

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَقُلْ إِنَّمَا أَدَّبْتُ
بِعِلْمِ رَبِّي وَمَا أَنَا
بِعَالِمُ السَّمْعِ وَالْأَبْصَارِ
وَمَا أَنَا بِمُتَكَلِّمٍ
لِلْمَوْتِ وَالْحَيَاتِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





قسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

كرة السلة (١)

إعداد

أ.د/ محمود حسين محمود حسين



أستاذ تدريب كرة السلة ورئيس قسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

كلية التربية الرياضية - جامعة بنى سويف



الهدف العام للمحاضرات:

تهدف هذه المحاضرات إلى:

"تنمية معارف واتجاهات ومهارات طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية

الرياضية جامعة بنى سويف نحو المهارات الأساسية الهجومية في

رياضة كرة السلة"





الأهداف التعليمية للبرنامج: -

أن يكون الطالب في نهاية البرنامج قادراً على أن: -

١. يحدد طبيعة وخصائص ومميزات لعبة كرة السلة.

٢. يميز أشكال ممارسة رياضة كرة السلة.

٣. يستخدم أساليب وأدوات تساعد في تنفيذ برامج التعليم.

٤. يعرف النواحي الفنية والجوانب القانونية للمهارات الأساسية للعبة كرة السلة.

٥. يطبق عمليات التعليم والتعلم وفقاً للقواعد والمعايير المتعارف عليها في مجال التعليم.

٦. يصمم البرامج التعليمية لمختلف المراحل السنوية طبقاً لاحتياجات المؤسسة.

٧. يقيم عمليات التعليم واكتساب الأداء المهارى الجيد بشكل علمي مقنن.



٢٠ دقيقة



النشاط رقم (١)

• هدف النشاط:

التعرف على تاريخ ونشأة رياضة كرة السلة.

When basketball started

Invented in 1891 by Dr. James Naismith invented by
It all started in 1891 that's when they started to play

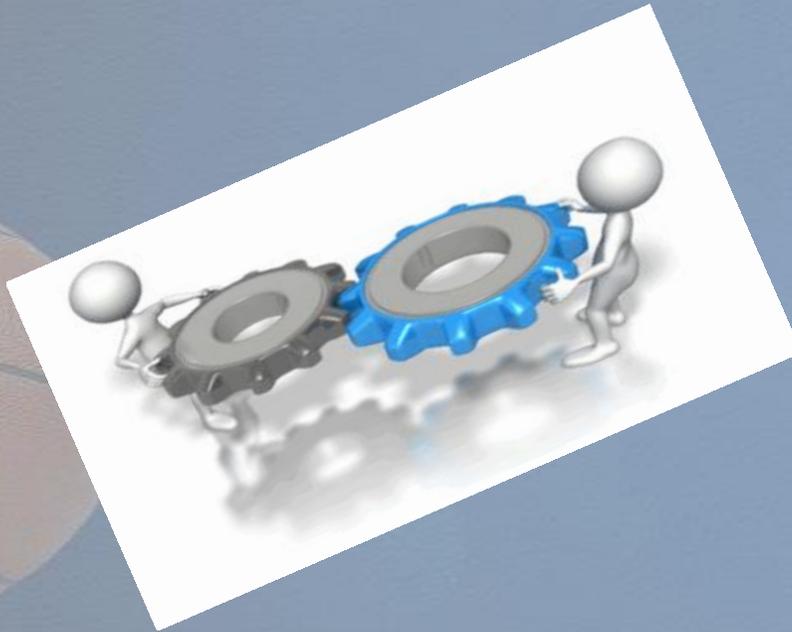




إجراءات النشاط :

• عزيزي المشارك ...

مع أفراد مجموعتك - وبعد قراءة النشرة السابقة من خلال خبراتك
ومعلوماتك عن لعبة كرة السلة حاول أن تذكر ما يميز لعبة كرة السلة عن
غيرها من الألعاب الجماعية؟

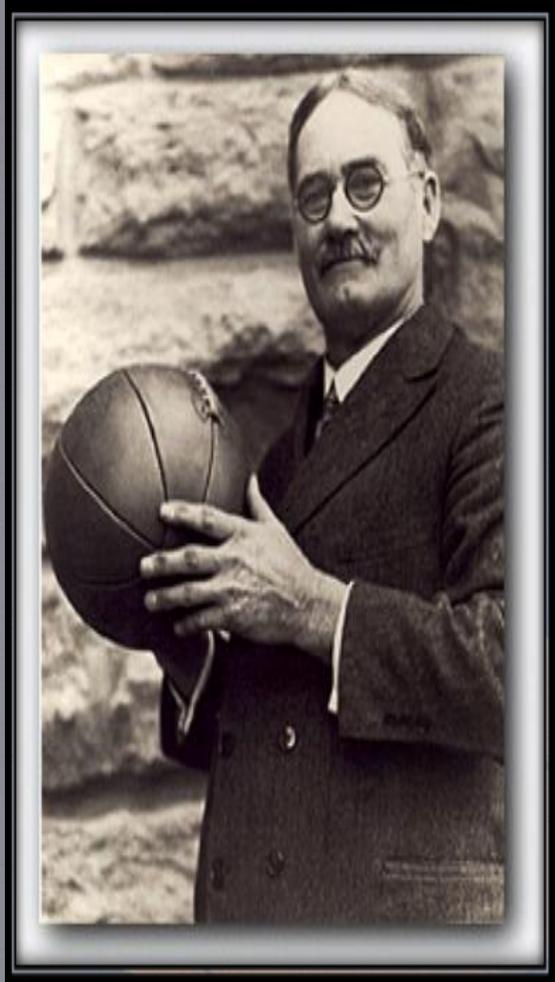




مقدمة عامة عن كرة السلة

- ماذا تعرف عن تاريخ رياضة كرة السلة؟
- لماذا أصبحت مشهورة ومنتشرة وتمارس وتشاهد في كل أنحاء العالم؟
- ما الذي يجعلها مختلفة؟
- لماذا يلتحق الصغار بالمدارس والأكاديميات ويظهرون استعدادهم للعبة؟

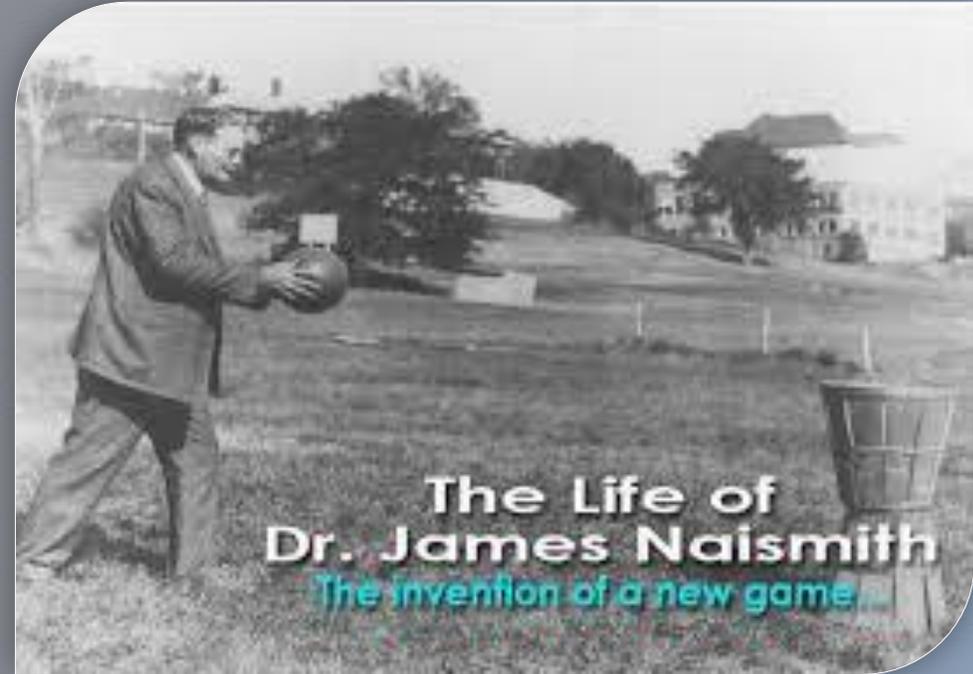


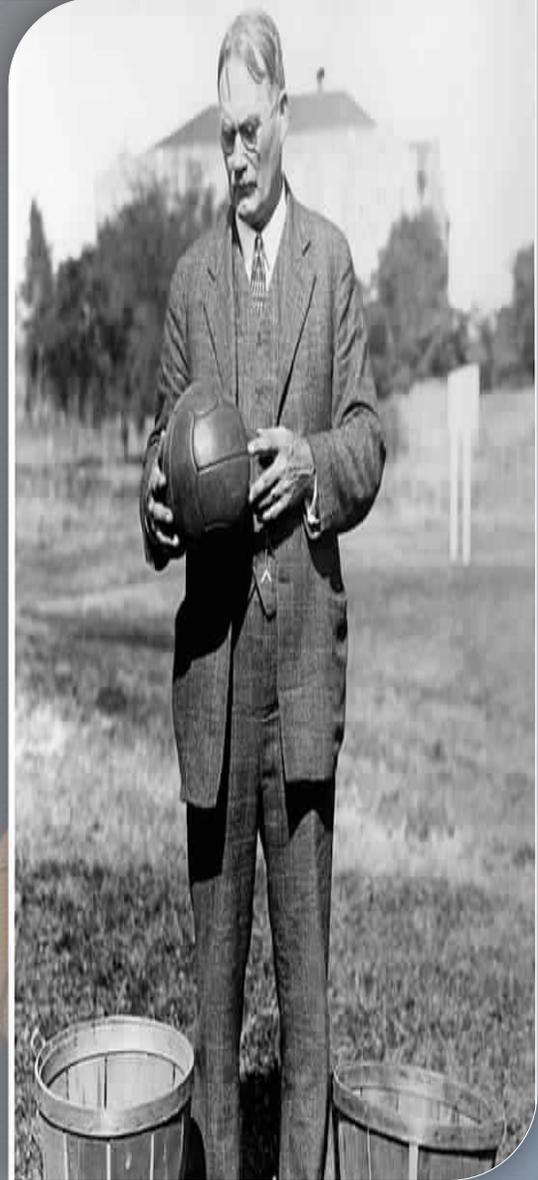


- اللعبة أمريكية لحماً ودماء.
- ابتكر هذه اللعبة رجل أمريكي أسمه جيمس نايسميث.
- وُلِدَ في ٦ / ١١ / ١٨٦١ م.
- عمل مشرفاً رياضياً بجمعيه الشبان المسيحية آن ذاك.
- قصة اللعبة وممارسة النشاط الرياضي في جميع فصول السنة للمحافظة على اللياقة البدنية للمواطنين واللاعبين.
- اقترح عمداء **جامعة سبرينجفيلد "بولاية" ماساشوست** برئاسة الدكتور (لوثر جوليلدر) دراسة مدي مناسبة وملائمة التمرينات السويدية والألمانية لطبيعة الشباب الأمريكي وصلاحيتها للمحافظة على لياقتهم البدنية والنفسية في فصل الشتاء.



