



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تحت عنوان:

تحليل بعض الخطط الدفاعية للدفاع الفردي و كفاءتها في كرة السلة

"بحث مسحي اجري على لاعبي المنتخب الوطني"

تحت إشراف الاستاذ:

أ.د. قادة بلكيش

اعداد الطلبة:

❖ بن زخرفة عبد الحميد

❖ بلمصايح محمد

السنة الجامعية 2016/2017

اهـءاء

الءمء لله رب العالمين و الصلاة و السلام على ءاتم الأنبياء و المرسلين

اهءي عملي الى :

من ربتني و انارت دربي و اعانتي بالصلوات و الدعوات ، الى اءلى انسان في هذا الوجود

امي الءبيبة

الى من عمل بكء في سبيلي و علمني معني الكفاح و اوصلني الى ما انا عليه ابي الءريم

اءامه الله لي

الى زوجتي و ابي محمد اسلام

الى اءواتي و الى كل عائلتي

الى من عمل معي بكء بءية اءمام هذا العمل

الى اءءقائي و زملائي في اءار الءليم و ءارءه

و الى اسءاذي الءريم و المشرف " قاءة بلءبش " اسال الله ان يءازيه بكل ءير

و الى كل اساءة معء التربية البءنية و الرياضية

بن زءروفة عبء الءميد

(ب)

إهداء

باسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على سيد الخلق اشرف المرسلين محمد الأمين ومن ولاء
يوم الدين و الحمد لله حمدا كثيرا و الذي وفقنا لإتمام هذا البحث المتواضع.

اهدي ثمرة جهدي :

إلى كل من وهب حياته في طلب العلم سعيا للفوز متحديا كل الصعاب مؤمنا بالأقدار

سالكا طريق البر و الأمان طالبا من الله تنوير قلبي بنور الإيمان و معرفة الحكمة و البيان راجيا
إرضاء الله و رضا الوالدين.

إلى منبع الحب و الحنان التي اذا ضاقت بي الدنيا لي في قلبي مكان امي الغالية حفظها الله و اطال
في عمرها

الى الذي افنى عمره من اجل تعليمي و تربيتي من اجل ان يمهد لي درب الحياة روح والدي الطاهرة
رحمه الله

الى زوجتي و ابني ادم

والى جميع اخوتي و اخواتي و ابنائهم

والى كل اصدقائي و زملائي في العمل

و إلى استاذي الكريم ،الذي وقف معنا طيلة إعدادنا للبحث أ.د"قادة بلكببش"
أطال الله في عمره و رعاه .

والى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في انجاز هذه المذكرة .

بلمصايح محمد

تشكرات:

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده. نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ الدكتور "قادة بلكبش" على توجيهاته القيمة وأفكاره النيرة التي أرشدنا بها لانجاز هذا البحث المتواضع جزاه الله عن كل خير.

كما نشني على كل من ساعدنا وأعاننا خلال مشوارنا الدراسي وكل من ساهم بتقديم يد العون لنا من قريب أو بعيد..

ملخص البحث

- عنوان الدراسة : " تحليل بعض الخطط الدفاعية للدفاع الفردي و كفاءتها في كرة السلة، بحث مسحي اجري على لاعبي المنتخب الوطني لكرة السلة " .

هدف البحث إلى تحديد المحاولات الايجابية والسلبية للدفاع الفردي ضد التهديد وكذلك تحليل الدفاع الفردي للاعبى المنتخب الوطني لكرة السلة ضد التهديد، وتطرق الباحث إلى دراسات نظرية ذات العلاقة بموضوع البحث هي تحليل المباريات بكرة السلة والدفاع الفردي بكرة السلة واستعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي كونه يتلاءم و طبيعة مشكلة البحث ، وتم اختيار لاعبي المنتخب الوطني لكرة السلة والذي يشارك في البطولة الافرو افريقية، واستعمل الباحث الوسائل والأدوات والأجهزة الملائمة لإجراءات البحث وأجرى الباحث تجربة استطلاعية قبل إجراء التجربة الرئيسية للبحث، بعد ذلك تم معالجة نتائج البحث بالوسائل الإحصائية الخاصة بها، ومن خلال هذه النتائج تم التوصل إلى استنتاجات عدة منها، انخفاض فاعلية الدفاع الفردي لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة السلة وهو مؤشر يعكس الضعف العام لدى لاعبي الفريق هذا راجع الى عدم تطبيق الخطط الدفاعية، ومن أهم ما أوصى به الباحث على مدربي المنتخبات الوطنية لكرة السلة الاهتمام الجدي بتعليم وتدريب أساسيات الدفاع الفردي بشكل عام والدفاع الفردي ضد التهديد بشكل خاص بدنيا وفنيا ونفسيا للاعبين ليتملكوا عادات حركية صحيحة، مع تخصيص مساحة واسعة من زمن الوحدة التدريبية لحالات ومواقف الدفاع الفردي والعمل على تشكيل مواقف صناعية مشابهة لمواقف وحالات المباريات الحقيقية ليكتسب اللاعبون خبرات التعامل مع مثل هذه المواقف.

Summary of the research

Title of the study: The analysis of some individual defense planning and efficiency in basketball.

Research investigation conducted on players from the national basketball team.

The research aims to identify positive attempts and negative for the individual defense against scoring, as well as the analysis of the individual defense of the players of the national team of basketball against the scoring, turning the researcher about the relevant research is the analysis of the theoretical of basketball games and individual in basketball defense and the researcher used the program descriptive be shaped style survey the nature of the problem of research he chose the players of the national basketball team, which participates in the Afro-African Championship , and the researcher used the means and tools and devices appropriate research procedures and conducted an experiment of exploration before a main research experience, and after manipulating the search on their own statistical results, thanks to these results we have reached several conclusions, including the reduction of efficiency of individual defense of the players of the national basketball team and an indicator reflects the general weakness of the team to see the lack of application of defense planning, one of the most recommended by the researcher on the national basketball coaches of the team serious attention to education and training of the bases of individual defense in General and individual defense against scoring particularly physically, technically and psychologically for the players to have any real habits of mobility , with the grant of a large area of situations of training modules and of the individual defensive positions and the work on the training of industrial situations similar to situations actually corresponds to the time to gain experience of players in such situations.

Résumé de la recherche

- **Titre de l'étude** : l'analyse de certains plans de défense individuelle et l'efficacité dans le basket-ball.

Recherche une enquête a mené sur des joueurs de l'équipe nationale de basket-ball.

La recherche vise à identifier les tentatives positives et négatives pour la défense individuelle contre la notation, ainsi que l'analyse de la défense individuelle des joueurs de l'équipe nationale de basket-ball contre la notation, en tournant le chercheur au sujet de la recherche pertinente est l'analyse des études théoriques des jeux de basket-ball et La défense individuelle en basket-ball et le chercheur a utilisé le programme descriptive en être en forme style enquête la nature du problème de la recherche, il a été choisi les joueurs de l'équipe nationale de basket, qui participe au championnat Afro-africain, et le chercheur a utilisé les moyens et les outils et les procédures des dispositifs appropriés de la recherche et a mené une expérience d'exploration avant une expérience principale de la recherche, et après en a manipuler les résultats de la recherche par leur propre moyens statistiques, grâce à ces résultats nous avons atteint plusieurs conclusions dont la réduction d'efficacité de la défense individuelle du joueurs de l'équipe nationale de basket-ball et un indicateur reflète la faiblesse générale de l'équipe pour voir le manque d'application des plans de défense, L'un des plus recommandé par le chercheur sur le basket-ball national des entraîneurs de l'équipe une sérieuse attention à l'éducation et à la formation des bases de défense individuelle en défense générale et individuelle contre la notation en particulier physiquement, techniquement et psychologiquement pour les joueurs à posséder de véritables habitudes de mobilité, Avec l'attribution d'une vaste zone de situations de modules de formation et des positions de défense individuelle et le travail sur la formation des situations industrielles similaires à des situations en fait correspond au temps d'acquérir une expérience de joueurs face à de telles situations.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
89	يوضح الوضعية الصحيحة للمدافع.	01
91	يوضح مستوى ارتفاع اليدين اثناء الدفاع	02
93	يوضح واجبات المدافعين رجل لرجل في صد هجوم الفريق المنافس	03
95	يوضح تحديد المسؤولية الدفاعية في دفاع رجل لرجل	04
97	يوضح معرفة عيوب دفاع رجل لرجل	05
99	يوضح اهمية الدفاع رجل لرجل	06
101	يوضح العلاقة بين انماط الدفاع و اماكن الملعب الدفاعية	07
103	يوضح العلاقة بين الميزات الدفاعية و الميزات الهجومية	08
105	يوضح القدرة على التغيير في طريقة اللعب من طرف اللاعبين	09
107	يبين الاحتمالات الايجابية ضد التهديد	01
109	يبين الاحتمالات السلبية ضد التهديد	02

محتويات البحث

الصفحة	العنوان
	- كلمة شكر
	- الاهداءات
	- محتويات البحث
	- قائمة الجداول
الفصل التمهيدي	
01	1-مقدمة
02	2-مشكلة البحث
03	3- اهداف البحث
03	4- فرضيات البحث
03	5- اهمية البحث و الحاجة له
04	6- مصطلحات البحث
07	7- الدراسات المشابهة

الباب الاول: الجانب النظري

الفصل الاول : كرة السلة

11	تمهيد
11	1-كرة السلة
12	1-2. تاريخ كرة السلة
14	1. 2. 1- كرة السلة داخل مدارس الولايات المتحدة الامريكية.الثانوية
15	1. 2. 2- الرابطة الوطنية لكرة السلة الامريكية
17	1- 3 - كرة السلة الدولية
18	1- 4- القوانين و القواعد
19	1. 4. 1- قواعد اللعب
21	1. 4. 2- الادوات
22	1. 4. 3- المخالفات
24	1. 4. 4- الاخطاء
27	1- 5 - مراكز الاعبين
30	1. 6 - التسديد
33	1- 7 - الاستحواذ على الكرة المرتدة
33	1- 8- التمير
35	1- 9- المراوغة
35	1- 10- المهارات الاساسية الدفاعية
47	خلاصة

الفصل الثاني: الدفاع الفردي في كرة السلة

49	تمهيد
55	2- الدفاع الفردي
56	1-2- انواع الوقفات الاستعدادية
56	1-1-2- الوقفة الدفاعية بتقدم احد القدمين
57	2-1-2- الوقفة الدفاعية بتوازن القدمين
57	2-2- اهمية الدفاع الفردي
57	3-2- متطلبات الدفاع الفردي بكرة السلة
58	1-3-2- المتطلبات الذهنية
58	2-3-2- المتطلبات البدنية
59	4-2- انواع الدفاع الفردي
60	1-4-2- دفاع المنطقة
60	1-1-4-2 عوامل هامة في دفاع المنطقة
60	2-1-4-2 نقاط القوة في دفاع المنطقة
61	3-1-4-2 نقاط الضعف في دفاع المنطقة
62	4-1-4-2 تشكيلات دفاع المنطقة
66	5-2-الدفاع رجل لرجل
66	1-5-2- بالنسبة للمسافة بين الدفاع و الهجوم
66	2-5-2 بالنسبة لملازمة المدافع للمهاجم
67	3-5-2 بالنسبة للتعيين
67	3-5-2 فلسفة هذه الطريقة
68	4-5-2 واجبات المدافعين في رجل لرجل
69	5-5-2 مزايا طريقة دفاع رجل لرجل

69	2-5-6- عيوب طريقة دفاع رجل لرجل
70	2-5-7- طريقة الدفاع رجل لرجل
72	2-5-8- استخدامات دفاع رجل لرجل
73	2-5-9- انواع دفاع رجل لرجل
74	2-5-10- بالنسبة للمسافة بين الدفاع و الهجوم
76	2-10-1- بالنسبة لملازمة المدافع للمهاجم المنافس
80	خلاصة
الباب الثاني : الجانب التطبيقي	
الفصل الاول :منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
83	1-2- منهج البحث
83	1-2- مجتمع البحث و عينة البحث
83	1-3- متغيرات البحث
84	1-4- مجالات البحث
84	1-4-1- البشري
84	1-2-4- المكاني
84	1-3-4- الزمني

84	5-1- الادوات و الاجهزة المستخدمة في البحث
85	6-1- الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث
85	1-6-1- الثبات
85	2-6-1- الصدق
85	3-6-1- الموضوعية
85	7-1- الدراسات الاحصائية
86	1-13 صعوبات البحث
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
88	تمهيد
89	1-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج
89	2-2- الاستنتاج الخاص بالجدول
118	3-2- مناقشة الفرضيات
118	4-2- الاستنتاجات العامة
119	5-2- التوصيات
121	خلاصة
قائمة المصادر و المراجع	
قائمة الملاحق	
ملخص البحث	

الباب الاول: الجانب

النظري

الباب الثاني: الجانب

التطبيقي

الفصل الاول: كرة السلة

الفصل الثاني: الدفاع

الفردى فى كرة السلة

الفصل الاول: منهجية

البحث و اجراءاته

الميدانية

الفصل الثاني: عرض
و تحليل و مناقشة
النتائج

تعد الدراسات التحليلية في المجال الرياضي من الأسس التي يلجأ إليها الباحثون والمدربون لاستكمال العملية التدريبية، خاصة بعدما وصلت إليه الفرق الرياضية ولكافة التخصصات من مستوى متطورا بدنيا وفنيا وخطبيا ونفسيا، إذ أخذت هذه الدراسات تؤدي دورا فعال في التعرف على معظم الجوانب المحيطة بالظواهر المراد دراستها. لأن التحليل يعد واحدا" من المقومات الأساسية عند دراسة المهارات الحركية وان الواجب الرئيسي في عملية التحليل إنما يتضح في تمييز الفروق وتقدير الاختلافات في الأداء.

وكرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية سريعة الإيقاع خاصة بعد التطورات المتلاحقة التي أدخلت على قانونها مما انعكس على فكر المدربين وأداء اللاعبين هجوما ودفاعا، عليه أصبح لزاما على المدربين والباحثين استعمال التحليل كوسيلة فعالة في تشخيص نقاط القوة والضعف في ذلك الأداء السريع.

وللدفاع الفردي بكرة السلة أهمية كبرى تتجلى من خلال تبنيه من قبل الفرق المتقدمة أساسا مهما لتحقيق النتائج الجيدة لان الدفاع الفردي فن أساسي لا غنى عنه مطلقا" سواء للدفاع رجل لرجل أو للدفاع عن المنطقة، ويعضد وجهة النظر هذه الكثير من الباحثين والمختصين، إذ اجمعوا على إن كافة الخطط الدفاعية في كرة السلة إنما تعتمد في المقام الأول على مقدرة اللاعبين الفردية، وان نجاح أو فشل الفريق دفاعيا يتوقف على نجاح أو فشل الجهود الفردية الدفاعية للاعبين وخاصة الدفاع الفردي ضد التهديد إذ يمثل الأخير الفيصل الوحيد لفوز أي من الفريقين المتباريين (عبد الدايم وصبحي (1984)).

1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثان للبطولة الافرو افريقية لكرة السلة والذي يمثل أعلى مستوى للعبة فيما تقدمه الفرق من لاعبين ومدربين للمهارات وأساليب اللعب الخاصة وأفكار جديدة لإدارة المباريات. وخاصة مهارات وأساليب اللعب الدفاعية لما تشكله من أهمية في نسبة عوامل الفوز في المباراة، لاحظ إن هناك ضعف عام في مستوى الأداء المهاري الدفاعي سواء كان فردي أم فرقي اعتماداً على مؤشرات كثيرة منها كثرة تسجيل النقاط السهلة أو زيادة عدد الاخطاء الشخصية وخاصة ضد حالات التهديد المختلفة، والذي يمثل اخطر ما يواجه اللاعب المدافع وهذا بدوره يمثل مشكلة خاصة عندما يهمل الجانب التحليلي للمباريات لما له من دور فاعل في إظهار الحالات السلبية لمواقف اللعب الدفاعية الفردية والفرقية وخاصة ضد التهديد، فضلا عن ضعف استخدام وسائل أخرى لتشخيص حالات الضعف والأخطاء سواء كانت بدنية أم فنية أم خطئية من قبل الباحثين والمدربين لاستكمال عمليتي التحليل والتقييم. هنا يمكننا طرح التساؤل التالي: هل ان ضعف مستوى لاعبي المنتخب الوطني يعود الى عدم تطبيق الخطط الدفاعية ؟

3- اهداف البحث :

- 1 - كشف مستوى لاعبي المنتخب الوطني لكرة السلة.
- 2- تحليل مقابلات الفريق الوطني لكرة السلة في البطولة الافرو افريقية.
- 3- تقييم الخطط الدفاعية المتبعة للاعبي المنتخب الوطني.

4- فرضيات البحث:

- يفترض الباحثان ان عدم ايجاد الخطط الدفاعية لدى لاعبي المنتخب الوطني هو احد اسباب تدني مستوى الفريق الوطني في هذه الدورة.

5- اهمية البحث و الحاجة له :

تتلخص أهمية البحث فيما يلي:

1- اهمية الدفاع الفردي في كرة السلة لان نجاح أو فشل الفريق دفاعيا يتوقف على نجاح أو فشل الجهود الفردية الدفاعية للاعبين وخاصة الدفاع الفردي ضد التهديد.

2- للدفاع الفردي بكرة السلة أهمية كبرى تتجلى من خلال تبنيه من قبل الفرق المتقدمة أساسا مهما لتحقيق النتائج الجيدة لان الدفاع الفردي فن أساسي لا غنى عنه مطلقا" سواء للدفاع رجل لرجل أو للدفاع عن المنطقة.

6. مصطلحات البحث :

1-كرة السلة

هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين نشيطين يحاول كلاهما إحراز نقاط سلة يُطلق عليها الهدف وترتفع السلة عن الأرض بمقدار 3أمتار في العالم .

2-الدفاع الفردي:

كما هو معروف أن الدفاع الفردي لكل اللاعب المدافع يعتبر العامل الأساسي الأول لنجاح الدفاع الفرقي بجميع أنواعه , كل لاعب مدافع في الفرق عليه مهمات و

واجبات معينة يجب أدائها و إتقاننا أثناء الدفاع لأجل ان يكون الدفاع فعالاً و مؤثراً.

دفاع المنطقة:

يعد الدفاع عن المنطقة من الطرائق الدفاعية الأساسية , ويقصد به ان كل لاعب مدافع يدافع عن منطقة معينة قرب الهدف إذ يحرس اللاعب المهاجم الموجود في المنطقة المخصصة له, ومسئولية اللاعب المدافع هي الكرة أولاً ثم المهاجم .

دفاع رجل لرجل:

نشأت هذه الطريقة مع نشأة اللعبة و تطورت تطوراً كبيراً لتقابل طرق الهجوم المختلفة، و لم تنزل هي الطريقة الأساسية الأولى للدفاع في كرة السلة.

محاولة منع المنافس من إصابة الهدف من أي مكان في الملعب.

7- الدراسات المشابهة :

7-1- الدراسة الأولى :

1- دراسة وديع ياسين التكريتي وآخرون 2012: بعنوان تقييم الخطط الدفاعية لأشبال نادي السلیمانية الرياضي لكرة اليد هدف البحث إلى ما يأتي:

- تقييم الخطط الدفاعية للدفاع في كرة اليد .

- التعرف على الطرق الدفاعية المنتهجة لدى لاعبي نادي السلیمانية .

استعمل الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين

القبلي والبعدي , وتكونت عينة البحث من (22) لاعبا بأعمار(12-13) سنة وزعوا بالتساوي بين المجموعتين. واستخدم الباحثون المقابلة الشخصية والملاحظة

والقياس وسائل لجمع البيانات. واستغرق المنهج التعليمي (12) وحدة بمعدل (3) وحدات أسبوعيا , لتعليم مهارات المناولة والتصويب والطبقة ،وعولجت البيانات إحصائيا باستعمال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ،واختبار(ت) للعينات المرتبطة ،واختبار(ت) للعينات المستقلة.

وتم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- حققت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في جميع المتغيرات قيد البحث وكان للدفاع الفردي دوراً فاعلاً وكبيراً "في تعلم مهارات مما أدى إلى فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية .

- حققت المجموعة الضابطة تطوراً في جميع المتغيرات قيد البحث وأدت منهج

التدريبي من قبل المدرب إلى ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى

أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت للمنهج المتبع من قبل المدرب ولمصلحة الاختبارات البعدية.

7-2-دراسة م. د.عايد حسين عبد الأمير 2006 بعنوان : تحليل الدفاع الفردي
ضد التهديد للاعبى نادي الحلة المتقدمين بكرة السلة - مجلة علوم الرياضة
العدد الاول

- يهدف البحث: إلى تحديد المحاولات الايجابية والسلبية للدفاع الفردي ضد التهديد وكذلك تحليل الدفاع الفردي للاعبى نادي الحلة المتقدمين بكرة السلة ضد التهديد، وتطرق الباحث إلى دراسات نظرية ذات العلاقة بموضوع البحث هي تحليل المباريات بكرة السلة والدفاع الفردي بكرة السلة واستعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي كونه يتلاءم و طبيعة مشكلة البحث ،وتم اختيار لاعبي نادي الحلة المتقدمين بكرة السلة والذي يمثل أفضل أربع أندية مشتركة في الدوري العراقي الممتاز المتضمن(12) فريق تمثل فرق بغداد والمحافظات الأخرى، واستعمل الباحث الوسائل والأدوات والأجهزة الملائمة لإجراءات البحث وأجرى الباحث تجربة استطلاعية قبل إجراء التجربة الرئيسية للبحث،بعد ذلك تم معالجة نتائج البحث بالوسائل الإحصائية الخاصة بها، ومن خلال هذه النتائج تم التوصل إلى استنتاجات عدة منها، انخفاض فاعلية الدفاع الفردي لدى لاعبي نادي الحلة بكرة السلة وهو مؤشر يعكس الضعف العام لدى لاعبي الفريق إذا ما علمنا إنه حاصل على بطولة الدوري العراقي لأكثر من موسم سابق ويضم لاعبين يمثلون المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة، ومن أهم ما أوصى به الباحث على مدربي نادي الحلة بكرة السلة الاهتمام الجدي بتعليم وتدريب أساسيات الدفاع الفردي بشكل عام والدفاع الفردي ضد التهديد بشكل خاص بدنيا وفنيا ونفسيا للاعبين الصغار ليمتلكوا عادات حركية صحيحة، مع تخصيص مساحة واسعة من زمن الوحدة التدريبية لحالات

ومواقف الدفاع الفردي والعمل على تشكيل مواقف صناعية مشابهة لمواقف وحالات المباريات الحقيقية ليكتسب اللاعبون خبرات التعامل مع مثل هذه المواقف.

أهداف البحث:

1- تحديد المحاولات الايجابية والسلبية للدفاع الفردي ضد التهديد للاعبى نادي الحلة بكرة السلة.

2- تحليل الدفاع الفردي للاعبى نادي الحلة المتقدمين بكرة السلة ضد التهديد.

- **منهج البحث و اجراءاته الميدانية:** لغرض دراسة الظاهرة بشكل دقيق من خلال منهج يتلائم والمشكلة المراد بحثها فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي كونه يتلاءم و طبيعة مشكلة البحث .

- **الاستنتاجات**

في حدود نتائج هذه الدراسة أمكن استنتاج ما يأتي :

1- انخفاض فاعلية الدفاع الفردي لدى لاعبي نادي الحلة بكرة السلة وهو مؤشر يعكس الضعف العام لدى لاعبي الفريق إذا ما علمنا إنه حاصل على بطولة الدوري العراقي لأكثر من موسم سابق ويضم لاعبين يمثلون المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة.

2- تمثلت المحاولات الدفاعية الفردية الايجابية ضد التهديد بما يأتي (دفاع الكرة وانتقالها إلى زميل ، دفاع الكرة والاستحواذ عليها ، دفاع ضاغط أدى إلى ارتكاب المهاجم مخالفة، دفاع الكرة وارتكاب المهاجم لخطأ، دفاع الكرة وانتقالها إلى خارج

حدود الملعب، دفاع الكرة وارتكاب المهاجم لمخالفة، دفاع الكرة وانتقالها إلى منافس) وفقاً لترتيبها حسب أهميتها تنازلياً.

3- تمثلت المحاولات الدفاعية الفردية السلبية ضد التهديد بما يأتي (التهديد وإصابة السلة، التهديد وعدم إصابة السلة بسبب الدفاع، ارتكاب المدافع لخطأ شخصي ضد المهدف، التهديد وإصابة السلة وارتكاب خطأ شخصي من قبل المدافع) وفقاً لترتيبها حسب شدتها تنازلياً.

8- مناقشة الدراسات المشابهة:

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة في الجانب التكتيكي واهمية الخطط الدفاعية للاعبين كرة السلة.

*أوجه الاختلاف:

اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات المشابهة من حيث حجم العينة والاختصاص.

تمهيد :

1-كرة السلة

هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين نشيطين يحاول كلاهما إحراز نقاط سلة يُطلق عليها *الهدف* وترتفع السلة عن الأرض بمقدار 3 أمتار في العالم .

يتم إحراز النقاط من خلال إدخال الكرة داخل السلة الموجودة على ارتفاع 3 أمتار؛ حيث يفوز الفريق الذي يتمكن من إحراز عدد من النقاط أكبر من تلك التي يحرزها منافسه في نهاية المباراة وهكذا فمن الصعب وقوع نتيجة التعادل بين الفريقين. ويمكن للاعب التقدم بالكرة إلى الأمام عن طريق تنطيطها على أرض الملعب فيما يُعرف باسم (*المراوغة*) أو تمريرها لزملائه للوصول إلى الهدف. ولا يُسمح بأي احتكاك بدني يعرقل أي لاعب من الفريقين) خطأً (وهناك قيود مفروضة على كيفية التعامل مع الكرة تُعرف باسم) مخالفات قواعد اللعب.

عند ارتكاب اللاعب لخمس مخالفات يطرد مباشرة من المباراة ويعوضه لاعب آخر من نفس الفريق.

