



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التربية و علم الحركة



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس  
تحت عنوان :

**أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة التنطيط  
في كرة السلة لفئة (13-14 سنة)**

تحت إشراف:

د/ جديد عبد الرحمان

من إعداد الطالبان:

❖ كوالف محمد كريم  
❖ محمد كراشاي هواري

السنة الجامعية: 2019-2020

# شكر وتقدير

نشكر الله العلي القدير الذي انعم علينا بنعمة العلم و نحمده حمدا كثيرا مبارك على

أن أعانزل فأتممنا هذا العمل المتواضع فشكرا وحمدا لك يا رب

وبطيب العرفان وجزيل الامتنان

نتقدم لمن رسم لنا طريق النجاح ولم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة و المثمرة

الأستاذ جديد عبد الرحمن

كامل الشكر و التقدير

نتقدم إلى كل الأيادي و العقول التي ساهمت في إثراء هذا البحث المتواضع

بالامتنان و الشكر الجزيل ، و نخص بالذكر :

د.بن شعيب سيد أحمد\_ د.برية محمد\_ د.غزال محجوب\_ د.حرباش إبراهيم\_ د.مداني

و كل أستاذ معهد التربية البدنية و الرياضية.

نشكر لجنة المناقشة التي ألت على نفسها مناقشة هذه المذكرة

نشكر جزيل الشكر رئيس قسم ت.ب.ر ومدير الدراسات وكل عمال هذا القسم

إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث فإلى كل هؤلاء

أرق العرفان والتقدير وأخلص عبارات الشكر والوفاء.

# الإهداء

إلى الذين قال فيهما الرحمان "و لا تقل لهما أف و لا تنهرهما"

إلى من ربوني أحسن تربية و سهروا علي الليالي

إلى من لم يدخرا جهدا في سبيل سعادتني

إلى "أمي" التي أسأل الله أن يطيل ي عمرها

و "أبي" رحمة الله عليه

إلى إخوتي الأعراء أمينة. جوهرة. سليمة. بلقاسم. فيصل

إلى كل من يحمل اسم عائلة "كوالف"

إلى الزملاء و الأصدقاء: رفيق. محمد. بلال

و إلى الأستاذ القدير و المشرف جديد عبد الرحمن

و إلى زميل الدراسة الأخ و الصديق محمد كراشاي هواري

إلى من اتسع لهم قلبي و لم تنسع لهم صفحتي و إلى كل الأحباب

و كل من يعرف و يحب كوالف محمد كريم

# الإهداء

إلى من قال فيهما المولى عز و جل "و لا تقل لهما أف و لا تنهرهما و قل لهما قولاً كريماً"

إلى من كُنت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير والدي العزيز

إلى من أرضعتني الحب و الحنان

إلى القلب الناصع بالبياض والدتي الحبيبة

إلى من بهم اكبر و عليهم اعتمد

إلى من بوجودهم أكتسب قوة و محبة لا حدود لها إخوتي خيرور

إلى الأصدقاء و رفقاء الدرب إلى من تطلعوا إلى نجاحي بنظرات الأمل

أسامة . محمد . أيمن

إلى زميل الدراسة الأخ و الصديق كوالف محمد كريم

إلى كل من يعرفوني و كل الذين ساعدوني في إتمام هذا البحث

إليهم جميعاً اهدي هذا البحث المتواضع

## ملخص البحث

أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة التنطيط في كرة السلة لفئة (13-14) سنة.

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارة التنطيط في كرة السلة لفئة (13-14) سنة، أما الغرض من هذه الدراسة التي قام بها الطالبان الباحثان هو معرفة ما إذا كان البرنامج التدريبي المقترح يؤثر ايجابيا على تحسين مهارة التنطيط في كرة السلة، و اشتملت عينة البحث على 16 لاعبا مقسمة إلى عینتين: عينة ضابطة (نادي نجوم عين الأربعاء) و تضم 8 لاعبين، وعينة تجريبية (نادي شبيبة عين الأربعاء) و يضم 8 لاعبين أيضا، وقد تم اختيارها بطريقة مقصودة من مجتمع البحث الذي تمثل في لاعبي كرة السلة ذكور في أندية ولاية عين تموشنت (نادي شبيبة عين الأربعاء و نادي نجوم عين الأربعاء) والذي تتراوح أعمارهم بين 13-14 سنة) والبالغ عددهم 24، وقد تم استخدام أدوات عديدة في هذه الدراسة نذكر منها: الأدوات و الوسائل البيداغوجية\_الإلمام النظري حول موضوع البحث\_الملاحظة\_المصادر والمراجع\_الوسائل الإحصائية.

