

المحاضرة الخامسة

-التمرير في كرة السلة-

-تعريف التمرير في كرة السلة:

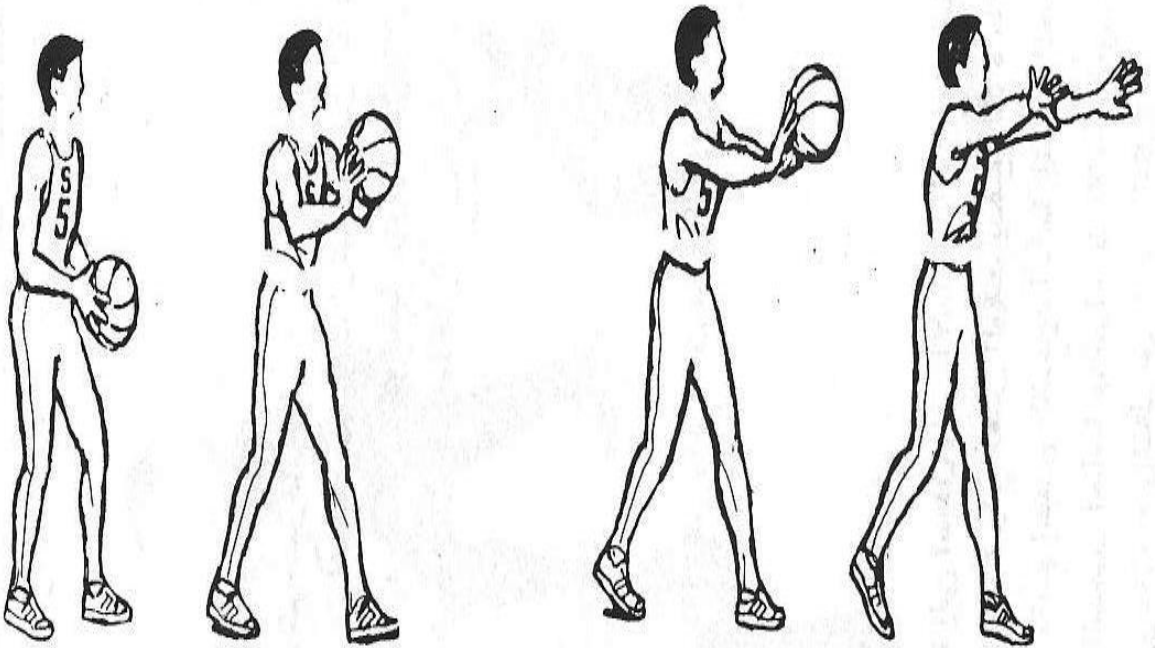
التمرير هو اسهل طريقة لكي يحتفظ فريق كرة السلة بالكرة، وهو أيضا طريقة لنقل الكرة عبر الملعب بشكل أسرع بكثير من التنطيط، وهناك ثلاثة أنواع اساسية للتمرير، ويتوقف اختيار أحدها على سير المباراة ومجرياتها وعلى موقعك في الملعب ومواقع زملائك واعضاء الفريق الاخر.

-أنواع التمرير في كرة السلة:

هناك العديد من التمريرات اليت تستخدم في لعبة كرة السلة ويمكن تقسيمها الى نوعان:

-التمريرة الصدرية باليدين:

إن هذه التمريرة هي أكثر التمريرات استعمالا في اللعب وتؤدي من أي مكان في الملعب وكثيرا ما تستعمل في المسافات القصيرة.



