

# الفصل الثاني: كرة السلة

**تمهيد**

باعتبار التربية البدنية كم متنوع من الأنشطة الرياضية الجماعية و الفردية حيث تعد كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتطلب الصفات البدنية و الإتقان الجيد لمختلف المهارات الحركية لهذا وجب علينا في بحثنا هذا التطرق إلى تعريف هذه اللعبة مع ذكر بعض المهارات الأساسية و مختلف مراحلها كما تناولنا بعض الأهداف و المتطلبات التي اتبعاها للوصول إلى الأداء الجيد والسليم لممارستها.

## 1./تعريف لعبة كرة السلة :

إن هذه اللعبة الأمر يكيية الأصل ففي نهاية 1880 م اجتمع المدربون السادة المسئولون لجمعية الشباب المسيحية YMCA بغرض البحث عن أجاد لعبة رياضية جديدة يملثون بها وقت فراغ اللاعبين في فصل الشتاء في تلك الفترة حيث المطر و البرد في الملاعب المكشوفة .

و على هذا الأساس كلف الدكتور جيمس ناي سميث و هو أستاذ التربية البدنية و الرياضية بجامعة سيرنجلد و هي إحدى مدن ولاية ماساسوتش بالولايات المتحدة الأمريكية لحل هذه المشكلة و بعد التحليل و التركيب للألعاب المختلفة ابتكر لعبة كرة السلة بعد مرورها بعدة مراحل تم من خلالها تعديل عدة أمور فيها إلى أن أصبحت على الشكل الذي تمارس عليها حاليا <sup>1</sup>.

إن اللعب بمفهومه وطرقه وأساليبه يعني الاستخدام الموجه والمنظم والمحكم و المدروس لحركاته الخاصة و التي من خلالها يمكن تطبيق أصول و قواعد اللعبة بشكل جيد و سليم و اقتصادي .

و تعتبر كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي لها مميزاتها و مبادئها و مهاراتها الأساسية التي تعد الوحدة الأساسية في أدائها و إتقانها في إتباع الطرق و الأساليب الجيدة في تعليمها أو تدريبها و من اجل تطوير المستوى الحقيقي لها، لذلك وجب تجسيدها في مؤسساتنا التربوية كالمدارس و الثاويات لأنها تعتبر بمثابة للمواهب التي يجب توجيهها في إطار سليم و منظم ، وهذا يملئ على مدرب كرة السلة فهم و معرفة الكيفية و الأساليب الصحية لطرق تعلمها أو أدائها بغية تلقيها و تعلمها بالصورة السليمة.

## 2./تاريخ كرة السلة :

- **في العالم :** كان ميلاد رياضة كرة السلة في عام 1891 م و يعدو السبب في اختراع هذه الرياضة للأستاذ جيمس سميث و لد عام 1861 م ، عندما طلب منه المدير العام لجامعة (سيبرق فيلد) أن يبتكر لعبة يتسلى بها الطلبة لأنهم ملوا من تمارين الجمباز

- استحباب جيمس و بعد محاولات عديدة و ربما عند طريق الصدفة توصل إلى اختراع لعبة أصبحت على الصعيد العالمي <sup>2</sup>.

- وقد دخلت كرة السلة إلى برنامج الألعاب الاولمبية في عام 1936 م ببرلين

( ألمانيا الشرقية سابقا) والفريق الذي نال شهرة عالمية هو الفريق (المارلام قلوب طروتاتس) الذي ظهر سنة

1924 م و حاليا منتخب الولايات المتحدة الأمريكية الذي يسمى منتخب الأحلام و الذي يضم في صفوفه أكبر و أشهر اللاعبين العالميين <sup>1</sup>.

<sup>1</sup> حسن عبد الجواد ، كرة السلة ، دار العلم لملايين ، القاهرة ، ط 6 ، 1987 ، ص 9 .

<sup>2</sup> حسن عبد الجواد : مرجع سابق ، ص 11 .

