



قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية



جامعه بنها
كلية التربية الرياضية

كود المقرر :
الفرقة : الرابعة
اجمالي عدد الصفحات : ٢ صفحة
تطبيقات طرق التدريب في رياضات التخصص
استاذ المادة : شعبة كرة السلة
درجة الامتحان : ٣٠ درجة
العام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م
التاريخ : ١٩ / ٦ / ٢٠٢٢
وقت الامتحان : ١٢٠ دقيقة

السؤال الاول :

م	قم بتظليل الحرف (A) لكي يدل على الإجابة الصحيحة ، و بتظليل الحرف (B) لكي يدل على الإجابة الخاطئة	الإجابة
١	تتراوح الشدة في طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر من بين ٢٥ : ٧٥ %	(√)
٢	تتراوح فترات الراحة في طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر من بين ٤٥ : ٩٠ ث	(×)
٣	من أهداف طريقة التدريب باستخدام التدريب الفترى التحمل الدورى التنفسى	(×)
٤	من اهداف التدريب التكرارى تنمية القوة المميزة بالسرعه	(√)
٥	يمكن أداء المحاوره ومسك الكرة ثم التنطيط لأخذ مكان مناسب	(×)
٦	تتم التمريرة الصدرية بامتداد مفصلى المرفقين ودفع الرسغين	(√)
٧	وقفة الاستعداد الصحيحة تساعد اللاعب فى أداء المهارات الأساسية	(√)
٨	تقدير أماكن الزملاء قبل التميرير إليهم لا يهم كثيرا	(×)
٩	يمكن أداء مهارة التنطيط ثم التميرير للزميل	(√)
١٠	عند استلام الكرات الممره بقوة يأخذ اللاعب خطوة للخلف لامتصاص قوة الكرة	(√)
١١	لا يمكن التنطيط بعد استلام الكرة مباشرة	(×)
١٢	يجب اثناء تنطيط الكرة توزيع النظر بين الكرة والملعب	(√)
١٣	التنطيط السليم يكون امام الجسم مباشرة	(×)
١٤	في وقفة الاستعداد الهجومية الركبتان يكونان مستقيمتين	(×)
١٥	في وقفة الاستعداد الهجومية الذراعان ممسكتان بالكرة والكوعين للداخل قليلا	(×)
١٦	في وقفة الاستعداد الهجومية يكون النظر على الكرة	(×)
١٧	في مهارة مسك الكرة يراعى توزيع أصابع اليدين وبقوة على الكرة حتى لا تسقط	(×)
١٨	في مهارة مسك الكرة يراعى عدم ملامسة الكرة لباطن الكفين	(√)
١٩	في مهارة مسك الكرة يكون المرفقان بجانب الجسم لحماية الكرة	(×)
٢٠	في مهارة المحاوره أصابع اليد يجب أن تكون متقاربة وذلك للسيطرة على الكرة وتوجيهها	(×)
٢١	يراعى أهمية دوام النظر على الكرة أثناء المحاوره	(×)
٢٢	عند المحاوره باليد اليمنى توضع الذراع اليسرى أمام الجسم مع ثنى الكوع وذلك لحماية الكرة من المدافع	(√)
٢٣	بعد تمرير الكرة يقوم اللاعب بمتابعة الكرة بأخذ خطوة الى الامام وسحب الذراعين بجانب الجسم	(×)
٢٤	عند التصويوب من الثبات يحمل اللاعب الكرة على اصابع اليد المصوبه	(√)
٢٥	من مميزات التشكيل الدفاعي ٢-١-٢ أنه يقوم بمنع عملية الإختراق على السلة من المنافسين .	(√)
٢٦	في وقفة الاستعداد الدفاعية الركبتان يكونان مستقيمتين .	(×)
٢٧	يعتبر تشكيل ٢-٣ و ٢-١-٢ من أهم تشكيلات دفاع رجل لرجل .	(×)
٢٨	من اهم السمات الشخصية للمدرب النضج الاتفعالى والثقة بالنفس والطموح دون طمع	(√)
٢٩	يتم التحكم فى درجات حمل التدريب وضبط الحمل التدريبي من خلال التغيير فى شدة الحمل وحجم الحمل و فترات الراحة.	(√)
٣٠	تتراوح الفترة الزمنية لاستعادة الشفاء من الحمل البسيط كمعدل تقريبي ما بين ٤ : ٥ دقائق.	(×)

السؤال الثاني :

بعد تخرجك من الكلية تم تعيينك مدرباً لأحد فرق قطاع الناشئين فى أحد الأندية المصرية وطلب منك وضع برنامجك الخاص لإعداد لاعب كرة سلة يستطيع ان ينافس فى المستويات العليا .

فى ضوء ذلك تكلم عن .

١ - الصفات المهارات الاساسية المطلوب تتميتها للاعبى كرة السلة .

*عبارات مساعده للإجابة (تصنيف للمهارات بكرة وبدون كرة - تصنيف للمهارات هجومية ودفاعية -تدريب لمهاره هجومية ثم تدريب لمهاره دفاعية مع رسم توضيحي للتحركات)

٢ - الصفات البدنية المطلوب تتميتها للاعبى كرة السلة .

