



الفرقة: الرابعة (حديث)
تاريخ الإمتحان: ١٩ / ٦ / ٢٠١٤ م
الزمن : ثلاث ساعات

كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
المادة: تخصص رياضات القسم التطبيقي (كرة سلة)

العام الجامعى ٢٠١٣ م / ٢٠١٤ م

السؤال الأول :

اذكر التشكيلات الدفاعية فى رياضة كرة السلة . ثم تكلم عن اثنتين منهما بالتفصيل موضعاً عيوب ومميزات كل تشكيل مع شرح خطة هجومية لإختراق هذا التشكيل الدفاعى . مع التوضيح بالرسم .

السؤال الثانى :

بعد تخرجك من الكلية تم تعيينك مخطط أحمال لأحد فرق قطاع الناشئين فى أحد الأندية المصرية وطلب منك وضع برنامج الخاص بك فى فترة الإعداد (العام – الخاص – المباريات التجريبية) . فى ضوء ذلك وضح الآتى .

- ١ - . تكلم عن علم التدريب الرياضى من ناحية (التعريف – الخصائص – المبادئ) .
- ٢ - . أهداف كل فترة من هذه الفترات الثلاثة .
- ٣ - وضح الشكل التخطيطى لبرنامج مدته (٤) أسابيع من داخل فترة (الإعداد الخاص) موضعاً بالرسم البيانى .
- ٤ - وضح نموذج لوحدة تدريبية كاملة فى فترة الإعداد العام موضعاً (درجات الحمل – الراحة) مع الرسم .

السؤال الثالث :

تكلم عن آخر وأحدث التعديلات فى القانون الدولى لرياضة كرة السلة .
(وضح الإجابة فى جدول قبل التعديل – بعد التعديل) .

مع أطيب التمنيات بالتوفيق



الفرقة: الرابعة (حديث)
تاريخ الإمتحان: ١٩ / ٦ / ٢٠١٤ م
الزمن : ثلاث ساعات

كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
المادة: تخصص رياضات القسم التطبيقي (كرة سلة)

العام الجامعي ٢٠١٣ م / ٢٠١٤ م

اجابة السؤال الأول :

اذكر التشكيلات الدفاعية فى رياضة كرة السلة . ثم تكلم عن اثنتين منهما بالتفصيل موضعاً عيوب ومميزات كل تشكيل مع شرح خطة هجومية لإختراق هذا التشكيل الدفاعى . مع التوضيح بالرسم .

١ - أنواع الدفاع فى كرة السلة .

دفاع المنطقة
دفاع رجل لرجل
الدفاع المختلط

٢ - الأساسيات الدفاعية الفردية .

1- وقفة الاستعداد

تساعد وقفة الاستعداد الدفاعية الصحيحة ل لاعب كرة السلة المدافع علي القيام بجميع مسؤولياته الدفاعية بسهولة وبسرعة

أنواع وقفات الاستعداد الدفاعية:

1- الوقفة الدفاعية بتقدم أحد القدمين أماما

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

2- الوقفة الدفاعية بتوازن القدمين

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

0 حركات القدمين الدفاعية:

1- التحرك الدفاعي للأمام وللخلف .

عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم تتقدم القدم الأمامية أولاً مسافة قصيرة تتبعها القدم الخلفية أما إذا تحرك تم التحرك للخلف تقهقر القدم الخلفية أولاً ثم تليها القدم الأمامية مع الاحتفاظ بالمسافة الدفاعية والتوازن بين القدمين أثناء التحرك من وضع الاستعداد الدفاعي من النقاط الهامة عدم ملامسة القدمين بعضهما البعض حتى لا يفقد اللاعب توازنه أثناء الحركة

2- التحرك الدفاعي للجانب .

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

3- التحرك الدفاعي القطري أو المائل .

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

0 المكان الدفاعي:

يتطلب المكان الدفاعي من اللاعب أن يبقى ما بين المهاجم والسلة في كل الأوقات وإذا أدى ذلك المدافع فإنه يمنع الخصم من القطع أو الاختراقات في خط مستقيم إلي السلة ويكون المدافع في مكان مناسب يضابق به باستمرار أي محاولات للتصويب

0 استخدام الرؤية:

فالمدافع يجب ألا يركز علي الخصم وحده فقط عندما يكون مستحوذ علي الكرة بل يبقى مدركاً لمكان الكرة وحالات الحجز التي يمكن أن تؤدي من الخصوم

0 التحدث أثناء الدفاع.

وبما أن الأسلوب الهجومي يشتمل علي عدد كبير من التحركات والمناورات القطع لذلك من الأهمية أن يتعاون المدافعين فيما بينهم دفاعياً واللاعب المدافع المكلف بحراسة اللاعب المستحوذ علي الكرة يجب أن يكون يقظ وذلك من خلال التحذيرات الصوتية وخاصة في حالات الحجز وذلك لتنبه زملائه لأداء التغيير الدفاعي واتخاذ أسلوب جديد للدفاع في مواجهة المتغيرات التي يراها ويحذر منها بقية الفريق المدافع

0 وهناك لغة للتحدث بين المدافعين ومن أمثلتها:

0تبادل المدافعين SWITCH

0مساعدة HELP

0متابعة REBOUND

0حجز دفاعي SCREEN

0دفاع DEFENSE

٣ - أساليب الدفاع الفردي .

