

المحتويات

الصفحة

الفصل الأول

التطور التاريخي للعبة كرة السلة

- * أولاً، تطور لعبة كرة السلة ١٥
- * ثانياً، دخول لعبة كرة السلة في مصر ١٥
- * ثالثاً، تطور قانون لعبة كرة السلة ١٦
- * رابعاً، تطور مواصفات ملعب كرة السلة ١٨
- ١. تعديلات عام ١٨٩١م ١٨
- ٢. تعديلات عام ١٩٢٨م ٢٠
- ٣. تعديلات عام ١٩٣٧م ٢٠
- ٤. تعديلات عام ١٩٤٨م ٢٣
- ٥. تعديلات عام ١٩٥٦م ٢٣
- ٦. تعديلات عام ١٩٦٠م ٢٦
- ٧. تعديلات عام ١٩٦٨م ٢٦
- ٨. تعديلات عام ١٩٧٣ - ١٩٧٦م ٢٩
- ٩. تعديلات عام ١٩٧٦ - ١٩٩٨م ٣١

الفصل الثاني

المهارات الأساسية للعبة كرة السلة

* مقدمة

- * تصنيف المهارات الأساسية ٤٣
- * طرق أداء المهارات الأساسية ٤٣
- ٤٣ مسك الكرة
- ٤٣ التمرير والاستلام
- ٤٤ التمرير
- ٤٥ أولاً.. التمريرات الأساسية

الفصل الثالث

بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في كرة السلة

الحديث في كرة السلة

الفصل الرابع

بطاريات اختبارات كرة السلة

* اختبار ليلتش لكرة السلة (بنات)

١٢٥- الوحدة الأولى.. التصويب من الوش

١٢٦- الوحدة الثانية.. التصويب لمدة نصف دقيقة

١٢٧- الوحدة الثالثة.. التمرير بالدفع

* اختبار جونسن لقياس القدرة في كرة السلة (بنين)

١٢٨- الوحدة الأولى.. اختبار سرعة التصويب على الهدف

١٢٩- الوحدة الثانية.. دقة تمرير كرة السلة

١٣٠- الوحدة الثالثة.. المحاورة

* اختبار كرة السلة لنوكس

١٣١- الوحدة الأولى.. اختبار سرعة المحاورة

١٣٢- الوحدة الثانية.. اختبار التمرير إلى الحائط

١٣٣- الوحدة الثالثة.. اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب

١٣٤- الوحدة الرابعة.. اختبار العملة والفنجان

* اختبار ليستون لكرة السلة

١٣٥- الوحدة الأولى.. الجري المتعرج

١٣٦- الوحدة الثانية.. عدو ٤٠ مترا

١٣٧- الوحدة الثالثة.. حائط الارتداد

١٣٨- الوحدة الرابعة.. الوش العمودي

* اختبار مهارات كرة السلة للاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح (للبنين والبنات)

١٣٩- مقدمة

١٤٠- تعليمات عامة للبطارية

الحديث في كرة السلة

١٢٠	لمحطة الأولى.. التصويب الأمامي
١٢١	لمحطة الثانية.. التصويب الجانبي
١٢٢	لمحطة الثالثة.. الرمية الحرة
١٢٣	لمحطة الرابعة.. التصويب من أسفل السلة
١٢٤	لمحطة الخامسة.. التمرير السريع
١٢٥	لمحطة السادسة.. الوثب واللمس
١٢٦	لمحطة السابعة.. دقة التمرير بيد واحدة من أعلى
١٢٨	لمحطة الثامنة.. دقة التمرير بالدفع
١٢٩	لمحطة التاسعة.. المحاورة

الفصل الخامس اختبارات التحكم في الكرة

١٥٥	مقدمة
١٥٥	مجموعات اختبارات التحكم في الكرة
١٥٥	مجموعة الأولى
١٥٦	مجموعة الثانية
١٥٦	مجموعة الثالثة
١٥٧	مجموعة الرابعة
١٥٨	مجموعة الخامسة
١٥٨	مجموعة السادسة
١٥٩	مجموعة السابعة
١٦٠	مجموعة الثامنة
١٦١	مجموعة التاسعة
١٦١	مجموعة العاشرة
١٦٢	مجموعة الحادية عشرة
١٦٤	مجموعة الثانية عشرة

الفصل السادس التسجيل كأداة للتقويم في كرة السلة

١٦٧	كرة الأولى.. استمارة متابعة فريق
١٦٨	كرة الثانية.. استمارة متابعة فريقين متباريين
١٧٠	كرة الثالثة.. استمارة تقويم أهداف المباراة لفريقين متباريين
١٧٠	الحديث في كرة السلة

الحديث في كرة السلة

- * الاستمارة الرابعة.. استمارة تقويم التصويب من مسافات قريبة
- * الاستمارة الخامسة.. استمارة تقويم المتابعة الدفاعية والهجومية
- * الاستمارة السادسة.. استمارة تسجيل للأهداف والمتابعة والأخطاء الشخصية
- * الاستمارة السابعة.. استمارة تقويم التصويب أثناء الموسم والمباراة
- * الاستمارة الثامنة.. استمارة تقويم اللاعبين أثناء الموسم الرياضي
- * الاستمارة التاسعة.. استمارة تقويم بعض الصفات النفسية والمهارية للاعب
- * الاستمارة العاشرة.. استمارة تقويم التدريب (عام)
- * الاستمارة الحادية عشرة.. استمارة تقويم الإداريين (الحكام)

الفصل السابع

الانتقاء في كرة السلة

* أولاً: مقدمة عن منظومة صناعة البطل الرياضي

* ثانياً: نظرية الانتقاء الرياضي

١ - ماهية الانتقاء الرياضي

٢ - أهداف الانتقاء الرياضي

٣ - أنواع الانتقاء الرياضي

٤ - محددات الانتقاء الرياضي ومصادرها

ثالثاً: مراحل الانتقاء الرياضي في كرة السلة وأدوات القياس

- المرحلة الأولى: الانتقاء الأولي (٨-٩ سنوات)

- المرحلة الثانية: الانتقاء الخاص (٩-١٣ سنة)

- المرحلة الثالثة: الانتقاء النهائي والتثبيت (١٣-١٦ سنة)

- الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الانتقاء

* رابعاً: أنماط أجسام لاعبي ولاعبات كرة السلة

(١) أنماط أجسام لاعبي كرة السلة (الذكور)

(٢) أنماط أجسام لاعبات كرة السلة (الإناث)

* القانون الدولي لكرة السلة ١٩٩٤ - ١٩٩٨ م

* تعديلات القانون الدولي لكرة السلة ١٩٩٨ م - ٢٠٠٢ م

* المراجع

- العربية

- الأجنبية