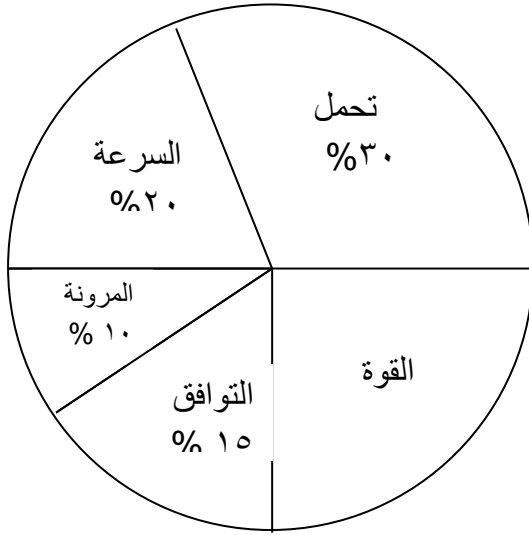
*عبارات مساعده للإجابة (العنصر البدنى - تعريفه - أنواعه - استخدامه فى كره السلة - تدريبات للتنمية)

٣ - ضع نموذج لوحدة تدريبية كاملة فى فترة المنافسات .

*عبارات مساعده للإجابة (الشدة - الحجم - الكثافة - الطريقة المستخدمة فى التدريب)

مع أطيب التمنيات بالتوفيق

- مكونات اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة



شكل يوضح العناصر البدنية للاعب كرة السلة

١- التحمل (٣٠%)

تحمل الأداء

تحمل الوثب

٢- القوة (٢٥%)

قوة الرمي

قوة الوثب

٣- السرعة (٢٠%)

سرعة الأداء

سرعة الاستجابة

٤- التوافق (١٥%)

٥- المرونة (١٠%)

ويمكن الربط بينهم من خلال المعادلات الآتية

$$(١) \text{ السرعة} + \text{التوافق} + \text{المرونة} = \text{الرشاقة}$$

$$(٢) \text{ السرعة} + \text{التوافق} + \text{القوة} = \text{القدرة}$$

$$(٣) \text{ القدرة العضلية} + \text{القوة} = \text{السرعة}$$

عناصر اللياقة البدنية

السرعة ، القوة ، المرونة ، التحمل ، التوافق

اللياقة البدنية :

- ١- هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل.
- ٢- تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة علي استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة.
- ٣- قدرة العضلة في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهتها.

أهمية القوة العضلية:

- تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية.
- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية.
- أثبت (ماك كلوى) أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة.
- تعتبر عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية.
- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة.
- لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.
- القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكويننا متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية.

العوامل المؤثرة فيها:

- مساحة المقطع الفسيولوجي.
- زوايا الشد العضلي.
- اتجاه الألياف العضلية.
- العمر الزمني والتغذية والراحة.
- الوراثة.
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.
- فترة الانقباض العضلي.

أنواع القوة العضلية:

١ - القوة العظمي:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي . أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة.

٢ - القوة المميزة بالسرعة:

هي القدرة علي إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة.

٣ - تحمل القوة:

هي مقدرة العضلة علي العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب . أو هي كفاءة الفرد في التغلب علي التعب أثناء المجهود المتواصل.

تدريبات تنمية القوة العضلية :

- ١- (وقوف فتحا . حمل ثقل) ثني الركبتين.
- ٢- (وقوف فتحا . حمل ثقل) ثني الذراعين.
- ٣- (وقوف . حمل ثقل) المشي للأمام مع الطعن.
- ٤- (انبطاح . ثبات الوسط) مد الذراعين.
- ٥ (وقوف) الهبوط من ارتفاع ثم الوثب للأمام.

طرق تنمية القوة العضلية:

- ١- التدريب الفتري منخفض الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية تحمل القوة.
- ٢- التدريب الفتري مرتفع الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- ٣- التدريب التكراري : وينمي القوة القصوي والقوة المميزة بالسرعة.

المرونة

المرونة تعني قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية إلي أوسع مدي تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدي الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه.

تعريفها:

تعني قدرة الفرد علي أداء الحركة بمدي واسع أو هي مدي سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.

أو هي المدي الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة أو القدرة علي أداء الحركات لمدي واسع

العمر الزمني المقاس للمرونة:

إن المرونة من الممكن إنجازها في أي عمر علي شرط أن تعطي التمرين المناسب لهذا العمر ومع هذا فإن نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة الأطفال الصغار يكونون مرنون وتزيد المرونة أثناء سنوات الدراسة ومع بداية المراهقة فإن المرونة تميل إلي الابتعاد ثم تبدأ في النقصان . والعامل الرئيسي المسئول علي هذا النقصان في المرونة مع تقدم السن هي تغيرات معينة تحدث في الأنسجة المتجمعة في الجسم ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص الماء بسبب السن وهذا مبني علي فكرة أن الإطالة تسبب إنتاج أو ضبط المواد المشحمة بين ألياف الأنسجة وهذا يمنع تكوين الالتصاق ومن بين التغيرات الطبيعية المرتبطة بتقدم السن الأتي - :

- ١- كمية متزايدة من ترسبات الكالسيوم.
- ٢- درجة متزايدة من استهلاك الماء.
- ٣- مستوي متزايد من التكرارات.
- ٤- عدد متزايد من الالتصاقات والوصلات.
- ٥- تغير فعلي في البناء الكيميائي للأنسجة الدهنية.
- ٦- إعادة تكوين الأنسجة العضلية مع الأنسجة الدهنية.