أساليب الدفاع الفردي:

• الدفاع ضد التصويب

• الدفاع ضد التميرير

• الدفاع ضد المحاور بالكرة

• أولاً: الدفاع ضد التصويب .

يتطلب الدفاع ضد التصويب قدر كبير من اللياقة الذهنية والبدنية والمهارية. فالمدافع يجب أن يمتلك أقدام قوية بالإضافة إلي سرعة رد فعل عالية وتوقيت سليم كما يجب أن يمتلك حس عالي لعدم الاستجابة للخداعات التي يؤديها المصوب قبل الشروع في التصويب ومن المبادئ الهامة للمدافع جعل اللاعب المستحوذ علي الكرة في حالة دفاعية عن كرتة وذلك بمهاجمته ومحاولة تشتيت الكرة أو استخلاصها منه وعدم تمكينه من التصويب بشكل سهل مما يقلل من دقة التصويب .

ولا يقف دور المدافع بعد خروج الكرة من يي المصوب عند هذا الحد بل يجب عليه أن يؤدي واجب دفاعي هام هو الحجز الدفاعي بعد التصويب لمنع المهاجم من التقدم تجاه السلة لمتابعة الكرة المرتدة من اللوحة

• هناك نوعان من هذا الدفاع وهما:

١-الدفاع من التصويب من القفز.

٢-الدفاع من التصويب السلمي .

• الدفاع ضد التصويب من القفز.

- ١-محاولة جعل المهاجم يصوب من وضع غير مريح
- ٢- محاولة الاقتراب من اللاعب المهاجم ولكن يجب الانتباه لمحاولاته الخداعية
- ٣- الاقتراب يكون بخطوات قصيرة وسريعة
- ٤- الاقتراب بالقدم القريبة من يد التصويب مع رفع الذراع المقابلة لتلك القدم
- ٥- عدم القفز مطلقا أثناء الاقتراب من اللاعب المصوب
- ٦- إذا قفز اللاعب فعلا للتصويب يقفز المدافع بسرعة معه مع امتداد الجسم والذراع عاليا قدر الإمكان

٧- إذا صوب المنافس فيجب الرجوع خطوة للخلف أولاً ثم محاولة حجز المصوب خلف الظهر والتقدم

لأخذ المكان المناسب للاستحواذ علي الكرة المرتدة من الهدف

• ثانيا: الدفاع ضد التميرير.

* يجب إتباع التالي في الدفاع ضد التميرير

- ١- يجب دراية الطريقة التي يمرر بها المهاجم المنافس
- ٢- دراسة خطة الفريق المنافس وعدد التميريرات التي تتضمنها ومكانها من الملعب
- ٣- التميريرة العرضية هي أنسب التميريرات في قطعها
- ٤- أسهل التميريرات التي يجب الانقضاض لقطعها
- ٥- استخدام حركات الارتكاز والدوران والارتكاز بالقدمين بكفاءة عالية لمتابعة وملاحقة المنافس
- ٦- علي المدافع تحريك ذراعية بشكل دائم للتشويش علي الممرر
- ٧- أنسب وقت لقطع التميريرات القصيرة هو وقت خروج الكرة من يد الممرر
- ٨- يجب علي المدافع الاقتراب من المهاجم والضغط عليه

*المتابعة الدفاعية:

هي عبارة عن محاولات اللاعب المتكررة للسيطرة علي ارتداد الكرة من لوحة الهدف وذلك عقب التصويبات الغير ناجحة

• ويجب ملاحظة الأتي عند المتابعة الدفاعية

- ١- احتفظ بالركبتين في وضع انثناء والقدمين متباعدتين
- ٢- مراقبة الخصم والارتكاز الجيد
- ٣- مد الذراعين والدفع بالرجلين عند الوثب لأعلي
- ٤- أن يكون الجسم منتشر في الهواء لأخذ اكبر مساحة ممكنة
- ٥- خطف الكرة باليدين معا بإحكام وبقوة
- ٦- حماية الكرة والهبوط علي القدمين ثم ملاحظة الملعب واللاعبين والزملاء وتميرير الكرة

• ثالثا الدفاع ضد المحاور بالكرة:

*وضع اللاعب

- ١- يجب أن يكون متحفز وأن يثني الركبتين ويكون الجذع مائلا للامام قليلا
- ٢- النظر إلي وجه المهاجم
- ٣- اليدان ممتدتان أمام الجسم وفي حركة مستمرة لمحاولة قطع الكرة

٤ - مميزات دفاع المنطقة .

- ١- في الدفاع عن المنطقة يتجمع الفريق تحت السلة وفي المنطقة المحيطة بها كوحدة دفاعية متعاونة قوية في منطقة محدودة.

