

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة الجيلالي بونعامة
معهد علوم و التربية البدنية و الرياضية

مطبوعة دروس في كرة السلة السنة الأولى ليسانس



السنة الجامعية: 2019 / 2020



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجيلالي بونعامة

معهد التربية البدنية و الرياضية

مطبوعة دروس في كرة السلة السنة الأولى ليسانس

إعداد الدكتور:

عزيزي براهميم

السنة الجامعية: 2019 / 2020



المادة:كرة السلة

أهداف التعليم:

القواعد الأساسية و المعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص كرة السلة.

الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطالب في التخصص.

قواعد تحكيم رياضة كرة السلة.

المعارف المسبقة المطلوبة:

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات و المفاهيم ذات الصلة.

لاطلاع على أهم النظريات المختلفة في تدريب كرة السلة .

محتوى المادة:

1/ تاريخ وماهية كرة السلة.

1_1/ نبذة تاريخية عن كرة السلة.

2_1/ تعريف كرة السلة.

2/ ملعب كرة السلة.

3/القوانين والتحكيم.

4/ السمات الأساسية للتدريب الرياضي (في لعبة كرة السلة)

4/المهارات الأساسية لكرة السلة.

5/ أشكال التحضير و الإعداد الرياضي .

5_1/ التحضير النفسي.

5_2/ التحضير البدني.

5_2_1/ التحضير البدني العام.



2_2_5 / التحضير البدني الخاص.

3_5 / التحضير التقني.

4_5 / التحضير الخططي.

6 / أساليب التوجيه والانتقاء الرياضي.

1_6 / تعريف الانتقاء.

2_6 / أهداف الانتقاء.

3_6 / مراحل الانتقاء.

4_6 / معايير الانتقاء.

7 / تخطيط التدريب الرياضي.

1_7 / تخطيط طويل المدى.

2_7 / تخطيط قصير المدى.

3_7 / تخطيط متوسط المدى.

1. 1 نبذة تاريخية عن كرة السلة:

إن كرة السلة هي تلك الرياضة الفذة، التي ابتكرت إلى حد كبير من الأشياء مع قواعد شبيهة بانفردت الحالية.



أصبحت كرة السلة الآن وفي كثير من دول العالم المنافس الأول لكرة القدم من حيث اجتذاب أكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين وذلك لما تمتاز به لعبة كرة السلة من إيقاع سريع ومناورات مستمرة متواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة شوطين المهارات. في السنة عالمياً ولقد تطورت كل من تابع نشاط اللعبة فظهر جلياً ملموساً واضحاً تطور الآونة الأخيرة في البطولات العالمية والدورات الأولمبية. وكرة السلة هي تلك اللعبة التي يمكن ممارستها على كافة الأرضيات من أخطاء الخالية من العوائق باستثناء الأرضيات المغطاة بالحشائش وذلك خوفاً، الصلبة ومن ثم فقد ظهر في ميدان، لاق التي قد يتعرض لها اللاعبون التزحلق والانزلاق كرة السلة العديد من النوعيات المختلفة لأرضيات الملاعب ونذكر منها على سبيل المثال الأرضيات الخشبية (الباركية) والأرضيات المصنعة من التارتان وأرضيات الإسفلت المخلوط بالمطاط. إن كرة السلة تحتاج إلى إعداد من السلة وذلك لان لعبة كرة جيداً لاعبين إعداداً الحديثة قد إن المتغيرات الطبيعية للعبة ونوعيات اللاعبين، أصبحت لعبة تتصف بالإحكام والدقة والرشاقة ع الطرق الفنية في أساليب الدفاع والهجوم حتمت على المدربين زيادة إعداد اللاعبين من وتتوة السلة لها أهداف سامية فهي ت عن ذلك فإن لعبة كرة الناحية البدنية فضلاً نمي روح التعاون والمحبة بين أعضاء الفريق الواحد وتعودهم على روح المنافسة الشريفة المحددة في القانون .