وبمرور الوقت، تطورت لعبة كرة السلة لتشتمل على طرق لعب فنية شائعة تتعلق بتصويب الكرة وتمريرها والمراوغة بها، إلى جانب مراكز اللاعبين والخطط الدفاعية والهجومية. فعادة ما يلعب أطول لاعبي الفريق في مركز الوسط أو في أحد مركزي الهجوم، أما اللاعبون الأقصر طولاً أو الذين يتميزون بالسرعة ويمتلكون أفضل مهارات في الإمساك بالكرة والتحكم بها فيلعبون في مراكز الدفاع. وعلى الرغم

من الاهتمام البالغ بقواعد وقوانين لعبة كرة السلة عند ممارستها في المسابقات والمنافسات، فقد ظهرت الكثير من الألعاب المشتقة من لعبة كرة السلة والتي تتم ممارستها بشكل غير رسمي. وفي بعض البلدان، تعتبر لعبة كرة السلة من الرياضات الشعبية التي تستقطب قطاعًا جماهيريًا كبيرًا. (أياد العزاوي ووداد المفتي 1989)

1-2- تاريخ كرة السلة:

في أوائل ديسمبر من عام 1891، بحث الدكتور الكندي جيمس نايسميث، أستاذ التربية البدنية بجامعة ماكجيل في مونتريال، والذي يعمل أيضًا معلمًا في مدرسة التدريب الخاصة بجمعية الشبان المسيحية) والمعروفة حاليًا بكلية سبرينجفيلد في مدينة سبرينجفيلد بولاية ماساتشوستس بالولايات المتحدة الأمريكية، عن ابتكار لعبة قوية تُقام داخل الصالات يشغل بها طلابه ويحافظ على لياقتهم البدنية عند مستويات مناسبة في فصول الشتاء الطويلة التي تسود الولايات الواقعة في إقليم نيو إنجلاند.

فبعد رفض عدد من الأفكار الأخرى نظرًا لصرامتها أو عدم تناسبها مطلقًا مع صالات الجمنازيوم المحاطة بالجدران، وضع "نايسميث" القواعد الأساسية لكرة السلة وقام بتثبيت سلة خوخ على سياج يبلغ ارتفاعه 10 أقدام (3.05 متر). وعلى النقيض من الشبكات الحديثة لكرة السلة، فقد ظل قاع سلة الخوخ مسدودًا، ومن ثم كان يتعين استرجاع الكرة يدويًا بعد كل "هدف" أو بعد كل نقطة يتم إحرازها. غير أن هذا الأمر قد أثبت عدم فاعليته. لذا، فقد تم ثقب قاع هذه السلة، المثبتة في عمود طويل مرتكز على حامل، مما يتيح خروج الكرات منها في كل مرة تدخل فيها. هذا وقد تم استخدام سلال الخوخ هذه حتى عام 1906، حيث تم استبدالها في نهاية الأمر بسلال معدنية مثبتة في لوحات خلفية تُعرف باسم لوحات الهدف (وهي عبارة عن لوحة مستديرة أو مستطيلة خلف السلة تمنع ضربات الكرة المتجهة إلى الخارج وترجعها، أو تردها إلى داخل السلة). وسرعان ما تم إدخال تغيير آخر يتيح مجرد مرور الكرة عبر السلة، وهو ما مهد الطريق لظهور اللعبة في شكلها المعروف لنا حاليًا. في بادئ الأمر، تم

استخدام كرة قدم في إحراز الأهداف. فعندما يتمكن اللاعب من إحراز هذه الكرة داخل السلة، فإن فريقه يحصل على نقطة. والفريق الذي كان يحصل على أكبر عدد من النقاط هو الذي يعتبر الفائز في المباراة. وعادة ما كان يتم تثبيت السلال في شرفة الملعب المنخفضة، ولكن ثبت أن هذا الأمر غير عملي وذلك عندما بدأ الجمهور يتدخل في تصويبات الكرة. وقد تم استخدام لوحة الهدف المثبتة خلف السلة للحيلولة دون وقوع هذا التدخل، هذا إلى جانب كونها ذات تأثير إضافي يتمثل في السماح بالتصويبات المرتدة.^[5] وقد اكتشفت حفيدة نايسميث مذكراته التي كتبها بخط يده في أوائل عام 2006، والتي تشير إلى أنه كان قلقًا بشأن لعبته الجديدة التي ابتكرها، والتي اشتملت على قواعد مستقاة من لعبة للأطفال يطلق عليها اسم لعبة Duck on a Rock، وذلك لفشل الكثير من الألعاب التي تم ابتكارها قبل ذلك في هذا الإطار. وقد أطلق نايسميث على اللعبة الجديد اسم لعبة "كرة السلة." (محمد محمود عبد الدايم)

تمت إقامة أول مباراة رسمية في كرة السلة داخل الصالة الرياضية الخاصة بجمعية الشبان المسيحية في 20 يناير من عام 1892 وشارك فيها تسعة لاعبين. وقد انتهت هذه المباراة بنتيجة 1-0؛ حيث تم تصويب تسديدة الفوز من على بُعد 25 قدمًا (7.6 مترًا) 25 قدم (7.6 م)، على ملعب تبلغ مساحته نصف مساحة الملعب الحالي الذي تقام عليه مباريات كرة السلة المفتوحة أو مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية يعرف أيضًا بدوري كرة السلة الأمريكية للمحترفين). وبحلول عام-1897 1898 أصبح العدد القياسي للاعبي كل فريق خمسة لاعبين.

وفي بادئ الأمر، كانت تتم ممارسة لعبة كرة السلة بكرة قدم. هذا وقد كان اللون البني هو لون أولى الكرات التي تم صنعها خصيصًا لممارسة كرة السلة، وكان ذلك فقط في أواخر الخمسينيات من القرن العشرين. ولكن فيما بعد، قام توني هينكل في إطار بحثه عن تصميم كرة سلة أكثر وضوحًا للاعبين والمتفرجين على حد سواء باستخدام الكرة

ذات اللون البرتقالي التي يشيع استخدامها في وقتنا الحالي. ولم تكن المراوغة عن طريق تنطيط اللاعب للكرة جزءاً من القواعد الأصلية لهذه اللعبة باستثناء استخدام هذا النوع من المراوغة في "التمريرة المرتدة" بين أعضاء الفريق الواحد. ذلك أن تمرير الكرة كان الوسيلة الأساسية لتناقلها. وفي نهاية الأمر، أُتيح استخدام المراوغة ولكن بشكل محدود نتيجة عدم تناسق شكل الكرات الأولى التي كانت تُستخدم في ممارسة هذه اللعبة. ثم أصبحت المراوغة جزءاً أساسياً من ممارسات هذه اللعبة فقط مع حلول خمسينيات القرن العشرين تقريباً حين اهتمت المصانع بتحسين شكل الكرة (د.حسن سيد معوض).

1-2-1- كرة السلة داخل مدارس الولايات المتحدة الأمريكية الثانوية

وقبل أن يتم تقديم دعم كبير من قبل الإدارات التعليمية، كانت مساحة معظم المدارس الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية أقل بكثير من نظيراتها في الوقت الحالي. وخلال العقود الأولى من القرن العشرين، سرعان ما أصبحت كرة السلة من اللغات المثالية التي يمكن ممارستها بين المدارس وذلك نظراً لقلّة متطلباتها من حيث الأدوات والأفراد. وفي الفترة التي سبقت التغطية التليفزيونية الكبيرة لفعاليات رياضات المحترفين ورياضات الكليات، كانت شعبية كرة السلة داخل المدارس الثانوية منقطعة النظير في أنحاء كثيرة من الولايات المتحدة الأمريكية. وكان فريق فرانكلين واندر فايف المنتمي لولاية إنديانا من أكثر فرق المدارس الثانوية في كرة السلة تحقيقاً للنجاح في عشرينيات القرن الماضي، حيث سيطر هذا الفريق على كرة السلة داخل ولاية إنديانا وكسب الاهتمام والتقدير على الصعيد القومي.

في عصرنا الحالي، تختار كل المدارس الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية فريقاً يمثلها في كرة السلة للدخول في المنافسات التي يتم خوضها بين فرق

المنتخب (varsity) الأخرى لمدارس الولايات المتحدة (أو ما يعرف بدوري المدارس). هذا ولا تزال كرة السلة تحظى بشعبية مرتفعة، سواء أكان ذلك في المناطق الريفية حيث تستقطب اهتمام أفراد المجتمع بأسره، أو في المدارس الأكبر حجمًا المشهورة بفرق كرة السلة الخاصة بها حيث يواصل العديد من لاعبي هذه الفرق ممارستهم لهذه اللعبة على مستويات تنافسية أعلى عقب تخرجهم من هذه المدارس. وفي موسم 2003-2004، مثل نحو 1.002.797 طالبًا وطالبة مدارسهم في مسابقة كرة السلة التي أقيمت بين المدارس (دوري المدارس)، وذلك وفقًا لإحصائيات الاتحاد الوطني لروابط المدارس الثانوية في الولايات الأمريكية الجدير بالذكر أن ولايات إلينوي وإنديانا وكنتاكي الأمريكية تعد من الولايات المعروفة على وجه الخصوص بولع سكانها الشديد بمباريات كرة السلة الخاصة بفرق المدارس الثانوية، وقد لُقّب سكان إنديانا بسبب مظاهر الحب الجارف التي يبديونها تجاه لعبة كرة السلة باسم هوزيبر هيسثيريا هذا وقد أوضح فيلم هوزيبرز الذي حظى بإعجاب النقاد مدى ما تمثله كرة السلة لفرق المدارس الثانوية من قيمة بالغة لمثل هذه المجتمعات الريفية.

1-2-2-1- الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (المعروفة أيضًا باسم الدوري الأمريكي لكرة السلة للمحترفين):

في عام 1946، تم إنشاء الرابطة الأمريكية لكرة السلة، وهي التي تكفلت بتنظيم فرق كرة السلة لكبار المحترفين وترتب على إنشائها نيل لعبة كرة السلة للمحترفين شعبية أكبر. وقد أقيمت أول مباراة في كرة السلة في مدينة تورونتو بمقاطعة أونتاريو في كندا بين كل من فريقي تورونتو هاسكيز ونيويورك نيكروكيرز "نيكس" نيويورك نيكس في 1 نوفمبر عام 1946. بعد مرور ثلاثة مواسم، أي في عام 1949، تغيرت رابطة أمريكا لكرة السلة (BAA) لتصبح الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية. (NBA) وقد

ظهرت الرابطة الأمريكية لكرة السلة (ABA) في عام 1967، وسرعان ما أصبحت مصدر تهديد لسيطرة الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية على مجريات هذه اللعبة إلى أن تمت عملية اندماج رابطة ABA مع (ABA-NBA merger) NBA في عام 1976. هذا ويعد دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA) بمثابة أكبر دوري كرة سلة للمحترفين في العالم من حيث الشعبية والأجور المدفوعة والموهبة فضلاً عن مستوى المنافسة.

قدّمت الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية العديد من لاعبي كرة السلة المشهورين. ومن بين هؤلاء اللاعبين: جورج ميكان، أول لاعب خط وسط يحظى بشهرة واسعة، وبوب كوزي صاحب الموهبة الفذة في مهارات التحكم بالكرة، وبيل راسيل أسطورة الدفاع، والثلاثة كانوا ينتمون لفريق بوسطن كلتيكس هذا بالإضافة إلى ويلت تشامبرلين) وويلت تشامبرلين)، والذي لعب في بادئ الأمر لفريق هارليم جلوبيتروترز) الشهير، فضلاً عن نجوم ذات مهارات متعددة أمثال أوسكار روبرتسون وجيري ويست)، علاوة على لاعبي خط الوسط المتميزين الذين ظهروا في الآونة الأخيرة أمثال كريم عبد الجبار) كريم عبد الجبار (وكارل مالون) كارل مالوني). كما تميزت هذه الرابطة أيضاً بلاعب الهجوم الخلفي جون ستوكتون الذي يقود الهجوم في فريقه ولاعب خط الهجوم الفذ الذي طالما أسعد الجماهير جوليوس إرفينج، فضلاً عن النجوم الأوروبيين أمثال ديرك نوفيتسكي) ديرك نوفيتسكي (ودرازين بيتروفيتش بالإضافة إلى ثلاثة لاعبين أقر الكثيرون بأن الفضل يرجع إليهم في الانتقال بلعبة كرة السلة للمحترفين إلى أعلى مستوى لها من الشعبية، وهم: لاري بيرد) لاري بيرد (وإرفين "ماجيك" جونسون ومايكل جوردان.

في عام 2001، أسست الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية دوري تطويري أطلقت عليه دوري تطوير الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBDL) وفي عام 2008، وصل عدد الفرق المشاركة في هذا الدوري إلى ستة عشر فريقًا.

تشكل فرق كرة السلة نحو 13 في المائة من الرياضات الاحترافية في الولايات المتحدة الأمريكية، ويصل متوسط عدد الجماهير التي تحضر على الحضور بانتظام لمباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة نحو 17558 متفرجًا، مع ملاحظة تفاوت هذا الرقم مع الفرق صاحبة الشعبية الأعلى أمثال شيكاغو بولز حيث يصل عدد جمهوره إلى (22103)، أما ديترويت بيستونز فيصل عدد جمهوره إلى (22076)، بينما يصل عدد جمهور كليفلاند كافاليرز إلى (20499). هذا ويصل مجموع عائدات فرق الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية الثلاثين إلى نحو 3.37 مليار دولار أمريكي، وهو رقم لا يزال في تصاعد. (د.ياسمين مصطفى عبد المنعم توفيق)

1-3-كرة السلة الدولية:

تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة السلة في عام 1932 بواسطة ثماني دول مؤسسة، وهي: الأرجنتين وتشيكوسلوفاكيا واليونان وإيطاليا ولاتفيا والبرتغال ورومانيا وسويسرا. وفي هذا التوقيت، كان هذا الاتحاد يشرف فقط على تنظيم شؤون اللاعبين الهواة. هذا وقد اشتق الاختصار الذي يشير إلى هذا الاتحاد (FIBA) من الاسم الفرنسي له وهو (*Fédération Internationale de Basketball Amateur*) ، والذي يعني الاتحاد الدولي لكرة السلة للهواة.

تم إدراج فعاليات مسابقة كرة السلة للرجال للمرة الأولى في دورة الألعاب الأولمبية في برلين عام 1936، على الرغم من إقامة مباراة توضيحية للعبة كرة السلة في عام

1904. وقد هزم فريق الولايات المتحدة الأمريكية فريق كندا في أول نهائي تمت إقامته خارج الصالات. الجدير بالذكر أنه عادة ما تهيمن الولايات المتحدة على الفوز بهذه المسابقة، حيث فاز فريقها بكل الألقاب فيما عدا ثلاثة ألقاب فقط؛ فكانت الهزيمة الأولى لها في نهائي مثير للجدل حيث أُقيم بينها وبين الاتحاد السوفيتي في ميونيخ في ألمانيا عام 1972. وفي عام 1950، أُقيمت بطولة العالم الأولى لكرة السلة للرجال من قِبَل الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA World Championship) في الأرجنتين. وبعد مرور ثلاث سنوات، أُقيمت بطولة العالم لكرة السلة للسيدات من قِبَل الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA World Championship for Women) في شيلي. من ناحية أخرى، تم إدراج فعاليات مسابقة كرة السلة للسيدات في دورة الألعاب الأولمبية التي أُقيمت في مدينة مونتريال بكندا في عام 1976، وذلك بمشاركة فرق: الاتحاد السوفيتي والبرازيل وأستراليا في منافسة مع فرق أمريكية. (القانون الدولي لكرة السلة)

1-4- القواعد والقوانين

• غالبًا ما تتباين المقاييس والحدود الزمنية المتعلقة بقواعد كرة السلة التي سيتم تناولها في هذا الجزء بين المسابقات والاتحادات المختلفة، غير أنه سيتم الاعتماد على القواعد الدولية وقواعد دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA) في هذا الجزء.

يتمثل هدف مباراة كرة السلة النهائي في أن يتفوق أحد الفريقين المتنافسين على الفريق الآخر من حيث عدد النقاط التي يحرزها وذلك من خلال رمي الكرة داخل سلة هذا المنافس من أعلى مع العمل على منع هذا المنافس من أن يقوم هو الآخر بذلك. ويطلق على محاولة إحراز النقاط بهذه الطريقة اسم التسديد (shot) هذا وتُحتسب

التسديدة الناجحة بنقطتين أو ثلاث نقاط (three points) إذا تم تنفيذها من خارج قوس الثلاث نقاط والذي يبعد عن السلة بمقدار 6.25 مترًا (20 قدمًا و 6 بوصات) في المباريات الدولية و 23 قدمًا و 9 بوصات (7.24 مترًا) في مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية.(NBA)

1-4-1- قواعد اللعب

تُقسم مباراة كرة السلة إلى أربعة أرباع (أشواط) مدة كل ربع 10 دقائق (على صعيد المباريات الدولية) أو 12 دقيقة (على صعيد مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية.(NBA) - أما فيما يتعلق بمباريات الكليات، فنقسم المباراة إلى نصفين (شوطين) مدة كل نصف 20 دقيقة في حين يتم تقسيم معظم مباريات المدارس الثانوية إلى أربعة أرباع مدة كل ربع ثماني دقائق. ويتم السماح بخمس عشرة دقيقة للاستراحة في منتصف المباراة، في حين يتم السماح بدقيقتين راحة بعد انتهاء كل ربع "شوط" من الأرباع الأخرى. وتستمر مدة كل فترة من فترات الوقت الإضافي ، الذي يُحتسب بعد انتهاء الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل، لخمس دقائق. ويتبادل الفريقان سلتيهما مع بدء النصف الثاني للمباراة. إن الوقت المحتسب في اللعب هو وقت اللعب الفعلي؛ حيث يتم إيقاف ساعة المباراة عند توقف اللعب. لذلك، فإن مباريات كرة السلة تستغرق بصفة عامة وقتًا أطول بكثير من الوقت المحدد لها، وعادة ما تستمر لنحو ساعتين.

يتألف كل فريق على أرض الملعب من خمسة لاعبين في وقت واحد (من أصل اثني عشر لاعبًا مسجلين في قائمة كل منهما). هذا ولا تكون عمليات تبديل (Substitution) اللاعبين مقتصرًا على عدد معين من اللاعبين،

ولكن يمكن إجراؤها فقط عندما يكون اللعب متوقفاً. ويكون لكل فريق مدرب يشرف على تطوير أداء اللاعبين ووضع الاستراتيجيات والخطط التي يلعب بها الفريق، إلى جانب عدد آخر من العاملين في الفريق مثل المدرب المساعد ومدير الفريق والإحصائي والطبيب ومدرب اللياقة البدنية.

ترتدي كل من فرق رجال وسيدات كرة السلة زيًا موحدًا يتألف من شورت وجيرسي (jersey) مطبوع عليه من الأمام والخلف على حد سواء رقم واضح للعيان وليس له مثل لكل لاعب أو لاعبة داخل الفريق الواحد. ويرتدي اللاعبون أحذية رياضية خفيفة (high-top) توفر مزيدًا من الدعم وقوة التحمل للكاحل. وعادة ما يتم طباعة أسماء الفرق وأسماء اللاعبين بل وأسماء الرعاية، في البطولات التي تُنظم خارج أمريكا الشمالية، على ملابس اللاعبين.

يُسمح بعدد محدود من الأوقات المستقطعة، وهي عبارة عن طلب المدربين إيقاف الساعة ومن ثم إيقاف اللعب للاجتماع لفترة قصيرة بلاعبهم لمناقشة خطط اللعب. وبصفة عامة، لا تزيد مدة الوقت المستقطع عن دقيقة واحدة فقط، ما لم يستلزم الأمر فاصلاً إعلانياً بالنسبة للمباريات المذاعة تليفزيونياً.

يتحكم في سير المباراة إداريون مسؤولون عن تنظيمها ويتألفون من حكم المباراة (يطلق عليه اسم "رئيس الطاقم" في مباريات كرة السلة للرجال في دوري الكليات الأمريكية وفي دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية ("NBA") وحكم واحد أو حكمين (يُطلق عليهم "حكام" في مباريات كرة السلة للرجال في دوري الكليات الأمريكية ودوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية) فضلاً عن حكام الطاولة.

كرة سلة تقليدية ذات تصميم ثماني الأجزاء (basketball)

تنطوي أدوات لعبة كرة السلة الأساسية على كرة سلة وملعب فقط. والملعب عبارة عن مسطح من الأرض مستوي ومستطيل الشكل توجد عند كل من طرفيه المتقابلين سلة معلقة. بيد أنه عند ممارسة هذه اللعبة على مستوى المنافسات والمسابقات، فإن الأمر يتطلب استخدام مزيد من الأدوات مثل الساعات وبطاقات التسجيل (التي تُسجل عليها أهداف المباراة) ولوحة (لوحات) تقييد الإصابات المحرزة في المباراة وأسهم تناوب الدور في الاستحواذ على الكرة وأجهزة إيقاف الساعة التي تعمل بالصارف.

كرة سلة يتم ممارستها خارج الصالات

تكون مساحة ملعب كرة السلة (basketball court) المطابق للوائح والمواصفات في المباريات الدولية 28 × 15 مترًا (أي حوالي 92 × 49 قدمًا) و 94 × 50 قدمًا (أي حوالي 29 × 15 مترًا) في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA) وتكون معظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب. كما تكون هناك سلة مصنوعة من الصلب تتدلى منها شبكة وهذه السلة مثبتة في لوحة الهدف الخلفية ومعلقة عند جانبي الملعب. وعلى جميع مستويات المسابقات تقريبًا، يكون ارتفاع الحافة العلوية (الإطار المعدني للحلقة التي منها تتعلق الشبكة) عن سطح الملعب 10 أقدام (3.05 مترًا) بالضبط و 4 أقدام (1.2 مترًا) من داخل الخط القاعدي. وعلى الرغم من أن الاختلاف يكون ممكنًا في أبعاد الملعب ولوحة الهدف الخلفية، فإنه من الأهمية بمكان أن يكون ارتفاع السلة صحيحًا ومطابقًا للوائح لأن ارتفاع حافة السلة بقليل من البوصات عن الارتفاع القانوني المحدد لها يمكن أن يؤثر سلبيًا على عملية التسديد.

هناك أيضاً قواعد بشأن الحجم الذي ينبغي أن تكون عليه كرة السلة. فإذا كانت المباراة المقامة للسيدات، فحينئذ يكون محيط حجم كرة السلة المرخص بها 28.5 بوصة (الكرة فئة حجم 6) ووزنها 20 أونسا. وبالنسبة للرجال، يكون محيط حجم كرة السلة المرخص بها 29.5 بوصة (الكرة فئة حجم 7) ووزنها 22 أونسا.

1-4-3-مخالفات

يمكن التقدم بالكرة تجاه سلة المنافس عن طريق تسديدها أو تمريرها بين اللاعبين الزملاء أو رميها أو ضربها أو دحرجتها أو المراوغة بها (مع ضرورة تنطيطها أثناء الجري بها).

يجب أن تظل الكرة داخل الملعب، حيث يخسر آخر فريق لمس الكرة قبل خروجها خارج حدود الملعب استحوازه على الكرة لصالح الفريق الآخر. لا يجوز لممسك الكرة أن يتحرك خطوتين اثنتين دون تنطيط الكرة، وتعرف هذه المخالفة بالمشي بالكرة (traveling)، كما لا يجوز له تنطيط الكرة على أرضية الملعب باستخدام كلتا يديه أو الإمساك بالكرة أثناء تنطيطها؛ فبذلك يرتكب مخالفة تُعرف بالتنطيط المزدوج (double dribbling) للكرة. لا يتعين أن تكون يد اللاعب تحت الكرة أثناء تنطيطها؛ فقيامه بذلك يجعله يرتكب مخالفة حمل الكرة (carrying the ball) وما إن يستحوذ أحد الفريقين على الكرة في النصف الأمامي من الملعب، فلا يجوز له إرجاعها إلى المنطقة الخلفية الخاصة به (نصف ملعبه). كما لا يجوز ركل الكرة أو ضربها بقبضة اليد. إن مخالفة هذه القواعد كلها تؤدي إلى خسارة الاستحواذ على الكرة أو إعادة تشغيل ساعة التوقيت (shot clock) من جديد إذا تم ارتكابها من قبل لاعب الدفاع.

هناك حدود مفروضة على الوقت المستغرق قبل تحريك الفريق للكرة من نصف ملعبه إلى نصف ملعب الفريق الآخر بعد نجاحه في الحصول عليها (إذ يتعين القيام بذلك في غضون 8 ثوان في المباريات الدولية ومباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية "NBA" ؛ وفي غضون 10 ثوان في دوري الرابطة الوطنية للألعاب الرياضية لطلاب الكليات ودوري المدارس الثانوية الأمريكية. كما يتعين على اللاعب تسديد الكرة في سلة الخصم في غضون فترة زمنية محددة (24 ثانية في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية و30 ثانية في دوري كرة السلة للسيدات الخاص بالرابطة المحلية للألعاب الرياضية لطلاب الكليات الأمريكية ودوري كرة السلة الخاص بالاتحاد الرياضي للجامعات الكندية لكلا الجنسين، و35 ثانية في مباريات دوري كرة السلة للرجال الخاص بالرابطة الوطنية للطلبة الرياضيين في الكليات). ولا يجوز للاعب الاحتفاظ بالكرة في نصف الملعب الأمامي الذي يقع فيه الهدف لمدة (5 ثواني) أثناء مقاومة لاعب دفاع الفريق الآخر له بشدة. كما لا يُسمح للاعب بالبقاء في منطقة الخصم المحرمة (المنطقة المظللة أو منطقة ثقب المفتاح" (key) المنطقة الواقعة تحت لوحة الهدف الخلفية والتي يشبه شكلها ثقب المفتاح") لمدة (3 ثوان). الجدير بالذكر أنه قد تم وضع هذه القواعد لتعزيز الناحية الهجومية بشكل أكبر في لعبة كرة السلة.

لا يجوز لأي لاعب اعتراض "السلة" أو اعتراض الكرة وهي في طريقها للدخول في السلة، أو إذا كانت على حافة السلة (أو إذا كانت فوق السلة مباشرة وفقاً لما ينص عليه قانون الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية)؛ لأن ذلك سيؤدي إلى ارتكاب مخالفة تُعرف باسم الإعاقة غير القانونية لتسجيل هدف. فإذا كان لاعب الدفاع هو من أعاق تسجيل الهدف، فإنه يتم احتساب التسديدة المُحاولة تسديدة ناجحة. أما إذا أعاق

زميل المُسدّد نفسه تسجيل الهدف، فإنه يتم إلغاء الهدف واستمرار اللعب مع منح الفريق المدافع حق الاستحواذ على الكرة.