- ٢- يوضع كل لاعب في أنسب مكان لقدراته الدفاعية فيلعب أطول لاعب في الفريق بالقرب من السلة لضمان الحصول علي أكبر نسبة من الكرات المرتدة من اللوحة، كما يلعب اللاعب السريع في الخط الدفاعي الأمامي.
- ٣- يمكن تكوين مثلث دفاعي قوى للحصول علي الكرة المرتدة من اللوحة في كل تصويبة.
- ٤- الخط الأمامي من الدفاع يكون أجراً في الدفاع ويحاول قطع الكرة دون خوف.
- ٥- يمكن تغطية الضعف الفردي في الدفاع.
- ٦- هذه الطريقة ليست عرضة للمناورات الهجومية الكثيرة التي تتعرض لها طريقة الدفاع رجل لرجل، سواء في ذلك المناورات الفردية كتغيير السرعة وتغيير الإتجاه ... أو المناورات الجماعية كالستار.
- ٧- يعتبر الدفاع عن المنطقة تشكياً قوياً كقاعدة للهجوم المضاد الخاطف. إذا أن كل لاعب يعرف مكانه بالضبط في كل حالة دفاعية ومن ثم يمكن رسم طريق للهجوم الخاطف بناء علي هذه المعرفة فالمثلث الارتدادي يضمن الحصول علي الكرة المرتدة من اللوحة ولاعبو الفريق السريعو الجري موجودين في الخط الامامي مما يساعد علي حسن وسرعة تنفيذ الهجوم الخاطف.
- ٨- الفريق المضاد لا يستطيع التصويب براحة من المنطقة القريبة أو المتوسطة وهما المنطقتان اللتان يمكن إصابة الهدف منهما بنسبة عالية.
- ٩- الأخطاء الشخصية أقل منها في الدفاع رجل لرجل.
- ١- تعتبر هذه الطريقة الدفاعية أكثر استكشافاً لمعرفة قوة وضعف الفريق الخصم.

٥ - عيوب دفاع المنطقة .

- ١- دفاع سلبي ولا يمكن الخروج ومقابلة الفريق المهاجم ومحاولة أخذ الكرة خارج هذه المنطقة المحدودة.
- ٢- يمكن كسر هذا النوع من الدفاع إذا أجاد الفريق المضاد التصويب من خارج المنطقة.
- ٣- يستطيع الفريق المضاد أن يخلق مراكز جديدة للتصويب براحة وبمجرد التمرير السريع للتنقل.
- ٤- إذا خرج الفريق لإيقاف التصويب الناجح من بعيد أمكن للفريق المضاد كسر الدفاع لأن المنطقة تتسع ويصبح الدفاع محكم.
- ٥- طريقة دفاعية غير مجدية إذا كان الفريق مهزوماً بفارق بسيط قرب نهاية المباراة.
- ٦- لا تصلح في الملاعب الكبيرة.

٧ - أشكال دفاع المنطقة مع الرسم .

(دفاع المنطقة [٢-٣]

أن هذا النوع من الدفاع عن المنطقة حيث يقف ثلاثة مدافعين تحت السلة بالقرب من خط النهائية بامتداد واحد و اللاعبين الأخران يتقدمان إلى الأمام قريباً من خط الرمية الحرة . وهذا النوع من الدفاع يكون قويا جدا تحت السلة كما أنه يصعب فيه التهديد من قريب و خاصة القطع باتجاه السلة . كما يمكن الحصول منه على الكرات المرتدة و أن هذا النوع من الدفاع غير ملائم للهجوم السريع كما أنه ضعيف ضد التهديد البعيد و يشكل عبا كبيرا على لاعبي الخط الأمامي للمدافعين .

(٢) دفاع المنطقة [١-٣-١]

إن مثل هذا النوع من الدفاع يستخدم عندما يلعب الفريق المهاجم بلاعبي ارتكاز أن هذا النوع من الدفاع قوي من منطقة الوسط و يشكل عائقاً جيداً للتهديد من الجانبين كما أنه ضعيف أمام التهديد من تحت السلة و ضعيف ضد التهديد البعيد أيضا .

٣. الدفاع عن المنطقة بتشكيلة [٢-٢-١]
يمكن توضيح وقفه اللاعبين المدافعين في مثل هذا النوع من دفاع المنطقة .
حين أن امكانية هذا النوع من الدفاع جيدة ضد لاعبي الارتكاز و كذلك التصويب من بعيد
كما ان يضح الفريق المدافع في موقع جيد لشن هجوم مرتد وسريع . و هذا النوع من الدفاع
يكون ضعيفا في منطقة الوسط كما هو ضعيف ضد التهديد من الجانب و كذلك القطع .
٤. الدفاع عن المنطقة بتشكيلة [٢-١-٢]
و هذا النوع من تشكيلات دفاع المنطقة يعد أكثر الأنواع أستخداما و يمكن توضيح وقفه
اللاعبين المدافعين .
و يستخدم هذا النوع من الدفاع ضد الفريق الذي يهاجم عن طريق لاعب ارتكاز واحد و هو
جيد التهديد من المناطق القريبة و يكون قويا جدا تحت السلة . حيث يمكن تشكيل مثلث جيد
للحصول على الكرات المرتدة كما ان الضعيف ضد التهديد من مسافات البعيدة و على
المدافع الوسط يقع العبء الأكبر في الدفاع

٨ - مميزات تشكيل ٢-٢-١ مع الرسم .

