

عالم كرة السلة

حسن محمود الصمادي

أمجد محمد العتوم

تمام نهار العبد اللات





عالم كرة السلة

تأليف

أمجد محمد العتوم حسن محمود الصمادي

تمام نهار العبدالات

الطبعة الأولى

2012م - 1433هـ

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes

المكتبة الجامعية

رقم الجرد: 0899140

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes

المكتبة الجامعية

رقم: 796.3231

01exp.



مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع

المحتويات

الصفحة

الموضوع

كرة السلة

الفصل الاول

تعريف اللعبة

14 تاريخ كرة السلة في سطور
15 معلومات عامة
15 أخطاء كرة السلة
16 تخطيط للمعب كرة السلة
17 تخطيط وأبعاد الهدف

الفصل الثاني

المهارات الأساسية بكررة السلة

تمريبات الاحساس بالكرة

19 التمريرة الصدرية Chest Pass
20 التمريرة المرتدة Bounce Pass
21 التنطيط The Dribble
24 التصويب Shooting
28 الدفاع ضد التصويب
39 فلسفة الدفاع في كرة السلة
40 الدفاع الفردي
41 الأساسيات الدفاعية الفردي
42 أنواع وقفات الاستعداد الدفاعية
43 حركات القدمين الدفاعية

44 المكان الدفاعي
50 خطة دفاع المنطقة
55 تدريبات على الدفاع
60 أسس الدفاع في كرة السلة
65 أنواع الخطوات في الحركة الدفاعية بكرة السلة
66 الدفاع الفرقي بكرة السلة
67 الدفاع رجل لرجل

الفصل الثالث

القانون

84 التعديلات على القانون الدولي اعتباراً من 1 سبتمبر 2004
90 تعديلات قانون السلة لعام 2010
91 أخطاء كرة السلة
92 إشارات الحكام
102 آلية التحكيم
103 تنفيذ الرميات الحرة
103 تنفيذ الأوقات المستقطعة
	التعديلات الجديدة على قانون كرة السلة حسب الاتحاد الدولي
103 للعبة التي بدئ العمل بها اعتباراً من شهر التمور 2008
108 كرة السلة في الولايات المتحدة الأمريكية

الفصل الرابع :

محددات انتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة

115 الاختبارات البدنية
116 الاختبارات المهارية
116 القياسات الفسيولوجية

117 وحددات البطارية المستخلصة
117 شروط تعليم المبادئ والمهارات الأساسية في كرة السلة
118 العناصر التي تبني عليها طرق التعلم في كرة السلة
121 الشروط الأساسية لنجاح تعليم المبادئ أو المهارات الأساسية
122 المهارات الأساسية في كرة السلة
124 تعليم المهارات الحركية الأساسية
124 التدرج في تعليم المهارات الأساسية
125 نموذج تطبيقي على الانتقال في كرة السلة
125 المقاييس المورفولوجية
128 أهمية القدرات الوظيفية في عملية الأنتقاء

الفصل الخامس :

أسس إعداد برنامج التدريب الرياضي

131 مبادئ التدريب الرياضي
135 واجبات التدريب الرياضي
138 أهداف الحصة التدريبية
140 محتويات وتمارين
141 السمات الرئيسية للتمارين
151 توظيف الوسائط المتعددة في تدريس مهارات كرة السلة
156 فلسفة التدريب والمدرّب
160 جوانب إعداد مدرّب كرة السلة
166 المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية

الفصل السادس :

أضاءات فنية مهارية تكنيكية عامة

الكُرَات المرندة في كرة السلة

- 184 التهديف القسري أو الكبس بكره السله
- 185 الهجوم أهم من الدفاع
- 187 حركة القدمين واستلام الكرة للاعب الارتكاز بكره السله
- 189 الخطوات التعليمية لكره السله بالصور
- 191 من أنواع التمرير
- 205 مراكز اللاعبين وخطط اللعب
- 216 ألعاب مشتقة ومماثلة
- 218 الرابطة الوطنية لكره السله الأمريكية
- 219 الرابطة الوطنية لكره السله الأمريكية للسيدات
- 228 مؤشرات أداء التصويبه الخطافية
- 229 مؤشرات أداء التصويبه الثلاثيه
- 230 مؤشرات أداء التصويب مع القفز
- 231 القياسات الجسميه
- 232 التركيب التشريحي والفسلجي ومواصفاته الجسميه
- 234 مسك الكرة واستلامها
- 234 الخطوات التعليمية لكره السله
- 236 المثلث الهجوميه
- 244 نوعيه اللاعبين المطلوبه للمثلث
- 245 الانتقادات الموجهه للخطة
- 245 تأثير الخطة على بعض الأرقام التفصيليه للاعبين

الفصل السابع

الإصابات في كرة السلة

259	إصابات التدريب.....
259	الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات في التدريب.....
260	العوامل الخارجية التي تساعد على حدوث الإصابات أثناء التدريب...
264	العوامل الداخلية التي تساعد على حدوث الإصابات أثناء التدريب...
265	الطرق العلمية للوقاية من الإصابات.....
268	إصابات الجهاز العضلي.....
271	التواء (وثي) مفصل الكاحل.....
271	العلامات والأعراض والتشخيص.....

الفصل الثامن :

تجهيز الموسم التدريبي لكرة السلة

284	أهداف فترة التأسيس.....
-----	-------------------------