

المهارات الهجومية في كرة السلة

السنة اولى ليسانس
جامعة خميس مليانة



شرفوف حمزة

مفتاح المصطلحات

مدخل القاموس

■

مختصر

☞

مرجع بيولوجرافي

□

مرجع عام

☞

قائمة المحتويات

5	وحدة
7	مقدمة
9	I-شعبة
11	II-تقييم المكتسبات القبلية
13	III-تمارين
15	IV-مراجع لإختبار المكتسبات الأولية
17	V-1- مسك الكرة
18.....	أ. 2- المناولة.....
19.....	1.3-المحاورة.....
20.....	ب. 4- التصويب.....
23	VI-تمارين تقييم المحور الأول
25	VII-سلسلة تمارين
27	خاتمة
29	حل التمارين
33	قاموس
35	معنى المختصرات
37	قائمة المراجع

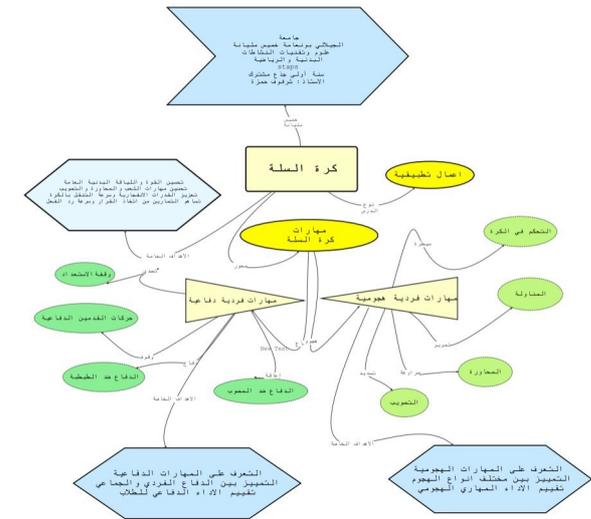
وحدة

الأهداف العامة:

- ان يتعرف الطالب بعض المفاهيم والحقائق الخاصة بلعبة كرة السلة.
- يفهم بعض المعلومات المتعلقة بأداء مهارات اللعبة والمصطلحات الفنية للمهارات المفردة
- كذلك بعض مواد القانون في صورة اداء المهارات وبعض المتطلبات البدنية للاعب كرة السلة
- ويجمع المعلومات الخاصة بمهارة كرة السلة.
- يؤدي المهارات الخاصة بلعبة كرة السلة في ظل القانون الدولي.
- يميز بين مهارات اللعبة والالعاب الأخرى ويتمكن من الربط بين المهارات الأساسية يعمل علي جمع المعلومات الخاصة بمهارة كرة السلة.
- ويكون قادرا علي الاتصال والتواصل واستخدام وسائل التقنية الحديثة والعمل ضمن فريق وتفسير وتنفيذ ما يطلب منه.
- الأهداف الخاصة بالمحور الأول :
- التعرف على مختلف المفاهيم الخاصة بالمهارات الهجومية لكرة السلة.
- التمييز بين المهارات الهجومية الأساسية والجزئية لكل مهارة.
- تمييز الطالب بين الهجوم المنظم والسريع، وبين الهجوم الفردي والجماعي باستخدام مختلف المهارات أثناء اللعب.

مقدمة

كرة السلة هي رياضة جماعية وشعبية حيث يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين يحاول كلاهما إدخال الكرة في سلة الخصم وإحراز الأهداف وكسب النقاط. يتم إحراز النقاط من خلال إدخال الكرة داخل السلة الموجودة على ارتفاع 3 أمتار؛ حيث يفوز الفريق الذي يتمكن من إحراز عدد من النقاط أكبر من تلك التي يحرزها منافسه في نهاية المباراة وهكذا فمن الصعب وقوع نتيجة التعادل بين الفريقين. ويمكن للاعب التقدم بالكرة إلى الأمام عن طريق تنطيطها على أرض الملعب فيما يُعرف باسم (المراوغة) أو تمريرها لزملائه للوصول إلى الهدف. ولا يُسمح بأي احتكاك بدني يعرقل أي لاعب من الفريقين (خطأ) وهناك قيود مفروضة على كيفية التعامل مع الكرة تُعرف باسم (مخالفات قواعد اللعب).



