

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكلي محمد اولحاج - البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

وثيقة بيداغوجية تعليمية لطلبة السنة الأولى ليسانس

مقياس: كرة السلة

إعداد الأستاذ:

طراد توفيق

مقياس كرة السلة

1- توصيف مقرر دراسي (المقياس)

المؤسسة: جامعة آكلي محند اولحاج – 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 لأعمال موجهة + ساعتان محاضرة

أستاذ المقياس: د/طراد توفيق

البريد الإلكتروني: (tradtawfik10@yahoo.com)

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

1- الرفع من المستوى المعرفي والمفاهيمي في لعبة كرة السلة.

2- التعرف على القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص كرة السلة

3- الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطالب في التخصص .

4- التعرف على قواعد تحكيم رياضة كرة السلة .

5- تمكين الطالب من الإطلاع على أهم النظريات المختلفة في تدريب كرة السلة .

المحاضرة الأولى

تاريخ 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 طريق المحاورة والتنطيط أو بتمرير الكرة إلى زميل من فريقه.

1- تاريخ كرة السلة :

1-1- كرة السلة القديمة:

يعود تاريخ نشأة هذه اللعبة إلى القرن السابع قبل الميلاد، وكانت تمارسها بعضاً من الحضارات القديمة من أمثال الكولمبيون القدماء إضافة إلى قدماء المصريين وشعوب ألمايا، وكانت تشابه لعبة كرة السلة واسمها البوكتابوك، وكانوا يمارسوها سواء بشكل فردي أو زوجي أو من خلال فريق ضد فريق . كما أنها كانت تمارس بواسطة ضربها 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

1-2- كرة السلة الحديثة :

نشأت كرة السلة في مدينة سبير نجفيلد بولاية ما سيشوستس الأمريكية في نهاية سنة 1891م على يد جيمس نايسميث أستاذ التربية الرياضية الأمريكي وعضو جمعية الشبان المسيحية، حيث أراد أن تكون هذه اللعبة مجرد وسيلة للراحة النشطة للاعبين كرة القدم الأمريكية خلال فصل الشتاء، حيث تتوقف المباريات ويزداد هطول الأمطار، قرر نايسميث أن يستخدم في لعبته الجديدة كرة كتلك المستخدمة في كرة القدم، لأنها كرة كبيرة بحجم يكفي لإساقها بسهولة، حيث 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 إلا أن اللاعبين صادقتهم 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 اهدتوا إلى تفريغ قاع السلة لتسقط منها الكرة بعد كل رمية ناجحة .. وأخيراً تم الاستغناء عن سلال الخوخ ، وتم تركيب سلة كما نرى اليوم .

- وقد 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 سبير 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.

- 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 .

- 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.

- 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 .

- أنشأت الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (National Basketball Association) (NBA) سنة 1949.

- في عام 1997، تم إنشاء الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية للسيدات (WNBA) بدعم من قبل الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA)
- تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة السلة (Fédération Internationale de Basketball) (FIBA) Amateur في عام 1932.

- تأسس الاتحاد الأوروبي لكرة السلة (FIBA Europe) عام 1957 ويضم 51 اتحاد وطني .
- تأسس الاتحاد العربي لكرة السلة في عام 1974م، 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 .

1-3- 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 سنوياً، في مناطق الجزائر الوسطى ووهران وكان ذلك في سنة 1947 م، أما في قسنطينة فقد بلغ 1000 منخرط سنوياً، وفي تلك الفترة كان مستوى كرة السلة جيداً، وذلك ما يؤكد تنويع 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.

المحاضرة الثانية

القواعد الأساسية والتحكيم في كرة السلة

- تمهيد:

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. وتنظم 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.

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.

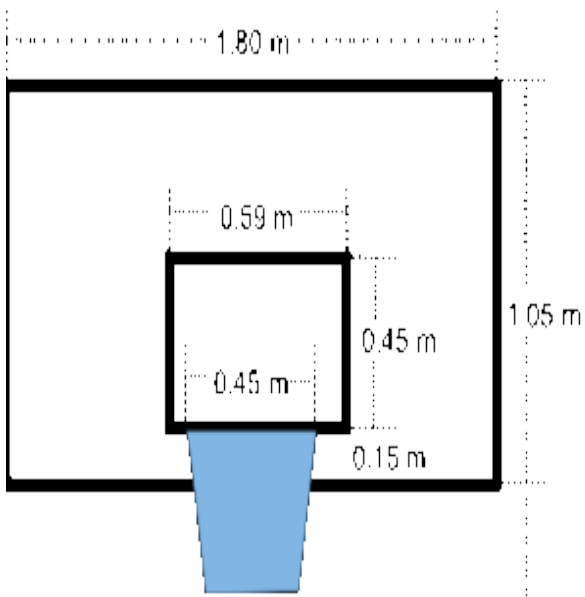
- تتكون السلة من حلقة حديدية وشبكة تتدلى من الحلقة أو الطوق المعدني ويكون قطره حوالي 45 سم وسمكة حوالي 20 مم، ويتم صناعة اللوحان الذين يتم تثبيت الحلقة عليها من الزجاج الليفي أو من المعدن والشبكة المتدلية من الحلقة تكون مصنوعة من القطن أو نسيج اصطناعي.

- 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.