ومن بين أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الطالبان الباحثان هو فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارة التنطيط في كرة السلة لفئة (13-14) سنة.

أما فيما يخص أهم اقتراح تطرق إليه الطالبان الباحثان فهو ضرورة إجراء نفس الدراسة تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت حتى يمكن تعميمها على المستوى الجهوي والوطني.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي \_ كرة السلة \_ مهارة التنطيط \_ الفئة العمرية (13-14) سنة.

## Résumé de la recherche

L'effet d'un programme d'entraînement proposé sur l'amélioration des compétences de dribble au basket-ball pendant un groupe de (13-14) ans.

L'étude vise à identifier l'ampleur de l'impact de l'utilisation du programme d'entraînement proposé sur l'amélioration de la compétence de dribble en basket-ball pour le groupe (13-14) ans. Le but de cette étude, qui a été menée par les deux étudiants chercheurs, est de savoir si le programme d'entraînement proposé a un effet positif sur l'amélioration de la compétence de dribble. En basketball, l'échantillon de recherche était composé de 16 joueurs répartis en deux échantillons: un échantillon de contrôle (Ain Al-Wedaa Club) qui comprend 8 joueurs, et un échantillon expérimental (Ain Al-Wedaa Youth Club) qui comprend également 8 joueurs, et il a été choisi par une méthode prévue de la communauté de recherche. Qui était représenté par des basketteurs masculins dans les clubs d'Ain Temouchent (Ain Al-Wedaa Club et Ain Al-Wednesday Stars Club) dont l'âge variait de 13 à 14 ans) et ils étaient au nombre de 24, et de nombreux outils ont été utilisés dans cette étude, notamment: Outils et méthodes pédagogiques. Connaissance théorique du sujet de la recherche – observation – sources et références – méthodes statistiques.

Parmi les conclusions les plus importantes auxquelles sont parvenus les deux chercheurs, il y a l'efficacité du programme d'entraînement proposé pour améliorer les compétences de dribble au basketball pendant un groupe de (13-14) ans.

Quant à la suggestion la plus importante abordée par les deux chercheurs, c'est la nécessité de mener la même étude dans des conditions plus longues que celles menées afin qu'elle puisse être généralisée aux niveaux régional et national.

Mots clés: le programme d'entraînement – le basket-ball – l'habileté du dribble – la tranche d'âge (13-14) ans.

## Research Summary

The effect of a proposed training program on improving the skill of dribbling in basketball for a group of (13–14) years.

The study aims to identify the extent of the impact of using the proposed training program in improving the skill of dribbling in basketball for the group (13–14) years. The purpose of this study, which was conducted by the two student researchers, is to know whether the proposed training program has a positive effect on improving the skill of dribbling. In basketball, the research sample consisted of 16 players divided into two samples: a control sample (Ain Al-Wedaa Club) which includes 8 players, and an experimental sample (Ain Al-Wedaa Youth Club) which includes 8 players as well, and it was chosen by an intended method from the research community Which was represented by male basketball players in the clubs of Ain Temouchent (Ain Al-Wedaa Club and Ain Al-Wednesday Stars Club) whose ages ranged from 13–14 years) and they numbered 24, and many tools were used in this study, including: Teaching tools and methods. Theoretical acquaintance with the topic of the research – observation – sources and references – statistical methods.

Among the most important conclusions reached by the two researchers is the effectiveness of the proposed training program in improving the skill of dribbling in basketball for a group of (13–14) years.

As for the most important suggestion addressed by the two researchers, it is the necessity of conducting the same study under longer time circumstances than those conducted so that it can be generalized at the regional and national level.

