



التاريخ : 2022/10/02..

الرقم 032.م.ع.ت.ن.ر.ب/2022

مستخرج من محضر اجتماع المجلس العلمي لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية
المنعقد بتاريخ 23 جوان 2021 بالمعهد (الدورة العادية)

بناء على محضر اجتماع المجلس العلمي لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في دورته العادية
المنعقد بتاريخ : 23 جوان 2021 وبعد الاطلاع على الطلب المقدم من طرف الدكتور: طراد توفيق، قسم :
التدريب البدني الرياضي ، بخصوص تحكيم المطبوعة تحت عنوان : "كرة السلة" المستوى : السنة الاولى
ليسانس.

قرار المجلس:

الموافقة على طلب الدكتور: طراد توفيق، قسم : التدريب البدني الرياضي ، بخصوص تحكيم المطبوعة
تحت عنوان : "كرة السلة" المستوى : السنة الاولى ليسانس. وهذا بعد استلام تقارير لجنة التحكيم بالإيجاب.

رئيس المجلس العلمي



جامعة ألكى محند اولحاج-البويرة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم: النشاط البدني الرياضي التربوي

مطبوعة تدرسية لمقياس: كرة السلة

كرة السلة

إعداد: الدكتور طراد توفيق

الموسم الجامعي: 2020/2021



مقياس كرة السلة

1- توصيف مقرر دراسي (المقياس)

المؤسسة: جامعة ألكلي محند أولياء الدين – البويرة –

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

اسم المقياس الدراسي: كرة السلة

المستوى الدراسي: السنة الأولى ليسانس *السداسي الأول *

طبيعة المقياس: محاضرة + أعمال تطبيقية

الأرصدة: 03

المعامل: 02

المدة: ساعة ونصف للأعمال موجهة + ساعتان محاضرة

أستاذ المقياس: د/طراد توفيق

البريد الإلكتروني: t.trad@univ-bouira.dz

2- الأهداف الأساسية للمقياس: يركز المقياس على الأهداف التالية :

- الرفع من المستوى المعرفي والمفاهيمي في لعبة كرة السلة.
- التعرف على القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص كرة السلة
- الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطالب في التخصص .
- التعرف على قواعد تحكيم رياضة كرة السلة .
- تمكين الطالب من الإطلاع على أهم النظريات المختلفة في تدريب كرة السلة .



محتوى المقياس

عدد الساعات في الأسبوع	المواضيع المطلوب بحثها وشمولها	المحور	الحصّة
01:15	تقديم لمحة عن المقرر الدراسي، توزيع المحاور الأساسية، الهدف من تدريس الأنشطة البدنية والرياضية مع تحديد الفائدة العلمية والعملية من المقرر الدراسي وفائدته في الحياة العملية .	الأول	01
01:15	لمحة تاريخية على لعبة كرة السلة	الثاني	02
01:15	القواعد الأساسية والتحكيم في كرة السلة	الثالث	03
01:15		الرابع	
01:15	المهارات الأساسية في كرة السلة	الخامس	04
01:15		السادس	
01:15	التحضير البدني الفيزيولوجي في كرة السلة	السابع	05
01:15	التحضير النفسي في كرة السلة .	الثامن	06
01:15	الإعداد المهاري في كرة السلة	التاسع	07
01:15	الإعداد الخططي في كرة السلة	العاشر	08
01:15		الحادي عشر	09
01:15	الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي في كرة السلة	الثاني عشر	10
01:15		الثالث عشر	
01:15	مراجعة عامة للمقرر	الرابع عشر	11



المراجع

- الأستاذ الدكتور علي سموم الفرطوسي، القانون الدولي لكرة السلة (ترجمة)، مطبعة المهيمن، بغداد، 2015.
- أحمد أمين فوزي، كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية، القاهرة، مصر، 2004.
- أحمد علي خليفة، كرة السلة للمبتدئين، الطبعة 2، المكتبة الرياضية الشاملة، جامعة أم القرى، السعودية، 2015.
- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997.
- مصطفى زيدان، موسوعة تدريب كرة السلة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- جمال صبري فرج، الإعداد البدني والمهاري للاعب كرة السلة، عمان، 2008.
- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة 'الأسس العلمية والتطبيقية' - دار الفكر العربي- ط2- 1999.
- محمد حسان مخلص، كرة السلة، بيروت، 2001.
- وليد مارديني، يزن حداد، كرة السلة، عمان، 2012.
- مختار سالم، مع كرة السلة، مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان، 1991.
- سيد حسن معوض، كرة السلة للجميع، دار الفكر العربي، ط7، القاهرة، 2003.
- محمد محمود موسى، التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1985.
- بات وويليامز، كيف تسير على خطى مايك .. عبر من حياة أفضل لاعب كرة سلة، بيروت 2002.
- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001.
- زكريا عباس زيد، التعليم التعاوني لاكتساب المهارات الحركية لكرة السلة، الاسكندرية، 2014.

- Fédération Internationale de Basketball, Règles Officielles du Basketball 2014, (Interprétations Officielles 2017).

- المواقع الكترونية:

-<http://www.basketball.com>

-<http://www.onlinegames.com/basketball>

-<http://www.englishbasketball.co.uk>

-<http://www.nba.com>



تاريخ وفلسفة كرة السلة

تمهيد:

تعتبر كرة السلة واحدة من الألعاب التي تحظى باهتمام متزايد من قبل اللاعبين والمدربين والإداريين والحكام والمشاهدين حيث أثبتت الأدبيات أن رياضة كرة السلة هي ثانياً الألعاب الجماعية شعبية وانتشاراً في معظم بلدان العالم بعد كرة القدم، كذلك فإنها واحدة من أكثر الألعاب الجماعية إثارة لحماس ورغبة اللاعبين والمشاهدين، يستطيع السيدات والرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد المهارية ذاتها. هي أيضاً رياضة جماعية، تلعب في ميدان مستطيل الشكل في الهواء الطلق أو داخل القاعات، يلعب في مبارياتها فريقان يتكون كل فريق من خمسة لاعبين يحاول كل منهما إحراز أكبر عدد من النقاط للفوز، ويحرز اللاعبون نقاطاً بقذف كرة داخل هدف عال يسمى سلة الأهداف عند أحد طرفي ملعب كرة السلة، يستطيع اللاعب أن يتقدم بالكرة نحو السلة عن طريقة المحاوراة والتتنطيط أو بتمرير الكرة إلى زميل من فريقه.

1. تاريخ كرة السلة :

1.1. كرة السلة القديمة:

عرفت الحضارات القديمة ألعاب تشبه كرة السلة، ففي القرن السابع قبل الميلاد عرفت لعبة (بوكتا بوك) عند شعوب المايا (Maya)، وكانوا يمارسوها سواء بشكل فردي أو زوجي أو من خلال فريق ضد فريق، وعرفت أيضاً الشعوب الأزتيكية باسم (تشلاشلي)، وكانت تمارسها بعضاً من الحضارات القديمة من أمثال الكولمبيون القدماء إضافة إلى قدماء المصريين، كما أنها كانت تمارس بواسطة ضريها بالأكواع والأوراك والأفخاذ والركب دون استعمال الأيدي والأرجل وهدفها هو عبارة عن حلقة من الحجر معلقة على علو ثلاثة أمتار أو أربعة مما كان يجعل إصابة الهدف صعبة، مما كان يسببه حوادث وكسور عند اللاعبين .

2.1. كرة السلة الحديثة :

يعود تاريخ اختراع لعبة كرة السلة الحديثة إلى شتاء العام 1891، حيث كان طلاب مدرسة التدريب التابعة للرابطة المسيحية الشبابية الدولية (YMCA) والتي تعرف في الوقت الحالي باسم كلية سبرينغفيلد التابعة لولاية ماساتشوستس الأمريكية يتطلعون لممارسة لعبة رياضية داخل الصالات الرياضية المغلقة وعلى أن تكون هذه اللعبة محفزة لهم بقدر ما كانت عليه لعبة كرة القدم، التي كانوا يمارسونها في فصل الصيف، ولكن الألعاب التي تم تقديمها للطلاب لم تكن بدائل جيدة بالنسبة لهم، لذا فإن إدارة الكلية والمتمثلة في لوثر جوليك رئيس قسم التربية البدنية في المدرسة قرر تكليف طالب الدراسات العليا جيمس نايسميث الذي كان يبلغ من العمر وقتها 31 عاماً بحل هذه المشكلة، وأن يبتدع رياضة جماعية يمكن ممارستها في داخل المبنى خلال فصل الشتاء الطويلة التي تسود الولايات الواقعة في إقليم نيو إنجلاند.



1.2. شخصية جيمس نايسميث: ولد نايسميث في 06 نوفمبر عام 1861 لدى مهاجرين اسكوتلنديين في ألونتي، كندا الغربية التي هي الآن جزء من ميسيسيبي ميلز، أوناريو، كندا، كان يكافح في المدرسة وفي عمل المزرعة، أمضى نايسميث أيامه وهو يلعب في الخارج ألعابًا مثل لعبة النقاط الكرة ولعبة الغميضة أو لعبة البطة على الصخرة، وهي لعبة قروسطية

يحرص فيها اللاعب حجرًا كبيرًا من اللاعبين المقابلين، الذين بدورهم يحاولون إسقاطه بقذف حجارة أصغر عليه، وللعب لعبة البطة على الصخرة بأعلى كفاءة ممكنة، وجد نايسميث حلاً أن الرمية المنحنية بلطف أفضل من الرمية القوية المستقيمة، وكانت هذه فكرة ضرورية لاحقًا لابتكار كرة السلة.

تيمت نايسميث في سن صغيرة، فعاش مع عمته وعمه لسنوات عديدة، وارتاد المدرسة الابتدائية في بينيز كورنرز بالقرب من ألونتي في أوناريو وتخرج منها في عام 1883 .

في العام نفسه دخل نايسميث جامعة إم سي جيل في مون تريل على الرغم من جسده الضئيل بطول 5 أقدام و10 إنشات ونصف، ووزن 178 باوند، كان رياضياً بارعاً ومتعدد المواهب فمثل إم سي جيل في كرة القدم الأمريكية الكندية والركبي وكرة القدم والجمباز واللاكروس، لعب في المركز الوسط ضمن فريق كرة القدم وصنع لنفسه وسادة لحماية أذنيه، كانت للاستعمال الشخصي وليست لكامل الفريق، ربح عدة ميداليات ويكستيد لأدائه اللافت في الجمباز، حصل نايسميث على بكالوريوس في التربية الرياضية عام 1888 ودبلوم من كلية بريسبيتيريان في مون تريال 1890، منذ عام 1891 علم التربية الرياضية وأصبح أول مدير للرياضات في إم سي جيل، لكنه غادر مون تريال لاحقاً، وأصبح معلم التربية الرياضية في مدرسة التدريب الدولية لجمعية الشبان المسيحية في سبرينغفيلد، ماسوشيستس.

في جمعية الشبان المسيحية، عانى نايسميث بصف مشاكس محصور بالألعاب الداخلية طيلة الشتاء القاسي، ولذلك كان سيئ المزاج بشكل دائم، أمر الدكتور لوثر جوليك، رئيس قسم التربية الرياضية هناك، بإعطاء نايسميث 14 يوماً لابتكار لعبة داخلية تقدم "تسلياً رياضية"، وطلب جوليك ألا تحتاج لمساحة كبيرة وأن تساعد اللاعبين فيها في المحافظة على لياقتهم البدنية، وشدد بشكل علني على أن يجعلها عادلة لكل اللاعبين غير عنيفة.

خلال محاولته في التفكير بلعبة حيث أراد أن تكون هذه اللعبة مجرد وسيلة للراحة النشطة للاعبين كرة القدم الأمريكية خلال فصل الشتاء، حيث تتوقف المباريات ويزداد هطول الأمطار، قرر نايسميث أن يستخدم في لعبته الجديدة كرة كتلك المستخدمة في كرة القدم، لأنها كرة كبيرة بحجم يكفي لإمسакها بسهولة، حيث تحكمت به ثلاث أفكار رئيسية:



- أولاً: حلل الألعاب الأشيع في ذلك الوقت (الركبي، واللاكروس، وكرة القدم، وكرة القدم الأميركية، والهوكي، والبيسبول)، لاحظ نايسميث مخاطر الكرة وخلص إلى أن كرة القدم الكبيرة الناعمة كانت الأكثر أماناً.

- ثانياً: رأى أن أغلب حالات التماس الجسدي تحدث عند الجري مع الكرة أو دحرجتها أو ضربها فقرر أن تمرير الكرة هو الخيار القانوني الوحيد.

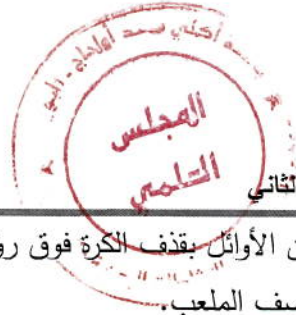
- ثالثاً: وأخيراً قلل نايسميث التماس الجسدي من خلال جعل الهدف من دون حراسة أي وضعه عاليًا فوق رؤوس اللاعبين، ولتسجيل الأهداف أجبر اللاعبين على القيام برمية مائلة ولطيفة، كانت قد أثبتت فعاليتها في لعبة البطة على الصخرة، عمد نايسميث لعبته الجديدة «كرة السلة» ووضع أفكارها كلها في 13 قانون أساسي.

2.2. أول ظهور للعبة كرة السلة:

حدثت أول لعبة كرة سلة في ديسمبر عام 1891، تمكن نايسميث من خلال تقرير مكتوب بخط اليد من وصف ظروف اللعبة الاستهلاكية، بعدها دعا فريقين من اللاعبين لتجربة اللعبة التي راودت خياله، وعندما أقتضى الأمر وجود هدف تسدد إليه الكرة فكر الرجل المبتكر في صندوق يعلق في شرفة الجمنازيوم، ولم يجد العمال الصندوق الذي يطلبه، فأحضروا له سلتين من سلال الخوخ، كانت السلطان تعلقان في طرفين متقابلين بالجمنازيوم، وكان ذلك على ارتفاع 10 أقدام من الأرض في كل جانب من جوانب صالة التدريب، إلا أن اللاعبين صادفتهم أول عقبة وهي كيفية أخراج الكرة من السلة كلما سجل هدف، وفي البداية تغلبوا على هذه العقبة بدفع قاع السلة من أسفل إلى أعلى حتى تلفظ الكرة، لكنهم لم يلبثوا أن اهتدوا إلى تفريغ قاع السلة لتسقط منها الكرة بعد كل رمية ناجحة، وقد تم استخدام سلال الخوخ هذه حتى عام 1906، حيث تم استبدالها في نهاية الأمر بسلال معدنية مثبتة في لوحات خلفية تعرف باسم لوحات الهدف (وهي عبارة عن لوحة مستديرة أو مستطيلة خلف السلة تمنع ضربات الكرة المتجهة إلى الخارج وترجعها، أو تردها إلى داخل السلة)، وسرعان ما تم إدخال تغيير آخر يتيح مجرد مرور الكرة عبر السلة، وعادة ما كان يتم تثبيت السلال في شرفة الملعب المنخفضة، ولكن ثبت أن هذا الأمر غير عملي وذلك عندما بدأ الجمهور يتدخل في تصويبات الكرة، وقد تم استخدام لوحة الهدف المثبتة خلف السلة للحيلولة دون وقوع هذا التدخل، هذا إلى جانب كونها ذات تأثير إضافي يتمثل في السماح بالتصويبات المرتدة، وهو ما مهد الطريق لظهور اللعبة في شكلها المعروف لنا حالياً.

3.2. قواعد اللعب في بداية اللعبة:

في بادئ الأمر وخلافًا لكرة السلة الحديثة كان اللاعبون تسعة أمام تسعة كما أنهم حملوا كرة قدم بدلاً من كرة السلة، ثم وضعت القوانين الثلاثة عشر على لوحة الإعلانات وراء منصة المدرب، وأحضر كرة قدم وانتظر وصول الصف، لم يظهر الحماس الكثير على الصف لكنهم تبعوا أوامر المدرس ثم قام بشرح ما عليهم فعله لتسديد الأهداف، قذف بالكرة بين الرجلين في الوسط وحاول بطريقة ما أن يجعلهم يلتزمون بالقوانين، كانت معظم المخالفات بسبب الجري مع الكرة على الرغم من أن المشهد لم يخلو من حالات لمس الرّجل الحامل للكرة. خلافًا لكرة السلة الحديثة، لم تشمل القواعد القديمة ما يعرف الآن بالدرجة، وبما أنه كان من الممكن



تحريك الكرة عن طريق تمريرها عبر الملعب، قام اللاعبون الأوائل بقذف الكرة فوق رؤوسهم بينما كانوا يركضون في الملعب، وبعد كل هدف كانت تؤخذ كرة قافزة في منتصف الملعب.

في مقابلة إذاعية في يناير 1939، قدم نايسميث تفاصيل أكثر عن اللعبة الأولى والقواعد الأولية التي استخدمت، لقد أظهرت لهم سلتي خوخ كنت قد ثبتهما في طرفي الصالة الرياضية، أطلقت صافرةً وبدأت أول لعبة لكرة السلة... بدأ الشبان بالتصدي والركل واللكم، لقد انتهى بهم الأمر بوضع حر في منتصف الصالة الرياضية، كانت حصيلة الإصابات: عدة عيون سوداء، كتف مخلوع، ولاعب مغمى عليه. «لقد كانت عملية قتل بشكل مؤكد»، غير نايسميث بعض القوانين في جزء من مهمته في تطوير رياضة نظيفة، كان أهم قانون هو عدم السماح بالجري مع الكرة، ما أوقف الصدمات واللكمات، لقد جربنا اللعبة مع هذه القوانين الجديدة (المخالفات) ولم يكن هناك إصابة واحدة.

اشتمل أول قانون لكرة السلة على (13) مادة معظمها يهدف إلى الابتعاد باللاعبين عن الخشونة التي كانت سمة اللعب في كرة القدم الأمريكية وهي القواعد الأساسية في كرة السلة، وقد أقيمت أول مباراة بين فريقين من جمعية الشبان المسيحية بمدينة سيبر نجفيلد في مطلع عام 1892م، وكان ذلك في صالة مغلقة، وراجت هذه الرياضة بعد ذلك مباشرة، وسرعان ما بدأت فرق الجمعيات، وفرق المدارس الثانوية والكليات والفرق الاحترافية في كل مكان من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا تمارس لعبة كرة السلة.

في تاريخ كرة السلة لم يراقب عن كثب جزء من اللعبة كما روقبت الأعمال المتعلقة بارتكاب المخالفات على الخصم، ففي الأيام الأولى لكرة السلة، كان اللاعب إذا ما بالمخالفة الثانية يزاح من اللعب إلى حين تحقيق ضربة الهدف التالية، وإذا ما قام الفريق بارتكاب ثالث مخالفات متتالية، بكافأ خصمه بتسجيل هدف.

وابتداء من عام 1894، أعطي الحق بضربة حرة للاعبين لدى تعرضهم لمخالفة، ثم إنه اعتباراً من مطلع 1908 كان اللاعبون الذين يرتكبون خمس مخالفات، يجردون من أهليتهم في متابعة اللعبة وبلاستناد إلى فداحة المخالفة، عدلت القواعد (الشروط) بحيث يمنح اللاعبون رميتن أو واحدة مع ضربة إضافية، وهذا الأمر لا يسرى إلا إذا آنت الضربة الأولى، وقد قضت القواعد أيضاً بأن اللاعب المهاجم قد يرتكب مخالفة إذا لعب بطريقة شديدة العدوانية.

فذكرها دينيز هوركينباش (رئيس تحرير ذا تريانغل، صحيفة كلية سبرينغفيلد) في مقال بعنوان "لعبة جديدة"، وكانت هناك مطالب بتسمية هذه اللعبة "نايسميث بول"، لكن نايسميث لم يوافق، وحوالي عام 1893، قدمت كرة السلة عالمياً عبر حركة جمعية الشبان المسيحية، من سبرينغفيلد ذهب نايسميث إلى دينيفر، حيث حصل على شهادة في الطب، وفي عام 1898 انضم إلى كلية جامعة كانساس في لورنس.

4.2. ممارسة اللعبة لدى السيدات :

بدأت ممارسة لعبة كرة السلة للسيدات في عام 1892 داخل كلية سميث عندما قامت سيندا بيرينسون، إحدى معلمات التربية البدنية، بتعديل القواعد التي وضعها نايسميث فيما يتعلق بكرة السلة لتتناسب مع السيدات، وبعد



وقت قصير من تعيينها داخل كلية سميث، توجهت سيندا إلى نايسميث لتعرف منه المزيد عن هذه اللعبة، ونظرًا لإعجابها الشديد بهذه الرياضة الجديدة وبالقيم التي يمكن تعلمها من خلالها، فقد قامت بتنظيم أولى مباريات كرة السلة النسائية بين طالبات الكلية في 21 مارس من عام 1893، وذلك عندما لعبت طالبات السنة الأولى في الكلية مع طالبات السنة الثانية، هذا وقد تم نشر القواعد التي وضعتها سيندا لهذه اللعبة للمرة الأولى في عام 1899 وبعد مرور عامين، أصبحت سيندا محررة أول دليل تعليمات يتم إصداره لكرة السلة للسيدات من قبل شركة إيه جي سبالدينج، والتي قامت بنشر قواعد كرة السلة الخاصة بالسيدات.

وفي 21 مارس 1893، بدأت كلية ماونت هوليوك (Mount Holyoke) وكلية صوفي نيوكومب (Sophie Newcomb College) للفتيات ممارسة لعبة كرة السلة، وذلك تحت تدريب كلارا جريجوري باير (Clara Gregory Baer)، وبحلول عام 1895، انتشرت لعبة كرة السلة داخل كليات عديدة في أنحاء البلاد.

5.2. تطور اللعبة:

- بدأ 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.

- بحلول عام 1910، كانت كثرة الإصابات المستمرة التي يتعرض لها لاعبو كرة السلة داخل الملاعب سبباً في دفع الرئيس الأمريكي ثيودور روزفلت إلى أن يقترح إنشاء جهة تكون مسؤولة عن لعبة كرة السلة داخل الكليات، وهو ما أدى بدوره إلى إنشاء الرابطة الأمريكية للاعبين الرياضيين بين الكليات (IAAUS)، وفي عام 1910، تم تغيير اسم هذه الهيئة ليصبح الرابطة الوطنية للطلبة الرياضيين في الكليات (National Collegiate Athletic Association) (NCAA).

- في عام 1920 اتضح أن عدد الدول التي تبنت هذه اللعبة قد بلغت 49 دولة .
- دخلت اللعبة إلى الأولمبياد ببرلين سنة 1936م شاركت فيها 21 دولة، وكانت مصر أول دولة عربية وأفريقية تشترك في أول بطولة أولمبية لكرة السلة في دورة برلين .

- شاركت كذلك العراق إضافة إلى مصر في الدورة الأولمبية الرابعة عشرة التي أقيمت في لندن بإنجلترا عام 1948م .

- في سنة 1946 تم إنشاء الرابطة الأمريكية لكرة السلة (Basketball Association of America) (BAA)، وهي التي تكفلت بتنظيم فرق كرة السلة لكبار المحترفين وترتب على إنشائها نيل لعبة كرة السلة للمحترفين شعبية أكبر، بعد مرور ثلاثة مواسم، أي في عام 1949، تغيرت رابطة أمريكا لكرة السلة (BAA) لتصبح الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (National Basketball Association) (NBA)، وقد ظهرت الرابطة الأمريكية لكرة السلة (American Basketball Association) (ABA) في عام 1967، هذا ويعد دوري الرابطة الوطنية لكرة



السلة الأمريكية (NBA) بمثابة أكبر دوري كرة سلة للمحترفين في العالم من حيث الشعبية والأجور المدفوعة والموهبة فضلاً عن مستوى المنافسة.

- في عام 1996، تم إنشاء الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية للسيدات (WNBA) بدعم من قبل الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA)

- تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA) Fédération Internationale de Basketball Amateur في عام 1932، ويقع مقر الاتحاد يقع في قرية ميس السويسرية، على بعد 10 دقائق فقط من مطار جنيف الدولي.

- تأسس الاتحاد الأوروبي لكرة السلة (FIBA Europe) عام 1957 ويضم 51 اتحاد وطني .

- تأسس الاتحاد العربي لكرة السلة في عام 1956م، شارك فيه تسع دول عربية هي لبنان والأردن وسوريا والعراق وتونس وليبيا والجزائر والسودان ومصر، وأصدر أول مجلة متخصصة في كرة السلة تدعى كرة السلة العربية وهي تهتم بأخبار الرياضة بوجه عام، ولعبة كرة السلة بصفة خاصة .

- الاتحاد الأفريقي لكرة السلة (FIBA Africa) تأسس عام 1961 ويضم 51 دولة .

6.2. كرة السلة في الدول العربية:

تعد كرة السلة اللعبة الشعبية الثانية بعد كرة القدم في كثير من الدول العربية، وتحظى باهتمام ورعاية الأجهزة الرياضية المسؤولة في تلك الدول، باعتبارها إحدى الألعاب الرياضية الجماعية المحببة إلى كثير من الأفراد على اختلاف فئاتهم العمرية، وينظم نشاطات لعبة كرة السلة على المستوى المحلي اتحادات خاصة بها في كل دولة عربية، وعلى المستوى العربي اتحاد خاص بالدول العربية يدعى الاتحاد العربي لكرة السلة.

انتشرت لعبة كرة السلة في الدول العربية منذ وقت بعيد، حيث أنشئ أول اتحاد محلي لها في مصر عام 1925م، وفي العراق عام 1948م، كذلك تعد المملكة العربية السعودية من أوائل دول الخليج العربية التي اهتمت بلعبة كرة السلة، حيث أنشئ أول اتحاد محلي فيها عام 1963م تحت اسم الجمعية العربية السعودية لكرة السلة التي أصبح اسمها الاتحاد السعودي لكرة السلة عام 1975م.

