

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا  
معهد التربية البدنية و الرياضية

## مطبوعة دروس في كرة السلة للسنة الثالثة ليسانس

من إعداد الدكتور:

قراش العجال

الميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى : السنة الثالثة ليسانس

الوحدة : وحدة التعليم الأساسية

السداسي : الأول

نوع الدرس : محاضرة

الحجم الساعي في السداسي : 21 ساعة

السنة الجامعية: 2018-2019

## تاريخ وفلسفة كرة السلة

- 1- تاريخ الكرة السلة ..... 7
- 2- نمو اللعبة ..... 8
- 3- تاريخ كرة السلة في سطور ..... 9

## القوانين والتحكيم

- 1- القواعد والقوانين ..... 15
- 2- قواعد اللعب ..... 15
- 2-1- أدوات ..... 16
- 3- مخالفات ..... 17
- 4- أخطاء ..... 18
- 5- وقت اللعب ..... 18
- 6- وضعية الكرة ..... 19
- 7- المشي بالكرة ..... 20
- 8- الوقت المستقطع ..... 22
- 9- ثماني (8) ثواني ..... 23
- 10- أربعة وعشرون (24) ثانية ..... 23

## أشكال التحضير والإعداد الرياضي

- 1- السمات الأساسية للتدريب الرياضي (في لعبة كرة السلة) ..... 26
- 2- التدريب طويل المدى والتخصص الرياضي ..... 27
- 3- جوانب جديدة للتحضير البدني في كرة السلة ..... 30
- 3-1- طابع الجهود في كرة السلة ..... 30
- 3-2- من أجل تصميم جديد للتحضيرات البدنية ..... 30

## أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي

- 1- تعريف الانتقاء ..... 33
- 2- هدف المدرب من عملية الانتقاء ..... 33
- 3- أنواع الانتقاء ..... 33
- 4- مراحل انتقاء المواهب الرياضية في المجال الرياضي ..... 33
- 5- المبادئ إرشادية لعلمية الانتقاء ..... 33
- 6- محددات انتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة ..... 34
- 7- الاختبارات البدنية ..... 34
- 8- الاختبارات المهارية ..... 34
- 9- مثال على الانتقاء في كرة السلة ..... 35
- 10- اختبارات كرة السلة ..... 36
- 11- اختبار جونسون ..... 36
- 11-1- الجزء الأول (سرعة التصويب) ..... 36
- 11-2- الجزء الثاني (دقة التمرير) ..... 36
- 11-3- الجزء الثالث (سرعة المحاورة بالكرة) ..... 37
- 12- اختبار نوكس ..... 37
- 12-1- الجزء الأول (المحاورة السريعة) ..... 37
- 12-2- الجزء الثاني (التمرير السريع) ..... 37
- 12-3- الجزء الثالث (المحاور المنتهية بالتصويب) ..... 38
- 12-4- الجزء الرابع (سرعة رد الفعل) ..... 38

## تقييم وتقويم الصفات البدنية

- 1- أدوات التقويم وأهميتها ..... 40
- 2- الاختبارات ..... 40
- 3- القياس ..... 41

## التخطيط والبرمجة

- 1- مفهوم التخطيط ..... 43
- 2- تخطيط التدريب في الألعاب الجماعية ..... 43
- 3- القواعد الأساسية لتخطيط التدريب ..... 44
- 4- خطط الإعداد طويلة المدى ..... 45
- 5- خطط الإعداد متوسطة المدى ..... 45
- 6- التخطيط قصير المدى (خطة التدريب السنوية) ..... 46
- 1-6- خطة التدريب الأحادية الموسم ..... 46
- 2-6- خطة التدريب ثنائية الموسم ..... 47
- 3-6- الخطة السنوية متعددة المواسم ..... 48

## مبادئ وقواعد اللعبة

- 1- مسك الكرة ..... 50
- 1-1- الشروط الفنية لمهارة مسك الكرة ..... 50
- 2-1- خطوات تعليم مسك الكرة ..... 50
- 2- المحاورة (التنطيط) ..... 50
- 2-1- شرح المحاورة (التنطيط) ..... 51
- 2-2- التحكم في الكرة أثناء المحاورة ..... 51
- 3-2- المحاورة (التنطيط) ..... 51
- 3- التحكم في الكرة ..... 52
- 3-1- نماذج تدريبات التحكم في الكرة ..... 53
- 4- التمير ..... 54
- 1-4- وللتمير هدفان ..... 54
- 2-4- أنواع التمير ..... 54
- 3-4- أهم التميرات باليدين هي ..... 54
- 5- الاستلام (استقبال الكرة) ..... 54
- 5-1- كيفية استقبال الكرة ..... 54
- 2-5- وضع اليدين عند الاستلام ..... 55
- 3-5- التحرك لاستقبال الكرة ..... 55

- 56 ..... 4-5 قاعدة الخط المستقيم
- 56 ..... 5-5 أسباب تعثر الكرة في يدي المستلم

### أهداف التعليم:

- القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بالتحخصص.
- الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطالب في التحخصص.

### محتوى المادة:

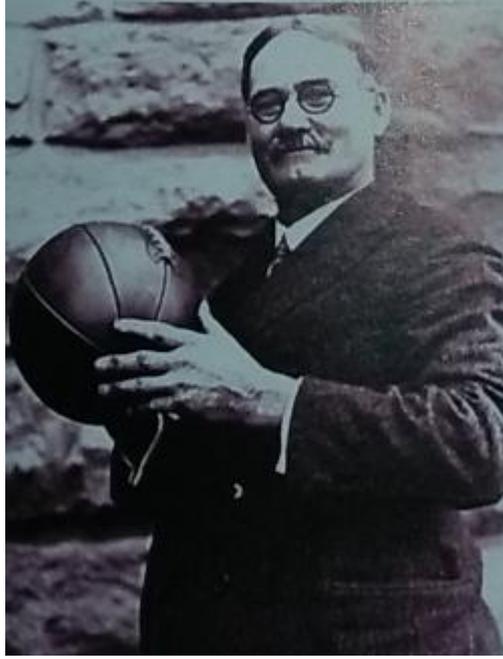
1. تاريخ وفلسفة النشاط
2. القوانين والتحكيم
3. أشكال التحضير والإعداد الرياضي  
(البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)
4. أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.
6. تقييم وتقويم الصفات البدنية
5. التخطيط والبرمجة
6. مبادئ وقواعد اللعبة

# تاريخ وفلسفة كرة السلة

## محاضرة رقم 1

### 1- تاريخ الكرة السلة:

إن كرة السلة هي تلك الرياضة الغدة، التي ابتكرت إلى حد كبير من لا شيء مع قواعد شبيهة بالقواعد الحالية. وقد ابتكرها رجل يدعى الدكتور جيمس نيسميث (Dr. James Naismith). وُلد الدكتور جيمس نيسميث عام 1861 في مدينة رامسي (Ramsay) قرب المونتي في أونتاريو في كندا. خُلقت فكرة كرة السلة من أيام دراسة نيسميث في تلك البقعة حيث كان يتعب لعبة للأطفال تسمى "البطة على الصخرة"، خارج مدرسته ذات الحجر الواحدة.



الدكتور جيمس نيسميث المعروف " بأبي كرة السلة "

تركز اللعبة حول محاولة إيقاع "بطة" من على أعلى صخرة كبيرة يقذفها بصخرة أخرى. وقد داوم نيسميث في جامعة ماك غيل (McGill) بمدينة مونتريال في كيبك في كندا.

بعد أن عمل جيمس نيسميث كمدير للرياضة في ماك غيل، انتقل إلى مدرسة التدريب في جمعية الشبان المسيحيين (Y.M.C.A) في سبرينغفيلد في مساتشوستيس في الولايات المتحدة عام 1891، حيث وُلدت رياضة كرة السلة في سبرينغفيلد، علم لوثر غوليك (Luther Gulick) رئيس دائرة التربية البدنية نيسميث ابتكار لعبة جديدة لتسليّة لاعبي الرياضة في المدرسة خلال فصل الشتاء.

واجه نيسميث مشكلة إيجاد لعبة ملائمة للعب التلامذة في الداخل خلال شتاء مساتشوستيس. لكنه صمم على خلق لعبة للتلامذة تتطلب مهارة بدلاً من لعبة تستند إلى القوة فحسب، وكان في حاجة إلى لعبة تُمارس في الداخل ضمن مساحة ضيقة نسبياً بالكرة العادية المستعملة في لعبة كرة القدم، جمع نيسميث الصف الذي يعد 18 شاباً ثم عين قائدين لفريقيين يتضمن كل منهما تسعة من اللاعبين، وعرفهم إلى لعبة كرة السلة، (كانت مكونة من كلمتين في ذلك الوقت).

أوجز 13 قاعدة كن القواعد الأساسية ، ثم أرسل بواب المدرسة لإيجاد صندوقين لتركيزهما إلى درابزون الشرفة في جوانب متقابلة من مبنى الرياضة، حيث يُستخدم كل منهما كرمى للهدف، لكن بواب المدرسة لم يجد غلا سلتين لكيال الخوخ فمورست اللعبة بهما.

التاريخ كرة السلة لم يُراقب عن كُتب جزء من اللعبة كما روقيت الأعمال المتعلقة بارتكاب المخالفات على الخصم. ففي الأيام الأولى لكرة السلة، كان اللاعب إذا ما قام بالمخالفة الثانية يُزاح من اللعب إلى حين تحقيق ضربة الهدف التالية، وإذا ما قام الفريق بارتكاب ثلاث مخالفات متتالية، بكافاً خصمه بتسجيل هدف.

وابتداء من عام 1894، أعطي الحق بضربة حرة للاعبين لدى تعرضهم لمخالفة، ثم إنه اعتباراً من مطلع 1908، كان اللاعبون الذين يرتكبون خمس مخالفات. يُجردون من أهليتهم في متابعة اللعبة وبالاستناد إلى فداحة المخالفة. عُدلت القواعد (الشروط) بحيث يُمنح اللاعبون رميتين أو واحدة مع ضربة إضافية، وهذا الأمر لا يسرى إلا إذا تمت الضربة الأولى. وقد قضت القواعد أيضاً بأن اللاعب المهاجم قد يرتكب مخالفة إذا لعب بطريقة سديدة العدوانية.

تخرج نيسميث طبيباً، لكنه كان أساساً مهتماً بفيزيولوجيا الرياضة وربما نسميه هذه الأيام بعلم الرياضة وكفص مشيخي بروتستانتى له اهتمامه القوي بالفلسفة والعيش الطاهر (الشريف). راقب لعبته كرة السلة التي أدخلتها جمعية الشبان المسيحيين (Y.M.C.A) إلى العديد من البلدان في وقت مبكر أي بحلول عام 1893.

وفي عام 1936 أخذت كرة السلة مكانها في الألعاب الأولمبية في برلين، وهكذا تطورت كرة السلة لتصبح إحدى الرياضة الأكثر شعبية في العالم في الوقت الحاضر.

## 2- نمو اللعبة:

ولكن سرعان ما أفسحت كرة القدم وسلة الخوخ في المجال بتجهيزات أكثر تخصصاً. فعلى سبل المثال في الأيام الأولى كانت سلال الخوخ مُعلقة من الأسفل ما يعني أن على أحد ما أن يتسلق سلماً لاستعادة الكرة بعد إصابة الهدف. بعدئذٍ، استبدلت سلة الخوخ بإطار معدني مع شبكة متدلّية فيه، وفي عام 1906، أخذ الناس يفتح الشبكة لجعل الكرة تسقط منها.



أول ما صُنعت كرات السلة كانت كن أجزاء جلدية مدرورة بعضها ببعض وفي داخلها كيس مطاطي. وقد بطانة قماشية إلى الجلد لدعمها واتساقها. شكلت الكرة المقبولة التي وُضعت قيد الاستعمال حوالي عام 1942، تقدماً بارزاً في هذه الرياضة، وهذه الكرة التي هي نتاج المصانع هي كرة ثابتة الحجم والشكل، وقد وفرت استجابة أفضل، ما جعل اللعب أكثر تماسكاً، وتنمية المهارات الفردية أكثر سهولة. في القواعد الأصلية لـ 13 لنيسميث، يمكن أن تضرب الكرة في أي اتجاه كان بيد واحدة أو بالاثنتين، ولكن ليس بالإمكان توجيهها نحو الهدف بتريبات قصيرة وسريعة لأن على اللاعبين ألا يتحركوا مع الكرة ابتداءً من عام 1910، أصبح بمقدور اللاعب أن يقوم بتريبات الكرة لكنه لا ينبغي له أن يرميها بعد ذلك. ولم يبطل العمل بهذه القاعدة إلا في عام 1916 وبعد نقاش حارٍ، بحيث سُمح للاعبين بالرمي بعد تريبات الكرة.



بسبب السهولة بمتطلبات تجهيزاتها ولأنها تُمارس في الداخل، ولتنافسيتها وقواعدها السهلة الفهم فقد تنامت شعبية كرة السلة بسرعة ملحوظة.

تنامت كرة السلة بين رابطات الشبان المسيحيين (YMCA) والقوات المسلحة والكلليات. ولكونها لعبة تمارس في الداخل، ولتنافسها، وقواعدها السهلة الفهم، فقد حصدت كرة السلة شعبية سريعة. (د. عادل و مریم، 2006، الصفحات 8-6)

### 3- تاريخ كرة السلة في سطور:

- يعتبر أصل كرة السلة أمركا ومبتكرها (د. جيمس ناي سميث عام 1891م).
- عام 1900م قدمت (مز. ساند آبوت) كرة السلة إلى الإنسان في كلية سميث.
- عام 1902م تكون دوري الجامعات الأمريكية.

- عام 1906 تكونت لجنة لدراسة القوانين وتعديلها فجعلتها (22 مادة) بدلا من (12 مادة).
- عام 1909م استعملت اللوحة لأول مرة.
- عام 1915م أقيم أول مؤتمر لكرة السلة في الولايات المتحدة صم مندوبين من المدارس والجامعات وجمعيات الشبان المسيحيين.
- أثناء الحرب العالمية الأولى (1914-1918) انتشرت اللعبة عن طريق الجنود الأمريكيين في أنحاء العالم.
- عام 1920م تم عمل إحصاء في الولايات المتحدة أوضح أن (42 دولة) تمارس كرة السلة في العالم.
- عام 1936م دخلت كرة السلة للمرة الأولى المجال الأولمبي رسميا بدورة (روبلين) وذهب (جيمس ناي سميث) وخطب باللاعبين وذكر لهم قصة اللعبة.
- بلغ عدد الدول المشتركة في هذه الدورة (21 دولة) من بينها (مصر) وقد فازت ببطولة الدورة (أمريكا) عام (1937) وقد نشر (د. ناي سميث) كتابه عن تاريخ اللعبة وتطورها.
- عام (1939م) في شهر نوفمبر أصيب (ناي سميث) بنزيف في المخ وتوفي (عام 1978) عن 78 عاماً.
- عام (1941م) احتفل بمرور (50 عاما) على اختراع كرة السلة ومن ضمن الإحصاءات في ذلك الوقت وجد أن (90 مليون) شاهدوا مباريات كرة السلة في ذلك العام في أمريكا فقط.
- يوجد في أمريكا الآن أكثر من (20مليون) لاعب كرة سلة تقريبا. (العنوم، حسن محمود، و تمام نهار، 2012، صفحة 16)

## محاضرة رقم 2

### فلسفة التدريب :

بعض العناصر من أجل تدريب جيد:

أ- التقدم الفردي:

- لاعب ضد صفر لاعب، لاعب ضد لاعب، لاعبان ضد لاعبين، ثلاثة لاعبين ضد ثلاثة، أربعة ضد أربعة وخمسة ضد خمسة.

