

## فهرس الكتاب

اقتصاد وقت التدريب : ١١٢ ، ١١٧	
العاب ادخال الكرة من خارج الحدود : ٣٤٧	
العاب الارتكاز العلوي - السفلي : ٣٤٤	
العاب واحد ضد واحد : ١٥٣ ، ٢٦٢ ، ٣٣٧ ، ٣٤٠	
إندفاع : ٢٥٤	
الاهداف	
* اختيار الاكثر ملائمة : ٥٣	
* الاهداف الجماعية : ٤٨ ، ٥٢	
* الاهداف الفعالة : ٥٠ ، ٥٢	
* الاهداف النهائية : ٥٠ ، ٥١	
* الاهداف للمباراة : ١٣٠ ، ١٣٢	
* اهداف التمارين : ٨٨	
* اهداف حصص التدريب : ٨٥ ، ٨٦	
* الاهداف الفردية : ٤٧ ، ٤٨ ، ٥٢ ، ٥٤	
* اهداف النتائج بالتبادل الجماعي : ٤٧	
* اهداف النتائج بالتبادل الفردي : ٤٧	
* الاهداف المتوسطة : ٥٠ ، ٥١	
* اهداف النتائج ضمن الفريق : ٤٧	
* اهداف النتائج ضمن الفرد : ٤٧	
* اهداف النتائج : ٤٦ ، ٤٧ ، ٥١	
* اهداف الاداء : ٤٦ ، ٤٨ ، ٥١ ، ٥٤ ، ١٣٢	
* تحديد الاهداف : ٤٦ ، ٥٧	
* برمجة الاهداف : ٨٢	
* اهداف الفريق : ٤٧	
* دور صانع الالعاب (الهجوم الخاطف) : ٣٣٠	
اهداف السلوك : ١٠٧ ، ١٠٩	
	أ
	ابعاد المدافعين عن مواقعهم : ٣٤٠
	اتخاذ القرار : ٢٨٠ ، ٢٩٥ ، ٣٠٧ ، ٣٣٧
	الاحساس بالسيطرة : ١٤ ، ٧٩ ، ١٣٢
	الاختراق الى الداخل : ٣٤٢
	ادراك ، تنبيه : ١٣ ، ٩٥ ، ١٠٧ ، ١٣٢ ، ١٣٩ ، ٣٠١
	الارتقاء بالمستوى الصحي : ٢
	ارتكاز : ٢٣٦ ، ٣٣٦
	الارتكاز العلوي : ٣٤٢
	الاستراتيجية التدريبية لخصص التدريب : ١٠١
	استراتيجية خصص التدريب : ١٠١
	استراحات : ١٣٥ ، ١٣٧ ، ١٣٩
	استلام الكرة : ٢٣٠ ، ٢٧٧
	اسلوب عمل المدرب : ٣٣
	إعداد حصص التدريب : ٨٣
	أعمار ٦ - ٧ سنوات : ١٥٠ ، ٢٠١
	أعمار ٨ - ٩ سنوات : ٢٠٣
	أعمار ١٠ - ١١ - ١٢ سنة : ١٥٢ ، ٢٠٤
	أعمار ١٣ - ١٤ سنة : ٣٠ ، ٦٩ ، ٧٤ ، ٢٠٧
	أعمار ١٥ - ١٦ سنة : ٣١ ، ٣٢٠ ، ٣٢٥ ، ٣٣٤ ، ٣٤٧
	أعمار ١٥ - ١٨ سنة : ٣١ ، ٦٩ ، ٧٥ ، ٢٦٥ ، ٣٣٢ ، ٣٣٤
	أعمار ١٧ - ١٨ سنة : ٣٣ ، ٣٢٥ ، ٣٢٨ ، ٣٣٢ ، ٣٣٧ ، ٣٤٧
	الاقتداء : ١٠٤ ، ١٤٥
	التزام : ٤

