



12 - 10 سنة	- تنمية المهارات الأساسية لكرة السلة. - اختبارات الانتقاء - قياس نمو القدرات المهارية تقييم الحالة الصحية العامة - احترام قوانين اللعب. - بناء اللعب الجماعي	- مواصلة تنمية المهارات الحركية الأساسية. - تعليم مهارات كرة السلة والوصول لدرجة ثبات الأداء. - تعليم الواجبات الدفاعية والهجومية. - تعليم طرق الهجوم والدفاع. . اللعب 1 ضد 1 بكرة بدون كرة للوصول إلى 5 ضد 5.	- تنمية اللياقة البدنية العامة. - تنمية اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة (القوة، السرعة القدرة، الرشاقة الجلد الدوري التنفسي الدقة، التوافق).	- تنمية وتطوير السمات الإرادية. - تنمية وتطوير وتحسين الكفاءة النفسية. - تحسين مستوي القدرات العقلية. - تنمية الذكاء الحركي. - تطوير وسائل اتخاذ القرار.	- تنمية وتطوير السمات الإرادية. - تنمية وتطوير وتحسين الكفاءة النفسية. - تحسين مستوي القدرات العقلية. - تنمية الذكاء الحركي. - تطوير وسائل اتخاذ القرار.	- إكساب الناشئ المعارف والمعلومات المتعلقة بأثر النشاط علي الصحة. - معرفة مواد قانون صغار كرة السلة. - معلومات عن السودان وثقافته المتنوعة. - المصطلحات الخاصة بكرة السلة. - معرفة أهمية الإحماء والتهيئة في التقليل من الإصابة.	- يختص بإكساب الناشئ السلوك الاجتماعي المرغوب فيه. - تقوية انتمائه لوطنه واعطائه الأولوية علي أي انتماء آخر. - تعويد الناشئ علي تحمل المسؤولية الاجتماعية والمدنية - تعويده علي الممارسة الديمقراطية. - جعل المباريات تجربة تربوية مجزية	- التركيز على أهداف الأداء وليس أهداف النتائج. - توسيع قاعدة مهارات الحركة الأساسية. - تعليم وتنمية المهارات الأساسية لكرة السلة - تنمية المهارات الرياضية. - التعويد علي النشاط اليومي. - التهيئة للمنافسة. التكرار: للمهارات التي سبق تعلمها - توفير عدد كافي من المباريات - مدة التدريب 60-75 دقيقة
----------------	---	--	--	--	--	--	---	--

جدول رقم (52) المحاور العامة لمحتوي برنامج التنمية والتطوير لمرحلة الانتقاء التأهيلي

أهداف التدريب	أهداف التنمية					مرحلة التنمية	المرحلة السنية
	الهدف الاجتماعي	الهدف معرفي	الهدف النفسي	الهدف البدني	الهدف المهاري		

<p>18-13 سنة</p>	<p>- دراسة فردية دقيقة و منتظمة. لتحديد استعدادات وقدرات اللاعبين. - معرفة ثبات الدلالات الخاصة بقدرات اللاعب. - معدل نمو وتحسن قدرات اللاعب. - بناء اللعب الجماعي. - تطوير القرارات الخطئية الفردية. - اختبارات الانتقاء النهائي.</p>	<p>- تنمية وتطوير أداء المهارات الخاصة بكرة السلة - تعليم واتقان النواحي الخطئية. - تعليم الواجبات الدفاعية والهجومية. - تعليم طرق الهجوم والدفاع تحسين المهارات الفردية . التحرك بدون كره - تحركات أسفل السلة</p>	<p>التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية. - التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية لكرة السلة القوة، السرعة القدرة، الرشاقة الجلد الدوري التنفسي الدقة، التوافق</p> <p>أفضل مستوى بدني، مهاري وخططي أثناء المنافسة. تطوير وسائل اتخاذ القرار تنمية الإحساس بالسيطرة تنمية مفهوم وتقدير الذات</p>	<p>- تنمية وتطوير السمات العقلية والعرفية، والسمات الانفعالية الوجدانية. - تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول اللاعبين. تنمية وتطوير الذكاء الحركي. - تعويد اللاعب إخراج أفضل مستوى بدني، مهاري وخططي أثناء المنافسة. تطوير وسائل اتخاذ القرار تنمية الإحساس بالسيطرة تنمية مفهوم وتقدير الذات</p>	<p>- إكساب المعارف والمعلومات النظرية للنواحي الفنية، الخطئية، طرق التدريب - النواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي. القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية. - الإمام بالقانون الدولي لكرة السلة وتاريخ نشأة كرة السلة - اثر النشاط البدني علي أجهزة الجسم المختلفة - أعراض الحمل الزائد. -اثر أحمال التدريب علي أجهزة الجسم.</p>	<p>- تنمية الروح الرياضية. - تعميق حب الوطن - غرس قيم العدل والمساواة والمشارك في الشأن العام . - تنمية روح المشاركة في منظمات المجتمع المدني. -غرس روح الحوار وأدب التفاعل الاجتماعي والرشد تطوير القيم الذاتية والاجتماعية.</p>	<p>التركيز على أهداف الأداء وأهداف النتائج. - التعليم والتكرار في المرحل الأولي التدريب في ظل الظروف مباريات حقيقية. - التهيئة للمنافسة عالية الشدة . - معرفة مدي تقبل اللاعب لأحمال التدريب - الوصول بالأداء إلي مرحلة الآلية والدقة والانسائية استعداداً للمستويات العليا - توفير الجهد. - زيادة فعالية الإعداد الفردي على حساب الإعداد الجماعي. - فترة التدريب 60-90 دقيقة.</p>
----------------------	--	--	---	--	---	---	--