

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

القسم: التكوين القاعدي جذع مشترك
المستوى: السنة أولى تكوين قاعدي جذع مشترك



مطبوعة دروس مقياس
كرة السلة

الحجم الساعي السداسي	الحجم الساعي الاسبوعي	المعامل	الرصيد
49	1.30	02	03

إعداد : د/ كرميش عبدالمالك فريد

الرتبة : أستاذ محاضر أ

البريد الالكتروني: abdelmalekfarid.kermiche@univ-msila.dz

السنة الجامعية : 2021/2020

قائمة المحتويات

مقدمة

- لمحة تاريخية عن كرة السلة
- قانون كرة لسلة (القاعدة الأولى): اللعبة
- الحكام. حكام الطاولة. المفوض. المهام والسلطات
- المهارات الأساسية في كرة السلة
- أشكال التحضير والإعداد الرياضي
- الانتقاء في كرة السلة
- أسس وشروط برنامج الانتقاء في كرة السلة:
- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة السلة:

الدرس رقم: 01

لمحة تاريخية عن كرة السلة

- نشأة كرة السلة

نشأت كرة السلة في مدينة سبرينج فيلد (springfield) بولاية ما سيشوستس الأمريكية (Massachusetts) في نهاية سنة 1891م على يد الكندي الجنسية الدكتور جيمس نايسميث (James Naismith) أستاذ التربية البدنية و الرياضية وعضو جمعية الشبان المسيحية ، حيث أراد أن تكون هذه اللعبة مجرد وسيلة للراحة النشطة للاعبين كرة القدم الأمريكية خلال فصل الشتاء ، حيث تتوقف المباريات ويزداد تهطل الأمطار ، وقد اشتمل أول قانون لكرة السلة على (13) مادة معظمها يهدف إلى الابتعاد باللاعبين عن الخشونة التي كانت سمة اللعب في كرة القدم الأمريكية ، وقد أقيمت أول مباراة بين فريقين من جمعية الشبان المسيحية بمدينة سبيرنجفيلد في مطلع عام 1892م ، وكان ذلك في صالة مغلقة علق على جدرانها سلتين كان على الحكم مهمة الصعود على سلم لإخراج الكرة من السلة عقب كل إصابة ناجحة ثم يستأنف اللعب مرة أخرى في منتصف الملعب

1-2- انتشار كرة السلة

تذبت كرة السلة الكثير من الشباب في ذلك الوقت ثم انتقلت إلى المدارس والجامعات الأمريكية وتولت جمعية الشبان المسيحية نشر اللعبة عن طريق فروعها المنتشرة في معظم الولايات الأمريكية ، وبدأ شباب العالم يتعرف على لعبة كرة السلة خاصة في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت سنة 1904م بمدينة سان لويس الأمريكية حيث قدمت بعض الفرق الأمريكية عروضاً لفنون اللعبة أمام مجموعة من الدول المشاركة في هذه الدورة ، وأدت هذه العروض إلى الاعتراف بلعبة كرة السلة وإدراجها ضمن برنامج الألعاب الأولمبية (مصطفى زيدان : موسوعة تدريب كرة السلة ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 1997 ، ص 15).

وفي عام 1915 اجتمعت هيئة ممثلي الكليات والمدارس الثانوية ومراكز جمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة لوضع قوانين موحدة لكرة السلة إذ كان المتبع حتى ذلك التاريخ ، إذ تشكل كل ولاية لجنة خاصة بها لوضع طريقة تطبيق القوانين ، فاختلفت بذلك طرق التطبيق من ولاية لأخرى .

وفي أثناء الحرب العالمية الأولى (1914-1918) انتشرت اللعبة عن طريق الجنود الأمريكيين في أنحاء العالم .

وفي عام 1920 إتضح أن عدد الدول التي تبنت هذه اللعبة قد بلغت 49 دولة .

وفي عام 1936 أقيمت الألعاب الأولمبية ببرلين ، ودخلت كرة السلة الميدان الأولمبي واشترك في هذه اللعبة في تلك الدورة 21 دولة كان من بينها جمهورية مصر العربية ، وفي عام 1940-1941 احتفل بذكرى مرور 50 سنة على اختراع لعبة كرة السلة ، وكان من ضمن الإحصاءات التي قدمت في هذه المناسبة أن 90 مليون نسمة شاهدوا مباريات كرة السلة في ذلك العام بأمريكا فقط

وفي أثناء الحرب العالمية الثانية كان هناك 2000 فريق أمريكي لكرة السلة في إنجلترا و 1500 في إيطاليا .

وفي أمريكا الآن أكثر من 20 مليون لاعب كرة سلة ، كما يباع كل عام ما يزيد على 100.000 نسخة من القانون المطبوع للعبة .

ومن البلدان التي انتشرت فيها هذه اللعبة انتشارا واسعا الصين الشعبية وروسيا ، كما أن جميع دول العالم تمارس هذه اللعبة في الوقت الحاضر .

وقد خضعت قوانين اللعبة لكثير من التعديل والتغيير منذ نشأتها حتى الآن ، إذ بدأت بثلاثة عشر مادة وهي الآن أكثر من مائة مادة ، وكان التغيير دائما يرمي إلى إصلاح بعض المآخذ الموجودة ، أو العمل على الارتفاع بالمهارات المختلفة كالسرعة مثلا ، وحتى عصرنا هذا ، وفي كل اجتماع أولمبي تؤلف لجنة لتعديل قانون اللعبة حسب ما يجد من ظروف قد تستدعي هذا التعديل ، وفيما يلي نبذة عن بعض ما تناولته يد التعديل من قوانين :

* السلطان : كانتا سلتى خوخ فعلا ، وكانتا معلقتين على الحائط ، وكان القاع موجودا بها ، ثم عدلتا حتى أصبحتا من نسيج ذي مواصفات خاصة .

* صالة اللعب : كانت في بادى الأمر عبارة عن أي مساحة مغطاة ، فكان كمخزن التبن وغير ذلك من بنايات يكفي ويعتبر مناسبا للعب حتى لو كان به بعض العمد التي تسند هذا البناء ثم أصبح المقلب ذا مقاييس وأبعاد ومواصفات خاصة .

* عدد اللاعبين : كان 9 ثم 7 لاعبين حسب اتفاق رئيسي الفريقين ثم عدل حتى أصبح

الآن 5 عدد أفراد الفريق 12.

* الكرة :كانت كرة قدم عند اختراع اللعبة ،وأصبحت كرة خاصة باللعبة .

* الرمية الحرة :كان في كل فريق شخص واحد هو الذي يتولى جميع رمياته الحرة

والآن يتولى كل لاعب رمي الرميات الحرة التي نالها هو نتيجة ارتكاب الخطأ ضده .

* كرة القفز : كان الحكم يقوم برمي الكرة بين قلبي الهجوم بعد كل هدف ،ثم ألغى هذا القانون

وأصبح الفريق الذي تصاب سلة هو الذين يتولى إدخالها من خارج الحدود النهائية ،وليست

هذه الأمثلة للحصر ،ولكنها أمثلة طريفة لما كانت عليه اللعبة في بداية أمرها ،إن دل التغيير

والتبديل في قواعد اللعبة على شيء ، فهو يدل على حيوية اللعبة وتفاعلها ،إلا إن كثرة هذا

التعديل تستلزم تعديلا في تكتيك اللعبة الدفاعي والهجومى ،وهذا ما يحدث حتى الآن بالفعل

التطور التاريخي لقانون كرة السلة

- أول قانون للعبة كرة السلة

بدأت لعبة كرة السلة بالقانون الذي صاغه نايسميث ،والذي يمكن إيجازه في ما يلي :

- يتراوح عدد أفراد الفريق الواحد بين (30) و(40) لا عبا يتواجد منهم داخل حدود الملعب

(9) لاعبين فقط .

- يسمح لأي لاعب يقذف الكرة من أي اتجاه نحو السلة بيد واحد أو بكلا اليدين معا .

- يمكن دفع الكرة في أي اتجاه بيد واحد أو بكلا اليدين مع عدم استخدام قبضة اليد في ذلك .

- يشترط على اللاعب الجري الكثرة ،ولكن يمكن أخذ خطوة واحدة عقب استلامها .

- يستخدم اللاعب يديه فقط في مسك الكرة ولا يمكن الاستعانة بجسمه في ذلك أو للاحتفاظ بها

. - الدفع بالأكتاف والحجز والضرب والعرقلة والإعادة باليدين من أهم الممنوعات ويحذر

على اللاعبين ارتكابها وتدخل ضمن الأخطاء .

- اللاعب الذي يحاول بناءا على نية مسبقة إيذاء خصمه يطرد من الملعب وتلغى

الإصابة التي أحرزها ولا يسمح له بمواصلة اللعب

- ضرب الكرة بقبض اليد يعتبر مخالفة لقواعد اللعب ، والفريق الذي يرتكب ثلاث

مخالفات متتالية يحتسب ضده هدف على شرط ألا يقوم الفريق الآخر بقطع تسلسل الأخطاء

بارتكاب خطأ وسطها .

- إذا استقرت الكرة على حافة السلة وقام أحد الخصوم بضربها أو تحريكها فإنها تعتبر هدفاً ضده .

- إذا أخرجت الكرة خارج الحدود فتعاد مرة أخرى إلى داخل الملعب بواسطة أفراد الفريق الذي لم يتسبب في إخراجها .

- إذا تسبب لاعبان أو أكثر من فريقين متنافسين في إخراج الكرة خارج الحدود ، فعلى الحكم أن يقوم بإدخالها ، وذلك بتمريرها في خط مستقيم داخل حدود الملعب ، وعلى أول لاعب يتمكن من الاستحواذ عليها أن يتخلص منها في مدة لا تزيد عن خمس ثواني وإذا احتفظ بها لمدة أطول تصبح من حق الفريق الآخر

- الحكم هو الشخص الوحيد الذي يقرر كون الكرة في اللعب من عدمه ، كما يقرر أيضاً صحة احتساب الهدف وعليه أن يسجل عدد الإصابات التي يحرزها كل فريق ، وهو القاضي الفاصل في كل شيء حتى نهاية المباراة ولا يحق لأي لاعب الاعتراض على قراراته وجزاء ذلك إعلان خطأ ضده .

- عند بداية المباراة يصطف لاعبو الفريق في مواجهة بعضهما البعض كل على حدوده ويقوم الحكم بوضع الكرة في منتصف الملعب ، وعند إعطاء إشارة البدء يعود اللاعب بأقصى سرعة باتجاه الكرة للاستحواذ عليها وبدء اللعب .

مقاييس الملعب

- في سنة 1907 : (100×60) قدم لعدد 9 لاعبين .

(72×50) قدم لعدد 5 لاعبين .

- في سنة 1922 : (70×45) قدم .

- في سنة 1983 : (72×40) قدم .

(85×45) قدم .

- في سنة 1953 : الإبقاء على اعتماد اللاعبين ولكن تحويل القياس إلى المتر .

(24×13) متراً

(28×15) متراً

- في سنة 1956 : ثم اعتماد ثلاثة مقاييس للملاعب

المعرب المروس (14×26) مرس.

المعرب الكبفر (15×28) مرس .

المعرب الصغفر (13×24) مرس.

- فف سنة 1985: تم رسم نصف دائرة حول الهدف تبعد عنه مسافة 6متر وفسب الإصابة بثلاثة نقاط إذا أفرىف من هفه المسافة .

- فف سنة 1999: تم اعتماد مقفاسفن للمعرب هما :

(15×28) مرسا للمنافسات الدولية .

(14×26) مرسا للمنافسات المحلية .

*اللاعبون

- فف سنة 1905 : 9 لاعفن .

- فف سنة 1907 : من 5 إلى 9 لاعفن حسب اتفاق الفرفقفن .

- فف سنة 1922 : من 6 إلى 9 لاعفن حسب اتفاق الفرفقفن .

- فف سنة 1924 : 6 لاعفن فقط .

- فف سنة 1928 : 5 لاعفن فقط .

*وقت المباراة

- فف سنة 1905 : شوطفن مدة كل شوط 12 دقفة .

- فف سنة 1907 : شوطان مدة كل شوط 15 دقفة .

- فف سنة 1924 : أربعة أشواط مدة كل شوط 8 دقائق .

- فف سنة 1928 : شوطان مدة كل شوط 20 دقفة .

- فف سنة 1999 : شوطان مدة كل شوط 20 دقفة ففم تقسمها إلى ففرففن كل فترة 10

دقائق وبنهما دققتان للراحة

إن التطور المستمر لقانون اللعبة والدراسات والبحوث الفف أدت إلى رفع المستوى

للفافة البدنية للاعبفن وكذلك التفكفر المستمر فف كسر الحفل الدفاعفة والهجومفة ،كل ذلك كان

له أثر بالغ فف تطور فنون اللعبة منذ نشأتها حتى وقتنا الحالي ،فلعبة كرة السلة أصبحت

تتطلب توقففا سرفعا فف الأداء وأصبح الصراع بفن المهاجمفن والمدافعفن طوال المباراة لا

فنفقطع ولا ففسم بالهدوء فف أف لحظة من لخطاتها .

وقد كان نتيجة هذا الصراع المستمر بين المهاجمين والمدافعين أثر بالغ في تطور المهارات وخلق مهارات جديدة ، ففي خلال الثلاثينيات كانت حركات القدمين ومهاراتها تنحصر في الجري وتغير السرعة والتوقف والارتكاز ، وكذلك الوثب ، وكان يتعلمها اللاعب بنفسه حيث تفرض طبيعة اللعب أن يقوم اللاعب بهذه الحركات دون أسس ثابتة وواضحة للمدربين ودون أن يدري اللاعب مدى أهميتها في متابعة الخصم ومراوغته ، ولكن طبيعة الصراع مع الخصم فرضت على اللاعب والمدرّب التفكير في تقنين هذه الحركات فبدأت تظهر بصورة أفضل في الأداء فأصبح التوقف يعتمد على ثني الركبتين لخفض مركز الثقل واتساع المسافة بين القدمين للمحافظة على الاتزان ، وبدأ الارتكاز يأخذ طابعاً مغايراً عما كان عليه من قبل حيث أصبح يتم بحجز الخصم وعلى مشط القدم لسرعة أدائه ، وهكذا تطورت حركات القدمين في هذه الفترة تطوراً ملحوظاً ، وفي خلال الأربعينيات شاع استخدام مهارات التصويب على السلة باليدين من الثبات ، فتكونت لدى المدافعين حساسية خاصة نحو التصويب بهذه الطريقة ، وأصبح من السهل إحباط معظم محاولات التصويب فبدأ المدربون التفكير في أسلوب آخر يتيح للاعبين المهاجمين فرص أكثر لإصابة الهدف حتى ظهرت مهارة التصويب من القفز في أوائل الخمسينيات ، كما بدأت أيضاً في هذه الفترة تختفي مهارة التصويب باليدين حتى في حالة الرمية الحرة ، حيث بدأ التصويب بيد واحد في الظهور واختفي تماماً التصويب باليدين مع أوائل الستينيات حيث ظهرت مهارة التصويب من أعلى إلى أسفل التي أطلق عليها اسم التصويبة الساحقة .

وقد كان هذا نتيجة لتطور التصويب من القفز ورد فعل طبيعي لمدى ما وصل إليه التقدم في الإعداد البدني للاعبين ، ولم يقف التطور في التصويب عند هذا الحد ، فقد شوهد خلال الأدوار النهائية لبطولة العالم التي أقيمت بمدينة لوبليانا بيوغسلافيا سنة 1970 تطور جديد للتصويب من القفز ، حيث يقوم اللاعب المصوب بتغيير اتجاهه في الهواء بعد أن يصل إلى أعلى ارتفاع حتى يتجنب بذلك مقاومة الخصم إذا ما استطاع أن يتابعه في الارتقاء والوثب

الدرس رقم: 02

قانون كرة لسلة (القاعدة الأولى): اللعبة

مادة 1- تعريف

1-1- لعبة كرة السلة:

تلعب كرة السلة بين (2) فريقين من (5) خمسة لاعبين وغرض كل منهما أن يسجل في سلة المنافس وأن يمنع الفريق الآخر من التسجيل.

يتم التحكيم بالمباراة من قبل الحكام حكام الطاولة ومفوض دولي في حال حضوره.

1-2- السلة: سلة المنافس/سلة الفريق.

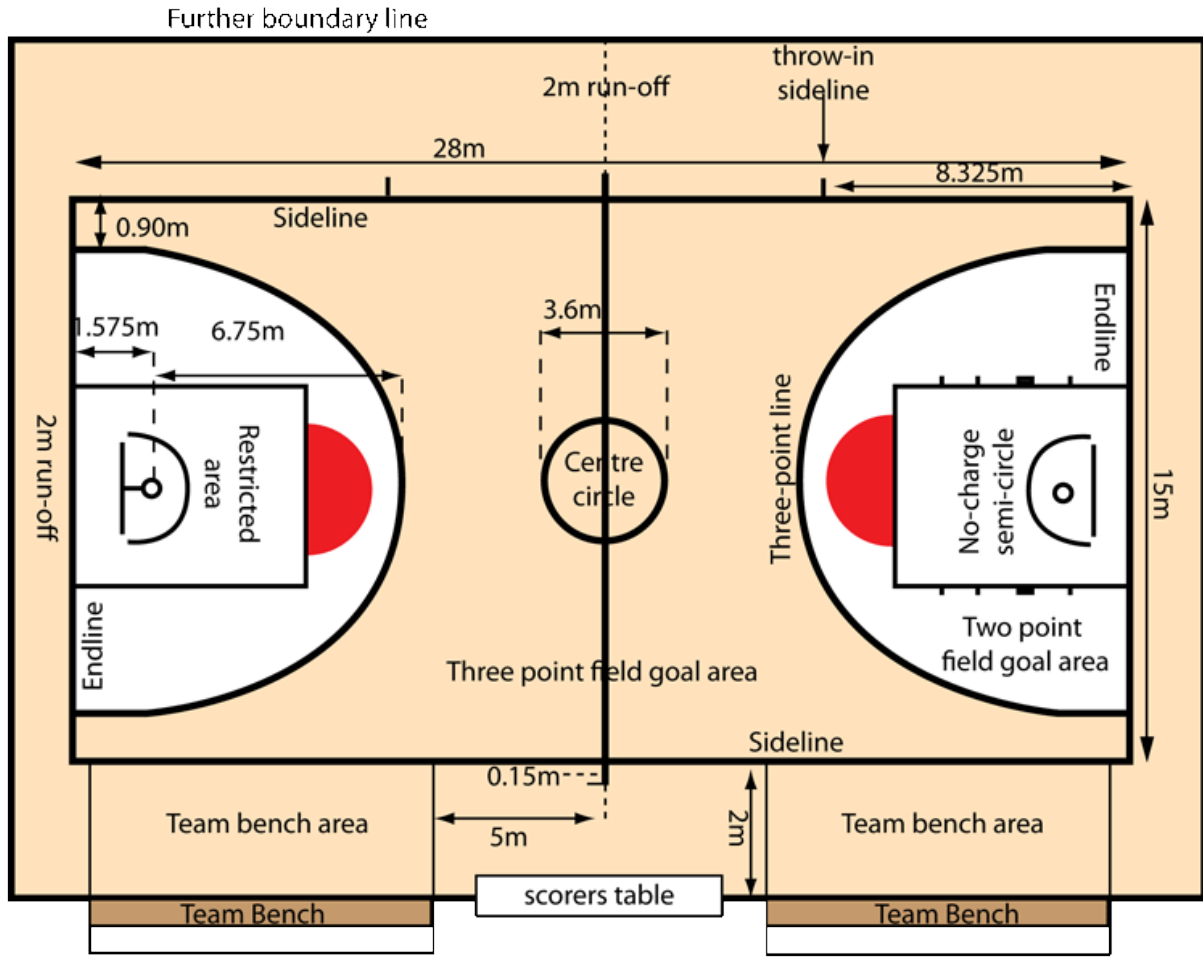
السلة التي تهاجم من فريق تكون سلة المنافسين والسلة التي يدافع عنها الفريق هي سلة الفريق.

1-3- الفائز بالمباراة:

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

القاعدة الثانية:

مادة 2- الملعب.



1-2- أرض الملعب.

يجب أن تكون أرض الملعب منبسطة ذات سطح صلب خالي من العوائق بأبعاد (28)م طولاً وبعرض (15)م مقاسة من الحافة الداخلية لخط الحدود.

2-2- المنطقة الخلفية:

تتكون منطقة الفريق الخلفية من سلة الفريق جزء الحد الداخلي للوحة وذلك الجزء من أرض الملعب المحدد بخط النهاية خلف السلة العائدة للفريق خطي الجانب وخط المركز.

3-2- المنطقة الأمامية:

تتكون منطقة الفريق الأمامية من سلة المنافسين جزء الحد الداخلي للوحة وذلك الجزء من أرض الملعب المحدد بخط النهاية خلف سلة المنافسين خطي الجانب والحافة الداخلية خط المركز (المنتصف) القريبة من سلة المنافسين.

2-4- الخطوط:

يجب أن ترسم جميع الخطوط باللون الأبيض بعرض (5) ستم ومرئية بوضوح.

2-4-1- خط الحدود:

يجب أن تكون أرض الملعب محددة بخط الحدود المكون من خطي النهاية وخطي الجانب هذه الخطوط ليست جزءا من أرض الملعب يجب أن يبعد أي عائق بما فيه مقعد الفريق (2) متران على الأقل عن أرض الملعب.

2-4-2- خط المركز الدائرة المركزية ونصف دائرة الرمية الحرة:

يجب أن ترسم الدائرة المركزية في منتصف أرض الملعب بنصف قطر (1.80)م مقاسة من الحافة الخارجية لمحيط الدائرة وإذا طليت الدائرة المركزية من الداخل فيجب أن يكون من نفس لون المناطق المحرمة يجب أن ترسم أنصاف دوائر الرمية الحرة في أرض الملعب بنصف قطر (1.80)م مقاسة من الحافة الخارجية لمحيط الدائرة ويكون مراكزها على نقطتي منتصف خطي الرمية الحرة.

2-4-3- خطوط الرمية الحرة والمناطق المحرمة وأماكن متابعة الكرات المرتدة:

يجب أن يرسم خط الرمية الحرة موازيا لكل من خطي النهاية.
المناطق المحرمة هي المناطق المستطيلة المرسومة على أرض الملعب والمحددة بخطي النهاية.

يجب أن يتم طلاء المناطق المحرمة من الداخل بلون واحد.

يجب أن تحدد أماكن متابعة الكرات المرتدة من الرميات الحرة على طول المناطق المحرمة المخصصة للاعبين أثناء الرميات الحرة.

2-4-4- منطقة الإصابة الميدانية بثلاث نقاط:

تكون منطقة الإصابة الميدانية للفريق بثلاث نقاط هي كل منطقة أرض الملعب باستثناء المنطقة القريبة من سلة المنافس المحددة والمتضمنة:

-خطان متوازيان يمتدان عموديا من خط النهاية وتبعد حافتهما الخارجية (90) ستم عن الحافة الداخلية لخطي الجانب.

-قوس بنصف قطر (6.75) مقاس من نقطة على الأرض تقع تحت مركز سلة المنافسين بالضبط وإلى الحافة الخارجية للقوس. وتكون المسافة من النقطة على الأرض إلى الحافة الداخلية لنقطة منتصف خط النهاية (1.575) م ويلتقي القوس مع الخطين المتوازيين. لا يعتبر خط الثلاث نقاط جزءاً من منطقة الإصابة الميدانية بثلاث نقاط.

(رسم الملعب هنا)

2-4-5- منطقتا مقعد الفريق:

يجب أن تحدد منطقتا الفريق خارج ساحة اللعب بخطين (2). يجب أن يتوفر (14) أربعة عشر مقعداً في منطقة مقعد الفريق لأفراد مقعد الفريق والمؤلف من: المدربين-مساعدتهم-البدلاء-اللاعبون المستبعدون-أنصار الفريق-أي أشخاص آخرين يجب أن يتواجدوا خلف مقعد الفريق ب(2) أمتار على الأقل.

2-4-6- خط رمية الإدخال:

يجب أن يرسم الخطان بطول (15) ستم خارج ساحة اللعب على الخط الجانبي مقابل طاولة المسجل. وتبعد حافتيهما الخارجية (7.325)م عن الحافة الداخلية لأقرب خط نهاية.

2-4-7- نصف دائرة اللاخطاً هجومي:

يجب أن ترسم خطوط نصف دائرة اللاخطاً هجومي على أرض الملعب وتحدد بواسطة: -نصف دائرة بنصف قطر (1.25)م مقاس من نقطة على الأرض تحت مركز السلة بالضبط وحتى الحافة الداخلية لنصف الدائرة وتلتقي نصف الدائرة مع: -خطان متوازيان متعامدان على خط النهاية وتبعد الحافة الداخلية (1.25)م عن نقطة على الأرض تحت مركز السلة بالضبط بطول (37.5) ستم وتبعد (1.20)م عن الحافة الداخلية لخط النهاية.

(الرسم هنا)

مادة 3- التجهيزات:

يتطلب وجود التجهيزات التالية:

*وحدتا أهداف مكونة من:

-لوحتان

-سلتان تشتملان على حلقة (قابلة للضغط) وشبكة

-بنيان دعائم اللوحة شاملا التغليف.

*ساعة المباراة

*لوحة نتيجة

*ساعة تسديد

*ساعة إيقاف أو جهاز مناسب (مرئي) (غير ساعة المباراة) من أجل توقيف الأوقات

المستقطعة.

*إشارتان (2) صوتيتان منفصلتان وبصوت عالي وحلفتان عن بعضهما بوضوح واحدة لكل

من:

-مشغل ساعة التسديد

-المسجل/الميكاتي

*ورقة تسجيل

*علامات أخطاء اللاعبين.

*علامات أخطاء الفريق.

*سهم الحيازة المتبادلة

*أرض الملعب

*الملعب

*إضاءة كافية.

(القاعدة الثالثة): الفرق - اللباس - اللاعبين - الاصابة - رئيس الفريق - المدربون.

مادة 4- الفرق

4-2- قاعدة:

يجب أن يتكون كل فريق من:

-ملا يزيد عن (12) اثني عشر عضو فريق مسموح لهم باللعب بما فيهم رئيس الفريق.

-مدرب ومساعد مدرب إذا ما رغب الفريق.

- (5) من أنصار الفريق كحد أعلى الذين يمكنهم الجلوس على مقعد الفريق ولهم مسؤوليات خاصة.

مثلا: مدير - طبيب-معالج-إحصائي-مترجم...الخ.

4-3- اللباس:

يتكون لباس لاعبي أعضاء الفريق من:

4-3-1- قمصان من نفس اللون السائد (الغالب). من الامام والخلف.

- يجب على جميع اللاعبين أن يضعوا قمصانهم داخل السراويل المخصصة للعب قميص وسروال من قطعة واحدة مسموح به.

- سراويل من نفس اللون الغالب من الامام والخلف. لكن ليس من الضروري أن تكون من ذات لون القمصان يجب أن تنتهي السراويل فوق الركبة.

- جوارب من نفس اللون الغالب لجميع لاعبي الفريق.

4-3-2- يجب على كل عضو فريق أن يرتدي قميص مرقم من الامام والخلف بأرقام واضحة وألوان موحدة مغايرة للون القميص. ويجب أن تكون الأرقام واضحة الرؤية وكذلك:

- طول (ارتفاع) تلك المثبتة من الخلف (20) سم على الأقل.

- طول (ارتفاع) تلك المثبتة من الأمام (10) سم على الأقل.

- يجب أن يكون عرض الأرقام (2) سم على الأقل.

- يجب ان تستخدم الفرق الأرقام 0 و 00 ومن 1 الى 99.

- لا يجوز للاعبي نفس الفريق استخدام ارقام متماثلة.

- يجب أن تبعد أي مادة دعائية أو شعار (5) ستم على الأقل عن الرقم.

- يجب على الفرق أن يكون لديها طقمان من القمصان على الأقل وكذلك:

- يجب على الفريق المذكور اسمه في البرنامج أولا (الفريق المضيف) أن يرتدي قمصانا ذات لون فاتح (يفضل الأبيض).

- يجب على الفريق المذكور اسمه في البرنامج ثانيا (الفريق الزائر) أن يرتدي قمصانا ذات لون داكن.

وعلى أية حال إذا اتفق الفريقان على تبادل ألوان القمصان فلهما ذلك.

مادة 5- اللاعبين: الإصابة:

5-1- يجوز للحكم إيقاف المباراة في حالة إصابة لاعب (لاعبين).

5-2- يتمتع الحكم عن اطلاق صافرته اذا كانت الكرة حية عند حدوث الإصابة. الى أن يسدد الفريق المسيطر على الكرة لإصابة ميدانية يفقد السيطرة على الكرة. يتمتع عن لعب الكرة أو أن تصبح الكرة ميتة. وإذا اقتضت الضرورة حماية اللاعب المصاب فيسمح للحكام إيقاف المباراة فوراً.

5-3- إذا لم يتمكن اللاعب المصاب من استئناف اللعب فوراً (خلال 15 ثانية تقريباً) أو إذا تلقى العلاج. فيجب أن يتم استبداله مالم ينقص الفريق عن (5) خمسة لاعبين على أرض الملعب.

5-4- يسمح لافراد مقعد الفريق ان يدخلوا ارض ان معب فقط باذن من الحكم لاصطحاب اللاعب المصاب قبل ان يستبدل.

5-5- يسمح للطبيب ان يدخل ارض الملعب بدون اذن من الحكم اذا كان اللاعب المصاب يتطلب معالجة طبية فورية وفقاً لقناعة الطبيب.

مادة 6- رئيس الفريق: واجباته وسلطاته:

6-1- رئيس الفريق (الكابتن) هو اللاعب الذي يعين من قبل مدربه لكي يمثل فريقه على أرض الملعب ويسمح له الاتصال بالحكام أثناء المباراة بطريقة لبقة للحصول على معلومات فقط عندما تصبح الكرة ميتة وساعة المباراة متوقفة.

6-2- يجب على رئيس الفريق ان يعلم الحكم الاول فوراً عند انتهاء نهاية المباراة إذا كان فريقه يعترض على نتيجة المباراة وأن يوقع على ورقة التسجيل في المكان المخصص "توقيع رئيس الفريق في حالة الاعتراض".

مادة 7- المدربون: واجباتهم وسلطاتهم:

7-1- يجب على كل مدرب أو من يمثله أن يزود المسجل قبل موعد المباراة ب(20) دقيقة على الأقل بقائمة مكتوب فيها أسماء وأرقام أعضاء الفريق المؤهلين للعب المباراة. وكذلك اسم رئيس الفريق. المدرب ومساعد المدرب. يحق لجميع أعضاء الفريق الذين دونت أسمائهم في ورقة التسجيل اللعب حتى وان حضروا بعد بداية المباراة.

7-2- يجب على كلا المدربيين تأكيد موافقتهما على أسماء وأرقام أعضاء الفريق وأسماء المدربين بالتوقيع على ورقة التسجيل قبل (10) دقائق من موعد بدأ المباراة. ويؤشران في نفس الوقت على اللاعبين (5) الخمسة

الذين ستبدأ بهم المباراة. وعلى مدرب فريق "أ" أن يكون البادئ بتقديم هذه المعلومات. (القاعدة الرابعة) إجراءات اللعب

مادة 8: وقت اللعب- التعادل بالنتيجة والفترات الإضافية.

8-1- يجب أن تتكون المباراة من (4) فترات مدة كل منها (10) عشر دقائق.

8-2- يجب أن يكون هناك استراحة لعب مدتها (20) عشرين دقيقة قبل الموعد المحدد لبدء المباراة

8-3- يجب أن يكون هناك استراحة مدتها (2) دقيقتين بين الفترة الأولى والثانية (الشوط الأول) وبين الفترة الثالثة والرابعة (الشوط الثاني). وقبل كل فترة إضافية.

8-4- يجب أن يكون هناك استراحة نصف الوقت مدتها (15) خمس عشرة دقيقة.

8-5- تبدأ استراحة اللعب:

-(20) عشرون دقيقة قبل الوقت المحدد لبدء المباراة.

-عندما تنطلق إشارة ساعة المباراة لنهاية الفترة.

مادة 12- كرة القفز والحياسة المتبادلة:

12-1 تعريف كرة القفز.

12-1-1 تحدث كرة القفز عندما يقذف الحكم الكرة في الدائرة المركزية بين أي لاعبين

متنافسين في بداية

الفترة الأولى.

12-1-2 تحدث الكرة الممسوكة عندما يطبق على الكرة بإحكام. لاعب أو أكثر من كلا

الفريقين المتنافسين. بإحدى أو كلتا اليدين. بحيث يتعذر على أي من اللاعبين تحقيق السيطرة على الكرة دون خشونة مفرطة.

12-3 حالات كرة القفز:

تحدث كرة القفز عندما:

-يتم احتساب كرة ممسوكة.

-تخرج الكرة خارج الحدود ويكون الحكام في حالة شك أو مختلفين حول أي من المتنافسين لمس الكرة أخيرا.

-تحدث مخالفة مزدوجة للرمية الحرة أثناء رمية حرة أخيرة أو وحيدة غير ناجحة.

تعلق كرة حية بين الحلقة واللوحة (باستثناء ما بين الرميات الحرة وبعد الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة المتبوعة برمية إدخال من على امتداد خط منتصف الملعب مقابل طاولة المسجل).

-تصبح الكرة ميتة عندما لا يكون أي من الفريقين مسيطر على الكرة أو مستحق لها.

- لا يكون هنالك جزاءات أخطاء أخرى متبقية للتنفيذ بعد إلغاء الجزاءات المتساوية ضد كلا الفريقين ولم يكن أي من الفريقين مسيطرا على الكرة أو مستحقا لها قبل أول خطأ أو مخالفة.

-ستبدأ جميع الفترات بخلاف الفترة الأولى.

12-4- تعريف الحيازة المتبادلة:

12-4-1- إن الحيازة المتبادلة هي طريقة للتسبب في أن تصبح الكرة حية من رمية إدخال بدلا من كرة قفز.