- توصل جيمس ناى سميت لنظرية (التحليل والتركيب).
- فكرة أن تمارس هذه اللعبة باليدين بدلا من القدمين وبداية ميلاد لعبة كرة السلة.
- لعبة كرة السلة وسلة الخوخ كهدف للتصويب (*Basketball*).
- تعتبر كرة السلة اللعبة الأولى التي وضعت بعد دراسة واعية لإشباع حاجة شعر بها أفراد مجتمع.





٧٠ دقيقة



النشاط رقم (٢)

"ماهي كرة السلة"

مدخل للمهارات الأساسية للعبة"



عناصر النشاط (٢):

• مدخل النواحي الفنية والتعليمية للمهارات الأساسية.





أهداف المحاضرة: -

تعرف الطلاب على: -

- النواحي الفنية والتعليمية للمهارات الأساسية.





١٠ دقائق



النشاط رقم (٢)

• هدف النشاط:

• التعرف على مدخل النواحي الفنية والتعليمية للمهارات الأساسية.





إجراءات النشاط :

• ستتعرف من خلال هذا النشاط على مدخل النواحي الفنية والتعليمية للمهارات الأساسية وسوف يتكون هذا النشاط من جزئين :

• **عمل جماعي :** أجب على السؤال الآتي

ما هي شروط تعليم المبادئ أو المهارات الأساسية ؟

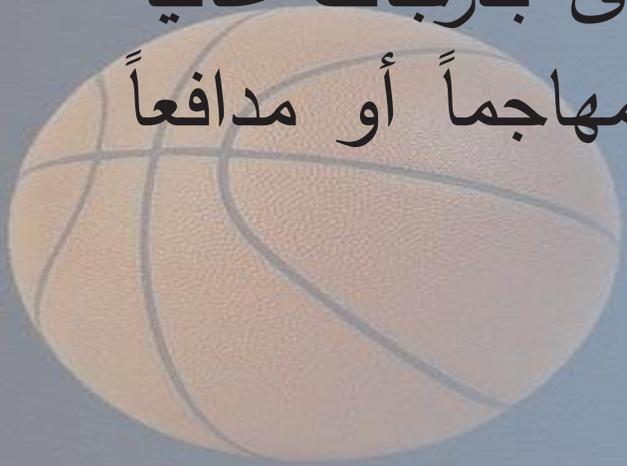
• **عمل ثنائي :** شارك زملائك في التعرف على تقسيم المهارات الأساسية في

كرة السلة ومن ثم اختر إحدى هذه المبادئ والعناصر لمناقشته مع المجموعة.



مدخل النواحي الفنية والتعليمية للمهارات الأساسية

- الأداء الفني هو التنفيذ الواعي لمهارات اللعبة أثناء المباراة لتحقيق واجبات معينة يكون الهدف منها تحقيق الفوز.
- وهى تعنى "أنظمة الحركة أو الحركات التي يؤديها اللاعب لتحقيق الواجب المطلوب.
- المهارة تعنى "حركة أو سلسلة محدودة من الحركات تؤدي بدرجات عالية من التصميم لإنجاز غاية محددة تتيح للاعب سواء كان مهاجماً أو مدافعاً فرصة تحقيق مسؤولياته في جميع ظروف اللعبة.





شروط نجاح تعليم المبادئ أو المهارات الأساسية

أن يكون: ■

التدريب في قالب مسابقة كلما أمكن.

هناك تنوع وتغيير في التمرينات كي لا يتسرب الملل في التدريب.
فترات راحة بينية بين التكرارات كي لا يحدث التعب.

للتمرينات غرض معين وأن يفهم ويقتنع اللاعبون بأهمية هذا الغرض.

البداية بالسهل إلى الصعب ويبني كل تدريب على تدريب آخر أسهل منه.
مدة التدريب على ناحية واحدة لا تزيد عن عشرة دقائق.

هناك استمرارية ومواظبة لتدريب المبادئ أو المهارات الأساسية وعدم إهمالها.



المحاضرة الثانية

” مسك الكرة ووقفه الاستعداد الهجومية ”





عناصر المحاضرة:

١. النواحي الفنية لمسك الكرة.
٢. الخطوات التعليمية لمسك الكرة.
٣. النواحي الفنية لوقفه الاستعداد الهجومية.
٤. الخطوات التعليمية لوقفه الاستعداد الهجومية.





أهداف المحاضرة :

٠ أن يكون في نهاية المحاضرة لدى المشاركين معرفة بـ:

١. النواحي الفنية لمسك الكرة.
٢. الخطوات التعليمية لمسك الكرة.
٣. النواحي الفنية لوقفه الاستعداد الهجومية.
٤. الخطوات التعليمية لوقفه الاستعداد الهجومية.





٢٠ دقائق



النشاط رقم (٣)

• هدف النشاط:

• التعرف على النواحي الفنية لمسك الكرة.





إجراءات النشاط :-

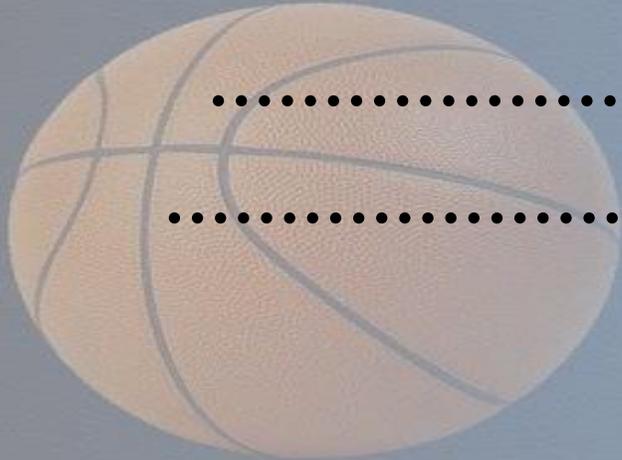
- ستتعرف من خلال هذا النشاط النواحي الفنية لمسك الكرة وسوف يتكون هذا النشاط من جزئين :
- - **عمل جماعي** : أجب على السؤال الآتي : ما هي النواحي الفنية لمسك الكرة.؟
- الخطوات الفنية لمهارة مسك الكرة:

• الرأس:

• الذراعان:

• الجذع:

• الرجلان:





إجراءات النشاط

- **عمل جماعي:** شارك زملائك في تطبيق النواحي الفنية لمسك الكرة وقم بتصحيح الأخطاء وتبادل الأدوار.





النواحي الفنية لمسك الكرة :

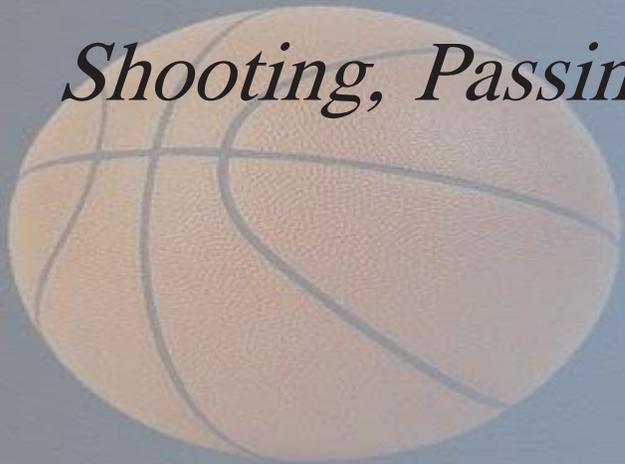
مسك الكرة (Catching the Ball) :

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.

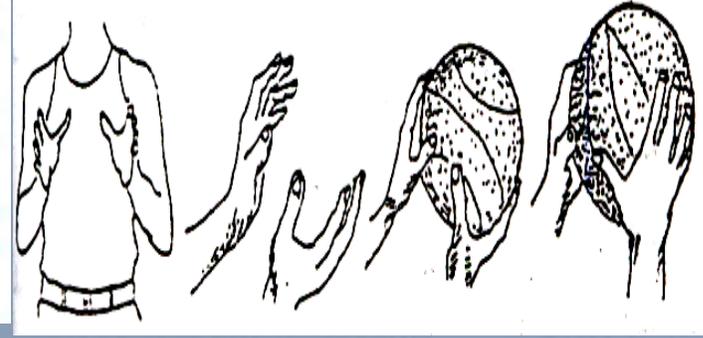
المسك الجيد يمهد لاستلام جيد.

مبدأ هام وأساسي للتصويب، التمير، المحاورة (S P D) Shooting, Passing, (Dribbling).





النواحي الفنية لمسك الكرة :



• الخطوات الفنية لمهارة مسك الكرة:

- **الرأس:** النظر جهة الممرر والرأس للخلف قليلاً.
- **الذراعان:** الكرة أمام الجسم والأصابع منتشرة على جانبي الكرة والإبهامان امتدادهما يكون مثلث متساوي الساقين خلف الكرة (للمرير)، ويكون الإبهامان على شكل (T) في حالة التصويب - وتمسك الكرة بدون تصلب
- **الجذع:** مائلاً قليلاً للأمام.
- **الرجلان:** متجاورتان أو يتقدم أحد الرجلين الأخرى.





٢٠ دقائق



النشاط رقم (٤)

• هدف النشاط:

التعرف على الخطوات التعليمية لمسك الكرة





إجراءات النشاط :

• ستتعرف من خلال هذا النشاط على كيف تنفذ الخطوات التعليمية لمسك الكرة. وسوف يتكون هذا النشاط من :

. **حوار جماعي** : أجب على السؤال الآتي اذكر الخطوات التعليمية لمسك الكرة ؟

١.
٢.
٣.





الخطوات التعليمية لمسك الكرة.

• تدريبات للإحساس بمسك الكرة:

تدوير الكرة بالأصابع: 

توضع الكرة على الأرض ويضع اللاعب أصابع اليد منتشرة 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. 

يؤدي التمرين باليد اليسرى كما يؤدي باليد اليمنى أو العكس. 





الخطوات التعليمية لمسك الكرة.