## - في الجزائر :

ظهرت كرة السلة في الجزائر سنة 1932 م بشكل رسمي حيث احتكرها الاستعمار و لم يمارسها الجزائريون سوى تدريجيا داخل الفرق المسلمة الجزائرية و لم يكتب للعبة كرة السلة التقدم و التطور كما حصل لكرة اليد أو القدم لا من حيث النوع و لا من حيث عدد الفرق ، أما نتائجها فتبقى متوسطة على العموم و ذلك لأسباب عديدة و مختلفة منها انعدام القاعات و ما إلى ذلك ، و قد ظهرت الفيدرالية الجزائرية لكرة السلة في 1962/11/17 و بلغ عدد المنخرطين سنة 1962 ب 150 منخرطا و بلغ عد المنخرطين سنة 1988 ب 1200 منخرطا

• نلخص أهم محطات التاريخية لكرة السلة فيما يلي :<sup>2</sup>

الجدول رقم 01 يوضح النتائج التي تحصلت عليها الجزائر في كرة السلة :

السنة	طبيعة المنافسة	المكان	الرتبة	الفريق
1963	الألعاب الثالثة للصدقة	داكار السنغال	الخامسة	الفريق الوطني
1965	أول الألعاب الأفريقية	برازافيل	الرابعة	الفريق الوطني
1965	البطولة الأفريقية الثالثة للأمم	تونس	ميدالية برونزية	الفريق الوطني
1967	الألعاب المتوسطة الخامسة	تونس	التاسعة	الفريق الوطني
1968	الألعاب المغربية للأندية الفائزة	تونس	الثامنة	اتحاد الجزائر
1973	أول الألعاب المغربية للأمم	كزابلانكا	الأولى	اتحاد الجزائر
1974	البطولة الأفريقية للشباب الألعاب العربية الرابعة	وهران	الأولى	اتحاد الجزائر
1980	الألعاب الإسلامية	الجزائر	الثانية	اتحاد الجزائر
1981	البطولة المغربية الرابعة	تركيا	الثانية	اتحاد الجزائر
1984	البطولة المغربية الثالثة	تونس	الأولى	اتحاد الجزائر
1986	البطولة المغربية للأندية الفائزة	الجزائر	الأولى	اتحاد الجزائر
1988	أول بطولة افريقية للشباب	المدرية	الأولى	مولودية الجزائر

<sup>1</sup> علي مروش ، كرة السلة، دار الهدى، الجزائر، بدون طبعة، 1987 ، ص 7 .

<sup>2</sup> المذكرة الرياضية، المركز الوطني للإعلام و الوثائق الرياضية ، الجزائر ، 1988 ، ص 18 .

اتحاد البناء	الأولى	القاهرة	البطولة العربية الرابعة	1989
--------------	--------	---------	-------------------------	------

### 3./المهارات الأساسية في كرة السلة :

تنقسم المهارات الأساسية في كرة السلة إلى قسمين مهارات بالكرة و أخرى بدون كرة .

#### 1.3.المهارات الأساسية بالكرة :

\* **مسك الكرة :** يعتبر مسك الكرة السلاح الأول و الأساسي و ذلك بان تنتشر الأصابع على جانبي الكرة و تكون قاعدتا اليدين في مؤخرتها و راحتها خلف مركز الكرة مع عدم الضغط عليها لان ذلك يسبب تواترا في عضلات الذراعين مما يؤثر على التمرير أو التصويب أو توجيه الكرة بشكل جيد و دقيق<sup>1</sup>.

و يكون توسيع المسافة بين الأصابع أي يكون لهما وضع خاص بهما<sup>2</sup>.

و تكون الطريقة الصحيحة لمسك الكرة كما يلي :

- تكون عضلات الجسم متراخية أي غير مشدودة .

- تكون القدمان متباعدتين بقدر اتساع الصدر غالبا .

- تكون الركبتان غير مشدودتان بل كما في الوقفة الطبيعية .

تنحني الكتفان إلى الأمام قليلا .

- يكون الرأس في وضعه الطبيعي ، و النظر إلى الأمام .

- أطراف الأصابع هي التي تلمس الكرة فقط أما باطن الكف فلا تلمسها .

- يلاحظ عدم الضغط على الكرة<sup>3</sup>

و عموما ليس هناك طريقة واحدة تناسب جميع الأفراد، و لكن الواجب على كل لاعب أن يجرب بنفسه الطريقة الصحيحة ثم يختار الطريقة التي تناسب أكثر من غيرها .

\* **تمرير الكرة :** التمرير معناه أن يتناول أعضاء الفريق الواحد الكرة فيما بينهم و ه الوسيلة المثلى للتقدم بالكرة إلى منطقة قريبة من السلة للتصويب كما انه المهارة التي تستلزم العمل الجماعي و إنكار الذات و تفضيل ملحة الفريق على المجد الشخصي<sup>4</sup>.

ومن المتفق عليه بين خبراء اللعبة أن للاعب الذي يتقن عمليتي التمرير واستلام للكرة تصبح لديه الفرصة الكافية للنجاح في أداء التصويب على السلة بمهارة عالية، بالإضافة إلى إيجاد مختلف المهارات الدفاعية والهجومية<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> حسن معوض ، كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، بدون طبعة ، 1994 ، ص 45 .