12-4-2- رمية الحيازة المتبادلة:

-تبدأ عندما تكون الكرة تحت تصرف لاعب لرمية إدخال.

-تنتهي عندما:

-تلمس أو تلمس الكرة بطريقة مشروعة من قبل لاعب داخل الملعب.

- يرتكب الفريق المنفذ لرمية الإدخال مخالفة.

-تعلق كرة حية بين الحلقة واللوحة أثناء رمية الإدخال.

12-5- إجراء الحيازة المتبادلة:

12-5-1- تتبادل الفرق حيازة الكرة في جميع حالات كرة القفز في الملعب برمية إدخال من

أقرب موقع للمكان الذي تحدث فيه حالة كرة القفز.

12-5-2- الفريق الذي لم يحقق السيطرة على كرة حية في الملعب. بعد كرة القفز يكون مستحقا

لأول كرة بالحيازة المتبادلة.

12-5-3- يبدأ الفريق المستحق للحيازة المتبادلة التالية عند نهاية أي فترة. الفترة التالية برمية إدخال عند امتداد خط المركز مقابل طاولة المسجل. مالم يكن هنالك رميات حرة لاحقة وحيازة كجزاء يجب أن ينفذ.

12-5-4- يتحدد الفريق المستحق لرمية إدخال الحيازة المتبادلة بواسطة سهم الحيازة في اتجاه سلة المنافسين ويتم عكس اتجاه سهم الحيازة المتبادلة فوراً عندما تنتهي رمية إدخال الحيازة المتبادلة .

12-5-5- تتسبب المخالفة من قبل الفريق أثناء أداء رمية ادخال الحيازة المتبادلة في أن يفقد ذلك الفريق رمية ادخال الحيازة المتبادلة ويتم عكس سهم الحيازة المتبادلة فوراً إشارة الى أن منافسي الفريق المخالف سوف يستحقون رمية إدخال الحيازة المتبادلة عند حالة كرة القفز التالية ويجب أن تستأنف المباراة بعدها بمنح الكرة لمنافسي الفريق المخالف لرمية الإدخال من مكان رمية الإدخال الأصلية.

12-5-6- إن الخطأ من قبل أي من الفريقين:

-قبل بداية الفترة بخلاف الفترة الأولى.أو

-أثناء رمية إدخال الحيازة المتبادلة.

لا يتسبب بأن يفق الفريق المستحق لرمية الإدخال لتلك الحيازة المتبادلة.

مادة 16- الإصابة متى تحدث وقيمتها

16-1-تعريف.

16-1-1- تحدث الإصابة عندما تدخل كرة حية السلة من أعلى وتستقر بها أو تمر خلالها.

16-1-2- تعتبر الكرة داخل السلة عندما يكون أقل جزء من الكرة داخل وأسفل مستوى الحلقة.

16-2- قاعدة.

16-2-1- تسجل الإصابة لفريق المهاجم لسلة المنافسين التي دخلتها الإصابة كما يلي:

-تحتسب الإصابة من الرمية الحرة بنقطة (1) واحدة.

-تحتسب الإصابة بنقطتين من منطقة الإصابة الميدانية بنقطتين.

-تحتسب الإصابة بثلاث نقاط من منطقة الإصابة الميدانية بثلاث نقاط.

-إذا لمست الكرة بطريقة مشروعة من قبل لاعب مهاجم أو مدافع في الرمية الحرة الأخيرة أو

الوحيدة بعد أن لمست الكرة الحلقة وقبل أن تدخل السلة. تحتسب الإصابة (2) بنقطتين.

16-2-2- إذا ما سجل لاعب بالمصادفة إصابة ميدانية في سلة فريقه. تحتسب الإصابة (2) بنقطتين ويتم تسجيلها وكأنها أحرزت من قبل رئيس الفريق المنافس المتواجد على أرض الملعب.

16-2-3- إذا ما سجل لاعب بطريقة متعمدة إصابة ميدانية في سلة فريقه. تعتبر مخالفة ولا تحتسب الإصابة.

16-2-4- إذا تسبب لاعب بمرور الكرة بأكملها من خلال أسفل السلة. تعتبر مخالفة .

16-2-5- يجب أن تشير ساعة المباراة الى 0:003 (ثلاث أعشار الثانية) أو أكثر للاعب لكي يحقق سيطرته على الكرة من رمية إدخال أو من متابعة بعد رمية حرة وحيدة أو أخيرة في محاولة تصويبة لإصابة ميدانية.

إذا كانت ساعة المباراة تشير إلى 0:001 أو 0:002 (عشري أو عشر الثانية). فإن النمط الوحيد للإصابة الميدانية المتحققة يكون بضرب الكرة أو القيام بدنكها مباشرة.

مادة 18: الوقت المستقطع

18-1 تعريف.

الوقت المستقطع هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من المدرب أو مساعد المدرب.

18-2 قاعدة

18-2-1- يجب أن يدوم كل وقت مستقطع (1) دقيقة واحدة.

18-2-2- يمكن الحصول على الوقت المستقطع أثناء فرصة الوقت المستقطع.

18-2-3- تبدأ فرصة الوقت المستقطع عندما:

-تصبح الكرة ميتة وساعة المباراة متوقفة. وبعد أن ينهي الحكم اتصاله مع طاوله المسجل ولكلا الفريقين.

-تصبح الكرة ميتة بعد رمية حرة أخيرة أو وحيدة ناجحة ولكلا الفريقين.

-يتم احراز اصابة ميدانية. للفريق غير المحرز للإصابة.

18-2-4- تنتهي فرصة الوقت المستقطع عندما تكون الكرة تحت تصرف لاعب لرمية إدخال أو للرمية الحرة الأولى أو الوحيدة.

18-2-5- يمكن أن يمنح كل فريق:

- (2) وقتين مستقطعين خلال النصف الأول من المباراة.

- (3) ثلاث أوقات مستقطعة خلال النصف الثاني من المباراة مع وقتين مستقطعين كحد أعلى في آخر دقيقتين من النصف الثاني من المباراة.

- وقت مستقطع (1) واحد خلال كل فترة إضافية.

18-2-6- لا يسمح بترحيل الأوقات المستقطعة غير المستغلة للنصف الثاني أو الفترة الإضافية.

18-2-7- يحتسب الوقت المستقطع على الفريق الذي يادر مدربه بالطلب أولاً. مالم يتم منح

الوقت المستقطع عقب إصابة ميدانية سجلت بواسطة المنافسين وبدون الإعلان عن مخالفة.

18-2-8- لا يسمح بالوقت المستقطع لفريق المسجل للإصابة عندما تظهر على ساعة المباراة

(2) دقيقتين أو أقل في الفترة الرابعة. أو في أي فترة إضافية. أو بعد إصابة ميدانية ناجحة مالم يوقف الحكم المباراة.

18-3- الإجراء:

18-3-1- للمدرب أو مساعد المدرب فقط الحق في طلب اوقت المستقطع. يجب عليه أن

يؤسس اتصال بصري مع المسجل أو يجب عليه التوجه الى طاولة المسجل ويطلب بوضوح وقتاً مستقطعا مستخدما يديه بالإشارة التقليدية الخاصة..

18-3-6- إذا تم طلب الوقت المستقطع من قبل أي من الفريقين بعد أن تم وضع الكرة تحت

تصرف رامي الرمية الحرة الأولى أو الوحيدة. يسمح بالوقت المستقطع إذا:

-كانت الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة ناجحة.

-كانت الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة متبوعة برمية إدخال عند امتداد خط المركز مقابل طاولة المسجل.

-تم احتساب خطأ بين الرميات الحرة. في هذه الحالة يجب أن تستكمل الرمية (الرميات) الحرة ويسمح بالوقت المستقطع قبل تنفيذ جزاء الخطأ الجديد.

-تم احتساب خطأ قبل أن تصبح الكرة حية بعد الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة. في هذه الحالة يسمح بالوقت المستقطع قبل تنفيذ جزاء الخطأ الجديد.

-تم احتساب مخالفة قبل أن تصبح الكرة حية بعد الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة. في هذه

الحالة يسمح بالوقت المستقطع قبل تنفيذ رمية الإدخال

في حال مجموعة متتابعة من الرميات الحرة و/ أو حيازة للكرة ناجمة عن جزاء أكثر من خطأ (1) واحد. يتم التعامل مع كل مجموعة على حده.

مادة 19 – التبديل:

19-2-1- يسمح للفريق بتبديل لاعب (أو أكثر) خلال فرصة التبديل.

19-2-2- تبدأ فرصة التبديل عندما:

-تصبح الكرة ميتة وتوقفت ساعة المباراة. وبعد أن ينهي الحكم اتصالاته مع طاولة المسجل ولكلا الفريقين.

-تصبح الكرة ميتة بعد رمية حرة أخيرة أو وحيدة ناجحة ولكلا الفريقين.

- (للفريق الذي لم يسجل) وتم احتساب إصابة ميدانية عندما يظهر على ساعة المباراة (2:00) دقيقتين أو أقل في الفترة الرابعة أو في فترة إضافية.

19-2-5- ل يسمح بالتبديل للفريق محرز الإصابة عندما تتوقف ساعة المباراة على إثر إصابة ميدانية ناجحة عندما تظهر على ساعة المباراة (2:00) أو أقل في الفترة الرابعة وفي كل فترة إضافية. مالم يوقف الحكم المباراة.

19-3-6- يجب أن يتم التبديل بأسرع ما يمكن. ويجب أن يستبدل اللاعب المرتكب لخطأه (5) الخامس أو المستبعد بعدم الأهلية فوراً (خلال 30 ثلاثون ثانية تقريباً) فإذا كان هناك تأخير للمباراة. برأي الحكم يتم احتساب وقت مستقطع على الفريق المخالف. وإذا لم يتبقى للفريق وقتاً مستقطعاً يمكن احتساب خطأ فني على مدرب الفريق لتأخيره المباراة (يسجل B).

19-3-8- غذا ما توجب استبدال رامي الرمية الحرة لأنه:

-أصيب.

-ارتكب خطأه (5) الخامس.

-قد تم استبعاده.

يجب أن تنفذ الرمية (الرميات) الحرة من قبل بديله الذي لا يسمح باستبداله ثانية حتى يكون قد لعب بالفترة التالية من تشغيل ساعة المباراة.

19-3-9- إذا تم طلب التبديل من قبل أي من الفريقين بعد ان وضعت الكرة تحت تصرف

رامي الرمية الحرة للرمية الحرة الأولى أو الوحيدة. يسمح بالتبديل إذا:

-كانت الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة ناجحة.

-كانت الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة متبوعة برمية إدخال عند امتداد خط المركز مقابل طاولة المسجل.

-تم احتساب خطأ بين الرميات الحرة. في هذه الحالة. يجب أن تستكمل الرمية (الرميات) الحرة ويسمح بالتبديل قبل تنفيذ الخطأ الجديد.

-تم احتساب خطأ قبل أن تصبح الكرة حية بعد الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة. في هذه الحالة. يسمح بالتبديل قبل تنفيذ جزاء الخطأ الجديد.

-تك احتساب مخالفة قبل ان تصبح الكرة حية بعد الرمية الأخيرة أو الوحيدة. في هذه الحالة يسمح بالتبديل قبل تنفيذ رمية الإدخال.

في حال مجموعة متتابعة من الرميات الحرة الناجمة عن أكثر من (1) جزاء خطأ واحد. يتم التعامل مع كل مجموعة على حده.

مادة 20- خسارة المباراة بالانسحاب:

يخسر الفريق المباراة بالانسحاب إذا:

-لم يتواجد الفريق أولم يتمكن من تحضير (5) لاعبين جاهزين للعب بعد (15) خمسة عشر دقيقة على زمن بدء المباراة.

-حال بأفعاله دون لعب المباراة.

-رفض اللعب بعد أن طلب منه الحكم الأول ذلك.

20-2- الجزاء

20-2-1- تمنح البارة للمنافسين وتكون النتيجة (00-20) عشرون مقابل صفر إضافة الى حصول الفريق المنسحب على (0) صفر من النقاط بالتصنيف.

20-2-2- يخسر الفريق الذي ينسحب المجموع الكلي للنقاط في المباريات من مرتين (ملعبه وخارج ملعبه). وبالنسبة للمباريات الاقصائية (الفائز: بمبارتين من أصل ثلاث مباريات) فان الفريق الذي ينسحب من المباراة الأولى. الثانية أو الثالثة سوف يخسر تسلسله أو المباريات الاقصائية بالانسحاب. وهذا لا ينطبق على المباريات الاقصائية (الفائز في ثلاث مباريات من أصل خمس مباريات).

20-2-3- إذا انسحب فريق للمرة الثانية في إحدى المنافسات. يجب أن يستبعد من المنافسة وتلغى كافة نتائج المباريات الملعبه من قبل هذا الفريق.

مادة 2 -خسارة المباريات بالإخفاق:

21-1- قاعدة

سوف يخسر الفريق المباراة بالإخفاق إذا قل عدد لاعبي الفريق أثناء المباراة عن لاعبين اثنين داخل الملعب جاهزين للعب.

21-2- الجزاء

21-2-1- إذا كان الفريق الذي منح الفوز متقدماً. تبقى النتيجة كما هي عند وقت الإيقاف. إذا

كان الفريق الذي منح الفوز غير متقدم. فإن النتيجة تسجل لصالحه (00-02) إثنان مقابل

صفر. سوف يحصل الفريق المخفق على (1) نقطة واحدة بالتصنيف.

21-2-2- للمجموع الكلي للنقاط في المباريات من مرتين (ملعبه وخارج ملعبه) فإن الفريق

الذي يخفق في المباراة الأولى أو الثانية سوف يخسر تسلسله بالإخفاق.

الدرس رقم: 03

القاعدة الخامسة – المخالفات:

مادة 22:

22-1-تعريف: المخالفة هي كسر للقواعد.

22-2- الجزاء

تمنح الكرة للمنافس لرمية إدخال عند أقرب مكان لوقوع المخالفة. باستثناء خلف اللوحة مباشرة. مالم يرد بالقواعد بخلاف ذلك.

مادة 24 – التنطيط/المحاورة

24-1- تعريف

24-1-1- المحاورة (التنطيط) هي حركة الكرة الحية التي يتسبب بها لاعب يسيطر على تلك الكرة بحيث يرمي. يدفع يذرج بها على الأرض أو يتعمد رميها باتجاه اللوحة.

24-1-2- يبدأ التنطيط عندما يحقق لاعب السيطرة على كرة حية داخل الملعب. برميها.

دفعها. دحرجتها أو التنطيط بها على الأرض أو تعمد رميها باتجاه اللوحة ومعاودة لمسها ثانية قبل أن تلمس لاعبا آخر.

ينتهي التنطيط عندما يلمس اللاعب الكرة بكلتا يديه في ذات الوقت أو أن يسمح للكرة أن تستقر على يده أو كلتا يديه.

ويسمح برمي الكرة في الهواء أثناء التنطيط شريطة أن تلمس الكرة الأرض أو لاعبا آخر قبل أن يلمسها ثانية بيده اللاعب الذي رماها.

ليس هناك من حد لعدد الخطوات التي يسمح للاعب القيام بها عندما لا تكون الكرة على تماس مع يده.

قاعدة

لا يسمح للاعب بالتنطيط مرة ثانية بعد أن أنهى محاورته الأولى.

مادة 25 – المشي

25-1- تعريف

25-1-1- المشي هو حركة غير قانونية. تتجاوز الحدود الموضحة في هذه المادة. بإحدى أو

كلتا القدمين. في أي اتجاه خلال إمساك كرة حية داخل الملعب.

25-1-2- الإرتكاز هو حركة قانونية يخطو خلالها اللاعب الممسك بكرة حية داخل الملعب مرة أو أكثر من مرة بنفس القدم في أي اتجاه. بينما بقيت القدم الأخرى المسماة قدم الإرتكاز على تماس في نفس النقطة مع الأرض.

25-2- قاعدة

25-2-1- تأسيس قدم ارتكاز اللاعب الذي يمسك كرة حية داخل الملعب:

-أثناء الوقوف بكلتا القدمين على الأرض:

-لحظة رفع إحدى القدمين. تصبح الأخرى قدم ارتكاز.

-أثناء التحرك:

-إذا كانت إحدى القدمين تلامس الأرض. تصبح هذه القدم هي قدم الارتكاز.

-إذا كانت كلتا القدمين غير ملامستين للأرض وقام اللاعب بالهبوط على الأرض بإحدى قدميه

في آن واحد. من لحظة رفع إحدى القدمين. تصبح الأخرى قدم الإرتكاز.

-إذا كانت كلتا القدمين غير ملامستين للأرض وقام اللاعب بالهبوط على الأرض بإحدى

قدميه. عندها تصبح تلك القدم قدم الإرتكاز. فإذا قفز اللاعب على تلك القدم وتوقف بالهبوط

على كلتا قدميه في آن واحد. عندها لا تكون أي من القدمين قدم ارتكاز.

25-2-2- التقدم بالكرة للاعب الذي أسس قدم ارتكاز أثناء سيطرته على كرة حية داخل

الملعب:

-أثناء الوقوف بكلتا القدمين على الأرض:

-للبدء بالتنطيط. لا يسمح برفع قدم الارتكاز قبل ترك الكرة لليد (اليدين).

-للتمرير أو التصويب لإصابة ميدانية. يسمح للاعب بأن يقف على قدم الإرتكاز. على أن لا

تعود أي من القدمين الى الأرض قبل ترك الكرة ليد (اليدين).

-أثناء التحرك:

-للتمرير أو التصويب لإصابة ميدانية. يسمح للاعب بأن يقفز على قدم الارتكاز وأن يهبط

على إحدى أو كلتا القدمين في آن واحد. بعد ذلك. إحدى أو تلك القدمين يمكن أو يتم رفعها على

الأرض. لكن لا يسمح بعودة أي من القدمين الى الأرض قبل ترك الكرة لليد (اليدين).

-للبدء بالتنطيط. لا يسمح برفع قدم الارتكاز قبل ترك الكرة اليد (اليدين).

-أثناء الوصول الى وقوف بينما لا تكون أي من القدمين قدم الارتكاز:
-للبدء بالتنطيط. لا يسمح برفع أي من القدمين قبل ترك الكرة اليد (اليدين).
-للتمرير أو التصويب للإصابة ميدانية. يمكن لاحدى أو كلتا القدمين أن ترفع على أن لا تعود
الى الأرض قبل ترك الكرة اليد (اليدين).

25-2-3- اللاعب الواقع. الممدد أو الجالس على الأرض:

-يكون من المشروع عندما يقع لاعب ممسك بالكرة على الأرض وينزلق . او أثناء تمده أو
جلوسه على الأرض أن يعاود السيطرة على الكرة.
-تكون مخالفة إذا قام اللاعب بعد ذلك بالتدحرج. او ان يحاول الوقوف وهو ممسك بالكرة.
مادة 26- ثلاث ثوان

26-1- قاعدة

26-1-1- يجب على اللاعب أن لا يبقى في المنطقة المحرمة للمنافسين أكثر من ثلاث ثوان
متواصلة. عندما يكون فريقه مسيطرا على كرة حية في المنطقة الأمامية وساعة المباراة في
حالة دوران.

26-1-2- يجب السماح للاعب الذي:

-يسعى في المحاولة لمغادرة المنطقة المحرمة.

-يكون في المنطقة المحرمة عندما يكون هو أو أحد زملائه بالفريق في وضع التصويب
وتترك الكرة أو تكون قد تركت للتويد (يدي) اللاعب في تصويبه لإصابة ميدانية.

-يحاور في المنطقة المحرمة ليصوب من أجل إصابة ميدانية بعد أن تواجد هناك لأقل من (3)
ثوان.

26-1-3- يجب على اللاعب أن يضع كلتا قدميه خارج المنطقة المحرمة لكي يثبت نفسه
خارج المنطقة المحرمة.

مادة 27- اللاعب المطبق عليه

27-1-تعريف

يكون اللاعب الممسك لكرة حية داخل الملعب مطبقا عليه عندما يكون منافس في وضع دفاع
قانوني فعال على مسافة لا تزيد على (1) متر واحد.

27-2- يجب على اللاعب المطبق عليه أن يمرر. يصوب أو يحاور بالكرة خلال (5) خمس ثوان.

مادة 28- ثماني ثوان.

28-1- قاعدة

28-1-1- حيثما:

-يحقق لاعب السيطرة على كرة حية في منطقته الخلفية.

-من رمية ادخال. تلمس الكرة أو تلمس بطريقة مشروعة من قبل أي لاعب في المنطقة الخلفية وتبقى السيطرة على الكرة في المنطقة الخلفية لفريق ذلك اللاعب المنفذ لرمية الادخال. يجب على ذلك الفريق أن يتسبب بنقل الكرة الى منطقته الأمامية خلال (8) ثوان.

28-1-2- يتسبب الفريق بنقل الكرة إلى منطقته الأمامية كلما:

-تلمس الكرة التي ليست تحت سيطرة أي لاعب المنطقة الأمامية.

-تلمس الكرة أو تلمس بطريقة مشروعة من قبل لاعب مهاجم والذي تكون كلتا قدميه على تماس مع منطقته الأمامية.

-تلمس الكرة أو تلمس بطريقة مشروعة من قبل لاعب مدافع والذي يكون جزءا من جسده على تماس مع منطقته الخلفية.

-تلمس الكرة الحكم والذي يكون جزءا من جسده على تماس مع المنطقة الأمامية للفريق المسيطر على الكرة.

-خلال التنطيط من المنطقة الخلفية الى المنطقة الأمامية. الكرة وكلتا قدمي المنطط تماما على تماس مع المنطقة الأمامية.

28-1-3- سوف تستمر فترة (8) الثماني ثوان بأي وقت متبقي عندما يتم منح الفريق الذي كانت له السيطرة السابقة على الكرة رمية إدخال في المنطقة الخلفية. كنتيجة الى:

-خروج الكرة خارج الحدود.

-لاعب من نفس الفريق قد أصيب.

-حالة كرة قفز.

-خطأ مزدوج.

-إلغاء جزاءات متكافئة على كلا الفريقين.

مادة 29- 24 ثانية

29-1- قاعدة

29-1-1- حيثما:

-يحقق لاعب السيطرة على كرة حية على أرض الملعب.

-من رمية إدخال. تلمس الكرة أو تلمس بطريقة مشروعة من قبل أي لاعب على أرض الملعب

وتبقى السيطرة على الكرة لفريق ذلك اللاعب المنفذ لرمية الإدخال. يجب على ذلك الفريق أن

يحاول التصويب لإصابة ميدانية خلال (24) ثانية.

لمشروعية التصويبة لإصابة ميدانية خلا (24) ثانية:

-يجب أن تترك الكرة يد (يدي) اللاعب قبل أن تنطلق إشارة ساعة التسديد.

-وبعد أن تترك الكرة يد (يدي) اللاعب. يجب أن تلمس الكرة الحلقة أو ان تدخل السلة.

29-1-2- عندما تتم محاولة تصويبة لإصابة ميدانية قرب نهاية فترة (24) ثانية وتنطلق إشارة

ساعة التسديد بينما تكون الكرة في الهواء:

-إذا دخلت الكرة السلة. لم تحدث مخالفة. ويتم التغاضي عن الإشارة وتحتسب الإصابة.

-إذا لمست الكرة الحلقة لكنها لم تدخل السلة. لم تحدث مخالفة ويتم التغاضي عن الإشارة

وتستمر المباراة.

-إذا أخطأت الكرة الحلقة. تحدث مخالفة وعلى كل. غذا حقق المنافسون سيطرة فورية

وواضحة على الكرة يتم التغاضي عن الإشارة وتستمر المباراة.

يجب أن تطبق كافة القيود المتعلقة بالتأثير على الهدف واعاقة الكرة.

29-2- الإجراء

29-2-1- يجب إعادة ضبط ساعة التسديد إذا تم إيقاف المباراة من قبل الحكم:

-لخطا او مخالفة (ليس لأن الكرة خرجت خارج الحدود) من قبل الفريق غير المسيطر على

الكرة.

-لأي سبب مشروع من قبل الفريق الغير مسيطر على الكرة.

-لأي سبب مشروع غير مرتبط بأي من الفريقين.

في هذه الحالات تمنح حيازة الكرة لنفس الفريق الذي كانت له السيطرة السابقة على الكرة عندها.

-إذا تم منح رمية الإدخال في المنطقة الخلفية. يجب إعادة ضبط ساعة التسديد الى (24) ثانية.

-إذا تم منح رمية الإدخال في المنطقة الأمامية. يجب إعادة ضبط ساعة التسديد كما يلي:

-إذا كان يظهر على ساعة التسديد (14) ثانية أو أكثر عندما توقفت المباراة. لا يتم إعادة ضبط ساعة التسديد. بل تستمر من الوقت الذي توقفت عنده.

-إذا كان يظهر على ساعة التسديد (13) ثانية أو أقل عندما توقفت المباراة يتم إعادة ضبط ساعة التسديد الى (14) ثانية.

ومع ذلك إذا تم إيقاف اللعبة من قبل الحكام لأي سبب وجيه لا علاقة له بأي من الفريقين. وفي اعتقاد الحكم ان ضبط ساعة التسديد من شأنه أن يضع الفريق المنافس في ضرر. فوجب أن تستمر ساعة التسديد من الوقت الذي توقفت عنده.

29-2-2- يجب إعادة ضبط ساعة التسديد الى (24) ثانية. فيما اذا استحق الفريق المنافس بعد إيقاف المباراة من قبل الحكام اثر خطأ أو مخالفة من قبل الفريق المسيطر على الكرة.

29-2-3- بعد أن لمست الكرة حلقة الفريق المنافس. يجب إعادة ضبط ساعة التسديد الى:

24- ثانية. اذا استعاد الفريق المنافس السيطرة على الكرة.

14- ثانية. إذا كان الفريق الذي استعاد السيطرة على الكرة هو ذات الفريق الذي كان مسيطرا على الكرة قبل لمسها للحلقة.

29-2-4- غذا انطلق صوت ساعة التسديد بالغلط أثناء سيطرة أحد الفريقين على الكرة. أو لم

يكن أي من الفريقين مسيطرا على الكرة. يجب التغاضي على الإشارة وتستمر المباراة.

على كل حال إذا كان في تقدير الحكم أن الفريق المسيطر على الكرة قد تضرر فيجب أن تتوقف المباراة وأن يتم تصحيح ساعة التسديد وأن تمنح حيازة الكرة لذلك الفريق.

مادة 30 – عودة الكرة إلى المنطقة الخلفية.

30-1-تعريف

30-2- قاعدة لا يسمح للفريق المسيطر عل كرة حية في منطقته الأمامية التسبب بعودة الكرة

بطريقة غير مشروعة الى منطقته الخلفية.

30-3- الجزء

يتم منح الكرة للمنافسين لرمية إدخال من منطقتهم الأمامية من أقرب مكان لوقوع المخالفة.
باستثناء خلف اللوحة مباشرة.

مادة 31- التأثير على الهدف وإعاقة الكرة

31-2- قاعدة

31-2-1- يحدث التأثير على الهدف خلال تصويبه لإصابة ميدانية عندما يلمس لاعب الكرة
بينما تكون بأكملها فوق مستوى الحلقة و:

-تكون في حالة هبوط نحو السلة. أو

-بعد ان تلمس اللوحة.

31-2-2- يحدث التأثير على الهدف خلال تصويبه لرمية حرة عندما يلمس لاعب الكرة وهي
في حالة طيران نحو السلة وقبل أن تلمس الحلقة.

31-2-3- يسري حظر التأثير على الهدف إلى أن:

-يتبين بأنه لم يعد إمكانية للكرة لدخولها السلة.

-تلمس الكرة الحلقة.

31-2-4- تحدث إعاقة الكرة عندما:

-يلس لاعب السلة أو اللوحة بينما تكون الكرة على تماس مع الحلقة بعد تصويبه لإصابة
ميدانية أو رمية حرة أخيرة أو وحيدة.

-يلمس لاعب الكرة. السلة أو اللوحة بعد رمية حرة متبوعة برمية (رميات) حرة إضافية. بينما
لا يزال هناك إمكانية لدخول الكرة السلة.

-يلمس لاعب الكرة بالوصول إليها خلال السلة من الأسفل.

-يلمس لاعب مدافع الكرة أو السلة بينما تكون الكرة داخل السلة وبالتالي يحول دون مرورها
من خلال الشبكة.

-يتسبب لاعب باهتزاز السلة أو يمسك بالسلة وبطريقة أدت. حسب قناعة الحكم إلى منع دخول
الكرة في السلة أو تسببت بدخولها.

-بمسك لاعب السلة لكي يلعب بالكرة.

31-2-5-عندما:

-يطلق الحكم صافرته بينما تكون الكرة بيدي لاعب في وضع التصويب أو تكون الكرة في الهواء إثر تصويبة ميدانية.

-تتطلق الإشارة الصوتية لساعة المباراة لنهاية الفترة بينما تكون الكرة في الهواء إثر تصويبة ميدانية.

لا يجوز لأي لاعب لمس الكرة بعد أن لمست الحلقة بينما لات زال هناك امكانية لدخولها السلة.

يجب ان تطبق كافة القيود المتعلقة بالتأثير على الهدف وإعاقة الكرة.

31-3-الجزء

31-3-1- إذا ارتكبت المخالفة من اللاعب المهاجم. لا تمنح نقاط. وتمنح الكرة للمنافسين لرمية ادخال من خارج الحدود عند امتداد خط الرمية الحرة. ما لم ينص على خلاف ذلك بالقواعد.

31-3-2-إذا ارتكبت المخالفة من اللاعب المدافع. يمنح لفريق المهاجم:

(1) نقطة واحدة عند اطلاق الكرة لرمية حرة.

(2) نقطتان عند اطلاق الكرة من منطقة الاصابة الميدانية بنقطتين.

(3) ثلاث نقاط عند اطلاق الكرة من منطقة الاصابة الميدانية بثلاث نقاط.

يكون منح النقاط كما لو أن الكرة قد دخلت السلة.

31-3-3- إذا ارتكبت التأثير على الهدف من قبل اللاعب المدافع أثناء الرمية الحرة الأخيرة أو

الوحيدة. يتم منح الفريق المهاجم نقطة (1) واحدة متبوعة بجزء خطأ فني يحتسب على اللاعب المدافع.

الدرس رقم: 04

القاعدة السادسة- الأخطاء

مادة 32 الأخطاء

32-1- تعريف

32-1-1- الخطأ هو كسر لقواعد متعلق باحتكاك شخصي غير مشروع مع منافس و/ أو سلوك غير رياضي.

32-1-2- يمكن احتساب أي عدد من الأخطاء ضد الفريق. بغض النظر عن الجزاء. وكل خطأ يجب أن يحتسب ويدون في ورقة التسجيل ضد مرتكبه ويجازي تبعاً لذلك.

مادة 34- الخطأ الشخصي

34-1- تعريف

34-1-1- الخطأ الشخصي هو احتكاك غير شرعي بلاعب منافس. سواء كانت الكرة حية أو ميتة. لا يجوز للاعب أن يمسك. يعيق. يدفع. يهاجم. يعرقل أو يحول دون تقدم منافس. بمد يده. ذراعه. مرفقه. كتفه. حوضه. ساقه. ركبته. أو قدمه. ولا أن ينحني بجسمه بوضع "غير طبيعي" (خارج أسطوانته). ولا أن يشارك في أية خشونة أو لعبة عنيفة.

34-2- الجزاء

يحتسب خطأ شخصي ضد مرتكبه.

34-2-1- إذا ارتكب الخطأ على لاعب ليس في وضع التصويب:

-تستأنف المباراة برمية إدخال من قبل الفريق الذي ارتكب ضده الخطأ من المكان الأقرب لوقوع المخالفة.

-تطبق المادة (41) إذا كان الفريق مرتكب الخطأ في وضع جزاء الفريق .

34-2-2- إذا ارتكب الخطأ على لاعب في وضعية التصويب. يجب أن يمنح ذلك اللاعب عدداً من الرميات الحرة وفقاً للتالي:

-إذا كانت التصويبة من منطقة الإصابة الميدانية ناجحة. يتم احتسابها مع منح رمية (1) حرة إضافية واحدة.

-إذا كانت التصويبة من منطقة الإصابة الميدانية بنقطتين غير ناجحة. يتم منح رميتان (2) حرتان.

-إذا كانت التصويبة من منطقة الإصابة الميدانية بثلاث نقاط غير ناجحة. يتم منح رمية (3) رميات حرة.

-إذا ارتكب الخطأ على لاعب عند أو مباشرة قبل انطلاق اشارة ساعة المباراة لنهاية الفترة أو عند أو مباشرة قبل انطلاق اشارة ساعة التسديد. بينما لا تزال الكرة في يد (يدي) اللاعب. وتتجح الاصابة. لا يتم احتسابها ويتم منح (2) رميتان أو (3) ثلاث رميات حرة.

مادة 35 الخطأ المزدوج

35-1-تعريف

35-1-1-الخطأ المزدوج هو وضع يرتكب فيه متنافسين خطأ شخصي ضد بعضهما البعض في نفس الوقت تقريبا.

35-2-الجزاء

يحتسب خطأ شخصي ضد اللاعبين الذين ارتكبه. ولا يتم منح رميات حرة ويتم استئناف المباراة على النحو التالي:

إذا في نفس وقت الخطأ المزدوج تقريبا:

-احتسبت إصابة ميدانية أو رمية حرة أخيرة أو وحيدة يتم منح الكرة لهذا للفريق الذي لم يسجل لرمية ادخال من أي مكان من خط النهاية.

-يسيطر الفريق على الكرة أو له الحق بالكرة. تمنح الكرة لهذا الفريق لرمية ادخال من أقرب مكان لحدوث المخالفة.

-لم يكن أي من الفريقين مسيطرا على الكرة أو له الحق بها. تحدث حالة كرة قفز.

مادة 36-الخطأ الفني

36-1-قواعد السلوك.

36-3-تعريف

36-3-1-إن الخطأ الفني هو خطأ لاعب من دون احتكاك ذات طبيعة مسلكية وهو على سبيل

المثال لا الحصر:

-تجاهل تنبيهات الحكام.