## أهداف وخطط للمباراة : ١٣٠

اوضاع غير مواتية : ٢٣٠

اوقات مستقطعة : ١٤٠

اسئلة : ١٠٧

## ب

برنامج زمني : ٧٩

البواعث المسبقة : ٨٩

\* إشارة البواعث الاساسية : ٢٩٧، ٢٩٨، ٣٠٠، ٣٠٢

البواعث المنفرة : ١٢٠

## ت

تأثير المدربين : ٢٤

تباين : ٣٣٦

تجارب ايجابية : ٢٨

التحرك بدون كرة : ٢٦٩، ٢٨٨

التحرك بالمعرب : ٢٤٤

التحرك والاستلام : ٢٧٧

تحركات لاعب الارتكاز السفلي : ٢٨٨

التحضير البدني : ٢٦٦

التحضير للمباراة : ١٢٩، ١٣٠

تحكم فاشل : ٢٠

تحكم ناجح : ٢٠

التخطيط : ٣٧

\* ما يتعلق بالمباريات : ٧٢

\* التخطيط لدورة متوسطة : ٤٥

\* التخطيط لدورة قصيرة الامد : ٤٥

\* تخطيط الانشطة : ٤٣

تركيز : ١٢، ١٣٣، ١٤٥

تسجيل

\* سلوك المدرب : ١٢١، ١٢٢، ١٣٥

\* الهجوم الخاطف : ٢٥٣

\* تكرار التعليقات من المدرب : ١٣٥

\* تكرار التعزيز من المدرب : ١٣٨

\* مسابقة الرمية الحرة : ٢٥٩

\* أداء اللاعبين : ١٠٩، ١١٠، ٢٥٥

\* نتائج مسابقة الرمية الحرة : ٢٥٩

\* تسجيل الحجز : ٧٦

\* تسجيل حصص التدريب : ٩٨

\* تسجيل العمل الاسبوعي : ٩٩

\* تعزيز : ١١٣، ١١٥، ١٣٦، ١٣٨

\* تعزيز سلبي : ١١٣

\* تعزيز ايجابي : ١١٣

\* تعزيز اجتماعي : ١١٦

\* استخدام التعزيز : ١١٥

\* معززات : ١١٥

\* وسائل تذكير : ١٠٧

\* الموارد المتاحة : ٤٢

\* احترام الآخرين : ٨

\* احترام القوانين : ٨

\* مسؤولية : ٦، ٣٨

\* راحة : ٦٠، ٧٠

\* حقوق الرياضيين الشباب : ٢

\* تناوب : ٣١٤

\* قوانين : ٤١، ٢٩٩، ٣٠٠، ٣٠٣، ٣٠٥، ٣٠٧

\* جري : ٢٧٥

\* تصويب : ١٨١، ١٨٤، ١٩٢، ١٩٥، ٢٦٧، ٢٦٨

٢٩٣، ٢٨٥

## تطوير

\* التطوير الرياضي : ٢٨

\* التطوير الادراكي : ١٣

\* تطوير القيم الذاتية والاجتماعية : ٤

\* تطوير المصادر النفسية : ١٣

\* التطوير التربوي : ١

\* تطوير المصادر النفسية : ١٣

\* تعلم ان ينافس : ١١

\* التعليمات للاعبين : ١٠٦، ١٣١، ١٣٥، ١٣٦

\* التغذية المرتجعة : ١١١، ١١٧

\* تغيير الاتجاه : ٢٧٥، ٢٩٠، ٣٣٦

\* تغيير السرعة : ٢٧٤، ٢٩٠، ٣٣٦

\* تقدير الذات : ٢٢

## تقييم

\* تقييم المتابعة الهجومية : ٢٨٩

\* تقييم اداء اللاعبين اثناء التدريب : ٢٥٥

\* تقييم اسلوب التصويب : ٢٦٧، ٢٦٨

\* التطوير الرياضي : ٢٨

\* التقييم الذاتي للشوط الاول : ١٤٦

\* تقييم حصص التدريب : ٩٧

\* التكتيك الفردي : ٢١٢

## تمارين

\* التوقع والخيار : ١٧٤

\* شدة التنبه للتمارين : ٩٤

\* التوازن : ١٦٥

\* المهارات الاساسية لكرة السلة : ١٧٥

\* تطوير نمط البنية : ١٥٩

\* توجيه جسم ضمن الحيز والحدود : ١٦٢

\* تمارين تنافسية : ٩٢

\* تمارين مسابقات : ٢٥٨

\* التناسق : ١٦٧

\* الدفاع : ٢١٦، ٢١٧، ٢٢٢، ٢٢٣، ٢٢٦، ٢٢٧

٢٣٢، ٢٣٣، ٢٣٦، ٢٣٧، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٨

٢٤٩، ٢٥٤، ٣٢٣

\* توافق الدفاع مع المحاور، التمير والتصويب :