للدول العربية تاريخ حافل في كرة السلة على المستوى العالمي، فقد بدأت مشاركات الفرق العربية لكرة السلة في الدورات الأولمبية مبكراً منذ أن أدخلت اللعبة في البرامج الرسمية لهذه الدورات، فكانت مصر أولى الدول العربية التي شاركت في أول دورة أولمبية تضمن برنامجها لعبة كرة السلة، وهي الدورة الأولمبية الحادية عشرة التي أقيمت في برلين بألمانيا عام 1936م، ولعبت مصر في هذه الدورة أربع مباريات فازت في واحدة منها، وشاركت كذلك العراق إضافة إلى مصر في الدورة الأولمبية الرابعة عشرة التي أقيمت في لندن بإنجلترا عام 1948م، وفازت مصر في هذه الدورة في مباراتين صعدت على إثرهما إلى الأدوار التمهيدية حيث فازت فيها بمباراة واحدة.

هناك بطولات خاصة بلعبة كرة السلة تنظم على مستوى الدول العربية مثل البطولة العربية للأندية الأبطال، وبعضها ينظم على مستوى بعض الدول العربية مثل بطولة الأندية أبطال الدوري في دول الخليج العربية.

7.2. تاريخ كرة السلة في الجزائر:

ذكرت لنا مصادر التاريخ أن الجيش الفرنسي هو سبب انتشار هذه اللعبة في الكثير من البلدان العربية عامة وفي الجزائر خاصة سنة 1932، عن طريق وحداته المشاركة في الحروب، والتي كانت تنتقل من بلد إلى آخر، فتنقل معها فكرة هذه اللعبة وتعمل على نشرها، وكانت هذه اللعبة محتكرة من طرف الفرنسيين الذين كانوا يمارسونها بغرض التسلية والترويح عن النفس، وهكذا وأثناء وقت الفراغ والراحة، ثم اقتبست من طرف الجزائريين بطريقة بدائية، وتطورت بعد ذلك وتوسعت حتى بلغ عدد المنخرطين 5000 منخرط سنويا، في مناطق الجزائر الوسطى ووهران وكان ذلك في سنة 1947، أما في قسنطينة فقد بلغ 1000 منخرط سنويا، وفي تلك الفترة كان مستوى كرة السلة جيد، وذلك ما يؤكد تتويج فريق وهران لبطل الجزائر وإفريقيا الشمالية لعدة مرات.

- تم تأسيس الإتحاد الجزائري لكرة السلة في 17 أكتوبر 1963 وبلغ عدد المنخرطين في تلك السنة 150 منخرط، وقد أنشأت هذه اللعبة نوادي خاصة بها منها نادي مولودية العاصمة، نادي بني صاف، كيمياء وهران. هذا الأخير نال ثلاث بطولات متتالية (1963-1964-1965)، وفي سنة 1976 م شملت كل أنحاء القطر الجزائري لكلا الجنسين.



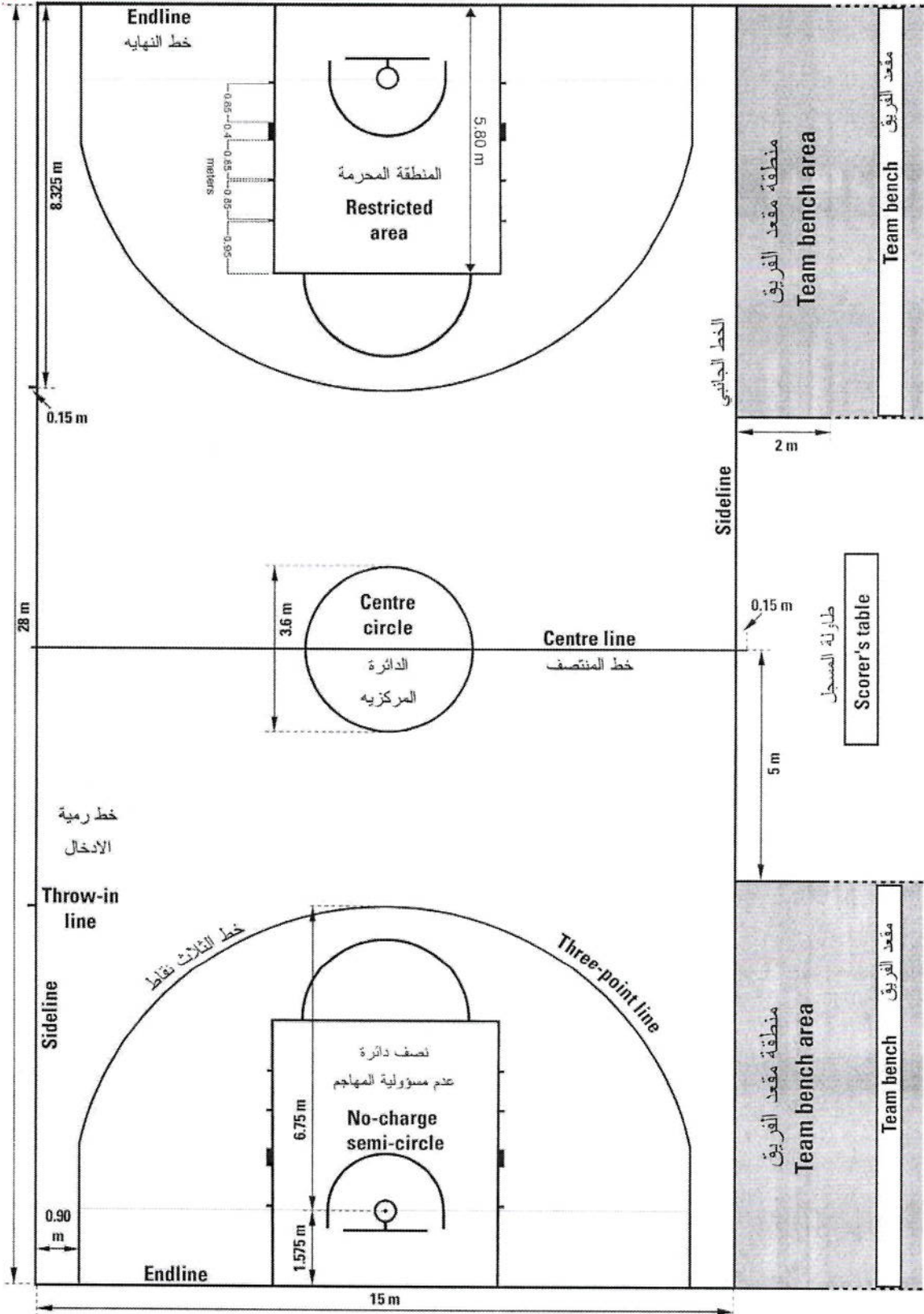
القواعد الأساسية للعبة والتحكيم

1. ملعب كرة السلة:

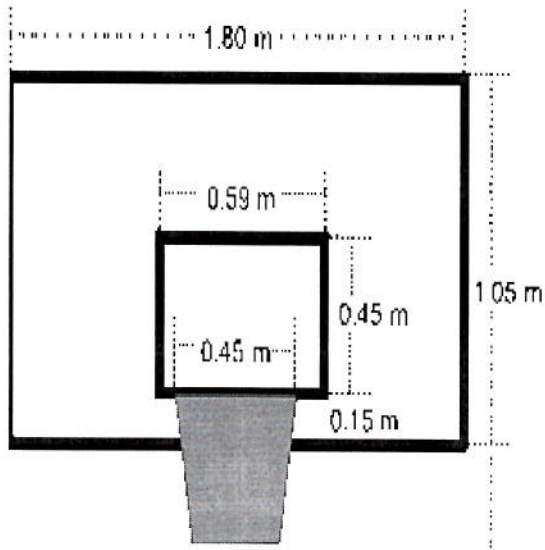
- يبلغ عرض الملعب بناءً على قوانين الاتحاد الدولي لكرة السلة 15 متر وهي نفس العرض بالنسبة لدوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية NBA.
- يبلغ طول ملعب كرة السلة القانوني حوالي 28 متر وهذه بناءً على اللوائح والمواصفات الخاصة بالمباريات التابعة للاتحاد الدولي للعبة ويبلغ حوالي 29 متر بناءً على لوائح وقوانين NBA الأمريكي.
- ترتفع الحلقة المعدنية Basketball التي يثبت عليها الشبكة عن الأرض (سطح الملعب) حوالي 3.05 متر وهذا هو الارتفاع القانوني في جميع مباريات كرة السلة.
- تتكون السلة من حلقة حديدية وشبكة تتدلى من الحلقة أو الطوق المعدني ويكون قطره حوالي 45 سم وسمكة حوالي 20 مم، ويتم صناعة اللوحاتان الذين يتم تثبيت الحلقة عليها من الزجاج الليفي أو من المعدن والشبكة المتدلية من الحلقة تكون مصنوعة من القطن أو نسيج اصطناعي.
- الكرة تكون مصنوعة من الجلد وتكون محيطها حوالي 75 سم إلى 78 سم ويكون وزنها من 600 جم إلى 650 جم.
- يتكون كل فريق من 5 لاعبين ولا يزيد عن (12) لاعب في الفريق، ويرتدون نفس اللباس الرياضي.
- يتم احتساب الهدف بنقطتين في كرة السلة إلا عندما يتم الرمي من خارج منطقة 6.7 متر يحتسب ب 3 نقاط وفي الرمية الحرة يتم احتساب (الهدف) بنقطة واحدة.
- زمن مباراة كرة السلة 40 دقيقة تقسم إلى شوطين كل منهما 20 دقيقة تلعب على أربع فترات كل فترة (10د) بين كل فترة راحة مدتها (2د)، ويوجد فترة راحة ما بين كل شوط حوالي 15 دقائق.

2. فريق كرة السلة:

- يتشكل الفريق الواحد من خمسة لاعبين، ويتقسيم الفريق إلى:
 - قائد الفريق: يتمركز القائد عند خط الثلاثية (خط 8.32)، ويمرر الكرة ويوزعها لبقية اللاعبين.
 - الجناح الأيسر والجناح الأيمن: تتمثل مهمتهم في تسجيل رمية ثلاثية، أي التسديد من خارج خط الثلاثية.
 - أفراد الاستحواذ: يطلق عليهم اسم البيفوت، ومهمتهم استعادة الكرة من الفريق الخصم، وتتمثل مهمتها في تمرير الكرة للاعب الفلوتر، كما يقف لاعب آخر عند خط الفاول يطلق عليه اسم بوست.
 - لاعب الحراسة: وهو اللاعب الموجود أسفل السلة.



شكل رقم (1) المقاسات الكاملة للملعب



مكتبة معلم القرية البدنية

2.90 m

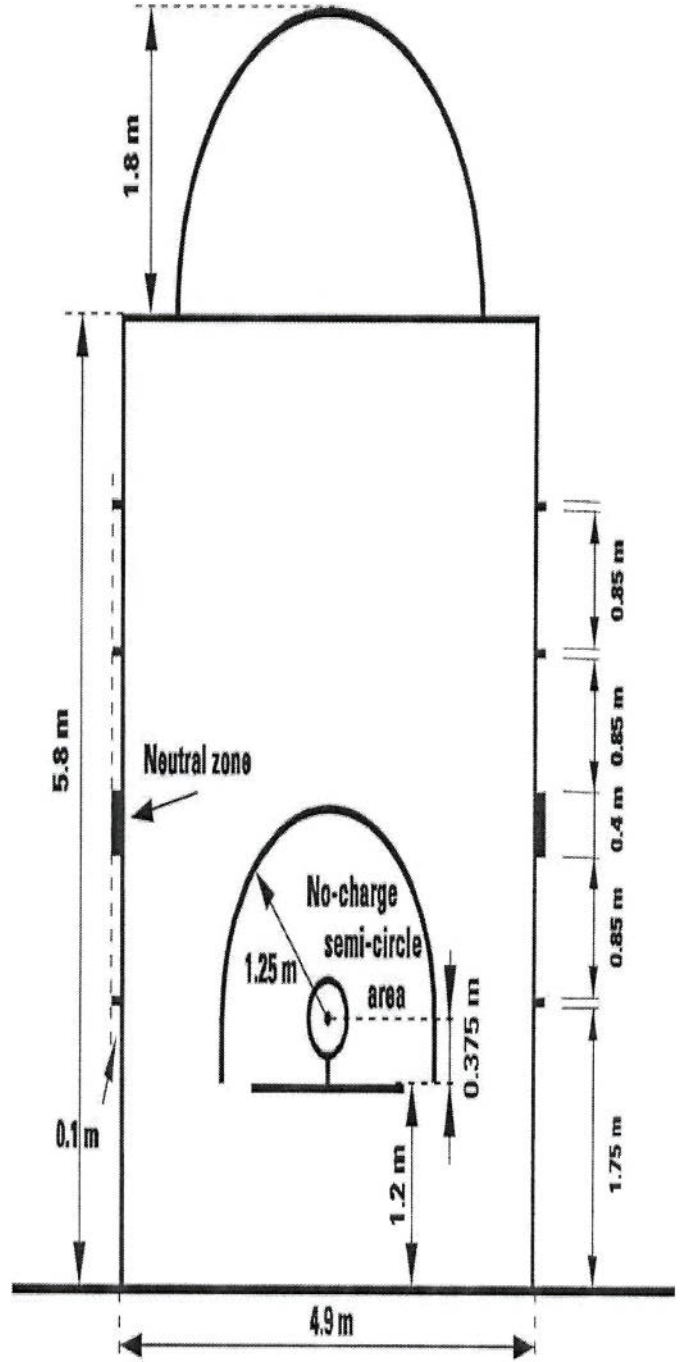


Diagram 2 Restricted area

شكل رقم (٢) المنطقة المحرمة

1.2. مناصب اللعب في كرة السلة:

*لاعب الهجوم الخلفي: هو اللاعب الذي يوجه اللعب في الهجوم فهو الذي يصعد بالكرة خلال الملعب كما يقوم بتنظيم هجومات فريقه بقدراته على التحكم في الكرة ويوجه فريقه في الملعب بإعطاء التعليمات التكتيكية فهو بمثابة المدرب فوق الميدان، والميزات المكتسبة لهذا اللاعب في مثل هذا المركز هي الذكاء في اللعب والتفاوض الدائم لتحفيز فريقه حتى في حالات التأخر في النقاط.

* المدافع المسدد: اللاعب في مثل هذا المركز هم في معظم الأحيان اصغر سنا وأكثر حيوية من اللاعبين بالأجنحة والوسط، ودور هذا المدافع في معظم الأحيان هو تسجيل السلات بتسديدات خارجية، والبعض يوجب عليهم الصعود بالكرة مع لاعب الهجوم الخلفي والمساهمة في الاختراقات.

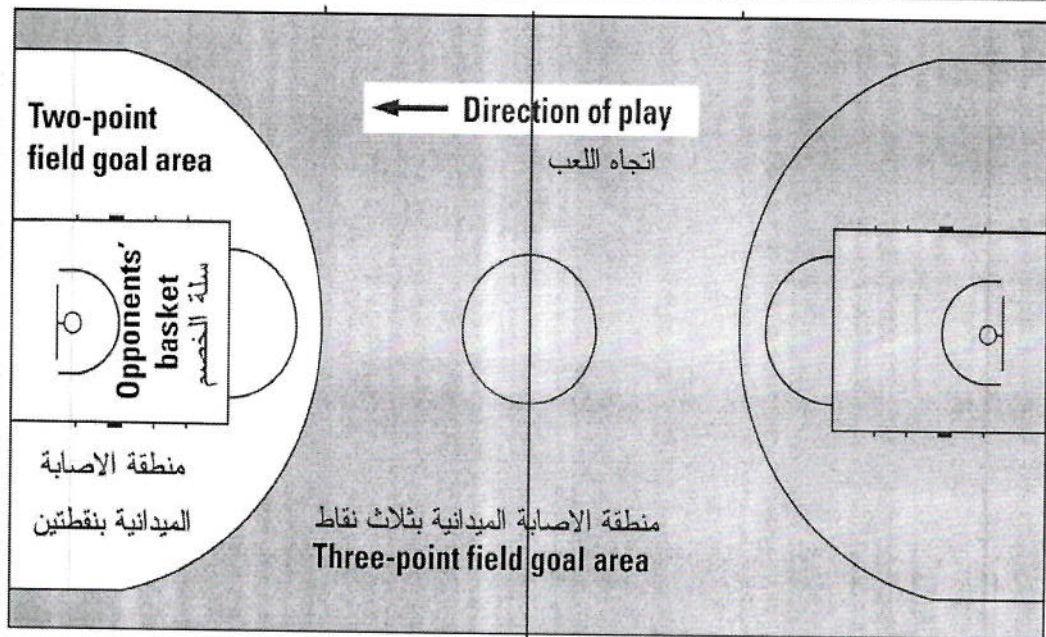
* الجناح أو الجناح المسدد لاعب الهجوم صغير الجسم : يتمتع لاعب الجناح بالصفات الجسمانية والقوة مقارنة بلاعب الهجوم قوي الجسم ولاعب الوسط والصفات الأحسن من حيث الرشاقة والبراعة مقارنة بلاعب الهجوم الخلفي والمدافع المسدد وهذا مايصنع من لاعبي الأجنحة في معظم الأحيان اللاعبين الأكثر تنوعا فهم يستطيعون في نفس الوقت الرمي من بعيد والقيام بالاختراقات فهم غالبا المسئولون الرئيسيون عن إحراز النقاط من خلال سلوك اقصر طرف نحو السلة والاختراق مع المراوغة بالكرة كما يعدون مدافعين جيدين، فهم الأكثر دفاعية من لاعب الوسط ففي حالات الدفاع يعمل الجناح على الاستحواذ على الكرات المرتدة.

* لاعب الهجوم قوي الجسم: هو في معظم الأحيان اصغر حجما وأقوى بنية من لاعب الوسط يقوم بنفس الأدوار كالارتداد وتسديد الرميات الداخلية فهو يلعب في الهجوم بقوة وغالبا مايكون ظهره للسلة وفي مرحلة الدفاع يلعب تحت سلة فريقه(في طريقة الدفاع المعروفة بطريقة دفاع المنطقة) كما يلعب مدافعا ضد نظيره من مهاجم الفريق المنافس القوي الجسم (في طريقة الدفاع المعروفة دفاع رجل لرجل).

* لاعب الوسط: لاعب الوسط هو اللاعب الأقرب الأقرب للسلة عندما ينطلق اللعب وهو احد المراكز الخمسة الكلاسيكية (التقليدية) وهو اللاعب الأكبر سنا والأضخم وكذلك هو اللاعب الأكثر اتزاناً في الفريق، ولأنه يتواجد في معظم الأحيان تحت السلة فعليه الدوران نحوها عند تلقي الكرة من اجل التسديد، ووظيفته تقتضي استخدام حجمه وضخامته لتسجيل سلات فريقه ومنع لاعبي الفريق المنافس من الاقتراب إلى السلة.

- مخطط تفصيلي للملعب ومراكز اللعب:





شكل (٣) منطقة الاصابة الميدانية بنقطتين / ثلاث نقاط
Diagram 3 Two-point/Three-point field goal area

2.5 Position of the scorer's table and substitution chairs (Diagram 4)

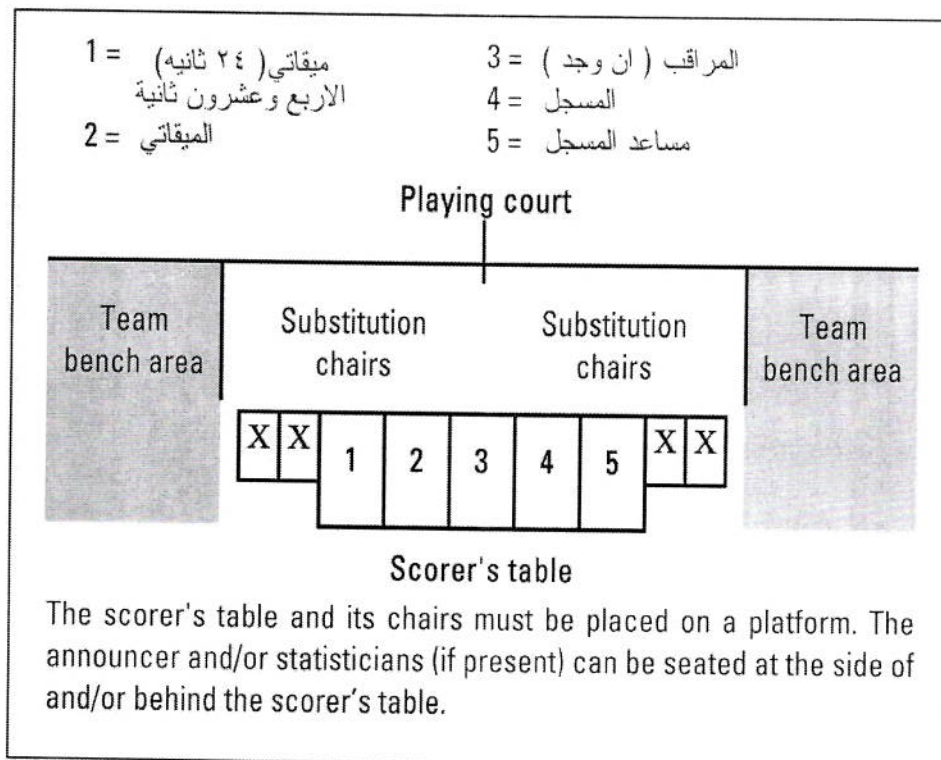
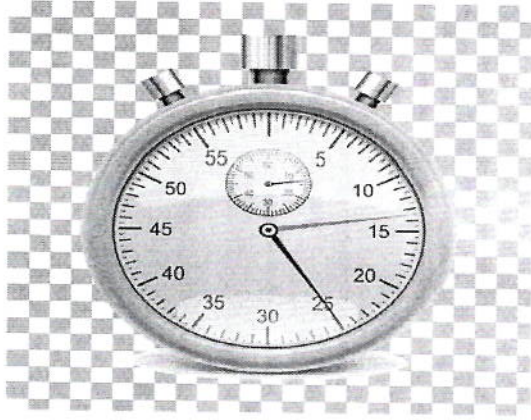


Diagram 4 Scorer's table and substitution chairs

شكل (٤) طاولة المسجل و مقاعد التبديل

3. الأجهزة الفنية في كرة السلة.

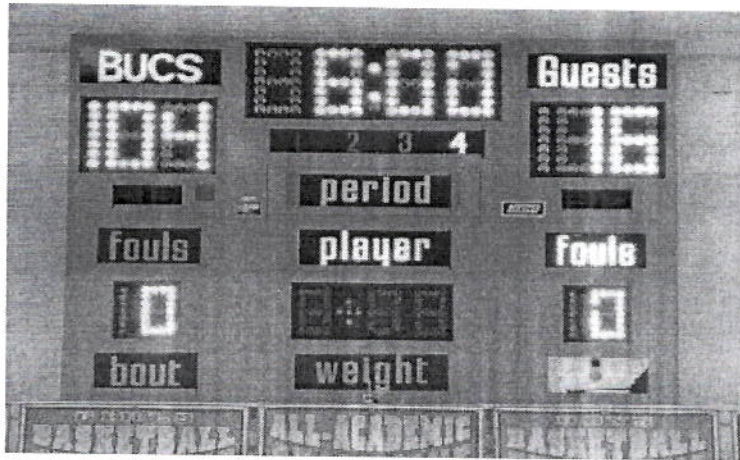
يضع الفريق المضيف تحت تصرف إداريي المباراة ومساعدتهم الأجهزة الفنية التالية:



1- ساعة توقيت للمباراة وساعة الوقت الخارج.

يزود أليقاتي بساعة واحدة كبيرة للمباراة وساعة توقيت للوقت الخارج، تستخدم الساعة الكبيرة للمباراة لاحتساب أوقات اللعب وفترات التوقف بينها، ويجب وضعها على الطاولة بحيث يمكن رؤيتها بوضوح لكل من له علاقة بالمباراة. ويجب أن تستخدم ساعة التوقيت الأخرى لحساب الأوقات

إذا ما تم وضع ساعة التوقيت الرئيسية فوق منتصف أرض الملعب، فإنه ينبغي أن يتواجد لوحين بديلتين توضع كل واحدة عند كل طرف من طرفي الملعب وبارتفاع كاف لتكون مرئية بوضوح لكل من له علاقة بالمباراة، ويبين على كل لوحة النتيجة والوقت المتبقي من المباراة.



4. القواعد الأساسية في كرة السلة.

1.4. إجراءات اللعب:

- لا تبدأ المباراة إذا لم يتواجد أحد الفريقين بخمسة (05) لاعبين جاهزين للعب على أرض الملعب .
- إذا لم تضرب الكرة من قبل أحد القافزين على الأقل، يجب أن تعاد كرة القفز .
- تجرى كرة قفز واحدة مع بداية (الفترة الأولى فقط) فمثلاً رمى الحكم الكرة عاليا فقام (فريق أ) بالاستحواذ على الكرة إذن (فريق ب) هو الذي يستحوذ على الكرة عند بداية الفترة الثانية وهكذا .