-لمس الحكام. المفوض. حكام الطاولة أو أفراد مقعد الفريق بدون احترام.

-الاتصال بالحكام. المفوض. حكام الطاولة. أو المنافسين بدون احترام.

-استخدام لغة أو ايماءات توهي بالإساءة أو تستفز المشاهدين.

-مضايقة منافس أو حجب رؤيته عن طريق التلويح باليدين قرب عينيه.

-الأرجحة المفرطة للمرفقين.

- تأخير المباراة باللمس المتعمد للكرة بعد أن تخترق السلة أو بإعاقة رمية الإدخال من أن تنفذ فوراً.

-التحايل بالسقوط أرضاً للحصول على خطأ.

-التعلق بالحلقة بطريقة تجعل وزن اللاعب محمولاً بواسطة الحلقة. ما لم يكن اللاعب يمسك بالحلقة للحظة وبشكل عارض بعد تصويبة دنك. أو إذا كان برأي الحكم. يحاول أن يحمي نفسه أو لاعب آخر من الإصابة.

-التأثير على الهدف في الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة من قبل لاعب مدافع. يتم منح نقطة

(1) واحدة للفريق المهاجم متبوعة باحتساب جزاء خطأ فني على اللاعب المدافع.

36-3-2-الخطأ الفني من قبل أفراد مقعد الفريق هو خطأ اتصال غير لبق مع أو لمس الحكام.

المفوض حكام الطاولة أو المنافسين. أو لمخالفة اجرائية أو ذات طبيعة ادارية.

36-3-3- يستبعد اللاعب لبقية المباراة بعدم الأهلية عندما يحتسب عليه (2) خطأين فنيين.

36-3-4-يستبعد المدرب لبقية المباراة بعدم الأهلية عندما:

-يحتسب عليه (2) خطأين فنيين (C) كنتيجة لسوء سلوكه الشخصي.

-يحتسب عليه (3) ثلاث أخطاء فنية كلها (B). أو أحدها (C) كنتيجة تصرف سوء سلوك غير رياضي لأفراد مقعد الفريق.

36-3-5- إذا تم استبعاد اللاعب أو المدرب بعدم الأهلية وفقاً للمادة 36-3-3 أو المادة 36-3-

4- فإن ذلك الخطأ الفني يكون الخطأ الوحيد الذي يجازي ولا يتم تنفيذ أية جزاءات إضافية للاستبعاد.

36-4- الجزء

36-4-1- إذا ارتكب الخطأ الفني من قبل:

- لاعب. يتم احتساب خطأ فني ضده كخطأ لاعب ويحتسب كواحد من أخطاء الفريق.
- أفراد مقعد الفريق. يتم احتساب الخطأ الفني على المدرب ولا يتم احتسابه كواحد من أخطاء الفريق.

36-4-2- يتم منح المنافسين (1) رمية حرة وحيدة. متبوعة:

- برمية إدخال عند امتداد خط المركز. مقابل طاولة المسجل.

- بكرة قفز عند الدائرة المركزية لبدء الفترة الأولى.

مادة 37- خطأ سوء السلوك

36-1- تعريف

36-1-1- خطأ سوء السلوك هو خطأ احتكاك لاعب والذي هو في قناعة الحكم:

- محاولة مباشرة غير مشروعة للعب الكرة ضمن روح القانون وأهدافه.

- احتكاك شديد (مفرط) تسبب به اللاعب في محاولته للعب الكرة.

- احتكاك لاعب مدافع من الخلف أو من الجانب على اللاعب المنافس في محاولة لإيقاف

الهجوم السريع ولم يكن

هناك أي لاعب مدافع بين اللاعب المهاجم وسلة الفريق المنافس.

احتكاك لاعب مدافع على اللاعب المنافس على أرض الملعب خلال آخر (2) دقيقتين من

الفترة الرابعة وفي أي فترة إضافية. عندما تكون الكرة خارج الحدود لرمية إدخال ومازالت

بيدي الحكم أو تحت تصرف اللاعب المدخل للرمية الحرة.

36-1-2- يجب على الحكام تفسير جميع أخطاء سوء السلوك على نفس المبدأ خلال المباراة

وأن يحكم على الفعل فقط.

36-2- الجزء

36-2-1- يحتسب خطأ سوء سلوك ضد مرتكبه.

36-2-2- يتم منح رمية (رميات) حرة للاعب الذي ارتكب عليه الخطأ متبوعة:

- برمية إدخال عند امتداد خط المركز. مقابل طاولة المسجل.

-بكرة قفز عند الدائرة المركزية لبدء الفترة الأولى.

ويكون عدد الرميات الحرة الممنوحة كما يلي:

-رميتان(2) حرتان اذا ارتكب الخطأ على لاعب ليس في وضع التصويب.

-تحتسب الاصابة إذا حصلت. بالإضافة الى (1) رمية حرة واحدة إذا كان اللاعب في وضع التصويب.

-رميتان(2) حرتان أو (3) ثلاث رميات حرة إذا ارتكب الخطأ على لاعب في وضع التصويب وأخفق بالتسجيل.

37-2-4-إذا تم استبعاد اللاعب بعدم الأهلية وفقاً للمادة 37-2-3- فإن خطأ سوء السلوك ذاك يكون هو الخطأ الوحيد الذي يجازي ولا يتم تنفيذ أية جزاءات إضافية للإستبعاد.

مادة 38 – خطأ عدم الأهلية

38-1-تعريف

38-1-1- خطأ عدم الأهلية هو أي فعل غير رياضي فاضح من قبل لاعب أو أفراد مقعد الفريق.

38-1-2-يتم استبدال المدرب الذي تلقى خطأ عدم أهلية بمساعدة المدرب كما دون في ورقة التسجيل. وإذا لم يؤد في ورقة التسجيل مساعد مدرب. يتم استبداله برئيس الفريق (الكابتن).

38-2-الجزاء

38-2-1-يحتسب خطأ عدم أهلية على مرتكبه.

38-2-2-حيثما يتم استبعاد المخالف بعدم الأهلية وفقاً لأحكام المواد العائدة لهذه القواعد يجب عليه التوجه الى غرفة تبديل الملابس لفريقه والبقاء فيها حتى نهاية المباراة. أو ان يغادر المبنى اذا رغب ذلك.

38-2-3- يتم منح رمية (رميات) حرة:

-إلى أي منافس كما هو معين من قبل مدربه في حالة خطأ لم ينجم عن احتكاك.

-إلى اللاعب الذ ارتكب ضده الخطأ في حالة الخطأ الناجم عن احتكاك.

متبوعة:

-برمية ادخال عند امتداد خط المركز. مقابل طاولة المسجل.

-بكرة قفز عند الدائرة المركزية لبدء الفترة الأولى.

38-2-4- يكون عدد الرميات الحرة الممنوحة كما يلي:

-إذا ارتكب الخطأ على لاعب ليس في وضع التصويب: (2) رميتان حرتان.

-إذا ارتكب الخطأ على لاعب في وضع التصويب: يتم احتساب الإصابة إذا نجحت بالإضافة الى (1) رمية حرة واحدة.

-إذا ارتكب الخطأ على لاعب في وضع التصويب وأخفق بالتسجيل: (2) رميتان أو (3) رميات حرة.

مادة 39-العراك (الشجار)

39-1-تعريف

العراك هو اعتداء جسدي متبادل بين متنافسين (2) اثنين أو أكثر (لاعبون. أفراد. مقعد الفريق).

تطبق هذه المادة فقط على أفراد مقعد الفريق الذين يغادرون حدود منطقة مقعد الفريق أثناء العراك أو أثناء أي وضع يؤدي الى عراك.

39-2-قاعدة

39-2-1- يتم استبعاد بعدم الأهلية: البدلاء. اللاعبين المبعدين أو انصار الفريق الذين يغادرون منطقة مقعد الفريق أثناء العراك أو أثناء أي وضع قد يؤدي الى عراك.

39-2-2-يسمح للمدرب و/ أو مساعد المدرب فقط بمغادرة منطقة مقعد الفريق أثناء العراك أو أثناء أي وضع قد يؤدي الى عراك. لمساعدة الحكام في الحفاظ على النظام أو استعادته. وفي هذه الحالة لا يتم استبعاد المدرب و/ أو مساعد المدرب.

39-2-3- اذا ما غادر المدرب و/أو مساعد المدرب منطقة مقعد الفريق ولم يساعد أو يحاول أن يساعد الحكام في الحفاظ على النظام أو استعادته يتم استبعاده بعدم الأهلية.

39-3-الجزاء

39-3-1-بغض النظر عن عدد أفراد مقعد الفريق المبعدين بعدم الأهلية لمغادرتهم منطقة مقعد الفريق. يحتسب خطأ فني (1) واحد (B) على مدرب الفريق.

39-3-2-إذا تم استبعاد أفراد مقعد الفريق من كلا الفريقين بمقتضى هذه المادة. مع عدم وجود

جزاءات لأخطاء متبقية للتنفيذ. تستأنف المباراة وفقا للتالي:

إذا ما توقفت المباراة بسبب العراك وفي نفس الوقت تقريبا:

-سجلت إصابة ميدانية ناجحة يتم منح الكرة للفريق الذي سجلت في سلته الإصابة لرمية إدخال من أي مكان من الخط النهائي.

-كان أحد الفريقين مسيطرا على الكرة أو كان مستحقا للكرة. يتم منح الكرة لهذا الفريق لرمية ادخال عند امتداد خط المركز مقابل طاولة المسجل.

-لم يكن أيا من الفريقين مسيطرا على الكرة أو مستحقا للكرة. تحدث حالة كرة قفز.

39-3-3- يتم تدوين جميع أخطاء عدم الأهلية كما هو موصوف في ب 3/8 ولا تحتسب من أخطاء الفريق.

39-3-4- يتم التعامل مع جميع جزاءات الأخطاء المحتملة ضد اللاعبين على أرض الملعب. الناجمة عن حالة العراك أو أي وضع من شأنه أن يؤدي إلى ذلك وفقا للمادة 42.

القاعدة السابعة -قواعد عامة

مادة 40 -خمس أخطاء على اللاعب

40-1- يتم ابلاغ اللاعب الذي ارتكب (5) خمسة أخطاء بذلك من قبل الحكم الأول. وعليه مغادرة الملعب فورا. ويجب استبداله خلال (30) ثلاثون ثانية.

40-2- الخطأ من لاعب ارتكب للتو خطأه (5) الخامس يعتبر خطأ من لاعب مبعد. ويحتسب ويدون في ورقة التسجيل ضد المدرب (B).

مادة 41- أخطاء الفريق: الجزاء

41-1-تعريف

41-1-1- أخطاء الفريق هي أخطاء شخصية. فنية. سوء سلوك. عدم أهلية مرتكبة من قبل

لاعب. يكون الفريق في وضع جزاء خطأ الفريق عندما يرتكب (4) أربع أخطاء فريق بالفترة.

41-1-2- جميع أخطاء الفريق المرتكبة في استراحة اللعب يتم اعتبارها وكأنها ارتكبت بالفترة التالية أو بالفترة الإضافية.

41-1-3- جميع أخطاء الفريق المرتكبة في الفترة الإضافية يتم اعتبارها وكأنها ارتكبت في الفترة الرابعة.

41-2-1- عندما يكون الفريق في وضع جزاء خطأ الفريق. فإن جميع أخطاء اللاعبين الشخصية التي تحدث لاحقاً والمرتكبة على لاعب ليس في وضع التصويب. يتم مجازاتها برميتين (2) حرتين بدلاً من رمية ادخال.

41-2-2- إذا ارتكب خطأ شخصي من قبل لاعب من الفريق المسيطر على كرة حية. أو الفريق المستحق للكرة. فإن مثل هذا الخطأ يتم مجازاته برمية ادخال للمنافسين.

مادة 43 – الرميات الحرة

43-1-1- الرمية الحرة هي فرصة تمنح للاعب لاحراز نقطة (1) واحدة. دون مزاحمة. من موقع خلف خط الرمية الحرة ومن داخل نصف الدائرة.

43-1-2- تعرف مجموعة الرميات الحرة بكونها جميع الرميات الحرة و/ أو حيازة الكرة التالية والناجمة عن جزاء خطأ واحد.

43-2- قاعدة

43-2-1- عند احتساب خطأ شخصي جزاؤه منح رمية (رميات) حرة:

-يقوم اللاعب الذي ارتكب ضده الخطأ بمحاولة الرمية (الرميات) الحرة.

-إذا كان هنالك طلب لتبديل اللاعب الذي ارتكب ضده الخطأ. يجب أن يقوم بمحاولة الرمية (الرميات) الحرة قبل مغادرة المباراة.

-غذا ما توجب عليه مغادرة المباراة بسبب الاصابة. ارتكابه الخطأ (5) الخامس أو لاستبعاده. يقوم بديله بمحاولة الرمية (الرميات) الحرة. وغذا لم يتوفر بديل. يقوم أي زميل بالفريق وفق تعيين المدرب بمحاولة الرمية (الرميات) الحرة.

43-2-2- عند احتساب خطأ فني فغن ا يعضو بالفريق المنافس كما هو معين من قبل مدربه سيقوم بمحاولة الرمية (الرميات) الحرة.

43-3-1- إن نجحت الرمية الحرة فلا يتم احتساب النقطة غذا ارتكبت المخالفة (المخالفات) من قبل رامي الرمية الحرة. يجب تجاهل أي مخالفة اللاعبين تحدث مباشرة قبل أو في نفس الوقت تقريبا أو بعد ارتكاب المخالفة من قبل رامي الرمية الحرة. يتم منح الكرة للمنافسين لرمية ادخال عند امتداد خط الرمية الحرة. ما لم يكن هناك رمية (رميات) حرة أخرى أو

جزاء حيازة يجب تنفيذه.

43-3-2- إذا كانت الرمية الحرة ناجحة وارتكبت المخالفة (المخالفات) ن قبل لاعب (لاعبين)

آخر غيررامي الرمية الحرة:

-تحتسب النقطة ان تحققت.

-يتم التغاضي عن المخالفة (المخالفات).

يتم منح الكرة للمنافسين لرمية ادخال من أي مكان من الخط النهائي. في حال الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة.

43-3-3- إذا لم تكن الرمية الحرة ناجحة وارتكبت المخالفة من قبل:

-رامي الرمية الحرة أو أحد أعضاء فريقه. في الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة. يتم منح الكرة للمنافسين لرمية ادخال عند امتداد خط الرمية الحرة. ما لم يكن ذلك الفريق مستحق لحيازة لاحقة.

-منافس لرامي الرمية الحرة. يتم منح الرامي رمية حرة بديلة.

-كلا الفريقين. في الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة. تحدث حالة كرة قفز.

مادة 44- الأغلاط القابلة للتصحيح

44-1-تعريف

يجوز للحكام تصحيح غلط إذا ما تم التغاضي عن قاعدة قانونية سهوا. في الحالات التالية فقط:

-منح رمية (رميات) حرة غير مستحقة.

-الإخفاق في منح رمية (رميات) حرة مستحقة.

-منح أو إلغاء نقطة (نقاط) من قبل الحكام بالغلط.

-السماح للاعب الخطأ لمحاولة الرمية (الرميات) الحرة.

الدرس رقم: 05

القاعدة الثامنة – الحكام. حكام الطاولة. المفوض. المهام والسلطات.

مادة 45- الحكام. حكام الطاولة والمفوض

45-1- الحكام هم الحكم الأول وحكم أو حكمين اثنين يعونهم حكام الطاولة والمفوض ان وجد.

45-2- حكام الطاولة هم المسجل. مساعد المسجل. الميقاتي ومشغل ساعة التسديد.

45-3- يجلس المفوض بين المسجل والميقاتي وتكون مهمته الرئيسية أثناء المباراة الاشراف

على عمل حكام الطاولة ومساعدة الحكم الأول والثاني (أو الثلاثة) من أجل تسهيل سير

المباراة.

45-4- حكام المباراة المعينين. يجب أن لا يكونوا مرتبطين على الإطلاق بكلا الفريقين على

أرض الملعب.

45-5- الحكام. حكام الطاولة والمفوض. عليهم إدارة المباراة وفقا لهذه القواعد. وليس لديهم

السلطة على تغييرها.

45-6- يجب ان يتكون زي الحكام من قميص. بنطال أسود طويل. جوارب سوداء وحذاء كرة

سلة أسود.

45-7- يجب أن يرتدي الحكام وحكام الطاولة زيا موحدا.

مادة 46 – الحكم الأول: المهام والسلطات

يجب على الحكم الأول أن:

46-1 – يفحص جميع الأجهزة التي سوف تستخدم خلال المباراة.

46-2- يحدد ساعة المباراة الرسمية. ساعة التسديد. ساعة الايقاف. ويتعرف على حكام

الطاولة.

46-3- يختار كرة اللعب من بين (2) كرتين مستعملتين على الأقل مقدمتين من الفريق

المضيف. فإذا لم تكن أي من الكرتين مناسبة بوصفها كرة المباراة. يجوز له أن يختار أفضل

نوعية كرة متوفرة.

46-4- لا يسمح لأي لاعب لبس أشياء قد تسبب الإصابة للاعبين الآخرين.

46-5- ينفذ كرة القفر لبداية الفترة الاولى ورمية ادخال الحيازة المتبادلة لبداية الفترات

الآخرى.

46-6- له السلطة في أن يوقف المباراة إذا ما اقتضت الاحوال ذلك.

46-7- له السلطة في أن يقرر أن الفريق سوف يخسو المباراة بالانسحاب.

46-8- يفحص بعناية ورقة التسجيل عند نهاية زمن اللعب. أو في أي وقت يشعر أنه من الضروري ذلك.

46-9- يعتمد ويوقع ورقة التسجيل عند نهاية زمن اللعب. منها ارتباط وإدارة الحكام للمباراة.

تبدأ سلطة الحكام عند وصولهم أرض الملعب ب(20) عشرين دقيقة قبل موعد بدء المباراة. وتنتهي عندما تنطلق اشارة ساعة المباراة لنهاية زمن اللعب كما هو معتمد من قبل الحكام.

46-10- يسجل خلف ورقة التسجيل. قبل توقيها:

-أي انسحاب أو خطأ عدم أهلية.

-أي سوء سلوك غير رياضي من قبل أو افراد مقعد الفريق حدث قبل (20) دقيقة من بدء

المباراة أو مابين نهاية زمن اللعب واعتماد وتوقيع ورقة التسجيل. ويتوجب على الحكم الأول (المفوض إذا تواجد) في مثل هذه الحالة. أن يبعث بتقرير مفصل الى الهيئة المنظمة للمسابقة.

46-11- يصدر القرار النهائي حيثما يتطلب الأمر أو عندما يختلف الحكام. وله في سبيل ذلك

أن يستشير الحكم الثاني. المفوض. إذا تواجد و/ أو حكام الطاولة.

مادة 47- الحكام: مهام وسلطات

47-1- للحكام السلطة في اصدار القرارات عن المخالفات لهذه القواعد. سواء ارتكبت داخا او

خارج خطوط الحدود. بما فيها طاولة المسجل. مقاعد الفريق والمناطق خلف الخطوط مباشرة.

47-5- إذا أصيب الحكم ولم يتمكن لأي سبب آخر من متابعة أداء مهمته خلال (5) خمس دقائق

من الاصابة. يجب أن تستأنف المباراة. يقوم الحكم (الحكام) المتبقي بالتحكيم بمفرده لما تبقى

من المباراة. ما لم يكن هناك امكانية لاستبدال الحكم المصاب بحكم بديل مؤهل.

مادة 48- المسجل ومساعد المسجل: واجباتهما

48-1- يتم تزويد المسجل بورقة تسجيل وعليه أن يحتفظ بسجل:

-للفريقين. بتدوين أسماء وأرقام اللاعبين الذين تبدأ بهم المباراة وجميع البدلاء الذين يشاركون

في المباراة. فإذا كانت هناك مخالفة للقواعد تتعلق باللاعبين (5) الخمسة اللذين ستبدأ بهم

المباراة. البدلاء أو أرقام اللاعبين. توجب عليه اخطار أقرب حكم بأسرع ما يمكن.

-لمجمل النقاط المسجلة بالتتابع عن طرق تدوين الاصابات الميدانية والرميات الحرة الناجحة.

-للأخطاء المحتسبة ضد كل لاعب. يجب على المسجل أن يخطر الحكم فور احتساب الخطأ (5) الخامس على أي لاعب. وعليه أن يسجل الأخطاء المحتسبة ضد كل مدرب. وأن يخطر الحكم فوراً عندما يتوجب أن يستبعد المدرب بعدم الأهلية. وبالمثل. يتوجب عليه أن يخطر الحكم فوراً إذا ما ارتكب لاعب (2) خطأين فنيين أو (2) خطأين سوء سلوك وعليه أن يستبعد بعدم الأهلية.

-للأوقات المستقطعة. يجب عليه أن يخطر الحكام بفرصة الوقت المستقطع التالي عندما يطلب فريقاً وقتاً مستقطعاً ويخطر المدرب من خلال الحكم عندما لا يتبقى للمدرب وقت (أوقات) مستقطع في الشوط أو الفترة الإضافية.

-للحيازة المتبادلة التالية. عن طريق استخدام سهم الحيازة المتبادلة. يجب على المسجل عكس اتجاه سهم الحيازة فور انتهاء النصف الأول باعتبار أن الفريقين سوف يتبادلا السلتين للشوط الثاني.

48-2- يجب على المسجل أيضاً:

-أن يشير لعدد الأخطاء المرتكبة من قبل كل لاعب.

-أن ينجز التبديلات.

أن يطلق اشارته الصوتية فقط عندما تصبح الكرة ميتة وقبل أن تصبح الكرة حية ثانية. ولا توقف اشارته الصوتية ساعة المباراة أو المباراة ولا تتسبب في أن تصبح الكرة ميتة.

مادة 49- الميقاتي: واجباته

49-1- يتم تزويد الميقاتي بساعة المباراة وساعة إيقاف وعليه:

-أن يضبط زمن اللعب. الأوقات المستقطعة واستراحة اللعب.

-أن يخطر الفريقين والحكام قبل (3) ثلاث دقائق. على الأقل من بدء الفترة الثالثة.

مادة 50- مشغل ساعة التسديد: واجباته

يزود مشغل ساعة التسديد بساعة تسديد بحيث أن عليه:

-50-1- بدئها أو إعادة ضبطها عندما:

-يحقق فريق السيطرة على كرة حية داخل الملعب. بعد ذلك لا تبدأ فترة ساعة تسديد جديدة

لمجرد لمس الكرة من المنافس إذا بقي نفس الفريق مسيطراً على الكرة.

-من رمية ادخال. تلمس الكرة أو تلمس بشكل مشروع من قبل أي لاعب على أرض الملعب.

50-2- توقفت ولكن لم يتم إعادة ضبطها عندما نفس الفريق الذي سبق له السيطرة على الكرة استحق رمية ادخال نتيجة:

- لخروج الكرة خارج الحدود.

- لإصابة لاعب من نفس الفريق.

- حالة كرة قفز.

- خطأ مزدوج.

- إلغاء جزاءات متساوية ضد كلا الفريقين.

50-3- توقف ويعاد ضبطها إلى (24) ثانية. بدون عرض مرئي. عندما:

- تدخل الكرة السلة بطريقة مشروعة.

- تلمس الكرة حلقة الفريق المنافس (ما لم تعلق بين الحلقة واللوحه) ويسيطر عليها فريق لم

يكن مسيطرا على الكرة قبل لمسها الحلقة.

يستحق الفريق رمية ادخال في منطقتة الخلفية:

- نتيجة لخطأ أو مخالفة.

- توقف المباراة نتيجة فعل غير مرتبط بالفريق المسيطر على الكرة.

- توقف المباراة نتيجة فعل غير مرتبط بأي من الفريقين. مالم يوضع الفريق المنافس في حالة

ضرر.

- يستحق فريق رمية (رميات) حرة.

- تم كسر القواعد من قبل الفريق المسيطر على الكرة.

50-4- توقف ولا يعاد ضبطها الى (24) ثانية عندما يتم منح نفس الفريق الذي سبق له

السيطرة على الكرة رمية ادخال في منطقتة الأمامية ويظهر (14) ثانية أو أكثر على ساعة

التسديد:

- نتيجة لخطأ أو مخالفة.

- توقف المباراة نتيجة فعل غير مرتبط بالفريق المسيطر على الكرة.

- توقف المباراة نتيجة فعل غير مرتبط بأي من الفريقين. مالم يوضع الفريق المنافس في حالة

ضرر.

50-5- توقف ويعاد ضبطها الى (14) ثانية عندما:

- عندما يتم منح نفس الفريق الذي سبق له السيطرة على الكرة رمية ادخال في منطقته الامامية

ويظهر (13) ثانية أو أقل على ساعة التسديد:

-نتيجة لخطأ أو مخالفة.

- توقف المباراة نتيجة فعل غير مرتبط بالفريق المسيطر على الكرة.

- توقف المباراة نتيجة فعل غير مرتبط بأي من الفريقين. مالم يوضع الفريق المنافس في حالة ضرر.

بعد أن تلمس الكرة الحلقة من تسديدة ميدانية غير ناجحة. الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة. او من تمريرة إذا كان الفريق الذي استعاد السيطرة على الكرة هو نفس الفريق الذي كان مسيطرا على الكرة قبل لمسها للحلقة.

50-6-اطفاء الساعة. بعد أن أصبحت الكرة ميتة وتوقفت ساعة المباراة في أي فترة عندما يكون هناك حيازة جديدة للكرة لأي من الفريقين وهناك أقل من (14) ثانية على ساعة المباراة. غن صوت اشارة ساعة التسديد لا يوقف ساعة المباراة أو المباراة. ولا يتسبب في أن تصبح الكرة ميتة. مالم يكن فريق مسيطر على الكرة.

الدرس رقم: 06

المهارات الأساسية في كرة السلة

تمهيد:

إن المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة تشتمل على كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (عبد العزيز أحمد النمر. مدحت صالح السيد: كرة السلة تعليم. تدريب الأساتذة للتوزيع والنشر القاهرة مصر 1997) فلو أردنا أن نفصل لعبة كرة السلة الى اجزاء لوجدنا أن هذه اللعبة تنقسم إلى جزئين أو عمليتين أساسيتين تسيران بخطين متوازيين في نفس الوقت وبنفس القوة. وأن هذين العمليتين هما الهجوم والدفاع. ولو تمعنا أكثر في في هذه اللعبة لوجدنا أن الهدف الأساسي للعب هو إدخال الكرة في سلة المنافس عن طريق اللاعبين الذين يمارسون عدة مهارات هجومية بشكل بسيط ومركب لأجل الوصول بالكرة الى سلة الفريق المدافع وتحقيق الهدف. وبالرغم من استخدام الفريق المدافع لمهاراته الدفاعية لمنع دخول الكرة في سلته. وأن وجود هذه المهارات الدفاعية يعزز من أهمية المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة. ويظهر أهمية التدريب عليها والتطور بأدائها سواء أكانت تؤدي بشكل فردي أو جماعي من أجل اختراق أقوى دفاعات الفريق المنافس.

الوضع الأساس للاعب بدون كرة:

ان توازن الجسم يعتبر من أهم المبادئ الأساسية في كرة السلة وهذا التوازن يعتبر نقطة الانطلاق لجميع الحركات لهذه اللعبة. فالوضع الأساس لكل لاعب كرة يعتمد على هذا التوازن ويكون كما يلي:

- أن تكون الفتحة بين القدمين فتحة مناسبة مريحة.
- أن يكون وزن الجسم مقسما بالتساوي على القدمين.
- أن يكون الجسم مائلا قليلا للأمام وبقدر ما تسمح به راحة اللاعب.
- أن تكون الركبتان مثنيتين قليلا وبوضع مريح.
- أما الذراعان فإنهما يكونان بوضع طبيعي وهما يساعدان على توازن الجسم وعلى السرعة في الانطلاق أو أن يكون فيهما انثناء في مفصل المرفق.

وهناك فرق بين التوازن للذراعين في الهجوم والدفاع فيفي الهجوم نستعمل الذراعان في التوازن ولأجل السرعة في الانطلاق أما في الدفاع فتستعمل لإحباط كافة التمريرات. والتهديفات.

-أما النظر فيجب أن يكون متجها للأمام.

الأخطاء في الوضع الأساس:

على المدرب أن يلاحظ الأخطاء التالية:

-تقارب القدمين بوضع غير مريح.

-عدم وجود انثناء في مفاصل الركبة والفخذ.

-عدم توازن الجسم على القدمين بصورة متساوية.

-التركيز في النظر لناحية واحدة.

الوقفة الأساسية:

-تساعد الوقفة الأساسية الصحيحة لاعب كرة السلة علي القيام بجميع مسئولياته خاصة منها الدفاعية بسهولة وبسرعة.

-إن الحركات الضرورية المستمرة للاعب تعتمد على الوقفة الأساسية الصحيحة والتي تسهل في كل وقت الحركات المختلفة وإلى جميع الاتجاهات.

-إن جميع حركات اللاعب تتصل مع الوقفة الأساسية له وكذلك مع توازن اللاعب والتي تؤثر على عمل الساقين للاعب بكرة السلة. كذلك فإن حركة الذراعين لها أهميتها أيضا والتي تمكن اللاعب من الحركة السريع والمتغيرة وكذلك تساعد على توازنه.

-وضع الجسم مع ثني الركبتين وتوزيع ثقل الجسم تكون متشابهة في الدفاع والهجوم بحيث يقف اللاعب ثابتا مرنا وبانثناء قليل الى كبير بالركبتين. ويكون الجسم منثنيا قليلا الى الامام وممدودا والساقان "الرجلان" مفتوحتين قليلا ومركز ثقل الجسم للأسفل قليلا وعلى كرتي القدمين ينتقل بصورة بسيطة والرأس منتصبا بحيث يمكن اللاعب النظر الى جميع مجريات اللعب داخل الساحة والذراعان مثنيتان قليلا وحتى وسط الجسم بالنسبة للاعب المدافع كي يستطيع قطع التمريرات والتهديف. أما ذراعا المهاجم فتكونان مثنيتين حتى مستوى الحوض بحيث يكون اللاعب مستمدا وحاضرا لاستقبال الكرة.

-إن المسافة بين اللاعب المدافع والمهاجم تتأثر بالتكتيك الفردي للاعب وكذلك لأوضاع تكتيكية خاصة.

-إن تعليم الوضع الأساس للاعب يجب أن يتم في الدروس الاولى "الساعات التدريبية الاولى" ويعاد ويكرر مع مهارات فنية أخرى بالساعات التالية.
ومن خلال تعليم الوضع الأساسي يمكن أن تحدث الأخطاء التالية:
-الفتحة بين الساقين كبيرة جدا.

-ثقل الجسم على الغالب على القدم كاملا والى الأمام مما يسبب عدم استقرار وضعه.
-أعلى الجسم يثنى بصورة كبيرة الى الأمام بحيث تمتد الركبتان بصورة كبيرة آليا "أوتوماتيكيا".

وعلى الغالب فإن هذه الأخطاء تظهر مجتمعة مع العناصر الفنية الأخرى. وعلسه يجب تصحيحها بصورة فردية.

أنواع وقفات الاستعداد الدفاعية:

1) الوقفة الدفاعية بتقدم أحد القدمين أماما :

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

2) الوقفة الدفاعية بتوازن القدمين:

في هذه الوقفة الدفاعية يكون القدمين متوازنين والمسافة بينهما باتساع عرض الكتف والذراعين بجانب الجسم ولأعلى قليلا مع مراعاة شروط الوقفة الدفاعية السابق توضيحها. وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة المحاورة بالكرة بعيد عن نقطة التهديد وخاصة عند نقطة منتصف الملعب لمنع المحاور بالكرة من اختراق منطقة المنتصف

حركات القدمين الدفاعية:

1) التحرك الدفاعي للأمام وللخلف:

عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم تتقدم القدم الأمامية أولا مسافة قصيرة تتبعها القدم الخلفية أما إذا تحرك تم التحرك للخلف تقهقر القدم الخلفية أولا ثم تليها القدم الأمامية مع

الاحتفاظ بالمسافة الدفاعية والتوازن بين القدمين أثناء التحرك من وضع الاستعداد الدفاعي من النقاط الهامة عدم ملامسة القدمين بعضهما البعض حتى لا يفقد اللاعب توازنه أثناء الحركة

(2) التحرك الدفاعي للجانب:

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

(3) التحرك الدفاعي القطري أو المائل:

وهي تحركات دفاعية مائلة تستخدم في حالة تحركات الخصم في اتجاه ما بين الجانب الأمامي والخلفي يؤدي اللاعب نفس الخطوات الدفاعية السابقة مع اختلاف بسيط وهو ميل أو انحراف الجسم بزاوية مع مراعاة نفس الشروط السابقة في التحركات الدفاعية.

حركات القدمين أثناء الوقفة الأساسية:

حركات القدمين (خطوات الدفاع) من المهارات الاساسية الدفاعية في كرة السلة، لهذا يجب التدريب عليها واثقانها حتى يتمكن المدافع من التحرك مع المهاجم ويستطيع منعه من الدخول الى الهدف او التصويب او اتخاذ المكان المناسب ويتم ذلك من خلال التحرك بخطوات قصيرة وسريعة تنسجم مع حركة اللاعب المهاجم.

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

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

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

-لخطوات الجانبية وتسمى بوقفة المصارع وفيها لا تكون القدمان متقدمة الواحدة على الاخرى بل تصبحان في مستوى واحد وتستخدم هذه الخطوات الجانبية للتحرك جانباً اي ان المدافع ينزلق بلطف وبسرعة.