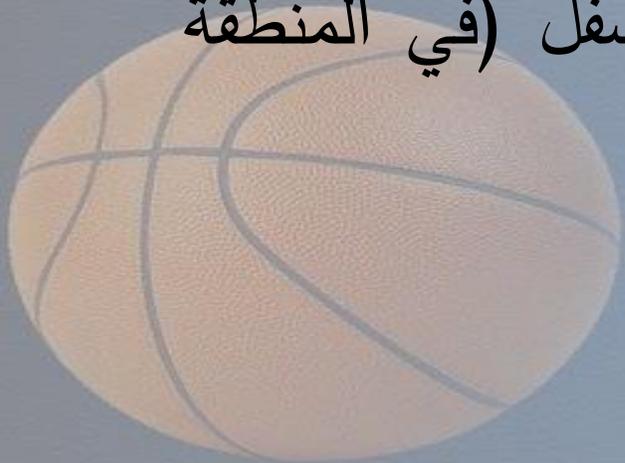
• تدريبات للإحساس بـمسك الكرة:

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 اليسرى إلى اليد اليمنى.

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

 يؤدي التدريب من وضع الوقوف ثنى الجذع أماماً 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 اليمنى:

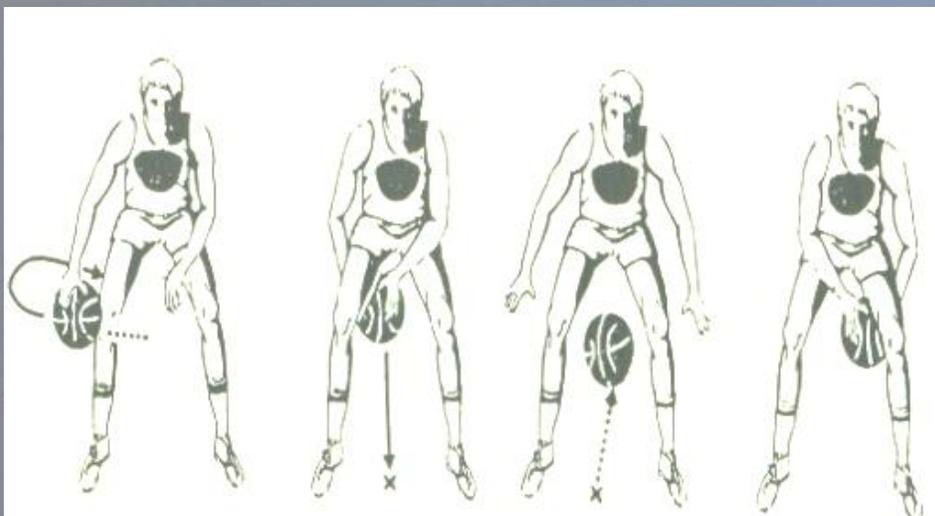
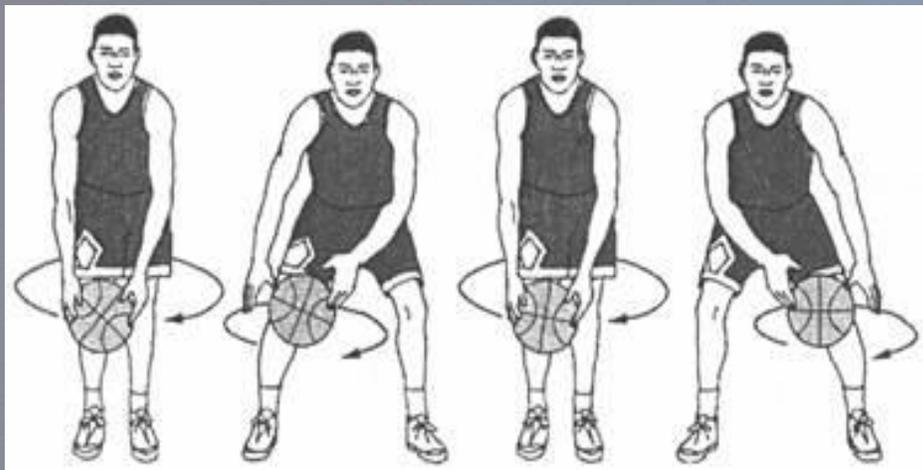
يقف اللاعب في وضع القدمين فتحاً - ثنى الجذع أماماً أسفل ثم يقوم بتمرير الكرة في حركة دائرية حول كاحل القدم اليمنى. 

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.



إجراءات النشاط :-

• ستتعرف من خلال هذا النشاط على النواحي الفنية لوقفة الاستعداد الهجومية وسوف يتكون هذا النشاط من:

. **حوار جماعي** : أجب على السؤال الآتي ما هي النواحي الفنية لوقفة الاستعداد الهجومية ؟

١.
٢.
٣.





إجراءات النشاط

- **عمل جماعي وتبادل ادوار:** شارك زملائك في تطبيق النواحي الفنية لوقفه الاستعداد الهجومية وقم بتصحيح الأخطاء وتبادل الأدوار.





النواحي الفنية لوقفه الاستعداد الهجومية.

وقفه الاستعداد الهجومية (*Offensive Stance*): 

• وقفه الاستعداد الهجومية الصحيحة تساعد اللاعب على القيام بجميع مسؤولياته الهجومية (التمرير، المحاورة، التصويب) بسهولة، فهي تحقق له الاتزان الكامل ومن ثم تتحقق السيطرة التامة على المدافع.

• ولكي يكون اللاعب في وضع استعداد هجومي صحيح يجب أن يراعي في وقفته الآتي:

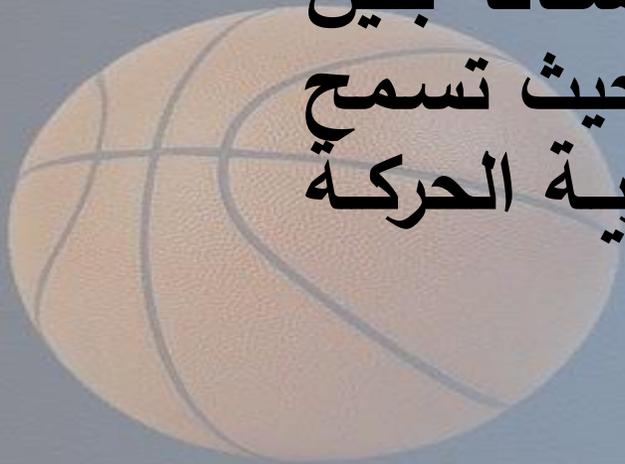




النواحي الفنية لوقفه الاستعداد الهجومية.

المسافة بين القدمين: -

• من المعروف أنه كلما اتسعت القاعدة التي يركز عليها أي جسم كلما زاد اتزانه ولكن المطلوب أثناء المباراة من اللاعب المهاجم أن يكون مستعداً للمحاورة، التمير، التصويب، الانطلاق السريع للجري أو الوثب للتخلص من المنافسين، ففي هذه الحالة لا تسمح له القاعدة العريضة التي يركز عليها بأداء مثل هذا الوثب والانطلاق. وعلى ذلك يجب أن تتناسب المسافة بين القدمين مع طول اللاعب دون التقييد بمسافة معينة، بحيث تسمح له بأكبر قدر من الاتزان وبأكبر قدر أيضاً من حرية الحركة لمتابعة حركات المنافسين الدفاعية.





النواحي الفنية لوقفه الاستعداد الهجومية.



مركز ثقل الجسم:-

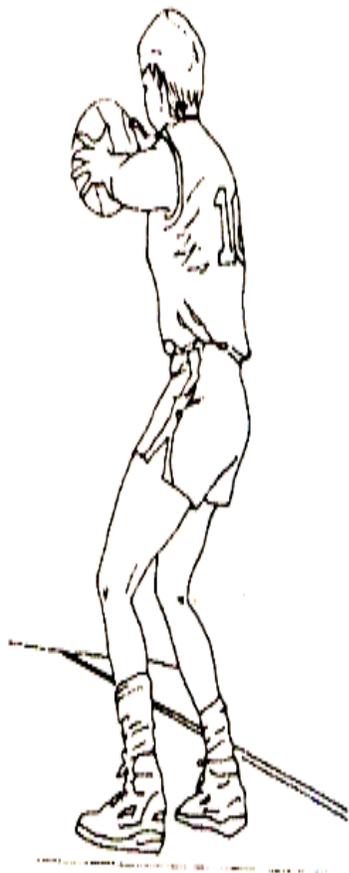
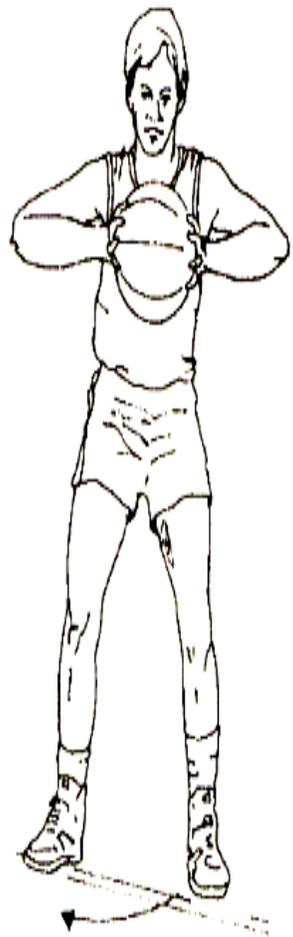
• إن مركز ثقل الجسم في المنتصف تماماً، من الثبات والحركة لأنه كلما ارتفع مركز ثقل الجسم عن الأرض كلما قل اتزانه، ولذلك يجب على اللاعب حتى يحصل على أكبر قدر من الاتزان أثناء اتخاذه لوضع الاستعداد الهجومى أن يجعل مركز ثقله قريباً من الأرض، على ألا يكون ذلك سبباً فى إعاقته عن البدء السريع لأي مهارة هجومية، ويتحقق الاتزان الكامل الذي يساعد اللاعب على أداء جميع واجباته الهجومية بثني الركبتين بقدر مناسب وميل الجذع قليلاً للأمام والاحتفاظ بالكرة أمام الصدر والذراعين للخارج.



حالة عضلات الجسم

• لا يستطيع أحد أن ينكر ما لحالة عضلات الجسم من أثر في جميع الأنشطة الرياضية عموماً، ولعبة كرة السلة خصوصاً، فبرغم من أن حالة التوتر التي يكون عليها اللاعب أثناء المباراة تتناسب تناسباً طردياً مع نشاطه إلا أن هذا التوتر يجب ألا يصل إلى الحد الذي يجعل اللاعب يفقد الدقة المطلوبة في الأداء.