- تتكون المباراة من (شوطين) وكل شوط يتكون من (فترتين) وكل فتره من (10 د).
- يجب أن يكون هناك استراحة لعب مدتها (20د) قبل الموعد المحدد لبدء المباراة.
- يجب أن يكون هناك استراحة مدتها (02د) بين الفترة الأولى والثانية(الشوط الأول)، وبين الفترة الثالثة والرابعة (الشوط الثاني)، وقبل كل فترة إضافية.
- يجب أن يكون هناك استراحة نصف الوقت مدتها 15دقيقة.
- يجب أن يتم تبادل السلتين بين الفريقين للشوط الثاني .
- تبديل اللاعبين: يتم تبديل اللاعبين عندما يصفر الحكم ويعلن إيقاف اللعب نتيجة لاحتساب مخالفة ويتم تبديل اللاعبين للفريق الذي سيناط الية إدخال الكرة عند حدوث مخالفة وبناء عليه يتم تبديل لاعبين من الفريق الاخر وعند احتساب الخطأ يمكن لأي من الفريقين طلب التبديل.
- يسمح للفريق تبديل لاعب (أو أكثر) خلال فرصة التبديل.
- في كل الفترات الإضافية ، يجب أن تستمر الفرق في اللعب باتجاه نفس السلة كما في الفترة الرابعة .
- إذا كانت النتيجة التعادل عند نهاية زمن اللعب للفترة الرابعة، يجب أن تستمر المباراة لأي عدد لازم من الفترات الإضافية مدة كل منها (05) لكسر التعادل.
- هناك وقتين مستقطعين خلال النصف الأول من المباراة، و (03) في النصف الثاني، ووقت مستقطع واحد لكل فترة إضافية، وجميع هذه الفترات مدتها (01د) على المدرب التوجه للمسجل وطلب الوقت المستقطع حسب الإشارة المنفق عليها وعلى المسجل أن يعطي صافرة طويلة عندما تكون الكرة موقوفة وليست في اللعب .
- في جميع الفترات الإضافية يبقى الفريق مستمر في اللعب باتجاه نفس السلة مثلما كان في الفترة الرابعة.
- لا يسمح بترحيل الأوقات المستقطعة غير المستغلة للنصف الثاني أو الفترة الإضافية.
- عندما تلمس الكرة الحكم تكون كأنها قد لمست الأرض المتواجد بها الحكم .
- ينتهي التطيط عندما يلمس اللاعب الكرة بكلتا يديه في ذات الوقت أو أن يسمح للكرة أن تستقر على يده أو كلتا يديه.
- قاعدة (03ثا) : لا يجوز للاعب أن يبقى أكثر من ثلاث ثوان تحت سلة الفريق المنافس أثناء استحواذ فريقه للكرة في المنطقة الأمامية .
- قاعدة (05ثا) : لا بد على اللاعب أن يمرر الكرة أو يصوبها على السلة أو يحاور بها خلال خمس ثوان.
- قاعدة (08ثا): يجب على اللاعب أو الفريق نقل الكرة من المنطقة الخلفية للمنطقة الأمامية خلال ثمان ثوان.
- قاعدة (24 ثانيه) : يجب على الفريق التصويب على سلة الفريق الأخر خلال 24 ثانية .
- إداريو المباراة : يدير المباراة مجموعة من الحكام هي (حكم أول - حكم ثان - ميقاتي - مسجل - ميقاتي (24 ثانية) .



- إذا ما سجل لاعب إصابة ميدانية في سلته متعمداً تعتبر مخالفة ولا تحتسب الإصابة والعكس صحيح.
- يجب على اللاعب تنفيذ رمية الإدخال من الخارج عند أقرب مكان للمخالفة كما حدده الحكم أو المكان الذي توقف عنده اللعب باستثناء خلف اللوحة مباشرة.
- يجب أن تنفذ رمية الإدخال اللاحقة من خط امتداد منتصف الملعب مقابل طاولة التسجيل في الحالات الآتية:
 - لبداية جميع فترات اللعب عدا الفترة الأولى .
 - بعد تنفيذ رميات حرة ناتجة عن خطأ فني ، سوء سلوك أو عدم أهلية.

- حالات كرة القفز (الكرة الممسوكة):

- تعتبر الكرة ممسوكة إذا أحكم لاعبان متنافسان أو أكثر أسماك الكرة بيد واحدة أو باليدين معا وعلية فتجرى كرة قفز بين اللاعبين الممسكين بالكرة .
- تعتبر الكرة ممسوكة إذا تسبب لاعبان متنافسان في إخراج الكرة خارج الحدود وشك الحكم في معركة المسئول عن إخراجها .
- إذا اختلف قرار الحكمين بأن يقوم أحد الحكمين باحتساب مخالفة لفريق والحكم الآخر باحتساب مخالفة للفريق المضاد .
- إذا استقرت الكرة على حامل السلة ما عدا بين الرميات الحرة .

2.4. الأخطاء الشائعة في كرة السلة :

1.2. المخالفات :

بعض المخالفات هي ضرب الكرة باليد وهي مقبوضة - تعمد ركل الكرة بالقدم - خروج الكرة خارج حدود الملعب - إرجاع الكرة إلى المنطقة الخلفية للفريق - الاستحواذ على الكرة أكثر من (3) ثوان في المنطقة المحرمة للفريق الآخر - ملامسة خطوط الملعب أثناء إدخال الكرة من خارج الحدود أو عند قذف الرميات الحرة الخ .

- اللاعب الذي يرتكب خمسة أخطاء شخصيه أو فنيه خلال المباراة عليه أن يخرج من المباراة كاملة ويتم استبداله خلال 30 ثانية .

- إذا ارتكب الفريق أو اللاعب أي خطأ بعد الخطأ الرابع في الفترة الواحدة (قاعدة واحد واحد) يجازى الفريق برميتين حرتين بدون استحواذ (وهكذا كلما عمل مخالفه في نفس الفترة يجازى برميتين حرتين) - عند أي خطأ أو مخالفه على الحكم التوجه لطاولة التسجيل ويعطي رقم اللاعب المخالف ثم نوع الخطأ ثم عدد الرميات أو اتجاه اللعب

أ- الخطأ الشخصي : هو الذي يحدث من لاعب بسبب احتكاكه بلاعب منافس وإذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو ليس في حالة تصويب يستأنف اللعب بإدخال الكرة من خارج الحدود للفريق المنافس من اقرب نقطه لحدوث الخطأ ، وإذا كان اللاعب المنافس في حالة تصويب ففيها ما يلي:



- 1- إذا نجحت الإصابة يمنح اللاعب المنافس رميه حرة إضافية.
 - 2- إذا لم تتجح الإصابة من منطقة النقطتين يمنح رميتين حرتين.
 - 3- إذا لم تتجح الإصابة من منطقة الثلاث نقاط يمنح ثلاث رميات حرة.
- لا يسمح للفريق المسيطر على كرة حية في منطقته الأمامية التسبب بعودة الكرة بطريقة غير مشروعة الى منطقته الخلفية وإذا حدث يتم منح الكرة للمنافسين لرمية إدخال من منطقتهم الأمامية من أقرب مكان لوقوع المخالفة.
- ب- **الخطأ المزدوج:** الخطأ المزدوج هو وضع يرتكب فيه لاعبان متنافسان خطأً شخصي ضد بعضيهما البعض في نفس الوقت تقريباً.
- يحتسب خطأً شخصي ضد اللاعبين اللذين ارتكبا به دون منح رميات حرة.
- يتم استئناف المباراة كالتالي:
- إذا سجلت إصابة ميدانية، أو الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة، يتم منح الكرة لمنافسي الفريق الذي سجل إصابة لرمية إدخال من أي مكان على خط النهاية .
- إذا كان الفريق مسيطر على الكرة أو له الحق فيها ، تمنح الكرة للفريق من أقرب منطقة إدخال .
- إذا لم يكن أي فريق مسيطر وله الحق تكون رمية قفز .
- ت- **الخطأ الفني:** يمكن للحكم ان يمنع الأخطاء الفنية بالتنبيه على أعضاء الفريق او حتى التغاضي عن المخالفات الفنية الثانوية ذات الطابع الإداري التي من الواضح أنها غير متعمدة وليس لها تأثير مباشر على المباراة، ما لم يعاد تكرار نفس المخالفة بعد التنبيه.
- تجاهل تنبيهات الحكام - لمس الحكام أو المسجل أو المراقب الفني أو طاقم الفريقالخ
- يستبعد اللاعب للفترة المتبقية من المباراة عند احتساب خطأين فنيين عليه ، ويسجل الخطأ مع أخطاء الفريق
- ج- **الخطأ الغير رياضي:** هو خطأ متعمد غير قانوني ليس ضمن روح ونص القانون مثل الضرب أو الرفس أو الدفع بقوه ضد اللاعب المنافس وإذا ارتكب الخطأ ضد لاعب ليس في حالة تصويب يمنح الفريق المنافس رميتين حرتين يعقبا استحواذ على الكرة من منتصف الملعب أو رميات حرة حسب الحالات
- ح- **خطأ عدم الأهلية:** خطأ جسيم يتنافى مع الروح الرياضية وجزاؤه أخرج اللاعب فوراً من الملعب حتى لو كان هذا الخطأ هو الخطأ الشخصي الأول للاعب . ومنح رميتين حرتين واستحواذ على الكرة للفريق الآخر لإدخالها من منتصف الملعب
- خ- **الأخطاء السبعة:**
- عندما يرتكب الفريق الواحد أخطاء مجموعها سبعة أخطاء سواء كانت شخصية أو فنية في الشوط الواحد فإن كل خطأ بعد ذلك يصبح جزاؤه رميتين حرتين ، إلا إذا كان الفريق المرتكب للخطأ مستحواذاً على الكرة فيكون الجزاء فقد الفريق لحيازة الكرة ويقوم بإدخالها أحد أفراد الفريق الآخر من خارج حدود الملعب .



ح- الخطأ على مدرب الفريق: يحتسب خطأ على مدرب الفريق عندما:

- يدخل أرض الملعب بدون أن يسمح له الحكم بذلك.
- يترك مكانه ليتتبع حركة اللعب.
- مخاطبة الحكم وإداريي المباراة بصورة غير لائقة.
- إذا ارتكب لاعب خمسة أخطاء وأثناء خروجه من الملعب ارتكب خطأ فأن هذا الخطأ الجديد يسجل على مدرب الفريق.

ه- الخطأ المتعمد: هو الخطأ الذي يحدث من لاعب ضد لاعب منافس ليس في حوزته الكرة أو تعمد الاحتكاك مع لاعب في حوزته الكرة.

2.2. المصابون:

- يجوز للحكم إيقاف المباراة في حالة إصابة لاعب (لاعبيين) .
- يمتنع الحكم عن إطلاق صافرته، إذا كانت الكرة حية عند حدوث الإصابة ، إلى أن يسدد الفريق المسيطر على الكرة لإصابة ميدانية،
- إذا لم يتمكن اللاعب المصاب من استئناف اللعب فوراً (خلال 15 ثانية تقريباً) ، أو إذا تلقى العلاج، فيجب أن يتم استبداله ما لم ينقص الفريق عن 5 خمسة لاعبيين على أرض الملعب.
- يسمح للطبيب أن يدخل أرض الملعب بدون إذن من الحكم إذا كان اللاعب المصاب يتطلب معالجة طبية فورية وفقاً لقناعة الطبيب .

3.2. المدريون :

- يجب على كل مدرب أو من يمثله أن يزود المسجل قبل موعد بدء المباراة بعشرين (20) دقيقة على الأقل بقائمة مكتوب فيها أسماء وأرقام أعضاء الفريق المؤهلين للعب في المباراة ، وكذلك اسم رئيس الفريق، المدرب ومساعد المدرب. يحق لجميع أعضاء الفريق الذين دونت أسمائهم في ورقة التسجيل اللعب حتى وإن حضروا بعد بداية المباراة .
- يجب على كلا المدربين تأكيد موافقتهم على أسماء وأرقام أعضاء الفريق وأسماء المدربين بالتوقيع على ورقة التسجيل قبل (10) عشر دقائق من موعد بدء المباراة، ويؤشران في نفس الوقت على اللاعبين (05) الخمسة الذين ستبدأ بهم المباراة، وعلى مدرب فريق (أ) أن يكون البادئ بتقديم هذه المعلومات.
- يجب على المدرب أن يعلم الحكم برقم اللاعب الذي سيقوم بعمل رئيس الفريق عندما يغادر رئيس الفريق أرض الملعب .

4.2. الحكام في كرة السلة:

عدد الحكام في كرة السلة يتكون حكام كرة السلة من سبعة حكام:

- الحكم الأول: وهو رئيس الحكام.

























الأسبوع الثالث والرابع

المحاضرة 03-04

- الحكم الثاني. - حكم لتسجيل النقاط. - حكم مساعد لمسجل النقاط. - حكم لتوقيت المباراة.

- حكم لتوقيت الـ 24 ثانية. - المراقب الفني

4.2. صورة مبسطة عن إشارات التحكيم في كرة السلة :

 <p>1</p> <p>(One finger, one point) 'Flag' from wrist</p> <p>TWO POINTS</p>	 <p>2</p> <p>Wave arms across body</p> <p>CANCEL SCORE</p>	 <p>3</p> <p>Open palms, Fingers together</p> <p>STOP THE CLOCK</p>	 <p>4</p> <p>Rotate fists</p> <p>TRAVELLING</p>
 <p>5</p> <p>Patting motion</p> <p>ILLEGAL DRIBBLE</p>	 <p>6</p> <p>Fingers sideways</p> <p>3 SECOND VIOLATION</p>	 <p>7</p> <p>Finger extended</p> <p>BALL RETURNED TO BACKCOURT</p>	 <p>8</p> <p>Violation signal Direction of play</p> <p>VIOLATION OUT OF BOUNDS</p>
 <p>9</p> <p>Thumbs up</p> <p>JUMP BALL SITUATION</p>	 <p>10</p> <p>Clenched fist</p> <p>PERSONAL FOUL</p>	 <p>11</p> <p>Hold up number of player</p> <p>TO DESIGNATE OFFENDER</p>	 <p>12</p> <p>Signal foul, imitate pushing</p> <p>PUSHING</p>
 <p>13</p> <p>Signal foul, strike wrist</p> <p>ILLEGAL USE OF HANDS</p>	 <p>14</p> <p>Signal Foul, grasp wrist</p> <p>HOLDING</p>	 <p>15</p> <p>Both hands on hips</p> <p>BLOCKING</p>	 <p>16</p> <p>Clenched fist striking open palms</p> <p>CHARGING</p>
 <p>17</p> <p>Waving clenched fists</p> <p>DOUBLE FOUL</p>	 <p>18</p> <p>Grasp wrist</p> <p>TECHNICAL FOUL</p>	 <p>19</p> <p>Grasp wrist</p> <p>UNSPORTSMANLIKE FOUL</p>	 <p>20</p> <p>DISQUALIFYING FOUL</p>
 <p>21</p> <p>Fingers together</p> <p>TWO FREE THROWS</p>	 <p>22</p> <p>Index finger</p> <p>ONE FREE THROW</p>		



➤➤ Les gestes de l'arbitre



Un point



Deux points



Tentative à trois points



Trois points réussis



Arrêt du chronomètre pour une violation ou arrêt de jeu



Reprise du jeu



Arrêt du chronomètre pour faute



Remplacement



Temps mort d'équipe



Marcher



Dribble illégal



Retour du ballon en zone arrière



Faute de pied délibérée



Tenir



Passage en force avec le ballon



Faute technique



Faute antisportive



Faute disqualifiante

المهارات الأساسية في كرة السلة

تمهيد:

إن لكل رياضة جماعية كانت أو فردية مهارات ومبادئ أساسية يتم بواسطتها الوصول إلى تأدية اللعبة بالشكل الجيد المطلوب كلما ارتفع مستوى الأداء للمهارات والمبادئ الأساسية ارتفع بالتالي مستوى الأداء العام لها، وفي رياضة كرة السلة يعنى باصطلاح المبادئ والمهارات الأساسية مجموعة النظم وأساليب الانتقال والحركة بكرة وبدون كرة.

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

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

إن نجاح أي فريق يتوقف على مدى إتقان وإجادة أفراد هذا الفريق للمهارات الأساسية للعبة، لذلك يجب على من يقوم بالتعليم الإلمام التام بجميع القوانين الميكانيكية التي تتصل بعلم الحركة، حتى يمكن أداء الحركة بأقل طاقة ممكنة وفي نفس الوقت بأقصى ما يمكن من سرعة ودقة .

كذلك من المهم أن يدرك اللاعب نفسه الغرض المقصود من كل حركة في اللعب ، وأن يستطيع اختيار الحركة المناسبة التي يجب أن ينفذ بواسطتها ما ينشأ من واجبات معينة أثناء اللعب ، وكذلك من الضروري تدريب القدرة على التفكير الفني عند اللاعبين

تعتبر المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة هي بمثابة العمود الفقري للعبة، وإتقان المهارات الأساسية شرط أساسي للنجاح في اللعبة وللغز في المباراة، كذلك لا بد من الإشارة هنا إلى أنه لا يمكن الاعتماد على نوع واحد من المهارات الأساسية وإتقانها دون باقي المهارات وإنما لا بد أن يكون الكل، فالجزء أولاً ومنه يتكون الكل، فاللاعب الذي يستطيع مسك الكرة ولكنه لا يجيد التميرير الدقيق السريع ، أو لا يجيد التصويب أو المحاورة .. الخ . لا يمكن أن يعتبر عضو ناجح في فريقه إطلاقاً لذلك لا بد أن يؤدي اللاعب جميع المهارات الأساسية للعبة كرة السلة .



لابد الإشارة إلى عنصر هام من عناصر فن الحركة أو المهارة في كرة السلة وهو مقابلة الأداء المهاري بقانون اللعبة، وبالرغم من أن المهارات الحركية في كرة السلة تبدو سهلة الأداء إلا أنها تحتاج إلى بذل جهد كبير في إتقانها وذلك لما يعرضه قانون اللعبة، حيث يتطلب ذلك من اللاعب مايلي:

1- يحتاج اللاعب إلى سرعة التلبية وسرعة رد الفعل وذلك لأن القانون لا يسمح للاعب بالجري بالكرة أكثر من خطوتين فقط وأما أن يمرر إلى زميل له أو يحاور أو يصوب.

2- تحتاج مهارة التمرير إلى دقة كبيرة جدا في التوجيه السليم للزميل وقوة لتوصيلها إلى المكان المراد حيث أن عدم إتقان توجيه الكرة يسبب ضياع فرصة كبيرة على الفريق من حيث فقد نقطتين إذا كانت الكرة سوف تمرر إلى لاعب قريب من السلة لتصويبها ، وكذلك إعطاء فرصة للفريق الأخر بعمل هجوم سريع من الممكن أن يحرز به نقطتين لصالحه .

3- تحديد زمن المباراة 40 دقيقة يحتاج من اللاعب بذلك أقصى جهد لإحراز أكبر عدد من الأهداف حيث أن الفريق الزائر هو من يحصل على عدد أهداف أكبر عدد من الفريق المنافس له.

4- يحتاج لاعب كرة السلة إلى عنصر السرعة والقدرة وسرعة التلبية حيث يتطلب القانون عدم استمراره في المنطقة المحرمة أكثر من ثلاث ثوان لابد من خلال التصويب أو خروجه من المنطقة المحرمة كذلك إذا قام اللاعب بإدخال الكرة من خارج الحدود، مما يستوجب على اللاعب أن يتوافر فيه السرعة في الحركة، السرعة في الاستجابة القدرة على الأداء السريع.

5- كذلك يحتم القانون على الفريق الحائز على الكرة وهي في حالة لعب أن يحاول أصابه الهدف في مدة أقصاها 24 ثانية وهذا أيضاً يحتاج إلى قدرة عالية في الأداء وإتقانه .

هذه بعض الاحتياجات القانونية التي تستوجب على اللاعب أن يكون على مستوى عال من الأداء وإتقانه حتى يستطيع أن يقابل هذه الاحتياجات على سبيل المثال وليس الحصر . فالقانون ملئ بالمواد التي تستوجب إتقان المهارات الأساسية حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني يتعلق بالأداء.

1. المهارات الأساسية في كرة السلة:

1.1. المهارات بدون كرة :

1. وقفة الاستعداد: هناك نوعان من وقفة الاستعداد هما:

أ) وقفة الاستعداد الدفاعية: كل التحركات الدفاعية تبدأ بوقفة الاستعداد التي تسهل التحرك السريع في جميع الاتجاهات و في أي وقت، وتكون فيها القدمان باتساع الكتفين و يمكن أن تتقدم إحداها عن الأخرى.

ب) وقفة الاستعداد الهجومية: تشبه وضعية الاستعداد الدفاعية في بعض الجوانب ،حيث يكون في وضعية الاستعداد الهجومية الرأس فوق الوسط، والنظر على حلقة الكرة.



ج) القفز: يعتبر القفز من المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة، حيث يتطلب أن يقوم اللاعب بالقفز في العديد من الحالات فوق أرض الملعب كالنقاط تسديدات وتمريرات الفريق الخصم ومنع وصولها إلى السلة بالإضافة إلى الحاجة إلى القفز أثناء تسديد الكرات.

2. الجري أو البدء والانطلاق:

يتوجب على أي لاعب في كرة السلة الركض في الملعب والتنقل عبر أجزائه المختلفة، والانتقال السريع من الصف الخلفي الدفاعي للفريق إلى الصف الأمامي الهجومي، كما أن امتلاك لاعب كرة السلة لمهارة الجري بشكل سريع عبر الملعب تمكنه من تلافي وتجنب مدافعي الفريق الخصم واللاحق بمهاجميه، بالإضافة إلى إمكانية الوصول السريع إلى السلة.

الجري أو البدء في كرة السلة هو الوسيلة الأساسية في تحريك اللاعبين وهو يتميز باختلافات كبيرة من الجري التقليدي في ألعاب القوى، حيث نجد أن هناك تغييرا في الاتجاهات والانطلاقات السريعة (للأمام، الخلف، الجانب) مع تغيير السرعة والاتجاه من وضع البدء سواء في الهجوم أو الدفاع.

3. التوقف: تتطلب مناورات الجري توقفات عديدة للهروب من مضايقات المدافع .

4. الارتكاز والدوران: بما أن قانون كرة السلة لا يسمح للاعب بأخذ أكثر من خطوة (خطأ المشي بالكرة) لذلك فإنه عند توقفه بعد التقاطه لكرة مرتدة فإنه يحق للاعب تحريك قدم واحدة متخذاً إياها محورا ثابتا و تحريك القدم الأخرى في أي اتجاه دون تحريك القدم المثبتة و يطلق على هذه الحركة "حركة الارتكاز".

5. المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة:

- الدفاع الفردي:

- وضعية الاستعداد الدفاعية.

- المكان الدفاعي

- الدفاع ضد المحاورة

- الدفاع ضد التميرير .

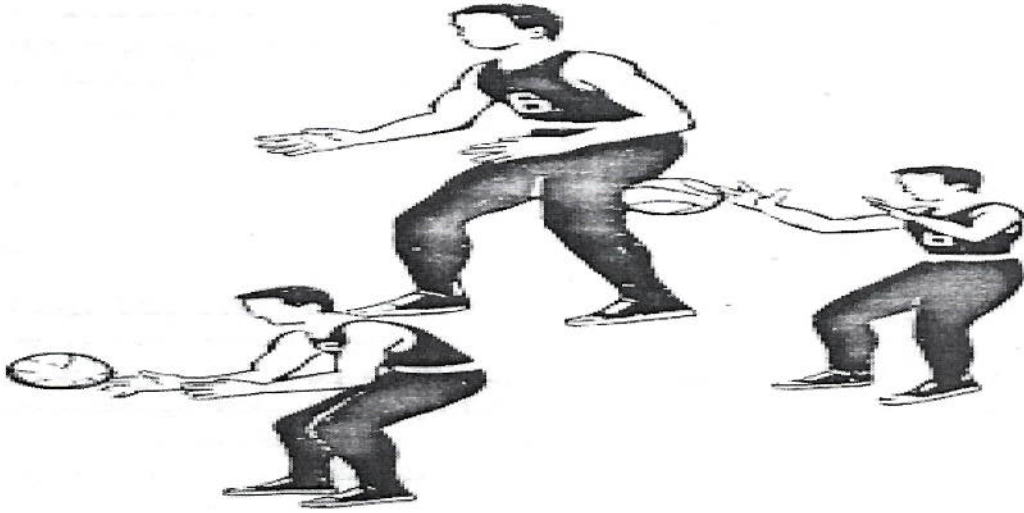
- الدفاع ضد التصويب

2.1. المهارات الأساسية بالكرة :

تعتبر لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتطلب تعاون أعضاء الفريق الواحد للفوز بالمباراة، لذا فإن وجود لاعبين يمتازون بمهارة التميرير هو أمر ضروري بالنسبة لكل فريق، حيث يتوجب على اللاعب إيجاد زميل له ضمن الفريق بحيث يتمكن من تمرير الكرة له، كما أن تمرير الكرات في كرة السلة أمر حاسم في تسجيل النقاط وإحرازها، ومن أهمها (مسك الكرة - استلام الكرة و السيطرة عليها - التميرير - تطييط الكرة - التصويب).

1.2. مسك الكرة واستلامها (الأداء الفني للمهارة):

- إن مسك الكرة بالطريقة الصحيحة هو أول المهارات الأساسية في كرة السلة إذ أنه بدون إجادة هذه المهارة لا يمكن للتلميذ أن يحاور أو يصوب أو يمرر .
- توزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة.
 - الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة.
 - الإبهامان خلف الكرة على شكل (8).
 - اليدين في حالة استرخاء دون أي توتر .
 - الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن .

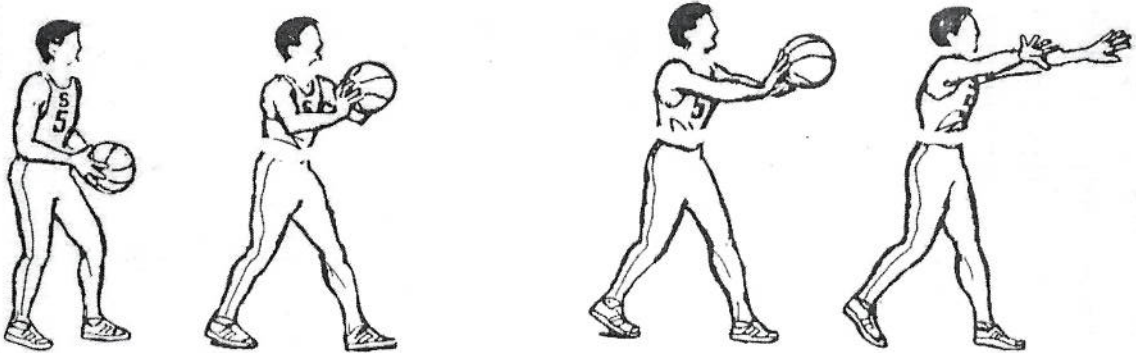
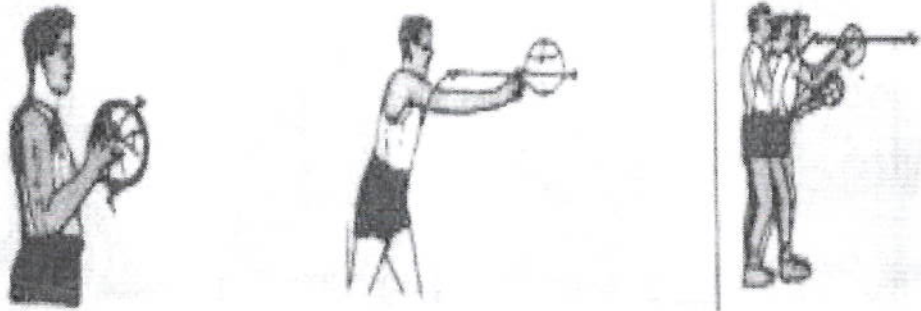


2.2. أنواع التمريرات :

- ### 1.2. التمريرة الصدرية: الكرة ممسوكة باليدين وقريبة من الصدر والمرفقان متجهان إلى أسفل والركبتان في حالة انثناء والقدمان متباعدتان.
- 1- يقوم المتعلم بسحب الكرة إلى أسفل وإلى الأمام ثم إلى أعلى متخذة شكلاً دائرياً.
 - 2- يقوم المتعلم بمد ذراعيه أماماً وفي نفس الوقت يدفع الكرة بالأصابع التي تتخذ حركة دائرية لأسفل مع تقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة الحركة.
 - 3- الوضع النهائي لإحدى القدمين أماماً والذراعان للأمام في اتجاه حركة الكرة والرسغان منتشيان لأسفل وللخارج والنظر في اتجاه الكرة.



