

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا
معهد التربية البدنية والرياضية

مطبوعة دروس في كرة السلة للسنة
الثالثة ليسانس

Basketball Lessons Print

قراش العجال	الدكتور: ✓
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	الميدان: ✓
السنة الثالثة ليسانس	المستوى: ✓
وحدة التعليم الأساسية	الوحدة: ✓
الأول	السداسي: ✓
محاضرة	نوع الدرس: ✓
الحجم الساعي في السداسي: 21 ساعة	✓

2024-2025

الفهرس

تاريخ وفلسفة كرة السلة

- 1- تاريخ كرة السلة 10
 - 2- نمو اللعبة 11
 - 3- تاريخ كرة السلة في سطور 13
 - 1-1- تاريخ ونشأة لعبة كرة السلة 14
 - 2-1- نشأة كرة السلة 14
 - 3-1- تطور بعض القواعد التي وضعها الدكتور سميث 18
 - 4-1- أهم المحطات التاريخية في كرة السلة الدولية 18
- تأسيس هيئات كرة السلة**

- 1- كرة السلة للهواة الفدرالية الدولية لكرة السلة للهواة FIBA 21
- 2- كرة السلة للمحترفين الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية NBA 22
- 3- كرة السلة في منهاج التربية البدنية والرياضية في الجزائر 25

القوانين والتحكيم

- 1- القواعد والقوانين 28
- 2- قواعد اللعب 28
- 1-1- أدوات 29
- 3- مخالفات 30
- 4- أخطاء 31
- 5- وقت اللعب 32
- 6- وضعية الكرة 32
- 7- المشي بالكرة 33
- 8- الوقت المستقطع 36
- 9- ثماني (8) ثواني 37
- 10- أربعة وعشرون (24) ثانية 38

أشكال التحضير والإعداد الرياضي

- 1- السمات الأساسية للتدريب الرياضي (في كرة السلة) 40
- 2- التدريب طويل المدى والتخصص الرياضي 41
- 3- جوانب جديدة للتحضير البدني في كرة السلة 45
- 3-1- طابع الجهود في كرة السلة 45
- 3-2- من أجل تصميم جديد للتحضيرات البدنية 45

اشكال الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي

- 1- تعريف الانتقاء 48
- 2- هدف المدرب من عملية الانتقاء 48
- 3- أنواع الانتقاء 48
- 4- مراحل انتقاء المواهب في المجال الرياضي..... 48
- 5- المبادئ إرشادية لعلمية الانتقاء 48
- 6- محددات انتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة..... 49
- 7- الاختبارات البدنية والمهارية 49

الاختبارات المطبقة في كرة السلة

- 1- اختبارات كرة السلة 50
- 1- اختبار جونسون 51
- 1-1- الجزء الأول (سرعة التصويب) 51
- 1-2- الجزء الثاني (دقة التمرير) 52
- 1-3- الجزء الثالث (سرعة المحاورة بالكرة) 52
- 2- اختبار نوكس 53
- 2-1- الجزء الأول (المحاورة السريعة) 53
- 2-2- الجزء الثاني (التمرير السريع) 53
- 2-3- الجزء الثالث (المحاور المنتهية بالتصويب) 54
- 2-4- الجزء الرابع (سرعة رد الفعل) 54

تقييم وتقويم الصفات البدنية

- 1- أدوات التقويم وأهميتها 56
- 2- الاختبارات 56
- 3- القياس 57

التخطيط والبرمجة

- 1- مفهوم التخطيط 59
- 2- تخطيط التدريب في الألعاب الجماعية 59
- 3- القواعد الأساسية لتخطيط التدريب 60
- 4- خطط الإعداد طويلة المدى 61
- 5- خطط الإعداد متوسطة المدى 61
- 6- التخطيط قصير المدى (خطة التدريب السنوية) 62
- 6-1- خطة التدريب الأحادية الموسم 63
- 6-2- خطة التدريب ثنائية الموسم 63

64 3-6- الخطة السنوية متعددة المواسم
مبادئ وقواعد اللعبة

- 1- مسك الكرة 67
- 1-1- الشروط الفنية لمهارة مسك الكرة 67
- 2-1- خطوات تعليم مسك الكرة 67
- 2- المحاورة (التنطيط) 67
- 1-2- شرح المحاورة (التنطيط) 68
- 2-2- التحكم في الكرة أثناء المحاورة 68
- 3-2- المحاورة (التنطيط) 68
- 3- التحكم في الكرة 70
- 1-3- نماذج تدريبات التحكم في الكرة 70
- 4- التمرير 70
- 1-4- ولتمرير هدفان 70
- 2-4- أنواع التمرير 70
- 3-4- أهم التمريرات باليدين 70
- 5- الاستلام (استقبال الكرة) 71
- 1-5- كيفية استقبال الكرة 71
- 2-5- وضع اليدين عند الاستلام 72
- 3-5- التحرك لاستقبال الكرة 72
- 4-5- قاعدة الخط المستقيم 72
- 5-5- أسباب تعثر الكرة في يدي المستلم 72

الدفاع في كرة السلة

- 1- الدفاع الجماعي 75
- 1-1- الدفاع الفرقي 75
- 1-1-1- أنواع الدفاع الفرقي 75
- 1- المهارات الدفاعية الأساسية لكرة السلة: 75
- 2- أنواع الدفاع في كرة السلة 76
- 2-1- الدفاع الفردي 76
- 2-1-1- حركات القدمين /خطوات الدفاع 77
- 3- المهارات الدفاعية الأساسية لكرة السلة 78

78.....	1-3- الوقفة الدفاعية.
78.....	2-3- أنواع تشكيلات دفاع المنطقة.
79.....	1 - التحرك الدفاعي للجانب.
79.....	2 - التحرك الدفاعي القطري أو المائل.
79.....	3- المكان الدفاعي.
79.....	4- استخدام الرؤية.
79.....	5- التحدث أثناء الدفاع.
80.....	6 - الدفاع رجل لرجل.
80.....	7 - دفاع المنطقة.

فاعلية الجاهزية البدنية في الاداء لكرة السلة

82.....	-مقدمة.
82.....	-التحضير البدني.
84.....	1 -خصائص التحضير البدني.
84.....	2 - الصفات البدنية اللازمة في كرة السلة.
85.....	2- 1- عمل المتقطع.
85.....	2- 2- القوة العضلية.
87.....	3- 2- المرونة.
87.....	4- 2- التوازن.
87.....	5- 2- التنسيق.
88.....	6- 2- الدقة.

- التحضير المهاري (الفني) عند لاعبي كرة السلة

90.....	مقدمة.
---------	--------

1-	تعريف التقنية.....	90
2-	تقنيات اللعب.....	91
3-	التحضير الفني.....	91
4-	طرق التحضير الفني.....	92
5-	التوزيع في الدورة السنوية للتحضير الفني.....	93
6-	بعض المبادئ المنهجية.....	94
	خاتمة.....	94

- التحضير التكتيكي (الخططي) عند لاعبي كرة السلة

التحضير الخططي الهجومي

	مقدمة.....	96
1-	تعريف.....	96
2-	مهمة التحضير التكتيكي.....	97
3-	المكونات الأساسية للتكتيك الهجومي.....	98
4-	وسائل التحضير التكتيكي.....	102
5-	خاتمة.....	102

التحضير الخططي الدفاعي

	مقدمة.....	105
1 -	تكتيكات الدفاع الفردية	105
1-1-	تكتيك الدفاع الفردي على اللاعب الحامل للكرة.....	106
1-2-	تنفيذ ضغط جيد على الكرة.....	108
1-3-	خيارات الدفاعات.....	111
-	خاتمة.....	113
-	المراجع	114

- أهداف التعليم:

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

- محتوى المادة:

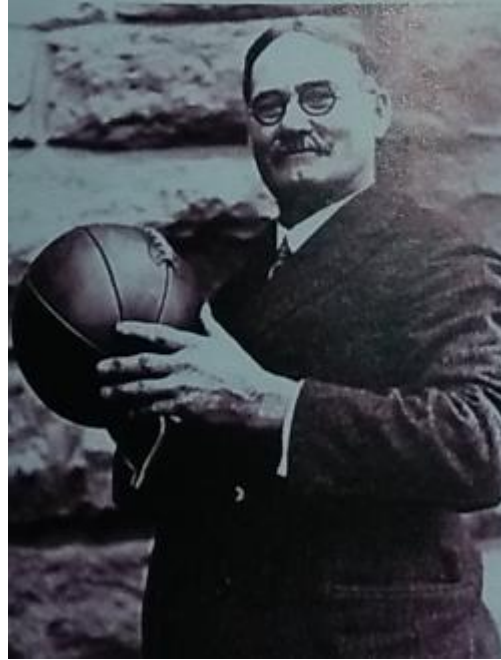
1. تاريخ وفلسفة النشاط
2. تأسيس هيئات كرة السلة
3. القوانين والتحكيم
4. أشكال التحضير والإعداد الرياضي
5. أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي
6. الاختبارات المطبقة في كرة السلة
7. تقييم وتقويم الصفات البدنية
8. التخطيط والبرمجة
9. مبادئ وقواعد اللعبة
10. الدفاع في كرة السلة
11. فاعلية الجاهزية البدنية في الاداء لكرة السلة
12. التحضير المهاري (الفني) عند لاعبي كرة السلة.
13. التحضير التكتيكي (الخططي) عند لاعبي كرة السلة الهجومي.
14. التحضير التكتيكي (الخططي) عند لاعبي كرة السلة الدفاعي.

المحاضرة 01

تاريخ وفلسفة كرة
السلة

1- تاريخ الكرة السلة:

إن كرة السلة هي تلك الرياضة الفذة، 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 الحجرة 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 كيبيك 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 ماساتشوستس 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 لتسلية 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 لفريقين 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 لكيل الخوخ فمورست اللعبة بهما.

التاريخ كرة السلة لم يُراقب عن كثب جزء من اللعبة كما روقبت 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 وبلاستناد 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 وكقس مشيخي بروتستانتني 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 مغلقة من الأسفل ما يعني أن على أحد ما أن يتسلق سلباً لاستعادة الكرة بعد إصابة الهدف. بعدئذٍ، استبدلت سلة الخوخ بإطار معدني مع شبكة متدلية فيه، وفي عام 1906، أخذ الناس بفتح الشبكة لجعل الكرة تسقط منها.



أول ما صُنعت كرات السلة كانت كن أجزاء جلدية مدروزة 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 بتربيئات قصيرة وسريعة لأن على اللاعبين ألا يتحركوا مع الكرة وابتداءً من عام 1910، أصبح بمقدور اللاعب أن يقوم بتربييت الكرة لكنه لا ينبغي له أن يرميها بعد ذلك. ولم يبطل العمل بهذه القاعدة إلا في عام 1916 وبعد نقاش حار، بحيث سُمح للاعبين بالرمي بعد تربييت 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's) والقوات المسلحة والكلليات. ولكونها لعبة تمارس في الداخل، ولتنافسها، وقواعدها السهلة الفهم، فقد حصدت كرة السلة شعبية سريعة. (د. عادل و مريم، 2006، الصفحات 6-8)

3- تاريخ كرة السلة في سطور:

- يعتبر أصل كرة السلة أمركا ومبتكرها (د. جيمس ناي سميث عام 1891م).
- عام 1900م قدمت (مز. ساند أبوت) 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 مندوبيين من المدارس والجامعات وجمعيات الشبان المسيحيين.
- أثناء الحرب العالمية الأولى (1914- 1918) انتشرت اللعبة عن الطريق 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 رسمياً 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 عاماً) 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 (20 مليون) لاعب كرة سلة تقريباً. (العتوم، حسن محمود، و تمام نهار، 2012، صفحة 16)

1-1 تاريخ ونشأة كرة السلة.

و بالإضافة إلى الإثارة وتنوع المهارات والخطط التي تتميز بها هذه اللعبة ، فهي من أكثر الألعاب الجماعية التي تكسب لاعبيها قدرات بدنية وعقلية و الفعالية واجتماعية تؤهلهم للتكيف مع المجتمع و مع البيئة بكل متغيراتها و صراعاتها.

1-2نشأة كرة السلة:

خلال شتاء 1891 و في جامعة YMCA الجمعية المسيحية للرجال الشباب لسبرينغفيلد Springfield في ولاية Massachusetts بالولايات المتحدة الأمريكية اخترع، معلم، رياضة جديدة هي كرة السلة على عكس الرياضات الأخرى فان رياضة كرة السلة لا يرجع اختراعها إلى تقاليد قديمة و لكن اخترعت اللعبة لهدف معين ألا و هو حل المشاكل البيداغوجية المتفاقمة فخلال تلك الحقبة كان هنالك عزوف للطلبة عن المساهمة في حصص التربية البدنية والرياضية المستوحاة من المناهج الألمانية والسويدية، فقد كان الطلبة يفرون القاعة الخاصة بالجمباز و الحركات الرياضية ويفضلون البقاء في غرفهم حتى يمر الشتاء القاسي و يستأنفون نشاطاتهم الرياضية في الهواء الطلق.

إذن لحل تلك المعضلات استوجب إيجاد حلين و هما : إعادة إعطاء الدافعية للنشاط البدني و الرياضي الحي و ايجاد لعبة تستطيع ممارستها في الشتاء و داخل قاعة تتخلل هذه المرحلة بين فصل كرة القدم الأمريكية وفصل العاب القوى.

رغم أن بعض المؤرخون أرجعوا أصل كرة السلة إلى لعبة جد قديمة ذات طابع ديني عقائدي مكان يمارسها الانكا Incas خلال القرن السابع قبل المسيح اسمها poke ta poked إلا أن الفضل الكبير في ظهور كرة السلة و دون أى خلاف يعود إلى البروفيسور جيمس لايسميث James Naismith الكندي الأصل هو الذي بعد شهور من البحث أقترح هذا النشاط الجديد خلال شتاء 1891 حيث كلف من طرف مدير مدرسة التدريب الدولي (و المكلفة بتكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية المستقبلين) الدكتور Luther Gulik بايجاد وسيلة بيداغوجية محفزة وقادرة على جلب انتباه و تشويق الطلبة خلال الشتاء و المساهمة في تربية الصفات الأساسية للأفراد فكرة السلة هي إحدى الأنشطة الرياضية الجماعية الأكثر تشويقا في العالم و لعل أكثر شيء يميزها هي

المهارات التي يستعرضها اللاعبين خلال المنافسات العالمية وخاصة في بطولات المحترفين و المنافسات العلمية والقارية مما جعلها لعبة استعراضية بالدرجة الأولى، وفي السنوات الأخيرة رثينا تطورا

كبيرا من حيث مردود الجانب الفني بحيث ارتفعت مؤشرات النجاح إلى مستويات جد عالية، مع ظهور مهارات حركية جديدة فرضها التدريب الحديث و تغييرات القوانين في لعبة كرة السلة، ولصعوبة الأداء في كرة السلة نظرا لما يتطلبه من مؤهلات و استعدادات استلزم الأمر تكويننا فنيا قاعديا مبكرا مع ضرورة توسيع رقعة الممارسة لاكتشاف الموهوبين و خاصة على مستوى المدارس والمؤسسات التربوية و التي من الواجب عليها و عن طريق برنامج كرة السلة في المدرسة تكوين التلاميذ بتعليمهم أساسيات المهارات الحركية في الدفاع والهجوم في كرة السلة من اجل غايات تربوية و تكوينية ارتأينا في هذا المحور الأول و كبداية للبرنامج التكلم على نشأة و تاريخ كرة السلة كقاعدة أساسية لبناء المعارف النظرية للمقياس وللفهم الجيد للفلسفة الداخلية للعبة و مخترعها وكيفية انتشارها في العالم و كذلك اكبر الدول من حيث الترويج و الممارسة.

و لعل أحسن تعريف للعبة من صلاحيات الفدرالية الدولية لكرة السلة حيث يعرفها القانون الرسمي الأخير 2017 الخاص باللعب كما يلي : لعبة كرة السلة (FIBA) للهواة هي مواجهة يتنافس فيها فريقين من 5

لاعبين لكل فريق هدف كل منهما هو التسجيل في سلة الخصم و منع هذا الأخير من التسجيل.

ويرى مدحت صالح أن لعبة كرة السلة تعد لعبة ذات إيقاع سريع و التي يتحول فيها اللاعب من الهجوم إلى الدفاع ومن الدفاع إلى الهجوم بسرعة شديدة، و هي لعبة الرشاقة سواء بالكرة أو بدونها كما يتميز الأداء في هذه اللعبة

بالانطلاقات الفجائية السريعة و التوقف غير المتوقع و الوثب و الدوران و تغيير الاتجاه و السرعة و استخدام العاب الخداع".
و بالإضافة إلى الإثارة و تنوع المهارات والخطط التي تتميز بها هذه اللعبة ، فهي من أكثر الألعاب الجماعية التي تكسب لاعبيها قدرات بدنية و عقلية و انفعالية و اجتماعية تؤهلهم للتكيف مع المجتمع ومع البيئة بكل متغيراتها و صراعاتها.

وخلال شتاء 1891 و في جامعة YMCA الجمعية المسيحية للرجال الشباب لسبرينغفيلد Springfield في ولاية Massachusetts بالولايات المتحدة الأمريكية ، اخترع معلم رياضة جديدة هي: كرة السلة على عكس الرياضات الأخرى فان رياضة كرة السلة لا يرجع اختراعها إلى تقاليد قديمة و لكن اخترعت اللعبة لهدف معين ألا و هو حل المشاكل البيداغوجية المتفاقمة فخلال تلك الحقبة كان هنالك عزوف للطلبة عن المساهمة في حصص التربية البدنية و الرياضية المستوحاة من المناهج الألمانية و السويدية، فقد كان الطلبة يفرون القاعة الخاصة بالجمباز و الحركات الرياضية و يفضلون البقاء في غرفهم حتى يمر الشتاء القاسي و يستأنفون نشاطاتهم الرياضية في الهواء الطلق.
إذن لحل تلك المعضلات استوجب إيجاد حلين و هما:

- إعادة إعطاء الدافعية للنشاط البدني و الرياضي الحي .
 - إيجاد لعبة نستطيع ممارستها في الشتاء و داخل قاعة تتخلل هذه المرحلة بين فصل كرة القدم الأمريكية و فصل العاب القوى.
- رغم أن بعض المؤرخون ارجعوا أصل كرة السلة إلى لعبة جد قديمة ذات طابع ديني عقائدي ، كان يمارسها الانكا Incas خلال القرن السابع قبل المسيح اسمها ال pok ta pok إلا أن الفضل الكبير في ظهور كرة السلة و دون اى خلاف يعود إلى البروفيسور جيمس نايسميث James Naismith الكندي الأصل ، و الذي بعد شهور من البحث اقترح هذا النشاط الجديد خلال شتاء 1891 حيث كلف من طرف مدير مدرسة التدريب الدولي (و المكلفة بتكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية المستقبلين الدكتور Luther Guli) بإيجاد وسيلة بيداغوجية محفزة وقادرة على جلب انتباه و تشويق الطلبة خلال الشتاء و المساهمة في تربية الصفات الأساسية للأفراد.
- ومن خلال أفكار و بحوث المبتكر حول دراسة الألعاب الموجودة في ذلك الوقت، اقترح " نايسميث" رياضة جديدة تلعب داخل القاعة و لها التشويق نفسه مثل كرة القدم الأمريكية و لكن اقل بكثير من حيث درجة العنف و تستجيب إلى التطلعات الرياضية و التنافسية للطلبة . و من خلال كل هذه التحاليل

- والتضاربات أدت إلى دفع الرجل إلى وضع الأسس التي تحدد خاصية هذا النشاط الجديد و يتجلى ذلك في خمسة مبادئ أساسية
- 01- الكرة تكون كروية الشكل، كبيرة و خفيفة ، وتلعب باليدين فقط.
 - 02- اللاعب يستطيع التواجد ف يأى مكان من الملعب و يستقبل الكرة في كل حين) على عكس كرة القدم الأمريكية
 - 03- يمنع الجري بالكرة في اليدين.
 - 04- يلعب الفريقين معا فوق الميدان ، ويمنع أي احتكاك بينهم والبحث عن التحكم في الذات.
 - 05- الهدف يكون مرتفع ، و افقى و صغير المقاس ، لكي تتطلب الدقة و المهارة عوض القوة و الشدة.
- كل هذه الأسس ستعطى لكرة السلة خصائصها المميزة التي استمدها المبتكر من فلسفة ارتكزت على قيم أخلاقية تولى أهمية إلى احترام و حب الآخر وتفرض التحكم في الذات، نبذ العنف، احترام الخصم أين التفوق يكون للفريق الأكثر مهارة و تنظيماً.
- بعدها و دائماً في 1891 م اقترح البروفيسور james naismith كرة السلة كلعبة جديدة للعالم ووضع لها أول 13 قانون.
- 1- يتم إلقاء الكرة في أي اتجاه بإحدى أو كلتا اليدين.
 - 2- يمكن أن تضرب الكرة في أي اتجاه بإحدى أو كلتا اليدين.
 - 3- لا يمكن للاعب الجري بالكرة، ولكن يجب عليها رميها من البقعة التي كان يمسك بها ، ويسمح للاعب أن يمسك الكرة إذا كان يجري بسرعة كبيرة.
 - 4 - يجب أن تبقي الكرة بين اليدين، ولا يجب استخدام الذراع أو الجسم لمسك الكرة.
 - 5- لا يسمح الضرب بالكتف، أو الدفع، أو التعثر أو الضرب بأي شكل من الأشكال للخصم. إذا تم التعدي الأول على هذه القاعدة من قبل أي شخص فإنه يحسب خطأ، وأما التعدي الثاني فينحيه خارجاً حتى الهدف التالي، أو إذا كان هناك نية واضحة لإصابة الشخص، فإنه يطرد إلى نهاية المباراة، ولا بديل له.
 - 6- يتم لعب الخطأ بضرب الكرة بقبضة اليد.
 - 7- إذا أخطأ أي من الجانبين ثلاثة أخطاء متتالية فإنه يحسب هدفاً للفريق الخصم.
 - 8- يحسب الهدف عندما يتم ضرب الكرة أو رميها في السلة بحيث تبقى هناك.
 - 9- إذا كانت الكرة تقع على الحافة وحرك الخصم السلة، فإنه يحسب كهدف.
 - 9- عندما تخرج الكرة خارج حدود الملعب فإنها يجب أن تلقى في الميدان تلعب من قبل الشخص الأول الذي لمسها. وفي حالة نشوب جدال، فإن الحكم المشاهد

يلقيها مباشرة إلى الميدان إذا استمر أي جانب في تأجيل المباراة، يجب على الحكم أن يوجه خطأ لهم.

