

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
محاضرات كرة السلة  
السنة الثالثة ليسانس -تربية بدنية ورياضية-  
المحاضرة رقم 04

## أشكال التحضير والإعداد الرياضي

المدة: ساعة ونصف

الدكتور: قراش لعجال

2025-2024

## 1- السمات الأساسية للتدريب الرياضي (في لعبة كرة السلة):

يتسم التدريب الرياضي في لعبة كرة السلة ببعض الصفات الجوهرية وهي:

1- يتسم التدريب في كرة السلة إلى الارتقاء بإمكانيات اللاعب لا على مستوى ممكن في المسابقات الرياضية ويجب أن يتضمن البرنامج التدريبي على تطبيق مهارات وفعاليات رياضية أخرى ترفع من القدرات البدنية للاعب، ويجب أن لا يقتصر التدريب على ناحية واحدة، بل يجب الربط بين تمرينات المنافسة والإعداد البدني الخاص والإعداد العام. ويجب أن تسهم هذه التمرينات بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في رفع مستوى اللاعب، وعلى هذا، يجب التأكد من مناسبة كل تمرين على حدة لمستوى اللاعب، وكذلك يجب استخدام تمرينات الإعداد البدني العام بالحجم المطلوب.

2- يعد التدريب الرياضي مرحلة للبناء الشامل لقدرات ومهارات كرة السلة بكافة الجوانب المتعدد التي يتطلبها الأداء، إلا أن هناك العديد من اللاعبين يتميزون ببعض الجوانب مع وجود بعض القصور في الجوانب الأخرى، حيث يستطيع اللاعب أن يعوض القصور من مهارة معينة أو عنصر من عناصر اللياقة البدنية بمهارة أخرى مثلاً يمكن تعويض النقص في دقة التصويب من المسافات البعيدة بتفوقه بالاختراق والتهديف السلمي، كذلك التعويض عن قوة القفز العمودي لأداء التصويب بطريقة (الجمب شوت) بالتهديف من الثبات (السيث شوت)، إلا أن التدريب الرياضي يجب أن لا يلجأ إلى جانب التعويض بدلاً من التشخيص للخطأ أو القصور بوضع العلاج أو التدريب اللازم لتطوير نواحي القصور، إضافة إلى استثمار مميزات اللاعب.

من ناحية أخرى يجب مراعاة الفروق الفردية بصورة كبيرة عند وضع الخطط التدريبية من ناحية الحجم والشدة والكثافة. أما في الجانب الخططي، فيمكن الاستعاضة عن القصور في الطول للاعب الارتكاز بلاعب متوسط الطول، يمتاز بقوة انفجارية عالية (القفز للأعلى) أو الاعتماد على اللاعب القصير القامة الذي يمتاز بسرعة التحرك داخل الملعب بأداء الهجوم الخاطف التي تعوض له عن القصور في عامل الطول الذي يولد بعض الصعوبات في التهديف عند وجود لاعبين طوال القامة في فريق الخصم.

3- لكي يستثمر الاحتياطي النفسي والفسولوجي لدى لاعب كرة السلة يجب أن نؤكد على اللاعب بتنفيذ الحجم والشدة والكثافة (حمل التدريب) المقرر للوحدة التدريبية، كما يجب أن تتلائم طريقة معيشة اللاعب مع متطلبات ممارسة في رفع المستوى، لأن التدريب الرياضي يتداخل في كل مجالات حياة الرياضي ويمكن أن يصبح العامل المسيطر على فترات معينة في حياته.

4- يتسم التدريب الرياضي بالتخطيط والتنظيم لكونه هادفاً ومقصوداً في كافة جوانبه برفع مقدرة اللاعب الفسولوجية والفنية والخطئية فهو يختلف عن اللعب العادي غير المخطط والمنظم الذي لا هدف له.

5- من الاتجاهات الحديثة التي غزت علم التدريب الرياضي هو ارتكازه على علوم الطب الرياضي والفلسفة والكيمياء الحيوية والبايوميكانيك والتحليل الحركي وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي والإحصاء والاختبارات الرياضية، إضافة إلى الخبرة التطبيقية التي تعد ضرورية لنجاح المدرب الرياضي.