- مثال للاعبين ضد لاعبين:

الهدف: - السهولة مع الكرة.

- الصراعات.

- لا أمرر الكرة إلا وأنا داخل المنطقة المحرمة

- من أجل التسديد يجب أن أنطط مرة واحدة على الأقل.

ب- لا يجب قتل موهبة اللاعب.

ج- أخذ الفرد بعين الاعتبار.

د- الكشف ومحاولة الكشف على الشخصية السلوية ( personnalité basket )

هـ- الذاتية / العمل الفردي.

**الإحصائيات التي تساعد على الفوز:**

- الكرات المرتدة.

- الرميات الحرة.

- الكرات الضائعة.

- نسبة النجاح.

**إدخال مكونات التدريب الصعبة**

" قليل على الدوام تقريبا أفضل خير من كثير مرة واحدة " فريديك أوبر

**المرتدات:**

- العمل على المرتدات كل الوقت من أجل صقل العادات.

- ترك اللعب إلى منتهاه.

مثال: لاعب ضد لاعب، نلعب المرتدة النهائية.

- متابعة التسديد في المنطقة.

مثال: لاعب ضد صفر لاعب، أن تكون دوما في الداخل.

"من حقنا ارتكاب الأخطاء ولكن يجب أن تكون لدينا النية دوما "

- قرب الدائرة = ضع الخصم خلف اللوحة.

- 3-4-5 دوما في المرتدات الهجومية.

- إعطاء أهمية لصاحب المرتدات.

### نسبة النجاح:

- حركية وميكانيكية التسديد = تقدم مستقبلي أكيد.

- من أجل أن تكون مسددا يجب أن تسدد كثيرا. على الأقل 25 بالمائة من وقت التدريب.

"لا تقوم بتسديد مفتوح أثناء التدريب لأنه خطأ" كلود برقو

- التسديد بثلاث نقاط أكثر مردودية.

- الكرات الضائعة:

- أخذ الخطر يدخل ضمن التعلم و التطوير من أجل تكوين اللاعب

- الخوف الإيجابي

- العمل على التمرير

- التوجه التكتيكي

- النقطتان الأخيرتان تتضمن الخشونة الهجومية واللعب السريع

### الرميات الحرة:

- التسديد يعتبر سهل لكن التدريب عليه يكون خاص.

- نسدد إلى أقصى حد دون تمرين خاص لذلك أي نسدد بين كل تمرينين.

- مقارنة شروط المقابلة، نستلزم:

- سلسلات 3.2.1 رميات حرة.

- تعب

- إجهاد

- أن تكون لدى اللاعب القدرة على التسديد المتتابع الناجح

- تكوين عادة

- المتابعة

### الوقت:

- استعمال الوقت دوما.

- تعلم النظر إلى الميقاتي.

- اللعب بإستراتيجية.

- اللعب ضد آخر امتلاك للكرة.

### التكوين البدني:

- التقوية العضلية.

- المرونة والحفاظة على السلامة البدنية.

## الإصابات:

- تهيئة مواقف ملائمة للإصابة.

## تحرير الكلمة:

- بروز قادة.

- الكلمة للقائد.

- الثثرة.

- التحاورات.

## المدرّب:

- يُعرف جيداً اللاعبين.

- يُعرف هو جيداً. (julien, 2011)

# القوانين والتحكيم

## محاضرة رقم 3

### **1- القواعد والقوانين Rules of basketball:**

غالباً 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 التسديدة (shot) هذا ويُحتسب التسديدة الناجحة بنقطتين أو ثلاث نقاط (three points) إذا تم تنفيذها من خارج قوس الثلاث نقاط والذي يبعد عن السلة بمقدار 6.25 متراً (20 قدماً وبوصات) في المباريات الدولية و23 قدماً و9 بوصات (7.24 متراً) في مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA).

### **2- 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)) 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 (Overtime)، 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 عامة وقتاً 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 لاعباً مسجلين في قائمة كل منهما). هذا ولا تكون عمليات تبديل (Substitution) اللاعبين مقتصرة على عدد معين من اللاعبين، ولكن يمكن على تطوير أداء اللاعبين ووضع الاستراتيجيات والخطط التي يلعب بها الفريق، على جانب عدد آخر من العاملين في الفريق مثل المدرب المساعد ومدیر الفريق والإحصائي والطبيب ومدرب اللياقة البدنية.

ترتدي كل من فريق رجال وسيدات كرة السلة زياً موحداً 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 مزيداً من الدعم وقوة التحمل للكاحل وعادة ما يتم طباعة أسماء الفرق وأسماء اللاعبين بل وأسماء الرعاة ، في البطولات التي تُنظم خارج أمريكا الشمالية، على ملابس اللاعبين.

يُسمع بعدد محدود من الأوقات المستقطعة، وهي عبارة عن طلب المدربين إيقاف الساعة ومن ثم إيقاف اللعب للاجتماع لفترة قصيرة بلاعبهم لمنافسة خطط اللعب ويصف 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 (طلق عليه اسم "رئيس الطاقم" في مباريات كرة 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.

وبالنسبة لدوري الكليات ودوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية والعديد من دوريات المدارس الثانوية الأمريكية، يصل إجمالي عدد الحكام داخل الملعب إلى ثلاثة حكام.

أما حكام الطاولة فهم مسؤولون عن تتبع النقاط التي يجزها كل فريق وضبط وقت المباراة وتسجيل الأخطاء (fouls) الفردية للاعبين والأخطاء الجماعية للفريق والإشراف على تبديل اللاعبين إلى جانب تحديد دور كل فريق في سهم الاستحواذ (possession arrow) على الكرة والأشرف أيضاً على ساعة التوقيت (shot clock) الساعة التي تحدد الوقت الذي يتعين على الفريق التسديد خلاله.

## 2-1- أدوات:

تنطوي أدوات لعبة كرة السلة الأساسية على سلة وملعب فقط، والملعب عبارة عن مسطح من الأرض مستو 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 أسهم تناوب الدور في الاستحواذ على الكرة وأجهزة إيقاف الساعة التي تعمل بالضافرة.

تكون مساحة ملعب كرة السلة (Basketball court) المطابق للوائح والموصفات في المباريات الدولية 15×28 متراً (أي حوالي 49×92 قدماً) و50×94 قدماً (أي حوالي 29×15 متراً) في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA) وتكون معظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب كما تكون هناك سلة مصنوعة من الطب تتدلى منها شبكة وهذه السلة مثبتة في لوحة الهدف الخلفية ومعلقة عند جانبي الملعب، وعلى جميع مستويات المسابقات تقريباً. يكون ارتفاع الحافة العلوية (الإطار المعدني للحلقة التي منها تتعلق الشبكة) عن السطح الملعب 10 أقدام (3.05 متراً) بالضبط و4 أقدام (1.2 متراً) من داخل الخط القاعدي وعلى الرغم من إن الاختلاف يكون ممكناً في أبعاد الملعب ولوحة الهدف الخلفية، فإنه من الأهمية بمكان أن يكون ارتفاع السلة صحيحاً ومطابقاً للوائح لأن ارتفاع حافة السلة يقلل من البوصات عن الارتفاع القانوني المحدد لها يمكن أن يؤثر سلباً 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 والنسبة للرجال، يكون محيط حجم كرة السلة المرخص بها 29.5 بوصة (الكرة فئة حجم 7) ووزنها 22 أونسا. (أحمد، 2015، الصفحات 36-40)

### 3- مخالفات:

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

يجب أن تظل الكرة داخل الملعب، حيث يخسر آخر فريق لمس الكرة قبل خروجها خارج حدود الملعب استحواذه على الكرة لصالح الفريق الآخر. لا يجوز لممسك الكرة أن يتحرك خطوتين اثنتين دون تنظيف الكرة، وتعرف هذه المخالفة بالمشي بالكرة (traveling)، كما لا يجوز له تنظيف الكرة على أرضية الملعب باستخدام كلتا يديه أو الإمساك بالكرة أثناء تنظيفها، فبذلك يرتكب مخالفة تُعرف بالتنظيف المزدوج (double dribbling) للكرة. لا يتعين أن تكون يد اللاعب تحت الكرة أثناء تنظيفها، 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 بقصبة 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 (إذا يتعين القيام بذلك في غضون 8 ثوان 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 و 30 ثانية في دوري كرة السلة للسيدات الخاص بالرابطة المحلية للألعاب الرياضية لطلاب الكليات الأمريكية ودوري كرة السلة الخاص بالإتحاد الرياضي للجامعات الكندية (Canadian Interuniversity Sport) لكلا الجنسين، و35 ثانية في مباريات دوري كرة السلة للرجال الخاص بالرابطة 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 لقب المفتاح) المنطقة الواقعة تحت لوحة الهدف الخلفية والتي يشبه شكلها لقب المفتاح لمدة 3 ثوان الجدير بالذكر انه قد تم وضع هذه القواعد التعزيز 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 سيؤدي إلى ارتكاب مخالفة أحرف باسم الإعاق غير القانونية لتسجيل هدف فإذا كان لاعب الدفاع هو من أعاق تسجيل الهدف فإنه يتم احتساب التسديدة المحاولة تسديدة ناجحة.

أما أعاق زميل المسدد نفسه لتسجيل الهدف فإنه يتم إلغاء الهدف واستمرار اللعب مع منع الطريق المدافع حق الاستحواذ على الكرة.

### 4- أخطاء Personal foul:

إن القيام بأية محاولة من شأنها إعاقة المنافس بشكل مخالف عن طريق الاحتكاك البدني به يعد أمراً 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، اعتماداً 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 قدماً (4.5 متراً) 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 ويجاسبها عليها وتتفاوت ما بين مباراة وأخرى، وبين مسابقات الدوري، بل وبين الحكام أنفسهم.

من الممكن أن يحتسب ضد اللاعب أو المدرب، الذي يُظهر سوءاً 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)، و تختلف عقوبة هذا الخطأ من دوري إلى آخر. ومن الممكن أن يؤدي تكرار الأخطاء إلى التعرض لعقوبة الاستبعاد (dsiqualification) 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 بصله (أو الأخطاء المعتمدة كما يطلق عليها في دوري الرابطة الوطنية لكرة الأمريكية "NBA") وعادة ما يتعرض مرتكب مثل هذه الأخطاء لعقوبة الطرد. (أحمد، 2015، الصفحات 41-44)

### 5- وقت اللعب:

ينقسم إلى (4) فترات مدة كل منها (10 ق) يتخللها استراحة لمدة (2 ق) بين الفترة (الأولى والثانية) والفترة (الثالثة والرابعة) إذا انتهت المباراة بالتعادل تستمر المباراة [أوقات إضافية مدته (5 ق) وأي أوقات إضافية عديدة (5 ق) لكسر التعادل، وبين الشوطين (10 ق)].

### - قاعدة 3 ثواني:

لا يجوز للاعب أن يبقى أكثر من ثلاث صواني في المنطقة المحرمة الخاصة بالفريق المنافس إذا كانت الكرة باستحواذ فريقه.

### - قاعدة 5 ثواني:

لا يجوز للاعب الاحتفاظ بالكرة لمدة خمس ثواني دون القيام بتمريرها - تصويبها على الهدف - ضربها - دحرجتها أو المحاورة بها. (أحمد، 2015، الصفحات 62-64)

## 6-وضعية الكرة:

- يمكن أن تكون الكرة حيةً أو ميتةً.

### - تصبح الكرة حية عندما:

- أثناء الكرة بين اثنين، عندما تترك الكرة يد (أو يدين) الحكم.
- أثناء الرمية الحرة.
- أثناء وضع الكرة في حالة لعب.

### - تصبح الكرة ميتة عندما:

- في حالة التسجيل.
- عند صفارة الحكم والكرة حية.
- في الرمية الحرة الأولى.
- امتلاك الجرة بعد التسديد.
- إشارة الميقاتي.

### - الكرة لا تصير ميتة عندما:

- تكون الكرة في الهواء بعد التسديد.
- والحكم صفر.
- إشارة الميقاتي نهاية الربع, الشوط أو المباراة.
- الكرة في الهواء بعد رمية حرة وصفر الحكم لأي اختراق لقانون اللعبة من طرف لاعب آخر ما عدا اللاعب المسدد.
- عندما يرتكب لاعب خطأ على الخصم الذي يريد تسديد رمية حرة ويستمر بعد ذلك امتلاك الكرة قبل الخطأ.

### - هذه الحالة لا تطبق والسلة لا تحتسب عندما:

- بعد صفارة الحكم تلي القيام بحركة تسديد جديدة.
- أثناء استمرار حركة التسديد , وإشارة الميقاتي لنهاية المرحلة.(FIBA, 2014, pp. 17-18)

### - حالات للكرة بين اثنين:

- تخرج الكرة من الحدود والحكام في شك أو لا يتوافقون.
- على آخر لاعب الذي لمس الكرة.
- اختراق مزدوج للقانون أثناء آخر تسديد ضائع.
- كرة حية تلتصق بين السلة واللوح، ما عدا بين الرميات الحرة أو بعد آخر رمية حرة متبوع بوضع الكرة في حالة لعب من خط الوسط مقابل طاولة التسجيل.(FIBA, 2014, p. 19)

## محاضرة رقم 5:

### 7- المشي بالكرة:

تعريف:

المشي هو الحركة غير المشروعة لواحد أو كلا القدمين خارج الحدود المعروفة في هذه المقالة، بينما يحمل اللاعب كرة حية في الملعب.

المحور هو الحركة القانونية للاعب الذي يحمل الكرة الحية في الملعب والذي يحرك القدم نفسها مرة واحدة أو أكثر في أي اتجاه في حين أن القدم الأخرى، المسماة القدم المحورية، تبقى عند نقطة اتصالها بالأرض.