لو أردنا أن نفضل لعبة كرة السلة إلى أجزاء لوجدنا بأن هذه اللعبة تنقسم إلى جزئين أو عمليتين

أساسيتين تسيران بخطين متوازيين بنفس الوقت وبنفس القوة إن هذين

العمليتين هنا الهجوم والدفاع ، ولو تمعنا أكثر في هذه اللعبة لوجدنا بان الهدف الأساسي للعب هو

إدخال الكرة في السلة عن طريق اللاعبين الذين يمارسون عدة مهارات هجومية بشكل بسيط ومركب

لأجل الوصول بالكرة إلى سلة الفريق المدافع وتحقيق الهدف بالرغم من استخدام الفريق المدافع لمهاراته

الدفاعية لمنع دخول الكرة في سلته .إن وجود هذه المهارات الدفاعية يعزز من أهمية المهارات الأساسية الهجومية في لعبة كرة السلة ويظهر أهمية التدريب عليها والتطور بأدائها سواء كانت بشكل فردي أو بشكل جماعي من اجل اختراق أقوى دفاعات الفريق الخصم العلمي .

. تعتبر لعبة كرة السلة لعبة الأمريكية الأصل و مبتكرها الدكتور جيمس ناي سميث، والذي يعمل أستاذا بمعهد التربية الرياضية التابع لجمعية الشبان المسيحية في سير نجيفلد بولاية "ماسا شوتز" بأمريكا، وكان هذا في عام 1891م، وتعتبر كرة السلة اللعبة الشعبية الثانية بعد كرة القدم، لذا فهي من أوسع الألعاب انتشارا في العالم سواء من حيث عدد المتفرجين أو اللاعبين.

ولابتكار هذه اللعبة قصة طريفة تبين حاجة المجتمع الأمريكي إلى التطور والحركة، فلقد كانت الحاجة ماسة إلى لعبة تمارس داخل صالات التدريب المغلقة للاعبين كرة القدم الأمريكية في فصل الشتاء حين يلجأ إلى الداخل هربا من الأمطار والبرد والصقيع بعد انتهاء موسم كرة القدم، ويحاولوا ممارسة بعض الأنشطة ويحتفظوا بلياقتهم البدنية لحين بدء موسم البيسبول، كانت التمرينات البدنية الألمانية والسويدية هي التي تمارس فقط داخل الصالات المغلقة، ولكنها لم تكن تكفي لإشباع رغبة هؤلاء اللاعبين في التعبير عن أنفسهم بحركة حرة غير شكلية كما لم تكن ملائمة لطبيعتهم التي تميل إلى المنافسة القوية. (مصطفى زيدان، جمال رمضان موسى، 2007، 2008، ص13، 14)

ولقد أراد دكتور ناي سميث أن تكون لعبته الجديدة خالية من الخشونة وألعاب العنف التي في كرة القدم الأمريكية، فمنع الجري بالكرة حتى لا يهاجم اللاعبون من يحمل الكرة مهاجمة عنيفة لأخذها منه، ثم جعل في ثلاثة عشر قانون التي وضعها، مجرد لمس اللاعب، حتى ولو لم تكن الكرة معه، خطأ يتنافى مع روح اللعبة، وجعل الفكرة الأساسية للعبة هي الجري والتمرير والتصويب دون لمس الخصم أو مهاجمته بعنف، وكانت السلة في بادئ الأمر عبارة عن "سلة خوخ" مسدودة القاع، كان من الضروري أن يكون في كل ملعب سلم حتى يمكن إخراج الكرة عندما تستقر في الهدف ثم أزيل القاع فأراح الحكم من الصعود والهبوط لإخراج الكرة عند كل هدف.

ووضع د/ ناي سميث ثلاث عشر قاعدة للعبة الجديدة (لم تزل هناك اثنتا عشرة قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة) ثم عرض الفكرة على هيئة التدريس بالجامعة فحازت قبولهم وأوصوا بالسير بها.

