

المحاضرة 11

المهارات الأساسية الهجومية:

المهارة الأساسية هي تلك المهارات التي يجب ان يتقنها جميع اللاعبين في اي فريق حتى يتسنى لهم استخدام تلك المهارات في المواقف المناسبة لاستخدامها و ذلك حسب ظروف اللعبة المتباينة حتى يمكن التغلب على الفريق المنافس و الوصول إلى الهدف و إصابة السلة بأكبر عدد ممكن من النقاط ، إما المهارات الخاصة فهي مهارات ينفرد بها مجموعة من اللاعبين بسبب ظروفهم في اللعب أو تفوقهم في الأداء العام .

و تعرف المهارات الأساسية بأنها الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

و فيما يلي سوف نقوم بعرض تلك المهارات حسب أسبقيتها في التعليم لناشئي كرى السلة من حيث الوصف الفني للأداء و كذلك الخطوات التي يجب إتباعها عند تعليم تلك المهارات لصقل و إتقان تلك المهارات لدى لاعبي كرة السلة.

1- مسك الكرة:

إن مسك الكرة يعتبر السلاح الأول والأساسي للبدء بعملية الهجوم ويعتبر أهم المبادئ الأساسية وذلك باعتماد المناولات،، الطبطبة ، الخداع بالكرة والتصويبات عليها .ففي كثير من حالات اللعب تقتضي الظروف أن يستلم اللاعب الكرة من زميله، إلى خطف أو قطع الكرة مكن الخصم ، أو أن يكافح من اجل مسك الكرة والسيطرة عليها عندما لا تكون في متناول الفريق المهاجم أو المدافع ، ففي هذه الحالات وغيرها يستلزم على

اللاعب أن يمسك الكرة أولاً بالشكل الصحيح وبسهولة ثم لغرض تمكنه من التصرف بها بعد ذلك حسب ما تقتضيه ظروف اللعبة ثانية.

- **نقاط مهمة يجب التأكيد عليها أثناء مسك الكرة:**

- مسك الكرة بأطراف الأصابع و ليس براحة اليد .
- عدم الضغط على الكرة.
- أن تكون الكرة متزنة بين اليدين.
- انثناء المرفقين بالقرب من الجسم.
- عضلات الجسم غير مشدودة.
- الرأس والنظر للأمام.
- القدمان متباعدتان بقدر اتساع الصدر.
- انحناء الكتفان قليلاً للأمام .



- **الخطوات التعليمية لمهارة مسك الكرة :**

- أداء الحركة بدون كرة .
- رمي الكرة عاليا ثم الوثب لاستقبالها.
- تمرير الكرة نحو الجدار و التقدم لاستقبالها.
- مسك الكرة مع أداء التمرين نحو الزميل .
- مسك الكرة و التصويب على الهدف .
- مسك الكرة المتدحرجة و المرتدة من الأرض .

2-استلام الكرة:

هي عملية الاحتفاظ و السيطرة على الكرة نتيجة المناولة القادمة من الزميل. أن هذه المهارة لا تقل أهميتها عن مهارة مسك الكرة لهذا فأنها تحتاج إلى تدريب متواصل وفي ظروف مختلفة لغرض إتقانها. إن إتقان هذه المهارة يعني زيادة فرص الفريق الهجومية ضد الخصم، في حين أن عدم إتقان هذه المهارة يعني زيادة الفرص لضياع الكرة وزيادة الفرص للفريق الخصم، الكرة لا تعني فقط المسك، بل تعني الاحتفاظ بالكرة وعدم تضييعها.

- نقاط مهمة يجب التأكيد عليها أثناء استلام الكرة:

- مسك الكرة بخفة دون تصلب في الذراعين.
- على المستلم أن لا يبقى في مكانه، بل عليه أن يتحرك بتجاره الكرة لغرض ضمان الاستلام.
- تركيز نظر المستلم على الكرة من لحظة مغادرتها يد المناول إلى لحظة مسكها بأطراف الأصابع حيث أن من السهولة إعطاء مناولة بدون النظر إلى المستلم ولكن من الصعوبة استلام الكرة دون النظر إليها خلال مسارها.
- على المستلم إن يحاول قدر الإمكان الكرة بمستوى الصدر وذلك بامتداد الذراعين للأمام إلى أقصى ما يمكن مع توجيه اليد وتكون المسافة بين الكفين الخلفية أقل مما هي على لجزء المواجهة للكرة.

- أثناء الاستلام تكون وقفة اللاعب بتقديم إحدى القدمين أمام الأخرى، انثناء في الركبتين باسترخاء، مع دفع ثقل الجسم على القدم الأمامية.
- لغرض امتصاص قوة المناولة، على المستلم في لحظة مسك الأصابع للكرة أن يقوم بثني المرفقين للداخل وللخارج قليلا وتسحب قريبا من منطقة الصدر مع سحب ثقل الجسم للخلف.
- في الحالات التي يكون فيها المدافع قريبا من المهاجم ، المستلم يكون مضطرا لاستلام الكرة بيد واحدة ، وهنا عليه أن يمسك الكرة بوضع إحدى اليدين تحت الكرة ثم سحب اليد الأخرى بسرعة فوق الكرة لغرض حمايتها من الخصم وكذلك تجنب ضياع الكرة أثناء الاستلام لصعوبة السيطرة على الكرة بيد واحدة.
- عدم التفكير في الخطوة التي تلي عملية الاستلام، فهذه من أهم العوامل التي تعثر عملية الاستلام عن طريق إرباك تفكير المسلم وتعثر التهيؤ للاستلام، فهدف اللاعب الأول استلام الكرة ثم التفكير بعد ذلك بالخطوة التالية حسب ظروف اللعب.



- الخطوات التعليمية لمهارة لاستلام الكرة:

- أداء الحركة بدون كرة .
- مسك الكرة مع أداء دوران أمامي و خلفي بها.
- مسك الكرة مع أداء التمرين على الحائط .
- مسك الكرة مع أداء التمرين نحو الزميل .
- مسك الكرة و التصويب على السلة .
- مسك الكرة المتدحرجة و المرتدة من الأرض .