

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 11

فاعلية الجاهزية البدنية في الاداء
لكرة السلة

المدة: ساعة ونصف

الدكتور: قراش لعجال

2025-2024

فاعلية الجاهزية البدنية في الاداء لكرة السلة

مقدمة

يركز المدرب البدني اليوم على جودة و كفاءة عمله، و الأفضل من ذلك أنه يتساءل باستمرار عن الاهتمام بالجهود التي يتطلبها التدريب الرياضي و يبحث عن أشكال أكثر و أكثر فاعلية تُقدم الأفضل في نسبة الجهد / النتيجة و يتم تقييم جميع الجهود من خلال طرح سؤال أساسي: " ما الذي يُؤمنه الوضع المقترح ؟ ". و يقوم بإجراء محاسبة حقيقية لمردودية الجهود. و في هذا الوضع يتم تحديد جميع التمارين البدنية غير الضرورية.

و يكون هذا أكثر صحة عندما يتعلق الأمر بالفئات العمرية الصغيرة في التدريب. فما يلفت الانتباه في المقام الأول، هو الاستهلاك الغير الضروري في الطاقة المفروض على اللاعبين الشباب.

إن ممارسة كرة السلة بمتطلباتها الفنية و التكتيكية تفرض معدل عمل بدني مرتفعًا و استهلاك طاقة عالي بالفعل، لذلك

عندما نقرر التدريب على الصفات البدنية، يجب طرح بعض الأسئلة الحساسة قبل البدء: نطرح التساؤلات:

ماهي متطلبات كرة السلة في المباراة والحركات الحاسمة؟

ما هي الصفات البدنية التي تصنع الفارق كيا porate

هل هناك أوقات جيدة لتنمية كل صفة بدنية ؟

ما هي تأثيرات التمرين الرياضية على النمو ؟

ما هي تأثيرات التمرين الرياضية على النمو في كرة السلة؟ ، كما نراها من خلال ملاحظة مباريات المستوى العالي، تتطلب حالة بدنية ممتازة و هي بهذا ضرورية من أجل الخوض بسهولة المباراة وأكثر من ذلك الخوض في البطولة على مختلف أشكالها. لذلك يجب التفكير في الاستعداد

للصفات البدنية بصرامة كبيرة، و منذ سن مبكرة، وإلا حدث رهن لبعض إمكانيات اللاعبين الشباب الموهوبين.

ففي هذه المحاضرة ، سنعرض الصفات البدنية المختلفة التي تساهم في أداء كرة السلة.

- التحضير البدني

هو تحضير موجه نحو التطور المتناغم ، وكذلك تطوير الصفات البدنية الخاصة بمجال الرياضة. و ينقسم التحضير البدني إلى تحضير بدني عام و تحضير بدني خاص و الذي يجب أن يكونا مرتبطين جيداً.

1-خصائص التحضير البدني.

1- يجب أن يُحسن التحضير البدني العام أولاً و قبل كل شيء المستوى العام للإمكانيات الوظيفية للرياضي كما يجب أن يحفز نمو هذا الأخير في مجمله أي التحمل و القوة والسرعة و القدرات التنسيقية. هذا التحضير نفسه، يجب أن يؤثر بشكل إيجابي على التحضير البدني الخاص.

2- التحضير البدني الخاص موجه في مجمله نحو تنمية الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة (التحمل- سرعة القوة ,سرعة، التحمل العام) كما أن هذا التحضير موجه نحو تعليم التنافس.

إمكانات الوظيفية القصوى في ظل الظروف المحددة للنشاط تتغير نسب اعتماد التحضير البدني العام والتحضير البدني | كذلك محتوياتهما الملموسة خلال عملية التدريب السنوي و المتعدد السنوات للاعب كرة السلة و الاتجاه الحالي للتدريب هو التحضير البدني الخاص الذي يزيد بشكل كبير مقارنة بالتحضير البدني العام وهذا وفقاً لمراحل التدريب المختلفة.