10 - يكون الحكم هو قاضي الكرة، ويقرر متى تكون الكرة في اللعب في الحدود، والجانب الذي تنتمي إليه، ويحافظ على الوقت. وعليه أن يقرر متى كان تم إحراز الهدف، ويحسب الأهداف.

11 - الوقت خمسة عشر دقيقة لكل شوط، مع خمس دقائق بين الشوطين.

12 - الفريق الذي يحرز معظم الأهداف في ذلك الوقت يجب أن يكون الفائز. في حالة التعادل يمكن أن تستمر اللعبة باتفاق قادة الفريقين، حتى يتم تحقيق هدف آخر.

13 - الفريق الذي يحرز معظم الأهداف في ذلك الوقت يجب أن يكون الفائز. في حالة التعادل، يمكن أن تستمر اللعبة باتفاق قادة الفريقين، حتى يتم تحقيق هدف آخر.

3-1- تطور بعض القواعد التي وضعها (دكتور سميث)

السلتان كانتا سلتي خوخ فعلا وكانت معلقتين على الحائط وكان القاع موجودا بها ثم عدلتا حتى أصبحتا من نسيج ذي مواصفات خاصة.

صالة الملعب كانت في بادئ الأمر عبارة عن أي ساحة مغطاة فكان جراج العربات ومخزن التبن وغير ذلك من بنايات يكفي ويعتبر مناسباً للعب ذا مقاييس وأبعاد ومواصفات خاصة عدد اللاعبين كان 9 لاعبين ثم أصبح 7 لاعبين أو 5 لاعبين ثم عدل حتى أصبح الآن خمس وعدد أفراد الفريق اثنا عشر.

-الرمية الحرة كان في كل فريق شخص واحد هو الذي يتولى قذف جميع رمياته الحرة والآن يتولى كل لاعب رمي الرميات الحرة التي نالها نتيجة ارتكاب الخطأ ضده.

-كرة القفز كان الحكم يقوم برمي الكرة بين قلبي الهجوم بعد كل هدف ثم الغي هذا القانون وأصبح الفريق الذي تصاب سلته هو الذي يتولى إدخالها من خارج الحدود النهائية.

4-1- أهم المحطات التاريخية في كرة السلة الدولية:

نظرا للتطور السريع و الهائل للعبة وانتشارها الواسع عبر المعمورة بحيث تمكنت و في وقت قياسي الانضمام إلى أعلى و اعرق المنظمات الرياضية العالمية و تضاعف عدد المنخرطين و البطولات عبرالعالم بأسره و بشكل لافت للنظر مما أدى حتما إلى كثرة المناسبات و المحطات التاريخية للعبة، نظرا لكل هذا ارتأينا خلال هذا العنصر أن نختار ومن خلال مجموعة من المؤلفات في كرة السلة أن نقدم أهم الأحداث التي عرفتتها اللعبة وهي كالتالي:

في 1891 م اقترح البروفيسور james naismith كرة السلة كلعبة جديدة للعالم و وضع لها أول 13 قانون. أدخلت Smith وفي كلية Northampton ب Massachusetts م وفي 1893 في Sandra Berenson Abbott كرة السلة للبنات.

-في 1902 م تكون دوري الجامعات الأمريكية لكرة السلة.
-عام 1905 م تكون اتحاد غرب أمريكا لكرة السلة.
-في 1906 م تكونت لجنة لدراسة القوانين و تعديلها فجعلتها 22 مادة بدلا من 12 مادة رسمية.

-عام 1920 م تم إحصاء في الولايات المتحدة الأمريكية أوضح أن 42 دولة تمارس كرة السلة في العالم.

-تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة السلة للهواة fédération internationale de basketball(amateurs) (fiba) في عام 1932 م بواسطة ثمانية دول مؤسسة و هي:

الأرجنتين، تشيكوسلوفاكيا، اليونان ايطاليا ، لاتفيا ، البرتغال، رومانيا ، و سويسرا.
تم إدراج فعاليات مسابقة كرة السلة للرجال للمرة الأولى في دورة الألعاب الاولمبية في برلين عام 636م

-في 1949 م تأسس رسميا جمعية كرة السلة الأمريكية National Basketball Association NBA وهي اتحادية خاصة بالمحترفين لها خصوصياتها و قوانينها المعتمدة.

في 1950 و بالأرجنتين أقيمت أول بطولة للعالم للرجال في رياضة كرة السلة من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة للهواة FIBA ، و بعد مرور ثلاث سنوات أي في سنة 1953 م أقيمت بطولة العالم للسيدات و كان ذلك في الشيلي.
تم إدراج فعاليات مسابقة كرة السلة للسيدات في دورة الألعاب الاولمبية التي أقيمت في مدينة مون ربال Montréal بكندا في عام 1976 م.

عام 1992 م وفي دورة الألعاب الاولمبية ببرشلونة اسبانيا) اسقط الاتحاد الدولي لكرة السلة عامل التمييز الذي كان يفرق بين اللاعبين المحترفين والهواة ، و استطاع اللاعبون المحترفون المشاركة في المنافسة، فهيمنت الولايات المتحدة من خلال فريق الأحلام "1" المكون من نخبة من اللاعبين النجوم الدوري محترفي البطولة الوطنية لكرة السلة.NBA

-في 2002 م وفي Indianapolis بالولايات المتحدة الأمريكية تحصلت يوغسلافيا على اللقب العالمي ، و لوحظ خلال البطولة تطور كبير للفرق خاصة الأوروبية منها بالمقارنة مع الأمريكيين الذين تراجعوا إلى المركز السادس بينما اكتفت الجزائر و لأول مرة في تاريخها بالمرتبة ال 15 عالميا.

حسب تقارير الفدرالية العالمية لكرة السلة للهواة نستعرض أهم الأحداث و النتائج في كرة السلة العالمية:

-في 2004 م وبأثينا اليونانية تجرعت الولايات المتحدة الأمريكية أول هزيمة اولمبية في تاريخها برغم لاعبيها المحترفين واكتفت بالمركز الثالث بعد كل من الأرجنتين و ايطاليا.

-في 2006 م باليابان تتوج اسبانيا بالبطولة العالمية للعبة و تفرض سيطرتها بفضل لاعبين من الطراز العالي و لعب جماعي رفيع النسق و الانسجام.

-في 28 أوت 2010 م وفي بطولة العالم بتركيا تسترجع أمريكا هيبتها العالمية في نهائي استعراضى أمام تركيا البلد المستضيف للبطولة.

-في 2010 م و في جمهورية الشيك فازت سيدات الولايات المتحدة الأمريكية ببطولة العالم للسلة على حساب البلد المستضيف ، واكتفت اسبانيا بالمركز الثالث.

-في 2014 م و باسبانيا تأكد الولايات المتحدة الأمريكية سيطرتها على اللعبة، فتنحصر على كاس العالم في كرة السلة أمام صربيا.

-في 2014 م وبتركيا فازت و للمرة الثانية الولايات المتحدة الأمريكية ببطولة العالم سيدات و ذلك أمام اسبانيا.

-في 2017 م و في " فلندا تتوج سلوفينيا ببطولة أوربا لكرة السلة للرجال و ذلك أمام صربيا.

-في 25 جوان 2017 م و بجمهورية التشيك تتوج اسبانيا أمام فرنسا ببطولة أوربا للسيدات.

-في بطولة كاس العالم أغسطس 2019 في الصين فازت اسبانيا بلقبها الثاني في التاريخ و ذلك على حساب الأرجنتين.

-في بطولة كاس العالم للسيدات 2019 بفرنسا فازت الولايات المتحدة الأمريكية بجدارة على الوصيف هولندا.

المحاضرة 02

تأسيس هيئات كرة السلة

1- كرة السلة للهواة الفدرالية الدولية لكرة السلة للهواة: FIBA

تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة السلة في عام 1932 بواسطة ثمانى دول مؤسسة ، وهي : الأرجنتين وتشيكوسلوفاكيا واليونان وإيطاليا ولافتيا والبرتغال ورومانيا وسويسرا. وفي هذا التوقيت، كان هذا

الاتحاد يشرف فقط على تنظيم شئون اللاعبين الهواة. هذا وقد اشتق الاختصار الذي يشير إلى هذا de Basketball Fédération Internationale من الاسم الفرنسي له وهو (FIBA) الاتحاد Amateur ، والذي يعني الاتحاد الدولي لكرة السلة للهواة.

تم إدراج كرة السلة في الألعاب الأولمبية الصيفية 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 1914. 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 أقيم بينها وبين الاتحاد السوفيتي في ميونخ في ألمانيا عام 1972 وفي عام 1951 ، أقيمت بطولة العالم الأولى

لكرة السلة للرجال من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA) كأس العالم لكرة السلة في الأرجنتين وبعد مرور ثلاث سنوات، أقيمت بطولة العالم لكرة السلة للسيدات من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة كأس العالم لكرة السلة للنساء في شيلى . من ناحية أخرى، تم إدراج فعاليات مسابقة كرة الألعاب الأولمبية التي أقيمت في مدينة مونتريال بكندا في عام 1976 ، وذلك بمشاركة فرق : الاتحاد السوفيتي والبرازيل وأستراليا في منافسة مع فرق أمريكية.

في عام 1989 ، أسقط الاتحاد الدولي لكرة السلة عامل التمييز الذي كان يفرق بين اللاعبين الهواة والمحترفين. ومن ثم، فإنه في عام 1992، شارك اللاعبون المحترفون للمرة الأولى في دورة الألعاب الأولمبية. وقد استمرت هيمنة فريق الولايات المتحدة الأمريكية على عرش كرة السلة مع ظهور منتخب

الولايات المتحدة لكرة السلة Dream Team الأمريكي. بيد أنه ومع تطوير برامج ممارسة كرة السلة والتدريب عليها في دول أخرى، بدأت بعض المنتخبات الوطنية الأخرى تحقق الفوز على الولايات المتحدة الأمريكية. والدليل على ذلك أن فريقاً ينتمي لاعبوه جميعهم إلى الرابطة الوطنية لكرة السلة

الأمريكية (NBA) قد وصل إلى المركز السادس في بطولة العالم لكرة السلة التي أقيمت في عام 2112 في (إنديانابوليس (بعد يوغوسلافيا) منتخب يوغوسلافيا الوطني لكرة السلة (والأرجنتين) منتخب الأرجنتين لكرة السلة (وألمانيا) منتخب

ألمانيا لكرة السلة (ونيوزيلندا) منتخب نيوزيلندا لكرة السلة وإسبانيا) منتخب إسبانيا لكرة السلة . وفي دورة أثينا الأولمبية لعام (2114 الألعاب الأولمبية الصيفية، تجرعت الولايات المتحدة أول خسارة أولمبية لها في تاريخها برغم لاعبيها المحترفين، حيث منيت بهزيمتين من فريق بورتوريكو منتخب بورتوريكو لكرة السلة للرجال) (حيث خسرت 19 نقطة) ومن فريق ليتوانيا) منتخب ليتوانيا لكرة السلة (في مباريات المجموعات، ثم ما لبثت أن خرجت من البطولة على يد منتخب الأرجنتين منتخب الأرجنتين لكرة السلة) في مباراة ما قبل النهائي. بيد أنها استطاعت أن تفوز في نهاية الأمر بالميدالية البرونزية بعد هزيمتها لليتوانيا لتصل إلى المركز الثالث بعد كل من الأرجنتين وإيطاليا) منتخب إيطاليا لكرة السلة تنظم في جميع أنحاء العالم بطولات كرة سلة للفتيان والفتيات من جميع الأعمار.

2- كرة السلة للمحترفين الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية: NBA

في عام 1946 ، تم إنشاء الرابطة الأمريكية لكرة السلة (Basketball America (BA)، 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 نيويورك (Toronto Huskies) (Huskies Toronto) كندا بين كل من فريقَي تورونتو هاسكيز نيكربوكيرز "نيكس" نيويورك نيكس (New York Knickerbockers) في 1 نوفمبر عام 1949 بعد مرور ثلاثة مواسم، أي في عام 1949 ، تغيرت رابطة أمريكا لكرة السلة (BAA) لتصبح الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA) . وقد ظهرت الرابطة الأمريكية لكرة السلة الرابطة الأمريكية لكرة السلة American Basketball Association (ABA) في عام 1967 ، وسرعان ما أصبحت مصدر تهديد لسيطرة الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (National Basketball Association (NBA على مجريات هذه اللعبة إلى أن تمت عملية اندماج رابطة ABA مع NBA (ABA-NBA merger) 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. وقدمت 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 بوب كوزي، صاحب

الموهبة الفذة في مهارات التحكم بالكرة، وبيل (راسيل بيل راسيل أسطورة الدفاع، والثلاثة كانوا ينتمون لفريق بوسطن كلتيكس بوسطن سيلتكس (Boston Celtics) (هذا بالإضافة إلى ويلت تشامبرلين وويلت تشامبرلين ، والذي لعب في بادئ الأمر لفريق هارليم جلوبتروترز) هارلم غلوبتروترز (الشهير، فضلاً عن نجوم ذات مهارات متعددة أمثال (أوسكار روبرتسون وجيري (ويست جيري 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 جون ستوكتون الذي يقود الهجوم في فريقه ولاعب خط الهجوم الفذ الذي طالما أسعد الجماهير جوليوس إرفينج(جوليوس إرفينج) (Julius Erving) ، فضلاً عن النجوم الأوروبيين أمثال ديرك نوفيتسكي ديرك

نوفيتسكي (Dirk Nowitzki) و درازين بيتروفيتش درازن بيتروفيتش Drazen Petrovic)،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 ماجيك جونسون ومايكل جوردان في عام 2011 ، أسست الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية دوري تطويري أطلقت عليه دوري تطوير الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية) (NBDL دوري الرابطة الوطنية لفئة التطوير . وفي عام 2118، وصل عدد الفرق المشاركة في هذا الدوري إلى ستة عشر فريقاً.

تشكل فرق كرة السلة نحو 13 في المائة من الرياضات الاحترافية في الولايات المتحدة الأمريكية ، ويصل متوسط عدد الجماهير التي تحرص على الحضور بانتظام لمباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة نحو 17558 متفرجاً، مع ملاحظة تفاوت هذا الرقم مع الفرق صاحبة الشعبية الأعلى أمثال شيكاغو بولز حيث يصل عدد جمهوره إلى 22113) ، أما ديترويت بيستونز فيصل عدد جمهوره إلى (22176)بينما يصل عدد جمهور كليفلاند كافالييرز إلى 21499) . هذا ويصل مجموع عائدات فرق الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية الثلاثين إلى نحو 37.3 مليار دولار أمريكي، وهو رقم لا يزال في تصاعد.

بعد البطولة النهائية والتقاعد لمايكل جوردان الثاني في عام 1998 ، كان هناك فراغ كما في من سيكون وجه كرة السلة. بعد فترة وجيزة من مساعدة شاكيل أونيل، استطاع كوبي براينت الفوز بثلاثة بطولات متتالية من 2111-2112 مع لوس انجليس ليكرز، مما ساعد على جعل كرة السلة أكثر شعبية في العديد من الأماكن

في جميع أنحاء العالم. وساعدت البطولات الأخرى في عامي 2119 و 2111 على رفع شعبيته.

-اللاعب الآخر الذي أحدث ثورة في لعبة كرة السلة كان ليبرون جيمس . تم اختياره كأول اختيار عام في مشروع الدوري الأميركي للمحترفين 2113 من قبل كليفلاند كافالييرز، وعمل في طريقه ليصبح وجه الدوري الأميركي للمحترفين وكرة السلة في جميع أنحاء العالم. غادر كافالييرز في عام 2111 للانضمام إلى ميامي هيت جنباً إلى جنب مع زملائه النجوم دواين وايد و كريس بوش في ما أصبح يعرف باسم القرار المثير للجدل، وفاز بالبطولة معه في عامي 2112 و 2113 قبل أن يعود إلى كافالييرز في 2114 حيث فاز ببطولة ثالثة في عام 2116.

3- كرة السلة في منهاج التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

ليست التربية البدنية والرياضة غاية في حد ذاتها، المراد بها تحسن في اللياقة البدنية بواسطة التدريب الرياضية، الذي يعتمد على تقوية العضلية من جهة والمهارات الفنية وخطط وانضمت الألعاب التي تكسب النتيجة الرياضية من جهة أخرى . بل هي وسيلة تربوية ، غايتها إعداد الفرد لمواجهة ما يحول به من متغيرات وتقلبات في الحياة إن اختيار النشاطات البدنية والرياضية كمحتويات تعليمية دعامة أساسية للمادة، يتم بنائها انطلاقاً من خصائص هذه النشاطات نفسها، والتي تساعد في تنمية الكفاءات المنتظرة من خلال الإشكاليات التعليم المطروحة ، ونوعية علاقات التلميذ مع محيط عمله والوسائل المستعملة.

تبرمج النشاطات وفقاً للإمكانيات المتوفرة في الميدان، وتكون محتوياتها متجانسة مع مؤشرات الكفاءات المستهدفة ويتم توزيعها في الزمان عبر وحدات تعليمية، وتنقسم النشاطات في التربية البدنية والرياضية في الجزائر إلى صنفين: النشاطات الفردية، والنشاطات الجماعية

. كرة السلة في الجزائر واحدة من النشاطات الجماعية الأساسية والتي تحضي بأهمية بالغة في المجال

التربوي حيث تستعمل المهارات الحركية المميزة لهذه اللعبة لتنمية الكفاءات والقدرات عند التلاميذ.

