

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 12

التحضير المهاري عند لاعبي كرة
السلة

المدة: ساعة ونصف

الدكتور: قراش لعجال

2025-2024

محاضرة رقم 12 - التحضير المهاري (الفني) عند لاعبي كرة السلة.

مقدمة

مهما كان الاختصاص الرياضي، فإن العوامل التقنية والتكتيكية لها دور راجح في النجاح التنافسي، و من المستحيل توقع الأداء الرياضي الأفضل بتقنية ضعيفة أو بخلفية تكتيكية قليلة.

إذا كان الزوجان "التقني - التكتيكي" مرتبطين في الغالب، فذلك لأنهما يشكلان قلب الرياضة. و مع ذلك تختلف الأساليب و التكتيكات من حيث الأهداف المراد تحقيقها. بالنسبة للتقنية و التي هي محور دراستنا في هذه المحاضرة، فالهدف منها هو تنفيذ إجراء مهارة مقننة و منظمة و التي يفرضها أحياناً الاختصاص المعني. أما الهدف من التكتيكات هو تعديل علاقة الرياضي بالبيئة للاستجابة بشكل أكثر فعالية للمواقف الإشكالية الحقيقية التي يطرحها الخصم. و تمتلك كرة السلة الكثير من الإجراءات و يجب دراستها بعناية و استيعابها أثناء العمل التدريبي، لذا تسمح بالتعلم و التحسين المهاري و الفني كما يجب أن يُدار العمل على المدرب إتقان هذه المعرفة التقنية و التعريفي (Pte.. إلخ) بالإضافة إلى المعرفة الفنية المرتبطة بتعلم التقنيات التدريبية تحت جوانب متعددة بدنية فنية : ففي هذه المحاضرة سنتطرق إلى جملة من المعارف الداع ساسية للمهارات أو التقنيات التي تبنى عليها رياضة كرة السلة، و توضيحها للطلاب و الدارس لهذه الرياضة، و ذلك بغية معرفتها أولاً، ثم استعمالها لما يحين الأمر لذلك.

1- تعريف التقنية:

هي الحركات التي يتم تطويرها بشكل عام من خلال الممارسة الرياضية لحل مشكلة حركية (إيمائية) محددة بشكل منطقي و اقتصادي لتخصص رياضي معين ككرة السلة، ففي أي اختصاص فإن التقنية تتوافق مع نوع حركي مثالي معين و الذي مع الحفاظ على خصائصه الحركية، يمكن أن يخضع لتعديل استجابة للخصائص الفردية (أسلوب شخصي).

كما يتم تعريفها على أنها: مجموعة الإجراءات التي تسمح بحل المشاكل الملموسة للمنافسة. " لأنها تسمح للاعبين الأنسب و تحقيقه بكفاءة. وبالتالي سيكونون قادرين على تحديد حجم العادات الحركية (عدد الحركات المستوعبة)، و تنوع العادات التقنية، فضلاً عن كفاءة هذه العادات (مستوى الإتقان).

2- تقنيات اللعب:

إن أحدث الكتب التي تتناول كرة السلة تعطي أهمية أكبر للتكتيكات المطبقة أثناء اللعبة، ورغم ذلك نظل مقتنعين بأن الأسلوب الفردي هو الذي يساهم بقوة في تطوير اللاعب الشاب وتقدمه؛ فاللاعبين الذين يعرفون كيفية إتقان الكرة و التحكم فيها و تطبيق المهارات الفنية بدقة؛ يمكنهم الاندماج بسهولة في أي فريق و التكيف مع أي نظام لعب. فالحد من التقدم عند اللاعبين يكمن في حد ذاته في اللاعب في وضوحه و ذكائه الحركي و روح مبادرته. و تصنف عموما تقنيات اللعب في كرة السلة إلى:

1-2- تقنيات الهجوم:

و الدوران و غيرها راجع محاضرة المهارات الأساسية المشي والجري في كرة السلة

- تقنيات الانتقال (التحرك):

- تقنيات التعامل مع الكرة الاستلام والتمرير والتسديد والمحاورة .

1-2- تقنيات الهجوم:

- تقنيات الانتقال الوضعية الأساسية و الجري والقفزات و التوقف و الدوران.
- تقنيات الاعتراض: ضرب الكرة مطاردة الكرة، صد الكرة، اعتراض الكرة، انتزاع الكرة و الارتداد.

3- التحضير الفني:

يتم دراسة التقنية من خلال الإعداد الفني و الذي هو " عملية تكوين حركات معينة لرياضة مختارة"، وتستخدم كأساس، تكوين المعرفة و حسن الأداء والعادات التقنية. ويتميز هذا التحضير بالإعداد الفني العام والإعداد الفني الخاص.

