

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

---

---

جامعة الجيالي بونعامة خميس مليانة  
معهد علوم الانشطة البدنية و الرياضية

مطبوعة محاضرات مقياس كرة السلة

السنة الثالثة ليسانس  
تخصص الألعاب الجماعية



إعداد الأستاذ:

د.عزيزي براهيم

2022\*2021



## الفهرس

المواضيع:	رقم المحاضرة
تاريخ وماهية ناهية الكرة السلة .	01
نبذة تاريخية عن كرة السلة	1-1
التعريف بكرة السلة.	2-1
التطور التاريخي لكرة السلة.	3-1
قواعد كرة السلة.	02
السمات الأساسية للتدريب في كرة السلة.	03
المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة.	04
المهارات الدفاعية في الكرة السلة.	05
التحضير النفسي في كرة السلة.	06
التحضير البدني في كرة السلة..	07
أساليب التوجيه و الانتقاء في كرة السلة.	08
التحضير الخططي في الكرة السلة.	9

## تمهيد :

تعرف رياضة كرة السلة بأنها لعبة جماعية يتنافس فيها اثنان من الفرق، يتكون كل منهما من خمسة لاعبين، بحيث يهدف كل فريق إلى تسجيل نقاط أكثر عبر إدخال الكرة في سلة الفريق الخصم، وتعتمد تلك اللعبة على مبدأ التعامل مع الكرة باستخدام الأيدي فقط، فيتضمن ذلك تنطيط الكرة، ورميها، وتمريرها من لاعبٍ إلى آخر.

### 1 – تاريخ و ماهية كرة السلة:

#### 1 – 1 نبذة تاريخية عن كرة السلة:

أصبحت كرة السلة الآن وفي كثير من دول العالم المنافس الأول لكرة القدم من حيث اجتذاب اكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين وذلك لما تمتاز به لعبة كرة السلة من إيقاع سريع ومناورات مستمرة متواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة شوطي المهارات. ولقد تطورت كرة السلة عالميا في الآونة الأخيرة تطورا واضحا و ملموسا ظهر جليا لكل من تابع نشاط اللعبة في البطولات العالمية و الدورات الأولمبية .

وكرة السلة هي تلك اللعبة التي يمكن ممارستها على كافة الأرضيات الصلبة ، الخالية من العوائق باستثناء الأرضيات المغطاة بالحشائش وذلك خوفا من أخطاء التزحلق والانزلاق التي قد يتعرض لها اللاعبون ، ومن ثم فقد ظهر في ميدان 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 اللاعبين إعدادا جيدا وذلك لان لعبة كرة السلة الحديثة قد أصبحت لعبة تتصف بالإحكام والدقة والرشاقة ، إن المتغيرات الطبيعية للعبة ونوعية اللاعبين وتتنوع الطرق المهارية في أساليب الدفاع والهجوم حتمت على المدربين زيادة إعداد اللاعبين من الناحية البدنية فضلا إن لعبة كرة السلة لها أهداف سامية فهي تنمي روح التعاون والمحبة بين أعضاء الفريق الواحد وتعودهم على روح المنافسة الشريفة المحددة في القانون .

لو أردنا أن نفصل لعبة كرة السلة إلى أجزاء لوجدنا بأن هذه اللعبة تنقسم إلى جزئين أو عمليتين أساسيتين تسيران بخطين متوازيين بنفس الوقت والمتمثلة في عمليتي 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 سلتها . أن 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 يشكل جماعي من أجل اختراق أقوى دفاعات الفريق الخصم.

— تعتبر لعبة كرة السلة لعبة الأمريكية الأصل و مبتكرها هو الدكتور جيمس نايسميث، والذي يعمل أستاذا بمعهد التربية الرياضية التابع لجمعية الشبان المسيحية في سيرنجيفلد 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 هرباً 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 اتحاد لكرة السلة غرب أمريكا، وفي عام 1906 تكونت لجنة لدراسة القوانين

وتعديلها فأصبحت موادها تتكون من 22 مادة بدلا 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. هي إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم. يستطيع السيدات والرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد مهارية ذاتها في الفنون البدنية والرياضية. 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 الموقفة 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 والمحسبة نتيجة بعض الأخطاء التي يرتكبها المنافس فتحسب بنقطة واحدة، والكرة تنتقل خلال اللعب بالتمرير أو المحاورة ويقصد بتمرير الكرة رميها من لاعب لآخر، 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، ص21، 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 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. (قانون كرة السلة، الجامعة الهولندية، قسم المناهج و

المقررات، كلية التربية الرياضية، [www. Holland university. Org](http://www.Holland-university.Org))

تتميز لعبة كرة السلة بسرعة وديناميكية تبادل الفريق لمواقف الدفاع والهجوم فمند لحظة حيازة احد اللاعبين للكرة يصبح فريقه في حالة هجوم ويحاول التغلب على الفريق المنافس وإصابة الهدف. (د/ داليا زكرياء عباس زيد، 2014، ص62).

هي لعبة رياضية عادة ما تقام في ملعب ضمن مبنى داخلي حيث يتبارى فريقان متنافسان يضم كل منهما خمسة لاعبين ويحاول كل منهما تسجيل إصابات برمي الكرة ضخمة (منتفخة) بقصد إنزالها في إحدى السلتين المعلقتين في كل من طرفي الملعب فوق رؤوس اللاعبين، والفريق المسجل للعدد الأكبر من مثل هذه الإصابات إما بالأهداف في نطاق اللعب وإما من خلال رميات المخالفة هو الذي يفوز في اللعبة. (عادل خير الله، 2006، ص5-6).

### 1-3- التطور التاريخي لكرة السلة :

وضع نايسميث القواعد العامة للعبة التي تمت تسميتها باسم كرة السلة وكانت القواعد تتكون من ثلاثة عشر قاعدة في ذلك الوقت ، وكان كل فريق يتكون من تسعة لاعبين وبدأت اللعبة بالنمو والانتشار حيث أصبح طلاب نايسميث مدربين ومعلمين لهذه اللعبة وبدعوا بنشرها من خلال تشكيل الفرق في مختلف المدارس الثانوية والكليات الجامعية . وما لبثت اللعبة حتى أصبحت لعبة يتم ممارستها من قبل الشبان والشابات في جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية . ( Jones Johnson Lewis ، 2019-7-3 )

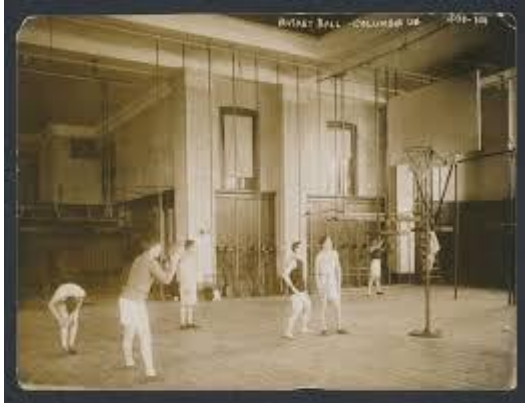


تغيرت بعض قواعد اللعبة بعد ذلك وتم استبدال السلال المغلقة بأخرى مفتوحة تسمح للكرة بالمرور من خلالها، كما تم استخدام نوع جديد من الكرات التي تتيح للاعبين سهولة المراوغة والتصويب، وتم تشكيل بعض الفرق الاحترافية لهذه اللعبة، وفي عشرينيات القرن العشرين والفترة اللاحقة لها أصبحت اللعبة ذات انتشار واسع في الكثير من أنحاء العالم، وقد أصبحت رياضة كرة السلة في عام 1936م واحدة من الرياضات الأولمبية .





لم يقم جيمس نايسميث بتحديد عدد اللاعبين الذين يُمكن أن يُشاركوا في المباراة عندما وضع قوانين لعبة كرة السلة؛ إلا أنه كان كل فريق في اللعبة في ذلك الوقت يتكون من تسعة لاعبين، وفي العام 1897م تم وضع قانون يُحدد عدد اللاعبين الأساسيين الذين يُمكنهم أن يتواجدوا مرة واحدة في مباراة كرة السلة وهو خمسة لاعبين بالنسبة لكل فريق. (hooptactics.net ، 2020 ، 15)



أقيمت المباراة الأولى في تاريخ كرة السلة في الحادي والعشرين من شهر كانون أول في عام 1891م؛ حيث لعب طلاب الصف الذي يُدرسه جيمس نايسميث في فريقين وبواقع تسعة لاعبين لكل فريق وعلى ملعب الصالة الرياضية الخاصة بكلية سبرينغفيلد والذي كان بطول 15.24 وبعرض 10.67 متر، وانتهت تلك المباراة بنتيجة واحد لصف لصالح أحد الفريقين؛ الذي كان يضم في تشكيلته اللاعب ويليام تشيس

(william. chase) الذي استطاع تسجيل الهدف الوحيد في المباراة من على بعد 7.6 متر من السلة ليكون

بذلك أول شخص يسجل هدفاً في تاريخ لعبة كرة السلة. (www.basketballforcoaches.com)



أما بالنسبة لكرة السلة النسائية فقد بدأت بعد عام واحد من اختراع جيمس نايسميث للعبة؛ وذلك عندما قامت  
مدربة الجمباز سيندا بيرنسون بتقديم كرة السلة إلى كلية سميث، وتم لعب أول مباراة لكرة السلة للسيدات في

كلية البنات في كلية سميث في عام 1893م. (www.worldofbasketball.org ، 2020 ، 3)





ونسرد فيما يلي التطور التاريخي للعبة كرة السلة :

- 1936 تم إدراج اللعبة للرجال في دورة الألعاب الأولمبية في برلين و تظهب الولايات المتحدة على منافستها كندا.

- 1946 تم تأسيس دوري كرة السلة في مدينة نيويورك تحت اسم رابطة كرة السلة الأمريكية BAA .

- 1949 تم تسميت الدوري باسم الرابطة الوطنية لكرة السلة NBA بعد الاندماج مع منافسة الدوري الوطني لكرة السلة بالولايات المتحدة NBL.

- 1950 تم إقامة أول بطولة عالمية للاتحاد الدولي لكرة السلة على بالنسبة للرجال (كأس العالم) في

الأرجنتين. حدد الاتحاد الدولي فيها الفرق المشاركة وكان عددها 10 فرق وهي الولايات المتحدة وفرنسا

والبرازيل والأرجنتين وشيلي وبيرو وإسبانيا ويوغوسلافيا ومصر والأوروغواي التي انسحبت لأسباب

سياسية، حققت الأرجنتين لقب البطولة الأول بفوزها على الولايات المتحدة الأمريكية 64-50 كما تميزت هذه البطولة بفوز مصر على فرنسا 31-28.

- 1954 تم تنظيم البطولة في البرازيل وشهدت انسحاب مصر من البطولة لوجود إسرائيل لتستقر المشاركة على 12 فريقاً فقط 7 من الأمريكتين و3 من آسيا و2 من أوروبا لتتمكن الولايات المتحدة من حصد اللقب.

- 1959 تم تقسيم الـ12 فريقاً على 3 مجموعات وتخللها العديد من المفاجآت خلال سعي الفرق للحصول على البطاقات المؤهلة قبل أن تتويج البرازيل على الرغم من هزيمتها على يد الاتحاد السوفيتي 71-76.

- 1963 في هذه البطولة سرقت البرازيل اللقب من بين 13 منتخباً مشاركاً لتحافظ البرازيل بلقبها بفوزها على يوغوسلافيا والاتحاد السوفيتي والولايات المتحدة وفرنسا.

- 2002 مع بداية الألفية استضافت الولايات المتحدة البطولة في واحدة من أكثر مسابقات الاتحاد الدولي إثارة حيث تمكنت يوغوسلافيا من حصد اللقب.

- 2006 مع تطور البطولة ووصول عدد الفرق المشاركة إلى 24 فريقاً من مختلف القارات تمكن المنتخب الإسباني من التفوق على نفسه وفهز الكبار ليتربع على عرش السلة .

- 2010 هي البطولة التي شهدت عودة فريق الأحلام الأمريكي إلى منصة التتويج على حساب تركيا منظم البطولة ولينوانيا المتألقة.

- 2014 سيتم تذكّر كأس العالم 2014 على أنها واحدة من أقوى المنافسات التي برزت فيها الندية العالية والمهارات والعروض الفردية التي انتهت بتتويج أمريكي على حساب صربيا وفرنسا.

أما في الدول العربية فتعتبر لعبة كرة السلة اللعب الأكثر شعبية بعد كرة القدم في اغلب الدول ، و التي تحضا باهتمام كبير باعتبارها إحدى الألعاب الرياضية الجماعية المحببة إلى كثير من الأفراد على اختلاف

فئاتهم العمرية و تعتبر مصر أول الدول العربية التي انتشرت فيها لعبة كرة السلة في سنة 1920 وذلك بفضل "جمعية الشبان المسيحيين" التي نشرتها بين مدارس القاهرة وجامعاتها في أنحاء مصر، وبعد ذلك تم تكوين أول اتحاد عام بصفة رسمية وكان عدد الفرق لا يزيد عن عشرة وكلها أجنبية ما عدا فريقي الحرس الملكي و الشبان المسيحية وكان ذلك عام 1930م.

- 1935م أقيمت أول بطولة لأندية الدرجة الأولى فازت بها جمعية الشبان المسيحية ، ثم توقفت هذه البطولة حتى سنة 1944م، وقبل توقفها لم تكن اللعبة قد أدرجت دوليا ، و في سنة 1936م اعتمدت ضمن الألعاب الأولمبية واشتركت مصر في هذه الدورة بفريقيها الاتحاد.

بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية و تحديدا في سنة 1947م افتتح مجال الاحتكاك الدولي فاشتركت مصر في بطولة أوروبا التي أقيمت ببراغ وتحصلت فيها على المركز الثالث.

- 1949 م أقيمت بطولة أوروبا في القاهرة بعد اعتذار روسيا عن أقيمتها، وظهر فيها الفريق المصري بمظهر مشرف إذ تحصل على المركز الأول بفوزه على فرنسا.

وفي عام 1951 بمدينة الإسكندرية أقيمت دورة البحر الأبيض المتوسط وأُنشئت وقتها أول صالة خاصة بكرة السلة وهي صالة ملعب بلدية الإسكندرية وفازت مصر بالمركز الأول، ثم أقامت مصر أول دورة

عربية بالإسكندرية سنة 1952م وفازت فيها بالمرتبة الأولى ، ثم اشتركت في الدورة الأولمبية بهلسنكي ، ثم بطولة أوروبا سنة 1953م في أسبانيا .

أما في الجزائر بدأت كرة السلة قبل استقلال الجزائر، كان هناك الدوري الإقليمي بقيادة الاتحاد الفرنسي.

و بعد استقلال الجزائر في سنة 1962، بدأت بطولة كرة السلة الجزائرية في العام نفسه، وفي سنة 1963

تأسست الاتحادية الجزائرية لكرة السلة. كانت أول مشاركة في البطولة الإفريقية سنة 1965 التي أقيمت في

تونس و تحصل عليها الفريق الوطني المغربي ، أحسن مشاركة للفريق الوطني الجزائري لكرة السلة في

البطولات الإفريقية سنة في 2005 التي أقيمت في الجزائر حيث تحصل على المرتبة الرابعة ، و أول مشاركة للمنتخب في البطولة العالمية كانت سنة 2002 التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية وتحصل المنتخب على المرتبة الخامسة عشر.

أما على الصعيد العربي كانت أول مشاركة في البطولة العربية للمنتخبات سنة 1974 التي أقيمت في العراق وتحصل المنتخب على المرتبة الرابعة، و كانت أول تتويج باللقب للمنتخب الوطني الجزائري في البطولة العربية سنة 2005 التي أقيمت بالمملكة العربية السعودية.

في ما يخص المنتخب الوطني للسيدات لكرة السلة كانت أول مشاركة في البطولة الإفريقية التي أجريت بمصر سنة 1968 و تحصل المنتخب على المرتبة الرابعة التي تعتبر أحسن نتيجة – و في المشاركات العربية كانت أول مشاركة في البطولة العربية لكرة السلة سيدات في سنة 1983 التي أقيمت بالمملكة الأردنية – فيما توج المنتخب الوطني الجزائري سيدات لكرة السلة مرتين بالبطولة العربية للمنتخبات سنة 1987 التي أقيمت بمصر و سنة 2000 بالجزائر.



## 2- قواعد كرة السلة:

### 2-1- المقدمة:

منذ اختراعها في عام 1891، خضعت لعبة كرة السلة لتعديلات عديدة ومختلفة.

لا توجد لعبة كرة أخرى استمرت في التطور، والتي لا تزال تتطور والتي ستستمر في التطور إلى درجة تحقيق الكمال.

هذا التطور المستمر دون انقطاع يجعل كرة السلة لعبة مثيرة للاهتمام وجذابة للمتفرجين الذين أصبحوا

أكثر فأكثر وأكثر حماسة.

لقد تطورت كرة السلة ومرت بمراحل عديدة شملت على أساليب وطرق لعب جميلة ترتبط بالمهارات و الفنيات الأساسية للعبة بالإضافة إلى الخطط الهجومية و الدفاعية.

## 2-2- المادة الأولى: تعريف اللعبة

- لعبة كرة السلة: تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين هدف كل فريق التسجيل في سلة المضاد و متعه من الاستحواذ على الكرة.

تدار مباراة كرة السلة و تقرر من قبل حكام الساحة، وحكام الطاولة و مراقب التقني .

يجوز أثناء اللعب تمرير الكرة أو قذفها، لمسها، دحرجتها ، و المحاورة بها في أي اتجاه داخل حدود الملعب و ذلك كله في حدود اللعب .

✓ السلة التي □اجم من فريق تكون سلة □نافسين، السلة التي يدافع عنها الفريق هي السلة □اصبة به.

✓ الفريق الذي يسجل العدد الأكبر □ من النقاط عند انتهاء زمن اللعب يكون الفائز

با □باراة.



## 2-3- المادة الثانية: الملعب

- ساحة اللعب: هو عبارة عن مسطح مستو صلب مستطيل الشكل خال من العوائق طوله

28 مترا وعرضه 15 مترا وجميع الخطوط المحددة للملعب المرسومة داخله بعرض

(5) سم .مع الأخذ بالاعتبار أن تكون أبعاد وقياسات ملعب كرة السلة متناسقة ومناسبة

تماما، كما تكون ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب.

- **المنطقة الخلفية:** تتكون المنطقة الخلفية من الفريق من سلة الفريق الخاصة بهم، جزء الحد الداخلي من لوحة الهدف وهذا الجزء وهذا الجزء من الملعب محدد بخط النهاية خلف سلة الفريق، الخطوط الجانبية وخط الوسط.
- **المنطقة الأمامية:** يتألف الملعب الأمامي للفريق من سلة المنافسين، الجزء الداخلي للوحة الخلفية وهذا الجزء من ملعب اللعب محدود بخط النهاية وراء سلة المنافسين، والخطوط الجانبية و خط المنتصف.
- **الخطوط:** تكون جميع الخطوط من نفس اللون ومطوية باللون الأبيض أو بألوان متباينة أخرى، بعرض 5 سم وتكون بشكل مرئي و واضح.
- **الخطوط الجانبية:** يجب أن تكون الملاعب محدودة بخط الحدود الذي يتكون من الخطوط النهائية و الخطوط الجانبية. هذه الخطوط ليست جزءاً من ملعب اللعب. أي إعاقة بما في ذلك المدربين الجالسين ، المدربين المساعدين ، البدائل ، يجب أن يكون اللاعبون المستبعدون وأعضاء الوفد المرافقون على الأقل 2 متر من ساحة اللعب .
- خط الوسط ودائرة المركز ونصف دوائر الرمية الحرة:
- ✓ يجب تحديد خط الوسط بالتوازي مع خطوط النهاية من نقطة منتصف الخطوط الجانبية بامتداد 0.15 متر فوق كل خط جانب ، وخط الوسط جزء من المنطقة الخلفية.
- ✓ ترسم الدائرة المركزية في منتصف الملعب بنصف قطر 1.80 م مقاسه من الحافة الخارجية لمحيط الدائرة ،وإذا طليت الدائرة المركزية من الداخل فيجب أن تكون من نفس لون المنطقة المحرمة.