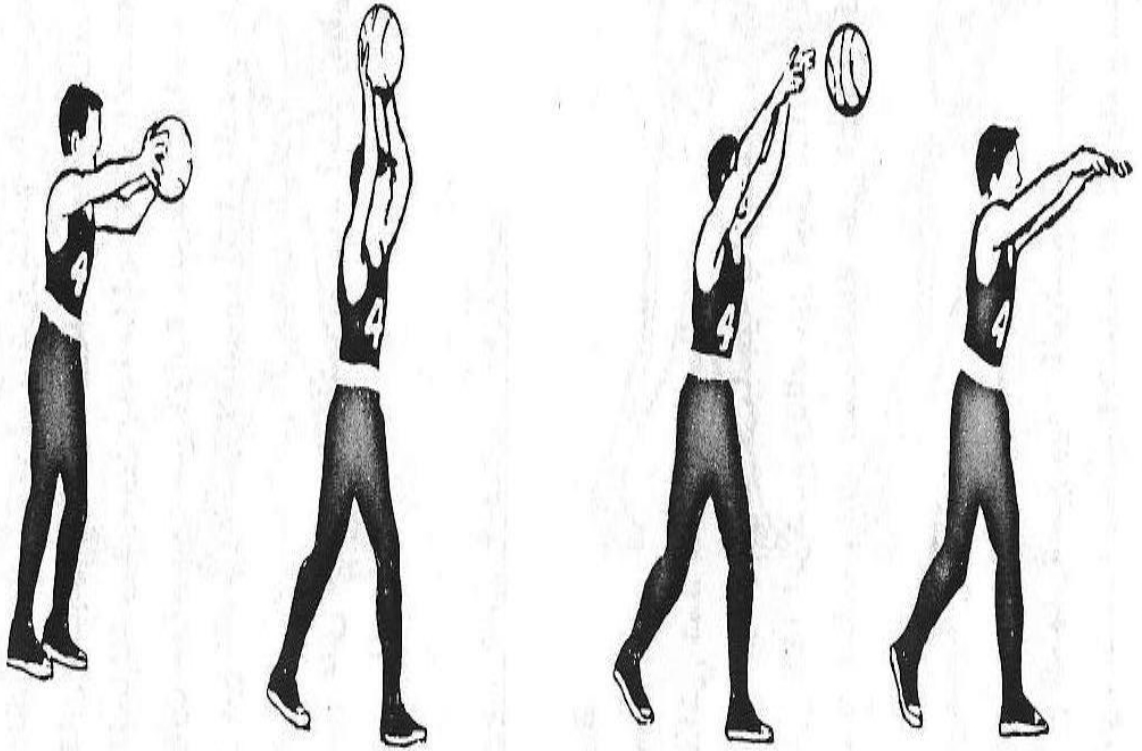
الشكل رقم (7) يبين مهارة التمريرة الصدرية

-التمريرة المرتدة (غير المباشرة)

أن هذا النوع من التمرير له قيمة فعالة عندما تكون حالة اللعب لا تسمح باستخدام التمريرات المباشرة. وتسمى بالتمريرة المرتدة أو غير المباشرة وذلك لكون الكرة تذهب الى المستلم بعد ارتدادها من الارض قبل وصولها إلى المستلم.

-التمريرة من فوق الرأس:

يستعمل هذه التمريرة على الأكثر اللاعبون طوال القامة أو اللاعبون الذين عند استلامهم الكرة يريدون مناولتها بسرعة وبدون توقف مرة ثانية في نفس الاتجاه القادمة منه وإذا كان الخصم قصير القامة ولهذه التمريرة قيمة كبيرة إذا كان اللاعب يحسن أداؤها من فوق الرأس وخصوصا لاعب الوسط (الارتكاز) تبدأ التمريرة من فوق الرأس .



الشكل رقم (8) يبين مهارة التمريرة من فوق الرأس

-التمرير بيد واحدة:**أولاً: التمريرة المرتدة (غير المباشرة)**

التمريرة المرتدة بيد واحدة تمرير قصيرة وتستخدم بشكل أساسي عندما يكون المدافع المباشر بين الممرر والمستلم.

ثانياً: التمريرة من الكتف (الطويلة):

هي أحد وأهم التمريرات المستخدمة في حالات الهجوم السريع وكذلك أنها أحد المناولات الصعبة من ناحية السيطرة في الأداء .

-التنطيط:**-تعريف التنطيط في كرة السلة**

يعرف التنطيط على انه " عملية دفع الكرة الى الارض بإحدى اليدين وباتجاه معين وارتدادها من الارض لأحدى اليدين أيضاً. وهو التحرك في الملعب عن طريق ارتداد الكرة بيد واحدة ضد الأرض من قبل اللاعب المهاجم. ويعتبر التنطيط أيضاً الوسيلة الهجومية الفعالة والأساسية بجانب التمريرة التي تمكن اللاعب من التقدم بالكرة من منطقة الى أخرى من أجل ايجاد أو تحقيق فرصة جيدة لخلق استراتيجيات الهجوم والتصويب.



الشكل رقم (9) يبين مهارة التنطيط

-أنواع التنطيط:

أولاً:-التنطيط السريع (العالي):

يستخدم هذا النوع من التنطيط وذلك عندما تسنح الفرصة للاعب أثناء اللعب بالكرة بأقصى سرعة باتجاه هدف الخصم.

