جائزة الحسن للشباب

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية



كرة السلة

النشاط الرياضية للمجموعة الثانية

الألعاب الجماعية - كرة السلة

تقديم

تعد كرة السلة نشاطا رياضيا يعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم، ونجاح فريق كرة السلة يتوقف على التدريب المستمر واتقان اللاعبين للمهارات الأساسية وهذا يتطلب التدريب لساعات طويلة في مناخ يحيطه الاخلاص والرغبة الحقيقية، لذلك فان القدرة على اتقان مهارات كرة السلة يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه بالتدريب المنتظم مع التركيز، ذلك لأن التدريبات المختلفة للمهارات تهتم بالتركيز على تحسين اداء المهارات الأساسية، وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب شيئا مهما.

المتطلبات

مدة ممارسة لعبة كرة السلة لإنهاء هذا المتطلب من النشاط الرياضي يتكون من جزئين : أولهما الحضور والرغبة في التدريب، وثانيهما الحضور وتحقيق مستويات التقدم من خلال التدريب للفترات التالية كحد أدنى :

- الجائزة البرونزية : ثلاثة أشهر .
- الجائزة الفضيــة : ستة أشهر .
- الجائزة الذهبيــة : اثني عشر شهراً .

يمكن إضافة ثلاثة أشهر للبرونزية وستة أشهر للفضية وستة أشهر للذهبية بناء على الرغبة .

يقسم الجزء الثاني لكل لعبة رياضة إلى خمسة موضوعات رئيسة لتقييم التقدم المهاري والمعرفي والثقافي للمشترك، نسبة لمستوى المشترك الأولي.

- الموضوعات الرئيسية
  - المهارات .
  - اللياقة البدنية .
  - النواحي الخططية .
  - النواحي القانونية .
  - النواحي المعرفية .

المهارات

يشتمل موضوع المهارات لجميع مستويات الجائزة البرونزية والفضية والذهبية على النحو التالي :

البرونزية

١ - التمرير والاستلام - التمريرة الصدرية - التمريرة المرتدة - التمرير بيد واحدة - التمرير باليدين من فوق الرأس .

٢ - المحاورة - للتقدم نحو الهدف - للتقدم نحو الزميل - المحاورة باليد اليمنى .

٣ - التصويب - التصويبة السلمّية - الرمية الحرة - التصويب من الثبات .

الفضية

١ - التمرير والاستلام - التمرير من الحركة باليدين (الصدرية المرتدة) وبيد واحدة .

٢ - المحاورة - باليد اليمنى واليسرى - المحاورة للهروب من المدافع - المحاورة المتعرجة .

٣ - التصويب - التصويب السلمي من اليمين واليسار - التصويب من القفز - التصويب الحر .

٤ - حركات القدمين - الانطلاق والوقوف المفاجئ - تغيير الاتجاه - تغيير السرعة - التحرك لاتجاهات مختلفة .

الذهبية

١ - التمرير والاستلام - مع تغيير المراكز باليدين وبيد واحدة - التمرير لمسافات بعيدة بيد واحدة - التمرير الخطافي - التمرير من خلف الظهر .

٢ - المحاورة - المحاورة السريعة باليدين والوقوف المفاجئ - المحاورة مع تغيير الاتجاه .

٣ - التصويب السلمي باليد اليمنى واليد اليسرى ومن جميع الجهات - التصويب من الوثب من خارج قوس ٣ رميات .

٤ - المتابعة الدفاعية .

٥ - المتابعة الهجومية .

توضيح لبعض **الاختبارات** التي وردت في المهارات:

١ - اختبار سرعة التصويب على الهدف .

يقف المختبر في مكان تحت السلة ويقوم بالتصويب لاكبر عدد ممكن من المرات مدة ٣٠ ثانية ويختار المصوب اية طريقة من طرق التصويب حيث يحسب لكل اصابة ناجحة نقطة واحدة .

٢ - دقة التمرير - الغرض من الاختبار قياس قوة المنكبين والقدرة على التمرير الدقيق حيث يقف المختبر امام حائط وعلى بعد اثنتي عشرة مترا منه ثم يقوم بالتمرير على الحائط لاصابة مستطيل مرسوم على الحائط، وللمختبر الحق في التمرير اما باليدين او بيد واحدة ويؤدي عشرة تمريرات . يمكن رسم ثلاث مستطيلات باحجام مختلفة من

الأصغر للأكبر داخل بعضها البعض وتحسب للمختبر ثلاث نقاط اذا اصاب المستطيل الأصغر ونقطتان للمستطيل المتوسط ونقطة واحدة للمستطيل الكبير ويعتبر الحد الأقصى للنقاط الممكن الحصول عليها ٣٠ نقطة في حالة اصابة التمريرات العشرة للمستطيل الصغير .

٣ - المحاورة - حيث يقيس القدرة على التحكم والرشاقة اثناء المحاورة .

يقف المختبر خلف خط البداية الذي يبعد عن الحاجز الأول ٦ر٣م وتكون عدد الحواجز اربعة والمسافة بينهما ٨ر١سم، وعند سماع اشارة البدء يقوم الجري مع تنطيط الكرة بين الحواجز على شكل (زكزاكي) ذهابا وايابا بين الحواجز ويحتسب الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة .

٤ - قياس سرعة المحاورة ودقة التصويب .