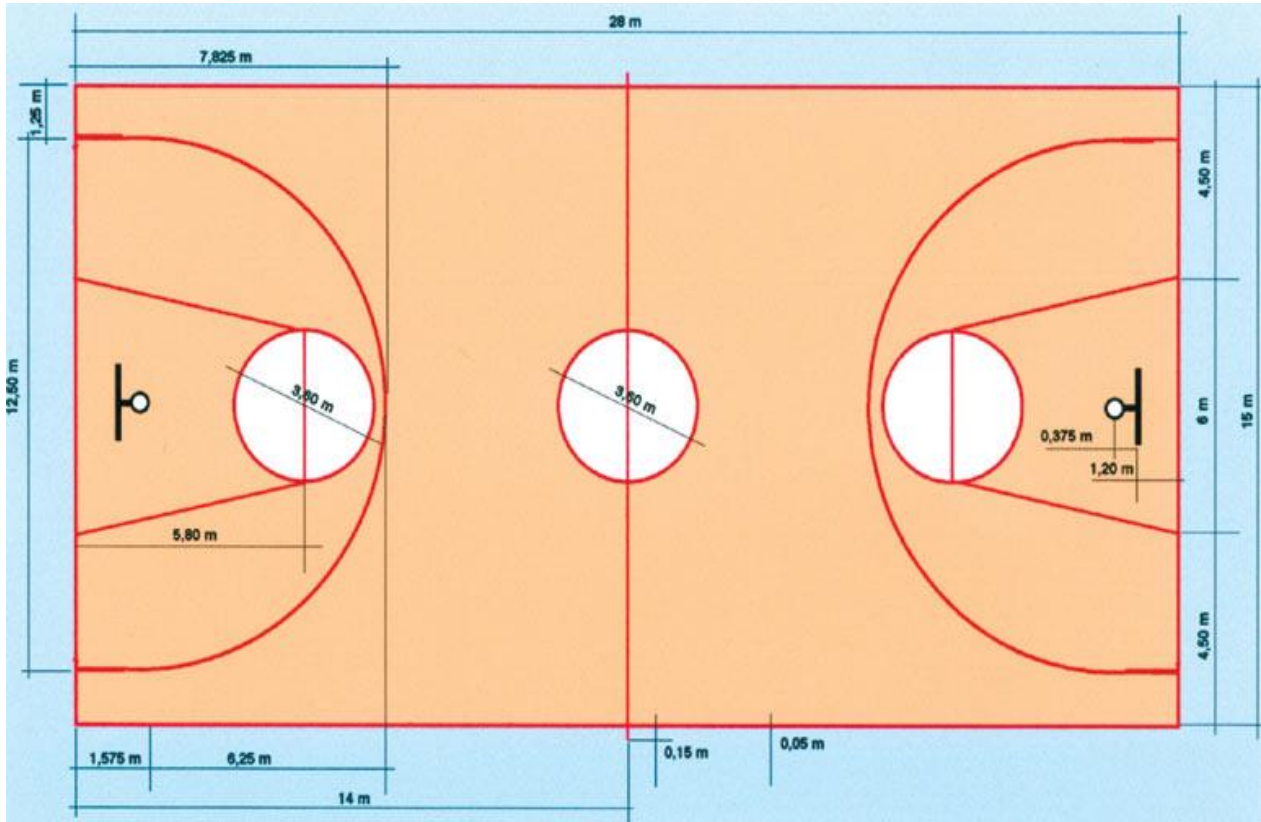


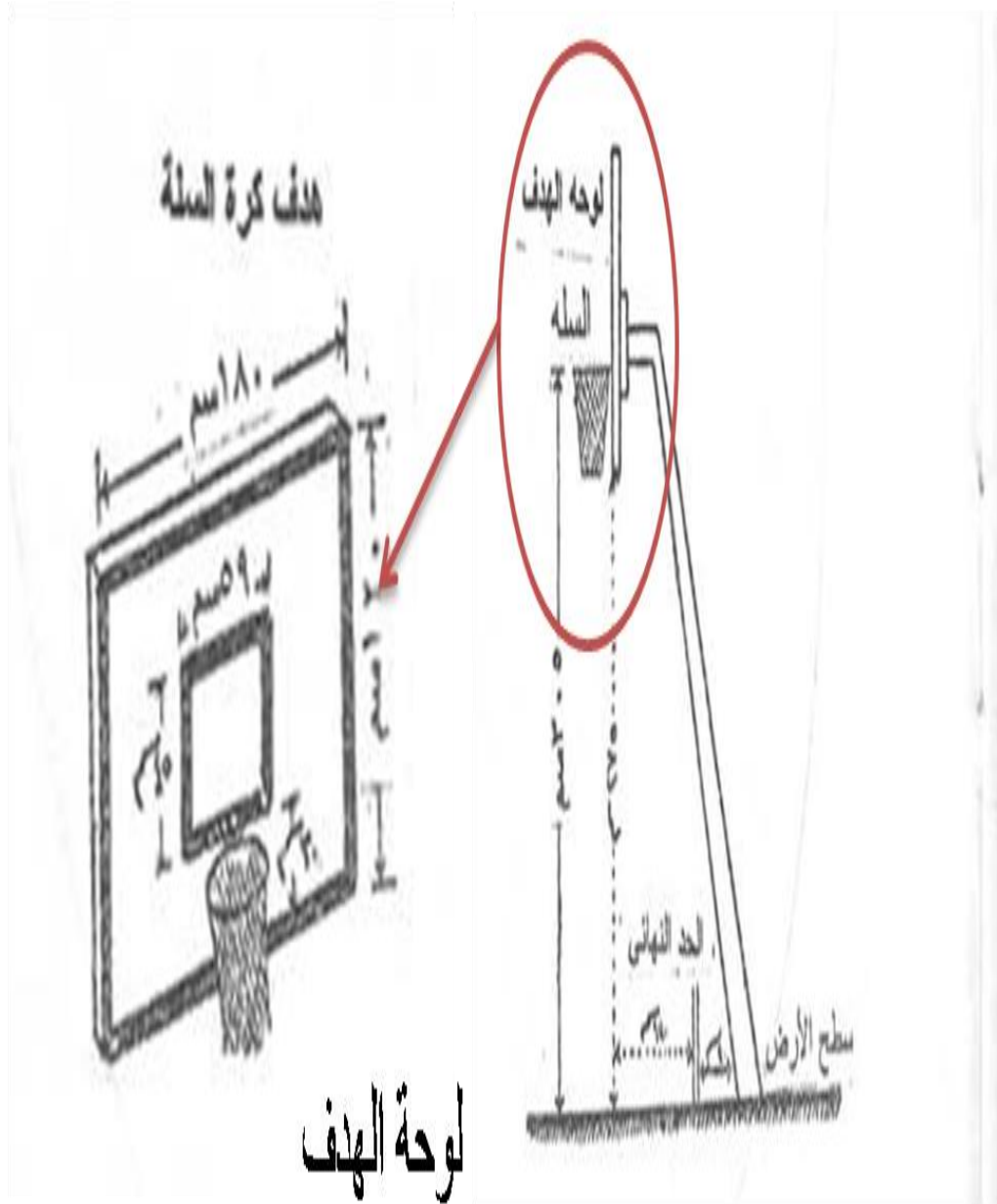


ترسم أنصاف دوائر الرمية الحرة في ساحة اللعب بنصف القطر (1.80م) مقاسه من الحافة الخارجية لمحيط الدائرة و مركزها منتصف خطوط الرمية الحرة .



- ملعب كرة السلة:





لوحة الهدف





### ✓ خطوط الرمية الحرة والمناطق المحرمة ومناطق متابعة الرميات الحرة:

يجب أن يرسم خط الرمية الحرة موازيا لكل من خطي النهاية، ويجب أن تبعد حافته البعيدة (5.80م) عن الحافة الداخلية للخط النهائي وبطول (3.60 م) وتقع نقطة المنتصف على الخط الوهمي الموصل بين نقطتي منتصف خطي النهاية.

المناطق المحرمة هي المساحات المستطيلة المرسومة على أرض الملعب المحددة بخطوط النهاية ، خطوط الرمية الحرة والخطوط التي تبدأ من خطي النهاية، وتبعد حافتها الخارجية عن نقطتي المنتصف للخطوط النهائية (2.50م) من كل جانب وتنتهي عند الحافة الخارجية لخطوط الرمية الحرة، هذه الخطوط باستثناء الخطوط النهائية ، من المنطقة المحرمة تعتبر جزءا ، ويجب طلاء المناطق المحرمة بنفس اللون من الداخل ، يجب أن تحدد المواقع المستخدمة من اللاعبين للمتابعة أثناء الرميات الحرة عمى امتداد مناطق الرمية الحرة .

### ✓ منطقة الإصابة الميدانية بثلاث نقاط :

منطقة الإصابة الميدانية بثلاث نقاط للفريق هي كل مساحة أرض منطقة ساحة اللعب، باستثناء المنطقة القريبة من سلة المنافس المحددة و المتضمنة:

- خطان متوازيان ممتدان عموديا من الخط النهائي عرض كل منهما (0.90 م) مقاسا من الحافة الخارجية لمخطوط الجانبية .

- نصف دائرة 6.75 م مقاسه من الحافة الخارجية لمركز من النقطة العمودية الواقعة مباشرة من نقطة سلة المنافس على الأرض، وتكون المسافة من هذه النقطة إلى الحافة الداخلية من نقطة منتصف الخط النهائي 1.75م ، التي تلتقي مع الخطوط المتوازية . ولا يكون خط الثلاث نقاط جزءا من منطقة الإصابة الميدانية لثلاث نقاط.



#### ✓ منطقتا مقعد الفريق :

تحدد منطقتا مقعد الفريق خارج ساحة اللعب ومحددة بخطين ، يجب أن يتوافر 14 مقعدا في منطقة مقاعد

كل فريق لأفراد فريق مقعد البدلاء المؤلف من ( المدربين والمساعدين، اللاعبين البدلاء، اللاعبين

المستبعدين من الملعب و أنصار الفريق ) ويجب أن يبتعد أي شخص آخر خلف منطقة مقاعد الفريق ب 2

م على الأقل.

#### ✓ خطوط رمية الإدخال:

يرسم خطان صغيران خارج الملعب وعلى الحافة الخارجية وعلى مسافة 8,325 م من الحافة الداخلية

لخطي النهاية ، في الجانب المقابل لطاولة ومنطقتي مقاعد الفريقين ، وبعبارة أخرى ( على مستوى قمة

الثلاث نقاط ) ويمتد الخطين إلى الخارج بمسافة 15 سم من الحد الجانبي .

#### ✓ مناطق نصف دائرة للخطأ غير المهاجم:

يتم رسم علامة على مناطق نصف الدائرة للخطأ غير المهاجم على ملعب اللعب، محدودة بـ:

نصف دائرة نصف قطرها 1.25 م تحسب من النقطة على الأرض (من مركز السلة) إلى الحافة الداخلية

من نصف الدائرة. ونصف الدائرة تضم أيضا :

- خطان متوازيان متعامدين بطول 0,375 م وعلى بعد 1,25 م من مركز السلة على الأرض و 1,20 م

على خط النهاية . مناطق نصفي دائرة غير المهاجم مكتملة بالخطوط المتوازية الوهمية الواقعة تحت لوحتي

الهدف إلى الخطوط النهائية.

وتكون خطوط نصفي الدائرة جزءا من مناطق نصفي دائرة غير المهاجم.

موضع طاولة التسجيل ومقاعد البدلاء :

يجب وضع طاولة المسجل وكراسيه على منصة. يمكن أن يجلس المذيع و / أو الإحصائيين (إن

.وجد) على جانب و / أو خلف طاولة الهدف.

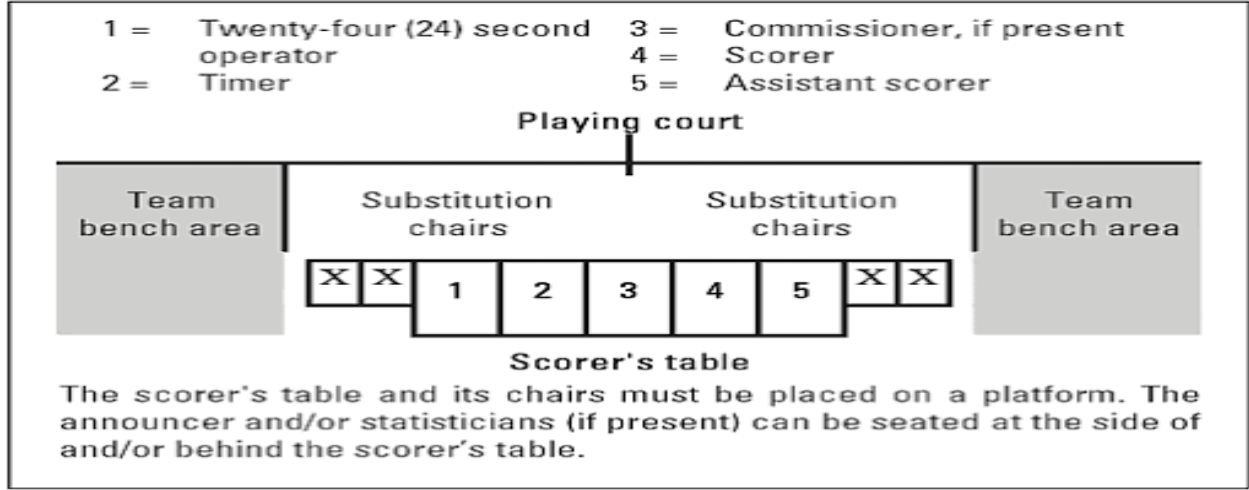


Diagram 4 Scorer's table and substitution chairs

#### 4-2- المادة الثالثة: المعدات أو التجهيزات :

يجب توفير المعدات التالية :

وحدات مساندة تتكون من : - الألواح الخلفية boards

- سلتان تشتمل على حلقتين مرنتين وشبكتين .

- هياكل دعم اللوحتين الخلفيتين وتتضمن إطار الحماية أو التغليف.

- كرات السلة .

- ساعة اللعب .

- لوحة التسجيل.

- ساعة التصويب .

- ساعة توقيت أو جهاز مناسب (مرئي) (وليس ساعة اللعبة) لتوقيت انتهاء الوقت و حساب الوقت المستقطع

- جهازين بإشارتين صوتيتين مسموعتين منفصلتين ومختلفتين بشكل واضح ،يستخدم الأول بواسطة مشغل ساعة التصويب و يستخدم الثاني ميقاتي المباراة .
- استمارة التسجيل.
- علامات أخطاء اللاعبين و علامات أخطاء الفريق.
- مؤشر الحيازة المتبادلة.
- أرضية اللعب.
- ساحة لعب.
- إضاءة كافية.



## 2-5- المادة الرابعة: الفريق

### التعريف:

- يكون عضو الفريق مؤهلاً للعب عندما يُصرح له باللعب في فريق وفقاً للوائح ، بما في ذلك اللوائح التي تحكم حدود السن و من الهيئة المنظمة للمسابقة .
- يحق لعضو الفريق اللعب عندما تم إدراج اسمه على ورقة التسجيل قبل بداية المباراة وطالما أنه لم يتم استبعاده ولا ارتكب 5 أخطاء.
- خلال وقت اللعب يكون عضو الفريق:
  - اللاعب عندما يكون في الملعب ويحق له اللعب.
  - بديل عندما لا يكون في الملعب ولكن له الحق في اللعب.
  - لاعب مستبعد عندما ارتكب 5 أخطاء ولم يعد يحق له اللعب.
- خلال فترة اللعب ، يعتبر جميع أعضاء الفريق الذين يحق لهم اللعب على أنهم لاعبين.

## - القاعدة:

يتكون كل فريق من: • ما لا يزيد عن 12 من أعضاء الفريق يحق لهم اللعب ، بما في ذلك قائد.

• مدرب رئيسي.

• مدرب مساعد.

• بعد أقصى 8 أعضاء الوفد المرافقين، بما في ذلك 2 كحد أقصى المدربون المساعدون الذين قد يجلسون

على مقعد الفريق. في حالة وجود فريق مساعد المدربين، يتم إدخال المدرب المساعد الأول في ورقة

التسجيل

- خلال وقت اللعب يكون 5 أعضاء من كل فريق في الملعب ويمكن استبدالهم.

- يصبح البديل لاعباً ويصبح اللاعب بديلاً عندما:

• يشير الحكم إلى البديل بدخول أرض الملعب .

• يطلب البديل التبديل من المسجل خلال الوقت المستقطع أو استراحة اللعب.

ملابس اللاعبين:

يتكون اللباس الرسمي لجميع أعضاء الفريق من:

• قمصان من نفس اللون الأمامي والخلفي مثل الشورت. إذا كانت للقمصان أكمام يجب أن تكون فوق

الكوع. لا يسمح بارتداء قمصان ذات أكمام طويلة. يجب على جميع اللاعبين وضع قمصانهم في سراويل

اللعب الخاصة بهم.

• سراويل من نفس اللون الغالب من الأمام والخلف . ولكن ليس من الضروري أن تكون

من نفس لون القمصان ، ويجب أن تنتهي السراويل فوق الركبة .

• جوارب بنفس اللون السائد لجميع أعضاء الفريق. يجب أن تكون الجوارب مرئية.



• يجب أن يرتدي كل لاعب قميص مرقم من الأمام والخلف بأرقام 2-3-4 واضحة وبألوان موحدة مغايرة لألوان قميص اللعب.

يجب أن تكون الأرقام مرئية بوضوح و:

• يجب ألا يقل ارتفاع أولئك الذين في الخلف عن 20 سم.

• يجب أن يكون ارتفاع المقدمة في المقدمة 10 سم على الأقل.

• يجب أن تكون الأرقام بعرض 2 سم على الأقل.

• لا تستخدم الفرق سوى الأرقام 0 و 00 و من 1 إلى 99.

• يجب ألا يرتدي اللاعبون في نفس الفريق نفس الرقم.

• يجب أن يكون أي إعلان أو شعار على بعد 5 سم على الأقل من الأرقام.

- يجب أن تحتوي الفرق على مجموعتين من القمصان على الأقل و:

• يجب أن يرتدي الفريق الأول المذكور في الجدول (الفريق المضيف) اللون الفاتح

قمصان (يفضل الأبيض).

• يرتدي الفريق الثاني المذكور في الجدول (الفريق الزائر) لونه داكن

قمصان.

• ومع ذلك ، إذا وافق الفريقان ، فيمكنهما تبديل ألوان القمصان .

معدات أخرى:

- جميع الأدوات المستخدمة من قبل اللاعبين يجب أن تكون ملائمة لمباراة لكرة السلة، ولا يسمح بأية

أدوات مصممة من أجل زيادة طول اللاعب أو قابليته للارتقاء أو أية طريقة أخرى تمنحه فائدة غير

مشروعة.





