مهارات كرة السلة أهميتها وكيفية اتقانها

ورشة عمل بتاريخ 20/3/2023

أ.م.د نديمة بدر محمد



تعدُّ كرة السلة من أشهر الرّياضات التي يتمّ ممارستُها في العديدِ من الدول حولَ العالم، بل إنّ شعبيّتها في بعض الدول تتفوّق على شعبيّة كرة القدم التي تعدُّ الرياضة ذات الشعبيّة الأكبر على مستوى العالم، ومن أهم الدول التي تُمارَس فيها رياضة كرة السلة على نطاق واسع الولايات المتحدة الأمريكية من خلال وجود الدوري الأشهر في العالم على مستوى كرة السلة العالمية، والذي يُعدّ لدى العديد من لاعبي كرة السلة بمثابةِ الحلم المنشود، حيثُ يطمحون إلى تقمّص ألوان إحدى الأندية في هذا الدوري المُسمّى دوري كلة السلة للمحترفين. كما تُلقّب رياضة كرة السلة برياضة العمالقة؛ لأنّ وجود الطول الفارع لدى لاعب كرة السلة من أهمّ المتطلبات التي تحتاجها هذه الرياضة، وبالرغم من ذلك شهدت هذه الرياضة بروز العديد من اللاعبين من ذوي الطول المتوسط واللاعبين قصار القامة؛ لأن اللعبة لا تحتاج إلى الطول فقط بل يلزم أن يمتلك اللاعب العديد من المهارات الخاصة كمراوغة اللاعبين وتسديد الكرة من المسافات القصيرة والمتوسط والطويلة، ويتم ممارسة رياضة كرة السلة داخل الصالات الرياضية بين فريقين يتكون كل فريق من خمسة لاعبين يتوزّعون على مراكز محدّدة داخل أرضيّة الملعب، والفكرة الأساسيّة في لعبة كرة السلة هي وجود سلة لكلّ فريق بحيث يكون هدف كلّ فريق في المباراة إحراز أكبر عدد ممكن من النقاط في سلّة الفريق المنافِس ومنعه من إحراز النقاط في سلّته.

لماذا سميت كرة السلة بهذا الاسم؟

جاءت تسمية كرة السلة بهذا الاسم نسبة إلى السلة التي كان اللاعبين يقذفون بالكرة عليها، وكانت عبارة عن دائرتين فارغتين يوجد أخرها شبكة مفتوحة، ومنذ أن اخترع نايسميث قواعد هذه اللعبة وضع دائرين فارغتين من سلة الخوخ ولكنها تختلف عن مرمى كرة القدم ولعبة الأقدام، باختراعه هذه السلة واللعب بالأيدي، وبدأ الجميع يطورون اللعبة وفقا لهذا المبدأ الأساسي الذي اُخترعت عليه. تاريخ كرة السلة كان الفضل في ظهور هذه الرياضة للمدرب الكندي جيمس نايسميث 1891م بالولايات المتحدة الأمريكية، حينما كان يتذمر من الفوضى التي يحدثها الطلاب في مدرسة بمدينة سبرنجفيلد بولاية ماساشوسيتس بالولايات المتحدة الأمريكية، فأراد إلهاءهم وبدأ في اختراع هذه اللعبة التي تطورت وأصبحت موجودة حتى وقتنا هذا. أُقيمت أول مباراة لكرة السلة علم 1892م وكانت تضم تسعة لاعبين في ساحة جمعية الشبان المسيحية. بدأ المدربين في الانتباه لهذه الرياضة وأهميتها، ومن ثم اقترح البعض تخصيص جزء من ملاعب نادي مدريد لممارسة رياضة كرة السلة. وفي عام 1895 بدأت اللعبة في الانتشار في الولايات المتحدة الأمريكية ودول كندا. كرة السلة من أهم الفوائد الصحية

فوائد والنفسية التي تمنحها رياضة كرة السلة للإنسان، ما يلي:

تساعد على تقوية وبناء العضلات. تعزيز وظائف الدورة الدموية. تحسين صحة القلب. التوازن الجسدي. تطوير المهارات الحركية. فقدان الوزن وحرق السعرات الحرارية الزائدة. تحسين الحالة المزاجية. زيادة الثقة بالنفس. بث روح التعاون والمثابرة على تحقيق الأهداف. تعزيز جهاز المناعة. تقليل الإصابة بالاكتئاب. تثبيت نسبة الكالسيوم في الجسم وتقوية العظام.  
  