فرنسية

شعبة



- معرفة الطلاب بقوانين لعبة كرة السلة وطريقة اللعب السليمة وعدد اللاعبين داخل الملعب.
- معرفة الطلاب لأبعاد الملعب وحجم الكرة و ارتفاع السلة.
- معرفة الطلاب عدد اللاعبين داخل الملعب، طريقة التغيير للاعبين.
- معرفة عدد الأشواط ودقائق اللعب في كل شوط، ومدة الوقت المستقطع.

	7	7
	3	3
	9	9

تمرين



[30 ص 4 حل رقم]

تتكون المباراة من شوطين وكل شوط يتكون من فترتين وكل فترة من؟

30	✓
10	✓
03	✓
15	✓

مراجع لإختبار المكتسبات الأولية

IV

سلسلة تمارين واجابات في كرة السلة اضبط هنا

1- مسك الكرة V

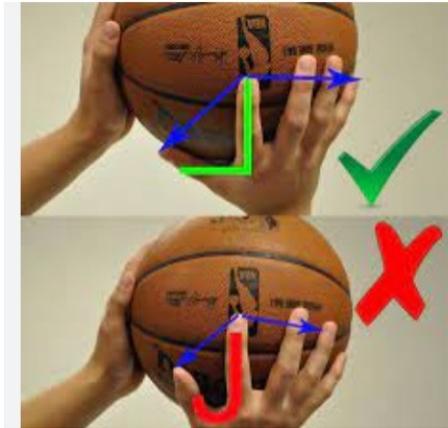
18

2- المناولة

20

4- التصويب

أولى المهارات الهجومية التي يجب أن يتعلمها المبتدئ ، والخطوة الأولى من خطوات تعلم وإتقان المهارات الأخرى ، فمن دون إجادة هذه المهارة لا يمكن للرياضي أن يُطَبِّب أو يُهَدِّف أو يستلم أو يناول الكرة بطريقة صحيحة ، ويجب تنبيه الرياضي المبتدئ إلى ضرورة انتشار أصابع اليدين على جانبي سطح الكرة (في أثناء مسكها) وعدم ملامسة راحة اليدين سطحها ، لتلافي ارتداد الكرة في أثناء الاستلام (عندما تكون المناولة قوية وسريعة) ، بينما يكون الإبهامان خلف الكرة متواجهين ومتقاربين ، لمنع اصطدام الكرة بصدر المستلم لحظة استلامها وما قد ينتج عن الاصطدام من ألم أو خسارة للكرة ، في حين تُمد الذراعان باتجاه الكرة في اللحظة ذاتها ، ثم تسحب الكرة حال مسكها باتجاه صدر المستلم للتقليل من زخمها ولحمايتها من الخصم.



فرنسية

آ. 2- المناولة

المناولة : هي عملية رمي الكرة من لاعب الي آخر بصورة دقيقة وذلك تجنباً لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاولة الوصول الى هدف الخصم بامان الأسس التي عليها تعتمد المناولات
انواع المناولات :

المناولات باليدين وتقسم الى :

1- المناولة الصدرية (المباشرة) . 2

2- المناولة المرتدة (غير المباشرة)

أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء المناولة :

1- عدم مناولة الكرة الا اذا تأكدت انه لاتوجد فرصة لقطعها من قبل الخصم .

2- الاعتماد على وضعية قدمي المدافع ووضعه من الملعب .

3- تحديد اللاعب المستلم مهم جداً بالنسبة للمناول .

4- ناول عالياً ضد قصار القامة ومرتدة ضد طوال القامة .

5- ناول بسرعة ولكن ليس على حساب الدقة .

انواع المناولات :

المناولات باليدين وتقسم الى :

1- المناولة الصدرية (المباشرة) .

2- المناولة المرتدة (غير المباشرة) .

3- المناولة من فوق الرأس .

4- مناولة المذراة .

5- مناولة الدفعة البسيطة .

المناولات باليد الواحدة وتقسم الى :

1- المناولة المرتدة .

2- المناولة من الكتف(الطويلة) .

3- المناولة الخطافية .