- يجب على اللاعبين عدم ارتداء المعدات (الأشياء) التي قد تسبب إصابة لاعبين آخرين.

لا يُسمح بما يلي:

- واقيات الأصبع، اليد، الرسغ، المرفق أو حماية الساعد أو الجبهة المصنوعة من المعدن المسبوك أو

اللوائف المصنوعة من الجلد، البلاستيك، المرن المعدن أو أية مادة أخرى صلبة حتى لو غلفت بغطاء

ناعم.



- أدوات يمكن أن تجرح أو تسبب الخدوش (يجب تقييم الأظافر جيدا).

- أدوات الأرس، الحلي والزينة .

الأدوات المسموح بها :

- أدوات الحماية لمكتف، أعمى الساعد، الفخذ أو أسفل الساق إذا كانت الأداة مغلقة حتى لا تسبب الإصابة

للاعبين الآخرين.

- مشدات (أكمام) بنفس لون القميص.

- مشدات (جوارب) نسائية تحت السروال بنفس لون السارويل ، سواء كانت ممتدة إلى فوق الركبة أو إلى

الساق أسفل الركبة.

- دعائم الركبة إذا كانت مغطاة بشكل مناسب.

- أداة الحماية للأنف المكسور حتى لو كانت مصنوعة من مادة صلبة.

- واقي فم غير ممون ( شفاف ).

- النظارات ، إذا لم تعرض الآخرين لمخطر. سم)، المصنوعة من قماش، بلاستيك.

- واقيات غير ملونة ( شفافة ) للركبة، الأكتاف ، السيقان ... الخ .

- خلال اللعبة، يمكن للاعب أن يرتدي حذاءً من أي مجموعة ألوان، ولكن يجب أن يتطابق

الحذاء الأيسر والأيمن. لا يسمح بالأضواء الساطعة أو المواد العاكسة أو الزينة الأخرى.

- أثناء اللعبة، لا يجوز للاعب عرض أي اسم تجاري أو ترويجي أو خيرى أو علامة أو شعار أو أي تعريف آخر بما في ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، على جسده أو شعره أو غير ذلك.

- أي معدات أخرى غير مذكورة بشكل محدد في هذه المحاضرة يجب أن توافق عليها اللجنة الفنية لل

FIFA .



## 2-6- المادة الخامسة: اللاعبين: إصابة Players: Injury

1- في حالة إصابة لاعب (اللاعبين)، يمكن للحكام إيقاف المباراة.

2- إذا كانت الكرة حية عند حدوث إصابة، لا يقوم الحكم بتوقيف المباراة حتى يسدد الفريق المسيطر

على الكرة هدفاً ميدانياً، أو فقد السيطرة على الكرة، أو حجب الكرة من اللعب أو أصبحت الكرة

ميتة. إذا كان من الضروري حماية لاعب مصاب ، يمكن للحكام إيقاف المباراة على الفور.

3- إذا لم يتمكن اللاعب المصاب من مواصلة اللعب على الفور (في غضون 15 ثانية تقريباً) أو إذا

تلقى العلاج، فيجب استبداله ما لم يتقل عدد الفريق إلى أقل من 5 لاعبين في الملعب.

4- لا يجوز للمدربين الرئيسيين والمدربين المساعدين والبدلاء واللاعبين المستبعدة وأعضاء الوفد

المرافقين دخول الملعب، إلا بإذن من الحكام ، للاطمئنان على اللاعب المصاب قبل استبداله.

5- يحق للطبيب دخول الملعب، دون إذن من الحكام إذا احتاج اللاعب المصاب، في رأي الطبيب، إلى

علاج طبي فوري.

6- خلال المباراة ، يجب استبدال أي لاعب ينزف أو لديه جرح مفتوح. لا يحق له العودة إلى ملعب

اللعب إلا بعد توقف النزيف وتغطية المنطقة المصابة أو الجرح المفتوح بالكامل وبشكل آمن.

7- وإذا تمت معاينة اللاعب المصاب خلال الوقت المتقطع الذي طلبه أي من الفريقين وقبل

إشارة المسجل لاستبداله، فيسمح لهذا اللاعب الاستمرار في اللعب.

8- يمكن استبدال اللاعبين الذين تم تعيينهم من قبل المدرب الرئيسي لبدء المباراة أو الذين يتلقون العلاج

بين الرميات الحرة في حالة الإصابة. في هذه الحالة، يحق للخصوم أيضاً استبدال نفس عدد

اللاعبين، إذا رغبوا في ذلك.

## 2-7- المادة السادسة: قائد الفريق: الواجبات والصلاحيات

- القائد (CAP) هو لاعب يعينه مدربه لتمثيل فريقه في الملعب، يمكنه التواصل بطريقة مهذبة مع

الحكام أثناء اللعبة للحصول على المعلومات فقط عندما تكون الكرة ميتة وتوقف ساعة اللعبة.

- يجب على قائد الفريق إبلاغ طاقم التحكيم في مدة لا تتجاوز 15 دقيقة بعد نهاية المباراة، إذا كان

فريقه يحتج على نتيجة المباراة ويوقع على استمارة التسجيل في المكان المخصص لتوقيع القائد

في حالة الاحتجاج.



## 2-8- المادة السابعة : المدربون واجباتهم و سلطاتهم

- يجب على كل مدرب رئيسي أو ممثله إعطاء قائمة مكتوبة بأسماء و أرقام أعضاء الفريق

المؤهلين للعب في المباراة و كذلك اسم قائد الفريق، المدرب أول و مساعد المدرب ، ذلك قبل

40 دقيقة على الأقل من الموعد المقرر لبدء المباراة. يحق لجميع أعضاء الفريق الذين تم إدخال

أسمائهم في ورقة التسجيل للعب ، حتى لو وصلوا بعد بداية المباراة.

- قبل 10 دقائق على الأقل من الموعد المقرر لبدء المباراة ، يجب على كل مدرب أن يؤكد

موافقته على الأسماء والأرقام المقابلة لأعضاء فريقه وأسماء المدرب الرئيسي والمدرب المساعد

- الأول من خلال التوقيع على ورقة التسجيل. في الوقت نفسه ، يجب على المدرب أن يشير إلى اللاعبين الخمسة لبدء المباراة. يكون مدرب الفريق "أ" هو أول من يقدم هذه المعلومات.
- المدربون الرئيسيون والمدربون المساعدون والبدائل واللاعبون المستبعدون وأعضاء الوفد المرافقون هم الأشخاص الوحيدون المسموح لهم بالجلوس على مقعد الفريق والبقاء داخل منطقة مقاعد فريقهم. خلال وقت اللعب ، سيبقى جميع البدلاء واللاعبين المستبعدين وأعضاء الوفد المرافقين جالسين.
  - يسمح للمدرب الرئيسي أو مساعد المدرب الأول التوجه إلى الطاولة أثناء المباراة للحصول على معلومات إحصائية فقط عندما تكون الكرة ميتة وتتوقف ساعة المباراة.
  - يحق للمدرب التواصل بطريقة مهذبة مع الحكام أثناء المباراة للحصول على المعلومات فقط عندما تكون الكرة ميتة وتوقف ساعة اللعبة.
  - يسمح للمدرب الرئيسي أو مساعد المدرب الأول، ولكن واحدًا منهم فقط في أي وقت، بالبقاء واقفاً أثناء المباراة. يمكنهم مخاطبة اللاعبين شفها خلال المباراة شريطة أن يظلوا داخل منطقة مقاعدهم. لا يتواصل المدرب المساعد مع الحكام .
  - إذا كان هناك مدرب مساعد أول، يجب إدخال اسمه على ورقة التسجيل قبل بداية المباراة (توقيعه ليس ضرورياً). يتولى جميع الواجبات وسلطات المدرب الرئيسي إذا تعذر على المدرب الرئيسي الاستمرار لأي سبب كان.
  - إذا غادر قائد الفريق ملعب المباراة، يجب على المدرب الرئيسي إبلاغ الحكم عن رقم اللاعب الذي يتصرف كقائد في ملعب اللعب.

- يعمل قائد الفريق كمدرّب إذا لم يكن هناك مدرّب رئيسي، أو إذا كان المدرّب الرئيسي غير قادر على الاستمرار ولم يكن هناك مساعد أول مدرّج على ورقة التسجيل (أو أن الأخير غير قادر على الاستمرار). إذا تعين على قائد الفريق أن يترك ملعب اللعب، فقد يستمر في العمل كمدرّب رئيسي. إذا كان يجب أن يغادر بعد خطأ غير مؤهل، أو إذا كان غير قادر على العمل كمدرّب رئيسي بسبب الإصابة، فقد يحل محله كقائد بدلاً منه كمدرّب رئيسي.
- يجب على المدرّب أن يعين رامّي الرميات الحرة لفريقه □ □ يع □ □الات التي لم يحدد فيها القانون رامّي الرميات الحرة.



## 2-9- القاعدة الرابعة: قوانين اللعب

### المادة الثامنة: وقت اللعب و تعادل النتيجة والوقت الإضافي

- تتكون المباراة من 4 أرباع مدة كل ربع 10 دقائق.
- يجب أن تكون هناك فترة استراحة اللعب مدتها 20 دقيقة قبل الموعد المقرر لبدء المباراة.
- تكون فترات استراحة لعب دقيقتين بين الربع الأول والثاني (النصف الأول) وبين الربع الثالث والرابع (النصف الثاني) وقبل كل وقت إضافي.
- يجب أن تكون هناك فترة استراحة فاصلة بين الشوطين مدتها 15 دقيقة.
- تبدأ فترة استراحة اللعب:
- 20 دقيقة قبل الموعد المقرر لبدء اللعبة.
- عندما تصدر إشارة ساعة اللعبة في نهاية الربع و الأوقات الإضافية.

- تنتهي فترة استراحة اللعب:

• عندما تترك الكرة يد (أيادي) طاقم التحكيم على القذف من أجل كرة القفز لبداية الربع الأول.

• في بداية جميع الأرباع والأوقات الإضافية عندما تكون الكرة تحت تصرف اللاعب الذي يقوم

برمي الكرة.

- إذا تعادلت النتيجة في نهاية الربع الرابع ، فستستمر اللعبة بمدة إضافية تصل إلى 5 دقائق لكل منها

عند الضرورة لكسر التعادل. إذا كانت النتيجة المجمعة لكلا المباراتين في نظامين من مباريات

الذهاب و الإياب بحيث مجموع النقاط لنظام المنافسة سلسلة مرتبطة في نهاية اللعبة الثانية، فستستمر

هذه اللعبة مع فترات إضافية تصل إلى 5 دقائق لكل منها عند الضرورة لكسر التعادل.

- إذا ارتكاب خطأ لحظة أو قبل إشارة ساعة المباراة بنهاية زمن الربع أو العمل الإضافي، فيجب

إعطاء أي رمية (رميات) حرة في نهاية المطاف بعد نهاية الربع أو العمل الإضافي.

- إذا تطلب الأمر وقتاً إضافياً (الإضافات) كنتيجة لهذه الرمية (الرميات) الحرة، فيعتبر أن جميع

الأخطاء التي ارتكبت بعد نهاية وقت اللعب أو الوقت الإضافي قد حدثت أثناء فترة اللعب ويتم إدارة

الرميات الحرة قبل بداية الوقت الإضافي التالي.

## 2-10- المادة التاسعة: بداية ونهاية الربع أو الإضافي أو المباراة

- يبدأ الربع الأول عندما تترك الكرة يد (أيادي) رئيس الطاقم التحكيم في كرة القفزة للبداية.

- تبدأ جميع الأرباع أو الأوقات الإضافية عندما توضع الكرة تحت تصرف اللاعب المنفذ لرمية إدخال

الكرة.

- لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين في الملعب مع 5 لاعبين جاهزين للعب.

- بالنسبة لجميع المباريات ، يجب أن يكون لدى الفريق الأول المذكور في الجدول (الفريق المضيف) مقعد الفريق وسلة خاصة به على الجانب الأيسر من طاولة التسجيل المواجهة لملاعب المبراة ولكن إذا تم الاتفاق بين الفريقين بتبادل مواقعهما (مقاعد الفريق أو السلة) فلهما ذلك.
- قبل الربع الأول والثالث، يحق للفرق الإحماء في نصف ملعب اللعب الذي توجد فيه سلة خصومهم.
- يجب أن يتبادل الفرقان السلتيين في النصف الثاني من المباراة.
- في جميع الأوقات الإضافية، سيتواصل الفرقان اللعب نحو نفس السلة كما في الربع الرابع.
- يجب إن ينتهي الربع، أو الوقت الإضافي أو المباراة عندما تنطلق الإشارة الصوتية لساعة المباراة لنهاية الزمن (الربع أو الوقت الإضافي)، و عندما تكون اللوحة الخلفية مجهزة بإضاءة حمراء حول محيطها، فإن الإضاءة لها الأسبقية على صوت إشارة ساعة اللعبة.



## 2-11- المادة العاشرة: حالات الكرة

يمكن أن تكون الكرة حية أو ميتة:

- تصبح الكرة حية عندما:
  - تترك الكرة يد (أيادي) الحكم أثناء كرة القفز لبداية الشوط الأول.
  - تكون الكرة تحت تصرف رامي الرمية الحرة، أثناء الرمية الحرة.
  - تكون الكرة تحت تصرف اللاعب الذي يقوم بإدخال الكرة أثناء رمية الإدخال.
- تصبح الكرة ميتة عندما:
  - يتم تحقيق أي هدف ميداني أو رمية حرة.

- يطلق الحكم صافرته بينما تكون الكرة حية.
- يتبين أن الكرة لن تدخل السلة في الرمية الحرة التي يتبعها:
  - رمية حرة أخرى.
  - عقوبة أخرى (رميات حرة و رمية / أو حيازة).
- تصدر إشارة ساعة المباراة معلنة نهاية الربع أو الوقت الإضافي.
- تنطلق إشارة ساعة الرمية أثناء سيطرة الفريق على الكرة معلنة نهاية الهجمة .
- يلمس لاعب من أي من الفريقين الكرة وهي في الهواء على اثر تصويبه ميدانية:
  - أطلق أي حكم صافرته.
  - انطلاق صوت جهاز ساعة المباراة لنهاية الربع أو الوقت الإضافي.
  - انطلاق صوت جهاز الساعة التصويب.
- لا تصبح الكرة ميتة وتحتسب إصابة إذا حدثت عندما:
  - الكرة في الهواء على أثر تصويبه ميدانية و:
    - يطلق الحكم صافرته.
    - تنطلق إشارة ساعة المباراة في نهاية الربع أو الوقت الإضافي.
    - تنطلق إشارة الساعة بالتصويب.
- تكون الكرة في الهواء على اثر رمية حرة ويطلق الحكم صافرته لأي مخالفة للقوانين من أي لاعب غير الرامي للرمية الحرة.





• الكرة تحت سيطرة اللاعب في وضع التصويب لهدف ميداني والذي أنهى تسديده بحركة مستمرة بدأت قبل أن يتم احتساب خطأ على أي لاعب منافس أو على أي شخص يسمح له بالجلوس على مقعد الفريق المنافس.

لا يطبق هذا البند ولا يحسب الهدف في الحالات التالية:

- بعد أن يطلق الحكم صافرته عند القيام بالتصويب جديد كلياً.

- أثناء الحركة المستمرة للاعب أثناء التصويب تنطلق إشارة ساعة المباراة لنهاية الربع أو الوقت

الإضافي أو انطلاق إشارة ساعة التصويب.

## 2-12- المادة الحادية عشر: موقع اللاعب والحكم

- يتم تحديد مكان اللاعب من خلال لمس الأرض.

- فعندما يكون في الجو بعد القفز، يحتفظ بنفس الوضع الذي كان عليه عندما لمس الأرض آخر مرة،

وهذا يشمل خطوط الحدود وخط الوسط وخط الثلث نقاط وخط الرمية الحرة والخطوط التي تحدد

المنطقة لنصفي دائرة خطأ غير المهاجم.

- يتم تحديد موقع الحكم بنفس الطريقة التي يتم من بها تحديد موقع اللاعب، عندما تلمس الكرة الحكم،

فهو مثل لمس الأرض في موقع الحكم.





## 2-13- المادة الثانية عشر: كرة القفز والاستحواذ المتبادل

### - تعريف كرة القفز:

- تحدث كرة القفز عندما يقذف الحكم الكرة في الدائرة الوسطى بين أي لاعبين متنافسين في بداية الربع الأول.

- تكون الكرة ممسوكة عندما يطبق على الكرة بإحكام لاعبان متنافسان بها عندما أو أكثر بيد واحدة أو كلتا يديه بقوة بحيث لا يتمكن أي لاعب من السيطرة دون خشونة غير مبررة.

### - إجراء الكرة القفز:

- يجب أن يقف كل قافز و القدمين داخل نصف الدائرة المركزية الأقرب لسئلته مع قدم واحدة قريبة من خط الوسط.

- لا يحق لزملاء الفريق أن يشغلوا مواقع متجاوزة حول الدائرة إذا كان الخصم يرغب في أشغال أحد هذه الأماكن.

- يقوم الحكم بعد ذلك برمي الكرة عموديا لأعلى بين الخصمين، أعلى من أي منهما يمكن أن تصل من خلال القفز.

- يجب أن يتم ضرب الكرة بيد (أيادي) واحدة على الأقل من أيدي لاعبي القفز بعد أن تبلغ الكرة إلى أعلى نقطة ممكنة.

- لا يحق لكلا القافزين ترك موقعهما حتى يتم الضرب على الكرة بشكل قانوني.

- لا يمكن للقافز الإمساك بالكرة أو ضربها أكثر من مرتين حتى تلمس أحد لاعبي من غير القافزين أو الأرضية.

- إذا لم يتم ضرب الكرة من قبل واحد على الأقل من القافزين، فيجب تكرار كرة القفز.

- لا يحق لأي لاعب من غير القافزين أن يضع أي جزء من جسده على أو فوق الخط الدائرة قبل ضرب على الكرة.

- كسر المواد 12.2.1 و 12.2.4 و 12.2.5 و 12.2.6 و 12.2.8 يعتبر مخالفة.

#### - حالات كرة القفز:

- تحدث حالة كرة القفز عندما:

• يتم احتساب كرة ممسوكة.

• تجاوز الكرة الحدود وكان الحكام في شك أو اختلفوا حول أي من الخصوم لمس الكرة آخر مرة.

• تحدث مخالفة الرمية الحرة من قبل اللاعبين المتنافسين يعد تنفيذ رمية حرة أخيرة غير ناجحة.

• تعلق كرة حية بين الحلقة ولوحة التهديد باستثناء ما بين الرميات الحرة، أو بعد رمية حرة

أخيرة متبوعة برمية من خط الرمي في المنطقة الأمامية للفريق.

• تصبح الكرة ميتة عندما لا يملك أي فريق السيطرة على الكرة ولا يحق لها الكرة.

• بعد إلغاء العقوبات المتساوية ضد كلا الفريقين، و لم تكن هناك عقوبات خطأ أخرى متبقية لغرض

التنفيذ ولم يكن أي فريق مسيطر على الكرة ولا مؤهل للعب الكرة قبل الخطأ الأول أو المخالفة.

• تبدأ جميع الأرباع الأخرى والأوقات الإضافية عدا الربع الأول.



## - تعريف الحيازة المتبادلة:

- الحيازة المتبادلة هي الطريقة التي تجعل الكرة حية من رمية إدخال بدلاً من كرة القفز.

تبادل الحيازة المتبادلة :

• تبدأ عندما تكون الكرة تحت تصرف اللاعب الذي يقوم برمي إدخال الكرة.