خطورة تمارين الإطالة:

إن تمارين الإطالة لا يجب أن تعتبر علاجاً فالنسبة لبعض الرياضيين فإن المطاطية ربما تزيد فعلاً من احتمال إصابة أربطة الجسم والمفاصل . وأساس هذا الاعتقاد أن المرونة الزائدة عن الحد ربما تفقد مفاصل الجسم الرياضي استقرارها وثباتها ويرى بعض الخبراء أن المفاصل المرتخية أكثر من اللازم ربما تؤدي في نهاية الأمر إلي التهاب المفاصل للرياضي . وهنا يجب أن نتساءل ما هي الاحتياطات المناسبة للإطالة ومتي يجب أن لا ينصح بها وأهم هذه الاحتياطات هي ما يلي :-

((لا يجب أن تمارس تمارين الإطالة إذا)) ؟

- تحرك مكان العظمة.
- كان عندك كسر حديث في العظمة.
- كان هناك اشتباه في حدوث التهاب حاد أو مرض معدى في أو حول المعصم.
- كان هناك اشتباه في وجود التهاب المفاصل.
- كان هناك ألم حاد في حركة المعصم أو تطويل العضلة.
- كان هناك التواء ألتواء أو جذع حديث.
- كنت تعاني من مرض جلدي أو في الأوعية الدموية.
- كان هناك نقص في مدي الحركة.

أنواع المرونة:

- ١- مرونة إيجابية : وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم.
- ٢- المرونة الخاصة : تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.

طرق تنمية المرونة:

- ١- الطريقة الإيجابية.
- ٢- الطريقة السلبية.
- ٣- الطريقة المركبة.

العوامل المؤثرة في المرونة:

- ١- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- ٢- نوع الممارسة الرياضية.
- ٣- نوع المفصل وتركيبه.
- ٤- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.
- ٥- نوع النشاط المهني خارج التدريب.
- ٦- الحالة النفسية للاعب.

أهمية المرونة:

- ١- تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.
- ٢- تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد.
- ٣- تساعد علي تأخير ظهور التعب.
- ٤- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.
- ٥- المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية.

٦- تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة.

٧- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة.

تدريبات تنمية المرونة:

١- (وقوف) عمل قبة.

٢- (وقوف فتحا) ثني الجذع أماما أسفل.

٣- (انبطاح) ثني الجذع خلفا عاليا.

التوافق:

مفهوم التوافق :

يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي علي التوافق ويطلق علي اللاعب أن لديه توافق استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد.

تعريف التوافق:

يعني التوافق مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد.

أو قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.

أنواع التوافق:

١- التوافق العام:

وهو قدرة الفرد علي الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص.

٢- التوافق الخاص:

ويعني قدرة اللاعب علي الإستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات.

أهمية التوافق:

- ١- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية.
- ٢- يساعد علي اتقان الأداء الفني والخططي.
- ٣- تساعد اللاعب علي تجنب الأخطاء المتوقعة.
- ٤- يساعده علي الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.
- ٥- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة.
- ٦- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء علي الترمبولين.

-العوامل المؤثرة في التوافق:

- ١- التفكير.
- ٢- القدرة علي إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم.
- ٣- الخبرة الحركية.
- ٤- مستويات تنمية القدرات البدنية.

طرق تنمية التوافق:

- ١- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.
- ٢- أداء المهارات بالطرف العكسي.
- ٣- تقييد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
- ٤- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة.
- ٥- الأداء في ظروف غير طبيعية.

تدريبات علي التوافق:

- ١- (وقوف) دوران الذراعين في اتجاهين مختلفين.
- ٢- (وقوف) تحريك الرجلين بالتبادل مع دوران الذراعين.

التحمل :

مفهومه :

يعني الجلد الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات العاملة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول.

تعريفه :

هو قدرة الأجهزة الحيوية علي مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي.

-أهميته :

- ١- يعتبر الجلد الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك تتطلب العمل لفترات طويلة.
- ٢- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية.
- ٣- يرتبط الجلد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة.
- ٤- يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية.

العوامل المؤثرة في الجلد الدوري التنفسي :

- ١- التدريب الرياضي.
- ٢- تأثير الأدوية.
- ٣- العوامل المناخية.
- ٤- الأجهاد العضلي.
- ٥- التغذية.
- ٦- العادات الشخصية.
- ٧- الحالة النفسية.

أنواع التحمل:

١- التحمل العام:

وهو القدرة علي أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتمادا علي خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العضلي العصبي والاعتماد علي هذه الخصائص طول فترة الأداء.

٢- التحمل الخاص:

وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة.

تدريبات لتنمية التحمل :-

١- (وقوف) الجري لمسافة من ٤٠٠ - ٨٠٠ م.

٢- (وقوف) الجري لمدة ١٢ دقيقة.

٣- (وقوف) الجري الارتدادي.

السرعة :

مفهومها :

قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله فالسرعة تعني عدد الحركات في الوحدة الزمنية أو سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

تعريف السرعة :

هي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة (كلارك) أو هي قدرة الفرد علي أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. أو هي قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمني ممكن

أنواع السرعة:

١- السرعة الانتقالية.

٢- السرعة الحركية.

٣- سرعة الاستجابة.

أهمية السرعة :

١- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية.

٢- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى.

٣- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية.

٤- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل ذلك في كرة القدم واليد.

العوامل المؤثرة في السرعة :

- ١- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- ٢- النمط العصبي للفرد.
- ٣- القوة العضلية.
- ٤- القدرة علي الاسترخاء.
- ٥- قوة الإرادة.

طرق تنمية السرعة :

- ١- التكرارات.
- ٢- الطرق البديلة.
- ٣- طرق استخدام المقاومات المعوقة للسرعة.
- ٤- التتابعات والألعاب الجماعية.