1-4-4-أخطاء

• إن القيام بأية محاولة من شأنها إعاقة المنافس بشكل مخالف عن طريق الاحتكاك البدني به يعد أمرًا غير قانوني ويُطلق عليه خطأ. وفي أغلب الأحيان، يرتكب المدافعون هذه الأخطاء؛ بيد أن هذا لا يمنع ارتكابها من قبل لاعبين مهاجمين أيضاً. ويحصل اللاعب الذي يتم ارتكاب خطأ ضده على الكرة ليقوم بتمريرها مرة أخرى داخل الملعب أو يحصل على رمية حرة (free throw) واحدة أو أكثر إذا تم ارتكاب الخطأ ضده وهو في حالة تسديد، اعتمادًا على ما إذا كانت التسديدة ناجحة من عدمه. وتُمنح نقطة واحدة فقط في حال إحراز الرمية الحرة، والتي يتم تسديدها من على خط يبعد 15 قدمًا (4.5 مترًا) عن السلة.

وقد يعتمد الحكم على الناحية التقديرية في احتساب الأخطاء (على سبيل المثال، من خلال الحكم على ما إذا كانت هناك مخالفة للقواعد أم لا)، وفي بعض الأحيان تكون الأخطاء مادة للجدل. يشار إلى أن آلية الحكم على الأخطاء ويحاسبها عليها وتفاوت ما بين مباراة وأخرى، وبين مسابقات الدوري، بل وبين الحكام أنفسهم.

من الممكن أن يحتسب ضد اللاعب أو المدرب، الذي يُظهر سوءًا في الروح الرياضية، من خلال قيامه، مثلاً، بالاعتراض على الحكم أو التشاجر مع لاعب آخر، خطأ أكثر خطورة يعرف باسم الخطأ الفني (technique fote) وتشمل عقوبة هذا الخطأ تنفيذ رميات حرة (تختلف عن رميات الخطأ الشخصي، حيث يمكن للفريق الآخر اختيار أي من لاعبيه لتسديد هذه الرميات)، وتختلف عقوبة هذا الخطأ من دوري إلى آخر. ومن الممكن أن يؤدي تكرار الأخطاء إلى التعرض

لعقوبة الاستبعاد (disqualification) من المباراة. يطلق على الأخطاء الصارخة التي يكون فيها الاحتكاك البدني مفرطاً أو التي لا يقصد فيها اللاعب اللعب بالكرة أخطاء لا تمت للروح الرياضية بصلة (أو الأخطاء المتعمدة كما يطلق عليها في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية ("NBA") وعادة ما يتعرض مرتكب مثل هذه الأخطاء لعقوبة الطرد.

إذا تخطى أي من الفريقين حدًا معينًا من الأخطاء في غضون فترة زمنية معينة (الربع أو النصف في المباراة) أربعة أخطاء في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية والمباريات الدولية، يُمنح الفريق المنافس رمية حرة أو رميتين حرتين عن كل الأخطاء اللاحقة التي يتم ارتكابها خلال هذه الفترة الزمنية، ويعتمد عدد هذه الأخطاء على طبيعة الدوري الذي تقام فيه المباريات. وفي مباريات كرة السلة لكليات الولايات المتحدة، إذا زادت أخطاء أحد الفريقين عن 7 أخطاء في أي من نصفي (شوطي) المباراة، يُمنح اللاعب الذي ارتكب خطأ ضده رمية حرة واحدة حسب هذه القاعدة. فإذا نجحت هذه الرمية فإنه يتلوها برمية حرة أخرى يؤديها نفس اللاعب، وإذا أخفقت الرمية الحرة الأولى فإن المباراة تستمر. أما إذا تجاوز الفريق 10 أخطاء في أي من نصفي المباراة، يُمنح الفريق المنافس رميتين حرتين لكل خطأ لاحق يتم ارتكابه في هذا النصف. أما اللاعب الذي يرتكب خمسة أخطاء في أي من المباريات الدولية (تتضمن أخطاء فنية) أو يرتكب ستة أخطاء (لا تتضمن أخطاء فنية) في أي من مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية، فإنه يتم استبعاده من المباراة ولا يُسمح له باستكمالها، ويُقال إنه "قد ارتكب عدد الأخطاء المحدد لإخراجه من الملعب."

بعد ارتكاب الفريق لعدد معين من الأخطاء، يقال إنه "قيد التعرض لعقوبة". وعادة ما يتم توضيح ذلك على لوحات تسجيل الأهداف المحرزة في المباراة من خلال مؤشر مضيء يشير إلى "الرميات الحرة الإضافية التي تُمنح للاعب تم ارتكاب خطأ ضده عندما يتجاوز الفريق المنافس عدد الأخطاء الجماعية المسموح بها أثناء فترة اللعب" أو "العقوبات"، مع وجود سهم مضيء متجه نحو أحد الفريقين يشير إلى أن هذا الفريق سيحصل على رميات حرة عند ارتكاب أي خطأ ضده من قبل الفريق المنافس. (تشير بعض لوحات التسجيل أيضًا إلى عدد الأخطاء التي تم ارتكابه).

هذا ويزيد عدد الرميات الحرة التي يتم منحها لفريق ما مع زيادة عدد الأخطاء المرتكبة. ففي بادئ الأمر، يتم منح رمية حرة واحدة، ولكن بعد ارتكاب عدد معين من الأخطاء الإضافية، ربما يتم منح الفريق المنافس (أ) رمية واحدة مع فرصة تسديده لرمية ثانية إذا نجح في تسديد الرمية الأولى، أو (ب) رميتين اثنتين. إذا لم ينجح أحد الفريقين في إحراز الرمية الأولى من رميتين حرتين (يتم تنفيذ الثانية فقط في حالة النجاح في تسديد الأولى)، فإنه يحق للفريق المنافس محاولة استعادة حيازة الكرة ومواصلة اللعب. أما إذا لم ينجح أحدهما في تسديد الرمية الأولى من رميتين حرتين منح إياهما على إثر ارتكاب خطأ ما ضد أحد لاعبيه، فيتعين على الفريق المنافس الانتظار لحين الانتهاء من تسديد الرمية الثانية قبل محاولة استعادة حيازة الكرة ومواصلة اللعب.

إذا تم ارتكاب خطأ ضد لاعب ما أثناء محاولته تسديد الكرة في السلة ولم تُفلح هذه التسديدة، يتم منح هذا اللاعب عددًا من الرميات الحرة مساوٍ لقيمة هذه التسديدة التي كان يحاول إحرازها. فإذا تم ارتكاب خطأ ضد لاعب يحاول إحراز تسديدة عادية

بنقطتين، فإنه يحصل على رميتين. على الجانب الآخر، إذا تم ارتكاب الخطأ أثناء محاولة إحراز تسديدة بثلاث نقاط، فحينئذ يحصل اللاعب على ثلاث رميات. إذا تم ارتكاب خطأ ضد لاعب أثناء محاولته تصويب تسديدة ما ونجح في إحراز تسديده هذه، فإنه عادة ما يتم منح هذا اللاعب رمية حرة إضافية بنقطة واحدة. وبمقارنتها بأي من الرميات العادية التي يتم تنفيذها في المباراة، يمكن تسمية هذه اللعبة "لعبة الثلاث نقاط" نظرًا لأن التسديدة التي تم إحرازها وقت ارتكاب الخطأ تعادل (نقطتين) إضافة إلى الرمية الحرة الإضافية تعادل (نقطة واحدة). تجدر الإشارة إلى أن هناك أيضًا لعبة الأربع نقاط، وذلك على الرغم من ندرة حدوثها. وهناك بعض الأخطاء بين اللاعب والكرة ثم اللاعب واللاعب.

1-5-1- مراكز اللاعبين وخطط اللعب

على الرغم من أن قواعد لعبة كرة السلة لا تحدد مراكز (positions) أو مواضع للاعبين داخل الملعب على الإطلاق، فإن هذا الأمر قد ظهر وتطور كجزء من لعبة كرة السلة. فخلال العقود الخمسة الأولى من تطور لعبة كرة السلة، كان يتم تقسيم مراكز اللاعبين داخل الملعب على النحو التالي: لاعب خط دفاع، ولاعب هجوم، ولاعبين في مركز الوسط أو لاعبي خط دفاع، ولاعب هجوم، ولاعب خط وسط واحد. بيد أنه منذ ثمانينيات القرن العشرين، ظهرت مراكز جديدة للاعبين أكثر تحديدًا، وهي:

1-5-1- لاعب الهجوم الخلفي (point guard): عادة ما يكون أسرع لاعب في

الفريق، ويقوم بتنظيم هجوم فريقه وتوجيهه من خلال قدرته على التحكم في الكرة والتأكد من وصولها للاعب المناسب في الوقت المناسب

1-5-2- المدافع مسدد الهدف (Shooting guard): يقوم بتسديد قدر كبير جدًا من التسديدات في مرحلة الهجوم، كما يقوم بمراقبة أفضل لاعب محيط لدى الفريق المنافس في مرحلة الدفاع.

1-5-3- لاعب الهجوم صغير الجسم (Small Forward): غالبًا ما يكون مسئولاً بشكل رئيسي عن إحراز النقاط من خلال سلوك أقصر الطرق نحو السلة والاختراق مع المراوغة بالكرة وتنطيطها؛ أما في حالة الدفاع، فإنه يعمل على الاستحواذ على الكرات المرتدة من مهاجمي الفريق المنافس، ولكنه في بعض الأحيان يقوم بأدوار أخرى أكثر فاعلية من ذلك.

1-5-4- لاعب الهجوم قوي الجسم (Power forward): يلعب في الهجوم بقوة وغالبًا ما يكون ظهره للسلة؛ وفي مرحلة الدفاع، يلعب تحت سلة فريقه (في طريقة الدفاع المعروفة بدفاع المنطقة) أو يلعب مدافع ضد نظيره مهاجم الفريق المنافس قوي الجسم (في طريقة الدفاع المعروفة بدفاع رجل لرجل).

1-5-5- لاعب الوسط (center): يتم الاعتماد على أطول وأقوى لاعبي الفريق في هذا المركز لإحراز النقاط (في مرحلة الهجوم)، أو للدفاع عن سلة فريقه بقوة (في مرحلة الدفاع)، أو للاستحواذ على الكرات المرتدة.

تتسم الأوصاف التي تم تناولها أعلاه بأنها مرنة وقابلة للتغير. ففي بعض المناسبات، تختار بعض الفرق اللعب بثلاثة مدافعين من خلال استبدال أحد المهاجمين أو لاعب الوسط بمدافع ثالث. ويعد مركزا لاعب الهجوم الخلفي والمدافع مسدد الهدف من أكثر المراكز التي يمكن التبديل فيها، وخاصة إذا اتسم لاعبي هذين المركزين بالقيادة الجيدة للفريق ومهارات التعامل مع الكرة والتحكم فيها.

هناك استراتيجيتان دفاعيتان رئيسيتان يتمثلان في: دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل. هذا وينطوي دفاع المنطقة (Zone defense) على تواجد اللاعبين في مواضع دفاعية يدافعون عن سلتهم ضد أي لاعب منافس يتواجد في منطقتهم. أما فيما يتعلق باستراتيجية الدفاع رجل لرجل (man-to-man defense) ، فيقوم كل لاعب مدافع بمراقبة لاعب معين من لاعبي الفريق المنافس ومحاولة منعه من القيام بأي عمل يهدد سلة فريقه.

تعد طرق اللعب الهجومية أكثر تنوعًا واختلافًا من طرق اللعب الأخرى، فعادة ما تتضمن تمريرات وتحركات بدون كرة من اللاعبين مُخطَّط لها ومدربين عليها. فيقوم لاعب الهجوم بتحريك سريع بدون كرة للوصول إلى موقع متميز يتيح له تسجيل نقاط في سلة الخصم يطلق عليه *انطلاقاً سريعة* ومختصرة. أما المحاولة القانونية التي يقوم بها لاعب الهجوم لإيقاف أحد لاعبي الفريق المنافس من مراقبة أحد زملائه في الفريق، عن طريق الوقوف في طريق هذا المدافع المنافس لإعاقة حركته بشكل مؤقت حتى يتيح لزميله الانطلاق من جانبه فيطلق عليها عمل حاجز أو *تغطية*. وبهذا يشترك اللاعبان الاثنان فيما يُعرف بحركة *[[تغطية واندفاع للأمام (حركة يقوم فيها لاعب بعمل تغطية لزميل له معه الكرة ومن ثم يفر أو يبتعد عن اللاعب المدافع باتجاه مرمى الهدف من أجل استقبال تمريرة)]] التغطية والاندفاع للأمام (pick and roll)]]*، والتي يقوم اللاعب فيها بعمل تغطية لزميله "والاندفاع إلى الأمام" بعيداً عن مكان هذه التغطية تجاه السلة. الجدير بالذكر أن حركات التغطية (مناورة يمنع الخصم خلالها من اللعب بطريقة قانونية) والانطلاقات السريعة والمختصرة نحو السلة تعد من طرق اللعب الهجومية المهمة؛ حيث تتيحان القيام بتمريرات سريعة وعمل الفريق بشكل جماعي وهو ما يؤدي إلى النجاح في إحراز

الأهداف. دائماً ما تتمتع الفرق بالعديد من طرق اللعب الهجومية المخطط لها لضمان عدم توقع الفرق الأخرى المنافسة لتحركات لاعبيها داخل الملعب. ولتحقيق هذا، عادة ما يكون لاعب الهجوم الخلفي هو المسئول عن تحديد وتوضيح طريقة اللعب الهجومية التي سيتم استخدامها عند بدء أي من الهجمات. (محمد عبد العزيز سلامة ومحمد عبد الرحيم)

مما لا شك فيه أنه يتم التركيز بشكل أكبر على مراكز اللاعبين وخطط اللعب الدفاعية والهجومية في لعبة كرة السلة؛ لذا فإن مدرب أي فريق دائماً ما يطلب أوقات مستقطعة أثناء اللعب لمناقشة هذه الخطط مع لاعبيه.

1-6-التسديد

يصوب اللاعب تسديدة قصيرة المدى بالوثب، في حين أن لاعب الفريق المنافس المدافع طريح أرض الملعب أو يحاول "عرقلته". إن التسديد هو محاولة لإحراز نقاط من خلال قذف الكرة داخل السلة. وعلى الرغم من أن طرق التسديد تختلف باختلاف اللاعبين ومواقف التسديد نفسها، فإنه سيتم تناول طريقة التسديد الأكثر شيوعاً بإيجاز في هذه السطور.

ينبغي أن يكون اللاعب في وضع مواجه للسلة مع تباعد القدمين عن بعضهما البعض بمسافة تساوي عرض كتفه تقريباً، مع مراعاة أن تكون الركبتان مثنيتين قليلاً وأن يكون الظهر مستقيماً. ويمسك اللاعب بالكرة لتستقر بين رعوس أصابع يده المسيطرة (الذراع المسددة) التي ترتفع عن الرأس بقليل، مع وجود اليد الأخرى على جانب الكرة. ولتوجيه الكرة إلى السلة، يتعين أن يكون مرفق اللاعب في محاذاة رأسية مع الساعد المواجه لاتجاه السلة. ويتم تسديد الكرة عن طريق ثني وبسط الركبتين وبسط الذراع المسددة

بحيث تصبح مستقيمة، وتتحرك الكرة للأمام وهي تلامس أطراف الأصابع في حين يُكمل معصم اليد حركة انثنائية كاملة نحو الأسفل. ويطلق على سكون حركة الذراع المسددة للحظة بعد إطلاق الكرة عملية إتمام الحركة إلى مداها، ولا بد من القيام بها للحفاظ على دقة عملية تسديد الكرة. وبصفة عامة، يتم استخدام الذراع غير المسددة لتوجيه التسديدة فقط، لا لتزويدها بالقوة.

وغالبًا ما يحاول اللاعبون القيام بحركة انفصال خلفي ثابتة للكرة (دوران الكرة على نفسها خلفًا وتراجعها أثناء انطلاقها من يد اللاعب في اتجاه السلة) للتخفيف من حدة اصطدامها بحافة السلة. الجدير بالذكر أن هناك جدلاً ثائرًا بشأن المسار المثالي الذي ينبغي أن تكون عليه التسديدة، إلا أن المدربين يقرون بصفة عامة بأن المسار المنحني المناسب هو المسار المثالي. هذا ويصوب معظم اللاعبين تسديداتهم بشكل مباشر إلى السلة، غير أن المسددين المتمرسين قد يستخدمون لوحة الهدف الخلفية لإعادة توجيه الكرة داخل السلة.

تجدر الإشارة إلى أن أكثر تسديتين شائعتين تعتمدان على استخدام وضع الجسم الذي تم تحدثنا عنه أعلاه، وهما التسديدة بكلتا اليدين أثناء وقوف اللاعب والتسديدة بالوثب. فيتم تنفيذ التسديدة الأولى من وضع الوقوف، دون رفع أي من القدمين عن أرض الملعب، وهو وضع عادة ما يستخدم عند تنفيذ الرميات الحرة. أما التسديدة بالوثب فيقوم اللاعب بتنفيذها وهو في منتصف وثبه في الهواء، قريبًا من أعلى هذه الوثبة. وهو ما يزود التسديدة بقوة أكبر ونطاق أبعد، كما أن هذا النوع من التسديدات يتيح للاعب الارتفاع أكثر من المدافع. الجدير بالذكر أن الفشل في إطلاق الكرة قبل

ملامسة القدمين لأرضية الملعب في هذه التسديدة يحتسب على أنه مخالفة المشي بالكرة.

هناك تصويبة أخرى شائعة يطلق عليها تصويبة بالمتابعة. وتتطلب هذه التصويبة أن يكون اللاعب في وضع حركة باتجاه السلة وأن يسقط الكرة من أعلى داخل السلة، وعادة ما يتم ذلك بعيدًا عن لوحة الهدف الخلفية (يطلق على هذا النوع من التسديدات التي تتم بعيدًا عن لوحة الهدف الخلفية تسديدة بدحرجة الكرة داخل السلة بأصابع اليد. وتعد تسديدة الإدخال القوية للكرة بصورة غير عادية أكثر التسديدات إيسعادًا وإمتاعًا للجماهير وتحتاج إلى درجة عالية من الدقة، حيث يثب اللاعب وثبة عالية للغاية، ويلقي بالكرة داخل السلة مباشرة من خلال طوقها.

هناك تسديدة أخرى أصبحت من التسديدات الشائعة وهي "التسديدة الاستعراضية" وهي تسديدة تكون نسبة نجاحها منخفضة، وتكون الكرة خلالها متأرجحة أو متقلبة نتيجة تسديدها بعد جهد كبير أو مصطدمة بلوحة الهدف الخلفية عند ذروة الوثبة أو مسددة بشدة نحو طوق السلة في حالة يكون فيها المسدد فاقدًا لتوازنه أو طائرًا في الهواء أو أثناء سقوطه على الأرض أو في مواجهة السلة من بعيد أو كل هذه الأمور معًا.

يشار إلى أن التسديدة التي تخطئ حافة السلة ولوحة الهدف الخلفية بشكل كامل يطلق عليها كرة هوائية. وهناك تسديدة تصطدم بحافة السلة أو لوحة الهدف الخلفية وتتحرف بعيدًا عنها : تسديدة تصطدم بحافة السلة أو لوحة الهدف الخلفية وتتحرف بعيدًا عنها (يطلق عليها تسديدة سيئة أو "brick" كما في الإنجليزية.

1-7- الاستحواذ على الكرة المرتدة

يكمن الهدف من الاستحواذ على الكرة المرتدة في النجاح في السيطرة على الكرة بعد محاولة خاطئة لإحراز هدف داخل اللعب أو رمية حرة، وذلك عندما ترتد الكرة من طوق السلة أو لوحة الهدف الخلفية. ويلعب الاستحواذ على الكرة دورًا رئيسيًا في فعاليات المباراة، لأن معظم استحواذات أي من الفريقين على الكرة تنتهي عندما يخطئ أي منهما في تسديدة ما في معظم الأحيان. وهناك نوعان من الاستحواذ على الكرة المرتدة، ألا وهما: الاستحواذ الهجومي، وذلك عندما يستعيد الفريق المهاجم الكرة ولا تنتقل عملية الاستحواذ للفريق المدافع، والاستحواذ الدفاعي، وذلك عندما يتمكن الفريق المدافع من الاستحواذ على الكرة الطليقة. الجدير بالذكر أن غالبية عمليات الاستحواذ على الكرة المرتدة يحصل عليها الفريق المدافع، لأنه يكون في وضع أفضل لاستعادة الكرات الطليقة الناتجة عن التسديدات الخاطئة.

1-8- التمير

التمير هو وسيلة تناقل الكرة بين اللاعبين . وتكون معظم التميريات مصحوبة بالقيام بخطوة للأمام لزيادة قوة تمرير الكرة، ويعقبها إتمام الحركة باليدين لضمان دقة التميرة. تتمثل التميرة الأساسية في كرة السلة في التميرة الصدرية . حيث يتم تمرير الكرة مباشرة باليدين من صدر اللاعب الممرر إلى صدر اللاعب المستقبل. وتتطوي التميرة الصدرية الصحيحة على القيام بتحريك إصبعي الإبهام بحركة خارجية سريعة وخاطفة لإضفاء سرعة للتميرة وعدم إتاحة الوقت الكافي للمدافع للتفاعل معها. تعد التميرة المرتدة نوعًا آخر من التميريات . وفي هذه التميرة، يقوم الممرر بتمرير الكرة بيديه من صدره إلى اللاعب المستقبل ولكن مع مراعاة أن تضرب في الأرض عند

نقطة تعادل ثلثي المسافة بينه وبين اللاعب المستقبل. ومن ثم، فإن الكرة تضرب في أرض الملعب ثم ترتد إلى أعلى ليستلمها المستقبل. يشار إلى أن التميرة المرتدة تستغرق وقتاً أكبر من التميرة الصدرية، ولكن صعوبة اعتراضها من قبل الفريق المنافس تكون أكبر (مع الأخذ في الاعتبار أن ركل الكرة بالقدم بشكل متعمد يحتسب مخالفة). لذا، فإن لاعبي كرة السلة كثيراً ما يلجأون إلى التميرة المرتدة في الأوقات التي يكون فيها أي من أجزاء الملعب مزدحماً أو عند تقادي أي من المدافعين. يتم استخدام التميرة من فوق الرأس لتمير الكرة من فوق رأس المدافع . وتتطلق الكرة في الهواء أثناء مرورها فوق رأس اللاعب الذي قام بتمريرها. يتم تنفيذ التميرة الخاطفة (Outlet pass) عندما يقوم الفريق بإجراء عملية استحواذ دفاعي على الكرة المرتدة. فيُطلق على التميرة التي يتم تنفيذها بعد هذه المتابعة اسم التميرة الخاطفة. الجدير بالذكر أن السمة الضرورية التي لا بد أن تتوفر في أية تمريرة جيدة أن يستحيل على الفريق المنافس اعتراضها . ويمكن للممررين الجيدين تمرير الكرة بدقة عالية وقراءة ما يدور في أذهان أي من زملائهم والتعرف بالضبط على المكان الذي يود أي منهم استلام الكرة فيه. ولا شك في أن تمرير الكرة دون النظر إلى الزميل الذي سيتلقاها تعد طريقة مميزة للغاية للقيام بذلك. ويطلق على هذه التميرة تمريرة عمياء. ثمة طريقة أخرى متقدمة للتمرير تتمثل في التميرة من وراء الظهر، والتي تتضمن، كما يشير اسمها، قيام الممرر بتمرير الكرة من وراء ظهره إلى أحد زملائه في الفريق . وعلى الرغم من أن بعض اللاعبين قد يقومون بالتمريرات العمياء أو التميرات من وراء الظهر بكفاءة وفاعلية، فإن العديد من المدربين لا يشجعون لاعبيهم البتة، معتقدين بشدة بأنهما من التميرات الخطرة التي لا يمكن التحكم بها والتي على الأرجح قد تؤدي إلى خطف الكرة من قبل الفريق المنافس أو تتسبب في التعرض لمخالفات.

1-9-المراوغة

المراوغة هي فن تنطيط الكرة (تكرار ضرب الكرة بالأرض لترتد إلى اليد) على نحو متواصل باستخدام إحدى اليدين، وهي متطلب أساسي يتعين على اللاعب القيام به للتقدم بالكرة. وليتمكن اللاعب من المراوغة، فإن عليه أن يدفع الكرة باتجاه الأرض بأطراف أصابعه بدلاً من ضربها براحة اليد؛ وذلك لضمان تحكم أكبر في الكرة.

عادة ما يميل المراوغون الجيدون بالكرة (أو "المتحكمون الجيدون فيها") إلى ضرب الكرة في الأرض من على بُعد منخفض لتقليل مسافة انتقال الكرة من الأرض إلى اليد، وهو ما يجعل الأمر أكثر صعوبة على المدافع "لخطف" الكرة. علاوة على ذلك، فإن المتحكم الجيد في الكرة عادة ما يراوغ بها من وراء ظهره وبين ساقيه، ويبدل الكرة بين يديه ويغير من اتجاهاته في عملية المراوغة؛ مما يُقلل بشكل أكبر من توقع المنافس لنمط المراوغة الذي سيستخدمه ومن ثم يشكل صعوبة أكبر في الدفاع ضده. ويطلق على هذه اللعبة مراوغة عرضية (Crossover)، والتي تعد أكثر الطرق فاعلية للمرور من المدافعين أثناء عملية المراوغة.

1-10-المهارات الأساسية الدفاعية:

1-10-1- وقفة الاستعداد الدفاعية:

- يأخذ الجسم وضعا مريحا يسمح له بحرية و سرعة الحركة في أي اتجاه.
- القدمان متباعدتان مسافة مناسبة و إحداهما متقدمة عن الأخرى أو تكونان في نفس المستوى في بعض الأحيان.
- الركبتان منثنيتان.

- الجذع منحني و مائل للأمام و العجز للخلف.
- الكعبان مرفوعتان قليلا عن الأرض دون مغالاة.
- ثقل الجسم واقع على الجزء الأمامي من القدمين.
- الذراعان إحداهما لأعلى (نفس ذراع القدم المتقدمة) و هذه لمنع التصويب و التميريرات التي في في مستوى عال، و الثانية جانبا و لأسفل لقطع التميريرات المنخفضة و لإيقاف المحاورة.
- تتحرك الذراعان باستمرار، و يكون النظر للأمام.

1-10-2- المكان الدفاعي:

في أي نوع من أنواع الدفاع يجب أن يكون الدفاع بين المهاجم و السلة كقاعدة عامة (إلا في بعض المواقف الخاصة).

و يستحسن أن يكون الدفاع في مركز يمح له أن يرى منافسه و الكرة في نفس اللحظة. و أن يلعب قريبا من منافسه أو بعيدا عنه حسب قدراته الشخصية و موقفه فيلعب المدافع قريبا من المهاجم اذا كان المهاجم:

- (1) مصوبا ماهرا.
- (2) بطيء الحركة.
- (3) ضعيف التحكم في الكرة.
- (4) قد أنهى محاورته.
- (5) قريبا من منطقة التصويب.

و يلعب بعيدا عنه:

(1) إذا كان سريعا.