ثانياً:-التنطيط الواطئ:

إن هذا النوع من التنطيط يستخدم أثناء التوقف وحماية الكرة من الخصم عندما يكون قريباً من اللاعب. لهذا على اللاعب ان لا يثني جسمه الى الأمام مما يسبب هبوط يديه للأسفل. بل الأفضل على اللاعب أن يثني ركبتيه والورك للأسفل مع المحافظة على الجذع مستقيماً تقريباً.

-التهديف أو التصويب:

إن هدف اللعبة هم إصابة الهدف بعدد اكبر من الفريق المضاد، والتهديف هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين. على الرغم من ان

هناك أنواعا من التصويبات التي تستخدم خلال لعبة كرة السلة وكذلك هناك أنواع من الأساليب التي تستخدم في تنفيذ كل تصويبة معينة .

-أنواع التهديد أو التسديد:

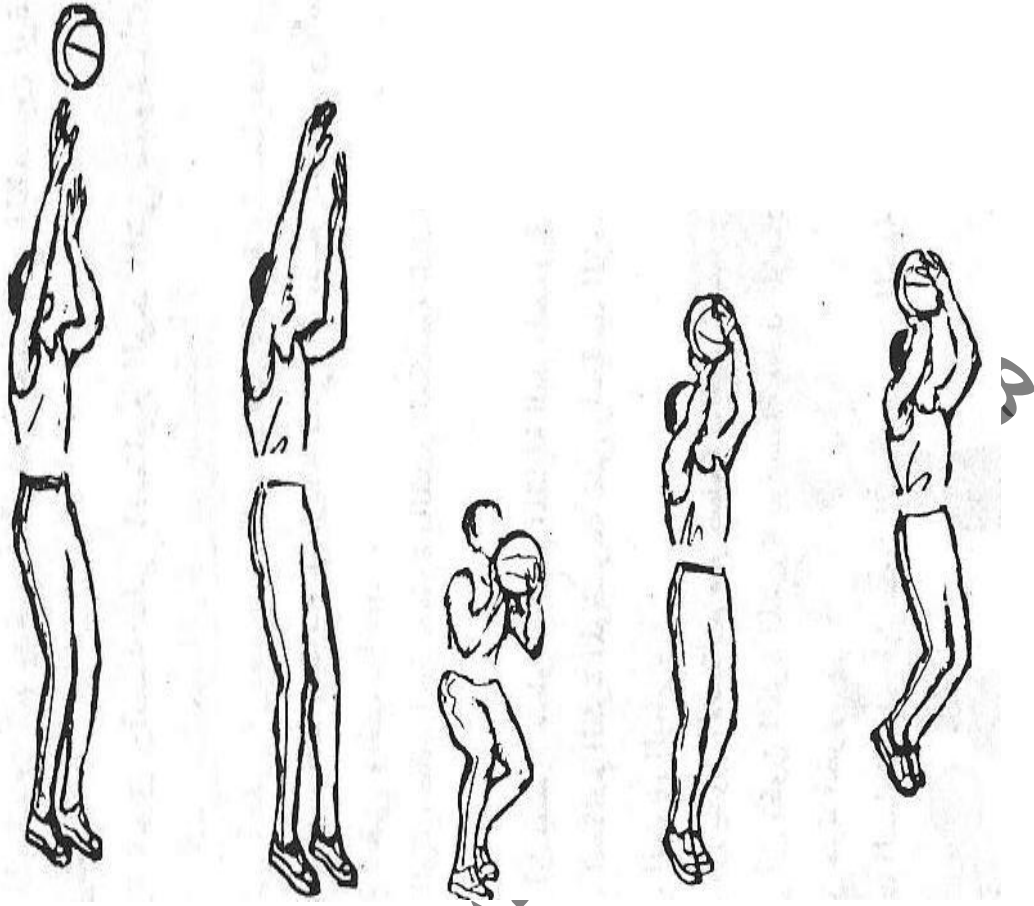
-التهديد أو التصويب من الثبات :

إن هذا النوع من التصويب هو الأساس لتعليم كافة أنواع التهديد أو التصويبات الأخرى. إذ يستخدم من قبل اللاعبين الناشئين. ولتنفيذ هذا النوع يجب على اللاعب أن يقدم القدم المماثلة لليد الرامية وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة اللاعب أثناء الأداء ثني الرسغ للخلف في الوقت نفسه رفع الكتفين للأعلى. بحيث ترفع الكرة من فوق الرأس وللأعلى في اتجاه السلة مع اسقاط اليد الأخرى المساندة ثم دفع الكرة بأصابع اليد.