التوقف والارتكاز:

-وضع القدمين:

يعد وضع القدمين والارتكاز من المهارات الاساسية الفعّالة المستخدمة في المهمات الهجومية والدفاعية للاعب كرة السلة فهي تعمل على اعانة اللاعب على الثبات الجيد لأجل الانطلاق والمناورة والخداع وتظهر هذه الحركات بعد الركض او القفز او يحتفظ اللاعب بقدم ثابتة ملامسة للأرض والاخرى حرة تنطلق بعدة اتجاهات لغرض المناورة والارتكاز للتخلص او لتجاوز الخصم ، ولذلك تعمل على تجنب اللاعب مخالفات اللعبة كالمشي او الفشل في التوقف القانوني . ويذكر حكمت الطائي وآخرون حالات واهمية التوقف والارتكاز هي

حالات التوقف والارتكاز :

- 1- بعد الانتهاء من الطبطبة .
- 2- بعد استلام الكرة من الهدف او اثر مناولة زميل .
- 3 - لأجل اخذ وضع جيد قبل مناولة الكرة او الطبطبة او التهديف .

فوائد التوقف والارتكاز :

- 1- سرعة التخلص من مراقبة الخصم .
- 2- لتغير مجرى او اتجاه اللعب .
- 3- لحماية الكرة من الخصم .
- 4- لغرض الموازنة والقيام بفعل هجومي جديد .
- 5- لتنفيذ هدف جماعي ، أي لتطبيق بعض الخطط الهجومية .

من هذا تأتي الاهمية البالغة والقوى لحركات القدمين واثرها في صنع موقف هجومي جديد وكذلك اهميتها في تغير مجرى او اتجاه اللعب كما ذكر ولحماية الكرة من الخصم ايضاً وبالأضافة الى الاهمية المتعددة من هذه الحركات للقدمين .ويوضع حكمت

الطائي (1991)

حالات التوقف والارتكاز

التوقف :

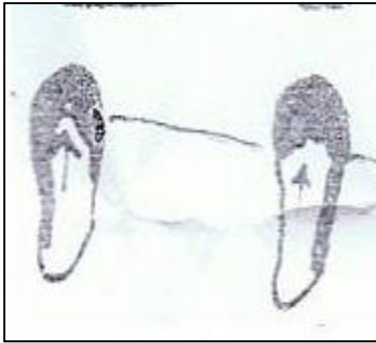
ان توقف اللاعب بشكل فني وقانوني سليم يسهل عليه عملية الانطلاق لأداء حركات او مهارات هجومية اخرى وبزمن وجهد قياسييين . ويأتي التوقف بعد استلام الكرة من مناول او من الهدف او بعد الانتهاء من الطبطبة اذ تبقى احدى القدمين ملامسة للأرض وتسمى (قدم الارتكاز) والقدم الاخرى تبقى حرة الحركة لمختلف الاتجاهات وتسمى (خطوة الارتكاز) .

حالات اداء التوقف :

1- التوقف بعد الركض .

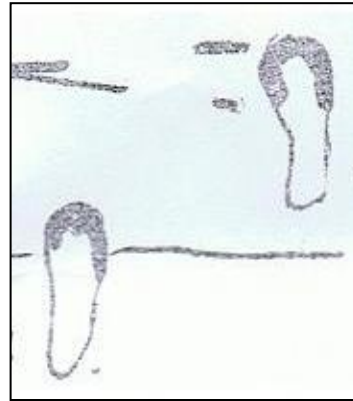
2- التوقف بعد القفز .

- انواع التوقف : التوقف نوعان رئيسيان كما هو موضح في الشكل (1)



شكل (1 أ)

يوضح التوقف بعدة واحدة



شكل (1 ب)

يوضح التوقف بعدتين

و هما :

1- التوقف بعدة واحدة : ومعناه ملامسة القدمين للأرض في وقت واحد وفي هذه الحالة تكون للاعب الحرية في اختيار قدم الارتكاز لتكون الاخرى هي الحرة في الحركة أي خطوة الارتكاز.

2- التوقف بعدتين : معناه التوقف بأحدى القدمين ثم تتبعها الاخرى كما في التوقف من الركض وهنا تكون ساق الارتكاز هي القدم التي نزلت او تثبت اولاً وخطوة الارتكاز هي الساق الخلفية.

الارتكاز :

معناه ان يركز اللاعب على احدى القدمين ويتحرك بالقدم الاخرى الى مختلف الاتجاهات لتحقيق غايات معينة باتجاه الهجوم وهي تشبه الى حد كبير حركة (الفرجال) . ان القدرة على مسك الكرة تشكل عاملاً مهماً لتحقيق ارتكاز جيد وهذا ما سنتطرق اليه في العوامل المهمة التي تحقق ارتكاز جيد وهي كما يلي :

- 1- اتزان الجسم اثناء الحركة : يجب ان تكون القدمان متباعدتين ومركز ثقل الجسم منخفضاً عن طريق ثني الركبتين مع انحناء الجسم قليلاً .
- 2- وضع الجسم : تتباعد القدمان عند الحركة ويكون الجسم على قدم الارتكاز ويرفع الكعب عن الارض اثناء تأدية الحركة وتتجه القدم الاخرى الى الاتجاهات المطلوبة .
- 3- وضع الكرة : فإن ابعاد الكرة عن الجسم عن طريق مد الذراعين بعيداً بشكل عام يوفر حماية للكرة ضد المدافع وفي حالة كون المدافع قصيراً او طويلاً فإن الكرة تحمل عالياً عندما يكون المدافع قصيراً وعلى عكس ذلك عندما يكون المدافع طويلاً .

انواع الارتكاز :

- 1- الارتكاز الخلفي : وهو الاكثر شيوعاً اثناء اللعب ويكون عندما يواجه المهاجم مدافعاً وجهاً لوجه وخاصة بعد الانتهاء من الطبطة تمسك الكرة قريباً من الجسم ، وتمرجح خطوة الارتكاز اليمنى الى الجهة الخالية او الخلف بعيداً عن المدافع وبذلك يحجز المدافع ويبتعد عنه .
- 2- ارتكاز الامامي : عندما يكون المدافع في الجانب يركز الجسم على القدم البعيدة عن المدافع ويلف بقدم الارتكاز بعيداً عن المدافع ويدور بظهره ليكون مواجهاً للمدافع .
- 3- الارتكاز بالدوران : عندما يكون المدافع قريباً من المهاجم ويريد التخلص منه لغرض القطع باتجاه السلة يقوم المهاجم بدفع قدم الارتكاز القريبة من المدافع والدوران حوله بواسطة خطوة الارتكاز وبخطوة واسعة خلفه لغرض استلام الكرة والاجتياز للتهديف(حكمت الطائي ، 1991 ، ص 49 - 50) .

مسك الكرة واستلامها

تعد مهارة مسك الكرة من المهارات الاساسية والمهمة في لعبة الكرة السلة كونها الاساس الذي تبنى عليه عملية الهجوم او الاصح بداية عملية الهجوم .
وان استلام ومسك الكرة هو عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفه بالطريقة المناسبة بهدف المناولة او المحاورة او التهديد او حسب ما تتطلبه ظروف اللعب ، وتتطلب هذه المهارة توقيتاً دقيقاً . " فعند مسك الكرة تكون النية منها المناولة للزميل والنية الباقية تكون لغرض المحاورة او التهديد ولأهمية هذه المهارة وتأثيرها في الاداء مما يتطلب من اللاعب القيام بواجباته بإهتمام كبير (لازم محمد عباس : مصدر سبق ذكره , 2005 , ص 28) .

إن مسك الكرة له أهمية كبيرة فهو الأساس في التنطيط والتمريرة والتهديد واستلام الكرة لذا يجب أن نتقن الطريقة الصحيحة لمسك الكرة وذلك بأن تنتشر الأصابع على جانبي الكرة وتكون قاعدتا اليدين في مؤخرتها مع عدم الضغط عليها لأن ذلك يسبب توترا في عضلات الذراعين مما يؤثر على التمرير أو التصويب أو توجيه الكرة بشكل جيد ودقيق. (حسن معوض ، كرة السمة للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، بدون طبعة ، 1994 ، ص 45).

إن الوقوف يكون كما هو في الأساس للاعب غير أننا يجب أن نترك اليدين في وضعهما الطبيعي بجانب الجسم مترأختين والأصابع متقدمة قليلا دون توتر تنثنى المرفقان بزاوية قائمة تقريبا يلاصقان الجانبين دون ضغط بحيث يكون الكفان مواجهين للكرة وبدون أي تغيير في وضع الكعبين أو الأصابع ويكون مسك الكرة بالأصابع من الجانبين وفي النصف القريب من اللاعب تقريبا أما باطن الكف فلن يلمسها مطلقا إلا لحظة قصيرة عند استلام الكرة فقط. (حسن عبد الجواد ، كرة السمة ، دار العلم للملايين ، القاهرة ، ط 6 ، 1987 ، ص 11-18).
وأن استلام ومسك الكرة هو عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفه بالطريقة المناسبة بهدف التمريرة أو المحاورة أو التهديد أو حسب ما تتطلبه ظروف اللعب (لازم محمد عباس 2005 ص 28).

إذ أن مسك الكرة وبدون إجادة هذه المهارة لا يمكن للاعب أن يحاور أو يصوب أو يمرر الكرة بالطريقة الصحيحة (مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرس. دار الفكر

العربي. القاهرة 1999 ص27) وأن استلام الكرة والسيطرة عليها وكذلك تمريرها بشكل متقن وصحيح أو التصويب نحو الهدف هي مهارات أساسية ويجب اجادتها من قبل لاعب كرة السلة حتى يبلغ اللاعب المستوى العالي في الأداء.

لذا يجب على لاعب كرة السلة أن يكون مستعدا في أي لحظة من لحظات اللعب لاستلام كرة من أحد زملائه وهنا يدخل جانب الانتباه والمتابعة للزملاء أثناء اللعب حتى يتمكن اللاعب من مواكبة اللعب والتفاعل مع زملائه.

مراحل مهارة مسك الكرة: (مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرس. دار الفكر العربي. القاهرة 1999 ص85).

-الاقتراب في اتجاه الكرة.

-مسك الكرة.

-جذب الكرة باتجاه الجسم.

-الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية.

نقاط مهمة يجب التأكيد عليها أثناء مسك الكرة:

-مسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد.

-عدم الضغط على الكرة.

-أن تكون الكرة متزنة بين اليدين.

-انثناء المرفقين بالقرب من الجسم.

-عضلات الجسم يجب أن تكون مترخية وخصوصا الذراعين والركبتين أي غير مشدودة.

-الرأس في وضعه الطبيعي والنظر الى الأمام.

-تكون القدمان على خط مستقيم أو احدهما متقدمة على الأخرى والمسافة في كلتا الحالتين

بين القدمين بعرض الصدر تقريبا مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

كيفية وضع الأصابع على الكرة أثناء مسك الكرة:

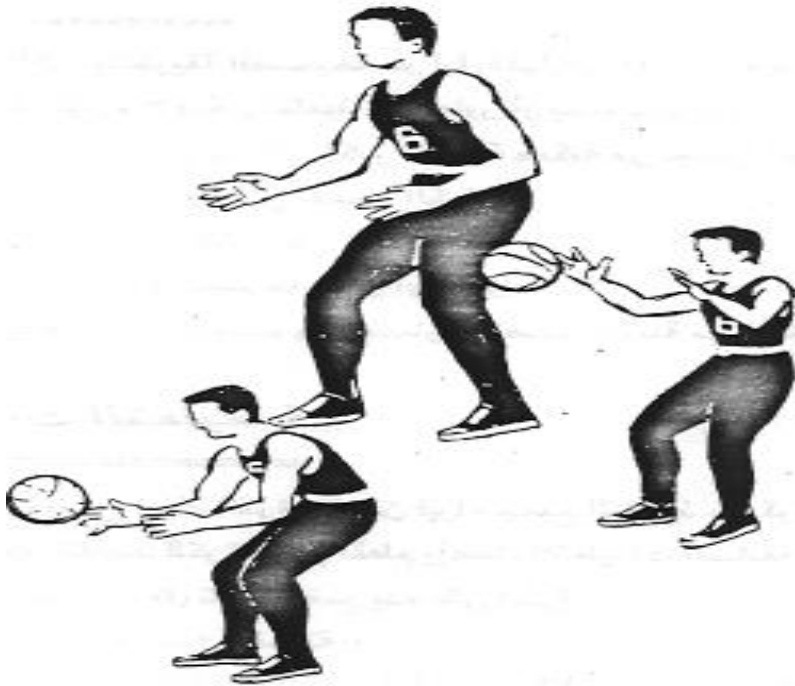
هناك رأيان حول طريقة توزيع الأصابع على الكرة وهما:

الرأي الأول:

تكون الأصابع متباعدة على الكرة وفي اتجاهات مختلفة لغرض السيطرة على أكبر مساحة ممكنة من الكرة أما الإبهامان فيكونان خلف الكرة ومواجهة أحدهما الآخر والمسافة بينهما قريبة.

الرأي الثاني:

توزيع الأصابع بالتساوي على جانبي الكرة والإبهامان المسافة بينهما متباعدة وليس لها دور متميز. على الرغم من أي نوع لمسك الكرة يعود بالدرجة الأساسية للاعب نفسه من حيث قدرته واختياره الطريقة التي يرتاح لها لمسك الكرة. إلا أن الرأي الأفضل هو استخدام النوع الأول من المسك والسبب في كثير من الأحيان أن الكرة تأتي للمستلم قوية وسريعة وفي كثير من الأحيان أيضا يوجد مدافع قريب منها مما يصعب مسكها للوهلة الأولى.



الدرس رقم: 07

الأخطاء الشائعة في مسك الكرة

-وضع راحة اليدين على الكرة.

-الضغط الشديد على الكرة.

-عدم موازنة الكرة بين الكفين.

-تباعد المرفقين على الجسم.

إن لاستلام الكرة أهمية كبيرة بالنسبة لأداء كافة المهارات الأخرى وتتعلق طريقة مسك الكرة عند الإستلام على نوع المهارة التي سوف تؤدي في أثرها. وتمتاز كل طرق استلام الكرة بحركتها الطبيعية وبضرورة متابعة الكرة عند تحركها حتى ملامستها لليدين وعلى اللاعب أن يحفظ توازنه بعد استلام الكرة حتى يتمكن من القيام بأداء المهارة التي ستعقبها بنجاح. وتتغير نوعية الاستلام تبعاً لاتجاه الكرة وارتفاعها فستلام الكرة فن يجب إتقانه وكثيراً ما نرى الكرة تنعثر على يدي اللاعب لعدم إتقانه فن استقبال الكرة.

كيفية استلام الكرة:

إن لاستلام أي تمريرة أو الحصول على الكرة أثناء سير اللعب طرق متعددة أهمها ما يلي:

(أ)-استلام الكرة باليدين في مستوى الصدر:

وتعتبر هذه الطريقة الرئيسية لاستلام الكرة وعليه ملاحظة ما يلي:

-أن تمد الذراعين للأمام بصورة متوازية ويكون الكفان مواجهين الكرة والمسافة التي بينهما أضيق قليلاً من الجزء المقابل للكرة ويكون نظر اللاعب متجهاً للكرة.

-في اللحظة التي تلامس الكرة اليدين يجب أن تسحب الذراعان باتجاه الجسم وذلك للتخفيف من شدة سرعة الكرة وكلما كانت سرعة الكرة شديدة كلما كان سحب الذراعين أسرع.

-أن تثني الركبتان قليلاً أثناء سحب الذراعين إلى الجسم.

(ب)-استلام الكرة باليدين أسفل مستوى الصدر

يجب مراعاة النقاط التالية أثناء استلام الكرة باليدين من أسفل الوسط.

-أن تأخذ خطوة للأمام مع ثني الرجل المتقدمة وميل الجسم أماماً.

-أن تكون الكفان عند الرسغ أقرب إلى بعضهما من الأصابع.

-عند اقتراب الكرة تمسك بالأصابع.

-وفي نفس الوقت سحب الذراعان في اتجاه الجسم.

ج) استلام الكرة باليدين فوق الرأس:

إذا استلم اللاعب الكرة وكانت فوق مستوى الرأس عليه أن يلاحظ مايلي:

-قبل الاستلام أن تمد الذراعان عاليا مع الميل للأمام قليلا ويجب الاحتفاظ بنفس وضعهما كما في حالة استلام الكرة في مستوى الصدر.

-المسافة بين الكفين ضيقة والحافة الخارجية للكفين مفتوحة الى الأمام قليلا.

إن استلام الكرة يجب أن يكون في أعلى نقطة ممكنة عند القفز.

د) استلام الكرة المتدحرجة باليدين:

عندما تتقدم الكرة متدحرجة على الأرض على المستقبل عند استلامها ملاحظة ما يلي:

-أن يكون وضع الجسم المستلم منذ التحرك لاستلام الكرة مواجهها لها على خط مستقيم.

-عليه أن يثني الرجلين ثنيا شديدا وأن يقدم احدهما الى الأمام.

-أن يمد ذراعيه الى أسفل والكفان مواجهان للكرة والأصابع متباعدة وتلامس الأرض تقريبا والخنصران متجهان للداخل والإبهامان متجهان للخارج.

-يجب أن تمسك الكرة بشدة عند ملامستها لليدين وتسحب بسرعة باتجاه الجسم.

-وفي نفس لحظة الاستلام يعتدل الجسم للوقوف.

هـ) استلام الكرة المرتدة من الأرض:

تستعمل هذه الطريقة عند ارتداد الكرة مباشرة من الأرض فعلى اللاعب أن يقوم بما يلي:

-عليه الاقتراب من مكان ارتداد الكرة بكل سرعة وأن يمسكها أقرب ما يمكن من سطح الأرض.

-عند الاقتراب من مكان الارتداد أن يثني اللاعب ركبتيه حسب الحاجة لاستلام الكرة.

-أن يمد اللاعب ذراعيه والأصابع للأسفل في اتجاه أرض الملعب والكفان متقابلان.

-في اللحظة التي ترتد فيها الكرة من أرض الملعب عليه أن يمسك اللاعب الكرة من جانبيها ويسحبها الى جسمه.

-عندما يتم الاستلام على اللاعب أن يعود الى وقفته الاعتيادية.

استلام الكرة بيد واحدة:

أن استلام الكرة باليدين أضمن من استلامها بيد واحدة ولكن هناك حالات لا يمكن للاعب فيها أن يمسك الكرة بيد واحدة.

ومن الطبيعي فإن هذا الاستلام أصعب من الاستلام باليدين لأن التي سوف يلامسها اللاعب ستكون نصف المساحة أضف إلى ذلك صعوبة السيطرة على الكرة بيد واحدة وعند الاستلام عليه مسكها باليدين حالاً.

ومن أنواع استلام الكرة بيد واحدة ما يلي:

(أ)-استلام الكرة بيد واحدة في مستوى الصدر بمساعدة اليد الأخرى:

-يمد اللاعب ذراعه المستلمة باتجاه الكرة على أن يكون وضع الكف متجهاً للأمام مقابل الكرة وتكون الأصابع متباعدة.

-يثني الذراع حالما تمس الكرة اليد ويكون الثني باتجاه الجسم.

-تقوم اليد الأخرى باسناد الكرة وبذلك يستطيع اللاعب أن يمسك الكرة بيده.

يمكن استخدام استلام الكرة بيد واحدة أسفل الوسط وفوق الرأس والكرة المرتدة والمتدحرجة مع الاسناد باليد الأخرى.

(ب)-استلام الكرة بيد واحدة في مستوى الصدر بدون مساعدة من اليد الأخرى:

إن الاستلام في هذه الطريقة يتم بدون أن تسند الكرة باليد الأخرى وتبقى اليد المستلمة محتفظة بالكرة ومسيطرة عليها على أن تتبع الخطوات التالية:

-أن تمد الذراع للأمام باتجاه الكرة كما في الطريقة السابقة.

-في لحظة تلامس الكرة مع اليد تسحب بسرعة في اتجاه الجسم.

-وفي نفس الوقت عند سحب اليد يلف رسغ اليد إلى الأعلى وأحياناً جانباً خلفاً (أسامة كامل

راتب : النمو الحركي، دار الفكر، القاهرة، ط2، 1994، ص278).

ملاحظات مهمة عند استلام الكرة

يجب أن نلاحظ بصورة عامة عند استلام الكرة النقاط التالية:

-السيطرة على الكرة يجب أن لا تضغط عليها بقوة.

-إن استلام الكرة يكون بالأصابع على أن لا تمس راحة اليد الكرة.

-على اللاعب أن يتقدم باتجاه الكرة مع ثني الجذع قليلاً للأمام.

- أن يمد ذراعيه باتجاه الكرة.
- أن تثني المرفقان باتجاه الجسم بكل مرونة كي تمتص الكرة امتصاصا تدريجيا.
- أن يكون النظر باتجاه الكرة القادمة عند استلامها.
- يجب أن تستلم الكرة باليدين دائما إلا في حالة انقاذ الكرة البعيدة عنك من الضياع فعند ذلك بالإمكان استعمال يد واحدة للحصول على الكرة.
- على المستلم أن يكون اتجاهه دائما في اتجاه الكرة.
- على المستقبل ألا يقف هو والممرر والخصم على خط مستقيم وعليه أن يتخذ أحد الجانبين بالنسبة لهذا الخط حتى يتمكن زميله من مناولته بسهولة وبدون أن يستطيع الخصم من قطعها.

الأخطاء الشائعة في استلام الكرة.

- الضغط بصورة قوية عند مسك الكرة في الاستلام.
- عدم مد الذراعين باتجاه الكرة عند الاستلام.
- عدم ثني المرفقين بعد مدهما باتجاه الكرة أثناء الاستلام.
- عدم تركيز النظر على الكرة خلال مرورها من الممرر الى المستلم.
- التفكير في الخطوة التالية والكرة في طريقها اليك.
- الانفعال و الاضطراب يؤديان الى فشل الاستلام.

تمرير الكرة في كرة السلة

يجب أن تبدأ التمريرات من الثبات أولا بحيث يكون الوضع الابتدائي للحركة هو وقفة لاعب كرة السلة والاعتناء بصحة هذه الوقفة والتوافق بين حركات الذراعين والرجلين وبدقة الاداء من حيث القوة والسرعة. إن للقوة والسرعة أهمية كبرى في نجاح التمريرة وعلى اللاعب أن يتعلم تغيير اتجاه التمريرة مع تغيير مدى سرعتها وقوتها عندما تستوجب ظروف التمريرة ذلك.

تؤدي التمريرة عندما يكون اللاعب مرتكزا أو يكون في الهواء ففي الوضع المرتكز تؤدي التمريرة من الثبات أو يأخذ خطوة والوضع في الهواء يؤدي بالقفز في المكان أو القفز من الركض.

وأن درجة الصعوبة للتمرير تتعلق بالمهارة التي سوف تتبعها وتستخدم المهارة التالية مع التمريرات أثناء اللعب.

-التمريرة من المكان بعد استلام الكرة في المكان.

-التمريرة من المكان بعد الارتكاز.

-التمريرة بعد استلام الكرة مع التوقف.

-التمريرة من المكان بعد حركة مخادعة.

-التمريرة مع القفز في المكان.

-التمريرة من القفز بعد الارتكاز في المكان.

-التمريرة مع الحركة أثناء الركض بعد استلام الكرة.

-التمريرة بعد التنطيط.

-التمريرة مع الحركة والقفز بعد الارتكاز.

والتمريرات تؤدي من الأوضاع لتالية:

(أ)-التمريرة من الثبات (أي من المكان):

إن التمريرات التي تؤدي من الثبات تبدأ من الوضع الابتدائي ويكون ذلك بانثناء الركبتين قليلا والقدمان متوازيين ومتباعدين وباتساع الكتفين تقريبا أو تكون احدهما متقدمة على الاخرى بعض الشيء. والذراعين مثبتتين في المرفقين وقريبتين من الجسم وفي حالة التمريرة باليدين يمكن أخذ خطوة باحدى القدمين أما التمريرة بيد واحدة فتأخذ خطوة القدم المعاكسة للذراع التي تؤدي التمريرة. أما في حالة التمريرة الى الجانب او الى الخلف فتكون القدم المتحركة تتبع اليد التمريرة (أي التمريرة ببيد اليسار والرجل اليسرى هي المحركة).

(ب)-التمريرة من الثبات مع أخذ خطوة:

تؤخذ الخطوة إما الى الأمام أو الى الخلف أو الى الجانبين باحدى القدمين ثم ثنيهما بخفة وتنتهي بامتدادهما كاملا في لحظة ترك الكرة اليد.

(ج)-التمريرة بالقفز من الثبات:

يأخذ اللاعب الوضع الابتدائي للتمرير على أن تثني الركبتين أكثر من السابق للتحفز الى دفع الارض بالقدمين وتبقى الكرة كما هي في الوضع الابتدائي. ثم تؤدي التمريرة في أي لحظة من فترات القفز أثناء الارتفاع أو في أعلى نقطة للقفز أو في أثناء الهبوط.

وأن التمريرة أثناء الارتفاع في الهواء أسهلها جميعا لأن التوافق بين الحركات المختلفة لأداء التمريرة مع عملية القفز يكون سهلا ويطلق عليها (التمريرة مع القفز).
والتمريرات التي تؤدي عند الوصول الى أقصى نقطة ارتفاع يطلق عليها (التمريرات بالقفز).
وهذه الأخيرة من أصعب التمريرات من القفز لأن في هذه الحالة يعتمد الممرر على قوة الذراعين فقط. وإذا ما حدثت التمريرة أثناء الهبوط فتكاد تكون الدقة في التمريرة مفقودة ومتأخرة بنفس الوقت لذا نسميها بالتمريرة المتعطلة أو المتأخرة.

(د)-التمريرة مع الحركة (أثناء الركض):

يجب ربط المهارات الأساسية مع التمريرة في بداية التعليم اذ أن التمريرة مع الحركة يكون الأساس لكافة المهارات المركبة. وعليه يجب أن يتعلم المبتدئ أداء الحركة في الركض لسرعة متوسطة حيث أن الركض البطيء يؤدي الى التوقف أثناء الاستلام.
وتبعاً لذلك فإن حركات الذراعين المرتبطة في الاستلام والتمريرة أثناء الركض لها علاقة في التوقيت عند الأداء اذ يجب زيادة الرمي الخاص بالفترات التي يكون فيها اللاعب في حالة قفز أثناء الحركة. ويمكن تعلم هذا التوقيت بأن تصبح الخطوات طويلة أو عالية.
ولإتقان هذه الحركات نتبع التسلسل في التمرينات التالية بدون كرة:
-يقوم اللاعب بالركض بسرعة متوسطة ثم يأخذ خطوة واحدة واسعة بالقفز بعد أن يدفع بالرجل اليسرى.

-ثم يقوم أثناء الركض بأخذ خطوتين واسعتين متتاليتين بعد الدفع بالرجل اليسرى.
- يؤدي نفس التمرين السابق يمع حركات الذراعين ممثل استلام الكرة ومناولتها أما حركات الذراعين المصاحبة لتحرك القدمين فتكون كما يلي:

أولاً: الخطوة الأولى يمتد الذراعان أماماً وسحبها الى الصدر قبل استلام الكرة.
ثانياً: بعد الخطوة الثانية تمتد الذراعان أماماً قبل اتمام الخطوة الثالثة قبل تمرير الكرة.
يعاد نفس التمرين السابق مع استخدام الكرة.

(و)-التمريرة بعد التنطيط:

يجب على اللاعب اتقان التنطيط بأنواعه ثم يبدأ بالتدريب على التوقف بعد التنطيط وبعدها يتدرب على:

-تمرير الكرة بعد التوقف من التنطيط.

-تمرير الكرة أثناء التنطيط بيد واحدة.

حيث يستلم اللاعب الكرة أثناء القفز ويهبط على احدى قدميه وهذه هي الخطوة الاولى. ثم تتبعها الخطوة الثانية بالقدم الاخرة. وفي فترة القفز بعد الخطوة الثانية أي قبل اتمام الخطوة الثالثة تخرج الكرة من يد اللاعب متجهة الى الزميل.

إن الأداء الجيد للتمرير بالحركة يكون بخطوة واحدة وذلك لاستلام الكرة ومناولتها والهدف منها السرعة ويقوم فيها اللاعب الذي لديه توافق حركي عالي المستوى اذ يمسك اللاعب بالذراعين ثم تبادلها أثناء فترة قفز واحدة.

وهناك العديد من التمريرات اليت تستخدم في لعبة كرة السلة ويمكن تقسيمها الى نوعان:

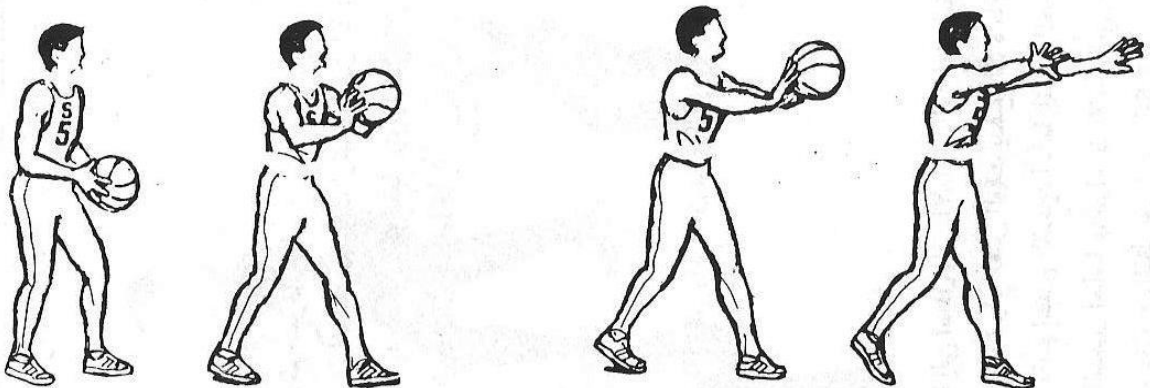
التمرير باليدين

ويشمل:

-التمريرة الصدرية باليدين:

إن هذه التمريرة هي أكثر التمريرات استعمالا في اللعب وتؤدي من أي مكان في الملعب وكثيرا ما تستعمل في المسافات القصيرة. تؤدي التمريرة بدفع الكرة باليدين من أمام الصدر باتجاه اللاعب المستلم وذلك بمد سريع لمفصلي المرفقين مع استعمال قوة الأصابع والرسغين في الدفع على أن تكون الكرة ممسوكة قرب الصدر وأصابع اليدين متباعدة ومحيطه بالكرة من الجانبين والابهامان متجهين للداخل وباقي الأصابع متجهة للأمام والمرفقان متجهين للأسفل والعضدان في وضع عمودي يلامسان جانبي الجسم تقريبا.

وقد تؤخذ خطوة باتجاه التمريرة كي تزيد من التحكم فيها واللاعب الجيد هو الذي يستطيع استلام الكرة ومناولتها في حركة واحدة تقريبا مع ثني ومد الركبتين قليلا لإضافة قوة دفع للتمرير.



مزايا هذه التمريرة:

- سهولة التخطيط منها دون أي تغيير في مسك الكرة.
- باستطاعة الممرر أن يقوم بأنواع كثيرة من الخداع عند الحاجة.
- أسهل التمريرات أداء.
- تسمح بالتهديف دون تعديل في مسك الكرة.

الأخطاء في التمريرة الصدرية:

- استعمال هذه التمريرة في المسافات الطويلة.
- ارتداد الكرة من الارض بنقطة يسهل على الخصم قطعها.
- لف الكرة لفا قويا.
- عدم ثني الجذع باتجاه التمريرة.
- عدم مد المرفقين باتجاه نقطة الارتداد.

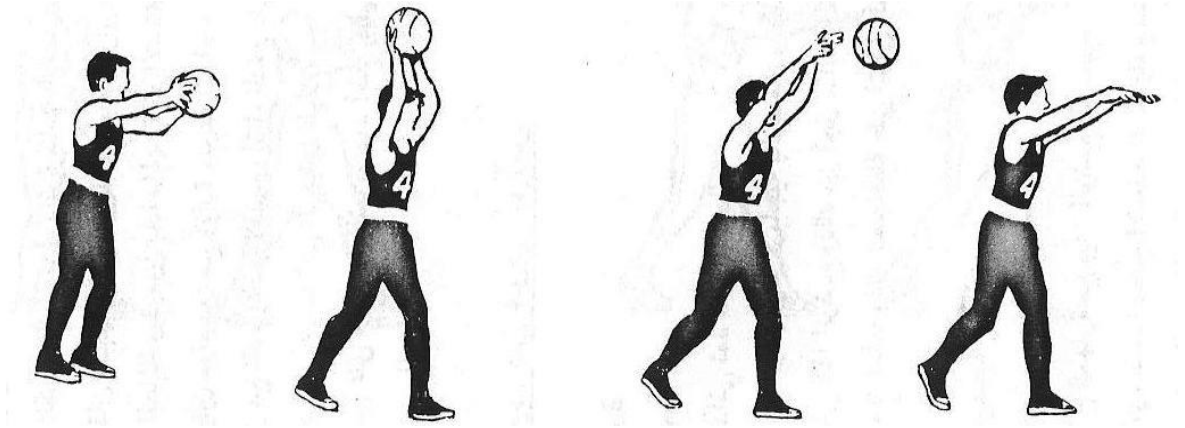
التمريرة المرتدة (غير المباشرة)

أن هذا النوع من التمريرة له قيمة فعالة عندما تكون حالة اللعب لا تسمح باستخدام التمريرات المباشرة. وتسمى بالتمريرة المرتدة أو غير المباشرة وذلك لكون الكرة تذهب الى المستلم بعد ارتدادها من الارض قبل وصولها الى المستلم.

التمريرة من فوق الرأس:

يستعمل هذه التمريرة على الأكثر اللاعبون طوال القامة أو اللاعبون الذين عند استلامهم الكرة يريدون مناوئتها بسرعة وبدون توقف مرة ثانية في نفس الاتجاه القادمة منه وإذا كان الخصم قصير القامة ولهذه التمريرة قيمة كبيرة إذا كان اللاعب يحسن أدائها من فوق الرأس وخصوصا لاعب الوسط (الارتكاز) تبدأ التمريرة من فوق الرأس وتكون الكرة ممسوكة باليدين والذراعان ممتدان للأعلى وخنصر اليدين متجها للأمام وباقي الأصابع للأعلى والكفان باتجاه الداخل المرفقان فيهما انثناء قليل مع تقدم قدم على الاخرى أحيانا ثم تدفع الكرة بالأصابع والرسغ مع مد المرفقين بقوة وإذا كانت التمريرة لمسافة أطول فعلى الممرر أن يأخذ خطوة في اتجاه التمريرة ويجب أن تصل الكرة للمستلم في مستوى الرأس أو أعلى قليلا كي يسهل استلامها.