2- الصفات البدنية اللازمة في كرة السلة

ككل الرياضات الجماعية، تتميز كرة السلة بمجموعة من الجهود المتقطعة: كالتنوب بالجري السريع و القصير ، و الوثب و الاسترجاع الإيجابي أو السلبي فلاعب كرة السلة الحديثة يجب أن يكون قادرًا على الجري بإيقاعات متغيرة غالباً، لتغطية مسافات بأطوال مختلفة مع تغييرات مستمرة في الاتجاه. و أن يكون قادرًا بدنياً على تكرار هذه الجهود عدداً كبيراً من المرات تك ضغط واحد الأوة لسين في 66,628 ب معاودة 90 فقرات راجع قصيرة وقلة الاك

استخلاص وسائل التحضير البدني العام من التمارين في التخصصات أخرى، كما تستخلص أيضاً من خلال تمارين كرة السلة، وذلك بإخضاعها لنوع من التوجيه.

أما وسائل التحضير البدني الخاص فهي جميع تمارين التحضير المعتمدة في الاختصاص الرياضي (كرة السلة. 1-2- التحمل : بالتعريف هي " قدرة الفرد على مقاومة التعب الناجم عن نشاط رياضي معين."، كما أنه القدرة والقوة الهوائية؛ و هو أساس اللياقة البدنية. فمباراة كرة السلة تدوم عند فئة الأكبر من خمسة وسبعين إلى ثمانين دقيقة (مع احتساب الأوقات المستقطعة)، واستهلاك الطاقة يكون مهم جداً، وغالباً ما يكون معدل نبضات القلب قريباً من الحد الأقصى، مصحوباً بأقصى استهلاك للأوكسجين (Vo2 max). فالتحمل ضروري

في كرة السلة حتى نتمكن من لعب مدة المباراة وكذلك لتحمل عبء التدريب لفترات طويلة وعلى مدار العام الرياضي، كما يسهل عملية الاسترجاع. فالتحمل الذي يتجلى في نشاط معين يسمى التحمل الخاص؛ أما التحمل العام هو التحمل الذي يتجلى في العمل الطويل الأمد بكثافة متوسطة و الذي يُنشط جميع أجهزة الجسم لتدريب القدرة على التحمل بشكل عام، غالبًا ما نستخدم التمارين المأخوذة من تخصصات رياضية أخرى. و بالتالي فإن الطرق عديدة، ولكن يمكننا الجمع بين طريقتين رئيسيتين:

- العمل المستمر غير المتكرر العمل المتغير والمنتظم: هو عمل بطيء و متوسط الشدة، مستمر في الوقت، و غير متكرر و طويل الأمد (30 دقيقة فأكثر)؛ أما القلب ينبض بين 150/160 نبضة في الدقيقة و المدة تختلف 30 دقيقة فأكثر. فهذا العمل مفيد لنظام القلب و الأوعية الدموية و العيب فيه هو الرتابة (مُمل ، مُضجر) ، كما يتكيف الجسم مع حمل التدريب.

طريقة fartleack دائرة fartleack) التي تسمح لنا بتغيير الإيقاع؛ وتستخدم هذه الطريقة بشكل خاص في الغابة و جامعة على أراض غير مستوية و متنوعة للغاية تحتوي على المنحدرات المنعطفات، مرتفعات ، ... إلخ) و يلاحظ أن هذه الطريقة تطور القدرة على التحمل العام.

* عمل بكثافة محدودة: وهي طريقة عمل بحمل كبير لا يتكرر و لا ينقطع.

2-1 عمل المتقطع

* العمل المتكرر و المنتظم تعمل هذه الطريقة على تحسين القدرة على التحمل العام والتحمل-سرعة. لذلك فهي تستخدم طريقتين رئيسيتين:

1- طريقة الفواصل الزمنية.

2- الطريقة المتكررة.

- عمل منقطع بشكل صحيح:

هاتان الطريقتان يستندان لمبدأ ،واحد وهو التناوب بين العمل والراحة. الفرق هو أن الطريقة الأولى (الفواصل الزمنية) تحصل على تأثيرها على الجسم خلال فترة ، بمعنى آخر، لا يظهر تأثير الحمل كثيرا أثناء الإداء، و لكن بشكل خاص أثناء فترة الراحة.

