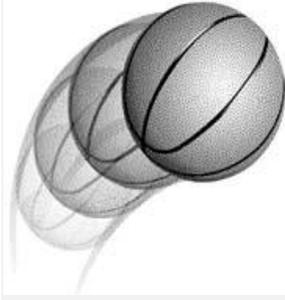


Basketball



كرة السلة [١] للفرقة الأولى

إعداد

دكتور / محمود حسين محمود حسين

أسناد تدريب كرة السلة

رئيس قسم الرياضات الجماعية والالعاب المضرب

بكلية التربية الرياضية - جامعة بنى سويف

[للعام الجامعي ٢٠٢٠م]





كرة السلة (١)





المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد (ﷺ) وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد

تحظى رياضة كرة السلة بمكانة مرموقة بين الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث شعبيتها، لأن طبيعتها تجعل الناس بمختلف فئاتهم يستمتعون بمشاهدتها وممارستها، وقصة ظهور هذه اللعبة قامت على أساس حاجة المجتمع إلى التطور والحركة وممارسة النشاط الرياضي في جميع فصول السنة للمحافظة على اللياقة البدنية للمواطنين واللاعبين، فهي اللعبة الأولى التي وضعت بعد دراسة واعية بقصد إشباع حاجة شعر بها مجتمع. ولهذه الرياضة فوائد للنشء والشباب والكبار، كما أن لها إسهاماتها التربوية والبدنية والنفسية والعقلية، وهذا ما أشارت له الكثير من الأبحاث والمقالات العلمية.

وقد انتشرت رياضة كرة السلة في جميع أنحاء العالم بحيث أصبحت من أكثر الرياضات من حيث الممارسة على مستوى العالم، فقد وصل عدد الاتحادات الأهلية بالاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA) أكثر من ٢٠٨ اتحاد، ما يعنى أن مئات الآلاف من الشباب يمارسون اللعبة وكثير من هؤلاء الشباب من الأولاد والمراهقين الذين من الممكن أن تكون كرة السلة بالنسبة لهم فرصة تربوية ممتازة بالإضافة إلى إسهام كرة السلة في الارتقاء بقدراتهم البدنية والمهارية.

لذا نأمل أن يساعد هذا الكتاب طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنى سويف في تطوير معلوماتهم نحو كيفية الارتقاء بالمستوى المهارى والبدني والخططي ومعرفة الجديد في مجال التعليم والتدريب لرياضة كرة السلة، ويأمل المؤلف في أن يكون قد وفق في تقديم مؤلف يخدم اللعبة



مفاتيح الرموز المستخدمة

لاعب مهاجم معه الكرة	
لاعب مهاجم بدون كرة	
خط سير اللاعب أثناء تحركه	
خط سير الكرة أثناء تحركها	
خط سير الحائرة بالكرة	
الارتكاز الأمامي	
الارتكاز الخلفي	
الستار	
التصويب	



قصة كرة السلة



تعتبر لعبة كرة السلة من أوسع الألعاب الرياضية انتشاراً في العالم من حيث عدد المتفرجين واللاعبين، فهي اللعبة الشعبية في كثير من دول العالم حالياً، ويمكن القول بأن هذه اللعبة أمريكية لحماً ودماً فقد ابتكرت في أمريكا ويرجع الفضل إلى ابتكار هذه اللعبة لرجل أمريكي أسمه جيمس ناي سميث.



وُلِدَ جيمس نايسميث مخترع لعبة كرة السلة في 11/6/1861م وكان يعمل مشرفاً رياضياً بجمعيه الشبان المسيحية آن ذاك.



ولإبتكار هذه اللعبة قصة طريفة تبين حاجة المجتمع إلى التطور والحركة وممارسة النشاط الرياضي في جميع فصول السنة وذلك للمحافظة على اللياقة البدنية للمواطنين واللاعبين.

فعندما كان جيمس نايسميث في سن الثلاثين من عمره أي في عام ١٨٩١م، كان يعمل مدرساً للتربية البدنية في جامعة "سبرينجفيلد" بولاية "ماساشوست" اقترح عليه مجلس عمداء الجامعة برئاسة الدكتور (لوثر جولي لدر) أن يدرس مدي مناسبة وملائمة نظام التمرينات السويدية والألمانية للتمرينات ومدى ملائمتها لطبيعة الشباب الأمريكي وصلاحياتها للمحافظة على لياقتهم البدنية والنفسية في فصل الشتاء.

فقد كان يلجا اللاعبون إلى ممارسة بعض الأنشطة والتمرينات البدنية السويدية والألمانية داخل الصالات الرياضية المغطاة هرباً من الأمطار والبرد والصقيع بعد انتهاء موسم كرة القدم الأمريكية حتى يحتفظوا بلياقتهم البدنية لحين بدء موسم لعبة البيسبول.

بعد دراسة "جيمس نايسميث" لهذه التمرينات جاء تقريره في خريف عام ١٨٩١م أن هذا النوع من التمرينات البدنية لا يكفي لإشباع رغبات هؤلاء اللاعبين في التعبير عن أنفسهم بحركة حره طبيعیه غير شكلیه ولم تكن تلائم طبيعتهم التي تميل إلى المنافسة القوية فكان الملل والسام ينتشر بينهم من ممارسه هذه التمرينات ویداء ذلك واضحاً في سلوكهم، مما دعا رجال التربية الرياضية إلى التفكير في ضرورة عمل شيء ازاء هذه الظاهرة، فتوصلوا إلى فكرة ممارسة لعبة كرة القدم الأمريكية داخل الصالات المغطاة، ولكن نتيجة لعنف اللعبة واستخدام الأقدام فيها تسبب ذلك في إحداث تلفيات كبيرة بتلك الصالات.



وبعد العديد من المناقشات الفاشلة توصل جيمس ناي سميث من خلال تحليل المهارات الأساسية للألعاب المختلفة التي كانت تمارس آن ذاك (نظرية التحليل والتركيب)، حيث قام بإعادة تركيب بعض هذه المهارات مع بعضها البعض بشكل جديد، فطُرأت عليه فكرة أن تمارس هذه اللعبة باليدين بدلا من القدمين وهكذا بداء ميلاد فكرة لعبة كرة السلة، ولقد اتخذت اللعبة هذا الاسم نسبة لأول هدف أُستعمل للتصويب عليه الذي كان عبارة عن سلة الخوخ فاطلق عليها نايسميث أسم (*Basketball*) أي (كرة السلة) وتعتبر كرة السلة اللعبة الأولى التي وضعت بعد دراسة واعية بقصد إشباع حاجة شعر بها مجتمع.

ولقد أراد دكتور نايسميث أن تكون لعبته الجديدة خالية من الخشونة وألعاب العنف التي توجد في لعبة كرة القدم الأمريكية فمنع الجري بالكرة حتى لا يهاجم اللاعبون من يحمل الكرة مهاجمة عنيفة لأخذها منه، ثم جعل في مواد القانون الثلاثة عشر التي وضعها للعبة أن مجرد لمس اللاعب حتى ولو لم تكن الكرة معه يعتبر خطأ يتنافى مع روح اللعبة وجعل الفكرة الأساسية للعب هي الجري والتمرير والتصويب دون لمس الخصم أو مهاجمته بعنف وكانت السلة في بادئ الأمر عبارة عن سلة خوخ مسدودة القاع وكان من الضروري أن يكون في كل ملعب سلم حتى يمكن إخراج الكرة من السلة عندما تستقر في الهدف، ثم أُزيل قاع السلة فأراح الحكم من الصعود والهبوط لإخراج الكرة عند كل هدف ووضع دكتور نايسميث ثلاث عشره قاعده للعبة الجديدة (لم تزل هناك اثنتا عشرة قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة) ثم عرض الفكرة علي هيئة التدريس بالجامعة فحازت قبولهم وأوصوا بالسير بها.



كرة السلة (١)

وفي عيد الميلاد عام (١٨٩١م) كانت كرة السلة في طريقها للانتشار، إذ أن طالبة دكتور نايسميث كانوا قد أحبوا فعملوا على نشرها في مدنهم وقراهم أثناء عطلة عيد راس السنة الميلادية، وبعد أن أرسى دكتور نايسميث القواعد الأولية للعبة المبتكرة كان ذلك عام ١٨٩١م.





المبادئ الأساسية التي أسس عليه جيمس نايسميث لعبة كرة السلة:

عند ابتكار الدكتور جيمس نايسميث لرياضة كرة السلة راعي أن تكون هذه الرياضة بعيدة عن العنف والقوة لذلك وضع أربعة مبادئ أساسية تضمن لمن يمارسونها عدم الاحتكاك الشخصي أثناء اللعب وهذه المبادئ هي:

المبدأ الأول: عند امتلاك (حيازة) اللاعب للكرة لا يتقدم بها للأمام.

المبدأ الثاني: يجب أن يكون هدف كرة السلة في وضع أفقي وفوق مستوى رؤوس اللاعبين.

المبدأ الثالث: عدم الاحتكاك الشخصي بالمنافسين قدر الإمكان كي لا تكون هناك خشونة أثناء اللعب.

المبدأ الرابع: على اللاعب محاولة الاستحواذ على الكرة من المنافسين دون أي احتكاك شخصي.

ولضمان حفاظ اللاعبين على هذه المبادئ الأربعة وضع جيمس نايسميث

ثلاثة عشر قاعدة يحتكم إليها اللاعبين أثناء ممارسة اللعبة وهي كالتالي.

🏀 يلعب المباراة تسعة (٩) لاعبين (ثلاثة هجوم، ثلاثة وسط، ثلاثة

دفاع)، ثم تم تعديل العدد بعد ذلك ليصبح سبعة (٧) أو خمسة (٥)

لاعبين ويكون ذلك باتفاق رئيسي الفريقين.

🏀 زمن المباراة ٣٠ دقيقة موزعة على شوطين، ويكون بينهما خمسة

(٥) دقائق للراحة.

🏀 تقذف الكرة في أي اتجاه سواء باليد الواحدة أو اليدين أثناء وقت اللعب.

🏀 تضرب الكرة براحة اليد في أي اتجاه سواء باليد الواحدة أو اليدين

وليس بالقبضة أثناء وقت اللعب.



- ❗ لا يسمح للاعب بالجري بالكرة عند حيازته لها، بل يجب عليه تمريرها للزملاء من النقطة التي أستحوذ فيها على الكرة.
- ❗ يسمح للاعب بالخطو بضع خطوات للأمام عند استحوازه على الكرة من المنافسين كي يتمكن من الوقوف.
- ❗ تتم عملية الاستحواذ على الكرة بكفي اليدين وليس بأي جزء من أجزاء الجسم (الأنرع، القدمين).
- ❗ لا يسمح للاعب بالمسك أو الدفع أو الضرب باليدين أو العرقلة أو استعمال أي نوع من أنواع الخشونة أثناء اللعب ضد المنافسين، ويحتسب خطأ على اللاعب الذي يخالف هذه القاعدة، ويكون الجزاء عديم الأهلية واحتساب هدف ضد اللاعب إذا كان الاحتكاك شديداً، أما إذا كان الخطأ متعمداً وحدثت إصابة للاعب فيكون الجزاء عديم أهلية ولا يكمل اللاعب المباراة، ولا يستبدل بلاعب آخر.
- ❗ ضرب الكرة بقبضة اليد يعتبر خطأ.
- ❗ عند ارتكاب اللاعب لثلاثة أخطاء متتالية يحتسب هدف للفريق المنافس.
- ❗ يتم احتساب التصويبة هدف إذا دخلت السلة من أعلي واستقرت داخل السلة.
- ❗ لا يجوز لأحد لاعبي الفريق المدافع إعاقه دخول الكرة السلة، وإذا كانت الكرة على حافة السلة وحرك أحد المنافسين السلة فإن الإصابة لا تحتسب.
- ❗ إذا خرجت الكرة خارج حدود الملعب، يحق لأول لاعب لحق بالكرة أن يدخلها للملعب مرة أخرى خلال خمسة (٥) ثوان، وإذا استحوذ لاعبان في وقت واحد على الكرة فيتم إدخالها بمعرفة الحكم.



🏀 يحكم المباراة حكم مختص بالكرة وإصابة الهدف وتحديد زمن المباراة.

🏀 يساعد حكم المباراة حكم مساعد يقوم باحتساب أخطاء اللاعبين وإبلاغ الحكم عند حصول أحد اللاعبين على ثلاثة أخطاء متتالية. 🏀 الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف يعتبر هو الفريق الفائز، في حالة التعادل تستأنف المباراة باتفاق رئيسي الفريقين، وفي هذه الحالة يفوز الفريق الذي يحرز أول إصابة بعد استئناف المباراة، وتنتهي بعد ذلك المباراة.

قصة دخول رياضة كرة السلة جمهورية مصر العربية

دخلت لعبة كرة السلة مصر عام ١٩٢٠م، حيث كون بعض الفرنسيين عام ١٩٢٠م ناديا بالإسكندرية سمي نادي كل الرياضات "All Sports Club" أدخل ضمن برامجه رياضة كرة السلة، وهو يعتبر النادي الأول الذي مارس كرة السلة في مصر، وفي عام ١٩٢٢م قامت جمعية الشبان المسيحية بأسبوط بإدخال اللعبة على الطريقة الأمريكية حيث كان أعضاء الجمعية كلهم أمريكيون ثم تبعتهم جمعية الشبان المسيحية بالقاهرة فأدخلتها سنة ١٩٢٥م، وساعدت في نشرها بالقاهرة الجامعة الأمريكية.

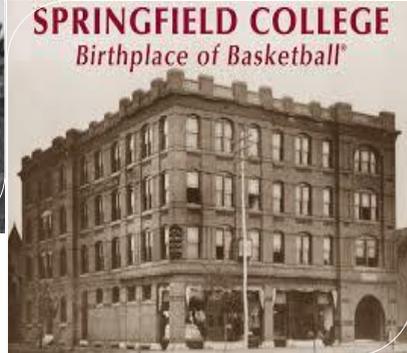
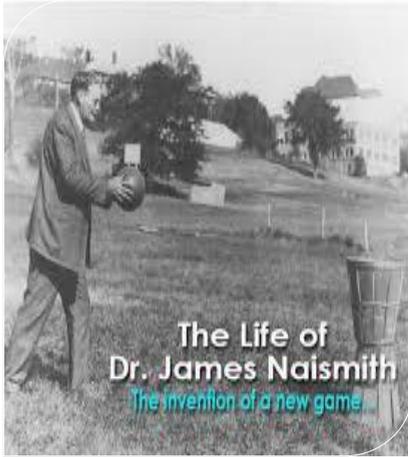
بعد ذلك تم تكوين أول اتحاد عام بصفة رسمية وكان عدد الفرق لا يزيد عن عشرة وكلها أجنبية ما عدا فريقي الحرس الملكي والشبان المسيحية وكان ذلك عام ١٩٣٠م، وفي عام ١٩٣٥م أقيمت أول بطولة لأندية الدرجة الأولى فازت بها الشبان المسيحية، ثم توقفت هذه البطولة حتى عام ١٩٤٤م، وقبل توقفها لم تكن اللعبة قد أدرجت دولياً، وفي دورة ١٩٣٦م اعتمدت ضمن الألعاب الأولمبية واشتركت مصر في هذه الدورة بفريقيها الاتحاد، بعد الدورة مباشرة عدل قانون اللعبة لأول مرة ومثل مصر في هذا المؤتمر أمين ندا. وأوقفت الحرب العالمية الثانية كل نشاط دولي لكرة السلة وحرمت العالم من دورتين أولمبيتين



١٩٤٠، ١٩٤٤ واقتصر نشاط كرة السلة في مصر على دوري الأندية بالمناطق وبطولة مصر بين الأندية لفرق الدرجة الأولى حتى عام ١٩٤٤م.