تدريبات لتنمية السرعة :

- ١- (وقوف) العدو لمسافة ٣٠ م.
- ٢- (وقوف) أداء مهارة حركية لمدة ٣٠ ثانية.
- ٣- (وقوف) الجري عكس الإشارة.

٢ - المتطلبات المهارية للاعبى كرة السلة

تصنيف المبادئ والمهارات الاساسية فى رياضة كرة السلة :

التصنيف الاول

اجتهد الكثير من خبراء كرة السلة فى وضع تصنيف للمهارات الاساسية للعبة كرة السلة حيث توصل عدد منهم الى تصنيف المهارات الاساسية فى كرة السلة الى نوعين هما :

أ)- مهارات هجومية :

- ١- التحكم فى الكرة
- ٢- مسك الكرة
- ٣- استلام الكرة
- ٤- التمرير
- ٥- المحاورة
- ٦- حركات القدمين الهجومية (التوقف - تغيير الاتجاه - الارتكاز - تغيير السرعة -)
- ٧- التصويب

ب)- مهارات دفاعية :

- ١- وقفة الاستعداد الدفاعية
- ٢- حركات القدمين الدفاعية
- ٣- المكان الدفاعى
- ٤- المسافة الدفاعية
- ٥- الدفاع ضد المصوب
- ٦- قطع التمريرات
- ٧- الدفع ضد القاطع
- ٨- الدفاع ضد رجل الارتكاز
- ٩- جمع الكرات المرتدة

التصنيف الثانى

كما اجتهد عدد اخر من خبراء كرة السلة فى وضع تصنيف اخر للمهارات الاساسية للعبة كرة السلة حيث تم تصنيف المهارات الاساسية فى كرة السلة الى ثلاثة انواع هما :

النوع الاول : مبادئ هجومية :

- ١- التمير
- ٢- الاستقبال
- ٣- المحاورة
- ٤- التصويب
- ٥- المتابعة
- ٦- الاستحواذ على الكرات المرتدة

النوع الثانى : مبادئ دفاعية :

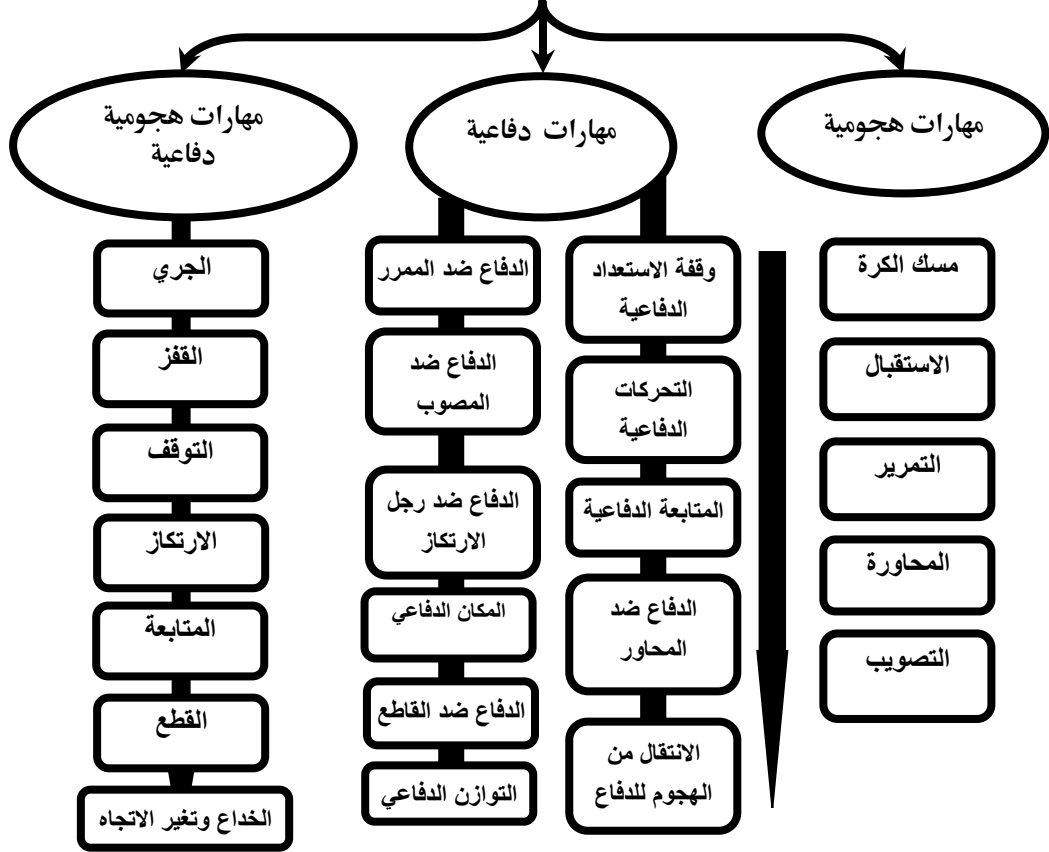
- ١- وقفة الاستعداد الدفاعية
- ٢- التحرك الدفاعى
- ٣- التوازن الدفاعى
- ٤- المتابعة الدفاعية
- ٥- الدفاع ضد المصوب
- ٦- الدفاع ضد القاطع بدون كرة
- ٧- الدفع ضد القاطع
- ٨- الدفاع ضد رجل الارتكاز
- ٩- الدفاع ضد الممرر

النوع الثالث : مبادئ هجومية دفاعية :

