

كرة السلة

إعداد

محي صبحي

مؤسسة دار الفرسان

للنشر والتوزيع

٥١ ش إبراهيم خليل - المطرية

ت : ٠١٢٩٨٧١٢٣٧ - ٢٢٥١١١١٠

اسم الكتاب :كرة السلة
(دنيا الرياضة)

المؤلف : محى صبحى

الناشر : مؤسسة دار الفرسان

تصميم الغلاف: صلاح عبد الحميد - ٠١١٤٥٤٤٢٤١٧

رقم الإيداع : ١٤٥٤١ / ٢٠١١

طبعة أولى : ٢٠١١

فهرسة أثناء النشر

صبحى ، محى

كرة السلة(دنيا الرياضة)/ محى صبحى - القاهرة . - ط ١

مؤسسة دار الفرسان للنشر والتوزيع

٨٠ ص ؛ ٢٤ سم

تدمك : ٩٧٧-٦١٦٩-٥٤-٦

١- كرة السلة

٧٩٦ و ٣٤٢

أ. العنوان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(فَتَعَلَى اللَّهِ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ
قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ ^ط وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا)

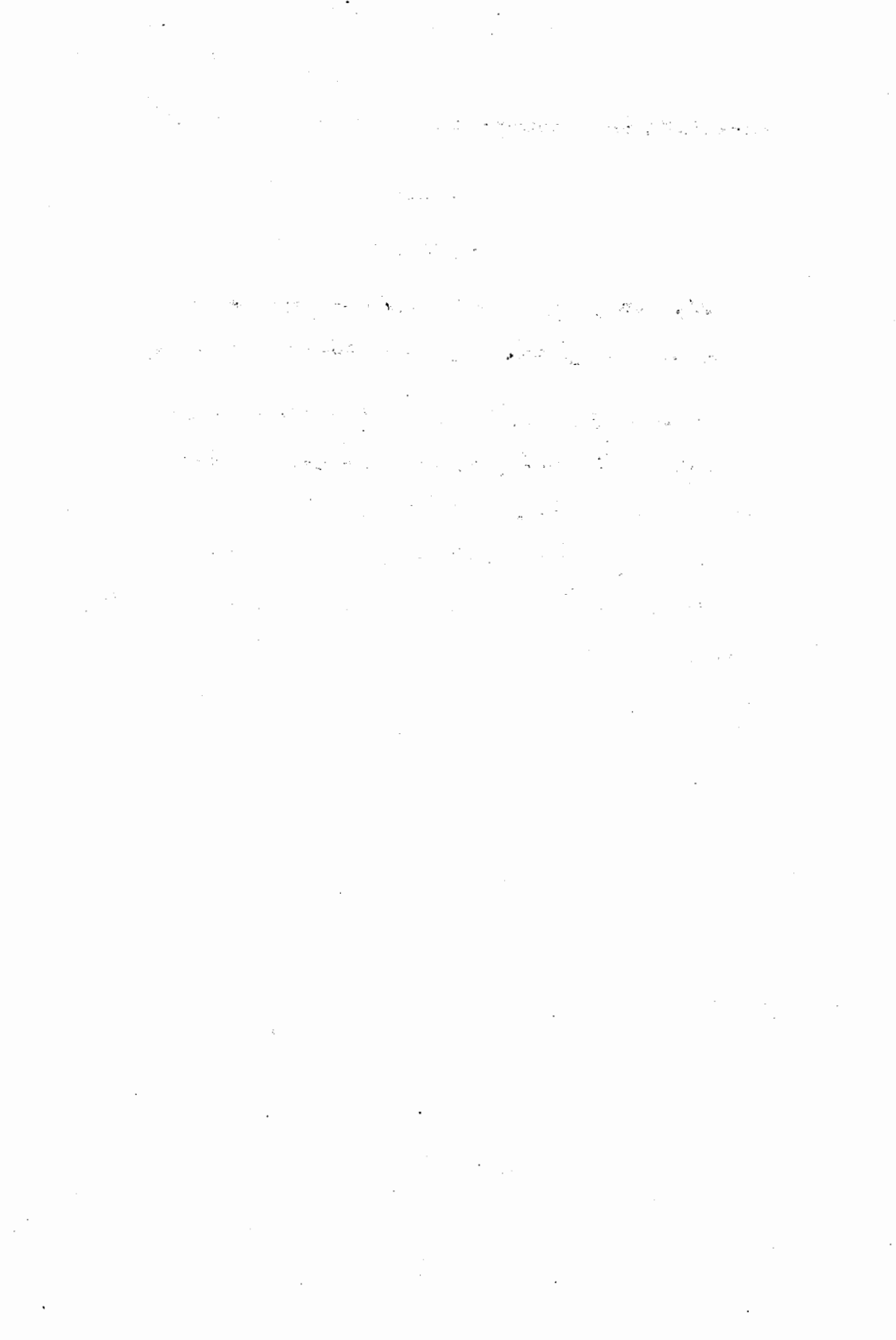
صدق الله العظيم

طه ١١٤

مقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إن الرياضة مهمة جدًا للإنسان، كالماء والهواء والغذاء، ولقد أمرنا بها ديننا ﴿إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ﴾ (البقرة: من الآية ٢٤٧)، و"المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"، فالمؤمن يجب أن يكون قوي الجسم "علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل"، وقوة الجسم لن تأتي إلا بالتغذية السليمة وممارسة رياضة من الرياضات أو على الأقل ممارسة تمارين رياضية بشكل يومي، ومن هذا المنطلق سوف نعرض بعض الألعاب الرياضية المفيدة للجسم والعقل؛ فالعقل السليم في الجسم السليم؛ حتى نمارس رياضة من هذه الألعاب..



الفصل الأول

نبذة عن كرة السلة



كرة السلة رياضة سريعة
ومثيرة ومسلية، تجري بين فريقين
يتألف كل منهما من خمسة لاعبين .
ويعدُّ الفريق الفائزًا متى استطاع
تسجيل عدد من النقاط يفوق ما
سجله الفريق الآخر .ويحرز
اللاعبون نقاطًا بقذف كرة كبيرة
مُنْفوخة بالهواء داخل هدف عال

يُسمَّى سلة عند أحد طرفي ملعب كرة السلة .يستطيع اللاعب أن يتقدم بالكرة
نحو السلة عن طريقة المحاورة (تكرار ضرب الكرة بالأرض لترتد إلى اليد)،
أو بتمرير الكرة إلى زميل من فريقه .ويحاول كل فريق - أيضًا - أن يمنع
الفريق الآخر من إحراز النقاط

نشأتها وأماكن انتشارها :

عرفت الحضارات القديمة ألعاب تشبه كرة السلة . ففي القرن
السابع قبل الميلاد عرفت لعبة (بوكتا بوك) عند المايا (Maya) ،
وعرفتُها الشعوب الأزيكية باسم (تشلاشلي) ، أما كرة السلة كما نعرفها
اليوم فقد خطرت للأستاذ الكندي خلال العام الدراسي ١٨٩١ - ١٩٨٢
واسمه جيمس ناي سميث (James Nai Smith) أستاذ التربية الرياضية
في مدرسة سبرنجفيلد (Springfield) في ولاية ماساتشوستس الأميركية

كرة السلة

وقد دعا إلى ممارستها ضمن قاعة مقفلة، معتقداً أنه بواسطتها يحافظ على لياقة طلابه البدنية خلال فصل الشتاء خاصة بعد أن تتوقف لعبة كرة القدم في أيام البرد والصقيع ، وكبديل للتمرينات السويدية والألمانية التي لم تكن تتلاءم مع طبيعتهم التي تميل إلى القوة والسرعة والمنافسة، ولا تشبع رغبتهم بالحركة والنشاط ، والتعبير عن الذات.

بعد عدة تجارب قام بها الأستاذ ناي سميث وضع لعبة تتداول الكرة بين اليدين فقط بدلا من القدمين ، فجرت التجربة الأولى، وكان هدفها وضع الكرة في سلة خوخ فسميت اللعبة كرة السلة. وأرادها سميث لعبة خالية من الخشونة والعنف الموجودين في كرة القدم الأميركية، تمنع الجري بالكرة حتى لا يهاجم اللاعبون حاملها مهاجمة عنيفة للحصول عليها.

فقد اعتبر أن مجرد لمس اللاعب يعتبر خطأ يتنافى وروح اللعبة . فشدد في اللعبة على الجري والتمرير والتصويب دون لمس اللاعب المنافس ، أو مهاجمته بعنف . وقد كانت السلة في بادئ الأمر عبارة عن سلة خوخ مسدودة القاع . يضع الحكم سلما قرب موضع السلة كي يتمكن من إخراج الكرة عندما تستقر في الهدف . أزيل القاع بعد ذلك فاستراح الحكم من الصعود والهبوط لإخراج الكرة عند كل هدف يسجل.

نالت اللعبة إعجابا وحباً من قبل طلاب الدكتور سميث ، وعدلوا على نشرها في مدنهم وقراهم أثناء عطلة رأس السنة ، فامتدت تدريجيا إلى الكليات والمعاهد والمدارس الأميركية قبل أن توضع قوانينها بشكل كامل

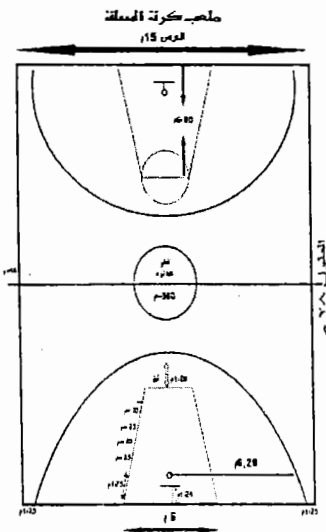
بعد ذلك اضطر الدكتور سميث إلى وضع القواعد الـ (١٣) الأساسية لهذه اللعبة، والتي استوحيت منها بعدئذ الأنظمة الحالية لكرة السلة، إذ بقي منها ١٢ مادة في القانون الجديد . بعد ذلك تبنت جمعية الشبان المسيحية اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية، وفي غيرها من البلدان التي كان للجمعية فروع فيها.

بعد ذلك دخلت ميدان الاحتراف ، فمرت بمراحل عديدة تطورت فيها، وتقدمت إلى أن اتخذت شكلها ونظمها الراهنة.

الملعب :

يقام الملعب على مسطح من الأرض مستطيل الشكل يتراوح طوله بين ٢٤-٢٨ م وعرضه من ١٣ - ١٥ مترا.

يطلق على الضلعين الطويلين للملعب اسم : الحدان الجانبيان وعلى



الضلعين القصيرين بالحدين النهائيين . لا يوجد في الملعب موانع كما لا يسمح باستخدام الملاعب المغطاة بالحشائش.

تحدد أرض الملعب بخطوط واضحة ويكون سمكها عادة ٥ سم . وينبغي أن تكون المسافة بين الخطوط المحددة للملعب وأماكن المتفرجين نحو مترين على الأقل.

كرة السلة

ترسم دائرة في وسط الملعب بنصف قطر قدره ١٨٥ سم ويقاس نصف القطر من مركز الدائرة إلى الحد الخارجي لمحيطها.

أما خط الرمية الحرة فإنه يرسم بشكل مواز لكل من الحدين النهائيين إذ تبعد حافته البعيدة مسافة ٥٨٠ سم عن الحافة الداخلية للحد النهائي ، ويكون طوله ٣٦٠ سم ، وتقع نقطة وسطه على الخط الذي يصل بين منتصفى الحدين النهائي للملعب.

الكرة

يجب أن تكون تامة الاستدارة ، تصنع من الجلد ، أو الكاوتشوك ، أو أي مادة من متينة من المطاط يتراوح محيطها بين ٧٥ - ٨٠ سم ووزنها بين ٦٠٠ - ٦٥٠ جراما.



يتم نفخ الكرة بحيث إذا ألقيت من ارتفاع ١٨٠ سم على أرض خشبية صلبة فإنها ترتد إلى ارتفاع لا يقل عن ١٢٠ سم مقاسه من أعلى الكرة، وذلك إذا لمست الكرة الأرض عند أقل أجزائها حساسية ولا يزيد على ٤٠ سم إذا لمست الأرض عند أكبر أجزائها حساسية

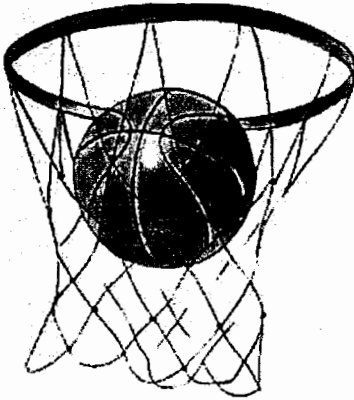
لوحة الأهداف



تصنع لوحتا الهدف من خشب متين ، أو أية مادة شفافة مناسبة ويكون سمكها

٣ سم وتكون أبعادها ١٨٠ سم أفقيا ١٢٠ سم رأسيا. يكون سطحها أملس ، ولونها أبيض . يرسم مستطيل وراء الحلقة طوله ٥٩ سم أفقيا، وعرضه ٤٥ سم رأسيا، وسمك أضلاعه ٥ سم . كما تحدد أطراف اللوحة الأربعة أو حدودها بإطار سمكه ٥ سم.