وفي عام 1900 مارست البنات هذه اللعبة وأقيم أول دوري للجامعات الأمريكية في عام 1902 لكرة السلة، وفي عام 1904 أقيمت الألعاب الأولمبية بمدينة سان لويس بالولايات المتحدة وقدمت الفرق الأمريكية عرضاً في كرة السلة وبعد مشاهدتها تم الاعتراف بها دولياً في تلك الدورة، وفي عام 1905 تكون إتحاد لكرة السلة غرب أمريكا، وفي عام 1906 تكونت لجنة لدراسة القوانين وتعديلها فأصبحت موادها تتكون من 22 مادة بدلاً من 13 مادة، وفي عام 1915 اجتمع ممثلوا الكليات والمدارس وجمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة لوضع قوانين موحدة لكرة السلة ومن سنة 1914 إلى سنة 1918 في أثناء الحرب العالمية الأولى انتشرت اللعبة في جميع أنحاء العالم عن طريق الجنود الأمريكيين وفي عام 1920 كان عدد الدول التي تمارس هذه اللعبة قد بلغ 49 دولة، وقد أقيمت الألعاب الأولمبية في سنة 1932 في مدينة برلين وقد أدخلت كرة السلة من ضمن الألعاب الأولمبية واشترك في هذه اللعبة في تلك الدورة 21 دولة. (يوسف الباري، مهدي نجم، المبادئ الأساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ص10 www. Holland university. Org)

1-2 تعريف كرة السلة :

هي لعبة كرة تجري بين فريقين ، يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن أرض الملعب . وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق .

غرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المضاد وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو أصابه الهدف .

هي إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم . يستطيع السيدات والرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد مهارية ذاتها .



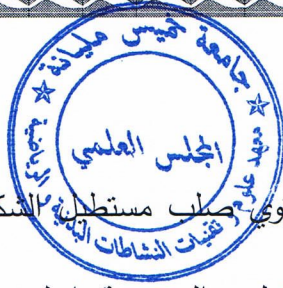
كرة السلة هي رياضة جماعية ذات شعبية واسعة ويمارسها أعداد كبيرة من الرياضيين على مستوى العالم وتعد واحدة من الألعاب الرياضية الأسرع تطورا ونموا، ويتطلب الأداء الجيد لها السرعة والتحمل ودرجة عالية من المهارة وهي تمارس على مستوى الهواية والاحتراف.

وتلعب كرة السلة على ساحات مختلفة من الملاعب، وتهدف إلى محاولة كل فريق تسجيل هدف داخل سلة الفريق الأخر ويقوم الفريق المنافس بمحاولة الدفاع عنها منع الهدف، وتحتسب التصويبة الموفقة أثناء اللعب بنقطتين أو ثلاث نقاط وذلك اعتمادا على بعد المسافة التي تم التصويب منها على السلة، أما التصويبة المأخوذة من على خط الرمية الحرة والمحسوبة نتيجة بعض الأخطاء التي يرتكبها المنافس فتحسب بنقطة واحدة، والكرة تنتقل خلال اللعب بالتمرير أو المحاورة ويقصد بتمرير الكرة رميها من لاعب لأخر، أما المحاورة فهي ارتدادها على الأرض بطريقة تمكن اللاعب من التقدم بها، ويعتبر بعض المتخصصين مهارة التمرير أكثر أهمية من مهارة المحاورة نظرا لأن انتقال الكرة يتم أسرع بواسطة التمرير. (مصطفى زيدان، جمال رمضان موسى، مرجع سابق، ص 21، 22)

تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين، غرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المضاد وأن يمنع الفريق الأخر من الاستحواذ على الكرة أو إصابة الهدف، يجوز تمرير الكرة أو قذفها أو لمسها أو دحرجتها أو المحاورة بها في أي اتجاه داخل حدود الملعب وذلك في حدود قواعد كرة السلة. (قانون كرة السلة، الجامعة الهولندية، قسم المناهج و المقررات، كلية التربية الرياضية، www.hollanduniversity.org).