(2) إذا كان مخادعا.

(3) إذا كان محاورا جيدا.

(4) إذا كان ضعيفا في التصويب.

(5) إذا كان بعيدا عن منطقة التصويب.

و في جميع الأحوال يجب أن يكون الدفاع يقظا منتبها مستعدا للحركة بسرعة في أي اتجاه.

و أن يتحرك دائما، فالدفاع المتحرك يعمل على تشتيت تفكير المنافس، و يجعله يتردد عند التميرير أو التصويب.

1-10-3- الخطوات الدفاعية:

أولا: إذا كنت بعيدا عن منطقة سلتك الدفاعية، فاجر بأسرع ما يمكنك حتى تحصل على هذه المنطقة ثم اتخذ مكانك الدفاعي مع مواجهة المنافس.

ثانيا: إذا كنت قريبا من منطقة السلة فاستخدم:

أ- خطوات الملاكم: إذا أردت أن تتحرك للأمام لتغطية المنافس. و ذلك بأن تتقدم بالقدم الأمامية أولا ثم القدم الخلفية على شرط أن تظل القدم الأمامية متقدمة عن الخلفية، و لا تحاول أن تأخذ خطوة كاملة مععادة مطلقا.

- إذا بدأ المنافس في التحرك ناحية السلة، فتحرك معه للخلف لتغطيته و لاحظ.

(1) أن تكون مواجهها له طول الوقت.

(2) أن تظل بينه و بين السلة.

(3) أن ترجع بقدمك الخلفية أولاً ثم القدم الأمامية و لا تحاول أن تستدير و تجري معه إلا إذا كانت المسافة طويلة.

ب- الخطوات الجانبية: إذا تحرك المنافس إلى الجانب تكون حركة المدافع كالاتي:

- تتحرك القدم اليمنى أولاً لليمين ثم تلحقها القدم اليسرى إذا كنت تتحرك لناحية اليمين.

- إذا كنت تتحرك لناحية اليسار، حرك القدم اليسرى أولاً.

- في الحالتين يجب ألا تتقاطع القدمان مطلقاً.

ج- خطوات بين الخطوات الجانبية و خطوات الملاكم: يستخدم المدافع هذا الأسلوب للتحرك في حالة إذا ما تحرك المهاجم و المنافس في اتجاه قطري أي بين الجانب و الأمام.

د- تحركات الدفاع في المنطقة القريبة من السلة يلاحظ الآتي:

- الخطوات الدفاعية قصيرة و سريعة.

- أسلوب الخطوات بين الجري و المشي.

- عدم الاندفاع نحو المدافع أو أخذ خطوات واسعة تجاهه.

- عدم القيام بحركات الطعن الأمامي أو الجانبي للتغطية، لأن ذلك قد يؤدي إلى فقدان الاتزان.

1-10-4- قطع التمريرات:

يعتبر اللاعب الذي يمتلك توقيتا و مهارة جيدين في الانقضاض لقطع التمريرات لاعبا دفاعيا ممتازا. و من ناحية أخرى فان التهور في أداء هذه المهارة في غير التوقيت المناسب يخل كثيرا بدفاع الفريق. و في حالة ما إذا فشل لاعب في اندفاعه لقطع تمريرة يجب على أقرب مدافع أن يغطي المساحة الخالية و يجب أن تكون هناك خطط مدروسة للتغطية الدفاعية بين لاعبي الفريق.

المبادئ الفنية لمهارة قطع التمريرات:

- يجب دراسة الطريقة التي يمرر بها المهاجم المنافس، و معرفة ما إذا كان يستخدم التمويه قبل التمرير، كذلك معرفة نوع التمريرات التي يكثر من استخدامها و قوة هذه التمريرات.

- دراسة خطة الفريق المنافس و عدد التمريرات التي تتضمنها و مكانها من الملعب.

- التمريرات العرضية هي أنسب التمريرات في قطعها.

- أسهل التمريرات التي يجب الانقضاض لقطعها هي التي تمرر إلى اللاعب الذي لا يتقدم لإستلام التمريرة الممررة إليه.

- إذا كان الفريق المنافس يستخدم الهجوم الخاطف، فان معرفة اتجاه التمريرة الأولى و بالتالي قطعها يعد استغلالا جيدا لهذه المهارة.

- يجب العودة بأسرع ما يمكن بعد الانقضاض الخاطئ لقطع التمريرة. و أنسب وقت لقطع التمريرات القصيرة هي وقت خروج الكرة من يد الممرر.

1-10-5- الدفاع ضد القاطع:

إن الدفاع ضد المهاجم القريب من السلة غير الحائز للكرة ذو أهمية كبيرة، حيث أن عملية منعه من استلام التمريرات تعد بمثابة منع إصابة محتملة. و يبنى الدفاع عن القاطع على الحيلولة بينه وبين استلام التمريرات المحتملة الوصول إليه.

و يعتمد أداء هذه المهارة على المبادئ الفنية الآتية:

- يجب أن يتخذ المدافع مكانا بالنسبة للمهاجم بحيث يحول بينه و بين تلقي التمريرات.

- على المدافع أن يلامس المهاجم بأي جزء من جسمه (الذراع أو الظهر) مع الاحتفاظ بالنظر تجاه الكرة.

- الاحتفاظ بالذراعين عاليا طول الوقت.

- لا تترك المهاجم القاطع دون تسليمه للزميل المدافع المجاور.

- من المهم جدا النداء على الزميل المدافع لتسليمه المهاجم القاطع.

1-10-6- الدفاع ضد المصوب:

(1) لا تترك قدميك الأرض.

(2) ارفع يدك العليا و حركها لتقطع الخط الواصل بين السلة و عيني المصوب.

(3) بعد أن يصوب المنافس الكرة، انزل يدك و اتخذ وضعا يحجز المنافس خلفك، ثم تحرك لناعية السلة في الاتجاه الذي تتوقع أن تترد إليه الكرة، و حاول أن تتخذ المكان الملائم لاسترداد الكرة.

(4) إذا قفز المنافس للتصويب فاقفز معه (في التصويب السلمية غالبا أو في التصويبة من القفز و هذه هي الحالة الوحيدة التي يقفز فيها الدفاع ضد المصوب.

(5) عند وثبك لأعلى ارفع ذراعيك لأعلى.

(6) لا تحاول أن توقف التصويب إذا كان ذلك من مسافة بعيدة عن السلة لدرجة تضعف إجادة التصويب (إلا إذا كان المنافس ممتازا في التصويب من بعيد بدرجة استثنائية).

1-10-7- الدفاع ضد المحاور:

(1) لا تنتظره و حاول ضرب الكرة منه أثناء مروره بجانبك مطلقا، إن هذا خطأ شائع ي الدفاع ضد المحاور.

(2) العب بعيدا عنه و راقبه:

أ- فإذا كان يتقدم سريعا: فارجع معه للخلف و حرك يدك القريبة منه كما لو كنت تحاور.

- حاول أن تضطره للاتجاه ناحية الخط الجانبي حيث تبح مناورات الهجومية ضعيفة.
ب- و إذا كان يتقدم ببطء: اخرج إليه - و لكن بحذر- لتوقف تقدمه فإذا حاول التقدم بسرعة من جانبك، رجعت معه كما في الحالة السابقة.

ج- إذا حاول اللف حولك في خط منحرف لناحية السلة، لا تتبعه، بل أسرع في خط مستقيم و اسبقه إلى السلة.

د- بعد أن ينهي محاورته، لا تنتظر، بل هاجمه و حاول إما أخذ الكرة و إما الحول على كرة قفز.

هـ- و لكن بمجرد أن يمرر الكرة، ارجع خطوتين للخلف و اتبعه إذا حاول القطع.

1-10-8- الدفاع ضد المهاجم:

(1) قف بينه وبين السلة على أن تكون المسافة معقولة نوعا ما، و حتى تتمكن من الدفاع ضد أي مناورة يقوم بها.

(2) احذر تغيير السرعة، و تغيير الاتجاه المفاجئ و ذلك بترك مسابقة بينك وبين المهاجم بحيث تجعلك متمكنا من الدفاع ضد كل مناورة.

(3) إذا كان أسرع منك اترك مسافة كافية بينك و بينه.

(4) احذر الخداع. و أحسن طريقة لذلك هي أن تتبع المخادع في حركاته على أن تكون بعيدا عنه خطوتين كي تقلل من تأثير خداعه.

1-10-9- الدفاع ضد رجل الارتكاز:

(1) رجل الارتكاز هو الذي يلعب تحت السلة عادة.

(2) و هو يجيد عدة تصويبات مختلفة عادة، كما انه قوى التحمل و توافقه العضلي العصبي عال.

(3) الدفاع ضد هذا الرجل صعب و يحتاج إلى نوع خاص من المقدرة الدفاعية.

(4) يقف الدفاع ضد رجل الارتكاز بحيث لا يسمح بوصول الكرة إليه، فإذا وصلت إليه الكرة سقط المدافع خلفه مع رفع يديه و السقوط قليلا إلى الخلف.

1-10-9-1 نصائح للدفاع ضد رجل الارتكاز:

1- يجب دراسة رجل الارتكاز من حيث تصويباته و أنواعها و حركاتها. و معرفة هل هو يقطع؟ أم هل هو مغرم بالتمرير؟ و أي نوع من التمريرات؟ و ذلك لأخذ المكان الدفاعي المناسب لحركاته الهجومية.

2- اجبر رجل الارتكاز على التحرك ناحية قلب الملعب حتى تجد العون من فريقك.

3- إذا خرج من المنطقة القريبة من السلة لابعه كأى مهاجم عادي.

4- إذا تحرك رجل الارتكاز للخارج تمهل. لا تجر خلفه، إذ ربما يقصد من ذلك إخلاء منطقتك و فتح ثغرة لفريقه.

1-10-10-1 جمع الكرات المرتدة:

إن الفريق الذي يمتلك أفراده ميزة التفوق في مهارة الحول على الكرات المرتدة من اللوحة الدفاعية، هو فريق يمتلك واحدة من أهم المهارات الأساسية الدفاعية لكرة السلة، ذلك بالإضافة إلى اعتبارها واحدة من المهارات الهجومية للعبة، حيث أن المهاجم الذي ينجح في جمع الكرة المرتدة الناجحة عن تصويبة خاطئة لزميل له، تنشأ لديه فرصة تصويبة قريبة من السلة تكاد تكون مضمونة.

و في كل الأحوال فإنه كلما زادت محاولات التصويب على السلتين زادت بالتالي فرص التصويبات الخاطئة، و هنا تظهر أهمية مهارة جمع الكرات المرتدة، سواء كان ذلك على أي من السلتين الدفاعية و الهجومية.

إن إجادة هذه المهارة يعني بالتالي تقليل فرص الفريق المنافس في إعادة محاولات التصويب. كما تعتبر مهارة جمع الكرات واحدة من الجوانب الفنية الهامة التي يبنى

عليها الهجوم الخاطف، كما أن الفريق الذي يجيد أفراده هذه المهارة تنتهياً أمامه فرص بناء الهجمات الجديدة.

المبادئ الفنية لمهارة جمع الكرات المرتدة دفاعياً:

أ- حجز أقرب منافس خلف الظهر، بحيث تكون السلة في مواجهة المدافعين فقط.

ب- التوقع الصحيح لزاوية ارتداد الكرة من اللوحة، و بالتالي سرعة هذا المكان.

ج- التوقيت الصحيح للقفز لأعلى لمقابلة الكرة المرتدة من اللوحة أو السلة.

د- الدفع بالرجلين للقفز لأعلى ما يمكن لمقابلة الكرة في أعلى نقطة لارتدادها.

أداء المهارة:

1- حجز اللاعب المنافس خلف الظهر على أن يكون وضع الجسم كالاتي:

- القدمان متباعدتان في قاعدة ارتكاز كبيرة بها اللاعب مساحة تتيح له حجز اللاعب المنافس خلفه بحيث يكون مستعداً للقفز للحصول على الكرة المرتدة دون مزاحمة تقريبا.

- الركبتان منتشيتان و الجذع مائل أماماً مع دفع المقعدة للخلف، و الذراعان مرفوعتان جانبا مع ثني الكوعين لاحتلال اكبر حيز ممكن.

2- التحرك بسرعة لاتخاذ المكان المتوقع ارتداد الكرة إليه.

3- القفز عاليا مع فرد الجسم و الذراعين، بكامل امتدادهما مع تباعد الرجلين، ثم التقاط الكرة بكلتا اليدين و هي في أعلى ارتداد لها من الحلقة أو اللوحة.

4- مسك الكرة و جذبها بقوة و سرعة نحو الصدر، ثم الهبوط على الأرض لاحتلال قاعدة ارتكاز عريضة مع ثني الركبتين، و جعل الكوعين للخارج لحماية الكرة من المنافسين.

5- تمرير الكرة بسرعة لأقرب زميل خال من الدفاع خارج المنطقة المحرمة، فإذا لم يوجد زميل حال فعلى المدافع أن يحاور بسرعة خارجا إلى الجانب القريب إليه.

الخطوات التعليمية:

1- من وضع الوقوف، رمي الكرة لأعلى مسافة ثلاثة أمتار ثم القفز عاليا لالتقاطها من أعلى مكان ممكن.

2- يقف اللاعبون في مجموعات في نهاية الملعب و عند الإشارة يتقدمون أماما مع رمي الكرة عاليا ثم القفز عاليا لجمعها و الهبوط.

3- يقف اللاعبون في قطارين أمام السلة على يمين الحلقة و يسارها ثم يرمي أول لاعب في كلا القطارين الكرة إلى اللوحة من أسفل باليدين ثم يتقدم و يقفز لجمعها من أعلى ارتداد لها.

4- يقف اللاعب و قفة الاستعداد الدفاعية و ظهره مواجه للسلة و على بعد ثلاثة أمتار منها، و عند الإشارة يستدير إلى الخلف بسرعة و يتقدم لجمع الكرة المرتدة التي يرميها المدرب أو الزميل الواقف في الجانب الآخر من السلة.

5- التدريب السابق بإشراك لاعبين على يمين السلة و يسارها، على أن يرمي المدرب الكرة من بينهما.

6- التدريب السابق بإشراك ثلاثة لاعبين يكونون المثلث الارتدادي.

7- أداء التدريبات 4، 5، 6 بإشراك زملاء كمتنافسين واحد ضد واحد، و اثنان ضد اثنين، و ثلاثة ضد ثلاثة، و أربعة ضد أربعة، على أن يبدأ الاشتراك سلبيا ثم يطور التدريب ليكون الاشتراك ايجابيا. (محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين)

خلاصة:

تطورت كرة السلة حديثا بدرجة كبيرة ،حيث حافظت على مكانتها كواحدة من اكثر اللعبات الجماعية انتشارا في جميع انحاء العالم.و من اكبر مظاهر شهرة و انتشار اللعبة الزيادة المطردة في اعداد الممارسين و المشاهدين كذلك الاهتمام الكبير الذي توليه وسائل الاعلام المختلفة . لما تتميز به هذه الرياضة من اداء مهاري فردي رفيع كذلك اللياقة البدنية العالية التي تتميز بقدر كبير من الرشاقة و التوافق و السرعة و القوة كذلك تتيح كرة السلة فرصا كبيرة للممارس كي يظهر قدراته الفردية الكامنة.حيث بالبحث و الدراسة تبين ان هذا التقدم المتزايد و المستمر وراءه دخول كرة السلة عالم الاحتراف الواسع الذي وفر الكثير من الامكانيات من حيث الملاعب و الادوات و التجهيزات الحديثة من ناحية و التطور الكبير في علم التدريب بصفة عامة و تدريب كرة السلة بصفة خاصة.(د.حسين سيد معوض)

تمهيد :

يتطلب الدفاع في كرة السلة أن نركز على أهمية العمل الفردي و الجماعي من قبل اللاعبين و بجهد كبير يتجاوز أكثر الأحيان الجهد المبذول في الهجوم و أن يكون للفرق أهداف دفاعية محددة مسبقا , فالإنتقال السريع من الهجوم الى الدفاع في لعبة كرة السلة , و كما نعلم أن تسجيل النقاط في لعبة كرة السلة يكون أكثر مقارنة بألعاب الفروقية الأخرى وذلك بسبب إعتقاد بعض اللاعبين بأن الفشل و الخسارة في الدفاع يمكن أن يعوض عنها في الهجوم التالي عند حيازة الكرة , وهذا مفهوم خاطيء إذ من المفروض أن تحافظ على هدفك و تسجيل في هدف النافس لتحقيق الفوز .

ونرى كثيرا ان اللاعب الذي لايميل الى الدفاع فهو كثيرا ما يكون قليل الالتزام في الدفاع و لا يبذل الجهد المطلوب منه لذلك على المدربين أن يقوم بمكافأة اللاعب المدافع و تشجيع المستمر له و أن يزرع في حب الدفاع كحبه للهجوم حيث يؤكد [يوسف البازي و مهدي نجم عبدالله (أن اللاعبين لا يحبون الدفاع مثل حبهم للهجوم)] و عليه و بغض النظر عن قابليات و مهارات اللاعبين التي يسعى الى تتميتها المدربون خلال التدريب فأن عليهم ان يشجعوا و يولدوا الإفتخار لدهم في تعلم و اتقان و اداء اللعب الدفاعي و يوضح كل من [لؤي محمد يحيى و علي جعفر سماكة (ان التدريب على الدفاع يتطلب تنمية و تطوير الدافعية الفردية و الفروقية و كذلك الإستعداد و التحفيز المستمر وهذا ما يخلق رغبته لدى الفريق في التحدى)] وعند مقارنة المهارات الدفاعية بالهجومية في لعبة كرة السلة نرى أن المهارات الهجومية السهلة التميز من قبل الجمهور و الصحافة و ذلك بسبب ما يظهر من مهارات و قدرات من اللاعبين في الهجوم و التي تتوج بإصابة الهدف بعكس الدفاع حيث ان التخطيطية الدفاعية غالبا ما تتم دون إن ينتبه اليها الجمهور و الصحافة لذا باتت خارج التقييم و الإشارة.

و بهذا الصدر يؤكد [المصدر السابق (على المدربين و اللاعبين مدح و تشجيع زميلهم الذي يجد الدفاع و يقاتل من اجل الحفاظ على هدفه و هذا التشجيع يتم في التدريب و المنافسة على حد سواء و بهذا اللعبة الدفاعية ينعدم وجود لاعب قدير أو منافس يجد الهجوم)] و الغاية من الدفاع هو مراقبة المنافس و منعة من استلام الكرة و تحقيق إصابة الهدف منذ بداية اللعب . و يؤكد المصدر السابق [الغاية الأساسية من الدفاع هو خلق ضغط مستمر على فريق المقابل قدر المستطاع] و يعد ذلك تحديا من الواجب تقبله في لعبة كرة السلة , حيث يجب على المدافع أن يبقى بين المنافس و السلة في معظم الأوقات و عليه ان يلعب في المجال الفاصل بين الكرة و المنافس و يعمل على أن لا يستلم اللاعب المنافس الكرة بسهولة و تطبيق جانب الكرة و جانب المساعدة , كما عليه إبعاد هجوم المنافس عن السلة قدر المستطاع و إجباره على توجيهه الى مكان أبعد من منطقة التصويب , أن اللاعب الدفاع الجيد يجب أن يتأكد من أن منافسه لن يحصل على الكرة عندما يكون في موقع التهديد] ثم يبين نفس المصدر بعض الإقتراحات التي يجب ملاحظتها عند حراسة المنافس وهو بعيد عن الكرة

• على اللاعب المدافع المحافظة على توازنه و المحافظة على بقائه الى الأسفل و أن يكون حذرا و مستيقظا.

• الرؤية مهمة في جميع الأوقات لذا على اللاعب المدافع أن يكون في موضع يمكن رؤية الكرة و المنافس في وقت واحد.

أن المهمة نجاح العملية الدفاع تكمن في مراعاة مايلي:-

• إتقان المهارات الأساسية و استخدام أنواع مختلفة من الدفاع.

• تفهم تحركات الفريق المنافس أثناء عملية الهجوم و الحد من خطورته.

• المرونة في التنفيذ و الخطط و التعليمات مع التغيير في المواقف الدفاعية.

• تثبيت مراكز اللاعبين خلال المارات قدر الأماكن قبل البدء بتنفيذ العملية الدفاعية.

تحقيق الدفاع الجيد الذي يتم من خلال:-

-مراقبة الكرة و المنافس.

-تشكيل المثلث (الكرة - منافس - مدافع)

-المساعدة و التغطية

-حركة اللاعبين المدافعين في المواقع التي يبتعد بمناولة واحدة و مناولتين

لعبة كرة السلة تشبه الألعاب الفردية الأخرى من حيث المتطلبات الفنية واحتوائها

على متغيري الدفاع والهجوم لكنها الوحيدة تقريبا التي يتمتع لاعبوها بالكفاية نفسها عند

ادائهم المهارات الدفاعية والهجومية ولا توجد تسميات دفاعية او هجومية للاعبين

فعندما يكون اللاعبون الخمسة في الساحة الامامية بحيازتهم الكرة تطلق عليهم صفة

الهجوم وعندما يفقدون الكرة او يسجلون في السلة تصبح الحيازة للفريق المنافس تطلق عليهم

صفة الدفاع, فالكل يهاجم لتسجيل النقاط ثم ينقلب الى الدفاع لمحاولة منع التسجيل في

سلته.

وهنا اصبح اللاعبون جميعهم مدافعين ومهاجمين بالوقت نفسه ولكلا الفريقين وهذا

ما يحتم على لاعبي كرة السلة امتلاك مواصفات عالية وكاملة كي تجعلهم متميزين دفاعيا

وهجوميا.

وكلنا يعرف ان هناك مدربين يركزون على متغير الهجوم على اساس ان الفوز في

المباراة هو للاكثر تسجيلا للنقاط ولكن اذا تساويت مع الفريق المنافس في الناحية الهجومية

فأن الدفاع الجيد هو الذي سيمنحك الفارق.

وهذا ما يؤكد حسين شاكر "فن الدفاع اهمية تتساوى واهمية الهجوم لانه مهما يكن فريقك سريعا او ماهرا في اصابة الهدف هذا لن يكون ذا جدوى اذا اخفقت في منع منافسك من اصابة الهدف مرات تتساوى او تزيد اصابتك له".

ويؤكد مهدي نجم أيضا "ان الدفاع في كرة السلة هو الحجر الاساس في نجاح عملية الهجوم أو فشله فهو الذي يحدد نتيجة الفوز والخسارة....." الدفاع الجيد يضيف نسبيا الى رصيد الفريق فهو نوع من الهجوم الناجح" ويرى الباحث ان الدفاع الناجح يمنح الفريق دفعا نفسيا ويجعله اكثر تنظيما لعمل هجوم ناجح.

وكما يؤكد الكثير على الرغبة لانجاح الدفاع فيجب ان يمتلك اللاعب الرغبة في ان يصبح لاعبا متميزا دفاعيا "ان الرغبة تعتبر عاملا مهم جدا في الدفاع الجيد ويعتقد الكثير من المدربين أن اكثر من 50% من المقدرة الدفاعية تعود الى العامل الذهني".

ويلعب المدرب الدور الاكبر في تطور المهارات الدفاعية الفردية والجماعية والفرقية فالاعداد البدني الجيد للفريق يجعل التمارين الدفاعية تؤدي بكفاية للتدريب على انواع عديدة في التشكيلات الدفاعية الفرعية واتقانها من خلال تخصيص الوقت اللازم في الوحدات التدريبية تتعكس بشكل ايجابي على زيادة ثقة لاعب كرة السلة كفرد ومن ثم على الفريق كمجموعة متكاملة في الانتقال وبشكل سلس ومرن من تشكيلة دفاعية الى اخرى في اثناء المباراة الواحدة وبصعب من قراءة المباراة والفريق من لدن المدرب المنافس .

ان التدريب على المهارات الدفاعية يجب ان يكون متزامنا مع التدريب على المهارات الهجومية ومنذ البدايات الاولى للاعب لانه بطبيعته يميل الى اللعب مع الكرة (مهاجم) اكثر من اللعب (مدافع) فهو يستمتع باداء مهارة الطبطبة وتسجيل النقاط وعلى عكسه يكون

الدفاع ذا طابع بدني يؤدي من خلال تدريبات وتكرارات شاقة تؤدي الى الشعور بالتعب والملل .

ولهذا عندما نشاهد فريقا يدافع بصورة جيدة ومنظمة وبطرائق مختلفة نعرف ان هذا الفريق يقف خلفه مدرب جيد.

بأفضلية مراقبة اللاعب الذي بحوزته الكرة على اللاعب الذي بدون كرة ... أي أن نسبة زيادة الخطر تزداد كلما اقتربت الكرة من سلة الفريق ومن الطبيعي ان تزداد معها مراقبة اللاعب المهاجم .ويرى الباحث ان الدفاع هو محاولة منع اللاعب الحائز على الكرة التهديد واصابة الهدف بسهولة.

فالفريق يدافع الكرة قبل ان يقوم بدفاع اللاعبين ولهذا يكون موقع اللاعب المدافع على اساس موقع الكرة لا على اساس موقع اللاعبين فقط.

على المدرب ايصال اللاعب الى حالة بدنية عالية كي لا يجد صعوبة في اداء تمارين الدفاع ومن ثم الدفاع الجيد في المباريات ونقلنا عن هذا يجب أن يمتلك المدافعون نظر واسع وتحسس المنافس وقوة ملاحظة وتركيز عال , ويجب أن يمتلك حركة سريعة واستباقية والتوقيت الصحيح.

"من المهم تسجيل النقاط لصالح الفريق ويساويه في الأهمية منع الخصم من تسجيل النقاط . فالفريق الجيد يعطي أهمية كبيرة للدفاع مثلما يعطي أهمية للهجوم , فإذا كان دفاع الفريق جيدا يمكن أن يحصل على الكرة من الخصم أو أن يمنعه من تحقيق إصابة الهدف هناك العديد من المدربين يرى إن الطريق الأوحده للفوز بالمباراة يتحقق من خلال الدفاع اليقظ , فالفريق الذي يمتلك دفاعا متماسكا يتحكم إلى حد كبير في مخرجات المباراة

والباحث لا يتفق كلياً مع هذا الرأي لأن أساس الفوز في المباراة هو تسجيل النقاط أي الهجوم ولكن يعتمد الهجوم بنسبة كبيرة على الدفاع الجيد .

ويعد الدفاع الجيد كل من اللاعب والفريق بالثقة بالنفس فالفريق الذي يتميز لاعبه بالدفاع الجيد يسبب قلقاً للفريق الخصم أن "الدفاع أكثر ثباتاً وصموداً ضد العوامل المختلفة مثل الملعب - الفريق المضاد - الإضاءة - أرضية الملعب لذا يمكن الاعتماد عليه أكثر من الهجوم.