السلة



وهي عبارة عن شبكة مصنوعة من حبل أبيض تثبت في حلقة حديدية برتقالية اللون قطرها الداخلي ٤٠ سم ، وطولها ٦٠ سم ، وتصنع بحيث تجعل مرور الكرة خلالها سهلا. يبلغ سماكة قطر القضيب الذي تصنع منه الحلقة ٢٠ ملمترا، ويكون بحافته

السفلى حلقات صغيرة لتثبيت الشبكة. يتم تثبيت الحلقة الحديدية على اللوحة تثبيتا متينا، وتوضع في مستوى أفقي يعلو عن أرض الملعب مقدار ٣٠٥ سم ، وعلى بعدين متساوين من الحافتين العموديتين للوحة، وعلى أن تكون المسافة بين سطح اللوحة وأقرب نقطة من الحافة الداخلية للحلقة الحديدية ١٥ سم.

موقع الأهداف

توضع اللوحتان على بعد 120 سم من الحدين النهائيين وموازيتين لبعضهما البعض . وفي مستوى عمودي على أرض الملعب . تعلو الحافة السفلى

لكل لوحة ٢٧٥ سم عن أرض الملعب ، كما أن الأعمدة التي تحمل اللوحتين تكون خارج الملعب على أن تبعد نقطة اتصالهما بالأرض عن الحد النهائي القريب منها مقدار ٤٠ سم على الأقل وتطلى بلون داكن.

اللاعبون.

يتكون الفريق — عادة — من خمسة لاعبين هما لاعبي ارتكاز، ولاعبي هجوم، ولاعب وسط. وبإمكان اللاعبين التحرك في أي مكان في



الملعب، في أي وقت دون النظر إلى مراكزهم. كما يستطيع الفريق أن يغير المراكز في أي وقت، فيلعب مثلاً بثلاثة لاعبي ارتكاز ولاعبي هجوم. ويصف الجزء التالي دور كل مركز من مراكز اللعب في الهجوم، ونظراً لأن الاستحواذ على الكرة يمكن أن يتغير بسرعة، فينبغي على جميع اللاعبين أن يكونوا متيقظين، حتى يمكنهم الانتقال السريع بين الهجوم والدفاع..

من المؤلف أن يكون لاعبا الارتكاز من أقصر اللاعبين قامه وأسرعهم حركة. وهما يلعبان — عادة — بعيداً عن السلة أكثر من المهاجمين أو لاعبي الوسط. وينبغي أن يكون لاعبا الارتكاز جيدين في المحاورة بالكرة، وفي أداء والتمريرات. فهما يقومان بتوجيه الهجوم

ويبدأ معظم التحركات ويكون لدى بعض الفرق لاعب رأس ارتكاز، وهو الذي يقوم بالمسؤوليات الرئيسية لتبادل الكرة. أما لاعب الارتكاز الآخر فهو لاعب مصوب وغالباً ما يكون من أفضل هدافي الفريق.

ويكون لاعبا الهجوم - غالباً - أطول قامة من لاعبي الارتكاز وأقوى منهما. وهما يلعبان - عادة - في المنطقة الممتدة من الخط النهائي إلى منطقة الرميات الحرة. وينبغي أن يكونا ماهرين في صد الكرات المرتدة، وقادرين على المناورة أثناء الرميات القريبة من السلة. أما لاعب الوسط فيكون - عادة - أطول لاعبي الفريق قامة، وأفضلهم في صد الكرات المرتدة. فلاعب الوسط الذي يجيد صد الكرات المرتدة، ويجيد كذلك تسجيل الأهداف بإمكانه الهيمنة على المباراة.

المدرّب.

هو معلمُ فريق كرة السلة الذي ينظم أوقات التمرين، ويعد الفريق لكل مباراة، وهو الذي يختار مجموعة اللاعبين الذين سيخوضون المباراة. وبإمكان المدرب استبدال اللاعبين أثناء المباراة، ليستخدم اللاعبين الذين يتميزون بأدائهم الجيد في مواقف معينة. كما يقرر المدرب متى يحتاج الفريق وقتاً مستقطعاً عند توقف اللعب، ويحدد كذلك خطط اللعب.

ويجب أن يقوم المدرب بتحليل ودراسة الفريق المنافس محدداً مواطن قوته ومواطن ضعفه. ويقوم مساعد المدرب غالباً بعمل استكشاف (مراقبة) مباراة يشارك فيها فريق وشيك التنافس مع فريقه، ويقدم تقريراً للمدرب عن أفضل الخطط التي يمكن أن يلعب بها الفريق.

طاقم إدارة المباراة

. يتألف من حكم أول، وحكم أو حكمين، ومسجل أو مسجلين وميقاتي أو ميقاتيين.

الحكم الأول :

هو المسئول عن المباراة. ويبقى في الملعب كل من الحكم الأول وحكم آخر؛ لضمان سير المباراة حسب القوانين. وبإمكان كل حكم من حكمي المباراة أن يحتسب أي خطأ أو مخالفة لقوانين اللعبة يراها في أي مكان من الملعب. ويعمل أحدهما - عادة - بالقرب من سلة الفريق المهاجم، ويعمل الآخر بالقرب من خط الوسط. ويتبادل الحكمان مركزيهما عندما ينتقل الفريقان إلى الطرف الآخر من الملعب.

إذا اشترك في إدارة المباراة حكم آخر إضافة لهذين الحكمين؛ فإنه يقف بالقرب من الخط الجانبي.

لمعاقبة لاعب، يطلق الحكم صفارته لإيقاف اللعب وساعة المباراة. ويشرح الحكم المخالفة أو الخطأ - عادة - بإشارة باليد أو الذراع، وتنفذ العقوبة. وبعدئذ تستأنف المباراة.

يجلس المسجلان والميقاتيان على طاولة التسجيل خلف أحد الخطوط الجانبية.

يقوم أحد المسجلين بتشغيل اللوحة الإلكترونية لتسجيل الأهداف، ويتعهد المسجل الآخر بحفظ صحيفة التسجيل الرسمية مسجلاً فيها جميع

الأهداف الميدانية، والرميات الحرة، والأخطاء، والأوقات المستقطعة. ويشغل أحد الميقاتيين ساعة المباراة الكهربائية.

يقوم ألميقاتي الثاني بتشغيل ساعة الرمي إذا كانت القوانين تنص على أن يقوم كل فريق بتصويب الكرة في غضون فترة زمنية محددة. هذا ويجب على اللاعبين الذين يدخلون المباراة أن يمرؤا أولا على المسجل المسئول عن صحيفة التسجيل. وينبغي أن يوقف ألميقاتي الساعة في كل مرة يطلق فيها أي من الحكمين الصفارة. ويشير أحد الحكماء إلى ألميقاتي ليستأنف تشغيل الساعة

وقت اللعب

يستغرق وقت المباراة ٤٠ دقيقة، تقسم إلى شوطين مدة كل منهما ٢٠ دقيقة، تتخللهما فترة راحة مدتها من ١٠ إلى ١٥ دقيقة. ولا تنتهي المباراة بالتعادل. فإذا كانت النتيجة متعادلة عند نهاية الأربعين دقيقة، تلعب فترة خمس دقائق إضافية، إضافة إلى أي عدد من فترات الخمس دقائق الإضافية اللازمة لكسر حالة التعادل

المباراة

تبدأ المباراة — عادة — بقفزة الوسط. إذ يقف أربعة لاعبين من كل فريق خارج دائرة الوسط. أما اللاعبان الآخريان، وهما لاعبا الوسط — عادة — فيقفان داخل دائرة الوسط. ويقذف الحكم بالكرة في الهواء فوق

كرة السلة

رأسي هذين اللاعبين اللذين يقفزان لأعلى، ويحاول كل منهما أن يدفع الكرة إلى زميل اللاعبين ثم تبدأ ساعة المباراة بالعمل عندما يلمس أحد اللاعبين الكرة.

وعندما يستحوذ الفريق المهاجم على الكرة يتقدم بها إلى المنطقة الأمامية من الملعب. ويستطيع الفريق أن يقوم بالمحاربة بالكرة أو يمررها. فإذا سدّد الفريق المهاجم أهدافاً، فإن الفريق المنافس يأخذ الكرة فوراً من خارج الحدود خلف خط النهاية، ويحاول نقل الكرة إلى السلة في نهاية الجهة الأخرى من الملعب. وبذلك يصبح هذا الفريق هو الفريق المهاجم، ويصبح الفريق الذي أحرز الهدف للتو هو الفريق المدافع. ويستمر اللعب على هذا النمط حتى تتوقف الساعة.

وإذا أخطأ لاعب في التهديف فإن كلا الفريقين يحاول الاستحواذ على الكرة بالإمساك بالكرة المرتدة. وتتسبب كل من محاولات الأهداف الميدانية الخاطئة، ومحاولات الرمية الحرة الخاطئة في إيجاد الكرات المرتدة. وتعدّ هذه الكرات المرتدة جزءاً حيويّاً في المباراة. لأن معظم لاعبي الفريق يفقدون نصف عدد تصويباتهم على الأقل. ولذا فيإمكان الفريق الماهر أن يتعامل مع الكرات المرتدة وأن يتحكم في الكرة أكثر، ويحصل على فرص أكثر لإحراز أهداف.

المنطقة المحرمة :

هي منطقة محددة من أرض الملعب ، تقع بين الحد النهائي للملعب وخط الرمية الحرة وبين خطين يبدأ كل منهما من نقطة تبعد عن منتصف

قانون كرة السلة

الحد النهائي من كلا الجانبين بمقدار ثلاثة أمتار تقاس ابتداء من حافة هذا الخط الخارجية، وتنتهي عند منطقة الرمية الحرة. وهي المنطقة المحرمة يضاف إليها مساحة نصف دائرة ممتدة داخل الملعب ، مركزها منتصف خط الرمية الحرة، ونصف قطرها ١٨٠ سم ويرسم النصف الثاني لقوس هذه الدائرة متقطعا داخل المنطقة المحرمة . تحدد هذه المسافات في قانون اللعبة

قانون كرة السلة :

اللاعب الاحتياطي

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

المخالفات

- ضرب الكرة باليد وهي مقبوضة
- تعمد ركل الكرة بالقدم
- خروج الكرة خارج حدود الملعب
- إرجاع الكرة ألي المنطقة الخلفية للفريق
- الاستحواذ على الكرة أكثر من ٣ ثوان في المنطقة

المحرمة للفريق الآخر

حررة السلة

- ملامسة خطوط الملعب أثناء إدخال الكرة من خارج الحدود أو عند قذف الرميات الحرة .

نتيجة المباراة

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

- كيف تحتسب النقاط

- تسجل نقطة واحدة عند قذف الكرة من رمية حرة واحدة على السلة .

- تسجل نقطتان عندما يتم إدخال الكرة في سلة الفريق المضاد وأثناء اللعب ومن داخل القوس .

- تسجل ثلاث نقاط عندما يتم إدخال الكرة في سلة الفريق المضاد أثناء اللعب من خارج القوس .

الأجهزة الفنية للمباراة

- ساعة توقيت المباراة .
- استمارة تسجيل .
- جهاز توقيت ٣٠ ثانية .

- العلامات الرقمية من (١ ألي ٤) باللون الأسود ورقم (٥)

باللون الأحمر

- جهاز علامات الأخطاء السبعة للفريق .

إنهاء المباراة بالانسحاب

- يعتبر الفريق خاسرا للمباراة بالانسحاب إذا رفض اللعب بعد أن

يخطره الحكم بذلك .

- إذا لم يحضر الفريق المباراة بعد انقضاء ١٥ دقيقة من الوقت

. المحدد للمباراة .

- إذا حدث أن نقص عدد لاعبي الفريق في الملعب عن لاعبين

أثنين فإن المباراة تعتبر منتهية ويعتبر الفريق خاسرا للمباراة بالانسحاب .