بالنسبة للثاني (الطريقة المتكررة تتميز بتكرار : التمرين بفترة راحة يكتمل خلالها الاسترجاع.

عند تطبيق الطريقة المتكررة قد تكون الشدة قصوى أو حسب الغرض من الحصة.قد تختلف مدة التمرين يختلف عدد التكرارات.

2-2- القوة العضلية

أثناء ممارسة كرة السلة يتعرض اللاعب لتلقي ضربات أو للصدمات بسبب الهبوط من القفزات و السقوط و الاتصال بالمنافسين. كما أنه يخضع لقفزات مختلفة تسارع عنيف جري سريع فيجب إذن تنمية المجموعات العضلية ككل و خاصة تلك التي يحتاجها لاعبو كرة السلة عضلات الكتفين و الذراعين للتمرير والتصويب و المحاور، عضلات الظهر و البطن للحفاظ على التوازن عضلات الفخذين و الساقين للجري والقفز و و تغييرات الاتجاه و العمل الدفاعي.

1- التدريب بأوزان ،قصوى، وتسمى أيضا طريقة بذل أقصى الجهود؛ و يتم إجراؤها مع عدد قليل من التكرارات، أي:

- يتم تنفيذ كل تمرين على شكل سلسلة كل سلسلة تحتوي من 1 إلى 3 تكرارات خلال جلسة تدريبية. - يختلف عدد السلاسل من 5 إلى 6 سلاسل.

- تتراوح فترة الراحة بين التكرارات في المجموعة الواحدة و بين المجموعات من 2 إلى 8 دقائق (حتى الاسترجاع التام)

2- التدريب بأوزان متوسطة وكبيرة بوتيرة عالية و يسمى أيضا بالجهد المتكرر، ويمكن استخدامه بطريقتين: - عمل مستمر حتى التعب، بأحمال إضافية من 40 إلى 80% من الحمولة القصوى.

- العمل المتكرر و بالسلسلة مع * 4 إلى 15 تكرار من 2 إلى 6 مجموعات.

* فواصل الراحة على فترات من 2 إلى 4 دقائق.

3- تمارين القوة باستخدام طريقة الازوميتري هذه الطريق يبقى الرياضي ثابتاً، و وزن العارضة هو الذي يؤثر على الجسم. هذه الطريقة تمكن من زيادة مقاومة العضلات. يجب أن نأخذ في الاعتبار خصوصيات الرياضيين. وبالتالي:

- مدة الشد الإزوميتري من 5 إلى 10 ثوان.

- عدد التكرارات من 4 إلى 5

- فترة الراحة بين كل جهد هي 30 ثانية إلى دقيقة واحدة.

- مجمع التمرين المستخدم يصل إلى 6.

تستخدم الطاقة ذات الأصل اللاهوائي اللاحمضي بشكل أساسي خلال جميع الجهود ذات المدد القصيرة جدا و العالية الشدة، كجري السرعة القصيرة المتمثلة

في الهجمات المضادة والقفزات والتغيرات المفاجئة في الاتجاه. فكرة السلة

تتطلب قوة لا هوائية لا حمضية جيدة و التي تحدد القدرة على اللعب أكثر و بطريقة انفجارية.

و السرعة، ورغم أن جزء كبير منها يتطور بطريقة طبيعية (وراثية)، يمكن

التدخل وتنميتها بالعمل المستمر و المدروس منذ سن مبكرة. فكل مهارة أو حركة

في كرة السلة تتم بسرعة فائقة ونصنف في كرة السلة عدة أنواع من السرعة:

كسرعة رد الفعل وسرعة التنفيذ وتحمل السرعة. فالقدرة على الاستجابة بسرعة

مع أداء الحركات و المهارات السريعة و الفعالة بالكرة أو بدون كرة هي الهدف الذي يجب تحقيقه عند تدريب اللاعبين.