وإذا استعمل اللاعب التمريرة من القفز فتؤدي الحركة كمل تؤدي من الثبات على أن تمتد الركبتان أثناء القفز وتناول الكرة حتى أعلى نقطة في القفز.



الأخطاء في التمريرة من فوق الرأس:

- انثناء المرفقين كثيرا.
- اتجاه الأصابع للأمام.
- استعمالها ضد طول القامة.

تمرير المذراة:

تستخدم هذه التمريرة كثيرا من قبل لاعب الارتكاز وأن استخدامها يجب أن يكون بشكل يساعد القاطع على تسلمها أثناء قطعه بمستوى خصره تقريبا ودون تعثر بركضته. لأداء هذه التمريرة تمسك الكرة بالأصابع وتكون الأصابع على جانبي الكرة ومتجه للأسفل. وتكون راحة الكفين مواجه أحدهما للأخرى على جانبي الكرة والإبهامان على قمة الكرة وباتجاه الأمام. والمرفقان منثنيان قليلا ويكون المرفق باتجاه الكرة متجه للأعلى. وثقل الجسم يكون على القدم الخلفية. (القدم التي تكون بجانب الكرة) عند التمريرة يحرك الممرر ثقل الجسم على القدم الامامية التي تكون في خطوة باتجاه التمريرة وفي نفس الوقت يمرج الممرر الذراعين أماما وعاليا عن طريق امتداد المرفقين. الكرة تغادر اليدين بانثناء حاد للرسغين بمستوى الخصر تقريبا مع متابعة الذراعين للكرة والتحرك باتجاهها.

تمرير الدفعة البسيطة:

يستخدم هذا النوع من التمريرات الكثيرة من قبل لاعب الارتكاز أيضا الواقف قريبا من دائرة الرمية الحرة ويدافع من قرب وهناك لاعب زميل قاطع بالاتجاه يستخدم الجهة المقاطعة وكذلك يستخدمها اللاعبون في حركة الحياكة (Weave).

لأداء هذه التمريرة يقف اللاعب بجسم بامتداد كامل. تمسك الكرة باليدين الكفان تكون أسفل الكرة وللجانب قليلا والأصابع منتشرة على الكرة من الأسفل والجاني-أما الابهامان فيكونان قريبان من منتصف الكرة المرفقان يكون بامتداد كامل أمام الجسم أو بانثناء قليل تكون الكرة بالقرب من الخصم. عند التمريرة يقوم الممرر بأخذ خطوة الى اليمين (إذا كان القاطع من جهة اليمين) عن طريق دفع الساق اليمنى للجانب الأيمن بتوازن مع ميلان الجذع قليلا لليمين بشكل يضمن حجز الخصم خصمه ويبعد الكرة عنه. وفي الوقت نفسه التي يصلها القاطع الى نقطة قريبة من الجانب الأيمن للتمرير يقوم الممرر بمرجحة الذراعين من أمام الجسم الى جهة اليمين بشكل يساعد على دفع الكرة الى المستلم وتسليمها مع استمرار الحركة لقطع دون أن تتأثر سرعة حركته.

التمرير بيد واحدة:

أولاً: التمريرة المرتدة (غير المباشرة)

التمريرة المرتدة بيد واحدة تمرير قصيرة وتستخدم بشكل أساسي عندما يكون المدافع المباشر بين الممرر والمستلم. لأداء هذا النوع يكون مسك الكرة باليدين مشابها لما هو في التمريرة الصدرية في بداية المسك. عند التمريرة باليد اليمنى يقوم اللاعب بتقديم الساق للأمام بواسطة أخذ خطوة باتجاه اليمين. الكرة تنتقل الى الجهة اليمين باليد اليمنى بعد دوران الكرة ربع دورة باتجاه اليسرى فتكون تحت الكرة لغرض الحماية والموازنة. يقوم الممرر بعد ذلك بحركة نشطة وقوية بامتداد المرفق دافعا الكرة لأسفل باتجاه الأرض في الثلث الأخير من مكان المستلم لغرض ضمان المستلم لغرض ضمان وصولها الى مستوى خصر المستلم.

ثانياً: التمريرة من الكتف (الطويلة):

هي أحد وأهم التمريرات المستخدمة في حالات الهجوم السريع وكذلك أنها أحد الناولات الصعبة من ناحية السيطرة في الأداء ولأداء هذه التمريرة باليد اليمنى يقوم الممرر برفع الكرة الى مستوى الكتف الأيمن وبالقرب من الاذن اليمنى. وضع اليد اليمنى خلف الكرة تنني الرسغ مع انتشار الأصابع باتجاه الأعلى وللأمام. في نفس الوقت تنتقل اليد اليسرى الى أمام الجسم لأجل حماية الكرة من الأمام يأخذ الممرر خطوة للأمام بالقدم اليسرى باتجاه الزميل المستلم- بحيث يكون مرفق الذراع التمريرة مثنيا وبعيد قليلا عن الجسم من أجل ضمان وصول الكرة الى مسافة بعيدة. ثقل الجسم للمناول يكون على الساق الخلفية عند التمريرة تترك اليد اليسرى

الكرة وتثنى الى جانب الكتف الأيسر. تدفع الكرة بامتداد كامل المرفق وتثنى الرسغ للأمام وكذلك الأصابع باتجاه الكرة. دوران الجذع قليلا لليسر من أجل نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية نظرا لصعوبة هذه التمريرة وأهميتها.

ثالثا: التمريرة من الأسفل (المذراة):

رابعاً: التمريرة عند التنطيط:

إن هذا النوع من التمريرات يعتبر من التمريرات السريعة والقوي والتي تستخدم كخداع الخصم حيث لا يوجد هناك مجال كافي للمدافع للاستجابة لهذه التمريرة ومحاولة قطعها. إن النقطة المهمة في اعطاء هذه التمريرة أن يقوم باعطاء التمريرة من التنطيط المباشرة دون توقف كلي أو جزئي أي إعطاء التمريرة وكأن اللاعب مستمر في التنطيط.

خامساً: التمريرة من خلف الظهر:

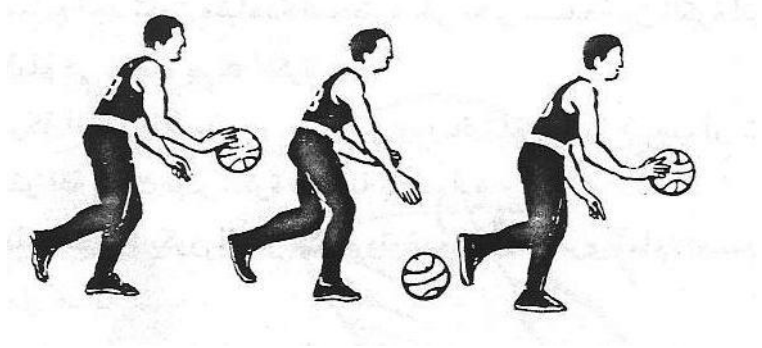
في أكثر من الحالات التي يكون فيها المدافع قريب من المهاجم وليس لديه الامكانية والمجال لا عطاء أي تمرير يكون استخدام هذا النوع من التمريرات فعالا وتلك بسبب سحب الخصم الى جهة وإعطاء تمرير الى جهة أخرى من خلف الظهر.

لأداء هذه التمريرة باليد اليمنى يقوم الممرر بالتوجه الى جهة اليمين لغرض سحب الخصم معه الى نفس الجهة في نفس اللحظة يقوم الممرر بتقديم الساق اليسرى المعاكسة للأمام مع قتل الجذع الى الجهة المعاكسة للمستلم وباتجاه اليد التمريرة يكون النظر عن طريق دوران الرأس قليلا أو استعمال الرؤيا الجانبية. عند التمريرة تلف الكرة بواسطة ذراع اليمين من حول الظهر وبامتداد كامل لحين الكرة لليد. راحة الكف تكون مواجهة للكرة أثناء التمريرة وكذلك ثقل الجسم ينقل الى القدم الأمامية

التنطيط:

وتعرف على انها " عملية دفع الكرة الى الارض بأحدى اليدين وباتجاه معين وارتدادها من الارض لأحدى اليدين ايضاً وهي التحرك في الملعب عن طريق ارتداد الكرة بيد واحدة ضد الأرض من قبل اللاعب المهاجم.

وتعتبر التنطيط أيضا الوسيلة الهجومية الفعالة والأساسية بجانب التمريرة التي تمكن اللاعب من التقدم بالكرة من منطقة الى أخرى من أجل ايجاد أو تحقيق فرصة جيدة لخلق استراتيجية الهجوم والتصويب.



الدرس رقم: 08

أنواع التنطيط

1- التنطيط السريع (العالي):

يستخدم هذا النوع من التنطيط وذلك عندما تسنح الفرصة للاعب أثناء اللعب بالكرة بأقصى سرعة باتجاه هدف الخصم. لأداء هذا النوع من التنطيط على اللاعب أن يدفع الكرة للأمام وخارج القدم قليلا باتجاه الأرض وانه يستطيع أن يأخذ عدة خطوات بين فترات ارتداد الكرة طالما أن الكرة لم تمس يده.

بالنسبة الى جسم اللاعب يجب أن يكون عاليا مع ميلان الجسم للأمام وهذا يتم بواسطة انثناء قليل في الركبتين وارتفاع الورك ومركز ثقل اللاعب يكون للأمام والأعلى خلال فترة التعجيل.

أما بالنسبة لارتفاع الكرة فيجب أن يكون بمستوى الخصر قبل أن ترتد للأرض ثانية وهذا يتم عن طريق انثناء كبير في الرسغ وكذلك انثناء وامتداد المرفق.

طبيعي أن الحماية والسيطرة على الكرة في هذا النوع من التنطيط يكون قليلا. ولهذا على اللاعب ان يتقن وأن يوفق بين السرعة والسيطرة عند أداء هذا النوع خلال تدريباته من أجل أن يكون أكثر فاعلية ومجابهة حالات اللعب المختلفة.

التنطيط الواطئ:

إن هذا النوع من التنطيط يستخدم أثناء التوقف وحماية الكرة من الخصم عندما يكون قريبا من اللاعب. لهذا على اللاعب ان لا يثني جسمه الى الأمام مما يسبب هبوط يديه للأسفل. بل الأفضل على اللاعب أن يثني ركبتيه والورك للأسفل مع المحافظة على الجذع مستقيما تقريبا. إن ارتفاع مستوى الكرة أثناء هذا التنطيط يكون بمستوى الركبة وانها تحتاج الى انثناء وامتداد الأصابع وقليلا من الانثناء والامتداد في الرسغ.

التنطيط بتغير السرعة:

الهدف من هذا النوع من التنطيط هو التخلص من المراقبة أثناء قيام اللاعب بالتنطيط.

التنطيط بتغير الاتجاه:

إن المبدأ العام لهذا النوع من التنطيط هو التخلص من مراقبة الخصم وكذلك تحويل الكرة من يد الى أخرى مستخدما خداع تغيير الاتجاه لأجل التخلص من مراقبة الخصم.

لأجل توضيح هذا النوع من التنطيط بشكل تفصيلي يمكن القول عندما يكون اللاعب مستخدماً اليد اليسرى في التنطيط اللاعب يتجه نحو اليسار مثبتاً قدم اليسار للأمام وبعدها يدفع مركز ثقل الجسم على القدم اليمنى الخلفية بسرعة وفي نفس الوقت يغير الكرة أثناء التنطيط من اليد اليسرى إلى اليد اليمنى من أمام جسمه بزاوية تمكن اللاعب من الاستمرار بالتنطيط من جهة اليمين بوضع جسم اللاعب بين الكرة والخصم ولحماية الكرة أثناء تغيير الاتجاه. إن تغيير الكرة من يد إلى أخرى يجب أن يتم بواسطة دفع الكرة باليد اليسرى بشكل واطئ ضد الأرض. واليد اليمنى تكون في وضع ثابت تقريباً لاستقبال الكرة بعد ارتدادها من الأرض.

التنطيط بالدوران:

الهدف من هذا النوع من التنطيط هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالتنطيط. لأداء هذا النوع عند قيام اللاعب بالتنطيط باليد اليمنى وباتجاه اليمين يركز اللاعب على القدم اليسرى (قدم الارتكاز) ثم يدير ظهره ليصبح مواجهاً للمدافع وذلك بانشاء الركبتين وخفض مركز ثقل الجسم للأسفل وتتقدم اليد اليسرى من أمام الجسم لاستلام الكرة من اليد اليمنى ثم يكمل الدوران باتجاه اليسار والتنطيط باليد اليسرى.

التنطيط بالدوران المزدوج:

الهدف من هذا النوع من التنطيط هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالتنطيط. إن هذا النوع مشابه للطبقة بالدوران. فعندما يلف المهاجم جسمه ليصبح ظهره مواجهاً للمدافع وقبل اكمال عملية الدوران واستلام اليد للكرة. يقوم اللاعب بالرجوع إلى نفس الاتجاه (اليمين) والاستمرار بالتنطيط بنفس اليد اليمنى.

التنطيط للأمام والخلف:

الهدف من هذا النوع من التنطيط هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالتنطيط. يتم ذلك بواسطة اخلال توازن وحركة المدافع. وذلك بسحبه للأمام والخلف. ونتيجة لذلك عندما يستغل المهاجم أي خلل في توازن وحركة المدافع فينطلق بسرعة للأمام متجاوزاً المدافع.

التنطيط من خلف الظهر:

الهدف من هذا النوع من التنطيط هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالتنطيط. إن هذا النوع يعتبر مهارة عالية ويجب تشجيع اللاعبين على إتقانها. كما أنها مهارة تساعد على تغيير اتجاه اللاعب بدون أي تعثر في الخطوات أثناء التنطيط. لأداء هذا النوع يقوم اللاعب أثناء قيامه بالتنطيط بدفع الكرة للأرض من خلف الظهر بزاوية تمكن اللاعب المهاجم من الارتكاز واستلام الكرة باليد اليسرى (إذا كان يبطبب باليد اليمنى وباتجاه اليمين) وعليه الاستمرار بالتنطيط باتجاه اليسار باليد اليسرى بدون توقف. في هذا النوع من التنطيط يتطلب انثناء الركبتين قليلا. (أثناء تحويل الكرة من خلف الظهر لليد الأخرى.

التنطيط بين الساقين:

الهدف من هذا النوع من التنطيط هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالتنطيط. يتم هذا النوع بتحويل الكرة من ذراع الى أخرى من بين الساقين. فعنما يكون اللاعب مستعملا التنطيط باليد اليمنى يقوم بدفع الكرة الى اليد اليسرى بين الساقين في الوقت الذي تصبح قدم اليسار للأمام. كما أن اليد اليسرى يجب أن تكون في وضع تقريبا ما بين الساقين من الخلف لغرض استقبال الكرة. إن عملية تحويل الكرة من اليد اليمنى الى اليد اليسرى يجب أن تتم بدون حدوث أي توقف أو تعثر في خطوات اللاعب.

التهديف أو التصويب:

إن هدف اللعبة هم إصابة الهدف بعدد اكبر من الفريق المضاد، والتهديف هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين. على الرغم من ان هناك أنواعا من التصويبات التي تستخدم خلال لعبة كرة السلة وكذلك هناك أنواع من الأساليب التي تستخدم في تنفيذ كل تصويبة معينة

كل لاعب يجب أن يطور براعته بشكل خاص لاستخدام ثلاثة أنواع من التهديف وهي: التهديف من الثبات- التهديف بالقفز- التهديف السلمي-الرمية الحرة. بصرف النظر عن أي نوع من أنواع التصويب. الأسس التالية تعتبر أساسا لكل نوع من التصويب:

-السيطرة على الكرة وارتقاء الجسم.

-القدرة على التركيز.

-القدرة على اختيار منطقة محددة من الهدف لغرض التصويب.

-وضعية الكرة.

-انطلاق الكرة باتجاه الهدف.

-متابعة الذراع الرامية للكرة بعد التصويب.

-تقدير قوس طيران الكرة.

أنواع التهديد أو التسديد:

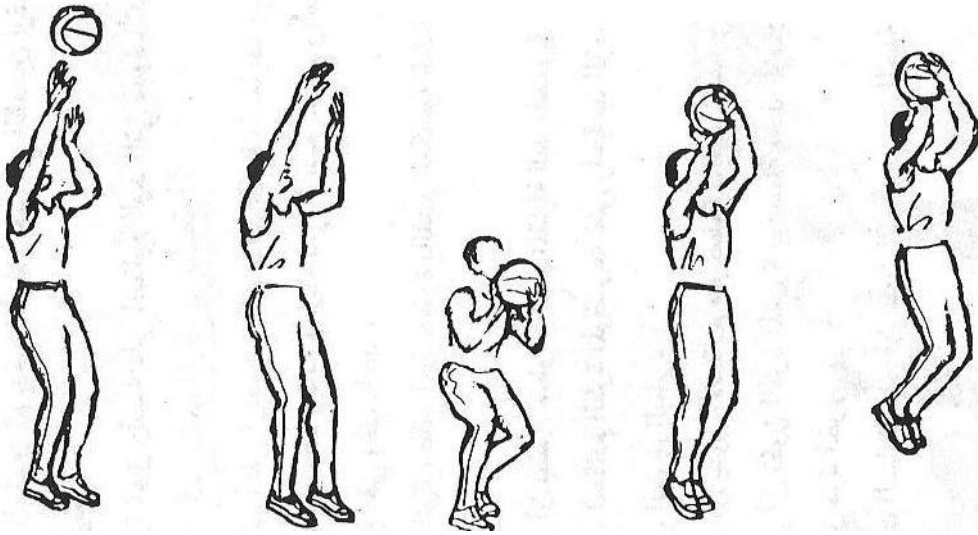
1-التهديد أو التصويب من الثبات :

إن هذا النوع من التصويب هو الأساس لتعليم كافة أنواع التهديد أو التصويبات الأخرى. إذ يستخدم من قبل اللاعبين الناشئين. ولتنفيذ هذا النوع يجب على اللاعب أن يقدم القدم المماثلة لليد الرامية وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة اللاعب أثناء الأداء ثني الرسغ للخلف في الوقت نفسه رفع الكتفين للأعلى. بحيث ترفع الكرة من فوق الرأس وللأعلى في اتجاه السلة مع إسقاط اليد الأخرى المساندة ثم دفع الكرة بأصابع اليد.

2-التهديد أو التصويب بالقفز:

التصويب بالقفز يمكن أن يؤدي بواسطة جميع اللاعبين من أي زاوية ومن أي مسافة كما يصعب على المدافع إعاقة أو عرقلة المهاجم أثناء التصويب لكون المهاجم يؤدي التصويب وهو في الهواء.

في هذا النوع من التصويب على اللاعي أولاً أن يقفز ويستقر في الهواء ثم يقذف. خلال القفز كل قوى الجسم يجب استغلالها واستثمارها من أجل الحصول على أي إمكانية من الكفاءة للتصويب سواء بخصوص وضعية الجسم. القدمين. الركبتين. الورك. المرفقين. الأكتاف. وكذلك تركيز النظر قبل وخلال وبعد التصويب. إن التنسيق الصحيح لوضع الجسم والوقت المناسب والسرعة في الأداء جميعها تساهم لخلق الفرصة المناسبة للتصويب الجيد. أن هذا النوع من التصويب يمكن أن يؤدي من الثبات. من التنطيط أو بعد تسلم الكرة.



حالات تنفيذ التهديد أو التصويب بالقفز:

1- التهديد التصويب بالقفز من الثبات:

في هذا النوع من التصويب بالقفز يواجه اللاعب الهدف والفتحة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين تقريباً. القدمان تكون مباشرة تحت الجسم مع انثناء قليل في الركبتين للحصول على القوة كاملة أثناء القفز (يجب عدم المبالغة في ثني الركبتين لأنها تؤثر على قفزة اللاعب).

2- التصويب بالقفز من الركض:

إن هذا النوع من التصويب يشير إلى التنطيط-التوقف-القفز للأعلى-التصويب. فبعد التنطيط يتوقف اللاعب بسرعة مع مسك الكرة. يركز لمواجهة الهدف ثم التصويب. اللاعب الذي يقوم بالتنطيط باليد اليمنى ومن الجانب الأيمن للهدف. يبدأ بعد الانتهاء من التنطيط بالتوقف بعدتين مبتدئاً بالقدم اليسرى. القدم اليسرى تدور قليلاً إلى اليسار ثم اليمنى تركز جنباً إلى جنب اليسرى. ففي الوقت الذي تلامس القدم اليمنى الأرض الركبتين تنتهيان ثم يبدأ بالقفز والتصويب. أما بخصوص التنطيط باليد اليسرى ومن الجانب الأيسر فعمل القدمين يكون بالعكس. بخصوص التصويب بالقفز بعد استلام الكرة فعلى اللاعب أولاً التوقف-استلام الكرة بمستوى الصدر أو الرأس ثم القفز والتصويب.

3- التهديد أو التصويب بالقفز بعد الدوران:

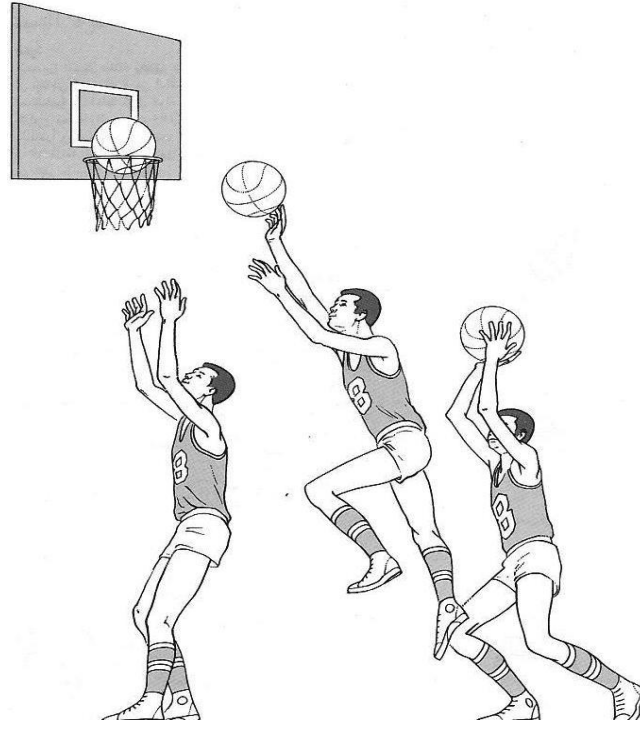
إن هذا النوع من التصويب يبدأ من وضع الثبات ويكون ظهر اللاعب مواجهاً للهدف. يقفز اللاعب في الهواء ويعمل دوران بجسمه لمواجهة الهدف ثم القيام بالتصويب. بخصوص هذا النوع يجب ملاحظة المبتدئين حيث كثيراً ما يرتكبون خطأ وهو القيام بالتصويب قبل إكمال عملية الدوران ومواجهة الهدف.

4-التهديف أو التصويب بالقفز بإبعاد جسم اللاعب عن المدافع:

إن هذا النوع من التصويب لا يمكن أدائه من قبل اللاعبين المتقدمين لحاجته الى تكتيك عال ويمكن تنفيذه من الثبات ومن التنطيط. طريقة الأداء مشابهة لما هو في التصويب بالقفز من الثبات أو التنطيط ما عدا المهاجم فإنه يوجه جسمه للأعلى والخلف بدلا من أن يكون مستقيما في الهواء. إن اندفاع جسم اللاعب للخلف أثناء التصويب سيمكن اللاعب لأن يكون بعيدا عن المدافع مما يصعب عليه عرقلة التصويب.

3-التهديف أو التصويب السلمي:

إن هذا النزاع من التهديف هو من أكثر الأنواع شيوعا ويؤدي في حالة حركة اللاعب في اتجاه السلة بسرعة ويمكن أن يؤدي بدوت تنطيط بعد تسلو الكرة وهو قريب من الشلة أو يؤدي بعد أداء التنطيط إذا كان بعيدا عن الهدف. يستخدم فيه اللاعب الخطوات القانونية المسموح بها لأجل الاقتراب من الهدف. والمهم في هذا النوه من التصويب هو التهديف على السلة من أقرب مكان ممكن مع القفز للأعلى لتحقيق أكبر ضمان لاصابة الهدف مع حماية الكرة من المنافس. إن هذا التهديف يعني اداء التصويب بعد أخذ خطوتين. إنها تصويبة قصيرة يؤديها اللاعب عندما يكون في حالة طبطبة أو عندما يكون في حالة رفض ويستلم الكرة من زميل اخر وهو قريب من سلة الخصم. ففي لحظة مسك الكرة يؤدي الخطوتين ثم التصويب. طالما أن هدف اللاعب أثناء التهديف السلمي هو القفز للأعلى وليس للأمام أو الجانب من أجل الوصول الى أعلى نقطة من الهدف قدر الامكان لغرض السيطرة على التصويبة والهدف. فعلى اللاعب هنا أن يحول حركته أو قوته الأفقية الى عمودية. إن هذه العملية تتم بواسطة جعل الخطوة الاولى طويلة لغرض تقريب المسافة ولتوقيف اندفاع مركز ثقل الجسم بالنسبة للاعب للأمام تهيؤا لنقل حركته أو قوته للأعلى. أما الخطوة الثانية فتكون قصيرة أو معتدلة مع انحناء في الجذع قليلا للخلف لكي تساعد على نقل مركز ثقل الجسم للأعلى ومساعدة اللاعب على النهوض للأعلى والسيطرة على التصويب. إن احدى الطرق المستخدمة والتي تساعد اللاعب على معرفة أن قفزه كانت للأعلى وليس للأمام أو الجانب هو قياس المسافة الافقية من نقطة طيران اللاعب الى نقطة هبوطه. فكلما كانت المسافة الأفقية طيلة فهذ يدل على أن قفزة اللاعب كانت للأعلى أكثر مما هي للأمام أو الجانب.



ملاحظات مهمة بخصوص التهديد أو التصويب السلمي

1- الارتقاء يجب أن يكون على الساق المعاكسة لليد الرامية أو المسددة لغرض الموازنة والسيطرة أثناء القفز ولتتمكن اللاعب من الحصول على الارتقاء العالي أثناء القفز وذلك بسبب الزخم في الحركة الذي تم خلال الركض بالنسبة للاعب الذي سبق عملية التصويب. ولكن على أي حال فهناك لاعبون ينهضون على الساق المشابهة لليد الرامية أو المسددة على الرغم من أن هذا التكنيك لا يضمن القفز الى أعلى ما يمكن وأن الموازنة تكون أقل كما هو الحال في استخدام الساق المعاكسة. لكنه يضمن بأن النهوض يكون للعلی بواسطة تحويل السرعة الأفقية بالنقل للأعلى.

2- بعد الانتهاء من أداء التصويبة أو التهديد. على اللاعب أن يقوم بلف جسمه للداخل بأقصى سرعة لمواجهة الهدف مرة ثانية لمتابعة التصويب الفاشل أو العودة الى منطقة الدفاع بأقصى سرعة لإحباط الهجوم السريع المضاد للخصم.

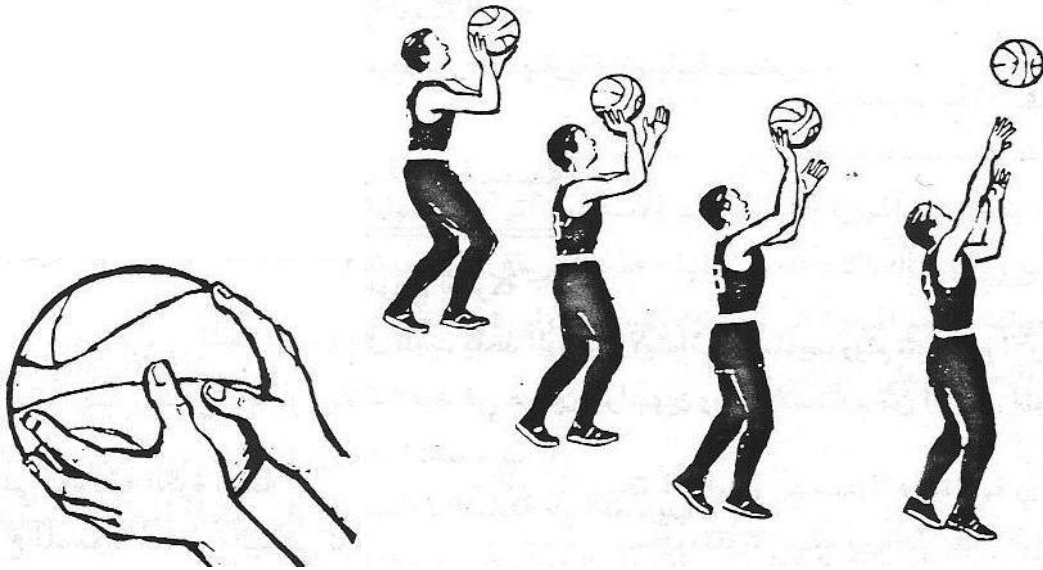
3- عدم رمي الكرة بل دفعها بلطف أثناء التصويب حيث أن رمي الكرة على الهدف بقوة سيجعل الكرة ترتد بقوة (لكل فعل رد فعل مساو له في القوة ومعاكس له في الاتجاه).

4- على اللاعب أن يتعلم التصويب من كلا الجانبين (اليمين واليسار) مستخدماً الذراع اليسرى للتصويب من الجانب الأيسر والذراع اليمنى للتصويب من الجانب الأيمن. والسبب وراء ذلك أن استخدام الذراع اليمنى مثلاً للتصويب من الجانب الأيسر تكون الكرة فيه في وضع لإصابة

الهدف وكذلك تسهل عملية مدافعة أو إعاقاة الكرة من قبل المدافع وذلك لصعوبة حماية الكرة من قبل المدافع وذلك لصعوبة حماية الكرة بالجسم كما لو تمت التصويبة السلمية باستخدام الذراع اليسرى.

4-التهديف أو التصويب من الثبات (الرمية الحرة):

يتم التصويب أثناء الرميات الحرة من الثبات بيد واحدة وباليدين اليمنى (إذا كان اللاعب يميني) والقدمان تكونان متقدمة إحداهما على الأخرى والقدم الأمامية اليمنى قريبة من خط الرمية الحرة. مشط القدم يكون للداخل في حين مشط القدم اليسرى يكون للخارج قليلا. أما الركبتان فتكونان منثنيتين قليلا. الجذع يكون منتصبا باستقامة. والرأس عاليا والحفاظ على التركيز في النظر باتجاه الهدف وليس على الكرة. بعد ذلك تجلب الكرة لاتخاذ وضعية التصويب بمسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد والمرفق يتحرك الى أسفل الكرة ثم الابتداء بامتداد الرسغ. القدم الركبتان. الذراع. ورسغ اليد باتجاه الهدف. بعدئذ تترك الكرة اليد بدوران معكوس مع حفظ الجسم والذراع على خط مستقيم باتجاه الهدف وتتحرك اليد اليسرى للجانب لغرض الموازنة والسيطرة. إن الدوران المعكوس الخفيف للكرة أثناء التصويب يساعد على دخول الكرة في حالة عدم نجاح الاصابة باستقامة من اللوحة أو الحلقة لغرض السيطرة عليها مرة ثانية وتابعتها. على المهدف أخيرا أن يكون واعيا بعد اتخاذ خطوة باتجاه الهدف الى داخل منطقة الرمية الحرة قبل أن تمس الكرة اللوحة أو الحلقة الهدف.



الدرس رقم: 09

الخداع والتمويه

تعد مهارة الخداع من المهارات المهمة و المطلوبة في كرة السلة بصورة خاصة و ذلك لما لها من أهمية بالغة خلال مجريات اللعب فالخداع يعمل على إرباك الخصم و جعله في حيرة عند أداء اللاعب المهاجم للخداع بصورة ذكية .

والخداع " عبارة عن حركات مقصودة لإرباك المدافع او تظليله و الذي يؤدي إلى إرباك توقيتيه او توازنه او إفساد هما ، أو سلبه مكانه و يحدث الخداع بالكرة او بدون إستخدام الكرة" ونظراً لوجود فروق فردية بين اللاعبين نرى عملية الخداع تتم بعدة طرق تختلف من لاعب إلى آخر و هذا ما أكدّه يوسف البازي حيث قال " إن كل لاعب يجب أن يخدع حسب إمكانياته و قدراته الفردية ، و يجب أن يكون الخداع واقعياً حتى يكون أكثر تأثيراً على اللاعب المدافع و أن لا يكون نوعاً واحداً من الخداع بل يجب أن ينوع في الخداع لكي يصبح أكثر تأثيراً على الخصم و إن اللاعب يستطيع الخداع بدون كرة بتغير السرعة و بتغير الإتجاه

وقد أكد محمد عبد الرحيم اسماعيل إن " أكثر اللاعبين إستخداماً للخداع هم لاعبو الارتكاز و يكون خداعهم قبل التصويب كذلك يجب التأكيد على تطوير انواع الخداعات الأكثر فعالية و استخداماً في المباراة و أن تكشف التدريبات الخاصة بالخداع سواء للتمرير او المحاورة او التصويب

وتشير بعض الدراسات والبحوث الأكاديمية الى أن الخداع هو القيام بفعل او أداء حركة او مجموعة حركات معينة يقصد من ورائها إيهام الخصم و التحرك بإتجاه ذلك الفعل ثم التغير إلى فعل او حركة معاكسة للأولى .