المهارات الاساسية بكرة السلة :  
تقسم المهارات الاساسية بكرة السلة الى :  
اولاً : مهارات فردية هجومية :  
  
- مسك الكرة واستلامها.  
- التحكم في الكرة .  
 التمرير- المحاورة.  
- التصويب .  
- حركات القدمين الدفاعية .  
 الحركات الخداعية .  
  
ثانياً : مهارات فردية دفاعية :  
  
 وقفة الاستعداد الدفاعية .  
 حركات القدمين الدفاعية .  
 المكان الدفاعي .  
 المسافة الدفاعية.  
 الدفاع ضد المحاور.  
 الدفاع ضد المصوب .  
 الدفاع ضد القاطع .  
 قطع التمرير .  
 جمع الكرات المرتدة دفاعياً.  
  
ان المهارات الاساسية بكرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها, ونجاح اي فريق يتوقف على اجادة افراده هذه المهارات .  
يفضل بعض المدربين تعليم هذه المهارات حسب اولوية التعليم , فمنهم من يفضل تعليم مهارة التصويب عقب مسك الكرة واستلامها ,ومنهم من يفضل البدء بتدريبات التحكم في الكرة , ذلك انها تشكل القاعدة الاساسية لتعليم المهارات الهجومية . ولكن الشيء الذي يجب ادراكه هو الربط بين كل مهارة واخرى , بحيث لاتصبح كل مهارة منعزلة عن اخرى فكل مهارة تكمل ماقبلها .  
ان نجاح اي فريق يعتمد على اجادة المباديء الاساسية للعبة , اذ ان مرحلة تعليم هذه المهارات هي اصعب مرحلة ولكنها ضرورية لرفع مستوى الفريق للوصول به نحو الاجادة والامتياز.  
ان اغلب المدربين العالميين أكدوا على أن اللاعب لا يمكنه أن يلعب كرة السلة مالم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية .  
مسك الكرة :  
أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء مسك الكرة :  
 تمسك الكرة بأطراف الاصابع وليس براحة اليد .  
 عدم الضغط على الكرة .  
 ان تكون الكرة متزنة بين

انثناء المرفقين بالقرب من الجسم .  
 عضلات الجسم يجب ان تكون متراخية وخصوصاً الذراعين والركبتين , اي غير مشدودة .  
 الرأس والنظر الى الامام .  
 تكون القدمان على خط مستقيم او احداهما متقدمة على الآخرى .  
  
الاخطاء الشائعة في استلام الكرة :  
  
 مسك الكرة براحة اليد وليس باطراف الاصابع .  
 الضغط الشديد على الكرة اثناء الاستلام .  
 عدم النظر على مسار الكرة قبل الاستلام .  
 عدم تحرك اللاعب باتجاه الكرة للاستلام .  
 التفكير بالخطوة التي تلي عملية الاستلام قبل استلام التعب والاضطراب والانفعال النفسي للمستلم كلها عوامل تؤثر على عملية الاستلام .  
 عدم اتخاذ اجزاء الجسم المختلفة من اصابع اليد , الذراعان , الجذع والقدمان الاوضاع المناسبة لمسك الكرة حسب مساراتها المختلفة .  
  
المناولات :  
المنا ولة : هي عملية رمي الكرة من لاعب الى آخر بصورة دقيقة وذلك تجنباً لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاولةالوصول الى هدف الخصم بامان .  
  
ألأسس التي عليها تعتمد المناولات  
  
 طبيعة المستلم وقدرته .  
 سرعة واتجاه المستلم .  
- الوقت المستغرق للمناولة .  
 سرعة واتجاه المناولة اذا كان المناول متحركاً .  
  