• تنتهي عندما:

- تلمس أو تلمسها الكرة بشكل قانوني من طرف لاعب داخل الملعب.

- يرتكب الفريق المنفذ لرمية الإدخال مخالفة.

- كرة حية تقع بين الحلقة واللوح الخلفي أثناء الرمي.

## - إجراءات الحيازة المتبادلة:

- في جميع حالات كرة القفز بخلاف البدء لبداية المباراة، يجب أن تتبادل الفرق الحيازة على الكرة

بالتناوب من مكان قريب إلى مكان حدوث حالة كرة القفز.

- الفريق الذي لا يسيطر على الكرة الحية في الملعب بعد كرة القفز يحق له الاستحواذ الأول.

- يجب على الفريق الذي يحق له الحيازة المتبادلة عند نهاية أي ربع أو وقت إضافي أن يبدأ الربع

التالي أو الوقت الإضافي برمية الإدخال من خط الوسط، مقابل طاولة التسجيل، ما لم يكن هناك

المزيد من الرميات الحرة وعقوبة الاستحواذ تنفذ.

- يتم تحديد الفريق المستحق لرمي الحيازة المتبادلة بواسطة سهم الحيازة المتبادلة في اتجاه سلة

المنافسين. يتم عكس اتجاه سهم الحيازة المتبادلة مباشرة عند انتهاء رمية إدخال الحيازة المتبادلة.

- تتسبب مخالفة الفريق أثناء تنفيذ رمية الحيازة المتبادلة في فقدان هذا الفريق رمية الإدخال، و يجب عكس اتجاه سهم الحيازة المتناوب على الفور، مشيراً إلى أن الفريق المنافس يحق لهم الحصول على حيازة المتبادلة في حالة كرة القفز التالية. ثم تُستأنف المباراة بإعطاء الكرة إلى الفريق المنافس رمية الإدخال كنتيجة لمخالفة الفريق لتنفيذ رمية إدخال الحيازة المتبادلة من مكان رمي الإدخال الأصلية.



- خطأ من أي من الفريقين:

• قبل بداية أي ربع أو الوقت الإضافي عدا الربع الأول.

• أثناء رمي الإدخال من الحيازة المتبادلة، و □ هذه □ الآلة، لا يفقد الفريق فرصته □ رمية

الإدخال التالية من حالة الحيازة المتبادلة.

## 2-14- المادة 13: كيف تلعب الكرة

**التعريف:** أثناء اللعب، يتم لعب الكرة بيد (أيادي) فقط وقد يتم تمريرها أو رميها أو النقر عليها أو لفها أو

مراوغتها في أي اتجاه، مع مراعاة قيود هذه القواعد.

**القاعدة:** لا يحق للاعب الجري بالكرة أو ركلها أو إعاقتها عمداً بأي جزء من الساق أو ضربها بقبضة اليد،

ولا كن فإن لمس الكرة بطريق الخطأ أو لمسها بأي جزء من الساق لا يعتبر مخالفة.

## 2-15- المادة 14: السيطرة على الكرة

**التعريف:** يكون الفريق مسيطراً على الكرة عندما يكون لاعب من هذا الفريق يتحكم في كرة حية عن

طريق الإمساك بها أو المراوغة أو لديه كرة حية تحت تصرفه.

● تستمر سيطرة الفريق على الكرة عندما:



● لاعب في هذا الفريق يتحكم في كرة حية.

● تمرر الكرة بين زملائه.

● تنتهي سيطرة الفريق عندما:

● سيطرة الخصم.

● تصبح الكرة ميتة.

● تركت الكرة يد (أيادي) اللاعب في حالة التصويب أو رمية حرة.

## 2-16- المادة 15: اللاعب في حالة التصويب

**التعريف:** التصويبة الميدانية أو الرمية الحرة هي عندما تمسك الكرة في يد (أيادي) اللاعب ثم يتم رميها في

الهواء نحو سلة الخصوم ، و المتابعة هي عندما يتم توجيه الكرة باليد (الأيادي) نحو سلة الخصوم.

كبس هو عندما يتم وضع الكرة بالقوة في سلة الخصوم بيد واحدة أو كلتا يديه، و تعتبر المتابعة و الكبس

أيضاً تسديدات لهدف ميداني.

### وضع التصويب:

= يبدأ عندما يبدأ اللاعب في الحركة المستمرة التي تسبق عادة إطلاق الكرة، وفي تقدير الحكم انه قد بدأ

في محاولة للتسجيل من خلال رمي الكرة، متابعها أو كبسها نحو سلة الخصوم.

= ينتهي التصويب عندما تترك الكرة يد (أيادي) اللاعب، وفي حالة يكون فيها الرامي في الجو، تعود

كلا القدمين إلى الأرض.

= و خلال ذلك من المحتمل أن يتم إمساك ذراع (ذراعي) اللاعب الذي يحاول التسجيل من قبل منافس،

ليمنعه من التسجيل وفي هذه الحالة ليس من الضروري لأن تترك الكرة يد (يدي) اللاعب.

= عندما يكون اللاعب في حالة التصويب وبعد تعرضه للخطأ يمرر الكرة، لم يعد يعتبر في وضع التصويب. لا توجد علاقة بين عدد الخطوات القانونية المستخدمة ووضع التصويب.

### حركة مستمرة في وضعية التصويب:

= تبدأ عندما تستقر الكرة في يد (أيادي) اللاعب وتبدأ حركة التصويب التي عادة ما تكون إلى الأعلى.  
= يمكن أن تشمل ذراع (أذرع) اللاعب و / أو حركة الجسم المستخدمة في محاولته التصويب في السلة.

= ينتهي عندما تترك الكرة يد (أيادي) اللاعب أو إذا تم القيام بحركة التصويب من جديد تماماً.



## 2-17- المادة 16: الهدف (الإصابة): متى تكون وقيمتها

### التعريف:

= يتم تحقيق الهدف (الإصابة) عندما تدخل كرة حية في السلة من فوق وتبقى داخل السلة أو تمر خلالها بالكامل.

= تعتبر الكرة داخل السلة عندما يكون أدنى جزء من الكرة داخل السلة وتحت مستوى الحلقة.

### القاعدة:

= تحتسب الإصابة إلى الفريق الذي يهاجم سلة الخصوم التي دخلت فيها الكرة على النحو التالي:

- الإصابة من رمية حرة تحسب نقطة واحدة.
- الإصابة من الرمية الميدانية تحتسب نقطتين من منطقة النقطتين.
- الإصابة من منطقة الثلاث نقاط ثلاثية تحسب 3 نقاط.

● بعد أن تلمس الكرة الحلقة في آخر رمية حرة ويتم لمسها بشكل قانوني من قبل أي

لاعب قبل دخولها السلة، فإن الهدف يحسب نقطتين.

= إذا سجل اللاعب عن طريق الخطأ هدفاً ميدانياً في سلة فريقه، فإن الهدف يحسب نقطتين ويتم إدخاله على ورقة النتائج على أنه تم تسجيله من قبل قائد فريق المنافس في أرض الملعب.

= إذا سجل اللاعب عمداً هدفاً ميدانياً في سلة فريقه، فهذا يعتبر مخالفة ولا يحتسب الهدف.

= إذا تسبب لاعب في تمرير الكرة بأكملها من أسفل السلة يعتبر خطأ ولا تحتسب الإصابة.

= □ حالة رمية الإدخال أو □ تابعة بعد الرمية الحرة الأخ □ لحظة أن يلمس الكرة لاعب داخل

الملعب □ أن يصوبها، يجب أن يتوفر حد أدنى من الوقت □ ثل هذه التصويبة قبل انقضاء الوقت،

فإذا ما تم عرض (00.3) ثلاثة أعشار الثانية ع □ ساعة المباراة، فإنه من واجب الحكم (الحكام)

أن يقرر ما إذا تركت الكرة قبل انطلاق إشارة ساعة المباراة لانتهاء الفترة، و إذا تم عرض ( 00.2)

أو (00.1) ع □ ثانية ع □ ساعة المباراة فإن النمط الوحيد للإصابة المحققة تكون ب □ ب الكرة أو

غمسها مباشرة من لاعب بالهواء.



## 2-18- المادة 17: رمية إدخال الكرة

**التعريف:** رمية إدخال الكرة هي تمرير الكرة في الملعب من قبل اللاعب خارج حدود الملعب.

### الإجراءات:

= يجب على الحكم تسليم الكرة أو وضعها تحت تصرف اللاعب الذي يقوم برمية الإدخال. ويحق له

أيضاً رمي الكرة أو ارتدادها شريطة:

● أن يكون الحكم على بعد لا يزيد عن 4 أمتار من اللاعب الذي سينفذ رمية الإدخال.



● أن يكون اللاعب الذي يتولى رمية الإدخال في المكان الصحيح الذي يحدده الحكم.

= يتعين على اللاعب أخذ الرمية من أقرب مكان إلى المخالفة أو حيث توقفت اللعبة، باستثناء اللوحة الخلفية مباشرة.

= في بداية كل الأرباع بخلاف الربع الأول وجميع الأوقات الإضافية، تنفذ رمية الإدخال من خط وسط الملعب مقابل طاولة التسجيل.

= يجب أن يكون للاعب الذي ينفذ رمية الإدخال من منتصف الملعب أن يضع إحدى قدميه على احد جانبي خط الوسط مقابل طاولة التسجيل، ويحق له تمرير الكرة إلى زميله في أي مكان في الملعب.  
= عندما تظهر على ساعة المباراة (2.00) دقيقة أو أقل من الربع الرابع أو كل الوقت الإضافي ، بعد وقت مستقطع تم منحه للفريق الذي يحق له امتلاك الكرة في منطقته الخلفية ، يحق للمدرب الرئيسي للفريق اتخاذ قرار استئناف المباراة برمية الإدخال من منطقة فريقه الأمامية أو الخلفية للفريق عند أقرب مكان حين توقفت المباراة.



= بعد خطأ شخصي ارتكبه لاعب في الفريق المسيطر على كرة حية، أو من الفريق الذي يحق له الكرة، تُستأنف المباراة برمية من أقرب مكان إلى المخالفة.

= بعد خطأ تقني، تُستأنف اللعبة برمية من أقرب مكان إلى مكان الكرة عندما تم الإعلان عن الخطأ التقني ما عدا ما يخالف هذه القاعدة.

= بعد خطأ غير رياضي أو غير مؤهل، تُستأنف المباراة برمية من خط رمية الإدخال في المنطقة الأمامية للفريق ما عدا ما يخالف هذه القاعدة.

= بعد هدف ميداني ناجح أو رمية حرة ناجحة أخيرة:

- يجب على أي لاعب في الفريق غير المسجل أن يحصل على رمية من أي مكان خلف خط النهاية لهذا الفريق. ينطبق هذا أيضًا بعد أن يقوم الحكم بتسليم الكرة تحت للاعب الذي يقوم بالتصويبة الميدانية بعد انتهاء الوقت المستقطع أو بعد إيقاف اللعبة بسبب تصويبة ميدانية ن أو رمية حرة أخيرة ناجحة .
- يمكن للاعب الذي ينفذ رمية الإدخال بالتحرك جانبيًا و / أو للخلف وقد يتم تمرير الكرة بين زملائه خلف خط النهاية، ولكن يبدأ العد البالغ 5 ثوان عندما تكون الكرة تحت تصرف اللاعب الأول خارج الحدود.



## القاعدة:

= يجب على اللاعب المنفذ لرمية الإدخال ألا:

- أن لا يتجاوز أكثر من 5 ثوان لتمرير الكرة.
- أن يخطو إلى أرض الملعب قبل أو أثناء ترك الكرة من يده.
- يتسبب في لمس الكرة خارج الحدود بعد تمريرها في رمية الإدخال.
- لمس الكرة في الملعب قبل أن تلمس لاعب آخر.
- جعل الكرة تدخل السلة مباشرة.
- تحرك من مكان الرمي المخصص خلف خط الحدود بشكل جانبي في اتجاه واحد أو كلا الاتجاهين متجاوزًا مسافة إجمالية تبلغ 1 متر قبل تمرير الكرة، و يُسمح له بالتحرك مباشرة للخلف من خط الحدود بقدر ما تسمح الظروف.

= أثناء الرمي، لا يسمح للاعبين الآخرين القيام بما يلي:

• يتجاوز بأي جزء من جسمه فوق خط الحدود قبل أن يتم رمي الكرة من خط الحدود.

• التواجد أكثر من متر واحد من اللاعب الذي ينفذ رمية الإدخال عندما يكون مسافة

الرمي أقل من 2 متر بين خط الحدود وأي عوائق خارجة عن الحدود.

= عندما تظهر ساعة المباراة 2:00 دقيقتين أو أقل في الربع الرابع وفي كل الأوقات إضافية وتكون

هناك رمية الإدخال، يجب على الحكم استخدام إشارة تحذيرية لخط الحدود أثناء تنفيذ رمية الإدخال.

إذا قام اللاعب المدافع:

• يحرك أي جزء من جسمه فوق خط الحدود للتأثير على تنفيذ رمية الإدخال أو يقترب

م متر واحد من اللاعب المنفذ لرمية الإدخال عندما يكون مكان الرمي أقل من 2 متر

، وهذه تعد مخالفة و يمكن أن تؤدي إلى خطأ تقني.

الجزاء: يتم منح الكرة للمنافسين من أجل تنفيذ رمية الإدخال من مكان الرمية الأصلي.

## 2-19- المادة 18: الوقت المستقطع

**التعريف:** الوقت المستقطع هو إيقاف المباراة بطلب من مدرب أو مساعد المدرب.

**القاعدة:** - يجب أن يستغرق كل وقت مستقطع دقيقة واحدة.

= يمنح الوقت المستقطع خلال فرصة الوقت المستقطع.

= يبدأ الوقت المستقطع في الحالات التالية:

• بالنسبة للفريقين عندما تصبح الكرة ميتة وساعة □ باراة متوقفة، وبعد أن ينهي الحكم

اتصاله مع طاولة التسجيل.

• للفريقين عندما تصبح الكرة ميتة بعد نجاح الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة.



● عندما يتم إحراز إصابة ميدانية ضد الفريق الذي طلب الوقت المستقطع.

= تنتهي مدة الوقت المستقطع عندما تصبح الكرة □ متناول يد اللاعب لتنفيذ رمية الإدخال أو الرمية الحرة الأو □.

= يمنح لكل فريق وقتين مستقطعين خلال الشوط الأول من □ باراة.

= ثلاثة أوقات مستقطعة خلال الشوط الثاني من □ باراة مع وقتين مستقطعين كحد أعلى عندما تظهر

ساعة المباراة (2.00) دقيقتين أو أقل من الربع الرابع.

= وقت مستقطع واحدا خلال كل الأوقات الإضافية.

= لا يسمح بنقل الأوقات المستقطعة غ □ المستفدة إ □ الشوط الثاني أو الفترة الإضافية.

= يحتسب الوقت المستقطع ضد الفريق الذي يبادر مدرب بالطلب أو لا ما لم يتم منح الوقت المستقطع

بعد إصابة ميدانية سجلت بواسطة منافسين وبدون الإعلان عن مخالفة.

= لايسمح للفريق الذي يحرز إصابة أن يعطي وقتا مستقطعا عندما تتوقف ساعة □ باراة □

أثر إصابة ميدانية ناجحة خلال الدقيقتين الأخ □ تين من الربع الرابع، أو الدقيقتين

الأخ □ تين من كل وقت إضافي، ما لم يوقف □ كم □ باراة.

## 2-20- المادة 19: التبديل

**التعريف:** التبديل هو أي قطع للمباراة بطلب من البديل ليصبح لاعبا.

= يبدأ التبديل:

- للفريقين عندما تصبح الكرة مية وساعة □ باراة متوقفة، وينهي الحكم اتصاله مع طاولة التسجيل.
- للفريقين عندما تصبح الكرة مية بعد الرمية الحرة الأخ□ة أو الوحيدة الناجحة.
- للفريق الذي لم يسجل عندما يتم إحراز إصابة ميدانية، عندما تشير ساعة المباراة إلى دقيقتين أو أقل من الربع الرابع وكل وقت إضافي.
- = تنتهي فرصة التبديل عندما تكون الكرة □ متناول اللاعب لرمية الإدخال أو لتنفيذ رمية حرة أو □ أو وحيدة.
- = لا يستطيع اللاعب الذي أصبح بديلا و البديل الذي أصبح لاعبا العودة □ المباراة أو ترك المباراة حتى تصبح الكرة مية مرة أخرى.
- = لا يسمح بالتبديل عندما تتوقف ساعة المباراة ع□ أثر إصابة ميدانية أحرزت من قبل الفريق الذي طلب التبديل خلال الدقيقتين الأخيرتين من الربع الرابع أو الدقيقتين الأخ□تين من كل وقت إضافي ما لم يوقف الحكم المباراة.
- **الإجراء:**
- = للتبديل الحق فقط □ أن يطلب التبديل ويجب عليه هو ( ليس المدرب أو مساعد المدرب ) أن يتوجه □ طاولة التسجيل وأن يطلب التبديل بوضوح مستخدما يديه بالإشارة □ اصة بالتبديل بشكل واضح، أو يجلس ع□ مقعد التبديل ويجب عليه أن يكون جاهزا للعب فوراً
- = ح□ا تبدأ فرصة التبديل يجب ع□ □ سـجل أن يطلق إشارته لكي يشعر □ كام أن طلبا للتبديل قد تم.



= يبقى البديل خارج ميدان اللعب حتى يصفر الحكم، ويعطي إشارة الاستبدال ويطلب منه دخول ميدان اللعب.

= يُسمح للاعب الذي تم استبداله بالتوجه مباشرة إلى مقعد فريقه دون إبلاغ إما المسجل أو الحكم.

= يجب إن يتم التبديل بأسرع ما يمكن. يجب استبدال اللاعب الذي ارتكب 5 أخطاء أو تم استبعاده

على الفور (لا يستغرق أكثر من 30 ثانية). إذا حدث تأخر في المباراة ، في حكم أحد الحكام ،

فسيتم فرض مهلة على الفريق المخالف. إذا لم يكن لدى الفريق مهلة متبقية، فقد يتم فرض خطأ تقني

لتأخير المباراة على المدرب الرئيسي.



## 2-21- المادة 20: خسر المباراة بالانسحاب

### القاعدة:

يخسر الفريق المباراة بالانسحاب إذا:

● الفريق غير موجود أو غير قادر على إدخال 5 لاعبين جاهزين للعب بعد 15 دقيقة من

موعد بدء المباراة.

● أفعاله تمنع مواصلة لعب المباراة.

● ترفض اللعب بعد تلقي تعليمات بذلك من طاقم التحكيم.

= الجزاء:

= يتم منح المباراة للمنافسين وتكون النتيجة 20 إلى 0. بالإضافة إلى ذلك، سيحصل فريق المنسحب

على 0 نقطة تصنيف.

= □ □ الفريق الذي ينسحب □ مجموع الكلي لنقاط المباريات من مرتين (ملعبه وخارج  
ملعبه ) وبالنسبة للمباريات الإقصائية ( الفائزة بمبارتين من ثلاث (فإن الفريق الذي ينسحب من  
□ باراة الأو □، الثانية أو الثالثة سوف □ □ تسلسله أو □ مباريات الإقصائية بالانسحاب، وهذا  
لا ينطبق ع □ □ مباريات الإقصائية) الفائزة بثلاث مباريات من خمس أو الفائزة بخمس  
مباريات من سبع.