التشكيل الدفاعي (٢-٢-١) ، مميزات التشكيل:

- دفاع قوي ضد لاعبي الارتكاز .
- يحد من خطورة صانع لعب الفريق المهاجم .
- يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة المواجهه للسلة .

٨- عيوب تشكيل ٢-٢-١ مع الرسم .

عيوب التشكيل :

- يساعد الفريق الخصم على التصويب من المسافات المتوسطة من جانبي الهدف .
- يحمل لاعبي الخط الامامي مسؤولية دفاعية كبيرة .

٩- مميزات تشكيل ٢-١-٢ مع الرسم .

تشكيل الدفاع (٢-١-٢) مميزات التشكيل :

- دفاع قوي ضد التصويب من الاماكن القريبة من السلة .
- اسهل التشكيلات التي تساعد على الحصول على الكرات المرتدة من الهدف .
- دفاع قوي ضد اختراق وتقدم أي مهاجم بالكرة نحو الهدف .
- دفاع مناسب ضد لاعب الارتكاز المتميز.

٩ - عيوب تشكيل ٢-١-٢ مع الرسم .

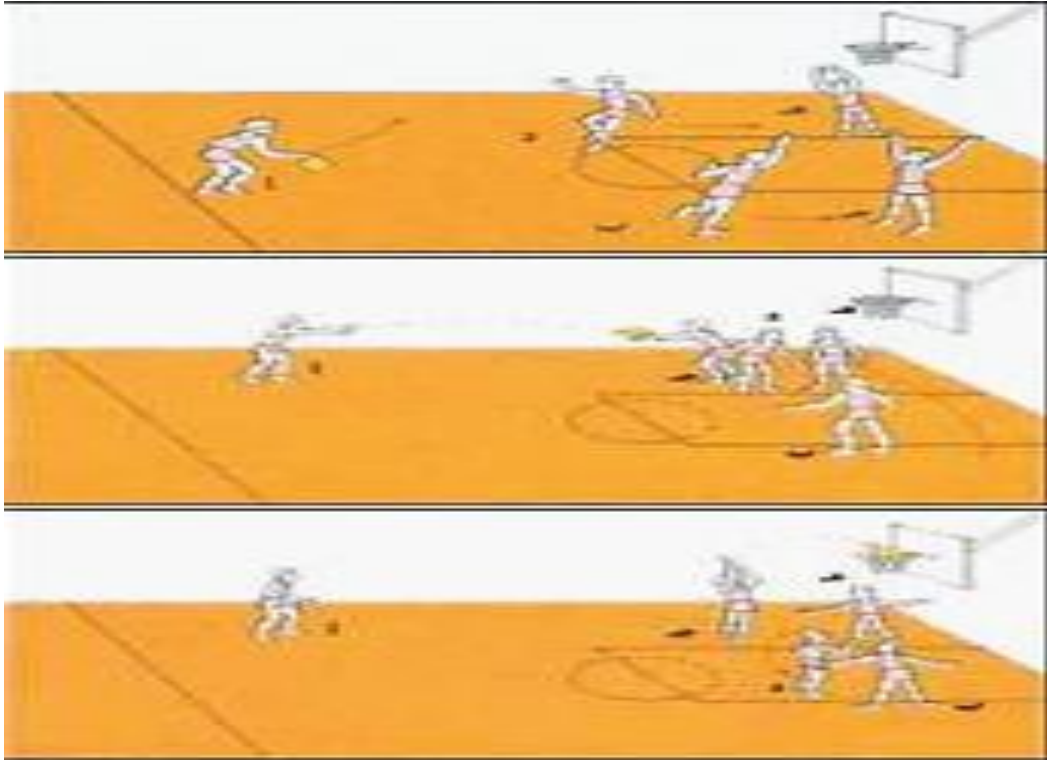
عيوب التشكيل :

- يساعد على التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة من أي مكان حول الهدف .
- يشغل مساحة صغيرة اذا ما قورن بالتشكيلات الاخرى.

خطط الهجوم

الإستراتيجية. تحاول خطط الهجوم الإستراتيجية تحرير اللاعب، بحيث تتاح له الفرصة لكي يسجل الأهداف . وقد يتضمن ذلك قيام جميع اللاعبين الخمسة بعدد من التمريرات والتحركات المتواصلة . والمقصود من هذه الخطة تصويب رمية جيدة، أو دفع المدافع لارتكاب خطأ . وقد يحزر اللاعب المهاجم زميلاً له لكي يسدد رمية عن طريق ق يامه بعرقلة قانونية للاعب المدافع بجسده، مما يجعل المدافع غير قادر على الدفاع ضد اللاعب الذي تكون الكرة في حوزته، فيستطيع هذا اللاعب عندئذ أن يقتنص رمية مفتوحة. الهجمة الخاطفة. صُممت هذه الهجمة للتصويب نحو الهدف بسرعة بعد أن يحصل الفريق المهاجم على الكرة. ويحاول الفريق المهاجم أن يمكّن واحدًا من لاعبيه - على الأقل - ليسبق الفريق المدافع ويصوب رمية سهلة قبل أن يتمكن المدافعون من التحرك إلى الأماكن المناسبة.

