانتشارها، تبقى كرة السلة نموذجاً بارزاً لنجاح الرياضات الجماعية في الجمع بين المتعة، والفائدة، والصحة، والتربية في إطار واحد متكامل.

المحاضرة رقم01: التطور التاريخي لرياضة كرة السلة

1- لمحة تاريخية عن كرة السلة

1-1- نشأة كرة السلة

نشأت كرة السلة في مدينة سبير نجفيلد بولاية ما سيشوستس الأمريكية في نهاية سنة 1891م على يد جيمس نايسميث أستاذ التربية الرياضية الأمريكي وعضو جمعية الشبان المسيحية ، حيث أراد أن تكون هذه اللعبة مجرد وسيلة للراحة النشطة للاعبي كرة القدم الأمريكية خلال فصل الشتاء ،حيث تتوقف المباريات ويزداد هطول الأمطار ،وقد اشتمل أول قانون لكرة السلة على(13)مادة معظمها يهدف إلى الابتعاد باللاعبين عن الخشونة التي كانت سمة اللعب في كرة القدم الأمريكية ،وقد أقيمت أول مباراة بين فريقين من جمعية الشبان المسيحية بمدينة سبير نجفيلد في مطلع عام 1892م ،وكان ذلك في صالة مغلقة علق على جدرانها سلتين كان على الحكم مهمة الصعود على سلم لإخراج الكرة من السلة عقب كل إصابة ناجحة ثم يستأنف اللعب مرة أخرى في منتصف المعلب



1-2- انتشار كرة السلة

اجتذبت كرة السلة الكثير من الشباب في ذلك الوقت ثم انتقلت إلى المدارس والجامعات الأمريكية وتولت جمعية الشبان المسيحية نشر اللعبة عن طريق فروعها المنتشرة في معظم الولايات الأمريكية ،وبدأ شباب العالم يتعرف على لعبة كرة السلة خاصة في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت سنة 1904م بمدينة سان لويس الأمريكية حيث قدمت بعض الفرق الأمريكية عروضا لفنون اللعبة أمام مجموعة من الدول المشاركة في هذه الدورة ،وأدت هذه العروض إلى الاعتراف بلعبة كرة السلة وإدراجها ضمن برنامج الألعاب الأولمبية

وفي عام 1915 اجتمعت هيئة ممثلي الكليات والمدارس الثانوية ومراكز جمعية الشبان المسحية بالولايات المتحدة لوضع قوانين موحدة لكرة السلة إذ كان المتبع حتى ذلك التاريخ ،إذ تشكل كل ولاية لجنة خاصة بها لوضع طريقة تطبيق القوانين ، فاختلفت بذلك طرق التطبيق من ولاية لأخرى .

وفي أثناء الحرب العالمية الأولى (1914-1918) انتشرت اللعبة عن طريق الجنود الأمريكيين في أنحاء العالم .

وفي عام 1920 إتضح أن عدد الدول التي تبنت هذه اللعبة قد بلغت 49 دولة .

وفي عام 1936 أقيمت الألعاب الأولمبية ببرلين ،ودخلت كرة السلة الميدان الأولمبي واشترك في هذه اللعبة في تلك الدورة 21 دولة كان من بينها جمهورية مصر العربية ،وفي عام 1940-1941 احتفل بذكرى مرور 50 سنة على اختراع لعبة كرة السلة ،وكان من ضمن

الإحصاءات التي قدمت في هذه المناسبة أن 90 مليون نسمة شاهدوا مباريات كرة السلة في ذلك العام بأمريكا فقط

وفي أثناء الحرب العالمية الثانية كان هناك 2000 فريق أمريكي لكرة السلة في انجلترا و 1500في ايطاليا .

وفي أمريكا الآن أكثر من 20 مليون لاعب كرة سلة ،كما يباع كل عام ما يزيد على 100.000 نسخة من القانون المطبوع للعبة .

ومن البلدان التي انتشرت فيها هذه اللعبة انتشارا واسعا الصين الشعبية وروسيا ،كما أن جميع دول العالم تمارس هذه اللعبة في الوقت الحاضر.

وقد خضعت قوانين اللعبة لكثير من التعديل والتغيير منذ نشأتها حتى لأن ،إذ بدأت بثلاثة عشر مادة وهي الآن أكثر من مائة مادة ،وكان التغير دائما يرمي إلى إصلاح بعض المآخذ الموجودة ،أو العمل على الارتفاع بالمهارات المختلفة كالسرعة مثلا ،وحتى عصرنا هذا ،وفي كل اجتماع اولمبي تؤلف لجنة لتعديل قانون اللعبة حسب ما يجد من ظروف قد تستدعي هذا التعديل ،وفيما يلي نبذة عن بعض ما تناولته يد التعديل من قوانين :

* **السلتان** : كانتا سلتي خوخ فعلا ، وكانتا معلقتين على الحائط ،وكان القاع موجودا بها ، ثم عدلتا حتى أصبحتا من نسيج ذي مواصفات خاصة .

* **صالة اللعب** : كانت في بادي الأمر عبارة عن أي مساحة مغطاة ،فكان كمخزن التبن وغير ذلك من بنايات يكفي ويعتبر مناسبا للعب حتى لو كان به بعض العمد التي تسند هذا البناء ثم أصبح المعلب ذا مقاييس وأبعاد ومواصفات خاصة .

* **عدد اللاعبين** :كان 9 ثم 7 لاعبين حسب اتفاق رئيسي الفريقين ثم عدل حتى أصبح الآن 5 عدد أفراد الفريق 12.

* **الكرة** :كانت كرة قدم عند اختراع اللعبة ،وأصبحت كرة خاصة باللعبة .

* **الرمية الحرة** :كان في كل فريق شخص واحد هو الذي يتولى جميع رمياته الحرة والآن يتولي كل لاعب رمي الرميات الحرة التي نالها هو نتيجة ارتكاب الخطأ ضده .

* **كرة القفز** : كان الحكم يقوم برمي الكرة بين قلبي الهجوم بعد كل هدف ،ثم ألغى هذا القانون وأصبح الفريق الذي تصاب سلة هو الذين يتولي إدخالها من خارج الحدود النهائية ،وليست هذه الأمثلة للحصر ،ولكنها أمثلة طريفة لما كانت عليه اللعبة في بداية أمرها ،إن دل التغيير والتبديل في قواعد اللعبة على شيء ، فهو يدل على حيوية اللعبة وتفاعلها ،إلا إن كثرة هذا التعديل تستلزم تعديلا في تكتيك اللعبة الدفاعي والهجومي ،وهذا ما يحدث حتى الآن بالفعل.

2- التطور التاريخي لقانون كرة السلة

2-1- أول قانون للعبة كرة السلة

بدأت لعبة كرة السلة بالقانون الذي صاغه نايسميث ،والذي يمكن إيجازه في ما يلي :

- يتراوح عدد أفراد الفريق الواحد بين (30) و(40) لا عبا يتواجد منهم داخل حدود المعلب (9) لاعبين فقط .
- يسمح لأي لاعب يقذف الكرة من أي اتجاه نحو السلة بيد واحد أو بكلتا اليدين معا .
- يمكن دفع الكرة في أي اتجاه بيد واحد أو بكلتا اليدين مع عدم استخدام قبضة اليد في ذلك .

– يشترط على اللاعب الجري الكثرة ،ولكن يمكن أخذ خطوة واحدة عقب استلامها .

– يستخدم اللاعب يديه فقط في مسك الكرة ولا يمكن الاستعانة بجسمه في ذلك أو للاحتفاظ بها .

– الدفع بالأكتاف والحجز والضرب والعرقلة والإعادة باليدين من أهم الممنوعات ويحذر على اللاعبين ارتكابها وتدخل ضمن الأخطاء .

– اللاعب الذي يحاول بناءا على نية مسبقة إيذاء خصمه يطرد من الملعب وتلغى الإصابة التي أحرزها ولا يمسح له بمواصلة اللعب

– ضرب الكرة بقبض اليد يعتبر مخالفة لقواعد اللعب ، والفريق الذي يرتكب ثلاث مخالفات متتالية يحتسب ضده هدف على شرط ألا يقوم الفريق الآخر بقطع تسلسل الأخطاء بارتكاب خطأ وسطها .

– إذا استقرت الكرة على حافة السلة وقام أحد الخصوم بضربها أو تحريكها فإنها تعتبر هدفا ضده .

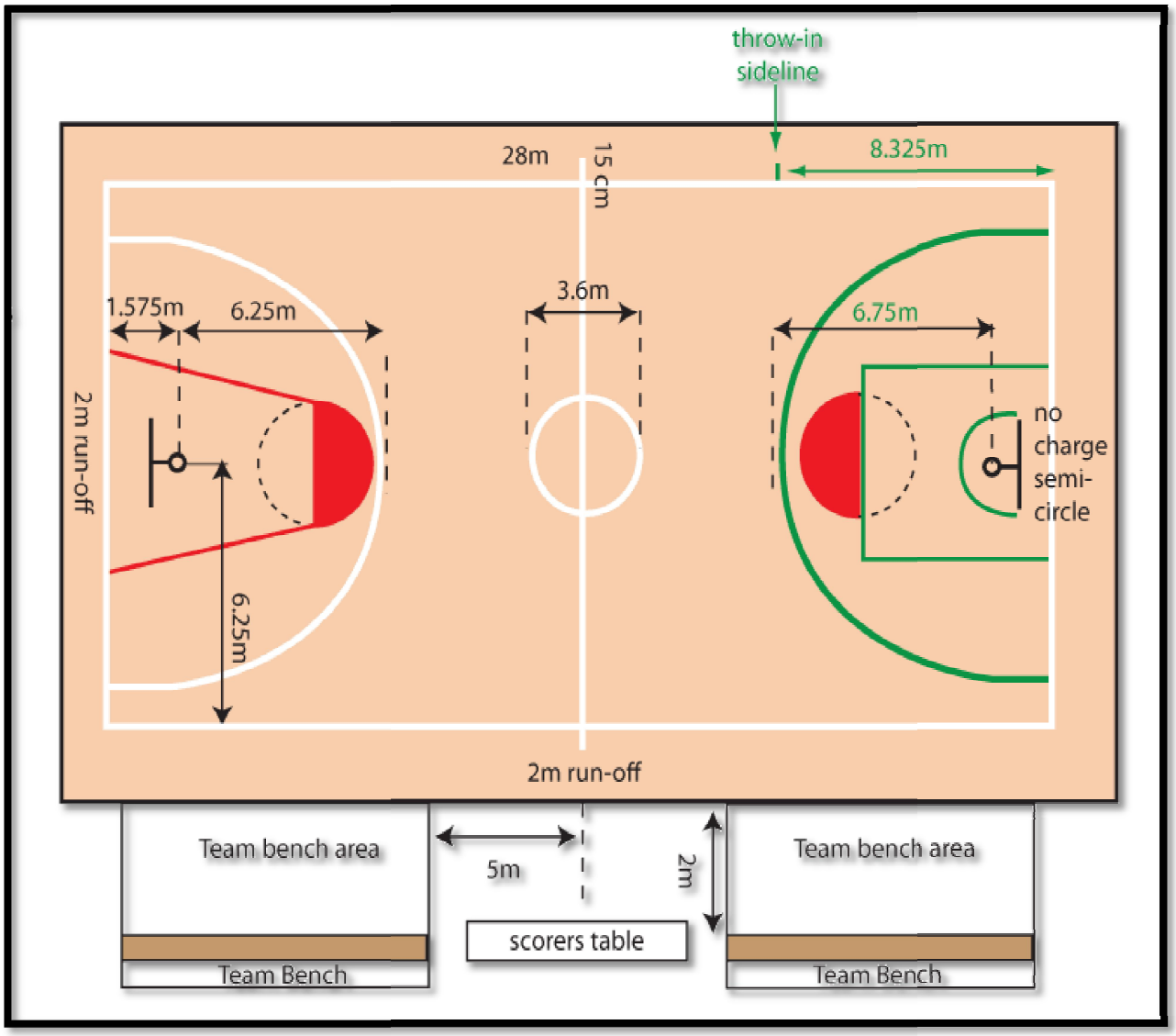
– إذا أخرجت الكرة خارج الحدود فتعاد مرة أخرى إلى داخل المعلب بواسطة أفراد الفريق الذي لم يتسبب في إخراجها .

– إذا تسبب لاعبان أو أكثر من فريقين متنافسين في إخراج الكرة خارج الحدود ،فعلى الحكم أن يقوم بإدخالها ،وذلك بتمريرها في خط مستقيم داخل حدود المعلب ،وعلى أول لاعب يتمكن من الاستحواذ عليها أن يتخلص منها في مدة لا تزيد عن خمس ثواني وإذا احتفظ بها لمدة أطول تصبح من حق الفريق الآخر

– الحكم هو الشخص الوحيد الذي يقرر كون الكرة في اللعب من عدمه ،كما يقرر أيضا صحة احتساب الهدف وعليه أن يسجل عدد الإصابات التي يحرزها كل فريق ،وهو القاضي الفاصل في كل شيء حتى نهاية المباراة ولا يحق لأي لاعب الاعتراض على قراراته وجزاء ذلك إعلان خطأ ضده .

– عند بداية المباراة يصطف لاعبو الفريق في مواجهة بعضهما البعض كل على حدوده ويقوم الحكم بوضع الكرة في منتصف الملعب ،وعند إعطاء إشارة البدء يعود اللاعب بأقصى سرعة باتجاه الكرة للاستحواذ عليها وبدء اللعب.

***مقـاييس الملعب:**



- في سنة 1907 :(100×60) قدم لعدد 9 لاعبين .

(72×50) قدم لعدد 5 لاعبين .

- في سنة 1922:(70×45) قدم .

- في سنة 1983:(72×40) قدم .

(85×45) قدم .

- في سنة 1953:الإبقاء على اعتماد الملعبين ولكن تحويل القياس إلى المتر .

(24×13) مترا

(28×15) مترا

- في سنة 1956: ثم اعتماد ثلاثة مقاييس للملاعب

المعلب المتوسط (26×14) مترا.

الملعب الكبير (28×15) مترا .

الملعب الصغير (24×13) مترا.

- في سنة 1985: تم رسم نصف دائرة حول الهدف تبعد عنه مسافة 6متر وتحسب الإصابة بثلاثة نقاط إذا أجريت من هذه المسافة .

- في سنة 1999: تم اعتماد مقياسين للمعلب هما :

(28×15) مترا للمنافسات الدولية .

(26×14) مترا للمنافسات المحلية.