ملعب كرة السلة:

مساحة الملعب:



ملعب كرة السلة هو عبارة عن سطح مستوي صلب مستطيل الشكل خال من العوائق طوله 28 مترا وعرضه 15 مترا وجميع الخطوط المحددة للملعب المرسومة داخله بعرض (5) سم

لوحة الهدف:

مستطيلة الشكل مصنوعة من الخشب أو الفيبر جلاس أو الزجاج الحراري بطول (180 سم وبعرض 105 سم)

السلة:

تصنع السلة من الحديد ويقطر (45 سم ويسمك 1,6 سم)

ارتفاع السلة عن الأرض (2,75 م وارتفاع الحلقة عن الأرض 3,5م وتبعد الحلقة عن اللوحة مسافة 15 سم)

الكرة:

محيط الكرة من (75,9-78 سم ووزنها من 567جم، 650جم).

الحكام:

حكم أول وثاني ويعاونهما المسجل على الطاولة ويساعدهما ميقاتي المباراة و ميقاتي ال(24 ثانية) تبدأ سلطة الحكم من لحظة وصولهم إلى الملعب وهي (20 دقيقة) قبل بدء المباراة وتنتهي بانتهاء المباراة. (www. Tootshamy. Com p2, 1).

قوانين التحكيم:

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 (صلاح أحمد، 2015، ص 31-42).

القانون:

1/ تعريف اللعبة:

تلاعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين غرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المضاد وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إصابة الهدف. يجوز تمرير الكرة أو قذفها أو لمسها أو دحرجتها أو المحاورة بها في أي اتجاه داخل حدود الملعب وذلك في حدود قواعد كرة السلة.

2/ طبيعة ملعب كرة السلة:

هو عبارة عن سطح مستوي صلب مستطيل الشكل خالي من العوائق طوله 28 مترا وعرضه 15 متر وجميع الخطوط المحددة للملعب المرسومة داخله بعرض (5) سم

3/ الفريق:

يتكون كل فريق من 10 لاعبين خمسة داخل الملعب وخمسة على ركن الاحتياط ويزداد هاذ العدد إلى 12 لاعبا إذا كان عدد المباريات التي سيلعبها أي فريق في البطولة يزيد عن ثلاث مباريات ويحدد لكل فريق (رئيس) يقوم بتوجيه لاعبيه داخل الملعب وله الحق في الاستفسار من الحكم عن بعض الأمور غير الواضحة بالنسبة لفريقه.

4/ إداريو المباراة:

يدير المباراة مجموعة من الحكام هي (حكم أول - حكم ثاني - ميقاتي - مسجل - ميقاتي 30 ثانية)



5/ بدء اللعب:

تبدأ المباراة بكرة قفز بين لاعبين اثنين من كل فريق من دائرة منتصف الملعب ولا يحق لأي من اللاعبين أثناء كرة القفز أن يمسكها ولكن يلمسها فقط إلى أن تصل إلى أي لاعب خارج الدائرة.

6/ وقت المباراة:

أربعون دقيقة على شوطين بينهما 10 دقائق للراحة، لا بد أن يفوز أحد الفريقين فإن انتهى الوقت وتعادل الفريقان تجرى قرعة لاختيار السلة ويلعب وقت إضافي واحد مدته (5 دقائق)، وإذا استمر التعادل يلعب وقت آخر ويتكرر ذلك إلى أن يفوز أحد الفريقين.

ملحوظة:

تجدد قانون المباراة أربع أشواط لكل شوط 10 دقائق وبين كل شوط راحة 5 دقائق.

7/ اللاعب الاحتياطي:

هو اللاعب غير المشترك في الملعب، وللاعب المشارك في اللعب يكون احتياطيا إذا تم تبديله دخل محله في الملعب لاعب آخر من نفس الفريق

8/ المخالفات:

بعض المخالفات هي:

- ضرب الكرة وهي مقبوضة

- تعمد ركل الكرة بالقدم

- خروج الكرة خارج حدود الملعب

- إرجاع الكرة إلى المنطقة الخلفية

- الاستحواذ على الكرة أكثر من (3) ثوان في المنطقة المحرمة للفريق الآخر
- ملامسة خطوط الملعب أثناء إدخال الكرة من خارج الحدود أو عند قذف الرميات الحرة.....إلخ

9/ نتيجة المباراة:

تتقرر نتيجة المباراة في صالح الفريق الذي يحرز العدد الأكبر من النقاط خلال زمن اللعب.