Key words: the training program – basketball – the skill of dribbling – the age group  
(13–14) year

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الجدول
74	يبين قيمة معامل الثبات والصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة.	الجدول 01
76	يبين نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية.	الجدول 02
77	يبين هذا الجدول نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار جونسون.	الجدول 03
79	يبين هذا الجدول نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار كنوكس.	الجدول 04
81	يبين هذا الجدول نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار الثالث.	الجدول 05
83	يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.	الجدول 06



قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الشكل
41	صورة توضيحية للتمريرة الصدرية	شكل 01
44	صورة توضيحية للتسديدة السلمية	شكل 02
47	صورة توضيحية لعملية التنطيط مع الركض	شكل 03
48	صورة توضيحية للتنطيط المنخفض	شكل 04
78	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية والضابطة في اختبار جونسون	شكل 05
80	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية والضابطة في اختبار كنوكس	شكل 06
82	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية والضابطة في الاختبار الثالث.	شكل 07
85	يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار جونسون وكنوكس والاختبار الثالث.	شكل 08

# المحتويات

أ.....	الإهداء
ب.....	شكر و تقدير
ج.....	ملخص البحث: باللغة العربية_ الفرنسية_ الانجليزية.
د.....	قائمة الجداول
ه.....	قائمة الأشكال

## التعريف بالبحث

01.....	المقدمة
02.....	إشكالية البحث
05.....	فرضيات البحث
04.....	أهداف البحث
05.....	أهمية البحث
06.....	مصطلحات البحث
10.....	الدراسات السابقة و البحوث المشابهة
15.....	التعليق على الدراسات
16.....	نقد الدراسات

## الباب الأول: الدراسة النظرية

### الفصل الأول: التدريب الرياضي و البرنامج التدريبي

تمهيد.....	19
1-التدريب الرياضي.....	19
1-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث.....	19
1-2- أهمية التدريب الرياضي الحديث.....	20
1-3- أهداف التدريب الرياضي.....	21
1-4- خصائص التدريب الرياضي.....	22
1-5- فوائد التدريب الرياضي.....	23
1-6- واجبات التدريب الرياضي.....	24
1-7- مبادئ التدريب الرياضي.....	26
2-البرنامج التدريبي.....	27
2-1- ماهية البرنامج.....	28
2-2- أهمية البرنامج.....	28
2-3- أسس بناء البرامج التدريبية.....	29
2-4- الخصائص و السمات التي يجب أن تتوفر في مصممي البرامج.....	30
2-5- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح.....	31
خلاصة.....	32

### الفصل الثاني: كرة السلة و الفئة العمرية (13-14) سنة

تمهيد.....	34
1- ماهية كرة السلة وطبيعتها.....	34
2- نبذة تاريخية عن كرة السلة.....	35
3- خصائص وقواعد كرة السلة.....	36
4- المهارات الأساسية في كرة السلة.....	39
4-1- مهارة مسك الكرة.....	39

40	4-2-مهارة التحكم في الكرة.....
40	4-3-مهارة التمرير.....
43	4-4-مهارة التصويب(التسديد).....
44	5-مهارة التنطيط.....
46	5-1-التنطيط العالي(السريع).....
48	5-2-التنطيط المنخفض.....
49	5-3-التنطيط بتغيير السرعة.....
49	5-4-التنطيط بتغيير الاتجاه.....
49	5-5-التنطيط بالدوران.....
50	5-6-التنطيط بالدوران المزدوج.....
50	5-7-التنطيط للأمام و الخلف.....
50	5-8-التنطيط من خلف الظهر.....
51	5-9-التنطيط بين الرجلين.....
52	6- أهمية التنطيط في كرة السلة.....
53	7- الأخطاء الشائعة في أداء مهارة التنطيط.....
54	8- القدرات الخاصة للاعب كرة السلة.....
54	.....خلاصة

### الفئة العمرية (13-14) سنة.

55	تمهيد.....
55	1-المرحلة العمرية (13-14) سنة (المرحلة الإعدادية).....
56	2-تعريف المراهقة.....
57	3-خصائص المرحلة العمرية(13-14) سنة.....
60	4-دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهقين.....
61	5-علاقة المراهق بممارسة النشاط البدني.....
61	6-أهمية ممارسة كرة السلة لدى المراهق.....

62.....7-خلاصة.

## الباب الثاني: الدراسة الميدانية

### الفصل الأول: منهجية البحث و اجرائاته الميدانية

65.....تمهيد.

65.....1- منهج البحث.

66.....2- مجتمع وعينة البحث.

66.....3- متغيرات البحث.

67.....4- مجالات البحث.

68.....5- أدوات البحث.

69.....6-الاختبارات.

71.....7-الوسائل الإحصائية .

72.....8-الدراسة الاستطلاعية.