تبديل اللاعبين

يتم تبديل اللاعبين عندما يصفر الحكم ويعلن إيقاف اللعب نتيجة

لاحتساب مخالفة ويتم تبديل اللاعبين للفريق الذي يسند إليه إدخال الكرة

عند حدوث مخالفة وبناء عليه يتم تبديل لاعبين من الفريق الآخر وعند

احتساب الخطأ يمكن لأي من الفريقين طلب التبديل .

الكرة الممسوكة

- تعتبر الكرة ممسوكة إذا أحكم لاعبان متنافسان أو أكثر أمساك الكرة بيد واحدة أو باليدين معا وعليه فتجرى كرة قفز بين اللاعبين الممسكين بالكرة
 - تعتبر الكرة ممسوكة إذا تسبب لاعبان متنافسان في إخراج الكرة خارج الحدود وشك الحكم في معركة المسئول عن إخراجها .
 - إذا اختلف قرار الحكمين بأن يقوم أحد الحكمين باحتساب مخالفة لفريق والحكم الآخر باحتساب مخالفة للفريق المضاد .
 - إذا استقرت الكرة على حامل السلة .
- المنطقة الأمامية للفريق والمنطقة الخلفية وخط المنتصف والدائرة المركزية :
- ترسم الدائرة المركزية في منتصف أرض الملعب .
 - خط المنتصف موازى للحدين النهائيين .
 - المنطقة الأمامية للفريق هي جزء الملعب الواقع بين الحدين النهائي خلف سلة الفريق المنافس وخط المنتصف .
 - الجزء الباقي من الملعب يعتبر المنطقة الخلفية بما فيها خط المنتصف .

الفرق

يجب أن يتواجد داخل أرض الملعب عند بداية المباراة فقط خمسة لاعبين من كل فريق جاهزين للعب فإذا قل عدد اللاعبين عن خمسة قبل بداية المباراة يعتبر الفريق الذي يقل عدد لاعبيه عن خمسة خاسرا المباراة بالانسحاب .

متى تحتسب التصويبة وقيمتها



- تحتسب الإصابة إذا دخلت الكرة وهي في حالة لعب في السلة من أعلى الحلقة واستقرت فيها أو اخترقتها.

- تحتسب التصويبة التي تسجل خلال اللعب نقطتين ألا إذا تمت

المحاولة من خلف القوس (خط الثلاث نقاط) فتحتسب بثلاث نقاط التصويبة التي تسجل نتيجة رمية حرة تحتسب بنقطة واحدة .

التعادل بعد انتهاء الوقت الأصلي للمباراة (الوقت الإضافي)

إذا تعادل الفريقان في النقط بعد انتهاء الشوط الثاني للمباراة يجب

أن تستمر المباراة لوقت إضافي مدته ٥ دقائق أو لأي عدد من الأوقات الإضافية كل منها مدته ٥ دقائق حتى تنتهي النتيجة بفوز فريق على آخر .

الأخطاء وجزاءاتها :

الخطأ الشخصي

خروج على قواعد اللعب و يصحبه احتكاك شخصي مع لاعب منافس أو سلوك غير رياضي وجزاؤه الاستحواذ على الكرة من خارج الحدود أو برمية واحدة أو أكثر للفريق الآخر.

الخطأ الفني على اللاعب

يحتسب هذا الخطأ على اللاعب الذي يتغاضى عن تنفيذ تعليمات الحكام أو يسلك سلوكا غير رياضي أو يستخدم أساليب غير مهذبة وبعيدة عن معاني الاحترام أو يضايق لاعبا مضادا محاولا حجب الرؤية أو يخاطب أي أداري بالمباراة بطريقة غير لائقة أو يعطل المباراة أو يغير رقمه الخاص به أو يتعلق بالحلقة - عموما لجميع المخالفات المتعددة والتي تتسم بمجازاة السلوك الرياضي أو التي تتيح لمرتكبيها فرصة غير مشروعة .

خطأ مزدوج

هو الخطأ الذي يحدث من لاعبين متنافسين ضد بعضهما البعض في وقت واحد وجزاؤه احتساب خطأ شخصي على كل منهما وتستأنف المباراة بكرة قفز .

الخطأ المتعمد

هو خطأ شخصي يعتمد ارتكابه اللاعب تجاهل الكرة واحتكاكه بلاعب مضاد متحكم في الكرة أو لاعب منافس ليس بحوزته الكرة وجزاؤه رميتين حرتين وحيازة الكرة في منتصف الملعب للفريق الآخر ويحتسب خطأ شخصي على اللاعب المخطئ .

عدم الأهلية

خطأ جسيم يتنافى مع الروح الرياضية وجزاؤه أخراج اللاعب فوراً من الملعب حتى لو كان هذا الخطأ هو الخطأ الشخصي الأول للاعب . ومنح رميتين حرتين واستحواذ على الكرة للفريق الآخر لإدخالها من منتصف الملعب

الخطأ الفني على مدرب الفريق أو اللاعب الاحتياطي

يحتسب خطأ على مدرب الفريق عندما :

- يدخل أرض الملعب بدون أن يسمح له الحكم بذلك .
- يترك مكانه ليتتبع حركة اللعب .
- يخاطب الحكم وإداريي المباراة بصورة غير لائقة .
- خطأ أما يرتكبه مدرب الفريق أو يرتكبه لاعب احتياطي وجزاؤه يختلف عن بقية الجزاءات حيث يمنح الفريق المضاد دقيقتين حرتين واستحواذ على الكرة لإدخالها في منتصف الملعب .

- إذا ارتكب لاعب خمسة أخطاء وأثناء خروجه من الملعب ارتكب خطأ فإن هذا الخطأ الجديد يسجل على مدرب الفريق .

الأخطاء السبعة للفريق

عندما يرتكب الفريق الواحد أخطاء مجموعها سبعة أخطاء سواء كانت شخصية أو فنية في الشوط الواحد فإن كل خطأ بعد ذلك يصبح جزاؤه رميتين حرتين . يجب أن يجازي طبقا لقاعدة (واحد لواحد One to one rule) ألا إذا كان الفريق المرتكب للخطأ مستحوذا على الكرة فيكون الجزاء فقد الفريق لحيازة الكرة ويقوم بإدخالها أحد أفراد الفريق الآخر من خارج حدود الملعب .

وعموما الأخطاء تحدث نتيجة :

- ١- عرقلة .
- ٢- مسك .
- ٣- دفع .
- ٤- دفع من الخلف .
- ٥- اندفاع الهجوم والاحتكاك بالمدافع .
- ٦- استعمال غير مشروع للأيدي .
- ٧- التغطية ((الحجز)) .

ملحوظة

جميع الأخطاء تسجل على اللاعبين مرتكبيها ألا اللاعب الاحتياطي فتسجل على المدرب ، يمنع اللاعب من تكملة المباراة إذا ارتكب خمس أخطاء شخصية وفنية . ويمنع المدرب من الاستمرار في توجيه فريقه إذا احتسب ضده ثلاثة أخطاء فنية .

قواعد التوقيت

- لا يحق للاعب مهاجم أن يبقى في المنطقة المحرمة مدة تزيد عن ٣ ثوان عندما تكون الكرة في حيازة فريقه .
- عندما يسلم الحكم الكرة للاعب لإدخالها داخل الملعب أو لقفز الرمية الحرة يجب على اللاعب أن يتخلص من الكرة في حدود ٥ ثوان و عندما يطبق لاعب على لاعب مستحوذ على الكرة ويمنعه من تمرير الكرة لمدة ٥ ثوان يفقد اللاعب المستحوذ على الكرة حيازته للكرة.
- على الفريق الذي يستحوذ على الكرة أن يحرص على ألا يبقى أكثر من ١٠ ثوان في المنطقة الخلفية للفريق ومخالفة هذه القاعدة تعرض الفريق لفقدانه حيازة الكرة .
- على الفريق الذي يستحوذ على الكرة أثناء اللعب داخل الملعب أن يحاول التصويب في حدود ٣٠ ثانية وليس أكثر .

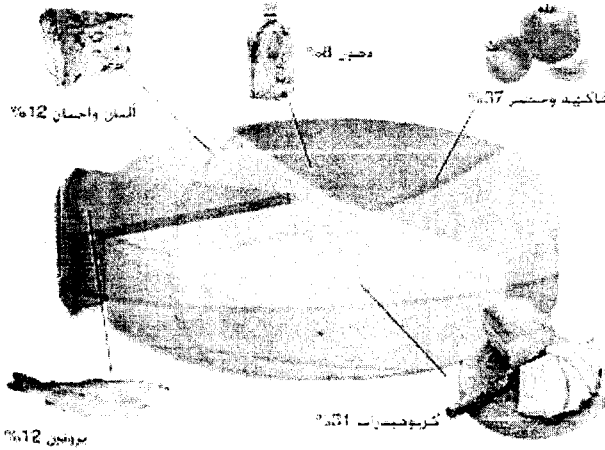
- دقيقة واحدة وهي المدة التي تمنح للفريق عندما يطلب وقتاً مستقطعا لأعاده ترتيب خطته.

الاحتجاجات

لرئيس الفريق حق الاحتجاج وذلك عقب انتهاء المباراة مباشرة بأن يذهب للحكم الأول ويطلب إليه التوقيع على استمارة التسجيل بالاحتجاج وعليه أن يبلغ الحكم بالنقاط التي يحتج عليها أن يقدم الاحتجاج مكتوباً بعد ٢٤ ساعة من المباراة .

النظام الغذائي للاعب كرة السلة

إن تناول أطعمة معينة لا يمكن أن يجعل من اللاعب بارعا لكن يمكن أن يمنح اللاعب نفسه المزيد من الطاقة و القدرة على الاحتمال بتناول الأغذية



و المشروبات المناسبة على أن يكون نظام غذائي متوازن و مثالي للرياضيين و يمكن الاستعانة بالنسب التالية:

فاكهة و خضروات ٣٧%

كربوهيدرات ٣١%

جبن و ألبان ١٢%

بروتين ١٢%

دهون ٨%

عند ممارسة الكثير من التمارين يجب تقليل الأطعمة الدهنية و تناول كمية وافرة من الكربوهيدرات لتوفير الطاقة اللازمة لكل التمارين المطلوب القيام بها .

وقبل المباراة بثلاثة ساعات يجب تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات وذلك لتوفير طاقة كافية للجسم حتى نهاية المباراة ، و تعتبر المكرونة قليلة الدسم أو الأرز مثالية جدا ، و تعزيز مستوى الكربوهيدرات بتناول وجبات خفيفة سريعة الهضم و شرب كمية كبيرة من السوائل قبل المباراة وخلالها فشرب الماء قبل ساعتين أو ثلاثة من المباراة يعوض الماء الذي سيفقده الجسم أثناء المباراة .

الإعداد الذهني للاعب كرة السلة

مثلما يستعد اللاعب جسديا لمباراة كرة السلة من المهم جدا أن يستعد ذهنيا أيضا في كل أنواع الرياضات ، يستمد اللاعب قدرا كبيرا من الطاقة و القوة من خلال الثقة و الاعتداد بالنفس ، فعندما يكون اللاعب

على ثقة من انه سيفوز في المباراة أو سيقوم بتسجيل الرميات الحرة فان ذلك سيجعل من احتمالية تحقيق ذلك كبيرة .

يستخدم المدربون الرياضيون طرقا خاصة للتدريب تركز على الجانب النفسي للاعب بالإضافة إلى تركيزها على الجانب الجسدي وغالبا ما تستعين النوادي المحترفة بأخصائيين نفسيين للعمل مع اللاعبين من أجل تنمية تفكيرهم الايجابي و تركيزهم إضافة إلى تعزيز ثقتهم بأنفسهم و زملائهم في الفريق .

تعتبر كرة السلة من الألعاب السريعة ولذلك من الضروري ألا يفقد اللاعب تركيزه خلالها ولو للحظة واحدة فلو حدث ذلك قد يأخذ الخصم فرصة أو تضيق من الفريق نفسه فرصة للتسديد ، وهناك فرق يميل أفرادها لممارسة التركيز بصورة جماعية حيث يجتمعون ببعضهم قبل المباراة لممارسة التركيز بصورة جماعية قبل المباراة أو عند نهاية الوقت المستقطع أو الاستراحة ، و لعبة كرة السلة هي لعبة جماعية ومن الضروري إن يلعب أفراد الفريق بتناغم تام فإذا كان اللاعب واثقا من نفسه و من كل فرد حوله من أفراد فريقه سيجد نفسه أكثر استعدادا لبذل ما يستطيع من أجل زملائه و سيجدهم مستعدين لمبادرته نفس الشيء .

