



الفصل الحادى عشر

القوانين الرسمية
لأولبياد كرة السلة

obeikandi.com

تحكم القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص كافة مسابقات الأولمبياد الخاص لكرة السلة. وقد وضع الأولمبياد الخاص هذه القوانين بما يتفق مع قوانين الاتحاد الدولي لكرة السلة، وقوانين الهيئات الوطنية لكل دولة على حدة، وذلك كبرنامج دولي للألعاب الرياضية. وتستخدم قوانين الاتحاد الدولي لكرة السلة في المسابقات الدولية، بينما يتم استخدام قوانين الهيئات الوطنية في المسابقات المحلية ما لم يكن هناك تعارض بينها وبين القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص وفي هذه الحالة يتم تطبيق القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص.

القسم أ- المسابقات الرسمية

- 1- مسابقة الفرق.
- 2- مسابقة كرة السلة في نصف الملعب: 3 ضد 3.
- 3- مسابقة الفرق الموحدة.
- 4- مسابقة الفرق الموحدة في نصف الملعب: 3 ضد 3.
- 5- مسابقة المهارات الفردية للفرق الموحدة.

تعتبر المسابقات التالية تنافسا مفيدا للاعبين ذوي المستويات المنخفضة.

- 6- مسابقة المهارات الفردية.
- 7- مهارة المحاوراة السريعة.
- 8- المهارات الجماعية لكرة السلة.

القسم ب: الملعب والمعدات

- 1- تستخدم كرة سلة أصغر حجما محيطها 72.4 سم، و يتراوح وزنها ما بين 510 إلى 567 جرام في مباريات النساء والأشبال.
- 2- تتكون السلة من الحلقة والشبكة، ويبلغ ارتفاع الحلقة عادة 3.05 متر، وذلك في المسابقات العادية. أما فيما يخص الأشبال، فيتم إستخدام سلة يبلغ ارتفاع حلقتها 2.44 متر.

القسم ج- قوانين المسابقة

1- مسابقة الفرق

أ- التقسيم

- 1- يجب أن يقدم المدير الفني النقاط التي يحققها اللاعب في السجل الخاص به، عند تأديته لاختبارات تقييم مهارات كرة السلة، التي تتمثل في المتابعة والمحاورة والتصويب وذلك قبل بدء المسابقة.
(هذه الاختبارات من أجل تقييم اللاعب أو الفريق فقط ولا تستخدم كوسيلة للمسابقات من أجل الحصول على ميداليات أو شارات. وسترد المعلومات الخاصة بهذه الاختبارات في القسم د)
- 2- يحدد المدير الفني أفضل خمسة لاعبين بناء على قدراتهم في اللعب الميداني، وذلك بوضع نجمة أمام أسمائهم في القائمة.
- 3- يتم تحديد النقاط التي يسجلها الفريق بجمع نقاط أفضل سبع لاعبين، ثم قسمة الإجمالي على سبعة.
- 4- يتم تقسيم الفرق مبدئيا إلى مستويات حسب ما يسجله كل فريق في اختبارات تقييم مهارات كرة السلة.

5- يتم إقامة مباريات تمهيدية كوسيلة لإنهاء عملية التقسيم.

أ (في مباراة التقسيم تلعب الفرق مباراة واحدة أو أكثر، وتكون مدة المباراة 6 دقائق على الأقل.

ب) يكون كل فريق مطالبا بإشراك كل أعضاء الفريق في اللعب.

ب- تعديلات المسابقة

التعديلات التالية لقوانين الاتحاد الدولي لكرة السلة والهيئات الوطنية المختصة يمكن استخدامها في مسابقات الأولمبياد الخاص لكرة السلة. وهذه التعديلات استثنائية وتظل رهن مسئولية كل برنامج على حدة ليقرر استخدامها من عدمه.

1) يمكن أن تكون المباراة من أربعة أشواط ومدة كل شوط 6 دقائق.
2) يمكن للاعب أن يخطو خطوتين زيادة عما هو مسموح به، ولكن إذا سجل اللاعب واجتاز أو تخلص من الدفاع نتيجة للخطوات الإضافية، فأنه يكون بذلك اكتسب ميزة تستوجب احتساب مخالفة في الحال.

3) يحق لكل فريق أربعة أوقات مستقطعة في المباراة الواحدة.

4) تطبق قوانين المخالفة 3 ثوان إذا ما تواجد المهاجم في المنطقة المحرمة للمعب المنافس (ملحوظة: وفقا لقوانين الاتحاد الدولي لكرة السلة يقوم الفريق برمي الكرة في سلة المنافس وبالتالي في المعب الأمامي له).

5) على مصوب الرمية الحرة تسديد الكرة خلال عشر ثواني من تسليمها له بواسطة أحد الحكام.

ج- الفريق واللاعبون

1) يتكون الفريق من خمسة لاعبين.

2) لا يزيد عدد أعضاء الفريق عن عشرة لاعبين بما فهمم البدلاء.

د- نقطة هامة: إذا قام اللاعب بعمل محاورة مزدوجة فإن ذلك يستوجب احتساب مخالفة.

2- مسابقة كرة السلة في نصف الملعب 3 ضد 3

أ - التقسيم

1- يجب أن يقدم المدير الفني النقاط التي يحققها اللاعب في السجل الخاص به، عند تأديته لاختبارات تقييم مهارات كرة السلة، التي تتمثل في المتابعة والمحاورة والتصويب وذلك قبل بدء المسابقة.

2- يحدد المدير الفني أفضل ثلاثة لاعبين بناء على قدراتهم في اللعب الميداني بوضع نجمة أمام أسمائهم في القائمة.

3- تحدد نقاط الفريق بجمع نقاط أفضل أربعة لاعبين ويقسم الناتج على أربعة.

4- تجمع الفرق بصورة مبدئية في مستويات وفقا للنقاط الحاصلة عليها في اختبارات تقييم مهارات كرة السلة.

5- بعد ذلك تقام مباريات تمهيدية كوسيلة لاستكمال عملية التقسيم.

أ) تلعب الفرق مباراة واحدة أو أكثر في مباريات التقسيم على ألا يزيد زمن كل مباراة عن ست دقائق.

ب) كل فريق مطالب بإشراك جميع أعضائه في اللعب.

ب- الهدف

1- يمكن استخدام طريقة مباريات كرة السلة على نصف الملعب كوسيلة لزيادة عدد الفرق التي تشارك في مسابقة كرة السلة للأولمبياد الخاص.

2- كما أنها أيضا وسيلة لمساعدة اللاعبين ذوي القدرات المنخفضة على الإرتقاء بهم إلى المستوى الأعلى.

3- ومع ذلك لا بد من بذل الجهود لتشكيل فريق نظامي لكرة السلة ما أمكن ذلك.

ج- منطقة اللعب والمعدات:

1) يمكن استخدام أي نصف ملعب من ملاعب كرة السلة، ويمكن تحديد هذا الملعب بخط النهاية أسفل السلة وخطان على الجانبين وخط منتصف الملعب.