***اللاعبون**

- في سنة 1905 : 9 لاعبين .
- في سنة 1907 : من 5 إلى 9 لاعبين حسب اتفاق الفريقين .
- في سنة 1922 : من 6 إلى 9 لاعبين حسب اتفاق الفريقين .
- في سنة 1924 : 6 لاعبين فقط .
- في سنة 1928 : 5 لاعبين فقط .

***وقت المباراة**

- في سنة 1905 : شوطين مدة كل شوط 12 دقيقة .

- في سنة 1907 : شوطان مدة كل شوط 15 دقيقة .
- في سنة 1924 : أربعة أشواط مدة كل شوط 8 دقائق .
- في سنة 1928 : شوطان مدة كل شوط 20 دقيقة .
- في سنة 1999 : شوطان مدة كل شوط 20 دقيقة يتم تقسمها إلى فترتين كل فترة 10 دقائق وبينهما دقيقتان للراحة.

3- التطور التاريخي لمهارات كرة السلة

إن التطور المستمر لقانون اللعبة والدراسات والبحوث التي أدت إلى رفع المستوى للياقة البدنية للاعبين وكذلك التفكير المستمر في كسر الحيل الدفاعية والهجومية ،كل ذلك كان له أثر بالغ في تطور فنون اللعبة منذ نشأتها حتى وقتنا الحالي ،فلعبة كرة السلة أصبحت تتطلب توقيتا سريعا في الأداء وأصبح الصراع بين المهاجمين والمدافعين طوال المباراة لا ينقطع ولا يتسم بالهدوء في أي لحظة من لخطاتها

وقد كان نتيجة هذا الصراع المستمر بين المهاجمين والمدافعين أثر بالغ في تطور المهارات وخلق مهارات جديدة ، ففي خلال الثلاثينيات كانت حركات القدمين ومهاراتها تنحصر في الجري وتغير السرعة والتوقف والارتكاز ،وكذلك الوثب ،وكان يتعلمها اللاعب بنفسه حيث تفرض طبيعة اللعب أن يقوم اللاعب بهذه الحركات دون أسس ثابتة وواضحة للمدربين ودون أن يدري اللاعب مدى أهميتها في متابعة الخصم ومراوغته ،ولكن طبيعة الصراع مع الخصم فرضت على اللاعب والمدرب التفكير في تقنين هذه الحركات فبدأت تظهر بصورة أفضل في الأداء فأصبح التوقف يعتمد على ثني الركبتين لخفض مركز الثقل واتساع المسافة بين القدمين للمحافظة

على الاتزان ،وبدأ الارتكاز يأخذ طابعا مغايرا عما كان عليه من قبل حيث أصبح يتم بحجز الخصم وعلى مشط القدم لسرعة أدائه ،وهكذا تطورت حركات القدمين في هذه الفترة تطورا ملحوظا ،وفي خلال الأربعينيات شاع استخدام مهارات التصويب على السلة باليدين من الثبات ، فتكونت لدى المدافعين حساسية خاصة نحو التصويب بهذه الطريقة ،وأصبح من السهل إحباط معظم محاولات التصويب فبدأ المدربون التفكير في أسلوب آخر يتيح للاعبين المهاجمين فرص أكثر لإصابة الهدف حتى ظهرت مهارة التصويب من القفز في أوائل الخمسينيات ،كما بدأت أيضا في هذه الفترة تختفي مهارة التصويب باليدين حتى في حالة الرمية الحرة ،حيث بدأ التصويب بيد واحد في الظهور واختفي تماما التصويب باليدين مع أوائل الستينيات حيث ظهرت مهارة التصويب من أعلى إلى أسفل التي أطلق عليها اسم التصويبة الساحقة .

وقد كان هذا نتيجة لتطور التصويب من القفز ورد فعل طبيعي لمدى ما وصل إليه التقدم في الإعداد البدني للاعبين ،ولم يقف التطور في التصويب عند هذا الحد ، فقد شوهد خلال الأدوار النهائية لبطولة العالم التي أقيمت بمدينة لوبليانا بيوغسلافيا سنة 1970 تطور جديد للتصويب من القفز ، حيث يقوم اللاعب المصوب بتغيير اتجاهه في الهواء بعد أن يصل إلى أعلى ارتفاع حتى يتجنب بذلك مقاومة الخصم إذا ما استطاع أن يتابعه في الارتقاء والوثب لأعلى.

المحاضرة رقم 02: أهمية الإحماء في كرة السلة – شرح الجانب التنظيمي للعمل

تمهيد :

إن زيادة الجهد البدني و حركات الجسم تسير جنب إلى جنب مع زيادة عملة التمثيل الغدائي للجسم و تكيف أجهزة الجسم نفسها تبعا للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب و مجهوده و لذالك كان من الواجب أن يتدرج اللاعب في بدل الجهد حتى تتمكن الأجهزة الداخلية بدورها من التدرج في أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب، و لما كانت طاقة أجهزة الجسم في أداء وظائفها محدودة فانه يجب أن تزيد الحركات و المجهود عن معدل هده الطاقة حتى لا تؤذي إلى نتائج عكسية و أضرار صحية و بدنية.

و يجب إعداد هاته الأجهزة للإعداد الكافي بحيث يتناسب المجهود البدني المنتظر أداؤه و يكون ذلك بالقيام ببعض التمرينات التمهيدية التي تسبق فترة الاشتراك في أي مبراة من المباريات إلا و هي مرحلة الإحماء و بدلك نصل إلى زيادة سرعة التنفس و توفير الأكسجين للازم للاعب لمساعدة العضلات و أجهزة الجسم في أداء وظائفها و كل ذلك لتجنب حدوث الإصابات الرياضية.

1- تعريف الإحماء:

هو العملية التحضيرية لإعداد اللاعب و تهيئته بدنيا و نفسيا و فسيولوجيا من خلال مجموعة من التمارين العامة و الخاصة و الأنشطة الحركية المتدرجة في الحجم و الشدة، و المختارة بدقة طبقا للتجارب و المعارف العلمية و الخبرات التطبيقية ، تعمل على رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر تأثيرا ايجابيا على زيادة قوة انقباضها و انبساطها .

و عرف الإحماء كذلك بأنه تهيئة أجهزة الجسم و أعضاء اللاعب كي يكون مستعدا للتفاعل مع مجريات التدريب أو المباريات بفعالية و كفاءة



2- أهمية و فوائد الإحماء:

أ- من الناحية الفسيولوجية والبدنية:.

إعداد وتهيئة أجهزة بحيث تتكامل وظائفها للتكيف مع الحمل التدريبي الجسم المختلفة فسيولوجيا أو التنافسي بأفضل صورة ممكنة ودون التعرض للإصابة.

- تجهيز الجسم للنشاط الرياضي لرفع مستوى الأداء البدني ومسايرة توقيت

- يعمل على رفع درجة حرارة العضلات وزيادة الإمداد الدموي للعضلات ، والعضلات في الوضع الطبيعي تكون حرارتها منخفضة بين 35-36 درجة بينما العضلة النشطة لكي تعمل بكفاءة البد وأن تكون درجة حرارتها 38 درجة وهذا يحتاج لحوالي 10-15 دقيقة من النشاط

- يعمل الإحماء على زيادة القوة المسببة لانقباض وانبساط العضلات نتيجة لزيادة ورفع درجة حرارة العضلات ويحسن من القدرة على العمل نتيجة لزيادة قدر ة الهيموجلوبين على حمل كمية

أكبر من الأكسجين إلى العضلات وزيادة الاستجابة لعمليات الايض حيث وجد أنة يساعد على تقليل حمض اللاكتيك وانسيابية سريان الدم وذلك يؤدي إلى زيادة تبادل الغازات

– يعمل الإحماء على تحسين الدورة الدموية وتزيل خطر تقلص العضلات المبكر

– يعمل الإحماء على تنشيط التفاعلات الكيميائية داخل الجسم والتي تعتمد عليها العضلات في الحصول على الطاقة نتيجة زيادة ورفع درجة الحرارة للعضلات

– زيادة مطاطية العضلات وليونتها بسبب التشبع الدموي نتيجة الارتفاع درجة الحرارة ، فالعضلات الباردة يكون تشبعها بالدم أقل وتكون عرضة للإصابة أكثر من العضلة الدافئة

– الإحماء يقلل من شد الأوتار الذي من الممكن أن يحدث للرياضي عقب المجهود وأيضا والغضاريف لإتاحة مرونة أكثر

– يهدف الإحماء إلى شحذ طاقات اللاعب وقوته والعمل على مرونة المفاصل والعضلات وحمايتها عند أداء الحركات

– يقلل من احتمال إصابة اللاعب بتمزق أو شد ألي من العضلات أو الأوتار أو الأربطة

– يساعد على فتح الأوعية الدموية في العضلات وتمدد الأوتار والأربطة وتقليل الإصابة فهو يجهز العمليات البيوكيميائية داخل العضلات لإنتاج الطاقة.

ب– من الناحية الحركية:

– الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة

– محاولة الوصول لأقصى قدرة للاستجابة لرد الفعل

– زيادة كفاءة الإيقاع للأداء الحركي

– التركيز والدقة في أداء المهارات

– تنظيم سير الحركة وتوافقها ومسايرة ريثما المنافسة

– التناسق بين حركات العضلات المختلفة مما يجعل الحركة أكثر سرعة ودقة

– تقليل الدرر في الجهاز الحركي

ج– من الناحية النفسية:

– رفع مستوى شدة وثبات الانتباه وتنشيط الذاكرة وما تحتويه من أداء حركي متنوع لدخول المنافسة

– الوصول إلى تحصيل أفضل استثارة انفعالية إيجابية ألداء الحركات المختلفة خلال التدريب والمنافسة

– التهيئة النفسية للاعب لتقبل حمل التدريب من خلال الشحن الإيجابي

– اكتساب الثقة بالنفس والابتعاد عن مؤثرات ما قبل المنافسة

3– أهداف الإحماء:

– إعداد عضلات الجسم للمهام المطلوبة

– تهيئه الجوانب الفسيولوجية والبيولوجية (القلب والرئتين والتنفس والدورة الدموية) وإعدادها للجهد اللازم لنوع المنافسة وبأفضل كفاءة ممكنه.

– استثاره الجهاز العصبي لأداء أفضل كفاءة من الأداء الحركي.

– تهيئه العناصر البدنية العامة والخاصة (القوة – التحمل – السرعة .. الخ)

– الاستعداد الأفضل للأداء المهاري

– الاستعداد الأفضل للأداء الخططي

–الإحساس بالمستوى الفعلي للمنافسة التي سيقدم عليها اللاعب.

4- أنواع الإحماء :

وينقسم الإحماء إلى الإحماء العام و الإحماء الخاص :

4-1- الإحماء العام:

وهو الذي يؤدي لجميع اجزاء الجسم وأجهزته بالتساوي وهو هام وأساسي وضرورى ، ويتم بواسطة تمرينات المشي و الجر ي وبعض تمرينات الرشاقة والمرونة ، ويمكن القيام ببعض تمرينات الوثب والقفز . وهدف هذا الإحماء العام هو زيادة مرونة و إطالة العضلات عموما وخاصة عضلات الصلبة الرجلين (العضلة الفخذ الخلفية.)

4-2- الإحماء الخاص:

وهو يتصف بالشمولية والخصوصية على حسب اللعبة الممارسة ، فيقوم اللاعب بالتركيز على العضلات والمفاصل الأكثر استخداما في الرياضة الممارسة ، وهو هام وضروري خاصة قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالقوة والسرعة .

وهناك أنواع وتقسيمات أخرى للإحماء مثل:

- **تمارين الإحماء العامة:** فألاعب يقوم بالإحماء بغرض أعداد عضلات ومرونة مفاصله

- **تمرينات المرونة والإطالة التمرينات الخاصة بالمنافسة** : و ينتهي بالتمرينات الخاصة بالمسابقة وذلك بهدف تعويد العضلات على تثبيت الأداء المهاري والفني للعبة.

- **الإحماء المرتبط:** حيث يتضمن الحركات المرتبطة والمتضمنة للنشاط نفسه

- **الإحماء الغير المرتبط** : فيتم بدون المشاركة في أي مهارة معينه، ولكن له تأثيرات ايجابية على التوافق العضلي العصبي وزمن أداء المهارات الخاصة.

- **الإحماء الايجابي:** ويهدف الأحياء الايجابي إلى زيادة في درجة حرارة الجسم ويكون له تأثير على الأداء مثل الجر ي و تمرينات الرشاقة.

- **الإحماء السلبي:** أما الإحماء السلبي فيتمثل في الحمام الساخن و الدش الساخن والحمام التركي والإشعاع الحراري بأنواعه والتدليك المختلف مثل المخدات الحرارية وهي وسائل ترفع درجة حرارة الجسم، ولكن بشكل غير فعال حيث لا يهن اللاعب لجو التدريب أو المنافسة وال يزيد من ناتج القوه بل يمكن أن يقلله، ولا يحسن من التحمل

كما ينقسم الإحماء من حيث درجة الكثافة إلى:

- **الإحماء ذو الكثافة العالية :** يشمل على تمرينات تهدف إلى الأعداد التحقيق أعلى مستوى من النتائج في المنافسات والمسابقات دون الوصول إلى مرحلة التعب،

- **الإحماء ذو الكثافة المنخفضة:** فيحتاج إلى قليل من التمرينات والأحمال القليلة

5- التغيرات التي تحدث عند أداء الإحماء:

- إن الإحماء يضاعف استثثار المراكز الحسية والحركية لقشرة أنصاف الكرات، للمراكز الوظيفية ويقوي نشاط الغدد الصماء مما يخلق شروطا معينة لتعجيل عمليات سيطرة المثلى للوظيفة أثناء أداء التمارين اللاحقة

- إن الإحماء بقوه نشاط جميع حلقات نظام النقل للأوكسجين(التنفس والدورة الدموية) يتضاعف التنفس الرئوي، كما تزداد سرعة انتشار الأوكسجين من الحويصلة إلى الدم ، ويزداد تردد التقلصات القلبية و يتضاعف الطرح القلبي والضغط الشرياني و تتوسع شبكة الشعيرات في الرئتين والقلب والعضلات الهيكلية، ويعود ذلك كله إلى الأنسجة بالأوكسجين، وتخفيض العجز الاوكسجيني في فترة الإعداد

- يقوي الإحماء تدفق الدم الجلدي ويخفض حدود بداية إفراز العرق ، لذلك فهي تظهر التأثير الإيجابي في تنظيم الحرارة وبذلك تخفف انتقال الحرارة وتمنع الزيادة الكبيرة في فرط حرارة الجسم أثناء أداء التمرين اللاحق.