وعقب انتهاء الحرب العالمية الثانية وتحديدا في عام ١٩٤٧م افتتح مجال الاحتكاك الدولي فاشتركت مصر في بطولة أوروبا التي أقيمت في براغ وفازت فيها بالمركز الثالث. وفي عام ١٩٤٨م اشتركت مصر في دورة لندن ولكن لم تفز بأي من المراكز الأولى. وفي عام ١٩٤٩م أقيمت بطولة أوروبا في القاهرة بعد اعتذار روسيا عن أقامتها، وظهر فيها الفريق المصري بمظهر مشرف إذ حاز على المركز الأول بفوزه على فرنسا. وفي بيونس أيرس بالأرجنتين اشتركت مصر في بطولة العالم وفازت بالمرتبة الثالثة.

وفي عام ١٩٥١م بمدينة الإسكندرية أقيمت دورة البحر الأبيض المتوسط وأنشئت وقتها أول صالة خاصة بكرة السلة وهي صالة ملعب بلدية الإسكندرية وفازت مصر بالمركز الأول، ثم أقامت مصر أول دورة عربية بالإسكندرية سنة ١٩٥٢م وفازت فيها بالمرتبة الأولى. ثم اشتركت في الدورة الأولمبية بهلسنكي، ثم بطولة أوروبا سنة ١٩٥٣م في أسبانيا، وفي سنة ١٩٥٤م في بطولة البحر الأبيض المتوسط في أسبانيا، وقد سافر الفريق المصري إلى موسكو عام ١٩٥٧م للاشتراك في أعياد الشباب. وتوالى بعد ذلك الدورات المختلفة منها العالمية أو الأفريقية أو العربية.





تواريخ هامة توضح تسلسل انتشار اللعبة في العالم ومصر.

- ١٨٩٢م أقيمت أول مباره رسميه في شهر يناير. 🏀
- ١٩٠٠م ظهرت كرة السلة للآنسات على يد السيدة ساندا بوت (Mess. Sandabott) وفي نفس السنة تكون دوري الجامعات الأمريكية لكرة السلة. 🏀
- ١٩٠٢م فقت سلتي الخوخ من أسفل (الهدفين) ليكون الهدف مفتوحاً من الناحيتين. 🏀
- ١٩٠٥م تم الاعتراف باللعبة في دورة الألعاب الأولمبية بسان لويس أمريكا. 🏀
- ١٩٠٦م تكونت لجنة لدراسة قانون اللعبة وأصبحت مواد القانون ٢٢ مادة بدلاً من ١٣ مادة. 🏀
- ١٩٠٩م استعملت اللوحتين لأول مرة للعبة. 🏀
- ١٩١٥م أقيم أول مؤتمر في الولايات المتحدة للعبة كرة السلة. 🏀
- ١٩٢٠م ظهرت اللعبة في الإسكندرية بجمهورية مصر العربية (ج. م. ع). 🏀
- ١٩٢٣م ظهرت اللعبة في أسيوط بجمهورية مصر العربية (ج. م. ع). 🏀
- ١٩٢٥م حاولت جمعية الشبان المسيحية بالقاهرة تكوين أول اتحاد مصري للعبة. 🏀
- ١٩٢٦م أقيمت أول بطوله للآنسات في الولايات المتحدة الأمريكية. 🏀
- ١٩٣٠م تكوين الاتحاد المصري لكرة السلة. 🏀
- ١٩٣٤م الاعتراف بالاتحاد المصري لكرة السلة. 🏀
- ١٩٣٥م أقيمت أول بطولة للعبة بجمهورية مصر العربية بمدينة القاهرة. 🏀
- ١٩٣٦م دخلت كرة السلة للمرة الأولى المجال الأولمبي في برلين وذهب دكتور نايسميث وخطب اللاعبين وذكر لهم قصة لعبة كرة السلة. 🏀



- ١٩٣٦م اشتركت مصر في دورة بارا أوليمبية تضمنت أنشطتها رياضة كرة السلة والتي أقيمت في برلين.
- ١٩٣٧م نشر دكتور نايسميث كتاباً عن تاريخ اللعبة وتطورها.
- ١٩٣٩م في نوفمبر أصيب نايسميث بنزيف في المخ وتوفي عن عمر يناهز ٧٨ عاماً.
- ١٩٤٩م حصلت مصر على المركز الأول في بطولة أوروبا بالقاهرة.
- ١٩٥٠م حصلت مصر على المركز الخامس في بطولة العالم (بيونس أيرس).
- ١٩٥١م حصلت مصر على المركز الأول في دوره البحر الأبيض المتوسط.
- ١٩٥٢م حصلت مصر على المركز الأول في الدورة العربية بالإسكندرية.





التعلم في رياضة كرة السلة

معنى التعلم: هو تغيير في السلوك:

نستطيع أن نفهم معنى التعلم على أنه تغيير في السلوك إذا تصورنا أحد المواقف التعليمية للمهارات الحركية الرياضية سواء في حصة التربية الرياضية بالمدرسة أو في تدريب رياضي حين يحاول المدرس أو المدرب إن يعلم مهارة رياضية ولتكن مهارة تصويب الكرة على هدف كرة السلة من خلف خط لرمية الحرة مثلاً.

في هذا الموقف التعليمي نرى المدرس أو المدرب يشرح في عبارات لفظية مختصرة أهمية هذه المهارة في المباراة والشروط القانونية لأدائها، ثم يقوم بعمل نموذج لطريقة الأداء، بعد ذلك يطلب المعلم من أبنائه أداء المهارة بالطريقة التي شرحها وعرضها أمامهم.

وبملاحظة احد التلاميذ أو اللاعبين، نراه يحاول أن يصوب الكرة نحو الهدف بنفس لشروط التي ذكرها العلم، وربما يفشل في أن يصوب بطريقة صحيحة أو قد ينجح، وهذا الاحتمال الأخير خاصة ف المحاولة الأولى نادرة الحدوث ، فإذا فشل فانه يحاول أن يركز انتباهه لتوجيهات المعلم وإرشاداته ليعرف الحركات الخاطئة والأخرى الصحيحة، ثم يحاول أن يصوب مرة أخرى، وقد يفشل في هذه المرة فينظر إلى احد زملائه الذي رآه يصوب بنفس الطريقة التي عرضها المعلم، ثم يحاول المرة الثالثة ولرابعة إلى أن يستطيع التصويب بالطريقة الصحيحة التي تحقق له الهدف

ففي المحاولات الأولى قد يجد المتعلم صعوبة في السيطرة على حركاته، فيستغرق وقتاً أطول قبل أن يدفع الكرة نحو الهدف، وقد يأتي بحركات زائدة وغير مطلوبة لتحقيق الهدف ، وفي المحاولات الثانية قد يجد



صعوبة اقل في السيطرة على حركاته، ويحذف كثيراً من الحركات الزائدة التي أتى بها في محاولاته الأولى فيما بعد فإنه قد يستطيع ان يؤدي مهارة التصويب بسهولة ودقة أكثر بحيث تساعده على إصابة الهدف.

فإذا اخترنا هذا التلميذ أو اللاعب موضوع الحديث قبل بداية الموقف التعليمي ووجدناه لا يستطيع ان يصوب الكرة نحو الهدف بطريقة صحيحة، ثم اخترناه في نهاية الموقف التعليمي ووجدناه يستطيع ان يصوب بطريقة أفضل ويستطيع أيضا ان يصيب الهدف ثلاث أو أربع مرات من كل عشر محاولات للتصويب، فإننا في هذه الحالة نستطيع القول انه قد تعلم كيف يؤدي مهارة التصويب من خلف خط الرمية الحرة، اي ان سلوكه في ملعب كرة السلة قد تعدل أو تغير في حالة إلى أخرى أفضل من وجهة نظرنا كمدرسين للتربية الرياضية أو مدربين كرة سلة.

وفي محاولة بسيطة التحليل ما حدث في هذا الموقف التعليمي المشار إليه نلاحظ ان المدرب حاول تغيير السلوك الحركي للاعب في ملعب كرة السلة، فاستخدم بعض الطرق والوسائل التي تساعده على ذلك، حيث هيا له الأدوات والأجهزة المناسبة وشرح له أهمية المهارة في المباراة، والشروط القانونية لأدائها، وقام بعمل أكثر من نموذج لطريقة أداء المهارة، كل هذا النشاط لذي قام به المدرب كان بمثابة مثيرات للاعب نتج عنه إحساسه بالغبرة في السيطرة على هذا الأداء الحركي الذي يتحدى قدراته حتى يستطيع ان يحظى بتقدير مدربه وزملائه وهذه لرغبة قد أخلت بحالة التوازن النفسي للاعب، فأصبح في حالة توتر داخلي نتيجة لانحراف الشروط الخارجية عن الشروط الداخلية المثلى لحفظ توازنه النفسي، وهذا التوتر هو الذي يصاحبنا دائماً عندما نشعر بنقص في حاجة معينة سواء كانت هذه الحاجة



أساسية تساعدنا على البقاء كالحاجة إلى الطعام أو الشراب أو حاجة اجتماعية تساعدنا على التكيف مع المجتمع ، هذا التوتر هو الذي جعل اللاعب يأتي بالسلوك الحركي الذي أمكن ملاحظته من المحاولات الأولى للتصويب ، وعندما فشل في هذه المحاولات كان التوتر مازال قائماً فأتى بالمحاولات الثانية والثالثة والرابعة حتى استطاع ان يصوب بطريقة صحيحة ومن ثم زال توتره نتيجة لتحقيق الهدف، وعاد مرة ثانية إلى حالة التوازن النفسي بعد ان حا على تقدير المدرب الذي أثنى عليه، أو بعد ان رأى الكرة تخترق السلة فاطمأن بذلك على قدراته الحركية وإمكاناته في السيطرة على هذا النوع الجديد من الأداء، ولكن الأمر لا ينتهي غالباً عند هذا الحد لأنه ليس هناك حدوداً نهائية لعملية التعلم، فالمعلم خلال المواقف التعليمية التالية لابد وان يعمل على زيادة صعوبة الهدف الحركي حتى يجعل المتعلم دائم التوتر ومن ثم دائم النشاط في جميع المواقف التعليمية.

هل كل تغير في الأداء تعلم ؟

النضج:

النضج كتغير في الأداء:

رأينا في الأداء هو مجموعة من الاستجابات التي يمارسها الفرد في موقف معين وهذه الاستجابات قابلة للملاحظة المباشرة، وبالتالي إننا نستطيع قيام الأداء بطريقة أو بأخرى من طريق القياس، وعلى ضوء هذا المفهوم للمصطلح (أداء) نود أن نجيب على السؤال الذي وضع في الفقرة السابقة وهو: هل كل تغير في الأداء يعتبر تعلماً؟

نحن نفرق في حياتنا اليومية وفي مباحثاتنا العلمية بين التغير في الأداء الناتج عن التعلم، والتغير في الأداء الناتج عن النضج، فالنضج هو اي تغير يحدث في أداء الكائن الحي وفقاً للسن، ويعتمد على أساسه على



العوامل العضوية الداخلية أكثر من اعتماده على الممارسة والخبرة ، فالإنسان مثلاً يولد وهو مزود بقدرة على الكلام، ورغم أن هذه القدرة قد تظهر منذ اللحظة التي يولد فيها، كما يتمثل ذلك في صياحه لحظة خروده إلى العالم الخارجي، فإن هذه القدرة لا تأخذ شكلاً واضحاً إلا في آخر العام الأول من حياة الطفل وتتدرج هذه القدرة في مستويات النضج وفقاً لما يعثرى الطفل من تغيرات داخلية عامة، وعن جهازه العصبي على وجه الخصوص وهكذا يسير الحال حتى يكتمل نضج الجهاز الكلامي عند الطفل، فيستطيع أن يتعلم لغة الحديث، فالنضج عبارة عن مستوى عصبي في تكوين الكائن الحي وهو يرجع في أساسه إلى العوامل الداخلية والصفات التي يحملها هذا الكائن، من حيث انه فرد ينتمي إلى نوع ثم إلى جنس.

والواقع أن التغيرات في الأداء الناتجة عن النضج تكون كاملة في التركيب التشريحي للكائن الحي وهو في حالة الجنين، وبالتالي أن العوامل البيولوجية السلافية الوراثية، هي التي تحدد مظاهر التغير في الأداء الناتجة عن النضج في مستقبل حياة الكائن الحي أي أن الميكانيزمات العصبية هي التي تحدد من قبل مظاهر التغير المختلفة في الأداء، التي قد تظهر في الكائن الحي من حيث انه فرد ينتمي إلى سلالة معينة.

معنى النضج:

مفهوم النضج *Maturation* مفهوم استعارته الدراسات السلوكية من مجال العلوم الحيوية، وهو يستعمل في هذه المجموعة من العلوم أكثر من معنى ، فمثلاً يقصد بالنضج أحيانا الوصول إلى حالة النمو الكاملة، أو العملية التي يصل بها الكائن الحي إلى حالة النمو الكاملة وهذا المفهوم يفترض أن بعض أنماط السلوك مورثة لدى الكائن الحي ولكن ليست على استعداد للعمل رغم وجود المثبرات المناسبة، إلا إذا نضجت الأعضاء المناسبة



أو السيالات العصبية الخاصة بها، وهذا النضج يرجع في أصله إلى النمو العضوي الداخلي لدى الكائن الحي ولا يرجع إلى عوامل التعلم والامتساب. ويقصد بالنضج درجة نمو معينة في بعض الأجهزة الداخلية للكائن الحي، هذه الأجهزة تعتبر مسئولة عن نمط ايجابي معين، يحقق وظيفة معينة لدى الكائن الحي والكائن الحي لا يستطيع أداء هذه الوظيفة إلا إذا وصل الجهاز الخاص إلى مستوى معين من النمو، هذا المستوى هو يطلق عليه النضج. ومن ثم فانه يقصد بالنضج التغيرات الداخلية في الكائن الحي أو الفرد التي ترجع إلى تكوينه الفسيولوجي والعضوي، وخاصة الجهاز العصبي، فالتغيرات التي نرجع إلى النضج هي تغيرات سابقة على الخبرة والتعلم ، هي نتيجة التكوين الداخلي في الفرد، ولا تلعب العوامل البيئية أي الخارجية دوراً في خلق هذه التغيرات وإبداعها، ولكن يقتصر دور العوامل البيئية على تدعيمها وتوجيهها.

والواقع أن المسئول الأول عن النضج هو الجهاز العصبي للكائن الحي لان هذا الجهاز هو الدليل الأول على موقف الكائن في السلسلة الحيوانية، كما انه لا يمكن الوقوف ضد التغيرات النضجية لأنها تغيرات داخلية محكومة بتكوين الفرد نفسه.

التعلم والنضج:

ويجب أن نميز بين النضج والتدريب ، فالنضج يتعلق بالنمو بينما التدريب يتعلق بالتعلم، فعوم السمك أو طيران الطيور يرجع أساسه إلى النضج بيد إن الكثير من أساليب النشاط ليس فيها هذا لوضوح الذي يفصل بين النضج والتدريب، بل من نتيجة التفاعل بين النضج والتعلم وخير مثال لذلك تطور اللغة عند الطفل، فالطفل لا يتعلم الكلام حتى وقت متأخر نسبياً ولكنه اللغة التي



يتعلمها هي التي يسمعا بمعنى أن قدرة الطفل على تعلم لغة ما مشروطة بنضج جهازه الصوتي ووظائفه العقلية، ولكن اللغة التي يتكلم بها الطفل سواء العربية أو الانجليزية أو الفرنسية ... الخ تتوقف على تدريبه عليها فهو يتكلم العربية لأنه شب في بيئة تتكلم بها، وهكذا يكون النضج غير كاف بنفسه لتحقيق عملية التعلم، وان كان شرطاً ضرورياً لها- إذ لا بد من وجود الفرص اللازمة التي تتيح ممارسة الأعمال التي تساعد على النضج وبعبارة أخرى للتعلم، لأنه إذا لم تسنح الفرص اللازمة لعملية التعلم الصحيحة في أحسن وقت مناسب للنضج، فقد النضج أثره الكبير في عملية التعلم إما كلياً أو جزئياً.