<sup>2</sup> حسن عبد الجواد ، مرجع سابق ، ص 11- 18 .

<sup>3</sup> نفس المرجع ، ص 40- 41 .

<sup>4</sup> حسن معوض ، كرة السلة للجميع ، مرجع سابق ، ص 40- 41 .

وهناك العديد من التميريات التي تستخدم في لعبة كرة السلة ويمكن تقسيمها إلى نوعان :

■ **التميرير باليدين ويشمل :**

- التميريرة والصدريّة والمباشرة.
- التميريرة المرتدة أو الغير مباشرة.
- التميرير من فوق الرأس .
- التميرير الدفعة البسيطة .

■ **التميرير بيد واحدة ويشمل :**

- التميريرة المرتدة أو الغير مباشرة .
- التميريرة من الكتف أو طويلة. التميريرة الخطافية .
- التميريرة من الاسفال أو المدارة .
- التميريرة من المحاورة .
- التميريرة من خلف الظهر.<sup>2</sup>

■ **إستلام الكرة :** لا تقل مهمة المستقبل للتميريرة أهمية في سلامة التميريرة عن مهمة الممريرة في استلام الكرة

فن يجب إتقانه وكثرا ما نرى الكرة تعثر على يد اللاعب لعدم إتقانه فن استقبال الكرة ويستطيع المستقبل أن يسهل الممر بملاحظة النقط التالية<sup>3</sup> :

- لا تقف ثابت عند استلام الكرة بل تحرك نحيثها مع ثني الجذع قليلا من الوسط إلى الأمام .
- يجب أن لا تنتظر الكرة حتى تلمس صدرك، بل استقبلها بيديك وذراعيك ممتدان بتراخ.
- لاحظ أن تستقبل الكرة بأطراف الأصابع ولا تجعل راحة يديك تلمس الكرة .
- يجب أن تكون مرفقاك مطاوعتان أي سهلة الحركة وانشاء.
- لا ترفع عينيك عن الكرة بل لاحظها ولو بالرؤية الجانبية منذ أن تترك يد الممرر حتى تلمسها.
- حاول دائما أن تستلم الكرة بيديك الاثنتين .
- واجه الكرة بقدر المستطاع<sup>4</sup> .

وهناك نوعان لاستلام الكرة باليد الواحدة حيث تمد الذراع مرتحية في اتجاه سير الكرة وعند استقرارها يجب وضع اليد الأخرى لتأمين الكرة وباليدين بحيث تتجه اليدين إلى الكرة مع إرخاء مفصل وتكون الأصابع مفرودة<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> مختار سالم : مع كرة السلة، مؤسسة المعارف، الجزائر ، 1987 ، ص53.

<sup>2</sup> مختار سالم : مرجع سابق، ص54.

<sup>3</sup> كمال ظاهر عارف : المهارات الفنية في كرة السلة، جامعة بغداد، بدون طبعة، 1987 ، ص39.

<sup>4</sup> حسن معوض : كرة السلة للجميع، مرجع سابق، ص64.

- **المحاورة :** وتعتبر ومن أصعب المبادئ توافقاً عصبياً بين أعضاء الجسم حيث تؤدي بتناسق وانسجام وسيطرة ويعتمد فيها على الذراع والأصابع والميلان الجذع للأمام وثني الركبتان قليلاً وتدفع الكرة أمام الجسم وللخارج قليلاً بحيث تبدأ الأصابع ملصقة للكرة في حركتها للأعلى والأسفل<sup>2</sup>.

### 2.3. وللمحاورة عدة أنواع :

- **المحاورة العالية :** وتستخدم بغرض التقدم بأقصى سرعة، وتعتمد على دفع الكرة إلى الأمام وخارج القدم بحيث تمكن اخذ عدة خطوات بين فترات الارتداد الكرة ولمسها باليد.
- **المحاورة الواطئة :** وتستخدم لغرض حماية الكرة أثناء التوقف وفيها تثني الركبتان مع استقامة الجذع وميلانه للأمام وترتفع الكرة بمستوى الركبة.
- وهناك عدة أنواع أخرى للمحاورة هي :
- المحاورة بتغيير السرعة، المحاورة بالدوران، المحاورة للأمام والخلف، المحاورة بين الساقين. وتكون المحاورات في الحالات التالية :

- الهرب من لاعب مضاد يضيق الفرد تحت السلة.
- الابتعاد عن مطلق السلة في حالة عدم التمكن من التمير.
- لاستدراج مدافع للخارج وذلك في الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة وتكون الحالة للخارج وليس لداخل منطقة الدفاع.
- التقدم بسرعة من ثغرة نحو السلة.
- إعطاء الزملاء فرصة لاأخذ أماكن جيدة خصوصاً عندما يكونون جميعاً محروسين جيداً.
- إذا كان الخصم خداعه بسهولة.