– ترتبط كثير من مؤشرات الإحماء الإيجابية بارتفاع درجة حرارة الجسم وخاصة العضلات العاملة فالإحماء يساعد على خفض لزوجة العضلات ورفع سرعة تقلصها واسترخائها ،حسب "هيل" تتضاعف سرعة تقلص العضلات نتيجة الإحماء بنسبة 20 % تقريبا عند ارتفاع درجة حرارة الجسم بمقدار درجتين سيليزيوسيتين ، وعندها تتضاعف سرعة نقل النفقة العصبية عبر الألياف العصبية وتقل لزوجة الدم ، وفيما عدا ذلك تتضاعف سرعة العمليات الميثابولية تتضاعف سرعة ميثابوليت الخلايا بنسبة 13 % تقريبا

– بزيادة درجة حرارة الدم تغير منحني تفكك الهيموجلوبين المؤكسد نحو جهة اليمين مما يقلل من نموين العضلات بالأوكسجين ، إضافة لذلك لا يمكن أن تفسر تأثيرات الإحماء بارتفاع درجة حرارة الجسم فقط، لان عملية الإحماء السلبي مثالا (بمساعدة التدليك والتعرض الإشعاعي بالأشعة تحت الحمراء، والساونا والكمدات الحارة) لا تعطي مثل هذا الارتفاع كفاءة الأداء كما هو الحال في عملية الإحماء الفعال

– الإحماء الفعال يكمن في السيطرة والتناسق لوظائف الدورة الدم والجهاز الحركي في ظروف النشاط العضلي الأقصى، وفي هذه العالقة لابد من الإحماء العام والخاص

6– طرق الإحماء :

تشير بعض الدراسات السابقة أنه يوجد تأثير قليل وليس معنويا باختلافات طرق الإحماء الثابت أو المتحرك على الإنجاز في الحصص التدريبية الرياضية و بالتالي فهناك طريقتين هما كما يلي:

6–1– الطريقة الحركية: ونقصد بها القيام بمختلف التمارين الحركية التي تهدف إلى رفع درجة حرارة الجسم وإكسابه الارتخاء والمرونة اللازمة بالعضلات والأربطة والأوتار والمفاصل

6–2– الطريقة الثابتة: نقصد بها القيام ببعض التمارين الثابتة من أجل إكساب العضلات والأربطة والأوتار والمفاصل المرونة والارتخاء قبل الدخول في حركات المنافسة الشديدة

7– زمن الإحماء:

استعرضت الأبحاث العلمية لفتر ة الإحماء وزمنها وهناك أراء متعددة لطول فتره الإحماء وهي تختلف من لاعب لأخر ومن عمر زمني الأخر وكذلك من عمر بيولوجي لأخر، الإ أن بعض الأبحاث أثبتت أن فترة الإحماء التي من شأنها زيادة 5 %في العمل والمجهود وصى بأن تستغرق فترة الذي سيبذل تستغرق حوالي 10 دقائق ، ويوصى بأن يتم تخصيص وقت للإحماء ما بين 15 – 30 دقيقه ، وارتباط ذلك بعدة عوامل مثل (درجه حرارة الجو ونوع المنافسة . الخ)

8- مراحل الإحماء:

يشتمل الإحماء على المراحل التالية

8-1- مرحلة التسخين :

تمرينات تعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية الخاصة بالعمل الهوائي وتتطلب تحريك عضلات الجسم بطريقة عادية كما نفعل في حياتنا اليوم، وهو ما يساعد في استرخاء العضلات .واستتبعاها للجهود المبذول بعد ذلك دون مشكلات

8-2- مرحلة منع الإصابة :

تمرينات خاصة بالمرونة والإطالة لتساعد على تقليل الإصابات أثناء التدريبات وتقليل الاحتكاك الداخلي لعضلات الجسم والمفاصل، كما نقوم بتحضير العضلات للمجهود المدني الدالي وهو أمر مهم جدا يساعد في إتقان التقنيات التدريبية المختلفة الخاصة بكل تمرين رياشي، والأهم من ذلك قدرتها على تحسين المجهود المبذول وإعطاء الجسم دفعة قوية لمواصلة التمارين بنفس النشاط والقوة

8-3- مرحلة اليقظة :

وفي هذه المرحلة يقوم الرياضي بمجموعة من التمرينات التي تتميز بشدة معينة وذلك لاستثارة مصادر الطاقة اللاهوائية وتنشيط السيالة العصبية لتحسين سرعة رد الفعل.

8-4- مرحلة الاستطالة:

حيث نحرك عضلات معينة من الجسم ببطئ شديد وبكامل طاقتها، مع الاستمرار في كل حركة المدة 10 ثواني كاملة. قبل التطرق لحركة أخرى وبعد انتهاء هذه الفقرة يصبح الجسم على استعداد تام للقيام بالمجهود البدني

9- النقاط الواجب مراعاتها عند تصميم برامج الإحماء:

- يتناسب الإحماء ويتماشى مع طبيعة ونوع النشاط الممارس
- يتناسب مع المرحلة العمرية والسمات الفردية للاعب
- استخدام الوسائل المساعدة وبعض المراهم حسب الظروف وذلك بهدف الترغيب والتشويق
- مراعاة البدء بعمل المجموعات العضلية الكبير ة ثم الصغيرة
- التركيز على العضلات العاملة في النشاط الممارس
- البدء بالتدريبات والتمرينات السهلة ثم التدرج إلى الأصعب
- التغير في مستوى حمص إلى العضلات والجهد المبذول

10- العوامل المؤثرة في الإحماء:

10-1- العوامل الدائمة:

- حالة اللاعب، (الجنس، العمر، مستوى الممارسة)
- الحالة التدريبية (النفسية ، البدنية، الفنية، والذهنية)
- مراحل الموسم (فترة الإعداد. فترة المنافسات الشتوية الانتقالية)
- الظروف المحيطة باللاعب (وسيلة المواصلات أو الانتقال المستخدمة، طبيعة العمل الإيقاع اليومي للاعب، الملابس والأحذية التي يستعملها اللاعب)

10-2- العوامل الخارجية :

- حالة الطقس (كلما انخفضت درجة حرارة الجو كلما زاد زمن الإحماء والعكس)

- نوعية أرض الملعب (خشب، رمل، عشب)

- الموعد المحدد لفترة التدريب أو المباراة في الصباح، بعد الظهر. المساء ففي الصباح يزداد زمن الإحماء ويضل بعد الظهر

10-3- الهدف من الحصة التدريبية:

- تنمية عنصر أو أكثر من النواحي البدنية (عام أو خاص)

- تعليم أو على الأداء المهارى

- تعليم الأداء الخططي

- الاستشفاء والتخلص من التعب.

- اختبار المستوى القدرات البدنية العامة والخاصة

- المستوى المهارى، النواحي الخططية

- التدريب على المسابقات

11- ضرورة الإحماء:

الجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند تنفيذ المجهود البدني يتطلب استخدام كمية إضافية من الأوكسجين ، وهذا يأتي بتنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته ، وكذلك سرعة الدورة الدموية , إن زيادة الجهد البدني وحركات الجسم تسير جنبا إلى جنب مع زيادة عملة التمثيل الغذائي للجسم ، وتكيف أجهزة الجسم نفسها تبعا بحركات اللاعب ومجهوده. للظروف الخارجية التي تتصل ولذلك كان من الواجب أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية بدورها من التدرج في أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركته ، ولما كانت طاقة أجهزة الجسم في أداء وظائفها محدودة ، فانه يجب أن لا تزيد الحركات والمجهود عن معدل هذه

الطاقة حتى لا تحدث نتائج عكسية وأضرار صحية وبدنية ، ويجب إعداد هذه الأجهزة الإعداد الكافي بحيث يناسب مع المجهود البدني المنتظر أداؤه ، ويكون ذلك بالقيام ببعض التمرينات البدنية وتدريبات الجري المتدرجة في القوة قبل بدء المباريات ، وبذلك نصل إلى زيادة سرعة التنفس وندخل بالتالي كمية من الأوكسجين في جسم اللاعب , لمساعدة العضلات وأجهزة الجسم في أداء وظيفتها ، وهي تمنع إصابات الملاعب الشائعة .أما إذا لم تعد أجهزة الجسم الإعداد الكافي لتقبل أقصى الجهد المنتظر أداءه ، فيمكن أن تحدث إصابات الملاعب أو مظاهر التعب الأولى ، وهذه الظاهرة يمكن أن تستمر مع اللاعب فال يتمكن من أداء واجبهً في الملعب إلى أن تنتظم الأجهزة الداخلية وتعد لتقبل المجهود المطلوب أداؤه , ثم يصبح اللاعب مستعدا لتنفيذ واجباته

12- الفرق بين الإحماء قبل الحصص التدريبية والإحماء قبل المباريات

12-1- الإحماء قبل الحصص التدريبية:

يجب تخصيص وقت التسخين (الإحماء) في كل جرعة تدريبية نظرا لأهميته في إعداد اللاعب الأداء العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم ، زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب والوقاية من التمزق الذي يصيب العضلات والأوتار و الأربطة. ويفضل أن يتضمن الإحماء تدر يبات المرونة مع الزيادة التدريجية للشدة ، ويفضل بعض المدربين البدء بمهارة بسيطة قبل أداء المطاطية تجنبا لحدوث الإصابة التي تنتج عن المبالغة في استخدام تمرينات الإحماء ،و تبدأ عملية الإحماء للحصص التدريبية بمجموعة من التمارين البدنية العامة و بشدة منخفضة والعمل على تسخين المجموعات العضلية الكبرى.

ثم يتم الانتقال التدريجي إلى التمارين الخاصة من خلال التدرج في التمارين لتسريع عملية التحضير النشاط الرياضي الممارس ، المحدد بفترة و حجم وشدة تمارين الإحماء مع مراعاة عامل السن و الجنس وكذلك الظروف المناخية المحيطة ، وقد تعرف هذه العملية تخصيص بعض الرياضيين بأداء تمارين وحركات خاصة لبعض أفراد الفر يق وذلك حسب حالتهم الخاصة ، وان

التدرج في أداء هذه التمارين أمر ضروري ألن الإحماء المتسرع غالبا ما يؤدي إلى الإجهاد ، كما يجب تجنب تطبيق حمل كبير على المفاصل ، حيث ينصح أن لا تجاوز على الحمولات 15 إلى 20 % من أقصى حد تحمله مفاصل الرياضي . يجب عدم إهمال تنمية المفاصل عن طريق أداء مجموعة من حركات التسخين و الإطالة المفاصل في مختلف الاتجاهات وإلى أقصى سعة يمكن تحمل حركتها ، و أن معدل ضربات القلب .

12-2- الإحماء قبل المباريات :

الإحماء للمنافسة الرياضية تعطي الدراسات : يقوم الرياضي بالتحضير قبل التدريب أو المنافسة مثل الجري أو السياحة المسافة معينة بالنسبة للعداء أو السباح. تكون الشدة في هذه التمارين متدرجة وذلك بهدف زيادة الدورة الدموية والعمليات االايضية ، ولا بد أن تتل عملية اإلحماء نسبة 20 – 30 ،من الوارد الكلي للحصة التدريبية و أكتر من ثالثة بالنسبة للمنافسة ، وفي بعض الرياضات قد تبلغ فترة الإحماء أضعاف مدة المنافسة مثل سباقات الساعات القصيرة والمتوسطة . (بدران. 2005 مى 79.) فبالإضافة إلى ما سبقت الإشارة إليه في كيفية الاحتماء خلال الحصص التدريبية تبان الأحياء قبل المنافسة الرياضية يجب أن تخصص له من 20 إلى 60 دقيقة ، ويتغير محتوى ومادة الأحياء الرياضي حسب الاختصاص الرياضي الممارس حيث يمكن أن يستمر عداء سباق السرعة حوالي ساعة كاملة ، أما بالنسبة لعداء المسافات النصف طويلة حوالي 45 دقيقة ، وحوالي 30 دقيقة بالنسبة للاعب كرة القدم مع الأخذ بعين الاعتبار أن يكون الفاصل بين الانتهاء من عملية الأحياء وبداية المنافسة بين 5 و10 دقائق ، ومن حيث المحتوى لا بد أن يشمل مجموعة من التمارين الخاصة بالتمديد والإطالة النقابية والديناميكية وتمارين التنسيق الحركي مع تجنب المبالغة في أداء تمرينات المادية والإطالة حتى لا يحدث اختفاء في قوة التوتر العضلي ، ويزداد حجم وشدة تمارين الإحماء للمنافسة عنها في تمارين الحصص التدريبية ، وتتم هذه العملية بأداء حركات ومهارات متعلقة بالأداء الفعلي خلال المنافسة الرياضية وبشدة مرتفعة ، حيث أن هذا الجزء يلعب دورا كبيرا على الجانب النفسي والجانب العصبي بعد

ذلك ينصح بتخصيص مدة دقيقة إلى دقيقتين يتوقف فيها النشاط البدني ويقوم فيها الرياضي بالتركيز الذهني على المنافسة الرياضية.

خلاصة :

إن عملية الإحماء الرياضي هي عملية ضرورية للانتقال من حالة الراحة أو الخمول إلى حالة العمل والنشاط البدني خاصة أن الفرق في عمل الأجهزة الوظيفية للجسم بين هاتين الحالتين هو فرق كبير يتطلب الانتقالية والتدرج في بذل الجهد وذلك ألن تكيف تلك الأجهزة الا يحدث في وقت واحد و هناك اختلاف بينها خاصة من حيث الوقت والكفاءة ، وهي تهدف إلى رفع درجة استعداد الرياضي إلى أقصى مستوياتها ، باستخدام العديد من الطرق والوسائل يعتبر التمرين البدني أساسها ، ووفق منهجية معينة وتخطيط مسبق . كما تخضع مجموعة من المبادئ التي تحدد شكل و محتوى ومدة هذه العملية . ويتعدى تأثير هذه العملية الجانب البدني إلى الجانب النفسي ، وذلك بفضل استجابة الجسم الفسيولوجية للجسم أثناء أداء التمرين البدني ، حيث يقوم الجسم بإفراز مجموعة من الهرمون التي تساعد في التهدئة النفسية والتخلص من الضغط والتوتر ، لذلك فمهما كانت طبيعة الممارسة ومستوى المنافسة لا يمكن الاستغناء عن عملية الإحماء الرياضي ، وقد زاد الاهتمام بما أكثر بعدما تم التعرف على دورها النفسي وإمكانية مساعدة الرياضي في التحكم في الضغوط النفسية التي تنتابه والتي مصدرها المنافسة الرياضية ، وذلك باعتبارها أخر مرحلة من مراحل الإعداد قبل الدخول المباشر في المنافسة الرياضية.