ويقوم بالخداع اللاعب الذي بحوزته الكرة و كذلك اللاعب الذي ليس بحوزته الكرة و ذلك لعمل مناورة للتخلص من المدافع لأجل إستلام كرة و غيرها من الأمور , و يذكر حكمت محمد الطائي إن العوامل المهمة لنجاح الخداع هي :

- 1- دراسة المدافع بالدرجة الأولى من ناحية نقاط ضعفه و قوته .
- 2- موقع المدافع بالنسبة إلى المهاجم من ناحية بعده أو قربه عنه .
- 3- إستغلال الخطأ الدفاعي الذي يرتكبه في أي لحظة في المباراة .
- 4- مدى إستجابة المدافع للحركة الخداعية للمهاجم .

وغالباً ما نرى ان اللاعبين المهاجمين الجيدين هم الذي يسبقون دائماً كل حركاتهم أو مهاراتهم الهجومية بحركات خداعية سريعة تعمل على ايهام الخصم وارباكه وهذا ما يساعدهم في تحقيق العديد من النقاط وبالتالي يتميزون بأنجازهم المميز وهناك نوعين اساسيين من الخداع هما :

1- الخداع بالكرة : هذا النوع من الخداع هو اكثر خطورة من الخداع بدون كرة وذلك لوجود الكرة مع المهاجم وخصوصا اذا كان قريبا.

لهذا فان هذا النوع من الخداع كثيرا ما يخرج المدافع ويضعه في مواقف دفاعية صعبة. إن الصعوبة تكمن في محاولة المدافع الكشف الحقيقي لنوايا المهاجم هل ان المهاجم فعلا يريد ان يؤدي هذه الحركة ام انه يريد ان يخادع وهذا التفكير كثيرا ما يؤثر على الوضع الدفاعي للدفاع وعلى استجابته لحركة المهاجم.

اهداف الخداع بالكرة:

التخلص من مراقبة الخصم لغرض:

-اداء التنطيط.

-تمرير الكرة.

-القطع والتصويب.

-التصويب البعيد.

انواع الخداع بالكرة:

1-الخداع بالتصويب بالقفز:

المهاجم يواجه المدافع بتحريك راسه وكتفه للأعلى وامتداد الركبتين بحيث يكون ارتكاز المهاجم على الامشاط تركيز النظر على الهدف والكرة تكون قريبة من مستوى الراس. ان كل هذه الحركات لأجزاء الجسم هو لا جل توليد قناعة لدى اللاعب بان المهاجم سيقوم بالقفز والتصويب. فاذا استجاب المدافع لخداع المهاجم وذلك بقيامه بالقفز للأعلى او التقريب من المهاجم. فأمام المهاجم عدة احتمالات وهي: القطع من حول المدافع من جهة اليمين او اليسار وهو الاحتمال الوارد والقوي او اعطاء مناولة او القيام بالطبطقة او انتظار المهاجم لينتهي المدافع حركة القفز واثناء عودته للأرض يقوم المهاجم بالقفز والتصويب. اما اذا لم

يستجيب المدافع لخداع المهاجم فعلى المهاجم الاستمرار بالقفز واداء التصويب البعيد دون أي عاقبة من المدافع.

2-الخداع بالقطع:

في هذا النوع من الخداع يحرك المهاجم رأسه ، كتفيه ، النظر 4/3 الخطوة لساق ، والكرة للجانب لغرض إيهام المدافع بالقطع من تلك الجهة – ففي حالة استجابة المدافع لخداع المهاجم فهنا المهاجم قد تخلص من مراقبة المدافع لفترة قصيرة جدا وهنا أمامه عدة احتمالات: التبديل في وضعية الجسم بالقطع من الجهة المعاكسة طبقاً لطريقة الخطوة بتغيير الاتجاه، إعطاء مناولة ، القيام بالطبوبة ، او اخذ خطوة للخلف عن طريق إرجاع خطوة الارتكاز للخلف والقيام بالتصويب البعيد بالقفز . أما إذا لم يستجيب المدافع لخداع المهاجم ، فأنه يستطيع أن يكمل قطعه من جهة الخداع.

3-الخداع بالمناولة :

على المهاجم ان يدرك ان إعطاء أي مناولة يجب ان يسبقها حركة خداع بإعطاء مناولة عكس المناولة المراد إعطاؤها وذلك للتخلص من مراقبة الخصم للدفاع ضد المناولة المقررة أصلاً والمناسبة للزميل . فمثالاً قيام المهاجم بالخداع بالمناولة إلى جهة والمناولة إلى جهة أخرى ، او الخداع بالمناولة من فوق الراس و اعطاء المناولة المرتدة . لغرض نجاح الخداع بالمناولة ، على المهاجم أن يركز نظره على جهة معينة الغرض إيهام المدافع بأن المهاجم فعالاً سيقوم بالمناولة لتلك الجهة . أما إذا كان المهاجم قريباً من الهدف ، فأن الخداع بالمناولة يمكن استغلاله للقطع والتصويب أو استخدام التصويب البعيد ومثال على ذلك ، الخداع بالمناولة العالية ففي حالة قفز المدافع لغرض قطع المناولة تمكن المهاجم من الدور ان حول المدافع من الجهة المناسبة . وفي حالة استجابة المدافع أيضاً للخداع بالمناولة من الأسفل تمكن المهاجم من استغلالها وأداء التصويب البعيد .

4-الخداع بالطبوبة:

ان هذا النوع من الخداع ينقسم إلى قسمين:

أ -الخداع قبل الطبوبة:

المقصود به الخداع بالطبوبة قبل ان يوديعها المهاجم لغرض النجاح في هذا النوع من الخداع ، يحاول المهاجم إيهام المدافع بأنه سيقوم بالطبوبة من تلك الجهة بعد أن يأخذ الوضع الصحي

فعالاً للشروع بالطبطقة . ففي حالة استجابة المدافع للخداع فالاحتمالات المتوفرة لدى المهاجم هي:

القيام بالطبطقة من الجهة المعاكسة (وهي أكثر الاحتمالات) ، المناولة ، القطع ، التصويب بالقفز ، إذا كان المهاجم قريباً من الهدف ، أما إذا لم يستجيب المدافع لخداع المهاجم ، فعلى المهاجم الاستمرار بالطبطقة من نفس جهة الخداع.

ب- الخداع أثناء الطبطقة:

لغرض نجاح المهاجم من التخلص من مراقبة الخصم للقيام بالقطع باتجاه الهدف أو أداء التصويب البعيد أثناء قيامه بالطبطقة ، هو على المهاجم أن ال يبقى مستمراً على أداء نوع معين من الطبطقة ، بل عليه أن يستخدم الأنواع المختلفة من الطبطقة لكي يسهل عليه التخلص من مراقبة الخصم وخلق فرص جديدة لإصابة هدف الخصم .

2-الخداع بدون كرة :

من الواضح أن اللاعب المهاجم بدون كرة غير فعال كما هو الحال مع المهاجم الذي معه الكرة . من هنا فأن هذا النوع من الخداع يعتمد على مقدرة اللاعب المهاجم من تطبيق حركات خداعية مختلفة لغرض النجاح في مهمته ، ومن هذه الحركات الخداعية هي:

أ- الخداع بتغيير السرعة.

ب -الخداع بتغيير الاتجاه.

ج- استخدام أجزاء الجسم المختلفة (النظر ، الجذع ، القدمان ، الذراعان ، الرأس.)

أهداف الخداع بدون كرة:

للتخلص من مراقبة الخصم لغرض:

ا-استلام الكرة والقيام ب:

1-الطبطقة

2-المناولة.

3-القطع والتصويب.

4 -التصويب البعيد

ب-الحجز للزميل.

ج- اتاحة الفرصة للزميل مع الكرة من القطع أو التصويب البعيد بتثبيت تركيز الدفاع المسؤول عنه .

طرق خداع المهاجم بدون كرة:

1-الخداع بتغيير السرعة:

أن هكذا النوع من الخداع يعتبر مكن الأنواع المهمة لنجاح المهاجم بالتخلص من مراقبة الخصم وذلك للقيام بالانطلاق بسرعة عالية ثم بطيئة والاستمرار بها أو السرعة العالية والتوقف المفاجئ، والاستمرار بها . أن جميع هذه الحركات ستخلق حالة أرباك لدى المدافع من ناحية انسجام وتوقيت حركته مع حركة المهاجم وكثيراً ما تسبب للمدافع الاثثار أو التقاطع في حركة القدمين ومتى ما كان رد فعل المدافع غير جيد وسريع فأن حركته ستتناسب تناسباً عكسياً مع حركة المهاجم مما يتيح الفرصة للمهاجم للتدخل من المدافع.

2-الخداع بتغيير الاتجاه:

في هذا النوع من الخداع يستطيع المهاجم التخلص من خصمه بواسطة أداء حركاته باستمرار وباتجاهات مختلفة) لليمين واليسار، للأمام والخلف (وأن تكون هناك علاقة بين السرعة في الاداء الحركي والسرعة في تغيير الاتجاه ولغرض النجاح في هذا النوع من الخداع أيضاً على المهاجم أن تكون حركاته الخداعية إلى جهتي اليمين واليسار (أكثر شيوعاً) (بالقرب من المدافع وليس بأخذ أقواس مما تعيقه للتخلص من المدافع ، كما أن قدميه يجب ان تبقى لاصقة على الارض أثناء التحرك وعدم حدوث قفز في إحدى القدمين لكي ال يحتاج المهاجم إلى وقت لإرجاع القدم للأرض والذهاب في الاتجاه الجديد ، كما ان خطوة القدم إلى جهة الخداع يجب ان تكون كاملة بل يجب ان تكون بمسافة يستطيع المهاجم نقلها وتوجيهها إلى الجهة المعاكسة دون إعاقة في الحركة او تأخير في الوقت . أمكا بخصوص حركة ثقل الجسم فيجب أن يكون هابطاً للأسفل.

الخداع باستخدام أجزاء الجسم :

في هذا النوع من الخداع يستطيع المهاجم ان يستخدم جزء او أجزاء من جسمه في حركات خداعية لغرض التدخل من مراقبة الخصم . مثال على ذلك يستطيع المهاجم ان يركز نظره مثال للأعلى مع امتداد الذراعين للأعلى لإيهام المدافع بان هناك كرة قادمة من الأعلى ومن خلف المدافع ، وبما ان المدافع في اغلب الاحوال يكون نظره باتجاه المهاجم ولا يعرف ما

يجري خلفه فمن المحتمل انه سيحرك رأسه للخلف أو للأعلى لمحاولة قطع المناولة أو مسك الكرة . أن هذه الحركة في رأس المدافع يساعد المهاجم على التخلص من مراقبة المدافع للحظة والدوران من حول المدافع تاركا المدافع خلفه . مثال آخر على هذا النوع من الخداع، ان الانسجام بين المناول والمستلم يساعد على تطبيق الخداع باستخدام أجزاء الجسم. فعند قيام المستلم بإيهام المدافع بأنه سيستلم كرة من الجانب بواسطة امتداد الذراعين وتقديم إحدى الساقين باتجاه الكرة وميلان الجذع والنظر باتجاه المناول ، فان أي محاولة للمدافع بالقفز أو التحرك لإلمام لغرض محاولة قطع المناولة أو مسك الكرة سيسهل الفرصة للمهاجم بالتخل من مراقبة المدافع والقطع من الجهة المعاكسة .

سادسا: الحجز

الحجز عبارة عن مهارة هجومية تعتمد على الحاجز والقاطع يستخدمونها المهاجمون فيما بينهم لغرض تطويق المدافع ووضعه في موضع حرج لإعطاء فرصة لزميلهم باستغلال الحجز والقيام بالطبوبة والقطع أو التصويب بالقفز ؛ أو القطع واستلام الكرة من الزميل)إذا كان اللاعب بدون كره(لغرض إجراء الطبوبة والقطع أو التصويب بالقفز مباشرة بعد استلام . أن عملية الحجز تعتمد على نقطتين أساسيتين وهما:

- 1- على اللاعب الذي يريد أن يطبق الحجز أن يدرس المدافع الذي سيقوم بحجزه وذلك بمعرفة نقاط ضعفه واستخدام الحجز الملائم الذي يساعد على دفع المدافع بعيد عن طريق المهاجم الذي تم له الحجز من اجل تهيئة الفرصة الملائمة له للتصويب.
- 2- الحجز يجب أن يكون صحيحا مائة بالمائة من اجل مساعدة الزميل على استغلال الحجز للنجاح في القطع والتصويب أو النجاح في القطع واستلام الكرة ثم التصويب . أنواع الحجز هناك ثلاثة أنواع من الحجز وهما:

1- الحجز الامامي : ان هدف هذا النوع من الحجز هو لإعطاء فرصة للزميل الذي تم له الحجز باستخدام التصويب البعيد

أدور الحجز:

- 1- أن يقف أمام المدافع مباشرة.
- 2- أن تكون المسافة بين القدمين واسعه (اعرض من الصدر) وكذلك نشر الذراعين للجانب قليلا من اجل اعاقا المدافع جانبا وملازمه خصمه مرة ثانية.

3- أن يكون مواجهها لزميله الذي تم له الحجز (وجهها لوجه) لغرض مشاهدة خروج الكرة من يد وميله باتجاه الهدف لأجل القيام بحركة الدوران ومتابعة الكرة.

ب- دور اللاعب الذي تم له الحجز :

1- أن لا يبدأ بالتصويب إلا بعد اكمال عملية الحجز من اجل التدخل من مراقبة المدافع .أي تصويب مبكر قبل اتمام عملية الحجز ال يساعد المهاجم على النجاح في التصويب لكونه لا يزال تحت مراقبة مدافعه. أيضا من المؤكد أن أي تأخر في التصويب بعد اتمام الحجز يعطي فرصة للمدافع للتحرك وملازمة المهاجم مرة ثانية.

2- على المهاجم أن يقذف من أمام الحجز مباشرة لكون المدافع محجوزا من الامام فقط .فأن أي حركة يقوم بها المهاجم الذي تم له الحجز للجانب (اليمين أو اليسار) قبل التصويب سيسهل الامر على المدافع من التحرك واللاحاق به وملازمته ثانيا مما يعيق عملية التصويب 3-على اللاعب الذي تم له الحجز أن يقوم بالمتابعة للكرة بعد التصويب.

3-الحجز الجانبي:

أن الهدف من هذا النوع من الحجز بالقطع من الحجز هو القيام بالمتابعة للزميل الذي تم له الحجز بالقطع واستلام الكرة والقيام بالتصويب اذا كان الحجز عكس الكره أو اعطاء فرصة للقيام بالطبطة والقطع باتجاه الهدف وأداء التصويبية السلمية أو التصويب بالقفز القريب اذا كان اللاعب الماسك للكرة.

أ -دور الحجز :

- 1- أن يقف بعيدا عن المدافع بمسافة (05) سنتمترا تقريبا من الجانب.
- 2- أن تكون المسافة بين القدمين واسعة (اعرض من الصدر) مع انتشار الذراعين للجانب لأجل أعاقه المدافع بخط مستقيم.
- 3- أن يكون كتف المدافع المحجوز على خط مستقيم تقريبا من منتصف صدر الحاجز . 4- انثناء قليل في ركبتي الحاجز.

ب -دور اللاعب الذي تم له الحجز :

- 1- أن لا يبدأ بالقطع الابدع لإتمام الحجز مائة بالمائة .
- 2- أن يقطع من جهة الحجز لكون المدافع مقيد الحركة فقط من جهة الحجز.
- 3- أن تسبق حركة القطع القيام بحركة خداع للجهة المعاكسة لجهة الحجز.

- 4-القطع يكون من جانب الحجز مباشرة أي عدم اخذ أي قوس أثناء القطع.
- 5-أثناء القطع على اللاعب القيام بالطبطة بالقطع باتجاه الهدف بأقصى سرعة أما إذا كان الحجز للاعب بدون كرة ، فعلى القاطع أن يكون نظرة أثناء القطع باتجاه الزميل المسيطر على الكرة لغرض الاستعداد لاستلام الكرة.

4- الحجز الخلفي:

أن الهدف من هذا النوع من الحجز هو لإعطاء فرصة للزميل ، بالتخل من مراقبة الخصم بواسطة اصطدام المدافع بالحاجز واستغلال ذلك لغرض القطع باتجاه الهدف . أن هذا النوع من الحجز يمكن أن يتم بطريقتين وهما :

1-طريقة أعطي واذهب:

أ-دور الحاجز:

- 1--أن يقف بعيدا عن زميله بالقرب من دائرة منطقة الرمية الحرة .
- 2-أن يكون ثابتا في وقفته وعدم التغيير والانتقال من مكان إلى آخر.
- 3-علية الكرة من خصمه وخصم اللاعب القاطع .
- 4-أن يكون بإعطاء المناولة للقاطع بشكل ال ي ثر على حركه اللاعب القاطع.

ب-دور اللاعب القاطع:

- 1 - أن يتحرك بعد اتخاذ زميله وضع الحجز الخلفي.
- 2-أن يتحرك باتجاه الحجز وذلك بالقيام بالتحرك بتغيير الاتجاه (يمين ، يسار) لغرض أجبار المدافع على الانسحاب لحين وصوله للحاجز الخلفي والاصطدام به وهنا سيفقد الموازنة مما يسهل على القاطع من استلام الكرة من الحاجز والاستمرار بالقطع باتجاه الهدف.
- 3-أما إذا كان القاطع مسيطر على الكرة ، فعلية القيام بالطبطة بتغيير الاتجاه أو الطبطة بتغيير السرعة مع التحرك باتجاه الحاجز لغرض أجبار المدافع على الانسحاب لحين وصوله للحاجز الخلفي والاصطدام والقطع باتجاه الهدف.
- 4 - أما إذا حاول المدافع تلاقي الاصطدام بالحاجز الخلفي قبل وصوله للحاجز للوقوف خلف زميله المدافع لغرض استقبال خصمه القاطع من أي جهة يقطع منها ، فهنا الحجز الخلفي قد تحول إلى الحجز أمامي المدافع تلاقي الحاجز الخلفي والتحرك إلى يمين الحاجز قبل الاصطدام به فعلى القاطع استغلال هذه الحالة والقيام بالقطع من جهة اليسار أما إذا حاول

المدافع تلاقي الحاجز الخلفي والتحرك إلى يسار الحاجز قبل الاصطدام به فعلى القاطع استغلال هذه الحالة والقيام بالقطع من جهة اليمين.

2-أذا كان الحاجز قريباً من زميله:

أ- دور الحاجز :

1- أن يقف قريباً من مدافع زميله من الخلف.

2- أن تكون المسافة بين القدمين مناسبة والذراعان مثنيان مكن مفصل المرفق قليل وللخارج.

المتابعة الهجومية :

كثيراً ما نرى أثناء اللعب إن اللاعب المهاجم يفشل في إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس و هذا يسبب خيبة أمل له و لكن سرعان ما تتحول هذه الخيبة إلى سعادة و فرح عندما يعيد أحد لاعبي الفريق الكرة إلى الهدف عن طريق متابعتها و وضعها في السلة مرة أخرى ، و هذا ما نسميه بالمتابعة الهجومية . و كما هو معروف إن هذا الواجب أي المتابعة الهجومية يلقي على عاتق لاعبي الارتكاز القريبين من السلة و الذين يعملون على تحويل التصويب الفاشل إلى ناجح و مثمر .

و يذكر مؤيد عبد الله 1999 عن المتابعة الهجومية " تتلخص المتابعة الهجومية بعملية القفز لمسك الكرة المرتدة في أعلى نقطة و محاولة تصويبها مرة أخرى إلى والمتابعة الهجومية تتم اما أن تكون بيد واحدة او باليدين ويذكر فائز بشير حمودات وآخرون (1985)

"بأن في المتابعة باليدين تزداد السيطرة على الكرة مما يزيد من دقة المتابعة والتصويب الناجح اما باليد الواحدة فأن اللاعب يتمكن من الحصول على الكرة في نقطة اعلى من الحالة الاولى وبهذا يستطيع ان يسبق الخصم في تصويب الكرة " وقد اتفق معظم المدربين على ان الفريق الذي يستحوذ على الكرات المرتدة من السلة وخاصة الهجومية منها هو الفريق الذي يسيطر على مجريات اللعب ، خاصة ان نسب التهديف لا تتجاوز النصف الا بقليل

وان اهم ما يميز اللاعب المهاجم في هذه المهارة هو التقدير الجيد لمكان ارتداد الكرة حيث يتم القفز الى هذه النقطة وكذلك ان يقوم اللاعب بحجز اللاعب المدافع والحيلولة دون متابعة الكرة وايضاً يجب ان يقوم اللاعب بالمناورة حتى يخدع المدافع واخذ المكان المناسب

. من هنا جاءت أهمية هذه المهارة كونها لا تقل عن أهمية المهارات الأساسية الهجومية الأخرى . ويذكر حكمت الطائي (1991) " ان أهمية هذه المهارة واضحة ومؤثرة فهي كثيراً ما تحسم بها نتيجة المباريات وتقلب موازين اللعب لذلك يجب التدريب عليها باستمرار وفي كل وحدة تدريبية تقريباً .

وهناك العديد من الخصائص التي يجب ان يمتلكها اللاعب المهاجم لكي يتمكن من اداء هذه المهارة بدقة فائقة وهذا ما ذكره مصطفى محمد زيدان نقلاً عن لازم محمد عباس " ان مهارة المتابعة الهجومية من المهارات المهمة في كرة السلة لذلك يتطلب التفوق في ادائها امتلاك الخصائص التالية :

- 1- القدرة على التنبؤ الصحيح بمكان او زاوية ارتداد الكرة من الهدف .
 - 2- امتلاك التوقيت الجيد للقفز لمقابلة الكرة في لحظة ارتدادها من الهدف .
 - 3- القفز عالياً لمقابلة الكرة في اعلى نقطة وضمتها عند إرتدادها من السلة او اللوحة .
- والجدير بالذكر ان الفريق المتابع في الهجوم يكون له الحظ الاوفر في كسب العديد من النقاط في المباراة وبالتالي يمكن الفوز في المباراة من خلال اجادة هذه المهارة الهجومية والتي لا تقل في اهميتها عن باقي المهارات الأخرى او بالأحرى هي مهارة مكمله لباقي المهارات الهجومية الفعالة .

الدرس رقم: 10

خطوات وطرق ومراحل تعلم المهارات الأساسية :

أولاً: خطوات تعلم المهارات الحركية:

يندرج تعلم المهارات الحركية ضمن التعلم الذي يمس الجانب الحسي – الحركي ، لكن قبل الحديث عن ما ينبغي إتباعه من خطوات مهمة أثناء تعليم المهارات الحركية من ربح الوقت و الجهد في عملية التعلم لابد توفير جملة من الشروط في الفرد المتعلم نذكر منها

- توافر الدوافع لدى المتعلم (الذاتي ، أو المكتسب).
- إن تناسب المهارة مستوى الطلاب (النضج العقلي و الجسدي).
- توافر عناصر اللياقة البدنية لدى الطالب المؤدي للمهارة معنى ذلك إن يفي الجسم بمتطلبات الحركة.

-أن يكون لدى الطالب خبرات حركية يبني ويكتسب على ضوءها الحركة الجديدة.

- سلامة الحواس المستقبلية مثل الحركية.

الشرح :

تعد خطوة التعريف و الشرح للمهارة أول ما يبدأ به الدرس عند تعليم طلابه للمهارات الحركية المختلفة و خاصة الجديدة منها فمهمة هذه الخطوة و تكوين الفكرة العامة عن الحركة مع لفت الانتباه إلى الأجزاء الرئيسية المشكلة لها.

خطوة الشرح لا ينبغي أن تطول عند تعليم صغار السن لأنهم يغلبون استعمال الحواس عن العقل في إدراكهم لأشياء.

- تقديم النموذج:

-هنا يقدم المدرس النموذج للمهارة الحركية المطلوبة التي ينوي تدريسها ، و عليه أن يقدمها بصورة سليمة لكي يتم التعلم على أكمل وجه خاصة اذا كانت جديدة على الطلاب و بحكم أنه قلما نجد مدرس التربية البدنية و الرياضية يجيد المهارات الرياضية في الألعاب الجماعية و الفردية فان الطرق متعددة لتأدية النموذج أمام أعين الطلاب نذكر منها على سبيل المثال :

-تأدية المهارة من طرف المدرس شريطة وقوفه في وضعية تسمح لجميع الطلاب من رؤية الأداء(يستحسن وضع تشكيلات معينة للطلاب كأن يكون قصار القامة من الطلاب في الأمام).

- الاستتجاد بأحد الطلاب المهرة في تأدية المهارة المقصودة بالتعلم مع الالتزام بما قيل في حق المدرس في العنصر السابق.

- الاستعانة بالنموذج المعدة مسبقا لهذا الغرض ، و المشاهد ، و الصور المتحركة في عرض المهارة على الطلاب.

- استخدام شريط فيديو ، أو قرص مضغوط على جهاز الإعلام الآلي أو الكتيب التعليمي (استخدام التكنولوجيا في التعليم) في عرض المهارة لأحد الأبطال.

- استخدام أوراق الواجب -كما في الأسلوب التدريبي و التبادلي -و التي تبين أوضاع الجسم أثناء أداء المهارة بشكل تفصيلي - .تعتبر هاتين الخطوتين هامتين جدا في تعليم المهارات الحركية أما ما سيأتي فله علاقة بمراحل التعلم الحركي.

الأداء للمهارة الأولى :

بعد تعريف الطالب على المهارة و مقارنة فهمها يبدأ بمحاول تأديتها ، وهنا لابد ان يتقبل و أن يسمح المدرس ببعض المحاولات التي تتأرجح بين الخطأ تارة و الصواب تارة أخرى لذلك فهو ملزم بتقديم التصحيحات الفورية واللازمة ، تقديم التغذية الراجعة بحركات كافية ، و في الوقت المناسب ، و بالطريقة اللائقة ، حتى لا تثبت المهارة بشكل خاطئ في ذهن الطالب و تأتي ممارسته لها على ذلك النحو.

إن ما هو جدية بالتلميح إليه هو التركيز على الفهم أولا قبل الممارسة و التكرار و لذلك وجب أن يأخذ الفهم كشرط من شروط التعلم مكانة قبل الممارسة . هذا و تظهر هنا الفروق الفردية جليا في أداء الطلاب لذا يستحسن تقسيم الطلاب حسب قدراتهم ، و هذا الأمر أكثر من طبيعي بحكم أن التدريس الحديث هو الذي يسمح لكل طالب بان ينمو وفقا لما تؤهله له قدراته واستعداداته الشخصية ، هذا كما يغلب على أداء الطلاب إشراك العديد من المجاميع العضلية .

-الأداء الجيد للمهارة:

هنا يكون الطالب بدأ يتخلص من الحركات التي لا حاجة له بها ، و يميل إلى أداء توافقي من خلال إشراك العضلات المسؤولة بصفة مباشرة على تأدية المهارة ، ما يبدأ في الاقتصاد في الجهد المبذول.

- الأداء الفائق للمهارة : هنا يثبت الطالب الأداء ، كما يستشعر بأن أدائه يتجه للكمال شكلا و إيقاعا ، زيادة على أن أدائه يتميز بالسرعة ، و الدقة ، والإتقان و يسير بأقل جهد مبذول.

إن دروس التربية البدنية و الرياضية في المدارس و المتوسطات و الثانويات وكذا الجامعات من خلال الحجم الساعي الممنوح لها لا يمكنها الوصول إلى هذه المرحلة لكن مع ذلك قد نجد طلاب متميزين ، لتبقى مهمة إعداد الإبطال مهمة إضافية لمدرس التربية البدنية و الرياضية خارج أوقات العمل الرسمي (الرياضة المدرسية ، الرياضة الجامعية).

هذا و هناك من يرى تعلم المهارات الحياتية عامة و الحركية خاصة ينبغي أن يكون في سن مبكرة لان الحاجة للمهارات تتزايد سن الطفل وزيادة عناصر الإدراك و الإحساس لديه ، وعليه وجب أن يراعي مدرس التربية البدنية و الرياضية ما يختاره من أنشطة تركز في البداية على تقوية العضلات و التحكم في المكان و إتقان التوازن لتكون قاعدة متينة قصد الوصول إلى الكفاية المطلوبة ، و منه الاشتراك في التمرينات التنافسية و التي يتطلب بدورها مهارات لأجزاء معينة من الجسم .

و عليه فان اكتساب المهارات ينبغي أن يكون من الأساس إلى المعقد فالمختص كما يبينه الجدول أدناه ، و الذي تم وضعه بطريقة تسهل القراءة و المتابعة على عكس ما وضعه المؤلفان.

يوضح الجدول رقم 02 اكتساب المهارات (ناهد محمود سعد نيللي ص78)

أساسي	معقد	مختص
أنشطة عامة	أنشطة أكثر تخصصا	أنشطة متخصصة
تتطلب التحكم في العضلات الكبيرة / الأذرع ، الأرجل ، الجذع ، الكتفين ، الظهر ، المقعد	تتطلب التحكم في العضلات الصغيرة / الأصابع ، اليدين ، السواعد ، الرقبة ، أصابع ، القدم ، مفاصل القدم	تطلب التحكم في كل العضلات / الوقوف على اليدين ، العجلة
أنشطة غير تنفيذية / تنمي التحكم في الجسم أنشطة مع الحركة : جري مشي ، تسلق ، قفز ، زحلق ، دحرجة ، زحف ، وثب ، حبل ، توازن	أنشطة تنفيذية / تنمي التحكم في الأدوات أنشطة تشمل : الرمي ، التمرير ، الدحرجة ، القفز الاستلام و مسك الكرة ، تنطيط الكرة ، حمل الكرة ،	أنشطة تنفيذية / تنمي التحكم في كل من الجسم و الأدوات تعليم الإرسال في التنفس تعليم كيفية التمرير في التنس

	التصويب	مركز وزن الجسم : تسلق ، ثني ، زحف ، مد
--	---------	---

ثانياً: طرق تعليم المهارات الحركية

: أجمعت الدراسات على انه يمكن تعلم المهارات الحركية بإحدى الطرق التالية:

- الطريقة الجزئية.

- الطريقة الكلية.

- الطريقة الجزئية الكلية.

الطريقة الجزئية :

يقوم المدرس هنا بتجزئة المهارة إلى أجزاء منفصلة عن البعض على أن يتم تعليم كل جزء على حدا ، و لم يتم الانتقال إلى الجزء الثاني من يتم استوفاء الجزء الأول وهكذا ، وفي النهاية يتم الربط بين الأجزاء المنفصلة لتؤدي المهارة كاملة ، وإلا ما كان لتعلم المهارة أي معنى أما بخصوص استعمالات هذه الطريقة فيتم اللجوء إليها في المهارات الصعبة و المعقدة التي يصعب على الطلاب تأديتها فما على المدرس هنا إلا تجزئتها إلى أجزاء صغيرة و يتدرج في تعليمها لطلابه حيث تمكنهم هذه الطريقة من إتقان كل جزء على حدى ، كما تساعد على التقدم بناء على قدراتهم الذاتية.

ما يعاب على هذه الطريقة أنها تتطلب وقتاً طويلاً في التعلم ، و يغلب فيها عامل التشويق كما أنها لا تشبع حاجات الطلاب في التعلم الذاتي.

الطريقة الكلية:

هذه الطريقة تختلف جذرياً عن الطريقة الأولى ، و هنا يعرض المدرس المهارة او الحركة و حدة واحدة بلا تجزئة من خلال ما يقدمه من نموذج ، و بعدها يقوم التلاميذ بالتنفيذ بناء على ما شاهدوه ، من مزايا هذه الطريقة انها تعطي صورة كلية للمهارة تنطبع في مخيلة الطلاب الذين بدورهم يسعون لتأديتها في أقصى وقت لبرهنة على بلوغهم الهدف المسطر ، وتساعد هذه الطريقة في اشباع رغباتهم في المخاطرة و المجازفة.

ما يؤخذ على هذه الطريق الطريقة أنها لا تراعي الفروق الفردية بين الطلاب ، كما أن الطلاب فيها لا يتعرفون بدقة على تفاصيل 1 المهارة خاصة اذا تم تأديتها بسرعة كبيرة عن طريق النموذج .

- الطريقة الجزئية الكلية:

تعتبر هذه الطريقة مزيج بين الطريقة الجزئية و الطريقة الكلية حيث يقوم المدرس هنا أولاً بتجزئة المهارة إلى وحدات كبيرة التي هي بدورها مشكلة من وحدات صغيرة ، تعلم الوحدة تلو الأخرى على أن يتم ربط بعضها ببعض.

تأخذ هذه الطريقة بعين الاعتبار الفروق الفردية في القدرات الحركية، كما تقلل من هدر الوقت في عملية التعلم ، وزيادة على ذلك تضع أهدافاً واضحة و محددة للطلاب مما يسمح بالإيجابية في الأداء . من سلبيات هذه الطريقة أنها تتطلب من المدرس الدقة في تقسيم المهارة الحركية إلى وحدات .

ثالثاً: مراحل التعلم الخركي

إن تعلم الناشئ لأي مهارة أساسية لا يتم بين يوم وليلة ، بل يستمر ذلك سنياً طويلة حتى يصل اللاعب إلى الدقة والإتقان في أدائها في المباريات الصورة المتكاملة المطلوبة ، ليس هذا فقط بل أن اللاعب يستمر طول عمره الرياضي في التدريب على كل مهارة تتعلق بالعبة ، ومثال ذلك نراه في نشاط رياضي كألعاب القوى نجد فيه أن اللاعب خلال تدريبه يحاول الوصول إلى تثبيت دقة الأداء المهاري ، وبالمثل في الجمباز والغطس والتمرينات الفنية والألعاب الجماعية ... الخ ، وابتعاد اللاعب عن التدريب على المهارات يضعف من درجة إتقانه لها ، حقيقة أن المهارات الأساسية لا تنسى ولكن درجة إتقانها هي التي تختلف ، واللاعب الذي يتدرب على إتقان المهارة في كل وحدة تدريب يختلف أدائه عن اللاعب المقصر في ذلك. ولا يوجد هناك مدرباً لا يعمل حالياً على مراجعة المهارات الأساسية المختلفة في كل وحدة تدريب ، بل أن ذلك أصبح مسلمة في التدريب الحديث ، والإعداد المهاري كما ذكرنا هو الواجب الأول للمدرب ، وتتوقف قدرة المدرب على تخطيطه لوحدة التدريب خاصة في اللعب في أن يعطي تمرينات تشمل أداء وربط المهارات الأساسية المختلفة مع بعضها بالصورة التي تؤدي بها في المباريات تماماً.