6- يتسم التدريب الرياضي بكونه وحدة متكاملة من مجموعة عناصر، تهدف إلى رفع قابلية لاعب كرة السلة على الدقة والكفاءة في الانجاز الرياضي، ويجب أن يكون لدى المدرب الخبرة والكفاءة.

7- يمتاز التدريب بخصوصية القيادي للمدرب، إشرافه على اللاعبين خلال التدريب ومتابعة الجوانب السلوكية والحياتية للاعبين خارج أوقات التدريب، لأن التدريب عملية تربوية غير مباشرة تدر نتائجها على سلوك اللاعب.

ويجب أن يهيأ اللاعب لقيامه بالتفكير الذاتي المستقل عن سيطرة وتوجيه المدرب، ويجب أن يكون هناك تعاون مثمر بين اللاعب والمدرب. كما يجب أن يهيء المدرب واللاعب لكي يقوم بالتدريب وحده أو مع الجماعة في حالة غياب المدرب لأي سبب أو تهيئة لتنفيذ خطة التدريب الموضوعية من قبل المدرب رغم عدم وجوده.

## 2- التدريب طويل المدى والتخصص الرياضي:

إن العمر الزمني المناسب لدخول التدريب المتخصص قد يكون العاشرة لطفل ما بينما لا يصلح نفس العمر لطفل آخر، ويمكن أن يعطي هذا الطفل الكثير من التمارين التكتيكية دون خوف وبنسب خفيفة وبالنسبة لأطفال آخرين ربما تعوق النمو الرياضي. ولغرض التدرج في التدريب العلمي الصحيح للأطفال لمدى طويل يستمر حتى مرحلة البطولة، يمكننا تقسيم التدريب طويل المدى في كرة السلة إلى ثلاث مراحل عمرية كما يأتي:

### أ. المرحلة الأولى:

وتبدأ من سن 9-14 سنة، وتخصص التدريب في هذه المرحلة لتنمية المهارات الأساسية لدى المبتدئين ورفع مستوى الكفاءة البدنية والحركية لدى الأشبال في هذه المرحلة، ويهدف التدريب في هذه الفترة إلى الارتقاء بمستوى الأداء الفني واللياقة البدنية للاعبين، حيث تتحسن قدرة اللاعب على تنمية التوافق العضلي العصبي وسرعة رد الفعل، وترتبط هذه الصفات بطبيعة الجهاز العصبي المركزي للاعب، وتزداد قابلية الفرد على أداء الحركات السريعة، حيث تنمو السرعة القصوى بشكل سريع حتى نهاية المرحلة الأولى عندما يصل اللاعب سن (15) سنة بعدها تقل السرعة القصوى.

إن الطفل في سن 8-10 سنوات يمتلك القدرة الحركية التي تؤهله لتعلم المهارات الضرورية لكرة السلة، ويبدو ذلك واضحاً من خلال التقدم الذي يحرزه الطفل من وحدة تدريبية إلى أخرى، كما تنمو لديه القدرات العضلية لحل الواجبات الحركية البسيطة التي تتعلق بالربط بين المهارات الأساسية للعبة، ويجب أن تتصف هذه المرحلة بالتخطيط العلمي الصحيح لمكونات التدريب الرياضي، وإن تشمل الوحدة التدريبية على التمرينات المركبة التي تحتاج إلى توافق ورشاقة ودقة في الأداء مع الأخذ بنظر الاعتبار المفروق الفردية لعمال الأطفال. إن الخصائص الفسيولوجية والتشريحية تتغير بتطور العمر، حيث تتصف كل مرحلة عمرية بصفات تشريحية وفسيولوجية تختلف عن المراحل التي تسبقها أو التي تليها وتختلف المواصفات الفسيولوجية والتشريحية بين البنين والبنات في هذه المرحلة.

في المرحلة السنية 11-13 سنة، يكون هناك تقارب في الطول والوزن بين البنين والبنات، إن القوة العضلية لدى البنين تتطور في المرحلة السنية من 13-14. أما لدى البنات من 11-15 سنة، أي تطور القوة لدى البنات تبدأ قبل البنين. - وتقسم المرحلة الأولى لسنوات الممارسة في المدارس الرياضي المتخصص بكرة السلة إلى:

● المرحلة التحضيرية: من 08-10 سنوات.

● مرحلة الإعداد الابتدائي: 11-12 سنة.