2) يجب أن يرتدي كل فريق زيا موحدا، ويكون القميص من نفس اللون من الأمام والخلف، ويكون رقم اللاعب موجودا أعلى الصدر وعلى الظهر بطريقة واضحة ارتفاع 20 سم على الأقل، وذلك من ناحية الظهر. أما من ناحية الصدر فيكون بارتفاع 10 سم، ولا يقل عرض الرقم عن 2 سم، وتكون هذه الأرقام حسب مواصفات الهيئات الوطنية المختصة.

د- الفريق واللاعبون

1- يتكون الفريق من خمسة لاعبين، ثلاثة لبداية المباراة، إلى جانب اثنين كبداء.

2- كرة السلة في نصف الملعب هي مباراة 3 ضد 3، ولا بد أن يبدأ كل فريق المباراة بثلاثة لاعبين وألا يخسر المباراة.

هـ- المباراة

1- تستمر المباراة لمدة 20 دقيقة، أو حتى يحرز أحد الفريقين عشرين نقطة. ويحتسب الهدف بنقطتين، ما لم يتم التصويب من خارج منطقة الثلاث نقاط حيث يتم احتساب الهدف عند ذلك بثلاث نقاط.

2- تستخدم الساعة لحساب الوقت حتى الدقيقة الأخيرة من المباراة، على أن يتوقف احتساب الوقت في جميع الحالات التي تتوقف فيها المباراة (وذلك عند ارتكاب الأخطاء والمخالفات وتسجيل النقاط والوقت المستقطع).

3- تبدأ المباراة بإجراء قرعة بقطعة نقدية معدنية لتحديد أي الفريقين يستحوذ على الكرة. ولا يتم استخدام أسلوب رمية البداية (Jump Ball). ولكن يكون هناك تبادل للاستحواذ على الكرة بدءاً من الفريق الذي كسب القرعة المعدنية .

4- الفريق الفائز هو الفريق الذي يسجل (20) نقطة، أو الفريق الذي يحرز أكبر عدد من النقاط بعد نهاية الـ 20 دقيقة وقت المباراة.

5- في حالة التعادل تلعب أشواط إضافية، مدة الوقت الإضافي ثلاثة دقائق يبدأ الوقت الإضافي بإجراء قرعة معدنية للاستحواذ على الكرة. وتكون هناك دقيقة للراحة بعد كل مباراة أو وقت إضافي، تتوقف خلالها ساعة التوقيت في الحالات التي تتطلب وقف سير المباراة.

- 1- يقوم الحكم بتسليم الكرة للاعب في حالة خروجها من الملعب.
- 2- تتوقف الكرة بعد ارتكاب مخالفة أو خطأ، أو عند تسجيل نقاط، أو في أي وقت آخر يطلق فيه الحكم صفارة.
- 3- يتبادل الفريقان امتلاك الكرة بعد تسجيل النقاط. ولكن إذا ما ارتكبت مخالفة ضد اللاعب وهو يسدد الكرة إلى السلة وأصاب الهدف فإن النقطة تحتسب، ويمنح الفريق المرتكبة ضده المخالفة حق استرداد الكرة.
- 4- تكون مواضع الرميات في كافة الحالات (الأخطاء، و المخالفات، و خروج الكرة خارج الملعب، و تسجيل النقاط، و الأوقات المستقطعة) من وراء خط المخالفة الممتد إلى نقطة معينة داخل الدائرة المحددة عند رأس الملعب. ويستخدم هذا الإجراء مع جميع المخالفات، والأخطاء، وعند تسجيل النقاط، وفي الأوقات المستقطعة. ويكون الداخل إلى الملعب في نقطة محددة، بينما كافة اللاعبين الآخرين داخل حدود نصف الملعب. ويمكن لأي لاعب مهاجم أن يقوم بالتصويب بعد أن تمنح الكرة لاستئناف اللعب.
- 5- عند تبادل امتلاك الكرة، يقوم الفريق المستحوذ عليها بالرجوع بالكرة إلى وراء خط المخالفة قبل التصويب. وعند الرجوع بالكرة، لا بد أن تلامس الكرة أو قدم اللاعب الذي يستحوذ عليها خط المخالفة أو المنطقة التي وراءه.

- 6- تحتسب مخالفة حين يحاول الدفاع المستحوذ على الكرة تسجيل الهدف دون الرجوع بها إلى خلف خط المخالفة.
- 7- يمكن تبديل اللاعبين عندما تتوقف الكرة. وعندما يجري أي فريق تبديلا للاعبين فإنه يحق للفريق الآخر أن يقوم أيضا بالتبديل. كما أن اللاعبين الداخلين للمباراة عليهم أن يسجلوا أنفسهم عند طاولة التسجيل، وأن يأذن لهم الحكم بالدخول.
- 8- يسمح لكل فريق بعدد 2 وقت مستقطعا لمدة 60 ثانية، حيث تتوقف خلال هذا الوقت ساعة التوقيت. كما يمكن للحكم أن يوقف المباراة عند إصابة أي لاعب، حيث أنه هو الذي له الحق في إيقاف ساعة التوقيت في الوقت الذي يتطلب ذلك، أو أن يشير عليه أحد بذلك.
- 9- تعتبر الكرة ممسوكة إذا احتفظ بها اللاعب بإحدي أو كلتا يديه بقوة لا يستطيع معها المنافس أن يمتلكها إلا بالقوة، وتمنح الكرة على أساس مبدأ تبادل الإستحواذ.
- 10- في الملاعب التي يكون فيها حامل السلة على أرضية الملعب، لا يعتبر اللاعب خرج من الملعب إذا لامس جسم الحامل ما لم يكن مسيطرا على الكرة. فإذا ما لامست الكرة جسم الحامل فإنها تعتبر خارج الملعب. ولا يجوز للاعب إستخدام الدعامة لاكتساب أفضلية أو وضع اللاعب المنافس في وضع غير ملائم.
- 11- يمنح الحكام اللاعب أو المدير الفني حق الوقت المستقطع بالإشارة أو شفويا.

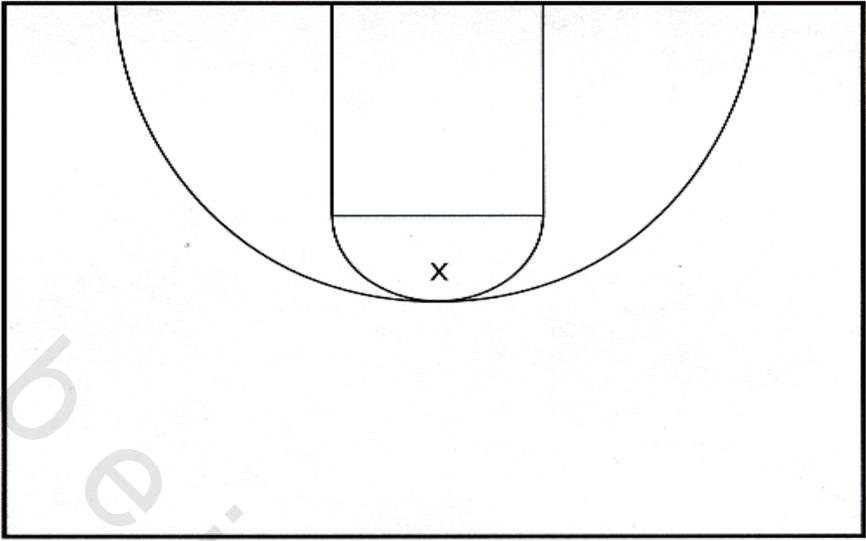
و- المخالفات والجزاءات:

1) المقصود بالمخالفة هو التعدي على قوانين اللعبة بما في ذلك الإحتكاك الشخصي مع أحد الخصوم أو الخروج على الروح الرياضية وتحتسب هذه المخالفة على مرتكبها.