-التهديد أو التصويب بالقفز:

التصويب بالقفز يمكن أن يؤدي بواسطة جميع اللاعبين من أي زاوية ومن أي مسافة كما يصعب على المدافع إعاقة أو عرقلة المهاجم أثناء التصويب لكون المهاجم يؤدي التصويب وهو في الهواء.

في هذا النوع من التصويب على اللاعب أن يقفز ويستقر في الهواء ثم يقذف، خلال القفز كل قوى الجسم يجب استغلالها واستثمارها من أجل الحصول على أي إمكانية من الكفاءة للتصويب سواء بخصوص وضعية الجسم، القدمين، الركبتين، الورك، المرفقين، الأكتاف، وكذلك تركيز النظر قبل وخلال وبعد التصويب، إن التنسيق الصحيح لوضع الجسم والوقت المناسب والسرعة في الأداء جميعها تساهم لخلق الفرصة المناسبة للتصويب الجيد، أن هذا النوع من التصويب يمكن أن يؤدي من الثبات، من التنطيط أو بعد تسلم الكرة.



الشكل رقم (10) يبين مهارة التصويب بالقفز

-التهديف أو التصويب السلمي:

إن هذا النزاع من التهديف هو من أكثر الأنواع شيوعا ويؤدي في حالة حركة اللاعب في اتجاه السلة بسرعة ويمكن أن يؤدي بدوت تنطيط بعد تسلو الكرة وهو قريب من الشلة أو يؤدي بعد أداء التنطيط إذا كان بعيدا عن الهدف. يستخدم فيه اللاعب الخطوات القانونية المسموح بها لأجل الاقتراب من الهدف. والمهم في هذا النوع من التصويب هو التهديف على السلة من أقرب مكان ممكن مع القفز للأعلى لتحقيق أكبر ضمان لإصابة الهدف مع حماية الكرة من المنافس.

إن هذا التهديف يعني اداء التصويب بعد أخذ خطوتين. إنها تصويبة قصيرة يؤديها اللاعب عندما يكون في حالة طبطبة أو عندما يكون في حالة رفض ويستلم الكرة من زميل آخر وهو قريب من سلة الخصم. ففي لحظة مسك الكرة يؤدي الخطوتين ثم التصويب.

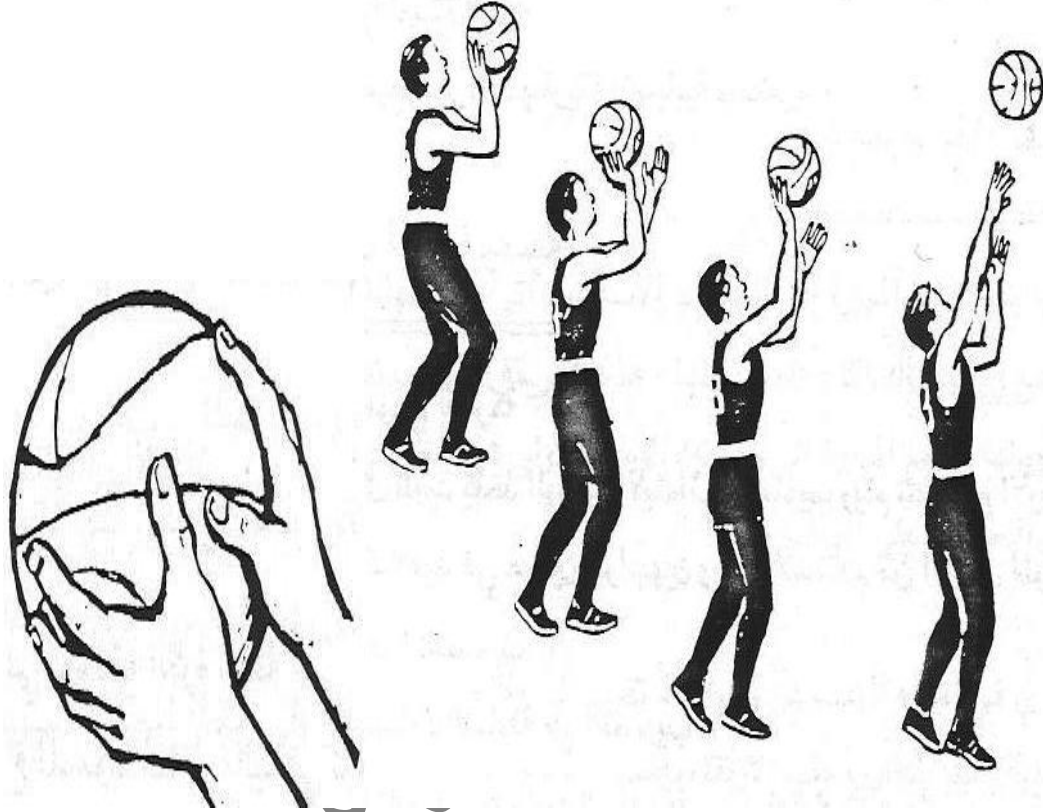


الشكل رقم (11) يبين مهارة التصويب السلمي

-التهديف أوالتصويب من الثبات (الرمية الحرة):

