

المحاضرة الرابعة

- المهارات الأساسية في كرة السلة

تمهيد:

إن المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة تشتمل على كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها فلو ، أردنا أن نفصل لعبة كرة السلة الى اجزاء لوجدنا أن هذه اللعبة تنقسم إلى جزأين أو عمليتين أساسيتين تسييران بخطين متوازيين في نفس الوقت وبنفس القوة. وأن هذين العمليتين هما الهجوم والدفاع، ولو تمعنا أكثر في هذه اللعبة لوجدنا أن الهدف الأساسي للعب هو إدخال الكرة في سلة المنافس عن طريق اللاعبين الذين يمارسون عدة مهارات هجومية بشكل بسيط ومركب لأجل الوصول بالكرة الى سلة الفريق المدافع وتحقيق الهدف. وبالرغم من استخدام الفريق المدافع لمهاراته الدفاعية لمنع دخول الكرة في سلته، وأن وجود هذه المهارات الدفاعية يعزز من أهمية المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة. ويظهر أهمية التدريب عليها والتطور بأدائها سواء أكانت تؤدي بشكل فردي أو جماعي من أجل اختراق أقوى دفاعات الفريق المنافس.

-الوضع الأساس للاعب بدون كرة:

ان توازن الجسم يعتبر من أهم المبادئ الأساسية في كرة السلة وهذا التوازن يعتبر نقطة الانطلاق لجميع الحركات لهذه اللعبة. فالوضع الأساس لكل لاعب كرة يعتمد على هذا التوازن ويكون كما يلي:

- أن تكون الفتحة بين القدمين فتحة مناسبة مريحة.
- أن يكون وزن الجسم مقسما بالتساوي على القدمين.
- أن يكون الجسم مائلا قليلا للأمام وبقدر ما تسمح به راحة اللاعب.
- أن تكون الركبتان مشنيتين قليلا وبوضع مريح.
- أما الذراعان فإنهما يكونان بوضع طبيعي وهما يساعدان على توازن الجسم وعلى السرعة في الانطلاق أو أن يكون فيهما اثناء في مفصل المرفق.

وهناك فرق بين التوازن للذراعين في الهجوم والدفاع فيفي الهجوم نستعمل الذراعان في التوازن ولأجل السرعة في الانطلاق أما في الدفاع فتستعمل لإحباط كافة التميريات، والتهديفات.

-أما النظر فيجب أن يكون متجهها للأمام.

الأخطاء في الوضع الأساس:

على المدرب أن يلاحظ الأخطاء التالية:

-تقارب القدمين بوضع غير مريح.

-عدم وجود انثناء في مفاصل الركبة والفخذ.

-عدم توازن الجسم على القدمين بصورة متساوية.

-التركيز في النظر لناحية واحدة.

-التوقف:

-وضع القدمين:

يعد وضع القدمين من المهارات الأساسية الفعالة المستخدمة في المهمات الهجومية والدفاعية للاعب كرة السلة فهي تعمل على اعانة اللاعب على الثبات الجيد لأجل الانطلاق والمناورة والحداع وتظهر هذه الحركات بعد الركض أو القفز أو يحتفظ اللاعب بقدم ثابتة ملامسة للأرض والآخرى حرة تنطلق بعدة اتجاهات لغرض المناورة والارتكاز للتخلص أو لتجاوز الخصم، ولذلك تعمل على تجنب اللاعب مخالفات اللعبة كالمشي أو الفشل في التوقف القانوني. ويذكر حكمت الطائي وآخرون حالات وأهمية التوقف والارتكاز هي:

-حالات التوقف :

1- بعد الانتهاء من الطبطبة .

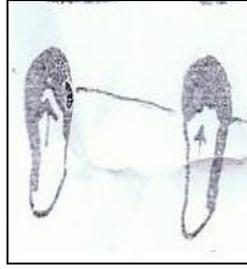
2- بعد استلام الكرة من الهدف أو اثر مناولة زميل .

3 . لأجل اخذ وضع جيد قبل مناولة الكرة أو الطبطبة أو التهديد .

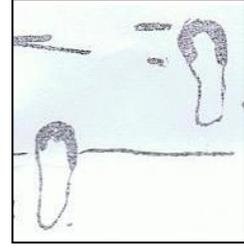
- انواع التوقف :

التوقف نوعان رئيسيان كما هو موضح في الشكل (4) و الشكل (5)

وهما



شكل (5) يوضح التوقف بعدة واحدة



شكل (4) يوضح التوقف بعدتين

- 1- التوقف بعدة واحدة : ومعناه ملامسة القدمين للأرض في وقت واحد وفي هذه الحالة تكون للاعب الحرية في اختيار قدم الارتكاز لتكون الاخرى هي الحرة في الحركة أي خطوة الارتكاز.
- 2- التوقف بعدتين : معناه التوقف بإحدى القدمين ثم تتبعها الاخرى كما في التوقف من الركض وهنا تكون ساق الارتكاز هي القدم التي نزلت او تثبت أولاً وخطوة الارتكاز هي الساق الخلفية.

-مسك الكرة واستلامها

إن مسك الكرة له أهمية كبيرة فهو الأساس في التنظيط والتمريرة والتهديف واستلام الكرة لذا يجب أن نتقن الطريقة الصحيحة لمسك الكرة وذلك بأن تنتشر الأصابع على جانبي الكرة وتكون قاعدتا اليدين في مؤخرتها مع عدم الضغط عليها لأن ذلك يسبب توترا في عضلات الذراعين مما يؤثر على التمرير أو التصويب أو توجيه الكرة بشكل جيد ودقيق.