ويستخلص من ما سبق ان نظريات الدفاع واحدة ولكن كل مدرب يراها بمنظار مختلف من غيره .

بتعلم النواحي الدفاعية ويرجع ذلك للأسباب التالية:

- 1- يعتبر أن الدفاع هو الأساس الذي يمكن أن يتعلم منه الفرد الهجوم ، إذ يقول البعض أن الدفاع الجيد هو نوع من الهجوم الناجح.
- 2- تكون وسائل الدفاع غالباً أكثر من طرق الهجوم في المواقف المختلفة وفي الأماكن المتغيرة ، فالهجوم يتوقف على العوامل التي تؤثر فيه أكثر من الدفاع منها مساحة الملعب ، الهدف ، الفريق المضاد ، الظروف المحيطة.
- 3- كثيراً ما يبدأ التنافس وتكون أعصاب الفريق في حالة التوتر ، وخاصة في المباريات الحساسة ، ويتيح إتقان الدفاع فرصة الصمود ضد الفريق المضاد مع دراسته واستكشافه نقاط ضعفه ومعرفة أفضل الطرق للهجوم عليه.
- 4- الفريق الذي يجيد الدفاع يكتسب أعضائه الثقة بأنفسهم فيلعب الفريق وهو مطمئن وواثق في قدراته إن لم يتمكن من إصابة هدف بالفريق الآخر ، فعلى الأقل على الصمود لهجوم الفريق المضاد. (د.محمد عبد الرحيم اسماعيل)

2- الدفاع الفردي:

كما هو معروف أن الدفاع الفردي لكل اللاعب المدافع يعتبر العامل الأساسي الأول لنجاح الدفاع الفردي بجميع أنواعه , كل لاعب مدافع في الفرق عليه مهمات و واجبات معينة يجب أدائها و إتقانها أثناء الدفاع لأجل ان يكون الدفاع فعالاً و مؤثراً.

المهمات و الواجبات هي:-

إعاقة الطبطبة.

إعاقة المناولات.

إعاقة استلام الكرة.

إعاقة أو منع التهديف بأنواعه.

إعاقة أو منع الخصم من أداء الحجز.

و لكي يتمكن المدافع من النجاح في أدائها عليه أن يتقن المهارات الدفاعية التالية في مهمته الدفاعية الفردية . يعد الدفاع الفردي العامل الأساسي الذي يبني عليه أي نوع من أنواع الدفاع الفردي من أجل الحد من خطورة الفريق المهاجم وصولاً إلى تحقيق الفوز في المبارات . و يرى الباحث بأن الدفاع الفردي هو ان يقع على اللاعب المدافع مهمات و واجبات يجب ان يؤديها و ذلك لأجل أرباك و إبعاد اللاعب المهاجم من منطقة التهديف و كذلك عليه أن يمنع المنافس من التصرف بالكرة بسهولة , إضافة إلى محاولته قطع الكرة و الحصول عليها و ذلك ضد المنافس الذي بحوزته الكرة , و منع عرقلة إستلام الكرة من قبل المهاجم الذي ليست بحوزته الكرة , و ذلك يتطلب من اللاعب المدافع تعلم و إتقان المهارات الأساسية بالدفاع الفردي , و تكليف اللاعب المدافع أن يلعب ضد اللاعب المهاجم المعين او الذي في منطقته و أن يساهم في بذل جهد إضافي بشكل عام مع اللاعبين الآخرين لأجل إيقاف المنافس . و يتفق كل من [محمد حسن أبو عبيدة و رعد جابر و كمال

عارف (أن توكل لكل لاعب المسؤوليات الآتية أثناء اللعب عندما يكون مدافعاً-:

• منع أو عرقلة المهاجم المراقب من أستلام الكرات.

• منع و عرقلة التصويب على السلة.

• منع أو عرقلة الكرة من المنافس إذا كانت في حيازته.

• السيطرة على الكرات المرتدة من الهدف.

• إعاقة المناولات بين المهاجمين أو قطعها.

• منع أو عرقلة المنافس من أداء الحجز.

فاللعب الدفاعي الفردي يتطلب وجود مجموعة من الصفات يجب توافرها لدى اللاعب المدافع و منها الصفات البدنية . لأن المقدرة الدفاعية تتطلب أن يتمتع لاعب كرة السلة المدافع الذي يجب أن يلعب المباراة من أداء المهارات الدفاعية تحت ظروف التعب لنفس الفعالية المطلوبة و الاحتفاظ بها حتى نهاية زمن المباراة. و تكتسب القياسات الجسمية أهمية من حيث طول اللاعب و حجمه الذي له أهمية في الدفاع فيقوم بسد ثغرات بما يتناسب و موصفات المنافس و بعده عن السلة

الجزء والكل ما يستند عليه مدربو الالعب الفرعية والفردية كافة والذي يهمننا من هذا المبحث هو الدفاع الفردي والذي يعد الجزء الاهم من الكل المهم , فبداية تعلم جميع انواع الدفاع يجب على المدرب ان يبدأ تدريب لاعبيه على كيفية الدفاع ضد لاعب واحد معه الكرة او بدون كرة اي دفاعا فرديا .(د.حسين سيد معوض)

2-1-أنواع وقفات الاستعداد الدفاعية:

2-1-1- الوقفة الدفاعية بتقدم أحد القدمين أماما :

في هذه الوقفة تتقدم أحد القدمين أماما وتكون احد الذراعين لأعلى وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة قرب المهاجم المستحوذ علي الكرة من السلة ولم يبدأ بالمحاورة بالكرة

كذلك في حالة إجبار المحاور بالكرة علي أن يسلك طريق معين تجاه خطوط الجانب
لعمل مصيدة دفاعية علي لاعب آخر في أماكن محددة من الملعب

2-1-2- الوقفة الدفاعية بتوازن القدمين:

في هذه الوقفة الدفاعية يكون القدمين متوازيين والمسافة بينهما باتساع عرض الكتف
والذراعين بجانب الجسم ولأعلى قليلا مع مراعاة شروط الوقفة الدفاعية السابق توضيحها
وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة المحاور بالكرة بعيد عن نقطة التهديد وخاصة
عند نقطة منتصف الملعب لمنع المحاور بالكرة من اختراق منطقة المنتصف.

2-2-اهمية الدفاع الفردي:

ان اهمية الدفاع الفردي كبيرة جدا لانه في الغالب يبدأ فرديا ثم ينتهي فرديا استنادا
الى جميع الخطط الفرقية الهجومية التي تنتهي بان يكون الدفاع لاعب ضد لاعب اي
يسعى المدرب الى وضع خططهم الهجومية خلال زمن الهجمة (24 ثانية) (حجز ودوران
... الخ) لاحداث فرصة تهديد ضد مدافع او مهاجم ضد (صفر) من المدافعين.
وهو أيضا " حراسة اللاعب المهاجم والحد من خطورته سواء كان حائز على الكرة او
بدونها ".

وهو " القدرة على منع المهاجم من أداء المهارات الهجومية وتعطيل استمراريتها أو
فعاليتها سواء بالكرة أو بدونها ".(د.ياسمين مصطفى عبد المنعم)

2-3- متطلبات الدفاع الفردي بكرة السلة: .

هناك نوعان من المتطلبات في الدفاع الفردي في كرة السلة الأولى المتطلبات الذهنية
والاخرى المتطلبات البدنية .

2-3-1- المتطلبات الذهنية وهي:

- **الرغبة :-** اللاعب الذي لا يملك الرغبة القوية في الدفاع الجيد لن يكون أبدا مدافعا متميزا .
- **النباهة والحذر :-** استعداد اللاعب المدافع لكل حركة مفاجئة من اللاعب المهاجم .
(اللاعب الحذر هو لاعب حي) .
- **المبادرة والعدوانية :-** (نقصد هنا العدوانية الموجبة) أي على اللاعب المدافع أن يكون صاحب مبادرة في عمل الحركات القوية كليا لتقليل التركيز العام للمهاجم صاحب الكرة وإفشال خطته جميعها بالاجتياز والوصول إلى السلة .
- **الفخر :-** عند إحباط محاولة هجومية أو قطع كرة يشعر اللاعب بالفخر .
- **التركيز :-** يجب أن يكون التركيز عاليا جدا في لحظة الدفاع الفردي (وإذا أردنا الراحة فنستعملها في الهجوم) إذا لم يتعلم المدافع من استعادة استشفائه الذهني وبسرعة كبيرة وبأقل زمن .
- **الثقة بالنفس :-** يجب أن تكون هناك ثقة عالية بالنفس للمدافع ليستطيع أن يهزم المهاجم في منطقة العمليات وهذا يعتمد على الكثير من المتطلبات منها التدريب المستمر والتدريب العلمي .
- **الحكم الصحيح :-** (اتخاذ القرار الصحيح) وهي تسخير القدرات البدنية والذهنية والمهارية في لحظة واحدة وهي اتخاذ القرار لعمل شيء ضد الهجوم أو الحركة.

2-3-2- المتطلبات البدنية وهي:

- **السرعة :-** تعد السرعة من أهم المواصفات البدنية التي يجب أن يملكها لاعب كرة السلة وعلى الخصوص مدافع كرة السلة .
- **اتزان الجسم :-** العمل الدائم على وضع مركز ثقل الجسم بين الساقين للحصول على جسم مستقر ومن ثم حركة عالية المستوى في أثناء الدفاع الفردي .

• **حركة الذراعين :-** يجب أن تكون حركة الذراعين متناسقة ما بين دفاع الكرة الواطئة وفي أثناء عمل الطبطبة ومحاولة منع التهديد .

• **النظر :-** النظر إلى مستوى ارتفاع الصدر ورؤية الكرة والمهاجم وإذا فقدت المهاجم فالتحرك بأقصى سرعة لحماية السلة .

• **عمل القدمين والموقع :-**

1. الوقوف بين المهاجم والسلة. (حسب موقع المهاجم وجهة استلام الكرة).

2. إرغام المهاجم على استلام مناوله جانبية وليست عميقة .

3. عدم تقاطع الرجلين .

4. غلق الطريق الذي يعد الأخطر باتجاه السلة .

5. الإبقاء على المسافة المناسبة بينك وبين المهاجم وهذا يعتمد على موقع المهاجم عن السلة .

6. حاول الحصول على موقع لتصعيب استلام ومناولة الكرة للمهاجم .

7. الحصول على موقع دفاعي لمحاولة منع فرصة التسجيل والمناولة أمام المهاجم .

8. لا تترك الأرض الا عندما تكون الكرة والمهاجم في الهواء .

• **عدم الاستسلام :-** تستطيع أن تدرج هذه ضمن المتطلبات الذهنية أكثر من البدنية .
وأضافة الى ذلك هنالك بعض النقاط المهمة هي :-

• **التحدث أثناء الدفاع :-** ان اللاعب المدافع المكلف بحراسة اللاعب المستحوذ على

الكرة ,يجب أن يكون نشيطا ويقظا وذلك من خلال التحذيرات الصوتية وخاصة في

حالة الحجز الهجومي لتنبه زملائه لأداء التغير الدفاعي (switch) ولتشجيع

اعضاء الفريق لتقليل تركيز الخصوم ورفع المعنويات وتنشيط الفريق . (د. محمد

محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين)

2-4-انواع الدفاع الفردي:

2-4-1- دفاع المنطقة:

يعد الدفاع عن المنطقة من الطرائق الدفاعية الأساسية , ويقصد به ان كل لاعب مدافع يدافع عن منطقة معينة قرب الهدف إذ يحرس اللاعب المهاجم الموجود في المنطقة المخصصة له, ومسئولية اللاعب المدافع هي الكرة أولاً ثم المهاجم .

ودفاع المنطقة من اعرق الأساليب الدفاعية في كرة السلة وأكثرها مناسبة لجميع الفرق وكافة الأعمار السنية, وتعتمد فلسفة هذا النوع من الدفاع المستخدم في أطار عمل جماعي محدد , يتأسس هذا النوع من الدفاع عن المنطقة على المقدرة الدفاعية الفردية بالإضافة للتعاون والتغطية والتوازن الدفاعي الفرقي المتناسق لإغلاق اكبر قدر ممكن من المساحات الدفاعية لإعاقة المنافس عن التصويب.

2-4-1-1- عوامل هامة في دفاع المنطقة:

المبدأ الأساسي هو حماية المنطقة أثناء التغيير والتركيز على المنطقة التي يتم منها الهجوم. يتحرك معظم اللاعبين بصفة مستمرة مستخدمين ذراعيهم لإيقاف الكرة أثناء التمير التي تخترق دفاع المنطقة.

يضغط المدافع على الكرة في المنطقة الهجومية المحددة مستخدماً المهارات العالية في دفاع رجل لرجل ويحاول إجبار اللاعب على إرجاع الكرة للمنطقة الخلفية بعيداً عن السلة وأداء تصويب متسرع.

2-4-1-2- نقاط القوة في دفاع المنطقة:

فعال ضد التهديد القريب والمتوسط للسلة .

مؤثر وفعال لعملية الدفاع ضد لاعبي إرتكاز الفريق المنافس.

يساعد اللاعبين في الحفاظ على طاقتهم خلال المباراة .

يشكل نقطة انطلاق جيدة للهجوم السريع .

يمكن أن يستخدم ضد الفرق التي لا تجيد التهديد من المسافات البعيدة .

مؤثر ضد الفرق التي تجيد الحجز والفرق التي تفضل اللعب الهجومي المنظم والقطع نحو السلة .

استخدام هذه الطريقة يقلل من حدوث الأخطاء الشخصية وتحافظ على اللاعبين ذوي الأخطاء العديدة .

2-4-1-3- نقاط الضعف في دفاع المنطقة :

غير فعال ضد التهديد من المسافات البعيدة ومن مناطق زوايا الملعب .

إذا كانت حركة اللاعبين غير متوافقة يصبح استخدامه ضعيفا".

ضعيف وصعب عند خط الرمية الحرة لقلة عدد المدافعين في بعض التشكيلات .

يكون هذا الدفاع ضعيفا" أمام الفرق التي يمتاز لاعبوها بالطول والحركة العالية.

استخدامات دفاع المنطقة: تتبع الفرق دفاع المنطقة طبقاً للاعتبارات الآتية:

أولاً: اعتبارات خاصة بالفريق المدافع:

ارتفاع مستوى المهارات الأساسية الدفاعية للفريق .

وجود عدد من اللاعبين طوال القامة.

أجادة مناورات التغطية والمساعدة الدفاعية.

تعد بعض التشكيلات لدفاع المنطقة قاعدة قوية لبدء الهجوم الخاطف كتشكيلات (2-1-2) ، (2-3) ، (3-2).

يفضل استخدام هذا النوع من الدفاع عند زيادة عدد من الأخطاء الشخصية التي يرتكبها أفراد الفريق.

ثانيا: اعتبارات خاصة بالفريق المنافس:

ارتفاع نسبة التصويب من الأماكن القريبة من السلة.

أجادة مهارات القطع والدخول على السلة.

توفر لاعب او أكثر طويل القامة يجيد اللعب على السلة.

2-4-1-4- تشكيلات دفاع المنطقة:

1- دفاع المنطقة بتشكيل (2-1-2)

هذا النوع يؤمن غلق كل من منطقتي تحت السلة ومنطقة الرمية الحرة ، لذلك يكون مفضلاً في الصراع على الكرات المرتدة من اللوحة ، ويعد هذا التشكيل فعالاً ضد لاعب الارتكاز المنافس القوي ، وكذلك يكون ملائماً لبناء الهجوم السريع لأنه يسمح لأحد اللاعبين وخاصة رقم (1) بالحركة للأمام عند التهديد ، إلا أنه هذه الطريقة تكون ضعيفة على طول خط النهاية وكذلك عند التهديد من القفز تحت زاوية (45) من المسافات المتوسطة وفي منطقة أعلى الرمية الحرة .

مميزات التشكيل:

- دفاع قوي ضد التصويب من الأماكن القريبة من السلة.
- أسهل التشكيلات التي تساعد على الحصول على الكرات المرتدة من الهدف.
- دفاع قوي ضد اختراق وتقدم أي مهاجم بالكرة نحو الهدف.
- دفاع مناسب ضد لاعب الارتكاز المتميز.

عيوب التشكيل:

- يساعد على التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة من أي مكان حول الهدف.
- يشغل مساحة صغيرة إذا ما قورن بالتشكيلات الأخرى.

2-دفاع المنطقة بتشكيل (2-3):

يكون هذا التشكيل الدفاعي قويا" ضد لاعبي الارتكاز للفريق المنافس وكذلك في غلق منطقة السلة والاستحواذ على الكرات المرتدة من اللوحة فضلا" عن كونها جيدة في بناء الهجوم السريع خاصة للاعبين (1، 2)، إلا أن هذا التشكيل يكون غير فعال في المنطقة الأمامية وفي زوايا الملعب ،وعليه يجب أن تكون حركة اللاعبين دقيقة ويحتاج إلى طاقة كبيرة . ويوجه لاعبو الخط الأمامي لاعبي الخط الخلفي عن اتجاه القوة في مواقف اللعب ،ويمكنهم أن يساعدوا في إتمام عملية الإطباق وذلك بالمشاركة مع لاعبي الارتكاز بعد أن يتم دفع اللاعب القائد للكرة إلى أحد جانبي الملعب.

مميزات التشكيلة:

- يقوي مناطق الدفاع تحت السلة مباشرة.
- يساعد على الحصول على الكرات المرتدة من الهدف.
- يقلل من فرص التصويب من اركان الملعب.

- يقلل من فاعلية رجل الارتكاز القريب من السلة.

عيوب التشكيلة:

- ضعيف في الدفاع وسط المنطقة المحرمة.

- يساعد المهاجمين على التصويب من امام الجناحين ومن جوارهما.

- يساعد على زيادة فاعلية رجل الارتكاز اذا تواجد خلف الجناحين مباشرة .

3-دفاع المنطقة بتشكيل (1-3-1):

إن مثل هذا النوع من الدفاع يستخدم عندما يلعب الفريق المهاجم بلاعبى ارتكاز أن هذا النوع من الدفاع قوي من منطقة الوسط و يشكل عائقا جيدا للتهديف من الجانبين كما أنه ضعيف أمام التهديف من تحت السلة و ضعيف ضد التهديف البعيد أيضا.

مميزات التشكيل :

- دفاع مناسب ضد لاعب الارتكاز الذي يتواجد على خط الرمية الحرة.

- يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة المواجهة للسلة.

- يساعد على قطع الكثير من الممريرات المهاجمين على منطقة الدفاع.

عيوب التشكيل:

- يساعد الفريق الخصم على التصويب من أركان الملعب.

- ضعيف في الدفاع تحت السلة مباشرة.

- يحمل لاعبي الخط الأول ولاعبي الخط الأخير مسؤوليات دفاعية كبيرة.

4-دفاع المنطقة بتشكيل (2-2-1):

يمكن توضيح وقفه اللاعبين المدافعين في مثل هذا النوع من دفاع المنطقة.

حين أن امكانية هذا النوع من الدفاع جيدة ضد اللاعبي الارتكاز و كذلك التصويب من بعيد

كما ان يضح الفريق المدافع في موقع جيد لشن هجوم مرتد وسريع . و هذا النوع من الدفاع يكون ضعيفا في منطقة الوسط كما هو ضعيف ضد التهديد من الجانب و كذلك القطع.

مميزات التشكيل:

-دفاع قوي ضد لاعبي الارتكاز .

-يحد من خطورة صانع لعب الفريق المهاجم.

-يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة المواجهة للسلة.

عيوب التشكيل:

-يساعد الفريق الخصم على التصويب من المسافات المتوسطة من جانبي الهدف.

-يحمل لاعبي الخط الأمامي مسؤولية دفاعية كبيرة.

5-دفاع المنطقة بتشكيل (3-2):

وهو دفاع قوي ضد التصويب الموجه للسلة ويساعد في الحصول على الكرات المرتدة من الهدف, و ايضا يساعد في قطع تمريرات المهاجمين حول الدفاع, ويقلل من فاعلية رجل الارتكاز الموجود على خط الرمية الحرة وهو ضعيف في الدفاع عن وسط المنطقة المحرمة ويساعد المهاجمين على التصويب من أركان الملعب, ويساعد على زيادة فاعلية لاعبي الارتكاز إذا تواجدوا خلف الأجنحة مباشرة.

مميزات التشكيل:

-دفاع قوي ضد التصويب الموجه للسلة.

-يساعد في الحصول على الكرات المرتدة من الهدف.

-يساعد في قطع تمريرات المهاجمين حول الدفاع.

-يقلل من فاعلية رجل الارتكاز الموجود على خط الرمية الحرة.

عيوب التشكيلة:

- ضعيف في الدفاع عن وسط المنطقة المحرمة.
- يساعد المهاجمين على التصويب من اركان الملعب.
- يساعد على زيادة فاعلية لاعبي الارتكاز اذا تواجدوا خلف الاجنحة مباشرة.

6-تشكيل دفاع المنطقة (1-2-2):

في هذه الطريقة من الدفاع يقف لاعبان أماميان على قوس الرمية الحرة بينما يقف لاعبان على جانبي منطقة الرمية الحرة ويتراجع اللاعب الأخير الى الخلف تحت السلة وتستعمل هذه الطريقة ضد الهجوم بوسط متحرك من الخلف , وقوته تكمن من منع التصويب من قرب قوس الرمية الحرة ويحد خطورة رجل الارتكاز في وسط المنطقة المحرمة , وهو ضعيف ضد الهجوم من تحت السلة وصعوبة الحصول على الكرات المرتدة.(حمدي عبد المنعم)

2-5-دفاع رجل لرجل:

2-5-1 بالنسبة للمسافة بين الدفاع و الهجوم:

- الدفاع عن بعد.
- الدفاع عن قرب.
- الدفاع الضاغط.
- الدفاع بالسقوط و الاقتراب.

2-5-2 بالنسبة لملازمة المدافع للمهاجم:

- الطريقة المباشرة.

- الدفاع مع تغيير المنافس.

- الدفاع ضد عمليات الستار.

2-5-3- بالنسبة للتعين:

- بالتعين.

- بالالتقاط.

- نصائح للدفاع.

نشأت هذه الطريقة مع نشأة اللعبة و تطورت تطورا كبيرا لتقابل طرق الهجوم المختلفة، و لم تزل هي الطريقة الأساسية الأولى للدفاع في كرة السلة.

2-5-4- فلسفة هذه الطريقة:

محاولة منع المنافس من إصابة الهدف من أي مكان في الملعب.

أهم النقاط التي يجب مراعاتها:

1- يجب أن تقابل الميزة الهجومية بما يناسبها من مهارة دفاعية أي أن يدافع ضد اللاعب السريع لاعب مدافع سريع، و أن يحرس اللاعب الطويل مدافعا طويلا ... و هكذا.

2- يقف الدفاع بين المهاجم و السلة و على الخط الوهمي الواصل بين الهجوم و السلة (خط الدفاع) و للداخل قليلا.

3- تكون العينان على المهاجم المنافس، فان أمكن رؤية الرجل و الكرة معا كان ذلك أفضل.

4- وضع الجسم:

(أ) العقبان مرفوعان قليلا عن الأرض.

(ب) الركبتان مثنيتان قليلا.

(ج) مركز ثقل الجسم منخفض و الجذع مائل قليلا للأمام.

(د) النظر للأمام.

(هـ) الذراعان - واحدة للأمام و لأعلى و الثانية للجانب و الأولى ضد التصويب و الثانية للدفاع ضد التميرير و المحاورة عادة.

2-5-5- واجبات المدافعين في رجل لرجل:

1- حراسة المنافس المعين للدفاع، و محاولة الإقلال من قيمة تحركاته.

2- منع المنافس من إصابة الهدف، و عرقلة استلامه للتمرير، و عرقلة تمريراته لزملائه : كل ذلك بطريقة قانونية.

3- الاستحواذ على الكرة الشاردة مثل الكرة التي تضرب في لاعب ثم ترتد إلى الملعب، أو الكرة التي تفلت من يد لاعب... إلخ.

4- الحصول على الكرة المرتدة من اللوحة الدفاعية.

5- قطع التمريرات كلما أمكن.

6- مساعدة الزملاء، كالتغيير لحراسة مهاجم آخر إذا هرب هذا المهاجم من زميله المدافع.

2-5-6-مزايا طريقة دفاع رجل لرجل:

- 1- دفاع ايجابي يمكن الفريق من محاولة الحصول على الكرة.
- 2- تحديد المسؤولية الدفاعية، و بذلك تستثير كبرياء اللاعب الدفاعية و تدعوه لبذل أقصى جهده البدني و العقلي.
- 3- مقابلة الميزة الهجومية بما يقابلها من ميزة دفاعية.
- 4- استغلال نواحي الضعف في هجوم الفريق المضاد لمصلحة الفريق المدافع: فمثلا في حالة وجود فرد في الفريق المهاجم ميزاته الهجومية ضعيفة فان الدفاع المسؤول عن هذا المهاجم يساعد زملاءه في الدفاع ضد الهجوم.
- 5- اللاعب الذي يتدرب على هذا النوع يصبح قادرا و متمكنا من إجادة أي نوع آخر من الدفاع لأن المهارات التي يتضمنها هذا النوع من الدفاع شاملة و متعددة.
- 6- يضطر الفريق في أوقات معينة من المباراة إلى استخدام نوع آخر من الدفاع بطريقة رجل لرجل، فمثلا قد يضطر الفريق إلى طريقة رجل لرجل الضاغطة للحصول على الكرة خصوصا في الدقائق الأخيرة من المباراة عندما يكون متخلفا في عدد الأهداف.
- 7- الحد من خطورة المصوب الماهر من مسافات بعيدة أو متوسطة..

2-5-7-عيوب دفاع رجل لرجل:

1- عرضة لكثير من الخطط و المناورات الهجومية، مثل:

(أ) الفردية: كالسرعة و الخداع وتغيير الاتجاه ... إلخ.

(ب) الجماعية: كألعاب الستار و خطط "مرر و اقطع" إلخ.

2- الأخطاء الشخصية في هذه الطريقة كثيرة نوعا ما إذا قورنت بدفاع المنطقة.

3- لا يعتبر قاعدة جيدة لتنفيذ الهجوم المضاد الخاطف عندما تسنح الفرصة، فالدفاع عن المنطقة يفضلها في هذه الناحية.

4- الخطأ الفردي في الدفاع يصعب تغطيته.

5- اذا كان هناك لاعب واحد ضعيف دفاعيا أثر ذلك على دفاع الفريق كله، و أمكن الفريق المضاد استغلال هذه النقطة استغلالا قويا لمصلحته.