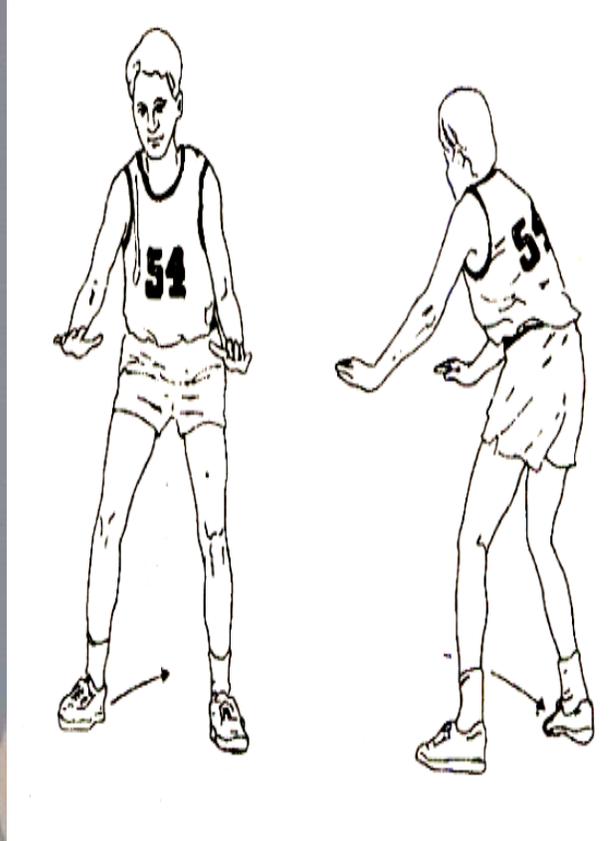
• ولهذا يجب أن تتصف عضلات جسم اللاعب أثناء وقفته الهجومية بالارتخاء وعدم التوتر الزائد حتى يتمكن من السيطرة على حركاته الإرادية حتى لا يكون سهل التغلب عليه من المدافعين.





اتجاه النظر:-

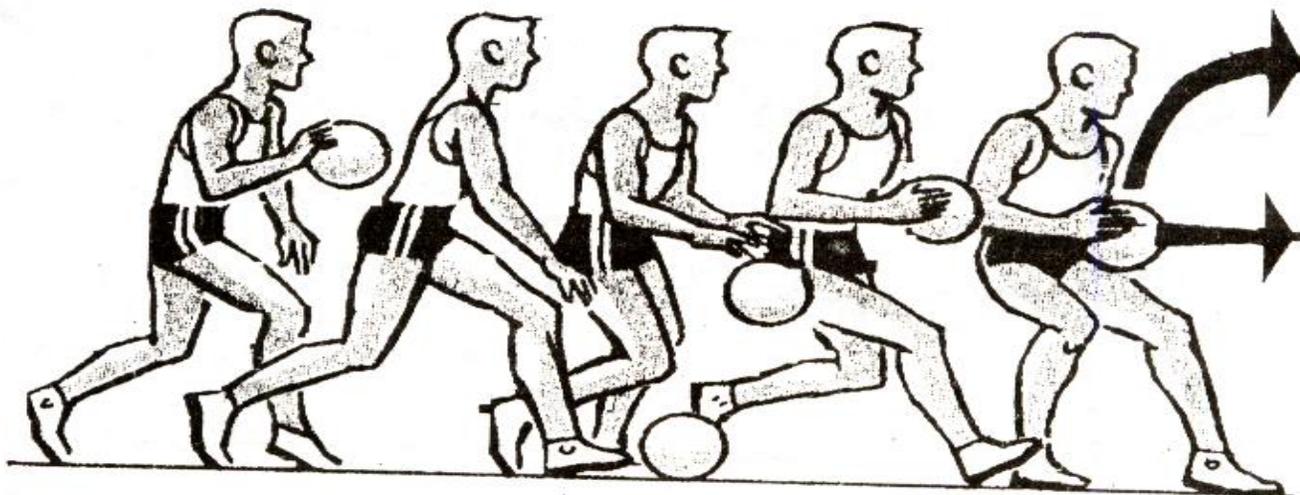
• يختلف نظر اللاعب المهاجم تبعاً لنوع المهارة الهجومية التي يقوم بها، إلا أنه يجب أن تكون لديه رؤية محيطية واسعة بالإضافة للنظر دائماً في اتجاه السلة، لأنه كلما سنحت له الفرصة بعد استلام الكرة من الزملاء يقوم بالاختراق في اتجاه السلة بالمحاورة أو التصويب



• ووقفة الاستعداد الهجومية كمبدأ أساسي في كرة السلة تتفرع منها مهارات أخرى {الارتكازات (أمامي، خلفي)، التوقف، تغيير الاتجاه، المحاورة، التمير، التصويب} يقوم بها اللاعب المهاجم.



الأرتكاز الأمامي والخلفي (بالكرة وبدون كرة)



التوقف



• النشاط رقم (٤)

٢٠ دقائق



• هدف النشاط:

• التعرف على الخطوات التعليمية لوقفه الاستعداد.





• إجراءات النشاط:

• ستتعرف من خلال هذا النشاط على كيف تنفيذ الخطوات التعليمية لوقفه الاستعداد. وسوف يتكون هذا النشاط من :

• **حوار جماعي :** أجب على السؤال الآتي اذكر الخطوات التعليمية لوقفه الاستعداد ؟

١.

٢.

٣.





الخطوات التعليمية لوقفة الاستعداد الهجومية.

بعد أن يعرض المعلم المهارة أمام لاعبيه بالطرق والأساليب التي تثير انتباههم نحوها يمكن أن يتبع التسلسل التالي:

من وضع الوقوف يحاول كل لاعب أن يكون في وضع الاستعداد ثم يمر المعلم على جميع اللاعبين لتصحيح أخطائهم.

عقب الوثب في المكان مرة واحدة يتخذ اللاعب وضع الاستعداد.

من الوثب في المكان باستمرار يتخذ اللاعب وضع الاستعداد عقب رؤية إشارة المعلم.

الجري البطيء في المكان ثم اتخاذ وضع الاستعداد عقب رؤية إشارة المعلم.

الجري في أي مكان من الملعب ثم اتخاذ وضع الاستعداد.

الجري لمتابعة الزميل الذي يمثل المنافس واتخاذ وضع الاستعداد بمجرد وقوف المنافس.

من وضع الاستعداد يحاول المدافع التشويش على المهاجم.



المحاضرة الثالثة ” المحاور وأنواعها ”



عناصر المحاضرة التدريبية:

١. النواحي الفنية لمهارة المحاورة.
٢. الخطوات التعليمية لمهارة المحاورة .
٣. التدريبات المتدرجة والمركبة لمهارة المحاورة.



أهداف المحاضرة :

• أن يكون في نهاية المحاضرة لدى المشاركين معرفة بـ:

❖ النواحي الفنية لمهارة المحاورة.

❖ الخطوات التعليمية لمهارة المحاورة .

❖ التدريبات المتدرجة والمركبة لمهارة المحاورة.



٢٠ دقائق



النشاط رقم (٥)

• هدف النشاط:

• التعرف على النواحي الفنية لمهارة المحاوره.



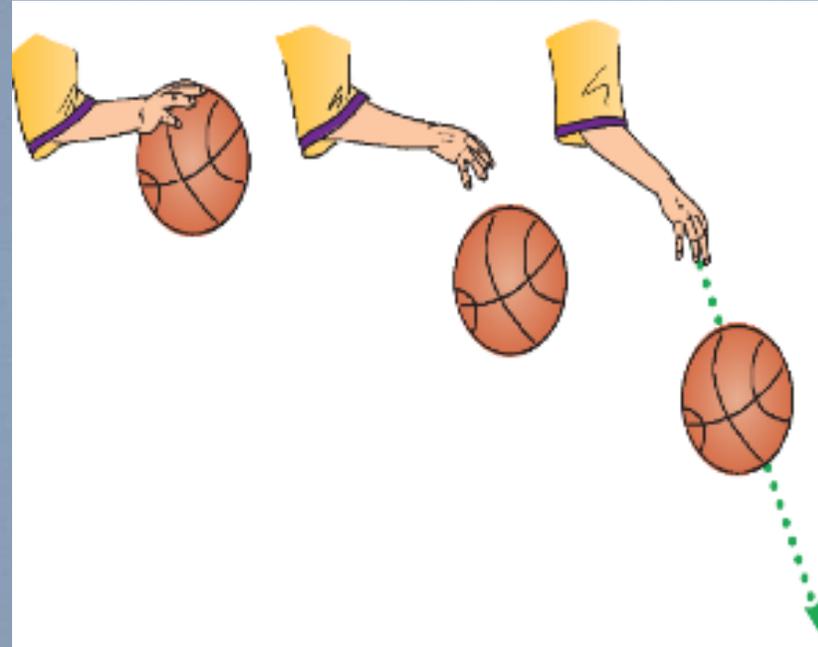
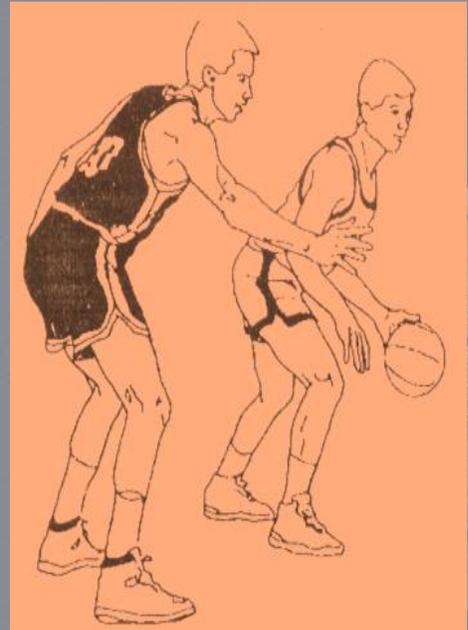
إجراءات النشاط :

- ستتعرف من خلال هذا النشاط على كيف تنفذ النواحي الفنية لمهارة المحاورة وسوف يتكون هذا النشاط من **عمل جماعي** : من خلال النظر الي الصورة قم بذكر النواحي الفنية لمهارة المحاورة ؟



إجراءات النشاط

. **عمل جماعي:** من خلال النظر الي الصورة
اذكر نوع المحاورة ثم قم بتنفيذ تلك الأنواع من
المحاورة



النواحي الفنية لمهارة 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.

• **الجذع:** 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.