يرسم خط بداية على بعد ٥ر١٩متر من الهدف وتوضع ثلاث حواجز بحيث تكون ابعادها بين الحاجز الأول وخط البداية ٦متر والمسافة بين باقي الحواجز ٥ر٤ متر، حيث يبدأ المختبر بعد سماع الاشارة بالجري الزكزاكي بين الحواجز مع تنطيط الكرة وعندما يصل اسفل الهدف يقوم بالتصويب السلمي لاحراز الهدف ثم يلتقط الكرة ويعود لمكان نقطة البداية ويحسب له الزمن الذي استغرقه منذ لحظة الانطلاق وحتى العودة .

ملاحظة : يجب على المختبر في حالة عدم إحراز هدف أن يعاود إلتقاط الكرة والتصويب من أسفل السلة حتى يحرز هدف ثم يعود لخط البداية .

٥ - التصويب الجانبي .

يصوب المختبر من مكان محدد على جانبي الهدف على بعد ستة أمتار من مركز السلة ويصوب عشرة تصويبات من الجانب الايمن ثم ينتقل للجانب الأيسر لاداء عشرة تصويبات اخرى حيث يحسب درجتين

للاصابة الناجحة وتحسب درجة واحدة لكل كرة تلمس الحلقة ولا تدخل فيها ويكون الحد الأقصى للدرجات ٤٠درجة .

ملاحظة : يمكن اداء الاختبار من جهات مختلفة ومن مسافات مختلفة .

الخطط

يشتمل موضوع النواحي الخططية على ما يلي:-

البرونزية

١ - التشكيلات المستخدمة في دفاع المنطقة .

٢ - مراكز اللاعبين في الهجوم .

الفضية

١ - الدفاع عن المنطقة .

٢ - الدفاع رجل لرجل .

٣ - الهجوم على دفاع المنطقة .

الذهبية

١ - الدفاع عن المنطقة .

٢ - الدفاع رجل لرجل .

٣ - عمليات الحجز والستار .

٤ - التحركات الهجومية ضد دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل .

القانون

يشتمل موضوع النواحي القانونية على ما يلي:-

البرونزية

١ - المقاييس القانونية للملعب .

٢ - الفرق - عدد الفريق - واجبات رئيس الفريق .

٣ - الحكام ومعاونوهم .

٤ - وقت اللعب - التعادل - والاشواط الاضافية - الوقت المستقطع.

الفضية

١ - الأجهزة الفنية المستخدمة في المباراة .

٢ - قواعد الخمس ثوان - الثماني ثوان - ارجاع الكرة للمنطقة الخلفية - قاعدة الأربعة والعشرين ثانية - قاعدة الثلاث ثواني (تعديل على القانون) بخصوص الثواني .

٣ - المخالفات والاخطاء .

الذهبية

١ - كيفية اداء الرمية الحرة ومخالفة شروطها .

٢ - الاخطاء وعقوبة كل خطأ .

٣ - القدرة على فهم جميع النواحي القانونية التي تحدث اثناء المباراة.

- بالنسبة لعناصر اللياقة .

يختار المدرب تدريبات محددة لعناصر اللياقة كقياس السرعة او الوثب ... ليجتازها المشترك على ان تتناسب مع سنة وقدراته .

- بالنسبة للنواحي الخططية .

يسأل المدرب المشترك شفويا عن انواع الخطط والتشكيلات الخاصة بالدفاع والهجوم، وكذلك يفعل بالنسبة للقوانين المتعلقة باللعبة حسب كل مستوى من مستويات الجوائز .


JORDAN
SYRIA
10
11



النشاط الرياضي (البرونزية ٣-٦ شهور)

نوع الرياضة: كرة السلة- مجموعة ثانية

تاريخ البدء: ٢٠٠٧/١٠/١ تاريخ الانتهاء: ٢٠٠٨/٤/١

تقرير المساعد المستشار (معلم الرياضة المباشر) حيث يشمل عدد فترات الحضور وساعات التدريب، المبارايات، مستوى الأداء العام، الإلتزام، والتقدم.

صنف محمد مبتدئ في لعبة كرة السلة، وقرر ممارستها (٦) شهور والتزم بالتدريب مرة اسبوعيا بواقع ساعة على الاقل، وبعد تدريبي له ابدى تقدما في مهارات اللعبة وتحسنا في لياقته البدنية ومعرفته في الخطط والقانون وتاريخ اللعبة موثقا اياها في دفتر انجازاته الشخصي

تثبت هذه الشهادة إن المشترك قد أبدى تحسنا في التطبيق، المهارة النظام، اللياقة البدنية، المعرفة بالقوانين، وتوثيقها بالاضافة الى تقدير الحوادث الممكن وقوعها والمعرفة بالاحتياطات الامنية بها.

اسم المعلم: سالم جعافرة التوقيع:

الوظيفة: مشرف رياضي التاريخ: ٢٠٠٨/٤/١٠

● **مكتب الجائزة الوطني:** الجمعية العلمية الملكية – الجبيهة عمان هاتف: 5356687 06 المقسم: 5356695 فاكس: 5356693 ص.ب : 840908 الرمز البريدي 11181 عمان – الأردن
E-mail:bach-sch@nic.net.jo Website:www.hyaward.org.jo

● **فرع الشمال:** مدينة الحسن الرياضية – في إربد تلفاكس:027252276 المقسم:027279212 (فرعي 623) ص.ب: 449 إربد
E-mail: awardh@yu.edu.jo

● **مركز الجائزة المفتوح:** المركز الرياضي في المدينة السكنية لشركة البوتاس العربية في الأغوار الجنوبية تلفاكس: 032305121 (فرعي 3731)

جائزة الحسن للشباب

البرنامج الأكثر تميُّزاً للشباب الأردني

توفر الفرصة والتحدي والإنجاز

تحقق الإنماء والإنتماء

©2007