#### القاعدة:

إنشاء القدم المحورية من قبل لاعب يمسك كرة حية في الملعب:

- عندما تكون قدمي اللاعب ثابتة على الأرض:

- بمجرد رفع قدم واحدة يصبح الآخر قدمًا محوريًا.

بينما ينتقل:

- إذا كانت القدم ملامسة للأرض، فإن هذه القدم تصبح القدم المحورية،

- إذا لم يلمس أي من القدمين الأرض ويسقط اللاعب على الأرض في وقت واحد مع كلتا القدمين، بمجرد رفع قدم واحدة يصبح الآخر القدم المحورية،

- إذا لم يكن أي من القدمين على اتصال بالأرض ويقع اللاعب على قدم، فإن القدم تصبح القدم المحورية. إذا قفز اللاعب على هذه القدم ويسقط على الأرض في وقت واحد على كلا القدمين، فلا يكن أي قدم قدمًا محورية.

التقدم بالكرة من قبل اللاعب الذي أسس القدم المحورية بينما لديه السيطرة على الكرة الحية في الملعب:

بينما هو ثابت بكلتا القدمين على الأرض:

- لبدء التنظيط، لا يمكن رفع القدم المحوري حتى تترك الكرة اليد (الأيدي) - للتمرير أو التسديد على السلة، يمكن للاعب

رفع القدم المحوري ولكن لا يمكن للقدم أن يعود إلى الأرض قبل أن تترك الكرة اليد (الأيدي)،

بينما ينتقل:

- للتمرير أو التسديد، يمكن للاعب رفع القدم المحورية ويقع على قدم واحدة أو في وقت واحد على كلتا القدمين. بعد ذلك

،القدم أو القدمين يمكنهما ترك الأرض لكن لا يمكن لأي منهما العودة إلى الأرض قبل أن تترك الكرة اليد (الأيدي) ،

- لبدء التنظيط، لا يمكن رفع القدم المحورية حتى تغادر الكرة اليد،

بينما يتوقف ولا قدما هي قدم المحورية:

- لبدء التنظيط، لا يمكن لأي قدم مغادرة الأرض قبل يتم تحرير الكرة من اليد (اليدين)،

- للتمرير أو التسديد نحو سلة ، يمكن رفع أحد أو كلا القدمين ولكن لا يمكن العودة إلى الأرض قبل مغادرة الكرة اليد.

سقوط اللاعب على الأرض مستلقيا أو جالسا:

- من القانوني للاعب الذي يمسك الكرة وسقوط على الأرض أن يأخذ الكرة أثناء الاستلقاء أو الجلوس على الأرض،
- إنه مخالفة إذا قام اللاعب بعد ذلك باللف أو يحاول النهوض بينما هو ماسك الكرة. (FIBA, 2014, pp. 29-30)

### الشاشة - القانونية وغير القانونية:

هناك شاشة عندما يحاول اللاعب تأخير أو منع الخصم دون كرة الوصول إلى الموضع المطلوب في الملعب.  
الشاشة قانونية عندما اللاعب الذي يصنع شاشة على أحد المعارضين:

- هو ثابت (داخل اسطوانته) عند حدوث الاتصال،
- كلا القدمين على الأرض عندما يحدث الاتصال.

الشاشة غير قانونية عندما اللاعب الذي يصنع الشاشة على الخصم:

- كان يتحرك عندما وقع الاتصال،
  - لم يترك مسافة كافية يجعل الشاشة خارج المجال البصري من الخصم الثابت عند حدوث الاتصال ،
  - لم يحترم عناصر الوقت والمسافة على الخصم المتنقل عند حدوث الاتصال.
- إذا كانت الشاشة مصنوعة في المجال البصري (الأمامي أو الجانبي) لخصم ثابت، فإن اللاعب -الشاشة يمكن أن يعمل الشاشة أقرب ما يرغب شريطة عدم وجوده اتصال.
- إذا كانت الشاشة مصنوعة في المجال البصري (الأمامي أو الجانبي) لخصم ثابت، فإن قد يجعل الشاشة-الشاشة أقرب ما يتمنى شريطة عدم وجوده للاتصال به.
- إذا كانت الشاشة مصنوعة خارج المجال البصري للخصم الثابت، اللاعب الذي يصنع الشاشة يجب أن يسمح للخصم بإجراء خطوة عادية واحدة نحو الشاشة دون التسبب في الاتصال.
- إذا كان الخصم في حالة تحرك، يجب لعناصر الوقت والمسافة أن تطبق. يجب على اللاعب الذي يصنع الشاشة ترك مساحة كافية للسماح للاعب الذي به
- تم إجراء الشاشة عليه لتجنب الشاشة عن طريق التوقف أو تغيير الاتجاه. المسافة المطلوبة لا تقل أبداً عن خطوة عادية ولا تزيد عن خطوتين عاديتين.

اللاعب الذي تم إنشاء شاشة قانونية عليه مسؤول عن أي اتصال مع اللاعب صانع الشاشة.

### المرور بقوة:

- المرور بقوة هو اتصال شخصي غير قانوني، مع أو بدون الكرة،
- ارتكب عن طريق دفع أو التحرك ضد جذع الخصم.

### الإعاقة:

هي اتصال شخصي غير قانوني يعوق أو يبطئ تطور الخصم مع أو بدون الكرة.  
اللاعب الذي يحاول إنشاء شاشة يرتكب انسداداً في حالة حدوث اتصال عندما يتحرك وخصمه هو ثابت أو يبعد عنه.

إذا واجه اللاعب ، متجاهلاً الكرة ، خصماً وغير الموقف عندما يغير الخصم ، هذا اللاعب هو المسؤول في المقام الأول عن أي اتصال يحدث ، ما لم تتدخل عوامل أخرى.

يشير التعبير " ما لم تتدخل عوامل أخرى" إلى إجراءات

الدفع المتعمد أو التدوير أو الضغط على اللاعب الذي تصنع الشاشة عليه.

من القانوني للاعب أن ينشر الذراع أو الذراعين أو المرفق من خارج

اسطوانته اتخاذ موقف على الملعب ولكن يجب إعادتها إلى داخل الاسطوانة عندما يحاول الخصم المرور. إذا كان الذراع أو المرفق هو خارج الأسطوانة ويحدث ذلك الاتصال، هناك عقلة أو شد. (FIBA, 2014, pp. 37-38)

## 8- الوقت المستقطع:

### تعريف:

الوقت المستقطع هو توقف للعبة لمدة من الزمن بطلب من المدرب أو المدرب المساعد.

### القاعدة:

مدة الوقت المستقطع دقيقة واحدة.

قد يتم منح الوقت المستقطع عندما تكون الفرصة مواتية.

تبدأ فرصة الوقت المستقطع عندما:

. بالنسبة لكلا الفريقين تصبح الكرة ميتة، توقف التوقيت وأن الحكم قد أكمل اتصاله مع طاولة التسجيل،

. لكلا الفريقين تصبح الكرة ميتة بعد تسديد الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيد الناجحة،

. سلة ناجحة، فقط للفريق المنافس من الذي سجل السلة.

تنتهي فرصة المهلة عندما تكون الكرة تحت تصرف اللاعب للعب الكرة أو لتسديد الرمية الحرة الأولى أو الوحيدة.

يمكن لكل فريق الاستفادة من:

. وقتين مستقطعين خلال الشوط الأول،

. ثلاثة أوقات مستقطعة خلال الشوط الثاني، مع ما يصل إلى 2 من أوقات مستقطعة في الدقيقتين الأخيرتين من الشوط الثاني،

. وقت مستقطع خلال الوقت الإضافي.

الوقت المستقطع غير المستعمل لا يمكن الاستفادة منه في الوقت الإضافي المقبل

يمنح الوقت المستقطع للفريق الذي يطلبه أولاً، ما لم يتم منحه بعد سلة ناجحة من طرف الفريق المنافس ولم يتم ارتكاب أي مخالفة.

لا يجوز منح أي وقت مستقطع للفريق الذي سجل عندما يعلن الميقاتي 2:00 دقيقة أو أقل في الفترة الرابعة وفي كل شوط إضافي بعد سلة ناجحة من الحقل ، ما لم يقطع الحكم اللعبة.

### الإجراءات :

يحق للمدرب أو المدرب المساعد فقط طلب المهلة. يجب عليه،

لهذا، إجراء اتصال بالعين مع العلامة أو الذهاب إلى الطاولة وطلب بشكل واضح للمهلة من خلال القيام بيديه بالعلامة المناسبة.

يمكن سحب الطلب ما لم يتم رنين الجرس من طرف المسجل.

### مدة الوقت المستقطع:

تبدأ مدة الوقت المستقطع عندما يصفر الحكم مع الإشارة إلى الوقت المستقطع، ينتهي عندما يصفر الحكم ويشير إلى الفريقين بالدخول إلى الملعب . (FIBA, 2014, p. 24)

## 9- ثماني (8) ثواني:

القاعدة: كل مرة :

- أي لاعب يوجد في المنطقة الخلفية لديه كرة حية،
  - أثناء لعب الكرة بحيث تلامس أحد اللاعبين بشكل قانوني في المنطقة الخلفية وفريقه الذي يلعب الكرة ويحتفظ بالكرة في المنطقة الخلفية، هذا الأخير يجب عليه نقل الكرة إلى المنطقة الأمامية خلال ثمان ثواني .
- الفريق نقل الكرة إلى المنطقه الأمامية عندما:

- الكرة، التي لا يسيطر عليها أي لاعب، تمس المنطقة الأمامية،
  - تلامس الكرة أو تلامس بشكل قانوني مع مهاجم لديه قدمين تماما في اتصال مع الأرض في منطقتة الأمامية،
  - تلمس الكرة أو تلامس بشكل قانوني من قبل مدافع لديه جزء من جسده على اتصال مع منطقتة الخلفية،
  - تلامس الكرة الحكمَ يمتلك جزءًا من جسمه على اتصال بالمنطقة الأمامية للفريق الذي يمتلك الكرة،
  - أثناء التنظيط من المنطقة الخلفية إلى المنطقة الأمامية، كلا قدمي المنطط والكرة على اتصال تام بالمنطقة الأمامية.
- ستستمر نفس الفترة الزمنية لثمان ثواني من الوقت المتبقي عند نفس الفريق الذي كان يسيطر على الكرة من قبل يجب أن يعيدها للعب في منطقتة الخلفية بسبب:

- خروج الكرة من الملعب،
- لاعب مصاب من نفس الفريق،
- حالة كرة بين اثنين،
- خطأ مزدوج،
- إلغاء عقوبات متطابقة ضد كلا الفريقين.

## 10- أربعة وعشرون (24) ثانية:

القاعدة : كل مرة :

- لاعب يتحكم في كرة حية في الملعب،
  - عند لعب الكرة، وهذه الأخيرة تلامس أو يلامسها أي لاعب قانونيا في الملعب وفريق اللاعب الذي يلعب الكرة يحتفظ بها،
- يجب أن يحاول هذا الفريق التصويب نحو السلة في غضون 24 ثانية.

من أجل اعتباره تسديد نحو السلة :

- يجب أن تترك الكرة يد اللاعب قبل رنين الميقاتي،
  - وبعد أن تترك الكرة يد اللاعب، يجب أن تلمس الحلقة أو تدخل السلة.
- عندما يكون هناك تسديد نحو السلة بالقرب من نهاية فترة 24 ثانية

ورنت إشارة ساعة التوقف بينما تكون الكرة في الهواء:

- إذا دخلت الكرة السلة ، لا يوجد أي انتهاك ، يجب تجاهل الإشارة والسلة يجب أن تحسب،
- إذا لمست الكرة الحلقة ولكن لم تدخل السلة ، فليس هناك انتهاك، يجب تجاهل الإشارة ويجب أن تستمر اللعبة.
- إذا لم تلمس الكرة الحلقة ، فهناك انتهاك. ومع ذلك ، إذا تمكن الفريق الخصم على الفور وبشكل واضح السيطرة على الكرة ، يجب أن تكون الإشارة مهملة ويجب أن تستمر اللعبة. (FIBA, 2014, pp. 31-32)

## أشكال التحضير والإعداد الرياضي

### 1- السمات الأساسية للتدريب الرياضي (في لعبة كرة السلة):

يتسم التدريب الرياضي في لعبة كرة السلة ببعض الصفات الجوهرية وهي:

1- يتسم التدريب في كرة السلة إلى الارتقاء بإمكانيات اللاعب لا على مستوى ممكن في المسابقات الرياضية ويجب أن يتضمن البرنامج التدريبي على تطبيق مهارات وفعاليات رياضية أخرى ترفع من القدرات البدنية للاعب، ويجب أن لا يقتصر التدريب على ناحية واحدة، بل يجب الربط بين تمارين المنافسة والإعداد البدني الخاص والإعداد العام. ويجب أن تسهم هذه التمارين بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في رفع مستوى اللاعب، وعلى هذا، يجب التأكد من مناسبة كل تمرين على حدة لمستوى اللاعب، وكذلك يجب استخدام تمارين الإعداد البدني العام بالحجم المطلوب.

2- يعد التدريب الرياضي مرحلة للبناء الشامل لقدرات ومهارات كرة السلة بكافة الجوانب المتعددة التي يتطلبها الأداء، إلا أن هناك العديد من اللاعبين يتميزون ببعض الجوانب مع وجود بعض القصور في الجوانب الأخرى، حيث يستطيع اللاعب أن يعوض القصور من مهارة معينة أو عنصر من عناصر اللياقة البدنية بمهارة أخرى مثلاً يمكن تعويض النقص في دقة التصويب من المسافات البعيدة بتفوقه بالاختراق والتهديف السلمي، كذلك التعويض عن قوة القفز العمودي لأداء التصويب بطريقة (الجمب شوت) بالتهديف من الثبات (السيث شوت)، إلا أن التدريب الرياضي يجب أن لا يلجأ إلى جانب التعويض بدلاً من التشخيص للخطأ أو القصور بوضع العلاج أو التدريب اللازم لتطوير نواحي القصور، إضافة إلى استثمار مميزات اللاعب. من ناحية أخرى يجب مراعاة الفروق الفردية بصورة كبيرة عند وضع الخطط التدريبية من ناحية الحجم والشدة والكثافة. أما في الجانب الخططي، فيمكن الاستعاضة عن القصور في الطول للاعب الارتكاز بلاعب متوسط الطول، يمتاز بقوة انفجارية عالية (القفز للأعلى) أو الاعتماد على اللاعب القصير القامة الذي يمتاز بسرعة التحرك داخل الملعب بأداء الهجوم الخاطف التي تعوض له عن القصور في عامل الطول الذي يولد بعض الصعوبات في التهديف عند وجود لاعبين طوال القامة في فريق الخصم.