١٩٥

\* المحاور : ١٧٥، ٢١٠، ٢١١

\* المحاور والتصويب : ١٨٤

\* المحاور، التمير والتصويب : ١٩٢

\* تمارين بتركيب بسيط : ٨٩

\* مدة التمارين : ٩٤

\* التحمل : ١٧١

\* تمارين امتاعية : ٩٣

\* قابلية التحرك المشترك : ٢٢٠، ٢٢٨، ٢٤٤

٢٥٨، ٢٦٠، ٢٦٢

\* السلميات : ١٧٣

\* قيادة التمارين : ١٠٣

\* تحركات لاعب الارتكاز السفلي : ٢٩٣

\* تعلم وتكيف وتحويل والسيطرة على قابلية

التحرك : ١٧٤

\* التمير : ١٨٨، ١٩٢، ٢١٢، ٢١٣، ٢٣٤، ٢٣٥، ٢٣٧

\* التطوير البدني : ١٥٩

\* مشاركات اللاعبين : ٩٥

\* قوة التسارع : ١٧٢

\* المتابعة : ٢٨٦

\* تمارين مرتبطة : ٩١

\* تربية نفسية : ١٧٠

\* الحجز : ٢١٨، ٢٢٤

\* التصويب : ١٨١، ١٨٤

\* ادراك مكاني - زمني : ١٦٣

\* تمييز مكاني - زمني فعال : ١٧٣

\* قواعد عمل محددة : ٩٠

\* سرعة : ١٧٢

\* تركيب : ٨٩

\* اتخاذ القرارات التكتيكية : ٢٩٩، ٣٠٠، ٣٠٣

٣٠٥، ٣٠٧

\* تمارين اختبارية : ٩٦

\* تمارين تدريبية : ٨٨

\* تمارين متنوعة : ٩٠

\* دفاع المنطقة : ٣٢٣

\* تمارين اختبار : ٩٦

\* تمارين تدريب : ٨٨

\* التمير الاولى بعد المتابعة الدفاعية : ٣٢٩

\* التمير : ١٨٨، ١٩٢، ١٩٥، ٢١٢، ٢٣٠، ٢٣٤، ٢٣٦

٢٩٢، ٢٩٩، ٣٢٩

\* التمير والانطلاق نحو السلة : ١١٠

\* التمويه : ٢٣٠، ٢٧٢، ٢٩٠، ٢٩٣، ٣٣٦

\* تنظيم الفريق : ٣٩

\* التنفيذ في مقابل اتخاذ القرار : ٢٨٠

\* التوضيح والتحريك : ٢٣٢، ٢٤٤، ٣٢٥

## ث

ثقة : ١٨

\* الثقة بالنفس : ١٨

\* الثقة بالنفس عموما : ١٩

\* الثقة بالنفس على وجه التحديد : ١٩

## ج

\* الجهد النفسي : ٦٥، ٨٠، ٨١

\* سمات الجهد النفسي : ٦٥

- \* الجهد النفسي الضعيف : ٦٦
- \* الجهد النفسي المنتج : ٦٧
- \* الجهد النفسي الزائد : ٦٧
- \* استخدام الجهد النفسي : ٦٨

## ح

الحاجات الفردية : ٢٦٦  
حجز

- \* حجز غير منظور: ٣٣٨
- \* قطع من خلال حجوزات لاعب الارتكاز العلوي : ٣٣٩
- \* دفاع ضد الحجز : ٣١٥، ٣١٦
- \* حجز مزدوج : ٣٣٨
- \* حجز وفك حجز بالدوران نحو السلة : ٣٣٩
- \* حجز للمصوب : ٣٣٨
- \* حجز للحاجز : ٣٣٧
- \* حجز ضد دفاع المنطقة : ٢٤٥
- \* تعليم الحجز : ٢١٩، ٢٢٤، ٢٢٨
- \* عمل الحجز : ٢١٨، ٢١٩، ٢٧٩، ٣٣٤، ٣٣٥
- \* تكرار الحجز : ٧٦
- \* استخدام الحجز : ٢٣٠
- حركة القدمين : ٢٧٣، ٢٩٢، ٢٩٣
- حصص ( حصص تدريب ) : ٤٤
- حصص تدريب : ٨٣
- \* تقييم اداء اللاعبين : ١٠٩، ١١٠
- \* سلوك المدرب : ١٢٢
- \* الاستراتيجية التدريبية : ١٠١
- \* المحتويات والتمارين : ٨٥، ٨٧
- \* تقييم : ٩٧، ٩٨، ٩٩
- \* أهداف : ٨٦
- \* اعداد حصص التدريب : ٨٣، ٨٥
- \* مراحل حصص التدريب : ٨٤
- \* سجل حصص تدريبية : ٩٨
- \* وتيرة العمل : ٨٧
- \* التهديد الثلاثي : ٢٠٨، ٢٣٢
- \* التحول : ٢٦٠، ٣٣٢
- \* وقوف بعدين : ٢٧٧