73.....9-الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.

74.....10- الخلاصة.

### الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

76.....تمهيد.

76.....1-عرض النتائج

85.....2-مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات.

87.....3-الاستنتاجات.

88.....4-الاقتراحات.

89.....5- معوقات البحث.

89.....6- خلاصة عامة.

7-المصادر و المراجع

8-الملاحق



# التعريف بالبحث



التدريب الرياضي هو عملية تربية ذات صبغة فردية , حيث تراعي الفروق الفردية من حيث العمر و الجنس و درجة المستوى , فتدريب الناشئين يختلف عن تدريب الكبار , كما يختلف تدريب الذكور عن الإناث و يختلف تدريب الأفراد عن الفريق الواحد باختلاف المراكز و ما تتطلبه من مهارات و قدرات , كما انه يعتبر من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة و في مجال رياضة المستويات بصفة خاصة, و نخص بالذكر رياضة كرة السلة التي تعتبر من أهم و أقوى الرياضات في المستويات العالية, حيث أنها عرفت تطورا كبيرا و حافظت على مكانتها كواحدة من أكثر الألعاب الجماعية انتشارا في جميع أنحاء العالم حيث أنها تحتل المركز الثاني بعد كرة القدم من حيث شعبيتها , حيث عرفت هذه الرياضة زيادة هائلة في عدد الممارسين و المشاهدين لها و هذا راجع إلى المهارات الفردية الجميلة التي تتميز بها هذه الرياضة , و كذلك اللياقة البدنية العالية التي يتمتع بها اللاعبون كالقوة و الرشاقة و المرونة و التحمل و السرعة , "فكرة السلة من الرياضات ذات الإيقاع السريع و التي يتحول فيها اللاعب من الهجوم إلى الدفاع و العكس من الدفاع إلى الهجوم في فترة قصيرة" (أمجد محمد العتوم، 2012، صفحة 65) وكما قال الرياضي كمال 1984 أن "كرة السلة من الألعاب المشوقة و المثيرة حيث تمتاز بالطابع الفني لمختلف المهارات و التي تحتاج إلى قوة و سرعة في الأداء".

و الشيء الآخر الذي يزيد من أهمية هذه اللعبة هو طريقة اللعب الجماعية الرائعة التي تضيف طابعا و شكلا فنيا رائعا على المباراة , و كذلك الفرص الكبيرة التي تمنحها كرة السلة للرياضي من اجل إظهار قدراته و مهاراته الفردية الكامنة، و هذه الأسباب كلها ساهمت في دخول كرة السلة عالم الاحترافية و الذي بفضلها تم توفير

الكثير من الإمكانيات التي سخرت لخدمة هذه الرياضة و تطويرها , و من بين الأشياء المراد تحسينها وتطويرها في هذه الرياضة هي مهارة التنطيط والتي تعتبر المهارة الأولى التي يعتمد عليها في العمل الهجومي و المهارة الأولى التي يتم تعليمها للاعبين , فنظرا لأهمية مهارة التنطيط في كرة السلة , أراد الطالبان الباحثان من خلال هذا البحث معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين مهارة التنطيط في كرة السلة لفئة اقل من 14 سنة .

ففي البداية و بعد العرض التمهيدي و طرح الإشكالية و التساؤلات الجزئية , أهداف الدراسة , تحديد المصطلحات و المفاهيم و أخيرا الدراسات السابقة و البحوث المشابهة , قسمنا هذا البحث إلى بابين : الباب الأول يخص الجانب النظري , و بدوره قسم إلى فصلين : الفصل الأول تضمن التدريب الرياضي و الفصل الثاني تضمن كرة السلة مع التركيز على مهارة التنطيط و تضمن كذلك الفئة العمرية , أما الباب الثاني فيخص الجانب التطبيقي و قسمناه إلى فصلين: الفصل الأول يخص منهج البحث و إجراءاته الميدانية و الفصل الثاني يخص عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

## 2- الإشكالية:

لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي تمتاز بكثرة المهارات كمطالب واجبة للأداء الأمثل و التي ينبغي على اللاعبين تعلمها و إتقانها ومن خلال الاطلاع الميداني للطالبين الباحثان واتصالهما المتواصل بالمدرسين لاحظنا أن اغلب لاعبي الفئة العمرية الأقل من الرابعة عشرة سنة لديهم نقص كبير في عملية التعامل مع الكرة أثناء التنطيط وهذا ما يؤرق المدرسين اللذين يركز معظمهم على تعليم مهارات التمرير و الاستقبال وأيضا التسديد في حين يهملون قليلا مهارات التنطيط بسبب نقص المعدات و الوسائل الضرورية و يبقى المشكل العويص الذي دفعنا إلى اختيار مهارة