3- لكي يستثمر الاحتياطي النفسي والفسولوجي لدى لاعب كرة السلة يجب أن نؤكد على اللاعب بتنفيذ الحجم والشدة والكثافة (حمل التدريب) المقرر للوحدة التدريبية، كما يجب أن تتلائم طريقة معيشة اللاعب مع متطلبات ممارسة في رفع المستوى، لأن التدريب الرياضي يتداخل في كل مجالات حياة الرياضي ويمكن أن يصبح العامل المسيطر على فترات معينة في حياته.

4- يتسم التدريب الرياضي بالتخطيط والتنظيم لكونه هادفاً ومقصوداً في كافة جوانبه برفع مقدرة اللاعب الفسيولوجية والفنية والخططية فهو يختلف عن اللعب العادي غير المخطط والمنظم الذي لا هدف له.

5- من الاتجاهات الحديثة التي غزت علم التدريب الرياضي هو ارتكازه على علوم الطب الرياضي والفلسفة والكيمياء الحيوية والبايوميكانيك والتحليل الحركي وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي والإحصاء والاختبارات الرياضية، إضافة إلى الخبرة التطبيقية التي تعد ضرورية لنجاح المدرب الرياضي.

6- يتسم التدريب الرياضي بكونه وحدة متكاملة من مجموعة عناصر، تهدف إلى رفع قابلية لاعب كرة السلة على الدقة والكفاءة في الانجاز الرياضي، ويجب أن يكون لدى المدرب الخبرة والكفاءة.

7- يمتاز التدريب بخصوصية القيادي للمدرب، إشرافه على اللاعبين خلال التدريب ومتابعة الجوانب السلوكية والحياتية للاعبين خارج أوقات التدريب، لأن التدريب عملية تربوية غير مباشرة تدر نتائجها على سلوك اللاعب. ويجب أن يهيئ اللاعب لقيامه بالتفكير الذاتي المستقل عن سيطرة وتوجيه المدرب، ويجب أن يكون هناك تعاون مثمر بين اللاعب والمدرب. كما يجب أن يهيئ المدرب واللاعب لكي يقوم بالتدريب وحده أو مع الجماعة في حالة غياب المدرب لأي سبب أو تهيئة لتنفيذ خطة التدريب الموضوعة من قبل المدرب رغم عدم وجوده.

## 2- التدريب طويل المدى والتخصص الرياضي:

إن العمر الزمني المناسب لدخول التدريب المتخصص قد يكون العاشرة لطفل ما بينما لا يصلح نفس العمر لطفل آخر، ويمكن أن يعطي هذا الطفل الكثير من التمارين التكتيكية دون خوف وبنسب خفيفة وبالنسبة لأطفال آخرين ربما تعوق النمو الرياضي. ولغرض التدرج في التدريب العلمي الصحيح للأطفال المدى طويل يستمر حتى مرحلة البطولة، يمكننا تقسيم التدريب طويل المدى في كرة السلة إلى ثلاث مراحل عمرية كما يأتي:

### أ. المرحلة الأولى:

وتبدأ من سن 9-14 سنة، وتخصص التدريب في هذه المرحلة لتنمية المهارات الأساسية لدى المبتدئين ورفع مستوى الكفاءة البدنية والحركية لدى الأشبال في هذه المرحلة، ويهدف التدريب في هذه الفترة إلى الارتقاء بمستوى الأداء الفني واللياقة البدنية للاعبين، حيث تتحسن قدرة اللاعب على تنمية التوافق العضلي العصبي وسرعة رد الفعل، وترتبط هذه الصفات بطبيعة الجهاز العصبي المركزي للاعب، وتزداد قابلية الفرد على أداء الحركات السريعة، حيث تنمو السرعة القصوى بشكل سريع حتى نهاية المرحلة الأولى عندما يصل اللاعب سن (15) سنة بعدها تقل السرعة القصوى.

إن الطفل في سن 8-10 سنوات يمتلك القدرة الحركية التي تؤهله لتعلم المهارات الضرورية لكرة السلة، ويبدو ذلك واضحاً من خلال التقدم الذي يجزده الطفل من وحدة تدريبية إلى أخرى، كما تنمو لديه القدرات العضلية لحل الواجبات الحركية البسيطة التي تتعلق بالربط بين المهارات الأساسية للعبة، ويجب أن تتصف هذه المرحلة بالتخطيط العلمي الصحيح لمكونات التدريب الرياضي، وإن تشمل الوحدة التدريبية على التمرينات المركبة التي تحتاج إلى توافق ورشاقة ودقة في الأداء مع الأخذ بنظر الاعتبار المفروق الفردية لعمال الأطفال. إن الخصائص الفسيولوجية والتشريحية تتغير بتطور العمر، حيث تتصف كل مرحلة عمرية بصفات تشريحية وفسيولوجية تختلف عن المراحل التي تسبقها أو التي تليها وتختلف المواصفات الفسيولوجية والتشريحية بين البنين والبنات في هذه المرحلة.

في المرحلة السنية 11-13 سنة، يكون هناك تقارب في الطول والوزن بين البنين والبنات، إن القوة العضلية لدى البنين تتطور في المرحلة السنية من 13-14. أما لدى البنات من 11-15 سنة، أي تطور القوة لدى البنات تبدأ قبل البنين.

- وتقسم المرحلة الأولى لسنوات الممارسة في المدارس الرياضي المتخصص بكرة السلة إلى:

• المرحلة التحضيرية: من 08-10 سنوات.

• مرحلة الإعداد الابتدائي: 11-12 سنة.

- وقد أوصت البحوث التي أجراها معهد البحوث في الثقافة البدنية في بولندا ما يأتي:

- إن تقسم النشاطات التي تمارس في هذه المرحلة بالشمولية.
- تطبيق أكبر كمية من التمارين التكنيكية والإقلال من تلك التي تهدف لزيادة اللياقة البدنية.
- التأكد على تطوير السرعة والمهارة والمرونة.
- زيادة حمل التدريب بنسب واطئة.
- استخدام أساليب ممتعة في تنفيذ الأنشطة المختلفة.

### ب. المرحلة الثانية:

وتبدأ من سن 15-18 سنة، وتقسم المرحلة في نظام المدارس المتخصصة بكرة السلة إلى مرحلتين:

- مرحلة دون البلوغ (المراهقة) 15-16 سنة.

- مرحلة البلوغ (الراشدين) 17-18 سنة.

ويطلق على هاتين المرحلتين بمرحلة الصغار 15-16 سنة، ومرحلة الكبار 17-18 سنة.

ويهدف التدريب في هذه المرحلة إلى تطوير المقدرة الفسيولوجية، والمهارات الفنية، والمقدرة الخططية، وتحسين

الصفات البدنية والنفسية والخلقية.

وتبقى هذه المرحلة على أساس ما تم التوصل إليه في المرحلة السابقة، وبالأخص المقدرات الخططية والنفسية.

كما تهدف هذه المرحلة إلى تطوير المهارات الحركية لدى كرة السلة وكيفية استخدامها، وتطوير الصفات البدنية الخاصة والضرورية بكرة السلة مثل الرشاقة والقدرة الانفجارية والسرعة الحركية، والسرعة الانتقالية ومطاوله السرعة وتنمية وظائف اللعب التي تؤمن تحسین وتنفيذ واجبات اللاعب داخل الملعب. كذلك تطوير الجانب الخططي من خلال امتلاكه للأداء الجيد (التكنيك) والخبرة الميدانية في اللعب، التي حصل عليها من خلال اشتراكه في المسابقات المختلفة.

كما يتم في هذه المرحلة زج اللاعبين في منافسات رياضية عديدة لتطوير خبراتهم الميدانية.

وعلى المدرب أن يزج لاعبيه مع فرق يتساوون معهم في المستوى أو أفضل مستوى منهم، وبهذا فقط، يمكن أن

يحسن السباق مستواه، ففي المسابقات التي يتنافس ضد خصم ضعيف أو قوي جداً لتكون لها قيمة تدريبية.

وفي هذه المرحلة يتم اختيار المجاميع الرياضية في المدارس والأندية، ومن أهم واجبات وخصائص التدريب في المرحلة الثانية

ما يأتي:

- خلق الأسس الصحيحة لمقدرة رياضية.
- التركيز أثناء التدريب على الارتفاع السريع بحجم حمل التدريب.
- يغلب استخدام الوسائل العامة في تنمية المقدرات الفسيولوجية.
- تثبيت القدرات لفن الأداء للمهارات الأساسية، واكتساب قاعدة حركية عريضة.
- اكتساب الأسس الخططية وخبرة المباريات.

### ج. المرحلة الثالثة:

وتبدأ في سن ما بعد 18 سنة، ويهدف التدريب في هذه المرحلة إلى الدخول بالفرد إلى أعلى مستوى

شخصي، وعلى هذا يكون الواجب التدريبي لهذه المرحلة متابعة البناء على القاعدة التدريبية التي تم التوصل إليها أثناء

المرحلة التدريبية الثانية، وذلك فيما يختص بكفاءة الرياضي البدنية واستعداده لأداء الجهد، وكذا تطوير الكفاءة الوظيفي والجوانب الفنية والخططية وبناء الناحية الذهنية وتطوير معلومات الفرد الخاص بالجوانب الخططية للعب كما تم التأكد على مواصلة العمل الذي بدأ في تدريب المرحلة الثانية في مجال تربية الرياضي للوصول بكل هذه العناصر إلى مستوى عالٍ وشامل، وأكثر تخصصاً بالنسبة لنوع النشاط الممارس. ويجتهد المدرب في الوصول بالرياضي إلى أقصى درجة ممكنة من الكفاءة البدنية وكذا من الاستعداد لأداء الجهد وذلك فيما يتعلق بالصفات المحددة للمستوى في كرة السلة وتختلف بعض الواجبات وخصائص تدريب هذه المرحلة والتي يمكن أن يسميها مرحلة تدريب المستوى العالي من سابقتها (المرحلة الثانية) فيما يأتي:

- أثناء تدريب لاعبي كرة السلة في المرحلة الثانية، يتم خلق الأسس لمقدرة رياضية لدى المبتدئين والناشئين وفي تدريب المتقدمين يتم متابعة البناء فوق هذه الأسس للوصول إلى مستوى رياضي عالٍ، وبذلك يكون قد تم إيجاد الأسس متعددة الجوانب أثناء تدريب الناشئين، والتي تمكن من بدء تدريب المستوى العالي، حيث يصبح الهدف، الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى شخصي له، والاحتفاظ بهذا المستوى لأطول فترة زمنية ممكنة، بل وعلاوة على ذلك محاولة تحسين المستوى.
- في تدريب المرحلة الثانية، يكون التركيز الأساس أثناء التدريب على الارتفاع السريع بحجم حمل التدريب، وعلى العكس من ذلك في تدريب المستوى العالي (المرحلة الثالثة)، حيث يكون التركيز الأساس على رفع شدة التدريب مع الاحتفاظ بحجم الحمل الكبير الذي تم الوصول إليه أثناء التدريب في المرحلة الثانية.
- في تدريب المرحلة الثانية، يغلب استخدام الوسائل العامة في تنمية المقدرات الفسيولوجية، وعلى العكس من ذلك في تدريب المستوى العالي، حيث يغلب استخدام الوسائل الخاصة.
- في أثناء تدريب المرحلة الثانية، يتم تعليم وتثبيت القدرات الفنية الأساسية في أداء المهارات، وعلاوة على ذلك، فإنه يتم اكتساب قاعدة حركية عريضة، وفي أثناء تدريب المستوى العالي، يزيد حجم التدريب على النواحي الفنية بهدف تحسين المهارات التي تم تعلمها وتثبيتها أثناء تدريب الناشئين لتصبح أكثر رسوخاً.
- يتعلم لاعبو كرة السلة أثناء التدريب في المرحلة الثانية الأسس الخططية (التاكتيك)، ويكتسبون خبرة مباريات كثيرة، وفي تدريب المستوى العالي يتم الوصول يلاعب كرة السلة إلى أعلى مستويات التخطيط (تكتيك البطولة) وتقل هذه الاختلافات المذكورة بين التدريب في المرحلة الثانية وتدريب المستوى العالي (المرحلة الثالثة).

كلما اقترب مستوى التدريب في نهاية المرحلة الثانية من بداية تدريب المستويات العالية (بداية المرحلة الثالثة). (حمودات و د. مؤيد، 1999، الصفحات 115-121)

### 3- جوانب جديدة للتحضير البدني في كرة السلة:

#### 3-1- طابع الجهود في كرة السلة:

تتكون كرة السلة، مثل كل الرياضات الجماعية، من سلسلة من الجهود المتناوبة بين السرعة والقفزات والراحة الإيجابية والسلبية. عندما ننظر في الأدبيات للحصول على وصف التسلسل الزمني للجهود في كرة السلة، نشعر بخيبة أمل كبيرة بسبب عدم الدقة التي تظهر أن البحث يجب أن يكون معمق. ويجب تحديد ملامح الجهود وفقاً للوظائف، والمستويات، والجنس... عندما نتحدث عن الملمح، لا نعني فقط عدد القفزات، وسباقات السرعة المنجزة، ولكن التمثيل البياني للتناوب بين الجهد والراحة بكيفية تسمح لنا بتحديد تسلسلات نموذجية.

هذا العمل لا يزال يتعين القيام به. حيث يمكن أن نرى بالفعل أنه على مدى 40 دقيقة من اللعب الفعال، اللاعبين ينشطون فقط لمدة 20 دقيقة، في غضون هذه الـ 20 دقيقة، نقوم نجد حوالي مائة قفزة ( يرى الباحثون أن الملاحظات لا تزال غير كافية على هذا المستوى) وحوالي ستين مرة جري سريع لمدة 5 ثواني كحد أقصى، نحن نتحدث عن جري سريع كل 60 ثانية لذلك نلاحظ الجودة العالية للجهود والراحة الطويلة نسبياً بين السباقات.

#### 3-2- من أجل تصميم جديد للتحضيرات البدنية:

يستند التصميم التقليدي للتحضير البدني أساساً على التحمل. دعونا نحاول تلخيصها: تطور مصادر الطاقة المختلفة الهوائية، اللاهوائية لبنية واللاهوائية لا لبنية. العمل الهوائي هو الأساس الذي يستند عليه العمل اللاهوائي لبني واللاهوائي لا لبني.