مصطلحات كرة السلة

١. NBA: الاتحاد الامريكى لكرة السلة .
٢. التصويب من الثبات Set shot: عندما تكون كلتا القدمين على الأرض أثناء التصويب على السلة .
٣. التصويب من القفز Jump shot: التصويب على السلة أثناء قفز اللاعب في الهواء .
٤. التصويب الخطافي Hook shot: التصويب على السلة من الجانب باليد البعيدة عن السلة .
٥. التصويب من الحركة في اتجاه السلة Lay-up-shot: التصويبة السلمية يمين - يسار مع الوثب على السلة .
٦. كبس الكرة في السلة بعنف Slam dunk: رفع الكرة فوق مستوى السلة و تقحم داخل السلة بقوة باليد أو باليدين (
٧. تصويب غير معترض Free throw : التصويب من خلف خط الرمية الحرة و التي تمنح نتيجة خطأ ارتكبه المنافس .
٨. تمريره عالية Overhead pass : تمرير الكرة لزميل من فوق الرأس مع امتداد الذراعين .
٩. تمريره صدرية Chest pass : تمرير الكرة لزميل مباشرة في مستوى الصدر.
١٠. تمريره مرتدة Bounce pass: تمرير الكرة لزميل عن طريق ارتدادها من الأرض .

١١. تمريره حاسمة Assist : تمرير الكرة لزميل تضمن له فرصة أكيدة للتسجيل على السلة .
١٢. (المحاورة) تنطيط الكرة العالي أو المنخفض Dribbling : التحرك في أرجاء الملعب مع التنطيط بالكرة.
١٣. خداع المنافس Fake: تظاهر اللاعب بالتصويب أو التمرير أو المحاورة و القيام بشيء آخر .
١٤. خطف الكرة Steal: الاستيلاء على الكرة من المنافس بطريقة قانونية .
١٥. رمية جانبية Throw-in : إدخال الكرة من أحد جوانب الملعب .
١٦. رمي الكرة بين متنافسين لأعلى ليقفزا عاليا ليفوز بها أحد الفريقين Jump pall : تستخدم لبدء المباراة فقط بعد التعديلات القانونية الجديدة.
١٧. هجوم خاطف Fast Break : هجوم سريع على سلة المنافس بعد دفاع جيد أو خطف كرة [شبيه بالهجمة المرتدة في كرة القدم] .
١٨. الكرات المرتدة دفاعين Rebound : كرة ترتد من اللوحة أو السلة و يتم الإمساك بها.
١٩. وضعية التهديد الثلاثي Triple threat position: وضعية مثالية يتخذها اللاعب عند استلامه الكرة حيث تكون له حرية القرار في التصويب على السلة أو تمرير الكرة لزميل أو المحاورة بالكرة .
٢٠. وضعية السد Boxing out : وضعية دفاعية مثالية يتخذها اللاعب بين المنافس و سلته للاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة أو السلة

٢١. وقت مستقطع Time out : استراحة لمدة دقيقة واحدة أثناء اللعب يطلبها المدرب لإعطاء التوجيهات و التعليمات.
٢٢. وقت إضافي Overtime : فترة إضافية مدتها ٥ دقائق تقرر إذا تعادل الفريقين عند نهاية المباراة ، و تقرر بعد كل تعادل لأن كرة السلة ليس فيها تعادل .
٢٣. هجوم منطقة Zone offense : هجوم منظم على المنافس.
٢٤. دفاع منطقة Zone defense : أسلوب دفاعي يعتمد على دفاع منظم للفريق ذو تشكيلات مختلفة حسب الفريق المنافس .
٢٥. دفاع رجل لرجل Man To Man : أسلوب دفاعي يلتزم فيه المدافع بمراقبة المنافس و يحاول حرمانه من حرية التحرك بكرة أو بدون كرة أو هجوم رجل لرجل يعتمد على المهارة الفردية للمهاجم للوصول لسلة المنافس
٢٦. اندفاع سريع Drive : تنطيط هجومي للكرة باتجاه السلة مباشرة .
٢٧. تسديدة بوضعية الوقوف Set shot : تسديدة مباشرة إلى السلة تنفذ عندما تكون القدمين على الأرض .

الفصل الثاني

الإحماء والإطالة في كرة السلة

تعتبر عمليتا الإحماء والإطالة في كرة السلة قبل البدء بممارسة التمرين أو المباراة في غاية الأهمية. فهما تقللان خطر الإصابة وتزيدان من سرعة اللاعب وقدرته على الالتفاف والدوران.

الإحماء

من المهم جداً أن يقوم اللاعب بعملية الإحماء (التسخين) قبل أن يبدأ باللعب أو حتى قبل تمديد العضلات وذلك لتقليل احتمال إجهاد العضلات و الأوتار وكل ما هو مطلوب من اللاعب الهرولة لمدة ٥ دقائق فالحمية تزيد من سرعة القلب وتجعل الدم يصل إلى كافة أنحاء الجسم .

تمديد العضلات

ينبغي على اللاعب توخي الحذر و العناية عند تمديد العضلات لذلك يجب عليه إتباع الآتي :

- عدم البدء في تمديد العضلات قبل حمية (تسخين) الجسم .
- تمديد العضلات بتمهل و لطف بدون مبالغة لان المبالغة غير مريحة .
- الاستمرار في كل تمديده لمدة تتراوح بين ١٠-٢٠ ثانية مع الحفاظ على ثبات الجسم في كل الأوقات.
- عدم التآرجح أو القفز فجأة خلال التمديد .
- التنفس جيداً أثناء التمديد .

• تمديد العضلات قبل التمرين و بعده.

هناك العديد من حركات التمديد التي يمكن القيام بها لكن يجب أولا استشارة المدرب حتى يتم التعريف الجيد بكل حركة و طرق أدائها

تمديد الاربية

يقف اللاعب و ساقيه متباعدتان و يضع يده على فخذه ثم يخفض كتفه و ينحني إلى جانب واحد حتى يشعر بتمدد خفيف في عضلات الاربية الموجودة في هذا الجانب يتوقف اللاعب عند هذا الحد و يكرر التمرين السابق على الجانب الآخر .

تمديد أوتار باطن الركبة

الاستلقاء على الظهر ورفع إحدى الساقين في الهواء برفق مع استخدام الأيدي لإبقاء الساق مستقيمة حتى الشعور بتمدد في أوتار باطن الركبة الموجودة خلف الساق عند هذا الحد يتوقف اللاعب و يكرر التمرين السابق مع الساق الأخرى .

لمس أصابع القدم

الانحناء برفق و كان اللاعب يريد لمس أصابع القدمين و لكن يجب التوقف عند الشعور بالشد في الساقين من الخلف ، متابعة التمرين لمدة ١٠ ثواني و محاولة الوصول إلى مسافة ابعـد بقليل ، و يجب التمكن من بلوغ أصابع القدمين تدريجيا و ببطء

تهديد ركلة الساق (السفانة)

وضع ثقل الجسم على القدم الأمامية وثنى الركبة و مد الساق الأخرى مع رفع الكعب ، الانحناء إلى الأمام بحيث تلمس اليد الأرض و الضغط ببطء على الساق الغير ممددة لإعادتها إلى وضعها المستقيم .

التمرين على التسديد

من المهم جدا إحماء الجسم قبل كل مباراة و لكن من المهم أيضا التدريب على التسديد و تسريع حركة التناسق بين اليد و العين .

مهارات كرة السلة

١ - الأداء الفني لمهارة مسك الكرة واستلامها:

إن مسك الكرة بالطريقة الصحيحة هو أول المهارات الأساسية في كرة السلة إذ أنه بدون إجادة هذه المهارة لا يمكن للتلميذ أن يحاور أو يصوب أو يمرر

١. توزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة

٢. الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة

٣. الإبهامان خلف الكرة

٤. اليدين في حالة استرخاء دون أي توتر

٥. الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن

الخطوات التعليمية:



١. يقوم
المدرّب عمل نموذج
لمسك الكرة باليدين
ليراه جميع المتدربين
من قريب

٢. مسك
المتدربين للكرة ويقوم
المدرّب بإعطاء
التعليمات السابقة حتى
يصحّح كل متدرب
وضع يده على الكرة

٣. تصحيح الأوضاع الخاطئة

٤. يمسك المتدرب الكرة الموجودة أمامه على الأرض
مع ثني الركبتين

٥. مسك الكرة المتدحرجة من الأمام أو من الجانب

٦. مسك الكرة المرتدة من الأرض

١- الأداء الفني لمهارة استلام الكرة:

١. اقتراب المتدرب في اتجاه الكرة
٢. مسك الكرة
٣. ضم الكرة في اتجاه الجسم
٤. الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية

٢- استلام الكرة- الأداء الفني للمهارة:

١. اقتراب التلميذ في اتجاه الكرة
٢. مسك الكرة
٣. ضم الكرة في اتجاه الجسم
٤. الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية

الخطوات التعليمية:

١. استلام الكرة من على راحة يد الزميل
٢. التمرير بين اثنين من المتدربين ببطء ثم بسرعة
٣. رمي الكرة للأمام ثم الجري لاستلامها عقب ارتدادها من

الأرض

٤. الخطوة السابقة إلا أن المدرب يستلم الكرة قبل نزولها

على الأرض

٥. استلام كرة ممررة من أعلى من زميل مواجه

من أنواع التمرير:

التمريرة الصدرية:

الكرة ممسوكة باليدين وقريبة من الصدر والمرفقان متجهان إلى

أسفل والركبتان في حالة انثناء والقدمان متباعدتان

الأداء الفني للمهارة:

١. يقوم التلميذ بسحب الكرة إلى أسفل وإلى الأمام ثم إلى

أعلى متخذة شكلاً دائرياً

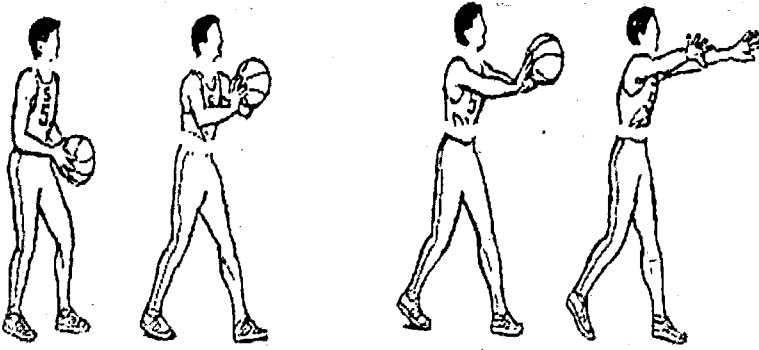
٢. يقوم التلميذ بمد ذراعيه أماماً وفي نفس الوقت يدفع الكرة

بالأصابع التي تتخذ حركة كبراجيه لأسفل مع تقدم إحدى القدمين أماماً

لمتابعة الحركة

٣. الوضع النهائي لإحدى القدمين أماماً والذراعان للأمام في

اتجاه حركة الكرة والرسغان منتشيان لأسفل وللخارج والنظر في اتجاه الكرة



الخطوات التعليمية:

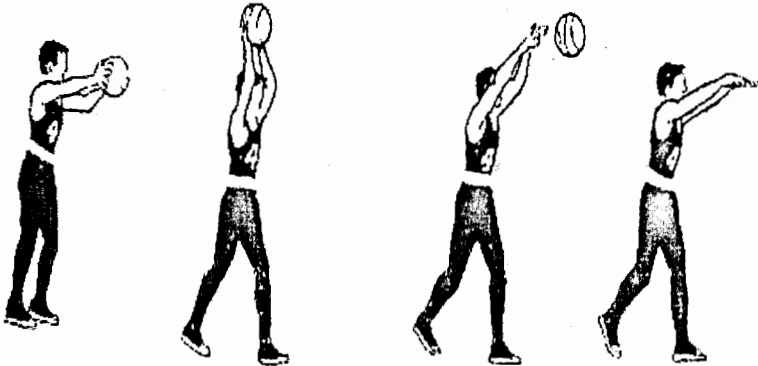
١. عمل نموذج للمهارة
٢. يمسك التلميذ الكرة ويقوم بعمل دائرة كاملة أماماً أسفل أمام الصدر مع ملاحظة (المرفقان متجهان لأسفل وللخلف باستمرار عند الأداء)
٣. يواجه التلاميذ الحائط ويقومون بأداء المهارة ثم الاستلام والتكرار
٤. التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء
٥. التدريب السابق مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع على أن يكون الوضع الابتدائي للجسم هو تباعد القدمين مع ثني الركبتين قليلاً
٦. التمرير مع المشي على أن يكون التمرير بعد أخذ خطوة من الاستلام

