

الفصل الرابع عشر

التهديف

التهديف في كرة السلة يعتبر اهم المهارات الاساسية لان جميع المهارات الاخرى تهدف الى ايجاد محل جيد للتهديف الناجح وانه صعب ضد الفريق الذي يقوم لاعبوه بالتغطية الجيدة.

من الخطأ الاعتقاد بان التهديف وحده كاف لتمييز اللاعب الجيد من غيره واهمال المهارات الاساسية الاخرى للعبة. ان اللاعب الجيد في التهديف يمكن ان يغطي جيداً من الخصم اذا لم يملك مهارات اللعب الاخرى. ان احسن المهدفين لا يستطيع ان ينتفع من هذه المهارة اذا لم يستطع ان يحصل على محل جيد للتهديف من خلال المهارات الاخرى.

ولاجل ان يكون اللاعب جيداً في التهديف يحتاج الى تمرين متواصل وكذلك يحتاج الى صبر وبالإضافة لذلك يحتاج الى شيء من الخصائص المميزة التي لاتوجد عند غيره. نحن نعلم انه لا يستطيع اي لاعب ان يكون هدافاً ممتازاً بينما نرى بعض اللاعبين يكونون ممتازين في الدفاع والاخرين في الاختراق. الخ.

الشروط العامة للاعب الجيد في التهديف :

- ١ . التكنيك الصحيح.
- ٢ . التدريب المتواصل.
- ٣ . الثقة بالنفس.
- ٤ . اللياقة الجيدة.
- ٥ . ادراك في التكنيك.

ان واجب المدرب اعطاء وتعليم اللاعبين اصول التهديف (التكنيك) كي يوصلهم قدر الامكان الى المستوى الجيد ويكون هذا التدريب تحت مختلف الظروف، نحن نرى كثيراً من اللاعبين جيدين في التهديف خلال التمرين (التدريب) ولكنهم ضعفاء اثناء المباريات الرسمية. لذلك يجب على المدرب ان يدرب لاعبيه على التهديف تحت ظروف المباراة اي بوجود لاعبين مدافعين فعالين. التدريب الكثير والمباريات تعطي اللاعبين ثقة بالنفس وهي ضرورية جداً كي يصبح اللاعب جيداً بالتهديف لان اللاعب الذي يشك في قدرته في اصابة الهدف لا يستطيع ان يحصل على نتائج جيدة مثل اللاعب

الذي يكون واثقاً بنفسه، وعلى المدرب ان يربي في لاعبيه هذه الصفة لانها لاتكون كبيرة عند اللاعب المبتدئ. وان نجاح التهديد يعتمد ايضاً على اللياقة البدنية للاعب، ان اللاعب الذي تكون لياقته البدنية ضعيفة لا يستطيع ان ينتفع من مواضع التهديد الجيدة ويهبط تركيزه نحو الهدف الذي هو شرط اساسي في نجاح التهديد ايضاً.

السؤال الان هو متى يستعمل اللاعب اللوحة عند التهديد ومتى لا يستعملها في السنين الاخيرة بدأ الميل كبيراً الى استعمال التهديد المباشر والشيء المتعارف عليه ان اللاعب المتقدم نحو السلة عليه ان يستعمل اللوحة لان السرعة تعطي سرعة اضافية للكرة عند التهديد مما يتسبب في عدم دخول الكرة الهدف وكذلك يجب استعمال اللوحة من زاوية بين ٣٠-٤٥.

التهديد يعتمد بالتالي على ثلاثة عناصر رئيسية هي :-

النظر (التركيز) استعمال رؤوس الاصابع (مفصل الرسغ) استعمال عضلات اليد بصورة صحيحة. ايها يلعب دوراً أكبر من الاخر، لايزال موضع جدال بين المختصين في اللعبة والرأي السائد بصورة عامة بأن استعمال عضلات اليد الرامية بصورة صحيحة اهمها.



التهديف باليدين من الامام

رقم (٧٣)

وضع اللاعب وهو ماسكاً الكرة وتحريك الكرة كبداية للتهديف باليدين من الامام كما في الصورة رقم

(٧٣)



رقم (٧٤)

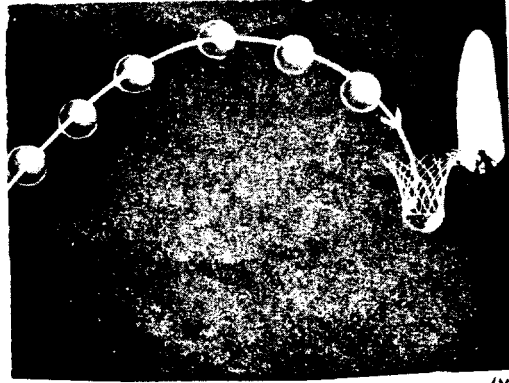
وضع اللاعب بعد تحريك الكرة للاعلى للتهديف كما في الصورة رقم (٧٤)