النضج العضوي:

يقصد بالنضج العضوي، النمو الجسمي السوي لأعضاء الجسم المتصلة بالوظيفة التي يتعلم الفرد في مجالها فمن الواضح أن الطفل لن يستطيع تحصيل ادنى نجاح في تعلمه إذا كانت التكوينات العضوية اللازمة لهذا التحصيل لم تتم النمو الكافي الذي يؤهله للقيام بأساليب النشاط اللازمة لتأدية هذه الوظيفة النفسية، والواقع أن النضج الجسمي شرط اساسى لعملية التعلم ، فالطفل لا يستطيع المشي مثلاً إلا بعد أن تنمو رجلاه النمو الكافي الذي يمكنهما من تحمل جسمه، كما انه لا يستطيع تأدية الحركات الدقيقة بأصابعه إلا بعد أن يكون قد نما إلى سن معينة، والمبدأ العام فيما يتعلق بالنضج الجسمي وعلاقته بالتعلم يمكن أن يوضع في الصورة الآتية: تحدد القدرة على التعلم بدرجة النضج الجسمي في الفترة التي قابل فيها الكائن الحي الموقف المراد أن يتعلمه.

النضج العقلي:

ونقصد بالنمو العقلي درجة النمو عامة في الوظائف العقلية المختلفة المتعلقة بالأمر الذي يتعلمه الطفل، مع اعتبار مختلف ظروف الفروق الفردية



الممكنة بين الأطفال في نموهم العام، وهنا يجب أن نشير إلى أننا لسنا بصدد تحديد زمن معين لتعلم أمر معين، بل النمو العقلي العام هو الذي يؤهل الطفل لأدراك الموقف الخارجي، ولاشك أننا نشير هنا إلى التعلم المعروف بحل المشاكل، ففي اختبار "بيرت" للتفكير مثلاً نجد المشكلة الآتية لطفل في السابعة.

العلاقة بين النضج والتعلم :

. فرق في التغيرات الراجعة للنضج، والتغيرات الراجعة للتعلم، حيث أن الأولى ترجع في أساسها لعوامل داخلية عضوية في الفرد، بينما الثانية ترجع إلى مجموعة العوامل الخارجية المحيطة به.

. يتوقف تعلم موضوع معين على نضج الأجهزة الجسمية والوظائف العقلية التي تعتبر مسئولة عن أداء الفرد في تعلم هذا الموضوع ، ولاشك انه من العبث محاولة إكساب الفرد القدرة على أداء عمل ما إذا لم يكن نضجه ييسر له هذا الأداء ومن هنا يعتبر النضج شرطاً للتعلم.

. النضج وحده غير كاف لحدوث التعلم، بل لابد من توافر شرط الممارسة والخبرة بمعنى أن الطفل في سن السابعة ييسر له نضجه اكتساب القدرة على الكتابة والقراءة، لكنه لا يستطيع اكتساب هذه الأمور إلا إذا مارسها وخبرها.

. تتأثر أساليب النشاط الضرورية للكائن الحي تأثيراً قليلاً بالتدريب والممارسة ونقصد بأساليب النشاط الضرورية تلك الأساليب التي تتوقف عليها أنماط أخرى من السلوك أو التي تيسر له ادني توافق حيوي ممكن مع البيئة التي يعيش فيها، مثال ذلك المشي عند الإنسان والطيور عند الطيور والعموم عند الأسماك.

. ولاشك أن التدريب المبكر في المشي مثلاً في سن ثمانية أشهر لا يؤدي إلى الإسراع في اكتساب المشي، بل انه قد يعوقه ولكن التدريب في الشهر الثاني عشر أو الثالث عشر من عمر الطفل يفيد في عملية التناسق بين أرجله واحتفاظه بحالة التوازن الرأسي المتحرك بطريقة صحيحة أطول مدة ممكنة.



- تحقق المدرسة كمؤسسة تربية دورها في النمو التربوي لأبنائها، إذا استطاعت أن تقابل مطالب نمو الناشئة.

التعب:

وبجانب التغيرات الناتجة عن النضج، يجب أن نشير إلى أن ثمة مجموعة أخرى في الأداء تنتج ما يسمى التعب، وقد استعمل مصطلح التعب "*Fatigue*" وقصد به النقص في الأداء الذي يرجع إلى تغيرات عضلية ناتجة عن تخاذل المجهود العصبي في ممارسة عمل متكرر روتيني، بيد أن الأبحاث التجريبية الحديثة تشير إلى أن التعب غالباً ما يكون تخاذلاً في طاقة الكائن الحي نتيجة نقص في المكونات العضوية الرئيسية كالنشا الحيواني أو الجليكوجين *Glycogen* أو الأوكسجين أو تراكم الفضلات في جسم الإنسان، ويلاحظ أن هذه كلها عوامل وقتية، أي إنها تزول بمجرد تحقيق عمليات التوازن العضوي، فإن كان تخاذل المجهود نتيجة لنقص الغذاء فإن قليلاً من الطعام النشوي يكفي لإرجاع حالة الكائن الحي إلى ما كانت عليه، ونفس الحال ينطبق على النقص في الأوكسجين أو تراكم الفضلات.

و بناء على هذا كله فإن التعب عبارة عن اختلال في التوازن العضوي للكائن الحي يصيب الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي وما ينتج عن هذه الأجهزة من تحويلات في خلايا الدم وأنسجة الجسم ، ولكن يلاحظ انه يمكن إزالة هذه العوامل نتيجة تحقيق ما يعادلها من مكيفات البيئة الخارجية.



التعب تغير في الأداء:

وعادة ما ينتج عن التعب تغير في أداء الفرد، حقيقة يتجه هذا التغير نحو النقص في منحنى الإنتاج، ولكنه يعتبر مظهر من مظاهر التغير في الأداء ويلاحظ على التغيرات في الأداء الناجمة عن التعب إنها مؤقتة تزول بزوال أسبابها، إما مباشرة أو بعد فترة بسيطة.

ثانياً : ممارسة شروط التعلم:

إذن فتعريف التعلم على أساس انه تغير في الأداء فحسب غير في حد ذاته للترقية بين التغير في الأداء الذي يرجع إلى عملية التعلم والتغيرات الأخرى في الأداء التي تحدث نتيجة عوامل أخرى كالتعب والنضج وما إلى ذلك.

من حديثنا السابق يتضح أن التعلم لا يحدث إلا تحت شروط الممارسة ولكن الممارسة لا تؤدي بالضرورة إلى نوع من التعلم، والدليل على ذلك أن ثمة العديد من أساليب السلوك التي نكرها ونمارسها في مختلف مواقف حياتنا اليومية، ولا حدث ادني تغير في أدائها لها، وطالما انه لم يحدث تغير في الأداء فلا يمكن أن نقول أن التعلم قد حدث، بيد إننا لا نستطيع أن نقول أن التعلم قد تم إلا إذا تكرر موقف وظهر تحسن في الأداء واستمر هذا التحسن حتى وصل إلى الدرجة الأخيرة التي لا يفيد فيها تكرار الموقف نفسه في إضافة تعديل هذا الأداء.

وهكذا تهيئ الممارسة الطريق لأسلوب التعلم أن يتم، ولكنها لا تضمن إطلاقاً عمل هذا الطريق، أي أن الممارسة تتيح الظروف الكافية لأن يظهر الفرد المتعلم ما يمكن أن يكون قد حدث له من تغير في أدائه، ولكنها لا تضمن وجود هذا التغير في الأداء وكذا لا يحدث تعلم دون ممارسة، كما أن التعلم لا يحدث بالضرورة في وجود الممارسة، إذ قد تمارس بعض الأمور ولكن لا يحدث تغير



يذكر أداؤها لها، وبالتالي إن الممارسة شرط التعلم لأنها تمثل الظروف الوحيدة التي يمكن الحكم بواسطتها عن حدوث التعلم أو حدوث عدم التعلم.

شروط التعلم:

أينما فيما سبق أن عملية التعلم في المجال الرياضي تشتمل كل مظاهر السلوك التي نلاحظها في الملعب فهي تشتمل الناحية البدنية عن طريق اكتساب علاقات جديدة بين أعضاء الجسم تلك التي نطلق ليها توافقات عضلية عصبية تظهر في صورة أداءات حركية جديدة، وتشتمل أيضا الناحية المعرفية وذلك باكتساب معلومات ومعاني جديدة لم تكن في تنظيم الفرد المعرفي من قبل، أما الناحية الثالثة التي تشملها عملية التعلم فهي الناحية الانفعالية حيث يكتسب الفرد بعض الميول والاتجاهات والقيم والعواطف الجديدة حيال النشاط الرياضي الذي يتعلم مهاراته.

فالتلميذ في درس التربية الرياضية بالمدرسة أو اللاعب في النادي عندما تعلم مهارة التصويب على الهدف ل يبدأ في ذلك من تلقاء نفسه، وإنما لابد أن هناك سبباً معيناً دفعه إلى القيام بالنشاط الذي ساعده على تحقيق الغرض الذي استنطاع.

المتغيرات المؤثرة في تعلم المهارات الحركية:

أولاً: متغيرات الشخصية:

استنطاع "سنجر" نتيجة أبحاثه في تعلم المهارات الحركية لرياضية ان يتعرف على مجموعة من متغيرات الشخصية التي تؤثر في التعلم والبراعة في الأداء الحركي وهذه المتغيرات هي لذكاء، القدرة الحركية العامة، النضج الانفعالي، العمر، الجنس، النمط البدني وبعض الصفات البدنية كالقوة والسرعة والخبرة السابقة والإدراك وسلامة الحواس ومستوى الطموح والاتجاهات والخوف.



وعلى ضوء ما تقدم يتناول المؤلف بالمناقشة متغيرات الشخصية المؤثرة في المواقف التعليمية للمهارة الحركية الرياضية ليقف المدرس والمدرّب على مدى فعاليتها والباحث على تأثيرها وأهمية التحكم فيها وضبطها:

العمر والجنس:

استخلص "ما كجوش واورين" (١٩٥٢) من دراستهما أن معدل التعلم الحركي يزداد بزيادة العمر حتى ٢٥ سنة تقريباً وقد اتفقت نتائج الدراسات اللاحقة في ذلك، ومن نتائج هذه الدراسات وأراء العلماء يتضح ان العمر والجنس من متغيرات الشخصية المؤثرة في تعلم المهارات الحركية الرياضية.

الخبرة السابقة:

وحيث أن منهاج التربية الرياضية موحد ليجمع المدارس بأي منطقة تعليمية أو باى مجموعة من المناطق في المحافظة الواحدة، لذا يمكن لمدرّس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية أن يسلم بأن التلاميذ المستجدين بالصف الأول الاعدادى بأية محافظة قد اكتسبوا خبرات حركية رياضية متشابهة، ما عدا أولئك التلاميذ الذين اشتركوا في أنشطة رياضية إضافية بمدارسهم الابتدائية والذين اشتركوا بصفة منتظمة أو متقطعة في أنشطة تنظمها الأندية والمؤسسات المعنية بالتربية الرياضية.

ولكن الخبرة السابقة في المواقف التعليمية للمهارات الحركية الرياضية لا تقتصر فقط على النواحي الحركية الرياضية وما يتصل بها من معلومات، إذ أن مفهوم الخبرة السابقة للمتعلّم اعم واشمل من ذلك.

النضج الانفعالي:

لا يقتصر النضج على النواحي العقلية والبدني فحسب ولكن يتضمن الناحية الانفعالية للفرد.



ولقد كان البعض يفترض ان تعلم المهارات الحركية الرياضية يعتمد فقط على النضج لبديني، في حينان تعلم المواد النظرية لا يعتمد إلى على العقل ولكن اتضح ان مفهوم الاستعداد لتعلم المهارات الحركية ليس بهذا القدر من لبساطة، فقد ابرز كل من "كرونباك" (١٩٥٤)، "واطسن" (١٩٦٢)، "أزابيل" (١٩٦٣) أهمية ودور العناصر البدنية والعقلية والانفعالية في الاستعداد للتعلم الحركي.

فالتعلم يبدأ عادة برغبة غير مشبعة حيث يتمنى الفرد الوصول إلى حل لمشكلة أياً كان نوعها حركية في طابعها أو ذهنية وهذه الرغبة غير المشبعة تؤدي بالفرد إلى حالة عدم الرضا والضيق ، وهي حالة انفعالية تعترى الفرد وتوجه سلوكه وجهة معينة، ويتوقف نوع السلوك وشدته على نوع وشدة الحالة الانفعالية التي يكون عليها الفرد ولهذا يعتبر علماء النفس ان الانفعال دافع ينشط السلوك ويوجهه.

اللياقة البدنية:

يتطلب علم المهارات الحركية الرياضية سلامة الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي، الجهاز العضلي، الجهاز العصبي وجهة للإفراز الداخلي ... الخ، فالفرد الذي يتميز بضعف في أي من هذه الأجهزة أو باختلال في جهاز معين من أجهزة الجسم، وان ذلك يصبح عائقاً في سبيل تعلمه للمهارات الحركية الرياضية، ومن ثم كان على مدرس التربية الرياضية والمدرب الرياضي إجراء الكشف الطبي الشامل على الناشئ قبل أن يبدأ في تعليمه وتدريبه حتى يمكن التأكد من سلامة الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.

وتتميز سلامة الحواس ودقتها بأهمية خاصة في تعلم المهارات الحركية للألعاب الجماعية لما تتطلبه هذه الألعاب من استجابات حسية يقظة خلال



المواقف التنافسية وذلك لان التلميذ أو الناشئ بصفة عامة الذي يستطيع أن يرى ويسمع جيداً ما حوله في الملعب لا يتمكن من سرعة الاستجابة.

المستوى الاجتماعي (اقتصادي - ثقافي):

يستخدم الكتاب والباحثون الكثير من المصطلحات مثل الطبقة الاجتماعية والمستوى الاجتماعي والاقتصادي والاجتماعي وكل هذه المصطلحات يقصد بها نفس الدلالة.

المؤلف حيث يستخدم مصطلح المستوى الاجتماعي (اقتصادي - ثقافي) فانه يقصد بذلك ان المستوى الاجتماعي للفرد يمكن تحديده من خلال بعدين رئيسيين هما البعد الاقتصادي للفرد والبعد الثقافي ويؤثر كل من هذين البعدين في الاستجابات الحركية الرياضية في المواقف التعليمية.

فمن حيث المستوى الاقتصادي وتأثيره في علم المهارات الحركية الرياضية هناك الكثير من المحكات التي يمكن من خلالها التعرف على دوره الهام ومن أهمها المحك البيولوجي الذي يوضح اثر المستوى الاقتصادي للفرد في تحديد كم وكيف الغذاء الذي يتناوله ومدى تأثير ذلك على بنيته ومن ثم على مقدار ما يستطيع ان يبذله ومدى تأثير ذلك على بنيته ومن ثم على مقدار ما يستطيع ان يبذله واستعاض ما يفقده من طاقة، بالإضافة إلى الرعاية الصحية التي يمكن ان يلقاها ، وكذلك المحك النفسي الذي منه خلاله يمكن التعرف على اثر المستوى الاقتصادي في توفير الاستقرار والراحة النفسية لمتعلم نتيجة لإشباع كثير من حاجاته.