- وقد أوصت البحوث التي أجراها معهد البحوث في الثقافة البدنية في بولندا ما يأتي:

- إن تقسم النشاطات التي تمارس في هذه المرحلة بالشمولية.
- تطبيق أكبر كمية من التمارين التكنيكية والإقلال من تلك التي تهدف لزيادة اللياقة البدنية.
- التأكد على تطوير السرعة والمهارة والمرونة.
- زيادة حمل التدريب بنسب واطئة.

• استخدام أساليب ممتعة في تنفيذ الأنشطة المختلفة.

## ب. المرحلة الثانية:

وتبدأ من سن 15-18 سنة، وتقسم المرحلة في نظام المدارس المتخصصة  
بكرة السلة إلى مرحلتين:

- مرحلة دون البلوغ (المراهقة) 15-16 سنة.

- مرحلة البلوغ (الراشدين) 17-18 سنة.

ويطلق على هاتين المرحلتين بمرحلة الصغار 15-16 سنة، ومرحلة الكبار 17-18 سنة.

ويهدف التدريب في هذه المرحلة إلى تطوير المقدرة الفسيولوجية،  
والمهارات الفنية، والمقدرة الخطئية، وتحسين الصفات البدنية وال نفسية  
والخلاقية.

وتبقى هذه المرحلة على أساس ما تم التوصل إليه في المرحلة السابقة،  
وبالأخص المقدرات الخطئية والنفسية.

كما تهدف هذه المرحلة إلى تطوير المهارات الحركية لدى كرة السلة وكيفية  
استخدامها، وتطوير الصفات البدنية الخاصة والضرورية بكرة السلة مثل  
الرشاقة والقدرة الانفجارية والسرعة الحركية، والسرعة الانتقالية ومطاوله  
السرعة وتنمية وظائف اللعب التي تؤمن تحسين وتنفيذ واجبات اللاعب داخل  
الملعب. كذلك تطوير الجانب الخططي من خلال امتلاكه للأداء الجيد (التكنيك)  
والخبرة الميدانية في اللعب، التي حصل عليها من خلال اشتراكه في المسابقات  
المختلفة.

كما يتم في هذه المرحلة زج اللاعبين في منافسات رياضية عديدة لتطوير  
خبراتهم الميدانية.

وعلى المدرب أن يزج لاعبيه مع فرق يتساوون معهم في المستوى أو  
أفضل مستوى منهم، وبهذا فقط، يمكن أن يحسن السباق مستواه، ففي المسابقات  
التي يتنافس ضد خصم ضعيف أو قوي جداً لتكون لها قيمة تدريبية.  
وفي هذه المرحلة يتم اختيار المجاميع الرياضية في المدارس والأندية، ومن أهم  
واجبات وخصائص التدريب في المرحلة الثانية ما يأتي:

• خلق الأسس الصحيحة لمقدرة رياضية.

• التركيز أثناء التدريب على الارتفاع السريع بحجم حمل التدريب.

• يغلب استخدام الوسائل العامة في تنمية المقدرات الفسيولوجية.

• تثبيت القدرات لفن الأداء للمهارات الأساسية، واكتساب قاعدة حركية

عريضة.

• اكتساب الأسس الخطئية وخبرة المباريات.

### ج. المرحلة الثالثة:

وتبدأ في سن ما بعد 18 سنة، ويهدف التدريب في هذه المرحلة إلى الدخول بالفرد إلى أعلى مستوى شخصي، وعلى هذا يكون الواجب التدريبي لهذه المرحلة متابعة البناء على القاعدة التدريبية التي تم التوصل إليها أثناء المرحلة التدريبية الثانية، وذلك فيما يختص بكفاءة الرياضي البدنية واستعداده لأداء الجهد، وكذا تطوير الكفاءة الوظيفي والجوانب الفنية والخطئية وبناء الناحية الذهنية وتطوير معلومات الفرد الخاص بالجوانب الخطئية للعب كما تم التأكد على مواصلة العمل الذي بدأ في تدريب المرحلة الثانية في مجال تربية الرياضي للوصول بكل هذه العناصر إلى مستوى عال وشامل، وأكثر تخصصاً بالنسبة لنوع النشاط الممارس. ويجتهد المدرب في الوصول بالرياضي إلى أقصى درجة ممكنة من الكفاءة البدنية وكذا من الاستعداد لأداء الجهد وذلك فيما يتعلق بالصفات المحددة للمستوى في كرة السلة وتختلف بعض الواجبات وخصائص تدريب هذه المرحلة والتي يمكن أن يسميها مرحلة تدريب المستوى العالي من سابقتها (المرحلة الثانية) فيما يأتي:

- أثناء تدريب لاعبي كرة السلة في المرحلة الثانية، يتم خلق الأسس لمقدرة رياضية لدى المبتدئين والناشئين وفي تدريب المتقدمين يتم متابعة البناء فوق هذه الأسس للوصول إلى مستوى رياضي عال، وبذلك يكون قد تم إيجاد الأسس متعددة الجوانب أثناء تدريب الناشئين، والتي تمكن من بدء تدريب المستوى العالي، حيث يصبح الهدف، الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى شخصي له، والاحتفاظ بهذا المستوى لأطول فترة زمنية ممكنة، بل وعلاوة على ذلك محاولة تحسين المستوى.
- في تدريب المرحلة الثانية، يكون التركيز الأساس أثناء التدريب على الارتفاع السريع بحجم حمل التدريب، وعلى العكس من ذلك في تدريب المستوى العالي (المرحلة الثالثة)، حيث يكون التركيز الأساس على رفع شدة التدريب مع الاحتفاظ بحجم الحمل الكبير الذي تم الوصول إليه أثناء التدريب في المرحلة الثانية.
- في تدريب المرحلة الثانية، يغلب استخدام الوسائل العامة في تنمية المقدرات الفسيولوجية، وعلى العكس من ذلك في تدريب المستوى العالي، حيث يغلب استخدام الوسائل الخاصة.

● في أثناء تدريب المرحلة الثانية، يتم تعليم وتثبيت القدرات الفنية الأساسية في أداء المهارات، وعلاوة على ذلك، فإنه يتم اكتساب قاعدة حركية عريضة، وفي أثناء تدريب المستوى العالي، يزيد حجم التدريب على النواحي الفنية بهدف تحسين المهارات التي تم تعلمها وتثبيتها أثناء تدريب الناشئين لتصبح أكثر رسوخاً.

● يتعلم لاعبو كرة السلة أثناء التدريب في المرحلة الثانية الأسس الخطئية (التاكتيك)، ويكتسبون خبرة مباريات كثيرة، وفي تدريب المستوى العالي يتم الوصول ليلعب كرة السلة إلى أعلى مستويات التخطيط (تكتيك البطولة) وتقل هذه الاختلافات المذكورة بين التدريب في المرحلة الثانية وتدريب المستوى العالي (المرحلة الثالثة).

كلما اقترب مستوى التدريب في نهاية المرحلة الثانية من بداية تدريب المستويات العالية (بداية المرحلة الثالثة). (حمودات و دمؤيد، 1999، الصفحات 115-121)

### 3- جوانب جديدة للتحضير البدني في كرة السلة:

#### 3-1- طابع الجهود في كرة السلة:

تتكون كرة السلة، مثل كل الرياضات الجماعية، من سلسلة من الجهود المتناوبة بين السرعة والقفزات والراحة الإيجابية والسلبية. عندما ننظر في الأدبيات للحصول على وصف التسلسل الزمني للجهود في كرة السلة، نشعر بخيبة أمل كبيرة بسبب عدم الدقة التي تظهر أن البحث يجب أن يكون معمق. ويجب تحديد ملامح الجهود وفقاً للوظائف، والمستويات، والجنس... عندما نتحدث عن الملمح، لا نعني فقط عدد القفزات، وسباقات السرعة المنجزة، ولكن التمثيل البياني للتناوب بين الجهد والراحة بكيفية تسمح لنا بتحديد تسلسلات نموذجية.

هذا العمل لا يزال يتعين القيام به. حيث يمكن أن نرى بالفعل أنه على مدى 40 دقيقة من اللعب الفعال، اللاعبين ينشطون فقط لمدة 20 دقيقة، في غضون هذه الـ 20 دقيقة، نقوم نجد حوالي مائة قفزة ( يرى الباحثون أن الملاحظات لا تزال غير كافية على هذا المستوى) وحوالي ستين مرة جري سريع لمدة 5 ثواني كحد أقصى، نحن نتحدث عن جري سريع كل 60 ثانية لذلك نلاحظ الجودة العالية للجهود والراحة الطويلة نسبياً بين السباقات.