التتطيط هو قوانين كرة السلة المطبقة على هذه الفئة حيث أن هناك قانون الثمانية ثواني الذي ينص على نقل الكرة إلى منطقة الخصم في زمن اقل من ثمانية ثواني و القانون الثاني وهو طريقة الدفاع المفروضة على هذه الفئة والتي ينبغي عليها الدفاع رجل لرجل طيلة أطوار المباراة وهذا ما يسبب مشكلة كبيرة للاعبين حيث أنهم يفقدون القدرة على التحرك و التنقل السريع بالكرة في أرضية الملعب و كذلك القدرة على التحرر من الخصم وهذا راجع إلى عدم إتقانهم الجيد لمهارة التتطيط فقد قال كمال عارف " أن مهارة التتطيط ليست أهم المهارات الفنية الهجومية فحسب ،بل أنها المهارة الأولى التي يجب على اللاعبين إتقانها و ذلك لكون أن اللاعب الذي لا يستطيع أن يقوم بعملية التتطيط بسهولة و الموازنة فانه بالتأكيد لا يستطيع أن يكون مهاجماً "وبناء على ذلك يمكن القول أن التتطيط دون ريب هو أساس اللعب في الهجوم الفعال"

ومنه ومن خلال ما سبق أردنا معرفة أثر وفعالية برنامج تدريبي مقترح على تحسين مهارة التتطيط في كرة السلة لفئة اقل من أربعة عشرة سنة.

### التساؤل العام:

- هل ضعف مستوى التتطيط لهذه الفئة راجع إلى صعوبة المهارة أو عدم الاهتمام بها في البرامج التدريبية من طرف المدربين ؟

### التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للعينة التجريبية والضابطة في مهارة التتطيط لعينة البحث ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة التتطيط؟

### 3- فرضية البحث :

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجاباً في تحسين مهارة التنطيط في كرة السلة لفئة اقل من 14 سنة.

#### الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التنطيط لصالح للاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة التنطيط وذلك لصالح المجموعة التجريبية من عينة البحث .

### 4-أهداف البحث:

- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في على تحسين مهارة التنطيط في كرة السلة لفئة اقل من أربعة عشرة سنة.
- معرفة دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

### 5-أهمية البحث:

#### 5-1-الجانب العلمي:

- تساهم هذه الدراسة من خلال نتائجها في إفادة الباحثين في إجراء دراسات مشابهة في الألعاب الفردية والجماعية الأخرى.
- إثراء الرصيد العلمي للمكتبة وتقديم البحث كمرجع يعتمد عليه.

#### 5-2-الجانب العملي:

- تكمن أهمية الدراسة في إمكانية استفادة المدربين منها، من خلال تطبيق هذا البرنامج التدريبي على فرقهم مع إجراء بعض التعديلات المناسبة على البرنامج.

- قد توجه هذه الدراسة أنظار الباحثين لعمل دراسات أحر على غرار الدراسة الحالية التي قام بها الطالبين الباحثين.

## 6-مصطلحات البحث:

### المهارة:

- إن المهارة هي نمط معين من السلوك الذي يتكرر في ظروف مختلفة وهذا النمط من السلوك يشتمل على مجموعة من الحركات تؤدي في تسلسل وتناسق معين وتوقيت وسرعة معينة تتناسب وموقف الخصم والزملاء. ( فوزي احمد، 1980)
- هي الأداء الحركي الإرادي الثابت المميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف وذلك لإنجاز أفضل النتائج.
- (عبد الخالق عصام، 2000، صفحة 219)
- هي ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم مع هدف هذه الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة.
- هي المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان من اجل بذل الطاقة في أقصر زمن ممكن.
- يعرفها يورجن سبورت على أنها نشاط معقد يتطلب فترة من التدريب المقصود والممارسة المنظمة والخبرة المضبوطة بحيث يؤدي هذا التدريب بطريقة ملائمة وعادة ما يكون لهذا النشاط وظيفة مغيرة.
- **إجرائيا:** هي تلك الحركة الأوتوماتيكية للنشاط الحركي القائم يقوم بها الرياضي بسلاسة وسهولة وتوازن كبير كأنها جزء من حركاته اليومية.