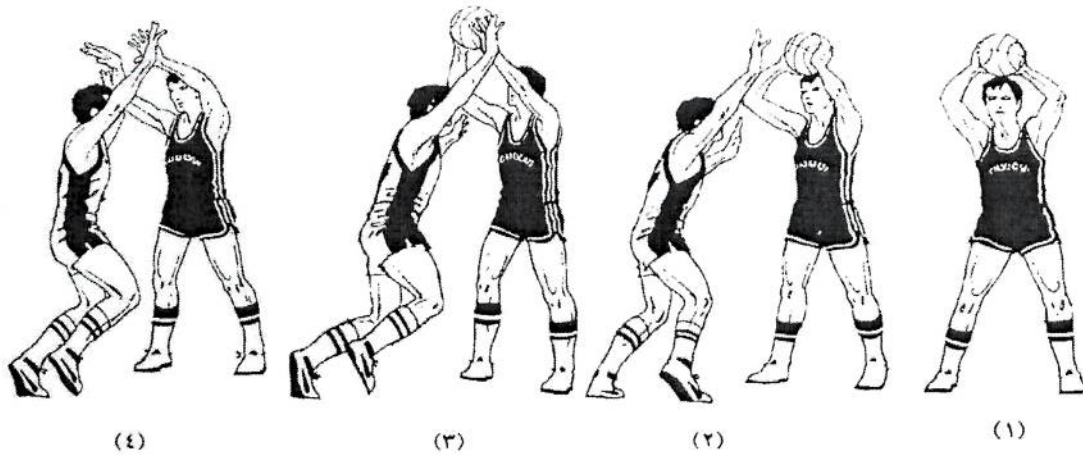
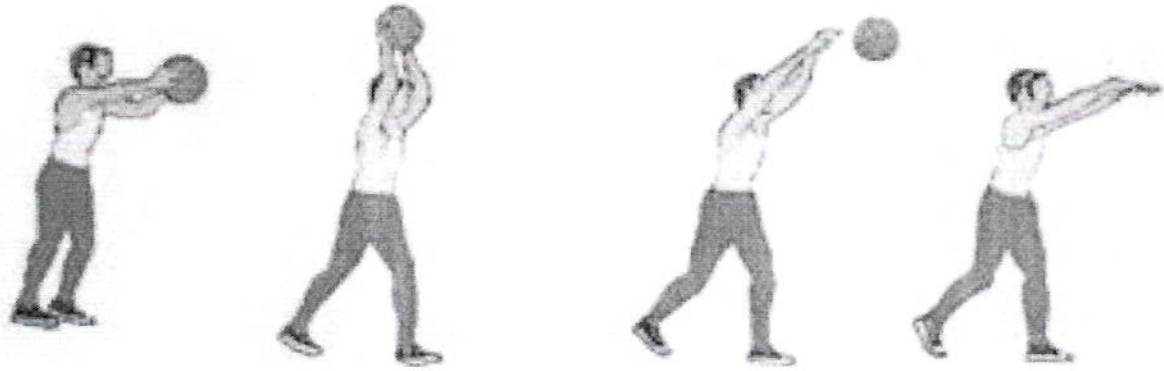
المحاولة الصدرية



2.2. التمرير باليدين من فوق الرأس:

- يمسك المتعلم الكرة متخذاً وضع الاستعداد ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عالياً مع إشارة المعلم حتى يعود المتعلم على رفع الكرة عالياً.
- يواجه المتعلم الحائط على مسافة متر واحد ممسكاً بالكرة مع مد الذراعين عالياً ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع ثني الرسغين أماماً أثناء الدفع بالأصابع.

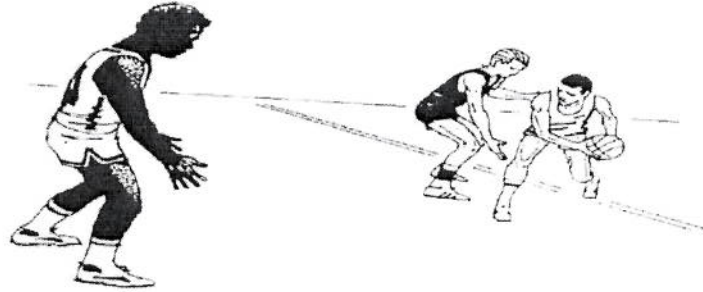
- التمرين بين متعلمين مواجهين على مسافة (4) أمتار.
- التمرين السابق مع زيادة المسافة وزيادة السرعة.
- التمرين السابق مع وجود منافس من المتعلمين سلبي أولاً ثم إيجابي.



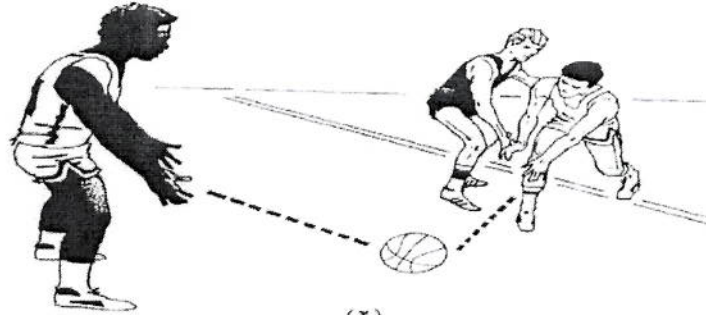
المنافسة من فوق الرأس

3.2. التمريرة المرتدة : إن هذا النوع من التمريرات له قيمة فعالة عندما تكون حالة اللعب لا تسمح باستخدام التمريرات المباشرة، وتسمى بالتمريرة المرتدة أو غير المباشرة وذلك لكون الكرة تذهب إلى المستلم بعد ارتدادها من الأرض قبل وصولها إلى المستلم، وعند استخدام هذا النوع من التمريرات، على الممرر أن يمارس قوة إضافية لأجل عدم تأثر سرعة التمريرة عن طريق ارتدادها من الأرض لأن عملية الارتداد تساعد على امتصاص

جزء من قوة وسرعة الكرة، لأداء هذه التميرية، فإن مسك الكرة مشابه لما هو في التميرية الصدرية وتكون الكرة بمستوى الخصر للممرر، توجه الكرة من الممرر للمستلم عن طريق دفعها للأرض بامتداد كامل للذراعين باتجاه الأرض مع ميلان الجذع قليلا للأمام وميلان الرس باتجاه الكرة، إن ثقل الجسم ينتقل على القدم الأمامية إذا كانت القدمان متقدمة إحداهما على الأخرى، أما إذا كانت القدمان في وقفة متوازية فيكون ثقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي قبل المناولة، تتقدم إحدى القدمين للأمام وينتقل ثقل الجسم معها، إن نقطة ارتداد الكرة من الأرض يجب أن تكون في الثلث الأخير من المسافة بين الممرر والمستلم لغرض ضمان وصول الكرة إلى مستوى خصر المستلم تقريبا كما في الشكل.



(١)

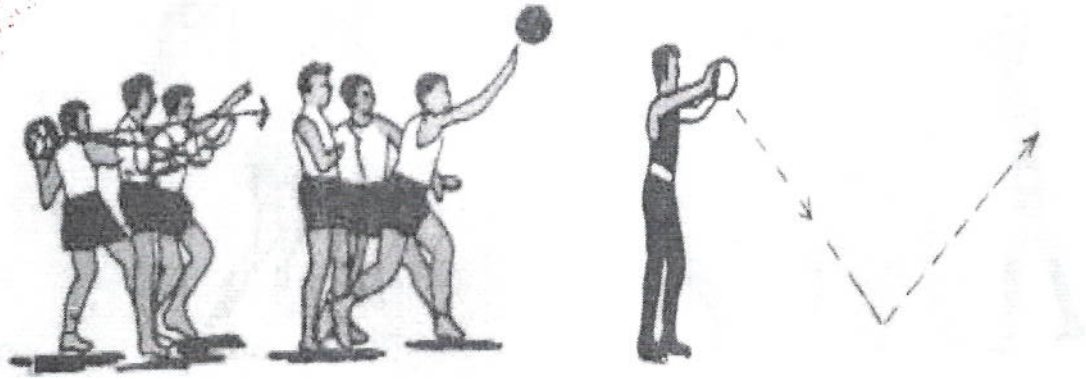


(٢)

المناولة المرتدة

وهناك الكثير من أنواع التميريات منها مثلا:

- التميرية البسيطة في حالة قرب الزميل - التمير بيد واحدة (من الأسفل - من الأعلى - من خلف الظهر
- من أعلى الكتف)- التميرية الخطافية - التميرية الجانبية.....الخ



المحاولة الطويلة

3.2. تنطيط الكرات:

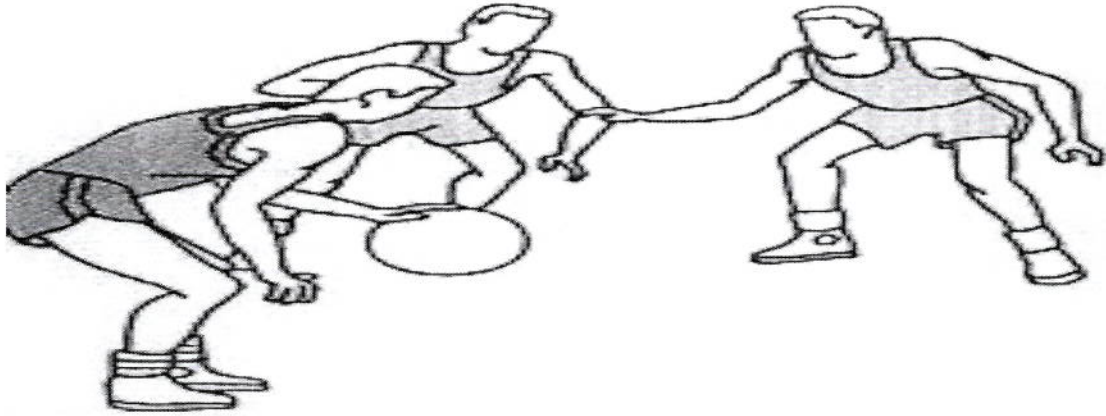
تعتبر مهارة تنطيط الكرة أحد المبادئ الأساسية الهجومية والوسيلة الثانية للتحرك والتقدم بالكرة بعد التمرير، ويتفق معظم الاختصاصيين في كرة السلة على أن التنطيط هي أصعب مهارة في اللعبة وعلى مدى إتقانها يتوقف مستوى الفريق، إذ يتمكن اللاعب من التحرك في أي جزء من أجزاء الملعب والكرة بحوزته دون ارتكاب مخالفة المشي .

ويقول حسن عبد الجواد"المحاورة هي عبارة عن توافق عضلي عصبي بين جميع أعضاء الجسم بحيث تؤدي بتناسق وانسجام دون أي تصلب عضلي عصبي".وهي أنواع: العالية والمنخفضة .



- العالية -

4.2. المراوغة: تعتبر مهارة المراوغة من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة السلة، حيث يؤدي امتلاك اللاعب إلى مثل هذه المهارة على تطوير قدرته على التحرك عبر أرجاء الملعب المختلفة وهو يمتلك الكرة، كما تتيح له هذه المهارة تجاوز لاعبي الفريق الخصم، ولا بد أن يجيد اللاعب كيفية التحكم في الكرة بكلتا يديه من أجل امتلاك مثل هذه المهارة في كرة السلة.



- المنخفضة -

5.2. التسديد نحو السلة :

تعد من المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة، حيث إنها الأمر الرئيسي لتسجيل النقاط في اللعبة، ولا بد أن يتحلى لاعب كرة السلة بالقدرة على التصويب الدقيق للكرة ومد الذراعين والقفز عبر الساقين بشكل جيد ليتمكن من هذه المهارة، فضلاً عن قدرته على الإمساك بالكرة بالشكل الصحيح ورميها في جو الملعب لإدخالها في السلة.

تتم عملية التصويب تحت ظروف مختلفة أثناء المباراة، لذلك يجب أن يتمتع اللاعب بمقدار مناسب من القوة للذراعين والكتفين من أجل التحكم في الكرة، وقد أوضحت الدراسات أنه لا توجد مجموعة عضلات محددة يمكن تحديد عملها في منطقة معينة، من هنا يجب الاهتمام بتنمية كل المجموعة العضلية العاملة على



الذراعين حتى لا تضطر بأن أثناء عملية التصويب، ويوضح التحليل الميكانيكي لمهارة التصويب أن الذي يتحكم في حركة اليد والرسغ هي العضلات يحمل الكرة عاليا هي العضلات المادة للذراعين والكتفين، والذي يتحكم في حركة اليد والرسغ هي العضلات القابضة، من هنا نستخلص أن التقوية المناسبة لليدين والرسغين والذراعين والكتفين تشكل مع الجانب البنائي من برنامج الإعداد البدني، إما من ناحية برنامج اللياقة الحركية فيجب أن يتضمن التدريب لساعات طويلة لتنمية حساسية اليدين في التعامل مع الكرة، وذلك باستخدام تدريبات التحكم في الكرة وخاصة التدريبات التي تتشابه في أداؤها مع ظروف المباراة.

* أهمية التسديد:

يعتبر التسديد الوسيلة الأساسية لإحراز النقاط وبواسطته يمكن بذل الجهد في بدء الهجوم وتطويره وإنهاءه.

- التسديد الناجح يرفع الروح المعنوية للفريق ككل، و ففي نفس الوقت يثبط من غريزة الفريق الآخر.
- يصعب الدفاع على الفريق الذي يجيد أفراده التسديد ويكون مهددا للخصم أطول المباراة (فوزي، 2004، ص 123).

- القدرة على تغيير الخطط واللعب تحت أي ظرف، فلو كان الفريق المنافس " يلعب الدفاع بالازدحام في المنطقة التي تحت السلة أمكنك التسديد من على بعد فيضطر هو إلى الانتشار وتمكنك أنت من اللعب بخطتك الموضوعية .

- تهديد وعدم اطمئنان المنافس وإجباره على اللعب القريب منك، وهذا يعطيك الفرصة كي تخدمه ويعطي خداعك الفائدة المرجوة، وهي أن تسبق منافسك نحو السلة، ولكن إذا كنت مصوبا أقل من المتوسط فإن منافسك سيلعب بعيدا عنك بمسافة لا تقل عن ثلاثة أمتار دون خوف، وفي هذه الحالة لا تستطيع خداعه وسبقه بأي حال مهما كنت أسرع منه .

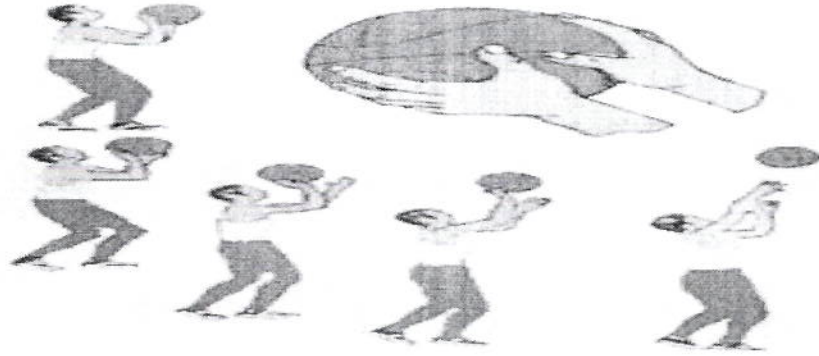
- إصابة الهدف هي التي تبث روح الحماس في المباراة وتشجع الفرد على زيادة مجهوده، وهي التي تمتع كلا من المتفرج واللاعب .

- كذلك زادت أهمية التسديد من بعيد بزيادة قيمة إصابة الهدف من بعيد إلى ثلاث نقاط (معوض، 2003، ص 122)

1.5. من حيث الحركة : هناك عدة أنواع للتسديد وعدة طرق لأداء أغلب التسديدات ولكنها جميعا تشترك في غرض واحد ألا وهو إحراز هدف بطريقة قانونية ويمكن تقسيم التسديد من الحركة إلى نوعين أساسيين :

أ- التسديد من الثبات (الارتكاز):

يقتصر استخدام هذا النوع من التسديد على اللاعبين الناشئين إلى سن الثانية عشر تقريبا حيث يستخدمها اللاعبون المبتدئون كتصويبة ميدانية تمهيدا للتعليم مهارة التسديد من القفز، غير أن التسديد من الثبات يستخدم في أداء الرميات الحرة .



ب- التسديد من القفز:

بالإضافة إلى مقدار القوة المكتسبة لليدين والرسغين والذراعين والكتفين يجب أن يتمتع اللاعب برجلين على درجة كبيرة من القوة والقدرة على سهولة الحركة واتساع مداها، وتؤدي عملية القفز بالامتداد القوي للمعدة ومفصلي كل من الرجلين والقدمين، كما أن خطوات القفز يجب أن تكون قصيرة وبسرعة أقل من القصوى، حيث تستغل معظم القوة الانفجارية في القفز لأعلى، ولتنمية عملية القفز يجب الاهتمام بتقوية العضلات الآتية: المادة لمفصل الساق؛ وهي ذات الأربع رؤوس الفخذ، والمادة لمفصل القدم، والمادة الآلية للإضافة إلى العضلة المقربة لإصبع القدم الكبيرة، وبالرجوع إلى التحليل الحركي لأداء هذه المهارة تتبين أهمية تأثير عامل الاتزان على عملية التصويب، من هنا فإن تنمية الجوانب الحركية لعملية القفز يجب أن تتضمن التدريب على التصويب من القفز في الظروف الدفاعية المختلفة كالتدريب على التصويب من خلف الستار أو باستغلال الحجز الهجومي للزميل، ويفيد في التدريب الأخير استخدام مقعد صغير يقفز اللاعب ليصوب من خلفه أو من جانبه دون أن يلمسه عند الهبوط، وللتقدم في هذا التدريب يجري اللاعب سريعا ثم يقف فجأة أمام المقعد مستقبلا الكرة ثم يقفز للتصويب، وفي تعديل آخر لنفس التدريب أن يحاور اللاعب سريعا ثم يقف فجأة أمام المقعد ممسكا الكرة ثم يقفز ويصوب ويهبط دون أن يلمس المقعد، وتوضح أهمية استخدام المقعد في التدريب في أنه يجبر اللاعب على أن يوجه كل قوة القفز إلى أعلى ليس إلى الأمام ولأعلى.

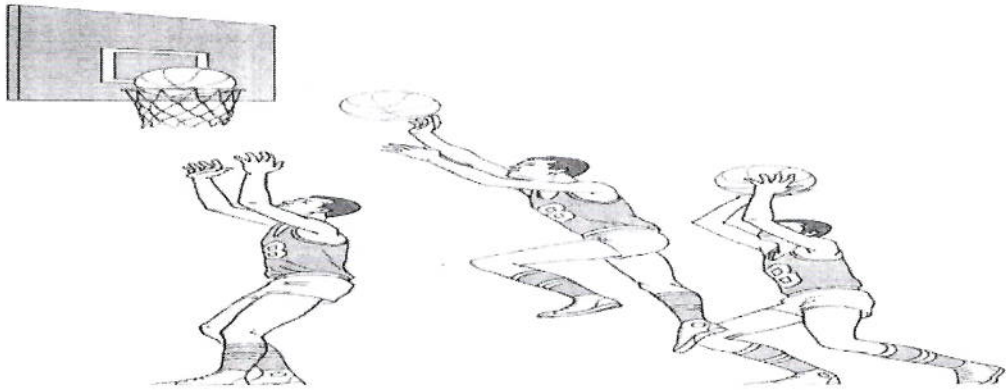
مهارة التسديد من القفز تتطلب قدرات ومهارات حركية أكثر نضجا، يحتاج هذا النوع لتوازن كبير وتحكم في

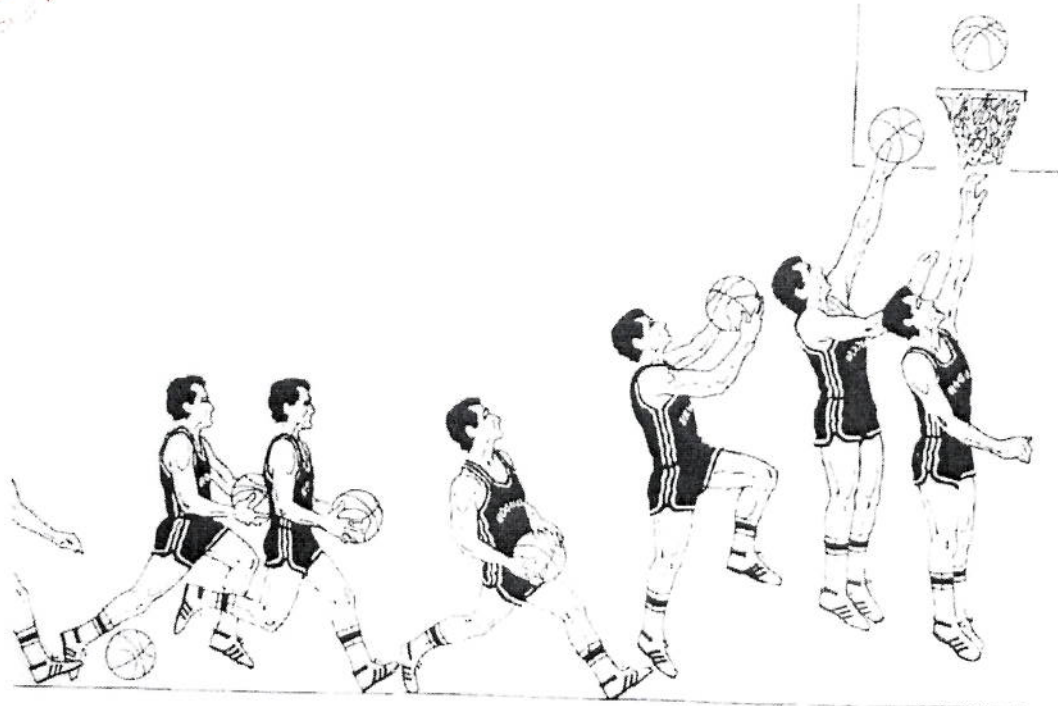
الجسم وهو في الهواء .



ت- التصويب في حالة كرة مرتدة (المتابعة): وهنا ترجع إلى فطنة وذكاء اللاعب في التنبؤ الصحيح لمكان أو زاوية ارتداد الكرة من الهدف، يتفق العديد من كبار مدربي كرة السلة على حقيقة إن الفريق الذي يتحكم أفراداه في لوحتي كرة السلة هو الفريق الأكبر فرصة للفوز بنتيجة المباراة، وعلى ذلك يمكن التأكيد بأن مهارة جمع الكرات المرتدة هي أهم مهارات اللعبة، ومن أهم القدرات الحركية المرتبطة بهذه المهارة : سرعة رد الفعل، والرشاقة، والتوافق العضلي العصبي، والقوة المميزة بالسرعة(العضلات المادة للساق والقدم، العضلات الذراع) كذلك من الضروري امتلاك اللاعب لسمات الشجاعة والروح القتالية والمبادرة، ومن جانب آخر يتضمن الجانب الفني لأداء هذه المهارة النقاط الفنية الآتية :

- حجز اللاعب القريب.
- احتلال المكان الصحيح.
- القفز أعلى مايمكن في التوقيت الصحيح لارتداد الكرة.
- مسك الكرة والتحكم فيها في اقرب مكان لارتدادها من اللوحة أو الحلقة.
- ج- التسديد الصحيح:





التهديف السلمي

2.5. من حيث الحلقة : كما يمكن تقسيم التسديد فيما يتعلق بالحلقة إلى نوعين :

- التسديد على الحلقة مباشرة (التسديدة المباشرة).

- التسديد باستخدام اللوحة (التسديدة بالارتداد).

التسديد أثناء الحركة كثير الأنواع، ولا يمكن حصره إلا إذا توسعنا جدا إذ يختلف باختلاف اللاعبين، وليس معنى ذلك عدم تشجيع أي نوع من التسديدات الشخصية أي التي يجيدها الشخص لأنها تلائمه من الناحية العقلية والبدنية، بل بالعكس فمثل هذه التسديدات يكون صدها على الدفاع أصعب لعدم انتشارها وعدم دراسة طرق الدفاع التي تناسبها .

3.5. الرمية الحرة (Free Throw):

المقصود بهذا النوع من التصويب، هو الفرصة التي تعطى للمهاجم التصويب بدون عرقلة المدافعين وهي في كثير من الأحيان تعني الربح والخسارة للفريق، نظرا لأهمية هذا النوع من التصويب ولكون فرصة حدوثه أثناء المباراة بنسبة عالية جداً، لذا وجب على المدربين إعطاء وقت كاف للتدريب عليه خلال الوحدات التدريبية نظرا لأهمية هذا النوع من التصويب يجب التدريب عليه في كل وحدة تدريبية بمعدل خمسين تصويبة لكل لاعب.