  
  
أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء المناولة :  
 عدم مناولة الكرة الا اذا تأكدت انه لاتوجد فرصة لقطعها من قبل الخصم .  
الاعتماد على وضعية قدمي المدافع ووضعه من الملعب .  
 تحديد اللاعب المستلم مهم جداً بالنسبة للمناول .  
 ناول عالياً ضد قصار القامة ومرتدة ضد طوال القامة .  
 ناول بسرعة ولكن ليس على حساب الدقة .  
 الهدف من المناولة يجب ان يتم ايصال الكرة الى المستلم المحدد بسرعة وبدون تعثر في مسار الكرة .  
 المناولة الى المسافات الطويلة تحتاج الى قوة وسرعة والمناولة للمسافات القصيرة تحتاج الى ليونة .  
 على اللاعب ان يعرف جميع انواع المناولات ومتى يستخدم كل نوع .  
 المناولة لاتعتمد على يقظة المستلم فقط بل على يقظة المناول ايضاً .  
اغلب المناولات يجب ان تنفذ بحيث تستلم الكرة بين الصدر والخصر .  
  
انواع المناولات :  
المناولات باليدين وتقسم الى :  
  
 المناولة الصدرية (المباشرة ).  
 المناولة المرتدة (غير المباشرة).  
 المناولة من فوق الرأس .  
 مناولة المذراة .  
 مناولة الدفعة البسيطة .  
  
المناولاات باليد الواحدة وتقسم الى :  
  
 المناولة المرتدة .  
 المناولة من الكتف(الطويلة) .  
 المناولة الخطافية .  
 المناولة من الاسفل (المذراة).  
 المناولة من الطبطبة .  
المناولة من خلف الظهر   
التمرير  
  
الطبطبة ( المحاورة )  
  
تُعد مهارة الطبطبة ( 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 الطبطبة لن يكون مهاجماً  
جيداً ( ) .  
وتظهر أهمية الطبطبة كمهارة هجومية فاعلة في حالات كثيرة ، منها الآتي  
‌أ. تقدم اللاعب الحائز على الكرة نحو الهدف أو الزميل .  
‌ب. البدء بتنفيذ خطة .  
‌ج. اتخاذ المكان الملائم للتهديف .  
‌د. الهروب من المدافع .  
  
وتقسم الطبطبة على الأنواع الآتية.

الواطئة والعالية.  
 بتغيير الاتجاه .  
 بتغيير السرعة .  
 بالدوران .  
 بالدوران المزدوج .  
 للأمام والخلف .  
 من خلف الظهر .  
 بين الساقين .  
  
  
الأولى : الطبطبة العالية ( السريعة )  
تستخدم الطبطبة العالية عندما لا يكون هنالك خصم قريب من اللاعب المهاجم يعيق تقدمه السريع باتجاه الهدف ، إذ يستطيع المهاجم بعد قيامه بدفع الكرة نحو الأرض ، التقدم خطوات عدّة حتى تلمس الكرة يده ثانيةً ، هذا ويصل ارتداد الكرة الناتج عن اصطدامها بالأرض بعد دفعها باستخدام الأصابع فضلاً عن مفصلي الرسغ والمرفق مستوى الورك ( أي ورك المهاجم ) .  
ويبدأ المهاجم عملية التهيؤ لأداء هذا النوع من الطبطبة ، بثني قليل لركبتيه مع رفع لمركز ثقل جسمه نحو الأعلى ، فيتخذ جسمه حينذاك وضعاً مائلاً باتجاه الأمام ، ويجب عليه أن يوجه نظره – داخل الملعب – باتجاه زملائه والخصم بدلاً من توجيهه نحو الكرة التي تكون عملية السيطرة عليها – في هذا النوع من الطبطبة – سيطرة ضعيفة ، ولهذا ينصح اللاعب بالمزاوجة بين السرعة والسيطرة في أثناء تدريباته .  
  