من بين الوسائل المتاحة لتحسين القدرة على التحمل شكل الجري المستمر منذ فترة طويلة القاعدة الأساسية، التي تعني التحمل الأساسي مع مستوى نبض منخفض -130- أو العمل بأقصى سرعة هوائية. لقد حان الوقت أن يعرف المحضرون البدنيون للرياضات الجماعية أنه لا جدوى من تحسين القدرة على التحمل من خلال المستمر (لذلك يجب إزالة أي تدريب بطيء). يجب أن يحسن الإعداد البدني فعالية ما يلي:

- القفز إلى أعلى ما يمكن، الانطلاق بأقصى سرعة. تمارين التقوية العضلية هي التي تمكن من تطوير هذه القوة الانفجارية.
- يجب لذلك قبل كل شيء، زيادة الارتقاء والسرعة. والذي ليس من السهل الحصول عليهما.
- ولكن سيكون من الخطأ الاعتقاد بأن كل الاستعدادات البدنية لكرة السلة تتوقف هناك.
- يجب أن يكون اللاعب قادراً على تكرار تلك الإجراءات في المباراة ومقاومة التعب. في هذه الحالة ندخل في نطاق الكمية.

#### الجودة:

لتحسين القوة الانفجارية يجب القيام بما يلي: سباقات السرعة وبعد ذلك قفزات أفقية (أطواق، حبال...) قفزات عمودية (حواجز، مقاعد...) وأخيراً الأحمال الثقيلة.

## الكمية:

في كرة السلة المجهود يتكرر، لذلك يجب علينا إعداد اللاعبين بحيث الأداء (الجرى السريع، القفز) يفقد أقل نسبة من الفعالية خلال المباراة. نقدم حلين: الاتجاه المتوسط والاتجاه المتباين.

### الاتجاه المتوسط :

المنطق بسيط، إذا كانت المدة الإجمالية للجهود 20 دقيقة على سبيل المثال، نقترح جري مستمر بوتيرة متوسطة لمدة 20 دقيقة أو أكثر، بحيث يكون مداوما خلال المنافسة. لذلك نبقى مستوى الجهود منخفض ويجد الرياضي استمرارية التحمل بمفهوم الحجم الذي يسبق العمل النوعي. يمكننا في هذه الحالة اقتراح التحمل الأساسي لإعداد الرياضي للتحمل المستمر.

### الاتجاه المتباين:

يجب أن نبحث عن مواقف شديدة مع فترات راحة نسبية أو كاملة. من بين وسائل التحمل "المتقطعة" تبدو لنا الوضعية مناسبة لوضع هذا المبدأ.

المبدأ الفسيولوجي هو كما يلي: تظهر الدراسات أن معدل ضربات القلب يرتفع خلال الجهد، وليس لديها الوقت لتهدأ خلال الراحة، لذلك فهذا هو التحمل. أيضا محليا العضلات تستريح خلال المهرولة، مما يجعل من الممكن التماس الألياف السريعة خلال الجهد التالي وكذلك جودة أفضل للعمل، يمكننا القول أن تداول العمل بين التحمل والتقوية العضلية وبالتالي يعطينا أكثر من العمل المستمر. أكثر أشكال العمل المتقطع على نطاق واسع هي:

15-5 ، 15-15 ، 30-30 و 20-10 . يبدو أنه من غير المجدي في كرة السلة الذهاب إلى ما هو أبعد من 15-15-15. نحن راضين لإدخال تمارين التقوية العضلية للعمل في الجودة. (Cometti, 2002, pp. 1-2-3-4-5)

أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء  
الرياضي

## محاضرة رقم 8

### 1- تعريف الانتقاء:

هو اختبار وتوجيه وإرشاد الأفراد نحو ممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية بما يتفق مع استعداداتهم وقدراتهم بما يضمن استمرارهم في الممارسة وتحقيق المستويات العالية في النشاط الممارس.

### 2- هدف المدرب من عملية الانتقاء:

1. التعرف المبكر على المواهب الرياضية.
2. التوجيه المثمر للناشئ نحو الأنشطة الرياضية التي مع استعداداتهم.
3. الاقتصاد في الوقت والجهد والتكلفة.
4. توجيه عملية التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية والعقلية.
5. تحديد الصفات النموذجية " البدنية - النفسية - المهارية - الخططية" التي تتطلبها النشاط الرياضي الممارس.

### 3- أنواع الانتقاء:

يرى بعض الباحثين أن نظرية الانتقاء تتضمن ثلاثة أنواع:

1. انتقاء المواهب الرياضية.
2. انتقاء الفرق.
3. انتقاء المنتخبات.

### 4- مراحل انتقاء المواهب الرياضية في المجال الرياضي:

#### أ. الانتقاء المبدئي: 8-9 سنوات:

يكون هدف هذا الانتقاء هو تحديد الحالة الصحية للناشئين، والكشف عن المستوى البدني والخصائص المورفولوجي والوظيفية وسمات الشخصية.

#### ب. الانتقاء الخاص: 9-13 سنوات:

يكون هدفه هو اختيار أفضل الناشئين من بين بنحوها في اختبارات المرحلة الأولى. توجيه الناشئ لنوع النشاط الذي يتلائم مع إمكانياته ويتم ذلك بعد فترة تدريبية طويلة للناشئ وتطوير اللياقة البدنية - المحددات النفسية - الانثروموترية وكذلك المهارات الأساسية وطرق اللعب في النشاط الممارس.

#### ج. الانتقاء التأهيلي: 13-16 سنوات:

يكون هدفه - التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدرته انتقاء الناشئ الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العليا للوصول للبطولات.

### 5- المبادئ إرشادية لعلمية الانتقاء:

- المبدأ الأول: إن الانتقاء للموهوبين يعتمد على تنبؤ طويل المدى للناشئين.
- المبدأ الثاني: الانتقاء هو وسيلة لتحقيق الغاية الكبرى إلا وهي تطوير المواهب الرياضية.

- المبدأ الثالث: إن عملية الانتقاء يجب أن يوضع قواعد محددة مرتبطة بالوراثة في القياسات الانثروبومترية.

التنبؤ بطول اللاعب من النواحي الوراثية:

$$\text{بالنسبة للولد} = \frac{2}{( \text{طول الوالد} + \text{طول الوالدة} ) \times 1.08} / 2.$$

$$\text{بالنسبة للبنات} = \frac{2}{( \text{طول البنات} \times 0.923 ) + \text{طول الوالدة}} / 2.$$

- المبدأ الرابع: يجب أن يوضع في الاعتبار أثناء الانتقاء المتطلبات التخصصية للنشاط المطلوب.

- المبدأ الخامس: إن الأداء في الرياضة متعددة المؤثرات لذا يجب أن يكون الانتقاء متعدد الجوانب.

- المبدأ السادس: يجب أن يوضع في الاعتبار المظاهر الديناميكية لأداء.

■ العناصر المؤثرة في القدرة على الأداء خلال المراحل السنية.

■ أن بعض متطلبات الأداء يمكن تنميتها من خلال التدريب.

## 6- محددات انتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة:

القياسات الجسمية (الطول - الوزن - الذراع - طول العضد - طول الساعد - طول الكف - طول الفخذ - طول الساق - عرض المنكبين - عرض الصدر - عرض الحوض - عمق القفص الصدري - عمق الحوض - محيط الرقبة - محيط الصدر - محيط البطن - محيط العضد - محيط الساعد - محيط اليد - محيط الفخذ - محيط الساق - محيط القدم - سمك الشايات الجلدية ( عند حافة البطن - عند العضد من الخلف - أسفل عظم اللوح - عند الجهة الوحشية للصدر - عند الفخذ)).

## 7- الاختبارات البدنية:

- القوة العضلية ( قوة عضلات الرجل، قوة عضلات الظهر، قوة القبضة يمين، قوة القبضة يسار).

- القدرة العضلية (الوثب العمودي لسارجنت، القدرة العمودية للوثب، دفع الكرة 3 كجم باليدين).

- التحمل الدوري التنفسي ( الجري في مكان لمدة دقيقتين).

- السرعة الانتقالية (العدو 30 متر من البدء المنطلق).

- التوازن (الوقوف على مشط القدم).

- التحمل العضلي (الانبطاح المائل ثنب الذراعين).

- الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف 10 ث، التوقف رمي ولقف الكرة).

- المرونة (ثني الجذع من الوقوف).

## 8- الاختبارات المهارية:

- سرعة المحاورة (المحاورة المنتهية بالتصويب).

- التمرير (السرعة في تمرير الكرة، الدقة في تمرير الكرة).

- التصويب (التصويب من الأمام، التصويب من الجانب، التصويب من خط الرمية الحرة، التصويب من أسفل السلة 30

ث).

(العتوم، حسن محمود، و تمام نهار، 2012، الصفحات 115-118)

## 9- مثال على الانتقاء في كرة السلة:

يعتمد القبول في فريق كرة السلة على نصف يوم للكشف. هذا نصف يوم مفتوح لجميع لاعبي كرة السلة الذين يرغبون التوفيق بين هذه الممارسة مع المدرسة. اللاعبين الذين يرغبون دخول فريق كرة السلة عليهم القيام بكل الاختبارات .

### الإطار الزمني:

14:00 - 14:15: مقابلة فردية.

14:00 - 14:40: الإحماء الفردي.

14H45.15h45: الأساسيات التقنية الفردية في الهجوم والدفاع.

16:15 - 17:00: مباريات.

(17:00 - 17:30: مداولات).

### ملاحظة:

بعد هذا نصف اليوم ، يتم إرسال تقييم موجز للتلاميذ. يتم إرسال النتائج عن طريق البريد في غضون أسبوع. وتحدد الإشارة إلى أن القبول في فريق كرة السلة يعتمد على العوامل التالية : اختبارات الفحص الطبي ، وإشعار المدرسة ، وتحديد العدد.

### ملاحظة:

يجب تقديم شهادة طبية إذا لم يكن بإمكان اللاعب المسجل المشاركة في الاختبارات بسبب الإصابة، مرض أو غيره. المسؤولون سيقرون بشأن المتابعة التي سيتم تقديمها لهذه الحالة (الحالات).

### مقابلة شخصية:

الإجراء: سيتم الاستماع إلى كل لاعب على حدة التقييم: الهدف هو التعرف على أفضل لاعب، على سبيل المثال عن دوافعه، دراسته،...

### تقييم المهارات الفنية والبدنية:

الإجراء: يكون ذلك في شكل حصة تدريبية من أجل تحديد مستوى اللعب وإمكانات اللاعبين. تركز هذه الحصة بشكل أساسي على الأساسيات التقنية الفردية الهجومية والدفاعية.

### تقييم المهارات المتعلقة باللعبة:

الإجراء: تكون في شكل مباريات.

التقييم: الهدف هو مراقبة وتقييم السلوك في المباراة وعلى وجه الخصوص:

- الصفات المتعلقة باللعبة (تنظيم ، تمريرات ، إبداع في اللعبة الهجومية ، لعب بدون كرة ، ...).

- الصفات النفسية (السلوك في مواجهة الشدائد، التعاون، اخذ خطر ...).- (Sports-Arts-Etudes, 2009, pp. 1-2)

## محاضرة رقم 9

### 10- اختبارات كرة السلة:

تستخدم اختبارات كرة السلة في القياس الذي يهدف إلى التعرف على مدى ما يستطيع اللاعب انجازه حتى يمكن مقارنة هذا الانجاز مع غيره بطريقة موضوعية خالية من التحيز وغير خاضعة للأهواء الشخصية وهو ما يسمى بقياس الأداء الأقصى كما أوضحنا من قبل.

والاختبار الجيد هو الذي يصلح لأداء الغرض الذي من أجله يتم إذا ما توفرت فيه الشروط التالية:

1. أن يقيس الاختبار ما هو مفروض أن يقسه فقط وهو ما يعرف بصدق الاختبار.
  2. أن يكون الاختبار ثباتا بحيث يعطى نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه.
  3. أن يكون الاختبار موضوعيا.
  4. أن يكون صالحا للتمييز بين اللاعبين ذوي المستوى العالي والمستوى الضعيف.
  5. أن يراعى في الاختبار (مستوى السهولة والصعوبة) في الأداء بحيث لا تقل عن 15% أو تزيد عن 35%.
  6. أن يكون من اليسير تطبيقه عمليا.
  7. ألا يستنفذ وقتا وجهدا وإمكانات كثيرة.
  8. أن يراعى درجك الارتباط ما بين تعيين الأداء لكل الفرد في الاختبار على حدة وعلقتها بالمستوى العام للاختبار ككل.
- (سلامة، 2012، الصفحات 159-160)

### 11- اختبار جونسون:

يتكون هذا الاختبار من ثلاثة أجزاء ويحتاج عند تطبيقه إلى كرة سلة وساعة إيقاف وأربعة كراسي وطباشير.

#### 11-1- الجزء الأول (سرعة التصويب):

يلف اللاعب بالكرة في أي مكان قريب من السلة وفي أي جهة منها، وعند إعطاء إشارة البدء يصوب على السلة أكبر عدد المرات في زمن لمدة 30 ثانية.

التسجيل:

- تحتسب كل إصابة للهدف بنقطة واحدة.
- لا تحتسب كل إصابة للهدف يسبقها مخالفة الجري بالكرة أو المحاورة المزدوجة.
- الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في هذا الجزء من الاختبار هي المجموع النقط التي يحصل عليها في مدة 30 ثانية.

#### 11-2- الجزء الثاني (دقة التمرير):

يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة مقاساتها بالبوصة (60 × 40)، (40 × 25)، (20 × 10) بحيث ترتفع قاعدة المستطيل الأكبر عن الأرض بمقدار (14) بوصة.

يقف اللاعب بالكرة خلف خط يبعد عن الحائط المرسوم عليه المستطيلات لمسافة (40) قدم ليصوب الكرة بيد واحدة كما لو كان يمررها وذلك في اتجاه المستطيلات المتداخلة المرسومة على هذا الحائط.

## التسجيل:

- تحتسب للاعب ثلاث نقاط عن كل تصويبة تلامس فيها الكرة المستطيل الصغير.
- تحتسب للاعب نقطتان عن كل تصويبة تلامس فيها الكرة المستطيل المتوسط.
- تحتسب للاعب نقطة واحدة عن كل تصويبة تلمس فيها الكرة المستطيل الكبير.
- التصويبة التي تلمس فيها الكرة أي خط من المستطيل الأكبر تعتبر وكأنها لمست المستطيل الأكبر.
- التصويبة التي تلامس فيها الكرة أي خط من المستطيل الأكبر تعتبر وكأنها خارجة عنه ولا تحتسب لها أي نقطة.

## 11-3- الجزء الثالث (سرعة المحاورة بالكرة):

يرسم على أرض الملعب خط بالطباشير يمثل البداية ثم توضع أربعة كراسي متتالية أمام هذا الخط بحيث يبعد الكرسي الأول عن خط البداية بمقدار (12) قدم وتكون المسافة بين كل اثنين من الكراسي (6) أقدام يقف اللاعب بالكرة خلف خط البداية مباشرة ومع إشارة البدء يحاور بها بطريقة الزجراج بين الكراسي الأربعة ذهاباً وإياباً كما هو موضح بالرسم رقم (13) صفحة 120 وذلك في زمن قدره 30 ثانية.