التحضير البدني الفيزيولوجي في كرة السلة

تمهيد :

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل وقوة وسرعة، رشاقة ومرونة ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية، عند لاعبي كرة السلة، وأيضا رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية ، وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة، وتعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية، وإن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطوير الصفات البدنية ، وكذا التحضير النفسي والنظري، ومن أهم فوائد الإعداد البدني هي :

- يؤخر الإرهاق.
- يساهم في إسراع استعادة القوى.
- يساعد في تنمية القوة الذهنية.
- يحسن التركيز خلال التدريب والمنافسة.
- يساعد في تطوير التكنيك .
- يحسن نوعية التكنيك.
- يقلل من خطورة حدوث الإصابات.
- يحسن الصحة العامة.
- التحضير البدني :

1.1. التحضير البدني :

لاشك أن لاعبي الألعاب الجماعية يحتاجون لحركات مختلفة كالجري والوثب والرمي، وتقييم هذه الحركات على مقدار الإعداد البدني الذي يخدم اللاعب، وكلما كان الإعداد البدني جيدا كلما كانت فاعلية اللاعب في المباريات أنشط وللاعب الغير معد بدنيا يتعرض للتعب بسرعة وتتوقف فاعليته مما يؤثر على الفريق بشكل عام، لذا يجب الاهتمام منذ اليوم الأول لبدء التدريب توجيه العناية إلى المجموعات العضلية والدورة الدموية والجهاز التنفسي وتقوية المفاصل وذلك لأن كرة السلة الحديثة تتطلب من اللاعبين أن يكونوا على مستوى عالي من الإعداد البدني لذا يجب الاعتماد أيضا على الألعاب الأخرى كالمصارعة وكرة القدم والعب القوى بجانب كرة السلة فالمصارعة والعب القوى تنمي قوة التحمل والسرعة والقدرة على الوثب لذا وجب على المدرب الاخذ بعين الاعتبار تحقيق الإعداد البدني العالي للاعبين ويجب عليه إلا يضع في الاعتبار تنمية الصفات المهارية والفنية فقط.



يقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة السلة أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة .

2.1. الصفات البدنية للاعب كرة السلة:

أ. التحمل: ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخططية بإيجابية وفعالية دون أن يطرأ عليه التعب والإجهاد.

وهناك نوعان من التحمل عام وخاص حيث الأول يكون في لعب وقت المباراة دون تعب والخاص هو المحافظة والاستمرارية على صفات بدنية وقدرات مهارية عالية خلال المباراة كاملة.

إن القدرة على العمل عند الشخص الرياضي تتوقف على حالة الجهاز العصبي والتنفسي والدورة الدموية لذلك نجد التدريب يعمل على رفع مستوى عمل هذه الأجهزة وتحقيق قدرتها على العمل المستمر لذلك نجد أن الشخص الرياضي أكثر تحملاً واقدر على العمل المستمر من الشخص الغير رياضي، والجدير بالذكر هنا أن قوة تحمل لاعب كرة السلة يمكن تنميتها من خلال اللعب إلا أنه يجب تنميتها أيضاً بطرق خاصة بحيث يستطيع اللاعب الاستمرار لوقت أطول وخاصة أيام المباريات بدون أن تنخفض قدرتهم على العمل، أما تنمية قوة التحمل في حالة الاستعداد للمباريات فيجب أن يكون مقدار الحمل البدني أثناء التدريب أكبر منه أثناء المباريات القادمة حيث أن التدريب المكثف تحت تأثير مقتضيات أكبر للأجهزة يعطي إمكانات أسهل وأطول في حالة عمل أقل شدة ولعبة كرة السلة تتطلب من اللاعب أن يكون لديه المقدرة على العمل بمنتهى السرعة حيث أن قوة تحمل السرعة تتضمن القدرة على العمل السريع طول فترة المباراة ونمو قوة تحمل السرعة تتوقف على قوة التحمل العامة فكلما ارتفعت قوة التحمل العامة كلما ارتفعت قوة تحمل السرعة والتي تتحقق بمساعدة تدريبات خاصة ذات توقيت سريع كتكرار الوثب عدة مرات متتالية في زمن قصير أو عمل الذراعين المستمر في التصويب والتمرير والمحاورة لذا يجب استخدام تمرينات خاصة لتنمية قوة التحمل للمجموعات العضلية والتي تساهم في العمل أثناء اللعب.

ب. القوة: تتطلب حركات لاعب كرة السلة أن يكون قويا، فالوثب أو التصويب على السلة أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهوداً عضلياً قوياً .

وهناك نوعان من القوة الأولى قوة عامة خاصة بكل أطراف الجسم، أما القوة الخاصة فهي تشمل قوة الأطراف الأكثر استعمالاً في كرة السلة.

إن الغالبية العظمى للاعبين كرة السلة لديهم اليقين الثابت على أن تمرينات القوة والتي تعمل على زيادة حجم العضلات تؤثر تأثيراً ضاراً على ليونة ومرونة الحركة وهذه الفكرة وللأسف خاطئة فتمرينات القوة المدروسة بعناية ودقة وعلى أسس علمية ضرورية لكل لاعب كرة سلة لذلك يجب على لاعب كرة السلة مزاول تمرينات



القوة لكل المجموعات العضلية وخصوصا عضلات الرجلين والظهر وعضلات البطن بنوعها الطويلة والعريضة وعضلات الحزام الكتفي.

ج. السرعة : يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، كسرعة رد الفعل، سرعة الاستجابة، سرعة الجري لمسافات قصيرة..... الخ .

تعتمد سرعة اللعب قبل كل شيء على سرعة إدراك الوقت (سرعة الاستجابة) وسرعة انقباض العضلات التي سوف تقوم بهذا العمل حيث أن مرونة المراحل الانتقالية من المراكز العصبية شرط أساسي وعند تنمية سرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة السلة يجب ألا يعتمد المدرب أو المدرس على سرعة انقباض العضلات فقط بل يجب العمل على تنمية القدرة على استمرار السرعة أيضا ودقة اختيار الإجابة العملية الأكثر ملائمة للموقف، وهذا يستلزم بأن توضع التدريبات الخاصة بالسرعة على المهارات وتعويدهم على التفكير السريع في أقل وقت ممكن لذلك يجب مراعاة التسلسل عند إعطاء تمارين خاصة بنتيجة سرعة الاستجابة ففي البداية تعطى تمارين سهلة وأحيانا تنفذ في توقيت بطيء فيكون انتباه اللاعبين موجها إلى أداء عمل واحد ثم تعقد هذه التمارين بالتدرج، إن سرعة الاستجابة تعتمد على مستوى الإعداد البدني للاعب ومقدار تمكنه من المبادئ الأساسية للجري وعضلات رجليه غير قوية ومعد للقيام به على الوجه الأكمل فسوف يظهر ذلك واضحا أثناء تحركه في أنحاء الملعب لذلك يجب أن يسير العمل جنبا إلى جنب مع تقوية عضلات الجسم لرفع مستوى أداء المبادئ الأساسية حتى يسمح بسرعة الإجابة العملية الفعالة.

هـ. المرونة: إن الحركات المختلفة المعقدة تتطلب من لاعب كرة السلة مرونة كبيرة وعضلات مطاطة لذلك كان على لاعب كرة السلة أن يتخلل في تدريبه اليومي تمارين المرونة لجميع أجزاء الجسم عامة .

د. قدرة الوثب: يجب أن يمتلك لاعب كرة السلة ميزة الوثب لأعلى وذلك لأهميتها عند الصراع على الكرة المرتدة وكذلك من أجل اللعب مع لاعب الارتكاز وعند التخلص من اللاعب المدافع عند التصويب أما الوثب لأعلى فيتوقف على قوة وسرعة الارتقاء والوثب بحد ذاته صفة غير موروثة بل من الممكن تنميتها عن طريق التدريب المنتظم، وحسب مقتضيات اللعبة يثب اللاعب إما بقدم واحدة أو بالقدمين معا بمساعدة الذراعين أو بدون مساعدة وأثناء الوثب لأعلى يجب أن يحس لاعب كرة السلة أنه حر ويستطيع أن يقوم بأداء أي مهارة وهو في الهواء.

3.1 القدرات الواجب توفرها عند لاعبي كرة السلة:

قدرة الوثب، الرشاقة، الانتباه، الذكاء، التوافق، القدرة الإبداعية، الدافعية .

4.1 طرق تنمية الصفات البدنية :

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

أ. **طريقة التدريب المستمر:** وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا، وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

ب. **طريقة التدريب الفتري:** طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة . وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين :

1. **التدريب الفتري المرتفع الشدة:** يهدف إلى تحسين السرعة والقوة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180ض/د الواحدة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا .
2. **التدريب الفتري المنخفض الشدة:** يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ض/د ويكون حجم الحمل أكبر قليلا .
- ت. **طريقة التدريب التكراري:** وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى وهكذا . وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة، الرشاقة .
- ث. **طريقة التدريب المتغير:** تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة ، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10 ، 15 ، 20) ثانية على الترتيب . وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة، كما نستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في أن واحد .
- ح. **طريقة التدريب بالمحطات:** في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي .
- خ. **طريقة التدريب الدائري:** يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب، أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين .

5.1 أنواع التحضير البدني :

أ. **التحضير (الإعداد) العام:** يكون حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين (70 - 80 %) من درجة العمل الكلية، يهدف للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، وإلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة، وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا .



ب. التحضير (الإعداد) الخاص: تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة السلة من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

ج. مرحلة الإعداد للمباريات: وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارين المنافسة، والمشاركة في المباريات التجريبية .

6.1. مبادئ التحضير في كرة السلة :

- مبدأ التحميل الزائد : حتى تسبب حدوث تغيرات فسيولوجية وبايولوجية في أي من أجهزة الجسم يجب أن يجبر هذا الجهاز على العمل بمستوى أعلى من ما هو معود عليه (تحميل زائد) وإذا تكررت عملية التحميل الزائد هذه بشكل منتظم .

- مبدأ خصوصية التدريب : يجب أن ندرّب على وفق مبدأ الخصوصية فإذا كنا نرغب في تنمية القوة العضلية العامة يجب أن نمارس تمارين المقاومة التي تنمي قوة العضلات العامة للجسم. ولكن إذا أردنا أن نطور القوة العضلية للعضلات التي تعمل في كرة السلة علينا أن نطور العضلات المسؤولة عن القفز مثلا. وهكذا يجب أن يضع المدرب مبدأ الخصوصية أمامه وهو يخطط الجرعات التدريبية .

- مبدأ فردية التدريب: يجب أن يكون التحميل خصوصيا على وفق إمكانيات اللاعب الفردية وبشكل خاص عند اختيار شدة التمارين، ويجب أن تأخذ حالة استعداد الرياضي بالحسبان عمر الرياضي ونضجه البايولوجي، وهذه العوامل تفيد الرياضي من ناحية القابلية الاوكسجينية والقابلية اللااوكسجينية وكذلك القوة العضلية والعوامل الأخرى .

- مبدأ التدرج في التحميل : يجب أن تتم الزيادة في التحميل بشكل متدرج وهذا من المبادئ التي يهملها معظم المدربين مسببين بذلك تأخيرا كثيرا في تطور الرياضي وإنقطاعات كثيرة عن التدريب بسبب الإرهاق أو الإصابات .

- مبدأ الانتظام : يجب أن يفرض التحميل الزائد بشكل منتظم مع توفير الوقت بين الوحدات التدريبية لأجل أن يتمكن الجسم من استعادة قواه وحدث عملية التعويض الزائد .

- مبدأ توفير الفترة التدريبية الملائمة: يجب أن يقرر المدرب والرياضي كم من الوقت يجب أن يخصص لتنمية كل عنصر من عناصر الإعداد البدني، إذ هناك القليل من الوقت للمدرب وعليه أن يحدد أولوياته حسب متطلبات التدريب .

- مبدأ التطوير المتكامل : تنمية قاعدة واسعة للقدرات البدنية حيث توفر الأرضية التي ينطلق منها الرياضي في تنمية القدرات الخاصة باللعبة ، والتطوير المتكامل يأخذ بالحسبان تداخل عمل الأجهزة الوظيفية في الجسم



وبين القدرات البدنية والقدرات النفسية للرياضي، و لا يجب أن ننسى أن الرياضي يكون في حاجة دائمة إلى تنمية هذه الأجهزة حتى عندما يصل مستوى الانجاز العالي.

- مبدأ التنوع : التدريب الجدي يمكن أن يفرض عبء عالي على أجهزة الرياضي كما انه يتطلب وقت طويل بزيادة الحجم التدريبي وشدته، هذا النوع من الحجم العالي يمكن أن يصبح ممل وهذا ما يجب أن يتفاداه المدرب عن طريق التنوع في محتويات الوحدة التدريبية اليومية .

- مبدأ التدرج في التحميل : رياضيي المستويات العليا لا يتدربون على نفس الوحدة التدريبية يوميا فهم يغيرون في طبيعة الوحدات التدريبية حيث تلي وحدة تدريبية شاقة وحدة تدريبية اقل جهدا (يوم شاق يليه يوم سهل).

- مبدأ انعكاس التدريب : إذا توقف الرياضي عن التدريب أو إذا أوقف التدريب على تنمية عنصر معين فانه يرجع إلى حالته الذي كان عليها قبل التدريب بالتدريج .

2. التحضير الفيزيولوجي (الوظيفي) في كرة السلة :

إن من الضروري على المدرب واللاعب أن يحصن نفسه علميا ومعرفيا في كيفية عمل أنظمة الطاقة في جسم الإنسان الرياضي لكي يبني عليها العملية التدريبية للفريق الذي يتولى مهمة تدريبية ويكون المدرب في أمس الحاجة إليها .

نظرا لارتباط الطاقة بالانقباضات العضلية المسؤولة عن تنفيذ اللاعب للمتطلبات الحركية للعبة سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية فإن موضع الطاقة يعتبر من الموضوعات الضرورية والهامة التي يجب على المدرب أن يراعيها جيدا ويضعها في الاعتبار عند تخطيطه لبرامج التدريب و اختياره للتدريبات وطرق التدريب المناسبة لتنفيذ تلك البرامج لتحقيق الهدف منها، وذلك لضمان الارتقاء بمستوي اللاعب ووصوله لمستويات الرياضية العالية .

إن حجم الطاقة الأساسية للاعب يتوقف على عوامل كثيرة أهمها وزن اللاعب، والطول، والسن، وحالة الجهاز العصبي العضلي، بالإضافة إلى المجهود المبذول حيث يزداد حجم الطاقة الناتجة أثناء المجهود البدني أو الحركي أضعاف ما كانت عليه أثناء الراحة بما يتناسب مع حمل المجهود. ومن أشكال الطاقة نجد الطاقة الميكانيكية - الكيميائية - الحرارية - الضوئية - الكهربائية ... الخ ، ويمكن أن تتحول هذه الأشكال إلى شكل آخر، وما يهمنا في المجال الرياضي تحول الطاقة الكيميائية إلى طاقة الميكانيكية.

1.2. تعريف إنتاج الطاقة :

الأول: هي قدرة جسم اللاعب على خزن واستخدام الوقود بفعالية لإحداث الانقباضات العضلية المطلوبة.
الثاني: هو التكيف الهام والضروري للجهاز الدوري والتنفسي والهرموني والذي يسهم في إمداد عضلات الجسم بالوقود وإزالة ثاني أكسيد الكربون والفضلات منها .

2.2. مصادر الطاقة الحيوية :



الغذاء الذي يأكله الإنسان هو الذي يمكنه من الحصول على مركبات الطاقة وهي الجلوكوز والأحماض الدهنية والأحماض الأمينية ويتناولها الإنسان في شكل الكربوهيدرات والبروتين والدهون، ومن خلال عملية الهضم والتمثيل الغذائي تتحول إلى مكوناتها الأساسية الجلوكوز والأحماض الأمينية ويقوم الجسم بتخزينها أو استخدامها وتحويلها إلى أشكال أخرى من الطاقة بواسطة التمثيل الغذائي، وهذه المواد لا يتم تحويلها إلى طاقة ميكانيكية بشكل مباشر لكي تحرك الجسم وتحقق الانقباضات العضلية ولكنها أساسا تستخدم لبناء مصدر كيميائي غني بالطاقة وهو الذي يعطي الطاقة الميكانيكية المطلوبة لحدوث الانقباض العضلي وهو الأدينوسين ثلاثي الفوسفات ATP الذي يعتبر مصدرا مباشرا للطاقة.

3.2. نظام التغذية :

برنامج التغذية بالنسبة للاعب من حيث :

النوعية والكمية والوقت في تناول الغذاء

4.2. العوامل الكيميائية للتعب :

التعب ببساطة هو نتيجة عدم التوازن بين حاجة العضلة من ATP وقابليتها على تكوين ATP.

5.2. نظم الطاقة في المجهود البدني :

بما أن الإنسان لا يستطيع أن يقوم بأي حركة أو حتى الثبات في وضع معين دون الاعتماد على الانقباض العضلي الذي لا يحدث بالتالي إلا عند توافر الطاقة اللازمة له والتي إما أن تكون لا هوائية أي بدون الأوكسجين أو طاقة هوائية أي في وجود الأوكسجين .

1.5. كيف تتزود العضلات بثلاثي فوسفات الأدينوسين (ATP) :

تتزود العضلات بثلاثي فوسفات الأدينوسين (ATP) وفقاً لثلاث نظم تستهدف إعادة تصنيع (تخليق) ال

(ATP) في خلايا العضلات وهذه النظم هي :

- نظام فوسفات الكرياتين وثلاثي فوسفات الأدينوسين.

- نظام حامض اللاكتيك (أو ما يعرف بالغلوكزة اللاهوائية).

- نظام أوكسجين الهواء الجوي (الغلوكزة الهوائية).

6.2. أنواع القدرات الفيزيولوجية:

تنقسم القدرات اللاهوائية إلى نوعين هما :

1.6. القدرات اللاهوائية القصوى: وهي القدرة على إنتاج أقصى طاقة أو شغل ممكن بالنظام اللاهوائي

الفوسفاتي، وتتضمن جميع الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة أو قوة وفي أقل زمن ممكن يتراوح ما بين

(5 إلى 30) ثانية.



2.6. السعة اللاهوائية: وهي القدرة على الاحتفاظ أو تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتماداً على إنتاج الطاقة اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك وتتراوح بين (1 إلى 2) دقيقة وتتضمن جميع الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى انقباضات عضلية ممكنة سواء ثابتة أو متحركة مع مواجهة التعب حتى دقيقة أو دقيقتين.

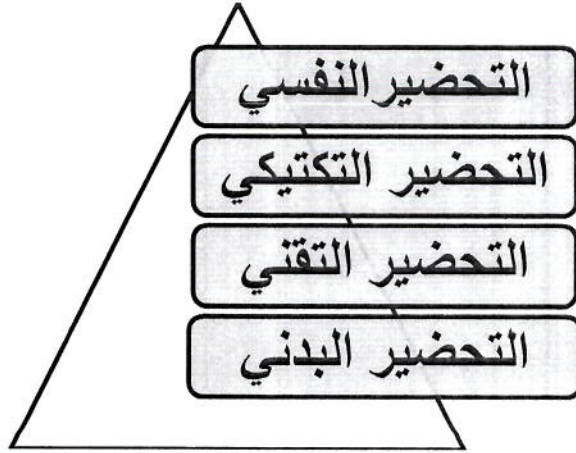
7.2. الفوائد التطبيقية لدراسة الطاقة الحيوية :

- تصنيف الأنشطة الرياضية وفقاً لنظم الطاقة .
- عملية انتقاء اللاعبين.
- تصميم برامج التدريب المختلفة وفقاً لتنمية كفاءة نظم الطاقة بمستوياتها المختلفة.
- تصميم برامج الاستشفاء أثناء التدريب وبعده باستخدام الوسائل المختلفة.
- تنظيم تغذية الرياضي، سواء قبل أو أثناء أو بعد التدريب لضمان استمرارية الإمداد بالطاقة وكذلك سرعة تعويض مصادرها.
- ضبط وزن الجسم من خلال البرامج الغذائية واختيار نوعية التدريبات التي تحقق ذلك.
- تحسين مقومات التعب أثناء التدريب والمنافسة.
- الاختبارات والمقاييس الفيزيولوجيا لنظم الطاقة .

التحضير النفسي في كرة السلة

تمهيد:

يعتبر التحضير النفسي أحد العوامل الرئيسية في تحضير الفريق للمنافسات الرياضية وزيادة مردود اللاعب، وللاستعداد النفسي أو تنظيم الطاقة النفسية أهمية قصوى في حياة الرياضي خاصة المحترف أو ذو المستوى العالي، كونها لا تخلو بالدرجة الأولى من القلق، التوتر، نقص التركيز فقدان الثقة بالنفس، الانفعال وغيرها من المؤثرات السلبية المعيقة، طالما تواجهه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولاته تحقيق أهدافه، وبالتالي التأثير على سلوكه، خاصة عند الرياضيين الذين لا يتمكنون من التحكم والسيطرة على درجة الانفعال (خاصة قبل المنافسة)، وعليه أصبح لزاما على المدربين والمشرفين على رياضي النخبة إجراء عمليات الفحص والتشخيص البيكولوجي المبكر في بداية مراحل بناء الإبطال والفرق النخبوية سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية، حيث جاء العالم يومبا سنة 1983 حسب المخطط العام للتدريب على شكل هرم حيث المستويات السفلى يجب تطويرها قبل المستويات العليا، كون هذه المكونات متداخلة فيما بينها ومتكاملة.



1. مفهوم علم النفس الرياضي:

- يعرف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي، والذي له صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع.



- يقول د.محمد حسن علاوي أستاذ علم النفس الرياضي : أن علم النفس الرياضي هو العلم أو الدراسة العلمية التي تبحث في السلوك والخبرة والعمليات الفعلية المرتبطة بالمجال الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته بغرض تحليله والتحكم فيه والاستفادة من تطبيقاته العملية في المجال الرياضي مشيراً إلى أن سلوك الفرد هو النشاط الظاهر الذي يقوم به.

- يعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى Maximum performance وتنمية الشخصية.

2. مفهوم التحضير النفسي :

التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة محددة، وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضيين، وهو تكيف نفسي للرياضيين من خلال تكوين وإتقان الصفات الشخصية الهامة في المنافسة، ومن بين الصفات المعنوية التي يتفق عليها الأخصائيون هي : الثقة بالنفس، الهدوء، روح المنافسة .
الرياضي المهياً بدنياً، تقنياً، فنياً وتكتيكياً لتحسين الأداء دون الاستعداد النفسي يعتبر بمثابة آلة ميكانيكية ضعيفة الدقة، بسبب تأثير عوامل التوتر والقلق خاصة على الرياضيين ذوي المستوى العالي والمؤثرة بدورها على الجوانب النفسية وبالتالي السلوكية لديهم .

يعرف مفتي إبراهيم حمادة الإعداد النفسي على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك كلا من الأداء البدني المهاري - الخططي للاعب والفريق والوصول إلى قمة المستويات.

3. أهداف التحضير النفسي:

- الهدف العام من التحضير النفسي هو تعليم الفرد التكفل بذاته وحل مشاكله بنفسه .
- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للاعب كرة السلة خاصة تطوير دوافع اللاعب نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال .
- تنمية مهارات اللاعب العقلية العليا الأساسية للممارسة كرة السلة (التركيز ، الانتباه).
- تطوير وتوظيف سمات اللاعب الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في كرة السلة.
- تنمية قدرة اللاعب على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.
- إعداد وتحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية للاعب في الظروف الصعبة من التنافس .
- تنمية انتماء اللاعب لمؤسسته الرياضية بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.



- توجيه اللاعب نفسيا بمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.

4. مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة السلة :

تشمل عملية الإعداد النفسي للاعبين على المكونات التالية :

1.4. العمليات العقلية العليا: (الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل، التذكر، التفكير والانتباه) والتي تضمن سرعة اكتساب ظروف التحميل العالي في أثناء التدريب والمنافسة، والعمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الانجاز الرياضي .

2.4. الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب: هذه الصفات التي يجب أن تتميز بالثياب والصدق أثناء المباريات والتدريب على احمال مختلفة الحجم والشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرجة، وتحدد من حيث :

- القدرة على التنافس والسعي اليه .

- صلابة الشخصية .

- القدرات العصبية " الاستعداد للاستثارة " .

- السمات الإرادية.

- المظاهر الانفعالية .

- الحالة المزاجية .

اهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب أن يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الحسم والتقرير عند تحمل المسؤوليات والواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توترا.

3.4. الحالة النفسية: هي عملية نفسية مركبة من (الانفعال، الانتباه، التفكير) تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة، وطبيعة ومستوى الحالة النفسية توترا بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة وبعدها ، وترتبط بتحسنة أو تدهوره .

5. أنواع الإعداد النفسي:

1.5. الإعداد النفسي طويل المدى(العام):

تستغرق عادة المسابقات للألعاب المختلفة وبطولاتها فترات طويلة تستمر لعدة أشهر قد تكون متواصلة (كما هو الحال مع الدوري المحلي) وهي على العموم متنوعة، وقد لايتحصل اللاعب إلا على وقت أو فترة محدودة لايشغل بها في التحضير أو في خوض هذه المسابقات، وهذا يتطلب أن يكون الاعداد النفسي متواصلأ فضلاً عن المراحل التدريبية التي قطعها اللاعب ضمن مشواره السنوي العامر بالنشاطات، لذا كان من المهم والضروري أن يكون الاعداد طويل الأمد، والذي يبنى في واقع الحال على عدة مبادئ أهمها :



- ضرورة إقناع اللاعب بأهمية المباراة أو المسابقة التي يشترك بها .
- المعرفة الجيدة لشروط وقوانين وظروف المباراة أو المسابقة التي يشترك بها .
- الشعور بالفرح والبهجة للاشتراك في المنافسة ويتم ذلك عن طريق تحديد هدف مناسب يحاول الفريق الوصول إليه .

- عدم تحميل اللاعب أعباء كثيرة تثقل كاهله .

- مراعاة المدرب للفروق الفردية بين لاعبيه عند التعامل معهم .