**التصويب :** إن هدف اللعبة هو إصابة الهدف بعدد أكبر من الفريق المضاد، فكل المبادئ الأولية والألعاب المدروسة تصبح عديمة الفائدة ما لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف ولأجل أن يكون اللاعب جيد في التهديد فإنه يحتاج إلى التمير المتواصل والصبر بالإضافة إلى ذلك يحتاج على شيء من الخصائص التي تميزه<sup>3</sup> وهناك عدة أنواع للتصويب :

- **التصويب السليمة :** وتؤدي في حالة تحك اللاعب بسرعة باتجاه الهدف بعد المحاورة بالكرة أو استلامها من عند الزميل.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب : النمو الحركي، دار الفكر، القاهرة، ط2، 1994، ص278.

<sup>2</sup> حسن عبد الجواد : مرجع سابق، ص39.

<sup>3</sup> رعد باقي الرشيد وآخرون : المهارات الفنية لكرة السلة، جامعة بغداد، بدون طباعة، 1978، ص77.

- **التصويب بالقفز** : ويعتبر من أهم التصويبات ويؤدي من مختلف زوايا الملعب، ويمكن أن يؤدي بعد المحاورة أو الاستلام وذلك بالقفز ثم التهديد وتتطلب سرعة في الأداء والتنسيق.
- **التصويب الخطافي** : ويعتبر من أصعب أنواع التهديد حيث يحمل اللاعب الكرة بجسمه لأدائه وتمسك الكرة بإحدى اليدين والقدمان ومتوازيان ومتباعدتان ثم تأخذ خطوة بالساق اليسر وترفع القدم الأخرى ويدور الجذع في الهواء وتنفرد اليد اليمنى بالكرة وتصل إلى أقصى ارتفاع ثم بضغط الرسغ تغادر الكرة اليد من أطراف الأصابع.
- **التصويب من الثبات بيد واحدة** : ويكون لدى اللاعبين الذين لم تتطور لديهم قابلية التهديد بالقفز ولتأديته يقف اللاعب مرتخي والساقان متباعدتان قليلا ، يمسك الكرة من الصدر وتوضع إحدى اليدين على الجانب ثم تنخفض و تتحرك إلى الأعلى<sup>1</sup>
- **الرمية الحرة** : وهي الفرصة التي تعطى للمهاجم للتهديد ، وتكون إحدى القدمين متقدمة تثنى الركبتان قليلا و تتحرك الكرة للأسفل ثم الأعلى و تقذف الكرة نحو الهدف في حالة دورانية.
- للتهديف باليدين من الأسفل** : وهو قليل الاستعمال ويشبه التهديد بيد واحدة إلا أن الكرة من أمام الجسم و للأسفل<sup>2</sup>.

### 3.3. المهارات الأساسية بدون كرة :

- الدفاع الفردي**: والمقصود به وضع اللاعب المدافع أثناء القيام بدوره الدفاعي لمنع الخصم من التهديد أو المناورة أو المحاورة أو القيام بقطع أو حجز ، والمقصود بالوقفة الإشارة إلى وضع القدمين و الجذع و الذراعين و كذا نظر اللاعب و هناك نوعان من الوقوف : الوقفة المتوازية ، وقفة الملاك .
- **تغيير الاتجاه** : وهي مهارة دفاعية تستخدم للتخلص من المراقبة وذلك بتثبيت قدم الارتكاز بقوة على الأرض وانخفاض الورك ودوران الساق الأمامية إلى الجهة المرادة.
  - تغيير السرعة** : وتعتبر مهارة هجومية و المراد بها القدرة على التحرك بسرعة و التغيير إلى البطء والعكس ، فالذي يستطيع الربط بين السرعة العالية و التوقف بتكرار دون فقدان التوازن يجد فرصا كثيرة للتخلص من الخصم و خلق فرص جديدة للتهديد.
  - **القطع** : وهي مهارة تتضمن التحرك في الملعب باتجاه الهدف وذلك بتغيير الاتجاه والسرعة وهناك هدفان للقطع وهما.

<sup>1</sup> رعد باقي الرشيد وآخرون : مرجع سابق، ص95.

<sup>2</sup> نفس المرجع، ص169-170.

لتمكين اللاعب المهاجم التخلص من المدافع والاستمرار في المحاورة والتهديف.