2) في حالة المخالفات (الشخصية والفنية والعامية)، يأخذ المنافس الكرة من النقطة المحددة خلف خط المخالفة داخل الدائرة المرسومة على رأس الملعب. فإذا ما ارتكبت مخالفة ضد اللاعب وهو في وضع التصويب وأصاب الهدف فإن النقطة تحتسب. كما أن الفريق المرتكبه ضده يحتفظ بالكرة. وفي كل الأحوال لا تمنح رميات حرة (انظر الرسم أسفل).

1- في مسابقات نصف الملعب (3 ضد 3) ليست هناك حدود لمخالفات الفرد أو الفريق، ولكن يتم توجيه تحذير للاعب أو المدرب في حالة سوء السلوك. فإذا ما تكرر سوء السلوك أو ارتكاب المخالفة عن عمد يتم طرد اللاعب.

2- يمكن أن يبقى اللاعب المهاجم وكذلك المصوب للكرة في منطقة الرمية الحرة لمدة ثلاث ثواني فقط. وتكون عقوبة المخالفة في هذه الحالة هي فقدان امتلاك الكرة.



3- اللاعب الذي سيقوم بالتصويب له الحق في خمس ثواني لإطلاق الكرة، وعقوبة الزيادة عن الخمس ثواني هو فقدان الإستحواذ على الكرة.

ح- نقاط جديدة بالملاحظة:

(1) تحتسب مخالفة إذا ما ارتكب اللاعب محاورة مزدوجة.

(2) فيما يتعلق بالتعديلات الاختيارية:

يحق للاعب إتخاذ خطوتين زيادة عن المسموح به. لكن إذا اجتاز اللاعب أو تخلص من الدفاع بسبب هذه الخطوات أو حقق أفضلية بها عندئذ تحتسب مخالفة على الفور.

3- مسابقات الفرق الموحدة

أ- منافسات الفرق الجماعية (بما فيها 3 ضد 3).

(1) تتضمن القائمة عدد متناسب من اللاعبين والشركاء.

2) أثناء المباراة يجب أن لا يزيد التشكيل عن 3 لاعبين و 2 شركاء في أي وقت (في مسابقات 3 ضد 3 يتكون الفريق من لاعبين وشريك واحد).

3) يكون لكل فريق مدرب بالغ لا يشارك في اللعب ويتولى مسؤولية تشكيل الفريق وسلوكه أثناء المباراة.

4) لا يجوز للشركاء تسجيل أكثر من 75% من النقاط الكلية للفريق في المباراة الواحدة. كما أن اللاعبين لا يجوز لهم تسجيل أكثر من 75% من النقاط الكلية للفريق. وهكذا فإن على اللاعبين كمجموعة أو الشركاء كمجموعة تسجيل 25% على الأقل من النقاط الكلية لكل منهما. فإذا ما فشل الفريق في إحراز المعدل المطلوب خسر المباراة.

ب) مسابقة المهارات الفردية للفرق الموحدة.

- 1- يتكون الفريق الموحد من لاعب وشريك.
- 2- النقاط النهائية للفريق الموحد هي مجموع ما يحرزه كل منافس من نقاط.

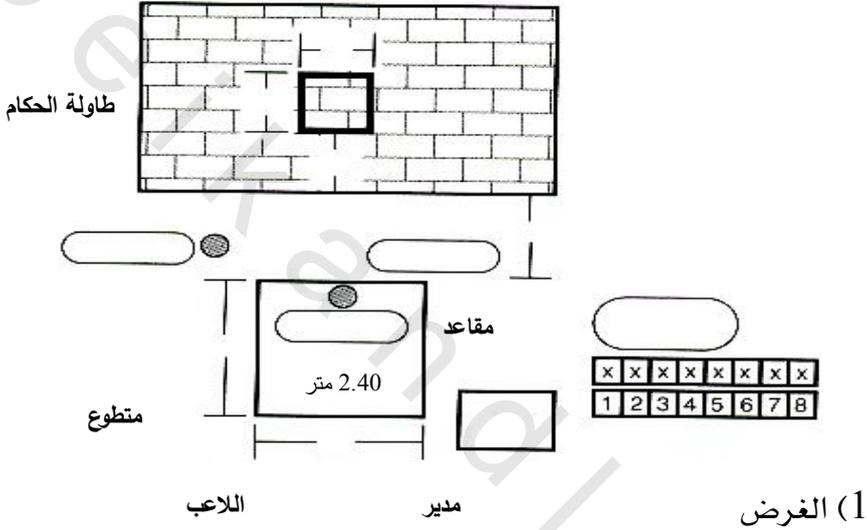
4- مسابقة المهارات الفردية:

- تعتبر هذه المسابقة تنافسا مفيدا للاعبين ذوي القدرات المنخفضة، وليست للاعبين القادرين على لعب المباراة.
- تضم مسابقة المهارات الفردية ثلاث مهارات: التمير، المحاورة لمسافة عشرة أمتار، التصويب.
- تحدد النقاط النهائية التي يحرزها اللاعب بجمع النقاط التي يحرزها في هذه المهارات الثلاث.

- يتم تقسيم اللاعبين طبقا لما أحرزه منهم من نقاط نهائية في هذه المهارات الثلاث.

- يوجد رسم توضيحي لكل مهارة يبين العدد المقترح وأماكن المتطوعين ومساعدتهم. يقترح أيضا أن يظل نفس المتطوعين في المباراة حتى يكون هناك تماسك وتناسق.

أ- المهارة الأولى: التمرير داخل المربع



قياس قدرة اللاعب على تمرير كرة السلة.

(2) التجهيزات

كرتا سلة (لمسابقات النساء والأشبال تكون الكرة أصغر حيث يبلغ محيطها 72.4 سم، ويبلغ وزنها ما بين 510 - 567 جرام، و تستخدم الكرتان بالتبادل بالإضافة إلى حائط مستو، وطباشير، و شريط قياس، و شريط لاصق.