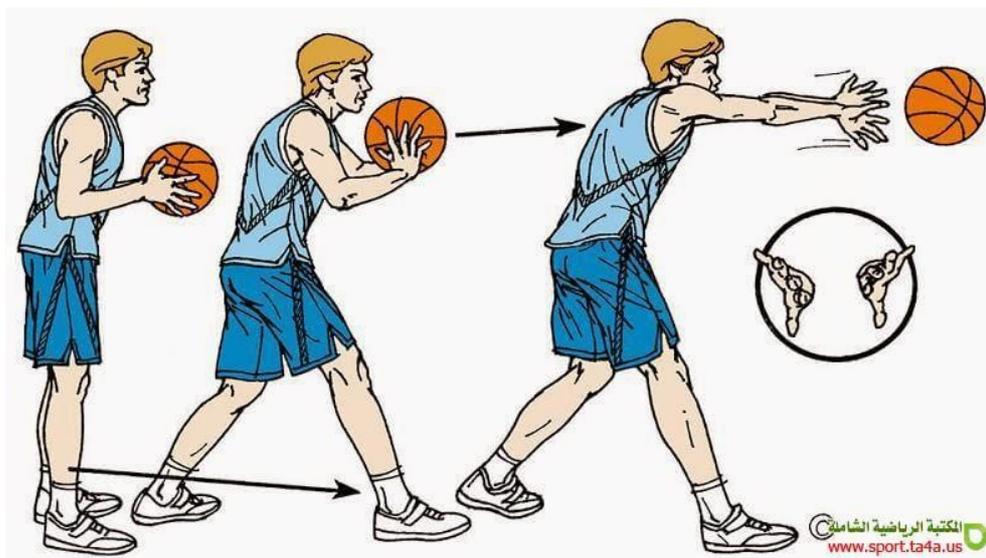
4- المناولة من الاسفل (المذراة) .

5- المناولة من الطبطبة .

6- المناولة من خلف الظهر .

الأولى : المناولة الصدرية

تُعد المناولة الصدرية (Chest Pass) أسهل المناولات أداءً وأكثرها استخداماً في لعبة كرة السلة ، وسميت بالصدرية لابتداء مسار الكرة المناولة من أمام صدر المناول وانتهائه إلى الأمام من صدر المستلم ، وتؤدي هذه المناولة من الثبات أو الحركة بعد التأكد من عدم وقوف الخصم بين المناول والمستلم



فرنسية

الثانية : المناولة من فوق الكتف (الطويلة) :
تُعد المناولة من فوق الكتف بيد واحدة من المناولات الطويلة (Base Ball Pass) ويكثر استخدامها في أثناء الهجوم السريع ، إذ تتم هذه المناولة برفع الكرة إلى مستوى كتف اليد المناولة ، فتكون كف الذراع المناولة خلف الكرة تسندها من الأمام اليد الأخرى وفي اللحظة نفسها تتحرك القدم المعاكسة لليد المناولة خطوة إلى الأمام باتجاه المستلم بينما ينتقل مركز ثقل جسم المناول إلى القدم الخلفية.

1.3-المحاور

الطبطة

تُعد مهارة الطبطة (Dribbling) ثانية الوسائل المستخدمة في نقل الكرة داخل الملعب بعد مهارة المناولة ، إذ يتمكن اللاعب المهاجم من التحرك في أي جزء من أجزاء الملعب والكرة في حيازته من دون ارتكاب مخالفة المشي ، ويجب على لاعبي الفريق إتقان طريقة أدائها ، وسبب ذلك يعود إلى أن اللاعب الذي لا يجيد الطبطة لن يكون مهاجماً جيداً () .

وتظهر أهمية الطبطة كمهارة هجومية فاعلة في حالات كثيرة ، منها الآتي
أ. تقدم اللاعب الحائر على الكرة نحو الهدف أو الزميل .

ب. البدء بتنفيذ خطة .

ج. اتخاذ المكان الملائم للتهديف .

د. الهروب من المدافع .

وتقسم الطبطة على الأنواع الآتية

1. العالية .

2. الواطنة .

3. بتغيير الاتجاه .

4. بتغيير السرعة .

5. بالدوران .

6. بالدوران المزدوج .

7. للأمام والخلف .

8. من خلف الظهر .

