

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
محاضرات كرة السلة  
السنة الثالثة ليسانس -تربية بدنية ورياضية-  
المحاضرة رقم 09

مبادئ وقواعد  
العبء

المدة: ساعة ونصف

الدكتور: قراش لعجال

2025-2024

01- مسك الكرة

أول مهارة من المهارات الأساسية حيث تعتبر أساسية في مهارة التصويب  
والمحاورة والتمرير واستلام الكرة.

1-1- الشروط الفنية لمهارة مسك الكرة:

- عضلات الجسم غير المشدود.
- القدمان متباعدتان بقدر اتساع الصدر. بحيث يشعر الفرد أنه طبيعي ومستريح في وقفته.
- القدمان على خط واحد أو قد تتقدم إحداها عن الأخرى.
- تكون الركبتان كما في الوقفة الطبيعية.
- انحناء الكتفان قليلا للأمام.
- الرأس في وضعه الطبيعي، والنظر للأمام.
- الكوعان تلاصقان الجانبين دون ضغط، وتثنيتان بزاوية قائمة تقريبا.
- الكرة متزنة في الكفين بمعنى أن الحظ الواصل بين العقل الوسطى للأصابع يقسم الكرة إلى نصفين متساويين.
- الأصابع هي التي تلمس الكرة أما باطن الكف فلا يلمسها مطلقاً.
- عدم التوتر والضغط على الكرة.

## 1-2- خطوات تعليم مسك الكرة:

1. شرح موجز لأهمية المهارة ومدى ارتباطها ببقية المهارات من قبل المدرس.
2. عرض نموذج لطريقة مسك الكرة وتصحيح الأخطاء للطلبة بعد أداء النموذج.
3. دحرجة الكرة على الأرض والتقاطها مرة أخرى بالطريقة الصحيحة.
4. قذف الكرة لأعلى والتصفيق بالكفين والتقاطها مرة أخرى بالطريقة الصحيحة.
5. نفس التمرن السابق مع زيادة عدد التصفيق، ثم التقاطها بالطريقة الصحيحة.
6. تدوير الكرة عبر الجسم والتقاطها بالطريقة الصحيحة.
7. تدوير الكرة خلف القدمين ثم التقاطها بالطريقة الصحيحة.

## 2- المحاورة (التنطيط) Dribbling:

المحاورة هي التحرك بتنطيط الكرة في أي اتجاه، وهي حركة متوافقة منسجمة بين الذراع والرسغ والأصابع والرجلين والعينين والكرة. والمحاورة أصعب المهارات الفنية أداءً في كرة السلة، حيث تدل على مدى التوافق العضلي العصبي بين العينين وبقية أعضاء الجسم، وهي سلاح ذو حدين إذا أحسن استخدامه أفاد الفريق، أما إذا أسئ استخدامه فإنه يضر بالفريق.

### 1-2- شرح المحاورة (التنطيط):

عند شرح المهارة نبدأ والجسم في وضع منحني قليلاً للأمام مع ثني الركبتين قليلاً ويكون الساعد الأيمن موازياً للأرض، يلاحظ عدم ضرب الكرة بل دفعها

لأسفل وللأمام، ويكون الدفع بالأصابع المتباعدة ولا تلمس الكرة راحة اليد، وتتحرك الذراع من مفصل الكوع لأسفل، وتنتهي الحركة بثني الرسغ مع دفع الكرة بالأصابع، وعند ارتداد الكرة يجب استقبالها بالأصابع مع تحريك الرسغ والساعد لأعلى مع حركة الكرة ثم دفعها لأسفل مرة أخرى وهكذا بحيث تبدو حركة الذراع باستمرار، أما الذراع اليسرى تُثنى من الكوع قليلاً - وترفع إلى مستوى الكتف تقريباً لحماية الكرة كما تكون القدم اليسرى متقدمة عن اليمنى في أول خطوه، كما يجب ألا يوجه النظر إلى الكرة بل يكون النظر للأمام (لكشف الملعب) ورؤية الزملاء والمنافسين ويكون دفع الكرة أمام الجسم وللخارج قليلاً وليس للجانب أو أمام الجسم مباشرة.

## 2-2- التحكم في الكرة أثناء المحاورة:

لا يعتبر اللاعب محاوراً ممتازاً إلا في استطاع التحكم في توجيه الكرة دون توجيه نظره عليها، بل لا بد وأن يرى الملعب وهو يحاور حتى يستطيع انتهاز فرصة للتمرير أو الاندفاع ناحية السلة.

## 2-3- المحاورة (التنطيط):

### أ. المحاورة العالية:

تعتبر من أسهل أنواع المحاورة وتستخدم في حالة المشي بالكرة أو أي حركة يتطلب بها التقدم ببطء، وتستخدم غالباً للخروج من المنطقة الخلفية للملعب إلى المنطقة الأمامية دون وجود مدافع ضاغطة على اللاعب المنطط أو إعطاء فرصة للزملاء لأخذ مواقعهم، وعند تعلم هذه المهارة يجب إجادتها باليد اليسرى بنفس درجة الإجابة باليد اليمنى.