- ١- الجرى
- ٢- القفز
- ٣- التوقف
- ٤- الارتكاز
- ٥- القطع
- ٦- تغيير السرعة
- ٧- تغيير الاتجاه (الخداع)

وهناك تقسيم اخر من خلال هذا الشكل

المهارات الأساسية في كرة السلة



نماذج لتدريبات التحم في الكرة :

أ- من الوقوف :

- ١- نقل الكرة من يد إلى اليد الاخرى من وض الذراعان عاليا والكرة أعلى الرأس.
- ٢- نقل الكرة من يد ليد خلف الظهر .
- ٣- لف الكرة حول الكتفين من يد إلى اليد الأخرى والعكس .
- ٤- لف الكرة حول الوسط
- ٥- لف الكرة حول الفخذين (مضمومتين)
- ٦- لف الكرة حول الساقين
- ٧- لف الكرة حول ساق واحدة ثم حول الساق الأخرى
- ٨- المحاورة بكرتين في نفس الوقت.

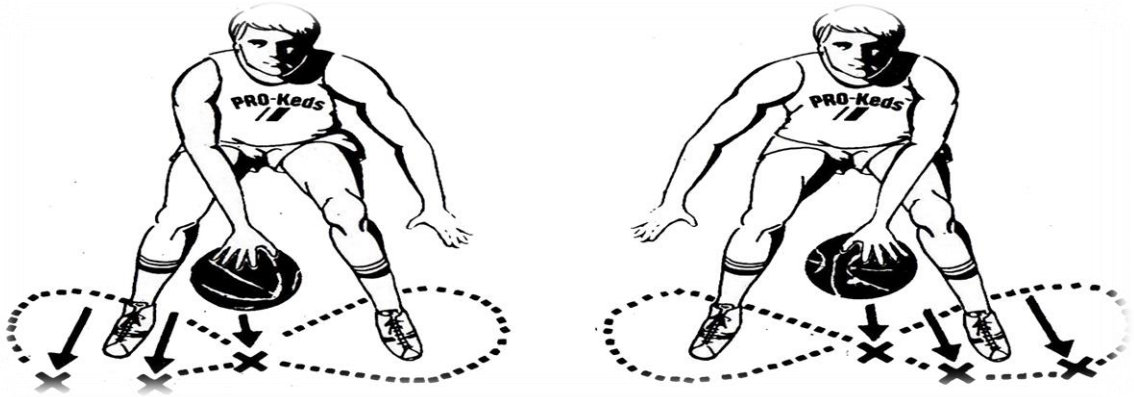
ب-من الحركة:

- من تشكيل وقوف التلاميذ في قطارات خارج الملعب ولك منهم معه كره .
- ١- التقدم بدرجة الكرة على الأرض باليد اليمنى إلى نهاية الملعب والعودة باليد اليسرى.
 - ٢- التدريب السابق مع درجة الكرة باليدين معا
 - ٣- رمي الكرة أعلى الرأس (بارتفاع مترين) أثناء التقدم أماما واللقف .
 - ٤- درجة الكرة بيد واحدة أثناء التحرك بالخطوات الجانبية والعودة بأستخدام اليد الأخرى
 - ٥- تمرير الكرة من بين الرجلين من الخارج إلى الداخل أثناء التقدم اماما .
 - ٦- لف الكرة من أسفل وهي أعلى الرأس بيد واحدة والذراع مفرودة أثناء التقدم أماما
 - ٧- التدريب السابق بأستخدام اليدين معا.

٨- لف الكرة حول الكتفين ثم حول الوسط أثناء التقدم اماما

▪ من وضع الوقوف القدمان فتحا والكرة امام الصد

تبدأ التدريبات باليد اليمنى أو اليسرى حيث يقوم اللاعب بالمحاورة باستخدام اليد اليمنى حول القدم اليمنى ثم باليد اليسرى حول القدم اليسرى ليصنع شكل ∞ بأستمرار حول القدمين

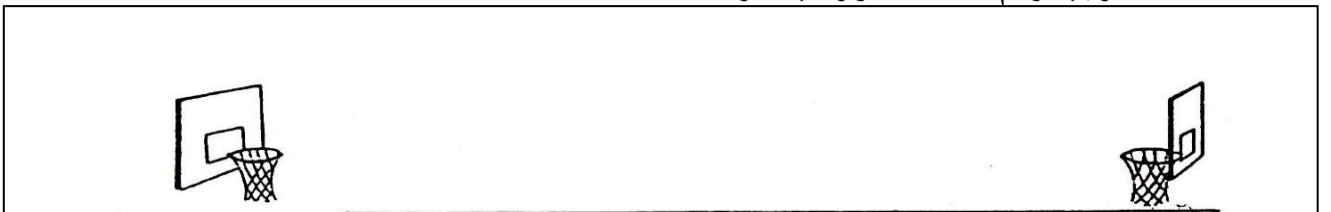


تدريبات على المحاورة وحركات القدمين

تدريب رقم ١ - تنطيط الكرة من الثبات :