لخلق فرص عمل لزملائه أثناء اللعب بإشغال المدافعين وهناك عدة أنواع للقطع : القطع بالتقاطع، القطع بعد الحجز.

- **الخداع:** وهي قيام اللاعب بحركة المقصودة وهي وسيلة هجومية فعالة ضد الدفاع القريب ، للقيام بمحاورة أو تهديف أو تمرير، وكذا فرص للقطع وهناك عدة طرق للخداع : الخداع بتغيير الاتجاه ، الخداع بتغيير السرعة ، والخداع بأي جزء من أجزاء الجسم (الرأس ، الذراع ، القدم).
  - **المتابعة:** وهي وسيلة دفاعية وهجومية وتمثل في إمساك الكرة المرتدة من الهدف بأطراف الأصابع وتتطلب القفز الجيد والملاحظة الجيدة لأنه يصعب على الملاعب أحيانا معرفة الجهة التي سترتد منها واليهي الكرة.
  - **الحجز :** وهي مهارة هجومية تعتمد على تطويق المدافع بغرض القيام بفرص محاورة أو التهديف أو المناولة وهناك عدة أنواع للحجز: الحجز الأمامي ، الحجز الجانبي ، الحجز الخلفي<sup>1</sup>.
- 4./مختلف مراحل كرة السلة :

فيما يخص كرة السلة الحديثة ، يجمع المؤرخون أنها من نبات أمريكي ، وذلك منذ عام ( 1891)وهي كلمة مركبة من كلمتين : باسكات والتي تعني بالانجليزية : السلة وبول التي تعني الكرة ،ومنذ ذلك التاريخ وكرة السلة تتطور حتى أصبحت لها إقبالا جماهيريا واسعا على مختلف الأصعدة ، وفي شتى المجالات ومختلف المناسبات ، فكانت المنافسات عديدة ، متنوعة ، مستمرة حتى أصبحت بمعناها الحديث<sup>2</sup>.

5./متطلبات كرة السلة :

لقد اختلف أسلوب كرة السلة منذ عشرين عاما، عن أسلوب اللعب حاليا ، فمنذ أزل قريب تدرج اللعب المهاري حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على سلة الفريق المنافس ، مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب الأمامي أو البطء في تحضير الهجمات أو المراوغات غير الجدية وتجنب الأخطاء وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس.

والشروط الأزمة في كرة السلة الحديثة يكون في المستوى العالي للتعليم التقني التكتيكي الذي يتدخل بصفة سريعة في الوضعيات الصعبة للمنافس ، ويتعلق الأمر بالتطبيق للبرنامج التدريبي الهادف والرامي والذي يؤمن فعالية نجاح

<sup>1</sup> رعد باقي الرشيد وآخرون : مرجع سابق - ص 11- 13

<sup>2</sup> محمود حنفي مختار: المدرب الفني في كرة السلة - دار النشر للطباعة - القاهرة - ط1-1997- ص187.

الفريق نجاح الفريق أثناء المنافسة ، عندما يتم التحكم في جميع المهارات التكتيكية ويجب إضافة فن الأداء التقني الدقيق للسيطرة على هذه الوضعيات ، ويجب أن تؤدي بتوفير كل الصفات البدنية ، فعامة يجب على اللاعبين أن يكون لديهم القدرة والكفاءة قدراتهم التقنية و المهارة بسرعة أثناء سير المنافسات وهذا يعطي نكهة خاصة للمقابلة ولكل المتبعين لهذه اللعبة.

### 6./ اتجاهات كرة السلة :

**أولاً : اتجاهات عامة:** من المعروف أنه من أجل تحديد معايير وجهة الأهداف في كرة السلة العصرية ، نقاط الانتباه تعود بالأولوية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أمريكا 1994-1996 ، وكذلك بالنسبة إلى النوادي أعوام 1990-1991-1992..... الخ فمن أجل تطوير كرة السلة يجب أن تأخذ بعين الاعتبار أهمية المعارف القاعدية. مثلاً: تحسين في نفس استقرار العوامل المحددة للمستوى العالي وما شابهها (التقني المهاري، التكتيكي البدني، النفسي) وإعطائها مستوى عالي من التطور.