ومن المناقشة السابقة يمكن القول ان المستوى الاجتماعي (الاقتصادي - ثقافي) للتلاميذ أو اللاعبين يعتبر من المتغيرات الهامة المؤثرة في تعلم المهارات الحركية الرياضية.



ثانياً: المتغيرات الخارجية:

يقصد بهذه الفئة من المتغيرات مجموعة العوامل الخارجية عن المتعلم في المواقف التعليمية، والتي تعتبر مسئولة عن بعث الطاقة المسببة لسلوكه الحركي الرياضي في الملعب، وبمعنى آخر هي مجموعات المثيرات الخارجية التي تباشر تأثيرها في التلميذ في الموقف التعليمي للمهارات الحركية الرياضية. ولقد نالت المثيرات الخارجية عن المتعلم في الموقف التعليمي جانباً كثيراً من اهتمام علماء النفس، حيث كانت هي نقطة البدء في أي نظرية للتعلم، ومع ذلك فقد اختلف علماء النفس في طريقة تحديد المثيرات وتحليلها.

ولقد أفاضت المراجع العربية والأجنبية بنتائج البحوث التي ساعدت في تحديد المتغيرات الخارجية المؤثرة في تعلم المهارات الحركية الرياضية، وتأثيره منها على المعلم وهذه المتغيرات هي: (البيئة الاجتماعية للمتعلم . برنامج وطريقة التدريب . أدوات التدريب مكان التدريب . أوقات التدريب . مدة التدريب . المدرب . المساعدون . البواعث).

البواعث:

يكاد يتفق علماء النفس التعليمي على ان التنبؤ بالسلوك لا يمكن ان يتم من مجرد معرفة مثيرات الموقف التعليمي، وما لدى الفرد من خبرات سابقة وانه لابد من معرفة ما يجذب انتباه الفرد في هذا الموقف، أو بعبارة أخرى يرون ان أفضل طريقة للتنبؤ بالسلوك هي ان نفهم ما يدفع هذا الفرد موضوع الدراسة إلى التعلم. يتضح مما سبق أن هناك ثلاثة شروط أساسية لابد من توافرها حتى تتم عملية التعلم وهذه الشروط هي:

- . وجود الدافع الذي يدفع الفرد نحو الموضوع الذي يتعلمه.
- . يقوم المتعلم بالتدريب وبذل الجهد حتى يحقق الغرض الذي يود الوصول إليه.



. أن يكون المتعلم على درجة من النضج البدني والعقلي والانفعالي تسمح له بممارسة النشاط اللازم للتعلم.

الذكاء:

يعتبر الذكاء العام للفرد من الشروط الهامة لتعلم المهارات الحركية خاصة مهارات الألعاب الجماعية كلعبة كرة السلة التي تتطلب سرعة إدراك العلاقات في مواقف اللعب المختلفة وسرعة ومرونة التصرف حتى ان بعض العلماء قد عرفوا الذكاء بأنه القدرة على التعلم.

الفرد الذي يتمتع بذكاء مرتفع اقدر من غيره على استيعاب المعلومات التي يتضمنها الموقف التعليمي وفهم العلاقات بين عناصره والتبصر بنتائج أداؤه، ولأهمية العلاقة بين الذكاء وتعلم المهارات الحركية الرياضية، فقد تعددت الدراسات التي تناولت هذا الموضوع وقد ملت نتائج بعض هذه الدراسات على عدم وجود علاقة أو عن علاقة ضعيفة، بينما دلت نتائج معظم الدراسات على وجود علاقة ايجابية مرتفعة بين الذكاء وعلم المهارات الحركية لرياضية.

القدرات الحركية العامة:

يعتمد تعلم المهارات الحركية الرياضية اعتماداً كبيراً على القدرة الحركية العامة للفرد، فقد أشار "كلارك" أن القدرة الحركية العامة ترتبط ارتباطاً عالياً بالتفوق في الأداء الحركي الرياضي، كما أشار "ماثيوس" إلى أن إمكانية الفرد للقيام بأداء مهارات مختلفة، والاشتراك في أنشطة رياضية يطلق عليها لقدرة الحركية وهذه القدرة توجد لدى كل فرد بمقدار مختلف عن الآخر، كما تنمو وتتطور نتيجة للتدريب وتفاعله مع الخصائص الجسمية والنفسية للفرد وقد ثبت صحة ذلك القول من نتائج الدراسة التي أجراها "على المنصوري" (١٩٧٨) حيث وجد فروق معنوية بين التلاميذ المتفوقين رياضياً والتلاميذ غير الرياضيين في القدرة الحركية العامة.

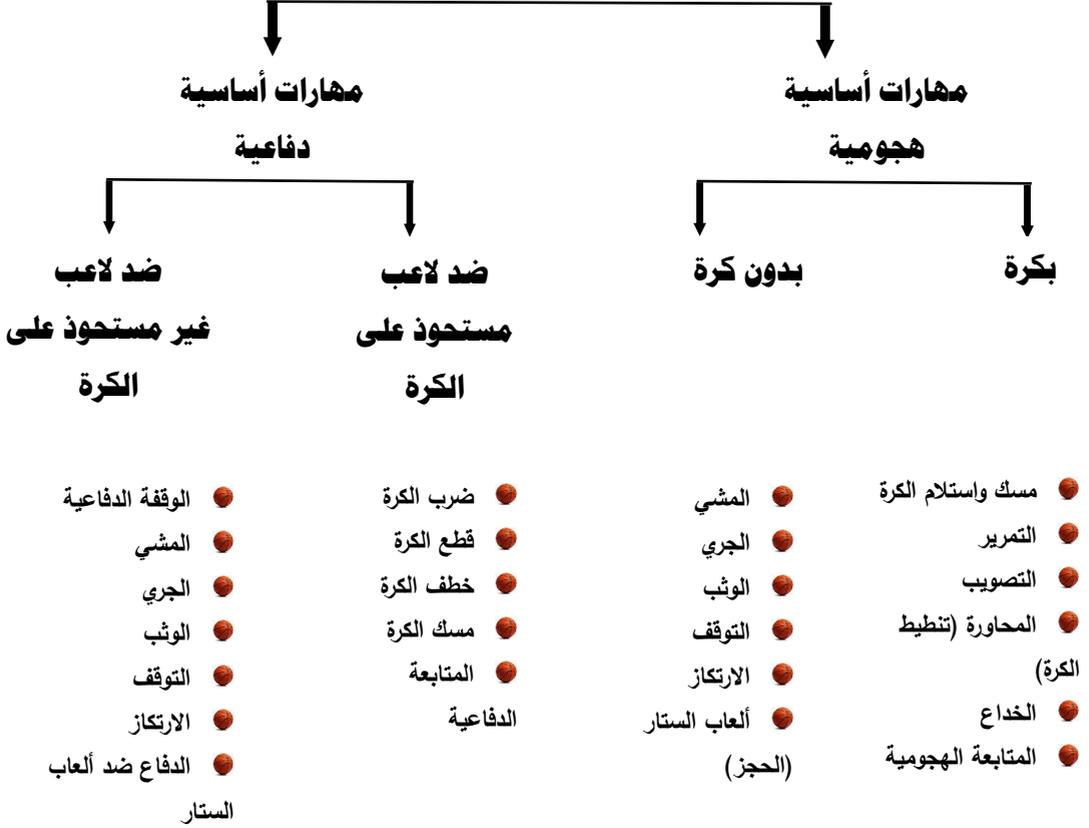


ويعرف "بارو" القدرة الحركية العامة بأنها "قدرة الفرد الحالية المكتسبة والفظرية لأداء المهارات الحركية" كما أشار "سنجر" أن القدرة الحركية العامة تتأثر بالوراثة والبيئة ومتغيراتها، وهي تحدد الإمكانيات الحركية الكامنة لدى الفرد أو قدرته على النجاح في انجاز أى واجب حركي وفي التنبؤ ببراعته.

والقدرة الحركية العامة للفرد هي تعبير صادق أو محصلة نهائية لجميع الصفات البدنية التي يتمتع بها في الوقت الحالي، وكما اختلف العلماء في تحديد الصفات البدنية كان اختلافهم بالتالي تحديد مكونات القدرة الحركية العامة.



المهارات الأساسية في رياضة كرة السلة



شكل (١) المهارات الأساسية لرياضة كرة السلة



من الشكل السابق يتضح لنا أن المهارات الأساسية في رياضة كرة السلة تنقسم إلى:

١. مهارات أساسية هجومية.

٢. مهارات أساسية دفاعية.

المهارات الأساسية الهجومية تشتمل على:

● مهارات هجومية بدون كرة.

● مهارات هجومية بالكرة.

المهارات الأساسية الهجومية بدون كرة:

١. المشي.

٢. الجري.

٣. الوثب.

٤. التوقف.

٥. الارتكاز.

٦. العاب الستار (الحجز)

المهارات الهجومية بالكرة تشتمل على:

١. مسك واستلام الكرة.

٢. التمير.

٣. التصويب.

٤. المحاورة.

٥. الخداع

٦. المتابعة الهجومية.



المهارات الأساسية الدفاعية تشتمل على:

● المهارات الأساسية الدفاعية ضد لاعب مستحوذ على الكرة:

١. ضرب الكرة.

٢. قطع الكرة.

٣. خطف الكرة.

٤. مسك الكرة.

٥. كتم الكرة.

٦. المتابعة الدفاعية.

● المهارات الأساسية الهجومية ضد لاعب غير مستحوذ على الكرة:

١. وقفة الاستعداد الدفاعية.

٢. المشي.

٣. الجري.

٤. الوثب.

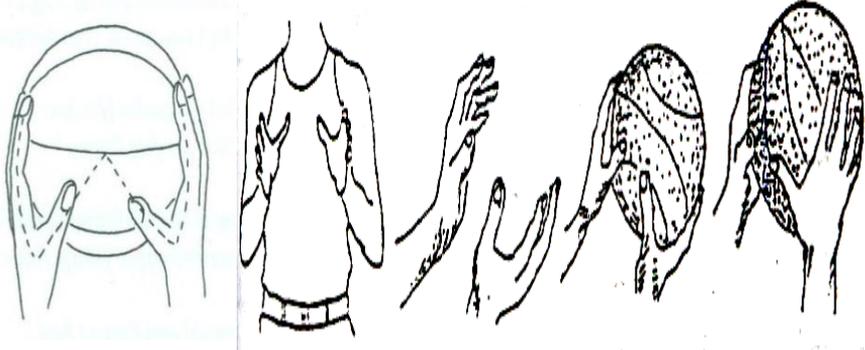
٥. التوقف.

٦. الارتكاز.

الدفاع ضد العاب الستار.



مسك الكرة (Catching the Ball):



تعتبر مهارة مسك الكرة هي المهارة الأساسية التي يستحوذ اللاعب بواسطتها على الكرة، ولهذه أهمية كبيرة هي: -

بدون المسك الجيد الصحيح للكرة يمكن أن تتعثر جميع المهارات التالية ولا تتم بالصورة المطلوبة.

المسك الجيد يمهد لاستلام جيد.

مبدأ هام وأساسي للتصويب، التمرير، المحاورة (S P D)

(Shooting, Passing, Dribbling).

الخطوات الفنية لمهارة مسك الكرة:

الرأس: النظر جهة الممر والرأس للخلف قليلاً.

الذراعان: الكرة أمام الجسم والأصابع منتشرة على جانبي الكرة والإبهامان امتدادهما يكون مثلث متساوي الساقين خلف الكرة (للمتمرير)، ويكون الإبهامان على شكل (T) في حالة التصويب - وتمسك الكرة بدون تصلب

الجذع: مائلاً قليلاً للأمام.

الرجلان: متجاورتان أو يتقدم أحد الرجلين الأخرى.



تدريبات للإحساس بمسك الكرة:

تدوير الكرة بالأصابع:

توضع الكرة على الأرض ويضع اللاعب أصابع اليد المنتشرة فوق الكرة ثم يبدأ اللاعب بحركة من سلاميات الأصابع لدوران الكرة وهي على الأرض.

كرر التدريب عدة مرات لدوران الكرة جهة اليمين.

كما يكرر التدريب عد مرات لدوران الكرة جهة اليسار.

يؤدى التمرين باليد اليسرى كما يؤدى باليد اليمنى أو العكس.

التمرير بالأصابع:

يقف اللاعب واليدين أسفل وأماماً قليلاً والكرة على أصابع اليد اليمنى، يقوم اللاعب بدفع الكرة بالأصابع فقط لتمريرها إلى اليد اليسرى ثم من اليد اليسر إلى اليد اليمنى.

يؤدى نفس التدريب من فوق الرأس والذراعان مفرودتان دون النظر إلى الكرة.

يؤدى التدريب من وضع الوقوف ثنى الجذع أماما والذراعان أسفل (في المنطقة أمام القدمين).

دوران الكرة حول الجسم:

يقف اللاعب معتدل ويحمل الكرة على أصابع أحد اليدين ثم يقوم دوران الكرة من خلف الخصر ليسلمها باليد الأخرى على سلاميات الأصابع لتكمل هذه اليد تدوير الكرة للأمام وهكذا تظل الكرة في الدوران حول الخصر بواسطة أصابع اليدين في حركة دائرية.





يؤدي التدريب بالتدرج في سرعة الدوران.

يؤدي التدريب لتدوير الكرة من وجهة اليمين.

يؤدي التدريب لتدوير الكرة من جهة اليسار.

دوران الكرة حول الرجل اليميني:

يقف اللاعب في وضع القدمين فتحاً - ثنى الجذع أماماً أسفل ثم

يقوم بتمرير الكرة في حركة دائرية حول كاحل القدم اليميني.

دوران الكرة حول الرجل اليسرى:

ثم يقوم اللاعب من نفس الوضع السابق بتمرير الكرة في حركة

دائرية حول كاحل القدم اليسرى.

دوران الكرة حول الرجلين معاً:

يقوم اللاعب من وضع وقوف ثنى الجذع أماماً بتمرير الكرة في حركة

دائرية حول كاحلي القدمين معاً.

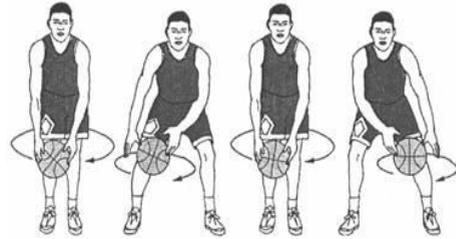
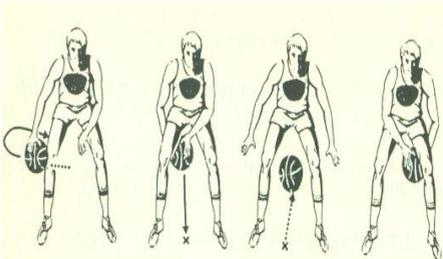
نماذج أخرى لتدريبات الإحساس بمسك الكرة

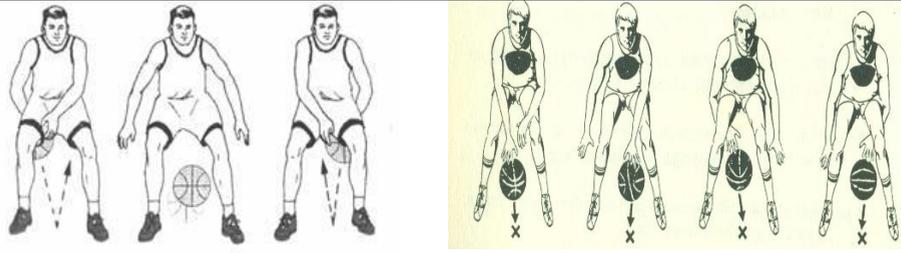
دوران الكرة على شكل (8) باللغة الإنجليزية.