### ب. المحاورة المتوسطة:

تستخدم هذه المهارة في حالة الهجوم الخاطف والتقدم بسرعة على السلة ويتطلب هنا على تطوير مهارة التنطيط في الذراع اليسرى كما هي الذراع اليمنى، مع مراعاة اتجاه التنطيط أن يكون بعيداً عن المنافس أماماً جانباً مع انثناء خفيف في الجذع.

## ب.1. الخطوات الفنية لأداء المحاورة (التنطيط):

1. يراعى أهمية دوام النظر إلى الأمام أثناء المحاورة.
2. حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثنى ومد الرسغ والذراع يجب أن تكون بانسيابية وتوافق بحيث تبدو الكرة كأنها مرتبطة بالأصابع.
3. أصابع اليد المحاورة يجب أن تشير إلى الأمام في اتجاه حركة الكرة.
4. تتم بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة أصابع اليد.
5. أصابع اليد يجب أن تكون متباعد وذلك للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة.

6. حركة رسغ اليد المحاورة، ومقدار فرد وثنى الذراع هي أساس التحكم في ارتفاع الكرة أثناء المحاورة.
7. عند المحاورة يجب تنطيط الكرة بجانب الجسم وإلى الأمام بحيث يكون التنطيط بالذراع البعيدة عن المنافس.

### ج. المحاورة المنخفضة:

وتستخدم أثناء وجود المدافع وذلك لتحاكى محولاته لقطع الكرة، وهناك العديد من المناورات التغيير للمحاورة المنخفضة:

1. المحاورة بتغيير الكرة من جانب إلى جانب (من يد إلى يد) من أمام الجسم.  
.Cross Over
2. المحاورة بتغيير الكرة من يد إلى يد بالارتكاز الخلفي Back Pivot.
3. المحاورة من تحت الرجل الأمامية.
4. المحاورة من تحت الرجل الخلفية.
5. المحاورة من خلف الظهر.



### ج.1. الخطوات الفنية لأداء المحاورة المنخفضة:

- انثناء عميق في الركبتين والقدمان باتساع الصدر.
- النظر إلى المنافس والمنطقة الأمامية من الملعب.
- فرد الصدر إلى أعلى والعجز للخلف.
- التنطيط بمستوى الركبة بالذراع البعيدة المعاكسة للمنافس.
- الذراع الحرة مثنية أمام الصدر لتوفير حماية إضافية للكرة. (مارديني،

2013، الصفحات 11-19)

### 3- التحكم في الكرة Dribbling Control:

إن المقصود بالتحكم هو الضبط مع وجود حساسية عالية للتعامل مع الكرة، والتحكم بالكرة ليست مهارة بحد ذاتها إنما هي وليدة تدريبات مستمرة خلال الوحدات التدريبية، ولهذا وجب على اللاعب ذو المستوى العالي ومن أجل أن يكون فعالاً ومؤثراً في الفريق عليه أن يعرف أن التحكم بالكرة وسيلة هامة لنجاحه، والسيطرة على الكرة ما هي إلا مفتاح إجادة كافة المهارات الهجومية وذلك بوضع الجسم بين السرعة البطيئة والتعجل السريع المفاجئ ويتنفس الفعالية يتغير سرعة التنطيط وكذلك تحويل الكرة من يد لأخرى باستخدام خداع تغيير الاتجاه لأجل التخلص من الرقابة، وهي بشكل عام مهارة متقدمة يجب تشجيع اللاعبين على إتقانها.

#### 3-1- نماذج تدريبات التحكم في الكرة:

##### أ- من الوقوف:

1. نقل الكرة من يد إلى يد الأخرى من وضع الذراعان عالياً والكرة أعلى الرأس.

2. نقل الكرة من يد ليد خلف الظهر.

3. لف الكرة حول الكتفين من يد إلى اليد الأخرى والعكس.

#### 4- التمرير Passing:

هي مهارة تستلزم العمل الجماعي وإنكار الذات وتفصيل مصلحة الفريق على المصلحة الشخصية وتعتبر الأسلوب الأسرع والأسلم للتقدم بالكرة.

#### 4-1- ولتمرير هدفان:

1. تربيوي: يعمل على تشجيع روح العمل الجماعي وإنكار الذات.

2. تدريبي: الفريق الذي يجيد التمرير بشكل دقيق ويستغله في الوقت المناسب والمكان المناسب، يستطيع الاحتفاظ بالكرة لأطول مدة ممكنة وكذلك عند تقارب المستوى بين المتنافسين فالنتيجة تحسم لصالح الفريق الذي يجيد التمرير بشكل جيد، من هنا يتضح أهمية الهدف التدريبي للتمرير.