الأمثلة الدولية تبين أن التجديد والإبداع في محتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جداً فالمدرّبون انطلاقاً من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة ومن مختلف مراحل اللعب والملاحظة يتصورون سيورة التدريب ، فتحليل كل المنافسات الوطنية والدولية وكذلك التحقيقات المفصلة تؤكد أهمية مختلف عناصر التدريب ( اللياقة البدنية ، التقنية التكتيكية والسيولوجية ) . التصرف الفعال أثناء المنافسة يكون حسب:

- استعمال محتوى اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي لتجاوز أساليب اللعب العنيف.<sup>1</sup>
- تركيز شامل بين المستوى الفردي والمستوى الجماعي كنتيجة اتصال وتنظيم لإعطاء الروح الجماعية .
- الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

**ثانياً : اتجاهات خاصة :** اتجاهات خاصة لتسطير اللعب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب.

هذه الاتجاهات تعطي الأسس القاعدية المتعلقة بالمطابقة لشروط المنافسة وتعطي كيفية تشكل التدريب عن طريق التوزيع للمحتويات المتعلقة بالتطوير المتواصل مع ذكر :

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص .
- الاستعمال العقلاني لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم: الدفاع البناء والهجومي في كرة السلة - دار الفكر العربي - القاهرة - بدون طبعة - 2000 - ص 340.

- خاصية قوية لسيرورة التدريب.

- تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة.<sup>1</sup>

### 7./ صفات كرة السلة :

من أهم ما تتصف به كرة السلة الحديثة :

- كقاعدة أساسية لأداء الفريق يجب على الهجوم أن يكون مدروسا جيدا وموجها ومشيرا لتحقيق الهدف من المباراة.

- قدرة كل لاعب في الفريق على ملاحظة تفكير المنافس والتوزيع السليم لتصرفاته.

- المثابرة وبذل جهد هجومي أو دفاعي دون ملل .

- تغلب اللعب الجماعي في الحديثة على اللعب الفردي.

- ارتفاع مستوى أساليب اللعب وتنوعها .

- سرعة اللاعبين في تبادل مراكزهم لفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس .

- تنوع أساليب اللعب لكل مركز من مراكز اللعب.

- الربط الجيد المنظم مع الضغط القوي على المنافس في الدفاع وفي المنطقة الخطرة أمام المرمى .

- وجود أكثر من لاعب في الفريق له القدرة على التصويب القوي والمتقن نحو السلة.

### 8./ مبادئ كرة السلة الحديثة :

إن سر تقدم كرة السلة هو احتياج اللاعب للسرعة والدقة لمسايرة المستوى الذي يصل له اللعب في هذا

الوقت ، وقد بنيت الكرة الحديثة على مبادئ و أسس يمكن حصرها في ستة مبادئ أساسية هي كالآتي:

#### 1.8. السيوالة الايجابية والحركة المستمرة للمهاجمين:

ويتم هذا التحرك عن طريق استعمال كل الطاقة بطريقة منظمة من قبل الزملاء وكذلك لفتح فراغات وأماكن

شاغرة يمكن استعمالها في المحاورة والتقدم نحو السلة .

#### 2.8. الاستغلال الأمثل للعب في المناطق القريبة من الكرة :

ويكون هذا بإعطاء حامل الكرة المساندة والدعم الدائم وذلك لإيجاد الحلول السريعة والمناسبة ولا يتم هذا إلا إذا

كان التفوق عددي في المنطقة .

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم: مرجع سابق - ص 340.

### 3.8. الاستغلال الأمثل للإمكانيات اللعب الموجودة في الاتجاه المعاكس:

معظم الأهداف المسجلة في كرة السلة الحديثة تتم بهذه الطريقة أي تحويل الكرة من اليمين إلى اليسار بعد تقدر إيجاد الحل المناسب في الجهة التي تكون فيها الكرة ولا يتم هذا إلا إذا كان حامل الكرة واللاعب والاتجاه المعاكس يتمتعون بتفكير مهاري ومتطور .

### 4.8. سرعة تنقل الكرة: ويكون ذلك عن طريق التمريبات السريعة بين الزملاء وذلك ما يحدث حالة التثبيت

والتحميد لدى الخصم يتأخر على أثرها رد فعلهم وهي الحالة التي تفتح إمكانيات لعب إضافية للمهاجمين

### 5.8. القدرة على التصرف في تصويب الكرة نحو السلة وهنا تبرز قدرة اللاعبين في التوزيع في طرق اللعب

واستغلال الوسائل اللازمة والأشكال المناسبة حسب متطلبات اللعب ونقاط ضعف وقوة الخصم حسب الوقت المناسب لذلك هناك وقت يجب استعمال اللعب غير المباشر والتمريرات القصيرة<sup>1</sup>.

### 6.8. الاعتماد على الإمكانيات المهارية الهجومية الفردية : يتم ذلك من خلال التغيير المستمر لأماكن

اللاعبين وتكثيف منادلتهم على للكرات ، وهما عمليتان مرتبطتان ويسمحان بالتححرر من المراقبة لاستقبال الكرات في معزل عن الضغط ، ويستعملان أيضا لاستدراج المدافعين إلى مواقع لعب لا يراد استغلالها للتححرر بالمقابل لأماكن أخرى للولوج منها فعليا.