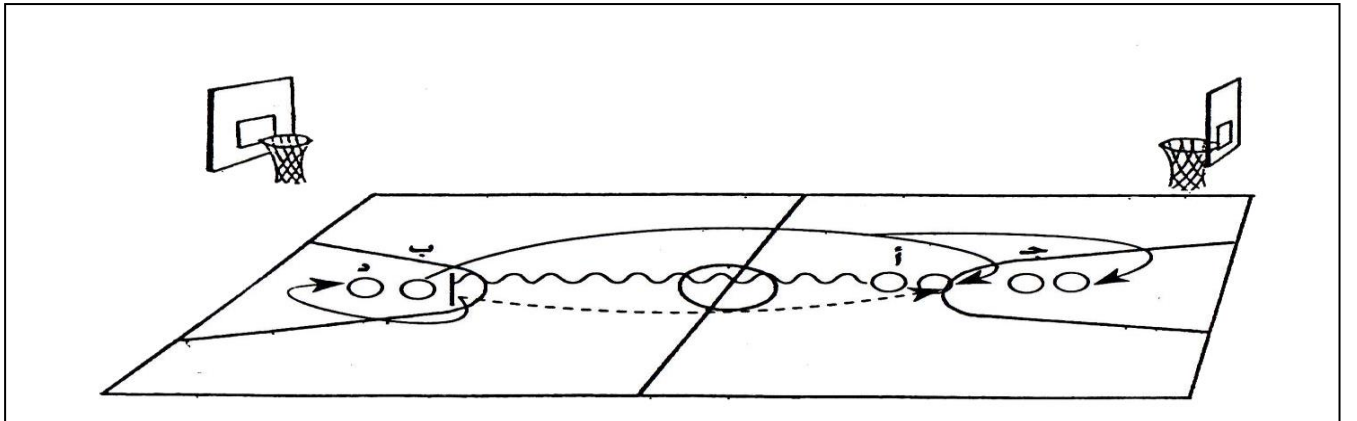
- كل لاعب مع كرة
- يقوم كل لاعب بالمحاورة العالية باليد اليمنى ثم يغير عند إعطاء المدرب لإشارة بذلك .
- يقوم كل لاعب بتنطيط الكرة عاليا ثم منخفضا حسب إشارة المدرب .
- يبدأ كل لاعب في التدريب على المحاورة مع رفع النظر عن الكرة بين الحين والحين حتى يتمكن من المحاورة دون الكرة .

تدريب رقم ٢ - المحاورة بالحركة :



- تقف كل مجموعة في قطارين المسافة بينهما ٨ أمتار تقريبا .
- يبدأ (أ) المحاورة متقدما بالمشي ناحية (ب) .
- عندما يصل (أ) إلى (ب) إلية الكرة تميرة من المحاورة ثم يقف خلف القطار.
- يبدأ (ب) المحاورة في أتجاه (ج) وهكذا
- تزداد السرعة بعدئذ بالتدرج .
- يمكن ان تكون المحاورة في أتجاه (أ) ← (ب) بايد اليمنى ثم باليد اليسرى في أتجاه (ب) ← (أ) .

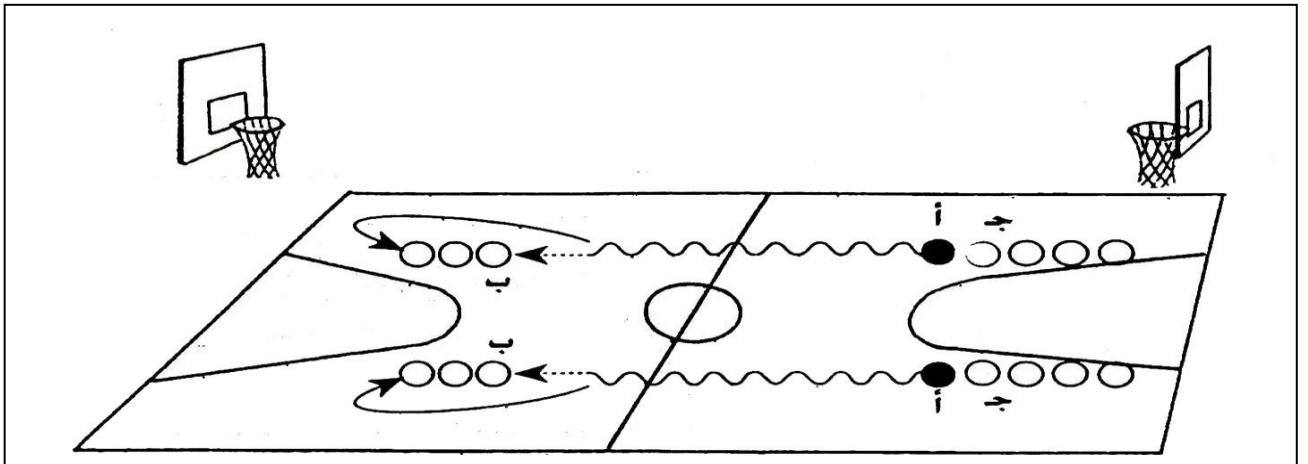
تدريب رقم ٣- المحاورة والوقف من الجري:



- يقف اللاعبون في المسافة بينهما ثمانية أمتار تقريبا .

- يبدأ (أ) بالمحاورة في اتجاه (ب) وفي نفس اللحظة يجري اللاعب (ب) وفي نفس اللحظة يجري اللاعب (ب) من ناحية اليسار ليقف خلف القطار الآخر .
- عندما يصل (أ) إلى مكان (ب) الأصلي يقف فجأة بوثبة صغيرة أو في عدتين.
- يقوم (أ) بحركة ارتكاز خلفية يمينى ثم يمرر تمريرة طويلة بيده اليمنى إلى (ج) اليمى يقف خلف (د) .
- حينما يتسلم (ج) الكرة يبدأ في المحاورة ويبدأ (د) في الجري يتكرر بنفس التدريب .
- بعد إتقان التدريب لدرجة مناسبة يبدأ اللاعبون في القيام بحركة ارتكاز خلفية يسرى والتمرير باليد اليسرى.
- للتقدم بالتدريب يمكن الوقوف فجأة حينما يعطي المدرب الامر بذلك .
- كما يمكن تعيين حركة الأرتكاز التي يقوم بها اللاعب .