## حفظ : ٣٤٦

## حلول وتعليقات للتدريبات العملية : ٣٤٩

## خ

## خطط التدريب التأهيلية : ٢٠١

- \* أعمار ٦ - ٧ سنوات : ٢٠١
- \* أعمار ٨ - ٩ سنوات : ٢٠٣
- \* اعمار ١٠ - ١٢ سنة : ٢٠٤

## د

## دفاع

- \* خطة الدفاع المتقدمة : ٣٢٨
- \* الحجز والابعاد : ٢٣٢
- \* مقومات الدفاع : ٢٤٢
- \* اساس الدفاع : ٢١٦، ٢٢٢، ٢٢٦، ٢٣٦، ٢٤٨، ٢٥٤
- \* الدفاع ضد الحجز : ٣١٥، ٣١٦
- \* المسافة والتوضيح : ٢٣٢، ٢٣٦، ٢٤٨، ٣١٠
- \* الدفاع المزدوج : ٢٣٢، ٣١٧، ٣٢٦
- \* المساعدة : ٣١٢
- \* ممارسة الدفاع : ٢٢٢، ٢٢٦
- \* الدفاع الضاغط : ٣٢٥
- \* التناوب في المواقع : ٣١٤
- \* التنبيه في الدفاع : ٣١٩
- \* مفاهيم اللعب الجماعي : ٣١٠
- \* دفاع المنطقة : ٣٢٠

## دفاع المنطقة

- \* مفاهيم محددة : ٣٢١
- \* تمارين : ٣٢٣
- \* هجوم ضد دفاع المنطقة : ٣٤٠
- الدفاع الضاغط : ٣٢٥
- الدفاع ضد لاعب الارتكاز السفلي : ٣١٦
- الدفاع ضد هجوم رجل لرجل : ٣٣٣
- دفاع مزدوج : ٣١٧، ٣٢٢، ٣٢٦
- دورة : ٤٧
- الدورة الزمنية : ٤٤

- الدورة قصيرة الامد : ٤٤، ٤٥، ٨١
- الدورة الكلية : ٤٤
- الدورة المتوسطة : ٤٤، ٤٥، ٨٠

## ض

## ضبط النفس : ٢٧

## ر

## ع

- الراحة النفسية : ٧٠
- رميات حرة : ٢٥٩، ٣٤٧
- العجز : ١٤
- العقوبة : ١٢٠
- \* عقوبة سلبية : ١١٣
- \* عقوبة ايجابية : ١١٣
- العمل الجماعي : ٧
- العمل والراحة : ٦٠

## س

## ف

- سجل عمل اسبوعي : ٩٩
- سرعة : ٢٧٤
- سعة : ٦٢، ٦٤، ٨٠، ٨١
- السلميات : ١٨٧
- سلوك المدرب : ١٠٢، ١٠٣
- \* بعد المباراة : ١٤٥
- \* قبل المباراة : ١٢٩
- \* اثناء الاستراحة : ١٤٤، ١٤٦
- \* اثناء المباراة : ١٣٢، ١٣٥، ١٣٨
- \* اثناء التمارين : ١٢١
- \* تأثير المدربين : ٢٤
- \* تسجيل سلوك المدرب : ١٢١، ١٢٢
- سيطرة : ١٤، ١٦، ١٤٥
- \* وسائل من أجل تحسين السيطرة : ١٦
- \* ضبط النفس : ٢٧