من جهة أخرى يؤكد جون بيير ديفنسنزي Jean-Pierre de Vincenzi أن الألعاب الجماعية على خلاف الجمباز والعاب القوى تظهر كنشاطات ذات طابع اجتماعي فكرة السلة تساعد التلاميذ على تنمية القدرات الحركية وتطوير القيم الفردية والاجتماعية وحس المسؤولية وروح الفريق والتي تعتبر من المخرجات التربوية للمدرسة، إذن إدماج كرة السلة في برامج التربية البدنية والرياضية هو إثبات قدرة كل تلميذ على ممارسة ثقافة بدنية تركز على نشاط رياضي أساسه

المواجهة والتعاون، لذلك فإن ممارسة نشاط كرة السلة في الإطار المدرسي من طرف المدرسين يجب أن لا يكتفي بإعادة المهارات التقنية المتقنة لكبار اللاعبين ولكن يجب العليم كرة السلة ومن خلال وضعيات مختلفة نجعل فيه التلميذ قادر على الإبداع والإنتاج من خلال وضعيات مختلفة ولا يتسنى ذلك إلا في إطار المجموعة أو الفريق الذي سيتكون عن طريق الخبرة في اللعب أو المنافسة، مع إعطاء إمكانية للتلميذ لتنمية قيمه الإنسانية في إطار أخلاقيات الرياضة والمواطنة وفي زرع ثقافة تنافس التميز العنصري والعربي.

إن برامج التربية البدنية والرياضية في المتوسطات والثانويات يجب أن تكون لها أهداف خاصة عن

طريق ممارسة كرة السلة هدفها مساعدة المعلمين أو المدرسين خلال العملية البيداغوجية من خلال الأسس التالية:

- يجب أن تكون الكفاءات المستهدفة ملائمة لمستوى التلاميذ وفروقهم الفردية.
- وضع مؤشرات ومعايير للكفاءات المستهدفة قصد تطويرها.
- تحديد مراحل تقييمية للمؤشرات الفردية والجماعية خلال نهاية كل مرحلة تعليمية.

المحاضرة 03

القوانين والتحكيم

1- القواعد والقوانين Rules of basketball:

غالبا 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 وتُحتسب 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 ومدير 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 مثيل 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 الرعاية ، في البطولات التي تُنظم خارج أمريكا الشمالية، على ملابس اللاعبين.

يُسمع بعدد محدود من الأوقات المستقطعة، وهي عبارة عن طلب المدرب 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 مسئولون 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 مسئولون عن تتبع النقاط التي يحرزها 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 والأشراف أيضاً على ساعة التوقيت (shot clock) الساعة التي تحدد الوقت الذي يتعين على الفريق التسديد خلاله.

1-2- أدوات:

تتطوي 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 بالصافرة.

تكون مساحة ملعب كرة السلة (Basketball court) المطابق للوائح والموصفات في المباريات الدولية 28×15 متراً (أي حوالي 92×49 قدماً) و 94×50 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 و 4 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 بقليل 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 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 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 المظلمة 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 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 سيؤدي إلى ارتكاب مخالفة أحرف باسم الإعاقة 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 ويحاسبها عليها وتفاوت 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)، وتختلف عقوبة هذا الخطأ من دوري إلى آخر. ومن الممكن أن يؤدي تكرار الأخطاء إلى التعرض لعقوبة الاستبعاد (dsqualification) 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 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. (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 تصبح 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)
- 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 ملازمة 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 التنطيط، 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 التنطيط، لا يمكن رفع القدم المحورية حتى تغادر الكرة اليد،

بينما يتوقف ولا قدما هي قدم المحورية:

- لبدء التنطيط، 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 بجعل 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 الاسطوانة ويحدث ذلك الاتصال، هناك عرقلة 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 المنطقة 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 منطقته الأمامية،
- تلمس الكرة أو تلامس بشكل قانوني من قبل مدافع لديه جزء من جسده على اتصال مع منطقته الخلفية،
- تلامس الكرة الحكم يمتلك جزءاً من جسمه على اتصال بالمنطقة الأمامية للفريق الذي يمتلك الكرة،
- أثناء التنطيط 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 منطقته 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 مهمة ويجب أن تستمر اللعبة. (FIBA, 2014, pp. 31-32)

المحاضرة 04

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 (السيت 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 يهيأ 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 لمدى 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 لتعل المهارات الضرورية لكرة السلة، ويبدو ذلك واضحاً من خلال التقدم الذي يحرزه 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 8-10 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) 16-15 سنة.

- مرحلة البلوغ (الراشدين) 18-17 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 ومطاولة السرعة وتنمية وظائف اللعب التي تؤمن تحسين 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 عال 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 عال، 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 وتنشيط 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 وتنشيطها أثناء تدريب الناشئين لتصبح أكثر رسوخاً.
- يتعلم لاعبو كرة السلة أثناء التدريب في المرحلة الثانية الأسس الخططية (التكتيك)، 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 وفقا 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 نسبيا بين السباقات.

3-2- من أجل تصميم جديد للتحضيرات البدنية:

يستند التصميم التقليدي للتحضير البدني أساسا على التحمل. دعونا نحاول تلخيصها:

نطور 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 قادرا 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، ...) وأخيرًا الأحمال الثقيلة.

الكمية:

في كرة السلة المجهود يتكرر، لذلك يجب علينا إعداد اللاعبين بحيث الأداء (الجري 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 اقترح التحمل الأساسي لإعداد الرياضي للحمل 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 لتهبط خلال الراحة، لذلك فهذا هو التحمل. أيضا محليًا العضلات تستريح خلال الهرولة، 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:

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

محاضرة رقم 05

**اشكال الاكتشاف والتوجيه والانتقاء
الرياضي**

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 – الخطئية" 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 نجحوا 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 لعملية الانتقاء:

- **المبدأ الأول:** إن الانتقاء للموهوبين يعتمد على تنبؤ طويل المدى الناشئين.
- **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 الوراثة:
بالنسبة للولد = ((طول الوالد + طول الوالدة) $\times$ 1.08) / 2.
- بالنسبة للبنت = ((طول البنت $\times$ 0.923) + 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 الثنايا الجلدية (عند حافة البطن – عند العضد من الخلف – أسفل عظم اللوح – عند الجهة الوحشية للصدر – عند الفخذ)).

7- الاختبارات البدنية والمهارية :

- 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).

المحاضرة رقم 06

الاختبارات المطبقة في كرة السلة

- 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 وهذا 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 ثباتاً بحيث يعطى نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه.
3. أن يكون الاختبار موضوعياً.
4. أن يكون صالحاً 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 عملياً.
7. ألا يستنفذ وقتاً وجهداً 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)

1- اختبار جونسون:

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

1-1- 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.

2-1- 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.

3-1- 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 تبعا 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.

2- 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 أعلية صفيح فارغة وملونة بالألوان الأزرق والأبيض والأحمر بحيث تكون لكل علبة لون.

2-1- 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 ويداه على ركبتيه وعند إشارة البدء يلتقط اللاعب الكرة من الأرض ويحاول 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.

2-2- 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.

2-3- 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 استغرقها 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.

4-2- 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 بالصفحة ويكرر هذا الإجراء بهذه الكيفية أربعة مرات ويحتسب اللاعب في هذا الجزء من الاختبار مجموعة الثواني في المرات الأربعة. (سلامة، 2012، الصفحات 160-165)

محاضرة رقم 07

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 سلبيًا كان أم إيجابيًا بالمستوى الذي وصل إليه اللاعب، فضلًا 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، فضلًا 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 تقويمية 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)

محاضرة رقم 08

التخطيط والبرمجة

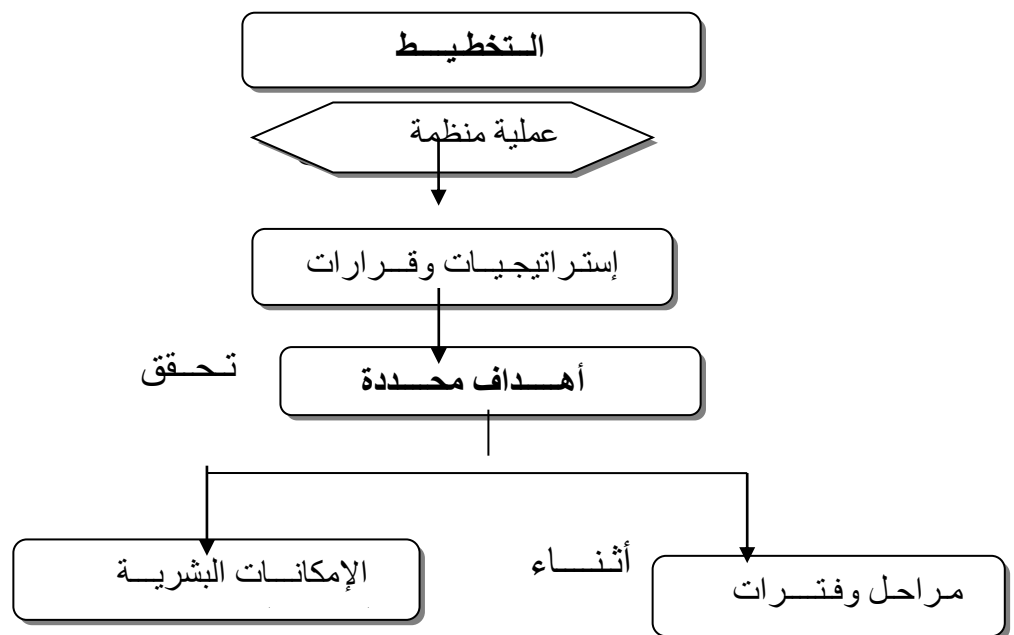
1- مفهوم التخطيط:

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 لاتجاهات العمل والاختيار بين البدائل وتوفير الظروف والأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف خلال مراحل وفترات زمنية محددة.

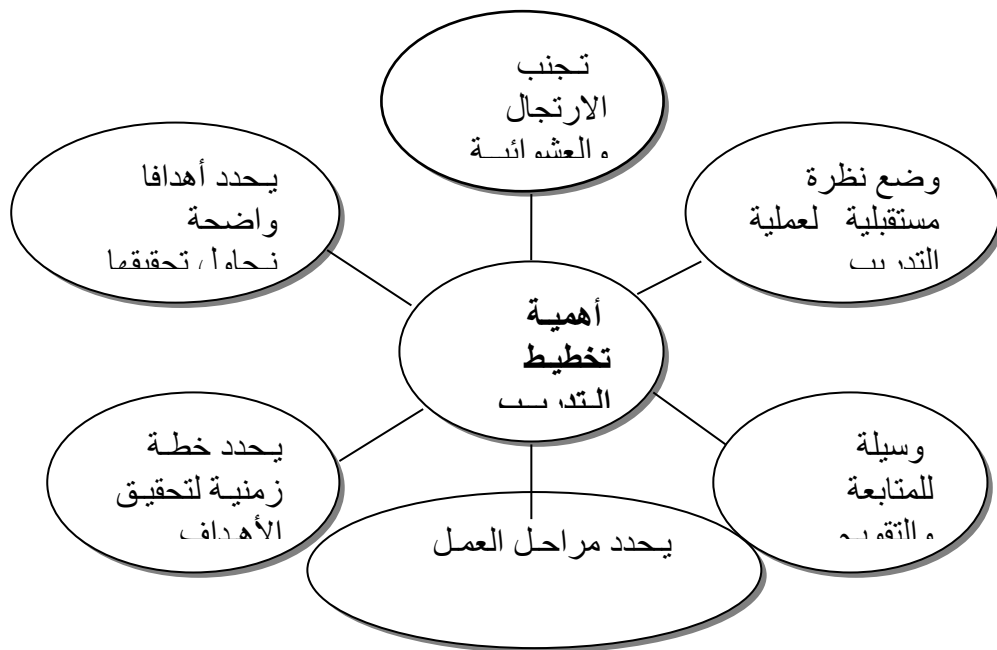
2- تخطيط التدريب في الألعاب الجماعية:

التخطيط في المجال التدريب 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 (4-1)

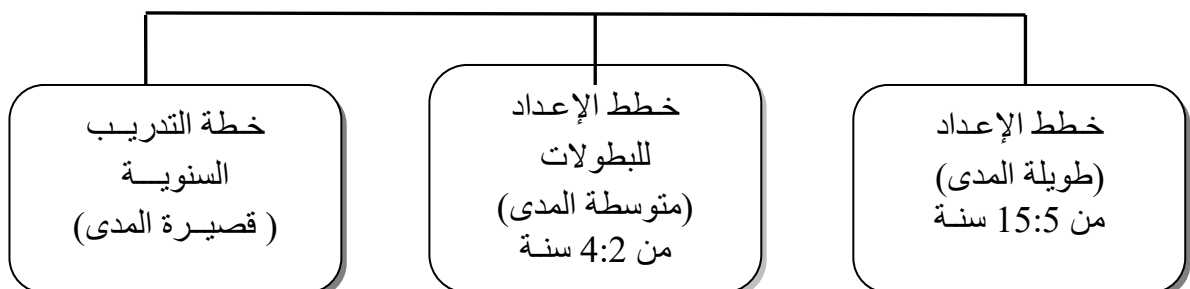


شكل (2-4)

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 التقويم) حيث يطمئن المدرب على سير الخطة في اتجاه تحقيق الهدف وتعديلها وفقاً لما يراه

أنواع تخطيط التدريب الرياضي

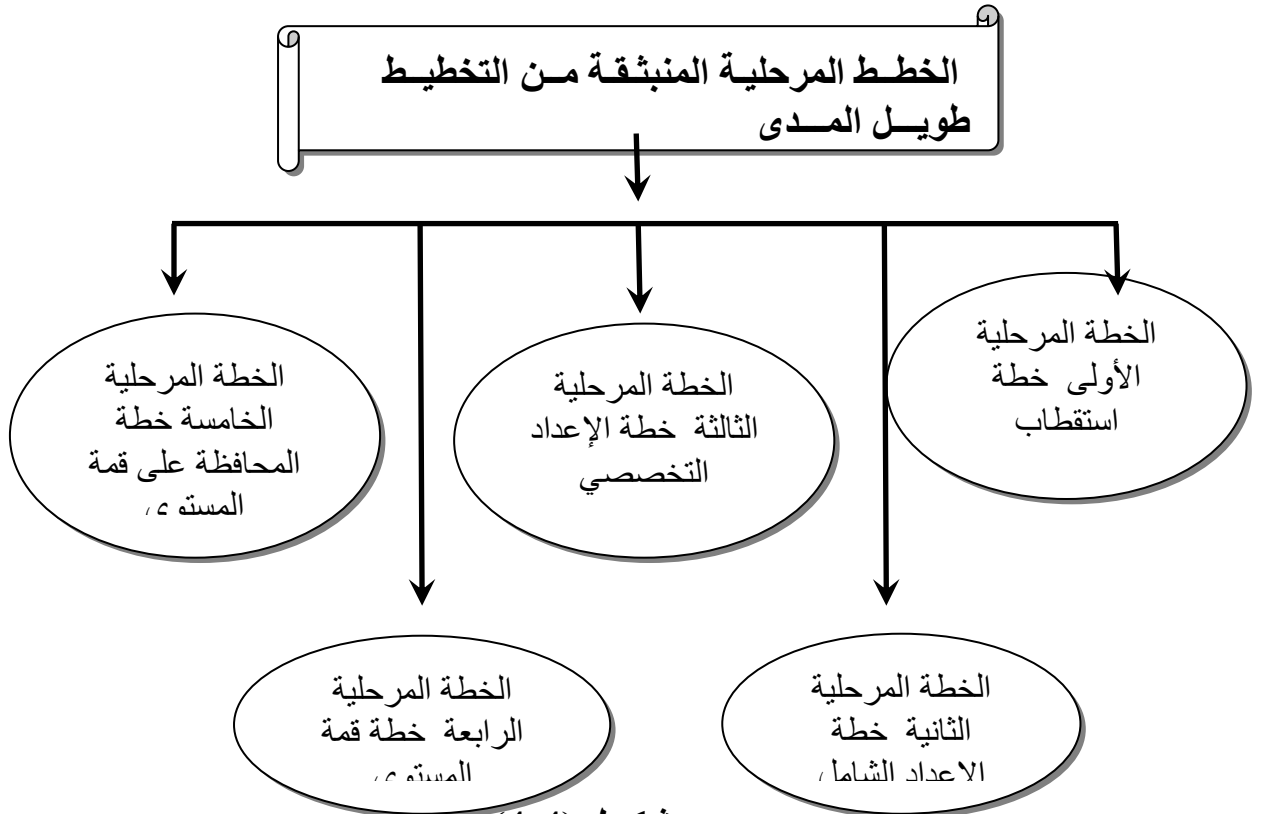


شكل (4-3)

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 ولا بد وأن تكون محدّدات 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)

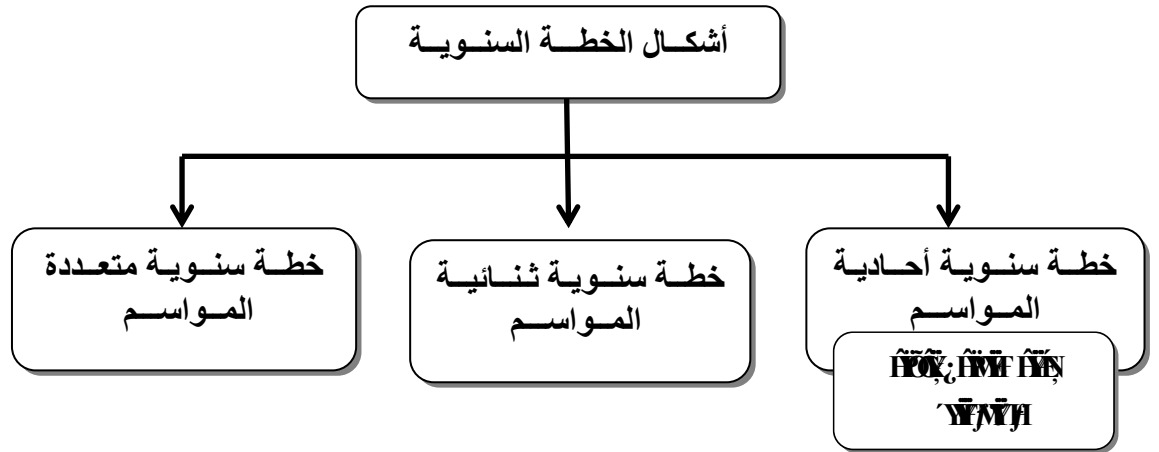
5- خطط الإعداد متوسطة المدى:

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):

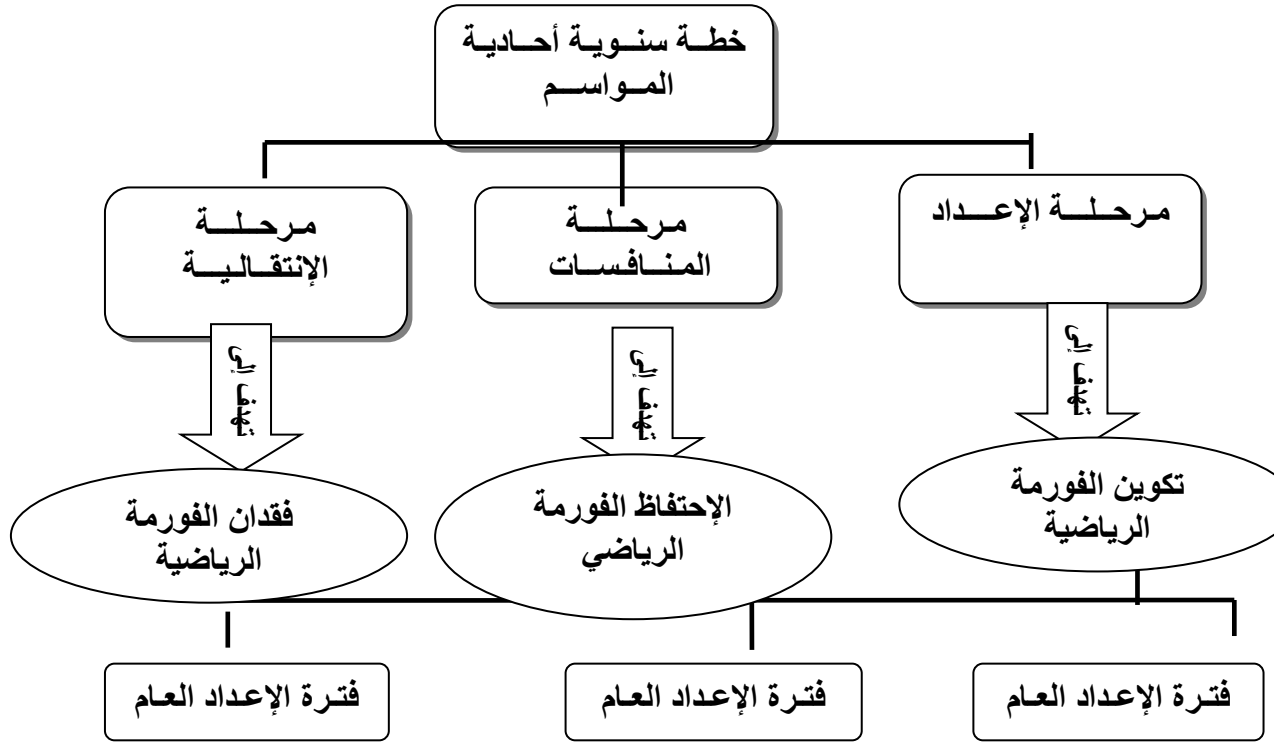
تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب فهي جزء من خطة التدريب طويلة المدى وخطة الإعداد للبطولات وهي الخطة التي يضعها المدرب نفسه ويحاول من خلالها تحقيق هدفه من التدريب، حيث تشكل فترة زمنية يمكن من خلالها الارتقاء الملموس بمستوى اللاعب، ويختلف تكوين أو شكل الخطة السنوية من رياضة 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 يتميز بوجود مسابقة تنافسية واحدة (بطولة واحدة) في الموسم الرياضي وفي هذه الحالة يكون تقسيمها كالتالي:

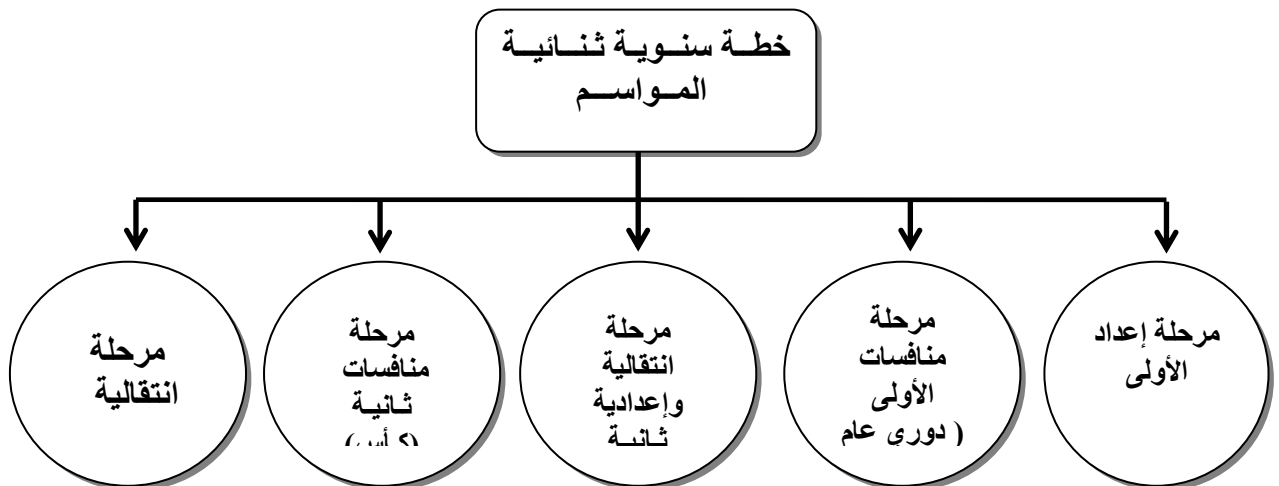


شكل (4-6)

6-2- 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:



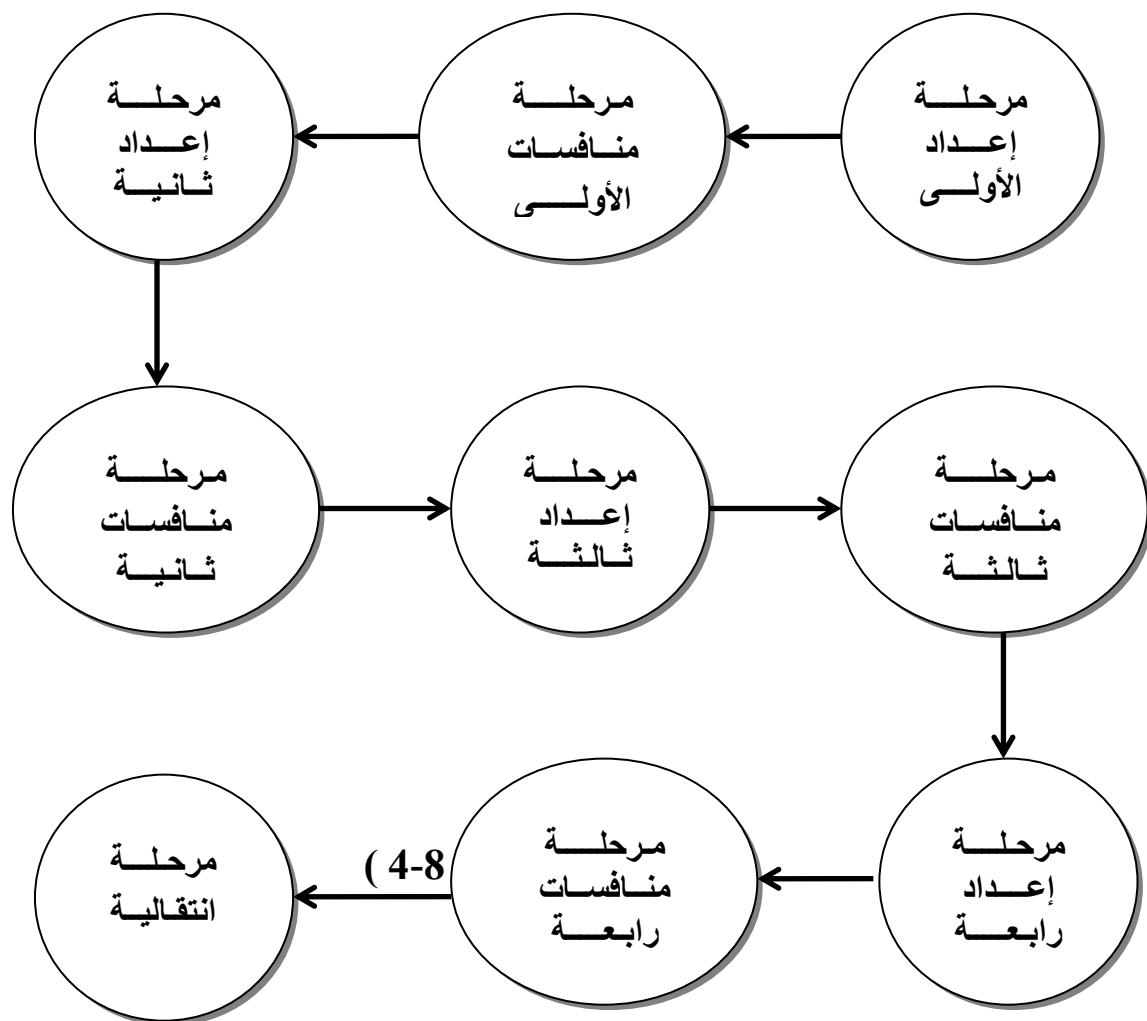
شكل (4-7)

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

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

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 أوليمبية)، 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:



محاضرة رقم 09

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 إحدهما عن الأخرى.
- تكون الركبتان كما في الوقفة الطبيعية.
- انحناء الكتفان قليلا للأمام.
- الرأس في وضعه الطبيعي، والنظر للأمام.
- الكوعان تلاصقان الجانبين دون ضغط، وتنتهيان بزاوية 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. درجة 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 والعنق والكرة.

والمحاورة أصعب المهارات الفنية أداء في كرة السلة، حيث تدل على مدى التوافق العضلي العصبي بين العينين 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 منح قليلا للأمام مع ثني الركبتين قليلا ويكون الساعد الأيمن موازيا 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 تثني من الكوع قليلا - وترفع إلى مستوى الكتف تقريبا 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 قليلا وليس للجانب أو أمام الجسم مباشرة.

2-2- التحكم في الكرة أثناء المحاورة:

لا يعتبر اللاعب محاورا ممتازا إلا في استطاع التحكم في توجيه الكرة دون توجيه نظرة 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 غالبا للخروج من المنطقة الخلفية للملعب إلى المنطقة الأمامية دون وجود مدافع ضاغط 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 أماما جانبا 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 ثنى 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 وثنى 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 محاولاته 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 إجادة كافة المهارات الهجومية وذلك بوضع الجسم بين السرعة البطيئة والتعجل السريع المفاجئ ويتنافس 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 عالياً والكرة أعلى الرأس.

2. نقل الكرة من يد ليد خلف الظهر.

3. لف الكرة حول الكتفين من يد إلى اليد الأخرى والعكس.

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. تربيوي: 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 تنتظر الكرة حتى تلامس صدرك بل استقبلها بيديك وذراعيك ممتدتان، وعند ملامستها لأطراف أصابعك يجب أن تساير 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 مطاوعين أي سهولة 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 التمريرة، فهذا يجعل احتمال قطع الكرة أقل ويضطر المستلم أن يلاحظ بانتباه فلا يرفع عينيه عنها.

وأحسن طريقة لحركة المستلم هي أن يخدع خصمه بأخذ خطوة في الاتجاه المضاد أولاً ثم يرجع بسرعة لاستقبال الكرة.

5-4- 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 التمرير 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 التمريرة تستلزم نظراً سليماً أكثر مما يستلزمه التصويب أو التمرير.
5. تعب المستلم أو اضطراب مزاجه.

ب. الأسباب التي ترجع إلى الممر:

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

محاضرة رقم 10

الدفاع في كرة السلة

4- الدفاع في كرة السلة :

1. إعاقة استلام الكرة.
2. إعاقة أو منع التهديد بأنواعه.
3. إعاقة أو منع المنافس من أداء الحجز.

2- الدفاع الجماعي

ان التعاون و التفاهم بين لاعبي الفرق يكون واضحاً في الدفاع الفريق و قدرتهم على تطبيق الموقف الدفاعي المناسب من قبلهم و إن تطبيق أي خطة دفاعية معنية متفق عليها مسبقاً يشترك في تنفيذها جميع لاعبي الفريق و الهدف منها إفشال هجوم الفريق المنافس و منعهم من الوصول إلى السلة وتقع مسؤولية تنفيذ أسسها على لاعبي الفريق الخمسة في بناء الموقف الدفاعي المطلوب استخدامه في المباريات.

ويساعد الدفاع الفرقي على سد النقص و الضعف الموجود في المهارات الدفاعية عند بعض لاعبي الفريق من خلال تعاونهم و العمل الجماعي المشترك و الاستفادة من قوة لاعبيه.

3-الدفاع الفرقي:

يعد الدفاع الفرقي الكل الذي يجمع الاجزاء (الدفاع الفردي والدفاع الجماعي فحركة المدافعين تكون فردية في منطقة وجماعية في منطقة اخرى ، ففي انواع الدفاع الفرقي جميعها يقسم الملعب الى قسمين اساسيين طوليا وذلك لتركيز الدفاع في المناطق الخطرة ومراقبة المنافس

الأقل خطورة فجانِب الملعب الذي توجد فيه الكرة يسمى بالجانب القوي (strong side) أو جانب الكرة والجانب الآخر الذي لا توجد فيه الكرة يسمى بالجانب الضعيف.(weak side)

5- أنواع الدفاع الفرقي

6- المهارات الدفاعية الاساسية بكرة السلة:

قسم العديد من المختصين في مجال كرة السلة المهارات الدفاعية إلى عدة أقسام وسنتناول أهم المهارات التي تناسب قدرات المبتدئين في كرة السلة ، وهي:

1- الوقفة الدفاعية: وتنقسم الى نوعين

أ- 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 على الكرة من السلة ولم يبدأ بالطبطبة بالكرة كذلك في حالة إجبار اللاعب المستحوذ على الكرة أن يسلك

طريق معين تجاه خطوط الجانب لعمل مصيدة دفاعية على لاعب آخر في أماكن محددة من الملعب.

ب- الوقفة الدفاعية بتوازن القدمين

في هذه الوقفة الدفاعية يكون القدمين متوازيين والمسافة بينهما باتساع عرض الكتف والذراعين بجانب الجسم ولأعلى قليلاً مع مراعاة شروط الوقفة الدفاعية السابق توضيحها.

وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة الطبطبة بالكرة بعيد عن نقطة التهديد وخاصة عند نقطة منتصف الملعب لمنع اللاعب الذي يطبطب الكرة من اختراق منطقة المنتصف. وذلك لتنبيه زملائه لأداء التغيير الدفاعي واتخاذ أسلوب جديد للدفاع في مواجهة المتغيرات التي يراها ويحرر منها بقية الفريق المدافع.

وهناك لغة للتحدث بين المدافعين ومن أمثلتها:

(1) تبادل المدافعين SWITCH

(2) مساعدة HELP

(3) متابعة REBOUND

(4) حجز دفاعي. SCREEN

(5) DEFENSE. دفاع

أنواع الدفاع في كرة السلة:

1-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 إتقانها أثناء الدفاع لأجل ان يكون الدفاع فعالاً ومؤثراً.

المهمات و الواجبات للدفاع الفردي هي:

إعاقة الطبطبة.

إعاقة المناولات.

1 - يمكن فيه احتواء ضعف الدفاع الفردي.

2-تدارك الأخطاء الدفاعية للاعبين

3-تكوين خط دفاعي قوي للاستحواذ على الكرات المرتدة.

4-قاعدة قوية لبدء هجوم خاطف سريع ومنظم.

5-تقل فيه فرص ارتكاب الأخطاء الشخصية عن باقي الدفاعات

الأخرى.

6-دفاع مناسب ضد المصوبين ذوي المهارات المحدودة.

7-دفاع مناسب ضد المهاجمين المتميزين بالتهديف السلمي.

8-سهل التعليم عن دفاع رجل إلى رجل.

- عيوب دفاع المنطقة:

1-يعتمد دفاع المنطقة على انتظار المهاجمين لبدء هجومهم مما يسمح لهؤلاء المهاجمين بتنظيم صفوفهم وتنظيم ألعابهم.

2 -دفاع ضعيف ضد المصوبين الماهرة من المسافات البعيدة ومن الأركان.

3- دفاع ضعيف في حالة الزيادة العددية للمهاجمين في احد الجوانب

4- دفاع لا يمكنه زيادة سرعة المباراة.

5- يفقد الدفاع فعاليته في حالة عدم توافق اللاعبين في تحركاتهم الدفاعية.

-2-حركات القدمين /خطوات الدفاع:

حركات القدمين (خطوات الدفاع من المهارات الاساسية الدفاعية في كرة السلة، لهذا يجب التدريب عليها واتقانها حتى يتمكن المدافع من التحرك مع المهاجم ويستطيع منعه من

الدخول الى السلة او التصويب او اتخاذ المكان المناسب ويتم ذلك من خلال التحرك بخطوات قصيرة وسريعة تنسجم مع حركة اللاعب المهاجم.

وهناك ثلاث انواع من الخطوات التي تستخدم في الدفاع بكرة السلة هي:

1-خطوات الجري السريع وفيها يتحرك المدافع بخطوات سريعة لاتخاذ المكان الصحيح المناسب على ان يتقدم قدماً معينة ثم تتلوها القدم الأخرى.

2- خطوات الملاكم وسميت بهذا الاسم لانها تشبه الخطوات التي يتحرك فيها الملاكم وتستعمل في الامكنة القصيرة والخطوة القريبة من السلة وبين المهاجم والسلة كموقع ستراتيجي، وتستعمل في كل الاتجاهات اماماً وخلفاً وجانباً فعند التقدم تتقدم القدم الامامية اولاً ثم تتلوها القدم الخلفية

مع الاحتفاظ بالمسافة كوقفة دفاعية.الخطوات الجانبية وتسمى بوقفة المصارع وفيها لا تكون القدمان متقدمة الواحدة على الأخرى بل تصبحان في مستوى واحد وتستخدم هذه الخطوات الجانبية للتحرك جانباً اي ان المدافع ينزلق بلطف وبسرعة.

أما التحركات الدفاعية فتشمل:

1- التحرك الدفاعي للأمام والخلف:

عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم تتقدم القدم الأمامية أولاً مسافة قصيرة تتبعها القدم الخلفية أما إذا تحرك تم التحرك للخلف تقهقر القدم الخلفية أولاً ثم تليها القدم الأمامية مع الاحتفاظ بالمسافة الدفاعية والتوازن بين القدمين أثناء التحرك من وضع الاستعداد الدفاعي من النقاط الهامة عدم ملازمة القدمين بعضهما البعض حتى لا يفقد اللاعب توازنه أثناء الحركة

7- المهارات الدفاعية الأساسية بكرة السلة:

قسم العديد من المختصين في مجال كرة السلة المهارات الدفاعية إلى عدة أقسام وسنتناول أهم المهارات التي تناسب قدرات المبتدئين في كرة السلة ، وهي:

1- الوقفة الدفاعية: وتنقسم إلى نوعين

أ- الوقفة الدفاعية بتقدم أحد القدمين أماماً:

في هذه الوقفة تتقدم أحد القدمين أماماً وتكون احد الذراعين لأعلى وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة قرب المهاجم المستحوذ على الكرة من السلة ولم يبدأ بالطبطة بالكرة كذلك في حالة إجبار اللاعب المستحوذ على الكرة أن يسلك طريق معين تجاه خطوط الجانب لعمل مصيدة دفاعية على لاعب آخر في أماكن محددة من الملعب.

ب- الوقفة الدفاعية بتوازن القدمين.

في هذه الوقفة الدفاعية يكون القدمين متوازيين والمسافة بينهما باتساع عرض الكتف والذراعين بجانب الجسم ولأعلى قليلاً مع مراعاة شروط الوقفة الدفاعية السابق توضيحها.

وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة الطبطة بالكرة بعيد عن نقطة التهديد وخاصة عند نقطة منتصف الملعب لمنع اللاعب الذي يطبب الكرة من اختراق منطقة المنتصف يعرف قاموس كرة السلة المنطقة بأنها " منطقة محددة في ملعب كرة السلة توضع فيها المهارات الدفاعية."

أما دفاع المنطقة فيعرف على أنه " نظام دفاعي - للاعبي كرة السلة لحراسة أو الدفاع عن منطقة محددة في ساحتهم الخلفية"

وهو نظام للدفاع عن منطقة معينة في ملعب كرة السلة يؤديه اللاعب المدافع بمسؤولية تامة عنها ويساعد بقية زملائه في مناطقهم ، أو تولي كل لاعب مسؤولية الدفاع عن منطقة معينة محددة في التشكيل الدفاعي الملعب في إطار عمل جماعي محدد.

أنواع تشكيلات دفاع المنطقة:

2-1-2- أشكال استخدامات دفاع المنطقة.

يستخدم دفاع المنطقة بتشكيلاته المتعددة كما يأتي:

1. دفاع المنطقة الملعب كله.

2. دفاع المنطقة نصف الملعب

3. دفاع المنطقة في الثلث الأخير من الملعب.

مميزات دفاع المنطقة:

1- التحرك الدفاعي للجانب:

عند التحرك للجانب الأيمن على سبيل المثال فإن القدم اليمنى تتحرك أولاً إلى جهة اليمين ثم القدم اليسرى ويجب مراعاة شروط القفة الدفاعية الصحيحة من حيث المسافة الدفاعية والاتزان وغيره.

2- التحرك الدفاعي القطري أو المائل:

وهي تحركات دفاعية مائلة تستخدم في حالة تحركات المنافس في اتجاه ما بين الجانب الأمامي

والخلفي يؤدي اللاعب نفس الخطوات الدفاعية السابقة مع اختلاف بسيط وهو ميل أو انحراف

الجسم بزواوية مع مراعاة نفس الشروط السابقة في التحركات الدفاعية.

3- المكان الدفاعي

يتطلب المكان الدفاعي من اللاعب أن يبقى ما بين المهاجم والسلة في كل الأوقات وإذا أدى ذلك

المدافع فإنه يمنع المنافس من القطع أو الاختراقات في خط مستقيم إلى السلة ويكون المدافع في

مكان مناسب يضايق به باستمرار أي محاولات للتصويب.