### 9./ أهداف كرة السلة الحديثة :

كما هناك مبادئ بنيت عليها كرة السلة الحديثة توجد هناك أيضا أهداف تسعى إلى تحقيقها وتعمل على تجسيدها على أرضية الواقع والتي تتجلى هذه الأهداف فيما يلي:

### 1.9. تأمين المنطقة الدفاعية للفريق : أن تحقيق الفوز يتم عن طريق عدم تلقي الأهداف وتسجيلها، أي أن

نسبة التسجيل تكون أكبر من تلقيها ، ومن هذا المنطق كانت من الأهداف الرئيسية لكرة السلة الحالية هو تأمين المنطقة الدفاعية وذلك باستعمال جل اللاعبين لطاقتهم للدفاع سواء كانوا مهاجمين أو غيرهم ، في مهمة الجميع دون استثناء.

### 2.9. الانتقال من الدفاع إلى الهجوم : وذلك بعد استرجاع الكرة من طرف المدافعين أو من طرق المهاجمين

على حد سواء ويتم نقل الكرة بصورة سريعة وبطريقة ملائمة وذلك لاستعمالها في شن حركة هجومية يكون هدفها التسجيل وهذا يكون عن طريق الهجمات الخاطفة.

### 3.9. تشتيت دفاع الخصم : وذلك أثر التحرك السريع وعن طريق المخادعة مما يجعل رد فعل اللاعب الخصم

متأخر وغير مجدي وكثيرا ما تستعمل في هذه الهجمات التمريرات القصيرة (1-2)، (1-2-3).

<sup>1</sup> ثامر محسن إسماعيل : التمارين التطويرية لكرة السلة - دار الفكر العربي - عمان - بدون طبعة - 2001 - ص 253.

**4.9. المحافظة الجماعية على الكرة :** ويتحقق هذا الهدف عن طريق التمريرات المتعددة بين الزملاء وذلك في

أرجاء الملعب ككل لأطول فترة ممكنة وكلما زاد عدد اللاعبين أمام منطقة التواجد للكرة كثرة الحلول المناسبة لحامل الكرة وكلما كثرة الحلول كانت إمكانيات المحافظة على الكرة أكبر وتكون المحافظة على الكرة أكثر نفعاً إذا استعملت فيها التمريرات المكثفة المزدوجة والمختلفة الاتجاه<sup>1</sup>

**5.9. إنهاء الهجمات بشكل ايجابي وفعال:** إن هذا الهدف جوهرى وأساسي لأن كرة السلة الفاصل فيها هو

التسجيل فالأهداف الأخرى ترمى بطريقة أو بأخرى إلى تحقيق هذا الهدف ، وفكرة السلة الحديثة تعمل على تسخير كل الإمكانيات والوسائل في سبيل تسجيل الأهداف الكثيرة والفوز في الأخير .

**6.9. الاستغلال الوضعيات الثابتة في الهجوم:** استغلال الوضعيات الثابتة أهمية كبيرة في كرة السلة الحديثة

ويمكن استغلالها بكيفية جيدة ، وإحداث الفرق في الصراع الرياضي في كرة السلة .

**10./ متطلبات كرة السلة الحديثة :**

أصبح هدف مدرب كرة السلة هو الوصول بجميع لاعبي الفريق إلى الإحالة التدريبية، ولا يتم هذا إلا

بتحضير اللاعبين متكاملًا في جميع الجوانب البدنية ، والخطية والنفسية .

**1.10. التحضير النفسي:** يعني الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية وتثبيت الصفات

الإدارية لدى اللاعبين والتي تتمثل في (الثقة بالنفس ، الشجاعة وعدم الخوف ، الكفاح ، التصميم ، عدم التردد ، المثابرة<sup>2</sup> .

ويسمى هذا التحضير حسب ( عون محمود كاشف) إلى تنمية عملية الإحساس والانتباه والملاحظة التي يظهر في

القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقع اللعب المختلفة<sup>3</sup>.

ويتميز هذا التحضير بطرق عديدة وهي ( الطريقة الشخصية ، الطريقة التأملية ، طريقة خلق عقبات خاصة، طريقة المباراة )<sup>4</sup> .

**2.10. التحضير البدني:** يقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها

اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، ويهدف هذا التحضير إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وسرعة وقوة ورشاقة ومرونة<sup>5</sup> .