(3) الوصف

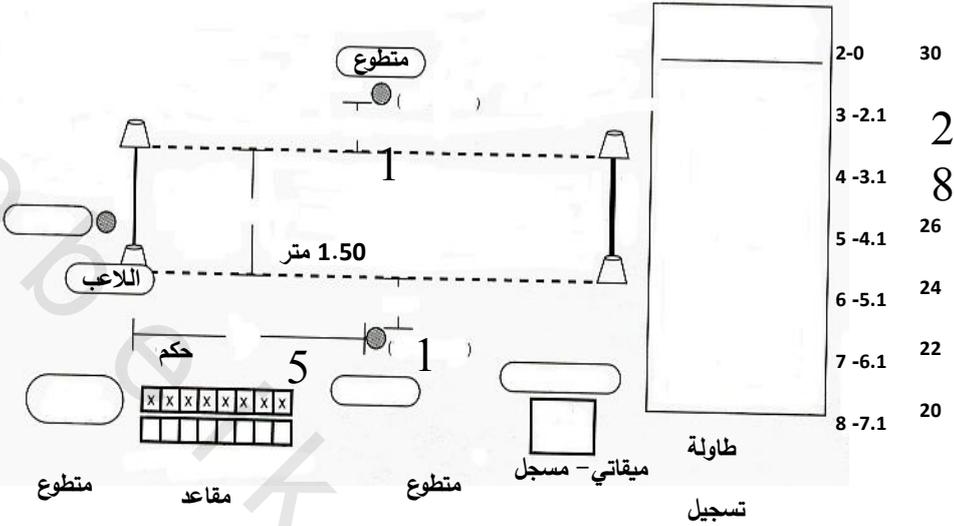
يرسم مربع ضلعه 1 متر على الحائط باستخدام الطباشير أو الشريط اللاصق ويكون الخط الأسفل من المربع على ارتفاع 1 متر من سطح الأرض، ويرسم مربع آخر على الأرض بطول ضلع 3 أمتار، وبعبداً عن الحائط بـ 2.4 متر. على اللاعب أن يقف داخل هذا المربع، ولا يجوز أن يتخطى محور العجل الأمامي للكرسي المتحرك الخاص باللاعب الخط. ويسمح للاعب بخمس تمريرات من دخل المربع.

(4) حساب النتيجة

- يحصل اللاعب على 3 نقاط عند تمرير الكرة داخل المربع وتلمس الحائط.
- يحصل اللاعب على نقطتين عند تمرير الكرة لتلمس خط المربع على الحائط.
- يحصل اللاعب على نقطة واحدة عند تمرير الكرة بعيداً عن المربع وتلمس الحائط.
- يحصل اللاعب على نقطة واحدة أيضاً إذا أمسك الكرة في الهواء، أو بعد إرتدادها من الأرض مرة واحدة أو أكثر وهو داخل المربع.
- لا يحصل اللاعب على نقاط إذا ما ارتدت الكرة من الأرض دون أن تلمس الحائط. النتيجة المحتسبة للاعب هي مجموع ما يحصل عليه من من نقاط في التمريرات الخمس.

المهارة الثانية: المحاورة لمسافة عشرة أمتار

جدول تحويل الزمن



(1) الغرض

قياس سرعة اللاعب ومهاراته في المحاورة بكرة السلة.

(2) التجهيزات

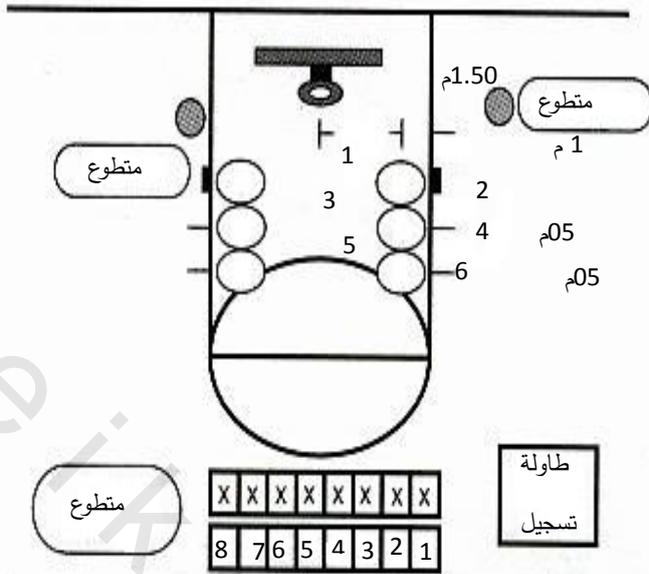
ثلاث كرات سلة تستخدم بالتبادل (لمسابقات النساء والأشبال وتكون الكرة أصغر حيث يبلغ محيطها 72.4 سم، ووزنها ما بين 510 - 567 جرام، أربعة أقماع، شريط لاصق، شريط قياس، طباشير، ساعة توقيت.

(3) الوصف

- يبدأ اللاعب من خلف خط البداية بين الأقماع.
- يبدأ اللاعب في التحرك والمحاورة عندما ما يعطي الحكم الإشارة بذلك.

- يحاور اللاعب بالكرة مستخدماً يد واحد لمسافة 10 أمتار كاملة.
- اللاعب ذو الكرسي المتحرك لة الحق في دفعتين متبادلتين تتبعهما محاورتان حتى تكون المحاورة القانونية.
- لا بد أن يعبر اللاعب خط النهاية بين الأقماع وعلية أن يلتقط الكرة لكي تتوقف ساعة التوقيت.
- إذا فقد اللاعب السيطرة على الكرة لا تتوقف ساعة التوقيت و يمكن للاعب أن يستعيد الكرة. ولكن إذا خرجت الكرة عن حارة الـ 1.5 متر فيمكن للاعب أن يلتقط أقرب كرة، أو يستعيد الكرة التي سقطت من قبل لكي يستمر في المسابقة.
- (4) حساب النتيجة
- يحتسب الوقت للاعب من بداية تلقي إشارة البدء إلى أن يعبر الخط النهائي بين الأقماع والتقاط.
- تطبق عقوبة إضافة ثانية واحدة في كل مرة يحاور فيها اللاعب بطريقة غير قانونية أو يحمل الكرة... الخ.
- يمنح كل لاعب محاولتين.
- تتحتسب نتيجة كل محاولة بإضافة نقاط الجزاء على الوقت المنقضي في المحاولة، ويتم تحويل الإجمالي إلى نقاط وفق جدول التحويل. ويحتسب للاعب نتيجة أفضل المحاولتين بعد تحويلهما إلى نقاط.
- (وفي حالة التعادل يتم استخدام الوقت الفعلي لتحديد المراكز)

ج- المهارة الثالثة: التصويب



- 1) الغرض: قياس قدرة اللاعب على تسديد كرة السلة.
- 2) التجهيزات: يتم استخدام كرسي سلة بالتبادل (بالنسبة للنساء والأشبال تكون الكرة أصغر، حيث يبلغ محيطها 72.4 سم، وزنها بين 510-576 جرام، شريط لاصق أو طباشير، شريط قياس، برج سلة ارتفاعه 3.05 متر (وبالنسبة للأشبال يكون الارتفاع 2.44 متر كيديل).
- 3) الوصف

يتم تحديد ست نقاط على الأرض ليبدأ القياس من نقطة تحت مقدمة الحلقة، ويتم التحديد على النحو التالي:

رقم 1 و رقم 2 = 1.5 متر ليسار واليمين بالإضافة إلى 1 متر للخارج.