6- لا يمكن ضمان وجود الميزات الدفاعية التي تقابل الميزات الهجومية في كل الفرق المضادة، فمثلا قد يصادف الفريق فريقا آخر به رجل ارتكاز طويل لدرجة يصعب على أي لاعب في الفريق أن يحرسه بجدارة.

2-5-8- طريقة الدفاع رجل لرجل

2-5-8-1- المسافة بين المدافع و المهاجم المنافس:

لا يمكن تحديد هذه المسافة تحديدا قاطعا في كل الظروف، و لكن هناك عدة عوامل تتحكم في طول هذه المسافة أو قصرها، و فيما يلي أهم هذه العوامل:

أولا: بعد المهاجم أو قربه من السلة:

تتناسب المسافة بين المدافع و المهاجم تناسبا طرديا مع بعد اللاعب المهاجم عن السلة، بمعنى أنه كلما بعد المهاجم عن السلة ازدادت المسافة بينه و بين المدافع، ذلك لأن خطر اللاعب البعيد عن السلة في أغلب الظروف يقل عن خطر اللاعب القريب من السلة. وتتناقص هذه المسافة كلما قرب المهاجم من السلة حتى تكاد تتلاشى حينما يكون المهاجم قريبا جدا من السلة.

ثانيا: وجود الكرة مع اللاعب المهاجم:

حينما تكون الكرة مع اللاعب المهاجم فمن الواجب على اللاعب المدافع الذي يحرسه أن يقترب منه، ثم يبتعد عنه- ولو قليلا- حينما لا تكون الكرة معه، لأن اللاعب الذي معه الكرة يستطيع التصويب - و هذا خطر مباشر يجب إيقافه بسرعة - بينما اللاعب الذي لا يمتلك الكرة يركز خطره في القطع، لذا فالابتعاد عنه قليلا أفضل من الاقتراب منه.

ثالثا: النسبة بين قدرات اللاعب المهاجم و المدافع المنافس:

مما لا شك فيه أن سرعة اللاعب المهاجم، و سرعة اللاعب المدافع من العوامل التي تعمل على تحديد المسافة بين المدافع و المهاجم، فلو كان المدافع أسرع من المهاجم فان اقترابه منه قد يعرقل نشاطه الهجومي، أما إذا كان العكس هو الصحيح فان اقتراب المدافع من المهاجم يصبح خطرا على المدافع نفسه، و لذ يجب عليه أن يبتعد عنه قليلا.

و بالمثل فان النسبة بين بقية قدرات اللاعب المدافع و اللاعب المهاجم هي التي تحدد طول المسافة التي يجب أن يبقى عليها الدفاع من الهجوم، فإذا كان اللاعب المهاجم ماهرا في فن الخداع و التمويه أو في تغيير الإتجاه أو السرعة، أو كان يجيد فن المحاورة لزم أن يبتعد

عنه الدفاع، و بالعكس إذا كان الهجوم يجيد التصويب السريع، فان الدفاع يجب عليه أن يكون قريبا منه دائما.

رابعاً: نوع الدفاع الذي يستخدمه الفريق:

قد يلجأ الفريق إلى استخدام الدفاع الضاغط، و في هذه الحالة يجب على كل فرد في الفريق أن يضيق المسافة البينية بينه و بين المهاجم المنافس بالرغم من كل ما سبق شرحه من عوامل، ذلك لأن ابتعاده عن المنافس يعرض خطة الفريق الدفاعية كلها لعدم الفعالية و يسلبها الإيجابية المطلوبة.

و من ناحية أخرى قد يطلب المدرب من الفريق أن يلعب بطريقة رجل لرجل عن بعد، و في هذه الحالة تتسع المسافة بين كل مدافع و اللاعب المهاجم الذي يحرسه.

2-5-9- استخدامات دفاع رجل لرجل:

ما الذي يجعل المدرب يختار نوعا من الدفاع و يفضله عن غيره، و ما هي العوامل التي تتدخل و تجعل المدرب يفضل هذا الدفاع عن ذلك الدفاع في وقت ما؟

فلكي يختار المدرب النوع المناسب من الدفاع، يجب أن يضع نصب عينيه اعتبارات ثلاثة هامة هي:

أولاً: اعتبارات تتعلق بالفريق المدافع (أي فريق المدرب).

ثانياً: اعتبارات تتعلق بالفريق المضاد.

ثالثاً: اعتبارات تتعلق بظروف المباراة و سيرها.

و فيما يلي الاعتبارات التي ترجح استخدام دفاع رجل لرجل:

أولاً: اعتبارات تتعلق بالفريق المدافع (أي فريق المدرب):

عندما يكون أعضاء الفريق سريعى الحركة متمكنين من المهارات الدفاعية الفردية، ذوي لياقة بدنية عالية.

ثانياً: اعتبارات تتعلق بالفريق المضاد:

1- حينما يكون أعضاء الفريق المضاد أضعف نسبياً، من الوجهة الفنية، من أفراد فريقك.

2- إذا كان أعضاء الفريق المضاد أبطأ من أعضاء فريقك.

3- إذا كان الفريق المضاد مستجداً تنقص أفرادة الخبرة.

4- إذا كان فريقاً آلياً أي يؤدي أعباه بطريقة رتيبة لا تتغير غي كل الظروف.

5- إذا كان يجيد التصويب من مسافات بعيدة.

ثالثاً: اعتبارات تتعلق بظروف المباراة وسيرها:

(أ) يمكن استخدام طريقة دفاع رجل لرجل في أي لحظة من المباراة.

(ب) يصبح استخدامها ضرورياً و خاصة الدفاع الضاغط، و إلا ضاعت المباراة، في

اللحظات الأخيرة منها إذا كان الفريق متخلفاً في عدد النقاط.

2-5-10- أنواع دفاع رجل لرجل:

كثيراً ما نسمع عن طرق الدفاع الضاغط و الدفاع عن بعد و الدفاع مع التغيير و الدفاع

المباشر... و غير ذلك من طرق الدفاع رجل لرجل، فما هي هذه الطرق الدفاعية؟

يمكن النظر إلى طريقة الدفاع رجل لرجل من جهة المسافة التي يجب أن يحافظ عليها بينه و بين الهجوم، كما يمكن النظر إليها من ناحية ملازمة المدافع لمهاجم واحد طول الوقت أو تغيير هذا المهاجم إذا استلزمت الظروف ذلك... و هكذا.

و فيما يلي ملخص لأنواع دفاع رجل لرجل.

2-5-10-1 بالنسبة للمسافة بين الدفاع و الهجوم:

1- الدفاع عن بعد.

2- الدفاع عن قرب.

3 - الدفاع الضاغط.

4- الدفاع بالسقوط والاقتراب.

و النوع الأول و الثاني و الثالث يسهل شرحها من نفس تسميتها، ففي النوع الأول تكون المسافة بين الدفاع و الهجوم طويلة نسبيا. و تقل هذه المسافة في النوع الثاني، وتكاد تنعدم في النوع الثالث.

أما النوع الرابع فهو نوع مستحدث من الدفاع، و فيه تستخدم فيه القواعد التي تلاحظ في الأنواع الثلاثة السابقة، فحينما تكون الكرة مع المهاجم المنافس يقترب منه المدافع حتى يصبح دفاعه ضاغطا، فإذا ما مرر الكرة لزميل له قريب منه ابتعد عنه المدافع خطوة أو خطوتين ساقطا للخلف ناحية السلة، فإذا ما انتقلت الكرة إلى لاعب مهاجم بعيد عن المهاجم الذي يحرسه المدافع سقط أكثر للخلف. فإذا ما اقتربت منه الكرة اقترب المدافع من اللاعب المهاجم حتى إذا وصلته ضغط عليه في الدفاع و هكذا.

و يكون السقوط للخلف بحيث يقترب اللاعب من قلب الملعب و بحيث يتمكن من رؤية المنافس و الكرة في نفس اللحظة، فالدفاع الضاغط هو أصعب أنواع الدفاع و يحتاج إلى قدرات دفاعية عالية، و أن يكون المدافعون جميعا يقظين سريعى الحركة متمكنين من حركات القدمين، ذوي لياقة بدنية عالية، و استعدادهم النفسي و العقلي في حالة تسمح لهم ببذل أقصى الجهد.

و يلجأ المدربون إلى استخدام هذا النوع من الدفاع في الحالات التي تحتاج فيها فرقهم إلى الحصول على الكرة بشدة، و الغرض الأساسي منه هو الضغط على الهجوم بحيث لا يتمكن من اللعب بحرية، و حتى يضطر إلى القيام بتمريرات أو تصويبات غير سليمة يكون احتمال حول الدفاع على الكرة منها احتمالا كبيرا.

و واضح أن المسافة بين الدفاع و الهجوم في هذا النوع تكاد لا يكون لها وجود فالدفاع يلتصق بالهجوم.

و إذا فشل فرد واحد من الفريق في القيام بالدفاع بطريقة جيدة فان مجهود الفريق كله يصبح معرضا للضياع.

و من المستحسن أن يؤدي هذا النوع من الدفاع في كل الملعب إذا أراد الفريق الحول على الكرة.

و مما يؤثر في هذا النوع من الدفاع عدد الأخطاء الشخصية التي ارتكبها كل لاعب، و مستوى لاعبي الاحتياط.

و من أهم عوامل نجاح هذا الدفاع القدرة على التغطية الدفاعية و التغيير و حسن التصرف و سرعة البديهة.

و قد يلجأ إليه بعض المدربين كعامل مفاجأة للفريق المنافس، و يميل المدربون حالياً إلى تدريب لاعبيهم على هذا النوع من الدفاع لأنه يعتبر من أفضل الوسائل لبث الحماس و رفع الروح المعنوية و اللياقة البدنية و القدرات الدفاعية للفريق.

2-10-5-2 بالنسبة لملازمة المدافع للمهاجم المنافس:

هناك طريقتان يمكن أن تنفذ بهما طريقة الدفاع رجل لرجل، و هما:

أ- الطريقة المباشرة.

ب- الدفاع مع تغيير المنافس.

أ- الطريقة المباشرة:

و في الطريقة المباشرة يلزم المدافع المهاجم طول الوقت الذي يبقى فيه هذا المهاجم في الملعب، و يحاول ألا يتركه أبداً، و يتخلص من كل المناورات الهجومية التي يحاول هذا اللاعب استخدامها للهروب منه سواء كانت هذه المناورات فردية أو بمساعدة زملاء المهاجم.

و فيما يلي بعض المناورات الدفاعية التي يستخدمها المدافع ليلازم خصمه المهاجم رغم عمليات الستار التي يقوم بها زملاء هذا المنافس لمساعدته على الهروب من الدفاع.

أولاً: المروق من الأمام:

المقصود به مرور المدافع بين المهاجم و الستار الذي كونه زملاء المهاجم المنافس.

ثانياً: المروق بين الستار و الزميل المدافع:

اذ يقوم المهاجم باستغلال زميله كستار

2-5-10-3- المروق من خلف الزميل المدافع:

الدفاع مع تغيير المنافس:

في بعض الأحيان لا يمكن للدفاع أن يمر مع خصمه المهاجم متخطيا الستار المكون له، و يتعين عليه حينئذ أن يغير المهاجم الذي يحرسه و ينتقل إلى حراسة مهاجم آخر بينما يتولى زميل له حراسة خصمه الأول.

2-5-10-4- الدفاع رجل لرجل بالتعيين:

سبق أن قسمنا الدفاع رجل لرجل بالنسبة للمسافة بين الدفاع و الهجوم، ثم انتقلنا إلى تقسيمه بالنسبة لملازمة المدافع لخصمه المهاجم، و هنا نحاول تقسيم هذه الطريقة الدفاعية من زاوية أخرى و هي تتعلق بتعيين لاعب هجومي معين يجب على لاعب دفاعي يختص بحراسته. و هناك طريقتان:

- بالتعيين.

- بالالتقاط.

(1) **بالتعيين:** أي أن يعين المدرب لكل لاعب منافس منافسا ليحرسه من أول المباراة لآخرها (إذا لم يخرج هذا المنافس من المباراة) فكلما فقد الفريق الكرة لأي سبب من الأسباب أسرع كل لاعب إلى المنافس المعين لحراسته و لازمه. و هذه الطريقة تضمن لحد كبير مقابلة الميزات الهجومية بالفريق المنافس بالقوى الدفاعية المناسبة الموجودة بالفريق.

(2) **بالالتقاط:** أي أن يلتقط اللاعب أقرب منافس له و يحرسه، و في هذه الطريقة لا يعين المدرب خصما معينا بل يلعب الفريق حتى إذا فقد الكرة أسرع لاعب إلى "التقاط" أقرب

المنافسين إليه و حراسته حتى يحصل فريقه على الكرة فيهاجم، فإذا ما فقد فريقه الكرة مرة أخرى أسرع لأقرب المنافسين إليه فلازمه، و قد يكون هذا المنافس الأول مصادفة، و قد لا يكون.

و هذه الطريقة أصعب في التنفيذ من الطريقة الأخرى، و تستلزم أن يكون الفريق كله قويا في الدفاع، و ذلك أنه إذا كان هناك لاعب واحد ضعيف دفاعيا فان ذلك يعرض الفريق كله لمشكلة إذا ما صادف أن حرس هذا اللاعب مهاجما قويا.

2-5-11-نصائح للدفاع:

- 1- لا تثب إلا إذا قام المنافس بالتصويب.
- 2- لا تسمح مطلقا للمهاجم أن يكون بينك ز بين السلة إلا في بعض حالات الدفاع ضد رجل الارتكاز لأن الوضع الدفاعي يستلزم ذلك.
- 3- لا تفقد رؤية المنافس من أجل رؤية الكرة، و لكن يمكنك أن ترجع خطوة أو أكثر حتى تتمكن من رؤية المنافس و الكرة معا.
- 4- لا تلف رأسك بعيدا عن المنافس و خصوصا في اللحظة التي يمرر فيها الكرة أو يصوب على الهدف.
- 5- ادرس المنافس من حيث ميزاته و نقاط ضعفه، ثم استغل هذه الدراسة في اللعب ضده.
- 6- لا تجعل رجلك تتقاطعان مطلقا حتى لا يختل توازنك.

7- لا تسترح و لا تتراخ في الدفاع أبدا و إذا أردت أن تستريح فاسترح و أنت في حالة الهجوم.

8- حاول دائما أن تكون على علم بمكان الكرة.

9- استخدم الرؤية الجانبية في دفاعك.

10- ارجع بسرعة إلى مكانك الدفاعي و خاصة إذا لم تعثر على المنافس. (قاسم حسن حسين)

خلاصة:

للدفاع الفردي بكرة السلة أهمية كبرى تتجلى من خلال تبنيه من قبل الفرق المتقدمة أساسا مهما لتحقيق النتائج الجيدة لان الدفاع الفردي فن أساسي لا غنى عنه مطلقا" سواء للدفاع رجل لرجل أو للدفاع عن المنطقة ،ويعد وجهة النظر هذه الكثير من الباحثين والمختصين ،إذ اجمعوا على إن كافة الخطط الدفاعية في كرة السلة إنما تعتمد في المقام الأول على مقدرة اللاعبين الفردية ،وان نجاح أو فشل الفريق دفاعيا يتوقف على نجاح أو فشل الجهود الفردية الدفاعية للاعبين وخاصة الدفاع الفردي ضد التهديد إذ يمثل الأخير الفيصل الوحيد لفوز أي من الفريقين المتباريين. (علي محمد عايش ابو صالح)

1-1 - منهج البحث:

لغرض دراسة الظاهرة بشكل دقيق من خلال منهج يتلائم والمشكلة المراد بحثها فقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي التحليلي كونه يتلاءم و طبيعة مشكلة البحث.

2-1 - مجتمع البحث و عينة البحث:

*مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي المنتخب الوطني لكرة السلة(اكابر).

*عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في (12) لاعباً من لاعبي المنتخب الوطني لكرة السلة صنف اكابر المشارك في بطولة افريقيا لكرة السلة رجال .

3-1 - متغيرات البحث:

تمثلت متغيرات البحث فيما يلي:

المتغير المستقل (السبب) :

الدفاع الفردي(حسب حالة كل لاعب)

المتغير التابع (النتيجة):

كرة السلة.

1-4-مجالات البحث:

1-4-1- البشري:

تكونت عينة البحث من 12 لاعب كرة سلة من لاعبي المنتخب الوطني اكابر المشارك في بطولة افريقيا لكرة السلة رجال.

1-4-2- المكاني:

القاعة المتعددة الرياضات بوادي ارهيو ولاية غليزان .

1-4-3- الزمني:

المدة من 2017/5/4 الى غاية 2017/5/28.

1-5- الادوات و الاجهزة المستخدمة في البحث:

1- المصادر العربية و الأجنبية.

2- الملاحظة الموضوعية.

3- استمارة تقويم الحالات الدفاعية الايجابية والسلبية بكرة السلة*1.

4- استمارة تفرغ البيانات.

5- جهاز حاسوب

1-6-6- الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

1-6-1- صدق الاستمارة

اعتمد الباحث صدق المحتوى للاستمارة بعد ما تم عرضها على بعض السادة الخبراء والمختصين الذين وافقوا على صلاحية الاستمارة والاحتمالات الايجابية والسلبية للدفاع الفردي ضد التهديد في كرة السلة.

1-6-2 ثبات الاستمارة

من خلال التجربة الاستطلاعية قام الطلبة الباحثين بتفريغ البيانات لمباريات المنتخب الوطني لكرة السلة مباشرة عند متابعتها من خلال عرض المباراة في جهاز الحاسوب وباستعمال النسبة المئوية و اختبار كا2.

1-6-3 موضوعية الاستمارة

لإثبات موضوعية الاستمارة تم اعتماد نتائج اختبار كا2 اثناء تفريغ البيانات وهذا ما يحقق مبدأ الموضوعية لان الاختبار يعد "موضوعيا إذا كان يعطي نفس النتائج في جميع الحالات وبنفس الدرجات بغض النظر عن صححه.

1-7- الدراسات الاحصائية:

من اجل تحليل و ترجمة النتائج المحصل عليها بعد الاجابة على الاسئلة من طرف العينات استعملنا الوسائل الاحصائية التالية:

العينة المدروسة

عدد التكرارات

$$\frac{\text{النسبة المئوية} \times 100}{\text{العينة المدروسة}} = \text{التكرارات}$$

ت م = عدد افراد العينة / عدد الاستجابات

درجة الحرية = عدد حالات الاستجابة _ 1

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مج (ت و ت م)}^2}{\text{ت م}}$$

1-8 - صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات بحثنا فيما يلي:

- تلقي بعض الصعوبات في ملء الاستمارات

- الانقطاع المتكرر في البطولة الوطنية .

- صعوبة العمل مع العينة.

تمهيد :

في ضوء اهداف البحث و حدود ما اظهرته نتائج الدراسة و الظروف التي اجريت فيها التجربة و العينة التي طبقت عليها و بناء على النتائج المتوصل اليها و ذلك في اعتمادنا على البيانات و المعلومات التي توصل اليها الباحثان .

سنحاول من خلال الوقوف على الاستنتاجات الهامة للدراسة بعد ان تم في الفصل عرض ومناقشة نتائج البحث و هذا بجمع البيانات و ترتيبها و تحليل نتائجها باستعمال مختلف وسائل التحليل الاحصائي و على ضوء هذا كله سيتم الوقوف على الاستنتاجات الهامة للدراسة و مقابلة نتائجها مع فرضيات البحث و بالتالي الخروج بجملة من التوصيات.

2-1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج(الاستمارة الخاصة بالمدرين)

السؤال رقم (01): يجب أن يقف المدافع بين المهاجم و السلة بحيث يكون هناك خط مستقيم وهمي بين المهاجم و المدافع و السلة.

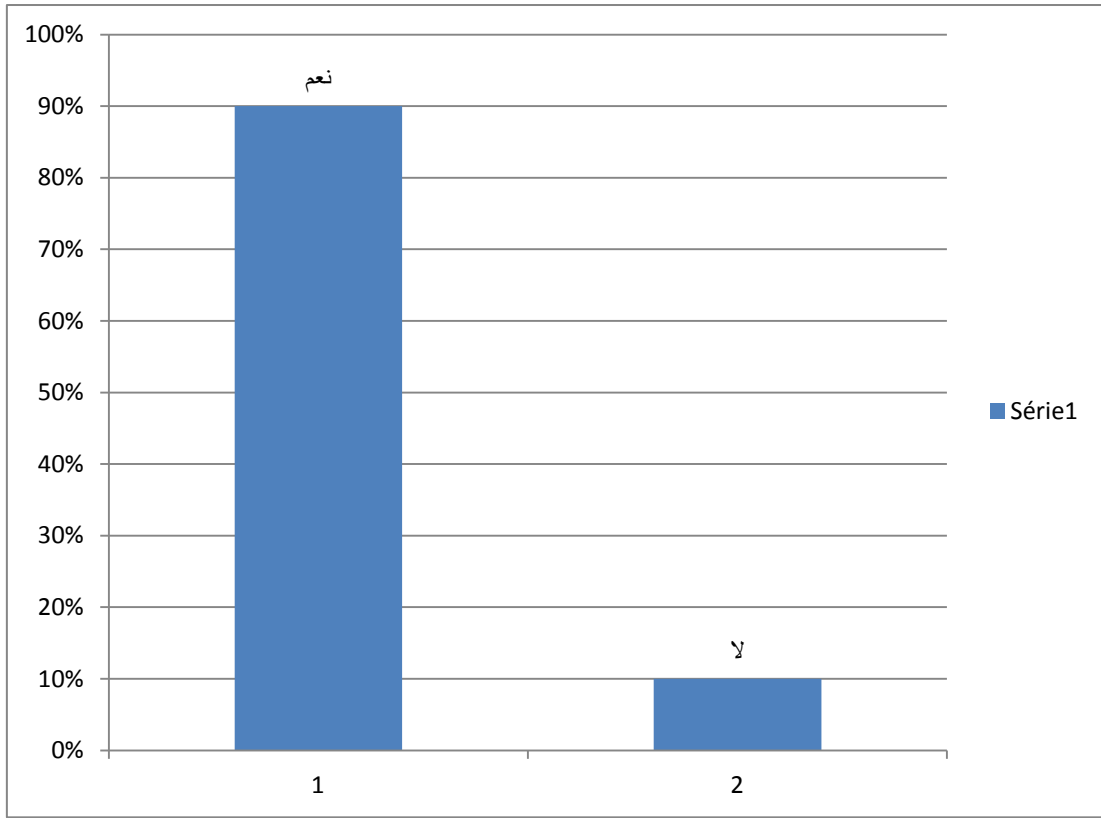
الهدف من السؤال: معرفة الوضعية الصحيحة للمدافع.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية%	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	18	90%	0.05	01	12.80	3.84
لا	02	10%				
المجموع	20	100%				

الجدول رقم (1) يوضح الوضعية الصحيحة للمدافع

تحليل و مناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول و آراء المدرين تبين لنا أن نسبة 90% من المدرين أجابوا بنعم و 10% أجابوا بلا و عند مقارنتنا كا² المحسوبة و كا² الجدولية و جدنا أن قيمة كا² المحسوبة و المقدر ب 12.80 أكبر من كا² الجدولية (عند درجة الحرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدر ب 3.84 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.



-مخطط أعمدة بيانية رقم " 01 " يوضح الوضعية الصحيحة للمدافع

السؤال رقم (02): عند الدفاع ضد المهاجم في المنطقة المحرمة أو قريب منها لا يجب أن ترفع الذراعين إلى أعلى ارتفاع ممكن للتقليل من فعالية التصويبات التي يمكن أن تتم على مستوى السلة.

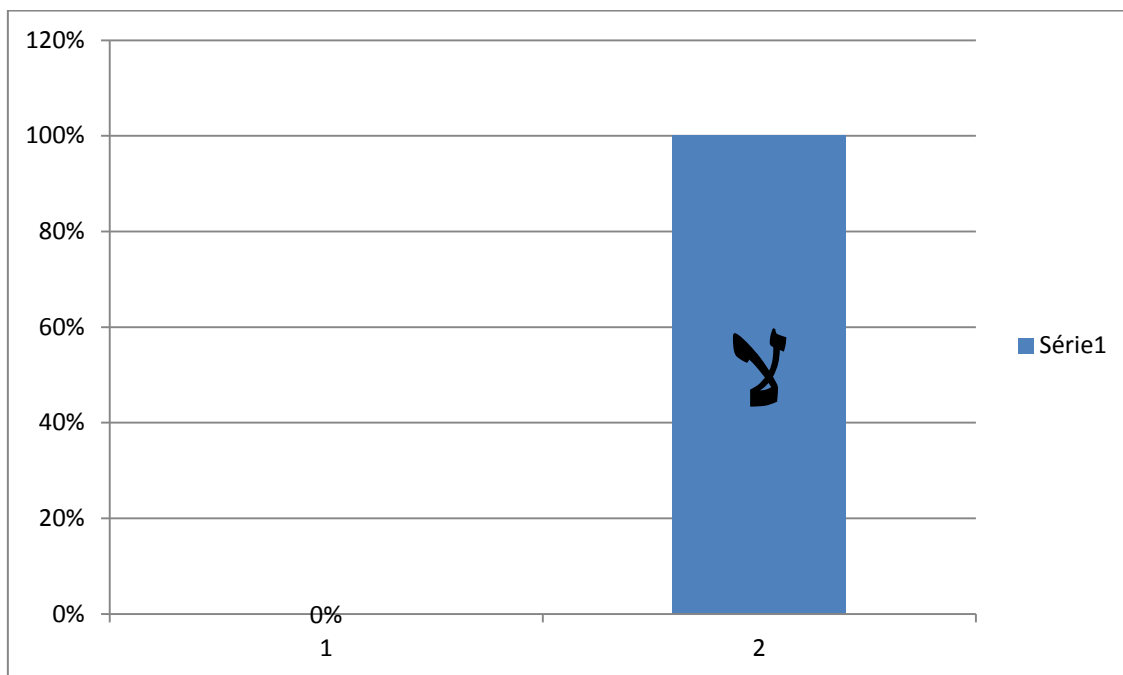
الهدف من السؤال: معرفة مستوى ارتفاع اليدين اثناء الدفاع

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	00	%00	0.05	1	10.00	3.84
لا	20	%100				
المجموع	20	%100				

الجدول رقم (2) يوضح مستوى ارتفاع اليدين اثناء الدفاع

تحليل و مناقشة النتائج

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول و آراء المدربين تبين لنا أن نسبة %00 من المدربين أجابوا بنعم و %100 أجابوا بلا و عند مقارنة كا² المحسوبة و كا² الجدولية و جدنا أن قيمة كا² المحسوبة و المقدرة ب 10.00 أكبر من كا² الجدولية (عند درجة الحرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدرة ب 3.84 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.