التباطؤ خطة هجومية إستراتيجية صُممت في المقام الأول لاستهلاك الوقت أكثر من إحراز النقاط. وتستخدم الفرق - عادة - خطة التباطؤ للمحافظة على تقدم قد تم تحقيقه في وقت متأخر من المباراة، ويتم هذا التباطؤ بالقيام بالتمرير والمحاورة بالكرة للإبقاء عليها بعيدًا عن متناول الفريق الآخر. ومع ذلك يجب أن يقوم الفريق المهاجم بالتصويب على الهدف خلال زمن محدد وإلا أعطيت الكرة للفريق المدافع.



اجابة السؤال الثاني :

بعد تخرجك من الكلية تم تعيينك مخطط أحمال لأحد فرق قطاع الناشئين فى أحد الأندية المصرية وطلب منك وضع برنامجك الخاص بك فى فترة الإعداد (العام – الخاص – المباريات التجريبية) . فى ضوء ذلك وضح الأتى .

- ١ – . تكلم عن علم التدريب الرياضى من ناحية (التعريف – الخصائص – المبادئ) .
- ٢ – . أهداف كل فترة من هذه الفترات الثلاثة .
- ٣ – وضح الشكل التخطيطى لبرنامج مدته (٤) أسابيع من داخل فترة (الإعداد الخاص) موضحاً بالرسم البيانى .
- ٤ – ضع نموذج لوحدة تدريبية كاملة فى فترة الإعداد العام موضحاً (درجات الحمل – الراحة) مع الرسم .

طرق تدريب الصفات البدنية

هناك طرق متعددة لتدريب الصفات البدنية (طرق الإعداد البدنى) يمكن تقسيمها طبقاً لأسلوب وكيفية استخدام (الحمل) و (الراحة) الى الطرق التالية :

- ١ – طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر .
- ٢ – طريقة التدريب الفترى .
- ٣ – طريقة التدريب التكرارى .

١ - طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر

أهدافها وتأثيرها :

- ١ - تنمية وتطوير التحمل العام (التحمل الدورى التنفسى) .
- ٢ - تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة .

الآثار الفسيولوجية :

- ١ - تسهم فى ترقية عمل الجهاز الدورى التنفسى .
- ٢ - زيادة قدرة الدم على حمل كمية اكبر من الأوكسجين الأمر الذى يسهم بدرجة كبيرة فى زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدنى الدائم .

خصائصها :

١ - بالنسبة لشدة التمرينات :

تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين ٢٥ : ٧٥ % من اقصى مستوى للفرد .

٢ - بالنسبة لحجم التمرينات :

تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة عدد مرات التكرار .

٣ - بالنسبة لفترات الراحة البينية :

تؤدي التمرينات بصورة مستمرة لا تتخللها فترات للراحة اليهية .

٢ - طريقة التدريب الفترى :

وتنقسم الى التدريب الفترى منخفض الشدة . و التدريب الفترى مرتفع الشدة .

١- التدريب الفترى المنخفض الشدة :

أهدافها وتأثيرها :

١ - التحمل العام (التحمل الدورى التنفسى) .

٢ - التحمل الخاص .

٣ - تحمل القوة .

خصائصها :

١ - بالنسبة لشدة التمرينات :

تتراوح شدة التمرينات المستخدمة فى هذه الطريقة بالشدة المتوسطة اذ قد تصل فى تمرينات الجرى الى حوالى من ٦٠ : ٨٠ % من أقصى مستوى للفرد وتصل فى تمرينات التقوية سواء باستخدام الاثقال او بئقل الجسم الى حوالى من ٥٠ : ٦٠ % من أقصى مستوى للفرد .

٢ - بالنسبة لحجم التمرينات :

يمكن التكرار من ٢٠ : ٣٠ مرة فى تمرينات الجرى .

كما يمكن تكرار المجموعات لكل تمرير ١٠ مرات لثلاث مجموعات .

٣ - بالنسبة لفترات الراحة البينية :

فترات الراحة تكون قصيرة وتتراوح من ٤٥ : ٩٠ ثانية ويفضل بعض العلماء استخدام الراحة الايجابية .

٢ - التدريب الفترى مرتفع الشدة :

أهدافها وتأثيرها :

١ - التحمل الخاص (مثل تحمل السرعة او تحمل القوى)

٢ - السرعة

٣ - القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)

٤ - القوى العظمة (الى درجة معينة)

خصائصها :

١ - بالنسبة لشدة التمرينات :

تتراوح الشدة من ٨٠ : ٩٠ % من اقصى مستوى للفرد فى تمرينات الجرى .