<sup>1</sup> ثامر محسن إسماعيل : مرجع سابق - ص 254.

<sup>2</sup> محمود حنفي مختار : مرجع سابق، ص 221.

<sup>3</sup> عزت محمد الكاشف : الاعداد النفسي للرياضيين - دار الفكر العربي - القاهرة - 1998 - 166.

<sup>4</sup> L'adislav larsky : Entrainement de basket - ed broodcooens France - 2003, P27

<sup>5</sup> Ealmarjean simon : Basket ball performance -Ed ophora-paris, 2005, P53.

وينقسم التحضير البدني إلى تحضير عام وتحضير خاص :

1.2.10. التحضير البدني العام : يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب من العبء البدني الواقع عليه<sup>1</sup>

2.2.10. التحضير البدني الخاص : يقصد به تحضير اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات مواقع الأداء في نشاط كرة السلة والوصول به إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية للأداء التنافسي في كرة السلة والعمل على دوام تطورها.

وفي احدث دراسة تحليلية للاعب كرة السلة من الدرجتين الأولى والثاني وخلال مباريات متعددة استخدمت كاميرا فيديو لتصوير كل لاعب خلال مباراة كاملة ورصدت عشرة حركات للاعب :

- 1- الوقوف (0 كلم/سا). 5- سرعة متوسطة (16 كلم/سا)
- 2- المشي (4 كلم/سا) 6- سرعة عالية (21 كلم/سا)
- 3- الهرولة (8 كلم/سا) 7- سرعة قصوى (30 كلم/سا)
- 4- سرعة واطئة (12 كلم/سا) 8- ركض للخلف (12 كلم/سا)

ومن هذه الدراسة نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بايجابية وعالية يجب أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة<sup>2</sup>.

3.2.10 التحضير التقني : ويقصد به كل الإجراءات التي يتبعها المدرب باللاعب إلى دقة والإتقان في أداء جميع

المهارات الأساسية للعبة بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة<sup>3</sup>. وتنقسم المهارات الأساسية إلى مهارات بدون كرة ومهارات بالكرة : الأولى تتمثل في الخداع و التمويه بالجسم والوثب والجري وتغيير الاتجاه ، أما الثانية تتمثل في دراسة الرمي للسلة وتسجيل النقط<sup>4</sup>.

وان تعلم هذه المهارات لا يتم في مدة زمنية قصيرة ، حتى اللاعب إلى الإتقان لكامل المطلوب ، وهناك عدة طرق لتدريب هذه المهارات على حسب أهل الاختصاص : الطريقة الكلية ، الطريقة التحليلية ، الطريقة التقسيمية<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم : مرجع سابق، ص340.

<sup>2</sup> موفق مجيد الموالى : الإعداد الوظيفي لكرة السلة، دار الفكر العربي، بغداد، بدون طبعة، 1998، ص45.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة سلة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1999، ص 19.

<sup>4</sup> Bernard turbin : preparation et entrainement de basket ball-edohphora-1986-p91.

<sup>5</sup> Gurgan weineck :manuel d'entrainement-vigot-paris-1991.

**4.2.10 التحضير الخططي :** يقصد به التصرف العقلاني المحكم والمسطر لقدرة الرياضي الحقيقية وفي التغلب على الخصم وكذلك العوامل الخارجية .  
ويعني التحضير الخططي اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة ، وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بالقدرة الكافية التي تمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة و المتغيرة خلال المباراة.<sup>1</sup>  
إن التطبيق الخططي بما يتوافق مع الإمكانيات البدنية والمهارية الخططية والنفسية للاعبين سببا رئيسيا للحصول على النتائج الرياضية الجيدة والفوز في المباراة فعندما يتساوى لاعبو الفريقين في اللياقة البدنية والمهارات الأساسية ويمتلكون جميعا الصفات، تكون قدرة التصرف الخططي السليم بلا جدال الفاصل بين الفريقين للفوز بالمباراة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Bellik abdenagem :l'entrainement sportif-Ed ALS batna-1p43.

<sup>2</sup> محمود حنفي مختار : مرجع سبق ذكره، ص 187.

## خلاصة:

مما سبق ذكره يمكن القول أن المهارات الأساسية في كرة السلة هي عملية تربوية مبنية على أسس عملية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية والارتفاع بالقدرات الفنية ، من خلال التعرف على الحركات والتقنيات العالية وتعملها .

وانطلاقاً من القدرات البدنية للاعبين يمكن تسيطر البرنامج التدريبي للوصول إلى أحسن حالة من اللياقة البدنية أثناء مرحلة المنافسة .