مسك الكرة المرتدة من بين الرجلين.

سرعة مسك الكرة.

مسك الكرة بعد التصفيق.





سرعة مسك الكرة :

يقف اللاعب في وضع القدمين فتحاً والجذع أماماً أسفل وممسك بالكرة بين الرجلين على أن تكون إحدى اليدين (ولتكن اليمنى) ممسكة على الكرة من أمام الرجلين واليد الأخرى (اليسرى) ممسكة على الكرة من خلف الرجلين، ثم يقوم اللاعب بتغيير وضع اليدين اليمنى تتحرك بسرعة لتمسك الكرة من الخلف وفي نفس اللحظة اليسرى تتحرك للأمام لتمسك الكرة من الأمام بحركة سريعة لمسك الكرة قبل وقوعها على الأرض.

مسك الكرة المرتدة من بين الرجلين :



يقف اللاعب وقوفاً فتحاً مسك الكرة أمام الجسم ثم يقوم بدفع الكرة بين الرجلين (في منتصف المسافة الواقعة بين القدمين) لترتد الكرة خلف ظهر اللاعب فيقوم اللاعب بتحريك يديه بسرعة لمسك الكرة المرتدة خلف ظهره ثم تدفع الكرة من الخلف بين القدمين (حركة عكسية) لترتد أمام اللاعب ليقوم بمسكها وتكرر الحركة.

مسك الكرة بعد التصفيق :

يقف اللاعب وممسكاً الكرة أمام الجسم يترك اللاعب الكرة ويقوم بالتصفيق خلف الظهر ليعود لمسك الكرة أمام القدمين قبل أن تسقط على الأرض.



التحفظ على الكرة:

- 🔥 يقف اللاعب حاملاً الكرة على أحد اليدين (ولتكن اليد اليمنى) ثم يضع اليد الأخرى (اليسرى) فوق الكرة ثم يقوم بالضغط من اليد اليسرى العليا على الكرة المحمولة على اليد اليمنى لمدة عشر ثواني.
- 🔥 يؤدي اللاعب نفس التدريبات السابقة مع تغيير وضع اليدين ويكرر التمرين عدة مرات.

دفع الكرة:

- 🔥 توضع الكرة على الأرض ويقوم اللاعب بدفع الكرة بالأصابع (إلى حائط أو زميل) تكرر الحركة ٢٥ مرة ويستخدم فيها:
- 🔥 حساب الزمن الذي استغرقه اللاعب ثم يؤدي اللاعب باليد اليسرى كما أدى باليد اليمنى ويكرر التدريب.



التمرير (Passing)

التمرير هو عملية تبادل الكرة بين لاعبان أو أكثر من أعضاء الفريق الواحد، وهو أسرع وأسهل وسيلة لنقل الكرة داخل الملعب، والتمرير مهارة سابقة ومسببة للتسجيل، والفريق الذي يجيد أفراده التمرير السريع المتقن يعتبر من الفرق التي يصعب التغلب عليها، حتى إذا كان الفريق لا يجيد أفراده التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة، فالمقدرة على الاحتفاظ بالكرة بواسطة التمرير تجعل الفريق في موقف هجومي يهدد الخصم لأطول فترة خلال زمن الهجمة (٢٤ ثانية) والمباراة. وإجادة التمرير تمكن الفريق المهاجم من الوصول بالكرة إلى أقرب مكان من الهدف فيسهل إصابته.

وعلى ذلك يمكن تعريف التمرير بأنه انتقال الكرة من لاعب مهاجم إلي زميل له آخر وهو أسرع وسيلة للتقدم بالكرة، كما أنه مفتاح اللاعب الجيد. وقد دلت نتائج الدراسات التي أجريت للتعرف على مدى تأثير قدرة الفريق على الاحتفاظ بالكرة أثناء المباريات أن الفريق الذي يسيطر على الكرة أطول وقت من المباراة بواسطة التمرير يستطيع أن يحقق النصر على تلك الفرق التي تفقد إتقان هذه المهارة الهجومية.

والتمرير كأحد المبادئ الأساسية في كرة السلة يجب أن يتصف بالدقة والسرعة حتى يكون فعالاً أثناء المباريات، فكلما زادت دقته استطاع الزميل المستلم أن يحصل على الكرة بسهولة فلا يبذل جهداً إضافياً في اتخاذ وضع الاستعداد لأداء المهارة التالية، وكلما كان التمرير سريعاً استطاع أفراد الفريق أن يحدثوا ثغرات في دفاع الخصم للمرور من خلالها نحو الهدف وتحقيق



التفوق العدوى على المدافعين الذي يعتبر من أهم مبادئ الهجوم عامة والهجوم الخاطف خاصة.

وعنصري الدقة والسرعة الذي يجب أن يتصف بهما التمرير كان مثار اهتمام معظم الكتب والباحثين في كرة السلة، فقد ذكر جون بون أن فن تمرير الكرة بين أفراد الفريق يتمثل في أدائه في الوقت المناسب للزميل المناسب بمنتهى الدقة والسرعة التي تساعده على الاستلام الجيد.

تعد التمريرة الممتازة هي تلك التي تؤدي بسرعة وليس بحدّة، وهي ذات الدقة التي تمكن المستلم من التحكم في استلامها، كما أن التمريرة السريعة ضرورية جداً ضد الخصم الذي يمتاز بخفة الحركة، فتتحرك الكرة يجب أن يكون سريعاً ولذلك لا بد أن تكون كل التدريبات إلي يشترك فيها اللاعبين لتنمية مهارة التمرير موجهة نحو الغرض، فالتمريرات البطيئة تسمح للخصم بالتركيز خلال الدفاع وبالتالي يسهل عليه اقتناص الكرة ومحاولة إفساد المحاولة الهجومية.

وتتصف التمريرة بالدقة إذا استطاع الممر أن يجعل الكرة تصل إلى المستلم فيما بين وسطه وكتفه ويتحقق ذلك إذا توافرت العوامل التالية أثناء تنفيذ أي مهارة من مهارات التمرير.

١. الأداء الميكانيكي الصحيح.

٢. التوازن.

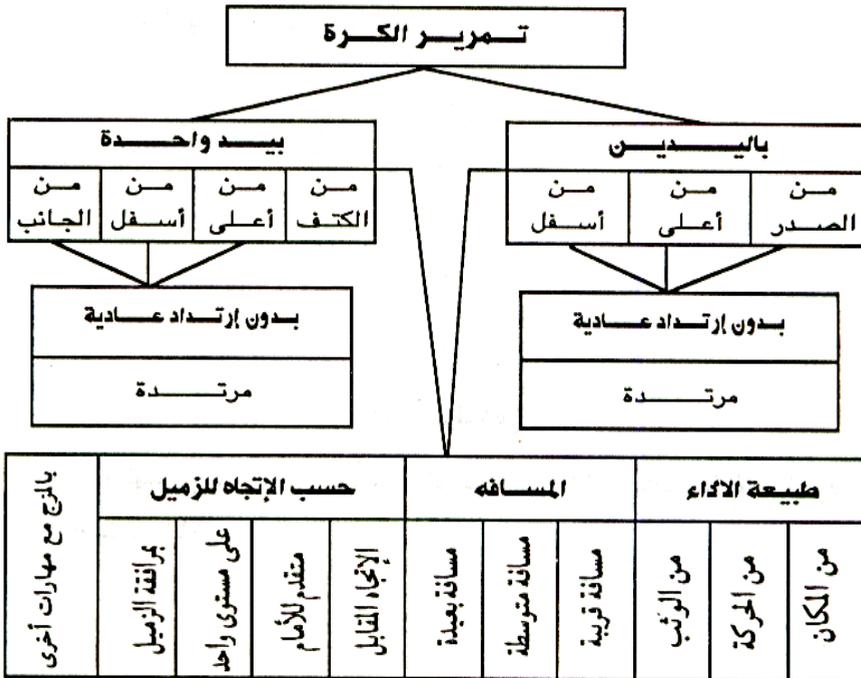
٣. الثقة بالنفس.

وتتصف التمريرة بالسرعة إذا استطاع اللاعب أن يدفع الكرة إلى الزميل المستلم بمجرد أن تتاح له الفرصة لذلك وإذا اتخذت الكرة خطأً مستقيماً أثناء مرورها في الهواء بينهما ويحقق ذلك كلما زادت خبرة اللاعب الممر وقدرته على التفكير التكتيكي، وكلما زادت لياقته البدنية والمهارية. وسرعة التمرير



كرة السلة (١)

أثناء المباراة تتوقف على عدة عوامل أهمها قدرة الزميل على الاستلام وسرعته واتجاهه فاللاعب الذي لا تؤهله قدراته المهارية على استلام الكرة من اتجاهات مسافات معينة يجب على الممرر أن يتجنب تمرير الكرة إليه من هذه الاتجاهات والمسافات التي يضمن بذلك سلامة تمريراته ، اللاعب المستلم إذا كان سريعاً في تحركه يجب أن كون التمريرة الموجهة إليه بطنيه إلي حد ما عن التمريرة إلي يتم توجيهها إلي مستلم أخر متحركاً بسرعة أقل وتكون التمريرة أيضاً بطيئة إذا كان المستلم متجهاً نحو الممرر، أما إذا كان مبتعداً عنه فيجب أن تكون الممريرة سريعة وقوية، والشكل () يوضح أنواع التمرير في رياضة كرة السلة.





مبادئ أساسية يجب مراعاتها عند القيام بالتمرير:

🏀 **السرعة:** يجب تمرير الكرة بسرعة (قبل استجابة المدافع) ويجب أن تكون التمريرة سريعة وحادة ولكن ليست قوية جداً أو ضعيفة جداً.
🏀 **الدقة:** يجب أن تؤدي التمريرة نحو هدف محدد (عادةً ما يكون بعيداً عن المدافع).

🏀 **التوقيت:** يجب تسليم الكرة عندما يكون اللاعب المستقبل خالي من رقابة الدفاع ليس قبل ذلك أو بعده.

🏀 **الخداع:** يجب أن يقوم الممرر باستخدام الخداع لإرباك المدافع الذي يقرأ تحركات الممرر (خاصة العينين) ويتوقع اتجاه التمريرة.

وسوف نقوم بشرح لأهم أنواع التمرير في كرة السلة:

🏀 التمريرة الصدرية باليدين.

🏀 التمريرة المرتدة باليدين.

🏀 التمريرة من فوق الرأس باليدين.

🏀 التمريرة الطويلة بيد واحدة من الكتف.



أولاً: التمريرة الصدرية (Chest Pass)



خطوات الفنية لمهارة التمريرة الصدرية:

هي عملية انتقال الكرة من لاعب مهاجم إلي زميل له آخر في مستوى صدره وهي أسرع وسيلة للتقدم بالكرة.

ولهذه المهارة بعض النقاط الهامة هي:

🏀 تسمى تمريرة الفريق لأنه يجيدها جميع أعضاء الفريق لسهولتها وعدم احتياجها لمجهود كبير في أدائها واستلامها.

🏀 تؤدي من الثبات والحركة كما يتوفر لها عامل الدقة والسرعة.

🏀 طريقة مسك الكرة في هذه الطريقة هي نفس الطريقة التي تمسك بها عند التصويب.

🏀 تسمح بالحوارة دون تغيير في طريقة مسك الكرة.

🏀 تسمح بكثير من الخداع إذا لزم الأمر.



طريقة أداء التمريرة الصدرية:

الرأس: عالياً والنظر للأمام لمراقبة المستلم.

الذراعان: يمسكان بالكرة أمام الجسم ويلاحظ الأصابع على جانبي الكرة

والإبهام إلى الخلف في وضع متعامد ثم يمتدان عند التمرير

للأمام وتتابع الرسغ والأصابع الكرة عند خروجها.

تسحب الكرة إلى أسفل وللأمام ثم إلى أعلى لتأخذ الكرة شكل

دائرة أمام الصدر.

الجزع: يميل قليلاً للأمام خلف التمريرة لتقويتها.

الرجلان: متجاورتان أو يتقدم أحدهما على الأخرى أو عند التمرير يثنى

الركبتان قليلاً ثم تمتدان بسرعة لتولية قوة يكتسبها الجزع

ليوصلها إلى اليدين عند التمرير.

وفي السطور التالية نماذج لبعض التدريبات علي التمريرة الصدرية.

تدريبات على التمريرة الصدرية:

🌟 شرح المهارة وأهميتها ومتي تستخدم.

🌟 عمل نموذج سليم للمهارة

🌟 يمسك اللاعب الكرة ويقوم بعمل حركة كاملة بها للإحساس بطريقة

الأداء السليمة.

🌟 يقوم اللاعب بالوقوف أمام حائط على بعد (١,٥ إلى ٢ متر) تقريبا

ويقوم بدفع الكرة بالأصابع تجاه الحائط مع متابعة الكرة بمد الذراعين

أماما وثني الرسغين للخارج أو للأمام حسب أداء اللاعب.

🌟 من وضع الاستعداد الهجومي يمرر اللاعب لزميلة المواجه بمسافة لا

تزيد عن خمسة (٥) أمتار.



التمرير بين زميلين من وضع الوقوف المواجه مع زيادة المسافة تدريجياً.

نفس التمرين السابق ولكن من الجري في المكان.

نفس التمرين السابق مع التقدم أماماً ثم الرجوع خلفاً.

التمرير بين الزميلين بطول الملعب مع ملاحظة أن يكون اتجاه الجسم للأمام وليس للجانب.

التدريب السابق مع زيادة المسافة مع الاهتمام بطريقة الأداء.

تنمية عنصر سرعة التمرير وذلك بأن يقف اللاعب أمام حائط على بعد ثلاثة (٣) أمتار ثم يقوم بالتمرير والاستلام.

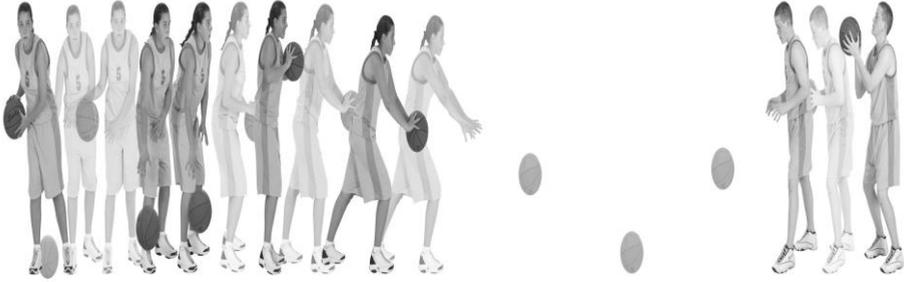
ثلاث قاطرات تواجه حائط، يمرر اللاعب الأول من كل قاطرة الكرة إلى الحائط ويترك مكانة بسرعة ليقوم اللاعب التالي باستقبال الكرة المرتدة من الحائط ليمررها مرة أخرى وهكذا

التمرير في قاطرتين مواجهتين، حيث يمرر اللاعب الأول من القاطرة الأولى الكرة إلى اللاعب الأول من القاطرة الثانية ثم يتحرك بسرعة إلى آخر القاطرة ليقوم اللاعب التالي له باستقبال الكرة من الزميل الذي يتحرك بسرعة إلى آخر القاطرة وهكذا..

التمرير لزميل في وجود مدافع.



ثانياً: التمريرة المرتدة باليدين (Two Hand Bounce pass)



الخطوات الفنية لأداء التمريرة المرتدة:

هي عملية انتقال الكرة من لاعب مهاجم إلي زميل له آخر عن طريق ارتدادها من الأرض وتستخدم بين اللاعبين قصار القامة للتغلب على المدافعين طوال القامة.