وتتراوح الشدة الى ٧٥ % من اقصى مستوى للفرد فى تمرينات التقوية باستخدام الاثقال .

٢ - بالنسبة لحجم التمرينات :

يمكن تكرار تمرينات الجرى لحوالى ١٠ مرات وتكرار تمرينات التقوية لحوالى ٨ : ١٠ مرات لكل مجموعة .

٣ - بالنسبة لفترات الراحة البينية :

تتراوح فترات الراحة من بين ٩٠ : ١٨٠ ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين

وتتراوح من بين ١١٠ : ٢٤٠ ثانية بالنسبة للناشئين .

٣ - طريقة التدريب التكرارى :

أهدافها وتأثيرها :

- ١ - السرعة (سرعة الانتقال)
- ٢ - القوة القصوة (القوة العظمى)
- ٣ - القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)

خصائصها :

١ - بالنسبة لشدة التمرينات :

تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين ٨٠ : ٩٠ % من اقصى مستوى للفرد وتصل احيانا الى ١٠٠ % من اقصى مستوى للفرد .

٢ - بالنسبة لحجم التمرينات :

تتراوح عدد مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجرى ما بين حوالى ١ : ٣ مرات تكرر وتتراوح مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الانتقال ما بين ٢٠ : ٣٠ رفعة

٣ - بالنسبة لفترات الراحة البينية :

تتراوح فترات الراحة البينية ما بين ١٠ : ٤٥ دقيقة

نموذج لوحدة تدريبية باستخدام التدريب

الفترة المرتفع الشدة

م	الوضع الابتدائي	الحركات المؤداة	رسم التمرين
١	(رقود . الذراعين بجانب الجسم)	ثني الجذع أماماً للمس المشطين باليدين	
٢	(جلوس على مقعد سويدي)	القدمين متباعدتين مسك الثقل مع سند الساعدين على الركبتين رفع الذراعين اماماً عالياً ثم الرجوع يكرر الأداء الثقل من ٤-٥ كجم	
٣	(وقوف)	الوثب بالحبل بالقدمين معاً	
٤	(وقوف فتحاً)	الوقوف فتحاً علي مقعدين سويدي كما هو موضح بالشكل وحمل ثقل زنة ١٦ كجم مع ثني الركبتين ثم الوثب لأعلي.	
٥	(وقوف الرجل أماماً)	مواجهاً زميله في وضع الجثو تمرير كرة السلة بسرعة بين الزميلين المسافة بين الزميلين ٣ م	
٦	(وقوف)	الوثب لأقصى مسافة ممكنة	
٧	(رقود)	الذراعين مائلين لأسفل على الأرض رفع الرجلين بزاوية ٤٥ من الأرض عمل دوائر صغيرة بالرجلين معاً	
٨	(وقوف)	على أحد جانبي مقعد سويدي قدم على المقعد والأخرى على الأرض الصعود على المقعد لمشي خطوة ثم الهبوط بالقدم اليسرى والتكرار.	

الاجمالي	الخامس							الأسبوع	
	متوسط							درجة الحمل	
	-	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم الوحدة	
	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع	
١								أقصى	٣٠ العمل
٣							عالي		
٢							متوسط		
١							راحة		
١٢٠ دقيقة	راحة	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	زمن الجزء التحضيرى (إحماء وإطالة)	
١٥ %	راحة	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	النسبة المئوية	الاعداد
١٠٣,٥ دقيقة	راحة	٢٢,٥	١٨	١٣,٥	١٨	١٨	١٣,٥	الزمن بالدقيقة	البندي العام
٤٠ %	راحة	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	النسبة المئوية	الاعداد
٢٧٦ دقيقة	راحة	٦٠	٤٨	٣٦	٤٨	٤٨	٣٦	الزمن بالدقيقة	البندي الخاص
٣٥ %	راحة	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	النسبة المئوية	الاعداد
٢٤١,٥ دقيقة	راحة	٥٢,٥	٤٢	٣١,٥	٤٢	٤٢	٣١,٥	الزمن بالدقيقة	المهارى
١٠ %	راحة	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	النسبة المئوية	الاعداد
٦٩ دقيقة	راحة	١٥	١٢	٩	١٢	١٢	٩	الزمن بالدقيقة	الخطى
٥١٧,٥ دقيقة	راحة	١١٢,٥	٩٠	٦٧,٥	٩٠	٩٠	٦٧,٥	مجموع الإعداد البندي الخاص والمهارى	
—	راحة	التحرك الدفاعي والخطى		التصويب من الحركة	الاستلام من الحركة	التمرير من الجرى	تنطيط الكرة	التمرير	المهارات الاساسية
—	راحة	الزمن	الصفة	الزمن	الصفة	الزمن	الصفة	الزمن	الصفة
٩	راحة			٩	*				
٨	راحة			٨	*				
٣٠	راحة	١٠	*			٩	*	١١	*
٢٤	راحة	٧	*	٦	*	٤	*	٧	*
٢٠	راحة	٩	*	٤	*	٧	*		
٨	راحة	٨	*						
٢٤	راحة					٤	*	٩	*
٩	راحة							٥	*
١٥	راحة							٧	*
٣	راحة							٣	*
٥	راحة					٥	*		
٦٩٠	راحة	١٥٠		١٢٠		٩٠		١٢٠	
٦٠	راحة	١٠		١٠		١٠		١٠	
									الاجمالي للجزء الرئيسى
									زمن الجزء الختامى