4- استخدام الرؤية:

فالمدافع يجب ألا يركز على المنافس وحده فقط عندما يكون مستحوذ على الكرة بل يبقى مدركاً

لمكان الكرة وحالات الحجز التي يمكن أن تؤدي من الفريق المنافس.

5- التحدث أثناء الدفاع:

وبما أن الأسلوب الهجومي يشتمل على عدد كبير من التحركات والمناورات القطع لذلك من

الأهمية أن يتعاون المدافعين فيما بينهم دفاعياً واللاعب المدافع المكلف بحراسة اللاعب المستحوذ على الكرة يجب أن يكون يقظ وذلك من خلال التحذيرات الصوتية وخاصة في حالات الحجز

يتفق جميع خبراء كرة السلة على أن هناك أربعة أنواع من الدفاع الفرقي وهي:

1-الدفاع رجل لرجل:

يعرف هذا النوع من الدفاع بأن كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم وعليه مراقبته

وتغطيته، يفضل الكثير من المدربين استعمال دفاع الرجل لرجل على دفاع المنطقة بسبب أن

بعض اللاعبين يستطيعون اللعب بطريقة الرجل لرجل ويكونون في وضع يمكنهم من اللعب بطريقة دفاع المنطقة بكل سهولة وبصورة جيدة لكن العكس غير ممكن.

مميزات دفاع الرجل لرجل:

- 1.توزيع المسؤولية لكل لاعب في الفريق
- 2.إثارة حماسة اللاعبين الدفاعية.
- 3.إيقاف أو تعطيل التصويب المتوسط والبعيد
- 4.إجبار المهاجمين على اللعب بحرص أكثر ومن ثم استنفاد وقت أطول في الإعداد للهجمة
- 5.تشثيت انتباه المهاجمين بين محاولات الهجوم ومحاولات حماية الكرة من المدافعين

6.يسمح بالحصول على فرص جيدة للهجوم الخاطف
عيوب دفاع الرجل لرجل

- 1.يتطلب إمكانيات فردية دفاعية قوية
- 2.يتطلب إمكانية بدنية وذهنية عالية
- 3.يصعب تغطية الخطأ الفردي في حالة وجود مدافع ضعيف في قدراته الدفاعية
- 4.طريقة غير فعالة في حالة إجادة المهاجمين لمناورات القطع والحجز الهجومي
- 5.يسفر عن وقوع العديد من اللاعبين في ارتكاب الأخطاء الشخصية
- 6.يسبب ارباكا للفريق في حالة عدم فهم اللاعبين للمسؤوليات الدفاعية الفردية والفرقية.

2-دفاع المنطقة:

يتطلب الدفاع في كرة السلة أن نركز على أهمية العمل الفردي والجماعي من قبل اللاعبين

و بجهد كبير يتجاوز أكثر الأحيان الجهد المبذول في الهجوم و أن يكون للفرق أهداف دفاعية محددة مسبقا ، فالانتقال السريع من الهجوم الى الدفاع في لعبة كرة السلة ، و كما نعلم أن تسجيل النقاط في لعبة كرة السلة يكون أكثر مقارنة بالالعاب 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 تحافض على هدفك و تسجيل في هدف المنافس لتحقيق

الفوز. ونرى كثيرا ان اللاعب الذي لا يميل 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 تشجيعه بصورة مستمرة وأن يزرع المدرب في اللاعب درجة من الحب للدفاع نفسها التي هي في الهجوم، و عليه و بغض النظر عن قابليات و مهارات اللاعبين التي يسعى الى تنميتها المدربون خلال التدريب فأن عليهم ان يشجعوا و يولدوا الإقتحاز لديهم في تعلم و اتقان و اداء اللعب الدفاعي ، و 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 ، و عند 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 التخطية الدفاعية غالبا ما تتم دون إن ينتبه اليها الجمهور و الصحافة لذا باتت خارج التقييم و الإشارة.

وعلى 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 أن الغاية الأساسية من الدفاع هو خلق ضغط

محاضرة رقم 11

**فاعلية الجاهزية البدنية في الاداء
لكرة السلة**

فاعلية الجاهزية البدنية في الاداء لكرة السلة

مقدمة

يركز المدرب البدني اليوم على جودة و كفاءة عمله، و الأفضل من ذلك أنه يتساءل باستمرار عن الاهتمام بالجهود التي يتطلبها التدريب الرياضي و يبحث عن أشكال أكثر و أكثر فاعلية تُقدم الأفضل في نسبة الجهد / النتيجة و يتم تقييم جميع الجهود من خلال طرح سؤال أساسي: " ما الذي يُؤمنه الوضع المقترح ؟ ". و يقوم بإجراء محاسبة حقيقية لمردودية الجهود. و في هذا الوضع يتم تحديد جميع التمارين البدنية غير الضرورية.

و يكون هذا أكثر صحة عندما يتعلق الأمر بالفئات العمرية الصغيرة في التدريب. فما يلفت الانتباه في المقام الأول، هو الاستهلاك الغير الضروري في الطاقة المفروض على اللاعبين الشباب.

إن ممارسة كرة السلة بمتطلباتها الفنية و التكتيكية تفرض معدل عمل بدني مرتفعاً و استهلاك طاقة عالي بالفعل، لذلك

عندما نقرر التدرب على الصفات البدنية، يجب طرح بعض الأسئلة الحاسمة قبل البدء: نطرح التساؤلات:

ماهي متطلبات كرة السلة في المباراة والحركات الحاسمة؟

ما هي الصفات البدنية التي تصنع الفارق كـ *porate*

هل هناك أوقات جيدة لتنمية كل صفة بدنية ؟

ما هي تأثيرات التمرين الرياضية على النمو ؟

ما هي تأثيرات التمرين الرياضية على النمو في كرة السلة؟ ، كما نراها من خلال ملاحظة مباريات المستوى العالي، تتطلب حالة بدنية ممتازة و هي بهذا ضرورية من أجل الخوض بسهولة المباراة وأكثر من ذلك الخوض في البطولة على مختلف أشكالها. لذلك يجب التفكير في الاستعداد

للصفات البدنية بصرامة كبيرة، ومنذ سن مبكرة، وإلا حدث رهن لبعض إمكانيات اللاعبين الشباب الموهوبين.

ففي هذه المحاضرة ، سنعرض الصفات البدنية المختلفة التي تساهم في أداء كرة السلة.

- التحضير البدني

هو تحضير موجه نحو التطور المتناغم ، وكذلك تطوير الصفات البدنية الخاصة بمجال الرياضة. و ينقسم التحضير

البدني إلى تحضير بدني عام و تحضير بدني خاص و الذي يجب أن يكونا مرتبطين جيدا.

1-خصائص التحضير البدني.

1- يجب أن يُحسن التحضير البدني العام أولاً و قبل كل شيء المستوى العام للإمكانيات الوظيفية للرياضي كما يجب أن يحفز نمو هذا الأخير في مجمله أي التحمل و القوة والسرعة و القدرات التنسيقية. هذا التحضير نفسه، يجب أن يؤثر بشكل إيجابي على التحضير البدني الخاص.

2- التحضير البدني الخاص موجه في مجمله نحو تنمية الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة (التحمل- سرعة القوة ,سرعة، التحمل العام) كما أن هذا التحضير موجه نحو تعليم التنافس.

إمكانات الوظيفية القصوى في ظل الظروف المحددة للنشاط تتغير نسب اعتماد التحضير البدني العام والتحضير البدني | كذلك محتوياتهما الملموسة خلال عملية التدريب السنوي و المتعدد السنوات للاعب كرة السلة و الاتجاه الحالي للتدريب هو التحضير البدني الخاص الذي يزيد بشكل كبير مقارنة بالتحضير البدني العام وهذا وفقا لمراحل التدريب المختلفة.

2- الصفات البدنية اللازمة في كرة السلة

ككل الرياضات الجماعية، تتميز كرة السلة بمجموعة من الجهود المتقطعة: كالتناوب بالجري السريع و القصير ، و الوثب و الاسترجاع الإيجابي أو السلبي فلاعب كرة السلة الحديثة يجب أن يكون قادراً على الجري بإيقاعات متغيرة غالباً، لتغطية مسافات بأطوال مختلفة مع تغييرات مستمرة في الاتجاه. و أن يكون قادراً بدنياً على تكرار هذه الجهود عدداً كبيراً من المرات تك ضغط واحد الأوة لسين في 66,628 ب معاودة 90 فقرات راجع قصيرة وقلة الاك

استخلاص وسائل التحضير البدني العام من التمارين في التخصصات أخرى، كما تستخلص أيضاً من خلال تمارين كرة السلة، وذلك بإخضاعها لنوع من التوجيه. أما وسائل التحضير البدني الخاص فهي جميع تمارين التحضير المعتمدة في الاختصاص الرياضي (كرة السلة. 1-2- التحمل : بالتعريف هي " قدرة الفرد على مقاومة التعب الناجم عن نشاط رياضي معين."، كما أنه القدرة والقوة الهوائية؛ و هو أساس اللياقة البدنية. فمباراة كرة السلة تدوم عند فئة الأكبر من خمسة وسبعين إلى ثمانين دقيقة (مع احتساب الأوقات المستقطعة)، واستهلاك الطاقة يكون مهم جداً، وغالباً ما يكون معدل نبضات القلب قريباً من الحد الأقصى، مصحوباً بأقصى استهلاك للأوكسجين ($Vo_2 \max$). فالتحمل ضروري في كرة السلة حتى نتمكن من لعب مدة المباراة وكذلك لتحمل عبء التدريب لفترات طويلة وعلى مدار العام الرياضي، كما يسهل عملية الاسترجاع. فالتحمل

الذي يتجلى في نشاط معين يسمى التحمل الخاص؛ أما التحمل العام هو التحمل الذي يتجلى في العمل الطويل الأمد بكثافة متوسطة و الذي يُنشط جميع أجهزة الجسم لتدريب القدرة على التحمل بشكل عام، غالبًا ما نستخدم التمارين المأخوذة من تخصصات رياضية أخرى. و بالتالي فإن الطرق عديدة، ولكن يمكننا الجمع بين طريقتين رئيسيتين:

- العمل المستمر غير المتكرر العمل المتغير والمنتظم: هو عمل بطيء و متوسط الشدة، مستمر في الوقت، و غير متكرر و طويل الأمد (30 دقيقة فأكثر)؛ أما القلب ينبض بين 150/160 نبضة في الدقيقة و المدة تختلف 30 دقيقة فأكثر. فهذا العمل مفيد لنظام القلب و الأوعية الدموية و العيب فيه هو الرتابة (مُمل ، مُضجر) ، كما يتكيف الجسم مع حمل التدريب.

طريقة fartleack دائرة fartleack التي تسمح لنا بتغيير الإيقاع؛ وتستخدم هذه الطريقة بشكل خاص في الغابة و جامعة على أراض غير مستوية و متنوعة للغاية تحتوي على المنحدرات المنعطفات، مرتفعات ، ... إلخ) و يلاحظ أن هذه الطريقة تطور القدرة على التحمل العام.

* عمل بكثافة محدودة: وهي طريقة عمل بحمل كبير لا يتكرر و لا ينقطع.

2-1 عمل المتقطع

* العمل المتكرر و المنتظم تعمل هذه الطريقة على تحسين القدرة على التحمل العام والتحمل-سرعة. لذلك فهي تستخدم طريقتين رئيسيتين:

1- طريقة الفواصل الزمنية.

2- الطريقة المتكررة.

- عمل منقطع بشكل صحيح:

هاتان الطريقتان يستندان لمبدأ واحد وهو التناوب بين العمل والراحة. الفرق هو أن الطريقة الأولى (الفواصل الزمنية) تحصل على تأثيرها على الجسم خلال فترة ، بمعنى آخر، لا يظهر تأثير الحمل كثيرا أثناء الإداء، و لكن بشكل خاص أثناء فترة الراحة.

بالنسبة للثاني (الطريقة المتكررة تتميز بتكرار : التمرين بفترة راحة يكتمل خلالها الاسترجاع.

عند تطبيق الطريقة المتكررة قد تكون الشدة قصوى أو حسب الغرض من الحصة. قد تختلف مدة التمرين يختلف عدد التكرارات.

2-2 القوة العضلية

أثناء ممارسة كرة السلة يتعرض اللاعب لتلقي ضربات أو للصدمات بسبب الهبوط من القفزات و السقوط و الاتصال بالمنافسين. كما أنه يخضع لقفزات مختلفة تسارع عنيف جري سريع فيجب إذن تنمية المجموعات العضلية ككل و

خاصة تلك التي يحتاجها لاعبو كرة السلة عضلات الكتفين و الذراعين للتمرير والتصويب و المحاور، عضلات الظهر و البطن للحفاظ على التوازن عضلات الفخذين و الساقين للجري والقفز و و تغييرات الاتجاه و العمل الدفاعي.

1- التدريب بأوزان ،قصوى، وتسمى أيضا طريقة بذل أقصى الجهود؛ و يتم إجراؤها مع عدد قليل من التكرارات، أي:

- يتم تنفيذ كل تمرين على شكل سلسلة كل سلسلة تحتوي من 1 إلى 3 تكرارات خلال جلسة تدريبية. - يختلف عدد السلاسل من 5 إلى 6 سلاسل.

- تتراوح فترة الراحة بين التكرارات في المجموعة الواحدة و بين المجموعات من 2 إلى 8 دقائق (حتى الاسترجاع التام)

2- التدريب بأوزان متوسطة وكبيرة بوتيرة عالية و يسمى أيضا بالجهد المتكرر، ويمكن استخدامه بطريقتين: - عمل مستمر حتى التعب، بأحمال إضافية من 40 إلى 80% من الحمولة القصوى.

- العمل المتكرر و بالسلسلة مع * 4 إلى 15 تكرار. من 2 إلى 6 مجموعات.

* فواصل الراحة على فترات من 2 إلى 4 دقائق.

3- تمارين القوة باستخدام طريقة الازوميتري هذه الطريق يبقى الرياضي ثابتاً، و وزن العارضة هو الذي يؤثر على الجسم. هذه الطريقة تمكن من زيادة مقاومة العضلات. يجب أن نأخذ في الاعتبار خصوصيات الرياضيين. وبالتالي:

- مدة الشد الإزوميتري من 5 إلى 10 ثوان.

- عدد التكرارات من 4 إلى 5

- فترة الراحة بين كل جهد هي 30 ثانية إلى دقيقة واحدة.

- مجمع التمرين المستخدم يصل إلى 6.

تستخدم الطاقة ذات الأصل اللاهوائي اللاحمضي بشكل أساسي خلال جميع الجهود ذات المدد القصيرة جدا و العالية الشدة، كجري السرعة القصيرة المتمثلة في الهجمات المضادة والقفزات والتغيرات المفاجئة في الاتجاه. فكرة السلة تتطلب قوة لا هوائية لا حمضية جيدة و التي تحدد القدرة على اللعب أكثر و بطريقة انفجارية.

و السرعة، ورغم أن جزء كبير منها يتطور بطريقة طبيعية (وراثية)، يمكن التدخل وتنميتها بالعمل المستمر و المدروس منذ سن مبكرة. فكل مهارة أو حركة في كرة السلة تتم بسرعة فائقة ونصنف في كرة السلة عدة أنواع من السرعة: كسرعة رد الفعل وسرعة التنفيذ وتحمل السرعة. فالقدرة على الاستجابة بسرعة مع أداء الحركات و المهارات السريعة و الفعالة بالكرة أو بدون كرة هي الهدف الذي يجب تحقيقه عند تدريب اللاعبين.

ففي كرة السلة تظهر السرعة في ردود ال فعل كما يمكن أن تظهر في القدرة على تطوير سرعة قد

يمكن تحسين سرعة رد الفعل، رغم أنها طبيعية إلى. الانطلاق التسارع)، وردود الأفعال المعقدة (الخداع بالمحاورة)؛ لفات قصيرة و في تنفيذ مهارات بالكرة وبدون الكرة. التمارين التي يُطلب فيها من الشخص أن يتفاعل بسرعة كبيرة مع إشارة معينة في التدريب على السرعة نأخذ بعين الاعتبار:

- قدرات السرعة الفردية و هي محددة للغاية.

- ردود الأفعال الحركية.

- ردود الفعل على الأجسام المتحركة الكرة الأجهزة المنافسين)

فخلال التدريب على السرعة يجب أن نأخذ في الاعتبار الخصائص البدنية والأحمال؛ لهذا السبب، نستخدم نوع

التدريب " التدريب المتقطع " و " الذي خصائصه كما يلي:

-العمل بأقصى شدة للجهد

دد التكرارات في كل سلسلة من 3 إلى 6 تكرار.

- عدد السلاسل متغير حسب مستوى الحصة.

هذا و تتواصل عملية التحضير البدني لدى الرياضيين في كرة السلة بالعمل على الصفات البدنية الأخرى، التي لا يمكن الاستغناء عنها في المجال الرياضي، رغم أنها ليست أساسية، إلا أن الحاجة إليها نافعة للرياضي، و يجب العمل عليها منذ السن المبكر، وتتمثل هذه الصفات البدنية في:

3-2- المرونة:

عن طريق المرونة نزيد من احتمالات شد العضلات. لذا فمن المهم زيادة قدرة مرونة العضلات و بالتالي زيادة قوتها. و يتم ذلك بتطير نطاق الحركة وتحسين بالتالي نحصل على مقاومة أفضل و قوة أكبر. فتدريب المرونة يتم العمل عليه منذ سن البلوغ لأنه يسمح. يؤمن وجود حالة الراحة النفسية في الجسم و الو الوقاية من الحوادث والاصابات العضلية و المفصلية، كما على العقل.

4-2- التوازن:

في جميع الأساسيات الفردية و الجماعية للاعب كرة السلة يمكن إدراج فكرة التوازن الذي يسمح بامتلاك استقرار و رؤية اللعبة ومهارة. الدقة فهذه الصفة البدنية المهجورة عند الكثير من المدربين، يجب البحث عنها و تطويرها منذ سن مبكرة، نظرا أنها تتيح للاعب التحكم في جميع مواقف اللعبة و التكيف معها.

5-2- التنسيق:

إن القدرة على القيام بربط عدة حركات وإدراك فصل أجزاء معينة من الجسم عن أجزاء أخرى دون النظر إليها، بالإضافة إلى التحكم في الجسم، فإن صفة التنسيق

هي أيضا إمكانية استخدام اللاعب بشكل غير مبال اليد اليمنى و اليد اليسرى وتحسين خفة الحركة. في حين يمكن أن تتطور هذه الصفة منذ سن مبكرة من خلال العمل الدقيق و الدؤوب، و هي صفة بدنية لا يقل صحة أنها تعتمد على قدرة كل فرد.

6-2- الدقة

هي السلاح المطلق للاعب كرة السلة. فمهارة الدقة و التي تتلخص في التصويب نحو السلة بنجاح والتمرير الدقيق وفي أصعب الحالات غالبًا؛ هي الهدف النهائي بامتياز للاعب كرة السلة، فبغض النظر عن المستوى الهجومي و الدفاعي، إذا لم يكن للاعبين مهارة تصويب و تمرير ناجحتين، فإن نتيجة النهائية للعبة (الهزيمة) لا يمكن تجنبها.

و يجب أن يبدأ العمل على مهارة الدقة سن مبكرة وذلك بإيماءات حركة التصويب والتمرير من أجل اكتساب أيضا حدة بصرية وقوة تركيز كبيرتين و القدرة على الاسترخاء .

محاضرة رقم 12

التحضير المهاري (الفني) عند لاعبين
كرة السلة

- التحضير المهاري (الفني) عند لاعبين كرة السلة.

مقدمة

مهما كان الاختصاص الرياضي، فإن العوامل التقنية والتكتيكية لها دور راجح في النجاح التنافسي، و من المستحيل توقع الأداء الرياضي الأفضل بتقنية ضعيفة أو بخلفية تكتيكية قليلة.