٧. التمرين السابق مع الجري

التمرير باليدين من فوق الرأس

الأداء الفني للمهارة:

١. من الوضع الابتدائي تمد الذراعان عالياً
٢. يقوم التلميذ بدفع الكرة بحركة كرباجيه بالرسغين والأصابع إلى الأمام
٣. يحافظ التلميذ على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمريرة
٤. تقدم إحدى القدمين أماماً وذلك للمحافظة على اتزان الجسم



الخطوات التعليمية للتمرير باليدين من فوق الرأس:

١. يؤدي المدرب نموذج للمهارة مع بيان الوضع الصحيح
٢. يمسك المتدرب الكرة متخذاً وضع الاستعداد ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عالياً مع إشارة المدرب حتى يعود المتدربين على رفع الكرة عالياً
٣. يواجه المتدرب الحائط على مسافة متر واحد ممسكاً بالكرة مع مد الذراعين عالياً ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع ثني الرسغين أماماً أثناء الدفع بالأصابع
٤. التمرين بين اثنين من المتدربين مواجهين على مسافة ٤ أمتار
٥. التمرين السابق مع زيادة المسافة وزيادة السرعة
٦. التمرين السابق مع وجود منافس من المتدربين سلبي أولاً ثم إيجابي

التمرير بيد واحدة من الكف

الأداء الفني للمهارة من الوضع الابتدائي:

١. يدفع المتدرب الكرة بسرعة في اتجاه الزميل المستلم مع مد الذراع في اتجاه الكرة بحركة متصلة للرسغ والأصابع مع تحريك القدم الخلفية لمتابعة التمريرة ونقل ثقل الجسم عليها لحفظ التوازن بعد التمرير

الخطوات التعليمية:

١. يقدم المدرب نموذجاً للمهارة ويبين أهميتها واستخداماتها أثناء اللعب
٢. يقوم المتدربين بأداء وضع الاستعداد للتمرير باستخدام الكرة
٣. التمرير بين زميلين مواجهين على مسافة ٦ أمتار
٤. التدريب السابق مع زيادة المسافة بين المتدربين إلى ١٠ أمتار
٥. المتدربين في قطارين متواجهين على مسافة ١٠ أمتار يمرر أول القاطرة إلى زميله المواجه في القاطرة الثانية ثم يرجع إلى الخلف وهكذا

التمريرة الخطافية

الأداء الفني للمهارة:

- ١- يضع المتدرب الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى
- ٢- للتمرير باليد اليمنى مثلاً يواجه المتدرب الزميل المستلم بالكثف الأيسر تترك اليد اليسرى الكرة وتتحرك اليد الممررة في شكل دائرة فوق الرأس حتى يلامس العضد الأذن اليمنى

- ٣- رفع الركبة عالياً للمساعدة في الوثب عالياً
- ٤- عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممررة وتتابع بحركة كرباجيه من الرسغ
- ٥- تثني الذراع اليسرى أمام الصدر مع توجيه المرفق للخارج وذلك للحماية وحفظ التوازن

الخطوات التعليمية:

- ١- يقوم المدرب بعمل نموذج للمهارة وشرح طريقة أدائها
- ٢- يقف المتدربين أمام المدرب في نصف دائرة مع المواجهة بالكتف الأيسر إذا كانت التمريرة ستؤدى باليد اليمنى ويقوم كل متدرب بمرجحة الذراع اليمنى جانباً عالياً في نصف دائرة حتى يلامس العضد الأذن اليمنى
- ٣ - التدريب السابق مع اشتراك الذراع الأيسر حتى مستوى الكتف الأيمن
- ٤- التدريب السابق على أن يؤدى بالكرة مع مواجهة الحائط بالكتف الأيسر للتمرير عليه
- ٥- التدريب السابق مع رفع الركبة اليمنى عالياً أثناء التمرير مع ملاحظة حركة الرسغ والأصابع

٦- التدريب السابق على أن تؤدي خطوة بالقدم اليسرى قبل

التمرير

٧- التدريب السابق على الحائط مع الوثب بالارتقاء على القدم

اليسرى بعد أخذ خطوة بها والهبوط على القدمين

٨- التمرير بين زميلين الأول يقوم بالتمريرة الخطافية والثاني

متابعة تمرير الكرة لزميله مرة أخرى

٩- نفس التمرين باليد اليسرى

١٠- التمرير للزميل مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي

١- المحاورة (تنطيط الكرة)

الأداء الفني للمهارة:

١- المحاورة تتم بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض

بواسطة الأصابع

٢- أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة

لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة

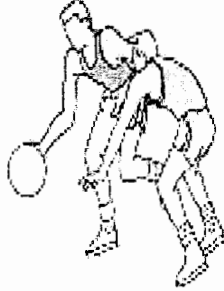
٣- حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع يجب أن

تكون انسيابية ومتوافقة بحيث تبدو الكرة مرتبطة بالأصابع

٤- أثناء المحاورة يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام

الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة

١- في المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط خارج القدم
المتقدمة والمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم .



الخطوات التعليمية:

١- يقوم المدرب بعمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاوره

واستخداماتها

٢- يجلس المتدربين في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل

منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاوره

٣- وقوف المتدربين مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة

كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض

٤- التدريب السابق مع فرد الركبتين والتنبيه على وضع الذراع

الأخرى لحماية الكرة

٥- المحاوره في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على

النظر للأمام

٦- التلاميذ قاطرات ثم المحاوره أماماً في مجموعات بطول الملعب

٧- التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير

اليدين المحاوره

٨- التدريب السابق مع تغيير اليد المحاوره بالارتكاز الخلفي على

القدم الخلفية

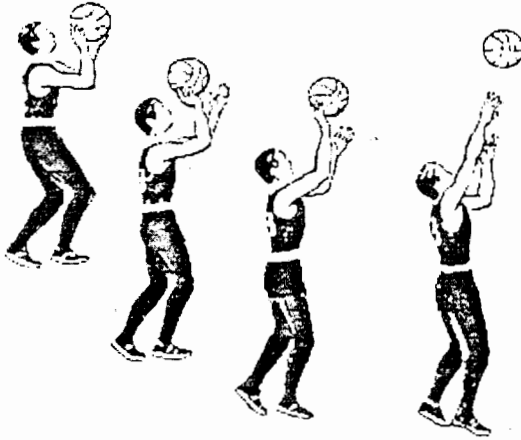
التصويب

التصويب من الثبات - الوضع الابتدائي:

١ - يقف المتدربين مواجهين للسلة مع تقدم القدم المماثلة لليد المصوبة (اليد اليمنى) وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة المتدربين

٢ - يضع المتدرب الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثني من المرفق والعضد مواز للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد

٣ - تعمل اليد الأخرى على سند الكرة من الجانب بحيث لا تعوق النظر للسلة





الأداء الفني للمهارة:

- ١ - ثني الركبتين قليلاً للمساعدة في قوة دفع الكرة للسلة
- ٢ - مد الركبتين واستقامة الذراع المصوبة أماماً عالياً في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد
- ٣ - تتم جميع الحركات بطريقة انسيابية مستمرة

الخطوات التعليمية:

- ١ - يقوم المدرب بعمل نموذج للحركة
- ٢ - يقوم كل متدرب بأخذ الوضع الابتدائي للتصويب ويتم تصحيح الأوضاع الخاطئة
- ٣ - يقف المتدربين في صفين مواجهين وبعد الاستلام من الزميل المواجه يأخذ وضع الاستعداد للتصويب
- ٤ - عمل الخطوة السابقة مع التصويب

٥- يقف المدربون مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقومون بالتصويب مع التأكيد على أخذ الوضع الابتدائي الصحيح

٦- يقف المدربون في قاطرتين على جانبي خط الرمية الحرة ويتم إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة

٧- المدربون في قطارين الأول خلف الحد النهائي والثاني قبل خط منتصف الملعب ويتحرك المدرب من منتصف الملعب إلى قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب ثم يستلم زميله في قطار الحد النهائي ليمررها قطار المنتصف ويجري ليقف خلف قطار المنتصف

التصويبة السلمية

الأداء الفني للمهارة:

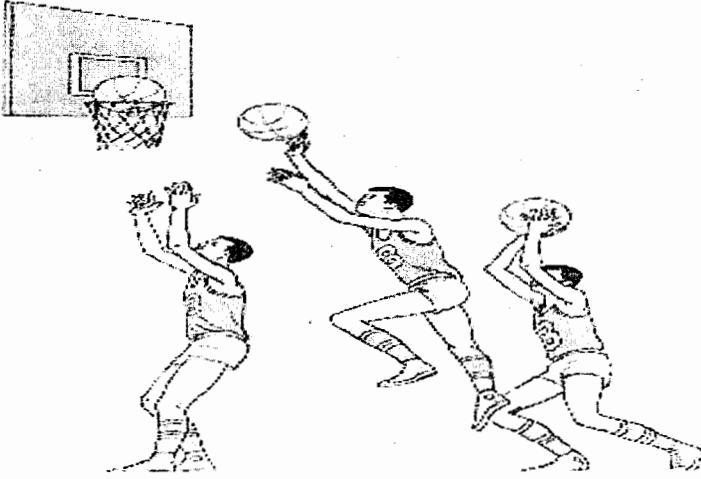
١- عند الاقتراب للسلة يجب أن يحتفظ المدرب بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن

٢- يقترب المدرب من السلة باستخدام خطوات كبيرة

٣- يجب أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب

٤- يجب أن تكون اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة في أعلى ارتفاع لها

٥- تركيز النظر على النقطة المحددة التصويب أثناء توجيه الكرة
بالأصابع إلى حافة الحلقة المواجهة



الخطوات التعليمية:

وفيها يتم تجزئة المهارة إلى الحركات الأساسية التي تتضمنها ثم يقوم المدرب بتعليم كل حركة مع ربطها بالحركات السابقة لها، و تقسم المهارة إلى وحدتين الوحدة الأولى هي خطوات الاقتراب والوحدة الثانية هي التصويب على الهدف

١- الجري في اتجاه الهدف من زاوية ٤٥ درجة تقريباً لمحاولة لمس الجزء القريب من اللوحة الخلفية باليد المجاورة عقب الارتقاء بإحدى القدمين

٢- توضع على الأرض كرة طبية يحاول المتدرب أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء والوثب العالي

٣- نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة الاقتراب

٤- بعد إتقان خطوات الاقتراب ينتقل إلى تعليم التصويب من مكان قرب الهدف

٥- ربط الاقتراب والتصويب يجري المتدرب لاستلام الكرة الممررة له ويؤدي الخطوات القانونية

الطريقة الثانية (الأفضل للمبتدئين و الناشئين):

١- دفع المتدرب للكرة بأصابع اليد من مكان للهدف وبزاوية ٤٥ درجة من اللوحة والحلقة وذلك مع رفع الركبة المقابلة لليد المصوبة

٢- التمرين السابق مع الوثب عقب أخذ خطوة بالقدم العكسية لليد المصوبة والارتقاء عليها

٣- التمرين السابق على أن يسبق خطوة بالقدم المقابلة لليد المصوبة

٤- التمرين السابق عقب استلام الكرة الموضوعة على راحة يد

الزميل

٥- التمرين السابق عقب الجري البطيء

٦- التمرين السابق على أن يكون الاستلام مع خطوة القدم اليسرى

٧- التمرين السابق على أن تكون الكرة الممررة بواسطة أحد

الزملاء من جهة اليمين مرة ومن جهة اليسار مرة أخرى

٨- يكرر جميع التمرينات السابقة على أن يكون التصويب من

الجهة الأخرى للهدف

التصويب من القفز

الأداء الفني للمهارة:

١- ثني الركبتين مع رفع العقبين ثم يدفع الأرض بمشطي

القدمين ليقفز لأعلى في اتجاه عمودي على الأرض

٢- أثناء الوثب وضع الكرة فوق رأسه على أصابع اليد التي سوف

تدفع الكرة مع سندها باليد الأخرى

٣- عندما يصل المتدرب إلى أقصى ارتفاع ممكن يدفع الكرة

بأصابعه مع فرد الذراع للأعلى وللأمام في اتجاه الهدف ويتابع بحركة ثني

الرسغ للأمام ولأسفل

٤- الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد



الخطوات التعليمية:

١- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا

اليدين

٢- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا

اليدين أكثر من مرة خلال نفس الوثبة

٣- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف والحلقة

والشبكة

٤- التمرين السابق عقب الجري والارتقاء للوثب بكلتا القدمين

٥- الجري لاستلام الكرة من الزميل والوقوف في عدة واحدة

والقدمان متوازيتان للارتقاء والقفز لأعلى ثم تمرير الكرة للزميل

٥- الجري لاستلام الكرة من الزميل ثم القفز لأعلى والتصويب من

تحت السلة

٦- يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة التي يصوب منها

المتدرب

٧- المحاورة بالكرة ثم الوقوف على عدة واحدة للارتقاء والقفز

لأعلى والتصويب

٨- نفس التمرين السابق مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي

التصويب بمتابعة الكرة المرتدة

الأداء الفني للمهارة:

- ١- التنبؤ الصحيح لمكان أو زاوية ارتداد الكرة من الهدف
- ٢- التوقيت الجيد للقفز لمقابلة الكرة في لحظة ارتدادها من الهدف
- ٣- القفز عالياً لمقابلة الكرة في أعلى نقطة وأقربها لارتدادها من السلة أو اللوحة
- ٤- لمتابعة التصويب يمكن استغلال اللوحة حتى ترتد الكرة منها إلى السلة ويتوقف ذلك على زاوية ارتدادها
- ٥- يجب أن يكون جسم المتدرب أثناء القفز في كامل امتداده والذراعان أيضاً في كامل امتدادهما وفتح القدمين

الخطوات التعليمية:

- ١- من وضع الوقوف متابعة دفع الكرة إلى أعلى باليدين باستمرار أثناء القفز إلى أعلى
- ٢- أداء نفس التدريب باليد اليمنى فقط ثم باليسرى
- ٣- أداء نفس التدريب أثناء المشي ثم أثناء الجري
- ٤- الوثب عالياً بالارتقاء بالقدمين معاً للمس لوحة الهدف باليدين ثم بالتبادل بين اليمنى واليسرى

- ٥- متابعة الكرة باستمرار على اللوحة مع ملاحظة مد الذراعين
عالياً باستخدام الرسغين والأصابع فقط
- ٦- رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة من على مسافة ٢ متر من
الهدف ثم التقدم بالوثب لمتابعتها
- ٧- رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة ثم الوثب لمتابعتها على
اللوحة ثم إلى السلة بالتبادل
- ٨- التدريب السابق مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي

أسس الدفاع في كرة السلة

دفاع الفريق

الدفاع بطريقة رجل لرجل

تعتبر طريقة الدفاع رجل لرجل في كرة السلة من أكثر الطرق الدفاعية ايجابية حيث يتميز أداء اللاعبين بالجرأة والمحاولة المستميتة والفعالة لكسر هجوم الفريق المضاد وفرض سيطرة دفاعية على كل لاعب من لاعبي الفريق المضاد وتتطلب هذه الطريقة اليقظة الدائمة من كل أعضاء الفريق في جميع الأوقات.

الغرض من طريقة الدفاع رجل لرجل:

هو منع الفريق المهاجم من إصابة الهدف وذلك بان يتولى كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع احد لاعبي الفريق المهاجم محاولا حراسته ومتابعته لمنعه من استلام الكرة أو التصويب على الهدف أو اشتراكه في تنفيذ خطة هجومية.

أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الدفاع رجل لرجل:

- ١- يجب على اللاعب أن يتعرف على نقاط القوة والضعف في اللاعب المنافس حتى يستطيع إن يحد من قدراته الهجومية ويضعفها .
- ٢- يجب معرفة قدرات المنافسين حتى يمكن تحديد اللاعبين المناسبين لهم من حيث السرعة الحركية ، قوة ودقة التصويب ، قوة حركات القدمين ، والمحاورة ومدى دقتها وتحكمه فيها والخداع.
- ٣- على اللاعب المدافع أن يميل جهة نقطة قوة وتميز المنافس عند

استلامه الكرة حتى يجبره على التعامل مع الكرة باليد الأقل حساسية معها وبالتالي يسهل قطعها والاستحواذ عليها.

حالات استخدام الدفاع رجل لرجل:

- ١- إذا كان المهاجمون قليلو الخبرة.
- ٢- إذا كانت اللياقة البدنية عالية بالنسبة للمدافعين وضعيفة بالنسبة للمهاجمين.
- ٣- إذا كان الفريق المدافع مهزوما ، وهناك دقائق معدودة من المباراة.
- ٤- عند ضعف مستوى المهارات الأساسية عند المهاجمين.
- ٥- عند إجادة الفريق المدافع للمهارات الأساسية الدفاعية.
- ٦- إذا كان من بين أفراد الفريق المهاجم من يجيد التصويب من مسافات بعيدة ومتوسطة.
- ٧- إذا تمكن الفريق المهاجم من التغلب على طريقة الدفاع عن المنطقة .
- ٨- إذا تعدد الفريق المهاجم الاحتفاظ بالكرة أطول فترة ممكنة تبعا لتكتيك معين.

أنواع طرق الدفاع رجل لرجل

أولاً: بالنسبة لملازمة الدفاع لمنافسه المهاجم:

- ١- الدفاع رجل لرجل بالتحديد
 - ٢- الدفاع رجل لرجل بالالتقاط
 - ٣- الدفاع رجل لرجل بالتغيير
- ثانياً : بالنسبة للمسافات بين المهاجم والمدافع:
- ١- الدفاع عن قرب.

٢- الدفاع عن بعد.

٣- الدفاع الضاغط.

مميزات طريقة الدفاع رجل لرجل:

- * استغلال خبرات الفريق
- * مقابلة مميزات معينة للفريق.
- * مواجهة بعض المواقف الهجومية الخاصة أثناء سير المباراة وخاصة عند قرب نهايتها
- * تواضع مستوى أداء الفريق المنافس.
- * مواجهة ارتفاع نسبة التصويب للاعبين الفريق المنافس.
- * تستخدم لمواجهة بعض خطط الهجوم الخاطف.
- * يعتمد تدريباً فعالاً وجيداً للمهارات الدفاعية الفردية.
- * رفع مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل.
- * بث روح الكفاح والمنافسة لدى اللاعبين.

عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل

- ١- كثرة ارتكاب اللاعبين للأخطاء الشخصية عند دفاع المنطقة.
- ٢- لا يعتبر قاعدة جيدة لتنفيذ الهجوم الخاطف عند الحصول على الكرة.
- ٣- من الصعب إدراك خطأ المدافع حتى يمكن تغطيته.
- ٤- عرضه لكثير من الخطط والمناورات الهجومية (ألعاب الستار- الخداع)
- ٥- وجود لاعب واحد ضعيف دفاعياً يؤدي إلى حدوث فجوة وثغرة في دفاع الفريق ككل

الفصل الثالث

جوانب إعداد مدرب كرة السلة

من الضروري أن يكون مدرب كرة السلة شخصاً محترفاً ذا خلفية تربوية يعتد بها ، ومن أهم الاعتبارات المتعلقة بإعداده هي الصفات الشخصية، والإعداد المهني، والمسؤوليات القيادية، والنواحي الأخلاقية .

أولاً: الصفات الشخصية

- يجب أن يتمتع المدرب بشخصية مرغوبة، وبذلك يمكنه إنجاز المهام المناطة إليه برغبة ورضا، وكنيجة للتقدم الاجتماعي والتغيرات التربوية، ومن أجل مواجهة التحديات المهنية، يمكن تحديد الصفات والسمات التي يجب أن يتحلى بها المدرب الجيد فيما يلي:
- ١ - مواجهة التغيرات الاجتماعية المؤثرة على الشباب بالمرونة والمثابرة.
 - ٢ - القدرة على فهم ومقابلة المشاكل المتعلقة بالرياضيين.
 - ٣ - التحلي بصفات حسن التنظيم وموضوعية التفكير.
 - ٤ - القدرة والرغبة على الاتصال بالفريق ، وأولياء الأمور، والإداريين، والجمهور.
 - ٥ - القدرة على إصدار الأحكام العادلة بالطريقة المناسبة
 - ٦ - التزام فلسفة إنسانية وأخلاقية بحيث تتضمن العدل، وروح الصداقة والحرز.
 - ٧ - القدرة على الابتكار والتخطيط في المجال الرياضي، واتساع الرؤية لكافة أجهزة الهيئة.
 - ٨ - الثبات الانفعالي، وضبط النفس.

- ٩- القدرة على تحقيق الأهداف التربوية بالطرق المباشرة وغير المباشرة.
- ١٠- أن يكون قدوة ونموذجاً يحتذى في تصرفاته، ومواقفه، ومظهره.
- ١١- الإيمان بكرامة الإنسان كصفة أساسية للفرد.

ثانياً: الإعداد المهني:

إن الأداء التربوي السليم لدى اللاعبين خلال ممارسة كرة السلة يعد ذا أهمية كبرى، لذا فمن الضروري للمدربين الأكفاء أن يعملوا للمساعدة على هذا الأداء، ذلك أن مهنة التدريب الرياضي هي في حقيقة الأمر مجال تحد وتغيير مستمرين، فعلى المدربين الحرص على متابعة التغيرات الحادثة في المجال التربوي، وذلك حتى يكونوا دائمي الاستعداد للاستفادة من هذه التغيرات، كذلك فإن المسؤولية الأدبية والقانونية الواقعة على المدرب وعلى الإداري نحو توفير الصحة الجيدة، والأمن للفرد الرياضي، تجعل من الضروري أن يكون المدرب مؤهلاً للقيام بهذه الواجبات.

وللمساهمة بنجاح في العملية التربوية المستمرة للشباب، يجب على المدرب أن يكون مطلعاً على العلوم الإنسانية (التربوية، والاجتماعية، والنفسية)، وأن يكون لديه خلفية بالتربية العامة، وذلك حتى يكون قادراً على إعلاء وتكامل الرياضة كنهضة اجتماعية.

إن التوسع في برامج النشاط الرياضي يتطلب من العاملين في المجال تناول مسؤوليات التدريب بشكل أعم، مما يجب أن يزود به مدرّس التربية الرياضية عادة طبقاً للنظام الدراسي.

وهكذا فإن هناك حاجة للمدربين المحترفين المؤهلين، بالإضافة لمدرسي

التربية الرياضية الذين يستطيعون التدريب، وعلى ذلك فإنه يجب على المدرس أن يكون مدرساً جيداً للتربية الرياضي، أما إذا كان متخصصاً في ميدان آخر، فعليه أن يمتلك كفاءة خاصة في مجال التدريب الرياضي، وقد تركزت مقترحات مستوى الشهادة التي يجب أن يحوزها المدرب الرياضي حول المجالات الخمسة الموضوعة، بواسطة الجمعية الأمريكية للصحة والتربية الرياضية والترويج على الآتي:

- ١- المجالات الطبية للتدريب الرياضي.
- ٢- المجالات النفسية والاجتماعية للتدريب الرياضي.
- ٣- الأساليب الفنية ونظريات التدريب الرياضي.
- ٤- أسس علم الحركة في التدريب الرياضي.
- ٥- أسس علم النفس في التدريب الرياضي.

وقد اقترحت المفاهيم والكفاءات والخبرات لكل من المجالات السابقة، كما اعتبرت هذه الدراسات الحد الأدنى الضروري للحصول على شهادة التدريب، إلا أنها لا تعتبر صالحة للحصول على شهادة مدرس تربية رياضية، حيث لا يمدنا مثل هذا البرنامج بخلفية شاملة للتربية البدنية، غير أنه يقدم المعلومات المساعدة للوقاية الصحية، والأمن الرياضي، كذلك فعلى قادة الشباب أن يدركوا ويتفهموا المضامين النفسية والاجتماعية المؤهلة للاشتراك في النشاط الرياضي، ومن الضروري أيضاً أن يتلقوا معلومات كافية في علم التشريح، وفي ميكانيكية الحركة، ذلك أن معرفة وفهم كيفية عمل الجسم الإنساني بالإضافة لما سبق، سيساعد المدرب على تقديم مشورة أفضل، وعلى أن يكون قائداً أكثر فعالية.