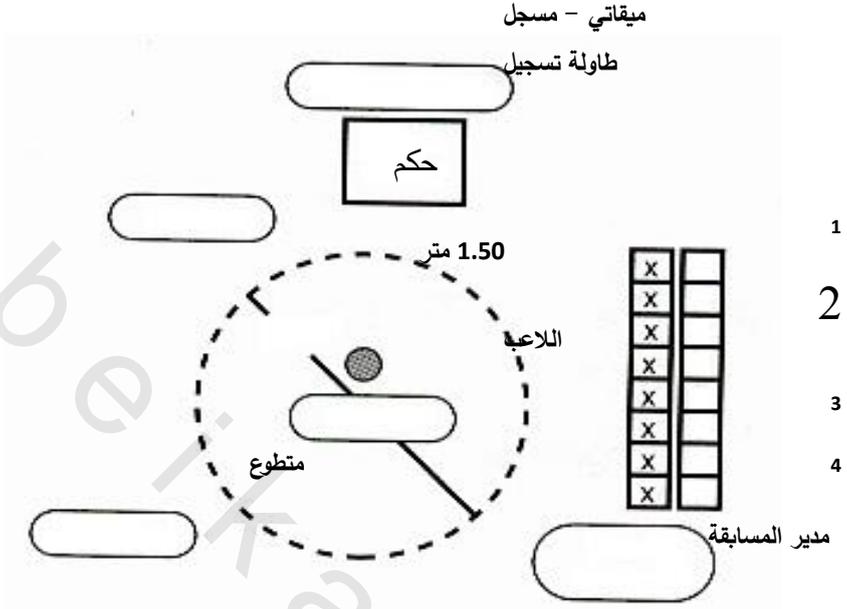
رقم 2 و رقم 3 = 1.5 متر ليسار واليمين بالإضافة إلى 1.50 متر للخارج.

رقم 5 و رقم 6 = 1.5 متر ليسار واليمين بالإضافة إلى 2 متر للخارج.

يحاول اللاعب التصويب من كل نقطة من النقاط الستة، ويبدأ المحاولات من النقاط 2، 4، 6 ثم من النقاط 1، 3، 5.
(4) حساب النتيجة:

- يحتسب للاعب نقطتان عند إصابة الهدف من النقطة 1، 2.
- يحتسب للاعب ثلاث نقاط عند إصابة الهدف من النقطة 3، 4.
- يحتسب للاعب أربع نقاط عند إصابة الهدف من النقطة 5، 6.
- إذا لمست الكرة اللوحة الخلفية أو الحلقة دون أن تمر بها فيحصل اللاعب على نقطة واحدة
- تحتسب النتيجة النهائية للاعب كإجمالي النقاط التي حصل عليها في الـ 12 تصويبه التي قام بها. وتكون النتيجة النهائية للاعب في مسابقة المهارات الفردية هي حاصل مجموع النقاط التي حققها في المسابقات الثلاثة التي تم ذكرها.

4- المحاورة السريعة



تعتبر هذه المسابقة تنافسا مفيدا للاعبين من ذوي القدرات المنخفضة.

أ - المعدات

- 1- شريط قياس.
- 2- شريط لاصق أو طباشير.
- 3- كرة سلة (بالنسبة لمسابقات النساء والأشبال تكون الكرة أصغر حيث يبلغ محيطها 72.4 سم ووزنها بين 510 - 567 جرام).
- 4- ساعة توقيت.
- 5- عداد. 6- صفارة.

ب- التجهيز

ترسم دائرة قطرها (1.5) متر.

ج- طريقة الأداء

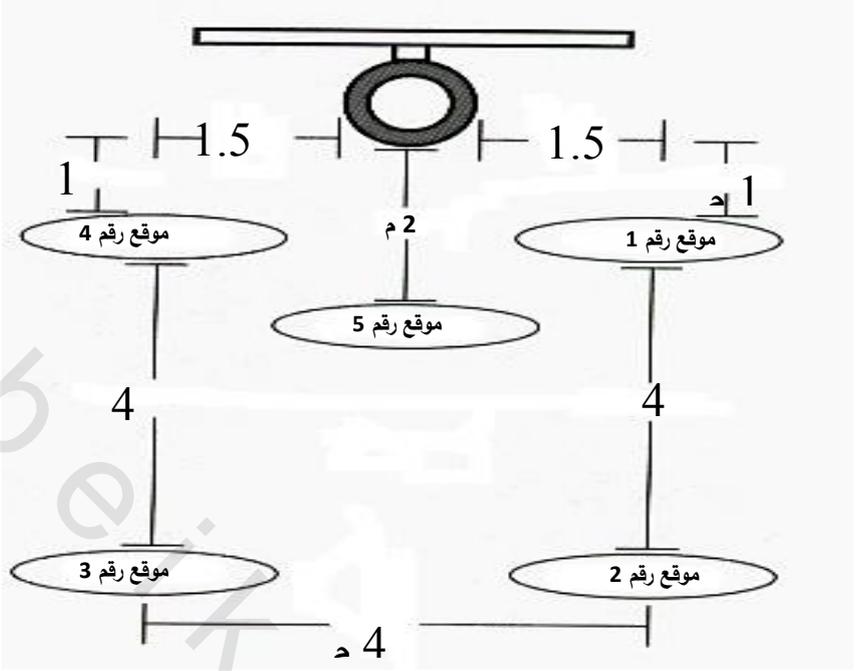
- 1- يمكن للاعب أن يستخدم يدا واحدة للمحاورة.
- 2- يجب على اللاعب أن يكون واقفا أو جالسا على الكرسي المتحرك، أو في أي كرسي آخر ذي أبعاد متساوية أثناء مسابقة.
- 3- يبدأ اللاعب المحاورة وينهيها عند سماع صافرة الحكم.
- 4- يحدد وقت المحاولة بـ 60 ثانية، يقوم خلالها اللاعب بتنفيذ المحاورة بالكرة لأقصى عدد من المرات خلال هذه الفترة الزمنية.
- 5- يجب أن يبقى اللاعب في الدائرة المخصصة أثناء المحاورة.
- 6- إذا خرجت الكرة من الدائرة يمكن إعادتها للاعب ليستكمل المحاورة.

د- حساب النتيجة

- 1- يحصل اللاعب على نقطة واحدة لكل محاورة قانونية خلال الـ 60 ثانية.
- 2- يتوقف العد وتنتهي المسابقة بالنسبة للاعب عندما تخرج الكرة من الدائرة للمرة الثالثة.

- المهارات الجماعية لكرة السلة

تعتبر هذه المسابقة تنافسا مفيدا لذوي القدرات المنخفضة.



أ - المعدات

- 1- كرتا سلة (بالنسبة لمسابقات السيدات والأشبال تكون الكرة أصغر بمحيط (72.4) سم ووزنها بين (510 و 567) جرام).
- 2- شريط قياس.
- 3- شريط لاصق أو طباشير.
- 4- برج للسلة (يكون البرج أقصر حيث ترتفع حلقتة مسافة (2.44) متر عن سطح الأرض بالنسبة للأشبال).
- 5- استمارة تسجيل النقاط.
- 6- لوحة عرض النتائج.

ب- التجهيز

1) ترسم خمسة نقاط على الأرض مشابهة لمنطقة الدفاع 2- 1- 2، حيث يقف اللاعبون على بعد أربعة أمتار من بعضهم البعض (راجع الرسم البياني).

2) يحدد الموقع رقم 5 على بعد مترين من النقطة التي أسفل الحلقة.

3) يجب على الفرق تقديم القائمة قبل بداية المباراة.

ج- طريقة الأداء

1) يحدد مدير المسابقة

2) عدد المباريات التي يجب أن تلعب. يتمركز كل فريق من الفريقين بأعضاء الخمسة عند أحد أطراف الملعب. يقوم فريق واحد بتنفيذ الجولة في كل مرة.