و يمر تعلم المبتدئ للمهارة من اللحظة الأولى لمعرفته بها حتى وصوله لدرجة إتقان وتكامل

أدائها في المباريات بثلاث مراحل متداخلة في بعضها هي:

1- مرحلة التوافق الأولى للمهارة

وتبدأ هذه المرحلة مع محاولة المدرب تقديم المهارة للاعب بواسطة إحدى الطرق المعروفة.

1- عمل نموذج للمبتدئ بواسطة المدرب نفسه أو بواسطة لاعب آخر ، وإن أمكن أيضاً

استخدام الصور أو الأفلام التعليمية والفيديو (تقديم بصري).

2- الشرح باللفظ للمهارة بطريقة سهلة وألفاظ صحيحة مبسطة شاملة بحيث يستوعب المبتدئ

شرح المدرب خلال الأداء (تقديم سمعي).

3- ضم الأسلوبين معاً أي مصاحبة النموذج بالشرح (تقديم سمعي بصري).

ويجب أن يدرك المدرب أن النموذج الصحيح والشرح الجيد هامين جداً إذ أن مشاهدة الحركة

تمر بالجهاز العصبي للمبتدئ كأنه يؤدي الحركة شخصياً بنفسه ، كما يحدث له تصور حركي

للمهارة تساعده دائماً على محاولة الأداء السليم أثناء التدريب – كما يمكن أن يستخدم في تعليم

المهارة الطريقة الكلية أو الطريقة الجزئية أو الطريقة الكلية الجزئية وإن كانت الأخيرة هي

الأفضل دائماً إلا أن بعض المهارات لا تعلم إلا بالطريقة الكلية ومهارات أخرى لا تصلح لها

إلا الطريقة الجزئية.

ومع بداية المبتدئ في أداء المهارة يكون شكل الحركة كالاتي:

1- ربط مراحل الحركة الثلاثة غير سليم.

2- ضعف إيقاع الحركة وهذا يعني استخدام خاطئ لزمن القوة بالنسبة لأجزاء المهارة –

بالإضافة إلى استخدام قوة غير مناسبة يترتب عليه أن تكون المهارة غير اقتصادية ، وبالتالي

فقد العلاقة الزمنية الصحيحة بين الشد والارتخاء في العضلات العاملة والعضلات المقابلة.

3- تظهر المهارة للمشاهد والمدرّب أنها غير انسيابية والأداء متشنج ومنقطع ويظهر هذا

التقطع خاصة في الربط بين المرحلة الإعدادية والمرحلة الأساسية للحركة.

4- استخدام الجذع يكون غير سليم لذلك يظهر مدى الحركة ضيقاً وضعيفاً.

5- توجد أخطاء وضاحة في اتجاه الأداء الحركي للمهارة مما يجعل الدقة غير متوفرة بشكل

عام ، وهذا يظهر إذا أدى اللاعب المهارة مرتين أو أكثر متتالية فإن نوعية الأداء تختلف كل

مرة.

6-تفتقد الحركة للتوقع السليم.

هذا من ناحية شكل وصفات الحركة أما من الناحية الفسيولوجية والنفسية للاعب فهناك مجموعة عوامل تؤثر في الأداء في هذه المرحلة هي:

1-تحدث عمليات إثارة وكف ولكنها غير مركزة بصورة سليمة على الجزء الخاص بالمهارة في المخ.

2-يتكون تصور عام لدى المبتدئ للمهارة ولكنه غير دقيق وغير واضح تماماً.

3-يلعب البصر دوراً هاماً في الإحساس بالحركة.

4-يتعرف المبتدئ على الحركة بشكلها الخارجي فقط.

5-إحساس المبتدئ أثناء أدائه للحركة يكون ضعيفاً أي مبدأ تعلمه للمهارة ولكنه يكتسب خبرة وإحساس بالحركة بالتدرج يوماً بعد يوم.

ومن أهم واجبات المدرب في هذه المرحلة هو الشرح الدقيق للاعب للطريقة الفنية الصحيحة لأداء المهارة وإصلاح الأخطاء مباشرة بمجرد ظهورها في أداء اللاعب حتى لا يكون لها أي تأثير سلبي مستقبلاً أثناء أدائه وخلال هذه المرحلة يمكن للاعب أن يقوم بنفسه بمحاولة أداء المهارة بالطريقة الصحيحة طالما أنه استوعب ذلك من شرح المدرب ومن التدريب المسبق مع المدرب.

والتدريب الفردي هام جداً في هذه المرحلة إذ أن المدرب غالباً ما يكون مشغولاً في تدريب وتعليم باقي اللاعبين وهنا يقوم اللاعب بأداء المهارة ومحاولة الإصلاح الذاتي لأخطاء الأداء ، ويمكن أيضاً أن يقوم لاعبان بإصلاح أخطاء بعضهما البعض ، وهذا النوع من التدريب مفيد جداً فهو يعلم كل لاعب دقائق الأداء الفني للمهارة وفي نفس الوقت معرفة أخطاء الأداء للزميل وإصلاح هذه الأخطاء مع تجنبه الشخصي لهذه الأخطاء.

إصلاح الأخطاء:

بالطبع لا يمكن أن نتصور أن ناشئاً أو لاعباً مبتدئاً يمكن أن يؤدي المهارة بالطريقة الفنية المثلى الخالية من الأخطاء ، بل بالعكس فالتوقع الطبيعي أن المبتدئ عند تعلمه مهارة معينة يكون أداؤه كما ذكرنا به كثير من الأخطاء وهنا يكون واجب المدرب معرفة موطن الخطأ في أداء اللاعب والإسراع مباشرة في إصلاح هذه الأخطاء حتى لا ترتبط هذه الأخطاء في الأداء مع آلية أداء اللاعب المهارة مستقبلاً وتصبح هناك صعوبة في إصلاح الأخطاء رغم ضرورة

ذلك ، ويرجع الخبراء أسباب ظهور أخطاء الأداء إلى ما يأتي:

1- أن تكون المهارة غير مناسبة لسن المبتدئ ويتمثل ذلك في بعض حركات الجمباز والمصارعة والغطس للمبتدئين صغار السن.

2- أن يفتقر اللاعب لبعض الصفات البدنية الخاصة التي تساعد على أداء مهارة معينة بالطريقة الفنية السليمة.

3- التصور الخاطئ للمهارة نتيجة لعدم التقديم السليم للحركة سواء التقديم السمعي بشرح الحركة ببساطة ، أو بالتقديم البصري لعدم إمكانية اللاعب المبتدئ ملاحظة أداء الحركة جيداً وقد يرجع ذلك إلى خطأ في تقديم المهارة نظراً لعدم إلمام المدرب إماماً كافياً بالطريقة الفنية السليمة لأداء المهارة أو لخطوات التعليم المتدرجة.

4- عدم ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة لسن اللاعب المبتدئ فقد تكون أثقل مما يستطيع المبتدئ أن يؤدي بها أو قد تكون أكبر من حجم اللاعب. ولكي يقوم المدرب بواجبه خير قيام في إصلاح أخطاء الأداء المهاري يضع في اعتباره النقاط التالية:

1- الإصلاح المباشر لخطأ الأداء سواء أثناء أداء اللاعب للمهارة أو بعد الانتهاء من أدائها مباشرة يلي ذلك محاولة اللاعب إعادة أداء المهارة مرة أخرى مع محاولة إصلاح الخطأ ويكرر ذلك حتى يصلح اللاعب الخطأ أو على الأقل يقترب من الأداء السليم.

2- إذا لم يستطيع اللاعب تفهم الخطأ ومنشأه ، يقوم المدرب بإعطاء نموذج للمهارة وشرح طريقة الأداء السليم – ويمكن مع مجموعة من اللاعبين عرض أفلام تعليمية للمهارة وشرح طريقة الأداء السليم وتكرار عرض المهارة أمام اللاعبين ، وهذه العملية فضلاً عن أنها تعلم نظرياً اللاعبين طريقة الأداء الصحيح ، فإنه من ناحية أخرى عن طريق البصر ترى الحركة في الجسم فتؤثر الصورة المتحركة للحركة في الجهاز العصبي للاعب.

3- إصلاح الأخطاء الشائعة المعروفة في أداء المهارة أولاً ثم بعد ذلك الأخطاء الجزئية – وكثيراً ما يترتب على إصلاح الأخطاء الشائعة سلامة أداء المهارة كلية ويزول الخطأ الجزئي 4- التدرج في تعليم الحركة – وهذا يعني أهمية اختيار المدرب للتمرينات الخاصة بالمهارة بحيث تبدأ من السهل وتنتج للصعب ، وخلال ذلك تصحح الأخطاء في كل جزء من أجزاء الحركة ومع تكرار إصلاح هذا الجزء يقوم اللاعب بعد ذلك بأداء المهارة ككل بعد الاطمئنان

على صحة أداء كل جزء من المهارة.

5- من أهم ما يعتني به المدرب عند إصلاح الأخطاء وضع الرأس وحركة الجذع فهما

عاملان أساسيان في صحة ودقة أداء المهارة.

6- يجب أن يقوم المدرب بتشجيع اللاعب أثناء محاولته إصلاح الأخطاء وهذا التشجيع حافظ

نفسي قوى للاعب لمحاولة إتقان المهارة بعكس النقد الشديد للاعب فله أثر سلبي على أدائه.

الدرس رقم: 11

مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة

مع تكرار الأداء وإصلاح الأخطاء اللاعب يبدأ في تحسين مستوى أدائه للمهارة والارتقاء به ، ومع استخدام طرق التدريب المختلفة يصل اللاعب إلى إتقان المهارة جيداً ، كما يفضل دائماً استخدام الأجهزة إن أمكن لتحسين ودقة مستوى أداء اللاعب للمهارة وفي هذه المرحلة يمكن استخدام الطريقة الكلية للمهارة في المهارات التي علمت بالطريقة الجزئية وكذلك يمكن العناية بأجزاء الحركة في المهارات التي علمت بالطريقة الكلية ، وكما ذكرنا فإن ذلك يتوقف على نوعية المهارة والطريقة المناسبة لتعليمها.

وتستغرق مرحلة التوافق الجيد فترة طويلة من حياة اللاعب الرياضية ومع التدريب السليم ومحاولة إصلاح أخطاء الأداء بصورة مبسطة ومحاولة ربط أجزاء الحركة ، وإعطاء المبتدئ الإيقاع السليم سواء بالصوت أو بالتصفيق باليدين ، يبدأ تكوين المسارات العصبية الصحيحة للعضلات العاملة في المهارة وفي نفس الوقت يبدأ الجهاز العصبي تدريجياً الكف عن إعطاء إشارات عصبية للعضلات غير العاملة ، وفي الأنشطة الرياضية الفنية كالجمباز والغطس والتمرينات الفنية ... الخ ، لا يأتي التعلم المهاري بسهولة ، ومع التكرار يتعلم الناشئ أداء الحركة بالتدريج وقد يحدث أحياناً أن يكون التعلم مفاجئاً مع تحديد المسار العصبي للحركة ، والمهم في هذه المرحلة هو قدرة المدرب على تقديم المهارة للاعب بالطريقة البصرية والسمعية بأسلوب سهل مبسط يخلق عند اللاعب تصور جيد للحركة بحيث يمكنه أن يتخيل المهارة أثناء أدائه مما يساعده على تحريك الأجزاء العاملة في المهارة فقط.

وكما ذكرنا سابقاً فإن معرفة اللاعب النظرية للطريقة الصحيحة لأداء المهارة وتكراره الواعي لهذا الأداء ، يجعل المسار العصبي يعمق تدريجياً ويبدأ اللاعب في التخلص من الحركات الزائدة للحركة والتي لا لزوم لها ، ومع الإصلاح المستمر لأخطاء الأداء بواسطة المدرب يبدأ اللاعب في الدخول في مرحلة التوافق الجيد بطريقة سهلة بدون وجود فاصل محدد بين مرحلة التوافق الأولى والتوافق الجيد.

واللاعب يستمر في هذه الفترة سنوات طويلة – حقيقة أن أدائه سيتغير ولكن وصوله لمرحلة إتقان وتكامل وآلية الأداء يستغرق منه سنوات

ويتميز شكل الأداء في هذه المرحلة بالآتي:

1- مع بداية هذه المرحلة يحدث تحسناً في توافق الحركة.

2- تحسين خصائص الحركة ويعني ذلك:

-تنظيم إيقاع الحركة.

-يحدث الربط الجيد بين مراحل الحركة مما يجعل الحركة انسيابية.

-استخدام الجذع بطريقة سليمة مما يجعل الحركة سلسلة وانتقال القوة صحيحاً.

-تصبح الحركة أكثر دقة وإن كانت مازالت تتصف ببعض العيوب والأخطاء في الأداء.

أما من الناحية الفسيولوجية فيكون هناك تقارب بين عمليات الإثارة والكف أي توافق بين عمل العضلات العاملة في الحركة والعضلات المقابلة ، ومن الناحية النفسية فإن تصور اللاعب للحركة يكتمل عن طريق الفهم الصحيح لدقائق الحركة الفنية ، كما يحدث تخيل داخلي للاعب لشكل أدائه للمهارة عن طريق الإحساس العضلي

3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة أثناء المباريات ، لذلك لا بد أن يصل اللاعب إلى مرحلة يكون الأداء الدقيق المتقن للمهارة ثابتاً دائماً عند أدائها تحت أي ظرف خصوصاً أثناء المباريات ، ويهدف الإعداد المهاري في هذه المرحلة إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي المهارة آلياً وبدون تفكير أثناء المباراة ، وترتبط هذه الآلية بالدقة والإتقان التام للمهارة كما يكون هناك تكامل في الأداء المهاري الآلي ، بمعنى أن تؤدي المهارة مرتبطة بالمهارات الأخرى بصورة متقنة تماماً خصوصاً تحت ضغط المنافس في الألعاب الجماعية والمنازلات أما الآلية في دقة وإتقان المهارات فتلعب دوراً هاماً أثناء المباريات في أنشطة الجملاز والتمرينات الفنية والغطس والسباحة وألعاب القوى حيث تلعب طريقة الأداء الصحيحة الدور الهام في إحراز أحسن النتائج ، وحيث لا يوجد نهائياً دور للخطط والتحركات في الملعب ، ولما كانت طريقة التدريب على الأداء المهاري في هذه الأنشطة تمثل تماماً طريقة الأداء في المباريات ، لذلك يصبح وصول اللاعب إلى الآلية في إتقان ودقة الأداء المهاري يأخذ العناية الكبرى في تخطيط التدريب ويعني به بصفة خاصة ، أما الألعاب الجماعية حيث تكون المهارة وسيلة تنفيذ الخطط ، فإن الفريق يصبح عاجزاً عن تحقيق الفوز نظراً لافتقار أفراد الفريق للأداء المهاري الدقيق والمتقن تحت ظروف المباراة

المتغيرة والمتنوعة.

خطوات التدريب على المهارة حتى الوصول لإتقان وتثبيت المهارة:

لما كان الهدف من تعلم المهارات الأساسية لأي نشاط رياضي هو الوصول إلى الكمال ودقة الأداء تحت أي ظرف من ظروف المباراة – فلتحقيق هذا الهدف يجب أن ننتدرج بالأداء المهاري في خطوات معينة ، وتنشأ من المباريات التنافسية وما يصاحبها من منافسة وكفاح وعمل على النصر والرغبة في الفوز تأثيرات نفسية وانفعالات عصبية بسبب الظروف المحيطة باللاعب (خاصة الناشئ) تجعل من الصعب عليه أن يؤدي المهارة بصورة دقيقة كما يجب ، لذلك فإنه من الواجب أن يكون التدريب على المهارات في آخر مراحل التدريب في ظروف تشبه ما يحدث في المباريات أو قريبة منها على الأقل حتى يعتاد اللاعب على الأداء في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة مما يجعله يعتاد بدنياً وفنياً ونفسياً على هذه الظروف الصعبة ويصبح أداؤه للمهارات أثناء المباريات آلياً ومتقناً ودقيقاً .

والمدرّب الذكي هو الذي يستطيع اختيار التمرينات المتدرجة بحيث تزداد دقة أداء اللاعب وتزداد ثقته في نفسه وهذا بدوره يؤثر في حسن أدائه ، وكما أن اختيار التمرينات المتدرجة مهم فإن طرق التدريب المستخدمة لتعليم المهارة هام جداً.

ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارة بهدف الوصول إلى تثبيت وإتقان ودقة وآلية الأداء المهاري في الخطوات الخمس الآتية:

1 – التدريب على المهارة للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف سهلة وبسيطة وثابتة: تبدأ هذه الخطوة مع بداية مرحلة التوافق الأولى للمهارة ، فالمدرّب بعد أن يشرح المهارة ويعلمها ، يبدأ في خطوات تعليم المهارة ثم التدريب عليها بغرض الإتقان المبدئي للمهارة ، لذلك فالمدرّب الواعي يختار التمرينات المتدرجة في الصعوبة كما ذكرنا ، وهذا يعني أن المدرّب يختار التمرينات البسيطة غير المعقدة وفي نفس الوقت تكون سهلة لا تتطلب من اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً وتجعله يركز في طريقة الأداء السليمة بحيث لا يتعب بسرعة ، وتكرار التمرين تحت ظروف ثابتة تساعد على سرعة تعلم المبتدئ للمهارة ويتطور أداؤه بصورة ملحوظة.

2- تطوير المهارة عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة: مع بدء فهم اللاعب للطريقة الصحيحة لأداء المهارة وتطبيق ذلك في التمرينات السهلة

ووصول اللاعب إلى الأداء الفني الجيد للمهارة تحت ظروف بسيطة وثابتة يمكن للمدرب التدرج في إعطاء تمرينات تتطلب سرعة أداء للمهارة ثم بعد ذلك إدخال القوة في استخدام المهارة ، وعلى كل يجب ألا تزداد سرعة وقوة أداء المهارة إلا بعد التأكد من إتقان اللاعب أداء المهارة تحت الظروف السهلة ، فالمهم في تعليم المهارة أن يركز المدرب على دقة الأداء أولاً ثم بعد ذلك تزداد سرعة وقوة الأداء المهاري.

3- تثبيت المهارات الأساسية عن طريق الظروف الخارجية:

كثيراً ما يؤثر تغيير العوامل الخارجية في نوعية الأداء المهاري من حيث الدقة والإتقان ، فمثلاً في الألعاب فإن اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مقدرة اللاعب المهارية ، كذلك أرضية الملعب في كرة اليد والسلة يؤثر في الأداء المهاري ، فارتداد الكرة من أرضية الملعب التارتان يختلف عن الملعب الباركية عن الملعب النجيل عن الملعب المدكوك (الحمرة) ، وكذلك الجري للاعب تختلف من أرضية ملعب إلى آخر ، وفي كرة القدم يختلف إرتداد الكرة باختلاف أرضية الملاعب كما هو معروف ، وهذا الاختلاف يتطلب توافقاً عضلياً عصبياً ، ومن هذا المنطلق فإن تغيير الجهاز في الجمباز ورفع الأثقال له أثره في الأداء المهاري. كما أن تدريب اللاعب على الأداء المهاري مع وجود منافس سلبي أو إيجابي مختلف كل مرة يحاول إعاقة اللاعب عن الأداء المهاري يجعل اللاعب يحاول أداء المهارة بدقة مع اختلاف المنافس.

4 – تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لما كان هدف المدرب أن يقوم اللاعب بأداء المهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة ، لذلك كان من واجبه أن يتطور بالتدريب على المهارات الأساسية بحيث يؤدي اللاعب المهارة في تمرينات تشبه ما يحدث في المباراة وأن يعمل على تثبيت إجادة اللاعب للأداء المهاري في مثل هذه الظروف حتى يطمئن على مقدرته على دقة الأداء أثناء المباريات ، وفي ألعاب الجمباز والغطس فإن الجملة الحركية تكون هي الأساس ، أما في الألعاب الجماعية فإن التمرينات الخطئية تلعب دوراً أساسياً في هذه الحالة ، لذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة 3×3 أو 4×4 ... الخ في ملعب كرة السلة أو اليد أو الطائرة وفي ملعب صغير في كرة القدم تلعب دوراً هاماً ومؤثراً في إجادة اللاعب لأداء المهارة بإتقان في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة من حيث سرعة الأداء تحت ضغط اللاعب المنافس بالإضافة إلى اكتسابه

الخبرات الخططية.

– 5مراجعة دقة وثبات المهارات الأساسية خلال المباريات التدريبية:

لا يتوقف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل بآلية للمهارات الأساسية على عدد مرات تكرار التمرين المهاري فقط ، ولكن يتوقف أيضاً على مقدار فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية الصحيحة ومحاولة اللاعب الذاتية من هذا المنطلق في نقد أخطائه في الأداء المهاري ثم العمل على إصلاح أخطائه في الأداء للمهارة ، وهذا الفهم والنقد والتفكير الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح أخطاء الأداء للمهارة يسرع من إتقانه للمهارة ، بل الأكثر والأهم من ذلك فإن اللاعب إذا أخطأ أثناء المباراة يدرك فوراً أسباب أخطائه ويتحاشى تكرار الخطأ.

ولكي يدرك المدرب مقدار إتقان اللاعب للمهارة بالصورة المطلوبة فإن المدرب يقوم بإجراء مباريات تدريبية للاعب في المنافسات أو للفريق في الألعاب الجماعية ، ومن الطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التدريب ، والمباريات التدريبية ترفع كثيراً من مقدرة اللاعب في الأداء المهاري بالطريقة والأسلوب المطلوب في المباريات الرسمية.

– 6التدريب على المهارات خلال الخطة السنوية:

نظراً لأهمية المهارات الأساسية في المباريات ، ونظراً لصعوبة التدريب عليها في محاولة الوصول إلى الدقة والإتقان والتكامل ، لذلك يجب أن يضع المدرب خطة سنوية للتدريب على المهارات المطلوبة بحيث تشمل الخطة على مجموعة كبيرة متنوعة من التمرينات ولقد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محبباً للاعبين ويتخذ من قدرتهم ويزيد من مجهودهم ، وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد.

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في التدريب على المهارات وفي المرحلة الأخيرة من هذه الفترة ، كذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل منافسات ومباريات.

الدرس رقم: 12

نقاط هامة يراعيها المدرب عند تعليم المهارات

- 1- أن الهدف الأساسي من تعليم المهارات هو أن يجيد اللاعب أداء كل مهارة بآلية وإتقان وتكامل بحيث يصل إلى أن يؤديها باستمرار بالدقة الكاملة في أي وقت خاصة أثناء المباريات والمسابقات.
- 2- يتطلب وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارة أن يكون المدرب مستوياً تماماً لدقائق الطريقة الفنية الصحيحة لأداء المهارة بحيث يستطيع أن يدرّب اللاعب عليها بالطريقة الصحيحة ، ولا يعتمد على خبرته الشخصية أو الاكتفاء بعمل نموذج بدون شرح دقيق للطريقة الصحيحة لأداء المهارة.
- 3- إن إصلاح الأخطاء في الأداء المهاري هام جداً مع بداية تعليم المهارة ، وهنا يجب أن يكون المدرب على علم كامل بخطوات تعليم المهارة والخطوات المتدرجة في التدريب عليها للوصول إلى الإجابة والإتقان والتكامل ، ويجب أن يقوم المدرب بتوجيه اللاعب إلى الطريقة الصحيحة في أداء المهارة وإصلاح الأخطاء في كل مرة ولا يتغاضى إطلاقاً عن أي خطأ.
- 4- أن معرفة اللاعب للطريقة الصحيحة لأداء المهارة يجعله يستطيع أن يقوم ذاتياً بإصلاح أخطائه أو بالاستعانة بزميل له ، وهذه المعرفة للاعب تساعد على إصلاح أخطائه أو بالاستعانة بزميل له ، وهذه المعرفة للاعب تساعد على إصلاح أخطائه أثناء المباريات عندما لا يكون المدرب بجانبه.
- 5- إن اختيار التمرينات المتدرجة في الصعوبة لتعليم مهارة معينة تلعب دوراً أساسياً في سرعة تعلم اللاعب الأداء المهاري الصحيح وتقلل من أخطائه للأداء وتقتصد في الوقت والمجهود مستقبلاً أثناء التدريب.
- 6- عدد مرات تكرار التمرين المهاري الواحد تتوقف على نوعية اللاعب أو اللاعبين ، فاللاعب المبتدئ يجب أن يقوم بتكرار أداء التمرين مرات كثيرة ، أما اللاعب الماهر فتكون عدد مرات تكراره للتمرين أقل.
- 7- أن كل وحدة تدريب لا بد وأن تحتوى على تمرينات تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه ما يحدث أثناء المباريات والمنافسات ، وفي اللعب الجماعية والمنازلات يكون التدريب على المهارات تحت ضغط المنافس الإيجابي

8- يجب أن يراعى المدرب ألا تكون التمرينات المهارية المعطاة مملة من حيث الإخراج ، وعليه أن ينوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد وأن يركي روح المنافسة الشريفة المحبوبة المرحلة بين اللاعبين كأفراد أو مجموعات ، وهنا أيضاً يمكن أن يعطي المدرب بعض الألعاب الصغيرة أو التمهيدية عند التدريب على المهارات في الألعاب الجماعية.

9- في الألعاب الجماعية والزوجية والمنازلات يدب أن يراعي المدرب أن يعطي تمرينات لمهارات مركبة وأن يعمل على أن يتقنها اللاعب حيث أنها كثيرة الاستخدام في المباريات.

الاعتبارات الأساسية في الأداء المهاري

إن هناك ثلاثة اعتبارات أساسية في الأداء المهاري – الأول يتعلق بمعاملات التعلم وما يرتبط بها ، والثاني يتضمن العوامل الموقفية (المرتبطة بالموقف والممارسة) وحالة التدريب والأداء ، والاعتبار الثالث يتعلق بالفرد نفسه.

فمن المهم أن نعرف كيف يتعلم الفرد كيف نحدد إطار التوجيه من أجل تحسين وتطوير موقف الممارسة وبدون ذلك لا تكتمل عملية التعلم الحركي ، كما أن المعرفة بهذه العوامل الشخصية تؤدي إلى نجاح الأداء.

كيف ولماذا تضع في اعتبارنا الموقف التعليمي الجيد والبيئة التعليمية الصالحة ، والطرق التي يحورها ويعدلها المتعلم بنفسه أو المدرس في الموقف التعليمي للآخرين من أجل إظهار نتائج أفضل في الوقت المتاح.

وعندما نضع في اعتبارنا التعلم بصرف النظر عن حالة الممارسة والموقف يصبح الأمر واضحاً أن هناك عدد من العوامل تؤثر على التعلم في معظم الواجبات الحركية ، وذلك لاختلاف الأفراد في العديد من هذه الخصائص ويمكننا أن نتوقع حصائل أو نتائج غير متشابهة ممن وقعوا تحت موقف تعليمي واحد.

وفي معظم المواقف التعليمية ومن الناحية العملية الواقعية لا يمكننا أن نضع نصب أعيننا كل هذه الاعتبارات ، كما أن من يعتقد أن لديه الجهد لمعاملة جميع الأفراد على أنهم يملكون نفس الخصائص والقدرات والخبرات والدوافع يعتبر شخص مخادع ، فعلى سبيل المثال لا الحصر هناك 80 % تقريباً من الاختلافات في الذكاء ترجع إلى عوامل الوراثة ، 20 % تقريباً ترجع إلى الخبرات البيئية.

وعندما وضعت الاعتبارات الوراثية (العائلية) مثل الذكاء والطول والوزن في الاعتبار وجد

أن هناك معامل ارتباط قدره 0.5% بين الأباء والأبناء وجدير بالذكر أن نوعية الشخصية قد ترتبط بالنجاح مع كل محاولة في الميدان السيكوحركي Psychomotor لذا يجب أيضاً مراعاة ذلك جيداً.

ووجد في المجال الرياضي أن هناك بناء جسمي معين مرتبط بأداء الممتازين في الأنشطة الرياضية المختلفة ، فالرياضيين الممارسين لرياضة واحدة ويظهرون نمطاً جسمياً واحداً (هناك أكثر من طريقة لتحديد النمط الجسمي) وفي العادة هناك تمايز واضح بين الرياضيين (في هذه الأبعاد) ممارسي الأنشطة المختلفة عن ما يسمى بغير الرياضيين ، وبالرغم من أن البعض يدعون بأن النمط الجسمي ليس ضرورياً للامتياز في المجال الرياضي إلا أنه في الوقت الحاضر يزيد من احتمالات النجاح بلا شك وهذه العلاقة تعبر عن الحقيقة في كل أنواع المهارات الحركية ، كما أن النوعية الفطرية وتطورها ربما تزيد من إنجاز الفرد في الأنشطة المختلفة مثل الصناعة والأعمال والجيش والفن.

ويذكر سنجر أن الخصائص البدنية ذات أهمية بسيطة في مجال التعلم المعرفي ، ولكن الأمر يختلف كثيراً فيما يتعلق بالامتياز والتفوق في المهارات الحركية المختلفة.

كما أن تفاوت خبرات الطفولة المبكرة تعتبر العامل الثاني من العوامل المؤدية إلى احتمالات النجاح في المدى الكبير من العوامل التي نتحدث عنها – فعند العمل مع الحيوانات الدنيا Lower Forms ذو الأعضاء الصغيرة مثل الشمبانزي والدجاج والكلاب ، والفيران يبدوون محرومين من الخبرة أو أنهم يملكون خبرة مجردة أو حواساً مقيدة ن أو يبدو أن البيئة قد أثرت على السلوك البالغ لهم ، وبذل فرويد جهداً كبيراً باستخدام طريقة التحليل النفسي المتتالي ، والذي أوضح تأثير الخبرات الأولية على الشخصية ، كما تعدد المواقف وأشكالها تحدد الإنجاز المناسب للحركة التي تصبح كاستجابات في المرحلة المبكرة من العمر ، وتقدم هذه الأساسيات يخدم التعلم في المراحل اللاحقة من العمر خاصة عند تعلم الأنشطة المعقدة حيث يمتد ذلك للطفل ، فالخبرات الناجحة للسلوك الإدراكي الحركي والتطور الحركي يؤثر على معدل التحصيل والإنجاز عندما يواجه الطفل بواجب جديد ، ومع ذلك لا بد من مناقشة ذلك ومحاولة إثباته حيث أن هناك بعض الأنشطة جديدة حقاً على المتعلم في السنوات التي تلي سنوات الطفولة.

ومعظم المهارات تتطلب تعلم الحركات مع بعضها في أشكال مختلفة وكذلك أنماط الحركات المتعلقة بالزمان والمكان (الموقف) والخاصة بالاستجابات قد تتبدل من موقف إلى آخر ، ولكن بوجه عام تتأثر الحركات المتعلمة في مرحلة الطفولة بدرجة صعوبة هذه الحركات ، كما يمكن تصعيب تلك الحركات بدرجة أكبر في السنوات اللاحقة من العمر.

ويذكر سنجر أن مظهر الشخصية يرتبط بالواجب المرغوب بطرق معينة وأظهرت الدراسات في الواجبات المركبة والمعقدة بصفة عامة ، كما أن الأفراد ذوي معدل القلق المرتفع يكون أدائهم سيئاً عن الأفراد ذوي القلق الأقل ، كذلك من سجلوا درجات أقل في اختبارات القلق أظهروا كفاءة أكبر تحت ظروف الشدة عنه تحت الظروف العادية ، وجدير بالذكر أن ذلك ليس هو بحالة القلق الزائد لدى من هم ذوي أداء أقل كفاءة تحت ظروف الشدة.

وتعتبر بصيرة المدرس وحساسيته وكذلك المشرف أو الأشكال والأنواع الأخرى من القيادة ذات دور كبير في مساعدة المتعلم على اكتشاف واختيار السلوك ، وأشار في مجال الاختيار المهني إلى مستوى واتجاه الطموح المهني واحترام النفس والرغبة أو الحاجة إلى التحصيل وبعض الخصائص الشخصية الأخرى ، كما يعتبر احترام واعتبار النفس من العوامل المهمة في اختيار المهن ، فالأفراد شديدي الذكاء يميلون إلى القوانين الاجتماعية والوضع والمكانة والحرف المناسبة لنفوسهم ولمواهبهم وقدراتهم الشخصية ، وجدير بالذكر أن الرياضيين في مختلف أنواع الرياضات لديهم الفرصة المناسبة لامتلاك ملامح الشخصية المناسبة.

أما فيما يتعلق بالقياسات البدنية ، فإنها لازمة لنجاح الواجب ، ويمكن للتدريب أو الممارسة أن يدعم عملية تغيير أو تحسين الأداء ، كما أن الاهتمام بإعداد الجسم وبعض الصفات الشخصية الأخرى المرتبطة بالمهارة يؤدي إلى تحسن الإنجاز .

وتشير نتائج معظم البحوث والدراسات إلى مدى فاعلية الممارسة أو التدريب في ظهور نتائج التعلم.

وتلعب الصفات البدنية دوراً هاماً في المجالات الأخرى وتعتبر من المتطلبات الأساسية للمهارة – فيعتبر تحمل الرسغ والذراع من المتطلبات الأساسية في العمل على الآلة الكاتبة والعزف على البيانو.

وتعتبر سلامة ودقة الحواس من الأشياء الهامة والتي قد تفوق في أهميتها الكثير من العوامل أثناء الحركة وبعدها – حيث تمتد الاحساسات الحركية ، البصر والإشارات والدلالات اللفظية

بمعرفة هامة عن ما يؤديه.