- تنمية وتطوير الصفات النفسية الملائمة وتطوير (الانتباه والتذكر والدقة وتقدير المسافة والزمن والتوافق العضلي العصبي وغيرها من مكونات الاعداد النفسي طويل الأمد التي لها أثر في تطوير مستوى الانجاز عند اللاعب، لأن تطور هذه الصفات عنده يساعد على بث الثقة في نفسه، وأداء الواجب عند تطبيق خطة اللعب المرسومة، وهناك بعض الأمور التي لا بد للمدربين من مراعاتها خلال عملية الاعداد النفسي طويل الأمد هي :

- أن يعمل المدرب على زيادة الدافعية عند اللاعبين ليستمروا في ممارسة اللعبة ويصلوا إلى أعلى المستويات، ويتم ذلك عن طريق التشجيع المستمر أثناء التدريب .

- ينبغي إقناع اللاعبين بصحة طرائق ونظريات التدريب المختلفة وأن يتقوا بالأساليب التي يستخدمها المدرب، وهذا يأتي عن طريق شرح وتوضيح الغاية والهدف من كل تمرين يعطى خلال الوحدة التدريبية .

- تعويد اللاعبين على التركيز لحل الواجبات الملقاة على عاتق كل منهم، وعدم التأثر بالموثرات الخارجية، سواء كان ذلك أثناء التدريب أو أثناء المنافسة، وذلك بخلق مواقف أو حالات أثناء التدريب أو المباريات الودية، مشابهة للحالات التي تحدث أثناء المنافسات ويطلب منهم إيجاد الحلول لها، وبهذا فإن اللاعبين سيتغلبون على هذه المواقف، عندما تواجههم أثناء المباريات، كما إن وجود الجمهور أثناء التدريب يساعد على تعويد اللاعبين على عدم التأثر به أثناء المباريات .

- تعويد اللاعبين على الكفاح تحت أسوأ الظروف أو في حالة تفوق مستوى فريقهم على الفريق الآخر، فالتدريب المستمر تحت ظروف فيزيائية وبيئية مختلفة تساعد اللاعبين في التعود على العمل والمثابرة تحت مختلف الظروف كما وإن التقويم الصحيح لمستوى الفريق المقابل ووضع خطة اللعب المناسبة له يعد من الأمور المهمة في عدم الاستهانة بالمنافس مهما كان مستواه .

- العمل على تقوية الثقة بالنفس عند اللاعبين مع الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا إنقلبت الثقة بالنفس إلى غرور والمدرب الناجح هو الذي يعمل على تخطي هذا الحاجز وذلك بعدم الإكثار من مدح لاعبيه بسبب أو بدونه .

- مراعاة تقدير اللاعبين لمستواهم والمستوى لفريقهم وللمسابقة التي يشتركون فيها .



- ضرورة تعويد اللاعبين على المواقف المختلفة التي تفرضها ظروف اللعبة مع مراعاة ضرورة ممارسة اللعبة طبقاً للقوانين والقواعد الرسمية وخاصة فيما يتعلق بالأخطاء والعقوبات المحددة لها، وهذا يتم عن طريق التمارين الخطئية التي يطبقها المدرب خلال المراحل التدريبية، وكذلك اللعب بفريقيين في نهاية الوحدة التدريبية وتطبيق مأخذه اللاعبون خلال الوحدة التدريبية طبقاً لقانون اللعبة بعد شرحه من قبل المدرب، وكذلك في المباريات التجريبية والودية .

- على المدرب أن يستخدم تأثير الانفعالات بهدف تطوير مستوى اللاعبين .
- ضرورة الاهتمام باللاعبين من النواحي الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية وليس من الناحية الرياضية فقط .

- وجوب إخضاع اللاعبين إلى اختبارات طبية دقيقة .
- يجب تقييم طرق التمرين الرياضي بدقة .
- وجوب إخضاع اللاعب لاختبارات نفسية ومقابلات شخصية باستمرار خلال هذه الفترة .
- كما يجب أن ينتبه المدرب إلى العلاقات الجديدة التي ستتطور بين اللاعبين حيث تتكون صداقات جديدة وقيادات جديدة بينهم، وبالتالي يتكون نوع من الخوف والخسارة والتي تعتبر مفيدة تؤدي إلى تحفيز اللاعب على التدريبات بدون غرور .

1.1. المبادئ الواجب على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي طول المدى:

- ضرورة إقناع اللاعب الرياضي بأهمية المنافسة أو المباراة الرياضية .
 - تحديد الهدف المناسب ليحاول اللاعب الوصول إليه .
 - عدم تحميل اللاعب أعباء أخرى خارجية .
 - مراعاة المدرب للفروق الفردية بين اللاعبين.
 - تعويد اللاعب على تركيز كل اهتماماته لانجاز الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية، سواء أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية .
 - تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك، وإلا انقلبت الثقة إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير اللاعب لمستوى المنافس على أسس موضوعية .
 - ضرورة اكتساب اللاعبين التعود على المواقف المختلفة، أي يمكن حدوثها أثناء المنافسة
 - ينبغي على المدرب تحفيز اللاعب باستمرار بغية الارتقاء بالمستوى إلى أبعد الحدود .
 - الاهتمام باللاعب لا من الناحية الرياضية فقط، بل من كل النواحي لان هناك الكثير من العوامل الخارجية التي تساهم في التأثير السلبي على الرياضي .
- 2.5. التحضير النفسي قصير المدى:

ويقصد به الاعداد النفسي المباشر للاعب مع فريقه قبل إشتراكه في المنافسة (المباراة الرسمية)، ويهدف إلى التركيز على تهيئته وإعدادة وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه، لكي يستطيع إستثمارها لأقصى مدى ممكن أثناء إشتراكه في المنافسة أو المباراة .

قبيل إشتراك اللاعب في المسابقة بفترة قصيرة يمر بحالة معينة، يطلق عليها حالة ما قبل البداية والتي تتميز ببعض المظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى اللاعب أثناء المباراة وتقسم حالة ما قبل المباراة هذه إلى ثلاث حالات هي :

1- حالة حمى البداية . 2- حالة عدم المبالاة . 3- حالة الاستعداد للكفاح .

وإن لكل حالة من هذه الحالات بعض المظاهر والأعراض النفسية التي تميزها عن الحالات الأخرى .
- تعويد اللاعبين على شروط المحيط .

- إجراءات لقاءات مع فريق قريب المستوى من الفريق الذي سيجري معه اللقاء .

- معرفة الغاية المرجوة، مشاعر اللاعبين، بحيث أن كل شيء يعمل من أجل مصلحة الفريق ويجب أن تختفي المصلحة الشخصية .

- تقييم واضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض إليها الرياضي، كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس ، أثناء تحضيره لكل ما يحيط باللاعب يجب أن يؤثر بالإيجاب على اللاعب .

2.1. طرق التحضير النفسي قصير المدى:

أ. الإبعاد: ويقصد بهذه الطريقة إستخدام مختلف الوسائل والأساليب التي تعمل على إبعاد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية، ويتم ذلك بتشجيع المدرب للاعبه على سماع الموسيقى أو مشاهدة المسرحيات أو ممارسة بعض الهوايات الأخرى أو بالتنزه في بعض الأماكن المريحة للنفس أو بمناقشة بعض الموضوعات البعيدة عن الرياضة والتنافس وغير ذلك، ويرى مشجعو هذه الطريقة إن من أهم مردوداتها العمل على إدخال قوى الرياضي وطاقاته لوقت المنافسة الفعلي وعدم التأثير عليها بالتفكير الطويل في ما يمكن أن يفعله أو قد يفشل في فعله أثناء المنافسة، وتنفع هذه الطريقة (على وجه الخصوص) للاعبين الذين تمر عليهم غالباً قبيل المباراة حالة حمى البداية .

ب. الشحن: يرى بعض العلماء أنه يجب على اللاعب أن يعيش جو المباراة وأن يعمل على الاندماج الكلي في كل ما يتعلق بالمباراة .

قد يحتاج بعض اللاعبين إلى أن يعيشوا جو المباراة وأن يندمجوا في كل ما يخص المباراة وما يرتبط بها ويتم ذلك عن طريق التوجيه الدائم لأهمية المباراة وتكرار النقاط الواجب مراعاتها مع تذكيرهم بأهمية نتيجة المباراة وإنعكاس ذلك على سمعة الفريق والنادي وكذلك المكتسبات التي ستتحقق بعد الفوز

ت. تنظيم التعود على مواقف المنافسة: من أهم النقاط مايلي .

ت. تنظيم التعود على مواقف المنافسة: من أهم النقاط مايلي :



- معرفة خصائص المنافسين وما يتميزون به من نواحي القوة والضعف .
- التدريب في أماكن سوف تجرى فيها المنافسة .
- ث. الاهتمام بعملية التهيئة (الإحماء): تهيئة مختلف النواحي النفسية للاعب قصد الاستعداد النفسي للاشتراك في المنافسة، تهدف عملية الاحماء التي يؤديها اللاعبون إلى إعدادهم وتهيئتهم من النواحي النفسية والفنية، لكي يشتركوا في المباراة بأحسن حالة ممكنة .
- ح. استخدام التدليك الرياضي: يكسبه الشعور بالراحة ويساهم في إبعاد القلق والتوتر . ويمكن استخدام التدليك مع اللاعبين لأنه يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية لهم إذ يكفيهم الشعور بالراحة، ويسهم في إبعاد حالات التوتر والقلق مما يحسن عندهم الدقة والتركيز والانتباه والإدراك وغيرها من الصفات الأخرى .
- خ. التأثير النفسي لبعض العقاقير والأطعمة: قد يستخدم المدرب في بعض الأحيان العقاقير أو الأطعمة أو المشروبات التي تكون بمثابة ناحية نفسية تساهم في درجة كبيرة في مساعدة اللاعب واكتساب الثقة في النفس والقدرة الذاتية، وإمداد اللاعب بالراحة والإحساس بأنها ذات تأثير مباشر وسريع .
- ج. عدم التغير المفاجئ لعادات اللاعب اليومية: ينبغي على المدرب عدم إجبار اللاعب على تغيير عاداته اليومية بصورة فجائية استعداد للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى بعض النتائج السلبية .
- هـ. الأثر التوجيهي للمدرب: تقع على المدرب مسؤولية التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين، إذ أن إرشادات المدرب وتوجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر على الحالة النفسية للاعب
- المدرب هو المسؤول عن التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين، حيث إن إرشاداته وتوجيهاته من العوامل المهمة التي تؤثر على نفسية لاعبيه، كما ويجب على المدرب أن لا يغالي في إظهار إهتمامه بالمباراة، وأن لا يجبر اللاعبين مثلاً أن يغيروا عاداتهم اليومية استعداداً للمنافسة لكي لا يؤدي ذلك إلى نتائج سلبية .
- و. الاهتمام بتخطيط حمل التدريب : يجب تنظيم تخطيط حمل التدريب بشكل جيد وخاصة في الأسابيع الأخيرة لفترة الاعداد للمنافسات المهمة حتى لا تظهر على اللاعبين أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بها من آثار نفسية، وفي الأيام الأخيرة للمنافسة التي يكون فيها اللاعبون في حالة إستتارة شديدة يجب استخدام تمرينات التهدئة والراحة الايجابية .
6. الأخصائي النفساني:

هناك فرق بين الإخصائي النفسي الذي يتعامل مع الرياضيين وبين الطبيب النفسي الذي يعالج المرضى في الحالات النفسية، إن الإخصائي النفسي لابد أن يكون متواجداً في الأندية والاتحادات لأنه يستطيع التعامل مع اللاعبين خاصة الذين يعانون من بعض المشاكل والحالات النفسية الطارئة وغير الطارئة، و إن الإعداد النفسي أصبح ضرورة من ضروريات التدريب لأن اللاعب هو جسد وعقل وحالة نفسية والإعداد النفسي والعقلي



هي مهمة غاية في الأهمية ولا بد أن يكون المدير الفني واعيا ومدركا لأهمية الحالة النفسية للاعبين والعمل على تهيئة اللاعب نفسيا للمشاركة المختلفة.

1.6. مهام الأخصائي النفساني :

- استخدام الطرق الفنية في القياس النفسي .
- إعداد وإنشاء برامج تحسين الأداء الرياضي .
- تقديم خدمات التدخل في حالات الأزمات الرياضية .
- تقديم خدمات استشارية للهيئات الرياضية والمشروعات القومية .
- وضع البرامج للمدير الفني والمدرّب وغيرهم ممن يتعاملون مباشرة مع اللاعبين.

2.6. سمات الأخصائي النفساني الرياضي :

- يجب أن يكون ذو مظهرا حسنا ومرتبنا ونظيفا .
- ينبغي أن يكون ناضجا عقليا متزنا في أموره كلها .
- أن يكون حسن التصرف والمرونة وسرعة البديهة .
- يجب أن يكون بشوش الوجه حلّما وحسن الخلق .
- أن يكون مطلع على جميع العلوم والمعارف المختلفة .
- يجب أن يعرف كيفية التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه .
- أن يتحلّى بسعة الصدر والقدرة على ضبط النفس في جميع المواقف .
- يجب أن يظهر دوره في المنشأة الرياضية التي يعمل بها بالشكل المطلوب .
- يجب أن يتحلّى بالأخلاق الحميدة في تعامله مع الآخرين، وأن يكون قدوة حسنة لهم .
- يجب أن يحترم ويقدر العمل الذي يقوم به، وهو خدمة الآخرين ومساعدتهم على حل مشكلاتهم .
- يجب أن يتعاون مع الجميع، فمثلا في النادي: الرئيس - المدرب - اللاعب -، فالكل فريق واحد ويعمل لمصلحة واحدة .

3.6. مبادئ الأخصائي النفساني الرياضي :

- أ. مبدأ السرية : وهو صيانة وحفظ أسرار اللاعبين وتجنب إذاعتها وانتشارها بين الناس، ويعد هذا المبدأ من أهم المبادئ التي تنمى الشعور بالثقة والاطمئنان في نفس اللاعب.
- ب. مبدأ التقبل : وهو اتجاه عاطفي للأخصائي النفساني الرياضي نحو اللاعب يتسم بالحب والتسامح، ومن صور التقبل: الاحترام - التسامح - تقدير المشاعر - تجنب النقد - الرغبة في المساعدة .
- ت. مبدأ حق تقرير المصير : وهو ترك الحرية للاعبين والجماعات لتوجيه ذاتها نحو الأهداف العامة والخاصة التي تراها في صالحها .



ث. مبدأ المشاركة : وهو ضرورة مشاركة اللاعبين في دراسة مشكلاتهم والمشاركة في وضع الحلول المناسبة

لها

ح. مبدأ العلاقة المهنية : وهي حالة من الارتباط العاطفي والعقلي الهادف تتفاعل فيها مشاعر اللاعبين والأخصائي خلال عملية المساعدة وتتسم هذه العلاقة بالموضوعية وعدم التحيز، وبأنها علاقة مؤقتة تنتهي بانتهاء المشكلة .

4.6. واجبات الأخصائي النفساني الرياضي:

- يرفع من مستوى الأداء للاعبين ويطور مهاراتهم العقلية من خلال تعليمهم صياغة الأهداف، تنمية التخيل الايجابي ماقبل المنافسة، زيادة الثقة بالنفس من خلال معرفة إمكاناتهم البدنية والمهارية،.... الخ .
- يعمل على إزالة التوتر والقلق المصاحب للمنافسات من خلال تدريبات الترويح والاسترخاء وتعزيز الثقة .
- يعود اللاعبين ذهنيا على التركيز على المهمات والواجبات المطلوبة منهم بالمعنى مع عدم التأثر بالبيئة المحيطة من خلال تدريبهم على التركيز على أهداف قصيرة معينة مصاغة من قبل اللاعب نفسه والسعي لتحقيقها وفق ظروف المنافسات .
- يقوم بتطبيق برامج التحكم بالضغوط النفسية على مدى قصير وبعيد لكل لاعب على حده بحيث يستطيع اللاعب التعامل معها والتحكم بانفعالاته مستقبلا قبل وأثناء المنافسة بشكل ايجابي وتحويل الضغوط الذي يواجهها اللاعب من محبطات ومسببات للخسارة إلى دوافع تحدي ومسببات للنجاح .
- يعمل على تعزيز روح الفريق كبناء وكيان واحد من خلال خلق التجانس وإزالة الخلافات بين أعضاء الفريق والشعور بالانتماء للفريق كمجموعة.
- يدرّب أعضاء الفريق إداريين ومدربين ولاعبين على تعزيز واستخدام الاتصال والتخاطب اللفظي والجسدي الهادف من خلال التوجيه الغير مباشر أو المحاضرات والندوات العامة كذلك من خلال اللقاءات والمقابلات الفردية لأعضاء الفريق لما في ذلك من فاعلية واثر كبير على تغيير اتجاهاتهم وتحسين أدائهم المهاري أثناء المنافسة.
- يقوم وبشكل كبير بتغيير الخبرات السلبية من إخفاق أو تذبذب في المستوى من المباراة السابقة حتى لا يتم نقل هذه الخبرات إلى المباراة اللاحقة من خلال تغيير اتجاهات اللاعبين نحو أنفسهم وتعزيز الثقة لديهم واستعدادات حقلهم بجرعات تشجيعية تعرفهم بإمكاناتهم العقلية والبدنية و مهارية وقدرتهم على تخطي الصعاب وإحراز النصر ونقله كخبرة تدريبية مرغوبة في اللقاءات اللاحقة .



الإعداد المهاري في كرة السلة

تمهيد:

الهدف الأساسي من تعليم المهارات هو أن يعيد الفرد الرياضي أداء هذه المهارات بإتقان وتكامل بحيث يصل إلى أن يؤديها كما يجب تحت أي ظرف من ظروف المنافسة، إن إصلاح الأخطاء في الأداء المهاري هام جداً ويجب أن يتدرج المدرب في تعليم الطريقة الصحيحة للمهارة مع توجيه اللاعب باستمرار وإصلاح أخطائه في كل مرحلة تعليمية، الأداء المهاري يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة، يتعدد اختيار الأداء الفني الملائم بالقوانين البيوميكانيكية والتنافسية وغيرها من الشروط الطبيعية، وبالتالي يحاول الرياضي من خلال الأداء المهاري تحسين حركته إلى أن تشبه إلى حد كبير الصورة المثالية للمهارة الفنية .

الإعداد المهاري عملية بالغة الأهمية، فمهما بلغ اللاعب من مستوى بدني واتصف من سمات خلقية وتربوية وإرادية، فإنه لن يحقق النتائج المطلوبة لأداء المباراة أو اللعبة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الأساسية الحركية لتلك اللعبة التي يتخصص بها .

1. مفهوم الإعداد المهاري :

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ففي الألعاب الفردية يضع المدرب خطة التدريب بحيث يصل اللاعب إلى درجة عالية من ثبات دقة الأداء المهاري المطلوب بحيث يطمئن إلى مقدرة اللاعب على الأداء السليم أثناء المباريات، أما في الألعاب الجماعية والمنازلات فإن نجاح تحقيق الهدف من المباريات يتوقف دائماً على إتقان العديد من المهارات التي تعتبر وسيلة تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية، بل أن كثير من الأنشطة الرياضية يندمج فيها التنفيذ المهاري بالتنفيذ الخططي، ومن هنا كان أهم ما يعمل المدرب على تحقيقه هو أن يقوم بتدريب اللاعب ليستطيع أن يؤدي المهارات في المباراة بصورة متقنة ودقيقة تحت ضغط المنافس ووفقاً لظروف المباراة ولعدد أشكال هذه الظروف أثناء سير المباراة .

- هو عملية إعداد اللاعب مهاريًا من خلال تعليم وتطوير وتثبيت المهارات الأساسية للرياضة التخصصية الممارسة لغرض الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .
- كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة.



1.1. مستوى الأداء المهاري : هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسائية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد، ويحدد توصيف إتقان الأداء المهاري بعدد ما يمكن الفرد من أداء لمهارات النشاط الرياضي الممارس، وتتنوع وتعدد تلك المهارات لهذا النشاط واستخدامها في ظروف التدريب أو المنافسة، وكذلك بدرجة وكيفية إتقان الفرد لهذه الحركات الخاصة بالنشاط الممارس ومدى فعالية الإتقان لهذا الأداء عند الممارسة تحت المعايير البيوميكانيكية والفسولوجية والنفسية .

2. التعلم الحركي للأداء المهاري : هو عملية تطوير القدرة الحركية للفرد لأداء المهارة وإتقانها بتشكيل قوى الفرد البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية لاكتساب وإتقان وتثبيت الأداء الحركي خلال الإعداد المهاري ويتضمن التعلم الحركي اكتساب المعرفة والسمات الإرادية .

1.2. الأداء الحركي : هو السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم والتدريب للحركات الرياضية والذي يعكس في النهاية قدرة ودافعية الرياضي للوصول إلى نتائج معينة ويقاس باختبارات حركية خاصة تسمى باختبارات الأداء، ولذا فهو الكيفية التي تؤدي بها المهارة وهو مرتبط بشكل وجوهري الحركة، أما الشكل فهو الصورة الظاهرية للحركة ويمكن تحديدها بواسطة التحليل الحركي السينمائي، أما جوهر الحركة فهو مرتبط بديناميكية الحركة، والغرض من دراسة الأداء المهاري الحركي هذا هو تحليل وتوضيح وتعليل وتحسين الأداء المهاري الحركي، وبهذا يصل إلى درجة المهارة المطلوبة .

2.2. أهمية دراسة الأداء الحركي للمدرب :

- بحث طرق الأداء الفنية المثالية لمختلف الأداء الحركي .

- استخدام أفضل الإمكانيات البيولوجية لدى الفرد، في إطار قوانين الميكانيكا للوصول لذلك الأداء المثالي .

- تساعد على الاقتصاد في القوة المبذولة بالتأكد على أن تتعادل القوة المبذولة مع القوة المطلوبة في أداء تلك الحركات .

- يساعد على إدراك واكتشاف الأداء الحركي الخاطئ أو الناقص، فيمكن للمدرب الإصلاح واستكمال النقص للوصول إلى درجة الإجابة المطلوبة .

- يمكن للمدرب من تحليل النشاط الرياضي المتنوع، وهذا التحليل يسهل عليه مهمته في تعليم المهارات المختلفة .

- تحليل التمرين للتأكد من توافق وإنسجام هذه التمارين في سير حركاتها مع أقسام المهارات الأخرى للنشاط .

- إعداد تمارين تحضيرية تستعمل للتعلم المهاري المركب، ويجب أن ينسجم سير حركاتها وكذلك نوع القوة المستعملة مع الأداء المراد تعلمه .

- يساعد المدرب على الاستفادة من الأسس العلمية في الوصول إلى الأداء الحركي المثالي (مثلا في الوثب

العالي نجد أن الأداء المهاري الصحيح يتم برفع ثقل الجسم أقل ما يمكن فوق العارضة) .



- تطوير واكتشاف طرق بسيطة وغير معقدة لتعلم المهارات الحركية .

- وضع الاختبارات اللازمة الصحيحة المطلوبة للأداء المهاري .

3.2. الأداء المهاري والسن والجنس : لقد أجريت تجارب للتعرف على أثر السن والجنس في تعليم المهارات الحركية، فوجد أن معدل التعلم الحركي يزداد بزيادة العمر حتى سن العشرين تقريباً، فلقد أجرى (تايلور) تجربة لتعلم مهارات الوثب والرمي، ووجد أن نسبة تحصيل تلاميذ الصف الخامس في القياسات لهذه المهارات أكبر من ذلك التي سجلها تلاميذ الصف الثاني، وقد تدلت تجارب " بيكمان " التي استخدم خلالها مقياس التوازن والتسلق إلى أن معدل تعلم المهارات الحركية الرياضية يعتمد على العمر والجنس عندما يكون 6 - 26 سنة كما أجرى " درمان " دراسة على مجموعتين من الأولاد والبنات من عمر 10 إلى 14 سنة ووجد أن أداء الأولاد لبعض الواجبات التي تتطلب سرعة حركات الذراعين أسرع من البنات، عملية التعلم الحركي : إن التعلم الحركي عبارة عن عملية اكتساب وإتقان وتثبيت المهارات الرياضية خلال الإعداد التكنيكي، وتتطلب هذه العملية مساهمة الرياضي الإيجابية في تنفيذ الأهداف المحددة، ويتضمن التعلم الحركي اكتساب المعرفة والقناعات وأساليب التصرف والصفات الإرادية وتنمية القدرات البدنية والتوافقية الضرورية، ويرتكز التعلم الحركي أساساً على تكوين وتنمية وإتقان البرامج الحركية الذهنية التي تشترط أن يكون التصور الحركي واضحاً أن التصور الحركي عبارة عن الاستعادة الذهنية لسير حركة ما بمواصفاتها المكانية والزمنية والدينامية يجب أن يزداد التصور الحركي خلال عملية التعلم الحركي وضوحاً ودقة لكي يتمكن الرياضي من تحقيق البرنامج الحركي الذهني وتصحيح الأخطاء الحركية بصورة هادفة . ومن أجل تنمية التصور الحركي من جميع نواحيه يجب توفير للرياضي معلومات بصرية من خلال عرض وتوضيح الحركة وسمعية من خلال شرح الحركة وحسية حركية من خلال التجربة العملية وترمز الدائرة في الشكل التالي إلى الترابط القائم بين عرض الحركة وشرحها والتمرين العملي، الشكل (أ) الترابط القائم بين عرض الشكل (ب) جوانب التصور الحركي الحركة وشرحها والتمرين العملي وإمكانات التأثير عليها ويمكن للرياضي أن يوسع خلال هذه العملية تصوره للحركة إلى أن يشمل التصور الحركي جميع مواصفات الحركة (المكانية والزمنية والديناميكية) الشكل (ب)، إن إدراك بنية الحركات التي يتعلمها الرياضي شرط ضروري لتحقيق عملية التعلم الحركي بفاعلية جيدة ولتمهيد التدريب التكنيكي والتكتيكي بصورة هادفة، وكلما تطورت قدرة الرياضي على تلقي ومعالجة المعلومات من البيئة ومن جسمه بصورة مميزة كلما ازداد البرنامج الحركي الذهني دقة، وبالتالي تنمو قدرة الرياضي على التحكم في حركاته أثناء التمرين، تقسم الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية يرتبط الأداء المهاري بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة والدقة والسرعة والتوافق والرشاقة بل وكثيراً ما يقاس مستوى هذا الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة وتحليل أكثر الاختبارات لكرة اليد والسلة أو نجدها في حقيقتها قياس لصفات بدنية وحركية خاصة، يختلف دور المهارات الحركية من نشاط إلى آخر حسب



متطلبات تضعها مواقف هذا النشاط للوصول إلى المستويات العالية، ولقد قسم (دياتسكوف) الأنشطة الرياضية

إلى مجموعات طبقاً لمميزات وخصائص النشاط ونوع العمل الحركي ومتطلبات تحديد المستوى وتقييمه .