المحاضرة رقم 03: الوضعية الأساسية في كرة السلة ـــ المسكة الصحيحة للكرة

- و عملية الإحساس بالكرة

1- الوضعية الأساسية (Basic Stance) في كرة السلة:

الوضعية الأساسية هي أساس أي مهارة هجومية أو دفاعية. تساعد اللاعب على التحرك بسرعة والتوازن.

2-خصائص الوضعية الأساسية:

1. القدمان متباعدتان بمسافة تعادل عرض الكتفين.
2. ثني خفيف للركبتين للحفاظ على توازن جيد.
3. ميل بسيط للجذع إلى الأمام دون انحناء الظهر.
4. الوزن موزع بالتساوي على مقدمة القدمين وليس على الكعبين.
5. الرأس مرفوع والنظر للأمام.
6. اليدان جاهزتان لاستقبال الكرة أو التنطيط أو الدفاع.
7. هذه الوضعية تسمح بتحرك سريع في أي اتجاه وتعد أساس كل المهارات.

3- المسكة الصحيحة للكرة (Correct Ball Grip)

المسكة الصحيحة تضمن تحكمًا أكبر ودقة في التمرير والتسديد.

كيفية مسك الكرة بشكل صحيح:

- ✓ الكرة تُمسك بأصابع اليدين وليس براحة اليد.

- ✓ الأصابع تكون متباعدة قليلًا لتثبيت أفضل.
- ✓ اليدان تتخذان شكل "كأس" خلف الكرة وجانبيها.
- ✓ الإبهامان يشكلان حرف T أو V من الخلف.
- ✓ يجب أن يكون هناك **فراغ صغير** بين راحة اليد والكرة.
- ✓ عند الاستعداد للتسديد، تكون الكرة قريبة من مستوى الذقن أو الكتف.
- ✓ الهدف هو التحكم، وليس الضغط القوي على الكرة.

4- الإحساس بالكرة (Ball Feel / Ball Control)

وهي مهارة مهمة جدًا تساعد اللاعب على التحكم بالكرة دون النظر إليها.

كيفية تطوير الإحساس بالكرة:

1. تنطيط بكلتا اليدين (يمين/يسار) بسرعة وببطء.
2. تنطيط منخفض ثم مرتفع لتغيير السيطرة.
3. تدوير الكرة حول الجسم، حول الرأس، حول الخصر،حول الركبتين و بين الساقين
4. تبادل الكرة بين اليدين دون النظر.
5. مسكات سريعة: رمي الكرة خفيفًا ثم التقاطها.
6. تدريبات "التنطيط من الخلف وبين الساقين" لزيادة التحكم.

حيث كل هذه التمارين تطور اللمس والتحكم والسرعة.

المحاضرة رقم 04: التوقفات في كرة السلة

تمهيد:

يحتاج لاعب كرة السلة الى التوقف المفاجئ عقب الجري بالكرة أو بدون كرةوذلك من أجل أن يتحرر من من مراقبة خصمه الذي يتابعه، أو لتغيير اتجاهه أو التصويب المفاجئ، كما يحتاج المدافع أيضا للتوقف لمتابعة الخصم المهاجم الذي توقف فجأة لمتابعة الكرة، أو غير ذلك من المهارات الدفاعية والهجومية المرتبطة بالتوقف عقب الجري.

و يستطيع لاعب كرة السلة التوقف عقب الجري بطريقة قانونية سواء كان حائزا على الكرة أو بدونها و ذلك باستخدام احدى المهارتين الآتيتين:

- التوقف في عدة واحدة (المتزامن)
- التوقف في عدتين (المتعاقب)

1. التوقف في عدة واحدة(المتزامن):

يتوقف اللاعب عقب الجري في عدة واحدة في الحالات التالية:

- عقب الجري و استلام الكرات المرتفعة نسبيا عن مستوى صدره.
- عندما يريد التصويب من القفز عقب المحاورة بالكرة والتقدم.
- إذا لم يحدد الاتجاه الذي سيسلكه عقب التوقف و في هذه الحالة يجب أن يتم التوقف والقدمان متوازيتان.
- عندما يهدف الى التوقف المفاجئ لخداع الخصم.
- كلما أتيحت الفرصة لذلك، نظرا لاتفاق هذه المهارة مع سرعة ايقاع اللعب.

طريقة الأداء:

دفع الأرض أثناء الخطوة الأخيرة من الجري للارتفاع قليلا عن الأرض في اتجاه حركة الجري

على ان يتناسب ارتفاع الجسم عن الأرض تناسبا طرديا مع سرعة اللاعب قبل التوقف.

ميل الجسم الى الخلف قليلا أثناء الوثب.

الهبوط على كلا القدمين في وقت واحد بحيث تكونا متوازيتين أو احداهما متقدمة عن الأخرى.

يتم الهبوط على العقبين أولا ثم المشطين.

عقب الهبوط تكون المسافة بين القدمين باتساع المنكبين تقريبا وتزداد هذه المسافة كلما زادت

سرعة اندفاع اللاعب قبل الوثب.

يتم ثني مفاصل الأطراف السفلى للاعب بمجرد لمس العقبين الأرض و كلما زادت سرعة اندفاع

اللاعب قبل الوثب تزداد بالتالي درجة هذا الانثناء.

تدريبات على التوقف في عدة واحدة:

الوثب فوق الكرة موضوعة على الارض ثم الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد مع الثني

الخفيف للركبتين والقدمين متوازيتان.

التدريب السابق بعد الجري عدة خطوات

الجري لاستلام كرة عالية ممررة من زميل مواجه مع الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد

التدريب السابق مع الهبوط بالقدمين معا مع تقدم احداهما اماما

يقف اللاعبون في قطارين امام لوحة الهدف على مسافة اربعة امتار وترمي الكرة من اسفل الى

لوحة الهدف ثم التقدم والقفز عاليا لجمع الكرة المرتدة والهبوط في عدة واحدة

يقف اللاعبون في مجموعتين مجموعة صف على خط الملعب الجانبي وكل لاعب معه كرة والمجموعة الاخرى في المواجهة بحيث يقف كل لاعب امام زميل له يجري لاعب2 ليلمس خط الجانب الاخر ثم يعود مسرعا حيث يلتقي التمريرة من الاعب 1 قرب منتصف المسافة بينهما ويتوقف في عدتين ثم يعيد التمرير الى لاعب 1 يكرر نفس التدريب الا ان اللاعب2 يجري خلفا بالظهر ليلمس خط الجانب.

2. التوقف في عدتين (المتعاقب):

يتوقف اللاعب عقب الجري في عدتين في الحالات التالية:

- عقب الجري و استلام الكرات المنخفضة نسبيا عن مستوى الصدر.
- عندما يحدد اللاعب الاتجاه الذي سيسلكه عقب التوقف، وفي هذه الحالة يحدد القدم التي سوف تلامس الأرض أولا.
- عندما يكون اللاعب في أقصى سرعة له أثناء الجري، حيث لا يساعده التوقف في عدة واحدة في هذه الحالة على السيطرة على اتزانه.
- عندما يهدف اللاعب إلى أداء مهارة معينة عقب الجري مرتبطة بوضع التوقف و احدى القدمين أماما.

طريقة الأداء:

دفع الأرض في الخطوة الأخيرة للجري بغرض الارتفاع قليلا عن الأرض على أن يتناسب هذا الارتفاع تناسبا طرديا مع سرعة اللاعب قبل التوقف.

الخطوة الأخيرة قبل الهبوط يجب أن تكون أطول من الخطوات السابقة

ميل الجسم الى الخلف قليلا اثناء الارتفاع عن الأرض.

يتم الهبوط على إحدى القدمين ثم تتبعها القدم الاخرى.

يتم الهبوط على القدم التي تلامس الأرض أولا بالعقب ثم المشط، أما القدم الثانية فيتم الهبوط عليها براحة القدم.

يرتفع عقب القدم الأولى عن الأرض بمجرد ملامستها.

يتم ثني مفاصل الأطراف السفلى للاعب بمجرد ملامسة عقب القدم الألوى للأرض، و يستكمل ذلك بمجرد ملامسة أي جزء من القدم الثانية للأرض.

يجب أن تكون المسافة بين القدمين طولا و عرضا عقب الهبوط باتساع المنكبين تقريبا.

تدريبات على التوقف في عدتين:

يؤدي المدرب نموذجا للتوقف عقب الجري مرتين او اكثر

يقف اللاعبون في صف واحد مواجهين للمدرب مع الاشارة يأخذ كل لاعب خطوة بأحدى القدمين على ان تكون هذه الخطوة على مرحلتين: الاولى لمس العقب للارض والثانية نزول مشط هذه القدم ثم تتبعها القدم الاخرى بنفس الطريقة.

نفس التدريب السابق مع الثني الخفيف للركبتين

الوثب فوق كرة موضوعة على الارض امام اللاعب ثم الهبوط في عدتين كما سبق

الجري ثم الوثب فوق الكرة للتوقف في عدتين

الجري ثم التوقف عقب اشارة المدرب

رمي الكرة أماما ثم الجري لمسكها عقب ارتدادها من الارض مع التقف في عدتين

المحاورة بالكرة مرة واحدة ثم التوقف في عدتين عند اشارة المدرس

المحاورة بطول الملعب والتوقف عند اشارة المدرب

الجري أماما لاستلام الكرة الممرة من الزميل مواجه مع التوقف في عدتين

المحاضرة رقم 05: التمريرة الصدرية والتمريرة المرتدة في كرة السلة

تمهيد:

تعتمد رياضة كرة السلة على مبدأ التعامل مع الكرة باستخدام الأيدي فقط، فيتضمّن ذلك تنطيط الكرة، ورميها، وتمريرها من لاعبٍ إلى آخر، ومن الجدير بالذكر أن أصول رياضة كرة السلة تعود إلى أمريكا، حيث اخترعها جيمس نايسميث في الأول من ديسمبرمن عام 1891م، و لكرة السلة مجموعة من المهارات الأساسية أبرزها مهارة التمرير.



معنى التمرير في كرة السلة:

كرة السلة هي لعبة جماعية، وهذا يعني أنّ جميع اللاعبين يشاركون في عملية اللعب ويجب أن يلعبوا في اللعبة كشخص واحد .واحدة من المهارات الأساسية التي يتم التركيز عليها في تدريب اللاعبين لتحقيق هذا هي مهارة التمرير. ومع ذلك، لا يزال التمرير من أكثر المهارات التي لا يتم تعليمها جيدًا، والتي لا يتم التركيز عليها، أو التي تعاني من نقص في التدريب في اللعبة.

أنواع التمريرات في كرة السلة:

يعد أنواع التمريرات في كرة السلة مهارة أساسية يجب على اللاعبين الشباب ممارستها بانتظام لأنها الأساس الذي يبنى عليه كل هجوم جيد.

و هناك أنواع شائعة من تمريرات كرة السلة، ولكل منها طريقة لتنفيذها، ووقت معين ليستخدمها لاعب كرة السلة وهذه التمريرات هي:

1-- التمريرة الصدرية

هذه هي التمريرة الأكثر كفاءة وفعالية لحركة الكرة، ويتم استخدامها لإيصال الكرة إلى زميل في الفريق عندما لا يكون هناك مدافع في مكان التمرير، أدرك جيدًا كم هو عدد لاعبي كرة السلة في الملعب.

كيفية تنفيد التمريرة الصدرية

- يجب أن تبدأ التمريرة من صدر اللاعب وأن يتم التقاطها في منطقة صدر المتلقي.
- لا ينبغي أن تحتوي رحلة الكرة على الكثير من القوس، ولكن يجب أن تكون رحلة مباشرة.
- يجب أن تتبع اليدين من خلال ارتفاع الصدر.

- انتبه جيدًا لمرفقي لاعبيك، وتأكد من أنها مطوية بالقرب من الجسم، ولا تجبر الأكواع البارزة الأيدي على الدوران بشكل غير صحيح وتقليل الدقة والقوة في النهاية.



2- التمريرة المرتدة :

يتم استخدام هذا النوع من التمريرات في نهاية الفاصل السريع، عند التمرير إلى لاعب في القائم، أو عند قيام لاعب بقطع الباب الخلفي، تكون أكثر فاعلية عندما تبدأ بتسديدة مزيفة لأعلى، ولتمريرها يجب أن تكون من أسفل مدافع يديه مرفوعتان.

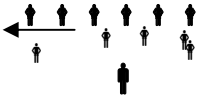
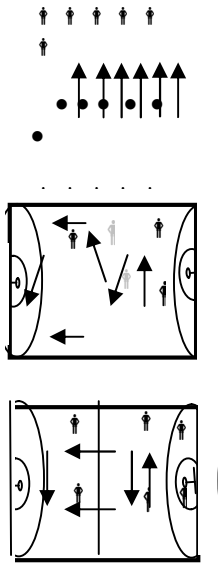
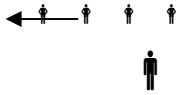
إنها الأبطأ من بين جميع التمريرات، فلا تقم مطلقًا بإلقاء تمريرة مرتدة عبر الملعب لأنه يتم اعتراضها بسهولة.

كيفية تنفيذ التمريرة المرتدة

- ✓ يجب أن يكون الهدف من تمرير الكرة هو ارتدادها بحوالي ثلثي المسافة بين اللاعب وبين المتلقي، ومن أجل الحصول على مساعدة بصرية، ضع قطعة من الشريط اللاصق على المكان الذي يجب أن يرتد فيه اللاعب.
- ✓ يجب أن يمسك المتلقي الكرة من الخصر.
- ✓ يجب دفع التمريرة إلى الخارج، وليس إلقاؤها.
- ✓ يجب أن تبدأ التمريرة من الخصر مع تمديد الذراعين للخارج باتجاه المكان الذي يجب أن ترتد فيه الكرة.
- ✓ يجب ألا تبدأ التمريرة أبدًا من الصدر أو فوق الرأس، فيؤدي هذا إلى ارتداد الكرة عالياً للغاية.
- ✓ يجب أن تتبع الأيدي من خلال ارتفاع الخصر.