والمستقبلات الحسية بأنواعها المختلفة والتي تختص كل منها بمثير معين يتحول من المحاللات أو المدخلات إلى طاقة كهربائية تستطيع الذهاب إلى الأجزاء المختلفة من الجهاز العصبي – فبعض الومضات تنشط النظام الإدراكي أو الميكانيزم الإدراكي ، ومن أجل ذلك يمكنها أن تعرف المعني الذي تحسه والبعض الآخر من الومضات ينشط التفرعات الخاصة بالنخاع الشوكي ، ومن أجل أن تكون عمليات المعلومات دقيقة وواضحة مثل الخطورة الأولى يجب أن تؤدي أجهزة المدخلات عملها بشكل جيد (أعضاء الحس والمستقبلات) فعدم القدرة على الإدراك العميق قد يرجع إلى قصور في الإبصار أو السمع أو فاعلية الاحساسات الداخلية مما يؤدي إلى خطأ الإحساس بالمعلومات.

وتتبع عملية الإدراك عملية استقبال المعلومات من خلال الإحساس والتي تسبق عملية النشاط الحركي فيجب تفسير الموقف قبل انتقال تصحيح الاستجابات.

ولكن كيف وماذا يدرك الفرد في المواقف المعينة ؟ وللإجابة على هذا السؤال مجال آخر إلا أنه يمكننا أن نقول أن ذلك يعتمد على عوامل كثيرة ومتعددة ، فالسلوك يعكس إدراك الفرد والمعاني الخاصة بإدراكه للفراغ والزمن المناسب للحركات.

ومن العوامل المؤثرة أيضاً على التعلم والأداء المهاري الذكاء Intelligence والذي يقاس عادة عن طريق التحصيل الدراسي Achievement أو I Q ولكن ارتباط الذكاء بالخصائص البدنية والمهارات الحركية في العينات العادية من الطلبة منخفض وفي خلال المدى الطبيعي للذكاء لا يمكننا أن نوافق أو نقر على الأفراد الأكثر مهارة أكثر ذكاء أو العكس ، فالأفراد المعوقين يبدون سئ التطور الحركي والمهارة عن من هم في سنهم من العاديين ، وبالرجوع إلى طرق التدريب نجد أن هناك إمكانية لدى الطفل ربما تساعد على تعلم المهارات الحركية بشكل أفضل وفعال عن الأفراد الأقل ذكاء - فذوي التحصيل الدراسي المنخفض يتطلبون سهولة معينة في الشرح واتباع أسلوب خطوة في التقدم بالواجبات الحركية.

كما أن هناك دور للانفعالات Emotions في معظم الأنشطة الحركية واهتمت البحوث بالقلق والشدة والتوتر وتأثير مختلف أنواع الدوافع المستخدمة على التعلم والأداء في المهارات الحركية.

ومع الاهتمام بالانفعالات بوجه عام نجد أن هناك مستوى مثالي من الانفعال لأي واجب ، كما أن التوتر المفرط والحساسية العالية تعتبر من العوائق في تعلم المهارات الحركية الجديدة إلا أنها في المراحل المتأخرة لا تعتبر مصدر مضايقة بل ربما وتساعد تسهل الأداء .

ومن الاعتبارات الهامة في هذا الصدد مستوى الطموح أو الأهداف والتي تحدد بواسطة الفرد عندما يبدأ في تعلم واجب حركي كما أن الفشل والنجاح يحدد المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه ، وفي العادة هناك أهداف (مستويات) مرتفعة وأهداف مرنة يمكن الوصول إليها وتؤدي إلى نتائج مرضية للمتعلم ، ويجب أن نضع في الاعتبار حالة الفرد عند وضع الأهداف ، وجدير بالذكر أن النجاح المبكر من العوامل الهامة كدافع لاستمرار الأداء والاستمرار في التعلم ويكتسب الفرد الخبرة الخاصة بالأداء من ممارسته للواجب ومدى تحصيله ويساعد شعور الفرد بكفاية تحصيله في رفع مستوى طموحه والذي يؤدي بالتالي إلى احتمال تحسن الأداء كنتاج.

وعندما يكون قبول الفرد (الاتجاهات) Apersons Expectancy Attitudes مرتفعاً يؤثر ذلك إيجابياً على أدائه ، ويمكن أن تظهر الاتجاهات في صور متعددة ، فالميل للواجب والرغبة في الإنجاز الجيد ، ومن المعروف أن الحوافز تقود إلى النجاح.

لذا يجب أن يملك المتعلم الرغبة أو القد (النية) لتحسين أدائه ثم يتبع بعد ذلك النظام المتفق عليه – حيث أن تجاهل النواحي الميكانيكية والإشارات أو العلامات الهامة إلى جانب النموذج يعتبر مثلاً جيداً في عدم الوصول إلى اكتمال الاتجاه نحو الواجب ، وينعكس ذلك على الأداء وتحسنه وما يتبع ذلك.

وفي الواقع يجب أن نشير إلى أن طبيعة الواجب يمكن أن تولد الخوف أو ينتج عنها الخوف ، فالتمريعات والجمباز والتراتمبولين ، الغطس ، والسباحة إلى جانب مهارات رياضية أخرى تتميز بصعوبة معينة وتتطلب إجراءات أمان خاصة ، حيث أن الخوف يؤدي إلى التوتر الذي يعوق عمليات التعلم في معظم الأنشطة ، وبالرغم من أن هناك مجالات لا تعير الخوف اهتمامها إلا أن الخوف النفسي من النجاح له أهمية كبيرة في الطب العقلي ولدى علماء النفس والمربين – فبعض الرياضيين يخافون من النجاح أو يخافون من المحاولات العنيفة الجادة التي تتطلب الشجاعة فيتداعون الإصابة والمرض ويشكون آلام غير حقيقية ويميلون إلى التأمل والتفكير في أنواع الواجبات المريحة والتقدير البطولي.

وكانت مقارنة الرجال والإناث إلى ملاحظات هامة منها وجود الاختلافات الفسيولوجية والتشريحية والشخصية التي أدت إلى وجود واجبات حركية معينة مناسبة لإحدهما دون آخر. وبالرغم من أن اختبارات اللياقة البدنية أظهرت دلالات معينة تشير إلى سمو الرجال بوجه عام – إلا أن الإناث أثبتوا بالنتائج الباهرة في ألعاب القوى والسباحة إلى أن معدل تقدمهم في الخمسة وعشرون عاماً الماضية أفضل من الرجال (وقد يكون هناك عوامل عديدة أدت إلى التقدم) ومع التشجيع الاجتماعي زادت براعة مهارات المرأة بالمقارنة بالرجل ، وجدير بالذكر أن هناك مهارات يستطيع الرجال والإناث أدائها بنفس الكفاءة وبالرغم من ذلك تشير البحوث والدراسات في الآونة الحديثة إلى أن الاختلافات في الأداء في مختلف الواجبات الحركية تزداد وضوحاً بزيادة السن ، لصالح الذكور ، أما في مرحلة المراهقة المبكرة والمراهقة يكون الفصل بين الجنسين من الأمور الصعبة. ويتأثر التعلم المهاري بشكل عام بالعمليات والأحداث التي تحدث خلال العمر (العمليات العمرية) فهناك بعض المهن والحرف والرياضات التي يمكن ممارستها والاشتراك فيها بنجاح لفترة طويلة من العمر والبعض الآخر على النقيض ، وبالرغم من أن عمليات التعلم قليلة التأثير بالسن إلا أن الأداء يختلف ويلعب دوراً هاماً في المخرجات والنتائج ، فالشخص ذو السن الكبير يحتاج لوقت أطول لكي يستجيب ، ويدرك بسرعة ، وعندما يستطيع لن يعمل بسرعة (يصبح الواجب) الاستجابة تبدأ بواسطة الفرد لمثير معين عنه في حالة بعض المثيرات غير المتنبأ بها) فالفرد ليس معوقاً للزيادة في استقبال وتحويل المعلومات كلما كبر في السن – إلى جانب أن الواجبات تتطلب كمية من القوة والتحمل والسرعة والمرونة وبالتالي لا يكون الأمر في صالحه.

تعليق:

هناك فرق بين التعلم والأداء ، فالأداء هو المقياس الموضوعي الوحيد الذي يمكن أن نستند عليه في أداء الكائن الحي للمواقف ، أما التعلم فإنه على العكس من ذلك حيث يشير إلى العملية التي تقوم على الأداء.

وهناك عدة عوامل شخصية تؤدي إلى البراعة في الأداء نوجزها في المهارات والقدرات الحركية والبناء الجسمي ، الخوف ، خبرات الطفولة ، السن ، الشخصية ، الجنس ، الاتجاهات ، مستوى الطموح ، الانفعال ، الذكاء ، الإدراك ، سلامة الحواس ، القياسات (

الصفات) البدنية.

فهل يمكن لنا أن نراعي العوامل السابقة قبل أن نقدم على تعليم المهارات الحركية للأفراد فنضيع الوقت والمال فيما لا يحقق الفائدة المرجوة ؟.

الهدف الثالث : الإعداد الخططي

ونقد به إكساب اللاعبين القدرة على أداء التحركات والمناورات المناسبة بمهارة عالية وكيفية التعامل مع المنافس أثناء اللعب والمباريات والبطولات وبعبارة أخرى هو فن إدارة أو قيادة المباريات الرياضية.

وهذا يتطلب ضرورة إكساب الرياضي معلومات وقدرات خططية يجب أن يتدرب عليها مرات عديدة في ظروف متغيرة ومتدرجة (أسهل من ظروف المنافسة ، ثم في ظروف مماثلة لظروفها وفي ظروف أصعب من ظروف المنافسة ، حتى يتم إتقانها إتقاناً مناسباً يمكن الرياضي من التصرف الملائم في مواقف اللعب المتغيرة والمتنوعة أثناء المباريات والبطولات والمنافسات فيتحقق له ولفرقة الفوز.

ويساهم الإعداد الخططي مساهمة أساسية وهامة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ، ويجب علينا أن لا ننسى أن الرياضي الفرد أو الفريق لا يمكنه أن ينفذ ما اكتسبه من الإعداد الخططي أثناء المنافسات على الوجه الأمثل إذا كان ينقصه إتقان النواحي الفنية للمهارات الحركية أو إذا كان يفتقر إلى قدرات بدنية نامية بالصورة المناسبة أو إلى صفات نفسية ضرورية للنشاط الممارس.

ولتحقيق أعلى المستويات الرياضية وجب علينا ألا نهمل أحد هذه الجوانب المكملة لبعضها البعض ، فالإعداد الخططي ينمي عند الرياضي القدرة على حسن اختيار أنسب مهارة من مهارات لعبته تصلح لموقف معين ، وبالطبع كلما كان الرياضي متقناً للمهارة التي اختارها ويؤديها بآلية وبقدر قليل من التفكير والتركيز كلما تمكن من الاستفادة من تركيز الجزء الأكبر من تفكيره في خطط اللعب المتنوعة وقد اكتسب الإعداد الخططي أهمية كبرى في جميع الأنشطة تقريباً لكن بنسب متنوعة فتبعاً للخصائص المميزة للنشاط الرياضي تتشكل طبيعة عملية الإعداد الخططي للرياضيين.

ويهدف الإعداد الخططي إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة

والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية (المباريات). ومصطلح الخطة مستعار من لغة الحروب ويقصد به في هذا المجال فن الحرب في غضون المعركة ، أما المجال الرياضي فيقصد به فن التحركات أثناء المباراة أو فن إدارة أو قيادة المباراة الرياضية.

ويتأسس الإعداد الخططي على الإعداد المهاري إذ أن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين ، كما تختلف عملية تعلم المهارات الحركية عن تعلم خطط اللعب من حيث أن تعلم المهارات الحركية لا يتطلب القدر الكبير من التفكير وخاصة بعد إتقان الفرد الرياضي للمهارات الحركية وتثبيتها ، نظراً لأن الأداء في هذه الحالة يكون بصورة آلية لدرجة كبيرة ، بينما يتطلب الأداء الخططي دائماً وفي كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية (المباريات).

وعلى ذلك نجد أنه كلما زادت درجة إتقان الفرد للمهارات الحركية التي يمكن استخدامها في خطط اللعب المختلفة – أي كلما تميز أداء المهارات الحركية بالآلية الأمر الذي لا يحتاج إلى تفكير يذكر ، كلما استطاع الفرد تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب المختلفة.

وتختلف طبيعة الإعداد الخططي بالنسبة للفرد الرياضي طبقاً للخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ، إذ يحتل الإعداد الخططي أهمية بالغة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بالكفاح والتنافس ، وجهاً لوجه ، مثل المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والسلاح مثلاً ، أو الألعاب الفردية والجماعية مثل التنس وتنس الطاولة أو مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد مثلاً.

إذ أن ما تتميز به هذه الأنشطة الرياضية هو وجود منافس إيجابي في مواجهة اللاعب مباشرة يحاول بكل قواه إحباط الأهداف التي ينوي الفرد تحقيقها وكما يذكر البعض أن المنافسة في مثل هذه الأنشطة الرياضية ما هي إلا منافسة بين " تفكيرين " تفكير اللاعب في مواجهة تفكير منافسه.

أما بالنسبة للأنشطة الرياضية الأخرى التي لا تتميز بالكفاح والمنافسة ، وجهاً لوجه ، مثل السباحة والجري أو الجمباز أو الرمي (كرمي القرص أو الرمح) فإنها لا تتطلب درجة عالية

من التعلم الخططي – بالمقاومة بالأنشطة الرياضية السابق ذكرها نظراً لعدم توافر عامل الاحتكاك المباشر بين اللاعب ومنافسه.

الدرس رقم: 13

الانتقاء في كرة السلة

أسس وشروط برنامج الانتقاء في كرة السلة:

تمثل المحددات البيولوجية والنفسية والاستعدادات الخاصة اهم العوامل التي يتأسس عليها البرنامج الجيد للانتقاء وتشكل في مجموعها المؤشرات الرئيسية للتنبؤ بمستوى الرياضي الذي يمكن أن يحققه اللاعب الناشئ.

. ي يمكن ان يحققه ال عب الناشئ

ومن الناحية التطبيقية لا يوجد برنامج موحد يمكن استخدامه في جميع الأنشطة الرياضية لاختلاف طبيعة ومتطلبات كل نشاط رياضي عن الآخر وكذلك لا يوجد منهاج موحد للانتقاء لنشاط رياضي معين وانما توجد طرق ذاتية وموضوعية وبالرغم من ذلك هناك مجموعة من العوامل والاسس والشروط والاجراءات العامة التي يتأسس عليها برنامج جيد للانتقاء والتي يمكن الاسترشاد بها عند وضع برنامج للانتقاء في أي نشاط رياضي

أسس برنامج الانتقاء في كرة السلة:

- 1- إمكانية وصول الرياضي الناشئ الى المستويات الرياضية العالية تصبح أفضل اذا امكن من البداية اختيار نزع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع امكانياته الوراثية المكتسبة.
- 2- لكل نشاط رياضي متطلبات (جسمية وبدنية ونفسية) ومواصفات نموذجية خاصة به يجب توافرها في اللاعب الناشئ حتى يتمكن من تحقيق مستويات عالية في هذا النشاط.
- 3- يمكن التنبؤ باستعدادات الناشئ وقدراته وما يمكن أن يحققه من مستوى رياضي في المستقبل من خلال الاختبارات والقياسات الجيدة أثناء مراحل الانتقاء والاعداد والتدريب.
- 4- تتأسس عملية الانتقاء على عوامل متعددة.

شروط برنامج الانتقاء في كرة السلة:

- 1- أن يكون للبرنامج أهداف محددة.
- 2- أن يقوم برنامج الانتقاء على أساس الدراسة الشاملة والمتكاملة لجميع جوانب شخصية اللاعب.

- 3- أن تتصف الاختبارات المستخدمة في الانتقاء بالصدق والثبات والموضوعية.
- 4- أن يتم تقويم الجوانب المختلفة بطرق واختبارات متعددة ولا يقتصر على اختبار واحد أو طريقة واحدة.
- 5- التفهم الدقيق لجميع العوامل الشخصية والبيئية المرتبطة بالوصول الى المستويات الرياضية العالية.
- 6- أن يتصف البرنامج بالاستمرارية طوال فترة الاعداد المتصل باللاعب.
- 7- أن يتوفر في البرنامج عامل الاقتصاد في الوقت والجهد والتكاليف بقدر الامكان (عصام 1980).

مراحل برنامج الانتقاء في كرة السلة:

المرحلة الاولى: الانتقاء المبدئي أو الأولي:

تهدف هذه المرحلة الى التعرف المبدئي على الموهوبين ويتم ذلك من خلال:

أ-اجراءات تمهيدية

وتتضمن هذه الاجراءات الملاحظة العابرة خلال النشاط الرياضي لانتقاء من يتوسم فيهم الموهبة الرياضية ويعتمد في هذه المرحلة على الخبرة الشخصية للقائمين على الانتقاء في مجال الالعاب الرياضية.

أما الاجراء الرئيسي في هذه المرحلة فهو اجراء اختبارات القبول التي يعلن عنها قبل بدء موسم التدريب بفترة كافية بحيث يعمل الاعلان الى جذب أكبر عدد ممكن من الناشئين وان يتم الاعداد لهذه الاجراءات من تنظيم وادارة برنامج الانتقاء.

ب-اختبارات القبول

وتتضمن بصفة أساسية الاختبارات التالية:

- 1-الفحوص الطبية لتحديد الحالة الصحية العامة للناشئين والكشف عن أي معوقات وظيفية كأمرض القلب والكلى والجهاز العصبي.
- 2-تحديد العمر البيولوجي وقياس مدى انحرافه من العمر الزمني.
- 3-أخذ القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) كالطول والوزن والسعة الحيوية وأطوال أجزاء الجسم ومتطلبات الأجزاء الأخرى وعرض الكتفين والصدر.

4-دراسة نسب القياسات الجسمية أعلاه مثل نسبة الوزن الى الطول بتحديد السمنة أو النحافة ونسبة محيط الصدر الى الطول الكلي لتحديد سعة الصدر وضيقه وغيرها من النسب المطلوبة.

5-قياس مستوى نمو الصفات البدنية الأساسية ويقتصر القياس في هذه المرحلة على القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة.

6-قياس ميول واتجاهات الناشئين نحو النشاط الرياضي الذي يرغب في ممارسته. وبعد اجراء هذه الاختبارات يتم انتقاء أفضل الناشئين طبقا لنتائجهم ومن الممكن في هذه المرحلة قبول الناشئين ذوي الامكانيات المتوسطة ثم يتم توجيه الناشئين الذين تم انتقائهم البدء في البرنامج التدريبي.

المرحلة الثانية: الانتقاء الخاص:

تتماشى هذه المرحلة مع المرحلة الاولى من الاعداد الرياضي الطويل المدى وبعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية تتراوح بين السنة ونصف الى السنتين وتهدف هذه المرحلة الى انتقاء الناشئين من بين الذين نجحوا في اختبارات المرحلة الاولى من خلال التنبؤ بنمو الصفات التي تلعب دورا هاما في تحقيق المستويات الرياضية العليا حيث يدل ارتفاع مستوى النمو على زيادة الموهبة الرياضية لدى الناشئ وتستخدم الاختبارات في المرحلة الثانية من الانتقاء لتقويم الجوانب التالية:

1-مستوى نمو الصفات البدنية الأساسية (قوة سرعة مطاولة مرونة رشاقة).

2-مستوى نمو الصفات البدنية الخاصة للنشاط المعين.

3-معدل نمو الصفات البدنية الاساسية والخاصة.

4-مستوى الكفاءة البدنية العامة.

5-مستوى استعادة الاستشفاء.

6-السمات النفسية المرتبطة بالتخصص الرياضي.

7-مستوى ومعدل القياسات الجسمية.

8-مستوى نمو الاستعدادات مهارية الخاصة.

ويستدل على مستوى تقدم الناشئ من خلال:

1-تحديد مستوى الانجاز.

2-درجة زيادة سرعة الانجاز.

3-تحديد ثبات الانجاز.

وهذه الاختبارات في الانتقاء تجرى في نهاية المرحلة الثانية(قاسم. فتحي 1999

المرحلة الثالثة: الانتقاء التأهيلي:

وتستمر هذه المرحلة مع نهاية المرحلة الثانية من حيث الاعداد البدني الرياضي طويل المدى. وتهدف هذه المرحلة لتحديد الاكثر دقة لإمكانية وانتقاء الناشئ لأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية وأهم مرتكزات هذه المرحلة هو تقويم الجوانب التالية:

1-مستوى نمو الخصائص المورفو-وظيفية اللازمة لتحقيق المستويات الرياضية العالية.

2-مستوى نمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي.

3-سرعة ونوعية استعادة الشفاء.

4-السمات النفسية المرتبطة بنوع النشاط.

5-معدل سرعة التحسن في المهارات الرياضية الخاصة بنوع النشاط الرياضي.

المحاضرة الثالث عشرة: لصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة السلة.

الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة السلة:

تعريف اللياقة البدنية

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بوخير ولارسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية". ويعرفها "هارسون كلارك" على أنها "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة. ويعرفها "كوباتوفسكي" "السوفيتي" اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية

عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً، إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك .

-مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تنزعها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعماء الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية* .

صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية.

- الجلد العضلي.

-الجلد الدوري.

* في حين إعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها

بالإضافة للمكونات السابقة مايلي:

- القدرة العضلية.

- الرشاقة.

- المرونة.

- السرعة.

كما إعتبر القدرة الحركية العامة أكثر هذه اللياقة شمولاً، حين ضمنها بالإضافة إلى مكونات

اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين:

-توافق الذراع والعين.

- توافق القدم والعين .

القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني ،وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ،وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية .ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمت بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة السلة على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط .

-أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.

- القوة الخاصة.

أولا : القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

-تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.

- التمارين بواسطة الكرات الطبية.

-التدريب الدائري.

ثانيا: القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة

-طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4%-6%) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات القوة والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5% من بنية الرياضي وهناك طريقتين أخرتين تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

-طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم .

-طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي .

أهمية القوة:

للقة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب.

-تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين.

- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).

- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية

فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل .

الدرس رقم: 14

السرعة

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة.

أنواع السرعة:

للسرعة عدة أقسام وهي:

أولاً: سرعة الإنطلاق:

إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اللاعب وسرعة رد فعله. كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة. هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دوراً مهماً لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الإنطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة.

ثانياً: سرعة الحركة:

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة، وهذا النوع من السرعة غالباً ما يشمل المهارات المعلننة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة، تصويب الكرة، المحاورة بالكرة.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم نظراً لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل، وعموماً تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثاً سرعة رد الفعل: إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها."

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب، أما رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس رد الفعل المكتسب .

-طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال مايلي:
أ-طريقة التكرار بأقصى جهد: وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.
طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع: تتطور سرعة رد الفعل وراثية وهي أساس رد الفعل المكتسب

-طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال مايلي:
أ-طريقة التكرار بأقصى جهد: وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.
ب- طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع:تتطور سرعة رد الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك رد الفعل البسيط ورد الفعل المعقد عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك رد الفعل البسيط ورد الفعل المعقد.

ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى(السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب.

أهمية السرعة:

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين فوسفات CP، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعد على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعد في:

قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمرين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة.

-أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولاً: المرونة الديناميكية (الإيجابية):

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل، ويكون ذلك واضحاً مد ودرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانياً: المرونة السلبية:

- ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم .
- ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة
- التركيب التشريحي لعظام المفصل.
 - الأربطة المحيطة بالمفصل .
 - تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر .

-طرق تطوير المرونة:

- يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة ، ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي
- ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة .
- أن يكون اختبار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
 - تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
 - يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
 - إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة- .
 - استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة - .تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء - .
 - يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة.

-أهمية المرونة:

- إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:
- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.
 - صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة.

- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.
بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة .

-التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و كذلك قدراته المهارية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.

أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين - تحمل عام.- تحمل خاص.

أولاً: التحمل العام:

وهو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة ،دون صعوبات بدنية،و عليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأول في مرحلة الإعداد البدني ،ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ثانياً: التحمل الخاص:

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب .

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى،فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة ،من أهم الصفات البدنية للاعب كرة السلة الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة.

-طرق تطوير التحمل:

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد مكن الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب ، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة ،بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد

العام والخاص ،ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره ،وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها. إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل، بينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره، حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكييف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل. كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفكري، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعا يجب تغيير الشدة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم.

-أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى (للأوكسجين) O₂ كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم،بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها. كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب

الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس . وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب ،وهي استعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية .

-أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.

-رشاقة خاصة.

أولاً: الرشاقة العامة:

هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانياً: الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس (2)
(وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللّعبة.

مكونات الرشاقة:

أ-الدقة:هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل لإدراك الإيقاعي والتميز.

التوازن:يعني المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة(أي التوازن الحركي

ت- ج-التوافق:يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد .

-طرق تطوير الرشاقة:

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أسلوب يستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية. كما يحصل تداخل بين التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

1-تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

2- القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة، ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاولها الرياضي وفق ظروف ثابتة. إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي-: مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.

- تغيير شدة الرياضي لتمرين المنافسات والتمرين المساعدة- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمرين الخاصة، الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الانتباه إلى:
أ- ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.
ب- تعلم حركات جديدة دون إنقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.
ج- تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية

- أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أن تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها، التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالاصطدام. ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أن تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك.

- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

-طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا .

-طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معينا ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل إرتفاع نبضة القلب إلى 180 نبضة /دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/دقيقة، ثم يعطى حملا ثانيا وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا. وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

أ- التدريب الفتري المرتفع الشدة:

ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا.

ب- التدريب الفتري المنخفض الشدة:

يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلا .

-طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا . وهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع.

-طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين الواحد تلوا الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين. وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة /د.

-طريقة Stretching :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمارينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات .

-طريقة التدريب المحطات:

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

-طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط □ هذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونا مسافة 10م تكرر 05مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20ثانية) على الترتيب وهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة اذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.

المراجع:

مراجع اللغة العربية:

- 1- أحمد أمين فوزي: كرة للناشئين، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004.
- إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛ دار المعارف
- 2- ، القاهرة: 1980.
- 3- أبو العلاء أحمد: بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي. القاهرة، 1982
- 4- بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق، 1994.
- 5- ثامر محسن وواتق ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1989.
- 6- حسن معوض ، كرة السمة للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، بدون طبعة ، 1994 .
- 7- حسن عبد الجواد ، كرة السمة ، دار العلم للملايين ، القاهرة ، ط 6 ، 1987 .
- 8- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر: 1988.
- 9- حكمت الطائي وآخرون : كرة السلة لفروع التربية الرياضية في معاهد المعلمين المركزية ومعاهد اعداد المعلمين والمعلمات ، ط 1 ، مديرية مطبعة وزارة التربية ، 1991 .
- 10- رعد باقي الرشيد وآخرون : المهارات الفنية لكرة السمة، جامعة بغداد، بدون طباعة، 1978 .
- 11- ريسان خريبط ومؤيد عبد الله: التمارين الفردية لكرة السلة، مترجم، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990.
- 12- سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"؛ الجزء الأول، ط 2، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1997.
- 13- سيد حسن معوض : كرة السلة للجميع دار الفكر العربي ، ط 7 القاهرة ، 2003 .
- 14- عصام محمد أمين. رأي في كيفية البحث عن المواهب الرياضية وتطويرها. 1980.
- 15- صدقي نور الدين: اختيار مقياس للاتجاهات نحو النشاط الرياضي لتلاميذ التعليم الاساسي، دار المعارف، القاهرة 1984.
- 16- محمد نور عبد الحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل"؛ ط 2، دار طيبة، مكة المكرمة ، السعودية، بدون سنة.
- 17- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"؛ مطبعة دار الصفاء ، مصر: 1990.
- 18- محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، 1994.

19-محمد عبد الرحيم اسماعيل : دراسة بعض انواع الخداع للكرة قبل التصويب للاعبي الارتكاز في كرة السلة،بحث منشور ، مجلة نظريات و تطبيقات ، كلية التربية الرياضية – جامعة الإسكندرية ، 1990 .

20-محمد عبد الرحيم : (محمد عبد الرحيم اسماعيل: الاساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة، منشأة المعارف ، جامعة الاسكندرية ، 2003.

21-مختار سالم: كرة السلة ،مؤسسة المعارف،بيروت،لبنان،1991.

22- مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرس. دار الفكر العربي. القاهرة 1999.

- مصطفى زيدان : موسوعة تدريب كرة السلة ،دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة ، 1997 .

23

24-مؤيد عبد الله الديوه جي وفائز بشير حمودات: كرة السلة ، الموصل مطابع التعليم العالي ، ط2 ، 1999

25-كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين:"اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ط3،دار الفكر الغربي،الإسكندرية،1997.

26-وحيد محجوب:"علم الحركة والتعلم الحركي"؛ دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد،1989.

27-فائز بشير حمودات وآخرون : فائز بشير حمودات وآخرون : أسس ومبادئ كرة السلة ، الموصل مطابع وزارة التعليم العالي، 1985.

28-قاسم حسن حسين، فتحي المهمش:الموهوب الرياضي وخصائصه في مجال التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، 1999.

29-يوسف البازي ومهدي نجم : التكنيك في كرة السلة، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979.

مراجع اللغة الأجنبية:

30-Jurgen weinek :manuel d'entraînement, Edition vigot, paris :1986

31-Martin habil dornhof :l'éducation physique et sportif, OPU, Alger

.1993.

32-Ren taelman :football : techniques nouvelles

d'entrainement, Edition, amphore, paris :1990.

33-Topin Bernard :préparation et entrainement du footballeur, édition amphore ;paris ,1990 .

الفهرس

الصفحة	العنوان
01	لمحة تاريخية عن كرة السلة
07	قانون كرة لسلة
22	المخالفات
30	الأخطاء
39	الحكام. حكام الطاولة. المفوض. المهام والسلطات
44	المهارات الأساسية في كرة السلة
51	مسك الكرة واستلامها
60	-التمريرة الصدرية باليدين:
61	التمريرة من فوق الرأس:
63	ثانيا: التمريرة من الكتف (الطويلة):
66	أنواع التنطيط
68	التهديف أو التصويب:
74	الخداع والنمويه
84	خطوات وطرق ومراحل تعلم المهارات الأساسية :
108	الانتقاء في كرة السلة
111	الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة السلة:

المراجع:

مراجع اللغة العربية:

- 1- أحمد أمين فوزي: كرة للناشئين، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004.
- إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛ دار المعارف
- 2- ، القاهرة: 1980.
- 3- أبو العلاء أحمد: بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي. القاهرة، 1982
- 4- بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق، 1994.
- 5- ثامر محسن وواتق ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1989.
- 6- حسن معوض ، كرة السمة للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، بدون طبعة ، 1994 .
- 7- حسن عبد الجواد ، كرة السمة ، دار العلم للملايين ، القاهرة ، ط 6 ، 1987 .
- 8- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر: 1988.
- 9- حكمت الطائي وآخرون : كرة السلة لفروع التربية الرياضية في معاهد المعلمين المركزية ومعاهد اعداد المعلمين والمعلمات ، ط 1 ، مديرية مطبعة وزارة التربية ، 1991 .
- 10- رعد باقي الرشيد وآخرون : المهارات الفنية لكرة السمة، جامعة بغداد، بدون طباعة، 1978 .
- 11- ريسان خريبط ومؤيد عبد الله: التمارين الفردية لكرة السلة، مترجم، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990.
- 12- سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"؛ الجزء الأول، ط 2، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1997.
- 13- سيد حسن معوض : كرة السلة للجميع دار الفكر العربي ، ط 7 القاهرة ، 2003 .
- 14- عصام محمد أمين. رأي في كيفية البحث عن المواهب الرياضية وتطويرها. 1980.
- 15- صدقي نور الدين: اختيار مقياس للاتجاهات نحو النشاط الرياضي لتلاميذ التعليم الاساسي، دار المعارف، القاهرة 1984.
- 16- محمد نور عبد الحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل"؛ ط 2، دار طيبة، مكة المكرمة ،السعودية، بدون سنة.
- 17- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي "؛ مطبعة دار الصفاء ،مصر: 1990.
- 18- محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، 1994.

19-محمد عبد الرحيم اسماعيل : دراسة بعض انواع الخداع للكرة قبل التصويب للاعبي الارتكاز في كرة السلة،بحث منشور ، مجلة نظريات و تطبيقات ، كلية التربية الرياضية – جامعة الإسكندرية ، 1990 .

20-محمد عبد الرحيم : (محمد عبد الرحيم اسماعيل: الاساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة، منشأة المعارف ، جامعة الاسكندرية ، 2003.

21-مختار سالم: كرة السلة ،مؤسسة المعارف،بيروت،لبنان،1991.

22- مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرس. دار الفكر العربي. القاهرة 1999.

- مصطفى زيدان : موسوعة تدريب كرة السلة ،دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة ، 1997 .

23

24-مؤيد عبد الله الديوه جي وفائز بشير حمودات: كرة السلة ، الموصل مطابع التعليم العالي ، ط2 ، 1999

25-كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين:"اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ط3،دار الفكر الغربي،الإسكندرية،1997.

26-وحيد محجوب:"علم الحركة والتعلم الحركي"؛ دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد،1989.

27-فائز بشير حمودات وآخرون : فائز بشير حمودات وآخرون : أسس ومبادئ كرة السلة ، الموصل مطابع وزارة التعليم العالي، 1985.

28-قاسم حسن حسين، فتحي المهمش:الموهوب الرياضي وخصائصه في مجال التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، 1999.

29-يوسف البازي ومهدي نجم : التكنيك في كرة السلة، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979.

مراجع اللغة الأجنبية:

30-Jurgen weinek :manuel d'entraînement,Edition vigot,paris :1986

31-Martin habil dornhof :l'éducation physique et sportif,OPU,Alger

.1993.

32-Ren taelman :football : techniques nouvelles

d'entrainement,Edition,amphore,paris :1990.

33-Topin Bernard :préparation et entrainement du footballeur, édition amphore ;paris ,1990 .