9. بين الساقين .



فرنسية

انواع الطبطة :

- 1- الطبطة السريعة (العالية).
- 2- الطبطة الواطنة .
- 3- الطبطة بتغيير الاتجاه .
- 4- الطبطة بتغيير السرعة .
- 5- الطبطة بالدوران .
- 6- الطبطة بالدوران المزدوجة.
- 7- الطبطة للامام والخلف .
- 8- الطبطة من خلف الظهر .
- 9- الطبطة بين الساقين

اهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء الطبطة :

- 1- يجب حفظ الرأس معتدلاً اي عدم النظر الى الكرة بل الى الملعب لغرض التمكن من مراقبة زملاء ، الخصوم ، وموقعهم في اللعب .
- 2- درجة ميلان جسم اللاعب يجب ان تكون الى الامام لغرض التمكن من التقدم والتحرك في الملعب اثناء الطبطة بسهولة .
- 3- السيطرة على الكرة تتم عن طريق حركة المرفق . الرسغ ، الاصابع لغرض الحصول على الارتداد المناسب .
- 4- ارتفاع الكرة في الطبطة الواطنة يكون بمستوى الركبة تقريباً وفي الطبطة العالية بمستوى الخصر تقريباً .
- 5- الطبطة تكون دائماً بالذراع البعيدة عن الخصم .

ب. 4- التصويب

التصويب: هو عملية رمي الكرة لاتجاه الهدف على شكل حركة رمي سريعة، باستخدام ذراع أو ذراعين.

ويُعَدّ التصويب هو المهارة الأساسية الأبرز والأولى من حيث الأهمية، التي من خلالها يُمكن تحقيق النصر في المباراة؛ لذا يُعَدّ التصويب العملية الأساسية البالغة الأهمية والتي من شأنها أن تُغيّر مصير الفريق بأكملها.



فرنسية

مهام اللاعب القائم بالتصويب
على اللاعب المصوّب أن يتخذ القرار الصحيح حول الوقت الذي يريد التصويب فيه.
على اللاعب المصوّب أن يرتقي؛ أي الارتفاع عن الأرض بالشكل الصحيح.
على اللاعب أن يُعطي المسلك الصحيح للتصويب؛ أي الاتجاه الذي يذهب فيه.
على اللاعب أن يصوّب الكرة من خلال المكان المناسب والمسافة المناسبة وكذلك الوقت المناسب.
أنواع التصويب

التصويب من وضع الثبات.
التصويب من وضع الحركة أي (الوثب).
التصويب من متابعة الكرات المُرتدّة من البورد.
التصويبة السلمية.
التصويبة الخطافية.

التصويبة السلمية (Layup shot)

تُعتبر التصويبة السلمية من أهم وأبرز أنواع التصويب في لعبة كرة السلة، إذ تؤدي هذه التصويبة عندما يتحرك اللاعب بسرعة كبيرة باتجاه البورد بعد عمل مجاورة بالكرة، أو مراوغة من خلال استلام الكرة من الزميل؛ ممّا يلزم على اللاعب عند أداء هذه التصويبة أن يراعي قانونية هذه الخطوة؛ حتى لا يقع في مخالفة (المشي بالكرة).

وهذه التصويبة خصوصاً تحتاج أن يتعلّم اللاعب التصويب بكلتا اليدين وبنفس الكفاءة؛ لأنها تؤدي من مختلف الاتجاهات، في حين أن التصويبة السلمية يُمكن أن تؤدي بأنماط مختلفة، إلا أن الأساسيات الحركية لهذه الأنماط هي واحدة بحيث يقسم التصويب السلمي إلى مباشر وغير مباشر.

طريقة أداء التصويب السلمي

رفع الركبة في الرّجل اليميني.

القفز عالياً (الوثب).

مدّ الرّجل مع فرد عضلات الظهر والكتفين.

مدّ المرفق.

ثني الرّسغ والأصابع للأمام.

يكون مؤشر الأصابع في اليد بعيداً.

يَد التوازن على الكرة حتى يتم إطلاقها.

أنواع التصويب السلمي

التصويب السلمي على امتداد خط مستقيم من زاوية 45.

التصويب السلمي باليد الخلفية للاعب.