رقم (٧٥)
وضع اللاعب قبل ان تترك الكرة اليدين للتهديف كما في الصورة رقم (٧٥)



رقم (٧٦)
وضع اللاعب وبيده الكرة ووقوف بقية اللاعبين من الفريقين في الرمية الحرة كما في الصورة رقم (٧٦)



رقم (٧٧)

تحرك الكرة في الهواء بعد تركها يد اللاعب المهدف ودخولها سلة الفريق المضاد كما في الصورة رقم (٧٧)



رقم (٧٨)

اختراق الكرة الحلقة والشبكة بعد اصابة هدف الفريق المضاد كما في الصورة رقم (٧٨)

الفصل الخامس عشر

التهديف باليدين

المبحث الاول

التهديف باليدين من الامام

ان هذا النوع من التهديف هو اقدم انواع التهديف في كرة السلة وقد بدأ يفقد اهميته منذ ان وجد التهديف بيد واحدة. وحتى الان يوجد بعض اللاعبين يودون هذا التهديف بصورة ناجحة وخاصة من مسافات بعيدة.

اهمية هذا التهديف انه لا يحتاج الى تحضير حيث ان اللاعب المسيطر على الكرة باليدين يستطيع ان يؤدي التهديف بسرعة ولكن الضرر من استعماله يمكن في ان اللاعب بالامكان تغطيته وقطع الكرة منه بسهولة، لذا يستوجب على اللاعب ان يؤدي هذا التهديف اذا كان بعيداً عن الخصم. ان ثقل ثقل الجسم الى الامام عند اداء التهديف يجعل من الصعوبة بمكان استعماله كخداع لان اللاعب عند ذلك يجعله يخرج عن السيطرة. يؤدي التهديف من الوقوف الاعتيادي حيث ثني الركبتان قليلاً وتمسك الكرة باليدين امام الصدر، النظر يكون من فوق الكرة وعلى الحافة الامامية اذا كان اللاعب امام السلة تبدأ الحركة بمد الركبتين ثم بمد الذراعين حيث تصل الكرة الى مستوى الرأس وقبل ان تصل الذراعان الى تمام مدهما وبواسطة حركة مفاصل اليدين تنطلق الكرة نحو الهدف. وينتقل ثقل الجسم بعد التهديف الى الامام وعلى اصابع القدمين.

الاطء الشائعة

- ١ - تدوير الكرة كثيراً عند انطلاقها.
- ٢ - دفع الكرة باليد لقوة وتصلب الذراعين.
- ٣ - الدفع يكون باحدى اليدين وليس بكليهما بصورة متساوية.

المبحث الثاني

التهديف باليدين من فوق الرأس من الثبات

ان هذا النوع اصعب انواع التهديف كذلك فأن قليلاً من اللاعبين يستعملونه خاصة لاعبي الوسط لطول اجسامهم. ان الفائدة من استعمال هذا النوع تمكن في ان

الكرة عند استعماله تكون فوق مستوى الرأس مما يصعب على لاعبي الدفاع اعاقته. واذ تقرب لاعب الدفاع لاعاقته فان الطريق يكون مفتوحاً امام اللاعب للقطع نحو السلة. والفائدة الاخرى من وضع الكرة فوق الرأس يكون من السهل مناوئتها الى اي لاعب آخر. لذلك يجب السهل خداع الخصم بهذا النوع من التهديد. اما الضعف في هذا التهديد فهو ان اللاعب لا يستطيع ان يرى الكرة عند ادائه كذلك يعتمد في التركيز على الشعور الخاص الموجه في يديه واصابعه.

عند اداء التهديد يقف اللاعب بفتحة مناسبة بين قدميه حوالي ٢٠سم وتكون اما متوازيتان او احدهما سابقة للاخرى. تمسك الكرة فوق الرأس (الجهة) باليدين وتثنى الركبتان قليلاً والجسم يكون مرتخياً وعند البدء بتنفيذ التهديد يمتد الجسم والذراعان وبواسطة حركة مفاصل اليدين القوية ترمى الكرة نحو الهدف. وبعد الانتهاء من التهديد ينتقل ثقل الجسم على رؤوس اصابع القدمين.

الاطاء الشائعة :

- ١ - عدم مد الركبتين اثناء التهديد.
- ٢ - ضعف في حركة مفاصل اليدين.
- ٣ - الدفع يكون باخذى اليدين وليس بكليهما بصورة متساوية.