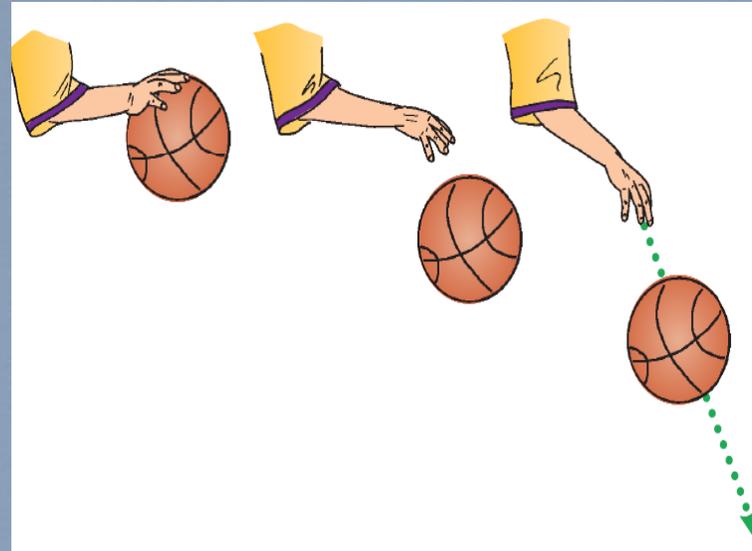
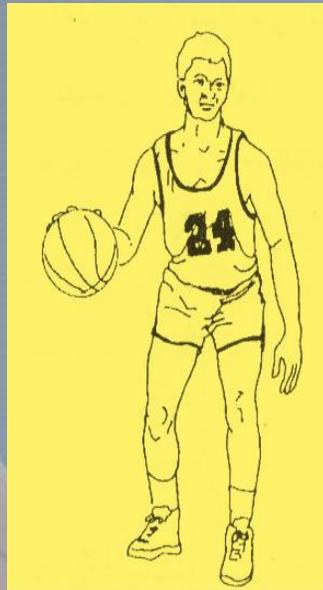


طريقة الأداء الفني لمهارة المحاوره:



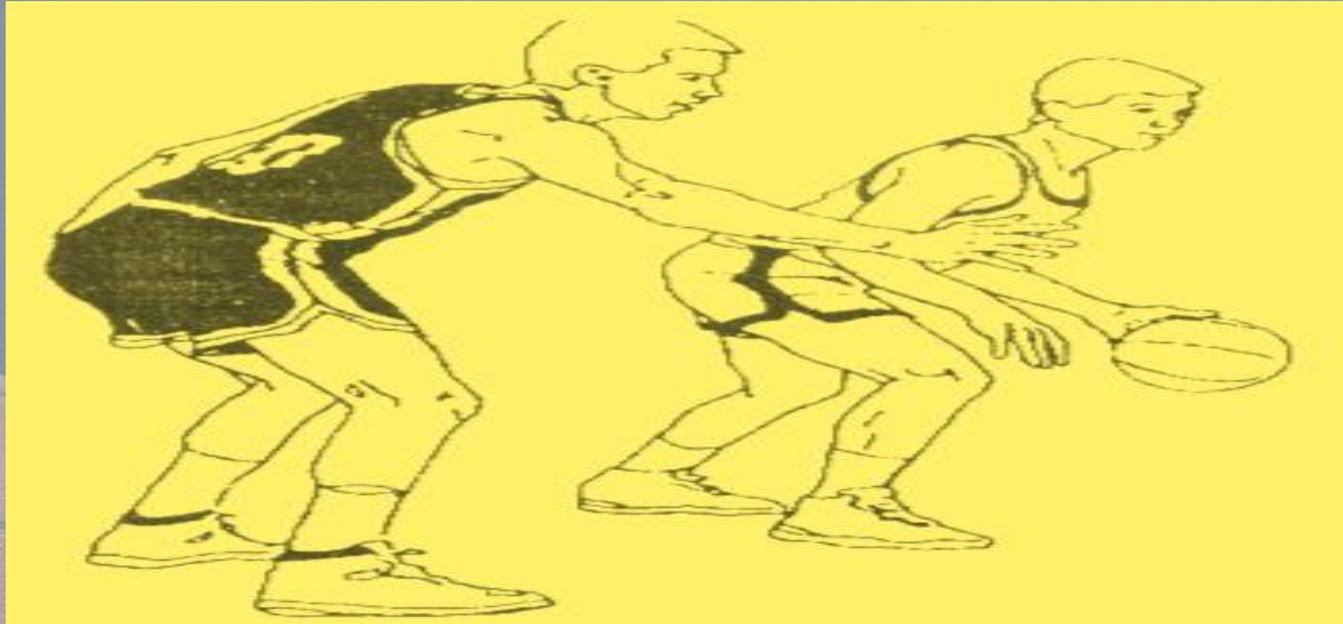
أنواع المحاورة 🏀

المحاورة العالية: تستخدم بغرض التحرك السريع للأمام كما يحدث في الهجوم الخاطف وفي حالة عدم وجود المدافع يعترض طريق اللاعب المحاور 🏀



المحاورة المنخفضة: 🏀

وتستخدم أثناء وجود المدافع وذلك لتحاشى محاولاته لقطع الكرة. 🏀



وهناك العديد من مناورات تغيير الاتجاه بالمحاورة المنخفضة وهي تنقسم إلى:-

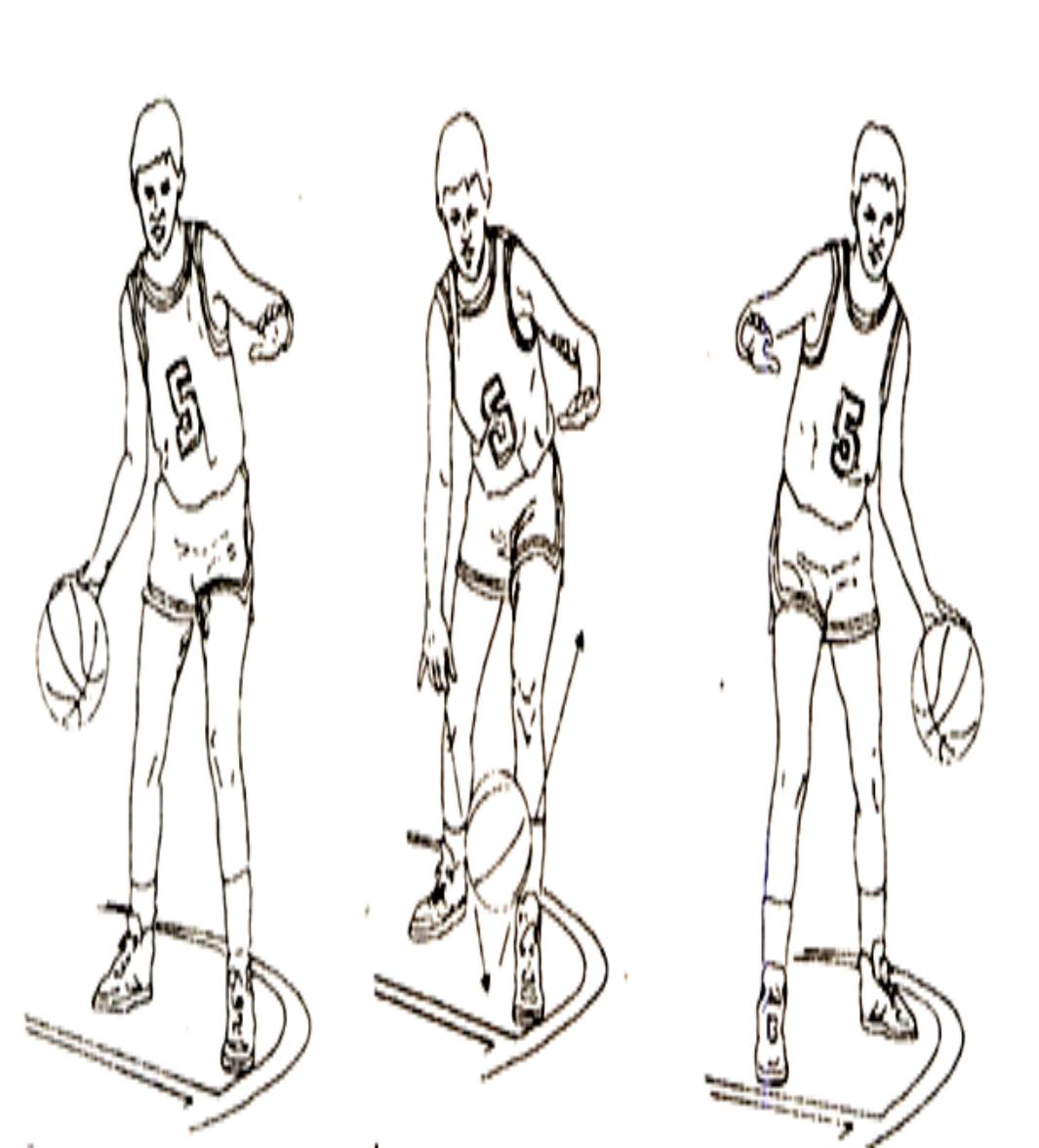
المحاورة بتغيير الكرة من جانب إلى جانب (من يد إلى يد) من أمام الجسم.

المحاورة بتغيير الكرة من يد إلى يد بالارتكاز الخلفي.

المحاورة بتفويت الكرة من تحت الرجل الأمامية.

المحاورة بتفويت الكرة من تحت الرجل الخلفية.

المحاورة بتفويت الكرة من خلف الظهر.



٢٠ دقائق



النشاط رقم (٥)

• هدف النشاط:

• التعرف على الخطوات التعليمية لمهارة المحاورة.



إجراءات النشاط :

• ستتعرف من خلال هذا النشاط على كيف تنفذ الخطوات

التعليمية لمهارة المحاوره وسوف يتكون هذا النشاط من :

. **حوار جماعي :** اذكر الخطوات التعليمية لمهارة المحاوره ؟

..... ١

..... ٢



الخطوات التعليمية لمهارة المحاورة

من وضع الجلوس طويلاً يضع اللاعب الكرة أمامه ساكنة على الأرض:- 

يقوم اللاعب برطلة الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض. 

كلما ترتد الكرة من الأرض يقوم اللاعب بتنطيط الكرة عدة مرات تثبت الكرة ويعاد التدريب. 

يؤدي التدريب باليد اليمنى ثم اليسرى. 



من وضع الجلوس طوفاً الرجلين متباعدتين:-

يقوم اللاعب بالمحاورة بين الرجلين باليد اليمنى.

يقوم اللاعب بالمحاورة بين الرجلين باليد اليسرى.

يقوم اللاعب بالمحاورة بين الرجلين مع تبادل اليدين (يمين ويسار).

يؤدي اللاعبون التدريب بتوقيت واحد مثلاً تاك، تاك، تاك أو ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ .

أن تصل الكرة ونسمع صوت ارتدادها بتوقيت واحد.

النظر إلى الكرة ٤ عدات ورفع النظر ٤ مرات.

النظر إلى الكرة ٤ مرات ورفع النظر ٨ مرات.

عدم النظر إلى الكرة وعمل محاورة باستمرار .



المحاورة من الثبات العالية والمنخفضة :-

يقف اللاعب الوضع أماما (الرجل اليسرى للأمام قليلاً). 

يقوم كل لاعب بالمحاورة العالية من الوقوف. 

يثنى اللاعب الركبتين ويقوم بالمحاورة المنخفضة. 

يغير اللاعب بين المحاورة العالية والمنخفضة حسب تعليمات 

المدرّب.

تؤدي المحاورة باليد اليسرى (تكون القدم اليمنى للأمام قليلاً). 