السؤال الثالث :

تكلم عن آخر وأحدث التعديلات فى القانون الدولى لرياضة كرة السلة .
(ضع الإجابة فى جدول قبل التعديل – بعد التعديل) .

الاتحاد المصرى لكرة السلة اللجنة الرئيسية للحكام

نشرة فنية

عن تعديلات بعض مواد القانون

يتم تفعيل تعديلات القواعد التالية كما يلى :-

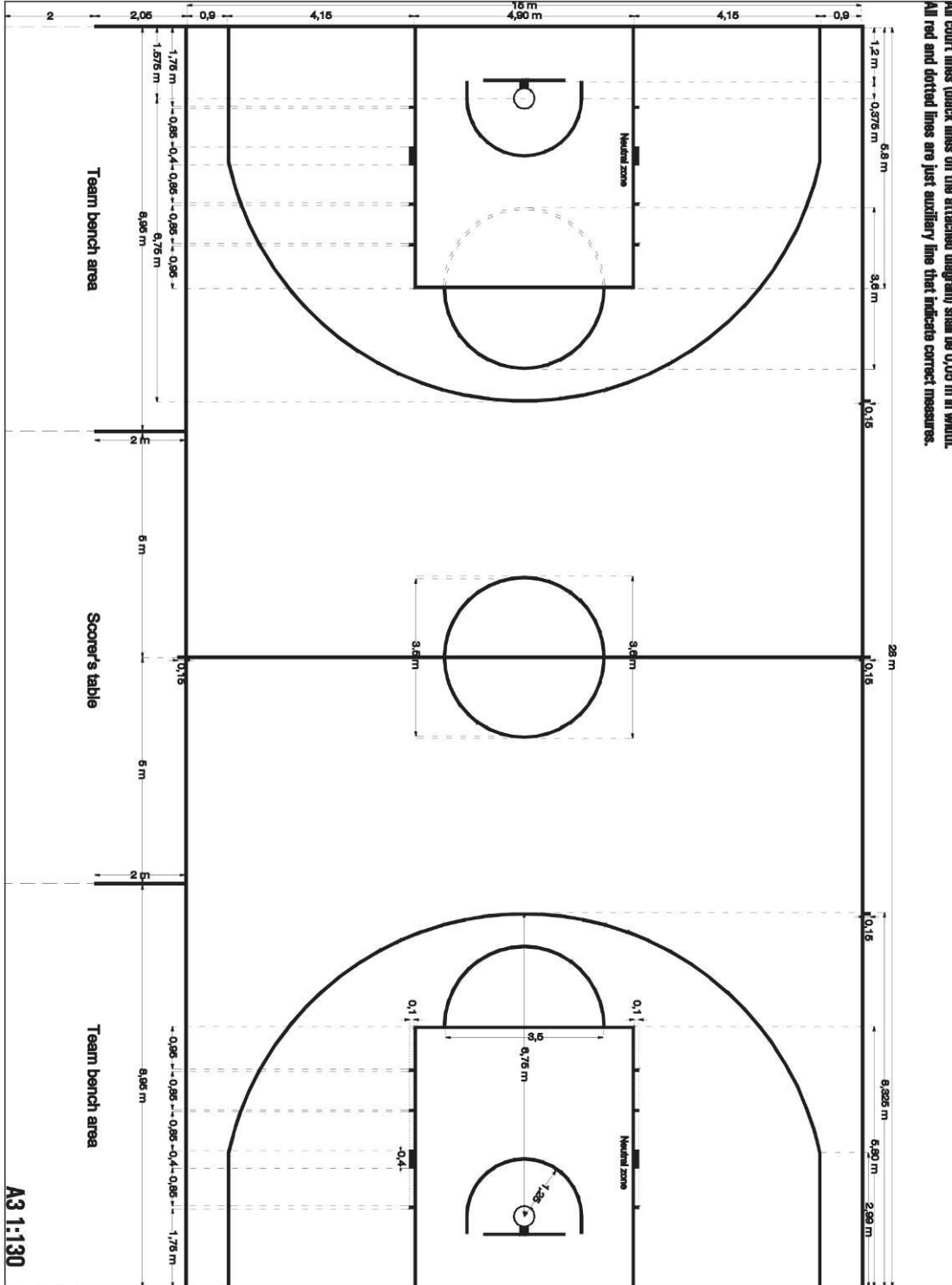
- المنافسات ذات المستوى العالى (المستوى الأول) وهى :-
المنافسات الرئيسية للاتحاد الدولى : الدورات الأولمبية – بطولات العالم للرجال والسيدات – بطولات العالم تحت ١٩ و ١٧ سنة للرجال والسيدات – بطولات المناطق والقارات للرجال والسيدات – اعتباراً من أول أكتوبر ٢٠١٠ أى بعد بطولة العالم التى ستقام ٢٠١٠ .
- المنافسات ذات المستوى المتوسط (المستوى الثانى) وهى :-
باقى المنافسات الرسمية للاتحاد الدولى والمنافسات ذات المستوى العالى للإتحادات الأهلية اعتباراً من أول أكتوبر ٢٠١٢ أى بعد الألعاب الأولمبية التى ستقام فى لندن ٢٠١٢ .
وطبقاً لما ذكره السيد / لوبو كوتليبة فى محاضراته الأخيرة يومى ١٢ ، ١٣ يناير ٢٠١٠ بالقاهرة يمكن للإتحادات الأهلية البدء اعتباراً من أول أكتوبر ٢٠١٠ فى التحكيم وتعديل مقاييس الملعب وفقاً للتعديلات التالية :-
- مادة ٢ - ٢ - ٣ خطوط الرميات الحرة والمنطقة المحرمة :-
 - ❖ تصبح المناطق المحرمة هى مساحتى المستطيلين المرسومين على أرض الملعب .
 - ❖ تصبح المنطقة المحرمة (منطقة الثلاث ثوان) مستطيلة الشكل وليست على الشكل الحالى كما هو موضح بالرسم (شكل ١) .
- مادة ٢ - ٢ - ٤ منطقة التصويب بثلاث نقاط :-
 - ❖ تصبح منطقة تحديد قوس التصويب بثلاث نقاط هى ٦,٧٥ م بدلاً من ٦,٢٥ م .
 - مادة ٢ - ٢ - ٦ الحد الجانبى للملعب :-
 - ❖ يتم رسم خطين صغيرين خارج حدود الملعب فى الجهة المقابلة لطاولة التسجيل ومنطقة مقاعد الفريق ناحية الحد الخارجى بطول ٨,٣٢٥ م يقاس من الحافة الداخلية للحد النهائى وينتهى بمحاذاة قمته قوس التصويب بثلاث نقاط .