#### 4-2- أنواع التمرير:

■ التمرير باليدين.

■ التمرير بيد واحدة.

#### 4-3- أهم التمريرات باليدين هي:

■ التمريرة الصدرية.

■ التمريرة المرتدة.

■ التمريرة من فوق الرأس.

■ تمريرة الدفعة البسيطة.

#### 5- الاستلام (استقبال الكرة):

- كيفية استقبال الكرة.
- وضع اليدين عند الاستلام.
- تحرك لاستقبال الكرة.
- قاعدة الخط المستقيم.
- أسباب تعثر الكرة في يدي المستقبل.
- نصائح للمستلم.

لا يقل استلام الكرة أهمية عن تمريرها، فاستلام الكرة فن يجب إتقانه وكثيرا ما نرى الكرة تتعثر في يد لاعب لعدم إتقانه استقبال الكرة ويستطيع المستقبل أن يسهل مهمة بملاحظة ما يلي:

### 5-1- كيفية استقبال الكرة:

1. لا تقف ثابتا عند الاستلام، بل تحريك ناحية الكرة مع ثني الجذع قليلا من الوسط إلى الأمام.
2. يجب أن لا تنتظر الكرة حتى تلامس صدرك بل استقبلها بيديك وذراعك ممتدتان، وعند ملامستها لأطراف أصابعك يجب أن تساير يداك حركة الكرة وسحب الكرة للداخل نحو صدرك.
3. يجب استقبال الكرة بأطراف الأصابع ولا تجعل راحة اليد تلمس الكرة.
4. يجب أن تكون مرفقاك مطاوعين أي سهلة الحركة والانثناء حتى يمكن امتصاص القوة التي في الكرة.
5. لا ترفع عينيك عن الكرة بل لاحظها ولو بالرؤية الجانبية منذ أن تترك يدي الممر.
6. لا تحارب الكرة أي لا تستلمها بعصبية، وتذكر أن حركة استلام الكرة حركة مستمرة.
7. حاول دائما أن تتسلم الكرة بيديك الاثنتين، ولا تستقبل الكرة بيد واحدة، إلا في حالة إنقاذ الكرة البعيد عنك من الضياع.



### 5-2- وضع اليدين عند الاستلام:

1. إذا كانت الكرة في مستوى بين الوسط والكتف، فيجب أن تكون اليدين متجهتين للأمام.
  2. إذا كانت الكرة في مستوى أعلى من الكتف تكون اليدين متجهتين لأعلى.
  3. إذا كانت الكرة في مستوى منخفض من الكتف تكون اليدين متجهتين لأسفل.
- وفي جميع الحالات يجب أن يواجه باطن الكف الكرة والإبهامين خلف الكرة، الاستلام بيد واحدة يجب مسك الكرة باليدين أسرع ما يمكن.

### 5-3- التحرك لاستقبال الكرة:

من الأفضل أن يتحرك المستلم نحو الكرة وبطريقة تحمي الكرة من المنافس لو حاول قطع التمريرة، فهذا يجعل احتمال قطع الكرة أقل ويضطر المستلم أن يلاحظ بانتباه فلا يرفع عينيه عنها.

وأحسن طريقة لحركة المستلم هي أن يخدع خصمه بأخذ خطوة في الاتجاه المضاد أولاً ثم يرجع بسرعة لاستقبال الكرة.

### 5-4- قاعدة الخط المستقيم:

يجب على المستلم ألا يقف بحيث يكون هو الممرر والمنافس على خط مستقيم واحد، بل يجب أن يتحرك إلى أحد الجانبين بالنسبة لهذا الخط حتى يمكن الزميل من التمرير إليه بسهولة.

### 5-5- أسباب تعثر الكرة في يدي المستلم:

يرجع تعثر الكرة على يدي المستلم إلى عدة عوامل منها:

### أ. الأسباب التي ترجع إلى المستلم:

1. عدم استمرار مراقبة الكرة وهي في طريقها إليه حتى يتم تسلمها.
2. التفكير في الخطوة القادمة ومحاولة تنفيذها قبل استلام الكرة.
3. عدم مسايرة الكرة في حركتها وعدم سحبها بلطف من ناحية الجسم، بل استلامها بقوة وبتصلب.
4. ضعف قوة البصر عند المستلم، فاستلام التمريرة تستلزم نظراً سليماً أكثر مما يستلزمه التصويب أو التميرير.
5. تعب المستلم أو اضطراب مزاجه.

### ب. الأسباب التي ترجع إلى الممرر:

1. أن تكون التمريرة سريعة وفي اتجاه وجه المستلم عندما تكون المسافة بين الممرر والمستلم قصيرة.
2. أن يكون اتجاه التمريرة خطأً.
3. تقدير سرعة المستلم تقديراً خطأً. (مارديني، 2013، الصفحات 21-38)