مخطط أعمدة بيانية رقم "02" يوضح مستوى ارتفاع الدين اثناء الدفاع

السؤال رقم (03): من واجبات المدافعين في دفاع رجل لرجل، منع المنافس من إصابة الهدف و عرقلة استلامه التمريرات و عرقلة تمريراته لزملائه: كل ذلك بطريقة قانونية.

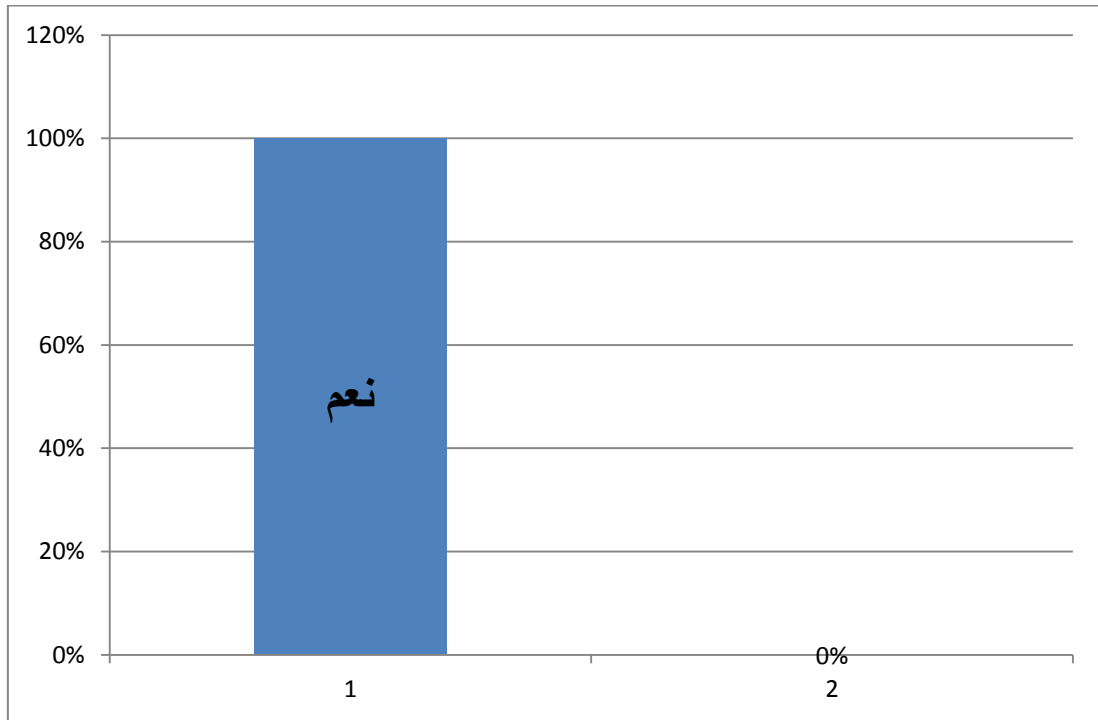
الهدف من السؤال: واجبات المدافعين رجل لرجل في صد هجوم الفريق المنافس

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	20	%100	0.05	1	10.00	3.84
لا	00	%00				
المجموع	20	%100				

الجدول رقم (3) يوضح واجبات المدافعين رجل لرجل في صد هجوم الفريق المنافس

تحليل و مناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول و آراء المدربين تبين لنا أن نسبة 90% من المدربين أجابوا بنعم و 10% أجابوا بلا و عند مقارنتنا كا² المحسوبة و كا² الجدولية و جدنا أن قيمة كا² المحسوبة و المقدرة ب 10.00 أكبر من كا² الجدولية (عند درجة الحرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدرة ب 3.84 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.



مخطط أعمدة بيانية رقم " 03 " يوضح واجبات المدافعين رجل لرجل في صد هجوم الفريق المنافس

السؤال رقم (04): من مزايا طريقة الدفاع رجل لرجل ، نجد تحديد المسؤولية الدفاعية، و بذلك تستثير كبرياء اللاعب الدفاعية و تدعوه لبذل أقصى جهده البدني و العقلي.

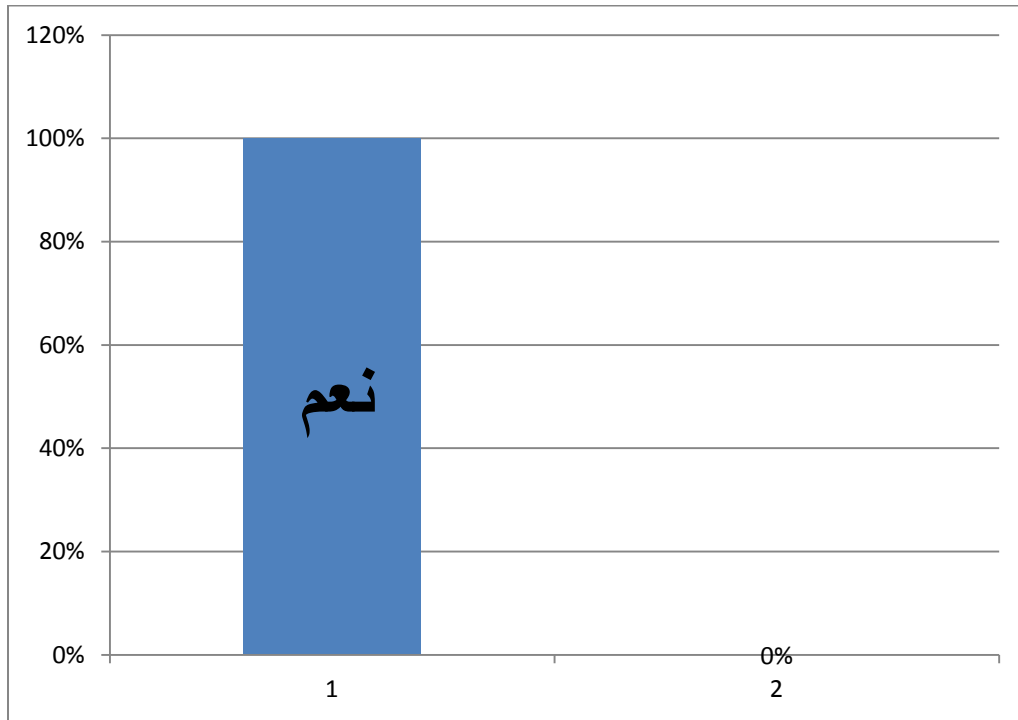
الهدف من السؤال: تحديد المسؤولية الدفاعية في دفاع رجل لرجل

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	20	100%	0.05	1	10.00	3.84
لا	00	00%				
المجموع	20	100%				

الجدول رقم (4) يوضح تحديد المسؤولية الدفاعية في دفاع رجل لرجل

تحليل و مناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول و آراء المدربين تبين لنا أن نسبة 90% من المدربين أجابوا بنعم و 10% أجابوا بلا و عند مقارنتنا كا² المحسوبة و كا² الجدولية و جدنا أن قيمة كا² المحسوبة و المقدر ب 10.00 أكبر من كا² الجدولية (عند درجة الحرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدر ب 3.84 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.



مخطط أعمدة بيانية رقم "04" يوضح تحديد المسؤولية الدفاعية في دفاع رجل لرجل

السؤال رقم (05): من عيوب الدفاع رجل لرجل، إذا كان هناك لاعب واحد ضعيف دفاعيا لا يؤثر ذلك على دفاع الفريق كله.

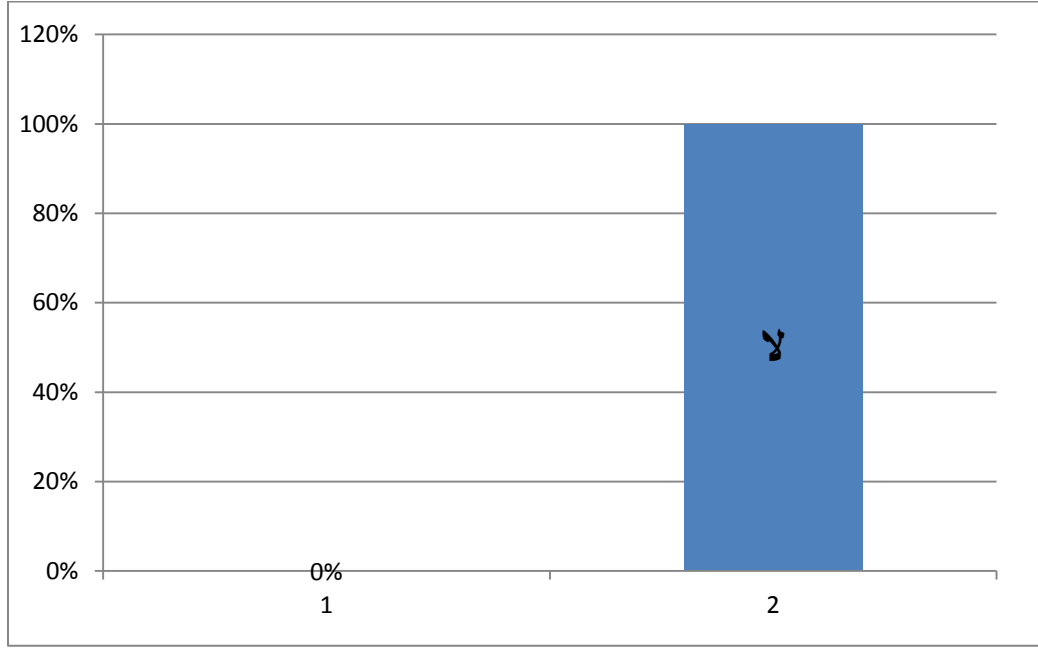
الهدف من السؤال: معرفة عيوب دفاع رجل لرجل

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	00	%00	0.05	1	10.00	3.84
لا	20	%100				
المجموع	20	%100				

الجدول رقم (5) يوضح معرفة عيوب دفاع رجل لرجل

تحليل و مناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول و آراء المدربين تبين لنا أن نسبة 90% من المدربين أجابوا بنعم و 10% أجابوا بلا و عند مقارنتنا كا² المحسوبة و كا² الجدولية و جدنا أن قيمة كا² المحسوبة و المقدره ب 10.00 أكبر من كا² الجدولية (عند درجة الحرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدره ب 3.84 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.



مخطط أعمدة بيانية رقم "05" يوضح معرفة عيوب دفاع رجل لرجل

السؤال رقم (06): في الدفاع رجل لرجل، كن فخورا بمقدرتك الدفاعية و حاول أن تتميها باستمرار فالدفاع الجيد ذخيرة لا تقدر بالنسبة لأي فريق.

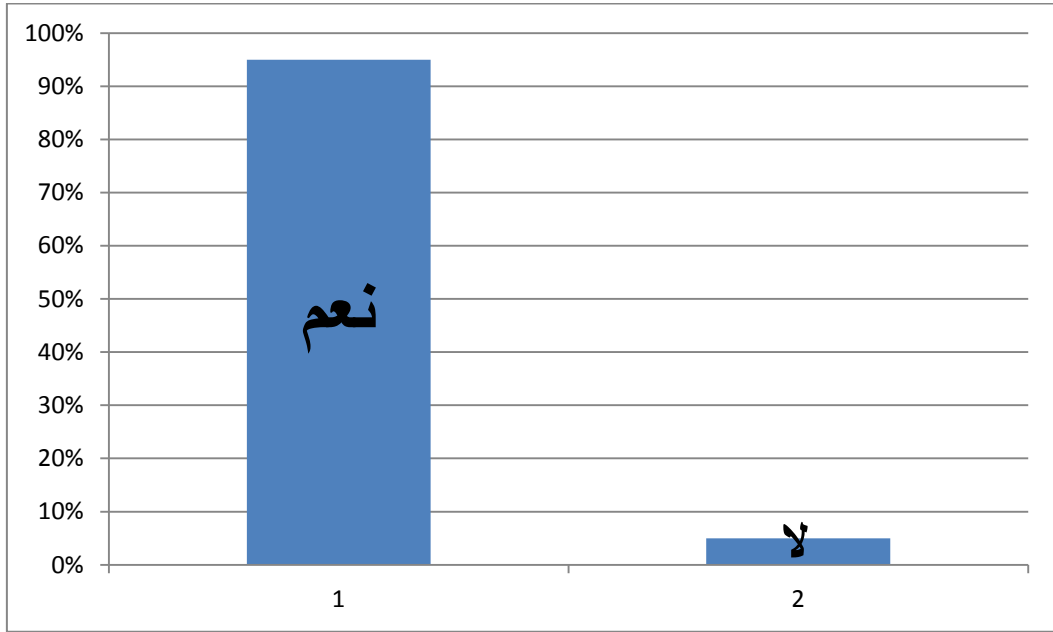
الهدف من السؤال:الدفاع الجيد سر نجاح الفريق

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	19	%95	0.05	1	16.2	3.84
لا	01	%05				
المجموع	20	%100				

الجدول رقم (6) يوضح اهمية الدفاع رجل لرجل

تحليل و مناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول و آراء المدربين تبين لنا أن نسبة 90% من المدربين أجابوا بنعم و 10% أجابوا بلا و عند مقارنتنا كا² المحسوبة و كا² الجدولية و جدنا أن قيمة كا² المحسوبة و المقدر ب 16.2 أكبر من كا² الجدولية (عند درجة الحرية 01 و مستوى الدلالة 0.05)و المقدر ب 3.84 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.



مخطط أعمدة بيانية رقم "06" يوضح أهمية الدفاع رجل لرجل

السؤال رقم (07): هل يأخذ بعين الاعتبار أنماط الدفاع و العلاقة بينها و بين أماكن الملعب الدفاعية للمهاجم المكلف بدراسته مع الوضع في الاعتبار مكان الكرة، المكان الدفاعي، المسافة الدفاعية.

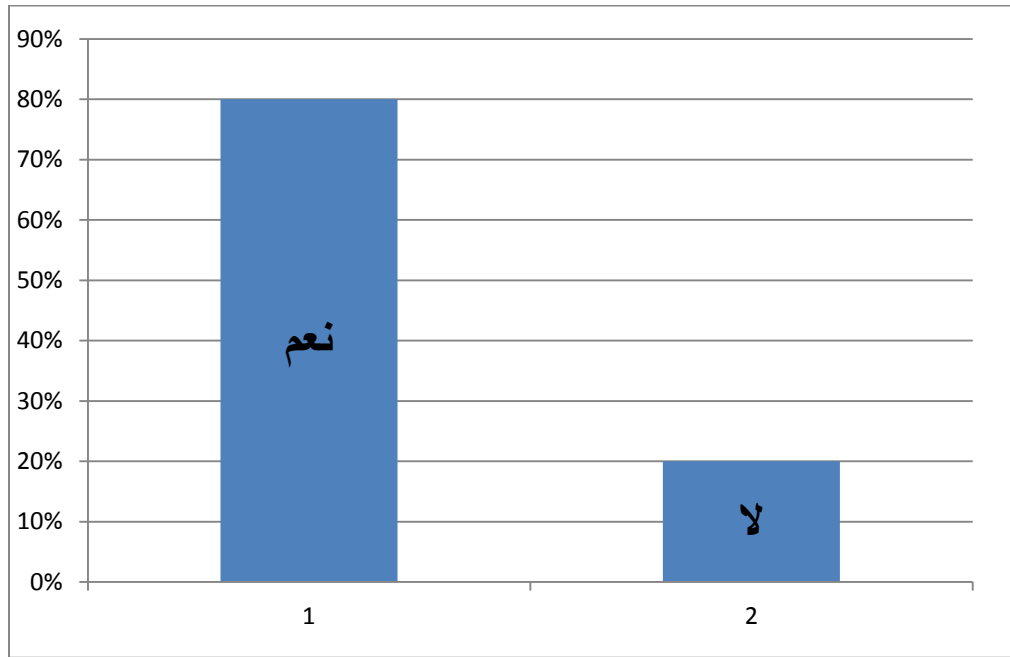
الهدف من السؤال: معرفة العلاقة بين انماط الدفاع و اماكن الملعب الدفاعية

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية%	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	16	80%	0.05	1	7.20	3.84
لا	04	20%				
المجموع	20	100%				

الجدول رقم (7) يوضح العلاقة بين انماط الدفاع و اماكن الملعب الدفاعية

تحليل و مناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول و آراء المدربين تبين لنا أن نسبة 90% من المدربين أجابوا بنعم و 10% أجابوا بلا و عند مقارنة كا² المحسوبة و كا² الجدولية و جدنا أن قيمة كا² المحسوبة و المقدر ب 7.20 أكبر من كا² الجدولية (عند درجة الحرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدر ب 3.84 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.



مخطط أعمدة بيانية رقم " 07 " يوضح العلاقة بين انماط الدفاع و اماكن الملعب الدفاعية

السؤال رقم (08): هل تقابل الميزات الهجومية بما يناسبها من ميزات دفاعية أي أن يدافع لاعب سريع ضد المهاجم السريع و يدافع لاعب طويل ضد لاعب طويل؟

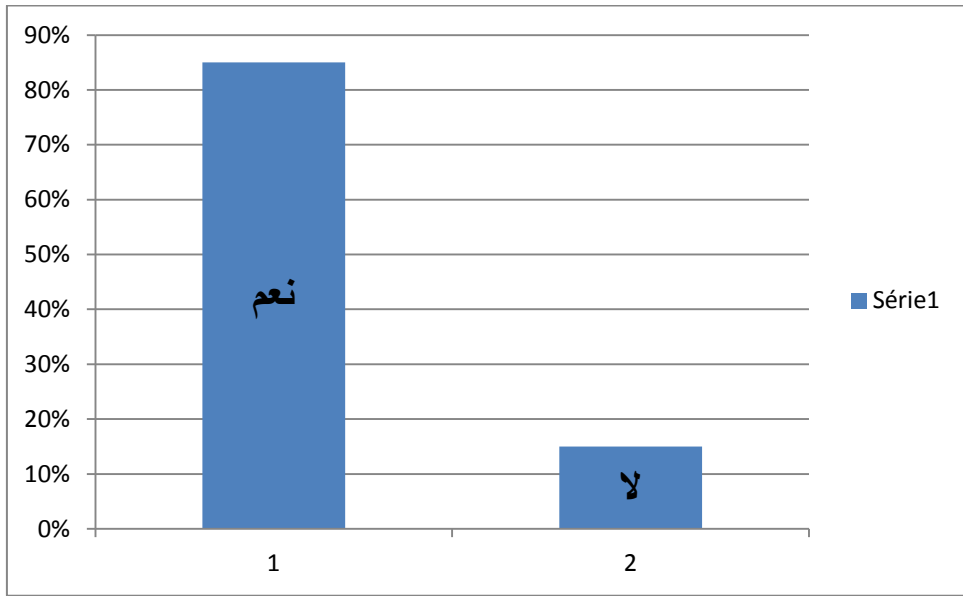
الهدف من السؤال: العلاقة بين الميزات الدفاعية و الميزات الهجومية

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	17	%85	0.05	1	9.80	3.84
لا	03	%15				
المجموع	20	%100				

الجدول رقم (8) يوضح العلاقة بين الميزات الدفاعية و الميزات الهجومية

تحليل و مناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول و آراء المدربين تبين لنا أن نسبة 90% من المدربين أجابوا بنعم و 10% أجابوا بلا و عند مقارنة كا² المحسوبة و كا² الجدولية و جدنا أن قيمة كا² المحسوبة و المقدر ب 9.80 أكبر من كا² الجدولية (عند درجة الحرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدر ب 3.84 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.



مخطط أعمدة بيانية رقم " 08 " يوضح العلاقة بين الميزات الدفاعية و الميزات الهجومية

السؤال رقم (09): هل بإمكان اللاعبين أن يمتلكوا القدرة على التغيير السريع من الهجوم إلى الدفاع و أن يكون لديهم القدرة على إيقاف الكرة في حالة فقدانها هجومياً.

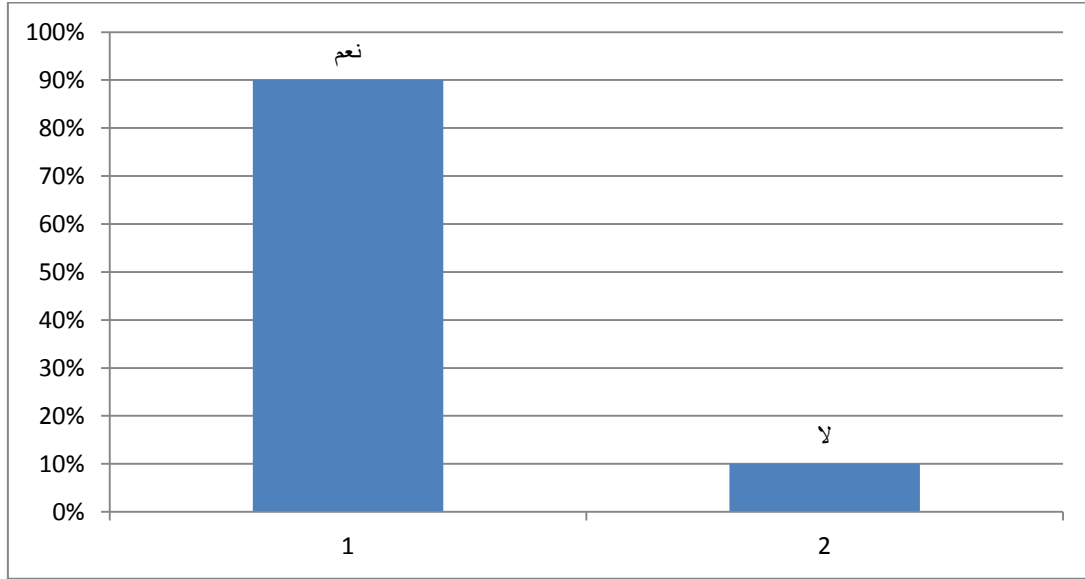
الهدف من السؤال: القدرة على التغيير في طريقة اللعب من طرف اللاعبين

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	18	90%	0.05	1	12.8	3.84
لا	02	10%				
المجموع	20	100%				

الجدول رقم (9) يوضح القدرة على التغيير في طريقة اللعب من طرف اللاعبين

تحليل و مناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول و آراء المدربين تبين لنا أن نسبة 90% من المدربين أجابوا بنعم و 10% أجابوا بلا و عند مقارنتنا كا² المحسوبة و كا² الجدولية و جدنا أن قيمة كا² المحسوبة و المقدر ب 12.8 أكبر من كا² الجدولية (عند درجة الحرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدر ب 3.84 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



مخطط أعمدة بيانية رقم " 09 " يوضح القدرة على التغيير في طريقة اللعب من طرف اللاعبين

2-2- عرض و تحليل ومناقشة النتائج(الاحتمالات الايجابية و السلبية للدفاع في كرة السلة)

2-2-1_المحور الاول : الاحتمالات الايجابية ضد التهديد

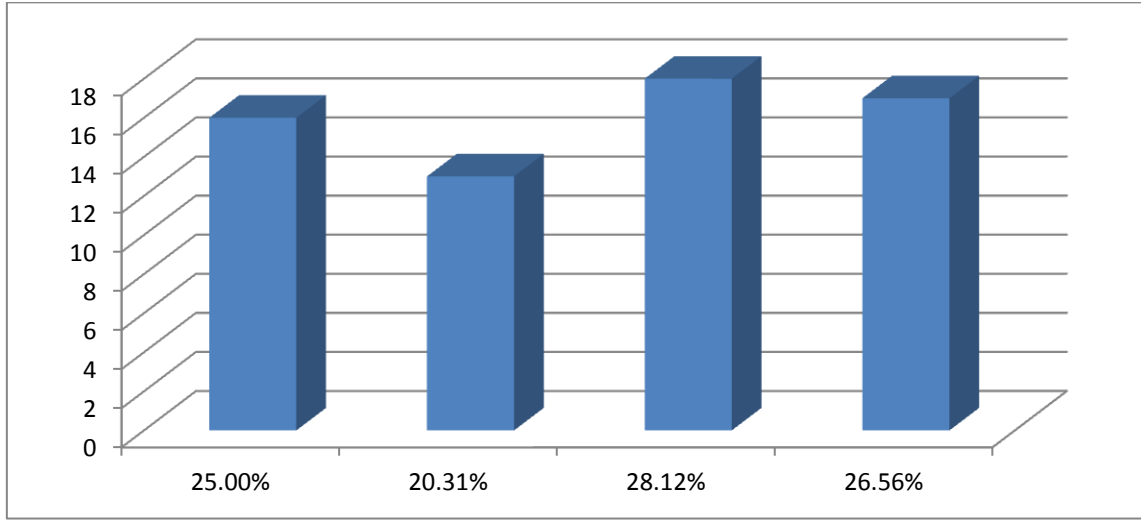
الاحتمالات الايجابية ضد التهديد	عدد التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية
دفاع الكرة و اكتساب خطأ ضد المهاجم	16	25.00%	0.05	03	0.87	07.81
دفاع الكرة و الاستحواذ عليها	13	20.31%				
دفاع الكرة و احتساب مخالفة ضد المهاجم	18	28.12%				
دفاع الكرة و انتقالها إلى خارج حدود الملعب	17	26.56%				
المجموع	64	100%				

جدول رقم "1" يبين الاحتمالات الايجابية ضد التهديد

الاستنتاج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول بخصوص الاحتمالات الإيجابية ضد التهديد و معرفة نسبة نجاح دفاع المنتخب الوطني في إيقاف هجوم الفريق المنافس و بما أن كا² م و المقدر ب 0.87 أقل من كا² ج عند مستوى الدلالة 0.05 و

درجة الحرية 03 إذن الفرق غير دال يقبل الفرض الصفري و من هنا نستطيع أن نقول أن دفاع المنتخب الوطني لم ينجح في محاولاته الايجابية في إيقاف هجوم الفريق المنافس.