- إذا خسر الفريق في البطولة للمرة الثانية، يُحرم الفريق من البطولة وتُلغى نتائج جميع المباريات التي  
خاضها هذا الفريق.

## 2-22- المادة 21: خسر المباراة بالإخفاق

= القاعدة: يخسر الفريق مباراة بالإخفاق إذا كان لدى الفريق أقل من لاعبين في الملعب  
جاهزين للعب أثناء المباراة.

= الجزاء: إذا كان الفريق الذي مُنح له الفوز بالمباراة متقدماً، فستبقى النتيجة كما هي في  
الوقت الذي توقفت فيه المباراة. إذا لم يكن الفريق الذي مُنحت له المباراة متقدماً، تسجل  
لصاحبه نتيجة 2 إلى 0، بالإضافة إلى ذلك أن يمنح الفريق المتخلف نقطة واحدة في  
الترتيب.

بالنسبة لمجموع مجموع النقاط لمبارتين (في ميدانه وخارجه)، فإن الفريق الخاسر في المباراة  
الأولى أو الثانية سيخسر ترتيبه بالإخفاق. ( علي سموم الفرطوسي، 2015).

## 3- السمات الأساسية للتدريب في كرة السلة:

يتسم التدريب الرياضي في لعبة كرة السلة ببعض الصفات الجوهرية و هي:

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

2- يعد التدريب الرياضي مرحلة للبناء الشامل لقدرات و مهارات كرة السلة بكافة الجوانب المتعددة التي يتطلبها الأداء ، إلا إن هناك العديد من اللاعبين يتميزون ببعض الجوانب مع بعض القصور في الجوانب الأخرى ، حيث يستطيع اللاعب إن يعوض القصور من مهارة معينة يكون تعويض النقص في دقة التصويب أو عنصر من عناصر اللياقة البدنية بمهارة أخرى مثلا من المسافات البعيدة بتفوقه بالاختراق و التهديف السلمي ، كذلك التعويض عن قوة القفز العمودي لأداء التصويب بطريقة (الجمب شوت) بالتهديف من الثبات ( السيت شوت) ، إلا أن التدريب الرياضي يجب أن لا يلجا إلى جانب التعويض بدلا من التشخيص الخطأ 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 و الشدة و الكثافة أما في الجانب الخططي فيمكن الاستعاضة عن القصور في الطول للاعب بلاعب متوسط الطول يمتاز بقوة انفجارية عالية ( القفز إلى الأعلى ) أو الاعتماد على اللاعب القصير القامة الذي يمتاز بسرعة التحرك داخل الملعب بأداء الهجوم الخاطف التي تعوض القصور في الطول الذي يولد بعض الصعوبات في التهديف عند وجود لاعبين طوال القامة في فريق الخصم .



3- لكي يستثمر الاحتياطي النفسي و الفسيولوجي لدى لاعب كرة السلة يجب أن نؤكد على اللاعب

الحجم و الشدة و الكثافة ( حمل التدريب) المقررة خلال الوحدة التدريبية كم يجب أن نتلاءم طريقة معيشة اللاعب مع متطلبات الممارسة لرفع المستوى لان التدريب الرياضي يتداخل في كل مجالات الحياة الرياضي ويصبح العامل المسيطر على فترات معينة في حياته .

4- يتسم التدريب الرياضي في كرة السلة بالتخطيط و التنظيم لكونه هدفا و مقودا في كافة جوانبه برفع

مقدرة اللاعب الفسيولوجية و الخطئية و الفنية فهو يختلف عن اللعب العادي غير المخطط و الغير منظم الذي لا هدف له .

5- من الاتجاهات الحديثة التي غزت علم التدريب الرياضي الحديث هو الارتكاز على العلوم الأخرى

مثل علوم الطب الرياضي و الفلسفة و الكيمياء و الحيوية و البيوميكانيك و التحليل الحركي و علم النفس الرياضي و علم الاجتماع الرياض و الإحصاء و الاختبارات الرياضية إضافة إلى الخبرة التطبيقية التي تعد ضرورية لنجاح المدرب الرياضي.

6- يتسم التدريب الرياضي في كرة السلة بكونه وحدة متكاملة من مجموعة عناصر تهدف إلى رفع

قابلية لاعب كرة السلة على الدقة و الكفاءة في الأداء الرياضي، ويجب أن يكون لدى المدرب الخبرة و الكفاءة.

7- يمتاز التدريب الرياضي في كرة السلة بخصوصية القيادة لدى المدرب بإشرافه على اللاعبين خلال

التدريب و متابعة الجوانب السلوكية و الحياتية للاعبين خارج أوقات التدريب، لان التدريب عملية تربوية غير مباشرة تدر نتائجها على سلوك اللاعب.

ويجب أن يهيأ اللاعب لقيامه بالتفكير الذاتي المستقل عن سيطرة و توجيه المدرب ، و يجب أن

يكون هناك تعاون مثمر بين اللاعب و المدرب . كما يجب أن يهيئ المدرب و اللاعب لكي يقوم

بالتدريب لوحده أو مع الجماعة في حالة غياب المدرب لأي سبب أو تهيئه لتنفيذ خطة التدريب

الموضوعة من قبل المدرب رغم عدم وجوده. (قراش العجال، 2018، ص27،26)

#### 4- المهارات الأساسية الهجومية:

المهارة الأساسية هي تلك المهارات التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين في أي فريق حتى يتسنى لهم استخدام تلك المهارات في المواقف المناسبة لاستخدامها و ذلك حسب ظروف اللعبة المتباينة حتى يمكن التغلب على الفريق المنافس و الوصول إلى الهدف و إصابة السلة بأكبر عدد ممكن من النقاط ، إما المهارات الخاصة فهي مهارات ينفرد بها مجموعة من اللاعبين بسبب ظروفهم في اللعب أو تفوقهم في الأداء العام . و تعرف المهارات الأساسية بأنها الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

و فيما يلي سوف نقوم بعرض تلك المهارات حسب أسبقيتها في التعليم لناشئي كرى السلة من حيث الوصف الفني للأداء و كذلك الخطوات التي يجب إتباعها عند تعليم تلك المهارات لصقل و إتقان تلك المهارات لدى لاعبي كرة السلة.



#### 4-1- التصويب:

إن التصويب هو محاولة لإحراز نقاط من خلال قذف الكرة داخل السلة.

وعلى الرغم من أن طرق التسديد تختلف باختلاف اللاعبين ومواقف التصويب نفسها، فإنه سيتم تناول طريقة التصويب الأكثر شيوعاً بإيجاز في هذه السطور.

ينبغي أن يكون اللاعب في وضع مواجه للسلة مع تباعد القدمين عن بعضهما البعض بمسافة تساوي عرض كتفه تقريبا، مع مراعاة أن تكون الركبتين مثنيتين قليلا وأن يكون الظهر مستقيما، ويمسك اللاعب بالكرة لتستقر بين رؤوس أصابع يده المسيطرة ( الذراع المصوبة) التي ترتفع عن الرأس بقليل، مع وجود اليد الأخرى على جانب الكرة، لتوجيه الكرة إلى السلة، يتعين أن يكون موقف اللاعب في محاذاة رأسية مع الساعد المواجه لاتجاه السلة ويتم تسديد الكرة عن طريق ثني وبسط الركبتين وبسط الذراع المصوبة بحيث تصبح مستقيمة، وتتحرك الكرة للأمام وهي تلامس أطراف الأصابع في حين يكمل معصم اليد حركة انثنائية كاملة نحو الأسفل. و يطلق على سكون حركة الذراع المصوبة للحظة بعد إطلاق الكرة عملية إتمام الحركة إلى مداها، ولا بد من القيام بها للحفاظ على دقة عملية تصويب الكرة. وبصفة عامة، يتم استخدام الذراع غير المصوبة، لتوجيه التصويب فقط، لا لتزويدها بالقوة. ( جاسر جبران العمراني، 2017، ص 35، 36).

#### 4-2- الاستحواذ على الكرة المرتدة:

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

#### 4-3- التمرير:

التمرير هو وسيلة تناقل الكرة بين اللاعبين. وتكون معظم التمريرات مصحوبة بالقيام بخطوة للأمام لزيادة قوة تمرير الكرة، ويعقبها إتمام الحركة باليدين لضمان دقة التمريرة.

تتمثل التمريرة الأساسية في كرة السلة في التمريرة الصدرية، حيث يتم تمرير الكرة مباشرة باليدين من صدر اللاعب المستقبل. وتتطوي التمريرة الصدرية الصحيحة على القيام بتحريك إصبعي الإبهام بحركة خارجية سريعة وخاطفة لإضفاء سرعة التمريرة وعدم إتاحة الوقت الكافي للمدافع للتفاعل معها. ( جاسر جبران العمراني، 2017، ص 39، 40).



#### 4-4- مسك الكرة:

تعد مهارة مسك الكرة من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة السلة كونها الأساس التي تبنى عليه عملية الهجوم أو الأصح بداية عملية الهجوم.

وإن مسك الكرة هو عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفه بالطريقة المناسبة بهدف المناولة أو المحاورة أو التهديد أو حسب ما تتطلبه ظروف اللعب، وتتطلب هذه المهارة توقيتاً دقيقاً. "فعند مسك الكرة تكون النية منها المناولة للزميل والنية الباقية تكون بغرض المحاورة أو التهديد ولأهمية هذه المهارة وتأثيرها في الأداء مما يتطلب من اللاعب القيام بواجباته باهتمام كبير". (لازم محمد عباس، 2005، ص 28).

إن مسك الكرة يعتبر السلاح الأول والأساسي للبدء بعملية الهجوم ويعتبر أهم المبادئ الأساسي وذلك باعتماد المناولات، الطبطبة، الخداع بالكرة والتصويبات عليها. ففي كثير من حالات اللعب تقتضي الظروف أن يستلم اللاعب الكرة من زميله، إلى خطف أو قطع الكرة مكن الخصم، أو أن يكافح من أجل مسك الكرة والسيطرة عليها عندما لا تكون في متناول الفريق المهاجم أو المدافع، ففي هذه الحالات

وغيرها يستلزم على اللاعب أن يمسك الكرة أولاً بالشكل الصحيح وبسهولة ثم لغرض تمكنه من التصرف بها بعد ذلك حسب ما تقتضيه ظروف اللعبة ثانية.

#### 4-4-1- نقاط مهمة يجب التأكيد عليها أثناء مسك الكرة:

- مسك الكرة بأطراف الأصابع و ليس براحة اليد .

- عدم الضغط على الكرة.

- أن تكون الكرة متزنة بين اليدين.

- انثناء المرفقين بالقرب من الجسم.

- عضلات الجسم غير مشدودة.

- الرأس والنظر للأمام.

- القدمان متباعدتان بقدر اتساع الصدر.

- انحناء الكتفان قليلاً للأمام .





#### 4-4-2- الخطوات التعليمية لمهارة مسك الكرة :

- أداء الحركة بدون كرة .
- رمي الكرة عاليا ثم الوثب لاستقبالها.
- تمرير الكرة نحو الجدار و التقدم لاستقبالها.
- مسك الكرة مع أداء التمرين نحو الزميل .
- مسك الكرة و التصويب على الهدف .
- مسك الكرة المتدحرجة و المرتدة من الأرض .

#### 4-5- التحكم في الكرة:

لكي يرتفع مستوى أداء المهارات الهجومية ينبغي الاهتمام على تدريبات التحكم في الكرة حيث تساعد هذه التدريبات اللاعب إن يدرك المسافة، الوقت، التنظيم، التوازن وسهولة الحركة و لهذه التدريبات أهميتها الخاصة للناشئ حيث تزيد من قوة الأصابع وزيادة الإحساس بالكرة ووزنها وحجمها فكلما زادت قدرة اللاعب على تدريبات التحكم في الكرة أمكنه التصرف السليم في المواقف المتعددة في غضون المنافسات فعلى سبيل المثال قد يستدعي الأمر في موقف من مواقف اللعب تمرير الكرة من خلف الظهر يتحكم اللاعب في الكرة يمكنه من أداء ذلك خلال المنافسة.

والمقصود بالتحكم بالكرة هو اكتساب الفرد حساسية التعامل مع الكرة وزيادة مهارته أثناء استخدامها، تمهيدا لأداء المهارات الأساسية التي يستخدم فيها اللاعب الكرة بطريقة جيدة. (مصطفى زيدان، 2008، ص31).



#### 4-6- استلام الكرة:

هي عملية الاحتفاظ و السيطرة على الكرة نتيجة المناولة القادمة من الزميل. أن هذه المهارة لا تقل أهميتها عن مهارة مسك الكرة لهذا فأنها تحتاج إلى تدريب متواصل وفي ظروف مختلفة لغرض إتقانها. إن إتقان هذه المهارة يعني زيادة فرص الفريق الهجومية ضد الخصم، في حين أن عدم إتقان هذه المهارة يعني زيادة الفرص لضياع الكرة وزيادة الفرص للفريق الخصم، الكرة لا تعني فقط المسك، بل تعني الاحتفاظ بالكرة وعدم تضييعها.

#### 4-6-1- نقاط مهمة يجب التأكيد عليها أثناء استلام الكرة:

- مسك الكرة بخفة دون تصلب في الذراعين.
- على المستلم أن لا يبقى في مكانه، بل عليه أن يتحرك بتجاره الكرة لغرض ضمان الاستلام.

- تركيز نظر المستلم على الكرة من لحظة مغادرتها يد المناول إلى لحظة مسكها بأطراف الأصابع حيث أن من السهولة إعطاء مناولة بدون النظر إلى المستلم ولكن من الصعوبة استلام الكرة دون النظر إليها خلال مسارها.
- على المستلم إن يحاول قدر الإمكان الكرة بمستوى الصدر وذلك بامتداد الذراعين للأمام إلى أقصى ما يمكن مع توجيه اليد وتكون المسافة بين الكفين الخلفية أقل مما هي على لجزء المواجهة للكرة.
- أثناء الاستلام تكون وقفة اللاعب بتقديم إحدى القدمين أمام الأخرى، انثناء في الركبتين باسترخاء، مع دفع ثقل الجسم على القدم الأمامية.
- لغرض امتصاص قوة المناولة، على المستلم في لحظة مسك الأصابع للكرة أن يقوم بثني المرفقين للداخل وللخارج قليلا وتسحب قريبا من منطقة الصدر مع سحب ثقل الجسم للخلف.
- في الحالات التي يكون فيها المدافع قريبا من المهاجم ، المستلم يكون مضطرا لاستلام الكرة بيد واحدة ، وهنا عليه أن يمسك الكرة بوضع إحدى اليدين تحت الكرة ثم سحب اليد الأخرى بسرعة فوق الكرة لغرض حمايتها من الخصم وكذلك تجنب صياح الكرة أثناء الاستلام لصعوبة السيطرة على الكرة بيد واحدة.
- عدم التفكير في الخطوة التي تلي عملية الاستلام، فهذه من أهم العوامل التي تعثر عملية الاستلام عن طريق إرباك تفكير المسلم وتعثر التهيؤ للاستلام، فهدف اللاعب الأول استلام الكرة ثم التفكير بعد ذلك بالخطوة التالية حسب ظروف اللعب.





#### 4-6-2- الخطوات التعليمية لمهارة لاستلام الكرة:

- أداء الحركة بدون كرة .
- مسك الكرة مع أداء دوران أمامي و خلفي بها.
- مسك الكرة مع أداء التمرين على الحائط .
- مسك الكرة مع أداء التمرين نحو الزميل .
- مسك الكرة و التصويب على السلة .
- مسك الكرة المتدحرجة و المرتدة من الأرض .



#### 4-7- الطبطبة (المحاورة):

المحاورة هي حركة كرة حية سببها لاعب مسيطر على تلك الكرة برميها، دفعها، دحرجتها أو المحاورة بها على الأرض أو تعمد ضربها باللوحه ( البرود).

تبدأ المحاورة عندما يحقق لاعب السيطرة على كرة حية داخل الملعب برميها، دفعها، دحرجتها أو المحاورة بها على الأرض أو تعمد ضربها باللوحه (البارود) ومعاودة لمسها ثانية قبل أن تلمس لاعبا آخر.

تنتهي المحاورة عندما يلمس اللاعب الكرة بكلتا يديه في ذات الوقت أو أن يسمح للكرة أن تستقر على يده أم كلتا يديه.

ويسمح برمي الكرة في الهواء أثناء المحاورة شريطة أن تلمس الكرة الأرض أو لاعب آخر قبل أن يلمسها ثانية بيده اللاعب الذي رماها، ليس هناك من عدد محدد للخطوات التي يسمح للاعب القيام بها عندما لا تكون الكرة على تماس مع يده.

اللاعب الذي يفقد السيطرة على كرة حية داخل الملعب عن غير قصد ثم يستعيدها يعتبر متعثرا بالكرة.



الحالات التالية لا تعتبر محاورة:

- التصويبات المتتالية من أجل إصابة ميدانية.
- التعثر بالكرة في بداية أو نهاية المحاورة.
- محاولات حصول السيطرة على الكرة بدفعها عن حيز اللاعبين الآخرين.
- ضرب الكرة من سيطرة لاعب آخر.
- عرقلة تمرير واستعادة السيطرة على الكرة.
- قذف الكرة من يد إلى أخرى ثم تركها تستقر قبل أن تلمس الأرض، شريطة أن لا ترتكب

مخالفة جري. (علي سموم الفرطوسي، 2018، ص 66، 67، 68)

#### 4-8-المحاورة (تنطيط الكرة):

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

والمحاورة أصعب المهارات الفنية أداء في كرة السلة وهي تدل على مدى التوافق العضلي بين العينين وبقية أعضاء الجسم وهي سلاح ذو حدين إذا أحسن استخدامه أفاد الفريق بل يمكن أن يكون سببا في إنقاذه أما إذا أساء استخدامه يضر الفريق .



وللمحاورة نوعان:

**المحاورة العالية:**

وهي تستخدم في حالة عدم وجود منافس أمام اللاعب المحاور وتستخدم أيضا بغرض الحركة السريعة كما في الهجوم الخاطف. (أحمد علي خليفة، ص 40 )

**المحاورة المنخفضة:**

وتستخدم أثناء وجود المدافع لتلاشي محاولاته لقطع الكرة وهناك العديد من مناورات المحاورة المنخفضة وهي تنقسم إلى:

- المحاورة بتغيير الكرة من جانب إلى جانب (من يد إلى يد).
- المحاورة بتغيير الكرة من يد إلى يد بالارتكاز الخلفي .
- المحاورة بتفويت الكرة من تحت الرجل الأمامية .
- المحاورة بتفويت الكرة من تحت الرجل الخلفية .
- المحاورة بتفويت الكرة من خلف الظهر .

## 5- المهارات الدفاعية في كرة السلة :

تتجلى أهمية الدفاع بكرة السلة من خلال المستوى الرفيع للمهارات الهجومية والخطئية التي تمكن من امتلاكها اللاعب العصري ولجميع الفرق الشرقية والغربية، ناهيك عن التوجه المباشر لدعمها بالصفات البدنية الشاملة. وفق الأسس الميكانيكية والنفسية مما يحتم بذلك ضرورة امتلاك اللاعب مهارات ومواقف دفاعية لإيقاف المهاجم ومنعه من الوصول إلى السلة، لا بل منعه من دخول منطقة الخطر. ( هلال عبد الكريم صالح، ليث محمد عبد الرزاق)

للدفاع بكرة السلة الحديثة دوراً مهماً باعتباره أساس هذه اللعبة المتطورة دائماً وخاصة لفرق المستويات العليا والتي يملك لاعبوها المهارات الفردية والجماعية الدفاعية العالية المستوى، حيث أن قدرة اللعب في الدفاع يجب أن لا تقل أهمية عن قدرة اللاعبين الهجومية خاصة عند تقارب مستويات الفريقين المتنافسين حيث ان "أهمية الدفاع كبيرة تساوي في أهميتها الهجوم ولهذا فإن المدربين يعطون الدفاع أهمية كبيرة بحيث تكون اكبر من الأهمية التي للهجوم، وحجتهم في ذلك أن الذي يحسن الدفاع والحصول على الكرة يستطيع أن يهاجم بثبات وسرعة بحيث لا يعطي فرصة العودة الكبيرة إلى المواقع الدفاعية وتنظيم الصفوف" ( مؤيد جاسم الديوه جي وفائز بشير حمودات، 1999، ص41).