التصويب السلمي بيد واحدة من أسفل اللاعب.

التصويب السلمي من أعلى يد اللاعب.

الخطوات الفنية للتصويب في كرة السلة

1. وضعية الجسم:

قف مع مباعدة قدميك بمقدار عرض الكتفين.

- ارفع رأسك وانظر إلى السلة.
امسك الكرة بكلتا يديك أمام صدرك.
2. حركة الذراع:
ارفع الكرة بسلاسة فوق رأسك.
اثنى مرفقيك بزاوية 90 درجة.
ادفع الكرة للأمام بحركة سلسلة وكاملة.
حافظ على استقامة معصمك.
3. إطلاق الكرة:
أطلق الكرة عند أعلى نقطة في حركة ذراعك.
ركز على إطلاق الكرة بدقة في اتجاه السلة.
اتبع الكرة بنظرك حتى تصل إلى السلة.
4. المتابعة:
اهبط على نفس القدم التي قفزت منها.
حافظ على توازنك.
تابع اللعب.
نصائح لتحسين التصويب:
تدرب على التصويب بانتظام.
ركز على دقة التصويب قبل القوة.
مارس أنواع مختلفة من التصويب، مثل التصويب من الثبات والتصويب من القفز.
اطلب المساعدة من مدرب أو لاعب خبير.

تمارين تقييم المحور الأول

VI

تمرين 1

[30 ص 5 حل رقم]

في اي عام تم اكتشاف لعبة كرة السلة؟

1710

2000

1891

1600

تمرين 2

[31 ص 6 حل رقم]

إذا صوب احد الفريقين على الحلقة ولكن الكرة بدأت تدور على الحلقة هل يجوز للفريق المدافع ابعادها؟

نعم

لا

تمرين 3

[31 ص 7 حل رقم]

إذا استقرت الكرة بين الحلقة واللوحه ولم تتحرك هل يجوز متابعة اللعب واخراجها من احد الفريقين ام كرة قفز يعلنها الحكم ؟



متابعة اللعب



ارجاع الكرة للخصم



VII سلسلة تمارين

للولوج الى سلسلة التمارين التقييمية لتقييم المهارات التعليمية والفنية للأداء اضغط هنا
و اضغط هنا

خاتمة

من خلال خاتمة موضوع تعبير عن كرة السلة، عرفنا أن الألعاب الجماعية من أكثر الألعاب التي تنمي روح التعاون داخل الأفراد. لعبة كرة السلة تساهم في بناء أجسام قوية صحية خالية من الأمراض، وذلك بفضل النشاط البدني الكبير الذي يبذله اللاعبون.

حل التمارين

1 (ص 11)

6	<input checked="" type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>

2 (ص 11)

لعبة رياضية	<input checked="" type="checkbox"/>
لعبة رياضية يتنافس فيها فريقين	<input type="checkbox"/>
لعبة رياضية جماعية	<input type="checkbox"/>
كل الاجابات صحيحة	<input type="checkbox"/>



10

7

3

9

4 (ص 13) <

30

10

03

15

5 (ص 23) <

1710

2000

1891

1600





	نعم	<input checked="" type="checkbox"/>
	لا	<input checked="" type="checkbox"/>



7 (ص 23)

	يحتسب كرة قفز	<input checked="" type="checkbox"/>
	متابعة اللعب	<input checked="" type="checkbox"/>
	ارجاع الكرة للخصم	<input checked="" type="checkbox"/>

قاموس

كرة السلة

عبارة عن لعبة جماعية وتنافسية، يتنافس خلالها فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين، ويحاول كل منهما إحراز أكبر عدد من الأهداف أو النقاط عن طريق إدخال الكرة داخل سلة الفريق الآخر، ويتم التقدم نحو سلة الخصم عن طريق تنطيط الكرة على أرض الملعب وتمريها بين لاعبي نفس الفريق، كما يحاول كل فريق منع الفريق الآخر من إحراز النقاط

معنى المختصرات

الرابطة الوطنية لكرة السلة

NBA -

قائمة المراجع

[استراتيجيات معاصرة في تعليم كرة السلة] استراتيجيات معاصرة في تعليم كرة السلة، الصادق الحايك، الجامعة الاردنية، 2021.