2) تتكون المباراة من نصفين، وكل نصف من خمس جولات. ويعطى اللاعبون فرصة واحدة للعب في كل موقع من المواقع الخمسة أثناء نصف المباراة.

3) يحاول كل لاعب في الفريق المكون من خمسة أعضاء أن يستقبل الكرة ويمررها بدقة إلى اللاعب الواقف على مقربة منه.

4) يسلم الحكم الكرة إلى اللاعب الموجود في الموقع رقم (1) لبدأ كل جولة.

5) يمرر اللاعب في الموقع رقم (1) الكرة إلى اللاعب في الموقع (2) الذي يمررها إلى اللاعب في الموقع (3) و منه للاعب في الموقع (4) ثم للاعب في الموقع (5).

6) يمكن للاعب أن يمرر الكرة بأي طريقة ، ولكن على كل لاعب أن يمرر الكرة بالتوالي الرقمي المذكور أعلاه. ويسمح بالتمريرة المرتدة من الأرض فقط في حالة الارتداد مرة واحدة فقط.

7) إذا ما رميت الكرة وراء اللاعب ، فيمكن للاعب أو الحكم أن يسترد الكرة. وفي هذه الحالة لا بد أن يعود اللاعب إلى الموضع الذي كان فيه قبل تمرير الكرة إلى اللاعب الآخر ، فالرمية الصحيحة هي التي تصل فيها الكرة إلى نطاق استقبال اللاعب للكرة مباشرة.

8) عندما تصل الكرة إلى اللاعب في الموقع رقم (5) فإنه يمكنه محاولة التصويب.

9) لا يحصل اللاعب على أية نقاط إذا ما حاول القفز أثناء التصويب (slam dunk).

10) يتم إعطاء اللاعب المتواجد في الموقع رقم (5) فرصة واحدة فقط للتسجيل.

11) تنتهي الجولة بعد انتهاء المحاولة للتسديد من جانب اللاعب في الموقع رقم (5).

12) بعد انتهاء الجولة من جانب الفريق الأول يبدأ الفريق الثاني الجولة الثانية.

13) يتحرك اللاعبون في توالي رقمي كل إلى الموقع التالي بعد الانتهاء من كل جولة.

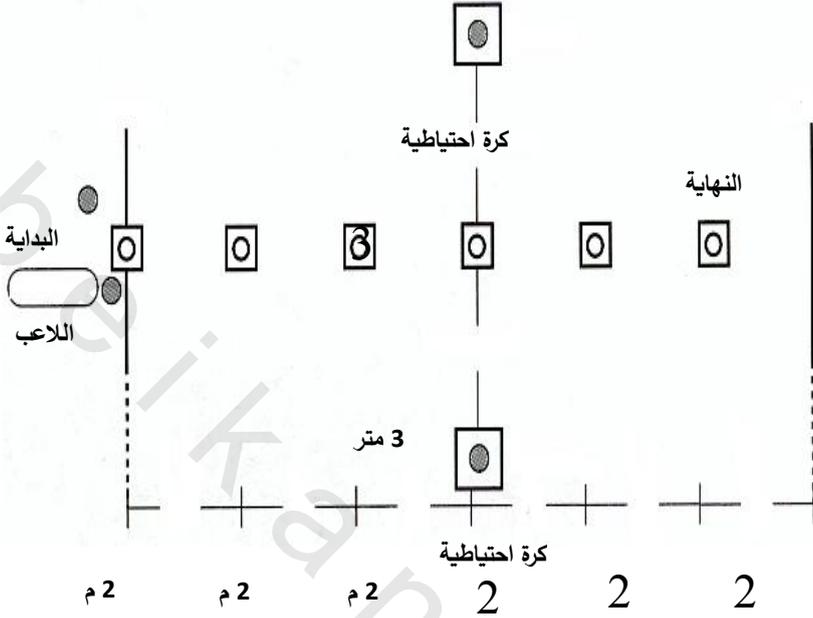
14) يتم تناوب اللعب بين كل فريق بعد الانتهاء من كل جولة وباستكمال خمس جولات ينتهي الشوط الأول من المباراة.

- 15) يلي ذلك فترة استراحة لمدة 5 دقائق.
- 16) تتبادل الفرق أطراف الملعب بعد الشوط الأول ثم يستكملون خمس جولات عند المرمي الآخر للشوط الثاني.
- 17) يسمح بنزول البدلاء إلى المباراة فقط بعد الانتهاء من كل جولة.
- 18) يظل المدير الفني على الخط الذي يبعد على الأقل أربعة أمتار عن الموقع رقم (2) والموقع رقم (4). ويمكن للمدربين إعطاء التعليمات شفاهة أو بالإشارة، أما بالنسبة للاعب الاصم فإنه يجوز له تلقي العون وهو في موقعة.
- حساب النتيجة:

- 1) يحصل الفريق على نقطة واحدة عند كل تمريرة صحيحة.
- 2) يحصل الفرق على نقطة واحدة عند الاستقبال الصحيح للكرة.
- 3) يحصل الفريق على نقطتين عند التسجيل في السلة.
- 4) يضاف لصالح اللاعب نقطة واحدة لكل جولة ناجحة من التمرير والاستقبال.
- 5) الحد الأقصى لمجموع النقاط التي يمكن أن يحصل عليها الفريق في الشوط الواحد للمباراة هو 55 نقطة.
- 6) يتم تحديد النتيجة النهائية للفريق من حاصل جمع النقاط التي حققها في الجولات العشر للمباراة.
- 7) الفريق الفائز هو الفريق الحاصل على أكبر عدد من النقاط.
- 8) عند تعادل الفريقين في نهاية المباراة يتم لعب جولات إضافية. الفريق الفائز هو الذي ينجح في تسجيل أكبر عدد من النقاط قبل منافسة.

القسم (د) - اختبارات تقييم مهارات كرة السلة

1- المحاورة



التجهيز

مساحة من ملعب كرة سلة (يفضل عل طول الخط الجانبي أو بعد خط المنتصف)، و6 أقماع، وشريط لاصق، وأربع كرات سلة: كرة يزود بها اللاعب، وكرتان احتياطيتان خشية خروج الكرة من الملعب، وكرة إضافية لمواصلة الاختبار.

طريقة أداء الاختبار

الزمن: (60) ثانية لمحاولة الواحدة.

يطلب من اللاعب القيام بعمل محاورة سريعة مرورا- بالتناوب - من يمين و يسار الأقماع الستة الموضوعة في مسار يبلغ طولة 12 مترا وتفصل

بين كل قمع والذي يليه مسافة 2 متر. يمكن أن يبدأ اللاعب من يمين أو يسار الحاجز الأول، ولكن عالية أن يمر بكل الحواجز بالتناوب. وعندما يمر من الحاجز الأخير ويصل إلى خط النهاية، يضع الكرة ويجري بسرعة إلى خط البداية ليلتقط الكرة الأخرى ويعيد ما فعله مرة أخرى. ويستمر اللاعب في ذلك حتى نهاية الوقت المحدد 60 ثانية، وتستمر الساعة في حساب الوقت حتى في حالة فقدان اللاعب للسيطرة على الكرة. كما يمكن لة أن يسترد الكرة، أو يلتقط اقرب كرة إلية ويواصل اللعب.