يتطلب الدفاع في كرة السلة أن نركز على أهمية العمل الفردي و الجماعي من قبل اللاعبين و بجهد كبير يتجاوز أكثر الأحيان الجهد المبذول في الهجوم و أن يكون للفرق أهداف دفاعية محددة مسبقا , فالانتقال السريع من الهجوم إلى الدفاع في لعبة كرة السلة , و كما نعلم أن تسجيل النقاط في لعبة كرة السلة يكون أكثر مقارنة بالألعاب الفروقية الأخرى وذلك بسبب اعتقاد بعض اللاعبين بأن الفشل و الخسارة في الدفاع يمكن أن يعوض عنها في الهجوم التالي عند حيازة الكرة , وهذا مفهوم خاطئ

إذ من المفروض أن تحافظ على هدفك و تسجيل في هدف النافس لتحقيق الفوز. ( Miguel Ángel

(Gómez Ruano · June 2006, 101

شهدت السنوات الأخيرة تطور ملحوظ في المناورة الهجومية حيث تعددت أساليب وأشكال الهجوم مما أدى إلي تعدد وتنوع أساليب وأشكال الدفاع ويرى العديد من المدربين أن الطريق الأوحى للفوز بالمباراة يتحقق من خلال الدفاع اليقظ فالفريق الذي يمتلك دفاع متماسك يتحكم إلي حد كبير في مخرجات المباراة. ونظرا لأن الدفاع لا تؤدي فيه مهارات بالكرة في معظم التدريبات الدفاعية بدون فاعلية ونشاط بنفس القدرة والحماس عند أداء المهارات الهجومية. لذا علي مدربي كرة السلة أن يعملوا بجدية لتحسين الصور الدفاعية لفرقهم وأن يحفزوا لاعبيهم للعمل بجدية ليصبحوا مدافعين من الطراز الصلب. (المبادئ الفنية والتعليمية لمهارات الألعاب الرياضية، ياسين حسين، 1997)

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



**5-1- الوقفة الدفاعية:** وتقسم إلي 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 بالطبقة 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 متوازنين 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.



## 5-2- حركات القدمين (خطوات الدفاع):

حركات القدمين (خطوات الدفاع) من المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة، لهذا يجب التدريب

عليها وإتقانها حتى يتمكن المدافع من التحرك مع المهاجم ويستطيع منعه من الدخول إلى السلة أو التصويب

أو اتخاذ المكان المناسب ويتم ذلك من خلال التحرك بخطوات قصيرة وسريعة تتسجم مع حركة اللاعب

المهاجم.

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

1- خطوات الجري السريع وفيها يتحرك المدافع بخطوات سريعة لاتخاذ المكان الصحيح المناسب على أن

يتقدم قدماً معينة ثم تتلوها القدم الأخرى.

2- خطوات الملاكم وسميت بهذا الاسم لأنها تشبه الخطوات التي يتحرك فيها الملاكم وتستعمل في الأمكنة القصيرة والخطوة القريبة من السلة وبين المهاجم والسلة كموقع استراتيجي، وتستعمل في كل الاتجاهات أماماً وخلفاً وجانباً فعند التقدم تتقدم القدم الأمامية أولاً ثم تتلوها القدم الخلفية مع الاحتفاظ بالمسافة كوقفة دفاعية.

3- الخطوات الجانبية وتسمى بوقفة المصارع وفيها لا تكون القدمان متقدمة الواحدة على الأخرى بل تصبحان في مستوى واحد وتستخدم هذه الخطوات الجانبية للتحرك جانباً أي أن المدافع ينزلق بلطف وبسرعة.

أما التحركات الدفاعية فتشمل :



- التحرك الدفاعي للأمام وللخلف:

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

- التحرك الدفاعي للجانب:

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



#### - 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.

#### 5-3- 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.

#### 5-4- استخدام الرؤية:

فالمدافع يجب ألا يركز على المنافس وحده فقط عندما يكون مستحوذ على الكرة بل يبقى مدركا لمكان الكرة وحالات الحجز التي يمكن أن تؤدي من الفريق المنافس.

#### 5-5- التحدث أثناء الدفاع:

وبما أن الأسلوب الهجومي يشتمل على عدد كبير من التحركات والمناورات القطع لذلك من الأهمية أن يتعاون المدافعين فيما بينهم دفاعيا واللاعب المدافع المكلف بحراسة اللاعب المستحوذ على الكرة يجب أن يكون يقظ وذلك من خلال التحذيرات الصوتية وخاصة في حالات الحجز وذلك لتنبه زملائه لأداء التغيير الدفاعي واتخاذ أسلوب جديد للدفاع في مواجهة المتغيرات التي يراها ويحر 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) دفاع DEFENSE .

## 5-6- أنواع الدفاع في كرة السلة :

### 5-6-1- الدفاع الفردي:

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

المهمات و الواجبات للدفاع الفردي هي:

- إعاقة الطبطقة.

- إعاقة المناولات.

- إعاقة استلام الكرة.

- إعاقة أو منع التهديد بأنواعه.

- إعاقة أو منع المنافس من أداء الحجز.





## 5-6-2- الدفاع الجماعي:

إن 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 و تقع 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.

## 5-6-3- الدفاع الفرقي:

يعد الدفاع الفرقي الكل الذي يجمع الأجزاء (الدفاع الفردي و الدفاع الجماعي) فحركة المدافعين تكون فردية في منطقة وجماعية في منطقة أخرى , ففي أنواع الدفاع الفرقي جميعها يقسم الملعب إلى قسمين أساسيين طولياً وذلك لتركيز الدفاع في المناطق الخطرة ومراقبة المنافس الأقل خطورة فجانِب الملعب الذي توجد فيه الكرة يسمى بالجانِب القوي (strong side) أو جانب الكرة و الجانِب الأخر الذي لا توجد فيه الكرة يسمى بالجانِب الضعيف (week side).

## 5-6-3-1- أنواع الدفاع الفرقي:

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

### - الدفاع رجل لرجل:

يعرف هذا النوع من الدفاع بأن كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم و عليه مراقبته و تغطيته، 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. تشتيت 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 ارتباكا للفريق في حالة عدم فهم اللاعبين للمسؤوليات الدفاعية الفردية والفرقية.

## 5-6-4- دفاع المنطقة:

يعرف قاموس كرة السلة المنطقة بأنها " منطقة محددة في ملعب كرة السلة توضع فيها المهارات الدفاعية ".

أما دفاع المنطقة فيعرف على انه " نظام دفاعي - للاعب 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 تولى كل لاعب مسؤولية الدفاع عن منطقة معينة محددة في التشكيل الدفاعي للملعب في إطار عمل جماعي محدد".

### - أنواع تشكيلات دفاع المنطقة:

• 2 - 1 - 2 .

• 2 - 2 - 1 .

• 1 - 2 - 2 .

• 1 - 3 - 1 .

• 2 - 3 .

• 3 - 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- 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 المهرة 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.



## 6- التحضير النفسي في كرة السلة:

### 6-1- مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس السلوك الإنساني في الرياضة كما يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها فهي الاستجابات الأخرى التي لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك. ( أسامة كامل راتب، 1997، ص 17 )

هذا وعلى وجه الخصوص يمكن تعريف علم النفس الرياضي على أنه العلم الذي يبحث في الظواهر والعمليات النفسية الناتجة عن طبيعة القوانين ومميزات النشاط الرياضي الشكلية والإجرائية والتي تمثل أيضا مختلف المتطلبات الذاتية للنشاط الرياضي المعين مثل الإعداد عن طريق التدريب البدني والاستعدادات للمنافسات والمباريات الرياضية.

وحسب "بيار كوبرتا pierre coubertin" الذي ذكر من طرف "فانيك وكراتي caraty et vanek "

سنة 1972 أين بين وجوب إدخال علم النفس في الرياضة مبكرا، وكان ذلك سنة 1900م، أين نشر كتاب بعنوان "علم النفس الرياضي" وفي عام 1913م كانت محاولات أخرى في علم النفس الرياضي.

ويجب ذكر أعمال نظامية التي أنجزت في معهد "ليبزيغ leispghg" حيث تم نشر حوالي ألفين كتاب

حول علم النفس الرياضي الذي كان في الاتحاد السوفياتي ( محمد حسن علاوي، 1985، ص 96).

ونظرا لعدم الاستقرار والتباين المستمر للمواقف الرياضية والتي يتعرض لها في حياتهم التنافسية فإن هذه

الظروف والمواقف الجديدة كثيرا ما تستدعي القيام بأعمال حركية تلقائية كرد فعل سريع للموقف تكون

أحيانا منافسة السلوك الرياضي الذي يجب أن يكون عليه اللاعب مثل:

- تصرفات خارجة عن الروح الرياضية

- إشارات مشينة أثارت جمهور المشاهدين.
- تجاوزات تمثلت في اعتراض على قرارات الحكام.
- الاعتداء على أعضاء الفريق المنافس بالضرب. ( محمد حسن علاوي، 1985، ص 26،

(27)

## 6-2- أهمية ودور التحضير النفسي:

يهدف التحضير النفسي إلى الوصول بالرياضي المنافس إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق النمو الشامل لأن التحضير النفسي يساهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات الرياضي حيث أن هناك نصيب كبير للتحضير النفسي لوصول المنافس إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة مختلف العوامل النفسية المؤثرة فيه ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا الرياضي أو ذلك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حال وبالتالي التغلب عليه و ذلك عن طريق تطوير القدرات التالية:



- تكون إرادة لتطوير القدرات النفسية.
- الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.
- تعلم التحكم في الحالات النفسية أثناء التدريب والمنافسة.
- اكتساب إمكانيات الاسترجاع.
- التركيز على النشاط. (ناهد رسن سكر، 2002، ص. 76)

## 6-3- أهداف التحضير النفسي:

- يرمي التحضير النفسي الرياضي إلى تحقيق جملة من الأهداف هي كالاتي :
- تطوير الصفات النفسية اللازمة للرياضي.

- الوصول إلى مستوى عالي في تحكم الرياضي في جسمه عند القيام بالأداء.
- الاستقرار النفسي وذلك عن طريق تمكين الرياضي من عدم التوتر النفسي والتحكم التام في إمكانياته قبل المنافسة.



- التهيؤ والاستعداد للمنافسة.

- تمكين الرياضي من التحليل الإيجابي لعدوانيته واحترام حيويته الطبيعية.

#### 6-4- قواعد التحضير النفسي الرياضي:

التحضير النفسي يمثل مستوى تطور المهارات النفسية الخاصة بالشخصية والخصائص النفسية لشخصية الرياضي، التي تشترط التنفيذ الجيد في النشاط وفي شروط التدريب والمنافسة . التحضير النفسي هو تطوير التنفيذ التطبيقي لإمكانيات والطرق المحددة والموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي وتزيد من وسيلة التكوين للصفات النفسية الضرورية . إن استعمال أساليب ووسائل التحضير النفسي يسمح بتطوير الصفات التالية عند الرياضي:

- الانتقاء الذاتي والطموح (الاستثاق).
  - تقوية الإرادة لتطوير الصفات النفسية.
  - تعليم كيفية الإتقان وتحسين الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- الهدف الرئيسي من التحضير النفسي هو تطوير السمات والصفات النفسية الضرورية للشخصية للوصول إلى العالي للإتقان الرياضي والثوابت النفسية والأعمال والاستعداد للتحضير والمنافسة.
- التحضير النفسي كعمل رئيسي:
- تقييم شخصية اللاعب، الأبعاد، الفوائد، الأهداف، المزاج والطبع.
  - المظاهر الاجتماعية: الشخصية والجماعية و الجو النفسي للجماعة.



التحضير النفسي يشكل أيضا تقدم مستمر حول تكوين الخصائص النفسية الثابتة للرياضي، التي تفرق بين العناصر التي تعود إلي الاستعدادات الوراثية في سلوك الرياضي المتعلقة بالتعليم وبتأثير المحيط وخاصة التغيرات التي تظهر عند الرياضي خلال المنافسات. (Most paris .1982. p. 24)

## 7- التحضير البدني في كرة السلة:

يعتبر التحضير البدني مرحلة أساسية لأن عليها يتركز رفع مستوى الرياضي خلال المنافسات، وهو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، كما يعني تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية للفرد الرياضي، ويعتبر من أهم الأسس للوصول للمستويات العالية. كما يعرف بأنه رفع المستوى البدني للفرد الرياضي إلى أقصى مدى تسمح به قدرته، وقد ربط العديد من العلماء بين عنصر الأداء البدني واللياقة البدنية.

هي مرحلة متصلة ببعضها البعض ومكملة وتداخلها يؤدي إلى تكامل المنظومة التدريبية، إلا أن مرحلة الإعداد لها استثناء خاص نظرا لتأثيرها القوي على أجهزة الجسم المختلفة، ولهذا كان من الخطأ تكرارها في الموسم الرياضي الواحد.

مرحلة الإعداد هي المرحلة الأساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات، وتأتي في المقدمة من حيث الأهمية في البرنامج التدريبي إذ يتوقف عليها نجاح الفريق واستمراره في المباريات بمستوى عالي.

الإعداد البدني هو مجموعة من الأنشطة الحركية والتي تكسب الفرد قدرات بدنية عالية تساعده على أداء مجموعة من الحركات الهادفة بكفاءة عالية، كما يعرفه المختصون بأنه إمكانية الرياضي على اكتساب اللياقة البدنية من خلال أدائه لمجموعة من التمارين المنتظمة خلال الوحدات التدريبية. (أشرف محمود، 2016،

ص05)

- يعد الإعداد البدني للرياضيين ، عملاً مهماً. يهدف إلى زيادة وتحسين أداء الرياضيين في الانضباط الذي يختارونه ، مع الحد من مخاطر الإصابة، كما يحسن من نوعية التكنيك ويساعد في تطويره و يؤخر الإرهاق فهو يهدف إلى تحسين الصحة العامة .

- الإعداد البدني هو مجموعة متكاملة من التمارين الرياضية المدروسة علمياً وتربوياً، وتهدف إلى رفع كفاءة الجسم الحركية والفسولوجية، ويشرف عليها في العادة مدرب إعداد بدني مختص، وخاصة إذا كان الشخص لاعباً رياضياً، وذلك لضمان نجاحه في رياضته، ولتزداد مهارته فيها، فكلما زادت كفاءة الجسم، وزادت مقدرة المرء على التحكم بحركته ولياقته ازدادت مهارته الرياضية، كما تفيد برفع كفاءة الجسم للقيام بالأعمال اليومية الروتينية.



## 7-1- أهمية التحضير البدني للاعب:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات ،لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأتساءل فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ،القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطي التمرينات البنائية

الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات. وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لوما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات. ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة. (حنفي

محمود مختار: 1988، ص: 54. 63).



## 7-2- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن

تحققها خلال فترة معينة. (أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلان، 1994، ص 367)

فعلها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي

تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة

والخاصة ، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخطئية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعب ( Aped 1998 najem p19;) ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

### 7-2-1- الإعداد البدني العام:

يعرف الإعداد البدني العام على أنه تلك الفترة البنائية التي تُعد عضلات الجسم وتناسقها معاً، مما يساعد على بلوغ المستوى الرياضي والكفاءة الرياضية، ويكمن الهدف من هذه التمرينات منح البدن لياقة من خلال إدخال تغييرات فسيولوجية إيجابية على البدن، وتحسين مستوى الأداء لديه

● هو العمل على رفع مستوى الفرد بدنياً وحركياً بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة المتزنة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية، ويعمل الإعداد البدني العام على تحسين كفاءة الفرد وظيفياً وبناء قاعدة واسعة للقدرات البدنية والحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان .

● ويشمل الإعداد البدني العام على الإعداد البدني والحركي المتعدد الجوانب المتكامل المتزن لتهيئة الفرد لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني، مع قدرته على سرعة استعادة الشفاء من آثار الإجهاد، وذلك برفع كفاءة أجهزته الحيوية واستعداداته، وتعتبر التمرينات البنائية العامة هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني العام .

ولهذا يجب مراعاة التكامل بصورة شاملة بتنمية وتطوير جميع قدرات الفرد البدنية، ومع الاتزان بين القدرات البدنية المتعددة، إذ يستخدم الأداء الحركي جوانب عدة من القدرات البدنية التي تساهم في هذا الأداء.



وعندما يتطلب الأداء قدرة كبيرة من القوة العضلية فإن ذلك يحتاج في نفس الوقت إلى مستوى من السرعة والرشاقة والمرونة وكذلك التحمل ولا يوجد قدرة بدنية منفصلة عن بقية القدرات ، ولكن تختلف نسبة ظهورها في الأداء إلى مدى الحاجة إليها تبعاً لنوع الأداء الحركي الممارس

## 7-2-1-1- خصائص الإعداد البدني العام:

### ● الشمولية.

- تفاوت مكونات التمرينات المعتمدة في الإعداد البدني العام من رياضة إلى أخرى.
- تفاوت الفترات الزمنية التي تتطلبها التمارين في الإعداد البدني العام من رياضة إلى أخرى.
- التسلسل في التقدم والارتقاء إلى درجات الحمل تصاعدياً.
- التدرج في الانتقال من مرحلة الإعداد البدني العام إلى الخاص دون وجود فواصل ملحوظة.
- الحرص على الاستمرارية في التمرين (مفتي إبراهيم, 1998, ص53)

وفقاً للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (3-2) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعياً. تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (مفتي إبراهيم حماد, 1998,

ص 39)





## 7-2-2- الإعداد البدني الخاص:

- يرتكز الإعداد البدني الخاص بطريقة مباشرة على تطوير وتنمية القدرات البدنية الخاصة للاعبين، كلاً حسب موقعه في الفريق، بمعنى أن كل لاعب في الفريق له إعداد بدني خاص على حسب موقعه في اللعب، فمثلاً نجد أن اللاعب المهاجم يحتاج إلى صفات بدنية تختلف عن لاعب خط الوسط، كذلك المدافع يختلف في الصفات البدنية عن لاعب الهجوم وهكذا بقية مراكز اللعب
- وهي العملية التدريبية التي بواسطتها يكتسب اللاعبون عناصر اللياقة البدنية الخاصة واللازمة لنوع اللعبة، حيث أن تنميتها، يتم بواسطة ارتباطها الوثيق بالخصائص المتميزة بنوع النشاط البدني الذي يختص فيه اللاعب
- ان بلوغ المستوى المطلوب تحقيقه في تطوير الخصائص الأساسية يتطلب من اللاعبين جهداً وصبراً عالياً، بحيث أن الهدف من هذا النوع من الإعداد البدني تنمية وتطوير بعض الخصائص الجسدية، الخاصة واللازمة لنوع اللعبة.
- بالإضافة إلى خصوصية اللاعب سواء كان ضمن مركزه داخل الملعب، أو في مجال تنفيذه بعض المهارات الفنية والخططية؛ حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى المستويات العليا في الأداء والتنفيذ داخل الملعب وأثناء الوحدات التدريبية (محمد حسن علاوي، 1994، ص 91)

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي. فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات. (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 39).



