جامعة المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كرة السلة

لطلبة المرحلة الثانية

المحاضرة: الثانية

 أ.د. جمال صبري

 م.م. الحسن علي

 م.م. ضي سالم

**حركات القدمين ( التوقف والإرتكاز):**

تعد حركات القدمين والارتكاز من المهارات الاساسية الفعّالة في لعبة كرة السلة والتي تستخدم في المهام الهجومية والدفاعية، فهي تساعد اللاعب على الثبات الجيد لأجل الانطلاق والمناورة والخداع وتظهر هذه الحركات بعد الركض أو القفز إذ يحتفظ اللاعب بقدم ثابتة ملامسة للأرض والاخرى حرة تتحرك بعدة اتجاهات لغرض المناورة والارتكاز للتخلص أو لتجاوز المنافس، ولذلك تعمل على تجنب اللاعب مخالفات اللعبة كالمشي أو الفشل في التوقف القانوني، وتتطلب لعبة كرة السلة مقدرة فائقة على التحول السريع من الدفاع إلىالهجوم ومن الهجوم إلى الدفاع مما يجعل مهارة التوقف واحدة من أهم المهارات الأساسية الدفاعية الهجومية، ولاعب كرة السلة الجيد هو الذي يعرف كيف يستخدم قدميه أحسن استخدام فيعرف كيف يجري فجأة وبسرعة وكيف يخدع المنافس دون إبطاء تدريجي في سرعته وهو يعرف كيف يرتكز على أي قدم ويستطيع تغيير اتجاهه وسرعته عند الحاجة.

**حالات التوقف والارتكاز:**

**1-** بعد الانتهاء من الطبطبة.

**2-** بعد استلام الكرة من السلة أو مناولة زميل.

**3-** لأجل أخذ وضع جيد قبل مناولة الكرة أو الطبطبة أو التصويب.

**فوائد التوقف والارتكاز:**

**1-** سرعة التخلص من مراقبة المنافس.

**2-** لتغير مجرى أو اتجاه اللعب.

**3-** لحماية الكرة من المنافس.

4- لتطبيق بعض الخطط الهجومية.

* **لتوقف**

**إنَّ توقف اللاعب بشكل فني وقانوني سليم يسهل عليه عملية الانطلاق لأداء حركات أو مهارات هجومية أخرى وبزمن وجهد قياسيين، ويأتي التوقف بعد استلام الكرة من مناول أو من الهدف أو بعد الانتهاء من الطبطبة إذ تبقى إحدى القدمين ملامسة للأرض وتسمى (قدم الارتكاز) والقدم الأخرى تبقى حرة الحركة لمختلف الاتجاهات وتسمى (خطوة الارتكاز).**

**وهناك طريقتان للتوقف:**

**الاولى : التوقف بخطوتين stride stop : وهو توقف يتم في خطوتين إذ يتم الهبوط على إحدى القدمين ثم يعقبها فوراً الهبوط على القدم الأخرى وإحدى القدمين أمام الأخرى ويكون ذلك بإنهاء الجري في عدتين أي تلمس القدم الاولى الارض وبعد ذلك تلمس الأرض القدم الاخرى وفي هذه الحالة تكون القدم التي تمس الأرض أولاً هي قدم أو رجل الإرتكاز، ويسمى التوقف بعدتين.**

**الثانية : التوقف بالقفز jump stop : فإنَّ اللاعب يقوم بالقفز الخفيف مستخدماً قدماً واحدة والهبوط بالقدمين معاً بحيث تلامسان الأرض في وقت واحد وفي هذه الحالة يستطيع اللاعب أن يختار أي من القدمين رجل الارتكاز ويتيح له حرية أكبر للحركة.**

**معنى الارتكاز**: هو احتفاظ اللاعب بقدم ملامسة للأرض (ثابتة) ويحرك القدم الاخرى في أي اتجاه يريد دون أن تتحرك القدم الثابتة من مكانها، وحركة الارتكاز تشبه الى حد كبير حركة (الفرجال)، ولتحقيق ارتكاز جيد، يجب أن تكون القدمان متباعدتين ومركز ثقل الجسم منخفضاً عن طريق ثني الركبتين مع انحناء الجسم قليلاً.

**أنواع الارتكاز:**

 **هناك نوعان من الإرتكاز هما :**

**1- الإرتكاز الخلفي**

**2- الإرتكاز الامامي**

**1- الإرتكاز الخلفي:** وهو الاكثر شيوعاً اثناء اللعب ويكون عندما يواجه المهاجم مدافعاً وجهاً لوجه وخاصة بعد الانتهاء من الطبطبة تمسك الكرة قريباً من الجسم، وتمرجح خطوة الارتكاز الى الجهة الخالية او الخلف بعيداً عن المدافع وبذلك يحجز المدافع ويبتعد عنه .

**2- الإرتكاز الامامي:** عندما يكون المدافع في الجانب، يرتكز الجسم على القدم البعيدة عن المدافع ويلف بقدم الارتكاز بعيداً عن المدافع ويدور بظهره ليكون مواجهاً للمدافع

**ويجب ملاحظة النقاط الفنية الآتية لحركتي الإرتكاز الامامية والخلفية:**

 **-1تأكد من اتزانك ، القدم متباعدتان ، الركبتان منثنيتان بمقدار الجلوس على الكرسي ، والجذع منحن ، ومركز ثقل الجسم منخفض.**

 **-2يجب أن يبقى الرأس عاليا والنظر إلى الامام.**

 **-3اجعل ثقلك على مشط قدم قدم الارتكاز.**

 **-4ارفع كعب قدم الارتكاز لتصبح الحركة أسهل.**

**يجب أن لا تنزلق قدم الارتكاز.**