يتم التصويب أثناء الرميات الحرة من الثبات بيد واحدة وباليد اليمنى (إذا كان اللاعب يميني) والقدمان تكونان متقدمة إحداهما على الأخرى والقدم الأمامية اليمنى قريبة من خط الرمية الحرة. مشط القدم يكون للداخل في حين مشط القدم اليسرى يكون للخارج قليلا. أما الركبتان فتكونان منثنيتين قليلا. الجذع يكون منتصبا باستقامة. والرأس عاليا والحفاظ على التركيز في النظر باتجاه الهدف وليس على الكرة. بعد ذلك تجلب الكرة لاتخاذ وضعية التصويب بمسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد والمرفق يتحرك الى أسفل الكرة ثم الابتداء بامتداد الرسغ. القدم الركبتان. الذراع. ورسغ اليد باتجاه الهدف. بعدئذ تترك الكرة اليد بدوران معكوس مع حفظ الجسم والذراع

على خط مستقيم باتجاه الهدف وتتحرك اليد اليسرى للجانب لغرض الموازنة والسيطرة. إن الدوران المعكوس الخفيف للكرة أثناء التصويب يساعد على دخول الكرة في حالة عدم نجاح الاصابة باستقامة من اللوحة أو الحلقة لغرض السيطرة عليها مرة ثانية وتابعتها. على المصوب أخيراً أن يكون واعياً بعد اتخاذ خطوة باتجاه الهدف إلى داخل منطقة الرمية الحرة قبل أن تمس الكرة اللوحة أو الحلقة الهدف.



الشكل رقم (12) يبين مهارة التصويب من الثبات (الرمية الحرة)

-الخداع والتمويه :

تعد مهارة الخداع من المهارات المهمة و المطلوبة في كرة السلة بصورة خاصة و ذلك لما لها من أهمية بالغة خلال مجريات اللعب فالخداع يعمل على إرباك الخصم و جعله في حيرة عند أداء اللاعب المهاجم للخداع بصورة ذكية. والخداع " عبارة عن حركات مقصودة لإرباك المدافع، والذي يؤدي إلى إرباك توقيتته أو توازنه أو إفسادهما ، أو سلبه مكانه و يحدث الخداع بالكرة او بدون استخدام الكرة". ونظراً لوجود فروق فردية بين اللاعبين نرى عملية الخداع تتم بعدة طرق تختلف من لاعب إلى آخر و هذا ما أكده يوسف البازي حيث قال " إن كل لاعب يجب أن يخدع حسب إمكانياته و قدراته الفردية ، و يجب أن

يكون الخداع واقعياً حتى يكون أكثر تأثيراً على اللاعب المدافع و أن لا يكون نوعاً واحداً من الخداع بل يجب أن ينوع في الخداع لكي يصبح أكثر تأثيراً على الخصم و إن اللاعب يستطيع الخداع بدون كرة بتغير السرعة و بتغير الاتجاه.

وقد أكد محمد عبد الرحيم اسماعيل إن " أكثر اللاعبين استخداماً للخداع هم لاعبو الارتكاز و يكون خداعهم قبل التصويب كذلك يجب التأكيد على تطوير انواع الخداعات الأكثر فعالية و استخداماً في المباراة و أن تكشف التدريبات الخاصة بالخداع سواء للتمرير او المحاورة او التصويب .

-المتابعة الهجومية :

كثيراً ما نرى أثناء اللعب إن اللاعب المهاجم يفشل في إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس و هذا يسبب خيبة أمل له و لكن سرعان ما تتحول هذه الخيبة إلى سعادة و فرح عندما يعيد أحد لاعبي الفريق الكرة إلى الهدف عن طريق متابعتها و وضعها في السلة مرة أخرى ، و هذا ما نسميه بالمتابعة الهجومية . و كما هو معروف إن هذا الواجب أي المتابعة الهجومية يلقي على عاتق لاعبي الارتكاز القريبين من السلة و الذين يعملون على تحويل التصويب الفاشل إلى ناجح و مثمر .

دكتور كريميش عبدالمالك فريد