## 7-2-2-1- خصائص الإعداد البدني الخاص:

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.

- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام .
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري والتكراري. ( مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 41).



## 7-2-2-2- مبادئ الإعداد البدني الخاص:

### - مبدأ خصوصية التدريب:

يجب أن ندرّب على وفق مبدأ الخصوصية فإذا كنا نرغب في تنمية القوة العضلية العامة يجب أن نمارس تمارين المقاومة التي تنمي قوة العضلات العامة للجسم.

ولكن إذا أردنا أن نطور القوة العضلية للعضلات التي تعمل في كرة السلة علينا أن نطور العضلات المسؤولة عن القفز مثلاً.

وهكذا يجب أن يضع المدرب مبدأ الخصوصية أمامه وهو يخطط الجرعات التدريبية.

### - مبدأ فردية التدريب:

يجب أن يكون التحميل خصوصياً على وفق إمكانيات اللاعب الفردية وبشكل خاص عند اختيار شدة التمارين، ويجب أن تأخذ حالة استعداد الرياضي بالحسيان عمر الرياضي ونضجه



البيولوجي، وهذه العوامل تفيد الرياضي من ناحية القابلية الأوكسجينية و الأوكسجينية



القوة العضلية والعوامل الأخرى.

### - مبدأ التحميل الزائد:

حتى تسبب حدوث تغيرات فسيولوجية وبيولوجية في أي من أجهزة الجسم يجب أن يجبر هذا الجهاز على العمل بمستوى أعلى من ما هو متعود عليه (تحميل زائد) . وإذا تكررت عملية التحميل الزائد هذه بشكل منتظم، فإن هذا النظام سوف يزيد من مستوى الاستعداد الذي كان عليه سابقا إلى مستوى أعلى. ويتم تطبيق التحميل الزائد الملائم عن طريق التلاعب بالتكرار والشدة والفترة. (أيمن غنيم، 2018، ص81)

- **طرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:** من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

- **طريقة التدريب المستمر:** وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبير. (Topin Bernard : 1990 ,p57)

- **طريقة التدريب الفتري:** طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضة القلب إلى 180 نبضة /دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/دقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً. وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين :

- **التدريب الفترى المرتفع الشدة:** ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا .

- **التدريب الفترى المنخفض الشدة:** يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلا .

- **طريقة التدريب التكراري:** تتشابه هذه الطريقة مع طريقة التدريب الفترى في تبادل الأداء مع الراحة غير أن هذه الطريقة تختلف من حيث الشدة التدريبية مع فترة الأداء ومرات التكرار وفترات استعادة الشفاء بين التكرارات، حيث تستخدم في هذه الطريقة شدة تدريبية قصوى (95-100%) من الشدة القصوى وهي قريبة من المنافسة من حيث المسافة والشدة مع عدد قليل من التكرارات (3-4) وبما يتناسب مع شدة الأداء، وفترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات من (3-4) دقائق إلى 45 دقيقة. (د. أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014، ص92).



و تعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع. Martin habil Dornhof (: p74).

- **طريقة التدريب الدائري:** يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأمن يقوم اللاعب بأداء التمرين الواحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين. وتقدر الدورة الواحدة

بمجموعة تكرار ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة  
د/.

- **طريقة Stretchin** : استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد  
على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمارينات بسيطة ولا  
تحتاج إلى أدوات.

- **طريقة التدريب المحطات**: في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارينات بحيث يؤديها اللاعبون  
الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من  
حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين  
الموالي. كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من  
التمرين. (حنفي محمود مختار: 1988، ص223).

- **طريقة التدريب المتغير**: تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم  
يتدرج في الهبوط هذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 05مرات  
ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى  
تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما  
تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد. (محمود عوض بسيوني  
وفیصل یاسین الشاطی، 1992، ص167).

## 8- أساليب التوجيه و الانتقاء في كرة السلة:

### 8-1- مفهوم الانتقاء:

هو الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلى أفضل الخامات المبشرة بالنجاح المستقبلي، وأيا كانت الإمكانيات المادية والبشرية المتوافرة فلن تجدي نفعاً إذا لم توجه عبر عناصر بشرية مباشرة بنجاح.



ويعرف الانتقاء بأنه:

"اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين"

### 8-2- مفهوم الانتقاء في المجال الرياضي:

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار أنسب العناصر من بين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي أي اختيار ممن تتوفر لديهم الصلاحية ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط.

يعد الانتقاء في المجال الرياضي أحد المرتكزات الأساسية في الوصول إلى المستويات المتقدمة، إذا ظهرت الحاجة إليه نتيجة لاختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية والعقلية والنفسية تبعاً لنظرية لنظرية الفروق الفردية. (علي سلمان عبد السويلم الكرافي، 2001، ص 7).

يقصد بالانتقاء الرياضي: أنه عملية " ديناميكية مستمرة طويلة الأمد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي

للناشئين وما يمكن أن يحقق من نتائج ". (علي مصطفى طه، 2000، ص 273).

ومن ثم فإن عملية الانتقاء تتميز بالديناميكية المستمرة وتهدف إلى انتقاء أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات

محددة سواء كانت موروثية أو مكتسبة وتمثل العوامل الافتراضية للنجاح في النشاط الرياضي التخصصي.

إذ الانتقاء يتضمن التقنية والتثبيت عبر مراحل متتالية يصلها التدريب المقنن وصولاً إلى بناء بطل ذي

مستوى عالي في المجال الرياضي المعين.

ومن المسلم به أن توجيه الناشئ إلى نوع النشاط الرياضي المميز الذي يتناسب مع استعداداته وإمكانياته

يزيد من فرص وصوله إلى المستويات الرياضية العالية ومعرفة مدى فاعلية التدريب مع نمو هذه

الاستعدادات.

ويعرف الانتقاء أيضاً: بأنها عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة وبناء

على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة.

وإن الانتقاء بحد ذاته عملية اقتصادية أساساً لكونها تهدف إلى توفير الجهد والوقت والتكاليف فضلاً عن

المساهمة العملية في استثمار قدرات الناشئ وتوجيهها نحو سبل التطور في المستوى الرياضي.

ويعرف الانتقاء بأنها عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين واللاعبات من خلال عدد كبير

طبقاً لمحددات معينة. ( مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 323).



بينما يرى البعض الآخر بأنه " عملية يتم فيها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين أو اللاعبات من خلال

عدد كبير منهم خلال برنامج زمني يتوافق ومراحل برامج الإعداد. (حسين علي كنباز، ص 1،8)

### 8-3- أهداف الانتقاء في المجال الرياضي:

تهدف عملية الانتقاء إلى الاختيار والاكتشاف المبكر لذوي الموهبة والاستعداد الرياضي وتوجيههم إلى ممارسة النشاط الرياضي الذي يتماشى مع إمكانياتهم واستعداداتهم ويمكن تحديد أهداف الانتقاء في المجال

الرياضي بما يلي: ( عصام عبد الخالق, 1999, ص32)

- تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجية والبدنية والحركية التي يجب توفرها في الفرد للنفوق في النشاط الرياضي .

- الاكتشاف المبكر لذوي الاستعدادات والقدرات العالية.

- توجيه الراغبين في ممارسة الرياضة إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم.

- إيجاد قاعدة عريضة من ذوي الموهبة والاستعداد الرياضي لاختيار أفضل العناصر على فترات زمنية متعددة.

- الاقتصاد في الوقت والجهد والمال في عملية التدريب الرياضي ممن يتوقع لهم النفوق في

هذا النشاط الرياضي مستقبلا. ( عصام عبد الخالق, 1999 , ص32).

- ترشيد عملية التدريب لتنمية وتطوير الإمكانيات والقدرات للفرد في ضوء ما ينبغي تحقيقه

الاتحاد الدولي لألعاب القوى . (مجلة ألعاب القوى, 1994 , ص47-48)

### 8-4- عوامل الانتقاء للمستويات العالية :

في ضوء النتائج العالمية للبحوث في هذا المجال يمكن تحديد عوامل انتقاء واختيار الصالحين للمستويات

العالية في النقاط الآتية: (أمر الله البساطي . 1998 م . ص10-11).



- القياسات الانثروبومترية ( المورفولوجية ) .
- المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي .
- القدرات البدنية و الحركية .
- القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية .
- الاستعداد للأداء الرياضي .
- السن المناسب للانتقاء .

**8-5- القياسات الانثروبومترية (المورفولوجية):** (نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي، 2011، ص25-26).

وتتمثل هذه القياسات في أطوال و أوزان الجسم وعلاقة كل منهما بالأخر خلال تلك المعلومات يمكن التنبؤ بمعلومات في غاية الأهمية فالطول الذي يمكن إن يصل له الفرد عند اكتمال النضج أمرا يستحق الاهتمام وهو أمرا حاسما في عملية الارتقاء.

وتعد نتائج البحوث العلمية في مجال البايوميكانيك اكبر دلالة على ذلك بوجود ارتباطات بين القياسات الانثروبومترية ومستويات الأداء في الأنشطة المختلفة

وعلى سبيل المثال يفضل أصحاب القامة القصيرة والمتوسطة لرياضة الجمناستيك في حين طوال القامة لرياضة السلة والطائرة واليد والرمي والوثب أيضا، وقد تم التوصل إلى المعادلة ذات درجة ثبات عالية التنبؤ في المستقبل في ضوء الطول الحالي وطول الوالدين الأمر الذي يشير إلى أهمية الوراثة.

$$\text{الطول بالنسبة للولد} = \text{طول الولد} + \text{طول والده} \times 2/108$$

$$\text{الطول بالنسبة للبننت} = \text{طول البننت} \times 0923 + \text{طول والدها} / 2$$

## 8-6- المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي:

تشير القياسات الفسيولوجية إلى مستوى عمل الجهاز الدوري التنفسي عن طريق نتائج بعض القياسات التي

يمكن استخدامها مثل النبض وعدد مرات التنفس وكذلك

القدرة على امتصاص الأوكسجين والسعة الحيوية حيث تعطي هذه القياسات إلى حد كبير دلالة تنبؤية

لمستوى القدرات الوظيفية في المستقبل وبخصوص الحصول على

القياسات الفسيولوجية وإمكانية التنبؤ بها بدرجة عالية من الدقة في المستقبل تكون خلال المرحلة

السنية (10-12) سنة، كما تجدر الإشارة إلى أهمية العمر البيولوجي

كأحد العوامل المساعدة في اختيار المواهب ورعايتها أو المساعدة في وصول الطفل إلى المستويات العليا في

المستقبل ومن المؤكد وجود تناسب بين القدرات الوظيفية والشكل الخارجي للجسم والعمر الزمني على مدار

مراحل النمو إذ يسير التطور أو النمو الجسماني بديناميكية معرفية حتى اكتمال النضج، وهنا تجدر الإشارة

إلى أهمية العمر البيولوجي كمعيار صالح لعملية الانتقاء وتناسبه مع العمر الزمني وكذلك مستوى تطور هذه

القدرات إذ يتضح في كثير من الأحيان تفوق تطور العمر البيولوجي عن العمر الزمني عند معظم لاعبي

المستويات العليا.

## 8-7- القدرات البدنية والحس حركية: (أمر الله احمد البساطي:، 1998، ص13-14).

وتمثل القدرات البدنية مستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائي واللاهوائي

والقوة العضلية والسرعة بأنواعها والمرونة والرشاقة، وكم سبق الإشارة إلى إن الطفل يسير وفق ديناميكية

تطو للقدرات البدنية حتى مرحلة اكتمال النضج ويشير مستوى قدرات الطفل إلى مدى انحرافه عن مسار

التطور ويعد ذلك دليل هام في عملية الاختيار مع مراعاة القدرات التي تتأثر بعملية الوراثة في تحديد

مستواها



(السرعة) وبالإضافة إلى القدرات البدنية يجب تحديد مستوى القدرة على الإحساس  
بالمسافة والزمن والمكان والأداء كأسس هامة في عملية الاختيار.

### 8-8- القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية:

يعد مستوى الذكاء والإدراك معيارا هاما للتنبؤ بالمستوى في المستقبل وفي عملية

الاختيار يمكن الاسترشاد بنتائج اختبارات الذكاء والإدراك بالإضافة إلى عملية

الملاحظة من قبل المدرب للطفل أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخطئية ومدى الاستجابة لمتغيرات الموقف.

حيث تشير البحوث العلمية إلى أن هناك ارتباط ايجابي بين مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات  
التدريب وان نتائج الاختبارات الاجتماعية والتي تشير

إلى درجة التفاعل والاندماج مع الفريق تعد معيارا صادقا لعملية الاختيار، كما أن حرص الوالدين والبيئة  
المحيطة ومستوى التفوق الدراسي من العوامل التي يجب

مراعاتها أيضا في عملية الاختيار لمساهمة كل منهما في الانتظام وتفهم الموقف.



### 8-9- الاستعداد للأداء الرياضي:

يلعب مستوى الاستعداد دورا بالغ الأهمية في مستوى الانجاز الرياضي بصفة عامة

ومن ثم معيارا جيدا في عملية الاختيار منذ بداية ممارسة النشاط الرياضي حيث يدل على القدرة على مقاومة  
الإحباط والرغبة في التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد

وكذلك تحقيق مستوى مناسب من الثبات النفسي والانجاز الرياضي ومن خلال عملية الملاحظة ونتائج  
الاستبيان والاختبارات يمكن الاسترشاد بمستويات الاستعداد

كمؤشر منذ بداية عملية التعلم الحركي، وكذلك مدى الاستجابة والتقدم في المستوى

وبصفة عامة فإن النتائج المتحصل عليها لمستويات الاستعداد تعد معيارا إلى حد كبير لمستوى القدرات الكامنة لدى الفرد وإمكانية التنبؤ باستغلالها لتحقيق مستوى عالي في النشاط الرياضي.

### 8-10- أهداف الانتقاء الرياضي:

-التنبؤ بالمستقبل للفرد الرياضي: (عمر أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، 1997.ص 109).

إذا كانت عملية انتقاء اللاعبين في المراحل الأولى تمكنا من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم ، فإن التنبؤ بما سيؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يعد من أهم الأهداف الانتقاء حيث يمكن إلى حد كبير تحديد المستقبل الرياضي للناشئين ، ومدى ما يمكن أن يحققه من نتائج وعلى سبيل المثال كما ذكرنا إذا كان حراسة المرمى كرة القدم تستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين طوال القامة فهل يعني أن طوال القامة الذين تم انتقائهم سيظلون في نفس موقعهم بين أقرانهم بالنسبة للطوال بعد عشر سنوات مثلا ، وإذا كانت لعبة أخرى تستلزم توافر عنصر السرعة فهل يعني ذلك أن من تم انتقائهم على أساس السرعة سيحتفظون بنفس هذه الصفة للمستقبل . فبواقع الأمر تعتمد الإجابة على هذه التساؤلات على مدى ثبات نمو الصفات البدنية في مراحل النمو المختلفة، وهل تظل معطيات النمو ثابتة خلال مراحل نمو الفرد منذ الطفولة المبكرة وحتى الطفولة المتأخرة، فإذا كانت الإجابة بنعم فإنه يمكن التنبؤ بالنمو، وإذا كانت الإجابة بالنفي فإنه لا يمكن التنبؤ، فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدني.

- دراسة نسب المقاييس الجسمية: (حمد الشادلي- محمود الحرز: 2000هـ، ص13- 14).

- نسبة الوزن إلى الطول لتحديد سمنة أو نحافة الجسم.
- نسبة محيط الصدر إلى الطول لتحديد سعة الصدر أو ضيقه.
- نسبة طول الجذع إلى الطول لتحديد طول أو قصر الجذع.

- نسبة طول الذراعين إلى الطول لتحديد طول الذراعين بالنسبة لطول الجسم.
- نسبة عرض الكتفين إلى عرض الحوض لتحديد نمط الجسم.

## 8-11- أنواع الانتقاء:

عندما يتنوع الانتقاء ستكون مساحة العمل فيه واسعة ومتنوعة وواضحة أمام المختصين في عملية الانتقاء والوقوف على مستوى اللاعبين الموهوبين وأن يقع من عملية التدريب الرياضي، وهذا مما يمكننا من أن نخطو الخطوة الأولى إلى نوع النشاط الذي يجب أن يمارسه مبكرا، ويمكننا التعرف عليه من خلال تقسيمه:

1- الانتقاء لغرض توجيه الانتقاء لأعداد مجموعات متجانسة في التدريب لاستمرارية عملية التدريب بكفاءة

3- الانتقاء لتكوين المجموعات المتكافئة والمتنافسة للمراحل التدريبية كافة لزيادة الدافعية مراعيًا للحالة

النفسية



4- انتقاء للمنتخبات الوطنية من بين اللاعبين ذوي المستويات العليا.

لذا فإن الانتقاء بأنواعه هو عملية منظمة متسلسلة يمر بها الناشئون عبر المراحل التدريبية للانتقاء ابتداء من توجيه الناشئ إلى النشاط الذي يمارسه مروراً بعملية الانتقاء لأجل التجانس ثم التكافؤ لغرض التنافس وصولاً إلى المستويات

## 8-12- مراحل الانتقاء الرياضي: (مروان عبد المجيد ، 2000 ، ص336-337)

تمر عملية الانتقاء بمراحلٍ ثلاثٍ أساسية :

**المرحلة الأولى: ( انتقاء المبتدئين )**

تهدف هذه المرحلة للتعرف على مدى تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية لدى الممارسين الناشئين، كما أنّها تهدف إلى تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ بواسطة الفحوصات الطبية ، فضلاً عن الكشف عن

المستويات الخاصة بالصفات الحركية والخصائص المورفولوجية والوظيفية إنَّ هذه المرحلة يمكن أنْ تدوم من 3-6 أشهر وهنا يلعب المدرب دوراً كبيراً في الملاحظة والكشف إنَّ مرحلة الانتقاء الأولى (8-9) سنة تتضمن :



- 1- سلامة القوام وخلوه من التشوهات
- 2- المحددات المورفولوجية
- 3- التأكد من النضج البدني مما يسمح بأداء الحركات الطبيعية
- 4- الحالة الصحية العامة مثل كفاءة القلب، سلامة النظر

### المرحلة الثانية (التخصيص) :

ويتم خلال هذه المرحلة التخصص الأولي لممارسة نوع الرياضة الموجه إليها وهنا يُوجَّه الناشئون الرياضيون إلى ممارسة الفعاليات الرياضية التي من الممكن أنْ تكون اقرب إلى قدراتهم ورغباتهم ، التي يتم الكشف عنها خلال المرحلة الأولى من الانتقاء ، وتتم هذه المرحلة بعد التدريب الطويل نسبياً من (2-4 سنوات ) كما إنَّ المعلومات التي يجمعها المدرب تمكنه من التنبؤ بالنتائج المختلفة استناداً إلى تحليل ديناميكية تطور النتائج الرياضية التي يسجلها الرياضة خلال المدة التدريبية المنصرمة إنَّ مرحلة الانتقاء الثانية - الانتقاء الخاص ( 9-12) سنة يتضمن:

- 1- اختبارات المهارات الأساسية
- 2- اختبارات خطط وطرق اللعب
- 3- اختبارات نفسية ( سمات الشخصية )
- 4- اختبارات معملية ( تحليل الدم - أشعة العظام )
- 5- قياسات اللياقة البدنية العامة

6- القياسات الانتروبومترية ونمط الجسم

8- الكفاءة الوظيفية

### المرحلة الثالثة. ( النهائية ) :

وتُسمى بمرحلة الانتقاء النهائي (13-16 سنة) وهي مرحلة التخصص الدقيق، وتسمى أيضاً في بعض الأحيان بالانتقاء التأهيلي، حيث يخضع الرياضيون إلى خطط تدريب شاملة ومتنوعة تمكن من معرفة مدى مقدرة الرياضي في التكيف مع التدريب

وتتضمن هذه المرحلة:

1- اختبارات اللياقة البدنية الخاصة

2- اختبارات الكفاءة الفسيولوجية والنفسية

3- اختبارات المهارات وخطط وطرق اللعب

4- المواصفات المورفولوجية الخاصة



إنَّ إمكانية وصول اللاعب إلى مستوى البطولة والأداء الدولي لا يمكن تحقيقه بأقل من عشر سنوات تقريباً ، على أن يكون التدريب بحجم كبير وشدة محدودة ، وهكذا يتطور مستوى الأداء تدريجياً من خلال التدريب المبرمج الذي ينقسم على مراحل تؤثر وترتبط كل منها بالأخرى (مروان عبد المجيد ، 2000 ، ص337).