٢٠ دقائق



النشاط رقم (٦)

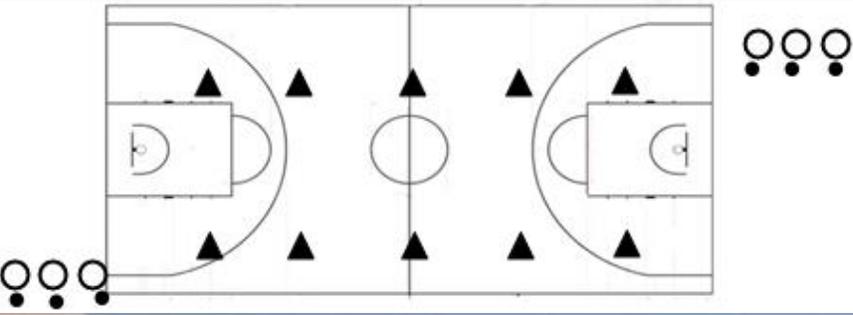
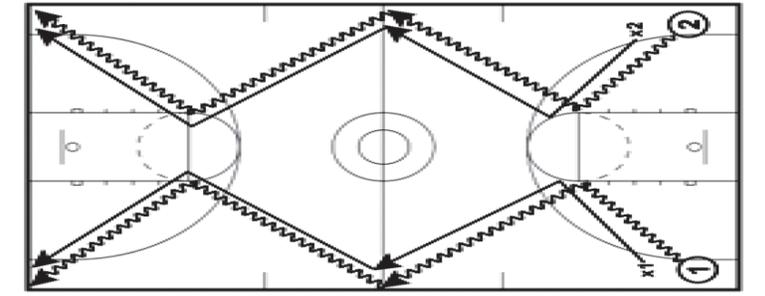
• هدف النشاط:

• التعرف على التدريبات المتدرجة والمركبة لمهارة المحاورة.



إجراءات النشاط :

. **عمل جماعي** : من خلال النظر الي الصورة اذكر خطوات التدريب
ثم قم بتنفيذ تلك الأنواع من تدريبات المحاورة ؟

الصورة	خطوات التدريب علي المحاورة
	
	

❖ التدريبات المتدرجة والمركبة لمهارة المحاورة.

الدائرة: -

- ❑ يقف اللاعب القدمين مضمومتين والركبتين منتشيتين قليلاً .
- ❑ يقوم اللاعب بأداء المحاورة حول القدمين شكل دائرة مستخدماً اليدين (اليد اليمنى ثم اليسرى وهكذا).
- ❑ يكرر التدريب عكس الدائرة السابقة.
- ❑ يمكن للمبتدئ النظر إلى الكرة عند التعلم.



❖ التدريبات المتدرجة والمركبة لمهارة المحاورة.

الكوبري: - 🏀

- ❑ يأخذ اللاعب وضع الركوع نصفاً.
- ❑ يقوم اللاعب بالمحاورة حول القدم الأمامية ومن تحت الركبة المنتهية.
- ❑ يستخدم اللاعب اليدين.

الدوامة: - 🏀

- ❑ يجلس اللاعب طويلاً القدمان مرفوعتان من على الأرض.
- ❑ يقوم اللاعب بالمحاورة حول الجسم كله لفة كاملة.
- ❑ يكرر التدريب عكس الدائرة السابقة.



المحاورة أسفل وأعلى:-

يجلس اللاعب جلوساً طويلاً.

يقوم بعمل المحاورة باليد اليمنى بجوار القدم اليمنى.

يقف اللاعب على قدميه وهو مسمر في المحاورة.

يؤدي التمرين باليد اليسرى.

الرقود:-

يرقد اللاعب على ظهره وهو يقوم بالمحاورة.

ينهض اللاعب للوقوف على القدمين والمحاورة مستمرة.

بعد أن يقف اللاعب ينزل للرقود مرة ثانية والمحاورة مستمرة.

يكرر التدريب عدة مرات باليد اليمنى ثم اليد اليسرى .



تغيير المحاورة بين اليدين:-

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



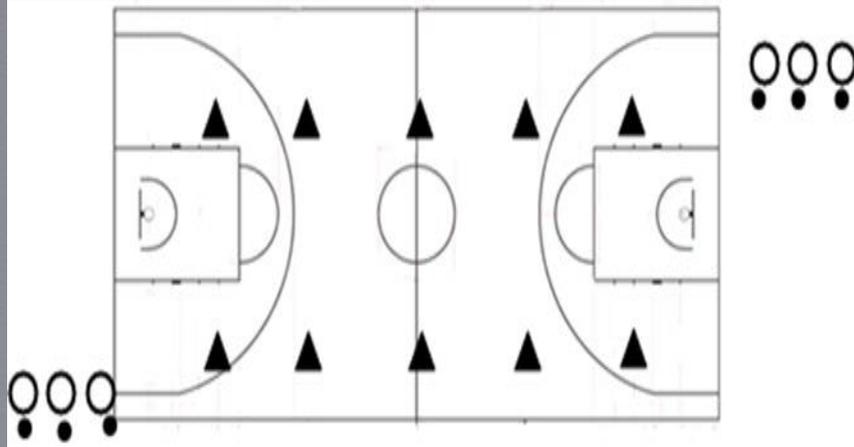
المحاورة المتعرجة: -

يوضع كراسي أو كرات طبية.

يقوم اللاعب بالمحاورة حول العلامات في خط متعرج.

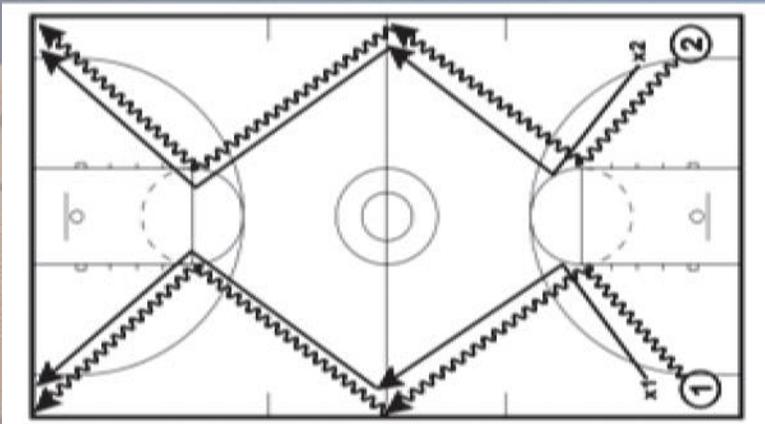
يلاحظ أن تكون الكرة دائماً باليد البعيدة عن العلامة.

بعد أن ينتهي اللاعب يبدأ اللاعب الذي يليه.



المحاورة المتعرجة على حدود الملعب: -

يقوم اللاعب بالمحاورة حدود الملعب كما موضح بالرسم.



المحاضرة الرابعة

" التمرير وأنواعه "



عناصر المحاضرة التدريبية:

١. النواحي الفنية لمهارات التمرير وأنواعه.
٢. الخطوات التعليمية لمهارات التمرير المختلفة.
٣. التدريبات المتدرجة والمركبة لمهارات التمرير المختلفة.



أهداف الجلسة :

• في نهاية المحاضرة سيكون لدى المشاركين معرفة بـ:

- ❖ النواحي الفنية لمهارات التمرير وأنواعه.
- ❖ الخطوات التعليمية لمهارات التمرير المختلفة.
- ❖ التدريبات المتدرجة والمركبة لمهارات التمرير المختلفة.



٢٠ دقائق



النشاط رقم (٧)

• هدف النشاط:

• التعرف على النواحي الفنية لمهارات
التمرير وأنواعه.



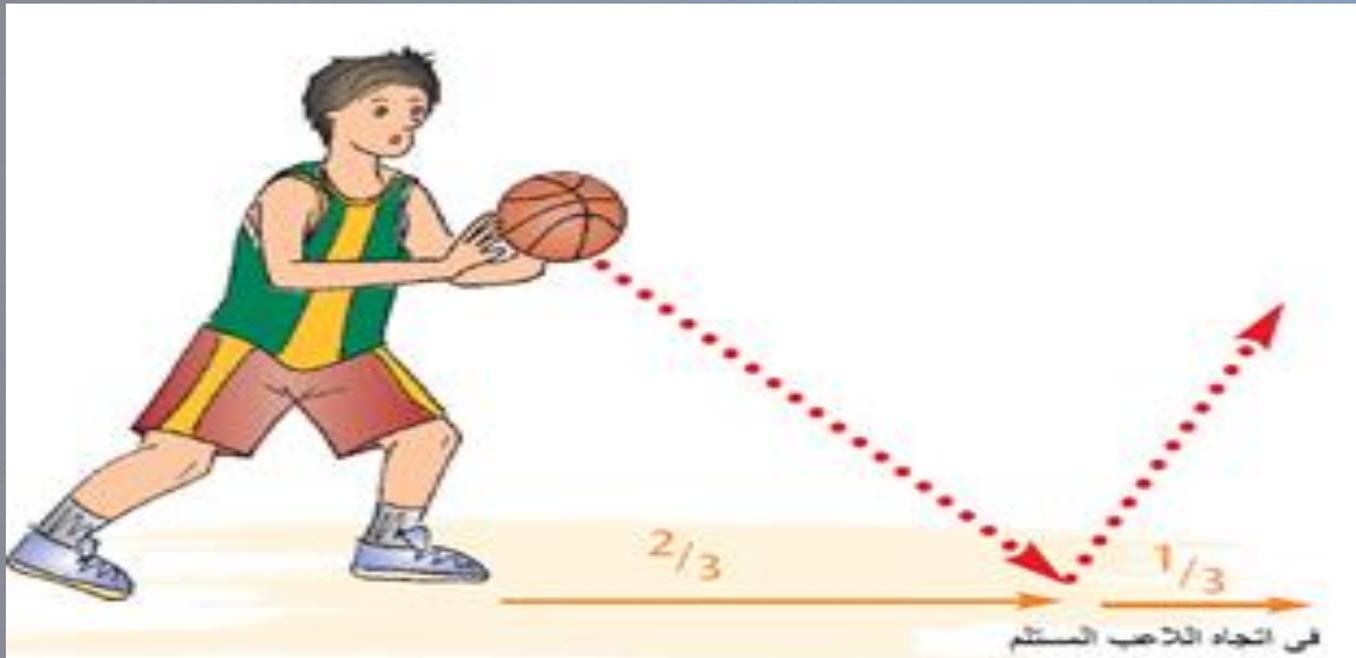
إجراءات النشاط :

• ستتعرف من خلال هذا النشاط على كيف معرفة وتنفيذ النواحي الفنية لمهارات التمرير وأنواعه وسوف يتكون هذا النشاط من :

. **حوار جماعي:** اذكر أنواع التمرير والخطوات الفنية للتمريرة الموجودة في الصورة التالية؟

..... ١

..... ٢



النواحي الفنية لمهارات التمرير وأنواعه.