## التسجيل:

- تحتسب للاعب النقط تبعاً لعدد الكراسي التي تخطاها في المدة المذكورة.
- لا تحتسب للاعب أي نقطة إذا تخطى الكرسي بالمحاورة باليد القريبة منه، يمكن اعتبار درجة اللاعب في اختبار جونسون هي مجموع النقاط التي يحصل عليها عند أداء الأجزاء الثلاثة للاختبار.

## 12-1- اختبار نوكس:

يتكون اختبار نوكس Knox من أربعة أجزاء ويحتاج المدرب عند تطبيقه إلى الكرة سلة وطباشير وساعة إيقاف وعدد (8) كراسي وعدد (2) فنجان شاي أعلبة صفيح فارغة وملونة بالألوان الأزرق والأبيض والأحمر بحيث تكون لكل علبة لون.

## 12-1- الجزء الأول (المحاورة السريعة):

يرسم على أرض الملعب خط بالطباشير يمثل البداية ثم توضع أربعة كراسي متتالية أمام هذا الخط بحيث يبعد الكرسي الأول عن خط الراية بمقدار (6) متر وتكون المسافة بين كائنين من الكراسي (4.5) متر، يضع اللاعب الكرة على خط البداية ويقف خلفها ويدها على ركبتيه وعند إشارة البدء يلتقط اللاعب الكرة من الأرض ويحاور بها بين الكراسي الأربعة بطريقة الزجراج ذهاباً وإياباً فقط حتى يصل إلى الخط الذي بدأ منه.

## التسجيل:

- يحتسب للاعب الزمن الذي استغرقه بالثواني من لحظة إصدار إشارة البدء حتى العودة مرة أخرى إلى خط البداية بعد أن يكون قد تخطى الكراسي الأربعة بالمحاورة.
- يعاد إجراء هذا الجزء من الاختبار إذا لم يتخطى اللاعب جمع الكراسي والكرة في الجانب البعيد عنها أثناء المحاورة أو إذا ارتكب اللاعب مخالفة الجري بالكرة أو المحاورة المزدوجة.

## 12-2- الجزء الثاني (التمرير السريع):

يرسم خط موازي للحائط وعلى بعد 1.5 متر ويقف اللاعب بالكرة خلف هذا الخط ويمرر الكرة 15 مرة بسرعة وقوك إلى الحائط مستخدماً التمريرة الصدرية باليدين.

**التسجيل:**

- يحتسب اللاعب عدد الثواني التي تمر بين إصدار إشارة البدء ولمس الكرة للحائط في المرة الخامسة عشرة.
- إذا أخذ اللاعب أكثر من خطوة واحدة للإمام لاستلام الكرة المرتدة من الحائط يعاد الاختبار كله.

### **12-3- الجزء الثالث (المحاورة المنتهية بالتصويب):**

نفس إجراءات المحاورة السريعة إلا أن عدد الكراسي هنا ثلاثة فقط وتكون المسافة بين الكرسي الثالث والسلة 4.5 متر كما هي بين كل اثنين من الكراسي، واللاعب في هذا الجزء من الاختبار يجب أن يسجل عدداً قبل في العودة إلى الخط الذي بدأ منه المحاورة.

ويمكن أن يستخدم اللاعب أي نوع من التصويب إلا أنه بالتجربة وجد أن التصويبة السليمة هي الأفضل.

**التسجيل:**

- يحتسب اللعب عدد الثواني التي استغرقتها من لحظة البدء ومتى العودة إلى خط البداية مرة أخرى بعد أن يكون قد أصاب الهدف.
- يعاد الإجراء مرة أخرى إذا ارتكب اللاعب مخالفة الجري بالكرة أو المحاولة المزدوجة.

### **12-4- الجزء الرابع (سرعة رد الفعل):**

يرسم على أرض الملعب ثلاثة خطوط متوازية بحيث تكون المسافة بين الخط الأول والثاني 240 سم بين الخط الثاني والثالث 360 سم الخط الأول (خط البداية) والخط الثاني (خط التوجيه) والخط الثالث (خط الألوان) حيث يوضع فوقه ثلاث صفائح كل منها بلون واحد إما أزرق أو أبيض أو أحمر وتكون المسافة بين كل صفيحة وأخرى 1.5 متر. يقف اللاعب على خط البداية وظهره مواجهاً للصفائح وفي يده عملة معدنية، وعند إعطاء إشارة البدء يدور اللاعب ويجري في اتجاه الصفائح الملونة، وعندما يصبح فوق الخط الثاني (خط التوجيه) يعين المختبر لونا من الألوان الثلاثة فيجري اللاعب إلى الصفيحة ذات اللون الذي ذكره المختبر ويضع العملة فيه.

**التسجيل:**

- يسجل المختبر الزمن الذي يمر بين إصدار إشارة البدء وبين سماع صوت العملة المعدنية بالصفيحة ويكرر هذا الإجراء بهذه الكيفية أربعة مرات ويحتسب اللاعب في هذا الجزء من الاختبار مجموعة الثواني في المرات الأربعة.

(سلامة، 2012، الصفحات 160-165)

# تقييم وتقويم الصفات البدنية

### 1- أدوات التقويم وأهميتها:

تعد الاختبارات والقياسات من أدوات التقويم المهمة، إذا تنعكس أهمية ذلك على أعضاء المدرب واللاعب المؤشر الصحيح سلبا كان أم إيجابيا بالمستوى الذي وصل إليه اللاعب، فضلا عن تقويم الطريقة التي اتبعت في تنمية العناصر البدنية والمهارية على وفق الأسلوب المتبع للتقدم بالمهارة الحركية للوصول إلى المستوى الأمثل. وبذلك تظهر أهمية أدوات التقويم، حيث أن الاختبارات والقياسات وسائل هامة لعملية التقويم في مجالات الحياة عامة وفي مجال التربية البدنية والرياضية خاصة لما حظيت به من تقدم في السنوات الأخيرة.

كما يؤكد قاسم وآخرون إن الاختبارات والقياسات في الوقت الحاضر تعد من المجالات المهمة بل الأساسية في العمل الرياضي ضمن خطة تهدف إلى ترسيخ مبادئ العمل العلمي المبرمج. وقد أشاروا إلى أن هنالك اختبارات ومقاييس كثيرة تستعمل في عملية رصد حالة اللاعب والبرنامج وتقويمه بشكل موضوعي يعطي أجوبة دقيقة عن حالات القوة والضعف في البرنامج المعد.

ويرى الباحث إن التقدم الحضاري في مختلف مجالات الحياة تطلب استعمال الوسائل العلمية الحديثة المتمثلة بالاختبارات والقياس، وهما من الأدوات المهمة للعلمية التقويمية، التي تهدف إلى التعرف على المستوى الراهن وكذلك التطور الحاصل في النواحي البدنية والمهارية والفنية، فضلا عن البرنامج المعد والمطبق بشكل موضوعي يبين من خلاله نواحي القوة والضعف لدى اللاعبين والبرنامج على حد سواء.

### 2- الاختبارات:

الاختبار هو موضوع له أهميته الخاصة في تطوير مستوى لعبة كرة السلة وأية لعبة أخرى، من خلال معرفة مستوى التطور الحاصل في النواحي البدنية والمهارية والاجتماعية لدى اللاعبين، ولا يمكن معرفة هذا التطور إلا من خلال وضع برامج اختبارية تتخلل الدورة التدريبية الواجب اجتيازها، وتكون صادقة وموضوعية وثابتة ولا يوجد شك في صحتها أو يختلف مقومان عليها كما يبين فارس أن الاختبار هو بيان حقيقة المستوى الراهن للفرد في متغير أو مجموعة متغيرات وبوجود المعاملات العلمية له.

أما من وجهة نظر مازن إن الاختبار هو عملية التعرف على استعدادات الأفراد والجماعات وقدراتهم على وفق قياس موضوعي مقنن، يهدف إلى تسجيل الاستجابات وقياسها بدرجة عالية من الدقة. ويرى الباحث أن الاختبار هو وسيلة لجمع البيانات والمعلومات من خلال إظهار سمة أوصفة محددة لعينة من السلوك، معتمدة على قواعد معينة لغرض معرفة قدرات الأشخاص واستعدادهم وكفاءتهم منبثقة من التجريب.

كما يجب أن يكون الاختبار مناسباً لقدرات المختبرين ويخضع للشروط العلمية، لغرض معرفة المستوى الراهن للأفراد في أي متغير يراد تقويمه على وفق ضوابط وصيغ علمية، توضع بدقة وتراعي الجوانب التي تحيط بالاختبار والمختبرين كافة.

### 3- القياس:

كاظم على أن القياس يعني تقدير الظواهر موضوع القياس تقديراً كمياً، وهو عبارة عن عملية الحصول على المعلومات المتجمعة، التي على أثرها يمكن وضع الاستنتاجات. ويؤكد مروان على أن القياس عملية تقييمية وإجراء منهجي عمومي وموضوعي الذي ينتج عنه معطيات كمية.

ويرى الباحث أن الغرض من القياس هو الكشف عن الفروق الفردية المميزة للأشخاص، وخلاف ذلك لا توجد حاجة إلى القياس في المجالات كافة. (جاسم، 2016، الصفحات 31-33)

# التخطيط والبرمجة

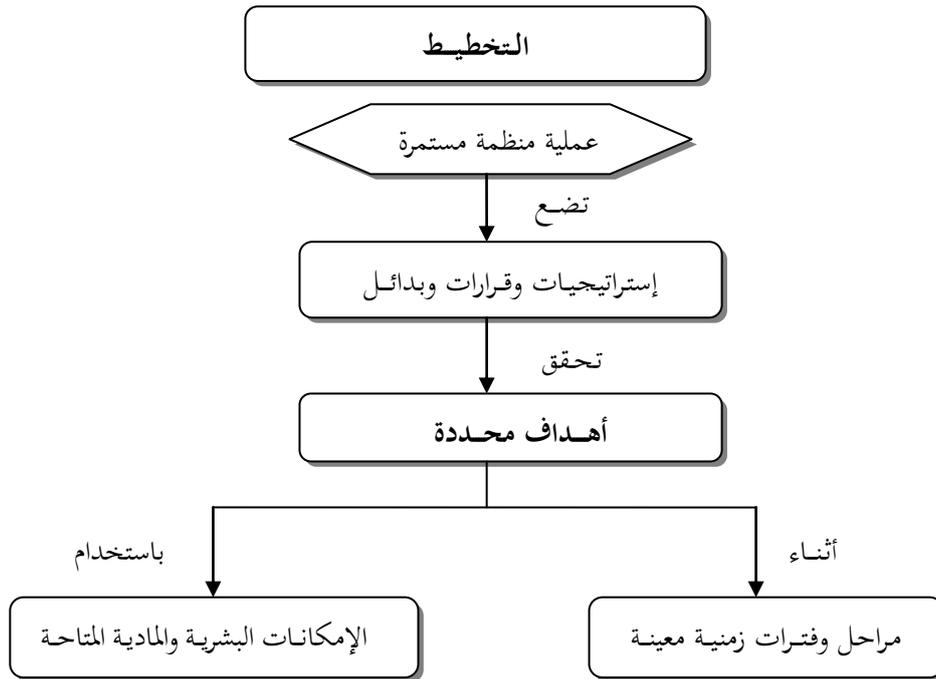
### 1- مفهوم التخطيط:

يعد التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى النتائج وإنجازات مستهدفة حيث يتميز التخطيط بأنه عملية أو سلسلة متدفقة ومتراصة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف والاستراتيجيات الموضوعة لاجتاهات العمل والاختيار بين البدائل وتوفير الظروف والأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف خلال مراحل وفترات زمنية محددة.

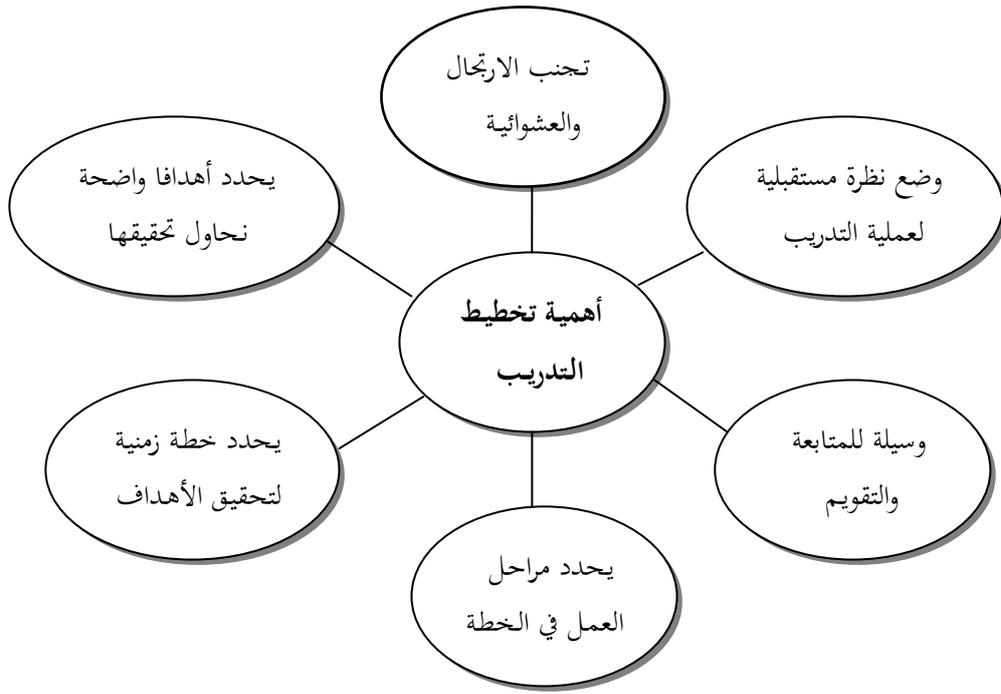
### 2- تخطيط التدريب في الألعاب الجماعية:

التخطيط في المجال ال تدريب الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له بمعنى التنبؤ بالأحداث المستقبلية تحتاج إلى مفهوم أكثر بناء على توقعات وعمل البرامج التنبؤية لها.

فتخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها المدرب؛ و يلتزم بها لتنمية وتطوير حالة التدريب عند اللاعب والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات؛ وكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهل التخصصي وإتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب والمنافسات بصورة فعالة تسهم في تطوير وتنمية المستوى الرياضي واللاعبين ككل.