مكتبة معلم التربية البدنية

2.90 m

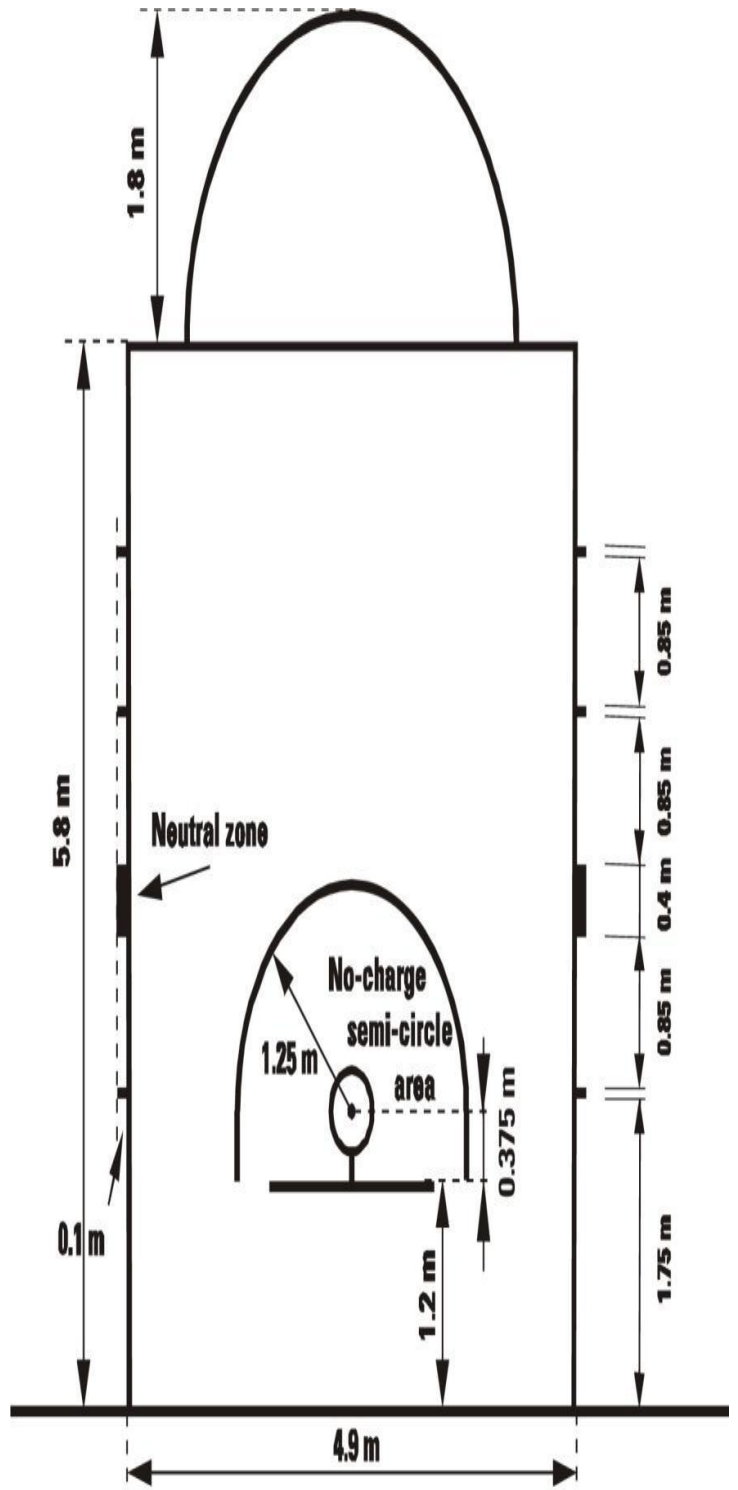
