



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المهارات الهجومية في كرة السلة

محاضرة في مادة كرة السلة

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الاولى

اعداد التدريسي

م. م. عمار مجيد علي

المهارات الهجومية في كرة السلة

أولاً: المقدمة

تُعد المهارات الهجومية في كرة السلة من أهم الجوانب الفنية التي تُميز اللاعب المتمكن عن غيره، إذ تمثل الأساس في تنفيذ الخطط التكتيكية وتسجيل النقاط وتحقيق التفوق على المنافسين. فالهجوم الناجح يعتمد على قدرة اللاعب على التعامل مع المواقف المختلفة بسرعة ودقة، من خلال أداء مهارات متنوعة كالمسك، والتمرير، والتنطيط، والتصويب، والاختراق، والارتداد الهجومي.

ثانياً: مفهوم المهارات الهجومية

المهارات الهجومية هي جميع الحركات الفنية التي يؤديها اللاعب عندما تكون الكرة بحوزته، أو عندما يسعى لاستلامها أو تسجيل هدف لصالح فريقه، وتشمل الجوانب الفردية والجماعية. تهدف هذه المهارات إلى السيطرة على الكرة، وتحقيق التقدم نحو سلة الخصم، وإنشاء مواقف هجومية فعّالة.

ثالثاً: أقسام المهارات الهجومية

تنقسم المهارات الهجومية في كرة السلة إلى قسمين رئيسيين:

١- المهارات الهجومية الفردية (Individual Offensive Skills)

٢- المهارات الهجومية الجماعية (Team Offensive Skills)

رابعاً: المهارات الهجومية الفردية

- ٢- مسك الكرة: (Holding the Ball) تُعدّ أولى المهارات التي يتعلمها اللاعب، فهي الأساس في السيطرة على الكرة وتنفيذ المهارات الأخرى.
- تُمسك الكرة بكلا اليدين من جانبيها دون استخدام راحة اليد.
- تُفتح الأصابع لتثبيت الكرة والتحكم في اتجاهها.

- يجب أن تكون اليدين موجّهتين نحو الهدف عند التمرير أو التصويب.

٢- التمرير (Passing) هو الوسيلة الرئيسة لنقل الكرة بين اللاعبين داخل الفريق بسرعة ودقة، ويُستخدم لفتح المساحات الهجومية والتخلص من ضغط الخصم.

- تمرير الصدر (Chest Pass) من الصدر إلى الصدر.

- التمرير المرتد (Bounce Pass) ترتد الكرة على الأرض لتصل إلى الزميل.

- التمرير العلوي (Overhead Pass) من فوق الرأس لمسافة طويلة.

- التمرير بيد واحدة (One-Hand Pass) يُستخدم أثناء الجري أو التصويب.

٣- التنطيط أو الطابة (Dribbling) هو الوسيلة الأساسية لتحريك الكرة أثناء التقدم بالملعب أو تجاوز المنافسين.

- تُستخدم راحة اليد في دفع الكرة نحو الأرض بخفة وسرعة.

- يُفضل أن يكون النظر للأمام لا إلى الكرة.

- يُراعى ثني الركبتين وخفض مركز الثقل أثناء الأداء.

- أنواع التنطيط: العالي، المنخفض، والمتغير الاتجاه.

٤- التصويب (Shooting) يُعد التصويب المهارة الأهم في كرة السلة لأنه الهدف النهائي من كل هجمة هجومية.

- التصويب السلمي (Lay-up) أثناء الجري باتجاه السلة.

- التصويب بالقفز (Jump Shot) أثناء القفز من مكان واحد.

- التصويب من الثبات (Set Shot) من وضع الوقوف دون قفز.

- التصويب الخطافي (Hook Shot) من الجانب باستخدام ذراع واحدة.

٥- الاختراق (Penetration): محاولة اللاعب تجاوز المدافع بالتنطيط نحو السلة لتسجيل النقاط أو خلق فرصة لزميله. يعتمد على السرعة ورد الفعل ويُنفذ بتغيير الاتجاه أو الخداع.

٦- الارتداد الهجومي (Offensive Rebound): استعادة الكرة بعد إخفاق التصويب من أحد لاعبي الفريق، ويُعد من أهم الوسائل لتجديد فرص التسجيل ويتطلب توقيتًا دقيقًا في القفز.

خامسًا: المهارات الهجومية الجماعية

١- التحرك بدون كرة (Movement Without the Ball): هي تحركات اللاعبين لخلق الفراغات وسحب المدافعين بعيدًا عن منطقة التسجيل. تشمل الجري، والدوران، والقطع المفاجئ نحو السلة.

٢- حجز الخصم (Screening): وقوف لاعب هجومي بطريقة قانونية لعرقلة المدافع عن ملاحقة زميله. يجب أن يكون الحجز ثابتًا دون دفع أو حركة مفاجئة.

٣- التبادل والتمرير السريع (Give and Go): أسلوب هجومي يعتمد على تمرير الكرة ثم التحرك لاستلامها مرة أخرى في موقع أفضل، ويُستخدم لاختراق الدفاعات المحكمة.

سادسًا: الملاحظات التعليمية والتدريبية

يبدأ تعليم المهارات الهجومية من البسيط إلى المركب، ومن الثابت إلى المتحرك. الاهتمام بالتدرج في الأداء وربط المهارات في مواقف لعب واقعية.

استخدام التصوير البطيء لتحليل الحركات الفنية.
التأكيد على اللعب الجماعي وتوظيف المهارات ضمن الخطط الهجومية.

سابعًا: الاستنتاج

تُعد المهارات الهجومية حجر الأساس في تطوير الأداء الفني للاعب كرة السلة،
فكل هجمة ناجحة تعتمد على دقة تنفيذ المهارات الفردية والتعاون الجماعي لتحقيق
الهدف النهائي وهو تسجيل النقاط.