أولاً : تقسيم المهارات الحركية من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية إلى أربعة مجموعات وهي :

1- أنشطة تتميز بالقوة المميزة بالسرعة (العدو، الوثب، الرمي) ويكون ذلك بتطبيق شدة قصوى وحجم صغير نسبياً، ويتجه الأداء المهاري إلى استخدام اللاعب لكل قواه في إطار الحركة المطلوبة .

2- أنشطة تتميز بالتحمل : (المسافات المتوسطة والطويلة في الجري، الدرجات، التجديف، السباحة ...)

ويوجه الأداء المهاري إلى الاقتصاد في قوى الفرد والعمل على زيادتها ورفع فعاليتها .

3- أنشطة تتميز بالدقة في الأداء : (جمباز ، التعبير الحركي التمرينات الفنية، القفز في الماء، الباليه)

ويكون الأداء المهاري هو أساس المستوى الرياضي، وتنمية القدرات البدنية لاكتساب وإتقان تلك المهارات ورفع المستوى .

4- أنشطة تتميز بالتأثير الإيجابي المتبادل بين اللاعبين (أفراد وفريق) كالمنافسات الفردية (سلاح، ملاكمة،

مصارعة) ومنافسات الفرق (كرة قدم، يد، سلة) ويوجه الأداء المهاري إلى كيفية استخدام الفرد كل القوى

وباقتصاد وتنمية مقدرة السرعة ودقة الحركة في الظروف المختلفة لمواقف المباراة المتغيرة .

ثانياً: تقسيم المهارات من حيث التكوين الحركي إلى :

1- أنشطة تتميز بأداء مهاري بسيط متشابه : وهي تبني على تكوين حركي ثابت، ويحدد هذا الأداء الثابت

عدم التغيير النسبي ضمن إطار المباريات والتأثيرات الإيجابية والسلبية في تغيير الحركات التي تحدد المستوى

الرياضي وتدخل ضمن هذه الأنشطة ألعاب القوى (العدو، الجري السباحة، التجديف) .

2- أنشطة تتميز بأداء مهاري مركب ومتشابه : تتضمن الأنشطة الرياضية التي يتحدد فيها المستوى من عدد

كبير من المهارات الحركية ولكن تكوين الأداء الحركي لهذه المباريات يكون متشابه، ويكون هذا التشابه ضمن

أداء مهاري بمجموعة معينة من الناحية الديناميكية للبناء الحركي، وهنا يكون ثبات الأداء المهاري عن طريق

التشابه النسبي ضمن مجال المنافسات ومن جهة أخرى بواسطة التقسيم الإرادي للحركات ، ويدخلان ضمن هذه

الأنشطة الجمباز والتمرينات الفنية والباليه .

3- أنشطة تتميز بالتغيير السريع في الأداء المهاري : تتضمن الأنشطة الرياضية التي صفتها التغيير الكثير تبعاً

لمتطلبات المنافسة وظروف اللعب المختلفة ، ويدخل ضمن هذه الأنشطة الألعاب المنظمة (كرة قدم، يد، سلة)

... والمنازلات (الملاكمة، المصارعة، السلاح) . قواعد عامة للتعلم الحركي لاكتساب الأداء المهاري :

- يتميز الإعداد المهاري في سن الطفولة بفاعلية عالية حيث يتصف الجهاز العصبي في سن الطفولة بمرونة

جيدة إذ يتوفر الشروط اللازمة لتنمية الخطوط العصبية الضرورية .

- يجب ترشيد عملية اكتساب للأداء الحركي بالصورة المثالية النهائية لهذا الأداء مع مراعاة إمكانات الفرد

حيث يحقق التدريب الاقتراب تدريجياً من الصورة المثالية النهائية .

- يجب أن يكون اكتساب وإتقان المهارات الحركية في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، حيث يكون الرياضي في حالة بدنية ونفسية جيدة وغير متعب لكي يستطيع أن يركز انتباهه وقدراته لتحسين الأداء .

- يتحدد عدد مرات التكرار لتأدية حركة معينة للعرض المباشر من التدريب فإذا كان الغرض رفع مستوى المهارة الحركية بعدد قليل من مرات التكرار ما بين 7 - 8 مرات متتالية، بينما يشترك تثبيت المهارة أن يكون عدد مرات تكرار الأداء الكبير .

- يجب تنظيم الإعداد المهاري للناشئين مما يضمن تشكيل حمل التدريب بالتنوع في التتابع بين فترات الإعداد البدني مع فترات الإعداد المهاري وهكذا حيث يتصف سن الطفولة والمراهقة بالسرعة في ظهور التعب النفسي .

- يجب إتقان وتثبيت المهارة الحركية تحت الظروف المحتملة لخطط اللعب ولا سيما في ألعاب الكرة والمنازلات الفردية حيث يجب على الرياضي أن يتعلم اختبار واستخدام المهارة الحركية المناسبة .

- لا تنتهي عملية التدريب للأداء الحركي بتثبيت المهارة الحركية إلا بشكل نسبي حيث أن كلما تحسنت الحالة البدنية للفرد كلما تمكن من تحسين مستوى الأداء الحركي كذلك ومن الناحية الأخرى يؤدي أي توقف عن التدريب بصورة مؤقتة إلى انخفاض مستوى الأداء الحركي بسبب النسيان .

- يجب رفع متطلبات التدريب تدريجياً في الإعداد المهاري حيث لا يمكن إتقان وتثبيت المهارة إلا من خلال رفع المتطلبات الخاصة بكثافة التدريبات وقواعد الأداء الحركي .

- يجب تحديد تسلسل المهارات الحركية بما يضمن تعلم المهارات المتشابهة في آن واحد وفي توالي مباشر حسب صعوبتها حيث يعتمد الرياضي عند تعلم مهارة حركية جديدة وعلى خبرته الحركية ويكون التأثير إيجابياً عندما يكون الأداء الحركي الجديد متشابه ويكون التأثير سلبياً عند اختلاف بناء الحركة الجديد عما سبق .

مراحل تعلم المهارات الأساسية : 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 باللعبة، 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 أداؤه 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 .

2. أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري:



تهدف عملية تطوير كفاءة الأداء المهاري إلى تحقيق :

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء .
- أعلى درجات الدقة.
- الانسيابية وعدم تقطع الأداء.
- بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء .
- أعلى استئارة للدافعية .
- الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة .
- درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير - أجهزة ميدان تنافس - طقس....).

3. نتائج الوصول لآلية الأداء المهاري : ينتج عن وصول اللاعب لآلية الأداء المهاري:

- أن تصبح المهارة عادة حركية .
- اختفاء شوائب لأداء الزوائد الحركية التي ليس لها فائدة في المهارة .
- انخفاض الجهد المبذول في الأداء نتيجة انخفاض درجات التوتر العضلي .
- ندرة التغذية الراجعة من المدرب

4. مراحل تعلم المهارات الحركية:

1.4. مرحلة اكتساب التوافق الأولى (الخام) للمهارة الحركية: وهي مرحلة تقديم المهارة الحركية (عرضها، التقديم المرئي) أي أداء نموذج المهارة الحركية أو شرح ووصف هذه المهارة الحركية (التقديم السمعي) ثم يطبق اللاعب ما عرضه المدرب من (عرض أو شرح) وذلك بالأداء الحركي كتجربة أولية لاكتساب الإحساس الحركي بها، ومن خواصها :

- زيادة في الجهد .
- استعمال عضلات كثيرة غير ضرورية لهذه المهارة.
- الشعور بالتعب .
- الافتقار إلى دقة وانسيابية الحركة (الرداءة).

2.4. مرحلة اكتساب التوافق الدقيق الجيد للمهارة الحركية : وهي المرحلة التي يقوم بها المدرب بالتوجيه والإرشاد والتصحيح أداء اللاعب ...، في حين يقوم اللاعب بتكرار الأداء ومحاولة إتقان الارتقاء بالحركة حتى يستطيع اكتساب الأداء التوافقي الجيد والدقيق ومن خواصها :

- استخدام طريقة أو أكثر من الطرائق في تعلم المهارات (الطريقة الجزئية - الطريقة الكلية الطريقة المختلطة).
- تقديم التغذية الراجعة من خلال تصحيح الأخطاء .
- تستنفذ وقتنا أطول من المرحلة الأولى من خلال التطبيق .



3.4. مرحلة إتقان المهارة الحركية والياتها : يقوم اللاعب بالتدريب على أداء المهارات تحت مختلف الظروف والطرق المتعددة التي يشكلها المدرب حتى يستطيع اللاعب إتقان وأداء هذه المهارات بصورة أليهة، ومن خواصها :

- إتقان المهارات الحركية تحت الظروف البسيطة والثابتة .
- تثبيت المهارات بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة .
- تثبيت المهارات الحركية مع التغير في الشروط والعوامل الخارجية .
- تثبيت المهارات الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة .
- اختيار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية .

5. طرق تعليم المهارات الحركية:

1.5. طريقة التقليد: إن التقليد البسيط دائماً يكون من أفضل طرق التعليم، لأنه يتطلب أن يقوم بالتركيز على ما سوف نقلده أو نتقله .

2.5. طريقة العرض والشرح: هذه الطريقة تتكون من أربعة خطوات هي :

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

- أعطاء المزيد من التطبيق لتصحيح الأخطاء بالتفصيل في حالة الحاجة إلى ذلك

3.5. الطريقة الكلية: وهي طريقة لتعلم المهارة الحركية المطلوبة والعمل على إتقانها من خلال أدائها كوحدة واحدة دون تجزئتها.

4.5. الطريقة الجزئية : في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يتم تعلم الجزء الأول وبعد إتقانه ينتقل إلى الجزء الثاني وهكذا حتى يتم تعلم كافة أجزاء المهارة .

5.5. الطريقة الكلية - الجزئية : في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين السابقتين معا حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منها وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة .

وعند استخدام المدرب الرياضي لهذه الطريقة ينبغي عليه مراعاة ما يلي :

- تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر .
- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية .
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند التدريب عليها كأجزاء.

6. مبادئ تطبيق المهارة الحركية :



أ. التمرينات كوسيلة لتطبيق المهارة: بعد أن ينتهي المدرب من تحديد الطريقة التي سوف تستخدم في

التعليمات عليه أن يقرر بعد ذلك طريقة التطبيق أو التدريب عليها .

التمرينات هي الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة المعلمة والتدريب عليها سواء كان ذلك بشكل كلي أو كلى جزئي أو جزئي .

ب. المبادئ السبعة في تطبيق المهارة: فيما يلي سبعة مبادئ يجب أن يضعها المدرب في اعتباره ويسترشد بها عند تطبيقه والتدريب على المهارات المعلمة :

- الاختيار الصحيح للتمرينات .

- تكرار التطبيق وتقصير زمنه .

- استخدام زمن التطبيق بفاعلية .

- التأكد من تحقيق اللاعبين خبرات نجاح .

- إكساب التطبيقات جوا مريحا .

- الوصول بالأداء إلى ظروف المنافسة .

- استخدام الإمكانات والأدوات لأقصى درجة ممكنة .

7. ملاحظات هامة عند التدريب على أداء المهارات :

- إن اكتساب الدقة وتكامل الأداء لا يكفيان ولا بد من الوصول إلى استمرار ثبات هذه الدقة وهذا يقتضي أن يقوم المدرب بتدريب اللاعبين على هذه المهارات باستمرار .

- إن كل وحدة تدريب لابد وأن تحتوي على تمرينات تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس .

- إن اختيار التمرينات المتدرجة في الصعوبة لتعلم مهارة معينة تلعب دوراً أساسياً في سرعة تعلم اللاعب الأداء المهاري الصحيح وتقلل من أخطاء الأداء وتقتصر في الوقت والمجهود .

- الألعاب الصغيرة التي تنمي مهارة أو مهارات محددة .

- يجب أن يضع المدرب في اعتباره عندما يعطي تمرينات مهارات ألا تكون مملة من حيث إخراجها وأن ينوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد روح المنافسة الشريفة المحبوبة .

- أن يعتني المدرب بتدريب اللاعبين على اللعب بكلتا اليدين .

- يلاحظ المدرب أن يعطي مع اللاعبين الممتازين والقدامى تمرينات مهارية مركبة .

8. العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله لآلية :

- العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب .

- عوامل الصفات البدنية .

- العوامل النفسية .



الأسبوع الثامن

المحاضرة رقم 08

- الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية .
- مدى توفر خبرات حركية متنوعة .



الإعداد الخططي في كرة السلة

تمهيد :

الإعداد الخططي يتأسس على كل من الإعداد البدني والمهاري والنفسي والمعرفي وإن تكامل هذه المكونات يسهم ايجابيا في أعداد خطط امثل، أي إن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعدادات لتحقيق هدف التدريب الرياضي .

الإعداد الخططي يقوم على الإعداد المهاري إذ إن خطط اللعب تعتمد على اختيار المهارة الحركية المناسبة لموقف اللعب من حيث الدقة وزمن الأداء والذي يتطلب حيزا كبيرا من العمليات التفكيرية والعقلية والتي تشمل (مثيرات المحيط - تحديد المثير - البحث في الذاكرة - اتخاذ القرار - تنفيذ القرار).

يعتبر الفهم المشترك بين اللاعب والمدرّب لمعنى التكتيك الخططي يبقى واحداً من أهم مفاتيح الفوز، وخصوصاً قدرة الاثنین على فهم المتغيرات والتطورات في الأداء الفني التي تحصل خلال زمن الأداء، أو ما يسمى زمن المباراة، وهذا يستدعي أن يكون المدرّب متصفاً بالقدرة على قراءة الخصم قراءة صحيحة وأن يضع خطته بناء على ذلك، وعندما نتكلم عن خطط اللعب، فإننا نعني بذلك الأداء المتناغم الذي يكتبه ويسطره المدرّب ويطبقه اللاعبون بمنتهى الدقة والمهنية والحرفية العالية في المباراة، الذي يشتمل على التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة.

1. تعريف الإعداد الخططي (التكتيك):

1.1. الإعداد الخططي: يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية تحت نطاق مختلف الظروف والعوامل في المنافسات والدورات.

- هو عملية تعلم و إتقان التعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة.

2.1. خطط اللعب : هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة ودونها، اللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب

- ويمكن أن نعبر عن الخطط بأنها تعني : "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق.



3.1. التكتيك الرياضي : هو الصورة المثالية لإنجاز حركي معين والطريقة الفعالة لتنفيذ مهارة حركية محددة، وهو أسلوب التحليل الميكانيكي البيولوجي لغرض الحركة القائم (هو خمود) ويستخدم الفرد التحليل الذي يسمح بأفضل استفادة لإمكاناته البيولوجية الميكانيكية، ويختلف الفرد عن الآلة في حركته بناء على تكوينه الجسماني وحدوده وإمكاناته، ولذلك يجب مراعاة هذه الظروف البيولوجية عند تطبيق القوانين الميكانيكية للحصول على أحسن أسلوب تحليل بمعنى تكتيك لغرض الحركة القائم، إلى جانب مطابقة هذه الأمثلة لقواعد وقوانين النشاط الرياضي الممارس، ويتغير التكتيك المثالي مع تطوير معلوماتنا ولعل التكتيك المثالي اليوم يأتي الغد بأمثل منه وأحدث، كما يختلف التكتيك المثالي من فرد لآخر باختلاف تكوينهم التشريحي وإمكاناتهم الفسيولوجية واستعداداتهم النفسية ولذلك نجد أن لكل فرد طريقة أداء خاصة به أي يمكن أن يؤدي فردين حركة معينة بتكتيك واحد ولكن بطرق أداء مختلفة طبقاً لخصائصهم وإمكاناتهم، ويجب على المدرب معرفة التكتيك الأمثل العام للأداء والتدريب الرياضي عليه لأنه أفضل أداء لتحقيق الغاية من الأداء، ولكن لا يمكن لكل أفراد تطبيقه بطريقة واحدة ولكن لكل فرد طريقة أداء تتماشى مع قدراته وإمكاناته .

2. أهداف الإعداد الخططي:

- تحقيق أعلى درجات الانتباه و تحسين مستوى التوقع خلال المنافسة.
- تحليل المواقف المتغيرة في ضوء المعلومات و المعارف الخططية.
- اتخاذ القرارات و الاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي.
- استخدام أفضل الأمثلة لكافة الوسائل لتنفيذ خطة اللعب.

3. فعاليات تحقيق الإعداد الخططي:

لتحقيق الإعداد الخططي يجب تحقيق العمليات التالية :

- اكتساب اللاعبين معلومات نظرية متعلقة بالخطط و العناصر المؤثر فيها.
- تطوير التفكير والتصور الخططي و إكساب اللاعبين أنماط خططية في ظروف ثابتة.
- الإعداد النفسي والخططي الذي يتضمن تطوير كل من الانتباه الإدراك والملاحظة.
- الربط بين فعاليات المختلفة مما يحقق أفضل النتائج.

4. أقسام الإعداد الخططي:

- 1.4. الإعداد الخططي العام: يعني تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على التفكير والسلوك الخططي بصورة عامة ومتدرجة في الرياضة بشكل عام.
- الربط بين كل من عناصر المقدرة على التفكير الصحيح واتخاذ القرار السليم وعامل الزمن بهدف سرعة الأداء الخططي في المواقف الرياضية بشكل عام.
- إكساب اللاعب المقدرة على تعديل السلوك وتغييره طبقاً للتغير الدائم للمواقف الرياضية بشكل عام.



2.4. الإعداد الخططي الخاص: يعني تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على إجادة الخطط

الخاصة حسب المواقف الرياضية.

- يمكن اكتساب الإعداد الخططي الخاص من خلال التعمق والإلمام بالمعلومات وإجادة خطط خاصة بالمواقف والتغيرات التي تكون في المباراة.

5. مراحل الإعداد الخططي :

1.5. مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية : في هذه المرحلة يقوم اللاعب باكتساب التصورات اللازمة للإعداد الخططي من خلال ما اكتسبه من معارف ومعلومات مرتبطة بخطط اللعب وهذا مما يبني عليه السلوك الصحيح من المباريات .

2.5. مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي : في هذه المرحلة يقوم المدرب بأداء النموذج بعناية و وضوح، لتوضيح الطريقة الصحيحة لأداء خطط اللعب مع مراعاة الإيضاح والشرح ثم يصعب ذلك تطبيقيا مع الممارسة العملية للاعب أو الفريق ، كما يجب التدريب على المواقف المتغيرة والمواقف المشابهة بالمباراة (مع المنافس) وبالتالي إن ما يتقنه اللاعب أو الفريق من الأداء الخططي يلعب دورا كبيرا في تحقيق المستويات الرياضية العليا.

3.5. تنمية وتطوير القدرات الخلاقة (إبداعية): إن ما يتعلمه اللاعب من سلوك خططي لا يكسبه أنماطا سلوكية جامدة بل يعود على استثمار قدراته في تغيير سلوكه وتعديله طبقا للمواقف المتغيرة في اللعب خلال المباريات و بالتالي تنمية مختلف القدرات الخلاقة التي تساعد اللاعب في الإدراك السريع لمواقف اللعب المختلفة و استحضار الخبرات السابقة التي مر بها في الماضي مما يساعده على تطوير الاستجابة السريعة للمواقف .

6. العوامل التي تؤثر على خطة اللعب في المنافسات هي:

1- العوامل المهارية.

2- العوامل البدنية.

3- العوامل الخلقية والإرادية.

4- العوامل الخارجية.

7. أنواع خطط اللعب:

1.7. خطط اللعب الهجومية الأساسية أو التكتيك الهجومي: ويعتبر هو مجموعة الأعمال والإجراءات التي

ينفذها الفريق الذي يملك الكرة، ويتضمن تكتيك الهجوم تنظيم الهجوم وتمهيد التهديد وتسجيل الهدف، ويتطلب الهجوم إتقان تأدية المهارات وخاصة التحرك السريع بالكرة، كما يتطلب تنظيم الهجوم الفعال للمباراة والإبداع من قبل المهاجمين، ولا يعد لاعبو الهجوم وحدهم أصحاب المسؤولية عن تنظيم الهجمات، وإنما أصبح على لاعبي الدفاع كذلك المشاركة في تنظيم الهجوم وإنهائه، بل إن الهجمة الصحيحة والخطيرة تبدأ فعليا من الدفاع، وقد شاهدنا مدافعين كثيرين يحرزون الأهداف، بل منهم من يشارك المهاجمين في الظفر بلقب هداف الدوري،



ولإتقان التكتيك الهجومى هنالك مبادئ للخطط الهجومية نذكر منها: العمق في الهجوم - الاتساع في الهجوم

- تبادل المراكز - الحركة من دون كرةالخ.

2.7. خطط اللعب الدفاعية الأساسية: وهي التكتيك الدفاعي الذي يعتبر هو مجموع الأعمال والإجراءات التي

ينفذها الفريق في أي مكان من أماكن الملعب في حالة فقد الكرة وامتلاك الفريق الخصم لها.

ويهدف التكتيك الدفاعي إلى إحباط هجمات الخصم ومنعه من تسجيل الأهداف واعتماداً على الدفاع القوى

والبناء يمكن للفريق تنظيم الهجوم دون تأخير وبصورة ناجحة، هذا وتتعلق الثقة بالنفس والاطمئنان للاعبين

والفريق إلى حد ما بالقوة الدفاعية للاعبين، ولا ينحصر مطلب إتقان تكتيك الدفاع في المدافعين وحدهم، وإنما

ينطبق على المهاجمين كذلك في الحالات التي يحاول فيها إعادة انتزاع الكرة من الخصم ومن مبادئ اللعب

الدفاعي نذكر الآتي:- التحكم والتقوية في الدفاع (عدم الاندفاع). الاتزان في الدفاع. التركيز في الدفاع -

دفاع رجل لرجل. دفاع المنطقة القريب من الهدف - التشكيل الدفاعي ((3-2)،(2-3)،

(2-1-2)،(1-2-2)، (1-3-1).....

8. خطوات التدريب على خطط اللعب :

1.8. الناحية النظرية: تسبق دائماً الناحية العملية الناحية النظرية ، ففي الناحية النظرية يقوم المدرب بشرح

التمارين الخطئية وشرح خطة اللعب وتحركات اللاعبين، حيث يدرك كل لاعب واجباته في الملعب ويقتنع بها

تماماً عندئذ يكون لدى اللاعب وضوح رؤية لما سيقوم به، ودون هذا يصعب على اللاعب تنفيذ ما يطلب منه

أداؤه في الملعب، والناحية النظرية والشرح على وسائل الشرح المختلفة ينميان قدرة اللاعب التصور الحركي التي

هي من أهم العوامل في التعليم وخاصة التعليم الحركي، وأهم النقاط في التعليم النظري للخطة هي:

- عمل نماذج وأشكال للخطة وشرحها على وسائل الشرح المختلفة.

- ملاحظات تعطى أثناء التدريب العملي.

- تحليل التمرينات العملية والتعليق عليها.

- تحليل كيفية تصرف كل لاعب في مركزه حتى يمكن أن يتعلم اللاعبون حسن التصرف، وأن تخلق فيهم روح

المسؤولية كي يمكنهم تأدية واجبهم كاملاً تلقائياً بدون إرشاد.

- يجب أن يدرك اللاعبون تماماً الطريقة التي سילعبون بها، فيشرح المدرب لكل مركز واجباته.

- مشاهدة مباريات الآخرين وتحليلها، فيقوم اللاعب بملاحظة اللعب عامة ثم اللاعب الذي يلعب في مركزه ثم

مجموعة من اللاعبين، وأخيراً يراقب بعض التحركات الخاصة التي تقوم بها بعض الفرق الممتازة، وهناك بعض

الأسس التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط الجماعية مثل:

1- اللياقة البدنية لجميع أفراد الفريق.

2- قدرة اللاعبين ومهاراتهم في التحكم في الكرة أثناء الحركة .



3 - أن تخدم الخطط الفردية الخطط الجماعية وهذا يعنى أن كل لاعب يجب أن يدرك أن هناك هدفاً من تحركه في الملعب، وأن هذا الهدف يخدم الخطة الجماعية.

4 - الوعي الكامل لجميع أفراد الفريق بواجبات مراكزهم وطريقة تنفيذ الخطة من الناحية النظرية والعملية.

2.8. التدريب في الملعب: بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخططية يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب، ويجب أن تكرر التمرينات الخططية مراراً وتكراراً حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة ومشتقة وتؤدي بآلية.

وهناك بعض الملاحظات على هذه التمرينات:

- يجب أن يلاحظ المدرب أن الإتقان في أداء المهارات الأساسية أثناء التدريب له أولوية ويؤدي التمرين أولاً في مساحة صغيرة وتزداد المساحة مع استيعاب اللاعبين لتحركاتهم وإتقانهم للأداء الحركي.

- يجب أن يربط التمرين الخططي بوجود مدافع سلبي أولاً ثم إيجابي يقوم بالمهاجمة القوية مع التقدم في التمرين (كما يحدث في المباراة تماماً) حتى يعتاد اللاعبون ذلك .

- تؤدي التمرينات السابقة في مساحة صغيرة من الملعب مما يصعب من التمرين وينمي مهارة اللاعبين المهاجمين الحركية ومقدرتهم في التحكم والسيطرة على الكرة مع سرعة الحركة وأخذ الأماكن وسرعة التصرف في الكرة .

- يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون التمرينات الخططية تتمشي مع المقدرة والمهارة الحركية للاعبين، فإذا كان التمرين صعباً قل شوق وحماس اللاعبين لأدائه لعدم مقدرتهم على ذلك والعكس إذا كان التمرين سهلاً فهو لا ينمي أي مهارة خططية للاعبين.