-1-3- الإعداد الفني العام هو موجه نحو استيعاب عدد كبير من المعرفة والدراسة و العادات الحركية المفيدة في الحياة والممارسة الرياضية.

-2-3- الإعداد التقني الخاص هو مرتبط باستيعاب تقنية تخصص معين مثل كرة السلة.

و يتم اكتساب و استيعاب وكذلك تطوير التقنية والمهارة الرياضية من خلال 3 مراحل:

-3-3- مرحلة التطور متعدد التكافؤ في هذه المرحلة يأتي في المقدمة توسيع القدرات التنسيقية لأوجه للحركات (للإيمائية) و اكتساب العادة التقنية و الخبرة الأساسية.

4-3- مرحلة التحضير العام هنا، نصر على زيادة حجم الإيماءات أو الحركات الفنية وربطها بالإعداد البدني العام. (التحمل العام، تطوير القدرات البدنية المختلفة ... إلخ) (للإيمائية واكتساب العادة التقنية و الخبرة الأساسية).

5-3- مرحلة التحضير الخاص: تسمح بتطوير تقنيات تتكيف مع الاحتمالات و الخصائص البدنية الفردية القصوى لكل رياضي، لتصبح غير حساسة للاضطرابات و جعلها آلية على أساس إعداد بدني خاص يركز على الاختصاص.

- تفسير الإعداد الأساسي: بمعنى التعلم. و يتيح لنا التقدم في الإعداد الفني
- تمثيل التحسين المتعمق للتقنية واستيعاب أشكال جديد
4 طرق التحضير الفني.

و متغيراتها (الصفى و التحسين).

1-4- الطريقة الشاملة (الكاملة): يتمثل جوهر هذه الطريقة في تنفيذ التمرين بأكمله من قبل الممارس بعد الشرح أو العرض. وتستخدم هذه الطريقة بشكل أساسي:

- أثناء تعلم المهارات الحركية البسيطة.
- أثناء تعلم الحركات المعقدة التي ليس من المنطقي تبسيطها إلى عناصر على المستوى المنهجي (الدوران حول الشريط الثابت التلاعب بالكرة ... إلخ)
- أثناء تحسين التقنية في نهاية المرحلة النهائية من التعلم.

2-4- الطريقة التحليلية

تتميز بتحليل التمرين إلى عناصر مستقلة نسبيًا؛ و التي يتم تعلمها عنصراً عنصراً (بمعزل) و يتم ضمها ببعضها البعض عند استيعابها عمل كامل دون انتهاك البنية. يتم تطبيق هذه الطريقة أثناء تعلم الأفعال الحركية المعقدة من وجهة نظر التنسيق وعندما يكون تنفيذ الحركات المتكامل صعباً. (القفز الطويل و العالي، القفز بالزانة..)

- عندما يكون التمرين أو الحركة مكون من مجموعة من الحركات ضعيفة الارتباط فيما بينها. (الألعاب الملوانية، الترحلق الفني... إلخ)
- عندما يكون من اللزوم استيعاب بسرعة بعض المهارات أو الحركات، والذي هدفه إيقاظ و تثبيت اهتمام الممارسين اتجاه الاختصاص.

3-4- الطريقة التكرارية:

تمتاز هذه الطريقة، كما يشير اسمها، من تكرار نفس التمرين أو المهارة، مع احترام فواصل للراحة، و التي يكون فيها استرجاع للقدرات البدنية نام (عادي) أو استرجاع أقصى

4-4- الطريقة المتغيرة: تتميز بالعمل المستمر لمدة طويلة مع تغيرات في الشدة و المدة.

4-5- الطريقة اللفظية (الكلامية): تستخدم لغرض نقل المعلومات وتكوين المعرفة لدى الممارس. و يتم استخدامها أثناء

الإعداد النظري بعدة أشكال - محاضرة - تفسير - وصف - تحليل - دلالة كما يمكن استعمال هذه الطريقة، بغرض تسيير وتوجيه النشاط الرياضي لدى الممارسين، وذلك بشكل:

تعليمات أوامر- ارشادات كلامية. - ترتيبية في النهاية يتم استخدامه لتقييم وتحفيز الممارسين في شكل: - موافقة - تحفيز.

4-6- الطريقة الاستعراضية: الطريقة الاستعراضية (التوضيحية) وتشمل الاستعراض التوضيحي المباشر و غير المباشر.

- فالمباشر: يتمثل في عرض التقنية من قبل المدرب أو الأستاذ أو أحد المساعدين إن وجد، كما يمكن أن يتم من طرف أحد الممارسين من بين المجموعة.