- الموسم: 2024-2025
- المكان: القاعة متعددة الرياضات بالقطب الجامعي
- الوسائل: كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافر — المدة: 1 ساو30د
- الهدف العام: تعلم مهارة التمريرة الصدرية والتمريرة المرتدة

المراحل	الأهداف	تمارين وفعاليات	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص مع التركيز على الأطراف العلوية	25د	
المرحلة الرئيسية	القدرة على التحكم في التمرير والاستقبال التمريرة الصدرية و التمريرة المرتدة	– تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين بحيث تكون المجموعتين متقابلتين . – تقوم المجموعة (01) بالتمرير " التمريرة الصدرية"من الثبات بحيث تقوم المجموعة الأخرى (02)باستقبال الكرة وعند سماع الصافرة تصبح المجموعة التي كانت في الاستقبال هي المجموعة التي تقوم بالتمرير من الثبات. – تقوم المجموعة (01) بالتمرير " التمريرة المرتدة"من الثبات بحيث تقوم المجموعة الأخرى(2) باستقبال الكرة وعند سماع الصافرة تصبح المجموعة التي كانت في الاستقبال هي المجموعة التي تقوم بالتمرير من الثبات. – يقوم اللاعبون بالتمرير والاستقبال انطلاقا من منتصف الملعب باتجاه السلة مع محاولة تجسيد سلات إن أمكن . – يقوم اللاعبون بالتمرير والاستقبال مع التنقل على طول الملعب – مباراة تطبيقية	55 د مع اوقات راحة بين التمارين	
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف مع تمارين التمديد والاسترخاء	10د	

المحاضرة رقم 06: التمرير بيد واحدة و التمريرة فوق الرأس

تمهيد:

تُعدّ مهارة التمرير من أهم المهارات الأساسية في كرة السلة، إذ تعتمد عليها العمليات الهجومية الجماعية لتحقيق الانتقال السلس للكرة وخلق فرص التسجيل، وتتنوع أنواع التمريرات حسب الموقف التكتيكي وموضع اللاعب والضغط الدفاعي. من بين هذه التمريرات تبرز التمريرة بيد واحدة و التمريرة فوق الرأس وهما من أكثر التمريرات استخدامًا داخل الملعب لما توفرانه من سرعة ودقة وإمكانية تجاوز الدفاع.

التمريرة بيد واحدة (One-Hand Pass)

1. تعريفها:

هي تمريرة تُنفذ باستخدام يد واحدة فقط، عادة اليد المسيطرة، وتُستعمل لإرسال الكرة بسرعة نحو زميل في وضع مناسب للهجوم، سواء كانت مباشرة من الوضع الثابت أو أثناء الحركة.



2. أهدافها:

* نقل الكرة بسرعة أثناء الهجمات المرتدة.

* استغلال المساحات بين المدافعين.

* تسهيل التمرير في المواقف التي تتطلب سرعة عالية.

* تعزيز دقة التمريرات القصيرة والمتوسطة.

3. الوضعيات الفنية:

وضعية القدمين والجذع:

- ✓ الوقوف بوضع متوازن، قدم أمام الأخرى بشكل خفيف.
- ✓ ثني خفيف للركبتين.
- ✓ توجيه الكتف والورك نحو هدف التمريرة.

مسك الكرة:

- ✓ تُمسك الكرة بكلتا اليدين أولًا.
- ✓ يتم نقلها بسرعة إلى اليد المسيطرة.

الحركة الفنية:

- ✓ مد الذراع المسيطرة للأمام.
- ✓ دفع الكرة بالأصابع والمعصم.
- ✓ متابعة الحركة للأمام (Follow-through) لزيادة الدقة.

4. أنواعها:

- ✓ تمريرة بيد واحدة من الجانبية (Side pass).
- ✓ تمريرة بيد واحدة من الصدر (One-hand chest pass).
- ✓ تمريرة بيد واحدة أثناء الجري (Baseball pass عند المسافات الطويلة).

5. الأخطاء الشائعة:

- ✓ ضعف في تثبيت القدمين قبل التمرير.
- ✓ غياب متابعة حركة الذراع.
- ✓ إرسال الكرة بارتفاع غير مناسب.

6. كيفية تنفيذ التمريرة بيد واحدة

- ✓ تمرير الكرة نحو الحائط بيد واحدة.
- ✓ تبادل تمريرات سريعة بين لاعبين.

- ✓ تطبيق تمريرات أثناء الجري لضبط التوازن.
- ✓ تمامًا مثل تمريرة الارتداد العادية، يجب أن يكون الهدف هو ارتداد الكرة بحوالي ثلثي المسافة بينها وبين شريكك.
- ✓ يجب أن يستلم الشريك الكرة في منطقة الخصر.
- ✓ يجب دفع التمريرة إلى الخارج وليس إلقاؤها.
- ✓ لتعليم هذه التمريرة، يحتاج اللاعب إلى وجود عقبة للتغلب عليها، ومن الجيد استخدام مخروط أو شيء صغير في البداية، يتم وضعه على بعد حوالي قدمين من المارة مباشرة بين اللاعب المدافع من الفريق الآخر والمتلقي.
- ✓ في حالة المرور على الجانب الأيسر من الجسم، يتم استخدام اليد اليسرى للتمرير، وإذا مررت على الجانب الأيمن، استخدم اليد اليمنى.
- ✓ يمكن أيضًا إجراءها بخطوة جانبية قصيرة باستخدام نفس قدم اليد، والخطوة القصيرة تخلق مسافة كافية لحالة مرور آمنة.
- ✓ المشكلة التي يواجهها معظم المبتدئين هي كونهم أقوياء بما يكفي لرمي هذه التمريرة بيد واحدة، خاصة باستخدام اليد غير المسيطرة، ولكن لا تقلق إذا كانت التمريرة ضعيفة في البداية، إنها مهارة جديدة ستتحسن بمرور الوقت.

التمريرة فوق الرأس (Overhead Pass):

1. تعريفها:

هي تمريرة تُنفذ عن طريق رفع الكرة فوق الرأس بكلتا اليدين ثم دفعها بقوة ودقة نحو لاعب آخر، غالبًا في التمريرات الطويلة أو أثناء التخلص من ضغط الدفاع.



2. أهدافها:

- ✓ تجاوز المدافعين من الأمام.
- ✓ تنفيذ تمريرات قوية لمسافات متوسطة وطويلة.
- ✓ استخدامها أثناء لعب الكرات الثابتة كالرمية الجانبية.
- ✓ تفادي اعتراض الكرة عند ازدحام منطقة اللعب.

3. الوضعيات الفنية:

وضعية الجسم:

- ✓ الوقوف بوضع ثابت ومتوازن.

- ✓ فتح القدمين قليلاً لضمان الاستقرار.
- ✓ ثني بسيط للركبتين لتحسين القوة والدفع.

ب. مسك الكرة:

- ✓ تُمسك الكرة بكلتا اليدين، الأصابع مفتوحة من الجانبين.
- ✓ رفع الكرة فوق الرأس دون إرجاعها بشكل مبالغ.

الحركة الفنية:

- ✓ مد الذراعين للأمام من فوق الرأس.
- ✓ دفع الكرة بالذراعين والمعصمين.
- ✓ متابعة الحركة للأمام لضمان الدقة.

4. استخداماتها الشائعة:

- ✓ تمرير الكرة خلال الهجمات المنظمة.
- ✓ التمرير من خط الرمية الجانبية.
- ✓ تمرير الكرة إلى لاعب مرتفع القامة تحت السلة.

5. الأخطاء الشائعة:

- ✓ رفع الكرة بشكل منخفض يسمح للمدافع بقطعها.
- ✓ عدم الثبات في القدمين.
- ✓ دفع الكرة بقوة زائدة أو ناقصة.

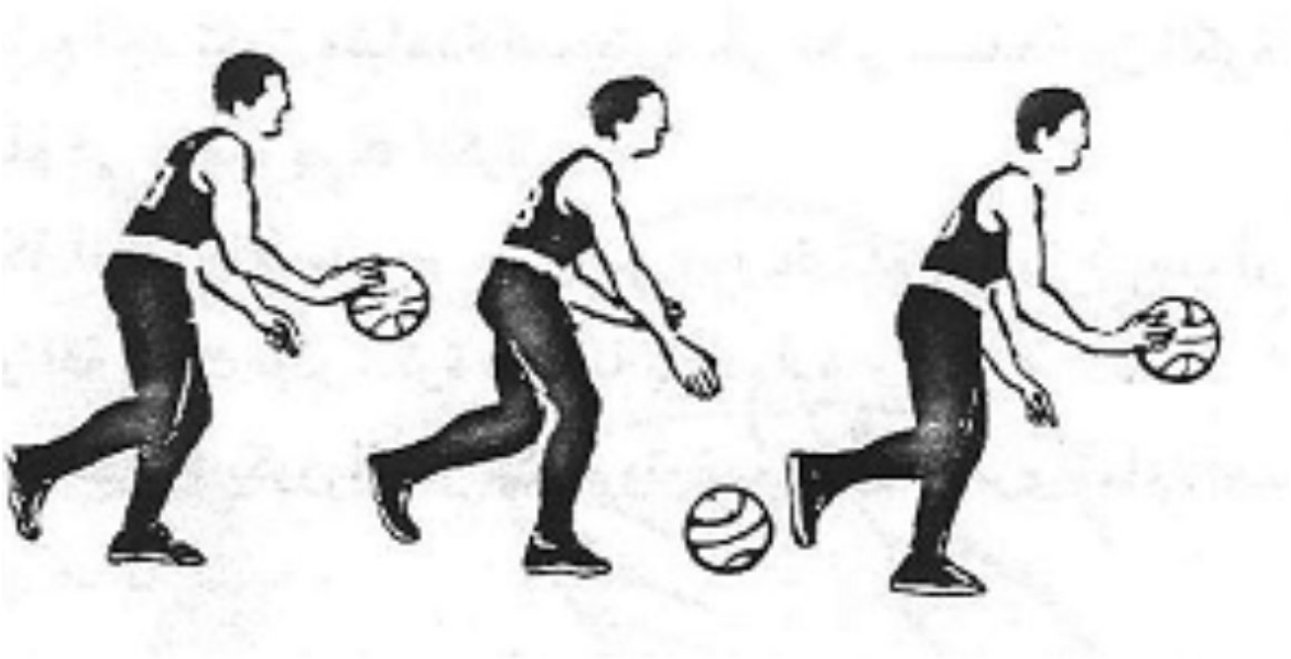
6. كيفية تنفيذ التمريرة من فوق الرأس:

- ✓ ارفع الكرة فوق رأسك.
- ✓ استخدم كلتا يديك للقيام برمية قوية ودقيقة لزميل في الفريق عبر الملعب.
- ✓ استهدف صدر زميلك في الفريق أو رأسه أو فوق رأسه ، اعتمادًا على مدى حراسته
- ✓ حاول تحديد الأنواع المختلفة من التمريرات ومتى يتم استخدامها غالبًا، وهذه المعرفة ستجعلك لاعب كرة سلة أكثر راحة وفعالية.
- ✓ تمرير من فوق الرأس نحو حائط محدد الهدف.
- ✓ تمريرات جماعية بين 3–4 لاعبين.
- ✓ تمريرات فوق الرأس مع وجود مدافع وهمي لزيادة الواقعية.

المحاضرة رقم 07 : التنطيط العالي في كرة السلة

تمهيد:

يُعد التنطيط (Dribbling) مهارة أساسية وجوهرية في كرة السلة، تتيح للاعب التحرك بالكرة في الملعب دون ارتكاب مخالفة المشي بالكرة (Travelling). وينقسم التنطيط إلى عدة أنواع رئيسية، يبرز بينها "التنطيط العالي" كأداة هجومية هامة تُستخدم في مواقف لعب محددة.



1. تعريف التنطيط العالي

التنطيط العالي هو أسلوب تنطيط الكرة بقوة أكبر وعلى ارتفاع أعلى مقارنة بالأنواع الأخرى من التنطيط (كالتنطيط المنخفض للحماية). الهدف الرئيسي منه هو تغطية مسافات طويلة في الملعب بأسرع وقت ممكن. يتراوح ارتفاع ارتداد الكرة عادة بين مستوى الخصر والصدر، مما يمنح اللاعب القدرة على الجري بسرعة مع الحفاظ على التحكم النسبي بالكرة.

2. أهمية التنطيط العالي في اللعب

لا يُستخدم التنطيط العالي في جميع الأوقات، بل هو أسلوب تكتيكي يُوظَّف لتحقيق أهداف محددة:

- **الانتقال السريع (Transition Offense)**: الأهمية الأبرز للتنطيط العالي هي في الهجمات الخاطفة (Fast Breaks). عندما يستحوذ الفريق على الكرة بعد دفاع ناجح،

يتيح التنطيط العالي للاعب قيادة الهجمة بسرعة نحو سلة الخصم قبل أن يتمكن الفريق المدافع من العودة وتنظيم صفوفه.

- **السرعة في التقدم:** يسمح ارتفاع الكرة للاعب بالجري بوتيرة أسرع من التنطيط المنخفض، حيث يكون التوافق الحركي بين حركة الذراع والجري أكثر سلاسة وكفاءة.
- **تحسين الرؤية المحيطية:** عند التنطيط عالياً، يستطيع اللاعب إبقاء رأسه مرفوعاً وظهره مستقيماً نسبياً، مما يمنحه رؤية واسعة للملعب (Court Vision). هذا يساعده على مسح الموقف ورصد زملاء الفريق المتاحين للتمرير أو اكتشاف المدافعين القادمين من الخلف.
- **زيادة السرعة:** يتيح التنطيط العالي للاعب التحرك بسرعة أكبر عبر الملعب، خاصة في الهجمات الخاطفة (Counter-attacks).
- **التقدم السريع:** يساعد الفريق على التقدم بالكرة نحو سلة الخصم بسرعة قبل أن يتمكن الفريق المدافع من تنظيم صفوفه.
- **الرؤية المحيطية:** عند التنطيط عالياً، يمكن للاعب إبقاء رأسه مرفوعاً والنظر للأمام لمسح الملعب ورؤية زملائه المناسبين للتمرير أو الفرص المتاحة للتسجيل.

كيفية أداء التنطيط العالي بشكل صحيح

لإتقان مهارة التنطيط العالي، يجب التركيز على النقاط الفنية التالية:

1. **استخدام أطراف الأصابع:** ادفع الكرة بقوة نحو الأرض باستخدام أطراف أصابعك وليس راحة يدك. هذا يمنحك تحكماً أفضل في الكرة.

2. **ثني المرفق والكتف:** استخدم حركة امتداد الكتف والمرفق والمعصم لدفع الكرة بقوة كافية لترتد عالياً.

3. **ارتفاع الكرة:** يجب أن يكون ارتفاع الكرة مناسباً لسرعة حركتك، وعادة ما يكون أعلى من مستوى الخصر قليلاً.

4. **الحفاظ على توازن الجسم:** حافظ على وضعية رياضية متوازنة أثناء الجري، مع ثني الركبتين قليلاً للمرونة والتحكم.