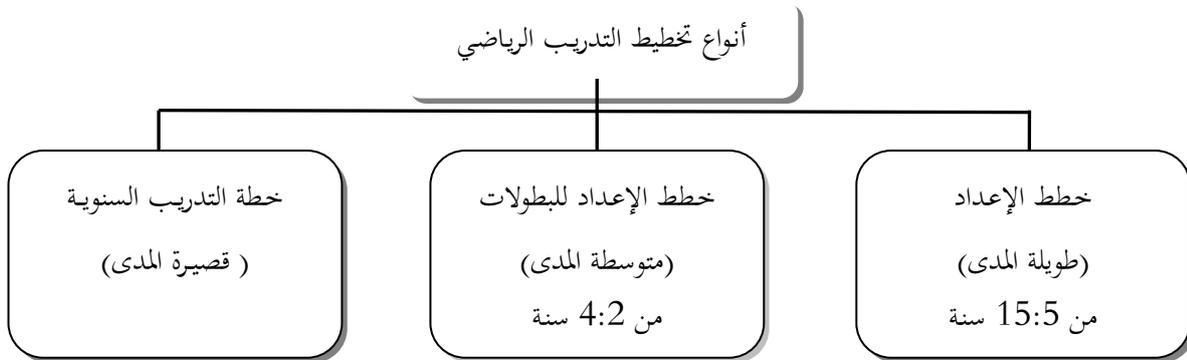
شكل (1-4)



شكل (4-2)

### 3- القواعد الأساسية لتخطيط التدريب:

1. تحديد أهداف خطة التدريب ( تحقيق رقم - بطولة ).
2. تحديد الواجبات أو المحتوى الذي يحقق هذه الأهداف ( بدني، مهاري، خططي، نفسي )
3. تحديد الوسائل التي عن طريقها يمكن تنفيذ هذه الواجبات من حيث طرق التدريب، الأجهزة والأدوات المستخدمة، والملاعب.
4. تحديد الميزانية المطلوبة.
5. إعداد السجلات الخاصة باللاعبين.
6. تحديد الاختبارات الدورية ومواعيدها ( علمية التقييم ) حيث يطمئن المدرب على سير الخطة في اتجاه تحقيق الهدف وتعديلها وفقاً لما يراه.

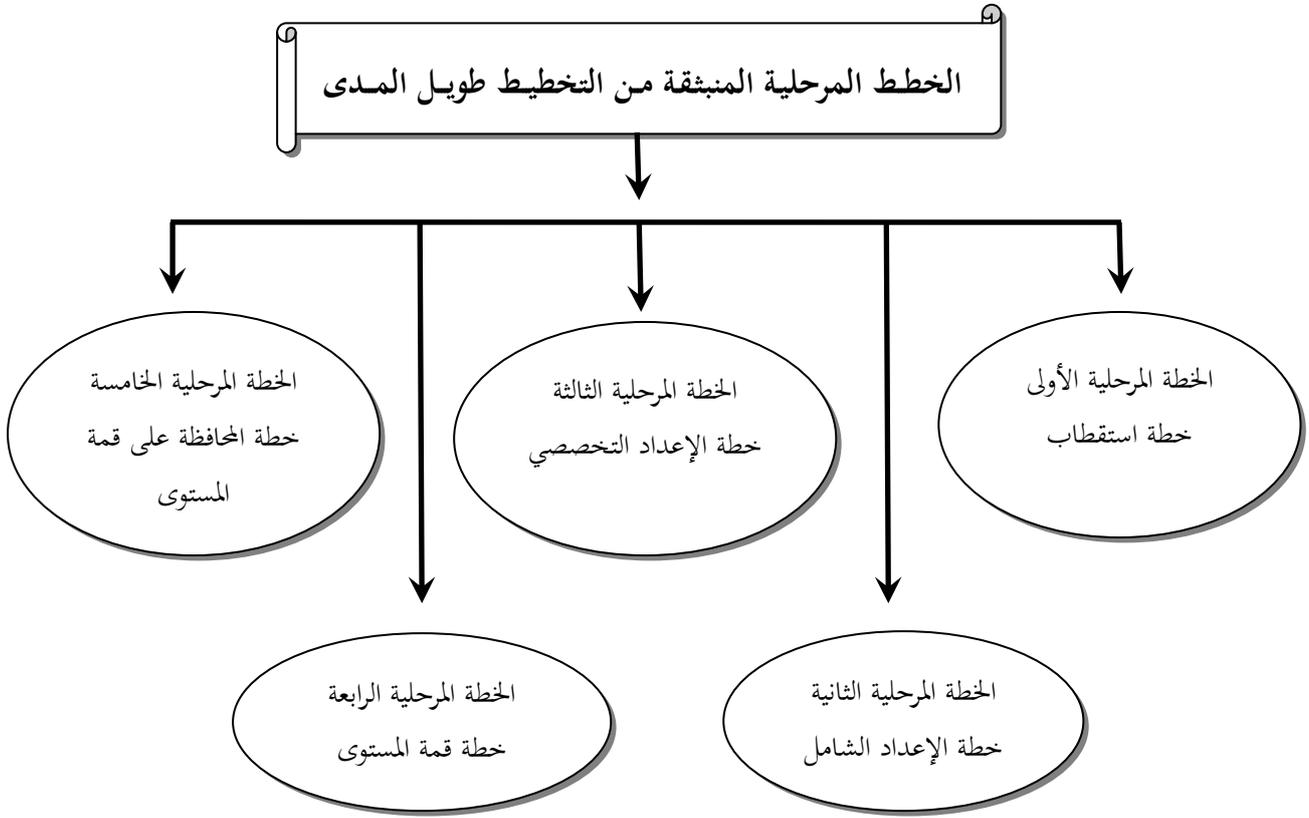


شكل (4-3)

4- خطط الإعداد طويلة المدى:

يمكن أن يطلق التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي مسمى التخطيط طويل المدى للتنمية والإعداد والتدريب الرياضي نظراً لأنه يعني بالتخطيط بدءاً من التنشئة الرياضية للبطولة، وهو لا يعني وضع خطة متكاملة الجوانب بل يعني وضع الأطر والأسس العلمية والمحددات العامة للخطط طويلة المدى في ضوء أحدث ما توصل إليه العلم في صورة خطة عامة، لذا لا يريد وأن يقوم به خبراء متخصصون حاصلين على أعلى درجات التأهيل ويتمتعون بالخبرة العميقة فيه.

في هذا النوع من التخطيط يقوم القائمون عليه بالتخطيط لفترة زمنية مستقبلية تتراوح ما بين 5:15 عاماً وولابد وأن تكون محددات الخطة واضحة لجميع الجهات المعنية بالتنفيذ بداية باللجنة الأولمبية ومروراً بالاتحادات والمناطق الرياضية ووصولاً للأندية الرياضية والأجهزة الفنية بها، وإذا كان هناك عزل بين كل هذه الجهات سيؤدي الأمر إلى أن يريد الأمر للتنمية الرياضية العشوائية مرة أخرى.



شكل (4-4)

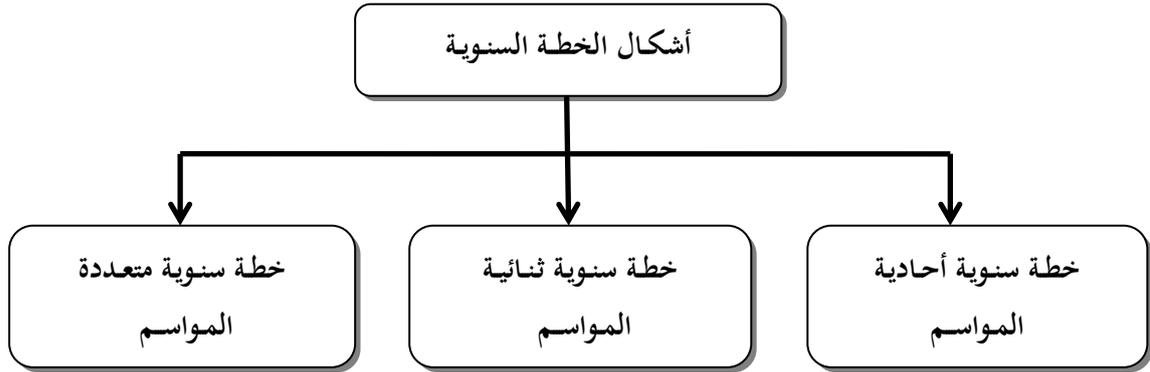
5- خطط الإعداد متوسطة المدى:

ويمكن أن يطلق على خطط الإعداد متوسطة المدى مسمى التخطيط للبطولات حيث يهدف هذا النوع للتخطيط لبطولات معلومة ومتكررة في خلال من ( 2 إلى 4 ) كبطولات الدورات الأولمبية وكأس العالم وكأس الأمم، حيث يقوم المدرب بوضع خطة متكاملة الجوانب من حيث الأطر و الأسس العلمية والمحددات العامة في ضوء أحدث ما توصل إليه العلم

في صورة خطة عامة للوصول إلى أعلى مستوى ممكن قبل ميعاد البطولة المحددة، لذا لا بد وأن يكلف بها خبراء متخصصون حاصلين على أعلى درجات التأهيل ويتمتعون بالخبرة.

## 6- التخطيط قصير المدى (خطة التدريب السنوية):

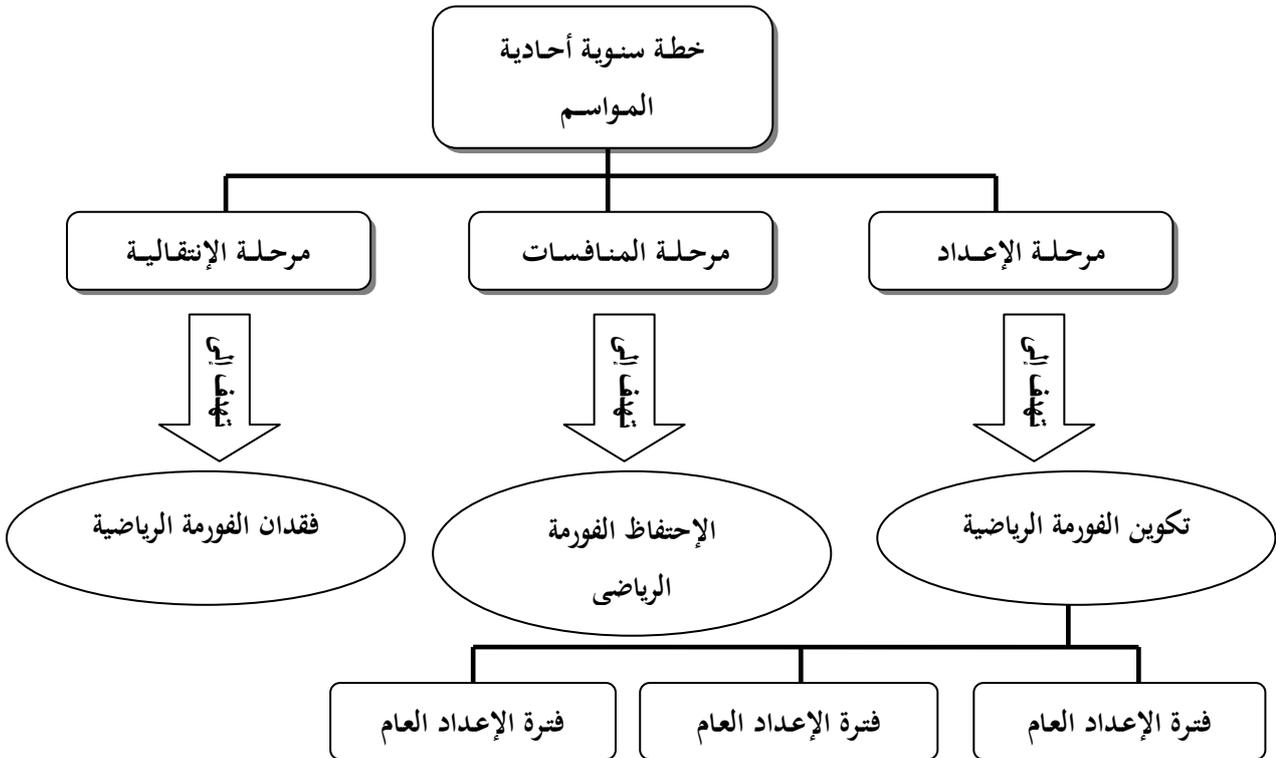
تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب فهي جزء من خطة التدريب طويلة المدى وخطة الإعداد للبطولات وهي الخطة التي يضعها المدرب نفسه ويحاول من خلالها تحقيق هدفه من التدريب، حيث تشكل فترة زمنية يمكن من خلالها الارتقاء للموسم بمستوى اللاعب، ويختلف تكوين أو شكل الخطة السنوية من رياضة إلى أخرى طبقاً لطبيعة التنافس بها.