### 8-13- أهداف انتقاء الناشئين في الرياضة: (مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، ص304).

1- التوصل إلى أفضل الناشئين الموهوبين الواعدين في الرياضة مبكراً بما يمكن من التخطيط لهم بمدى

زمني أطول يمكن من الوصول إلى المستويات العليا مبكراً والبقاء فيها أطول مدّة ممكنة

2- توجيه اللاعبين منذ الصغر إلى أكثر أنواع الرياضة تناسباً مع قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم

3- تركيز الجهود والميزانيات على أفضل اللاعبين الواعدين

4- تطوير مستوى الرياضة من خلال تحسين مستوى الأداء لأفضل اللاعبين ممّا ينعكس ايجابيا على الرغبة في الممارسة وزيادة متعة المشاهدة

والانتقاء الجيد يحقق الأهداف السابق ذكرها من خلال ما يلي:

أ- تحديد الصفات النموذجية (البدنية، المهارية، الخطئية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة، بمعنى تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في اللاعب لكي يتحقق النجاح في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، وقد اتجهت البحوث في السنوات الأخيرة إلى وضع

نماذج Models لمواصفات أفضل الرياضيين من خلال تحليل حالة اللاعبين الموهوبين في مرحلة التفوق الرياضي.

ب- التنبؤ Prediction أو التكهّن Prognosis، فعلى الرغم من كون التنبؤ يعد من أهم واجبات الانتقاء إلا أنها (حتى الآن) تعتبر أقلها من حيث البحوث والدراسات التي تناولتها بالتحليل .. فإن كانت عملية الانتقاء في المراحل الأولى تعمل على تحديد استعدادات وقدرات الناشئ فإن التنبؤ بما ستصل إليه هذه الاستعدادات والقدرات يعد من أهم واجبات الانتقاء لما يساهم في تحديد مستقبل الرياضي لناشئ.

ج- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم، ويتم ذلك عن طريق الدراسات العلمية في هذا المجال لاكتشاف أفضل الطرق والوسائل التي تحقق انتقاء أفضل مع الاستمرارية في تطوير هذه النظم بصفة دائمة.



#### 8-14- أغراض الانتقاء

#### - الاطلاع على حقيقة المستويات

إن إجراء الاختبارات الخاصة للناشئين أو المبتدئين تحدد وبشكل دقيق المستويات الحقيقية والإمكانات الواقعية لمتطلبات الأنشطة الرياضية.

## - تحديد المشكلات

عندما تتجح الاختبارات في تحديد المستويات ستظهر نقاط القوة والضعف في العملية التدريبية وستظهر الفروق الفردية وسيجد المدرب نفسه أمام بعض المشكلات الفردية والجماعية إذ أن لغة الأرقام التي تضعها الاختبارات أمامه تجعل المشاكل أكثر وضوحا أمام المدرب.



## -الاطلاع على الفروق بين الناشئين

يكون هدف الاختبارات في هذه الناحية هو معرفة نقاط الضعف والقوة عند الناشئ ذاته، إذ أثبتت نظرية الفروق الفردية أن الأفراد يختلفون في قدراتهم واستعدادهم، وهنا تلعب الاختبارات دورا فعالا في اكتشاف الفروق الفردية، إذ أن معرفة المدرب واطلاعه على الفروق الفردية بين لاعبين سوف يجعل الصورة واضحة أمامه ويكون تصرفه مبنيا على وفق هذه القابليات وستكون العملية التدريبية أكثر دقة وقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعية مسبقا

## - تقويم العملية التدريبية والمنهاج التدريبي

أن المدرب بحاجة إلى الاطمئنان إلى عمله التدريبي وانه يخطو بخطوات متسلسلة على وفق الأسلوب العلمي الصحيح الذي يعمل على تطور الناشئين وتقديم الفريق ولا يوجد سبيل أفضل من الاختبارات لتقويم العملية التدريبية، إذ تعد الاختبارات والقياسات إحدى الطرائق العلمية التي يمكن أن تبين مدى صلاحية أي منهج تدريبي من خلال استخدامها وسائل تقويمية في المجالات الرياضية المختلفة

## - زيادة التشويق والدافعية

تعد الاختبارات أداة فاعلة لزيادة التشويق وتعمل على الاستمرار بالجد والمثابرة في التدريب وكذلك فإن عنصر التشويق والدافعية للناشئين يكون قوي لتحسين مستواه وهذا يشمل الفريق بأكمله.

## - الكشف عن الموهوبين

وهنا تلعب الاختبارات دوراً كبيراً في الكشف عن هذه الفئة العمرية بصورة علمية صحيحة لما توفره عملية الاكتشاف الصحيح من جهد ومال وكذلك الاقتصاد بالوقت.

## - تقويم الخصم

إن للاختبارات أهمية كبيرة أيضاً من خلال الكشف عن إمكانيات الفريق الخصم والاطلاع على مستوى فريق الخصم وبن تقاط القوة والضعف إذ يساعد ذلك على وضع خطط مستقبلية.

## 9- التحضير الخططي في الكرة السلة:



## 9-1- تخطيط التدريب في كرة السلة

## 9-1-1- مفهوم التخطيط :

التخطيط هو أن تقرر سلفاً ما يجب عمله حتى تتفادى الأخطاء والمصاعب التي تواجه تنفيذ العمل وبذلك توفر من الوقت والجهد، وتضمن إحكام عملية إنجاز العمل وإتمامه بدقة عالية.

ويعرف بأنه التنبؤ الذي يقوم عليه المستقبل، والاستعداد لهذا المستقبل على أكمل وجه. (إبراهيم، 2000) ومن منطلق ذلك يعد التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية، تتجه في طبيعتها إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وإنجازات مستهدفة .



فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو يتنبأ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ. (محمد محمود موسى، 1985، ص 107، 108).

كذلك التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه. (علي السلمي، 1978، ص 22).

ولهذا السبب يعتبر التخطيط وسيلة ضرورية وفعالة لضمان التقدم الدائم بالمستويات الرياضية، بحيث يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف حيث يعتبر خبراء التدريب أن الحمل التدريبي بمكوناته المتعددة من شدة وحجم وكثافة هو الأساس في بناء المنهج التدريبي الصحيح للاعبين الأمر الذي البد منه استخدم أسلوب مقنن باعتماد على الأسس العلمية في برمجة التدريب ليكون متناسب مع قدرة الأجهزة الوظيفية للأداء الحركي المطلوب في كرة السلة ومن هذه الطرق التدريبية الحديثة نجد أسلوب التدريب الدائري الذي يعتبر واحد من أهم الأساليب العلمية المتبعة في تطوير إمكانات لاعب كرة السلة "و يتم تطوير وتعديل الأسلوب الدائري حتى يمكن استخدامه في التدريب لاكتساب الصفات البدنية الأساسية والضرورية لإتقان المهارات الحركية والخطبية. (د.

عادل عبد البصير علي، 1999، ص 160).



## 9-1-2- مفهوم تخطيط التدريب الرياضي: التخطيط في التدريب الرياضي هو التنبؤ بمستوى

المنافسات التي سوف ينافس بها الفرد الرياضي بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة .

التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي , والاستعداد بعناصر العمل , ومواجهة معوقات التنفيذ , والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد , والقيام بمتابعة، كافة الجوانب في التوقيت المناسب. (مفتي إبراهيم حماد، 1999، ص72).

إن تخطيط العملية التدريبية يساعد المدرب الرياضي على تجزئة العمل وفق مراحل متعاقبة تستند الواحدة منها على نتائج سابقتها وتهيئ للتي تليها دون أي تكرار أو إضاعة للوقت والجهد. أي تعد أجندة لتنظم مراحل الواجبات التدريبية وفق الأهداف المحددة والمرسومة .



## 9-1-3- أهمية التخطيط الرياضي:

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط:

- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها.

- يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات.

- يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار.
- يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد. (براهيم عبد المقصود، 2003، ص18).

#### 9-1-4- مراحل التخطيط الرياضي:

- تحديد الهدف بوضوح .
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .
- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة .
- تحليل هذه المعلومات .
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف .
- وضع عدد من الخطط البديلة .
- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها .
- وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني. (براهيم عبد المقصود، 2003، ص19).



- 9-1-5- فوائد التخطيط الرياضي: بما أن التخطيط العقلاني والعلمي المدروس يؤدي إلى نتائج رياضية متميزة، فإن فوائد التخطيط في التدريب الرياضي يمكن تلخيصها بما يأتي :

1- التخطيط يحدد أهدافا موضوعة وبذلك يصبح التدريب الرياضي واضح الهدف ويركز على تحقيقه من خلال الخطط الموضوعة .

2- ينبئ التخطيط بالمشكلات والعقبات التي يمكن أن تعترض خطط الإعداد، وبالتالي يتخذ من الإجراءات ما يكفل مواجهتها والتغلب عليها.

3- يحقق التخطيط وضع عدد من الخطط والبرامج التدريبية التي يمكن المفاضلة بينها لتحقيق أفضل النتائج .

4- يضع كافة أفراد الأجهزة الإدارية والفنية المسؤولة عن تنفيذ خطط وبرامج التدريب أمام مسؤولياتهم، وبالتالي يزداد إنتاجهم وفعاليتهم لتحقيق الهدف المرغوب فيه .

5- يحقق التخطيط في التدريب الرياضي التواصل الفعال بين كافة أجهزة ووظائف التنظيم وأفراده بدءا من أعلى مركز قيادي رياضي وانتهاء بالأجهزة الفنية والإدارية العاملة على تنفيذ الخطط والبرامج.

6- تتضمن خطط التدريب الرياضي أساليب وطرق التقويم بشكل دوري للتعرف على المستويات التي تم تحقيقها خلال مراحل تنفيذ الخطة؛ إذ أن الأهداف المرحلية التي تم وضعها تعد معايير تقويمية لتحقيق مستويات الإعداد خلال تنفيذ الخطط.

7- يحقق تخطيط التدريب الرياضي الاقتصاد في الجهد والمال والوقت إذ يتم تحقيق الأهداف المطلوب تحقيقها في المستقبل بوضوح تام وتحديد الوسائل وطرائق التدريب وبرامج الإعداد والتنافس .

## 9-1-6- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي:

يوجد عدة أنواع للتخطيط في التدريب الرياضي، أبرزها:

## - التخطيط طويل المدى "منذ اكتشاف المواهب حتى تحقيق الإنجاز "

يعتقد البعض أن مهمة التخطيط طويل المدى هي وضع خطة متكاملة الجوانب منذ المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي وحتى الوصول إلى المستويات الرياضية العالية؛ وحقيقة الأمر أن مهمة القائمين عليه هي وضع الأطر العامة والأسس العلمية والمحددات العامة للخطة طويلة المدى في ضوء أحدث ما توصل إليه العلم في صورة تخطيط عام .

ويرى بعض المختصين في مجال التدريب الرياضي أن التخطيط للتنمية الرياضية طويل المدى ينقسم إلى ثلاث مراحل أساسية، وهي:



المرحلة الأولى لممارسة النشاط الرياضي .

مرحلة التدريب الرياضي التخصصي .

مرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية .

## - التخطيط متوسط المدى "خطط الإعداد للبطولات الرياضية "

يتراوح زمنه ما بين 4-5 سنوات ويتمثل في إعداد الراضي للاشتراك في منافسات هامة مثل: تخطُّط الإعداد للألعاب الأولمبية، بطولة العالم، بطولة قارية، بطولة عربية، بطولة متوسطة، ...إلخ .

## - التخطيط قصير المدى "خطة التدريب السنوية"

تعد السنة التدريبية دورة تدريبية مغلقة وهي في ذات الوقت إحدى حلقات خطط الإعداد، وتنقسم خطة التدريب السنوية إلى فترات تدريبية التي بدورها تنقسم إلى مراحل لتسهيل تحقيق أهداف فرعية تحقق أهداف فترية وسنوية .

- **الخطط اليومية:** تتضمن الخطة اليومية خطة الوحدة التدريبية التي تعد النواة الرئيسية لكافة عمليات التدريب الرياضي.

## 9-1-7- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

- تكامل جوانب الإعداد.

- وجود خطة لإعداد اللاعب.



## المراجع:

- 1- أسامة كامل راتب، 1997، علم النفس الرياضي "المفاهيم و التطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أشرف محمود، 2016، الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، عمان.
- 3- أحمد علي خليفة، 2015، كرة السلة للمبتدئين، ط 2، المكتبة الرياضية الشاملة، جامعة أم القرى، السعودية.
- 4- أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014، مهارات التدريب الرياضي، دار صفاء للنشر، عمان الأردن.
- 5- أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلان، 1994، فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم: 650 تدريباً للكفاءة الفيزيولوجية والحركية والإعداد البدني للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة.
- 6- أيمن غنيم، 2018، مبادئ وأساسيات الإعداد البدني، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 7- أمر الله البساطي . 1998م . وأسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار النشر المعارف، الإسكندرية.
- 8- إبراهيم مروان، 2000، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية، مؤسسة الوراق للنشر.
- 9- براهيم عبد المقصود، 2003، الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

10- جاسر جبران العمراني، 2017، دليل التدريب في كرة السلة، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع،

عمان.

11- حمد الشادلي، محمود الحرز: 2000، الأسس التطبيقية لتعليم و تدريس الجمباز - الجزء الأول و

الجزء الثاني. منشورات ذات السلاسل. الكويت.

12-حنفي محمود مختار: 1988، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، بدون طبعة، دار الفكر العربي،

مصر.

13-داليا زكرياء عباس زيد، 2014، التعلم التعاوني لاكتساب المهارات الحركية لكرة السلة، دار الوفاء

لندنيا للطباعة، مؤسسة عالم الرياضة، الاسكندرية.

14-عادل خير الله، 2006، كرة السلة، دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت لبنان.

15-عادل عبد البصير علي، 1999 ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب

للتشر، القاهرة مصر.

16-عصام عبد الخالق، 1999، التدريب الرياضي " نظريات، تطبيقات"، ط9، جامعة الإسكندرية.

17-علي مصطفى طه، 2000، الكرة الطائرة" تاريخ، تدريب، تحليل القانون، ط1، دار الفكر العربي،

القاهرة.

18-علي سموم الفرطوسي، 2018، القانون الدولي لكرة السلة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.



19- علي السلمي، 1978، تحليل النظم السلوكية، مكتبة غريب القاهرة.

20- عمر أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، 1997، تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، ج1، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

21- محمد محمود موسى، 1985، التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.



22- محمد حسن علاوي، 1985، علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر.

23- محمد حسن علاوي، 1994، علم التدريب الرياضي، مؤسسة المعارف للطبع والنشر، القاهرة، مصر.

24- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، 1992، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.

25- مصطفى زيدان، جمال رمضان موسى، 2007، 2008، تعليم ناشئ كرة السلة، كلية التربية الرياضية، ط4، جامعة الأزهر، جمهورية مصر العربية.

26- مصطفى زيدان، 2008، معجم المصطلحات النفسية والتربوية، دار ومكتبة الهلال للطبع والنشر، ط1، مجلد1، لبنان.

27- مفتي إبراهيم حماد، 1998، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

28-مفتي إبراهيم حماد، 2001، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة.

29-مروان عبد المجيد ، 2000 ، الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.

30-مؤيد جاسم الديوه چي وفائز بشير حمودات، 1999، كرة السلة، ط2، الموصل مطابع التعليم العالي.

31-ناهد رسن سكر ،2002، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، الدار العلمية

الدولية للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الأردن.

32-نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي ،2011، التدريب الرياضي، ط1، عمان ،الأردن.

33-ياسين حسين، 1997، المبادئ الفنية والتعليمية لمهارات الألعاب الرياضية، دار نشر العبيكان السعودية



#### المذكرات:

34-لازم محمد عباس، 2005، أثر بعض المؤثرات الوظيفية بفاعلية الأداء لدى لاعبي كرة السلة، رسالة

ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.

35-علي سلمان عبد السويلم الكرافي، 2001، دراسة بعض المحددات التاريخية لانتقاء الناشئين للمصارعة

الرومانية، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.

36-قراش العجال، 2018، مطبوعة دروس في كرة السلة لسنة الثالثة ليسانس، جامعة وهران للعلوم

والتكنولوجية، معهد التربية البدنية والرياضية.

## المجلات العربية:

37-الاتحاد الدولي لألعاب القوى، 1994 . مجلة العاب القوى , مركز التنمية الإقليمية . القاهرة, العدد 18.

38-هلال عبد الكريم صالح، ليث محمد عبد الرزاق، 2020، مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية

39-حسين علي كنبار المحمداوي، 2022، الإنتقاء في المجال الرياضي، محاضرة



## المراجع الأجنبية:

40-Martin habil Dornhof: l'éducation physique et sportif, OPU, opcit

41-Topin Bernard : 1990 :préparation et entrainement du footballeur, édition amphora ;paris

42-Aped najem 1998:"l'entrainment sportif";edition A.A.C.batna;alger

43-Most ph : psychologie sportive , éd, masson,paris 1982.

44- Miguel Ángel Gómez Ruano · June 2006, Defensive systems in basketball ball possessions. International Journal of Performance Analysis in Sport Volume 6

## المواقع الإلكترونية:

45- Jone Johnson Lewis (3-7-2019), "History of Women's Basketball in  
www.thoughtco.com, Retrieved 15-3-2020. Edited.,America"

, hooptactics.net, Retrieved 153 46- Basketball Basics The Evolution of the Game"  
2020. Edited

47- يوسف الباري، مهدي نجم، المبادئ الأساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية

التربية الرياضية، [www. Holland university. Org](http://www.Hollanduniversity.Org)

48- قانون كرة السلة، الجامعة الهولندية، قسم المناهج و المقررات، كلية التربية الرياضية، [www.](http://www.Hollanduniversity.Org)

[Holland university. Org](http://www.Hollanduniversity.Org)

[www.basketballforcoaches.com](http://www.basketballforcoaches.com)-49

2020 ، [www.worldofbasketball.org](http://www.worldofbasketball.org)-50