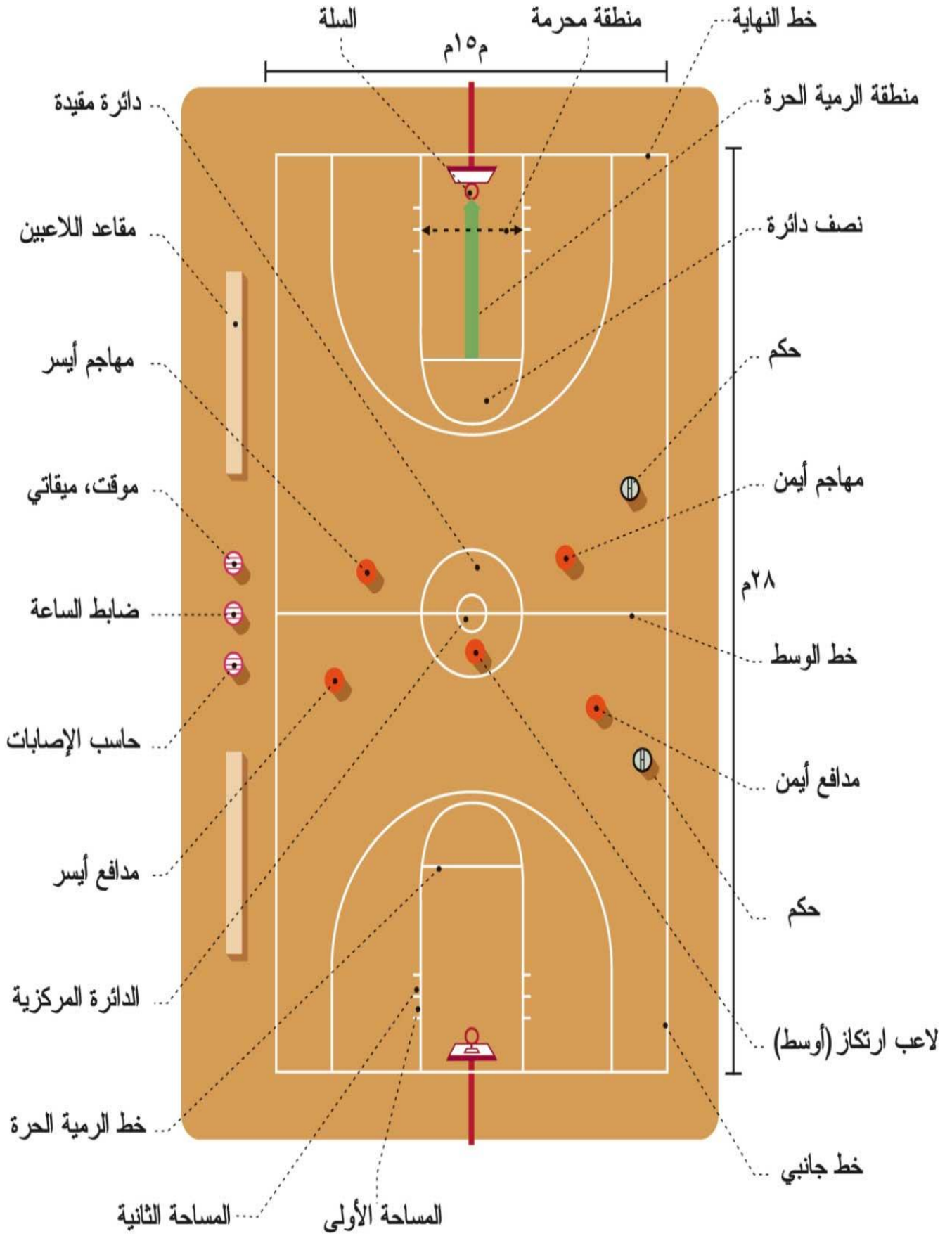
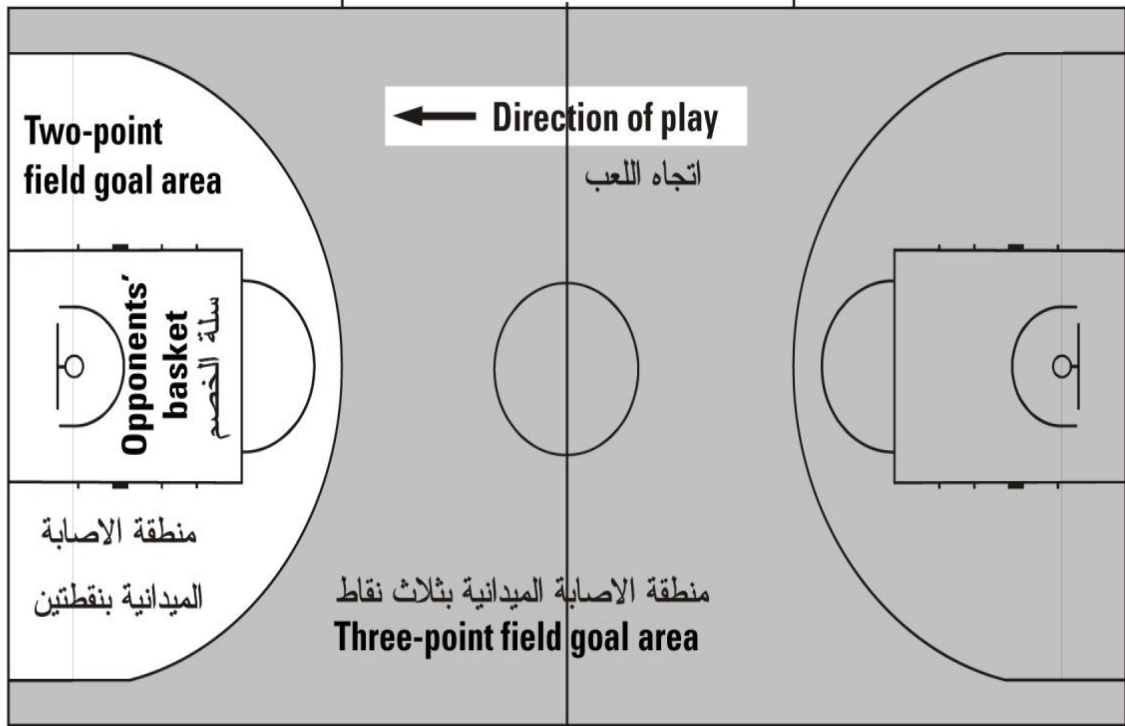