الثانية : الطبطبة بتغيير الاتجاه  
يستخدم هذا النوع من الطبطبة عندما تكون رقابة الخصم قوية ، فلكي يستطيع اللاعب المهاجم أن يتخطى خصمه ، لا بد له من تغيير وضع جسمه بالإضافة إلى قيامه بنقل عملية طب الكرة إلى اليد الأخرى إذ يصبح جسم المهاجم بين الكرة والخصم مما يساعد في إبقاء الكرة بعيدة عن الخصم الذي يُراد اجتيازه منعاً لقطعه إيّاها ( ) .  
ففي أثناء قيام المهاجم بالطبطبة العالية ، يبدأ بالإبطاء من سرعة جريه وزيادة انثناء ركبتيه والتقليل من مستوى ارتفاع الكرة ، على أن يتبع ذلك دفع الكرة بيده المسيطرة ( اليمنى على سبيل المثال ) باتجاه الجانب الأيسر من جسمه وتقديم قدمه اليسرى ( أي قدم الجانب الذي تم نقل الكرة إليه ) ، يعاود المهاجم بعد ذلك الطبطبة العالية بيده اليسرى هذه المرة .  
  
اهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء الطبطبة :  
  
 يجب حفظ الرأس معتدلاً اي عدم النظر الى الكرة بل الى الملعب لغرض التمكن من مراقبة الزملاء , الخصوم , وموقعهم في اللعب .  
 درجة ميلان جسم اللاعب يجب ان تكون الى الامام لغرض التمكن من التقدم والتحرك في الملعب اثناء الطبطبة بسهولة .  
 السيطرة على الكرة تتم عن طريق حركة المرفق . الرسغ ,الاصابع لغرض الحصول على الارتداد المناسب .  
 ارتفاع الكرة في الطبطبة الواطئة يكون بمستوى الركبة تقريباً وفي الطبطبة العالية بمستوى الخصر تقريباً .  
 الطبطبة تكون دائماً بالذراع البعيدة عن الخصم .  
 يجب ان تتم الطبطبة برؤوس الاصابع فقط .  
 الطبطبة العالية تكون سريعة والواطئة اسهل لحماية الكرة .  
 استخدام نوع الطبطبة يتوقف على طول اللاعب , سرعته, حركته, رد فعله ووضع الدفاع