إذا كان الزوجان "التقني - التكتيكي" مرتبطين في الغالب، فذلك لأنهما يشكلان قلب الرياضة. و مع ذلك تختلف الأساليب و التكتيكات من حيث الأهداف المراد تحقيقها. بالنسبة للتقنية و التي هي محور دراستنا في هذه المحاضرة، فالهدف منها هو تنفيذ إجراء مهارة مقننة و منظمة والتي يفرضها أحياناً الاختصاص المعني. أما الهدف من التكتيكات هو تعديل علاقة الرياضي بالبيئة للاستجابة بشكل أكثر فعالية للمواقف الإشكالية الحقيقية التي يطرحها الخصم. و تمتلك كرة السلة الكثير من الإجراءات و يجب دراستها بعناية و استيعابها أثناء العمل التدريبي، لذا تسمح بالتعلم والتحسين المهاري والفني كما يجب أن يُدار العمل على المدرب إتقان هذه المعرفة التقنية و التعريفي Pte.. إلخ) بالإضافة إلى المعرفة الفنية المرتبطة بتعلم التقنيات التدريبية تحت جوانب متعددة بدنية فنية : ففي هذه المحاضرة سنتطرق إلى جملة من المعارف الداع ساسية للمهارات أو التقنيات التي تبنى عليها رياضة كرة السلة، وتوضيحها للطلاب و الدارس لهذه الرياضة، وذلك بغية معرفتها أولاً، ثم استعمالها لما يحين الأمر لذلك.

1- تعريف التقنية:

هي الحركات التي يتم تطويرها بشكل عام من خلال الممارسة الرياضية لحل مشكلة حركية (إيمائية) محددة بشكل منطقي و اقتصادي لتخصص رياضي معين ككرة السلة، ففي أي اختصاص فإن التقنية تتوافق مع نوع حركي مثالي معين و الذي مع الحفاظ على خصائصه الحركية، يمكن أن يخضع لتعديل استجابة للخصائص الفردية (أسلوب شخصي).

كما يتم تعريفها على أنها: مجموعة الإجراءات التي تسمح بحل المشاكل الملموسة للمنافسة. " لأنها تسمح للاعبين الأنسب و تحقيقه بكفاءة. وبالتالي سيكونون قادرين على تحديد حجم العادات الحركية (عدد الحركات المستوعبة)، وتنوع العادات التقنية، فضلاً عن كفاءة هذه العادات (مستوى الإتقان).

2- تقنيات اللعب:

إن أحدث الكتب التي تتناول كرة السلة تعطي أهمية أكبر للتكتيكات المطبقة أثناء اللعبة، ورغم ذلك نظل مقتنعين بأن الأسلوب الفردي هو الذي يساهم بقوة في تطوير اللاعب الشاب وتقدمه؛ فاللاعبين الذين يعرفون كيفية إتقان الكرة و التحكم فيها و تطبيق المهارات الفنية بدقة؛ يمكنهم الاندماج بسهولة في أي فريق و التكيف مع أي نظام لعب. فالحد من التقدم عند اللاعبين يكمن في حد ذاته في اللاعب في وضوحه و ذكائه الحركي و روح مبادرته.

و تصنف عموماً تقنيات اللعب في كرة السلة إلى:

1-2- تقنيات الهجوم:

و الدوران و غيرها راجع محاضرة المهارات الأساسية المشي والجري في كرة السلة

- تقنيات الانتقال (التحرك):

- تقنيات التعامل مع الكرة الاستلام والتمرير والتسديد والمحاورة .

1-2- تقنيات الهجوم:

- تقنيات الانتقال الوضعية الأساسية و الجري والقفزات و التوقف و الدوران.

- تقنيات الاعتراض: ضرب الكرة مطاردة الكرة، صد الكرة، اعتراض الكرة، انتزاع الكرة و الارتداد.

3- التحضير الفني:

يتم دراسة التقنية من خلال الإعداد الفني و الذي هو " عملية تكوين حركات معينة لرياضة مختارة"، وتستخدم كأساس، تكوين المعرفة و حسن الأداء والعادات التقنية. ويتميز هذا التحضير بالإعداد الفني العام والإعداد الفني الخاص.

1-3- الإعداد الفني العام هو موجه نحو استيعاب عدد كبير من المعرفة والدراية و العادات الحركية المفيدة في الحياة والممارسة الرياضية.

2-3- الإعداد التقني الخاص هو مرتبط باستيعاب تقنية تخصص معين مثل كرة السلة.

و يتم اكتساب و استيعاب وكذلك تطوير التقنية والمهارة الرياضية من خلال 3 مراحل:

3-3- مرحلة التطور متعدد التكافؤ في هذه المرحلة يأتي في المقدمة توسيع القدرات التنسيقية لأوجه للحركات (لإيمائية) و اكتساب العادة التقنية و الخبرة الأساسية.

4-3- مرحلة التحضير العام هنا، نصر على زيادة حجم الإيماءات أو الحركات الفنية وربطها بالإعداد البدني العام. (التحمل العام، تطوير القدرات البدنية المختلفة ... إلخ) (للإيمائية واكتساب العادة التقنية و الخبرة الأساسية).

5-3- مرحلة التحضير الخاص: تسمح بتطوير تقنيات تتكيف مع الاحتمالات و الخصائص البدنية الفردية القصوى لكل رياضي، لتصبح غير حساسة للاضطرابات و جعلها آلية على أساس إعداد بدني خاص يركز على الاختصاص.

- تفسير الإعداد الأساسي: بمعنى التعلم. و يتيح لنا التقدم في الإعداد الفني

- تمثيل التحسين المتعمق للتقنية واستيعاب أشكال جديد

4 طرق التحضير الفني.

و متغيراتها (الصقل و التحسين).

1-4- الطريقة الشاملة (الكاملة): يتمثل جوهر هذه الطريقة في تنفيذ التمرين بأكمله من قبل الممارس بعد الشرح أو العرض. وتستخدم هذه الطريقة بشكل أساسي:

- أثناء تعلم المهارات الحركية البسيطة.

- أثناء تعلم الحركات المعقدة التي ليس من المنطقي تبسيطها إلى عناصر على المستوى المنهجي (الدوران حول الشريط الثابت التلاعب بالكرة ... إلخ)
- أثناء تحسين التقنية في نهاية المرحلة النهائية من التعلم.

2-4- الطريقة التحليلية

تتميز بتحليل التمرين إلى عناصر مستقلة نسبياً؛ و التي يتم تعلمها عنصراً عنصراً (بمعزل) و يتم ضمها ببعضها البعض عند استيعابها عمل كامل دون انتهاك البنية. يتم تطبيق هذه الطريقة أثناء تعلم الأفعال الحركية المعقدة من وجهة نظر التنسيق وعندما يكون تنفيذ الحركات المتكامل صعباً. (القفز الطويل و العالي، القفز بالزانة..)

- عندما يكون التمرين أو الحركة مكون من مجموعة من الحركات ضعيفة الارتباط فيما بينها. (الألعاب الملوانية، الترحلق الفني... إلخ)

- عندما يكون من اللزوم استيعاب بسرعة بعض المهارات أو الحركات، والذي هدفه إيقاظ و تثبيت اهتمام الممارسين اتجاه الاختصاص.

3-4- الطريقة التكرارية:

تمتاز هذه الطريقة، كما يشير اسمها، من تكرار نفس التمرين أو المهارة، مع احترام فواصل للراحة، و التي يكون فيها استرجاع للقدرات البدنية نام (عادي) أو استرجاع أقصى

4-4- الطريقة المتغيرة: تتميز بالعمل المستمر لمدة طويلة مع تغيرات في الشدة و المدة.

4-5- الطريقة اللفظية (الكلامية): تستخدم لغرض نقل المعلومات وتكوين المعرفة لدى الممارس. و يتم استخدامها أثناء

الإعداد النظري بعدة أشكال - محاضرة - تفسير - وصف - تحليل- دلالة كما يمكن استعمال هذه الطريقة، بغرض تسيير وتوجيه النشاط الرياضي لدى الممارسين، وذلك بشكل:

تعليمات أوامر- إرشادات كلامية. - ترتيبية في النهاية يتم استخدامها لتقييم وتحفيز الممارسين في شكل: - موافقة - تحفيز.

4-6- الطريقة الاستعراضية: الطريقة الاستعراضية (التوضيحية) وتشمل الاستعراض التوضيحي المباشر و غير المباشر.

- فالمباشر: يتمثل في عرض التقنية من قبل المدرب أو الأستاذ أو أحد المساعدين إن وجد، كما يمكن أن يتم من طرف أحد الممارسين من بين المجموعة.

- الغير مباشر: يتمثل في عرض الصور الثابتة (رسومات مخططات، جداول، كينوجرام....الخ).

أو في عرض النماذج والنماذج المصغرة (مخططات تكتيكية على نماذج محاكاة لملاعب كرة السلة). أو حتى في عرض الأفلام و أقراص مضغوطة (DVD) لمشاهدة التقنية أو الحركة ديناميكيا.

5- التوزيع في الدورة السنوية للتدريب الفني: يمكن توزيع الإعداد الفني في الدورة السنوية على 3 مراحل:

- المرحلة الأولى: هي مرحلة الاختيار وتتزامن مع المرحلة الأولى من الفترة التحضيرية (تحضير عام). هدفها هو تدريب حسن الأداء من أجل تنفيذ واستيعاب العناصر الجديدة للتقنية.

- المرحلة الثانية: هي مرحلة تثبيت التقنية وتتزامن مع فترة التحضير الخاص هدفها هو تكوين حسن الأداء من أجل التنفيذ الواقعي المثالي للحركة، وهذا في المتطلبات الفنية المخطط لها. كما إنها استيعاب وجبر التقنيات الخاصة بالتخصص.

المرحلة الثالثة: مرحلة التكيف: التي تتزامن مع إلى عادة حركية من أجل التحكم في استخدامها الميداني .

وسائل الإعداد الفنية للمنافسة وفترة المنافسة. هدفها هو إتقان التقنية وتحويلها . نسعي وسيلة " كل ما يستخدم من أجل حل مهام التدريس والتعليم والتنمية الفنية والبدنية للفرد". فالوسيلة تجيب على السؤال " بمساعدة ماذا يمكن للمعلم أو المربي أو الأستاذ حل مهام التربية البدنية والرياضية؟ " لذلك فإن وسائل الإعداد

الفني هي جميع العمليات الفنية المنظمة في شكل تمارين بسيطة، أو تمارين تنافسية، إما كانت تمارين تعلم أو تمارين تحسين، يضاف إلى ذلك تمارين الإعداد العام كوسائل إضافية ضرورية لتطوير تقنيات الجري و القفز والتحرك ... إلخ و الوسائل النظرية و التعليمية.

6. بعض المبادئ المنهجية: تقنية خاصة تستدعي إجراءات التدريب الخاصة:

1- تقنية خاصة يجب أن تسبقها تحضيرات مشروطة خاصة: كتقوية كافية لعضلات الطرف السفلي والجذع. من المنطقي البدء خلال التدريب بإدخال تقنية الإيماء (الحركات التي يتم فرضها لتجنب إصابات التعلم اللاحقة. 3- من الضروري أن تدرج في عملية التعلم التقني و التحسين التقني عملية تعليم القدرة على الملاحظة (من خلال الوسائل التعليمية و الدراية الفنية المتعلقة بالتقنية و بالتالي الوسائل النظرية)

4- يجب أن يتم التدريب أو التعلم التقني في حالة راحة.

5. المهارة الحركية هي دالة على مستوى عوامل الأداء البدني.

6- يمكن أن يكون للمشاركة المبكرة جدا في المنافسة تأثير سلبي على تطور التعلم، عندما تكون التقنية غير كافية أو غير مستقرة بشكل كاف.

-التدريب المسبق على التقنيات 1 يسهل عملية التعلم

-استخدام الدعامات التعليمية |

بإجراء عمليات تعاون إيمائية أكثر دقة.

- خاتمة

يهدف العمل الفني أو التحضير الفني إلى جودة التحركات و الحركات و الدقة وسرعة التنفيذ و التنوع والقدرة و الاستمرارية ومتابعة الحركات و ترتبط التقنية ارتباطا وثيقا بالصفات الحركية للرياضي، أي الصفات التي سيتدخل التعلم الحركي عليها كما يهدف التعلم الفني إلى تشكيل إنتاج إيمائي (حركي) دقيق و متعمد من خلال حلقة "فعل - تغذية راجعة - تغذية مرتدة" و يسمح باكتساب حركات منسقة، التي يتم الرجوع إليها عند اكتشاف تقنيات جديدة وعند تحسينها أو تنقيحها.

فطريق تعلم التقنية المذكورة في هذه المحاضرة أساسها التكرار مع ظروف إدراك مختلفة و متطورة (التطور، الإيقاع، التوازن، إلخ). فحتى على مستوى عال، يجب على الرياضي تكرار أسلوبه و مراجعته و تحسينه استمرار لأن هذا أحد العوامل المحددة للأداء. اما المجالات الأخرى سوف تأتي "تلخيص التقنية للسعي لتحقيق التميز لكنها لن تكون قادرة على تحقيق ذلك.

محاضرة رقم 13

التحضير التكتيكي (الخططي) عند
لاعب كرة السلة
-التحضير الخططي الهجومي

- التحضير التكتيكي (الخطي) عند لاعبي كرة السلة.

- التحضير الخطي الهجومي

مقدمة

يُنظم نشاط كرة السلة حول هدف اللعبة و الذي هو قبل كل شيء التسديد للسلة والذي يسعى كل فريق لتحقيقه للفوز بالمباراة. نهاجم أم يجب أن نركز على الدفاع بدلاً من ذلك؟ غالباً ما تكون تكتيكات اللعبة هي من العوامل الحاسمة في نتيجة المباراة، أي: النصر أو الهزيمة. ففي هذه المحاضرة، سنتطرق ونكتشف أساسيات الإستراتيجية، وتكتيكات كرة السلة النموذجية والتدريبات التي يمكن دمجها في التدريب للحصول على الإجراءات الإستراتيجية المختلفة، كما سنتطرق إلى المفاهيم و المصطلحات المرجعية في كرة السلة مفهوم التكتيكات يشمل جميع الإجراءات الهجومية أو الدفاعية التي يستخدمها اللاعبون لتحقيق هدف معين و يمكننا التمييز بشكل أساسي بين نوعين من التكتيكات، وهما: التكتيكات الدفاعية و التكتيكات الهجومية.

مهما كان الاختصاص الرياضي، فإن التكتيكية لها دور راجح في النجاح التنافسي، و من المستحيل توقع الأداء الرياضي الأفضل بتقنية ضعيفة أو بخلفية : إذا كان الزوجان "التقني - التكتيكي" مرتبطين في فذلك لأنهما يشكلان قلب الرياضة. و مع ذلك، تختلف الأساليب و التكتيكات من حيث الأهداف المراد تحقيقها. بالنسبة للهدف من التكتيكات هو تعديل علاقة الرياضي بالبيئة التنافسية في المباراة للاستجابة بشكل أكثر فعالية للمواقف الإشكالية الحقيقية التي يطرحها الخصم. و يمكننا أيضاً التفريق بين الإستراتيجية الفردية و الاستراتيجية الجماعية حيث تتضمن الإستراتيجية الفردية جميع الإجراءات الهجومية و الدفاعية التي لا يمكن أن يقوم بها إلا لاعب واحد في الفريق. أما في الاستراتيجية الجماعية، فسيحاول اللاعبون الخمسة معا تحقيق هدف معين.

1- تعريف.

لقد ورد العديد من التعاريف المتعلقة بمفهوم "التكتك" و التي اخترنا منها خمسة، تجمع كل التعاريف الأخرى:

- نعني بـ "التكتيكات"، "السلوك العقلاني المعدل حسب القدرة الذاتية والمعارضة و الظروف الخارجية في رياضة فردية أو جماعية." وينك. (Weineck)

- التكتيكات الرياضية في شكلها النهائي هي فن قيادة المواجهة الرياضية" ماتيفيف (Matviev)

- "التكتيك" هو أسلوب لتسيير الصراع الرياضي و تصميمه و ترشيده و اقتصاده و مخطط له. التكتيك يثمن الصراع الرياضي بمساهمة فكرية معينة " رسينوفسكي (Racinovsqui).

- "التكتيكات هي الجزء النظري من استخدامهما ضد خصم معين في ظروف. الذي يدرس وسائل و إجراءات وأشكال الصراع الرياضي، و كذلك الجماعية أثناء الصراع ضد الخصم بهدف الحصول على أجل النصر." بوجد الو. (Bogdalow)

- "تكتيك اللعب يعني الاستخدام العقلاني نتائج أفضل". (Dragomire) يسمح لنا تحليل هذه المفاهيم المختلفة بقول:

- أن الصراع الرياضي ضد معارضة حازمة ليست هي نفسها دائماً) يفترض أن تتغير بالشكل و الخصوصية و المفهوم و الإعداد وفقاً لخصم اليوم.

- أن التكتيك هو البحث المستمر في تحديد السبل الوسائل والأساليب لتنفيذ هذه الصراع و تكريسه بشكل فعال من خلال نتائج أفضل تترجم إما بالنصر أو بتحسين جودة اللعب.

- عنصر التضامن من خلال استخدام كل الإمكانيات البشرية و التكامل في اللعب الفردي و الجماعي و الفريق ككل. و منه يمكن تعريف الخطة أو التكتيك بأنها " جزء من اللعب في كرة السلة أو أي رياضة جماعية أخرى تقوم على دراسة قواعد تطوير اللعب، كما تدرس وسائل و ال و أشكال الصراع خلال اللعب وكيفية استعمالها العقلاني خلال اللعب".

و تتطلب التكتيكات الحديثة عدداً كبيراً من الوسائل والإمكانيات و التي هي أولاً وقبل كل شيء القدرة المهارية (الفنية) للعبة، وبالتالي يتم تعريف التكتيكات على أنها الاستخدام الرشيد (العقلي) لهذه المهارات الفنية و التي تتطلب توفير تعلم مختلف التفاعلات و الحركات المختلفة خلال اللعب.

2 مهمة التحضير التكتيكي:

1-2- تطوير صفات التفكير التكتيكي: هذه مهمة تتطلب عدة سنوات من التدريب و هي ذات طابع فكري يرتبط التفكير التكتيكي بالإدراك و التحليل و الحل العقلي و في نهاية المطاف الحل الحركي عند لاعبين كرة السلة، يرتبط هذا الأمر بقدرات اللاعبين على:

استيعاب المعلومات المتعلقة بالحلول الملموسة أثناء المنافسات و معالجتها بسرعة...

استباق إجراءات و تحركات و مناورات الخصم.

اختيار بسرعة من بين العديد من البدائل والمهام التكتيكية الفعالة.

2-2- التعزيز المنهجي للمعرفة بشأن الأشكال الفعالة لاتجاهات تطوير التكتيكات
جمع ما يحي للمعلومات عن المنافس المحتمل و شروط المنافسة اللاحقة
- تنظيم المراقبة التربوية.

تحقيق دراسة عن اللاعبين و الفرق (نقاط القوة - نقاط الضعف - أسلوب اللعب - الخصائص الدفاعية /الهجومية).

التعزيز الميحي للمعرفة بشأن الأشكال الفعالة لاتجاهات تطوير التكتيكات -2-3-
جمع منهم للمعلومات عن الخصم المحتمل و شروط المنافسة اللاحقة:
- تنظيم المراقبة التربوية.

تحقيق دراسة عن اللاعبين والفرق (نقاط القوة - نقاط الضعف - أسلوب اللعب - الخصائص الدفاعية والهجومية).

2-4- وضع خطط تكتيكية جديدة لكل خصيم.

2-5- تحسين الميارات التكتيكية بالارتباط بالإعداد البدني و الفني التحضير المتكامل (عندما يتعلق الأمر بالتحسين).

- يجب أن يكون هناك توزيع للقوى واستبدال اللاعبين و تمديد اللعب (في المدة).
استخدام الأساليب الجيدة في الوقت المناسب : التدريبات التكتيكية التي تتطلب الاختيار الصحيح للوسائل التقنية، وربطها بسرعة بالتنفيذ

3- المكونات الأساسية للتكتيك الهجومي:

يخضع الإعداد التكتيكي للمعرفة و استيعاب الخصائص الأساسية للاختصاص، وبالتالي فهو التصنيف التكتيكي وتكتيكات هجومية و أخرى دفاعية.

1-3- التكتيكات المجموم في هذا الجزء ،مبادئه و ينقسم الإعداد التكتيكي في كرة السلة إلى ع. موكت

1-1-3- المهارات الفردية: في كرة السلة تؤكد:

حركات بدون كرة - احتلال المكان الهجومي الحر، أو :

- الهروب من المدافع (dimarquage) - لأخذ الكرة - لمهاجمة السلة.