Diagram 2 Restricted area

شكل رقم (٢) المنطقة المحرمة

- 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)

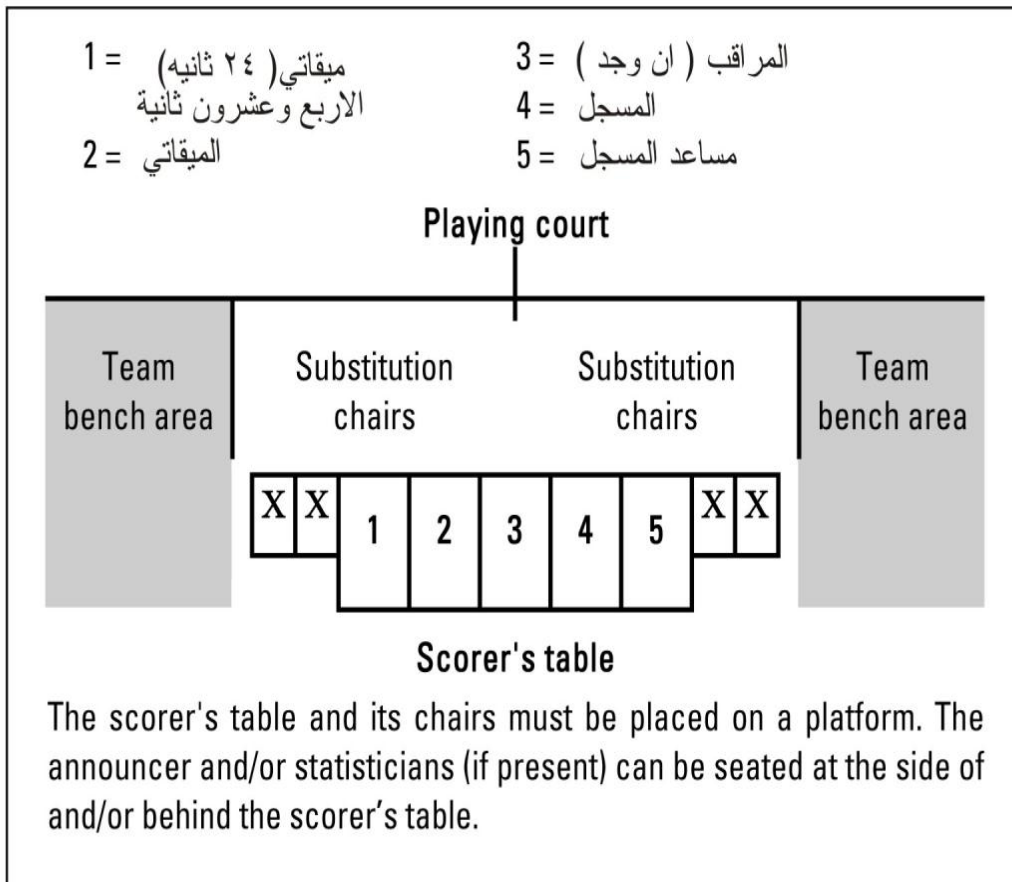


Diagram 4 Scorer's table and substitution chairs

شكل (٤) طاولة المسجل و مقاعد التبديل

2- القواعد الأساسية في كرة السلة

1-2- 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 عالياً 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 .
- يسمح للفريق بتبديل 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 المتفق 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 التنطيط 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 الآخر 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 متعمدا 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 أمسك 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 الحكيم بأن يقوم أحد الحكيمين باحتساب مخالفة لفريق والحكم الآخر باحتساب مخالفة للفريق المضاد .

- إذا استقرت الكرة على حامل السلة ما عدا بين الرميات الحرة .

2-2- 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 الأخر – 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 تنجح الإصابة من منطقة النقطتين يمنح رميتين حرتين.

3- إذا لم تنجح الإصابة من منطقة الثلاث نقاط يمنح ثلاث رميات حرة.

- لا يسمح للفريق المسيطر على كرة حية في منطقتهم الأمامية التسبب بعودة الكرة بطريقة غير مشروعة الى منطقتهم 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 خطأ شخصي ضد بعضيهما البعض في نفس الوقت تقريبا.

- يحتسب خطأ شخصي ضد اللاعبين اللذين ارتكباه بدون 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 المسيطر 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 يعقباها استحواذ على الكرة من منتصف الملعب أو رميات حرة حسب الحالات

ح- **خطأ عدم الأهلية :** خطأ جسيم يتنافى مع الروح الرياضية وجزاؤه أخراج اللاعب فورا 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 مستحوذا على الكرة فيكون الجزاء فقد الفريق لحيازة الكرة ويقوم بإدخالها أحد أفراد الفريق الآخر من خارج حدود الملعب .

2-2- المصابون:

- يجوز للحكم إيقاف المباراة في حالة إصابة لاعب (لاعبين) .
- يتمتع 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 فورا(خلال 15ثانية تقريبا) ،أو إذا تلقى العلاج، فيجب أن يتم استبداله ما لم ينقص الفريق عن 5 خمسة لاعبين على أرض الملعب.

- يسمح للطبيب أن يدخل أرض الملعب بدون إذن من الحكم إذا كان اللاعب المصاب يتطلب معالجة طبية فورية وفقا لفتاعة الطبيب .

2-3- المدربون :

- 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 للعب حتى وان حضروا بعد بداية المباراة .

- يجب على كلا المدربين تأكيد موافقتهما 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)الخمس 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 .

2-4- الحكام في كرة السلة:

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

- الحكم الأول: وهو رئيس الحكام.

- 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>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

المحاضرة الثالثة

المهارات الأساسية في كرة السلة

مدخل عام :

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 وللفوز 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 التمرير 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 .

لا بد 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 جداً 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 الآخر 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 لا بد 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 إحدهما 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.

2- الجري أو البدء والانطلاق: 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 و الاتجاه 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. - الدفاع ضد المحاورة - المكان الدفاعي

- الدفاع ضد التميرير. - الدفاع ضد التصويب

1-2- المهارات الأساسية بالكرة :

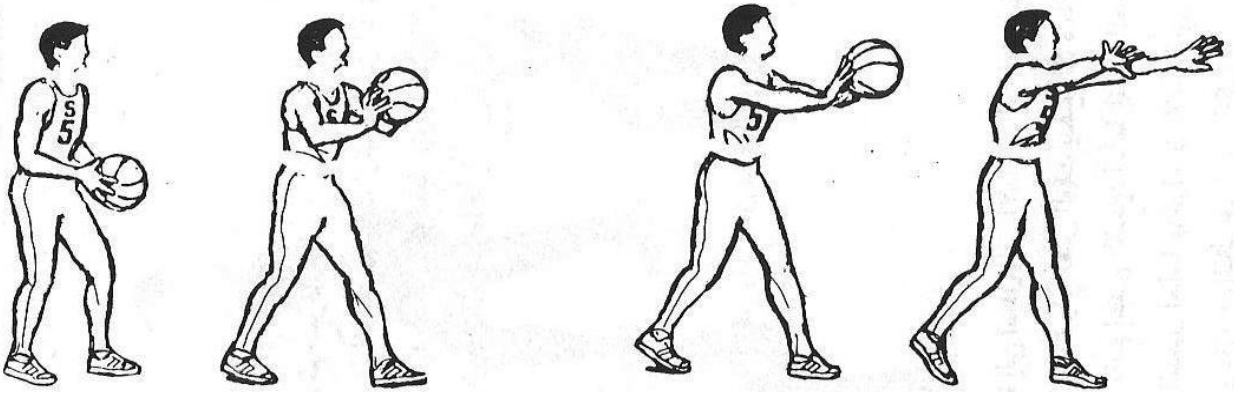
- مسك الكرة - استلام الكرة و السيطرة عليها - التميرير - تنطيط الكرة - التصويب