حساب النتيجة

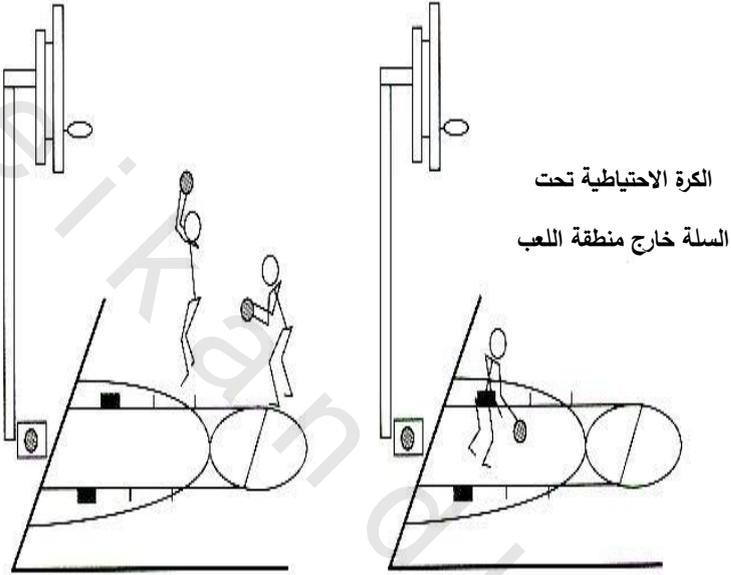
يحتسب للاعب نقطة عندما يعبر نقطة الوسط بين كل حاجزين (فمثلا إذا استطاع اللاعب القيام بمحاورة من خط البداية بنجاح، وعبر جميع الحواجز من اليمين واليسار مارا بالنقطة الوسطي ووضعه الكرة عند خط النهاية، فأنة يحصل على خمسة نقاط. وعلى اللاعب أن يحاور بالطريقة القانونية، وأن يسيطر على الكرة بالأسلوب الصحيح وهو يعبر من نقطة وسط إلى نقطة وسط أخرى حتى يجتاز آخر الحواجز بنجاح. والنقاط التي يحصل عليها اللاعب تعادل عدد الحواجز التي استطاع تخطيها بنجاح في غضون 60 ثانية.

إدارة الاختبار

يدير الاختبار متطوعون لا يتدخلون لصالح أي لاعب يؤدي الاختبار. يقوم المتطوع (أ) بإلقاء التعليمات على المجموعة التي تقوم بأداء الاختبار. بينما يقوم المتطوع (ب) بتقديم بيان عملي على طريقة الأداء. يعطي المتطوع (أ) الكرة إلى اللاعب الذي يؤدي الاختبار ويسأله إن كان مستعدا ام لا، ثم يقول له: "إستعد - إنطلق"، ثم يقوم بحساب

الحواجز التي يجتازها اللاعب في غضون 60 ثانية. يقف المتطوعان (ب) و (ج) وراء الكرات الإضافية ويقومان باستعادة الكرة أو استبدالها إذا ما خرجت من الملعب. يقوم المتطوع (د) بحساب الوقت وتسجيل النقاط للاعب. وعلى كل متطوع الالتزام بإدارة المنطقة المنوط بها فقط.

2- التصويب من خارج القوس



التجهيز :

هدف كرة سلة، ومسار الرمية الحرة طبقا لقواعد الهيئة الوطنية المختصة، وشريط أرضية، وكرتا سلة، يأخذ اللاعب واحدة منهما عند البداية، وتظل الأخرى احتياطية في حالة ما إذا خرجت الأولى بعيدا عن الملعب.

طريقة أداء الاختبار

زمن الاختبار: محاولة واحدة من دقيقتين.

- يقف اللاعب عند خط الرمية الحرة ومسارها إما من ناحية اليمين أو من ناحية اليسار.

- يقوم اللاعب بعمل محاورة باتجاه السلة، ويحاول التصويب من خارج القوس، ويجب أن تكون هذه المحاولة من خارج قوس الـ 2.75 متر والمحدد بنقاط على الأرضية (هذا القوس يتشابك ويتقاطع مع دائرة الرمية الحرة).

- يستعيد اللاعب بعد ذلك الكرة (سواء سجل نقطة أم لا)، ويحاول في أي مكان خارج القوس قبل معاوده التصويب مرة أخرى.

حساب النتيجة

يتم منح نقطتين لإحراز هدف خلال محاولة الدقيقتين.

إدارة الاختبار

يدير الاختبار متطوعون لا يتدخلون لصالح أي لاعب يؤدي الاختبار. يقوم المتطوع (أ) بإلقاء التعليمات على المجموعة التي تقوم بأداء الاختبار. بينما يقوم المتطوع (ب) بتقديم بيان عملي على طريقة الأداء. يعطي المتطوع (أ) الكرة إلى اللاعب الذي يؤدي الاختبار ويسأله إن كان مستعداً أم لا، ثم يقول لـ: "إستعد - إنطلق"، ثم يقوم بحساب الأهداف التي سجلها اللاعب في غضون دقيقتين. يقف المتطوع (ب) وراء الكرة الإضافية ويقوم باستعادة الكرة أو استبدالها إذا ما خرجت من الملعب. يقوم المتطوع (ج) بحساب الوقت وتسجيل النقاط للاعب. على كل متطوع الالتزام بإدارة المنطقة المنوط بها فقط.

obeikandi.com



المصادر والمراجع

obeikandi.com

- 1- احمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999
- 2- ألبياتي ، عبد الجبار وزكي ، زكريا (1977) الإحصاء ألووصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس جامعة بغداد
- 3- أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، محمد حسن علاوي وأبو العلا.
- 4- حسين علي حسن: تقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية على وفق بعض المؤشرات 1989
- 5- موفق مجيد المولى، علي خليل: فسيولوجيا التدريب بكرة السلة، ط2، الراية للنشر والتوزيع، الدوحة، 1997
- 6- مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخوجا : مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للطباعة والنشر عمان 2005
- 7- سلمى نصار وآخرون: بايولوجيا الرياضة والتدريب، دار المعارف، مصر، 1982
- 8- علي البيك: الأسس العلمية للتدريب، مطبعة دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 عصام عبد الخالق: أساليب تقييم اللياقة الخاصة في الألعاب الفرقية على غرار كرة السلة، 1990
- 9- لائحة لجنة الحكام المركزية لكرة القدم 2001
- 10- Harre d, Principle of Sports training, Berlin, sportvelage, 1995
- 11- حكمت محمد الطائي وآخرون: كرة السلة، ط1، بغداد، مطبعة وزارة التربية، 1991.