وبالإضافة إلى المجالات السابقة، فإن هناك بعض المجالات التي

يجب أن يتأهلوا فيها، وهي تشمل العلاقات العامة، والتحكيم الرياضي،

وأسس وفلسفة النشاط الرياضي، وعلاوة على ذلك فإنه من المفيد قيامه أو

مساهمته في الأبحاث والدراسات المتعلقة المجال، حيث تشكل الخبرات

المهنية التجريبية قدراً هاماً من التسلسل المنهجي الموضوعي لإعداد

المدرّبين الرياضيين، إن التزود بهذه الخبرات يجب أن يتم وفقاً لتسلسل

زمني معين، كما أنها يجب أن تكون داخل وخارج الملعب، لذا فإن البدء

بالقيام بأعمال الملاحظة المنظمة Scouting يصلح لأن يكون أول

مستويات الممارسة المحدودة لمهنة التدريب، يلي ذلك العمل كمساعد

مدرب، ثم التدرج بتولي مسؤولية التدريب الشاملة

ويفضل أن تتضمن هذه الخبرات العمل مع الناشئين والمبتدئين في

المعسكرات الصيفية، والنشاط الرياضي الداخلي، وبراج النشاط الرياضي

للكليات والهيئات المختلفة.

ومن ناحية أخرى فإن برنامج مخطط لإعداد مساعد المدرب في نشاط

رياضي مختار قد يكون ضماناً لإعداد وتأهيل المدرب الأول

لذا فالمدرب الذي يمتلك خبرة جيدة في رياضة ما سوف يحظى

بسرعة بالثقة والاحترام بين الرياضيين، وبين العاملين في المجال، كما أن

المعرفة والفهم المكتسبين من خلال النشاط الرياضي المدعوم بالدراسات

المناسبة، سيوفر فرصاً كبيرة لتخريج العديد من الرياضيين الممتازين .

مما سبق تتضح أهمية حسن اختيار الشخصيات المؤهلة مهنيّاً لممارسة

التدريب الرياضي ، ومن هنا فعلى المدرّبين الأوائل والإداريين المسؤولين

أن يتحروا الدقة في اختيار هؤلاء الأفراد، كما أن عليهم أيضاً أن يقدموا لهم العون والمساعدة على التقدم في المجال.

ثالثاً: التربية المهنية

يجب على المدرب أن يكون معنياً ومتفتحاً لنموه المهني المستمر، فالتربية المهنية تربي الاتجاهات المهنية الصحيحة، كما أنها تدعم استمرار تقدم مستوى التدريب، وهي تساعد أيضاً على مساندة مجالات الإعداد المختارة، وتشجع الحرص على الإطلاع على التغييرات المستمرة في طرق التدريب وفلسفتها، وتتضمن مصادر التربية المهنية المستمرة، العمل الفردي والجماعي في المجالات والجوانب الآتية:

- ١- الدراسة الحاضرة للتربية الرياضية والأنشطة المصاحبة لها.
- ٢- التأليف المهني والبحث العلمي.
- ٣- الاشتراك الإيجابي في كل من المنظمات المهنية المحلية والدولية.
- ٤- الزيارات الميدانية للمدارس والكليات والأندية.
- ٥- الدراسات المتقدمة في مجالات المعرفة المتعلقة بالمهنة.
- ٦- الاشتراك في حلقات البحث والندوات.
- ٧- الاشتراك في الدورات الدراسية المتضمنة مستويات عالية في مجال التدريب.
- ٨- الاشتراك في مؤتمرات علم الاجتماع، وعلم النفس والطب الرياضي.
- ٩- المشاركة في دورات التخطيط.
- ١٠- الملاحظة التقويمية للأحداث الرياضية المتميزة.
- ١١- التقويم الذاتي من خلال دراسة الإنجازات الذاتية ومقارنتها مع

إنجازات زملاء المهنة.

- ١٢ - الاشتراك في المناقشات والمناظرات مع المدربين، وتبادل الأفكار والخبرات والمعلومات.
- ١٣ - الحرص على الاستفادة مما تقدمه وسائل الإعلام المختلفة إذاعة - تليفزيون - صحافة .. إلخ
- ١٤ - التعرف على البرامج الرياضية في الداخل والخارج.
- ١٥ - التعرف أسباب مهمات ومساعدات التدريب الحديثة .

رابعاً: المسؤوليات القيادية

إن قبول المناصب القيادية يحتم على المدرب ضرورة فهم وقبول مسؤولياته الاجتماعية، والعلاقات الإيجابية مع أفراد المجتمع، وكذلك القدرة على تولى وتقبل القيادة، وتتطلب القيادة الإخلاص، والمحافظة على الوعود، فالمدرون معرضون دائماً لنظرات الجميع، وعلى ذلك فإنه من الضروري أن يدركوا مدى مسؤولية القيادة الملقاة على عاتقهم، ومن الضروري مواالة إعدادهم بالمعلومات الهامة، كما يجب أن يكونوا ذوي مقدرة خاصة، ومتعددي الاتصالات .

وفي مجال إعداد مدربي المستقبل يجب إمدادهم بمتطلبات إدارة البرنامج الناجح، وأن يفهموا قدراتهم الذاتية، وشخصياتهم واهتماماتهم، وأن يطوروها في مواجهة هذه المتطلبات، كذلك يجب أن يوجه المدربين اهتماماً أكثر إلى عملية تأثير الموقف على أداء اللاعب، وأن يراعوا تأثير

طموحه الشخصي على مستوى أدائه، لذا يجب التركيز على النواحي النفسية، بنفس درجة اهتمامهم بتنمية المهارات، وبرنامج الإعداد البدني.

خامساً: النواحي الأخلاقية

تتوقع كل المهن من أعضائها أن يتميز أداؤهم وإنتاجهم بمستوى متميز وراقي، ينعكس بالضرورة على مستوى قراراتهم وأحكامهم الشخصية، فمهنة التدريب لا تختلف عن غيرها، إلا أن طبيعتها الخاصة تتطلب من المنتمين 'لها إمعان النظر فيها عن قرب، وهذه الحقيقة تجعل من الضروري على المدربين أن يكافحوا باستمرار، ليكونوا صورة تعكس أفضل ما يمكن، لأنفسهم ولفرقهم وللهيئات التي يمثلونها

إن على الرياضي الحق أن يعلم باستمرار أن المطلوب منه أكثر بكثير من مجرد كسب مسابقة، وبالرغم من أن كل فريق يدرب ويراقب لكي يفوز في المباريات كهدف رئيسي في أية منافسة، فإن تحقيق الفوز يجب أن يكون دائماً مصبوغاً بالروح الرياضية، واللعب النظيف، وبتقرير حقيقة أن المدربين يمثلون مهنة التدريس، لذا يجب أن يعملوا على أن تلعب فرقهم أحسن ما عندهم، وأن يقابلوا المنافسين بروح طيبة، وأن يحترموا الحكام وقراراتهم، كما يجب عليهم أن يضربوا المثل في ضبط النفس، والعدل تحت كل الظروف.

أسس التعلم المهاري في كرة السلة

يعتبر التعلم المهاري عملية لا بصرية ، حيث أننا نرى نتائج التعلم المهاري عندما يتحسن الأداء ولكن العملية التعليمية تتشكل داخل عقل وجسم اللاعب ، إذ أن التعلم يشترك فيه الجهاز العصبي والمخ والذاكرة ، فمهما قمنا بأداء المهارات الحركية فإن تذكر المحاولات السابقة التي تؤدي بدنياً يؤثر في أداء الحركة مرة أخرى ومع استمرار التدريب فإن وضوح الذاكرة للحركة تتشكل حتى يمكن استرجاعها عند الحاجة إليها ، إن تذكر الحركة التي شكلت في المخ تسمى (البرنامج الحركي) أو مجموعة التوجيهات أو التعليمات الحركية . فالبرنامج الحركي يبدأ خلال المراحل الأولى للتعلم الحركي . أما بالنسبة للاعبين المتقدمين فإن البرنامج الحركي يكون قد اكتمل بمجموعة التوجيهات التي تقوم بتثبيت الأداء .

مراحل التعلم Stages of learning

هناك ثلاث مراحل للتعلم وهي :

مرحلة بداية التعلم:

يجب على اللاعبين المبتدئين قبل أن يبدعوا في تعلم أي شيء أن يعرفوا ما يجب أن يحققوه جيداً، فهناك كثير من المدربين الذين لا خبره لهم يبدعون التعليم من خلال عرض الشيء قبل شرح ماذا يجب على المتعلم تحقيقه . حيث أنهم يقومون التنبؤ الخاطئ لما يعرفه المتعلم. فمن خلال هذه المرحلة فإن العملية التعليمية يمكن أن تكون بطيئة معتمدة على

اللاعب وكذلك على طبيعة المهارة ذاتها. ويمكن للمدرب مساعدة المبتدئ على تعلم المهارة الجديدة من خلال:

- التحدث باختصار عن المهارة المراد تعلمها مع اللاعب.

- عرض وشرح المهارة المراد تعلمها مع اللاعب.

- استخدام طريقة التعليم التي تسمح للمبتدئ أن يؤدي المهارة بأسلوب جيد حتي يتمكن من تطبيقها وأدائها بنفسه.

وتعتمد استمرارية هذه المرحلة على خبرة وتوافق اللاعب ، وعلى درجة صعوبة المهارة . ويمكن أن تستغرق العملية التعليمية وقتاً أقل إذا تطابقت المهارة الجديدة مع المهارة التي سبق تعليمها وتم شرحها بواسطة المدرب.

إن مرحلة البداية قد تستكمل عندما يستطيع اللاعب أداء الحركة في صورتها (البدائية) حتي ولو بقيت بعض الأخطاء في الأداء المهاري.

المرحلة الوسطي :

مرحلة التعلم (محاولة استخدام طرق متعددة للتعليم)

لقد رأينا المهارات تبني على معرفتنا بالشئ وقدرتنا على أدائه، وهذا يحتاج إلي وقت طويل لتعلم المهارات المركبة ، نظراً لصعوبة تتابع الحركات بتوافق تام ففي أثناء تلك المرحلة يجب توجيه اللاعبين إلي كيفية أداء المهارة المرسومة في مخيلتهم تبعاً لخبراتهم السابقة.

وفي هذه المرحلة ينمي فيها اللاعب مهارته بالتدريب المنتظم من خلال البرنامج الحركي الذي بدأه في المرحلة الأولى . ويعتبر التدريب غير كاف لتعلم المهارات بطريقة جيدة . لذا فإن اللاعبين بحاجة إلى التشجيع لتعلم ما هو جديد ، وأن ما يؤدونه يكون صحيحاً بالإضافة إلى حاجتهم إلى معرفة ماذا يقومون بأدائه بطريقة خاطئة ، ومعرفة كيفية تصحيح تلك الأخطاء . لا يوجد جدول زمني لتلك المراحل الثلاثة خاصة المرحلة الوسطي . أذ أن تعليم أبسط المهارات قد يستغرق يوماً واحداً ، في حين أن تعليم المهارة المركبة قد يحتاج إلى سنوات من أجل الوصول إلى مرحلة متقدمة ففي المرحلة الوسطي نجد أن اللاعب يبدأ في أداء المهارة بدقة وثبات في الجو الطبيعي المهيأ لذلك ، ولكن عندما يؤدي اللاعب المهارة ألياً (أوتوماتيكياً) فإنه يكون قد دخل في مرحلة متقدمة.

المرحلة المتقدمة:

مرحلة المهارة (أداء المهارة)

إن ضبط أو إتقان الحركة تؤدي بطريقة آلية أفضل عندما ينوي اللاعب أن يتعلم (ماذا) يفعل و (أين) يفعل ذلك (كيف) يفعل لأن هذه المرحلة تعتبر مرحلة الأداء المهاري . ، وعلي اللاعب هنا تعلم الكثير عن استخدام المجهود ومعرفة إستراتيجية أداء المهارة بطريقة جيدة.

ويستطيع اللاعب في هذه المرحلة المتقدمة الوصول إلى مستوى في الأداء تحت ظروف مختلفة أثناء المنافسة حيث يتمتع اللاعب بالثقة في النفس لإتقان المهارة. هذا الشعور والإحساس بالمهارة يعني إن اللاعب

قادر علي تقويم نفسه بشكل موضوعي . وفي هذه المرحلة نجد أن اللاعب في حاجة إلي التشجيع للتدريب علي إتقان المهارة حيث التقدم يكون بسيطاً ، والوصول إلي تحقيق ذلك لا يكون سهلاً. إن القدرة علي أداء المهارة تتأثر بالتغيرات في القدرات الحركية والبدنية مثل السرعة والرشاقة والقوة.