ولهذه المهارة بعض النقاط الهامة هي:

🏀 تستخدم هذه المهارة في حالة تواجد دفاع بين الممرر والمستلم يمتاز بالطول.

🏀 نفس نقاط الأهمية للتمريرة الصدرية.

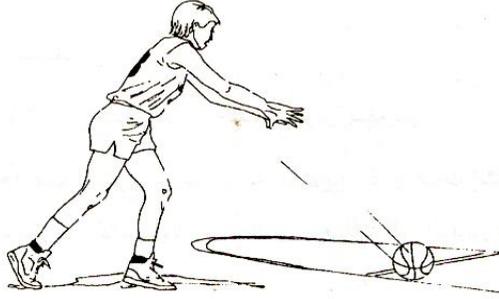


طريقة أداء التمريرة المرتدة:

تكون طريقة أداء التمريرة المرتدة هي نفسها طريقة أداء التمريرة الصدرية في وضعية (الرأس، الذراعان، الجذع، الرجلين) إلا أن وضع رسغ اليد يكون في هذه التمريرة لأسفل وفي اتجاه نقطة ارتداد الكرة من الأرض.



a



b

ويوضح الشكل التالي نوع آخر من التمريرة المرتدة، تؤدي فيه التمريرة بيد واحدة في حالة وجود مدافع قريب.

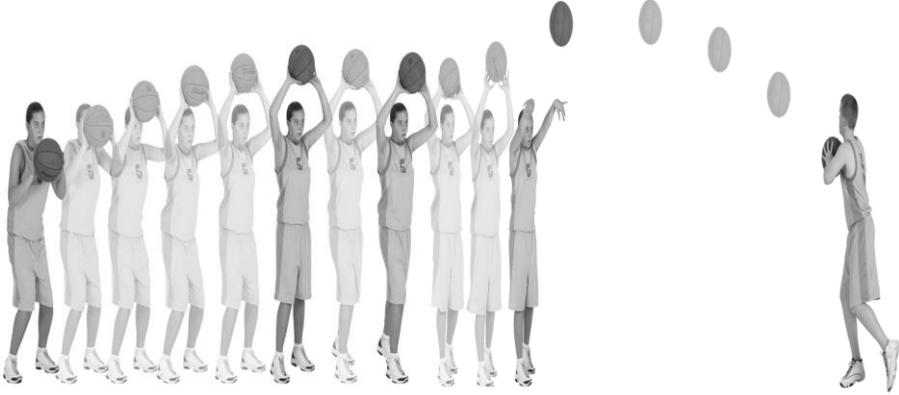




تدريبات على التمريرة المرتدة:

نفس تدريبات مهارة التمريرة الصدرية باليدين ما عدا أن حركة اليدين تتجه في اتجاه نقطة الارتداد.

ثالثاً: التمريرة من فوق الرأس باليدين (Over Head pass)



الخطوات الفنية لأداء التمريرة من فوق الرأس:

هي عملية انتقال الكرة من لاعب مهاجم إلي زميل له آخر عن طريق اليدين من فوق الرأس وتستخدم بين اللاعبين طوال القامة للتغلب على المدافعين قصار القامة.

ولهذه المهارة بعض النقاط الهامة هي:

🌟 تستخدم هذه التمريرة بين اللاعبين طوال القامة عند وجود منافس أقصر منهما في قامته.

🌟 تستعمل بكثرة في التمرير لرجل الارتكاز الذي يكون عادة طويل القامة ومحاصر من اللاعبين المدافعين



طريقة أداء التميريرة من فوق الرأس:

الرأس: عالياً ويكون النظر للمستلم وتصل الكرة للمستلم في مستوى رأسه أو أمام وجهه.

الذراعين: تمسك اليدان الكرة فوق الرأس والكفان للداخل والكوعان منثنيان قليلاً، تدفع الكرة بالأصابع والرسغ مع مد الكوعين بقوة.

الجذع: مائل قليلاً للأمام.

الرجلان: باتساع الحوض ورجل متقدمة عن الأخرى ويؤخذ خطوة طويلة نوعاً ما في اتجاه المستلم إذا كانت المسافة طويلة.

تدريبات على التميريرة من فوق الرأس:

🏀 من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بمد الركبتين ورفع الذراعين عالياً مع إشارة المدرب حتى يتعود على رفع الكرة عالياً بمنتهى السرعة.
🏀 مع إشارة المدرب يؤدي اللاعب التدريب السابق ومع الإشارة الثانية يمرر الكرة بيديه إلى الزميل المواجه (هناك فاصل بين الإشارتين لتصحيح الوضع الابتدائي).

🏀 نفس التدريب السابق بدون فاصل زمني بين إشارتي المدرب مع ملاحظة دقة الأداء.

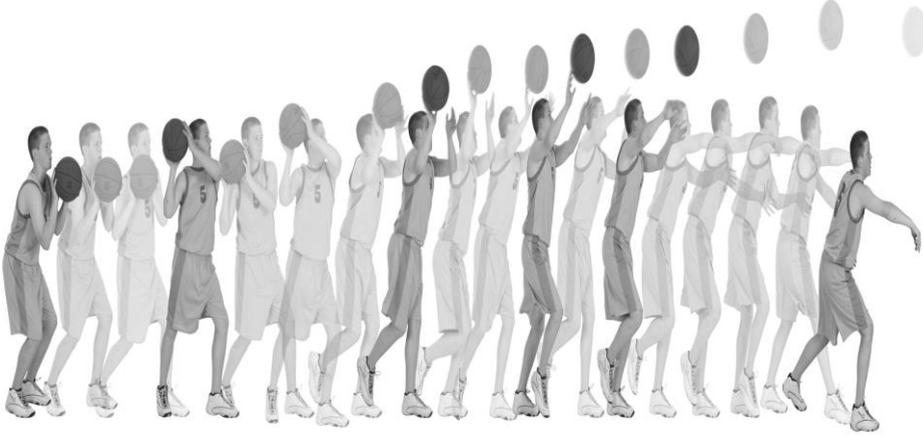
🏀 تنمية عنصر السرعة. (في اتجاه حائط على بعد ثلاثة أمتار).

🏀 التميرير في شكل مثلث أو مربع.

🏀 أداء التميرير من الحركة، ثم في وجود منافس إيجابي.



رابعاً: التمريرة الطويلة بيد واحدة من الكتف (One Hand pass)



الخطوات الفنية لأداء التمريرة الطويلة بيد واحد من الكتف:

انتقال الكرة من لاعب مهاجم في المنطقة الخلفية لفريقه إلى زميل له آخر في المنطقة الأمامية وتستخدم في حالة الهجوم الخاطف السريع. ولهذه المهارة بعض النقاط الهامة هي:

🏀 توفر الهجوم السريع للفريق وتسمى تمريرة الهجوم السريع.

🏀 تؤدي من الثبات والحركة.

🏀 تستخدم في المسافات البعيدة أكبر من ١٠ م.

طريقة أداء التمريرة الطويلة بيد واحد من الكتف:

الرأس: على استقامة الجذع والنظر إلى المستلم للجانب.

الذراعان: من المسك تحريك الكرة باليد اليسرى واليمنى والأصابع منتشرة

خلف الكرة وعند التمرير يقوم المساعد بالدور الرئيسي في التمرير

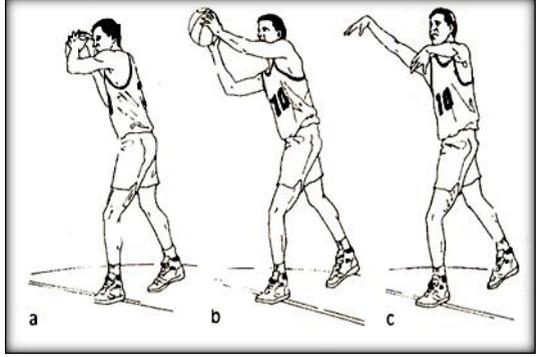
ويتابع الرسغ حركة الكرة.

الجذع: مائلاً قليلاً على الرجل الخلفية وموجهة المستلم بالكف العكسي

للبيد الممررة.



الرجلان: الرجل العكسية أماما وثقل الجسم على الرجل الخلفية وأخذ خطوة للأمام عند التمرير وبسرعة.



تدريبات على التمريرة الطويلة بيد واحد من الكتف:

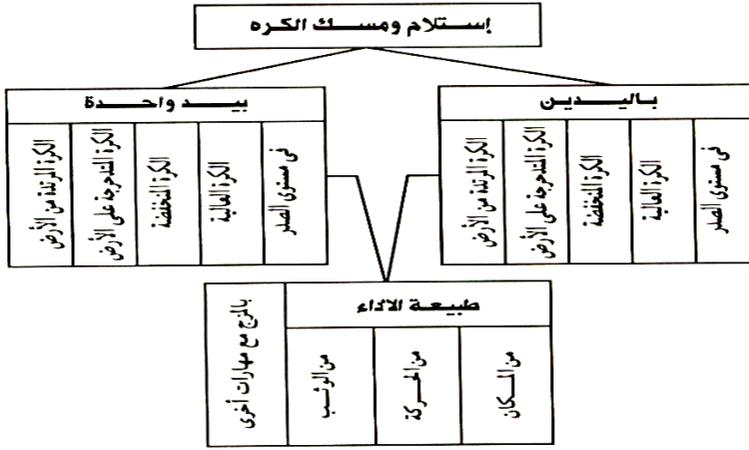
- 🏀 من وضع الاستعداد يقوم اللاعبون بدفع الكرة بأصابع اليد مع فرد الذراع الممررة في اتجاه خط سير الكرة مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.
- 🏀 من وضع الاستعداد يمرر الكرة زميلة المواجه على مسافة ١٠ أمتار.
- 🏀 التمرير بين زميلين باستمرار مع زيادة سرعة الأداء.
- 🏀 التمرير إلى زميل متحرك في اتجاه جانبي وعلى مسافة قليلة ثم التمرير إلى زميل متحرك في اتجاه أمامي مبتعداً عن الممرر.
- 🏀 استخدام التدريبات المركبة على أن تكون التمريرة بيد واحدة من ضمن المهارات التي تشتمل عليها هذه التدريبات.
- 🏀 نفس التدريبات في وجود مدافع.

استقبال الكرة (Received the Ball)

هي عملية نجاح اللاعب المهاجم في الاستحواذ على الكرة عندما يمررها زميل له في الملعب والاستقبال الجيد يسهل للاعب القيام بأي مهارة من مهارات اللعبة. وتوضح أهمية الاستقبال في كثرة أنواعه والذي يوفر للاعب مميزات تكتيكية متعددة.



أنواع استقبال الكرة:



طريقة أداء استقبال الكرة:

الرأس: عالياً ويتابع النظر للممرر والكرة باستمرار.

الذراعان: مد الذراعين أماماً ومواجهة الكرة بالأصابع وقواعدها ثم سحب الذراعين برفق بمجرد وصول الكرة إلى اللاعب لامتصاص قوتها.

الجذع: يميل قليلاً للأمام جهة الممرر والنظر إلى الكرة.

الرجلان: أحد القدمين متقدم عند الميدان للاستلام وتمتد الركبتين عند بداية الاستلام ثم تنثني عند امتصاص الكرة بين يدي اللاعب.

ما يجب مراعاته عند استقبال الكرة.

١. التقدم بخطوات سريعة في اتجاه الكرة إذا وصلت إليه من الأمام أو الجانب.
٢. أن يثب لأعلى إذا كانت الكرة عالية، وان يثنى ركبتيه بعمق إذا كانت الكرة منخفضة، أو متدرجة.
٣. أن يلف رأسه في اتجاه الكرة إذا تم تمريرها له من الخلف أثناء اندفاعه نحو السلة.



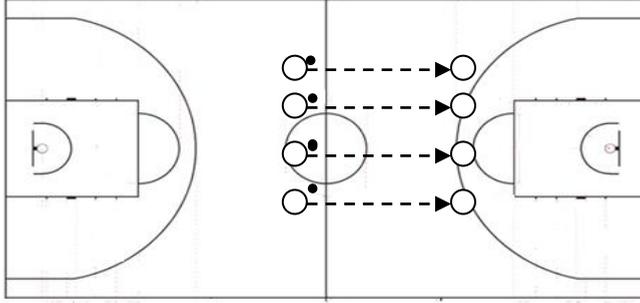
٤. أن يمد الذراعين في اتجاه الكرة لاكتساب مسافة تساعده على اقتناصها قبل المنافس.
٥. أن تشير أصابعه إلى أعلى عند استقبال الكرات العالية والى أسفل عند استقبال الكرات المنخفضة.
٦. أن يجذب الكرة إليه بمنتهى السرعة والقوة بمجرد مسكها وذلك بثني المرفقين وتباعدهما عن الجسم.

تدريبات على التمرير والاستلام:

١. توضع الكرة على راحة يد الزميل المواجه على بعد خطوة واحدة تقريباً ثم يتقدم اللاعب بخطوة لمسكها والعودة لنفس القدم لوضع الاستعداد.
٢. تنفيذ التدريب السابق من الاتجاه الأيمن مرة ثم الأيسر مرة أخرى.
٣. مع زيادة المسافة بين المستلم والزميل الذي معه الكرة بحيث يتقدم اللاعب أكثر من خطوة لاستلام الكرة.
٤. يمد المستلم ذراعيه مع التقدم بإحدى القدمين أماما ليتسلم الكرة الممررة إليه ببطئ من الزميل المواجه على مسافة قريبة.
٥. التمرير بين زميلين مع إشارة المدرب بحيث يكون الوضع النهائي للتمرير هو نفس الوضع الابتدائي للاستلام (مع تغير شكل اليدين شكل القمع المفتوح).
٦. التمرير بين ثلاثة لاعبين حتى يكون الاستلام من اتجاهات جانبية.
٧. تكرر التدريبات السابقة مع زيادة سرعة الأداء .
٨. تكرر التدريبات السابقة مع وجود خصم يحاول الاستحواذ على الكرة.
٩. يقف اللاعبون في منتصف الملعب في شكل صفين مجموعة معها الكرة والمجموعة الأخرى بدون كرة ويقوم المدرب بشرح المهارة ثم يقوم اللاعبون

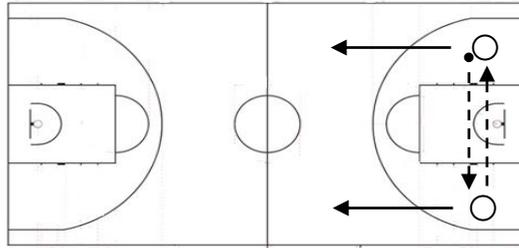


بأداء التمريزة الصدرية إلى زميله الآخر الذي يقوم بنفس العمل ويمرر الكرة إلى زميله أخرى وتكون المسافة بينهم ٣ متر إلى ٥ متر تقريباً.

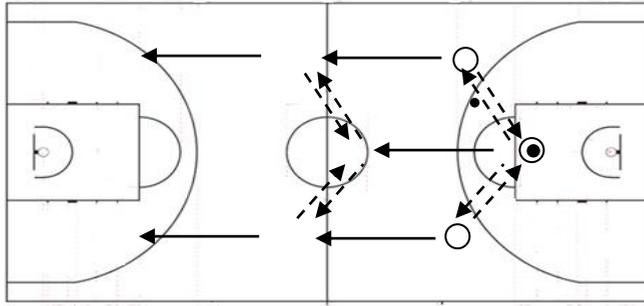


١٠. يقف اللاعبون في قطارين متواجهين وفي أحد القطارين توجد الكرة ويقوم اللاعب الأول الذي في القطار الأول بتمرير الكرة إلى القطار الآخر ويجري خلف قطاره مرة أخرى وهكذا.