مخطط أعمدة بيانية رقم " 1 " يبين الاحتمالات الايجابية للدفاع ضد التهديد

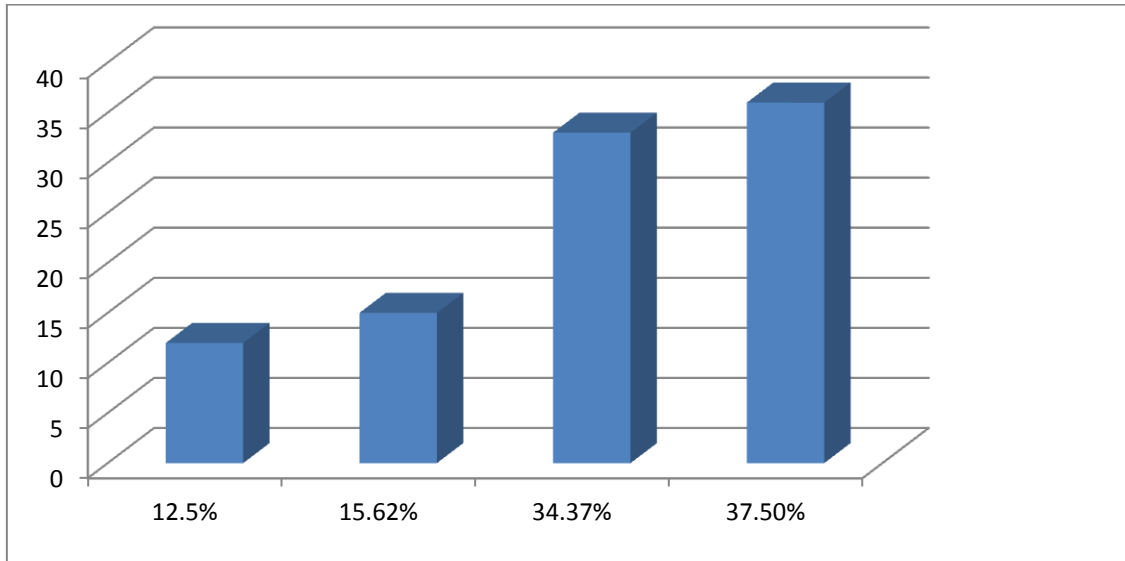
2-2-1_ المحور الثاني : الاحتمالات السلبية ضد التهديد

الاحتمالات السلبية ضد التهديد	عدد التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
التهديد و إصابة الهدف و ارتكاب خطأ شخصي من قبل المدافع	12	12.5%	0.05	03	18.75	07.81
التهديد + إصابة الهدف	15	15.62%				
ارتكاب المدافع لخطأ شخصي ضد المهاجم مع عدم إصابة الهدف	33	34.37%				
التهديد و عدم إصابة الهدف	36	37.50%				
المجموع	96	100%				

جدول رقم "2" يبين الاحتمالات السلبية ضد التهديد

الاستنتاج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول بخصوص الاحتمالات السلبية للدفاع ضد التهديد مع معرفة نسبة اخطاء دفاع المنتخب الوطني أثناء عملية صد هجوم الفريق المنافس و بما أن كا² م أكبر من كا² ج فان الفرق دال احصائيا و عليه نستطيع القول أنه يوجد هشاشة في دفاع المنتخب الوطني.



مخطط أعمدة بيانية رقم " 2 " يبين الاحتمالات السلبية للدفاع ضد التهديد



الصورة رقم 1 تبين دفاع المنطقة بتشكيل (2-1-2)

1- هذا النوع يؤمن غلق كل من منطقتي تحت السلة ومنطقة الرمية الحرة ، لذلك يكون مفضلاً" في الصراع على الكرات المرتدة من اللوحة ،ويعد هذا التشكيل فعالاً" ضد لاعب الارتكاز المنافس القوي ، وكذلك يكون ملائماً" لبناء الهجوم السريع لأنه يسمح لأحد اللاعبين بالحركة للأمام عند التهديد ،إلا أنه هذه الطريقة تكون ضعيفة على طول خط النهاية وكذلك عند التهديد من القفز تحت زاوية (45) من المسافات المتوسطة وفي منطقة أعلى الرمية الحرة .



الصورة رقم 2 تبين دفاع المنطقة بتشكيل (2-3):

يكون هذا التشكيل الدفاعي قويا" ضد لاعبي الارتكاز للفريق المنافس وكذلك في غلق منطقة السلة والاستحواذ على الكرات المرتدة من اللوحة فضلا" عن كونها جيدة في بناء الهجوم السريع، إلا أن هذا التشكيل يكون غير فعال في المنطقة الأمامية وفي زوايا الملعب، وعليه يجب أن تكون حركة اللاعبين دقيقة ويحتاج إلى طاقة كبيرة .

ويوجه لاعبو الخط الأمامي لاعبي الخط الخلفي عن اتجاه القوة في مواقف اللعب، ويمكنهم أن يساعدوا في إتمام عملية الإطباق وذلك بالمشاركة مع لاعبي الارتكاز بعد أن يتم دفع اللاعب القائد للكرة إلى أحد جانبي الملعب.



الصورة رقم 3 تبين دفاع رجل لرجل

- نلاحظ في الصورة رقم 3 هنا خطة رجل لرجل لمعرفة مدى سرعة المهاجم في التتقلات، لاحظنا أن المدافع لم يبدأ بالتحرك الى الخلف للتغطية مما أدى الى ارتكاب خطأ ضده (لم يستعمل طريقة المتلاحم) الرجل تلاحق اليد. حين أن امكانية هذا النوع من الدفاع جيدة ضد اللاعبى الارتكاز و كذلك التصويب من بعيد كما ان يضح الفريق المدافع في موقع جيد لشن هجوم مرتد وسريع . و هذا النوع من الدفاع يكون ضعيفا في منطقة الوسط كما هو ضعيف ضد التهديد من الجانب و كذلك القطع.



الصورة رقم 4 تبين دفاع المنطقة بتشكيل (1-4)

وهو دفاع قوي ضد التصويب الموجه للسلة ويساعد في الحصول على الكرات المرتدة من الهدف، و ايضا يساعد في قطع تمريرات المهاجمين حول الدفاع، ويقلل من فاعلية رجل الارتكاز الموجود على خط الرمية الحرة وهو ضعيف في الدفاع عن وسط المنطقة المحرمة ويساعد المهاجمين على التصويب من أركان الملعب، ويساعد على زيادة فاعلية لاعبي الارتكاز إذا تواجدوا خلف الأجنحة مباشرة



الصورة رقم 5 تبين المسافة بين المدافع و المهاجم المنافس في دفاع رجل لرجل

حينما تكون الكرة مع اللاعب المهاجم فمن الواجب على اللاعب المدافع الذي يحرسه أن يقترب منه، ثم يبتعد عنه- ولو قليلا- حينما لا تكون الكرة معه، لأن اللاعب الذي معه الكرة يستطيع التصويب - و هذا خطر مباشر يجب إيقافه بسرعة - بينما اللاعب الذي لا يمتلك الكرة يركز خطره في القطع، لذا فالابتعاد عنه قليلا أفضل من الاقتراب منه.



الصورة رقم 6 تبين الدفاع رجل لرجل بالتعيين

يعين المدرب لكل لاعب منافس منافسا ليحرسه من أول المباراة لآخرها (إذا لم يخرج هذا المنافس من المباراة) فكلما فقد الفريق الكرة لأي سبب من الأسباب أسرع كل لاعب إلى المنافس المعين لحراسته و لازمه. و هذه الطريقة تضمن لحد كبير مقابلة الميزات الهجومية بالفريق المنافس بالقوى الدفاعية المناسبة الموجودة بالفريق.



الصورة رقم 7 تبين الدفاع رجل لرجل بالانتقاط

أي أن يلتقط اللاعب أقرب منافس له و يحرسه، و في هذه الطريقة لا يعين المدرب خصما معينا بل يلعب الفريق حتى إذا فقد الكرة أسرع لاعب إلى "التقاط" أقرب المنافسين إليه و حراسته حتى يحصل فريقه على الكرة فيهاجم، فإذا ما فقد فريقه الكرة مرة أخرى أسرع لأقرب المنافسين إليه فإلزامه، و قد يكون هذا المنافس الأول مصادفة، و قد لا يكون.

و هذه الطريقة أصعب في التنفيذ من الطريقة الأخرى، و تستلزم أن يكون الفريق كله قويا في الدفاع، و ذلك أنه إذا كان هناك لاعب واحد ضعيف دفاعيا فان ذلك يعرض الفريق كله لمشكلة إذا ما صادف أن حرس هذا اللاعب مهاجما قويا.

2-3- مناقشة الفرضيات:

بالنظر لأهمية التهديد في لعبة كرة السلة ،كونها المهارة الأكثر خطورة على الفريق المنافس ،فضلا" عن حسمها للكثير من النتائج النهائية للمباريات خاصة تلك التي تنتهي بفارق قليل من النقاط كالنقطة والنقطتين على الجانب الآخر أصبح الدفاع ضد التهديد ضرورة لا بد من تواجدها عند اللاعب الذي يبغى إيقاف مثل هذا الهجوم ،خاصة عندما يمتلك الفريق المنافس أكثر من لاعب يجيد التهديد من جميع زوايا الملعب ، وهذا ما يبرز أهمية الدفاع ضد التهديد بشكل خاص وعلى الرغم من تلك الأهمية إلا أن الجدولين (1) و (2) يبينان انخفاض نسبة المحاولات الدفاعية الفردية الايجابية ضد التهديد مقارنة بالمحاولات الدفاعية السلبية لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة السلة،وهذا الفرق بحد ذاته يؤكد على ضعف الأداء الدفاعي والاهتمام بالنواحي الهجومية وفي هذا الصدد يذكر أياد العزاوي ووداد المفتي أن " الفريق الذي لا يمتلك موهبة ومهارات دفاعية جيدة،يعد من الفرق الضعيفة نسبيا" لذا نجد المدربين حاليا" يضعون أهمية كبرى لتدريب فرقهم على فنون الدفاع المختلفة مبتدئين طبعا" في تعليم المهارات الأساسية للدفاع الفردي.

2-4 الاستنتاجات

في حدود نتائج هذه الدراسة أمكن استنتاج ما يأتي :

- 1- انخفاض فاعلية الدفاع الفردي لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة السلة وهو مؤشر يعكس الضعف العام لدى لاعبي الفريق.

2- تمثلت المحاولات الدفاعية الفردية الايجابية ضد التهديد بما يأتي (دفاع الكرة والاستحواذ عليها ، دفاع الكرة وارتكاب المهاجم لخطأ، دفاع الكرة وانتقالها إلى خارج حدود الملعب، دفاع الكرة وارتكاب المهاجم لمخالفة) وفقا لترتيبها حسب أهميتها تنازليا.

3- تمثلت المحاولات الدفاعية الفردية السلبية ضد التهديد بما يأتي (التهديد وإصابة السلة، التهديد وعدم إصابة السلة بسبب الدفاع، ارتكاب المدافع لخطأ شخصي ضد المهدف، التهديد وإصابة السلة وارتكاب خطأ شخصي من قبل المدافع) وفقا لترتيبها حسب شدتها تنازليا.

5-2 التوصيات

استكمالا لحالات تقييم الأداء الدفاعي الفردي ضد التهديد واستنادا لاستنتاجات هذه الدراسة ، يوصي الباحث بما يأتي:

1- على مدربي المنتخب الوطني لكرة السلة الاهتمام الجدي بتعليم وتدريب أساسيات الدفاع الفردي بشكل عام والدفاع الفردي ضد التهديد بشكل خاص بدنيا وفنيا ونفسيا للاعبين.

2- تخصيص مساحة واسعة من زمن الوحدة التدريبية لحالات ومواقف الدفاع الفردي والعمل على تشكيل مواقف صناعية مشابهة لمواقف وحالات المباريات الحقيقية ليكتسب اللاعبون خبرات التعامل مع مثل هذه المواقف.

3- على اللاعبين الاهتمام جديا برفع كفاءتهم الدفاعية الفردية والإصرار على استكمال المحاولات الدفاعية حتى نهايتها وعدم اليأس والاستهانة بقدرات المهاجمين (الهدافين) أيا كان مستواهم وتقديم المساعدة الدفاعية للزملاء وتغطية أخطائهم .

4- على المختصين بكرة السلة (باحثين ومدربين) إجراء المزيد من الدراسات والبحوث الهادفة لمعالجة أوجه القصور في القدرات الدفاعية لدى اللاعبين وتشجيعهم على الأداء الدفاعي وحثهم على التنافس في هذا الجانب.

خلاصة:

شهدت في السنوات الأخيرة لعبة كرة السلة تطورا كبيرا ومهما في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية،لذا أصبح من الصعب على المدربين والباحثين اكتشاف حالات كثيرة في الأداء يمكنها أن تخدم العملية التدريبية من خلال الملاحظة فقط ،لذلك يتطلب منهم الاتجاه إلى استعمال أساليب التقويم والقياس التي تعتمد الجوانب العلمية من اجل الارتقاء ومواكبة مستويات التطور التي وصلت إليها اللعبة.

يشكل الدفاع الفردي حجر الزاوية والأساس المتين في كافة أنواع الأداء الخطي الدفاعي للاعب كرة السلة بما يتوافق والتطور الهائل في الحالة الإبداعية للمهارات الهجومية بالإيقاع السريع الذي أسسته التغييرات الجديدة لقانون اللعبة والصفات البدنية التي صار يتحلى بها اللاعب الحديث بكرة السلة ،مما فرض على اللاعب المدافع مسؤوليات كبيرة في القيام بالواجبات الدفاعية الفردية التي لو تواجدت عند جميع لاعبي الفريق لشكل حصنا دفاعيا" يصعب اختراقه من أعتى وامهر اللاعبين .ومن هنا يؤكد الباحث على أهمية الدفاع الفردي للاعب كرة السلة وخاصة من خلال دراسة المدافعين للأساليب التهديفية التي يستعملها اللاعب المهاجم وزواياهم والمسافات المفضلة لديهم ومن ثم القيام بعملية الدفاع طبقا" لهذه المعومات التي استقرؤها قبل المباراة أو حتى خلال المباراة ولقد صنف كل من عبد الدايم وصبحي (1984) مع هادن و رينولدز وميلرد بار نس كل من الأسس الآتية للدفاع الفردي بشكل عام وضد التهديد بشكل خاص

واعتمادا على ما سبق جاء هذا البحث لتسليط الضوء على تقييم بعض حالات الدفاع الفردي و كفاءتها في كرة السلة لدى لاعبي المنتخب الوطني واشتمل البحث على مقدمة كانت عبارة عن تقديم للموضوع ثم الاطار العام للدراسة و الذي تمثل في

عرض مشكل البحث، فرضيات البحث ، اهمية البحث ومصطلحات البحث
و الدراسات السابقة وعلى بابين:

اشتمل الباب الأول على الجانب النظري : شمل فصلين : وقد جاء في الفصل الأول
التعريف بلعبة كرة السلة .

في حين تناول الفصل الثاني الدفاع الفردي و اهميته و انواعه.

و اشتمل الباب الثاني على الجانب التطبيقي : و احتوى على فصلين:

الفصل الأول: شمل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

أما الفصل الثاني : فقد تطرقنا فيه الى عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها

و تحليلها و مناقشتها.

بعد تحليل النتائج تبين لنا وجود فروق بين المحاولات الايجابية و المحاولات السلبية
للدفاع ضد التهديف .

قائمة المصادر و المراجع

1. القانون الدولي لكرة السلة .
2. أياد العزاوي ووداد المفتي . كرة السلة -المهارات الخطئية- التدريب،جامعة بغداد
بييت الحكمة 1989
3. حازم علوان.إيجاد درجات معيارية أساسية بكرة اليد،رسالة ماجستير،جامعة
بغداد:كلية التربية الرياضية ،1990.
4. علي ألديري واحمد بطانية. أساليب تدريس التربية الرياضية ، الأردن : دار الأمل
للطباعة والنشر، 1987.
5. قاسم المندلأوي (وآخرون). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية
الرياضية،بغداد،بييت الحكمة 1989.
6. محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم .الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق
القياس والتقويم،القاهرة : مركز الكتاب والنشر ،1997،ص474.
7. محمد عبد العزيز سلامة ومحمد عبد الرحيم . دراسة تحليلية لفعالية الدفاع الفردي
ضد التصويب في كرة السلة، مجلة بحوث التربية الرياضية، القاهرة: جامعة الزقازيق
،1992.
8. محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين.القياس في كرة السلة
،ط1نالقاهرة:دار الفكر العربي،1984.

9. وجيه محجوب. البحث العلمي ومناهجه، بغداد : دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002.
10. وديع ياسين وحسن محمد .التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1999.
11. ياسمين مصطفى عبد المنعم توفيق.كلية التربية الرياضية جامعة القاهرة 2015.
12. إبراهيم أحمد سلامة .(1980) .المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية . الاسكندرية ، مصر :دار المعارف.
13. إبراهيم ،مروان عبد المجيد .(1999) .الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضة .عمان ، الأردن :الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع .
14. اكرم زكي خطايبية .(1996) .موسوعة كرة السلة الحديثة .عمان الاردن : دار الفكر للطبعة و النشر و التوزيع.
15. حسان بوجليدة .(2006) .دروس نظرية في كرة السلة .قسم الادارة و التسيير الرياضي .
16. حسن عبد الجواد .(1982) .كرة السلة المبادئ الاساسية -الالعاب الاعدادية -القانون الدولي .بيروت ، لبنان :دار العلم للملايين .
17. حسن عبد الجواد .(1982) .كرة السلة المبادئ الاساسية -الالعاب الصغيرة -القانون الدولي -ط 4.بيروت، لبنان :دار العلم للملايين.

18. زكية إبراهيم -مصطفى سايح محمد .(2009) .الوسيط في الالعب الصغيرة .مصر :دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر .
19. زينب فهمي و اخرون .(1994) . تأليف كرة السلة . مصر : دار المعارف .
20. سعد حماد الجميلي .(2002) .كرة السلة و الاعداد المهاري و الخططي . عمان ، الاردن :دار زهران للنشر و التوزيع .
21. عبد الحميد و حسانين (1980) .موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي .القاهرة :دار الفكر العربي .
22. عبد الكريم قاسم ابو الخير (2004) . تأليف النمو من الحمل الى المراهقة . عمان : دار وائل للطباعة و النشر و التوزيع .
23. عزت محمود كاشف .(2016) .مصر :دار الفكر العربي .
24. عصام الوشاحي (1991) .المبادئ التعليمية في كرة السلة .القاهرة ، مصر : دار الفكر العربي .
25. عصام الوشاحي (1994) .كرة السلة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي .القاهرة ، مصر :دار الفكر العربي .
26. عصام نور سرية (2004) .علم النفس النمو .الاسكندرية .مصر :مؤسسة شباب الجامعة .
27. عقيل عبد الله (1987) .كرة السلة التكتيك و التكتيك الفردي .بغداد :كلية التربية البدنية و الرياضية .

28. علي محمد عايش ابو صالح (2009). الصحة و اللياقة البدنية .الرياض : مكتبة العيكان -جامعة الملك الفهد للبترول و المعادن .
29. علي مصطفى طه. (1999). تأليف كرة السلة ، تاريخ ، تعليم ، التدريب ، التحليل ، قانون. القاهرة، مصر : دار الفكر العربي .
30. علي مصطفى طه .(1999). كرة السلة تاريخ -تعليم -تدريب -تحليل - قانون .مصر :دار الفكر العربي.
31. فاروق عبد الوهاب .(1995). الرياضة صحة و لياقة بدنية .القاهرة :دار الشروق .
32. قاسم حسن حسين -قيس ناجي عبد الجبار .(1984). مكونات الصفات الحركية .عمان :دار الفكر للنشر .
33. محمد حسن علاوي -محمد نصر الدين رضوان .(2008). القياس في التربية الرياضية و علم النفس .مصر :دار الفكر العربي .
34. محمد عوض بيسوني -فيصل ياسين الشاطئ .(1992). نظرية و طرق تدريب بدني رياضي .القاهرة :ديوان المطبوعات الجامعية .
35. محمد نصر الدين رضوان .(2003). الاحصاء الاستدلالي في العلوم التربية البدنية .القاهرة :دار الفكر العربي.
36. مختار سالم .(1996). حول كرة السلة .بيروت ، لبنان :منشورات مؤسسة المعارف.

37. مروان عبد المجيد ابراهيم. (2002). تأليف النمو البدني و التعلم الحركي. الاردن : الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع .

38. ناهدة عبد زيد الدليمي -عايد حسين عبد الامير . (2010)بيروت ، لبنان :دار الكتب العلمية .

39. نزار الطالب، محمود السامراني .(1975) .مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية .جامعة الموصل :دار الكتاب والطباعة والنشر.

40. يوسف لازم كماش. (2002). تأليف اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي .

41. يوسف لازم كماش. (2002). تأليف اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي .

42. -Norm Stewart &George Schultz .Basket ball
.Walsworth,Publishing co.Missouri,1980

43. -sue Haddon &Howard Reynolds. Teaching Basket ball,
Burgess

44.-Mildred & Barnes. Woman's Basket ball, 2nd ed.Allyn &
Bacon,Inc,Boston,1980.

التعريف بالبحث

الملحق رقم (1)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المدربين حول أهمية الدفاع الفردي

في كرة السلة لصنف الأكاير

لغرض الحصول على شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية اختصاص علم
الحركة و حركة الإنسان، يقوم الطلبة بإجراء دراسة بعنوان: " تقييم بعض حالات الدفاع
الفردي و كفاءتها في كرة السلة".

لذا نأمل من سيادتكم الإجابة على مختلف التساؤلات حول الدفاع الفردي في كرة السلة.

و لكم منا فائق الشكر و التقدير

الطالبان الباحثان:

بن زخروفة عبد الحميد

بلمصاييح محمد

الملحق رقم (1)

المعلومات الشخصية:

الدرجة العلمية (الشهادة المتحصل عليها):

مكان العمل:

الجنس:

سنوات الخبرة:

س1) يجب أن يقف المدافع بين المهاجم و السلة بحيث يكون هناك خط مستقيم وهمي بين المهاجم و المدافع و السلة.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س2) يجب أن ينصب نظر المدافع على الكرة و ليس أرجل المهاجم، لأن الكرة تدل على الإتجاه الذي يسير فيه اللاعب.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س3) عندما يموه المهاجم الحائز على الكرة يجب عدم التحرك في اتجاه التمويه، بل يجب القيام بخطوة تراجع إلى الخلف ، ثم خطوة أخرى للأمام بعد انتهاء التمويه.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

الملحق رقم (1)

س4) يجب أن يبقى المدافع نراعيه عاليتين في جميع الأوقات، على أن ترفع الذراع اليسرى عالياً فوق الكتف الأيمن (المصوب الأيمن) و أن تمد الذراع اليمنى إلى الخارج لقطع التمريرات.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س5) عند الدفاع ضد المهاجم في المنطقة المحرمة أو فريب منها لا يجب أن ترفع الذراعين إلى أعلى ارتفاع ممكن للتقليل من فعالية التصويبات التي يمكن أن تتم على مستوى السلة.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س6) يراعى اتخاذ وضع التحفز و الاستعداد الدائم، و الإحتفاظ بوضع ثني الركبتين و أن يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س7) يجب الميل في اتجاه المهاجم أو الاقتراب منه ما لم يكن قد استنفذ المحاورة، أو لكونه بطيئاً أو أن مهاراته الهجومية محدودة

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

الملحق رقم (1)

س8) عند الدفاع عن المهاجم في الجانب الآخر من الملعب (بعيدا عن الكرة) يجب عدم الإستدارة و مواجهة الكرة بالظهر بل يجب اتخاذ وضع جانبي مع توزيع النظر بين المنافس و الكرة.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س9) يجب أن تكون القدم الأمامية ناحية الحد الجانبي القريب من حدود الملعب و ذلك لمحاولة اجبار المنافس على التراجع تجاه الخط الجانبي بعيدا عن السلة.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س10) من واجبات المدافعين في دفاع رجل لرجل، منع المنافس من إصابة الهدف و عرقلة استلامه التمريرات و عرقلة تمريراته لزملائه: كل ذلك بطريقة قانونية.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س11) من مزايا طريقة الدفاع رجل لرجل ، نجد تحديد المسؤولية الدفاعية، و بذلك تستثير كبرياء اللاعب الدفاعية و تدعوه لبذل أقصى جهده البدني و العقلي.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

الملحق رقم (1)

س12) من عيوب الدفاع رجل لرجل، إذا كان هناك لاعب واحد ضعيف دفاعيا لا يؤثر ذلك على دفاع الفريق كله.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س13) في الدفاع رجل لرجل، كن فخورا بمقدرتك الدفاعية و حاول أن تنميها باستمرار فالدفاع الجيد ذخيرة لا تقدر بالنسبة لأي فريق.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س14) أثناء الدفاع لا تلف رأسك بعيدا عن المنافس و خصوصا في اللحظة التي يمرر فيها الكرة أو يصوب على الهدف.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س15) من مزايا دفاع المنطقة لا يمكن تغطية الضعف الفردي في الدفاع.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

الملحق رقم (1)

س16) طريقة دفاع المنطقة عرضة للمناورات الكثيرة التي تتعرض لها طريقة دفاع رجل لرجل.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س17) على الدفاع الخلفي أن يتكلم ليوجه زملائه و على جميع الأفراد التكلم إذا احتاج الأمر.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س18) الدفاع الراسخ يجب أن يمتلك القدرة على مقابلة كل أنواع التغييرات الهجومية، و أن يكون قادرا على الأداء في كل أوقات المباراة في أي مكان في الملعب.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س19) هل يأخذ بعين الاعتبار أنماط الدفاع و العلاقة بينها و بين أماكن الملعب الدفاعية للمهاجم المكلف بدراسته مع الوضع في الاعتبار مكان الكرة، المكان الدفاعي، المسافة الدفاعية.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س20) هل تقابل الميزات الهجومية بما يناسبها من ميزات دفاعية أي أن يدافع لاعب سريع ضد المهاجم السريع و يدافع لاعب طويل ضد لاعب طويل؟

الملحق رقم (1)

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س21) هل من الضروري أن يحصل المدرب اللاعبين لديهم ثقة بالنفس في أن طريقة الدفاع المختارة أفضل طريقة دفاعية ممكنة و مناسبة لإيقاف مناورات و خطورة المنافسين.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

س22) هل بإمكان اللاعبين أن يمتلكوا القدرة على التغيير السريع من الهجوم إلى الدفاع و أن يكون لديهم القدرة على إيقاف الكرة في حالة فقدانها هجوميا.

لا

نعم

الإجابة:

.....
.....

الملحق رقم (2)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

وثيقة تحكيمية

لغرض الحصول على شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية اختصاص علم الحركة و حركة الإنسان، يقوم الطلبة الباحثون بإجراء دراسة بعنوان: " تقييم بعض حالات الدفاع الفردي و كفاءتها في كرة السلة" (المنتخب الوطني).

لذا نأمل من سيادتكم إبداء الرأي حول استمارة تقويم الاحتمالات الإيجابية و السلبية للدفاع الفردي في كرة السلة.

و لكم منا فائق الشكر و التقدير.

الرقم	اسم الدكتور	الدرجة العلمية	الملاحظة	الامضاء
01				
02				
03				
04				
05				
06				

الطالبان الباحثان:

بن زخروفة عبد الحميد

بلمصاييح محمد