**التدريب:**

• هو عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العامية وتهدف أساسا لإعداد الفرد لتحقيق اعلي مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.(علاوي، 1994، صفحة 16)

• قدم نبيل التدريب بأنه " عملية يتم من خلالها إكساب الأفراد مهارات ومعارف جديدة وتوجهات حديثة، كما يحسن التدريب من سلوكيات الأفراد، وتنعكس نتائج التدريب على تحسين أداء الأفراد لأعمالهم بعد التدريب ". (اسليم نبيل، 2014، صفحة 11)

• قدم القحطاني تعريفه الإجرائي للتدريب حيث يرى بأنه " كل نشاط يراد من خلاله الارتقاء بكفاءة وفاعلية العاملين لتحقيق أهداف وغايات المنظمة." (القحطاني عبد الله، 2005، صفحة 11)

**إجرائيا:** التدريب هو عملية منظمة ومسطرة تعتمد على برامج وقواعد ويتم من خلالها إيصال اللاعب أو الرياضي إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في الرياضة الممارسة.

**البرنامج:**

هو كل الخبرات المتعلمة والمتوقعة من المنهج ويتضمن طرق التدريس وأهداف التعليم والإمكانيات والوقت وهو عبارة عن أنواع عديدة في الفعاليات والألعاب الرياضية والبرامج التدريبية(الخولي، 1990، صفحة 88)

**إجرائيا:** عبارة عن عدة خطوات تنفذ في صورة وشكل أنشطة تفصيلية من الواجب والضروري القيام بها لتحقيق الهدف المرجو، أي تؤدي وفق خطة مرسومة ومسطرة.

**التنطيط:**

• يبدأ التنطيط عندما يستحوذ اللاعب على الكرة بالسيطرة عليها أو بقذفها أو بضربها أو بدحرجتها على الأرض ثم يلمسها مرة أخرى قبل أن تلمس لاعب

آخر وينتهي التنطيط في نفس اللحظة التي يلمس فيها اللاعب الكرة بكلى يديه في وقت واحد او يدع الكرة مستقرة في إحدى يديه أو كليهما معا(حسن سيد معوض، 2003، صفحة 123)

**إجرائيا:** هو عملية السيطرة والتحكم الجيد بالكرة والتنقل بها في مختلف أرجاء الملعب دون ضياعها من اللاعب وهذا كله يتم بضرب الكرة على سطح أرضية الميدان.  
**البرنامج التدريبي:**

- هو مجموعة من الحصص التدريبية المنظمة المرتبة لكل وحدة منها غرض معين لكي تخدم الهدف المرجو وهي ذات محتوى تقني وبدني فهي مجموعة من التمارين تتميز بالدقة وتركيز على مجموعة من الخطط الموضوعية ومن طرف المدرب وتكمن تجاهه الوحدة التدريبية في كيفية تلقينها ومدى فهم واستيعاب اللاعب لها.

**(حمادة مفتي ابراهيم، 2001، صفحة 19)**

- تعرف البرامج التدريبية بأنها الأداة التي تربط الاحتياجات بالأهداف المطلوب تحقيقها في التدريب، والمادة العلمية بالوسائل والأساليب التدريبية مع بعضها البعض بهدف تنمية القوى البشرية لتحقيق أهداف الفرد والمنظمة.(عويد، 2013، صفحة 17)

- تعرف جامعة حائل البرامج التدريبية بأنها "مجموعة من النشاطات المؤسسة والمخطط لها، والمستمرة والهادفة إلى تزويد القوى البشرية في المؤسسة بمعارف معينة، وتحسين وتطوير مهاراتها وقدراتها وتغيير سلوكياتها واتجاهاتها بشكل إيجابي بناء".(عمادة الجودة والتطوير، 2013)

**إجرائيا:** هو مجموعة من الأنشطة الرياضية الخاصة برياضة معينة يهدف كل نشاط منها إلى تحقيق غاية معينة وتتم وفق شروط معينة وطرق منظمة.