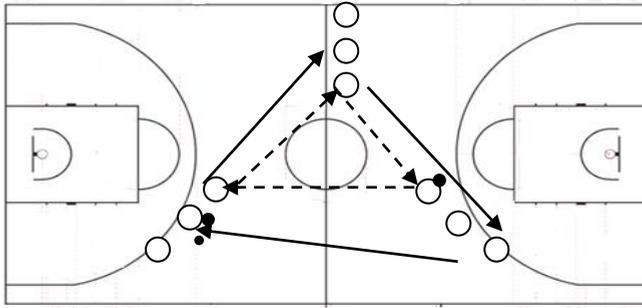
١١. يقف لاعبان كما موضح بالرسم ويقوم كل منهما بالتمرير للأخر ثم الجرى للأمام لأخذ التمريزة من زميله إلى أن يصل احدهما إلى السلة ويقوم بالتصويب على السلة.



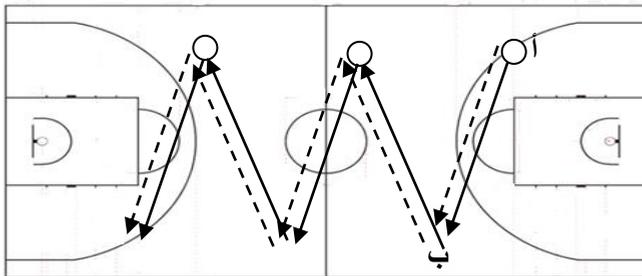
١٢. يقف ثلاث لاعبين على شكل مثلث الكرة مع اللاعب الذي في رأس المثلث ويقوم بالتمرير إلى اللاعب الأول الذي يمرر إليه الكرة مرة أخرى ثم يمررها اللاعب (٣) إلى اللاعب (٢) وهكذا مثلث مفتوح.



١٣. يقف اللاعبون في ثلاث قطارات على شكل مثلث تكون هناك كرتان في قاطرتين ويقوم اللاعب بتمرير الكرة ثم الجرى ليقف خلف القطار الذي مرر فيه الكرة ويكون الجرى من الناحية اليسرى للاعب.

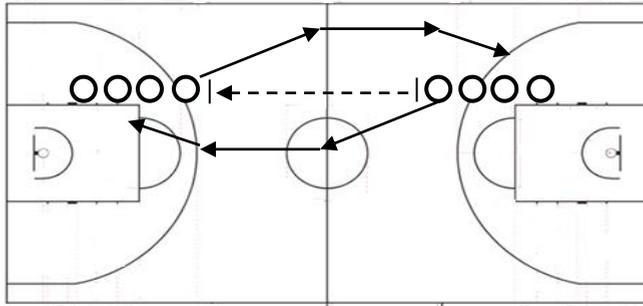


١٤. يبدأ (أ) بتمرير الكرة إلي (ب) ثم يجري بمجرد التمرير (كما هو موضح بالشكل) وتستمر الكرة حتى تصل إلي (هـ) الذي يحاور بالكرة كما موضح بالشكل ثم يمرر إلي (د) في وضعه الجديد ويجرى ليقف في مكانه الأصلي - يستمر العمل ذهاباً وإياباً وتكون التمريرات في كل الحالات تمريرات مرتدة.





١٥ . يقف اللاعبون في قاطرتين مواجهتين وأمام كل قاطرة خط صغير يبدأ كل لاعب من عنده التمرير، المسافة بين الخطين تكون من (٣ : ٥ م) يبدأ (أ) التمرير إلي (ب) ثم القطع بسرعة من على يمين (ب) ليقف خلف القاطرة الأخرى والتي يقف فيها (ب)، بمجرد جرى (أ) يتقدم (ج) ليقف خلف خط البداية ليستلم الكرة التي يمررها إليه (ب) ثم يجرى (ب) بعد التمرير من على يمين (ج) ويقف خلف القاطرة ... ويستمر التمرير هكذا.

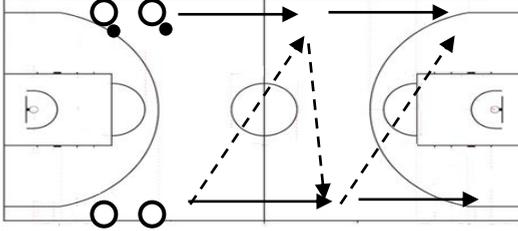


- ١٦ . يقف اللاعبون في قطارين عند منتصف الملعب.
- يبدأ اثنان (أ - ب) والمسافة بينهما تقريباً (خمسة أمتار) .
 - يمرر (أ) الكرة إلي (ب) ويبدأ في الجرى للإمام ويمرر إليه (ب) وهو يجرى ويستمر الاثنان في التمرير أثناء الجرى .
 - بمجرد وصولهما إلي خط النهاية يبدأ (ج) ومعه (د) وهكذا .
 - وبعد أن يصل الجميع إلي خط النهاية يبدأ (أ) مع (ب) في الرجوع بنفس الطريقة وهكذا .
 - يمكن زيادة السرعة بأن يبدأ اللاعبان في التمرير والجرى بعد أن يقوم اللاعبان السابقان لهما بتمريرتين فقط .



كرة السلة (١)

- يجب على اللاعبين أن يراعوا أن تصل الكرة في الثلث الأخير من المسافة بينه وبين اللاعب الآخر وتكون في خط سير جريه .





المحاورَة (Dribbling)

تعد المحاورَة ثانية طرق التحرك باكرة أثناء اللعب بعد مهارة التمير وتليها في الأفضلية.

الخطوات التعليمية لمهارة المحاورَة:

هي عملية دفع الكرة بالرسغ والأصابع إلى الأرض واستقبالها لدفعها مرة أخرى بحيث تكون حركة الكرة مستمرة ومتصلة بين الأرض واليد وهي حركة متوافقة ومنسجمة بين الذراع والرسغ والأصابع والرجلين والعينين والكرة. ويراعى عند تعلم هذه المهارة أهمية إجادتها باليد اليسرى بنفس درجة أهمية الإجادة باليد اليمنى.

أنواع المحاورَة:

١) المحاورَة العالية:

تستخدم بغرض الحركة السريعة أماما كما يحدث في الهجوم الخاطف وفي حالة عدم وجود المدافع.





٢) المحاورة المنخفضة:



وتستخدم أثناء وجود المدافع وذلك لتحاكى محاولات لقطع الكرة وهناك العديد من مناورات التغيير للمحاورة المنخفضة وهي تنقسم إلي: -

* المحاورة بتغيير الكرة من جانب إلي جانب (من يد إلي يد) من أمام الجسم.

* المحاورة بتغيير الكرة من يد إلي يد بالارتكاز الخلفي.

* المحاورة بتفويت الكرة من تحت الرجل الأمامية.

* المحاورة بتفويت الكرة من تحت الرجل الخلفية.

* المحاورة بتفويت الكرة من خلف الظهر.



a



b



c



أهمية المحاورة:

١. تساعد في القطع الفردي للاعب إلى السلة محاوراً.
٢. في التمهيد للتمرير السليم والتخلص من المدافعين .
٣. مهد في اختيار المكان المناسب للتصويب .
٤. هي الوسيلة الوحيدة لتحرك اللاعب بالكرة وتؤدي من الثبات ومن الحركة.

طريقة أداء المحاورة:

- الرأس:** عالياً وتركيز النظر على الملعب وتحركات الخصم.
- الذراعان:** اليد المحاورة تقابل الكرة بالرسغ والأصابع ثم تتابع الكرة إلى أسفل لدفعها واليد الخالية من المحاورة منثنية من الكوع وتعمل حماية للكرة .
- الجنب:** يميل على الكرة ويكون عادة بين المدافع والكرة.
- الرجلان:** تكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويكون هناك انثناء في الركبتين وتؤدي من الوقوف والمشي.
- الكرة:** بجوار الجسم وإلى الأمام قليلاً وتكون حركة الكرة بالدفع بالأصابع وقواعدها وليس بضربها.

تدريبات على المحاورة :

(١) من وضع الجلوس طويلاً

١. يضع اللاعب الكرة أمامه ساكنة على الأرض.
٢. يقوم اللاعب بضرب الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض.
٣. كلما ترتد الكرة من الأرض يقوم اللاعب بتنطيط الكرة عدة مرات تثبت الكرة ويعاد التدريب.
٤. يؤدي التدريب باليد اليمنى ثم اليسرى.

(٢) من وضع الجلوس طويلاً القدمين متباعدتين والكرة بين الرجلين

أصابع اللاعب على الكرة من أعلى وهو يقوم بالمحاورة.



كرة السلة (١)

١. يؤدي اللاعبون التدريب بتوقيت واحد مثلاً تارك، تارك، تارك أو ١، ٢، ٣، ٤.
٢. أن تصل الكرة ونسمع صوت ارتدادها بتوقيت واحد.
٣. النظر إلى الكرة ٤ عدات ورفع النظر ٤ مرات.
٤. النظر إلى الكرة ٤ مرات ورفع النظر ٨ مرات.
٥. عدم النظر إلى الكرة وعمل محاورة باستمرار.

٣ المحاورة من الثبات العالية والمنخفضة :-

١. يقف اللاعب الوضع أماما (الرجل اليسرى للأمام قليلاً).
٢. يقوم كل لاعب بالمحاورة العالية من الوقوف.
٣. يثنى اللاعب الركبتين ويقوم بالمحاورة المنخفضة.
٤. يغير اللاعب بين المحاورة العالية والمنخفضة حسب تعليمات المدرب.
٥. تؤدي المحاورة باليد اليسرى (تكون القدم اليمنى للأمام قليلاً).

٤ الدائرة:

١. يقف اللاعب القدمين مضمومتين والركبتين منثنيتين قليلاً.
٢. يقوم اللاعب بأداء المحاورة حول القدمين شكل دائرة مستخدماً اليدين (اليمنى ثم اليسرى وهكذا).
٣. يكرر التدريب عكس الدائرة السابقة .
٤. يمكن للمبتدئ النظر إلى الكرة عند التعلم .

٥ الكوبري:

١. يأخذ اللاعب وضع الركوع نصفاً.
٢. يقوم اللاعب بالمحاورة حول القدم الأمامية ومن تحت الركبة المنثية.
٣. يستخدم اللاعب اليدين.

٦ الدوامة:

١. يجلس اللاعب طولاً القدمان مرفوعتان من على الأرض.
٢. يقوم اللاعب بالمحاورة حول الجسم كله لفة كاملة.
٣. يكرر التدريب عكس الدائرة لسابقة.



٧) المحاورة أسفل وأعلى:

- ١. يجلس اللاعب جلوساً طويلاً.
- ٢. يقوم بعمل المحاورة باليد اليمنى بجوار القدم اليمنى.
- ٣. يقف اللاعب على قدميه وهو مسمر في المحاورة.
- ٤. يؤدي التمرين باليد اليسرى.

٨) الرقود:

- ١. يرقد اللاعب على ظهره وهو يقوم بالمحاورة.
- ٢. ينهض اللاعب للوقوف على القدمين والمحاورة مستمرة.
- ٣. بعد أن يقف اللاعب ينزل للرقود مرة ثانية والمحاورة مستمرة.
- ٤. يكرر التدريب عدة مرات باليد اليمنى ثم اليد اليسرى.

٩) تغيير المحاورة بين اليدين:

- ١. يقف اللاعب أماماً (القدم اليسرى أماماً قليلاً)
- ٢. يبدأ اللاعب بإسقاط الكرة باليد اليسرى من خلف القدم اليسرى لترتد جهة اليمين لتقوم اليد اليمنى برفعها لردّها إلى اليد اليسرى وهكذا.
- ٣. يكرر التدريب ثم يؤدي والقدم اليمنى في الأمام.

١٠) المحاورة بكرتين:

- ١. يقف اللاعب ومعه كورتين.
- ٢. يقوم بأداء المحاورة بالكرتين معاً باليدين.
- ٣. يستمر التدريب حتى يستطيع اللاعب الأداء مع تغيير إيقاع الكرة مرة عالية - متوسطة - منخفضة.

١١) الكباس:

- ١. يقف كل لاعب ومعه كورتين .
- ٢. يقوم اللاعب بإنزال كرة لبدء المحاورة وفي لحظة ارتدادها من الأرض ينزل اللاعب الكرة الثانية على الأرض.
- ٣. يحتفظ اللاعب بتوقيت وحركة الكرتين كرة نازلة وأخرى صاعدة .



١٢ المشي والوقوف :

كل لاعب معه كورتين .

يبدأ اللاعب عمل محاورة بالكرتين أمام الجسم .

يعطى المدرب إشارة بالمشي أو الوقوف أو الجري .

١٣ كل لاعب معه كرة ويقوم بالمحاورة في المساحة المحصورة بين

خط الرمية والحد النهائي القريب .

كل لاعب يحاول ضرب كرة زميله لإبعادها وإخراجها خارج الحدود المشار إليها سالفاً .

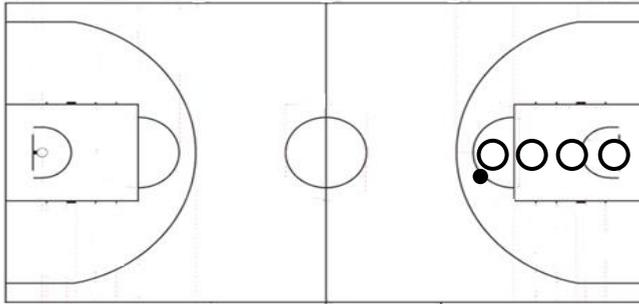
إذا فقد اللاعب التحكم في الكرة ولم لامس احد فيمكنه استئناف المحاورة مرة أخرى .

إذا ضربت كرة اللاعب وخرجت خارج الحدود خرج صاحب هذه الكرة خارج المسابقة .

تستمر المحاورة وخروج اللاعبين وآخر لاعب يستمر في المحاورة هو الفائز .

١٤ تدريب المحاورة مع اللف حول الدوائر:

كل لاعب معه كرة يقوم بالمحاورة مبدأ من خط النهاية حتى يقابل أول دائرة في الملعب يتقدم بالدوران حولها، بعد الانتهاء متجهاً للأمام للدائرة الثانية ثم الثالثة ثم يتجه إلي الخط الجانبي للقيام بالمحاورة السريعة للأمام .





القانون الدولي لكرة السلة
Official basketball Rules



القاعدة الأولى: اللعبة THE GAME

مادة (١) التعريف Definition

١.٠ لعبة كرة السلة Basketball Game

تمارس لعبة كرة السلة بين فريقين، كل فريق مكون من خمسة لاعبين وغرض كل فريق منهما أن يسجل في سلة المنافس وأن يمنع الفريق الآخر من التسجيل.

٢.٠ السلة: المنافسون / الفريق / own / opponents Basket:

السلة التي تهاجم من الفريق تكون سلة المنافسين، والسلة التي يدافع عنها هي السلة الخاصة به.

٣.٠ الفائز بالمباراة: Winner of the game

الفريق الذي يسجل أكبر عدد من النقاط عند انتهاء زمن المباراة يكون هو الفريق الفائز.

COURT AND EQUIPMENT

القاعدة الثانية: الملعب والتجهيزات

مادة (٢) الملعب Court

١. ساحة اللعب plying court

يجب أن تكون ساحة اللعب من أرض منبسطة ذات سطح صلب خالي من العوائق. (شكل ١) بأبعاد من (٢٨م) بالطول بعرض (١٥م) مقاسة من الحافة الداخلية للخطوط المحددة للملعب.



٢. المنطقة الخلفية Backcourt

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

٣. المنطقة الأمامية Frontcourt

تتكون منطقة الفريق الأمامية من سلة المنافسين، جزء الحد الداخلي للوحة وذلك الجزء من داخل الملعب المحدد بخط النهاية خلف سلة المنافسين، خطي الجانب وحافة خط المركز القريبة من سلة المنافسين.