10/ كيف تحسب النقاط:

- تسجيل نقطة واحدة عند قذف الكرة من رمية واحدة على السلة
- تسجيل نقطتان عند إدخال الكرة في سلة الفريق المضاد وأثناء اللعب من داخل القوس
- تسجيل ثلاث نقاط عندما يتم إدخال الكرة في سلة الفريق المضاد أثناء اللعب من خارج القوس.

11/ الأجهزة الفنية للمباراة:

- ساعة وقت المباراة
- استمارة التسجيل
- جهاز توقيت 30 ثانية
- العلامات الرقمية من (1 إلى 4) باللون الأسود ورقم (5) باللون الأحمر
- جهاز علامات الأخطاء السبعة للفريق

12/ إنهاء المباراة بالانسحاب:

- يعتبر الفريق خاسرا للمباراة بالانسحاب إذا رفض اللعب بعد أن يخبره الحكم بذلك
- إذا لم يحضر الفريق المباراة بعد انقضاء 15 دقيقة من الوقت المحدد للمباراة
- إذا حدث أن نقص عدد لاعبي الفريق في الملعب عن لاعبين اثنين فإن المباراة تعتبر منتهية و يعتبر الفريق خاسرا للمباراة بالانسحاب

13/ تبديل اللاعبين:

يتم تبديل اللاعبين عندما يصفر الحكم ويعلن إيقاف اللعب نتيجة لاحتساب مخالفة ويتم تبديل اللاعبين للفريق الذي سيناط إليه إدخال الكرة عند حدوث مخالفة وبناء عليه يتم تبديل لاعبين من الفريق الآخر وعند احتساب الخطأ يمكن لأي من الفريقين طلب التبديل.

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

ينتم 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 تمارين 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 المتعدد 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 يُكن تعويض النقص في دقة التصويب أو عنصر من عناصر اللياقة البدنية بمهارة أخرى مثلا من المسافات البعيدة بتفوقه بالاختراق والتهديف السلمي، كذلك التعويض عن قوة القفز العمودي لأداء التصويب بطريقة (الجمب شوت) بالتهديف من الثبات (السيث شوت)، إلا أن التدريب الرياضي يجب أن لا يلجأ إلى جانب التعويض بدلا 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، يُتاز بقوة انفجارية عالية (القفز للأعلى



(أو الاعتماد على اللاعب القصير القامة الذي يُتَاز بسرعة التحريك داخل الملعب بإداء 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 3 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 ويُكن أن يصبح العامل المسيطر على فترات معينة في حياته.

4- يتسم التدريب الرياضي بالتخطيط والتنظيم لكونه هدفاً ومقصوداً في كافة جوانبه برفع مقدرة اللاعب الفسيولوجية والفنية والخطية 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 يهيء المدرب واللاعب لكي يقوم بالتدريب وحده أو مع الجماعة في حالة غياب المدرب لأي سبب أو تهيئة لتنفيذ خطة التدريب الموضوعية من قبل المدرب رغم

المهارات الأساسية الهجومية لكرة السلة:

المهارات الأساسية هي تلك المهارات التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين في أي فريق حتى يتسنى لهم استخدام تلك المهارات في المواقف المناسبة لاستخدامها وذلك حسب ظروف اللعب المتباينة حتى يمكن التغلب على الفريق المنافس والوصول إلى الهدف وإصابة السلة بأكبر عدد ممكن من النقاط، أما المهارات الخاصة فهي مهارات ينفرد بها مجموعة من اللاعبين بسبب ظروفهم في اللعب أو تفوقهم في الأداء العام.

وتعرف المهارات الأساسية بأنها: "كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها".

وفيمايلي سوف نقوم بعرض تلك المهارات حسب أسبقيتها في التعليم لناشئي كرة السلة من حيث الوصف الفني للأداء وكذلك الخطوات التي يجب إتباعها عند تعليم تلك المهارات لصقل وإتقان تلك المهارات لدى لاعبي كرة السلة.