1-2- مسك الكرة واستلامها (الأداء الفني للمهارة):

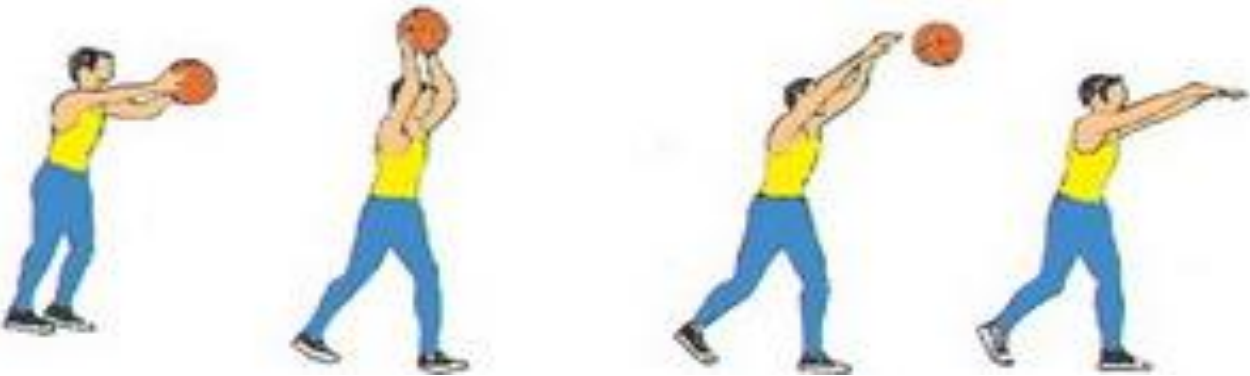
إن مسك الكرة بالطريقة الصحيحة هو أول المهارات الأساسية في كرة السلة إذ أنه بدون إتجادة هذه المهارة لا يمكن للتلميذ أن يحاور أو يصوب أو يمرر.



2-2- أنواع التمريرات :
2-1- التمريرة الصدرية:

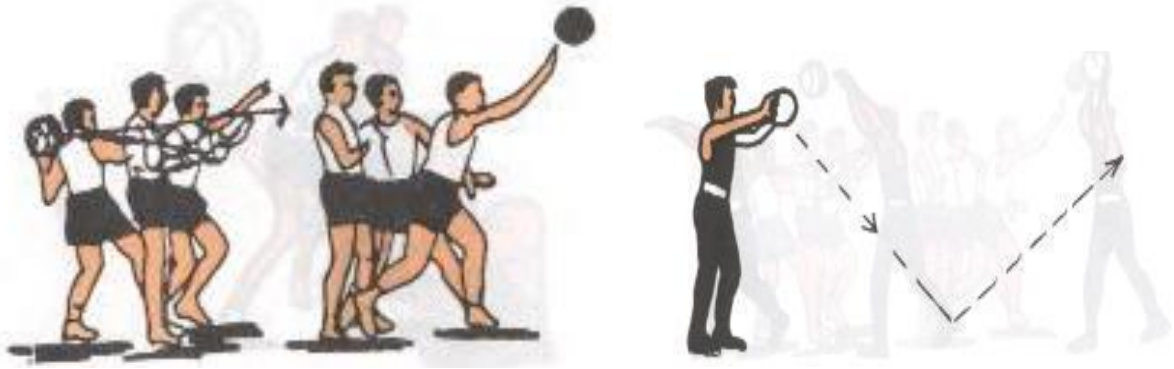


2-2- التمرير باليدين من فوق الرأس:



وهناك الكثير من أنواع التمريرات منها مثلا:

- التمريرة البسيطة في حالة قرب الزميل - التمرير بيد واحدة (من الأسفل - من الأعلى - من خلف الظهر - من أعلى الكتف) - التمريرة الخاطافية - التمريرة الجانبية.....الخ



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 -



- المنخفضة -

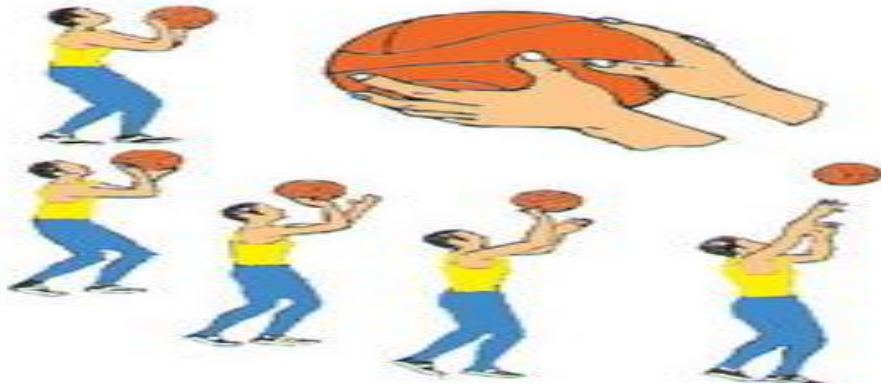
4-2- التسديد نحو السلة :