- الغير مباشر: يتمثل في عرض الصور الثابتة (رسومات مخططات، جداول، كينوجرام...الخ).

أو في عرض النماذج والنماذج المصغرة (مخططات تكتيكية على نماذج محاكاة لملاعب كرة السلة). أو حتى في عرض الأفلام و أقراص مضغوطة (DVD) لمشاهدة التقنية أو الحركة ديناميكيا.

5- التوزيع في الدورة السنوية للتحضير الفني: يمكن توزيع الإعداد الفني في الدورة السنوية على 3 مراحل:

- المرحلة الأولى: هي مرحلة الاختيار وتترامن مع المرحلة الأولى من الفترة التحضيرية (تحضير عام). هدفها هو تدريب حسن الأداء من أجل تنفيذ واستيعاب العناصر الجديدة للتقنية.

- المرحلة الثانية: هي مرحلة تثبيت التقنية وتترامن مع فترة التحضير الخاص هدفها هو تكوين حسن الأداء من أجل التنفيذ الواقعي المثالي للحركة، وهذا في المتطلبات الفنية المخطط لها. كما إنها استيعاب وجبر التقنيات الخاصة بالتخصص.

المرحلة الثالثة: مرحلة التكيف: التي تترامن مع إلى عادة حركية من أجل التحكم في استخدامها الميداني .

وسائل الإعداد الفنية للمنافسة وفترة المنافسة. هدفها هو إتقان التقنية وتحويلها . نسعي وسيلة" كل ما يستخدم من أجل حل مهام التدريس والتعليم والتنمية الفنية والبدنية للفرد". فالوسيلة تجيب على السؤال " بمساعدة ماذا يمكن للمعلم أو المربي أو الأستاذ حل مهام التربية البدنية والرياضية؟ " لذلك فإن وسائل الإعداد

الفني هي جميع العمليات الفنية المنظمة في شكل تمارين بسيطة، أو تمارين تنافسية، إما كانت تمارين تعلم أو تمارين تحسين، يضاف إلى ذلك تمارين الإعداد العام كوسائل إضافية ضرورية لتطوير تقنيات الجري و القفز والتحرك ... إلخ و الوسائل النظرية و التعليمية.

6. **بعض المبادئ المنهجية:** تقنية خاصة تستدعي إجراءات التدريب الخاصة:
1- تقنية خاصة يجب أن تسبقها تحضيرات مشروطة خاصة: كتقوية كافية لعضلات الطرف السفلي والجذع. من المنطقي البدء خلال التدريب بإدخال تقنية الإيماء (الحركات التي يتم فرضها لتجنب إعاقات التعلم اللاحقة. 3- من الضروري أن تدرج في عملية التعلم التقني و التحسين التقني عملية تعليم القدرة على الملاحظة (من خلال الوسائل التعليمية و الدراية الفنية المتعلقة بالتقنية و بالتالي الوسائل النظرية)

4- يجب أن يتم التدريب أو التعلم التقني في حالة راحة.
5. المهارة الحركية هي دالة على مستوى عوامل الأداء البدني.
6- يمكن أن يكون للمشاركة المبكرة جدا في المنافسة تأثير سلبي على تطور التعلم، عندما تكون التقنية غير كافية أو غير مستقرة بشكل كاف.
-التدريب المسبق على التقنيات 1 يسهل عملية التعلم
-استخدام الدعامات التعليمية |
بإجراء عمليات تعاون إيمائية أكثر دقة.

- خاتمة

يهدف العمل الفني أو التحضير الفني إلى جودة التحركات و الحركات و الدقة وسرعة التنفيذ و التنوع والقدرة و الاستمرارية ومتابعة الحركات و ترتبط التقنية ارتباطا وثيقا بالصفات الحركية للرياضي، أي الصفات التي سيدخل التعلم الحركي عليها كما يهدف التعلم الفني إلى تشكيل إنتاج إيمائي (حركي) دقيق و متعمد من خلال حلقة "فعل - تغذية راجعة - تغذية مرتدة" و يسمح باكتساب حركات منسقة، التي يتم الرجوع إليها عند اكتشاف تقنيات جديدة و عند تحسينها أو تنقيحها.

فطريق تعلم التقنية المذكورة في هذه المحاضرة أساسها التكرار مع ظروف إدراك مختلفة و متطورة (التطور، الإيقاع، التوازن، إلخ). فحتى على مستوى عال، يجب على الرياضي تكرار أسلوبه و مراجعته و تحسينه استمرارا لأن هذا أحد العوامل المحددة للأداء. أما المجالات الأخرى سوف تأتي "لتلخيص التقنية للسعي لتحقيق التميز لكنها لن تكون قادرة على تحقيق ذلك.