

مقدمة

بعد صدور كتابي الأول — كرة السلة الحديثة — وجدت نفسى أمام مسئولية كبيرة بالنسبة لزملائي أعضاء أسرة كرة السلة فى جمهورية مصر العربية والامة العربية من مدرسين ولاعبين واداريين . هذه المسئولية تتمثل فى ضرورة تزويد المكتبة الرياضية العربية بالمزيد من المعلومات العلمية التى تحصل بفن اللعبة بالإضافة إلى الخبرات التى سبق أن أكتسبتها ومازالت أتزود بها فى تدريس مادة كرة السلة بمعهد التربية الرياضية بأبوقير . وكانت تلك الفترات التى قضيتها فى الإشراف على التربية العملية التى يقوم بها طلبة المعهد فى المدارس المختلفة حافزا قويا على العمل على تزويدهم بالتدريبات اللازمة التى تساعد على إعداد جزء هام من درس التربية الرياضية ، الا وهو الجزء الخاص بتطبيق المهارات الحركية للألعاب فى صورة تمثائل ظروف المباراة .

وقد عنيت بتصنيف المهارات الحركية بطريقة جديدة تساعد كلا من المدرب ومدرس التربية الرياضية على وضع التدريبات الخاصة به وكذلك تساعد اللاعب على ادراك مايجرى فى الملعب .

ويشمل الكتاب ٣١٧ تدريب متدرج فى مختلف المهارات الحركية بما يسهل على المسئولين فى مجال التدريب والتدريس اختيار مايناسب ظروف وامكانيات عملهم ، مصحوبة بالرسوم التى تساعد على توضيح الصورة المطلوبة . وقد راعيت فى الباب السادس من هذا الكتاب أن أضيف إلى

معلومات القارئ تاريخ جكرة السلة فى الألعاب الاولمبية مع تحليل لسير
المباريات الهامة ونتائجها حتى يكون على بينة من الاحداث التى تلازم
المباريات مع ذكر المكاسب الفنية التى حققتها كل دورة بالنسبة للعبة .

لا يفوتنى فى هذا المجال أن أشكر الزميل السيد / فتواد أبو الخير
مدرب فريق جمهورية مصر العربية الاهلى على ما زودنى به من معلومات
خاصة بهذا الباب .

والله يوفقنا جميعا الى ما فيه خير الامة العربية ؟

محمد حسن ابو عيبة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

obeikandi.com

تمهيد

إن نجاح الفريق وتحقيقه للهدف من قيامه كوحدة مترابطة تجمع أفراده ميول متقاربة يتوقف على مدى تعاون هؤلاء الأفراد داخل نطاق الخطة الموضوعة وحتى يتم هذا التعاون على أكمل صورة وأتم وجه يجب على كل فرد من أفراد هذا الفريق أن يقوم بتنفيذ المسؤوليات الملقاة على عاتقه تنفيذاً سليماً وفي الوقت المناسب .

وتتمثل مسؤوليات لاعب كرة السلة أثناء وجوده في الملعب فيما يلي :

أولاً : اختيار المهارة المناسبة التي يتطلبها الموقف .

ثانياً : أداء هذه المهارة بالطريقة الصحيحة التي تكفل تحقيق الغرض منها .

فمثلاً في موقف ما أثناء المباراة استلم لاعب الكرة ، فعليه أن يتصرف فيها بما يناسب هذا الموقف : هل يمرر الكرة لزميل ، أم يصوبها في السلة من مكان وقوفه ، أم عليه أن يحاور بها ؟ وفي أي اتجاه تكون المحاورة ؟ هل في اتجاه السلة ، أم في اتجاه زميل ؟ وهل يستلزم تنفيذ المهارة أن يسبقها بحركة خداع أم ... الخ وأي نوع من التمريض أو التصويب لازم هنا ؟ هل هو التمريض بيد واحدة أم باليدين من الصدر أم التمريض المرتدة . إن الاختيار هنا يتوقف على بعد هذا الزميل عنه وموقف الدفاع وكذلك أي نوع من التصويب يجب أن يستخدم ؟ هل التصويبة السلبية تكون أكثر فاعلية في هذا الظرف أم التصويبة بيد واحدة مع الوثب أم .. الخ . إن على اللاعب أن يقرر بأقصى سرعة ما يجب عليه أن يؤديه . وهذه هي مسؤوليته الأولى في كل لحظة من لحظات المباراة . وليست هذه المستويات متوقعة على اللاعب المستحوذ

على الكرة فقط ، ولكن على كل لاعب مهاجم كان أو مدافع ، مادام موجوداً ضمن الفريق وفي الملعب ، أن يحدد الخطوة التالية . وهذا التحديد هو ما يطلق عليه قدرة اللاعب على التعرف تبعاً لظروف المباراة . والقدرة على التعرف هذه يمكن تنميتها لدى كل اللاعبين ، مع اختلاف الزمن الذي يتطلبه لإعداد كل لاعب .