1-4- من حيث الحركة :

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

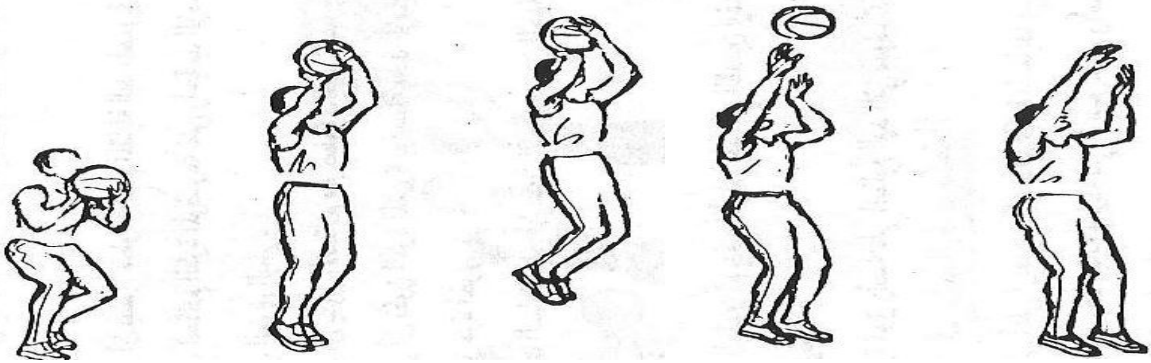
أ- التسديد من الثبات (الارتكاز):

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 .

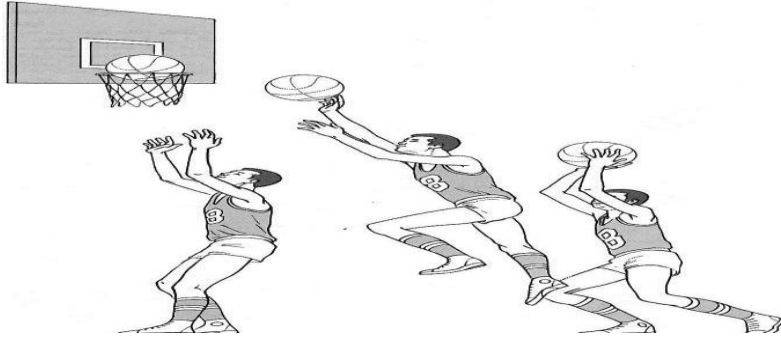


ب- التسديد من القفز:

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.



4-2- 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 .

المحاضرة الرابعة

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 :

- 1- يؤخر الإرهاق .
- 2- يساهم في إسرار استعادة القوى .
- 3- يساعد في تنمية القوة الذهنية .
- 4- يحسن التركيز خلال التدريب والمنافسة .
- 5- يساعد في تطوير التكنيك .
- 6- يحسن نوعية التكنيك .
- 7- يقلل من خطورة حدوث الإصابات .
- 8- يحسن الصحة العامة.

1- التحضير البدني :

1-1- تعريف التحضير البدني:

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 وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.

1-2- الصفات البدنية للاعب كرة السلة :

- **التحمل** : ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية والمهارية والخطوية 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 .

- **القوة** : تتطلب حركات لاعب كرة السلة أن يكون قويا ، فالوثب أو التصويب على السلة أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا .

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

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

- **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 تمرينات المرونة لجميع أجزاء الجسم عامة.

1-3- القدرات الواجب توفرها عند لاعبي كرة السلة:

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

1-4- 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 180 ض/الدقيقة 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 .

1-5- 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 أسبوعياً .

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.

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

1-6- 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 مثلاً. وهكذا يجب أن يضع المدرب مبدأ الخصوصية أمامه وهو يخطط الجرعات التدريبية.

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

- مبدأ التدرج في التحميل : يجب أن تتم الزيادة في التحميل بشكل متدرج وهذا من المبادئ التي يهملها معظم المدربين مسبباً بذلك تأخيراً كثيراً 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 التموج 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 الخططية 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 .

2-1- 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 و الأحماض الدهنية و الأحماض 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 .

2-3- نظام التغذية:

برنامج التغذية بالنسبة للاعب من حيث:

النوعية والكمية والوقت في تناول الغذاء

4-2- العوامل الكيمائية 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- كيف تتزود العضلات بثلاثي فوسفات الاديونوسين (ATP):

تتزود العضلات بثلاثي فوسفات الاديونوسين(ATP) وفقاً لثلاث نظم تستهدف إعادة تصنيع (تخليق) ال (ATP) في خلايا العضلات وهذه النظم هي:

1- نظام فوسفات الكرياتين وثلاثي فوسفات الاديونوسين.

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

3- نظام أوكسجين الهواء الجوي (الغلوكزة الهوائية).

2-6- أنواع القدرات الفيزيولوجية:

تنقسم القدرات اللاهوائية إلى نوعين هما:

1- 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- 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.

2-7- 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.