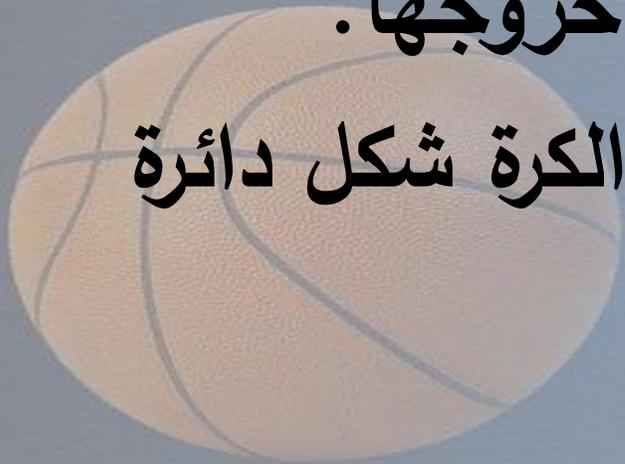
التمريرة الصدرية باليدين:-

طريقة الأداء الفني:

الرأس: عاليا 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.



النواحي الفنية لمهارات التمرير وأنواعه.

التمريرة الصدرية باليدين:-

طريقة الأداء الفني:

الرأس: عاليا 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.

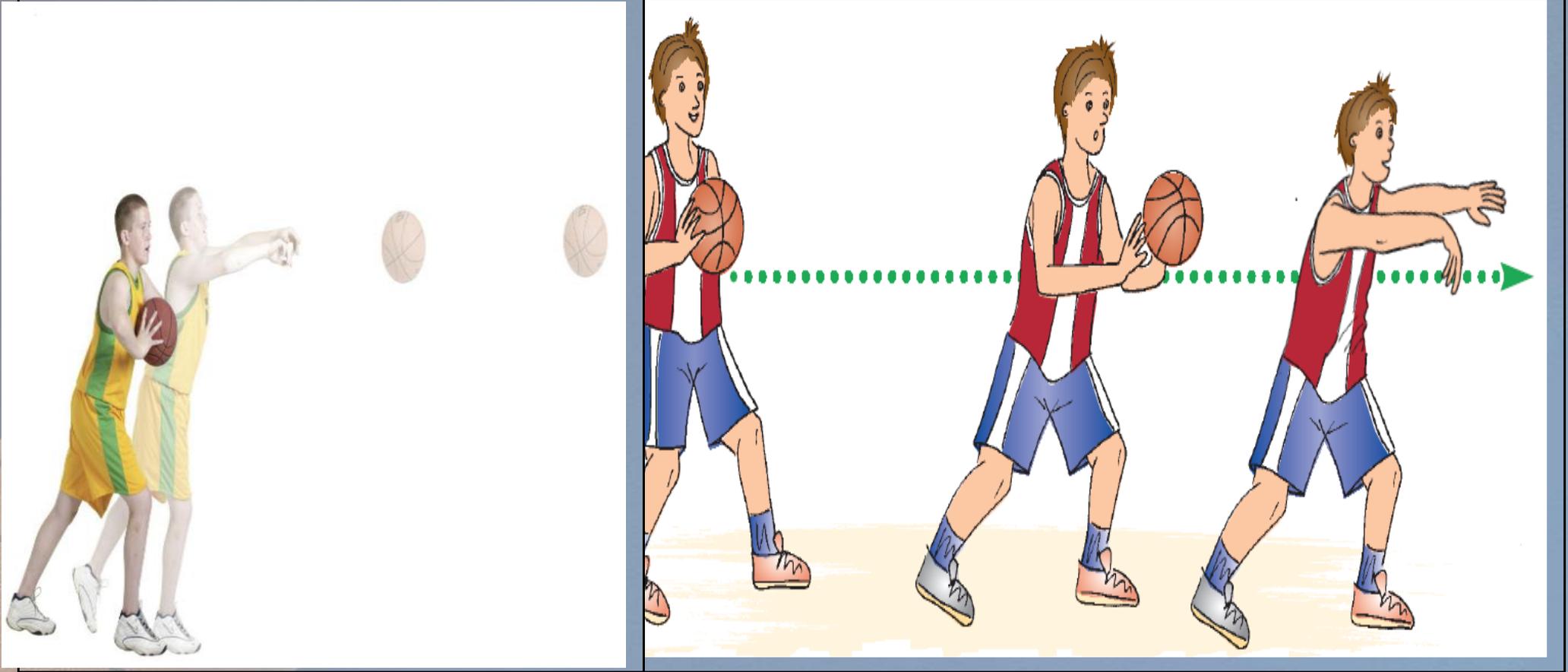
• تسحب الكرة إلى أسفل وللأمام ثم إلى أعلى لتأخذ الكرة شكل دائرة أمام الصدر.

الجذع: 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 الجذع ليوصلها إلى اليدين عند التمرير.



التمريرة الصدرية باليدين



التمريرة المرتدة باليدين:

طريقة الأداء الفني: 

الرأس: عاليا والنظر للأمام لمراقبة المستلم. 

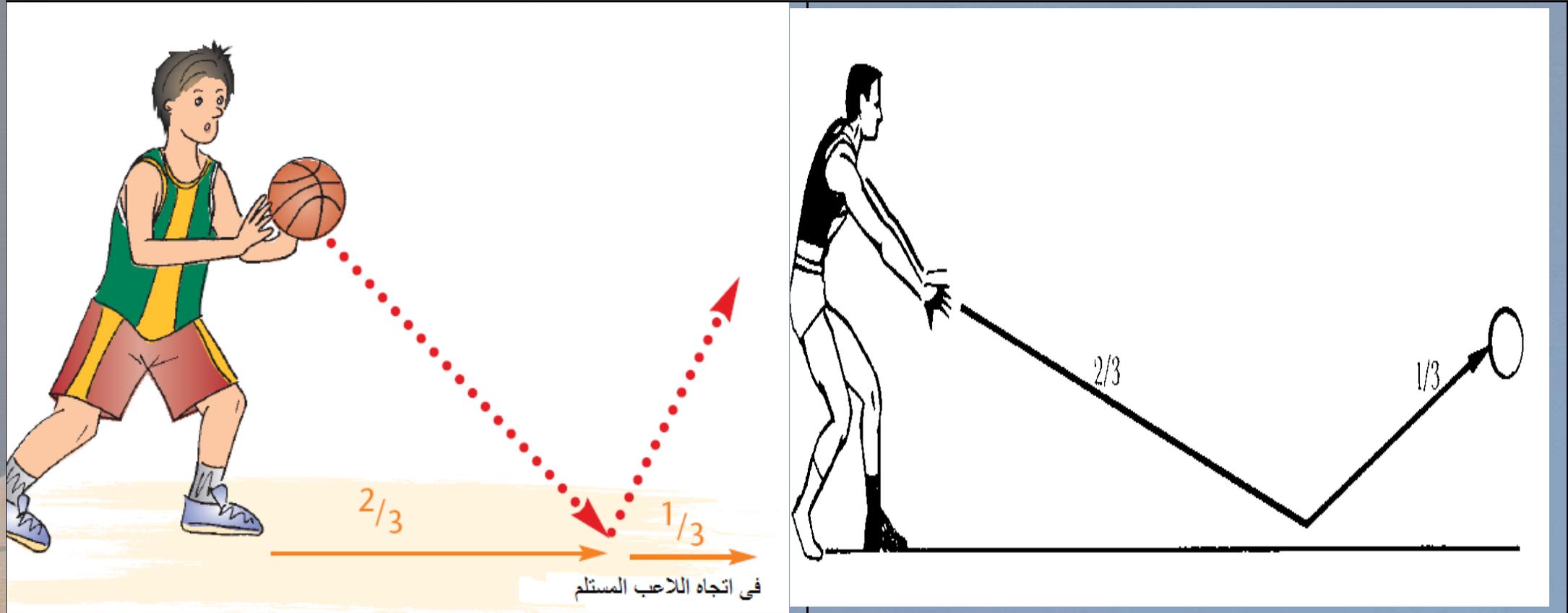
الذراعان: يمسكان بالكرة أمام الجسم ويلاحظ الأصابع على جانبي الكرة والإبهام إلى الخلف في وضع متعامد ثم يمتدان عند التمرير للأمام ولأسفل في اتجاه نقطة ارتداد الكرة من الأرض وتتابع الرسغ والأصابع الكرة عند خروجها. 

الجذع: 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 الجذع ليوصلها إلى اليدين عند التمرير. 



التمريرة المرتدة باليدين



التمريرة من فوق الرأس باليدين

طريقة الأداء الفني: 🏀

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

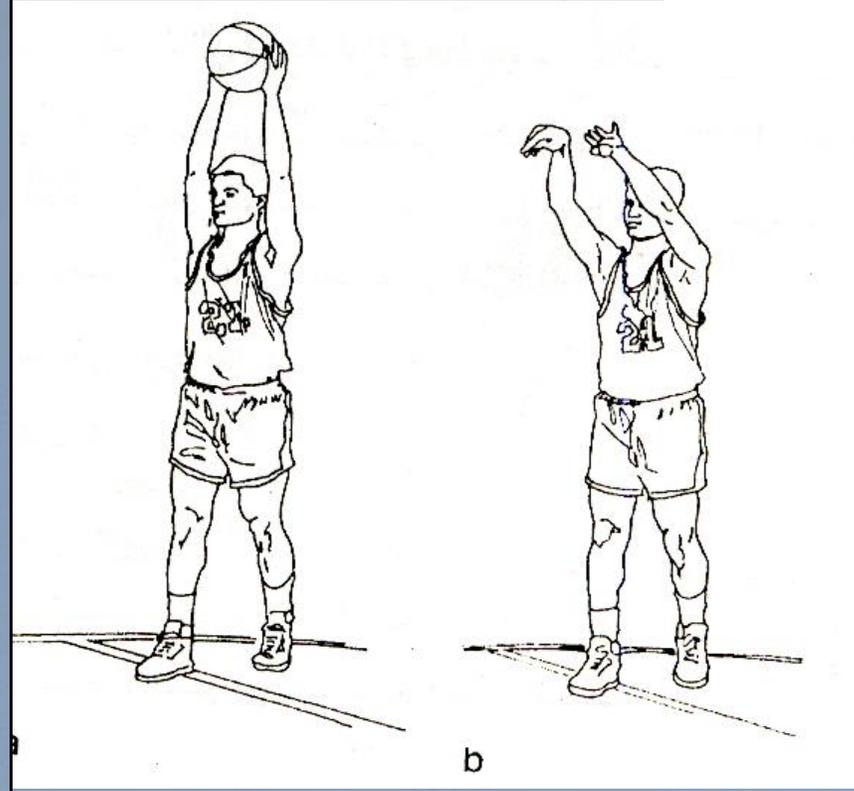
الذراعان: 🏀 تمسك اليدان الكرة فوق الرأس والكفان للداخل والكوعان منتحيان قليلاً ، تدفع الكرة بالأصابع والرسغ مع مد الكوعين بقوة .