ففي كرة السلة تظهر السرعة في ردود ال فعل كما يمكن أن تظهر في القدرة على تطوير سرعة قـ

يمكن تحسين سرعة رد الفعل، رغم أنها طبيعية إلى. الانطلاق التسارع)، وردود الأفعال المعقدة (الخداع بالمحاورة)؛ لفات قصيرة و في تنفيذ مهارات بالكرة وبدون الكرة. التمارين التي يُطلب فيها من الشخص أن يتفاعل بسرعة كبيرة مع إشارة معينة في التدريب على السرعة نأخذ بعين الاعتبار:

- قدرات السرعة الفردية و هي محددة للغاية.

- ردود الأفعال الحركية.

- ردود الفعل على الأجسام المتحركة الكرة الأجهزة المنافسين)

فخلال التدريب على السرعة يجب أن نأخذ في الاعتبار الخصائص البدنية والأحمال؛ لهذا السبب، نستخدم نوع

التدريب " التدريب المتقطع " و " الذي خصائصه كما يلي:

-العمل بأقصى شدة للجهد

دد التكرارات في كل سلسلة من 3 إلى 6 تكرار.

- عدد السلاسل متغير حسب مستوى الحصة.

هذا و تتواصل عملية التحضير البدني لدى الرياضيين في كرة السلة بالعمل على الصفات البدنية الأخرى، التي لا يمكن الاستغناء عنها في المجال الرياضي، رغم أنها ليست أساسية، إلا أن الحاجة إليها نافعة للرياضي، و يجب العمل عليها منذ السن المبكر، وتتمثل هذه الصفات البدنية في:

3-2- المرونة:

عن طريق المرونة نزيد من احتمالات شد العضلات. لذا فمن المهم زيادة قدرة مرونة العضلات و بالتالي زيادة قوتها. و يتم ذلك بتطير نطاق الحركة وتحسين بالتالي نحصل على مقاومة أفضل و قوة أكبر. فتدريب المرونة يتم العمل عليه منذ سن البلوغ لأنه يسمح. يؤمن وجود حالة الراحة النفسية في الجسم و الو الوقاية من الحوادث والاصابات العضلية و المفصلية، كما على العقل.

4-2- التوازن:

في جميع الأساسيات الفردية و الجماعية للاعب كرة السلة يمكن إدراج فكرة التوازن الذي يسمح بامتلاك استقرار و رؤية اللعبة ومهارة. الدقة فهذه الصفة البدنية المهجورة عند الكثير من المدربين، يجب البحث عنها و تطويرها منذ سن مبكرة، نظرا أنها تتيح للاعب التحكم في جميع مواقف اللعبة و التكيف معها.

5-2- التنسيق:

إن القدرة على القيام بربط عدة حركات وإدراك فصل أجزاء معينة من الجسم عن أجزاء أخرى دون النظر إليها، بالإضافة إلى التحكم في الجسم، فإن صفة التنسيق هي أيضا إمكانية استخدام اللاعب بشكل غير مبال اليد اليمنى و اليد اليسرى وتحسين خفة الحركة. في حين يمكن أن تتطور هذه الصفة منذ سن مبكرة من خلال العمل الدقيق و الدؤوب، و هي صفة بدنية لا يقل صحة أنها تعتمد على قدرة كل فرد.

6-2- الدقة

هي السلاح المطلق للاعب كرة السلة. فمهارة الدقة و التي تتلخص في التصويب نحو السلة بنجاح والتمرير الدقيق وفي أصعب الحالات غالبًا؛ هي الهدف النهائي بامتياز للاعب كرة السلة، فبغض النظر عن المستوى الهجومي و الدفاعي، إذا لم يكن للاعبين مهارة تصويب و تمرير ناجحتين، فإن نتيجة النهائية للعبة (الهزيمة) لا يمكن تجنبها.

و يجب أن يبدأ العمل على مهارة الدقة سن مبكرة وذلك بإيماءات حركة التصويب والتمرير من أجل اكتساب أيضا حدة بصرية وقوة تركيز كبيرتين و القدرة على الاسترخاء .