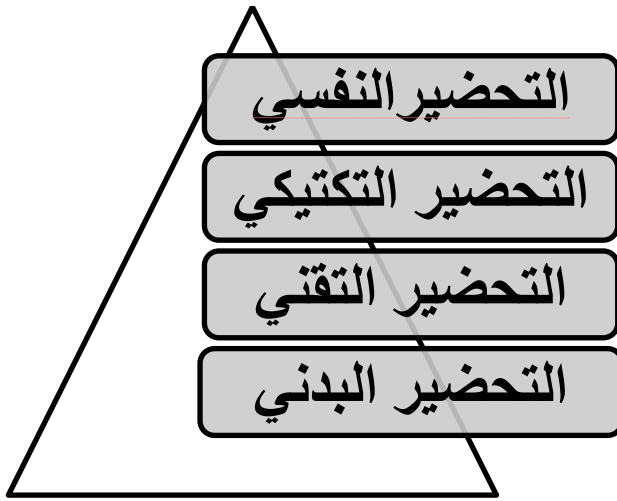
- الاختبارات والمقاييس الفيزيولوجيا لنظم الطاقة.

المحاضرة الخامسة والسادسة

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 البسيكولوجي 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. 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 نفسياً بمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.

3- مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة السلة :

تشمل عملية الإعداد النفسي للاعبين على المكونات التالية :

3-1- 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 دوراً هاماً في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الانجاز الرياضي .

3-2- الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب : هذه الصفات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على احمال مختلفة الحجم والشدة ، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرارة، وتحدد من حيث :

- القدرة على التنافس والسعي اليه .

- صلابة الشخصية .

- القدرات العصبية " الاستعداد للاستثارة " .

- السمات الإرادية.

- المظاهر الانفعالية .

- الحالة المزاجية .

واهم 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.

3-3- 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 .

4- أنواع الإعداد النفسي:

4-1- الإعداد النفسي طويل المدى(العام):

يكون لعدة شهور أو سنوات قبل المنافسة لتنمية وتطوير الاتجاهات الإيجابية والسماة الإرادية العامة والخاصة لدى اللاعبين.

هناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها وملاحظتها خلال هذه الفترة منها :

- 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 و الخسارة والتي تعتبر مفيدة تؤدي إلى تحفيز اللاعب على التدريبات بدون غرور .

4-1-1- 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 .

4-2- التحضير النفسي قصير المدى:

ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للاعب قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية (المباريات).

يبدأ هذا التحضير من التأكد من مشاركة الفريق في منافسة وهذا يعني معرفة التاريخ والمكان والمنافس، أما المهام التي يجب التطرق إليها فيه هي :

- 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 .

1-2- طرق التحضير النفسي قصير المدى:

أ- **الإبعاد:** هي استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد اللاعب عن التفكير الدائم في المنافسات الرياضية وهذا باستخدام وسائل التسلية والترفيه.

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

نستخلص أن لكلتا العمليتين مزايا ومساوئ ولا نستطيع تفضيل طريقة عن طريقة أخرى .

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 .

ح- **استخدام التديك الرياضي:** يكسبه الشعور بالراحة ويساهم في إبعاد القلق والتوتر.

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

5- الأخصائي النفسي:

هناك فرق بين الإخصائي النفسي الذي يتعامل مع الرياضيين وبين الطبيب النفسي الذي يعالج المرضى في الحالات النفسية، إن الإخصائي النفسي لا بد أن يكون متواجدا 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 للمشاركات المختلفة.

1-5- مهام الأخصائي النفسي :

-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 والمدرب وغيرهم ممن يتعاملون مباشرة مع اللاعبين.

2-5- سمات الأخصائي النفسي 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 حلوما وحسن الخلق .
- أن يكون مطلع على جميع العلوم والمعارف المختلفة .
- يجب أن يعرف كيفية التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه .
- أن يتحلى بسعة الصدر والقدرة على ضبط النفس في جميع المواقف .
- يجب أن يظهر دوره في المنشأة الرياضية التي يعمل بها بالشكل المطلوب .
- يجب أن يتحلى 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 .

3-5- مبادئ الأخصائي النفسي الرياضي :

- أ- مبدأ السرية : وهو صيانة وحفظ أسرار اللاعبين وتجنب إذاعتها وانتشارها بين الناس، ويعد هذا المبدأ من أهم المبادئ التي تنمي الشعور بالثقة والاطمئنان في نفس اللاعب.
- ب- مبدأ التقبل : وهو اتجاه عاطفي للأخصائي النفسي 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 .

4-5- واجبات الأخصائي النفسي الرياضي:

- يرفع من مستوى الأداء للاعبين ويطور مهاراتهم العقلية من خلال تعليمهم صياغة الأهداف، تنمية التخيل الإيجابي 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 بالملعب 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 حقتهم بجرعات تشجيعية تعرفهم بإمكاناتهم العقلية والبدنية و المهارية وقدرتهم على تخطي الصعاب وإحراز النصر ونقله كخبرة تدريبيية مرغوبة في اللقاءات اللاحقة .

المحاضرة السابعة والثامنة

الإعداد المهاري في كرة السلة

1- مفهوم الإعداد المهاري :

- هو عملية إعداد اللاعب مهارياً 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.

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 استثارة 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).

4-2- 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 وقتاً أطول من المرحلة الأولى من خلال التطبيق .

4-3- 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:

5-1- طريقة التقليد : إن التقليد البسيط دائماً يكون من أفضل طرق التعليم، لأنه يتطلب أن يقوم بالتركيز على ما سوف نقله أو تنقله .

5-2- 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 .

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

5-3- الطريقة الكلية: وهي طريقة لتعلم المهارة الحركية المطلوبة والعمل على إتقانها من خلال أدائها كوحدة واحدة دون تجزئتها .

5-4- 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 .

و عند 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 ومتربطة 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 كلي جزئي أو جزئي .