## كرة السلة:

• هي رياضة جماعية سريعة تتطلب سرعة وتحملا تجري بين فريقين يتألف كل منهما من 5 لاعبين ويعد الفريق فائزا إذا ما استطاع تسجيل عدد من النقاط يفوق ما سجله الفريق الآخر ويحرز اللاعبون النقاط بقذف كرة كبيرة منفوخة بالهواء اتجاه هدف عالي يسمى السلة عند آخر طرفي ملعب كرة السلة (مختار سالم، 1997، صفحة 10)

• يعرفها الدكتور كامل حسين مهدي في كتابه كيف تصبح لاعب كرة سلة أنها لعبة تجري بين فريقين يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة على عرض الملعب ومن كل جهة من الملعب سلة لفريق ويركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة التفوق كما أنها من الرياضات الشعبية وتستطيع السيدات والرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد مهارية ذاتها لتسجيل نقطة التفوق كما أنها من الرياضات الشعبية وتستطيع السيدات والرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد مهارية ذاتها. (كامل حسين مهدي، 1995)

## إجراءات:

هي لعبة جماعية تجري بين فريقين يتألف كل منهما من 5 لاعبين داخل الملعب و7 في دكت البدلاء حيث يستعملون الكرة وينتقلون عن طريق المناورة والتنطيط وذلك من اجل التهديف في السلة وتعتبر كرة السلة الرياضة الأولى التي وضعت بعد دراسة واعية بصدد مقابلة حاجة شعر بها المجتمع.

7- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

1\*دراسة فوزية إبراهيم -شويخ عبد المالك 2016/2015

عنوان الدراسة : أثر برنامج مقترح باستخدام التدريب بالمجموعات المتجانسة في اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند ناشئ كرة اليد صنف اقل من 13 سنة  
أهداف الدراسة:

الكشف عن أحسن طريقة في التدريب (التدريب من دون المجموعات أو طريقة التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى إلى اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل من خلال تطبيق البرنامج المقترح عند صنف اقل من 13 سنة).

الكشف عن الأثر المتفاوت للبرنامج المقترح باستخدام طريقة التدريب بالمجموعات المتجانسة في المستوى حسب مختلف المستويات على اكتساب مهارة التنطيط وسرعة التنقل عند صنف اقل من 13 سنة.

المنهج المتبع: اعتمد الطالبان الباحثان على المنهج التجريبي.

عينة البحث: دراسة تجريبية على عينة من فريق كرة اليد تلمسان HBCT.

نتائج البحث : يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

2\*دراسة روان وبين زرقة 2017:

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح لسرعة رد الفعل في تطوير بعض المهارات الدفاعية للملاكمين صنف أشبال.

أهداف الدراسة: إعداد برنامج تدريبي لتحسين سرعة رد الفعل لدى الملاكمين.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

**عينة البحث:** وطبقت الدراسة على عينة من لاعبي الملاكمة من نادي الشباب الرياضي لبلدية الجلفة والبالغ عددها 12 لاعبا. ووزعت عموديا بالتساوي الى مجموعتين تجريبية (6) لاعبين وضابطة (6) لاعبين.

**نتائج الدراسة:** البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مهارة التجنب ومهارة الصد له تأثير إيجابي في تحسين مستوى أداء مهارة الدفاع والصد في رياضة الملاكمة، وأوصى الباحثان بضرورة التركيز على مهارات التجنب والصد في الدفاع لأهميتها لدى الملاكمين

**3\*دراسة بوخاري عبد الرحمان أمين:**

**عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة "تحت 17 سنة"  
**أهداف الدراسة:**

- إعداد وحدات تدريبية لتطوير مهارة التهديف في كرة السلة.
- تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة.
- إعداد برنامج تدريبي يعود بالفائدة على المدربين.

**المنهج المتبع:** المنهج التجريبي.

**عينة البحث:** دراسة ميدانية أجريت على فريقي أمل المشرية وآفاق عين الصفرة.

**نتائج الدراسة:** إن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة له تأثير كبير في تحسين هذه المهارة، حيث أن زيادة التمارين الخاصة بالتصويب يؤثر بالإيجاب على مستوى اللاعبين في هذه المهارة، والفرق الشاسع بين الاختبار القبلي والبعدي خير دليل.



**4\*دراسة برية محمد 2013**

**عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة.

**هدف الدراسة:** إعداد برنامج تدريبي لتطوير صفتي تحمل القوة وتحمل السرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة فئة أقل من 19 سنة

**نتائج الدراسة:** ضرورة زيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع من أجل تعويد الجسم على التكيف ومقاومة التعب لتحقيق النتائج الجيدة.