كيفية لعب كرة السلة : -

طريقة اللعب في كرة السلة تُعتبر رياضة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تُلعب بين فريقين اثنين مُتنافسين يضمُّ كل فريقٍ منهما خمسة لاعبين فوق أرضِ ملعبٍ مستطيل الشكل بطول 28 متر وبعرض 15 متر تقريباً؛ حيث يوجد كل فريق في نصف الملعب الخاص به ويحتوي كل نصف من الملعب على سلة ترتفع عن سطح الملعب بمقدار ثلاثة أمتار تقريباً، وتبدأ مباراة كرة السلة بقيام الحكم برمي الكرة عبر خط منتصف الملعب، ويحاول لاعبو الفريقين حيازة الكرة والبدء بالهجوم على سلة الفريق الآخر ومحاولة إدخال الكرة فيها لإحراز النقاط في المباراة. يمتلك الفريق المُهاجم الذي بحوزته الكرة فترة عشر ثوان ليقوم بمجاوزة الكرة لخط مُنتصف الملعب والوصول بها إلى نصف الملعب الخاص بالفريق المُنافس، ويعمل لاعبو الفريق الآخر على الدفاع عن سلتهم من خلال افتكاك الكرة من الفريق المُهاجم، وفي حال تسجيل أحد الفريقين لتسديدة من خارج القوس الثلاثي فإن تلك التسديدة يتم احتسابها بثلاث نقاط، ويتم احتسابها نقطتين إذا كانت التسديدة من داخل القوس، بينما يؤدي تسجيل الرميات الحرة الناتجة عن ارتكاب الأخطاء إلى احتساب نقطة واحدة، وتُلعب مباراة كرة السلة على أربع فتراتٍ زمنية يفصل بين الفترة الثانية والثالثة منها ربع ساعة من الوقت، وتنتهي المباراة في كرة السلة بانتهاء الفترات الأربعة ويُعلن الفريق الذي يتمكن من إحراز عددٍ أكبر من النقاط بأنه الفريق الفائز. ولمعرفة القوانين التي يجب اتباعها في لعبة كرة السلة يمكنك قراءة مقال ما هي قوانين كرة السلة المهارات الأساسية في كرة السلة يبين الآتي المهارات الأساسية التي يجب أن يتمتع بها لاعبو كرة السلة: المراوغة: تُعتبر مهارة المراوغة من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة السلة؛ حيث يؤدي امتلاك اللاعب إلى مثل هذه المهارة على تطوير قدرته على التحرُك عبر أرجاء الملعب المُختلفة وهو يمتلك الكرة، كما تُتيح له هذه المهارة تجاوُز لاعبي الفريق الخصم، ولا بد أن يُجيد اللاعب كيفية التحكُم في الكرة بكلتا يديه من أجل امتلاك مثل هذه المهارة في كرة السلة. التسديد: تعدُّ من المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة؛ حيث إنها الأمر الرئيسي لتسجيل النقاط في اللعبة، ولا بد أن يتحلى لاعب كرة السلة بالقدرة على التصويب الدقيق للكرة ومد الذراعين والقفز عبر الساقين بشكلٍ جيد ليمتلك مثل هذه المهارة، فضلاً عن قدرته على الإمساك بالكرة بالشكل الصحيح ورميها في جو الملعب لإدخالها في السلة. الجري: يتوجب على أي لاعب في كرة السلة الركض في الملعب والتنقل عبر أجزائه المختلفة، والانتقال السريع من الصف الخلفي الدفاعي للفريق إلى الصف الأمامي الهجومي، كما أن امتلاك لاعب كرة السلة لمهارة الجري بشكلٍ سريع عبر الملعب تُمكنه من تلافي وتجنُب مُدافعي الفريق الخصم واللحاق بمهاجميه، بالإضافة إلى إمكانية الوصول السريع إلى السلة. التمرير: تُعتبر لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتطلب تعاوُن أعضاء الفريق الواحد للفوز بالمباراة؛ لذا فإن وجود لاعبين يمتازون بمهارة التمرير هو أمرٌ ضروري بالنسبة لكل فريق؛ حيث يتوجب على اللاعب إيجاد زميل له ضمن الفريق بحيث يتمكن من تمرير الكرة له، كما أن تمرير الكرات في كرة السلة أمر حاسم في تسجيل النقاط وإحرازها. القفز: يعتبر القفز من المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة؛ حيث يتطلب أن يقوم اللاعب بالقفز في العديد من الحالات فوق أرض الملعب كالتقاط تسديدات وتمريرات الفريق الخصم ومنع وصولها إلى السلة بالإضافة إلى الحاجة إلى القفز أثناء تسديد الكرات. ولمعرفة التمارين التي تتطلبها لعبة كرة