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

- الاختيار الصحيح للتمرينات .
- استخدام زمن التطبيق بفاعلية .
- تكرار التطبيق وتقصير زمنه .
- إكساب التطبيقات جواً مريحاً .
- التأكد من تحقيق اللاعبين خبرات نجاح .
- 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 يكفیان ولا بد من الوصول إلى استمرار ثبات هذه الدقة وهذا يقتضي أن يقوم المدرب بتدريب اللاعبين على هذه المهارات باستمرار.

- إن كل وحدة تدريب لا بد 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 مهارة مركبة .

8- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للألية :

- العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب.

- عوامل الصفات البدنية .

- العوامل النفسية .

- الفروق الفردية في الإمكانات الحركية .

- مدى توفر خبرات حركية متنوعة .

المحاضرة التاسعة والعاشرة

الإعداد الخططي في كرة السلة

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 .

1-2- 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 تعنى: "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق.

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 و التصور الخططي و إكساب اللاعبين أنماط خططية في ظروف ثابتة.
- الإعداد النفسي و الخططي الذي يتضمن تطوير كل من الانتباه الإدراك و الملاحظة.
- 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 و السلوك الخططي بصورة عامة و متدرجة في الرياضة بشكل عام.
- الربط بين كل من عناصر المقدرة على التفكير الصحيح و اتخاذ القرار السليم و عامل الزمن بهدف سرعة الأداء الخططي في المواقف الرياضية بشكل عام.
- إكساب اللاعب المقدرة على تعديل السلوك و تغييره 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 و الإلمام بالمعلومات و إجادة خطط خاصة بالمواقف و التغيرات التي تكون في المباراة.

5- مراحل الإعداد الخططي :

1-5- مرحلة اكتساب المعارف و المعلومات الخططية : في هذه المرحلة يقوم اللاعب باكتساب التصورات اللازمة للإعداد الخططي من خلال ما اكتسبه من معارف و معلومات مرتبطة بخطط اللعب و هذا مما يبني عليه السلوك الصحيح من المباريات .

2-5 - مرحلة اكتساب إتقان الأداء الخططي : في هذه المرحلة يقوم المدرب بأداء النموذج بعناية و وضوح، لتوضيح الطريقة الصحيحة لأداء خطط اللعب مع مراعاة الإيضاح و الشرح ثم يصعب ذلك تطبيقياً مع الممارسة العملية للاعب أو الفريق ، كما يجب التدريب على المواقف المتغيرة و المواقف المشابهة بالمباراة (مع المنافس) وبالتالي إن ما يتقنه اللاعب أو الفريق من الأداء الخططي يلعب دوراً كبيراً في تحقيق المستويات الرياضية العليا .

3-5 - تنمية و تطوير القدرات الخلاقة (إبداعية): إن ما يتعلمه اللاعب من سلوك خططي لا يكسبه أنماطاً سلوكية جامدة بل يعود على استثمار قدراته في تغيير سلوكه و تعديله طبقاً للمواقف المتغيرة في اللعب خلال المباريات و بالتالي تنمية مختلف القدرات الخلاقة التي تساعد اللاعب في الإدراك السريع لمواقف

اللعبة 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 الهجومية: 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 فعلياً من الدفاع، وقد شاهدنا مدافعين كثيرين يحرزون الأهداف، بل منهم من يشارك المهاجمين في الظفر بلقب هداف الدوري، ولإتقان التكتيك الهجومية هنالك مبادئ لخطط الهجومية نذكر منها: العمق في الهجوم - الاتساع في الهجوم - تبادل المراكز - الحركة من دون كرة.....الخ.

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 ((2-3)،(3-2)،(2-1-2)،(2-2-1)،(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 أداءه 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 تعطي 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 سيلعبون 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 يعني 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.

8-2- 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 لأولية 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 تتماشى 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.

8-3- 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.

8-4- 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.

المحاضرة الحادية عشر والثانية عشر

الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي في كرة السلة

1- مفهوم 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 .

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 جدا 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 مختصرا الوقت ومقللا 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 الأمثل 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:** التمرير ، الإستقبال ، التنطيط والمراوغة ، التسديد ، الدفاع ، الهجوم...الخ
- 5-4- مراكز اللاعبين والمقاييس المورفولوجية لكل مركز.**

5- مراحل انتقاء المواهب الرياضية فى المجال الرياضى:

1-5 - الانتقاء المبدئى: 8-9 سنوات يكون هدف هذا الانتقاء هو تحديد الحالة الصحية للناشئين. والكشف عن المستوى البدنى والخصائص المورفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية.

2-5- 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.

3-5- الانتقاء التاهيلى: 13-16 سنوات يكون هدفة – التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدرته.

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

6- الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية:

هناك عدة صعوبات ونذكر منها:

- الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنبؤ بالرياضى الموهوب أثناء عملية التقييم في حين أن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية...وهي متغيرة.
 - عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة تحدد قدرات الرياضى الموهوب، فالاختبارات التي تجرى أثناء الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضى الحقيقية.
 - أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضى الموهوب نظرا لأن الموهبة هي حالة نادرة.
 - عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة، فهي مرتبطة بتطور قدرات الرياضى المختلفة والمتواصلة (جسمية، نفسية، حركية...)
- مما يطرح مشكلة اكتشافها وانتقائها وتوجيهها نحو التخصص

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.
- عيسان خريط مجيد وابراهيم رحمة محمد: طرق اختيار الرياضيين- مديرية دار الكتب للطباعة والنشر- 1987.

- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة 'الأسس العلمية والتطبيقية' - دار الفكر العربي- ط2- 1999.

- 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 .

- محمد حسن العلاوي، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، بدون طبعة ، مصر ، 1985.

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

- محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف ، ط7 ، القاهرة ، مصر، 1992.

- 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>