٤. الخطوط Lines

يجب أن ترسم جميع الخطوط بنفس اللون (يفضل الأبيض)، بعرض (٥) سم وتكون مرئية بوضوح.

١. خط الحدود Boundary line

يجب أن تكون ساحة اللعب محددة بخط الحدود المكون من خطي النهاية، وخطي الجانب. وهذه الخطوط ليست جزءاً من ساحة اللعب. يجب أن يبعد أي عائق بما فيه مقعد الفريق (٢م) متران على الأقل عن ساحة اللعب.

٢. خط المركز الدائرة المركزية ونصف دائرة الرمية الحرة

Center line, center circle and free-throw semi-circle

يجب أن يرسم خط المركز بشكل متوازي مع خطي النهاية من نقطتي المنتصف لخطي الجانب، ويجب أن يمتد (١٥ سم) خارج كل خط جانبي، ويعتبر خط المركز جزءاً من المنطقة الخلفية.



يجب أن ترسم الدائرة المركزية في منتصف ساحة اللعب بنصف قطر (١,٨٠م) مقياس من الحافة الخارجية لمحيط الدائرة. وإذا ما طليت الدائرة المركزية بلون من الداخل، فيجب أن يكون من نفس لون المناطق المحرمة. يجب أن ترسم أنصاف دوائر الرمية الحرة في ساحة اللعب بنصف قطر (١,٨٠م) مقياس من الحافة الخارجية لمحيط الدائرة ويكون مركزها على نقطتي انتصاف خطي الرمية الحرة (شكل ٢).

٣. خطوط الرمية الحرة والمناطق المحرمة

Free-throw lines, restricted areas and free-throw rebound places

يجب أن يرسم خط الرمية الحرة موازياً لخط النهاية، ويجب أن تبعد حافته البعيدة (٥,٨٠م) عن الحافة الداخلية لخط النهاية وبطول (٣,٦٠م) وتقع نقطة منتصفه على الخط الوهمي الموصل بين نقطة منتصف خط النهاية.

المناطق المحرمة هي المساحة المستطيلة المرسومة على أرض الملعب والمحددة والمحصورة بين خط النهاية، وامتداد خط الرمية الحرة والخطوط التي تبدأ من خط النهاية، وتبعد حافتها الخارجية عن نقطة المنتصف لخط النهاية (٢,٤٥م) من كل جانب وتنتهي عند الحافة الخارجية لامتداد خط الرمية الحرة، هذه الخطوط باستثناء خط النهاية، تعتبر جزءاً من المنطقة المحرمة. يجب ان يتم طلاء المناطق المحرمة من الداخل.

يجب أن تحدد أماكن متابعة الرمية الحرة على طول المناطق المحرمة المخصصة للاعبين أثناء الرميات الحرة كما في الشكل (٢).

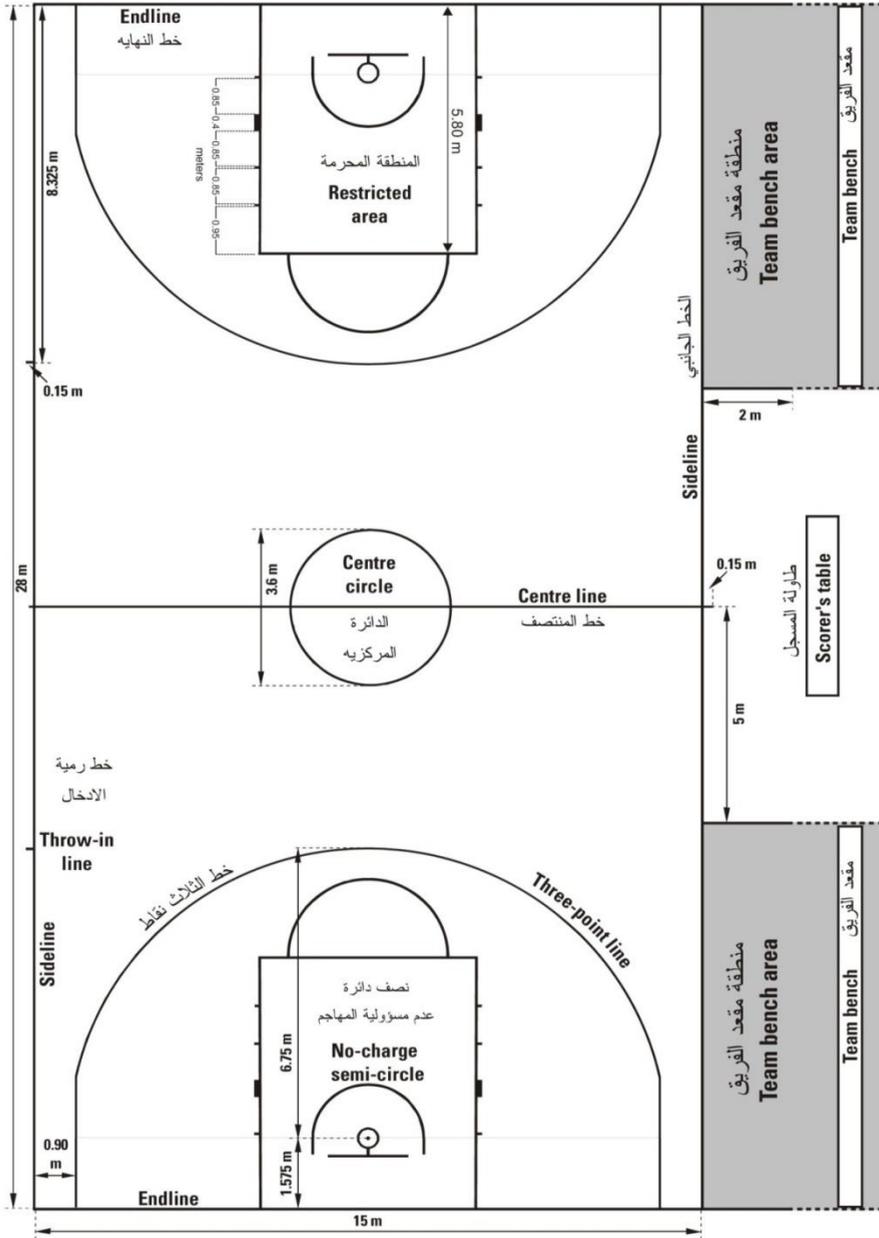
٤. منطقة التسجيل بثلاث نقاط Three-point field goal area



كرة السلة (١)

تكون منطقة الإصابة الميدانية بثلاث نقاط (شكل ١، ٣) للفريق هي كل مساحة أرض منطقة اللعب باستثناء المنطقة القريبة من سلة المنافس المحددة والمتضمنة:

- ❖ خطان متوازيان يمتدان عاموديا من خط النهاية وتبعد حافتها الخارجية (٩٠ سم) عن الحافة الداخلية لخطي الجانب.
- ❖ قوس بنصف قطر (٦,٧٥م) مقياس من نقطه على الأرض تقع تحت مركز سلة المنافسين بالضبط وحتى الحافة الخارجية للقوس. وتكون المسافة من النقطة على الأرض الى الحافة الداخلية لنقطة منتصف خط النهاية (١,٥٧٥م) ويلتقي القوس مع الخطين المتوازيين. ولا يعتبر خط الثلاث نقاط كجزء من منطقه الإصابة بثلاث نقاط.



شكل رقم (١) المقاسات الكاملة للملعب



منطقتا مقعد الفريق Team bench areas

يجب أن تحدد منطقتا مقعد الفريق خارج ساحة اللعب (٢) بخطين كما هو مبين في (شكل ١).

يجب أن يتوفر (١٤) أربعة عشر مقعداً في منطقة مقعد الفريق للمدربين ومساعدتهم، البدلاء وأنصار الفريق. أي أشخاص آخرين يجب أن يكونوا خلف مقعد الفريق (٢م) على الأقل.

٥. خطا رمية الإدخال Throw-in lines

يجب أن يرسم خطان بطول (١٥ سم) خارج ساحة اللعب على الخط الجانبي مقابل طاولة المسجل، وتبعد حافتيهما الخارجية (٨,٣٢٥ م) عن الحافة الداخلية لأقرب خط نهاية.

٦. نصف دائرة عدم مسؤولية المهاجم

No-charge semi-circle areas

يجب أن ترسم خطوط نصف دائرة عدم مسؤولية المهاجم على ساحة اللعب وتحدد بواسطة:

- ❖ نصف دائرة بنصف قطر (١,٢٥ م) مقياس من نقطه على الأرض تحت مركز السلة بالضبط وحتى الحافة الداخلية لنصف الدائرة. وتلتقي نصف الدائرة مع خطان متوازيان متعامدان على خط النهاية، وتبعد الحافة الداخلية (١,٢٥ م) عن نقطه على الأرض تحت مركز السلة بالضبط، بطول (٣٧,٥ سم) سم وتبعد (١,٢ م) عن الحافة الداخلية لخط النهاية. ويتم استكمال نصف دائرة عدم مسؤولية المهاجم بخطين وهميين يلتقيان مع نهاية الخطين المتوازيين أسفل الحافة الأمامية للوحة مباشرة. ولا تعتبر خطوط نصف دائرة عدم مسؤولية المهاجم كجزء من المنطقة.

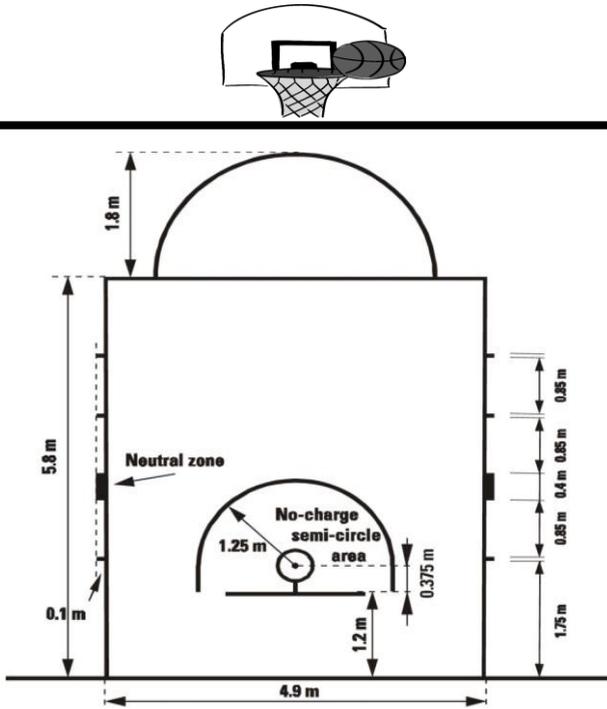
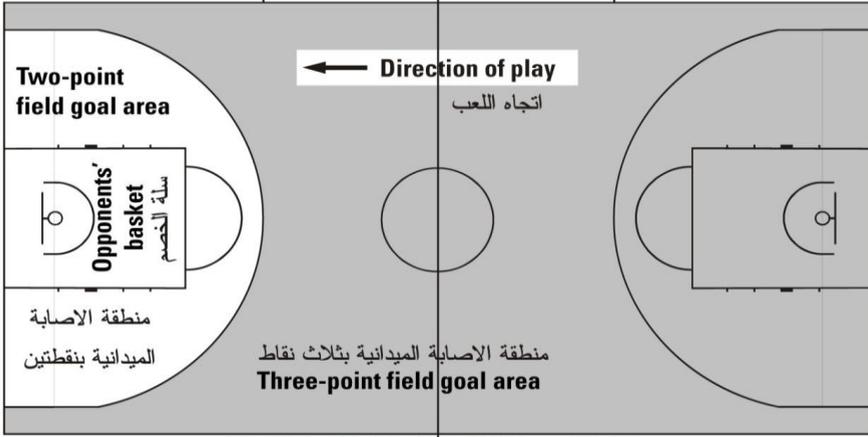


Diagram 2 Restricted area

شكل رقم (٢) المنطقة المحرمة

مكان وضع طاول التسجيل ومقاعد البدلاء (شكل ٤) يكون ترتيبهم من يسار طاولة التسجيل كالآتي:

- ❖ ميقاتي الـ ٢٤ ثانية المراقب (إن وجد)
- ❖ المسجل
- ❖ مساعد المسجل
- ❖ وذلك كالرسم الموضح أدناه:
- ❖ الميقاتي



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

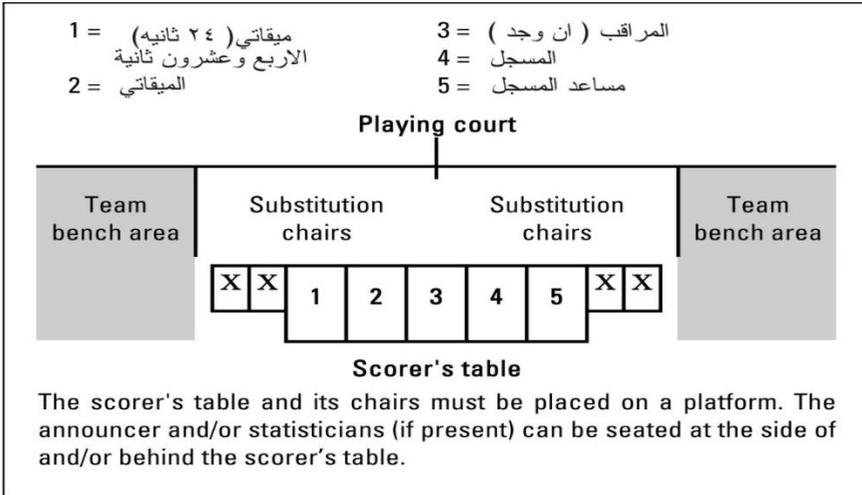


Diagram 4 Scorer's table and substitution chairs

شكل (٤) طاولة المسجل و مقاعد التبدل



مادة (٣) التجهيزات Equipment

التجهيزات التالية ضرورية

- ❖ وحدتا أهداف مكونة من:
 - لوحتان
 - سلتان تشتملان على حلقة (قابلة للضغط) وشبكة.
 - بنيان دعائم اللوحة شاملاً التغليف.
- ❖ كرات السلة.
- ❖ ساعة المباراة.
- ❖ لوحة نتيجة.
- ❖ ساعة (٢٤) أربع وعشرون ثانيه.
- ❖ ساعة إيقاف أو جهاز مناسب (مرئي)، غير ساعة المباراة، من أجل توقيت الأوقات المستقطعة.
- ❖ إشارتان (٢) صوتيتان منفصلتين عاليتين ومختلفتين عن بعضهما بوضوح.
- ❖ استمارة تسجيل.
- ❖ علامات أخطاء اللاعبين.
- ❖ علامات أخطاء الفريق.
- ❖ سهم الحيازة المتبادلة.
- ❖ أرض اللعب.
- ❖ الملعب.
- ❖ إضاءة كافية.

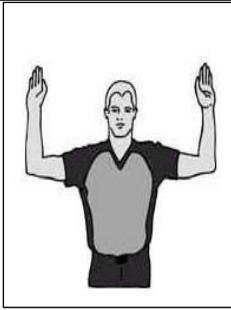


بعض إشارات الحكام

<p>ILLEGAL DRIBBLE: DOUBLE DRIBBLING</p>	<p>BALL RETURNED TO BACKCOURT</p>	<p>BLOCKING (offence or defence)</p>
تكرار المحاورة	الرجوع للمنطقة الخلفية	عرقلة
		<p>TRAVELLING</p>
لاعب رقم ١١	لاعب رقم ٦	المشى بالكرة



تابع إشارات الحكام

		
تصويبة بنقطتين	إستعداد للتصويب	رمية إضافية
		
خطأ متعمد	خطأ الدفع باليدين	تصويبة بثلاث نقاط