3.8. التطبيق في المباريات التجريبية: بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط التي وضعها تنفذ بدقة، ينظم مباريات تجريبية أولاً مع فرق متوسطة، حتى يستطيع أن يرى مقدار استيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة نوعاً، وحتى يكون تركيز اللاعبين منصبا على تنفيذ الخطط، ثم يتدرج بجعل فريقه يتقابل مع فرق قوية وخلال كل ذلك يقيم المدرب واللاعبون الخطط ومقدار تنفيذهم لها، وإصلاح ما يجب إصلاحه وتثبيت وتقوية الخطط الناجحة.

4.8. التطبيق في المباريات: هذه هي الخطوة الأخيرة وعلى المدرب أن يلاحظ أثناء المباريات مقدار تطبيق اللاعبين للخطط الفردية والجماعية والدفاعية والهجومية ويقوم بتحليل المباراة وكل لاعب على حدة.

9. الأسس التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط الجماعية:

- اللياقة البدنية لجميع أفراد الفريق .

- قدرة اللاعبين ومهاراتهم في التحكم في الكرة أثناء الحركة ومن جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم .

- أن تخدم الخطط الفردية الخطط الجماعية .

- الوعي الكامل لجميع أفراد الفريق بواجبات مراكزهم وطريقة تنفيذ الخطة من الناحية النظرية والعملية .



10. دور كفاءة بعض العمليات العقلية في الإعداد الخططي :

1. الإنتباه: اختيار وتهيؤ عقلي نحو شيء أو موضوع لملاحظة أو أدائه أو التفكير فيه، وعلى المدرب الاستفادة من خصائص الإنتباه، عند القيام بالتخطيط:
 - مراعاة درجة تركيب الخطط.
 - عدد اللاعبين الذين يتخذون الخطة.
2. الإدراك: ويعني استجابة العقلية للمتغيرات الحسية المعينة، وينبغي أيضا التعرف أو تفسير المعلومات المكتشفة بواسطة الحواس.
3. التذكير: وهي العملية العقلية التي تتطلب من الفرد أن يقدر شيئا حدث في الماضي، وهذا التقرير قد يكون عن طريق الاستجابات اللفظية أو الحركية.



الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي

في كرة السلة

تمهيد :

يعد الانتقاء الرياضي من أهم الموضوعات التي لاقته اهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة لأن لها دور في اختيار أفضل اللاعبين، وظهرت الحاجة إلى عملية الانتقاء الرياضي نتيجة وجود فروق فردية في جميع الجوانب البدنية والعقلية والنفسية، لذا وجب على المربي الرياضي أن يكون ملما بالأسس والأساليب العلمية للانتقاء الرياضي وذلك من أجل الوصول إلى المستويات العليا ومواكبة التطورات السريعة والمذهلة في جميع أنواع الرياضة.

1. الانتقاء:

عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة، بمعنى اختيار أفضل اللاعبين في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتمادا على الأسس والمبادئ والطرائق العلمية .

لاشك أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في أية لعبة أو فعالية رياضية مرتبطا أساسا بالتخطيط العلمي السليم لها، إذ أن مدة الإعداد والتدريب المرتبط بالتخطيط والذي قد يمتد سنوات عديدة تحقيقا لهدف الوصول بالرياضي إلى مستوى متكامل من الأداء الفني، وهذا "لا يتم إلا من خلال اكتشاف الرياضيين المتميزين وانتقائهم ومنذ المراحل العمرية المبكرة لهم"، إذ يرى (عزت محمود كاشف) أن " الانتقاء الرياضي يخص مجموع الرياضيين المتميزين بالمواصفات الجسمية والبدنية والوظيفية والمهارية والنفسية والعقلية التي تعد قدرات ومواهب واستعدادات لممارسة هذه اللعبة أو تلك بما يتلاءم ورغبات الممارسين وقدراتهم خلال المراحل العمرية المحددة التي يقترحها المختصون " .

بما أن السلوك الإنساني يعتمد على كل الجوانب البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية، وهو نتاج طبيعي لمساهمات هذه الجوانب مجتمعة، إذ تؤثر هذه الجوانب على سلوك الفرد ونشاطه اليومي، لذلك اتجهت البحوث والدراسات للبحث عن العوامل التي تحدد الوصول إلى عملية تضمن من خلالها وصول الناشئ إلى قمة الأداء، ولعل ذلك لا يتم بصورة واضحة إلا من خلال عملية الانتقاء والتنبؤ والتدريب على وفق الأسس العلمية الحديثة



مع توافر الدافعية والنشاط والمثابرة ، فالانتقاء " عملية يتم خلالها اختيار افضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة للإعداد الرياضي " .

كما يعرف الانتقاء بأنه " عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة ، بمعنى اختيار افضل اللاعبين في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتماداً على الأسس والمبادئ والطرائق العلمية " .

لعل من ابرز واجبات الانتقاء هو تحديد إمكانيات الناشئ التي لها صفة التنبؤ بالمستوى الرياضي الذي يمكن أن يصل إليه الناشئ في الوقت الافتراضي للبطولة ، لان التنبؤ هو التكهين بوقوع الأمر قبل وقته ، أي أن التنبؤ المسبق بالمستوى مهم جداً في عملية الانتقاء والتي تعد من " انسب الوسائل التي تأتي بأفضل الرياضيين من جميع النواحي البدنية والنفسية والوظيفية والاجتماعية " ، والتي تساعد المدرب على بلوغ اللاعبين بكرة السلة أعلى المستويات مختصرًا الوقت ومقللاً للجهد والتكاليف .

يعد موضوع التنبؤ أحد أساسيات عملية الانتقاء بصورة عامة وبكرة السلة بصورة خاصة والذي يجب أن يعتمد على وسائل علمية بحتة ضماناً لنجاح العملية التدريبية، إن التنبؤ " تقدير قيمة متغير ما من واحد أو اكثر من المتغيرات المستقلة" ، وهو " معرفة مدى ما يمكن أن يحدث من تغير على ظاهرة ما أو سلوك ما " .

- يعرف الانتقاء في كرة السلة بأنه العملية التي يتم من خلالها اختيار افضل اللاعبين في المرحلة العمرية ممن اجتاز الاختبارات الموضوعية للمؤشرات البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية والعقلية وممن يتميز بمواصفات جسمية عالية المستوى من طول فارغ ووزن متناسب مع الطول فضلاً إلى كون نمطه الجسمي من النوع العضلي .

- كما يعرف التنبؤ في كرة السلة بأنه إمكانية التعرف على قدرة اللاعب في الوصول إلى مستوى معين بدلالة القياسات الجسمية والصفات البدنية والقدرات الوظيفية والنفسية والعقلية والاجتماعية ومدى مساهمة كل منها في الأداء المهاري المطلوب بكرة السلة .

2. واجبات الانتقاء:

من ابرز واجبات الانتقاء هو التنبؤ بالمستوى الرياضي الذي يمكن أن يصل إليه الناشئ في الوقت الافتراضي للبطولة، إذ إن التنبؤ المسبق بالمستوى مهم جداً في عملية الانتقاء والتي تعد من انسب الوسائل التي تأتي بأفضل الرياضيين من جميع النواحي البدنية والنفسية والوظيفية والاجتماعية، والتي تساعد المدرب على بلوغ اللاعبين في كرة السلة أعلى المستويات مختصرًا الوقت ومقللاً للجهد والتكاليف .



إمكانية ضمان استمراره في ممارسة كرة السلة على مستوى ممتاز على الرغم من كون نجاح الناشئ في

الممارسة في المرحلة الأولى للانتقاء، يعتبر أحد مؤشرات صدق عملية الانتقاء إلا أن النتائج المستقبلية تعتبر المعيار الأهم لنجاح عملية الانتقاء.

3. مبادئ إرشادية لعملية الانتقاء:

- أن الانتقاء للموهوبين يعتمد على تنبؤ طويل المدى لأداء الناشئين في كرة السلة .
 - الانتقاء هو وسيلة لتحقيق الغاية الكبرى ألا وهي تطوير لاعبي كرة السلة.
 - أن عملية الانتقاء يجب أن يوضع لها قواعد محددة مرتبطة بالوراثة، كما في القياسات الانثروبومترية، التنبؤ بطول اللاعب من النواحي الوراثة.
 - يجب أن يوضع في الاعتبار أثناء الانتقاء المتطلبات والمحددات الأساسية المطلوب في كرة السلة .
 - أن الأداء في كرة السلة متعدد المؤثرات لذا يجب أن يكون الانتقاء متعدد الجوانب.
 - أن بعض متطلبات الأداء يمكن تنميتها من خلال التدريب.
- ### 4. المحددات الأساسية للانتقاء الرياضي في كرة السلة:

1.4 المقاييس المورفولوجية: الشكل العام للجسم، الحجم الكلي للنسيج العضلي والعظمي، طول الذراعين والرجلين.... الخ

2.4 الصفات البدنية الخاصة باللعبة: الحالة البدنية العامة للاعب من تحمل وسرعة ورشاقة وقوة ومرونة..... الخ

3.4 الجوانب النفسية :

- الميول والاتجاهات : التعاون/ الثقة بالنفس.... الخ
 - السمات الانفعالية والوجدانية : النظام/ روح القتال/ التحكم في النفس..... الخ
 - السمات العقلية والمعرفية : التركيز/ الذكاء /حسن التصرف..... الخ
- ### 4.4 المهارات الأساسية الخاصة باللعبة: التمير، الإستقبال، التنطيط والمراوغة، التسديد، الدفاع، الهجوم.... الخ

5.4 مراكز اللاعبين والمقاييس المورفولوجية لكل مركز .

5. مراحل الانتقاء في كرة السلة :

على الرغم من أن عملية الانتقاء تعتمد على ديناميكية الأعمار غير الثابتة والمتغيرة لكل مهارة على حدى



والتي أظهرتها ودلت عليها مستويات المشاركين وأعمارهم في بطولات العالم والألعاب الأولمبية، وبذلك يمكن تقسيم الانتقال على ثلاث مراحل ذات مواصفات وأعراض متشابهة لكل مرحلة.

أما أعمار كل مرحلة من تلك المراحل فتحدده كل لعبة أو نشاط رياضي على حدى، على ضوء طول المرحلة التدريبية الخاصة بأعداد اللاعب لتلك اللعبة أو الفعالية أو النشاط المهني من جهة، ومن جهة أخرى العمر المناسب للاعب لتلك الأنشطة وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم الانتقال على مراحل:

1.5. مرحلة الانتقال الأولى:

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتهدف عادة إلى مراعاة ما يأتي:

أ - الحالة الصحية العامة : من خلال التأكيد على كفاءة الأجهزة الوظيفية في الجسم كجهاز القلب والدوران فضلا إلى اختبار وظائف الدم وكذلك التأكيد على خلو الجسم من الأمراض المستوطنة، والتي لها مردود سلبي على الصحة العامة.

ب - النمط الجسمي : يلعب النمط الجسمي لكل لعبة أو مسابقة أو فعالية رياضية دورا إيجابيا كبيرا، يستدعي قياس أنماط أجسام اللاعبين بحيث يتناسب كل نمط مع النشاط البدني المعني وذلك من خلال القياس المبدئي للأطوال والأوزان والأعراض والمحيطات والتي تمثل في تلك المرحلة دورا محددًا حيث يمكن أن تتغير تلك القياسات والأنماط في المرحلة الثانية والثالثة.

ج - الفروق الاجتماعية الخاصة بكل لاعب : تمثل الحالة الاجتماعية للاعبين المنتقاة دورا إيجابيا على تقدم المستوى، حيث يلعب الاستقرار العائلي دورا مهما في استقرار اللاعب نفسيا وما لذلك من مردود إيجابي على الانتظام في التدريب من ناحية و إمكانية تحمله لجرعات التدريب من ناحية أخرى.

د - مستوى القدرات البدنية : من الأهمية بمكان قياس القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والبدء بعمل السجلات الخاصة بتوثيق نتائج تلك القدرات للمتابعة في المرحلتين اللاحقتين للانتقاء.

هـ - اختبار السمات النفسية: وذلك من خلال إجراء الاختبارات الخاصة بقياس اتجاهات اللاعبين نحو الأنشطة الرياضية ومدى إقبالهم على التدريب المستمر وبالجرعات المحددة من المدربين فضلا عن اتصافهم بقدر كبير من الشجاعة والإصرار والمثابرة والثقة بالنفس وهي سمات نفسية لها تأثير إيجابي كبير على تقدم المستوى.

2.5. مرحلة الانتقال التوجيهي :

تمثل مرحلة الانتقال التوجيهي والتخصصي مرحلة يبدأ فيها توجيه اللاعبين المنتقنين نحو تخصصاتهم بالنسبة للألعاب والفعاليات الخاصة بكل منهم إذ يقوم المدربون والفنيون بوضع الخطط التدريبية الخاصة بتلك المرحلة واجتيازها بنجاح في ضوء مواصفات المرحلة ومتطلباتها، بحيث يمكن تحديد أعمار اللاعبين، بين (11-13) سنة لألعاب القوى ، وبين (10-11) للألعاب الفرقية والجمباز والسباحة من (6-7) سنوات، وبذلك



يمكن استمرار تلك المرحلة من ثلاث سنوات إلى أربع سنوات حتى يتمكن اللاعب من إظهار قدراته البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية الأكثر صدقا وثباتا من المرحلة الأولى للانتقاء.

وعلى ذلك يجب التأكيد على ما يأتي:

أ - الحالة الصحية العامة : يتم فيها متابعة الحالة الصحية العامة للاعبين المنتقين دوريا وبعد كل فترة تدريبية، للحيلولة دون وصول اللاعب إلى مرحلة التعب السريع الناتج عن التدريب الزائد وغير المناسب لقدرات اللاعبين.

ب - اختبارات القدرات الوظيفية الخاصة : ويتم ذلك من خلال، قياس النبض الطبيعي بعد مجهود وبصفة مستمرة مع التسجيل، قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ومظاهاته بالمعدلات المناسبة لكل فعالية، قياس حجم القلب النسبي ومظاهاته بمعدلات حجم قلوب الرياضيين ذوي التخصصات المختلفة.

ج - الحالة الاجتماعية الخاصة باللاعب : يتم التأكد من القائمين على العملية التدريبية على حالة الاستقرار الاجتماعي من حيث البيت ومعيشتهم والمدرسة ودراسته والغذاء وكميته والتكيف الذي يؤثر على مستوى تدريب اللاعب ونتائجه.

د - مستوى القدرات البدنية الخاصة : يتم التركيز على القدرات البدنية الخاصة حيث يكون لها تأثير إيجابي مباشر على تحسين مستوى الأداء من ناحية ومستوى الإنجاز من ناحية أخرى.

هـ - اختبار السمات النفسية للاعبين: تختلف السمات النفسية الخاصة باللاعبين في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة إذ يؤخذ في الاعتبار الميول والدوافع والاتجاهات.... الخ.

3.5. مرحلة الانتقاء النهائي:

تعد المرحلة الحاسمة لتوجيه اللاعبين نحو تخصصاتهم الأكثر دقة فالمهاجمون في الألعاب المختلفة ينتقون على أساس مواقف كل منهم، هذا جناح ايمن وذاك ايسر أو قلب هجوم وكذلك المدافعون وكذلك الحال للمسافات القصيرة والطويلة والمتوسطة في العاب القوى والسباحة يتحدد لاعبو كل مسافة على حدة، فضلا عن تثبيت أوزان اللاعبين في الملاكمة والمصارعة والتي على أساسها يقوم النزال في البطولات المختلفة. كذلك تتوقف بداية أعمار اللاعبين في تلك المرحلة على أعمار المرحلتين الأولى والثانية للانتقاء، إذ يمكن تحديد أعمار لاعبي العاب القوى بين (14 - 15) سنة والألعاب الفرقية ما بين (15 - 18) سنة والجمباز والسباحة بين (10-14) سنة وبذلك يكفي تلك المرحلة من (3-4) سنوات حتى تتمكن الصفوة من اللاعبين المنتقين من تحقيق مستوى متميز لهم حيث يؤهلون بذلك إلى المستويات الرياضية العالية، وعلى ذلك يجب مراعاة اختبارات العلاقة بين القدرات البدنية والوظيفية بالمستوى المهاري، إذ يعتمد مستوى المهارة الفنية والخطية بشكل عام على مستوى كل من القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بتلك المهارات.

6. مراحل انتقاء المواهب الرياضية في المجال الرياضي:



1.6. الانتقاء المبدئي: 8-9 سنوات يكون هدف هذا الانتقاء هو تحديد الحالة الصحية للناشئين. والكشف عن

المستوى البدني والخصائص المورفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية.

تبدأ هذه المرحلة من السابعة أو الثامنة من العمر ويراعى في ذلك العمر البيولوجي إضافة إلى العمر الزمني، وتستمر من ستة أشهر إلى عام واحد .

تتضمن هذه المرحلة التأكد من السلامة الصحية وخلو القوام من التشوهات البدنية، وكذلك التأكد من سلامة النضج البدني واكتماله بما يسمح بأداء الحركات الطبيعية بسلاسة وتكامل.

2.6. الانتقاء الخاص: 9-13 سنة يكون هدفه هو اختيار أفضل الناشئين من بين ما نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى .

- توجيه الناشئ لنوع النشاط الذي يتلاءم مع امكانياته ويتم ذلك بعد فترة تدريبية طويلة للناشئ وتطوير اللياقة البدنية - المحددات النفسية- الانثروموترية وكذلك المهارات الأساسية وطرق اللعب في النشاط الممارس.

تبدأ هذه المرحلة في سن التاسعة تقريبا وتنتهي في سن الثالثة عشرة، وفيها ينتقل التعامل إلى مستويات أعلى حيث تتضمن قياسات اللياقة البدنية العامة والقياسات الانثروموترية ونمط الجسم والكفاءة الوظيفية وخاصة ما يتعلق منها بسلامة القلب والجهازين الدوري والتنفسي، والمحددات النفسية الخاصة بالشخصية والمويل والرغبات، وفي هذه المرحلة تبدأ اختبارات المهارات الأساسية للعبة: (المناولة، التنطيط، التهديف، المتابعة).

3.6. الانتقاء التاهيلي: 13-16 سنوات يكون هدفة - التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدرته.

- انتقاء الناشئ الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العليا للوصول للبطولات.

تبدأ هذه المرحلة في سن الثالثة عشرة وتنتهي في سن السادسة عشرة وتتضمن اختبارات متقدمة ودقيقة للنواحي الوظيفية والنفسية، والتأكيد على المواصفات الموضوعية الملائمة للعبة (نمط الجسم) وكذلك اختبارات لقياس اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة السلة وكذلك المهارات الأساسية الهجومية وطرق وخطط اللعب المتقدمة.

7. الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية:

هناك عدة صعوبات ونذكر منها:

- الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنبؤ بالرياضي الموهوب أثناء عملية التقييم في حين أن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية...وهي متغيرة.

- عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة تحدد قدرات الرياضي الموهوب، فالاختبارات التي تجرى أثناء الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية.

- أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضي الموهوب نظرا لأن الموهبة هي حالة نادرة.



عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة، فهي مرتبطة بتطور قدرات الرياضي المختلفة والمتواصلة (جسمية، نفسية، حركية...) مما يطرح مشكلة اكتشافها وانتقائها وتوجيهها نحو التخصص

8. المتطلبات الوظيفية للاعب كرة السلة :

كرة السلة لعبة ذات متطلبات بدنية عديدة، إذ يحتاج اللاعب فيها إلى السرعة والقوة والتحمل فضلا إلى القدرة على الاستمرار في الأداء العالي المستوى خلال 40 دقيقة وعلى أربع فترات تمثل شوطي المباراة، إذ تشير "بعض الدراسات العلمية إلى أن المسافة التي يقطعها اللاعب خلال شوطي المباراة في ملعب طوله 28 مترا وعرضه 15 مترا يتراوح بين 5-8 كلم"، وهذه المسافة يقطعها اللاعب بطريقة سريعة ذهابا وإيابا على طول الملعب، فضلا عن تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية المطلوبة خلال المباراة وكذلك حركات الارتكاز والوثب وغيرها من المهارات.

عليه فإن العمل الوظيفي الذي يواجهه لاعبي كرة السلة خلال المباراة يكون عالي الشدة وان متطلبات هذا العمل من القدرات الهوائية واللاهوائية عالية جدا وتحتاج لكفاءة وظيفية عالية من أعضاء جسم اللاعب وأجهزة كافة لتلبية تلك المتطلبات، ولكون أن الأداء البدني خلال المباراة في كرة السلة يعتمد على إنتاج الطاقة بالطريقة اللاهوائية وهذا يشكل ما نسبته 85% في حين أن النظام الهوائي يشكل ما نسبته 15% فقط، مما يتطلب من المدرب التأكد من أن لاعبيه يمتلكون المتطلبات الوظيفية التي يعتمد عليها الأداء، ويتم ذلك من خلال الاختبارات الدورية على اللاعبين إذ أن " المعرفة بالظواهر الفسيولوجية تساعد في فهم الظواهر السلوكية"، وبالتالي القدرة على تفسير حالة التسارع أو التباطؤ في الأداء أثناء المباراة، وهذا يشير إلى انه يجب على اللاعب امتلاك القدرات الوظيفية التي تمكنه من الاستمرار في الأداء من غير حدوث هبوط في مستوى أداءه (القدرات اللاهوائية والهوائية)، أي انه وصل إلى مرحلة التكيف الذي هو " عملية تتواءم وتوافق وانسجام بين ظروف ومتطلبات الحمل الخارجي والداخلي للتدريب، حتى يتميز الأداء بالاقتصاد في الجهد والقدرة على مواجهة التعب وارتفاع مستوى الأداء .

9. بعض نماذج برامج انتقاء الناشئين :

تعددت وجهات النظر في وضع برامج انتقاء الناشئين الموهوبين إذ لا يوجد برنامج محدد للانتقاء يمكن تطبيقه في كافة الرياضات، والتي يقصد بها المراحل التنفيذية المتسلسلة التي تستخدم في إنجاز عملية الانتقاء بشكل عام في أية رياضة أو لعبة بغض النظر عن نوعها.

وفيما يأتي بعضا من نماذج الانتقاء، نعرض خطوطها الرئيسية بشكل عام:

1.9. نموذج (هارا) لانتقاء الناشئين:

يعتقد في إمكانية الاستدلال على ما إذا كان الناشئون يمكنهم النجاح والتفوق في المجال الرياضي من خلال الخطوات التي تضمن استمرارهم في التدريب والوصول إلى المستويات العالية وهي كما يأتي:

أ - إخضاع الناشئين لبرامج تدريبية : في هذه الخطوة يتم إخضاع الناشئين المطلوب انتقاء المواهب منهم لبرامج تهدف رفع مستوياتهم الرياضية بشكل عام وخلال هذه البرامج يجرى لهم تحليل مكثف لمواهبهم واستعداداتهم مع مراعاة ما يأتي:

- إعداد البيئة التدريبية السليمة المتكاملة، أدوات، ملاعب، كرات ووسائل مساعدة.
- إعداد البيئة الاجتماعية في المجال الرياضي والمجال المجتمعي بشكل عام، إذ تعد البيئة الاجتماعية عنصرا مهما وله تأثير كبير في التطور الرياضي من خلال تشجيع الأسرة على الممارسة للألعاب الرياضية.

ب - انتقاء الناشئين الموهوبين :

يتم خلال هذه المرحلة انتقاء الناشئين الموهوبين على مرحلتين وكما يأتي:

1. مرحلة عامة : ويتم خلالها اختبار كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام من خلال إجراء اختبارات السرعة والقدرة والتحمل والقوة المميزة بالسرعة والقدرات الحركية والقدرات البدنية.
2. مرحلة تخصصية : ويتم خلالها اختبار القدرات التخصصية بمعنى اختيار المهارة الخاصة لممارسة نوع الفعالية المطلوبة .

2.9. نموذج (هافيليك) لانتقاء الناشئين:

حدد هافيليك عدة مبادئ يجب اتباعها خلال مراحل الانتقاء وكما يلي...

- التأكد من أن الناشئين الذين سيقع الاختيار عليهم سوف يتمكنون من الاستمرار في التدريب في ذات الرياضة التخصصية.
- مراعاة عدم التخصص المبكر، بل يجب الممارسة في عدد كبير من الرياضات في السن المبكرة.
- الاختيار يجب أن يتم خلال تتبع التأثير الوراثي ومدة النمو والتطور الثابت له والتأكد من أن الناشئ يؤمن بقيمة جيدة (علما بان القيم قابلة للتغيير) .
- أن الأداء الرياضي له مؤثرات متعددة ومتداخلة، إذ لا بد أن تقول علوم الرياضة كلمتها وتسهم في الانتقاء من خلال مبادئها وأسسها العلمية.
- مراعاة العوامل التي تتأثر بالوراثة مثل الطول والموروثات الثابتة مثل السرعة، و أخيرا الجوانب غير الثابتة مثل الدوافع.
- يجب أن يتم الاختبار من خلال عدد كبير من الناشئين.
- الاختبار يجب أن يتم من خلال معلومات مستقاة بعناية وبأساليب علمية مثل الاختبارات والقياسات.
- يراعى عند الانتقاء متغير التنافس، إذ يجب أن يوضع في الاعتبار.

3.9. نموذج (بومبا) لانتقاء الناشئين:

تتبع بومبا انتقاء الناشئين منذ الستينيات من القرن الماضي وقام بدراستها واستخلص ثلاث خطوات لها وهي كما يأتي:



- الخطوة الأولى: تتضمن قياس القدرات الإدراكية والحركية والتحمل والقوة العضلية والقدرة العضلية والمهارات.
 - الخطوة الثانية: تتضمن قياس السمات الفسيولوجية ، ويقصد بها مدى كفاءة أجهزة أجسام الناشئين وقدرتها على الأداء البدني .
 - الخطوة الثالثة : وتتضمن القياسات المورفولوجية.
- ويؤكد بومبا على أن الانتقاء يجب أن يتم من خلال مقارنة الناشئين في القياسات التي تجرى في الخطوات الثلاث السابقة بنظيرتها في المستويات الممتازة للرياضات التخصصية.