تدريب رقم ٤ - المحاورة ثم الوقوف المفاجئ



- يقف اللاعبون ٤ قطارات كل اثنين منهما متقابلان .
- يبدأ (أ) المحاورة منطلقا بسرعة في اتجاه (ب).

- يطلق المدرب صافرته فجأة فيقف اللاعب بسرعة إما بوثة صغيرة أو في عدتين ثم يمرر إلى (ب) ويجري ليقف خلف القطار (ب)

- يبدأ(ب) المحاورة..... وهاكذا.

تدريبات علي الدفاع

تدريبات علي الوقفة الدفاعية

التدريب الاول

الوقوف في شكل انتشار حر وعند سماع الصفارة المدرب يقف اللاعبون الوقفة الدفاعية الصحيحة بحيث تكون الركبتان منثنيتان وثقل الجسم علي القدمين بالتساوي والمسافة بين القدمين باتساع الحوض والنظر للامام واليدين احدهما لاعلى للدفاع ضد التصويب والتمريرات العالية والاخري لاسفل للدفاع ضد المحاورة

التدريب الثاني

يقف المهاجمون عند الحد النهائي للملعب والمدافعون عند خط المنتصف وفي المواجهة وذلك في نصفي الملعب وعندما يعطي المدرب اشارة البدء بجري كل من المهاجم والمدافع وعندما يعطي اشارة قف يقف المدافع امام المهاجم في الوقفة الدفاعية الصحيحة ثم يبديل المهاجم مع المدافع حتى يؤدي جميع اللاعبين التدريب

نموذج الوحدة التدريبية اليومية

الهدف الرئيسى : بدنى - مهارى - خطى

التاريخ ٢٨ / ٣ / ٢٠١٣ م

الاسبوع : الأول

درجة الحمل الأسبوعية : متوسط

زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة

اليوم : السبت

الأدوات	الغرض من التدريب	التردد	زمن الراحة	زمن الأداء	الزمن	المحتوى	أجزاء الوحدة
	الإحماء جرى متنوع	٢	-	٣٠ث	اق	(وقوف) الجرى الخفيف بطول الملعب .	الجزء التحضيرى (الإحماء والإطالة) (٢٠ دقيقة)
		٢	-	٣٠ث	اق	(وقوف) الجرى بطول الملعب مع رفع الركبتين عاليا بالتبادل .	
		٢	-	٣٠ث	اق	(وقوف) الجرى بطول الملعب مع لمس العقبين للمقعدة بالتبادل .	
		٢	-	٣٠ث	اق	(وقوف) الجرى بطول الملعب مع قذف المشطين اماما بالتبادل .	
		٢	-	٣٠ث	اق	(وقوف) الجرى بطول الملعب مع رفع الركبتين عاليا فتحا ولمش المشطين بالتبادل .	
		٢	-	٣٠ث	اق	(وقوف) الجرى الزجراجى بطول الملعب ثم الرجوع الزجراجى بالتقهقر خلفا .	
		٢	-	٣٠ث	اق	(وقوف) الجرى الجانبى بطول الملعب .	
		٢	-	٣٠ث	اق	(وقوف) الجرى الجانبى مع تقاطع الساقين ودوران الجذع جانبا عكس التقاطع .	
		٢	-	٣٠ث	اق	(وقوف) الجرى اماما مع الوثب على قدم الارتقاء والعكس .	
		٢	-	٣٠ث	اق	(وقوف) الجرى اماما مع دوران الذراعين اماما عاليا خلفا ثم التبديل خلفا عاليا اماما .	
	مجموعه اطالات متنوعة	١	-	١٥ث	١٥ث	(وقوف . السند . على حائط) مرجحة الرجل اليمنى اماما وخلفا .	
		١	-	١٥ث	١٥ث	(وقوف . السند . على حائط) مرجحة الرجل اليسرى اماما وخلفا .	
		١	-	١٥ث	١٥ث	(وقوف . السند . على حائط) مرجحة الرجل اليمنى جانبا .	
		١	-	١٥ث	١٥ث	(وقوف . السند . على حائط) مرجحة الرجل اليسرى جانبا .	