5. **النظر للأمام:** تجنب النظر إلى الكرة. يجب أن يكون تركيزك على الملعب والمدافعين وزملائك في الفريق لتحسين التنسيق العضلي العصبي ورؤية الفرص.

6. **التدريب باليدين:** تدرب على التنطيط العالي بكلتا اليدين (اليمنى واليسرى) بنفس المستوى من الكفاءة لتكون لاعباً متكاملاً.

تمارين لتحسين التنطيط العالي

- **التنطيط أثناء الجري:** قم بالجري في خط مستقيم مع تنطيط الكرة عالياً، مع التركيز على التحكم والسرعة.
- **التنطيط بين الأقماع:** قم بوضع أقماع على مسافات متباعدة ومارس التنطيط حولها، مع التبديل بين اليدين والسرعات المختلفة (العالية والمنخفضة).
- **تمارين الإحساس بالكرة:** استخدم تمارين متنوعة لزيادة التوافق بين العين واليد والقدم، مما يحسن من تحكمك العام بالكرة.

يتطلب إتقان التنطيط العالي تدريباً مستمراً وتركيزاً عالياً لتحسين المهارات الحركية والتوافق العضلي العصبي.

3. كيفية تنفيذ التنطيط العالي بشكل صحيح (النقاط الفنية)

يتطلب إتقان التنطيط العالي دقة في الأداء لتجنب فقدان السيطرة على الكرة (Turnover):

وضعية الجسم: يجب أن يكون الجسم في وضعية رياضية متوازنة، مع ثني الركبتين قليلاً للحفاظ على المرونة والقدرة على التغيير المفاجئ للاتجاه.

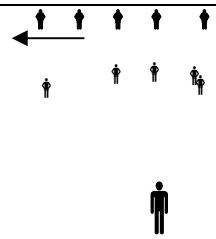
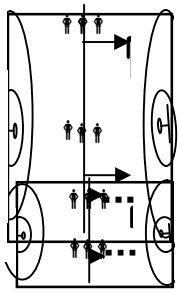
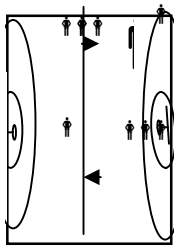
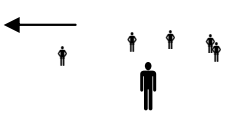
استخدام أطراف الأصابع: القوة الدافعة للكرة تأتي من أطراف الأصابع وراحة اليد المفتوحة قليلاً، وليس من راحة اليد كاملة. هذا يضمن تحكماً أفضل في اتجاه وقوة الارتداد.

قوة الدفع: يتطلب التنطيط العالي دفع الكرة بقوة أكبر نحو الأرض مقارنة بالأنواع الأخرى، لضمان ارتدادها إلى الارتفاع المطلوب (بين الخصر والصدر).

حركة الذراع: يجب أن تكون حركة الذراع سلسة وممتدة من الكتف إلى المعصم، أشبه بنابض يدفع الكرة بقوة للأسفل ويستقبلها بلطف عند الارتداد.

تجنب النظر للكرة: المهارة الحقيقية تكمن في القدرة على التنطيط دون النظر إلى الكرة، مع الحفاظ على التركيز على محيط الملعب.

- التاريخ: 2024-2025
- المكان: القاعة متعددة الرياضات بالقطب الجامعي
- الوسائل: كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة — المدة: 1 ساو30د
- الهدف العام: تعلم تنطيط العالي

المراحل	الأهداف	تمارين وفعاليات	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة التحضيرية	تحضير الجسم لتحمل جهد بدني	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص مع التركيز على الأطراف العلوية .	25د	
المرحلة الرئيسية	تعلم مهارة التنطيط العالي	– تقسيم الفريق إلى مجموعتين ثم يقف اللاعبين في منتصف الملعب على شكل صفين، يقوم اللاعب بتنطيط الكرة (التنطيط العالي) باتجاه السلة والرجوع بها وبحسب الزمن المنجز مع التركيز على النظر إلى الأمام وفي اتجاه خط مستقيم. – بنفس التمرين السابق مع وضع الأقماع وعلى اللاعب تجاوز الأقماع بدون أخطاء وبسرعة باستعمال التنطيط العالي – تقف كل مجموعة باتجاه السلة في منتصف الملعب ويقف لاعب بجانب السلة بحيث يقوم باستقبال وتمرير الكرة وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب حامل الكرة بتمرير الكرة واستقبالها ثم التنطيط باتجاه السلة محاولا التسجيل من على خط الرمية الحرة. – مباراة تطبيقية	60 د مع وجود اوقات راحة بين التمارين	 
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب والقيام بتمديدات لمختلف العضلات	5د	

المحاضرة رقم 08: التنطيط المنخفض في كرة السلة

تمهيد:

يُعد التنطيط المنخفض ركيزة أساسية في فنون التحكم بالكرة في كرة السلة. إنه الأسلوب الذي يميز اللاعبين القادرين على المناورة تحت الضغط والحفاظ على الاستحواذ في أصعب الظروف.

1. تعريف التنطيط المنخفض

التنطيط المنخفض هو تقنية يتم فيها دفع الكرة بقوة نحو الأرض بحيث ترتد إلى ارتفاع منخفض جداً، عادة ما يكون عند مستوى **الركبة أو أسفل الخصر بقليل**. يتطلب هذا الأسلوب من اللاعب خفض مركز ثقله بشكل كبير، مما يجعل الكرة أقرب إلى الأرض وبالتالي أصعب بكثير على المدافعين الوصول إليها أو سرقتها.

2. أهمية التنطيط المنخفض في اللعب

لا غنى عن التنطيط المنخفض في المواقف التي تتطلب حماية قصوى للكرة:

- **الحماية من المدافعين**: الاستخدام الأبرز لهذه المهارة هو حماية الكرة عند وجود ضغط دفاعي لصيق ومباشر.
- **المراوغة وتغيير الاتجاه (Crossovers)**: يمنح الارتداد المنخفض للكرة اللاعب قدرة أكبر على التحكم السريع في اتجاه الكرة وسرعتها. هذا التحكم الدقيق ضروري عند محاولة تجاوز المدافعين بحركات المراوغة المفاجئة (مثل التنطيط بين الساقين أو خلف الظهر).

- **زيادة التوازن** :يساعد وضع الجسم المنخفض (الركبتان المثنيتان والظهر المنحني قليلاً) على زيادة التوازن البدني للاعب، مما يجعله أقل عرضة لفقدان السيطرة على الكرة أو السقوط عند الاحتكاك بالمدافعين.
- **التحكم في وتيرة اللعب** :يُستخدم للحفاظ على الاستحواذ على الكرة والتحكم في سرعة الهجمة (Pace of play) عندما لا يكون الهجوم السريع ممكناً أو عندما يرغب الفريق في استهلاك الوقت.

.3كيفية تنفيذ التنطيط المنخفض بشكل صحيح (النقاط الفنية)

يتطلب إتقان التنطيط المنخفض تركيزاً عالياً على الوضعية الجسدية والقوة الدافعة:

1. **وضعية الجسم:(Athletic Stance)**

1. **ثني الركبتين والوركين** :قم بثني ركبتيك ووركيك بشكل كبير لخفض مركز ثقلك قدر الإمكان.
2. **الظهر المستقيم والرأس المرفوع** :حافظ على استقامة نسبية في الظهر وارفع رأسك للنظر إلى الملعب والمدافعين، وليس إلى الكرة.

استخدام اليد المسيطرة:

0. **أطراف الأصابع** :ادفع الكرة باستخدام أطراف الأصابع بقوة نحو الأرض. يجب أن تبقى راحة اليد فوق الكرة مباشرة أثناء التنطيط للحفاظ على التحكم الدقيق.

ارتفاع الارتداد:

0. اجعل الكرة ترتد بارتفاع منخفض قدر الإمكان. الهدف هو أن تكون الكرة دائماً في "منطقة الأمان" أسفل الخصر مباشرة.

حماية الكرة بالجسم والذراع الحرة:

0. استخدم ذراعك الحرة (التي لا تنطط بها) كحاجز بين الكرة والمدافع، مع إبقاء المرفق مثنياً قليلاً. يجب أن يكون جسمك دائماً بين المدافع والكرة.

التدريب باليدين:

0. من الضروري التدرب على التنطيط المنخفض بكلتا اليدين (اليمنى واليسرى) بنفس المستوى من الكفاءة لتكون قادراً على المناورة في كلا الاتجاهين بفعالية.

4.الفروقات الرئيسية بين التنطيط المنخفض والعالي

فهم الفرق بين الأسلوبين ضروري لتحديد متى يتم استخدام كل منهما:

التنطيط العالي	التنطيط المنخفض
السرعة وتغطية المسافة	الحماية والتحكم تحت الضغط
بين مستوى الخصر والصدر	عند مستوى الركبة أو أسفل الخصر
متوسطة (وقوف أكثر نسبياً)	منخفضة (ركبتان مثنيتان بشدة)
عالية في حال وجود مدافع قريب	منخفضة جداً
الهجوم الخاطف، المساحات المفتوحة	المراوغة، الضغط الدفاعي، المراوغة

التنطيط المنخفض هو مهارة أساسية وحاسمة في كرة السلة الحديثة. إنه يجسد السيطرة والثقة بالكرة تحت الضغط. يتطلب إتقان هذا الأسلوب ساعات طويلة من التدريب لتحسين القوة في

أطراف الأصابع، والتوافق العضلي العصبي، والقدرة على الحفاظ على وضعية جسدية منخفضة ومتوازنة أثناء اللعب. لاعب كرة السلة الماهر يتقن كلا الأسلوبين (العالي والمنخفض) ويختار الأنسب للموقف التكتيكي الذي يواجهه.

المحاضرة رقم 09: التنطيط من بين القدمين من الخلف

تمهيد:

تُعد مهارة التنطيط من الأساسيات الجوهرية في كرة السلة، فهي الوسيلة الرئيسة للتحكم بالكرة والتنقل بها داخل الملعب .وضمن المهارات المتقدمة يظهر التنطيط من بين القدمين من الخلف كإحدى المهارات الفنية العالية التي تمنح اللاعب قدرة أكبر على المراوغة، فالتنطيط من بين القدمين من الخلف مهارة متقدمة تتطلب تدريبًا وتركيزًا عاليًا لأن إتقانها يمنح اللاعب قدرة كبيرة على التحكم والإبداع داخل الملعب.



1-تعريف المهارة:

التنطيط من بين القدمين من الخلف هو تحويل الكرة من اليد إلى الأخرى عبر تمريرها من الخلف وبين الساقين في حركة واحدة سريعة، تُستخدم للمراوغة وحماية الكرة.

2-أهمية المهارة

- الحفاظ على الكرة من الدفاع.
- تغيير الاتجاه بسرعة.
- زيادة تنوع المراوغات.
- تحسين التحكم بالكرة.
- فعاليتها في مواجهة الضغط الدفاعي.

3-الأهداف التعليمية

- تنمية التحكم الدقيق بالكرة.
- تحسين الرشاقة والاتزان.
- تطوير القدرات المهارية تحت الضغط.

4-المتطلبات الأساسية

- إتقان التنطيط العادي.
- التنطيط بين الساقين من الأمام.
- التنطيط خلف الظهر.
- قوة مناسبة في المعصم.
- وضعية الانخفاض المناسبة.

5-الوصف الفني للمهارة

- وضعية الاستعداد :ثني الركبتين، النظر للأمام.
- بدء التنطيط :تنطيط منخفض باليد الماهرة.
- تمرير الكرة من الخلف وبين الساقين :سحب الكرة للخلف وتمريرها بين الساقين.
- الاستقبال والمتابعة :استقبال اليد الأخرى للكرة وتغيير الاتجاه.

6-الأخطاء الشائعة

- ☒ النظر إلى الكرة.
- ☒ عدم ثني الركبتين بشكل كافٍ.
- ☒ تمرير الكرة بعيدًا عن الجسم.
- ☒ توقيت غير مناسب.

7-طرق تعليم المهارة:

- ✓ التعلم البطيء ثم زيادة السرعة.
- ✓ تقسيم المهارة إلى أجزاء.
- ✓ التدريب باستخدام مدافع وهمي.
- ✓ التدريب ضد مدافع حقيقي لاحقًا.
- ✓ تنطيط منخفض بكل يد.
- ✓ تمرير خلف الظهر دون تنطيط.
- ✓ أداء المهارة مع تغيير الاتجاه.

المحاضرة رقم 10: التهديف أو التصويب من الثبات و الركلة الحرة

تمهيد:

تعد مهارة التصويب الهدف الأساسي والأهم في لعبة كرة السلة، فهي الوسيلة المباشرة لتسجيل النقاط وتحقيق الفوز، ورغم وجود أساليب متعددة للتصويب، يبقى التصويب من الثبات من أهم المهارات الأساسية التي يجب على كل لاعب إتقانها، لأنه يشكل الأساس الذي يُبنى عليه باقي أشكال التصويب المتحرك، يعتمد التصويب من الثبات على وضعية صحيحة للجسم، وثباتٍ في التوازن، ودقة في استخدام الذراعين والمعصم لتوجيه الكرة نحو السلة.

يمثل التصويب من الثبات ركيزة أساسية في تكوين اللاعب الناشئ والمحترف في كرة السلة، إذ يُعدّ مدخلًا لتعلم المهارات الأكثر تعقيدًا في اللعبة مثل التصويب بالقفز أو أثناء الجري، كما أن التدريب المستمر على هذه المهارة يسهم بشكل كبير في تحسين دقة التصويب وزيادة فعالية الأداء الهجومي للفريق، ومن هنا فإن إتقان مبادئ وأساسيات التصويب من الثبات يعدّ خطوة ضرورية لكل لاعب يسعى للوصول إلى مستوى متقدم في هذه الرياضة.

مفهوم التصويب من الثبات:



التصويب من الثبات هو عملية دفع الكرة نحو السلة بهدف تسجيل النقاط، بينما يكون اللاعب ثابت القدمين دون حركة، سواء كانت الكرة بين يديه بعد استلامها من زميل أو بعد توقف التنطيط. يتميز هذا النوع من التصويب بالدقة العالية لغياب الحركة التي قد تؤثر على توازن اللاعب.

أهمية التصويب من الثبات:

1. يعتبر الأساس لتعلم جميع مهارات التصويب الأخرى (التصويب أثناء الحركة، القفز، الخطوة السريعة...).

2. رفع نسبة تسجيل النقاط، خاصة في المواقف الدفاعية الحازمة.