طرق تعليم المهارات البسيطة:

تعتبر المهارات الرياضية هي احدي المهارات التي يستطيع الفرد أن يؤديها بقليل من التدريب . حيث أن سهولة التعلم تأتي نتيجة لسهولة المهارة . ففي بعض الأحيان نجد أنها تأتي نتيجة لسهولة المهارة . ففي بعض الأحيان نجد أنها تأتي نتيجة لأن المبتدئين قد رأوا أداء المهارة العديد من المرات أمام أعينهم من أشخاص آخرين أو نتيجة لمشاهدة التليفزيون وتشير بعض المراجع العلمية إلي أن ٨٠% من عملية التعلم تأتي من خلال ما يشاهده الشخص لذا يجب تأكيد العناية بالمهارة البسيطة عندما يؤديها المبتدئ بسهولة و سرعة .

قد يبدو الشيء بسيطاً للمدرب ، بينما يبدو نفس الشيء صعباً بالنسبة للمتعلمين حتي يتمكنوا من إتقانها علي اعتبار أنها مهارة مركبة. ففي بعض الأحيان نجد أن ما يبدو لنا بسيطاً - قد يكون معقداً - إذا دخل عامل الخوف أو العصبية . فإذا كان هناك شك ما في أن المهارة بسيطة أو مركبة، عند ذلك يجب أن تعلم علي أنها مهارة مركبة.

وهناك طريقتان شائعتان الاستخدام في تعليم المهارات البسيطة:

-طريقة التقليد.

-طريقة العرض والشرح والتطبيق والتصحيح.

طريقة التقليد :

إن التقليد البسيط دائماً يكون من أفضل طرق التعليم . لأنه يتطلب أن يقوم بالتركيز علي ما سوف نقلده أو تنقله وعليك أن تقول للاعب (أنظر إلي هذهحاول أداء ذلك) . فإذا كان التقليد دقيقاً - فيجب التأكيد عليه عن طريق القول (نعم ...هذا صحيح) . وعندما يكون الأداء البسيط صحيحاً - قم بتوضيح ذلك للاعبين.

طريقة العرض والشرح :

هذه الطريقة تتكون من أربعة خطوات هي:

- ٢- العرض للمهارة مع الاختصار.
- ٣- إعطاء المزيد من الوقت للتطبيق مع الملاحظة الجيدة للحركات الصحيحة ، والأخطاء الشائعة.
- ٤- القيام بإعطاء المعلومات أثناء سير عملية التطبيق . مع إمكانية إيقاف التطبيق للتأكيد علي الحركات الصحيحة مع تصحيح الأخطاء في حالة الضرورة.

٥ - إعطاء المزيد من التطبيق لتصحيح الأخطاء
بالتفصيل في حالة الحاجة إلى ذلك.

طرق تعليم المهارات المركبة

المهارات المركبة عبارة عن حركات أو أفعال لا يستطيع اللاعب أن يتعلمها بسهولة بنفس طريقة تعلم المهارات البسيطة . فهناك أنواع مختلفة من طرق تعليم المهارات المركبة ، إذ يمكن تبسيطها كلها حتى تكون سهلة التعليم . و على المدرب إذا كان يرغب في أن يكون مدرباً جيداً فعليه أن يقوم بتقويم اللاعبين المبتدئين مع تبسيط المهارة تبعاً لمستواهم .

وهناك طريقتان شائعتان للاستعمال لتعليم المهارات المركبة:

- طريقة التشكيل .

- طريقة الربط .

- تشكيل المهارة المركبة (تبسيط الطريقة الكلية) :

كلمة تشكيل تستخدم عادة لشرح الطريقة التي تتبع لعمل شيء متنوع . وهذا يشبه إلى حد كبير طريقة المثال عندما يبدأ تشكيل كتلة من الصلصال لا شكل لها ، ويقوم بالتدرج بتشكيلها في شكل معين . إذ أن تشكيل المهارة يأخذ نفس طريقة التدرج هذه .

يمكن شرح هذا التشكيل كما يلي:

* العرض المختصر مع شرح المهارة المراد تعليمها ككل .

* استخدام أبسط الرؤي الغير متكاملة للمهارة ككل والتي تتضمن أهم الحركات التي يمكن للمتعلّم أن يؤديها بنجاح.

* السماح بتطبيق المهارات البسيطة أولاً.

* تغيير الأهداف تدريجياً ، بحيث يمكن استكمال تشكيل المهارة ككل من خلال العمل التطبيقي.

*تشجيع اللاعبين الذين يمتلكون مشاكل في التعلم. باستخدام طرق مبسطة أخرى .

- ربط المهارات المركبة وتقسيمها إلى أجزاء بسيطة:

هناك طريقة أخرى لتعليم المهارات المركبة وهي ربطها ببعض .أذ أن المهارات المركبة يمكن تقسيمها إلى حلقات من السلسلة الحركية أو إلى الأجزاء الواضحة من المهارات. كما يمكن اعتبار كل جزء حلقة من حلقات السلسلة.

فإن أبسط جزء من أجزاء تلك الحلقات تعلم بالطريقة البسيطة. ومن أجل أن تكون السلسلة متماسكة ، يجب ربط كل جزء مع الآخر حتي تصبح المهارة متكاملة . وفي المرحلة الوسطي لتعلم المهارة يمكن للاعب تطبيق أجزاء المهارة كل علي حدة ، وعليه في النهاية أدائها ككل بحيث ترتبط الحلقات في سلسلة واحدة.

- التشكيل في مقابل الربط :

إن عملية الربط أو التسلسل تختلف عن عملية التشكيل . ففي الربط نجد أن كل جزء يؤدي كما هو متبع في الشكل النهائي للمهارة . وعند تشكيل المحاولات الأولى قد يؤدي اللاعب المهارة بأسلوب غير متقن لدرجة أن المهارة قد لا تشبه الطريقة الصحيحة مطلقاً

أهداف الحصة التدريبية في كرة السلة

يجب على المدرب أن يقرر ما الذي يجب أن تكون عليه الأهداف الرئيسية للحصة التدريبية ، وبناء عليه يختار المحتويات الواجب تضمينها والتمارين الأكثر ملائمة ، واضعاً بالحسبان الوقت المتاح والجهد البدني والنفسي الذي يعتبره الأكثر ملائمة ضمن زمن محدد . يجب أن تكون الأهداف لكل حصة قليلة وواضحة جداً للمدرب . هناك خطان خطيران هما :

- محاولة عمل الشيء الكثير في تدريب واحد أو تمرين واحد .
- عدم معرفة المدرب بوضوح لما يريد بلوغه خلال حصة التدريب بشكل إجمالي ومع كل تمرين محدد عموماً يمكن أن تصنف أهداف الحصة التدريبية في أربعة مجموعات رئيسية :

- التعلم : الغرض للاعبين هو أن يتعلموا أو يتقنوا مهارات جديدة أو مهارات لم يسبق لهم إتقانها ، المهارات الفنية (تمرير ، محاوره ، تصويب ، الخ ...) كما القرارات الخطئية (قرارات ١ ضد ١ ، ٢ ضد ٢ ، ٣ ضد ٣ ، الخ ...) كلاهما

• التكرار : الغرض هو تكرار المهارات التي سبق للاعبين أن أتقنوها من أجل ترسيخها ، وإجادتها لدرجة مثلى ، أو ربما لما قد يتطلبه الوضع من دعم لصالح التغيير النفسي (مثلا : سلسلة تصويبات من ٢٠ تصويبه أو الجري والتمرير خلال ١٠ دقائق).

• التعرض لظروف مباراة حقيقية : الغرض هو أن يتدرب اللاعبون في ظل ظروف مباراة حقيقية (ظروف مرهقة إلى حد بعيد) بحيث يتعودون على هذه الظروف .

• التحضير لمباراة محددة : الغرض هو أن يحضر الفريق لكي يواجه منافسا معينا يمثل صعوبات محددة.

• بالنسبة لفريق تحت ١٥ سنة ، يجب أن تكون الأفضلية لتعلم الأهداف ، وبدرجة أقل تكرار الأهداف ، ومن غير الملائم أن يصرف وقت التدريب على المجلين الآخرين.

• كما انه يجب أن تكون الأفضلية أيضا للتعليم والتكرار ، ولكنها أيضا فكرة جيدة للاعبين ، إلى درجة ما ، أن يمارسوا مهارات تم إتقانها في ظروف مباراة غير مرهقة ، إلا انه من غير الملائم بالنسبة لهذه الفئة العمرية أن يصرف وقت التدريب على التحضير لمباراة محددة .

• بالنسبة لفريق من أعمار ١٥/١٨ سنة ، فإن التعلم ، التكرار ، التعرض لظروف مباراة حقيقية والتحضير لمباراة محددة يجب أن تكون مجتمعة على نحو ملائم .

محتويات وتمارين

يجب أن تكون المحتويات المنتظمة في حصص التدريب منسجمة مع الأهداف (إتقان حركة القدم في دفاع ا ضد ا . تكرار التمريرات التي سبق إتقانها) عامة فكرة جيدة للمدرب أن يدمج محتويات أهداف الهجوم مع محتويات أهداف الدفاع ، مع انه بإمكانه أن يقرر إبراز احدهما على الآخر وفى سبيل العمل مع كل المحتويات ، يتوجب على المدرب أن يصمم تمرينا لهذا الغرض خصيصا .

إن التمارين ضرورية لشغل غالبية وقت التدريب ، إن الحصة معدة من تمارين جيدة ومنسجمة بإحكام سوف تفيد اللاعبين أكثر بكثير من حصة أخرى متناسقة بشكل غير ملائم أو بشكل ضعيف .

نظام العمل

يجب على المدربين تهيئة وتيرة العمل التي يألف لها اللاعبون ، ومن اجل عمل ذلك ، عليهم أن يكونوا على دراية بالتالي :

- في اى وقت مبكر يجب على للاعبين أن يحضروا للتدريب ، متى يتوجب عليهم أن يكونوا جاهزين بزيهم الرياضى للبدء بالتمرين ؟
- كيف يجب أن يبدأ التدريب ؟

هل سيلتقي المدرب مع اللاعبين في حجرة تبديل الملابس قبل أن الخروج إلى الملعب ؟

هل يخرج اللاعبون عندما يكونون جاهزين ويبدؤون بالتدريب وحدهم إلى أن يدعوهم المدرب ؟

هل يخرج اللاعبون إلى الملعب وينتظروا إلى أن يدعوهم المدرب قبل أن عمل أى شئ آخر؟

• من هو المسئول عن التجهيزات المطلوبة للتدريب ؟

من هو المسئول عن الكرات ؟

من الذي يقوم بجمعها بعد التدريب ؟

من هو الذي لديه مفتاح حجرة تبديل الملابس ؟

من هو المسئول عن لوحة الكتابة ؟ الخ ...

يجب على المدربين أن يضعوا قواعد بسيطة عند مخاطبتهم للاعبين بحيث يصغوا إليهم مثلا :

• يمكنهم أن يستخدموا الصفارة عند رغبتهم بأن يتوقف اللاعبون عما يقومون به والاستماع إليهم ، ويمكنهم أن يطلقوا الصفارة للاعبين مرتين لكي يحضروا إليهم .

• يجب على المدربين أيضا أن يهيئوا اللاعبين عند الالتقاء بهم لكي يتحدثوا معهم ، عليهم أن يكونوا محاربين بالكرة ، يقوموا بربط أحذيتهم ، يتحدثوا مع بعضهم البعض أو يعملوا أى شئ آخر ، بل يجب عليهم أن ينظروا إليهم وان يصغوا لما يقولونه .

على انه من اجل أن يحافظوا على انتباه اللاعبين في هذه الأوضاع ، يجب على المدربين أن يتأكدوا بأن تكون إيضاحاتهم مختصرة ودقيقة للغاية .
يجب على المدربين أيضا أن يحددوا الإجراءات كمثال الطلب من اللاعبين إن يأخذوا الأذن من اجل ترك حصة التدريب

فهرس

٥	مقدمة
٧	الفصل الأول
٨	نبذة عن كرة السلة
١٠	الملعب
١٥	طاقم إدارة المباراة
١٧	المنطقة المحرمة
١٨	قانون كرة السلة
٢٣	الأخطاء وجزاءاتها
٢٧	النظام الغذائي للاعب كرة السلة
٢٨	الإعداد الذهني للاعب كرة السلة
٣٠	مصطلحات كرة السلة
٣٣	الفصل الثاني
٣٤	الإحماء والإطالة في كرة السلة
٣٦	مهارات كرة السلة
٣٩	من أنواع التمرير
٥٨	أسس الدفاع في كرة السلة
٦١	الفصل الثالث
٦٢	جوانب إعداد مدرب كرة السلة
٦٩	أسس التعليم المهارى في كرة السلة
٧٦	أهداف الحصة التدريبية في كرة السلة
٨٠	الفهرس