1/مسك الكرة:

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

يعتبر مسك الكرة واستلامها من المبادئ الأساسية حساسية لما لها من أهمية كبيرة، إذ يتبع ذلك أما التمرير أو المحاورة أو التصويب وتلك المبادئ الثلاث هي صلب العمل الجماعي لفريق كرة السلة، ولذلك يجب العمل على دقة وصحة التنفيذ وعلى المدرب أن يوليها القدر الأكبر من الاهتمام. (أحمد علي خليفة، ص45).

- الشروط الفنية لمهارة مسك الكرة:

- عضلات الجسم غير المشدود.

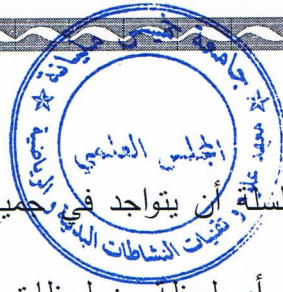
- القدمان متباعدتان بقدر اتساع الصدر.
- بحيث يشعر الفرد أنه طبيعي ومستريح في وقفته.
- القدمان على خط واحد أو قد تتقدم إحداهما عن الأخرى.
- تكون الركبتان كما في الوقفة الطبيعية.
- انحناء الكتفان قليلا للأمام.
- الرأس في وضعه الطبيعي، والنظر للأمام.
- الكوعان تلاصقان الجانبين دون ضغط، وتثنيتان بزاوية قائمة تقريبا.
- 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 مطلقا.
- عدم التوتر والضغط على الكرة.

- 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/التقدم لاستلام الكرة:



إن طبيعة اللعب الحديث تحتم على لاعب كرى السلة أن يتواجد في جميع أماكن اللعب ويشترك في جميع الواجبات الخطئية، ولذلك يجب أن يكون في أي لحظة من لحظات المباراة مستعد لاستلام الكرة من على راحة يد الزميل من أي اتجاه وأي مسافة.

فاستلام الكرات العالية ليس مقصورا على لاعبي الارتكاز، استلام الكرات السريعة من الاتجاهات الجانبية كما في حالات الهجوم الخاطف ليس مقصورا على الجناحين وصانعي اللعب، فلاعب الارتكاز غالبا ما يشتر في الهجوم الخاطف، وصانع اللعب قد تفرض عليه ظروف اللعب الدخول تحت السلة... وهكذا فالتغيير السريع في ظروف اللعب يجعل اللاعبين في حاجة إلى تعلم مهارات استلام الكرة من جميع الاتجاهات والمسافات (محمد عبد العزيز سلامة، 2013، ص2، 3)

- كيفية استلام الكرة:

- لا تقف ثابتا عند الاستلام، بل تحريك ناحية الكرة مع ثني الجذع قليلا من الوسط إلى الأمام.
- يجب أن لا تنظر الكرة حتى تلامس صدرك بل استقبلها بيديك وذراعك ممتدتان، وعند ملامستها لأطراف 1 أصابعك يجب أن تساير يداك حركة الكرة وسحب الكرة للداخل نحو صدرك.
- يجب استقبال الكرة بأطراف الأصابع ولا تجعل راحة اليد تلمس الكرة.
- يجب أن تكون مرفقاك مطاوعين أي سهلة الحركة والانتثناء حتى يُكن امتصاص القوة التي في الكرة.

- لا ترفع عينيك عن الكرة بل لاحظها ولو بالرؤية الجانبية منذ أن تترك يدي الممر.
- لا تحارب الكرة أي لا تستلمها بعصبية، وتذكر أن حركة استلام الكرة حركة مستمرة.
- حاول دائما أن تتسلم الكرة بيديك الاثنتين، ولا تستقبل الكرة بيد واحدة، إلا في حالة إنقاذ الكرة

البعيد عنك من الضياع

إن وقفة الاستعداد لكرة السلة لها أهمية كبيرة حيث أنه من هذا الوضع يمكن للاعب أداء جميع المهارات الأساسية للعبة من محاورة أو تمرير أو تصويب أو ارتكاز

4/ التحكم في الكرة:

نعني به 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 في الفريق عليه أن يعرف أن التحرك ومؤثر كم بالكرة وسيلة هامة لنجاحه، والسيطرة على الكرة ما هي إلا مفتاح إجادة فعالا كافة المهارات الهجومية وذلك بوضع الجسم بين السرعة البطيئة والتعجل السريع المفاجئ ويتنفس الفعالية يتغير سرعة التنطيط

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

المقصود بالتحكم في الكرة هو اكتساب اللاعب حساسية التعامل مع الكرة وزيادة الثقة بها، وذلك تمهيدا لأداء المهارات الأساسية في كرة السلة بدقة إتقان، ويتم التحكم في الكرة بواسطة العديد من التدريبات التي وضعت خصيصا لذلك. (أحمد علي خليفة، مرجع سابق، ص48،47).

- نماذج تدريبات التحكم في الكرة:

أ- من الوقوف:

1/ نقل الكرة من يد إلى يد الأخرى من وضع الذراعان عاليا والكرة أعلى الرأس.

2/ نقل الكرة من يد ليد خلف الظهر.

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

5/ أساسيات التاكتيك:

عموما تتحدد خاصية التاكتيك في كرة السلة عن طريق ما يوفره من نوعية معينة ذات فائدة كبيرة للاعبين أثناء المباراة، حيث تشارك كافة التحركات التي ينفذها اللاعبون داخل حدود الملعب في تحديد ملامح وشكل هذا التاكتيك إلا أن هناك خاصية وشكلا عاما لفن التاكتيك تتشارك فيه ما يمكن أن نطلق عليها بالأساسيات العامة لفن التاكتيك الحديث ومنها:



- أن جميع اللاعبين و في نفس الوقت مهاجمون مدافعون:

يعتمد تاكتيك اللعب الحديث في كرة السلة على سرعة نقل الكرة، حيث يترك سرعة الأداء ودقته وبصماته الواضحة على كافة لاعبي الفريق، مما يتطلب معه إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا وفنيا ومهارات عالية، حتى يتمكنوا من مجارات سرعة اللعب، بل والقدرة على تغيير شكل الملعب بمنتهى السرعة والمرونة، ولما كانت مساحة ملعب كرة السلة من المساحات الصغيرة نسبيا بالنسبة لملاعب الألعاب الأخرى، ككرة القدم مثلا، ولما كان الملعب ذاته مزدحما طوال الوقت (10) لاعبين متنافسين، إلى جانب حكمين داخل حدوده. (محمد عبد العزيز سلامة، 2013، ص10).

- أشكال التحضير والإعداد الرياضي:

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

أصبح هدف مدرب كرة السلة هو الوصول بجميع لاعبي الفريق إلى الإحالة التدريبية، ولا يتم هذا إلا بتحضير اللاعبين متكاملًا في جميع الجوانب البدنية، والخطية والنفسية. (محوذات و د. مؤيد، 2999

1/التحضير النفسي:

يعني الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية وثبيت الصفات الإدارية لدى لاعبي كرة السلة والتي تتمثل في (الثقة في النفس، الشجاعة وعدم الخوف، الكفاح، التصميم، عدم التردد، المثابرة). (محمود حنفي مختار، 1997، ص 221)

ويسمى هذا التحضير حسب (عون محمود كاشف) إلى تنمية عملية الإحساس و الانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقع اللعب المختلفة. (عزت محمد الكاشف، 1998، ص 166)

ويتميز هذا التحضير بطرق عديدة وهي الطريقة الشخصية، الطريقة التأملية، طريقة خلق عقبات خاصة، طريقة المباراة. (l' distaylarsk entrainement 2013 p27)

2/التحضير البدني:

يقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة اللياقة البدنية من تحمل وسرعة وقوة رشاقة ومرونة. (ealmarjean simon: 2005. P53)
وينقسم التحضير البدني إلى تحضير عام وتحضير خاص:

1-2/التحضير البدني العام:

يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب من العبء البدني الواقع عليه. (مفتي إبراهيم حماد، 2000، ص 340)

2-2/التحضير البدني الخاص:

يقصد به تحضير اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات وقائع الأداء في نشاط كرة السلة والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية للأداء التنافسي في كرة السلة والعمل على دوام تطورها.