3. يساعد على بناء الثقة لدى اللاعب في التسديد من مسافات مختلفة.

4. يعتمد عليه كثيرًا في الرميات الحرة والرميات القصيرة والمتوسطة.

5. يسهم في تطوير ميكانيكية الحركة الصحيحة لكل لاعب.

الوضعية الصحيحة للتصويب من الثبات

وضعية القدمين:

- تكون القدمان متوازيتين ومتباعدتين قدر عرض الكتفين.
- القدم المسيطرة (اليمنى لدى اللاعب الأيمن) تتقدم قليلًا عن الأخرى لإعطاء توازن أفضل.

ثني الركبتين:

بحيث ثني خفيف للركبتين يساعد على توليد القوة ودعم التوازن.

مسك الكرة:

- توضع الكرة فوق مستوى الصدر بقليل.
- اليد المسيطرة خلف وأسفل الكرة، بينما اليد الأخرى تكون مساعدة على الجانب فقط للتوجيه وليس للدفع.

وضعية المرفقين:

بحيث يكون المرفق تحت الكرة مباشرة وفي اتجاه السلة.

التركيز البصري:

- بحيث تثبيت النظر على حلقة السلة قبل وأثناء التصويب.

مراحل أداء التصويب من الثبات:

مرحلة الإعداد:

- تثبيت القدمين.
- ثني الركبتين.
- رفع الكرة إلى مستوى مناسب (فوق الكتف).

مرحلة الدفع:

- امتداد الركبتين والجذع للأعلى.
- امتداد الذراع المصوبة بشكل مستقيم نحو السلة.
- إطلاق الكرة عبر حركة المعصم (Backspin).

مرحلة متابعة الحركة (Follow Through)

- تبقى الذراع ممدودة مع استرخاء الأصابع نحو الأسفل.
- الحفاظ على التوازن بعد خروج الكرة.

الأخطاء الشائعة في التصويب من الثبات:

1. عدم ثبات القدمين أو الوقوف بشكل ضيق جدًا أو واسع جدًا.
2. وجود ميلان للجسم أثناء التصويب.
3. عدم تطابق اتجاه المرفق مع اتجاه السلة.
4. رمي الكرة بالقوة من الذراع فقط دون تنسيق مع الساقين.
5. عدم المتابعة الصحيحة بعد إطلاق الكرة.

طرق وأساليب تعليم التصويب من الثبات

1. الشرح النظري ومعاينة النموذج الصحيح عبر المدرب.
2. التدريبات بدون كرة (ثني الركبتين، حركة الذراعين والمعصم).
3. التصويب من مسافات قصيرة جدًا لبناء الدقة.
4. زياد المسافة تدريجيًا من المتر إلى منطقة الرمية الحرة.
5. التصويب تحت الضغط بعد إتقان المهارة.
6. استخدام الألعاب التطبيقية لزيادة التحفيز.

العوامل المؤثرة في دقة التصويب

- ✓ التوازن الجيد.
- ✓ القوة العضلية المناسبة لليدين والقدمين.
- ✓ التركيز الذهني.
- ✓ خبرة اللاعب في قراءة المسافة.
- ✓ الثقة والإيقاع الحركي.

☒ الرمية الحرة

تمهيد:

تعتبر الرمية الحرة إحدى أهم المهارات الأساسية في كرة السلة، فهي تمنح الفريق فرصة لتسجيل نقاط دون أي ضغط دفاعي، مما يجعل إتقانها ضرورة لكل لاعب. وتُعتبر الرمية الحرة عنصرًا حاسمًا قد يغيّر نتيجة المباراة، خصوصًا في الدقائق الأخيرة، لذلك فإن التدريب عليها باستمرار يُعد جزءًا أساسيًا من برامج التدريب.

و تُعد الرمية الحرة مهارة بسيطة في شكلها لكنها تحتاج إلى تركيز عالٍ وانضباط في التدريب. وكل لاعب محترف يتميز بنسبة نجاح مرتفعة في الرميات الحرة. إن إتقان هذه المهارة يعطي الفريق أفضلية واضحة، ويضمن له الاستفادة القصوى من الأخطاء التي يرتكبها الخصم.

تعريف الرمية الحرة:

الرمية الحرة هي محاولة تسديد يمنحها الحكم للاعب نتيجة ارتكاب خطأ من قبل الفريق المنافس. يؤديها اللاعب **من خط الرمية الحرة** دون أي محاولة للعرقلة من المدافعين، وتُحتسب نقطة واحدة عند نجاحها.

أسباب الحصول على الرميّات الحرة:

1. عند ارتكاب خطأ شخصي على لاعب أثناء محاولة التصويب.
2. عند تجاوز عدد الأخطاء الجماعية للفريق الحد المسموح به (فوق 5 أخطاء في الربع).
3. في بعض الأخطاء الفنية أو السلوك غير الرياضي (تُمنح رمية أو اثنتان).
4. عند ارتكاب خطأ على لاعب غير حامل للكرة في آخر دقيقتين (حسب القوانين الحديثة).

موقع تنفيذ الرمية الحرة:

- يتم التنفيذ من خط الرمية الحرة، الذي يبعد 4.60 متر عن اللوحة.
- يكون اللاعب ثابتًا خلف الخط ولا يجوز له لمس الخط أو تجاوزه قبل خروج الكرة من يده.

الوضعية الصحيحة للرمية الحرة:

وضع القدمين:

حيث تباعد بسيط بين القدمين، والقدم المسيطرة تتقدم قليلًا.

ثبات الجسم:

بحيث ثني خفيف للركبتين للحفاظ على التوازن وتوليد القوة.

مسك الكرة:

- اليد المسيطرة خلف وأسفل الكرة.
- اليد المساندة على الجانب فقط للتوجيه.

التركيز: بحيث تثبيت النظر على الهدف (الحلقة) قبل بدء الحركة.

خطوات الأداء الفني للرمية الحرة:

مرحلة الإعداد:

- الوقوف بثبات.
- أخذ نفس عميق لزيادة التركيز.
- رفع الكرة إلى مستوى مناسب.

مرحلة التنفيذ

- دفع الكرة للأعلى عبر امتداد الركبتين والذراع.
- استخدام المعصم لإعطاء دوران خلفي للكرة (Backspin).

المتابعة (Follow Through)

- بقاء الذراع ممدودة للأعلى بعد خروج الكرة.
- استرخاء الأصابع نحو الأسفل.
- الثبات لحظة بعد الإطلاق.

الأخطاء الشائعة في الرمية الحرة:

1. توتر اللاعب وعدم التحكم في التنفس.
2. تذبذب القدمين وفقدان التوازن.
3. عدم استقامة المرفق في اتجاه السلة.
4. الإفراط في استخدام الذراع فقط دون إشراك الساقين.
5. تسديد سريع دون تركيز أو خطوات ثابتة قبل التصويب.

طرق تحسين الرمية الحرة:

- تكرار التدريب يوميًا (100–200 محاولة).
- استخدام روتين ثابت قبل التسديد (3 تنطيقات – تنفس – رفع الكرة).
- التدريب في ظروف مختلفة (إرهاق، ضغط زمني).
- التركيز على المتابعة الصحيحة للذراع.

أهمية الرمية الحرة:

1. حاسمة في المباريات المتقاربة في النتيجة.
2. مصدر نقاط ثابت وسهل إذا أتقن اللاعب المهارة.
3. تزيد من ثقة اللاعب بنفسه خلال المباراة.
4. تمثل معيارًا مهمًا لتقييم اللاعبين فنّيًا.

المحاضرة رقم 11: التهديف أو التصويب بالارتقاء

1- أهميـة التصويب

يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز النقاط وبواسطته يمكن بذل الجد في بدء الهجوم وتطويره وإنهاءه

- التصويب الناجح يرفع الروح المعنوية للفريق ككل ،و ففي نفس الوقت يثبط من غريمة الفريق الآخر.
- يصعب الدفاع على الفريق الذي يجيد أفراده التصويب ويكون مهددا للخصم أطول المباراة
- القدرة على تغيير الخطط واللعب تحت أي ظرف ،فلو كان الفريق المنافس " يلعب الدفاع بالازدحام في المنطقة التي تحت السلة أمكنك التسديد من على بعد فيضطر هو إلى الانتشار وتمكنك أنت من اللعب بخططك الموضوعية .
- تهديد وعدم اطمئنان المنافس وإجباره على اللعب القريب منك ،وهذا يعطيك الفرصة كي تخدعه ويعطي خداعك الفائدة المرجوة ،وهي أن تسبق منافسك نحو السلة ،ولكن إذا كنت مصوبا أقل من المتوسط فإن منافسك سيلعب بعيدا عنك بمسافة لا تقل عن ثلاثة أمتار دون خوف ،وفي هذه الحالة لا تستطيع خداعه وسبقه بأي حال مهما كنت أسرع منه .
- إصابة الهدف هي التي تبث روح الحماس في المباراة وتشجع الفرد على زيادة مجهوده ،وهي التي تمتع كلا من المتفرج واللاعب .
- كذلك زادت أهمية التسديد من بعيد بزيادة قيمة إصابة الهدف من بعيد إلى ثلاث نقاط .



2- أنـواع التصويب

تحدد ظروف المباراة ومواقفها تتنوع مهارات التصويب ،فمنها ما يؤدي من الثبات ،ومنها ما يؤدي على من الحركة ،وكذلك قد يؤدي من مسافات بعيدة (بثلاث نقاط) أو قريبة (بنقطتين) ،كما قد يتم التصويب على الحلقة مباشرة أو باستخدام اللوحة ،

وينقسم التصويب إلى الأنواع الآتية :

2-1- من حيث الحركة

هناك عدة أنواع للتصويب وعدة طرق لأداء أغلب التصويبات ولكنها جميعا تشترك في غرض واحد ألا وهو إحراز هدف بطريقة قانونية ويمكن تقسيم التسديد من الحركة إلى نوعين أساسين :

- ✓ **التصويب من الثبات**

يقتصر استخدام هذا النوع من التسديد على اللاعبين الناشئين إلى سن الثانية عشر تقريبا حيث ستخدمها اللاعبون المبتدئون كتصويبة ميدانية تمهيدا التعليم مهارة التسديد من القفز ،وذلك أن .

مهارة التسديد من القفز تتطلب قدرات ومهارات حركية أكثر نضجا ،غير أن التصويب من الثبات يستخدم في أداء الرميات الحرة .

- ✓ **التصويب من الحركة**

و التصويب أثناء الحركة كثير الأنواع ،ولا يمكن حصره إلا إذا توسعنا جدا إذ يختلف باختلاف الأشخاص ،ولكن هناك عدة أنواع معروفة هي التي سنشرحها وليس معنى ذلك عدم تشجيع أي نوع من التسديدات الشخصية أي التي يجيدها الشخص لأنها تلائمه من الناحية العقلية والبدنية ،بل بالعكس فمثل هذه التسديدات يكون صدها على الدفاع أصعب لعدم انتشارها وعدم دراسة طرق الدفاع التي تناسبها.

2-2- من حيث الحلقة

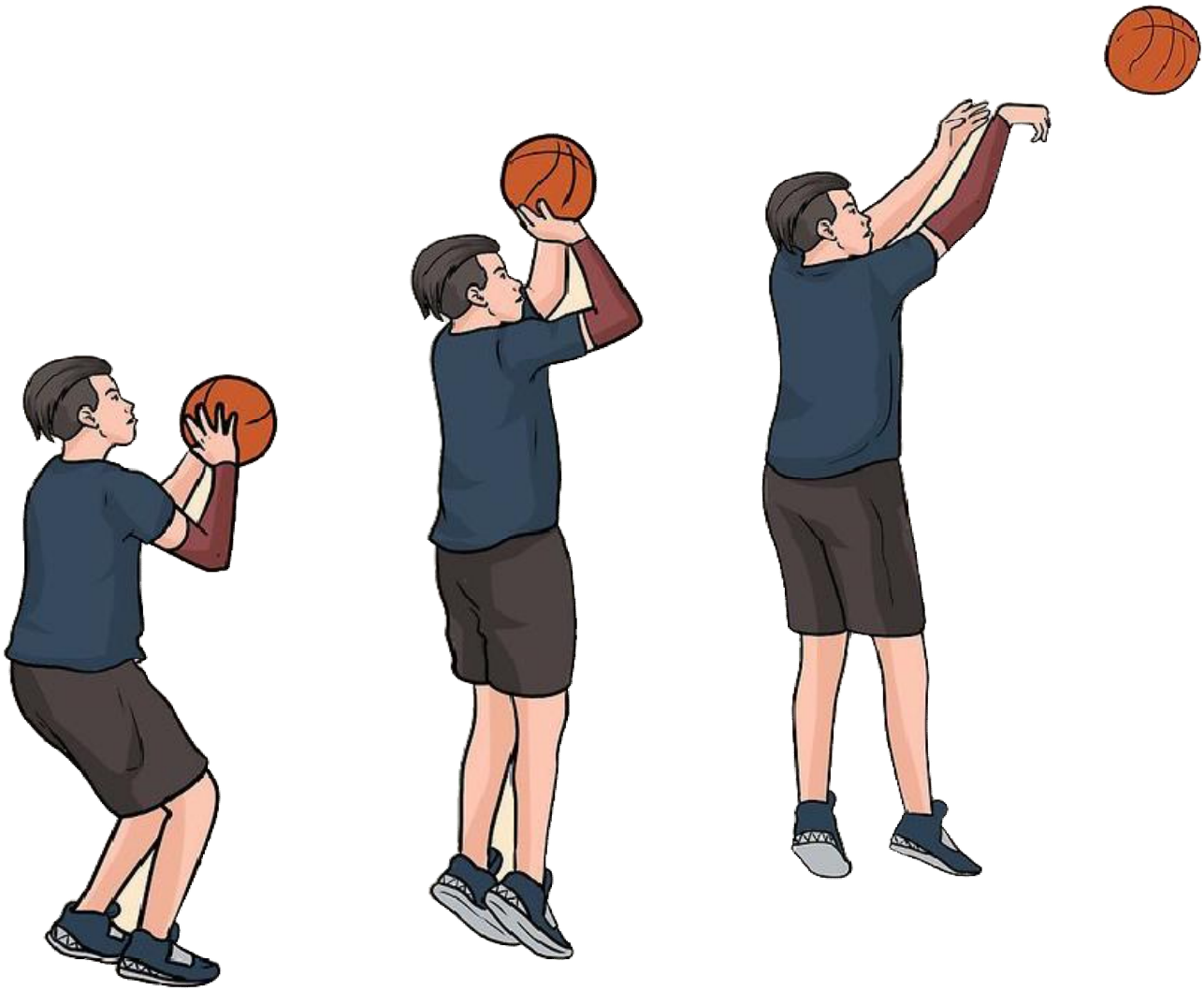
كما يمكن تقسيم التصويب فيما يتعلق بالحلقة إلى نوعين :

- التصويب على الحلقة مباشرة (التسديدة المباشرة).
- التصويب باستخدام اللوحة (التسديدة بالارتداد).