#### 3-2- من أجل تصميم جديد للتحضيرات البدنية:

يستند التصميم التقليدي للتحضير البدني أساساً على التحمل. دعونا نحاول

تلخيصها:

نطور مصادر الطاقة المختلفة الهوائية، اللاهوائية لبنية واللاهوائية لا لبنية. العمل الهوائي هو الأساس الذي يستند عليه العمل اللاهوائي لبنية واللاهوائي لا لبنية.

من بين الوسائل المتاحة لتحسين القدرة على التحمل شكل الجري المستمر منذ فترة طويلة

القاعدة الأساسية، التي تعني التحمل الأساسي مع مستوى نبض منخفض -130- أو العمل بأقصى سرعة هوائية. لقد حان الوقت أن يعرف المحضرون البدنيون للرياضات الجماعية أنه لا جدوى من تحسين القدرة على التحمل من خلال المستمر (لذلك يجب إزالة أي تدريب بطيء). يجب أن يحسن الإعداد البدني فعالية ما يلي:

- القفز إلى أعلى ما يمكن، الانطلاق بأقصى سرعة. تمارين التقوية العضلية هي التي تمكن من تطوير هذه القوة الانفجارية.

- يجب لذلك قبل كل شيء، زيادة الارتقاء والسرعة. والذي ليس من السهل الحصول عليهما.

- ولكن سيكون من الخطأ الاعتقاد بأن كل الاستعدادات البدنية لكرة السلة تتوقف هناك.

- يجب أن يكون اللاعب قادراً على تكرار تلك الإجراءات في المباراة ومقاومة التعب. في هذه الحالة ندخل في نطاق الكمية.

#### **الجودة:**

لتحسين القوة الانفجارية يجب القيام بما يلي: سباقات السرعة وبعد ذلك قفزات أفقية (أطواق، حبال...) قفزات عمودية (حواجز، مقاعد...) وأخيراً الأحمال الثقيلة.

#### **الكمية:**

في كرة السلة المجهود يتكرر، لذلك يجب علينا إعداد اللاعبين بحيث الأداء (الجري السريع، القفز) يفقد أقل نسبة من الفعالية خلال المباراة. نقدم حلين: الاتجاه المتوسط والاتجاه المتباين.

#### **الاتجاه المتوسط:**

المنطق بسيط، إذا كانت المدة الإجمالية للجهود 20 دقيقة على سبيل المثال، نقترح جري مستمر بوتيرة متوسطة لمدة 20 دقيقة أو أكثر، بحيث يكون مداوماً خلال المنافسة. لذلك نبقى مستوى الجهود منخفض ويجد الرياضي استمرارية التحمل بمفهوم الحجم الذي يسبق العمل النوعي. يمكننا في هذه الحالة اقتراح التحمل الأساسي لإعداد الرياضي للحمل المستمر.

#### **الاتجاه المتباين:**

يجب أن نبحث عن مواقف شديدة مع فترات راحة نسبية أو كاملة. من بين وسائل التحمل "المتقطعة" تبدو لنا الوضعية مناسبة لوضع هذا المبدأ.

المبدأ الفسيولوجي هو كما يلي: تظهر الدراسات أن معدل ضربات القلب يرتفع خلال الجهد، وليس لديها الوقت لتهدأ خلال الراحة، لذلك فهذا هو التحمل. أيضاً

محلّيًا العضلات تستريح خلال الهرولة، مما يجعل من الممكن التماس الألياف السريعة خلال الجهد التالي وكذلك جودة أفضل للعمل، يمكننا القول أن تداول العمل بين التحمل والتقوية العضلية وبالتالي يعطينا أكثر من العمل المستمر. أكثر أشكال العمل المتقطع على نطاق واسع هي:

15-5 ، 15-15 ، 30-30 و 20-10 . يبدو أنه من غير المجدي في كرة السلة الذهاب إلى ما هو أبعد من 15-15. نحن راضين لإدخال تمارين التقوية العضلية للعمل في الجودة. 1-2-3-4-5 (Cometti, 2002, pp.