- 12- رعد جابر، كمال عارف ظاهر : المهارات الفنية بكرة السلة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- 13- ريسان خريبط : كرة السلة، عمان، الدار العالمية الدولية للنشر والتوزيع، 2003.
- 14- شمعون : التدريب العقلي في مجال الرياضي، ط1، دار فكر العربي القاهرة 1996.
- 15- صالح بن حمد : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الرياض، مكتبة العبيكات، 1995.
- 16- علي السعيد ربحان وعمدي محمد الجوهري:المجلة العلمية التربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان 1997.
- 17- فائز بشيرحمودان وآخرون:أسس ومبادئ كرة السلة، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل - كامل طه الويس : علم النفس الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر 1981
- 18- مجمع اللغة العربية :معجم علم النفس والتربية، ج1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984.
- 19- محمد ابوعلام العامل:قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية والثانوية، الكويت، مؤسسة الصباح، 1978
- 20- محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 21- محمد توفيق الوليل : كرة اليد - تدريب - تكنيك - الكويت، شركة مطابع السلام، 1989.

- 22- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الكتاب للنشر، 1998.
- 23- محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دارالفكر العربي، 2000
- 24- محمد عبدالرحيم إسماعيل : الهجوم في كرة السلة، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1995.
- 25- محمد محمود عبدالديم ومحمد صبحي حسنين : القياس في كرة السلة، القاهرة، دارالفكر العربي، 1984.
- 26- مصطفى حسين باهي وسميرعبدالقادر جاد: المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004
- 27- مصطفى عبدالسلام : علم النفس الرياضي، ط1، الموصل، دار الفكر العربي ، 1985 .
- 28- معيون ذنون حنتوش : القلق، بغداد، مكتبة النهضة ، 1987 .
- 29- وجيه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001.
- 30- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر .
- 31- ياسين عمر محمد : تأثير التدريب الذهني وفق نمط الإيقاع الصباحي والمسائي المنفق وغير المنفق في بعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة السلة للناشئين بأعمار (15 - 16)

سنة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة كوية،
2007.

32- Will ams,s.m,applied sport psychology personal growth to peak performance ,Mayfield publishing co , London , 1993

33- M artens ,r .coaches guide to sport psychology. Human kinetics publishers Inc, champing , 1987

34- R oberts, g g , spink ,k.s pemberton,c.liearning experienees in sport phychology . human kineties publishers inc champaigna, it .1986.

35- ابو العلا عبد الفتاح _ابراهيم شعلان _فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم - دار الفكر العربى _مدينة نصر

36- كمال درويش _عماد الدين عباس _سامى محمد على _الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد مركز الكتاب للنشر _القاهرة _ (1418هـ - 1998م)

37- سامى محمد على _تقنين تاثير برنامج تدريبي هوائى ولا هوائى على مستوى اداء لاعبي كرة اليد - رسالة دكتوراة - جامعة حلوان _كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة (1416هـ - 1995م)

38- ياسر عبد العظيم - التدريب الرياضى أفكار ونظريات - رشيد للنشر والتوزيع

39- أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين، انيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ج.ع.م.

- 40- أسامة راتب وعلي زكي، الأسس العلمية لتدريب السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ج.ع.م.
- 41- أماني فتحي محمد محروس، "فاعلية العمل البدني الهوائي واللاهوائي على التكيف الوظيفي واللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، 1996، ج.م.ع.
- 42- أميرة محمد أمير البارودي، "تأثير برنامج مقترح على هذه الهوائية واللاهوائية ومستوى أداء بعض المهارات في الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، 1999، ج.م.ع.
- 43- سمير لطفي السيد، "تأثير برنامج تدريبي بالاتكال على تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة بالمهارات الإثتمانية للاعبات الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 1991، ج.م.ع.
- 44- عائشة محمود مصطفى، "الخصائص الفسيولوجية البدنية ومساهمتها في مستوى الأداء المهاري لتخصصات اللاعبين في الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات: جامعة حلوان، القاهرة، 1990، ج.م.ع.

- 45- عبير احمد بدير، "تطوير القدرات البدنية الخاصة الموجهة وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على فاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط في كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 1995، ج.م.ع.
- 46- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين، اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ج.م.ع.
- 47- محمد علي أحمد، "دراسة فاعلية استخدام العمل اللاهوائي والهوائي في بداية الوحدة التدريسية على الإنجاز الرقمي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لسباحي المسافات القصيرة"، ملخصات بحوث المؤتمر الدولي، التنمية البشرية واقتصاديات الرياضة، التجسيديات والطموحات جامعة حلوان، القاهرة، 1995، ج.م.ع.
- 48- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ج.م.ع.
- 49- ناريمان، محمد علي الخطيب، "تأثير برنامج مهاري مقترح لتنمية العمل اللاهوائي على مستوى الأداء وبعض متغيرات الكفاءة الوظيفية للاعبات الجمباز"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، 1989، ج.م.ع.
- 50- عبد الكريم محمود وأسعد عبد العزيز: دليل التدريب بكرة السلة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990 .
- 51- علي حسنين حسب الله (و آخرون) : الكرة الطائرة المعاصرة، ط1، القاهرة، مكتبة و مطبعة الغد، 2000.

52- محمد عبد الرحيم إسماعيل : الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة، ط2، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999 .

53- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين:الحديث في كرة السلة، ط2، دارالفكر العربي، القاهرة- مصر، 1999 .

54- نميرأسي: مقارنة الأداء المهاري للمنتخب الوطني العراقي مع بعض المنتخبات العالمية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1994 .

المراجع الأجنبية

1- المراجع الأجنبية:

- 1- Asmussen. E. and Boje, O, "Body Temperature and Capacity for Work" Acta. Phys. Scan, 1945.
- 2- Baechle, T. R. and Earle, R. W. *Essentials of strength training and conditioning*, (3rd, ed),. Human Kinetics, U. S. A, 2000.
- 3- Councilman E. J. *The science of swimming Petham book*, New Jersey, P. 347, 1973.
- 4- Fox, E, Land Mathews, DK. *The physiological: Basis of physical Education and Athletics*, 2nd London and to renter. WB sanders company, 1976.
- 5- Herbert, A. De Vries. "Effect of various warm-up procedures on 100 yard time of competitive swimmers" Res, Quart, 1959.
- 6- Heyard, V. H. *Advanced fitness Assessment Exercise prescription*, (3rd ed),. Human Kinetinetics, ,U. S. A, 1998.

- 7- Karpovich, Peter V, and Hill, G, J. *"Effect of Warming up upon physical performance"*, J. Amer Ass, 1956.
- 8- Karpovich, Peter V, and sinning, Wayre E. *Physiology of Muscular Activity*, Seventh Ed, W. B. Saunders Company, Philadelphia, 1971.
- 9- Morehouse and Miller, *Physiology of Exercise*. The C. V. Mosby Company, Saint Louis, 1974.
- 10- Odetpyimbo, K. and Rgmsbottom, R. *Aerobic and anaerobic field testing of soccer players*, Roehampton Institute land and England, Science and football, E. N. F. Span, 1997.
- 11- Robert, James M. *Effect of different warm-up exercises varying inrensities on speed of leg movement*. AS. C. Publishers, 1966.
- 12- Thomas & Brooks,G A. *Persistence of circadian rhythm in physiology responses to exercise chronology international*, A, 1990.
- 13- Cooper, John, & Sidentop Daryl. *The theory & science of Basketball*. 2nd Philadelphia. Lea & Febiger. 1975.
- 14- James & Humphrey : *sport Skills of Boys and girls* , Library of corgess , U.S. A , 1980 .