3- كيفية أداء التصويب من الوثب (القفز)

لقد أصبح التسديد من القفز أكثر مهارات التسديد شيوعا في المباريات نظرا لإمكانية استخدامه في معظم مواقف التسديد من المسافات القريبة والمتوسطة والبعيدة عن الهدف ،وفي هذا النوع من التسديد يحاول اللاعب دفع الكرة نحو الهدف عقب القفز والارتفاع عن الأرض مع رفع الكرة إلى المستوى الذي يصعب على المدافع أن يصل إليه ، ولهذا يتطلب الأداء قوة مميزة بالسرعة للعضلات خاصة الرجلين تساعد اللاعب على سرعة وارتفاع القفز ،كما يضع جسمه أثناء القفز تبعا لحركة المدافع الذي يقفز لقطع الكرة.

وتؤدى هذه التصويبة بأن يقف اللاعب وهو ممسك للكرة باليدين معا والكتفان مواجهات للهدف



والركبتان منثنيتان ، ثم يقوم اللاعب بالقفز العمودي في الهواء باستخدام القدمين ،ويتوقف ارتفاع القفز على الفروق الفردية بين اللاعبين ، بمجرد القيام بعملية القفز للأعلى يكون وضع الكرة فوق الرأس وأمامه على أن يكون المرفق أسفل الكرة وعلى خط واحد بين الهدف واللاعب مع ملاحظة أن يكون المنظر إلى الهدف من أسفل الكرة ،ثم تبدأ عملية التسديد بحركة المرفق الخاص باليد اليمني للأعلى والأمام ،وفي نفس الوقت دفع الكرة بواسطة اليد والرسغ ويلاحظ دائما أن الرسغ يتجه اتجاه حركة الكرة عن طريق ثنيه للأمام.

يحتاج هذا النوع لتوازن كبير وتحكم في الجسم وهو في الهواء .

- ☒ يثبت اللاعب عاليا ،وقد يكون الوثب على بعد خطوة واحدة أو عقب الجري .
- ☒ يكون الوثب بالقدمين معا ويميل الجسم إلى الخلف قليلا أثناء الوثب .
- ☒ عندما يصل اللاعب لأعلى نقطة ممكنة في وثبه يسدد الكرة .
- ☒ وقد يكون التسديد بيد واحدة وهو الشائع أو باليدين معا .
- ☒ ميزة هذا النوع أنه صعب على الدفاع وفيه عامل المفاجأة.

المحاضرة رقم 12: التصويب السلمي و المتابعة الهجومية

تمهيد:

تُعد مهارة التصويب السلمي (Lay-up) واحدة من أهم المهارات الهجومية الأساسية في كرة السلة، إذ تُستخدم بنسبة كبيرة في المباريات باعتبارها من أقرب وأسهل طرق التسجيل، خصوصًا في الهجمات السريعة والاختراقات الفردية نحو السلة. وتكمن أهمية التصويب السلمي في كونه يجمع بين السرعة، والدقة، والتوازن، والتنسيق العضلي العصبي، مما يجعل إتقانه ضرورة لكل لاعب مهما كانت وظيفته داخل الفريق. ورغم بساطة المهارة ظاهريًا، فإن تنفيذها الصحيح يتطلب فهمًا دقيقًا لميكانيكية الحركة والتوقيت والزاوية المناسبة للتسديد.

و يمثل التصويب السلمي مهارة جوهرية في كرة السلة تساهم بشكل مباشر في رفع مستوى الأداء الهجومي للفريق. وتكمن أهميته في كونه مهارة سهلة ظاهريًا لكنها تحتاج إلى تدريب منظم ودقيق لإتقان توقيت الخطوات، وزاوية التسديد، والارتفاع المناسب للقفز. ويعتبر اللاعب الذي يجيد التصويب السلمي لاعبًا هجوميًا فعالًا قادرًا على اختراق الدفاع وتسجيل النقاط في أصعب الظروف. لذا فإن التدريب المستمر، والفهم العميق للميكانيكية الحركية، وتحسين القوة والرشاقة، كلها عوامل أساسية لإتقان هذه المهارة.

1--مفهوم التصويب السلمي:

التصويب السلمي هو عملية دفع الكرة نحو السلة أثناء الحركة السريعة، بعد تنفيذ خطوتين قانونيتين، يليها القفز بقدم واحدة ورفع الكرة باليد الأقرب للسلة لتوجيهها نحو اللوحة أو مباشرة نحو الحلقة. تتشابه حركة التصويب السلمي مع "صعود السلم"، حيث يقوم اللاعب بخطوات متدرجة صاعدة قبل الارتفاع للتسديد، ومن هنا جاءت تسميتها.

2--أهمية التصويب السلمي في كرة السلة:



يمثل التصويب السلمي عنصرًا حاسمًا في الأداء الهجومي للأسباب التالية:

أسهل الطرق لتسجيل النقاط:

نظرًا لقرب اللاعب من السلة، تصبح فرص التسجيل مرتفعة جدًا مقارنة بغيرها من أنواع التصويب.

يستخدم بكثرة في الهجمات السريعة:

بعد قطع الكرة أو الارتداد الدفاعي، يُعد التصويب السلمي خيارًا مثاليًا لإنهاء الهجمة بسرعة.

يساهم في الحصول على أخطاء إضافية

نظرًا للاحتكاك الدفاعي، يُسجل اللاعب غالبًا أخطاء فنية من المدافعين، مما قد يؤدي إلى "نقطة إضافية" (And-One).

مهارة انتقالية لتعلم مهارات أكثر تعقيدًا:

مثل السلمية العكسية، اليورو ستيب، السلمية العالية، والدانك.

مناسبة لجميع الأعمار والمستويات:

وهي أول أنواع التصويب المتحرك التي يتعلمها الناشئون.

3--الأسس البيوميكانيكية للتصويب السلمي:

يتطلب الأداء الفني للتصويب السلمي تناغمًا عضليًا مُحكمًا بين سرعة الجري، وخطوات الجسم، وتوازن الجذع، والقفز العمودي، وتحريك الذراع، مما يستدعي ما يلي:

1. توزيع مناسب للوزن خلال خطوات الاقتراب.
2. تحويل الطاقة الأفقية (الجري إلى طاقة عمودية (القفز).
3. توجيه دقيق للكرة باستخدام حركة الرسغ لإعطاء دوران خلفي.
4. الحفاظ على مركز الثقل مرتفعًا لزيادة القدرة على الارتقاء.

4--الوضعية الأساسية للتصويب السلمي:

4-1. الاقتراب بالكرة:

- يأتي اللاعب من جانب الملعب، إما عبر تنطيط الكرة أو باتجاه السلة مباشرة بعد تمريرة.
- يجب أن يكون الجري متدرج السرعة، بحيث يضمن اللاعب التحكم في الكرة.

4-2. الخطوات القانونية:

تتكون خطوات السلمية من:

الخطوة الأولى: طويلة وموجهة للسلة تساعد على اكتساب الزخم.
الخطوة الثانية: قصيرة لكنها سريعة للتحضير للقفز.

4-3. القفز:

- يتم القفز من القدم المعاكسة لليد المصوِّبة.

- يد يمين = قفز من القدم اليسرى
- يد يسار = قفز من القدم اليمنى
- يوجه اللاعب ركبته الحرة للأعلى لتعزيز الارتقاء والتوازن.

4-4. رفع الكرة:

- تُرفع الكرة بالقرب من الجسم لتفادي محاولات الصد الدفاعي.
- تكون اليد المساعدة ثابتة ثم تنسحب تدريجيًا لتترك الكرة لليد المصوِّبة.

4-5. لحظة التسديد:

- توجه الكرة إلى اللوحة في المربع المرسوم (على جانبي السلة).
- يجب أن تكون الزاوية ناعمة وخفيفة لتضمن ارتدادًا صحيحًا.

5-- أنواع التصويب السلمي:

5-1. التصويب السلمي التقليدي (Lay-up):

- ✓ باستخدام اليد اليمنى من الجهة اليمنى واليد اليسرى من الجهة اليسرى.
- ✓ هو الشكل الأكثر شيوعًا والأولى بالتعلم.

5-2. التصويب السلمي العكسي (Reverse Lay-up):

- ✓ يعبر اللاعب تحت السلة ويقوم بالتسديد من الجهة المعاكسة.
- ✓ مفيد للتفادي من المدافعين أصحاب أطوال كبيرة.

5-3. السلمية العالية (High Lay-up):

- ✓ رفع الكرة أعلى من ارتفاع المدافع لمنع الصد.
- ✓ تُستخدم كثيرًا ضد لاعبي الارتكاز.

5-4. السلمية بعد خطوة "يوروسْتِب" (Euro-step Lay-up):

- ✓ تغيير الاتجاه بسرعة قبل الخطوة الأخيرة لخداع المدافع.
- ✓ تُعتبر حركة احترافية تتطلب رشاقة عالية.

5-5. السلمية بيد ضعيفة:

- ✓ تنفيذ السلمية باليد اليسرى من الجهة اليسرى واليد اليمنى من الجهة اليمنى.
- ✓ تُعد مؤشرًا قويًا على مستوى اللاعب المهاري.

6-- الأخطاء الشائعة في التصويب السلمي وطرق تصحيحها:

☒ **فقدان السيطرة على الكرة أثناء الجري:**

السبب: سرعة مفرطة

الحل: الجري بسرعة متدرجة وزيادة تمارين تنطيط الكرة.

☒ القفز من القدم الخاطئة

السبب: عدم فهم الإيقاع الحركي

الحل: تدريبات الخطوات بدون كرة مع تكرار الحركة.

☒ عدم استخدام اللوحة بالشكل الصحيح:

السبب: توجيه الكرة نحو الحلقة مباشرة

الحل: التدريب على ضرب الكرة في المربع المرسوم.

☒ الاقتراب والخطوات غير القانونية**

السبب: زيادة الخطوات

الحل: تحديد خطوات ثابتة وتكرارها.

☒ ضعف الارتفاع في القفز:

الحل: تقوية عضلات الساقين (سكوات – قفزات – سبرنتات).

☒ استعمال اليد الخطأ في الجهة الخطأ:

الحل: تدريب اليد الضعيفة بشكل يومي.

7-- طرق تعليم التصويب السلمي:

☒ **التعليم بدون كرة:**

* تدريب الخطوات: خطوة أولى طويلة وثانية قصيرة.
* تدريب القفز من القدم المعاكسة.

☒ **التدريب بالكرة من مسافات قصيرة:**

* يبدأ اللاعب من وضع الثبات قرب السلة.
* تعلم ضرب الكرة في المكان الصحيح على اللوحة.

☒ **التدريب مع الجري البطيء:**

* إضافة الجري الخفيف قبل تنفيذ الخطوات و التدريب بسرعة كاملة
* مطابقة الأداء للحالات الواقعية داخل المباراة.

☒ **إضافة مدافع سلبي:**

* يساعد على تحسين التوازن وثبات الحركة.

☒ **التدرب على السلمية بيد ضعيفة:**

* ضروري جدًا للتنويع الهجومي.

☒ **استخدام تمارين الهجمات السريعة:**

* 2 ضد 1
* 3 ضد 2
* Fast Break Lay-up Drill

8-- العوامل المؤثرة في نجاح التصويب السلمي:

بعض العوامل المؤثرة في نجاح التصويب السلمي نذكرها فيمايلي:

1. السرعة المناسبة في الاقتراب.
2. التوازن الجسدي وتوزيع الوزن.
3. القفز العمودي الجيد.
4. دقة استخدام اللوحة.
5. اختيار اليد الصحيحة للتسديد.
6. قراءة وضعية المدافع واتخاذ القرار المناسب.

7. الثبات الانفعالي والتركيز أثناء الحركة.

9-- التطبيقات التكتيكية للتصويب السلمي:

في الهجمات السريعة:

- غالبًا ما يكون اللاعب منفردًا بالسلة.

في الاختراق من الأطراف:

- لتجاوز الدفاع الفردي.

في الهجمات المنظمة:

- بعد كسر دفاع المنطقة.
- بعد استلام تمريرة في "Cut".

قائمة المراجع:

باللغة العربية

1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ،أحمد نصر الدين سيد:فيسيولوجيا اللياقة البدنية ،دار الفكر العربي،ط1،القاهرة،1993.

2- أحمد أمين فوزي:كرة السلة للناشئين،المكتبة المصرية،الإسكندرية،2004.

3- السيد عبد المقصود:تدريب وفيسيولوجية القوة،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،1997.

4- بطرس البستاني:قاموس المحيط،مؤسسة الكتب الثقافية،ط1،بيروت،لبنان،1993.

5- علي البيك،شعبان إبراهيم:تخطيط التدريب في كرة السلة،منشأة المعارف،الإسكندرية،1993.

6- محمود عبد الحليم منسي، عفاف بن صالح محضر: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2001.

7- مختار سالم: مع كرة السلة، مؤسسة المعارف، طبعة جديدة، بيروت، لبنان،1991.

8- مصطفى زيدان: موسوعة تدريب كرة السلة للناشئين، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة،1997.

9- علي البيك،شعبان ابراهيم: تخطيط التدريب في كرة السلة، منشاة المعارف، الإسكندرية

10- سيد حسن معوض: كرة السلة للجميع، دار الفكر العربي،ط7، القاهرة،2003.

11- وليد ماردیني، زياد الكردي: المهارات الأساسية في كرة السلة وبيوميكانيكية اللعبة، دار الكندي للنشر الأردن، 2001.

12- جلطي الطيب، انتقال اثر التعلم لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة عند الناشئين، مقال منشور بالمجلة الدولية لعلوم الرياضة و العلوم الانسانية والاجتماعية. الجزائر 2017.

13- علي سموم الفرطوسي، اثر تقنية العرض المرئي على أداء التحكيم بكرة السلة للطالبات، مقال منشور بمجلة التحدي جامعة ام البواقي 2019.

14- ثروت، الجندي، بطارية اختبارات لقياس الأداء الفني للاعبي كرة السلة، مقال منشور بمجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة الجزائر 2018.

15- جوبر خالد،دراسة مقارنة في مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبي كرة القدم و كرة السلة، مقال منشور بمجلة تنمية الموارد البشرية،جامعة سطيف2 الجزائر 2021.