تابع الوحدة التدريبية

الأدوات	الغرض من التدريب	التكرار	زمن الراحة	زمن الأداء	الزمن	المحتوى	أجزاء الوحدة
	مجموعه اطالات متنوعة لعضلات الرجلين والمفاصل عليها	١	-	١٥ ث	١٥ ث	(جلوس على أربع . وضع الكفين على الأرض) مد الركبتين .	الجزء التحضيرى (الإحماء والإطالة) (٢٠ دقيقة) الزمن الكلى
		١	-	١٥ ث	١٥ ث	(جلوس حواجز . الرجل اليمنى اماما) ميل الجزع للأمام .	
		١	-	١٥ ث	١٥ ث	(جلوس حواجز . الرجل اليسرى اماما) ميل الجزع للأمام .	
		١	-	١٥ ث	١٥ ث	(جلوس حواجز . الرجل اليمنى اماما) الوصول لوضع الرقود على الظهر .	
		١	-	١٥ ث	١٥ ث	(جلوس حواجز . الرجل اليسرى اماما) الوصول لوضع الرقود على الظهر .	
		١	-	١٥ ث	١٥ ث	(وقوف على مشط القدم) الثبات .	
		١	-	١٥ ث	١٥ ث	(وقوف على العقبين) الثبات .	
	مجموعه اطالات متنوعة لعضلات الذراعين والصدر	١	-	١٥ ث	١٥ ث	(وقوف . تشبيك الذراعين عاليا) الدفع لأعلى والثبات .	
		١	-	١٥ ث	١٥ ث	(وقوف . تشبيك الذراعين اماما) الدفع اماما والثبات .	
		١	-	١٥ ث	١٥ ث	(وقوف) جذب الذراع اليمنى أمام الصدر .	
		١	-	١٥ ث	١٥ ث	(وقوف) جذب الذراع اليسرى أمام الصدر .	
		١	-	١٥ ث	١٥ ث	(وقوف . الذراع اليمنى عاليا) دفع الذراع اليمنى للخلف .	
		١	-	١٥ ث	١٥ ث	(وقوف . الذراع اليسرى عاليا) دفع الذراع اليسرى للخلف .	
		١	-	١٥ ث	١٥ ث	(وقوف) عمل دوائر بالذراعين للأمام والخلف .	

تابع الوحدة التدريبية

الأدوات	الغرض من التدريب	التكرار	زمن الراحة	زمن الأداء	الزمن	المحتوى	أجزاء الوحدة
	تحمل دورى تنفسى	١	٩٠ ث	٣٠ ث	٧،٥ ق	(وقوف) الجرى المستمر حول ملعب كرة سلة (١٢ لفة) .	الإعداد العام (١٣،٥) البنية
		٢	٣٠ ث	٣٠ ث	٢ ق	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين .	
عقل الحائط		٢	٣٠ ث	٣٠ ث	٢ ق	(وقوف . الذراعين عاليا . مسك عقل الحائط) ثنى الذراعين .	
		٢	٣٠ ث	٣٠ ث	٢ ق	(وقوف . الذراعين عاليا) ثنى الركبتين و الوثب لأعلى .	
كرات طبية دمبلز	تحمل قوة	٣	٩٠ ث	٤٥ ث	٦،٥ ق	(وقوف فتحا . مسك دمبلز) تبادل رفع الذراعين عاليا .	الإعداد الخاص (٢٦) البنية
		٣	٩٠ ث	٤٥ ث	٦،٥ ق	(وقوف مسك كرة طبية . الذراعين عاليا) رفع الكرة لأعلى .	
		٣	٩٠ ث	٤٥ ث	٦،٥ ق	(وقوف مسك كرة طبية . مواجه للزميل) تبادل التمرير والاستلام .	
		٣	٩٠ ث	٤٥ ث	٦،٥ ق	(رقاد مسك كرة طبية . الذراعين عاليا) رفع الجذع لأعلى .	
كرات سلة	توافق بين الذراع والعين	١	٣٠ ث	٣٠ ث	١ ق	(وقوف) الجرى للإمام مع رمى الكرة اماما ولقفها بعد ارتدادها من الأرض .	الصفات البدنية المساهمة
		١	٣٠ ث	٣٠ ث	١ ق	(وقوف) الجرى للإمام مع رمى الكرة اماما ولقفها أثناء نزولها من الهواء .	
		١	٣٠ ث	٣٠ ث	١ ق	(وقوف) الجرى فى خط متعرج مع رمى الكرة اماما ولقفها بعد ارتدادها من الأرض .	
		١	٣٠ ث	٣٠ ث	١ ق	(وقوف) الجرى فى خط متعرج مع رمى الكرة اماما ولقفها أثناء نزولها من الهواء .	
	دقة	٢	٤٥ ث	٣٠ ث	٢،٥ ق	(وقوف . مواجه لحائط على بعد ٣ م) التمرير على المستطيلات المتداخلة على الحائط .	
		٢	٤٥ ث	٣٠ ث	٢،٥ ق	(وقوف . مواجه لحائط على بعد ٦ م) التمرير على المستطيلات المتداخلة على الحائط .	
حبل مطاط	قوة عضلية للذراع	٣	٩٥ ث	٤٥ ث	٧ ق	(وقوف مسك كرة طبية . الذراعين عاليا) رفع الكرة لأعلى .	
		٣	٤٥ ث	١٥ ث	٣ ق	(وقوف مسك كرة طبية . مواجه للزميل) تبادل التمرير والاستلام من أعلى .	

تابع الوحدة التدريبية

الأدوات	الغرض من التدريب	التكرار	زمن الراحة	زمن الأداء	الزمن	المحتوى	أجزاء الوحدة	
كرات سلة أقماع حواجز	زيادة سرعة التمرير	٤	٩٠ث	٣٠ث	٨ق	أداء تدريبات تمرير واستلام من المكان لمسافات متغيرة من (٥ - ٢٠ م) مع استخدام أنواع متغيرة من التمرير ومراعاة تصحيح الأخطاء .	الإعداد المهاري (٢١٥)	
	تصويب على السلة بمختلف أنواعه	٤	٦٠ث	٩٠ث	٥ق	تصويب من الثبات من خط الرمية الحرة .		
		٤	٦٠ث	٩٠ث	٥ق	تصويب من القفز .		
		٤	٦٠ث	١٢٠ث	٥ق	التصويب السلمي يمين ويسار .		
كرات سلة أقماع حواجز	خطى هجومى ودفاعى	—	—	—	٥ق	التدريب على دفاع المنطقة .	الإعداد الخطى (٣٠)	
		—	—	—	٥ق	التدريب على الهجوم الخاطف .		