وأن استلام ومسك الكرة هو عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفه بالطريقة المناسبة بهدف التمريرة أو المحاورة أو التهديف أو حسب ما تتطلبه ظروف اللعب .

إذ أن مسك الكرة وبدون إجادة هذه المهارة لا يمكن للاعب أن يحاور أو يصوب أو يمرر الكرة بالطريقة الصحيحة.

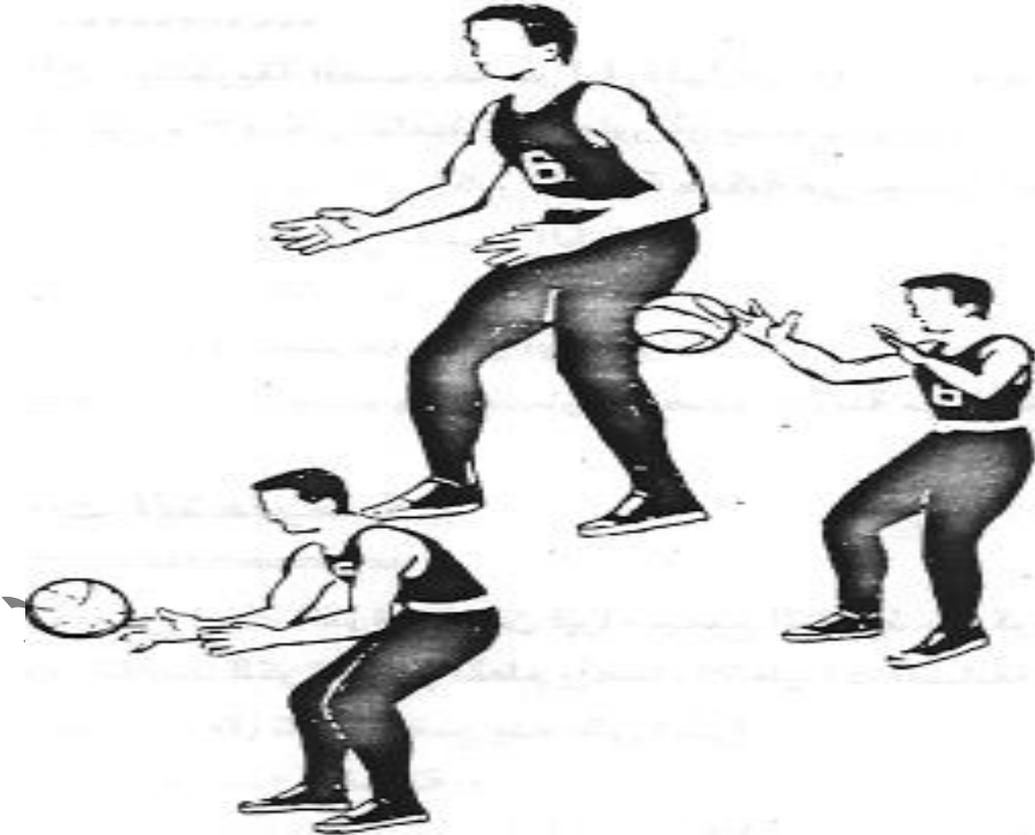
-مراحل مهارة مسك الكرة:

- الاقتراب في اتجاه الكرة.
- مسك الكرة.
- جذب الكرة باتجاه الجسم.

-الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية.

-نقاط مهمة يجب التأكيد عليها أثناء مسك الكرة:

- مسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد.
- عدم الضغط على الكرة.
- أن تكون الكرة متزنة بين اليدين.
- انشاء المرفقين بالقرب من الجسم.
- عضلات الجسم يجب أن تكون مترخية وخصوصا الذراعين والركبتين أي غير مشدودة.
- الرأس في وضعه الطبيعي والنظر الى الأمام.
- تكون القدمان على خط مستقيم أو احدهما متقدمة على الأخرى والمسافة في كلتا الحالتين بين القدمين بعرض الصدر تقريبا مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- كيفية وضع الأصابع على الكرة أثناء مسك الكرة:



الشكل رقم (6) يبين مهارة مسك الكرة

-الأخطاء الشائعة في مسك الكرة-

- وضع راحة اليدين على الكرة.
- الضغط الشديد على الكرة.
- عدم موازنة الكرة بين الكفين.
- تباعد المرفقين على الجسم.

إن لاستلام الكرة أهمية كبيرة بالنسبة لأداء كافة المهارات الأخرى وتتعلق طريقة مسك الكرة عند الاستلام على نوع المهارة التي سوف تؤدي في أثرها. وتمتاز كل طرق استلام الكرة بحركتها الطبيعية وبضرورة متابعة الكرة عند تحركها حتى ملامستها لليدين وعلى اللاعب أن يحفظ توازنه بعد استلام الكرة حتى يتمكن من القيام بأداء المهارة التي ستعقبها بنجاح. وتغير نوعية الاستلام تبعاً لاتجاه الكرة وارتفاعها فاستلام الكرة فن يجب إتقانه وكثيراً ما نرى الكرة تتعثر على يدي اللاعب لعدم إتقانه فن استقبال الكرة.

دكتور كرميش عبدالملك فريد