السلة يمكنك قراءة مقال تمارين كرة السلة المهارات الأساسية لمراكز لاعبي كرة السلة يبين الآتي مراكز اللاعبين في كرة السلة والمهارات التي يجب أن تتوفر في اللاعب الذي يشغل كل مركز: لاعب هجوم خلفي يجب أن يمتلك لاعب الهجوم الخلفي (بالإنجليزية: Point Guard)، القدرة على التمرير بشكلٍ جيد، بالإضافة إلى قدرته على تغيير سرعة جريه في الملعب، كما لا بد أن يمتلك لاعب هذا المركز مهارة المراوغة أثناء الجري بالكرة بالإضافة إلى قدرته على التفوق في المواجهات الفردية والدفاع عن سلة فريقه أثناء هجمات الفريق الآخر، فضلاً عن قدرته على التسديد بصورةٍ جيدة سواءً كانت تلك التسديدات من خارج منطقة النقاط الثلاث أو التسديد الحر عند الحصول على المخالفات التي تنتج عن الأخطاء، وهناك بعض المهارات الأخرى التي يجب أن يمتلكها لاعب الهجوم الخلفي في لعبة كرة السلة مثل القدرة على التعامل مع الضغوط الواقعة عليه أثناء المباراة وقدرته على اتخاذ القرار والتحكُم في إيقاع اللعبة. مُدافع مُسدد الهدف يتحتم على صاحب مركز مُدافع مُسدد الهدف (بالإنجليزية: Shooting Guard) امتلاك القدرة الكبيرة على التسديد الدقيق من مناطق بعيدة عن السلة، كما يجب أن يكون لاعباً ذو قدرة جيدة على الدفاع والتمرير، بالإضافة إلى قدرته على صناعة الفرص التهديفية في حال اقتضى الأمر ذلك، كما لا بد أن يتمتع لاعب هذا المركز بالسرعة وخفة الحركة. لاعب هجوم صغير الجسم يجب أن يمتلك لاعب الهجوم صغير الجسم (بالإنجليزية: Small Forward)، مهاراتٍ مُتقاربة بشكلٍ كبير للمهارات التي يمتلكها اللاعب المُدافع مُسدد الهدف؛ حيث يجب أن يتمتع لاعب هذا المركز بالقدرة على التسديد بشكلٍ جيد ودقيق، بالإضافة إلى إمكانية تمريره للكرات ونقلها إلى لاعبي الفريق بطريقةٍ صحيحة، كما أن لاعب هذا المركز يجب أن يمتلك مهارات الدفاع وقطع كرات الفريق الخصم، فضلاً عن قدرته على المراوغة وإنهاء الهجمات بشكلٍ صحيح، كما يتوجب على لاعب هذا المركز أن يكون قادراً على التعامُل مع الكرة بشكلٍ جيد والتموضع بشكل صحيح عبر أجزاء الملعب المُختلفة حسبما تتطلبه مُجريات المباراة. لاعب الوسط يُعتبر لاعب الوسط (بالإنجليزية: Center)، أحد أهم لاعبي فريق كرة السلة؛ حيث يوجد لاعب هذا المركز بالقرب من سلة الخصم، ويتحتم على لاعب هذا المركز أن يتمتع بمهاراتٍ كبيرة في الدفاع؛ حيث إنه المدافع الأكثر أهمية في ملعب المباراة ويعود ذلك لوجوده بين لاعبي الخصم، بالإضافة إلى أنه يتوجب عليه إحراز التسديدات التي تكون بالقرب من السلة؛ والتي يتم احتسابها كنقطتين، لذا فإن لاعب هذا المركز يجب أن يتمتع بمهارة التسديد القريب من السلة، ومن المهارات الفارقة في لعبة كرة السلة والتي يجب أن يتمتع لاعب المركز بها هي مهارة الارتداد السريع من الدفاع إلى الهجوم. لاعب الهجوم قوي الجسم يتوجب على لاعب الهجوم قوي الجسم (بالإنجليزية: Power Forward)، أن يمتلك العديد من المهارات المُختلفة؛ والتي من أهمها القدرة على الارتداد السريع بالإضافة إلى مهارة الدفاع عن السلة ومنع لاعبي الفريق المُنافس بالقيام بأية تسديدات من منطقة قريبة، كما يتعين على هذا اللاعب التمتع بمهارة التسديد والقدرة على التحكُم بالكرة بعد افتكاكها من لاعبي الفريق الآخر.

اهداف الورشة :

اولاً : بيان أهمية لعبة كرة السلة .

ثانياً: أهمية المهارات الأساسية واتقانها.

ثالثا: بيان أهمية استخدام الوسائل التعليمية.

التوصيات :-

أولا: التأكيد على أهمية لعبة كرة السلة وممارستها.

ثانياً: التأكيد على اتقان المهارات الأساسية للعبة

ثالثاً : ضرورة استخدام الوسائل التعليمية في تعليم المتعلم المبتدأ .

رابعاً : استخدام التمرينات التشويقية للتعليم المهارات الأساسية للعبة .