أن هناك 4 أشكال الهروب من المدافع القطع الأمامي على شكل الحرف - على شكل الحرف C على شكل الحرف L - وعلى شكل الحرف 5 (البروب المزدوج)

- الحركات بالكرة موقف العديد الثلاثي: عندما يستلم المهاجم الكرة، يجب أن يكون مستعدا للتمرير أو المحاورة أو التسديد و ذلك حسب الموقف فباستثناء الحالات التي تتطلب قرارا فوريًا، يجب على اللاعب الذي يستلم الكرة القيام

بوضع " الهديد الثلاثي"، والذي يدور حول الحصول على وضع متوازن يسمح لنا باستلام الكرة، حتى تتمكن من التمرير أو المحاورة أو التسديد لذلك، في وضع " الهديد الثلاثي"، يجب على اللاعب:

- مواجهة السلة إذا كان خارج المنطقة المحصورة.
- تحديد قدمه المحورية.

- جعل الكرة قريبة من ارتفاع الورك.
- خلق " مساحة" بتحريك الكرة بقوة المرفقين متجهين للخارج و "مسح" الكرة بقوة بعيدا عن يدي المدافع و إفساح المجال بين اللاعبين أن يكون اللاعبون و السلة في مجال الرؤيا.

-يقوم عدد من المدربين بتعليم اللاعبين استخدام " القدم الأمامية"، التي يمكن استخدامها لتحقيق خدعة الانطلاق حول الجسم لجعل المدافع يتراجع قليلاً.

23- الأساليب التكتيكية للعب بين الزوجين و الثلاثية

الهجوم هو جزء من اللعب يتطلب من اللاعبين أولاً أن يتعرفوا على ما يحدث فيه، ثم أن يستجيبوا بناءً على ذلك و بصورة صحيحة والأساليب الفنية للعب بين الزوجية و الثلاثية هي أساس الأساليب الهجومية في كرة السلة، و هي كما تلاحظ من اسمها تشمل لاعبان أو ثلاثة يعملون معا احتلال مساحة يمكن للكرة أن تتحرك فيها، ليتمكن لاعب من التصويب فيها وتسجيل السلة و من بين هذه التسلسلات الأكثر شيوعاً في الألعاب الهجومية بين الزوجية والثلاثية وهناك:

1-23- الهجوم بين الزوجية:

العب التمرير و القطع Give and Go هي نوع من التمرير و القطع نحو السلة يقوم خلالها اللاعب الحامل للكرة بالتمرير الزميله ويقوم بالقطع نحو السلة ليستلم التمريرة منه فوراً مرة أخرى، و يمكن تنفيذ العب

التمرير و القطع في أي مكان من الملعب طالما أن هناك مساحة خالية يمكن للاعب أن يقطع فيها ليستلم الكرة. و يتم هذا النوع من اللعب بين صانع الألعاب و الجناح، أو بين الجناح وصانع اللعب، أو بين لاعب الارتكاز و أي لاعب من اللاعبين الخارجيين. ويجب على اللاعب القاطع أن يقطع بين المدافع و الكرة.

وضع و استخدام الحاجب (ألعاب الحاجب screening)

وضع الحاجب عبارة عن عملية مساعدة هجومية تهدف إلى تحرير مهاجم واحد أو أكثر. و هو عرقلة جسمية لحركة المدافع على شريك يحمل الكرة أو لا يحمل و الغرض من الحاجب أو لعبة الحاجب هو --تحرير الشريك وبالتالي تعطيل الإجراءات الدفاعية للمنافس.

-يتضمن أي لعبة الحاجب أو (استخدام للستار)

-أساسيات الهجوم الفردي (وضع و استخدام بنية تكتيكية).

-على لاعبين اثنين على الأقل فهو لا يتطلب فقط إتقان قبل كل شيء القدرة على اتخاذ الخيارات المناسبة (اللعبة) ويسبق جميع إجراءات وضع اللعب باستخدام الحاجب أعمال تحضيرية أساسية مثل الخداع و الهروب من المدافع بخطوة الطعن هدف المهاجم الذي سيضع الحاجب هو إغراء المدافع الخاص به بطريقة تجعله يزعم عملية وضع الحاجب بأقل قدر ممكن (تأثير المفاجأة) و ذلك بإعلان شفهي لوضع الحاجب أو بواسطة إجراء حركة ضد مثبت أو واضح الحاجب أما هدف المياجم الذي سيستفيد من الحاجب هو جذب المدافع بطريقة تسهل وضع الحاجب و تجعله فعالاً قدر الإمكان فهو يسحب أو يحضر المدافع إلى الحاجب و يتميز عدد من وضعيات استخدام الحاجب أو ألعاب الحاجب الموجودة في كرة السلة؛ فمهما ما يستخدم على حامل الكرة الالتقاط والدرجة) و ألعاب الحاجب على لاعب غير حامل للكرة (حاجب عمودي، أفقي قطري، معاكس)، لكل من هذه الحركات، يتميز بين الحاجب الأعمى و الحاجب المرني، فالأول، نقصد به أن المدافع لا يرى المهاجم و هو يضع الحاجب و بالنسبة للحاجب المرني، فمن الواضح أنه بالعكس المدافع يرى ذلك استخدام الحاجب على غير حامل الكرة استخدام الحاجب على غير حامل الكرة استخدام الحاجب على حامل الكرة المعاكس

- الحاجب القطري

-الحاجب الأفني/ العمودي

- الحاجب الالتقاط والدرجة

الالتقاط و الدرجة و الذي هو معروف بـ Roll & Pick عند الأخصائيين، هو نمط قياسي و شائع جدا في كرة السلة.

يستخدم هذا التكتيك عندما يقود لاعبان في الهجوم أحدهما بالكرة بينما يواجهان مدافعان.

و يتم هذا التكتيك عندما يكون لاعب في الفريق في موقف هجومي ولا يمتلك الكرة بأداء "الستار" (Pick) بين حامل الكرة والمدافع الذي يحاول مواجهة هذا الأخير. وبالتالي، يتمتع المهاجم الذي يحمل الكرة بزمam الحرية في محاولة التسديد أو الركض نحو السلة أو حتى تمرير الكرة إلى زميله في الفريق الذي بعد أداء الستار يتحرك بسرعة نحو السلة (تدريج Roll). في هذه الأثناء، يتم تكليف المهاجمين الثلاثة المتبقين بمواجهة المدافعين الثلاثة الآخرين.

لتقاطعات (splitting) الهدف منه هو تحرير المصوب بسرعة فائقة فبداية الحركة هي نفسها دائما: اللاعب الداخلي يأخذ الكرة في وسط الملعب، خلف خط النقاط الثلاث. ويقوم اللاعب صانع الألعاب بوضع ستار إلى الظهر (الجناح) الذي يقطع إلى الجانب الآخر من المنطقة المحصورة. هنا يقوم صانع الألعاب

بالتراجع إلى خط النقاط الثلاث، بدلاً من البقاء في مكانه، حيث يمكنه استلام الكرة والتسديد.

2-2-3- الهجوم بثلاثة لاعبين

في حالة الهجوم بـ 3 لاعبين يمكن التحدث عن عدد من الخطط التي تسمح بالتقدم بالكرة نحو السلة أو مناطق التسديد. والتغلب على الدفاع اللصيق ونعد مها العديد من التكتيكات الهجومية، كالثمانية الصغرى (le petit huit) الذي يقوم على اللعب منع المتتالي للاعبين من حراسة التقاطعات بين اللاعبين للعلم فإن كل الدوران حول اللاعب للهروب من الدفاع، والمنع المزدوج والهجومية ستدرس في السنة 3 اختصاص).

-الهجوم على شكل مثلث استراتيجي هجومية أخرى تحظى باستعمال كبير في كرة السلة

-هجوم المثلث يتطلب هذا التكتيك قبل كل شيء تماسك فريق قوي وتفاعل جيد للغاية بين مختلف اللاعبين لأنه في هذه الحالة يتموقع ثلاثة من المهاجمين في جزء من الملعب لتشكيل مثلث. يتكون هذا المثلث عادة من المحور والجناح وصانع الألعاب المتمركزين، لأحدهما، قريب جداً من السلة، و للثاني بزاوية في الملعب أيضاً بالقرب من السلة و للثالث للجناح.

هذا التشكيل من الهجوم يفضل التمريرات السريعة وتحركات اللاعبين بحيث يصعب على الدفاع مواجهة المهاجمين. و يوضح كيفية حدوث هجوم المثلث. عندما يتعلق الأمر بالحركات الجماعية الهجومية، هناك العديد من تكتيكات اللعبة التي يمكن لفرق كرة السلة تطبيقها: فالهدف من الهجوم دائماً هو اختراق دفاع الخصم للسماح لزميله بمحاولة التسديد أو الحصول على رمية حرة. و الحركات الهجوم الجماعية الرئيسية هي نوعان:

الهجوم السريع في كرة السلة، تتحدث بشكل أساسي عن تكتيكين أساسيين في الهجوم السريع: الهجوم الموضعي (الهجوم المبكر " early offense باللغة الإنجليزية) والهجوم المضاد: فالهجوم المضاد: في الهجوم المضاد، يحاول الفريق مباشرة استعادة الكرة للصعود إلى الملعب في أسرع وقت ممكن للوصول إلى سلة المنافس أثناء الصعود، لا يتم وضع المهاجمين أو المدافعين بشكل صحيح. ينصب التركيز على التمريرات الناجحة و السريعة تسمح هذه اللعبة السريعة، إذا جاز التعبير، بمباغرة دفاع الخصم الذي لم يتح له الوقت لتنظيم نفسه.

فيده هو البحث عن الهجوم بأكبر عدد ممكن من اللاعبين الفائض العددي في الهجوم على الدفاع. و يكون هذا الهجوم: 1 ضد 0، أو 2 ضد 1، أو 3 ضد 2، كما يمكن أن تصادف الهجوم السريع المبني على 1 ضد 1، أو 2 ضد 2 أو 3 ضد

-الهجوم الموضعية على العكس من ذلك في الهجوم الموضعي يسعى الفريق المياجم إلى التكيف بشكل جماعي مع الإستراتيجية الدفاعية للمنافس، ويتم بناء الهجوم على أساس وضع مناسب للاعبين أثناء الحركات و التمريرات و الصد (في حالة دفاع رجل لرجل أو حتى التقاطعات (في حالة دفاع المنطقة) فالفريق المنافس هو العناصر المحددة للهجوم.

نتحدث اليوم أيضا عن الأنظمة الهجومية، أي متغيرات متسلسلة، والحركات المصقولة جيدا حيث يلعب كل مياجم : محددًا. و مع ذلك فهي معقدة نسبيًا و تتطلب دراستها و تدريبها

و هناك العديد من التكتيكات في كرة ال wander انشاء فبعد استرجاع الكرة و توجه اللاعبين نحوه مسبقًا.

-الهجوم المتدرج: هو هجوم يكون فيه ترتيب اللاعبين ترتيبًا الهجوم، يتغير موقع اللاعبين، فيصبح المحوري والجناح هم اللاعبون الذين كانوا في المقدمة؛ فهو استمرار للهجوم بشكل مستقل عن أماكن (محطات اللعب، من أجل خلق عدم توازن الدفاع (كبير مقابل صغير)

4 وسائل التحضير التكتيكي:

هي كل اشكال الخطط المستعملة خلال فترات الأوقات المخصصة للتحضير التكتيكي، والتي يمكن أن تكون بواسطة تمرينات التحضير الخاص أو تمرينات المنافسة و عموما فإن تمرينات التحضير التكتيكي تتميز عن باقي التمرينات الأخرى في النقاط التالية:

- دقة الأهداف المراد الوصول إليها:

-كاسترجاع الكرات في الدفاع.

-مضايقة الصارمة للاعب المحوري في الدفاع.

-الرمي أو التسديد بعد حالة التخلص من المضايقة.

-أن التدريب يهدف إلى استنساخ لعدد من النقاط والتحركات و التقنيات المكونة للمخطط التكتيكي ككل، أو إلى المخطط في مجمله.

-إعادة إنشاء الأجواء الخارجية للمنافسة، إذا استدعى الأمر.

- طرق التحضير التكتيكي:

1 - طريقة الفاصل الزمني (خلال المرحلة الخاصة ومرحلة ما قبل المنافسة)

من التحضير العام و التحضير الخاص)

2- الطريقة المتكررة خلال المرحلة الأولى والثانية

3- طريقة اللعب.

4- الطريقة التنافسية.

- خاتمة

إذا كانت التكتيكات تتعلق بالتنظيم والسياسة التي يتم اتباعها لتحقيق النجاح في أي عمل فهذا المصطلح يرتبط في البداية بالمجال العسكري، وينطبق على أي مواجهة اقتصادية و تجارية ورياضية و ترفيهية و دبلوماسية، وما إلى ذلك . و يصف فن الجمع الأمثل بين أساليب الأداء و الوسائل المتاحة، لكسب مكسب أو القرار . و يختلف التكتيك عن الإستراتيجية من حيث أنها تتعلق بأهداف قصيرة المدى مثل الفوز بمنافسة، بينما تتعلق الإستراتيجية بأهداف متوسطة أو طويلة المدى مثل الفوز في حرب أو سياسة دبلوماسية خاصة؛ كما أنها تهدف في المجال الرياضي إلى تسيير فريق و تطويره ففي هذه المحاضرة، تطرقنا إلى التكتيك، من حيث التعريف و المياد و مكوناته الأساسية في اللعب الهجومي؛ كما تطرقنا إلى الحركات الأساسية و وسائل وطرق التحضير التكتيكي بصفة عامة هنا يجب الذكر أن ما جاء في موضوع المكونات الأساسية للتكتيك الهجومي ما هو إلى أمثلة عن هذه الأساليب الهجومية الكثيرة والمتعددة.

محاضرة رقم 14

التحضير التكتيكي (الخططي) عند لاعبي كرة السلة
التحضير الخططي الدفاعي

- التحضير التكتيكي (الخططي) عند لاعبي كرة السلة. - التحضير الخططي الدفاعي.

مقدمة:

بعدما تطرقنا في الجزء الأول من هذه المحاضرة إلى التكتيك الرياضي (التكتيك الهجومي) و أعطينا أهم التعاريف له من خلال ما جاء به مجموعة من المنظرين في مجال الرياضة على العموم و بعدما تطرقنا إلى مهام التحضير التكتيكي، و مكوناته الأساسية في الهجوم، ووسائله و طرق التحضير التكتيكي و الخوض بصفة عامة في التكتيك الهجومي في رياضة كرة السلة؛ سنتطرق اليوم في الجزء الثاني من التحضير التكتيكي، إلى التكتيك الدفاعي في رياضة كرة السلة و الذي لا يقل أهمية عن التحضير التكتيكي الهجومي فكرة السلة في رياضة مثيرة، لأنها تتطلب إتقان جانب أساسي لتحقيق النجاح الا وهو التكتيكات. فهذه الفكرة تتضمن القدرة على الرد في لحظة معينة على مشكلة الفريق المنافس. لكن للاستجابة على النحو الأمثل، يحتاج الفريق إلى الخبرة، المخاطرة والقدرة على التكيف فليس كل الرياضات الأخرى تتطلب الكثير من هذه المعايير، ما يمكن تفسير ذلك من خلال حقيقة أن القليل من الرياضة كرة القدم الأمريكية التي تستجيب إلى مثل هذه الاستراتيجية. و المدرب لديه الكثير من الفرص للتدخل في اللعبة وقلب الكفة إلى صالح فريقه، خصوصاً إذا كان الفريق يمتلك اللاعبين الممتازين.

تاريخياً، مراقبة اللاعب بشكل فردي هو الشكل الأول للدفاع المنظم" في معظم الأوقات في وضع الاعتراض للكرة، يقلل المدافع متمسكا بوتيرة خصمه، حتى اللحظة التي يقرر فيها المهاجم المراوغة (المحاورة)، ثم الخداع بالكرة، قبل الذهاب إلى السلة سيؤدي هذا الإغراء لاحقاً إلى ولادة الحركة الهروب الأمامي أو القطع و الذي سيكون أحد الأسباب الفنية لظهور دفاع المنطقة، الذي لا تزال أصوله غير واضحة و غير واثقة؛ لكن البعض يقول إن المدرب (أندرسون)، انتبه إلى أن اللاعبين واجهوا صعوبة في متابعة خصومهم دفاعياً على كل الملعب، فأوصى بالانسحاب الميحي تحت السلة من أجل بناء "جدار" دفاعي للمهاجمين. ومع ذلك، فإن دفاع المنطقة هو الشكل الأول للدفاع الجماعي.

ففي هذا الجزء الثاني من محاضرة التكتيك، سنتطرق إلى مجموعة من المفاهيم والمعطيات التي توضح لنا مفهوم نتطرق بالتفصيل على أهم دفاعات المنطقة و أساسياتها.

1 - تكتيكات الدفاع الفردية لا بد من تعليم أساسيات الدفاع الفردي قبل:

أو تكتيك دفاعي سواء أكان دفاع المنطقة أو دفاع رجل. التكتيك الدفاعي و أنواعه و أساسياته كمدافع، ببين لنا أن كل لاعب منافس لديه عدد معين من الرجل.

فالخاصية الأولى التي يتم تطويرها عند اللاعبين في ملاحظة الصفات و الأخطاء التي من الجيد معرفتها إذا كنا نريد الدفاع عنه بشكل صحيح. النقطة الثانية التي من الجيد الإصرار عليها هي تعلم التحدث بصوت عالي لتشجيع الشركاء من جهة وتحذيرهم من جهة أخرى خلال الدفاع؛ و أخيراً، من الضروري أن يعرف اللاعبون تماماً الحركات الكاملة للتحركات الدفاعية التي تشبه "اللعبة بالأقدام" عند الملاكمين و التي تسمح باستيعاب الحالات المختلفة لمباراة الارتكاز ففي تكتيك الدفاع الفردي هناك نوعين من التكتيك:

1-1-تكتيك الدفاع الفردي على اللاعب الحامل للكرة : هي أسلوب الدفاع رجل لرجل ويجب تعليمياً لأي مدافع قبل التطرق للدفاع الجماعي، وهي الأساس في تعليم الدفاع، والاعتبارات التي على اللاعب المدافع مراعاتها أثناء الدفاع على حامل الكرة تشمل:

فإذا كانت التكتيكات هي " فن الجمع بين اللاعبين وترتيبهم و استخدامهم لتحقيق الهدف." فهي تستجيب للعديد من الاشكاليات التي يمكن أن تكون داخلية للفريق (فرض طريقة لعبه) أو خارجية (تستجيب لتكتيك الفريق المنافس)، و الذي تختلف فيه الآراء أحياناً.

إن جوهر دور المدرب هو عدم معرفة ما إذا كان سيكون أفضل أم أسوأ مع الخيارات الأخرى. لذا يجب أن يبدأ بقبول الفشل؛ فالتكتيك هو الاستجابة للحظة ما تشعر بها ولا أحد يستطيع أن يقول إنك كنت مخطئاً، لأنه إذا لم تغير تكتيكاتك فماذا ستكون النتيجة؟ ومع ذلك، تحرص على التمييز بين مدرب الشباب و مدرب الكبار. فستركز هنا على

-التفكير في البطولات التنافسية حيث يسود النصر مما يستدعي تطور التكتيكات و التدريب.

-الضغط على الكرة (Pressure)

- توجيه حامل الكرة. (Direction)

- المتابعة الدفاعية (Rebounding)

-الضغط على الكرة (Pressure): هو الوجه الظاهر للدفاع على حامل الكرة الذي يحتم على المهاجم على حماية الكرة، الأمر الذي يصعب عملة التصويب دون إعاقة من المدافع. ويتحكم في هذا الضغط عوامل عدة أهمها التقرب من اللاعب المدافع من اللاعب المهاجم الحامل للكرة أو الحائز عليها، فكلما اقترب المدافع من

الكرة كلما زاد الضغط وكلما ابتعد كلما نقص الضغط. ويعتمد الضغط على الكرة أيضا على المهارات والقدرات البدنية للاعبين المدافعين و على فلسفة النظام الدفاعي للفريق المدافع في حالة تكتيك الدفاع الفردي على اللاعب الحامل للكرة، يجب النظر في حالتين:

- إذا اللاعب لم يراوغ (يحاور): حذر مطلق، وتوجيه بداية الانطلاق بالكرة المحتملة إما نحو خطوط الطول أو نحو شريك قريب.