ومدرب كرة السلة في العصر الحديث ملزم بتهيئة الظروف المناسبة التي تساعد على تنمية القدرة لدى جميع لاعبيه بدون استثناء . والوسيلة الابتدائية لتحقيق هذا الغرض هي وضع التدريبات المناسبة في صورة قطايق ما يحدث أثناء المباراة وأن نترك للاعب حرية اختيار المهارة المناسبة لتنفيذ هذا التدريب . وتحت توجيه وإرشاد المدرب يدرك اللاعب أنه في مثل هذه الظروف يجب عليه أن يستخدم هذه أو تلك المهارة . فمثلاً وفي صورة بسيطة جداً ، وقف لاعب ومعه الكرة وعلى بعد ٢٠ متر منه وقف زميل له ، وطلب من الأول تمرير الكرة إلى الثاني . فما هو نوع التمريرة اللازمة التي يجب عليه أن يستخدمها . هل التمريرة الصدرية ؟ قطعاً لا . لأن التمريرة الصدرية لا تستخدم إلا للمسافات القصيرة لضعف القوة الدافعة . إذاً عليه أن يستخدم التمريرة بيد واحدة من فوق الكف . فإذا استخدم الطريقة الأولى ان تصل الكرة إلى زميله ، ويشعر بفشل هذه الطريقة في تحقيق غرضه . وبالتالي ان يلجأ إليها في أى مرة أخرى يقع فيها في مثل هذا الموقف . وسوف يلجأ دائماً إلى الطريقة التي سبقت له النجاح أول مرة . وبشكرار قواجده في ظروف متنوعة واستخدام مهارات معينة يصبح قادراً على اختيار المهارة المناسبة للظرف المناسب بأقصى سرعة وبدون بذل مجهود كبير في التفكير . وبناء عليه يجب أن تكون التدريبات المختارة متنوعة لتحقيق القدرة

على اختيار مهارات كرة السلة جميعها . بالإضافة إلى أنه في المراحل المتقدمة يجب أن تكون هذه التدريبات أكثر تعقيدا بحيث يستلزم اختيار مهارات مركبة . وفي نهاية المرحلة يوضع اللاعب موضع الاختيار في مباراة حقيقية بضرورة تدريبية لقياس مدى استناده من التدريبات التي سبق أن أداها . وتستمر هذه التدريبات مادام اللاعب في سبيل الإعداد الخاص . وكل لاعب مهما كان مستواه في حاجة إلى إعداد خاص لأنه ينبغي الوصول إلى مستوى أحسن مما هو عليه .

هذا فيما يختص بالمسؤولية الأولى . أما فيما يختص بالجزء الثاني من مسؤولياته وهو تنفيذ المهارة . فهذا من ناحية التعليم والتدريب يسبق الخطورة الأولى . وعلى المدرب أن يعلم لاعبيه كيف تؤدي كل مهارة على حدة حتى يتقنها ، ثم يربط المهارات ببعضها ببعض بتسلسل سليم . ثم يكرر أداء هذه المهارات مرات عديدة وعلى الدوام ، حتى يصبح أداؤها كالعادة بالنسبة إليه فلا تستلزم منه مجهودا إضافيا في كيفية الأداء هو في حاجة إليه لعمل آخر في الملعب .

وحيث أن كرة السلة لعبة سريعة ، فهي تستلزم سرعة في الأداء وسرعة في تقدير الموقف وسرعة في التصرف . وبالإعداد العلمي السليم وبالتدريب على سرعة تنفيذ الواجبات المطلوب أداؤها وبالطريقة السابق ذكرها يمكن خلق اللاعب المثالي سريع التصرف سريع الأداء .

إصطلاحات ورموز

لاعب مهاجم	○
لاعب مدافع	●
خط سير اللاعب	←
خط سير الكرة	←---
خط سير اللاعب بالكرة	←~~~~
حركة ارتكاز	↪
التصويب	←#