 - ❖ وأثناء الدقيقتين الأخيرتين من المباراة أو الدقيقتين الأخيرتين لآى وقت إضافى وبعد وقت مستقطع تم منحه للفريق الذى من حقه إدخال الكرة من منطقته الخلفية يتم إدخال الكرة من جانب الملعب المقابل لطاولة التسجيل من نقطة تقع عند نهاية الخط المرسوم خارج الملعب والذى يبلغ طوله ٨,٣٢٥ م بدلاً من إدخالها من نقطة تقع على إمتداد خط المنتصف كما كان متبعاً من قبل .
 - مادة ٢ - ٢ - ٧ نصف دائرة عدم الأحتكاك :-
 - ❖ يتم رسم نصف دائرة عدم الأحتكاك على أرض الملعب تحت الحلقة وتكون المسافة بين الحافة الداخلية لنصف دائرة عدم الأحتكاك وبين النقطة الموجودة على أرض الملعب تحت منتصف الحلقة (النقطة التى يبدأ منها رسم قوس التصويب بثلاث نقاط) هى ١,٢٥ م .
 - ❖ لا يمكن أحتساب خطأ شخصى بأى حال من الأحوال على المهاجم إذا تم الأحتكاك بينه وبين اللاعب المدافع الموجود داخل نصف دائرة عدم الأحتكاك .
 - مادة ٢٩ قاعدة الأربع والعشرون ثانية :-
 - ❑ إذا كان هناك حالة إدخال للكرة من خارج الحدود من المنطقة الخلفية (وطبقاً لنص المادة يجب إعادة تشغيل الجهاز لمدة ٢٤ ثانية جديدة) فإنه يتم منح الفريق ٢٤ ثانية جديدة .
 - ❑ أما إذا كان هناك حالة إدخال للكرة من خارج الحدود من المنطقة الأمامية (وطبقاً لنص المادة يجب إعادة تشغيل الجهاز لمدة ٢٤ ثانية جديدة) كالتالى :-
 - ❖ إذا كان ظاهراً على الجهاز وقت توقف اللعب ١٤ ثانية أو أكثر يتم أستئناف اللعب إبتداءً من الثانية التى توقف عندها الجهاز .
 - ❖ أما إذا كان ظاهراً على الجهاز وقت توقف اللعب ١٣ ثانية فأقل يتم أستئناف اللعب من الثانية ١٤ .

ملحوظة :- لمزيد من الإيضاح بالتنسبة للأربع تغييرات الأولى ٣-٢-٢ ، ٤-٢-٢ ، ٦-٢-٢ ، ٧-٢-٢ رجاء الرجوع للشكل المرفق .

مع تحيات

السيد / عبدالمجيد عبده المحاضر الدولي

اللجنة الرئيسية للحكام



A3 1:130