شكل ( 4-5 )

## 6-1- خطة التدريب الأحادية الموسم:

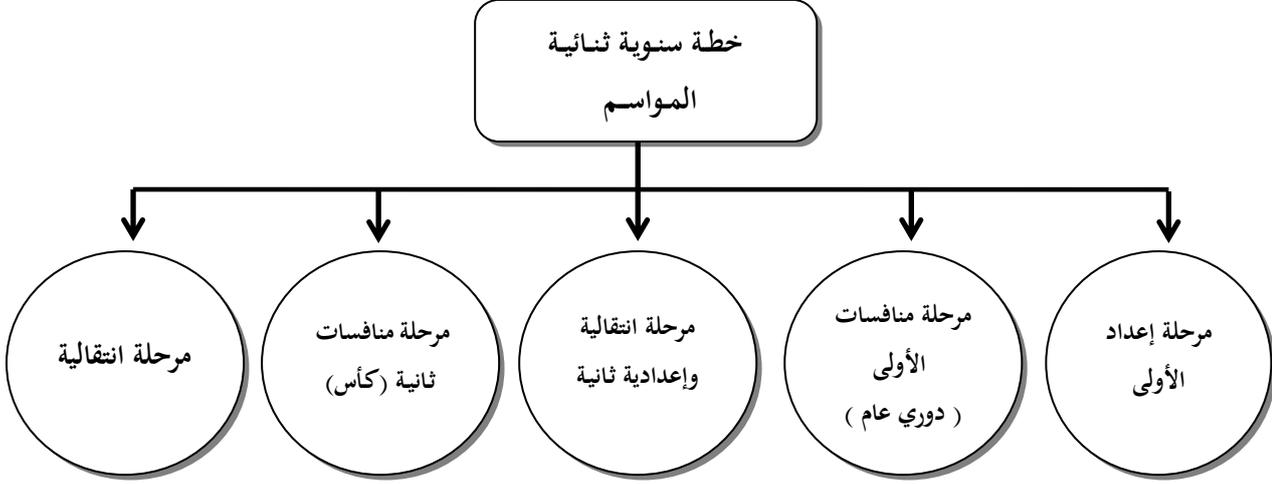
إن خطة التدريب السنوية أحادية الموسم تناسب النشاط الرياضي الذي يميز بوجود مسابقة تنافسية واحدة ( بطولة واحدة ) في الموسم الرياضي وفي هذه الحالة يكون تقسيمها كالتالي:



شكل (4-6)

## 2-6- خطة التدريب ثنائية الموسم:

إن خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم تناسب النشاط الرياضي الذي يتميز بوجود مسابقتين تنافسيتين في الموسم الرياضي ( دوري - كأس ) وفي هذه الحالة يكون تقسيمها كالتالي:



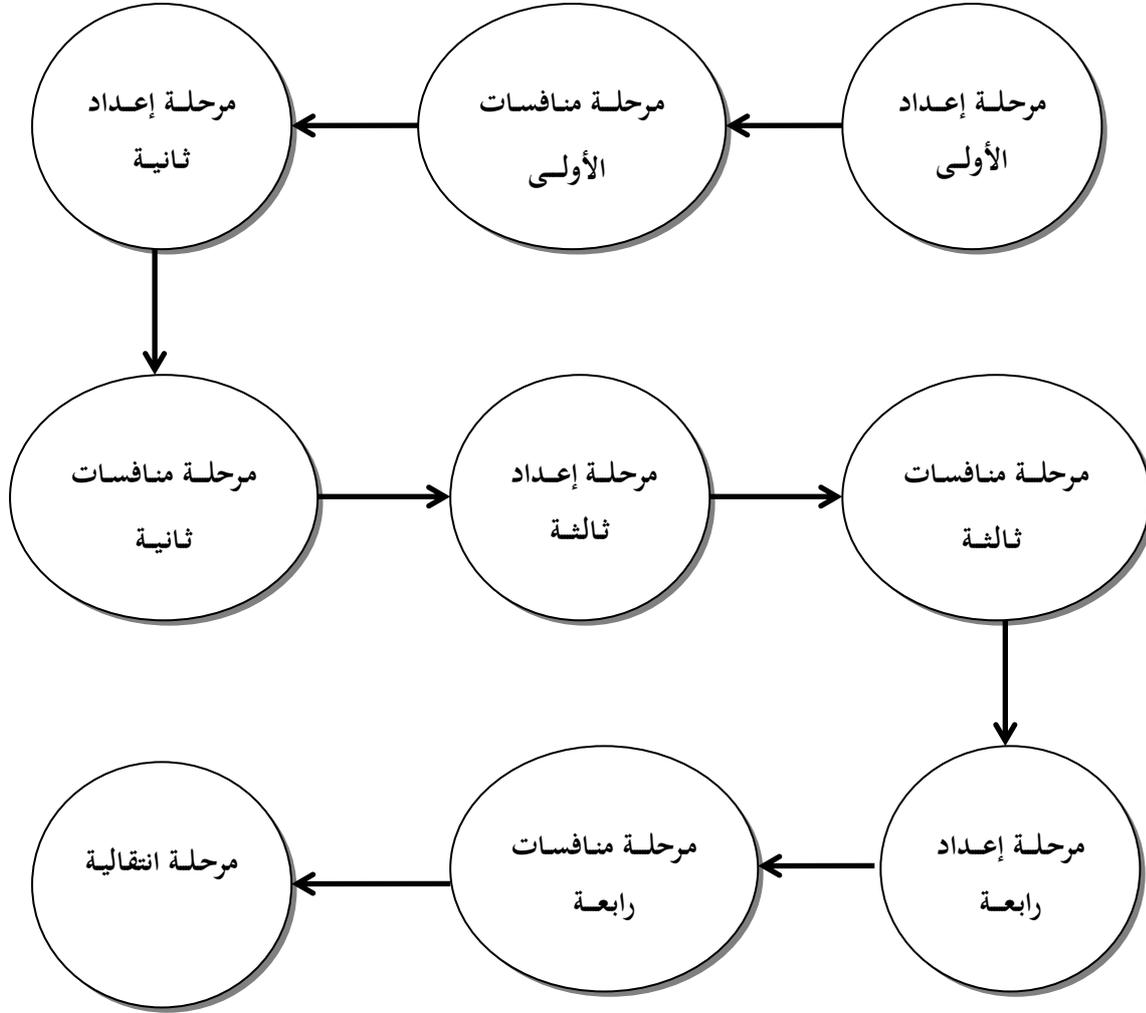
شكل ( 4-7 )

جدول رقم ( 4-1 ): يوضح الخطة السنوية أحادية وثنائية الموسم.

الموسم التدريبي ( الخطة السنوية )												
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الشهور
المرحلة الانتقالية		مرحلة المنافسات					مرحلة الإعداد			التقسيم الفردي		
مرحلة انتقالية		مرحلة منافسات ثانية		مرحلة انتقالية وإعدادية ثانية		مرحلة منافسات الأولى		مرحلة إعداد الأولى			التقسيم المزدوج	

### 3-6- الخطة السنوية متعددة المواسم:

إن خطة التدريب السنوية متعددة المواسم تناسب النشاط الرياضي الذي يتميز بوجود أكثر من مسابقتين تنافسيتين في الموسم الرياضي ( بطولة أفريقية - كأس العالم - دورة أولمبية )، لذا عند التخطيط لها يدمج المخطط ( المدرب ) المرحلة الانتقالية الأولى أو الثانية مع مرحلة الإعداد الخاصة بالمنافسات اللاحقة ولكن زمنها يكون صغيراً نظراً لضيق الوقت. (محمد، 2014، الصفحات 89-98) يكون تقسيمها كالتالي:



شكل ( 4-8 )

## مبادئ وقواعد اللعبة

### 1- مسك الكرة Catching the Ball:

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

#### 1-1- الشروط الفنية لمهارة مسك الكرة:

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

#### 1-2- خطوات تعليم مسك الكرة:

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

#### 2- المحاورة (التنطيط) Dribbling:

المحاورة هي التحرك بتنطيط الكرة في أي اتجاه، وهي حركة متوافقة منسجمة بين الذراع والرسغ والأصابع والرجلين والعين والكرة.

والمحاورة أصعب المهارات الفنية أداءً في كرة السلة، حيث تدل على مدى التوافق العضلي العصبي بين العين وبقية أعضاء الجسم، وهي سلاح ذو حدين إذا أحسن استخدامه أفاد الفريق، أما إذا أسئ استخدامه فإنه يضر بالفريق.

## 2-1- شرح المحاورة (التنطيط):

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

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

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

## 2-3- المحاورة (التنطيط):

### أ. المحاورة العالية:

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

### ب. المحاورة المتوسطة:

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

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

1. يراعى أهمية دوام النظر إلى الأمام أثناء المحاورة.
2. حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع يجب أن تكون بانسيابية وتوافق بحيث تبدو الكرة كأنها مرتبطة بالأصابع.
3. أصابع اليد المحاورة يجب أن تشير إلى الأمام في اتجاه حركة الكرة.
4. تتم بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة أصابع اليد.
5. أصابع اليد يجب أن تكون متباعد وذلك للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة.
6. حركة رسغ اليد المحاورة، ومقدار فرد وثني الذراع هي أساس التحكم في ارتفاع الكرة أثناء المحاورة.
7. عند المحاورة يجب تنطيط الكرة بجانب الجسم وإلى الأمام بحيث يكون التنطيط بالذراع البعيدة عن المنافس.

### ج. المحاورة المنخفضة:

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

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



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

- انثناء عميق في الركبتين والقدمان باتساع الصدر.
- النظر إلى المنافس والمنطقة الأمامية من الملعب.
- فرد الصدر إلى أعلى والعجز للخلف.
- التنطيط بمستوى الركبة بالذراع البعيدة المعاكسة للمنافس.
- الذراع الحرة مثنية أمام الصدر لتوفير حماية إضافية للكرة. (مارديني، 2013، الصفحات 11-19)

### 3- التحكم في الكرة Dribbling Control:

إن المقصود بالتحكم هو الضبط مع وجود حساسية عالية للتعامل مع الكرة، والتحكم بالكرة ليست مهارة بحد ذاتها إنما هي وليدة تدريبات مستمرة خلال الوحدات التدريبية، ولهذا وجب على اللاعب ذو المستوى العالي ومن أجل أن يكون فعالاً ومؤثراً في الفريق عليه أن يعرف أن التحكم بالكرة وسيلة هامة لنجاحه، والسيطرة على الكرة ما هي إلا مفتاح إحادة كافة المهارات الهجومية وذلك بوضع الجسم بين السرعة البطيئة والتعجل السريع المفاجئ ويتنفس الفعالية يتغير سرعة التنطيط

وكذلك تحويل الكرة من يد لأخرى باستخدام خداع تغيير الاتجاه لأجل التخلص من الرقابة، وهي بشكل عام مهارة متقدمة يجب تشجيع اللاعبين على إتقانها.

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

#### أ- من الوقوف:

1. نقل الكرة من يد إلى يد الأخرى من وضع الذراعان عاليا والكرة أعلى الرأس.
2. نقل الكرة من يد ليد خلف الظهر.
3. لف الكرة حول الكتفين من يد إلى اليد الأخرى والعكس.

## محاضرة رقم 14

### **4- التمرير Passing:**

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

#### **4-1- ولتمرير هدفان:**

1. **تربوي:** يعمل على تشجيع روح العمل الجماعي وإنكار الذات.
2. **تدريبي:** الفريق الذي يجيد التمرير بشكل دقيق ويستغله في الوقت المناسب والمكان المناسب، يستطيع الاحتفاظ بالكرة لأطول مدة ممكنة وكذلك عند تقارب المستوى بين المتنافسين فالنتيجة تحسم لصالح الفريق الذي يجيد التمرير بشكل جيد، من هنا يتضح أهمية الهدف التدريبي للتمرير.

#### **4-2- أنواع التمرير:**

- التمرير باليدين.
- التمرير بيد واحدة.

#### **4-3- أهم التمريرات باليدين هي:**

- التمريرة الصدرية.
- التمريرة المرتدة.
- التمريرة من فوق الرأس.
- تمريرة الدفعة البسيطة.

#### **5- الاستلام (استقبال الكرة):**

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

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

#### **5-1- كيفية استقبال الكرة:**

1. لا تقف ثابتا عند الاستلام، بل تحريك ناحية الكرة مع ثني الجذع قليلا من الوسط إلى الأمام.

2. يجب أن لا تنظر الكرة حتى تلامس صدرك بل استقبلها بيديك وذراعيك ممتدتان، وعند ملامستها لأطراف أصابعك يجب أن تسير يداك حركة الكرة وسحب الكرة للداخل نحو صدرك.
3. يجب استقبال الكرة بأطراف الأصابع ولا تجعل راحة اليد تلمس الكرة.
4. يجب أن تكون مرفقاك مطووعين أي سهلة الحركة والانثناء حتى يمكن امتصاص القوة التي في الكرة.
5. لا ترفع عينيك عن الكرة بل لاحظها ولو بالرؤية الجانبية منذ أن تترك يدي الممر.
6. لا تحارب الكرة أي لا تستلمها بعصبية، وتذكر أن حركة استلام الكرة حركة مستمرة.
7. حاول دائما أن تتسلم الكرة بيديك الاثنتين، ولا تستقبل الكرة بيد واحدة، إلا في حالة إنقاذ الكرة البعيد عنك من الضياع.



### 5-2- وضع اليدين عند الاستلام:

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

### 5-3- التحرك لاستقبال الكرة:

- من الأفضل أن يتحرك المستلم نحو الكرة وبطريقة تحمي الكرة من المنافس لو حاول قطع التميرية، فهذا يجعل احتمال قطع الكرة أقل ويضطر المستلم أن يلاحظ بانتباه فلا يرفع عينيه عنها.
- وأحسن طريقة لحركة المستلم هي أن يخذ خصمه بأخذ خطوة في الاتجاه المضاد أولا ثم يرجع بسرعة لاستقبال الكرة.

## 4-5- قاعدة الخط المستقيم:

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

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

يرجع تعثر الكرة على يدي المستلم إلى عدة عوامل منها:

### أ. الأسباب التي ترجع إلى المستلم:

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

### ب. الأسباب التي ترجع إلى الممرر:

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

## المراجع باللغة العربية:

- 1- أ.د. مارديني. (2013). كرة السلة . شارع الملك حسين، عمان، الأردن : دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- 2- د. بشير حمودات، و عبد الله د. مؤيد. (1999). كرة السلة. الموصل، العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
- 3- د. مازن حسن جاسم. (2016). التقويم الموضوعي لفاعلية الأداء المهاري للاعبي كرة السلة. عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 4- د. نيفتن زيدان ممدوح محمد. (2014). نظريات وتطبيقات في التدريب الرياضي (كرة السلة). القاهرة، مصر / الجزائر: دار الكاتب الحديث.
- 5- صلاح أحمد. (2015). كرة السلة. القاهرة، مصر: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- 6- أجمد محمد العتوم، الصمادي، حسن محمود، و العبدالات تمام نهار. (2012). عالم كرة السلة. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 7- د. عادل خير الله، و بري مريم. (2006). كرة السلة " الرياضة خطوة، خطوة". بيروت، لبنان: دار المؤلف.
- 8- د. محمد عبد العزيز سلامة. (2012). أسس كرة السلة النظرية والتطبيقية. الإسكندرية، مصر: ما هي للنشر والتوزيع.

## المراجع باللغة الأجنبية:

- 9 - Gilles Cometti. (2002, 8 1). Aspects nouveaux de la préparation physique en basket. Repéré à : <http://f4.Quomodo.com/1A95415A/.../Preparation%20Physique%20au%20Basket.pdf>.
- 10- Groupe de pilotage Sports-Arts-Etudes. (2009). Détection basketball. Repéré à : <https://www.jura.ch/Htdocs/Files/Departements/.../Criteressportifs/descbasket.pdf?...1>.
- 11- REGLEMENT OFFICIEL DE, (2, 2, 2014). Bureau Central de la FIBA Basketball. Repéré à : [www.ffbb.com/.../1\\_reglement\\_officiel\\_du\\_basketball\\_2014\\_-\\_bvr\\_-\\_v28-electronique](http://www.ffbb.com/.../1_reglement_officiel_du_basketball_2014_-_bvr_-_v28-electronique).
- 12 - yann julien. (2011, 10 23). philosophie de l'entrainement. Repéré à : [www.tribunebvt.com/.../presentation-philosophie-d-entrainement-jfrj-23-oct-2011.pdf](http://www.tribunebvt.com/.../presentation-philosophie-d-entrainement-jfrj-23-oct-2011.pdf).