## فترات المشاركة الفعلية : ١٣٣، ١٣٥

## ق

## قاعدة البدء

- \* قاعدة بدء ١ ضد ١ : ١٥٢
- \* قاعدة بدء ٢ ضد ٢ : ١٥٥
- \* قاعدة بدء ٣ ضد ٣ : ١٥٧
- \* قاعدة بدء ٤ ضد ٤ و ٥ ضد ٥ : ١٥٧
- \* حجز وابعاد : ٢٢٢، ٢٦٠
- \* توازن الجسم : ٢٧٢
- \* وضعية الجسم : ٢٧١
- القدرة البدنية : ٥٩، ٦٢، ٨٠
- القطع تجاه السلة : ٣٣٥، ٣٣٦
- قواعد العمل : ٤١، ٩٠
- قيادة التمارين : ١٠٣
- قيم ( ذاتية واجتماعية ) : ٤
- قيم اجتماعية : ٤
- القيم الفردية والاجتماعية : ٤

## ش

- الشدة : ٦٢، ٦٤، ٨٠، ٨١
- شدة التنبه : ٩٤
- الشوط الاول ( نصف الوقت ) : ١٤٤

## ص

## الصعوبات المتوقعة : ١٣٠

## ل

ميني باسكت : ١٤٩  
 \* لاعبي الميني باسكت : ٣٠  
 \* فرق الميني باسكت : ٦٩ ، ٧٢

اللاعبون : ٣٩

\* تركيز اللاعبين : ١٣٣  
 \* التزامات اللاعبين : ٣٩  
 \* مشاركة اللاعبين : ٩٥

اللعب الجماعي : ٣١٠

اللهو : ٢٨

## ن

## نماذج

\* نماذج الخبراء : ١٠٥  
 \* نماذج الاتقان : ١٠٥

## هـ

## م

مباريات : ٧٢

\* سلوك المدرب : ١٢٥

\* فرق اعمار ١٥ - ١٨ سنة : ٧٥

\* فرق الميني باسكت : ٧٢

\* فرق اعمار ١٣ - ١٤ سنة : ٧٤

متابعة : ٢٣٢ ، ٢٨١ ، ٢٨٩

المتابعة الهجومية : ٢٨١ ، ٢٨٩

المحاوره : ١٧٥ ، ١٨٤ ، ١٩٢ ، ١٩٥ ، ٢١٠

المحتويات التدريبية : ٥٦ ، ٥٧ ، ٥٨ ، ٨١

المساعدة

\* المساعدة والعودة للموقع : ٣١٢

\* المساعدة في الدفاع عن المحاورات

الاختراقية : ٣١٢

\* المساعدة للتصدي للتمرير بالداخل : ٣١٤

\* المساعدة للتصدي لاوضاع الحجز : ٣١٥

\* مساعدة مقدم المساعدة : ٣١٣

مساعدة اللاعبين بالتركيز : ١٣٣

المسؤولية الفردية : ٦

المصادر النفسية : ١٣

معايير اتخاذ القرارات التكتيكية : ٢٩٦

مفاهيم الدفاع الجماعي : ٣١٠

مفتاح لإتباع الرسوم التوضيحية : ١٧٦ ، ٢٠٩ ، ٢٦٩

٢٦٩

مفهوم الذات : ٢٢

مواظبة : ٤

موقف : ١٠٢ ، ١٢٦

موقف المدرب تجاه مباريات كرة السلة : ١٢٦

## الهجوم

\* مفاهيم متقدمة لاعمار ١٧ - ١٨ سنة : ٣٣٧

\* اساسيات الهجوم لاعمار ١٥ - ١٦ سنة : ٣٣٤

\* التعاون في الهجوم : ٢٥٦

\* دفاع رجل لرجل : ٣٣٣

\* دفاع ضاغط : ٣٤٦

\* إعداد الهجوم مع الحجز : ٢٢٨

\* دفاع المنطقة : ٣٤٠

## الهجوم الخاطف

\* المقومات للهجوم الخاطف : ٢٣٨ ، ٣٢٩

\* أسس الهجوم الخاطف : ٢١٤ ، ٢٥٠

\* تسجيل الهجوم الخاطف : ٢٥٣

\* ممارسة الهجوم الخاطف : ٢٢٠ ، ٢٢٨ ، ٢٤٤

٢٥٨ ، ٢٦٠ ، ٢٦٢

\* الهجوم الخاطف والتحول : ٣٢٩

## و

وتيرة العمل : ٨٧ ، ١٤٠

وسائل اتخاذ القرار : ٢٩٥ ، ٢٩٦ ، ٢٩٩ ، ٣٠٠ ، ٣٠٢

٣٠٦ ، ٣٠٥

وقوف : ٢٣٦ ، ٢٧٧ ، ٢٧٨

وقوف من العد الاول : ٢٧٧