- إذا كان المهاجم سيسدد إلى السلة حلاً بعد خطوة إلى الوراء: محاولة أخذ الكرة أو التصدي لها قبل الصعود (حل) للاعبين صغار القامة، وذلك عن طريق تخمين لحظة إطلاق التسديدة حتى تتمكن من وضع اليد على الكرة على ارتفاع الحزام (الحوض). مواجهة التسديدة على ارتفاع اللوحة (حل) لكبار القامة، نظراً لأن الكرة يجب أن تمر بالقرب من دائرة السلة، و هو المكان الذي من الضروري الذهاب إليه و البحث عنه بدلاً من مواجهة التسديدة في اليد (وهو مصدر هام من الأخطاء الشخصية). فمهما كان الحل الذي تم اختياره من الضروري تصميم المسار الدفاعي على غرار مسار المهاجم، و التصدي للكرة يكون بالذراع الداخلية حتى تكون قادراً على التوجيه (بعد المحور في وضع مناسب لمسك الكرة بعد الارتداد).

فعندما يحاور اللاعب الحامل للكرة فإنه يُنصح بشدة بعدم محاولة أخذ الكرة منه (ما لم يكن من الواضح أنه أخرق)، ولكن توجيه تقدمه نحو الأماكن الخطرة حتى تكون قادرين على أكثر عدوانية دفاعية بمجرد أنه ينهي المحاورة. توجيه حامل الكرة (Direction): يمتلك المهاجم المبادرة دائماً، لكن المدافع هو الذي يمنحه المنطقة التي تحدث فيه فالتوجيه تقصد به فعل المدافع الذي يدافع على حامل الكرة؛ فيجب أن يتمركز بطريقة تسمح من التأكد من أن حامل الكرة يمكنه الذهاب فقط إلى جانب واحد. و بالتالي، يوجه حامل الكرة نحو الجزء العلوي من الملعب، ثم نحو المركز بالقرب من السلة غلق خطوط الياية. ففي هذه الحالة يسمح التوجيه:

-بالسيطرة على مركز الملعب.

-بتحديد "جانبا و "جانب الكرة"

-كما أن التوجيه هو أيضا مباراة جماعية لاحاملين للكرة و تموضعهم الذي يتجه نحو الكرة فبالتالي فهو يسمح بحركات اللاعبين الغيرية أو الهجومية هو عامل مهم في النجاح و الارتداد

-المتابعة الدفاعية (Rebounding): أهمل هذا الجانب المدربين و اللاعبين أدركوا أن امتلاك الكرات المرتدة سواء اللعبة منذ فترة طويلة ويعتبر الآن أساسيا خاصة وأن هو عمل فردي أو جماعي يجعل من الممكن استعادة الكرة بعد تسديدة

ضائعة لشريك أو خصم؛ و هي من أهم المهارات التي تسمح في كثير من الأوقات بالفوز بالمباراة. فإذا افترضنا أن الفريق المنافس يصبوب 80 تصويبة خلال المباراة مع 50% من النجاح في التسديد فعلى الفريق أن يستعيد الكرة 32 مرة متابعة دفاعية.

و إذا كان نفس الفريق عندما يهاجم يصبوب 80 تصويبة، بمعدل نجاح 50%. فعلى الفريق أن يسترجع الكرة في المتابعة الهجومية 12 مرة. فكل هذه المعطيات تشير إلى أن غالبًا ما يفوز الفريق بالمباراة لما يعمل جاهدًا لاسترجاع الحصول على الكرة عن طريق الأسلوب الجيد للمتابعة خاصة منها الدفاعية و لهذا الغرض تلعب الفرق القوية بناء على هذه النسب المئوية، وبالتالي يعمل المدربون واللاعبون الأذكاء على:

1-2- تنفيذ ضغط جيد على الكرة. (إجبار اللاعب على التصويب والتخلص من الكرة في حالة سلبية) لين الطبي إعاقه المصبوب و اتخاذ التوقيت المناسب لذلك ليس من الضروري الوثب دون سبب) إبقاء القدمين على الأرض للقفز للمتابعة الدفاعية (التحكم في الجسم والتحرك السريع للحصول على مراكز.

- المدافعة الداخلية:

تكتيك الدفاع الفردي على اللاعب الغير حامل للكرة: يرتبط الدفاع على اللاعب الغير حامل للكرة ارتباطًا وثيقًا بموضعه بالنسبة إلى الكرة والسلة وهناك طريقتان رئيسيتان المقاربية مبادئ الدفاع على اللاعب الغير حامل للكرة. فالخطر هو الكرة، والمحور سلة السلة هو الذي يسمح بتعريف "جانب الكرة" و "جانب المساعدة" (كما نتحدث غالبًا عن "الجانب القوي" و "الجانب المقابل). و الكرة البعيدة أقل خطورة من الكرة القريبة و إنه المحور الأفقي الذي يمر عبر خط الرمية الحرة مما سيسمح بتحديد المواقع الدفاعية المختلف. فالمنطقة الأكثر حساسية للدفاع في قبل كل شيء المحور سلة السلة و أكثر من ذلك في المنطقة القريبة من السلة للتبسيط على الدفاع أن يتحكم في المنطقة المحصورة من جهة الكرة، دون الإغفال عن التسديدات الخارجية المحتملة ذات النقطتين أو الثلاث نقاط. فالطريقة الأولى، التي تسعى كلاسيكيًا. يتمثل في التوقيع بين الخصم و السلة على مسافة قد تختلف وفقًا لمهارة المدافع المدافع الجيد يبقي خصمه على مسافة ذراع واحدة على الأكثر. بشكل عام، تعتبر أن الوضع الدفاعي الصحيح يتضمن وضع القدم الداخلية التي تكون متوجهة إلى وسط الملعب للأمام، و القدم الخارجية (التي هي الأقرب إلى خط الطول للخلف يؤمن هذا الوضع تصديًا جيدًا للتسديدة ويسمح للمدافع بإجبار المهاجم لاتخاذ مسار خطوط الطول و بالتالي إبعاده عن السلة ومع ذلك، يوصي بعض المدربين بوضع القدمين على نفس

المسار؛ حيث يسمح هذا الموقف بالاحتفاظ بمزيد من المساحة وتغيير وضع القدمين باستمرار، وإرباك الخصم وتسمح للمدافع أن يكون أكثر عدوانية. أما بالنسبة لليدين، فيجب إبعادهما عن الجسم لتوفير مساحة أكبر، و تكون بمثابة مجسات هوائيات عن وضعية المهاجم.

الثانية تسمى "شبه الاعتراض و تتكون من صد الخصم بثلاثة أرباع على الجانب الذي يعتبر قويا لإجباره على التصرف من جانبه الضعيف، ويستعمل خاصة لمنعه من استلام الكرة.

الأخيرة يتخذ المدافع وضعية "الاعتراض الكلي" أمام المهاجم، بحيث تسمح الأيدي بالتحكم في موقع المهاجم. ويتم استخدام هذين الوضعيتين الدفاعيتين (الأخيرتين)، الميالتين للهجوم، أكثر وأكثر في كرة السلة الحديثة. ويتوافق استخدام هذه المواقف المختلفة مع تقدم المهارات الفردية و تستجيب للبحث المستمر عن الدفاعات التي دفاعات المنطقة دفاعات المنطقة ذلك بتركيز انتباهه على حركة الكرة أكثر من :

تلف تماما حيث يتلقى اللاعب جزءاً من أرضية الملعب للدفاع عنها وصف معين. تتطلب طريقة الدفاع هذه، صفات مهارية فردية تطرح مشاكل أكثر و أكثر صحة في دين الرجل)، نظرا أنها تتميز بالتنقل، العدوانية، و التي لا يمكن أن تتطور إلا من خلال ممارسة دفاع المنطقة الملعب الذي يغطيه ممارسوه بسبب حجمهم وشعورهم العالي بالدفاع الجماعي. فدفاع المنطقة هو دفاع منظم ضد الكرة، حيث يكون كل مدافع مسؤولاً عن تغطية منطقة معينة من الملعب كما أن دفاع المنطقة هو دفاع فردي في من الملعب مقرونا بمزامنة تحركات المدافعين الأربعة الآخرين، حيث يتعين على هؤلاء الأخيرين إظهار قدرة عالية على التحرك: عندما تتحرك الكرة، أو عند استلام التمريرة، فإن المنطقة يجب أن تكون قد أعيد التوضع فيها. فيطلب من المدافعين الموجودين مقابل الكرة (فيما يتعلق بمحور سلة السلة عموما اعتماد وضعية " مفتوحة" تسمح لهم برؤية الكرة و المهاجمين في منطقتهم الارتكاز يكون بالموازاة لخط التمير). تقليديا يتم تصنيف المناطق الدفاعية من خلال الإشارة إلى محاذاة اللاعبين من أعلى نصف دائرة المنطقة المحصورة اتجاهها نحو السلة أي من أعلى إلى أسفل المنطقة الدفاعية). كما نميز أيضا بين عائلتين رئيسيتين من المناطق الدفاعية المناطق الزوجية (2-2-2-2-1-2-3-2-3 والمناطق الفردية (1-3-2-2-13 ، 2-333)، و هذا وفقا لعدد المدافعين (الزوجي أو الفردي) المشكلون للخط الدفاعي الأول، و التي سنتطرق إليها، علما أن هنا العديد من الدفاعات في كرة السلة كدفاع الضغط في كل الملعب أو 4% الملعب، و الضغط 1-3-11 في 14 الملعب و منطقة الضغط 1-2-1-1 و غيرها من الدفاعات الأخرى.

1- دفاع المنطقة 2-1-2 هو دفاع قوي تحت السلة، و يسمح بالتحكم الجيد في الارتداد و اللاعب المحوري للخصم. كما أنه يحمي اللاعب المحوري الأعلى بشكل كاف المحوري الأعلى و المنخفض). كما أنه دفاع جيد من حيث انطلاق الهجمات المضادة (أحد اللاعبين الأماميين يغادر النظام الدفاعي بمجرد أن يسدد الخصم).

و تتمثل نقاط ضعفه الأساسية في سهولة تفكيكه عند الدوران الجيد للكرة والتسديدات الخارجية، كما أن ضعفه يظهر في الجزء العلوي من نصف الدائرة للمنطقة المحصورة و منتصفها، و على طول خط النهاية.

2-1-2 دفاع المنطقة 2-1-2 المدافع 3 عملها لا يخرج من المنطقة المحصورة. أمثلة عن تغير دفاع المنطقة 2012 حسب موضع الكرة دفاع المنطقة 2012 مع الكرة في المنطقة 1

-دفاع المنطقة 2-1-2 مع الكرة في المنطقة 2

8-1 المدافع 1 ينزل للإمالة بتموقعه. المدافع لا يمنع الدخول بالكرة من خط النهاية المدافعان 4، 5، لا باركان مهاجما في على المنطقة المحصورة -المدافع لا يمنع الولوج في قلب المنطقة المحصورة منطقة الارتكاز السفلي، يتوجه إلى

قلب المنطقة لاستلام الكرة

دفاع المنطقة 2-1-2: إنه دفاع ممتاز لإقامة "المصيدة: فهو يغطي الجزء العلوي من المنطقة المحصورة بشكل مثير للاهتمام، لكنه ضعيف جدا على الرماة الماهرين في اعلى المنطقة. يمكن استخدامه من قبل فريق سريع وصغير القامة طالما أن لديه لاعب طويل قادر على حماية الجانب السفلي من السلة بشكل فعال نقاط قوية: دفاع ممتاز الإقامة المصائد بلاعبين نقاط الضعف على الرماة الماهرين في الجزء العلوي من المنطقة المحصورة. الكرة في المنطقة 0

-عموميات هذا النوع من الدفاع:

-الضغط على حامل الكرة.

-تجاوز منطقة الارتكاز السفلي.

-الكرة في المنطقة 5

-الأولوية لحماية المنطقة المحصورة: عدم البحث عن اعتراض الكرات، ورجوعها إلا في حالة المصيدة.

-التمركز للإعانة من جهة الكرة. 2-3 دفاع المنطقة 2-3

-يسمح المركز المتقدم للاعبين في رأس المنطقة بالدفاع القتالي الذي يستفز الخصم لارتكاب الأخطاء و بما أن زيادة . اللاعبين على رأس المنطقة فهذا الدفاع بعد الأفضل للهجوم المضاد عادة ما يُطلب من الثلاثة اللاعبين في رأس المن

مضاعفة حراستهم و المساعدة في الارتداد. في الواقع، يكمن الضعف الأساسي في اللاعب المحوري و يتضح أنه دفاع بمجرد التغلب على الخط الأول. في هذا النوع من الدفاع، نطلب أحياناً من اللاعب الأوسط في المقدمة الذي يجب يكون سريعاً جداً أن يغطي باستمرار المنطقة ما بين السلة و خط الرميات الحرة من خلال العمل كمؤشر على الرمية الحرة السلة.

-ناطق الضعف في دفاع المنطقة 2-3 في مناطق لاعب الارتكاز السفلى في الوسط وبداية المنطقة اما في الزوايا. توزيع المنطق الدفاعية في دفاع المنطقة 23 وضعية الدفاع والكرة في المنطقة 4 الكرة في المنطقة 3 الكرة في المنطقة 2

2-4 دفاع المنطقة 1-3-1

يتمتع هذا الدفاع بميزة قوية للغاية تتمثل في إبقاء ثلاثة مدافعين بين الكرة والسلة مما يصعب التسديد من بعيد و يحد من التدرج إلى السلة وضمان انتقال المدافعين من الخط الثاني هذا المحور المتحرك المرتبط بوجود صياد يجعل الاقتراب من السلة صعباً بالمقابل الزوايا ضعيفة و يجب أن يكون اللاعب الموجود تحت السلة مدافعاً ممتازاً (طويل القامة وله توقيت جيد).

-توزيع القطاعات و اللاعبين في الدفاع 1-3-1

-اللاعب 3 الذي لا يغادر المنطقة المحصورة أبداً يضع نفسه دائماً بين الكرة والسلة. يضع نفسه دائماً فوق مهاجمه المباشر في منطقة الارتكاز السفلى ودائماً في الأسفل عند منطقة الارتكاز العليا.

2-5-2 دفاع المنطقة 1-2-2

هي منطقة يحتاج فيها اللاعب في أعلى المنطقة المحصورة إلى أن يكون مدافعاً ممتازاً وذو قامة جيدة، ويترك له عموماً كل الحرية في التحرك في الجزء العلوي من المنطقة دور الجناحين العالمين هو المسك باللاعب المحوري و منع المهاجمين من التسديد من الخارج والذهاب إلى الارتداد (و هذا هو السبب في أننا نضع لاعبين ذوي قامة جيدة هناك).

بشكل عام، هذه المنطقة لها نقاط ضعف في التمريبات المتقاطعة العريضة - خاصة عندما يوفر الظهيرين تغطية عالية و تترك ثقباً أسفل السلة. كلما يهاجم الفريق على الجانب ويضع أفراد خفاف الحركة تحت السلة فإن دفاع المنطقة 1-2-2- بعض أمثلة عن التغيرات في الدفاع 2-3 حسب الكرة في المنطقة 4

2- خيارات الدفاعات:

الكرة في المنطقة 3 الكرة في المنطقة 2

في دفاع المنطقة، لا يمكنك الدفاع في كل مكان عليك أن تختار إما أن تغلق المنطقة الداخلية أو تغلق دوران الكرة في المحيط. فعندما يتم وضع حامل الكرة في مواجهة فاصلة بين لاعبين، يكون المدافع الذي يخرج إما هو الأبعد عن السلة

(في حالة وجود فاصل بين خطين دفاعيين)، أو المدافع الذي يفضل التوجيه الأحسن الحامل الكرة (حالة الفاصل بين لاعبين في الخط الدفاعي الأول). هناك موقف هجومي خطير بشكل خاص لدفاع المنطقة: يجب أن يكون المدافع منتبها لصعود المهاجم الأسفل المعاكس إلى المركز العالي (نقطة الضعف في جميع دفاعات المنطقة تقريبا)، و الذي يتم تنفيذه عموما خلف ظهر المدافعين، عندما تكون الكرة في الجناح فيتعين على المدافع المعني الإعلان شفاهياً عن حركة المهاجم (على سبيل المثال، من خلال القول "حذاري صعود مهاجم)، و معارضة حركته، حتى إذا لزم الأمر أخذ المهاجم للحظات بالدفاع الفردي (بشرط أن يتم إعداد دوران دفاعي مناسب).

خاتمة:

مهما كتبنا و ذكرنا في هذه الأسطر التي بين أيديكم و مهما حاولنا أن ننقل لكم دقة المهارات و التكتيكات و كيفية التحضير لها، و العناصر التي تثري رياضة كرة السلة بطريقة علمية تسمح للطالب والدارس بذكرها و معرفتها أو على الأقل أن تكون له نظرة عليها، إلا أن تعلم رياضة كرة السلة لا يمكن أن يكون إلا بالممارسة الفعلية لهذه الرياضة المشوقة و التي هي في أن واحد صراع وتسلية.

فلكي ينجح، على لاعب كرة السلة قبل كل شيء أن يكون رياضي: فهو يجري كثيرا وسريعا و ذلك بالكسر المتعدد للإيقاع. و القفز عاليا و في كثير من الأوقات، أن يتصرف و يستجيب دون تسرع و أن يعيد كل هذه الأفعال و المهارات مرارا و تكرارا، دون أن يمل أو يكل في وسط و ضغط دفاعي و هجومي كما عليه أن يتحكم في حركاته و مهاراته التي هي سلاحه الخفي فكل هذه التحضيرات سواء البدنية أو المهارية الهجومية والدفاعية التي تبدوا لنا سهلة لما تشاهد اللاعبين في المستوى العالي، ليست سوى نتيجة لعدد من السنين من الممارسة والجهود المبذولة، كما أنها سنوات من التضحيات و العناد للوصول إلى هذا المستوى.

وبشكل عام اردنا ان نضيف في هاته المطبوعة مجموعة دروس تخص نشاط كرة السلة لطلبتنا في التربية البدنية والرياضية قصد التزود والتوسع في هذا النشاط معرفيا علاوة على الارتباط التطبيقي الميداني.

المراجع

1. أ.د. مارديني. (2013). كرة السلة. شارع الملك حسين، عمان، الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
2. د.بشير حمودات، و غبد الله د.مؤيد. (1999). كرة السلة. الموصل، العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
3. - د. مازن حسن جاسم. (2016). التقويم الموضوعي لفاعلية الأداء المهاري للاعبين كرة السلة. عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
4. - د.نيقطن 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. أمجد 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.
9. صلاح احمد ، كرة السلة، ط 1 ، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2014
10. حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، ط 7 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 2003
11. مصطفى زيدان جمال رمضان موسى : تعلّم ناشئ كرة السلة، ط4 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأزهر ، القاهرة، مصر ، 2008.
12. أحمد أمين فوزي : كرة السلة للناشئين، ط 1 ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر ، 2003.
13. مدحت صالح سيد : البرامج التعليمية و التدريبية في كرة السلة ، ط 1 ، دار القلم للنشر و التوزيع، القاهرة ، 2004.
14. أمجد محمد العتوم و آخرون : عالم كرة السلة ، ط 1 ، مكتب المجتمع العربي، عمان، الأردن 2102
15. -Centre national d'information de jeunesse et de sport(CNIJS), introduction a l'histoire des fédérations algériennes de sport, 1993.
16. -Commission Technique de la FIBA: Bilans et Palmarès des Equipes Nationales, Bilans FIBA, 2017.

17. -Noel Le frère: les fondamentaux du basket, Ed amphora, paris, France, 2013.
18. -Gerardbosc, bernard grosgerorge: L'entraîneur de Basket-ball, Edition, Vigot, Paris, 1996.
19. -Jean Pierre de Vincenzi, Coll: Basket-ball, Ed vigot, paris, France, 2008.
20. -Bureau central de la FIBA: règlement officiel de basket-ball, 2017.
21. -www.wikipedia.org.
22. 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>.
23. Groupe de pilotage Sports-Arts-Etudes
24. .(2009) .Détection basketball. Repéré à : <https://www.jura.ch/Htdocs/Files/Departements/.../Criteressportifs/descbasket.pdf?...1>.
25. 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).
26. . philosophie de l'entrainement. Repéré à : ,10 23) .(2011 - yann julien www.tribunebvt.com/.../presentation-philosophie-d-entrainement-jfrj-23-oct-2011.pdf.