الجزء: 🏀 يميل قليلاً للأمام خلف التمريرة لتقويتها.

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



التمريرة من فوق الرأس باليدين



التمريرة الطويلة بيد واحدة من الكتف

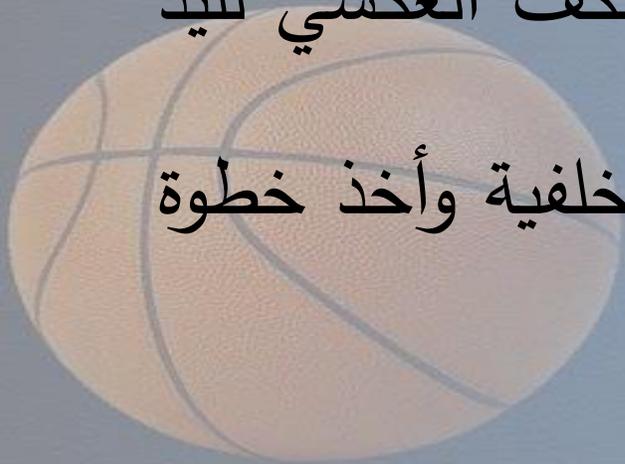
طريقة الأداء الفني: 🏀

الرأس: على استقامة الجذع والنظر إلى المستلم للجانب. 🏀

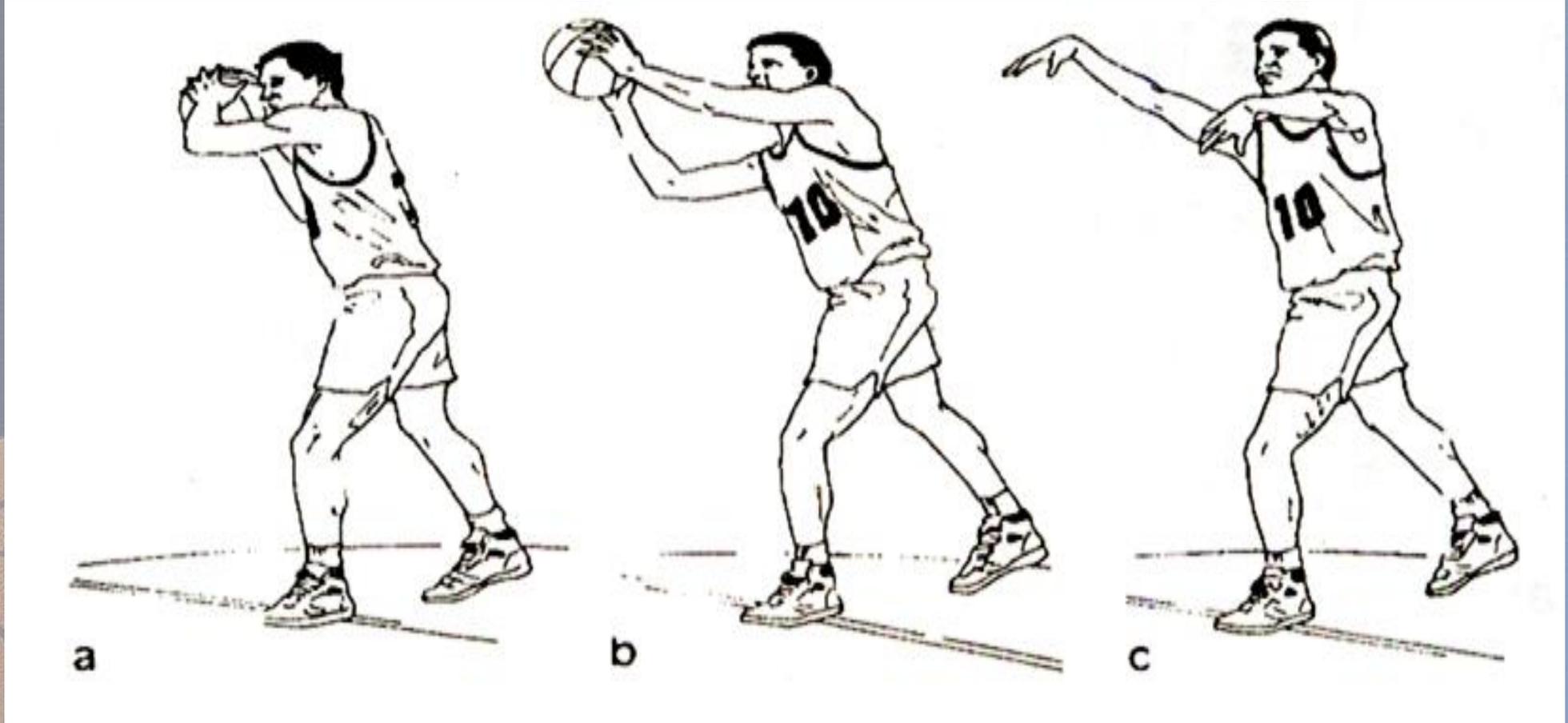
الذراعان: من المسك تحريك الكرة باليد اليسرى واليمنى والأصابع منتشرة خلف الكرة وعند التمرير يقوم المساعد بالدور الرئيسي في التمرير ويتابع الرسغ حركة الكرة 🏀

• **الجذع:** مائلاً قليلاً على الرجل الخلفية وموجهة المستلم بالكف العكسي لليد الممررة.

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



التمريرة الطويلة بيد واحدة من الكتف



٢٠ دقائق



النشاط رقم (٨)

• هدف النشاط:

• التعرف على الخطوات التعليمية لمهارات
التمرير المختلفة.



إجراءات النشاط :

ستتعرف من خلال هذا النشاط على كيف تنفذ الخطوات التعليمية لمهارات التمرير المختلفة وسوف يتكون هذا النشاط من :

. **حوار جماعي :** اذكر الخطوات التعليمية لمهارات التمرير

المختلفة ؟



1.
-

الخطوات التعليمية لمهارات التمرير المختلفة

• التمريرة الصدرية باليدين:-

الخطوات التعليمية:

١. عمل نموذج للمهارة •
٢. يمسك التلميذ الكرة ويقوم بعمل دائرة كاملة أماماً أسفل أمام الصدر مع ملاحظة (المرفقان متجهان لأسفل وللخلف باستمرار عند الأداء) •
٣. يواجه التلاميذ الحائط ويقومون بأداء المهارة ثم الاستلام والتكرار •
٤. التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء •
٥. التدريب السابق مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع على أن يكون الوضع الابتدائي للجسم هو تباعد القدمين مع ثني الركبتين قليلاً •
٦. التمرير مع المشي على أن يكون التمرير بعد أخذ خطوة من الاستلام •
٧. التمرير السابق مع الجري •



التمريرة المرتدة باليدين

الخطوات التعليمية:

تؤدي الخطوات التعليمية نفسها في التمريرة الصدرية ولكن بتحديد مكان ارتداد من الأرض برسم علامة. 

تؤدي التمريرة مع وقوف أذ اللاعبين مدافعا سلبيا. 



التمريرة من فوق الرأس باليدين

• الخطوات التعليمية:

- يؤدي المعلم نموذج للمهارة مع بيان الوضع الصحيح.
- يمسك التلميذ الكرة متخذاً وضع الاستعداد ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عالياً مع إشارة المعلم حتى يعود التلاميذ على رفع الكرة عالياً.
- يواجه التلميذ الحائط على مسافة متر واحد ممسكاً بالكرة مع مد الذراعين عالياً ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع ثني الرسغين أماماً أثناء الدفع بالأصابع.
- التمرين بين تلميذين مواجهين على مسافة (٤) أمتار.
- التمرين السابق مع زيادة المسافة وزيادة السرعة.
- التمرين السابق مع وجود منافس من التلاميذ سلبي أولاً ثم إيجابي.



التمريرة الطويلة بيد واحدة من الكتف

• الخطوات التعليمية:

يقدم المعلم نموذجاً للمهارة ويبين أهميتها واستخداماتها أثناء اللعب. 🏀

يقوم التلاميذ بأداء وضع الاستعداد للتمرير باستخدام الكرة. 🏀

التمرير بين زميلين متواجهين على مسافة ٦ أمتار. 🏀

التدريب السابق مع زيادة المسافة بين التلاميذ إلى ١٠ أمتار. 🏀

التلاميذ في قطارين متواجهين على مسافة ١٠ أمتار يمرر أول القاطرة إلى زميله المتواجه في القاطرة الثانية ثم يرجع إلى الخلف وهكذا. 🏀



٢٠ دقائق



النشاط رقم (٨)

• هدف النشاط:

• التعرف على التدريبات المتدرجة والمركبة
لمهارات التمرير المختلفة.



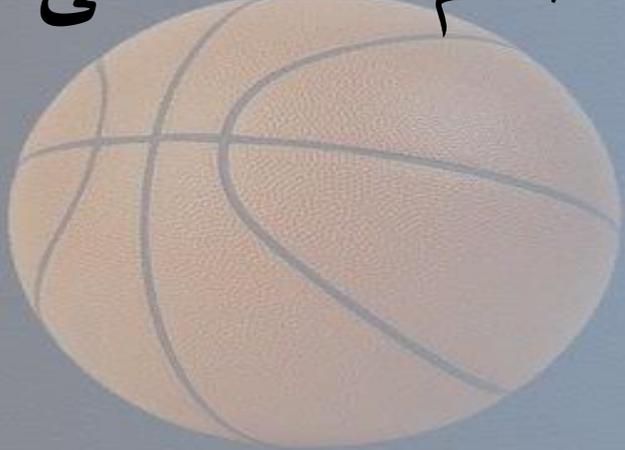
التدريبات المتدرجة والمركبة لمهارات التمرير المختلفة

تدريبات على التمريرة الصدرية باليدين: -

من وضع الاستعداد الهجومي يمرر اللاعب لزميلة المواجه بمسافة لا تزيد عن خمسة (٥) أمتار. 

التدريب السابق مع زيادة المسافة مع الاهتمام بطريقة الأداء. 

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



التدريبات المتدرجة والمركبة لمهارات التمرير المختلفة

• تدريبات على التمريرة الصدرية باليدين: -

ثلاث قاطرات تواجه حائط ، يمرر اللاعب الأول من كل قاطرة الكرة إلى الحائط ويترك مكانه 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 .



• **تدريبات على التمريرة المرتدة باليدين:-**

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



تدريبات على التمريرة من فوق الرأس باليدين

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).

التمرير في شكل مثلث أو مربع.

أداء التمرير من الحركة. ثم في وجود منافس إيجابي.



تدريبات على التمريرة الطويلة بيد واحدة 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. 



Thank you