**المنهج المتبع:** اعتمد الطالب الباحث على المنهج التجريبي

**عينة البحث:** لاعبي فريق آفاق مستغانم تحت 19 سنة.

**5\*دراسة شريفى ونوري:**

**عنوان الدراسة:** أثر استخدام 4 أساليب تدريس في تنمية بعض مهارات كرة السلة لطالبات الأولى متوسط

**المنهج المتبع:** اعتمد الطالبان الباحثان على المنهج التجريبي

**أدوات البحث:** اختبار جونسون كرة السلة

**نتائج الدراسة:**

-حقق أسلوب التضمين وأسلوب المجاميع المتجانسة في تنمية المهارات الأساسية كما حقق الأسلوب الأمري في تنمية مهارة التميريرة الصدرية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

**6\*دراسة قليلى محمد مجيد سنة 2011 / 2012**

**عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي في تنمية وتطوير بعض المهارات الهجومية في كرة السلة لدى الناشئات

**هدف البحث:** معرفة الفروق الإحصائية ما بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

**منهج البحث:** اعتمد الطالبان على المنهج التجريبي

**عينة البحث:** ناشئات جمعية آفاق مستغانم (RAM) (12-13) سنة

**نتائج الدراسة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

**7\* دراسة مولاي بنعامر (2007-2008):**

عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى

المبتدئين في كرة السلة 12-13 سنة

**هدف الدراسة:** اقتراح وحدات تدريبية لفئة المبتدئين وتحسين الأداء والتعرف على

فعالية هذا المقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية لنشاط كرة السلة عند فئة

المبتدئين

**منهج البحث:** اعتمد الطالبان الباحثان على المنهج التجريبي

**عينة البحث:** فريق رياضي صنف الناشئين 12-13 سنة

**نتائج الدراسة:**

\* عملية التدريب مقتصرة على عامل الخصوصية والعضوية.

\* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بعدي لصالح الاختبار البعدي

بالنسبة للمجموعة التجريبية.

\* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية في

بعض المهارات الأساسية في كرة السلة.

**8\* دراسة منقور نصر الدين وناصر محي الدين (2016-2017):**

عنوان الدراسة: أثر وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة (طور المتوسط).

**المنهج المتبع:** اعتمد الطالبان الباحثان على المنهج التجريبي.

**عينة البحث :** تلاميذ ( 13-15 ) سنة بمتوسطة بوسحابة عبد القادر بولاية عين تموشنت.

**هدف البحث :** معرفة دلالة الفروق الإحصائية ما بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.  
**نتائج الدراسة:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة التنطيط بالنسبة للعينة الضابطة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة التنطيط بالنسبة للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

#### 8-التعليق على الدراسات:

بعد قيام الطالبان الباحثان بقراءات و استطلاعات لنتائج و تقارير الأبحاث السابقة و المرتبطة بموضوع الدراسة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات ،و الاستعانة بها و قد راعى الطالبان الباحثان اختيار ما هو متاح في إصدارات الدراسات السابقة التي استعان بها الباحثون ،و بالنظر إلى هذه الأبحاث نلاحظ أن لها اتصال مباشر مع الموضوع .و هذا ما دفع بهما لاستعمال معظمها كمراجع و مصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة ،حيث كانت معظمها ترتبط بأحسن و أفضل الطرق التدريبية أو الوحدات التدريبية المستعملة في تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة أو رياضة أخرى.

كما استفاد الطالبان الباحثان من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث حيث تطرق الباحثون في دراستهم إلى


المنهج التجريبي، أما اختيار العينة فاختلفت الدراسات فيما بينها حول عدد أفراد العينة في حين كانت المرحلة العمرية موجودة: اقل من 14 سنة زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، كما نعتبر هذه الدراسات من أهم البحوث التي سلطت الضوء على طريقة أو كيفية تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة حيث أكدت أهميتها في كل من الجانبين النظري والتجريبي.

#### 9- نقد الدراسات السابقة:

من خلال تحليلنا لنتائج هذه الدراسات المشابهة لبحثنا يمكن الملاحظة أن هناك عدة طرق للتدريب في تحسين مهارة أو مهارات الأساسية في كرة السلة، وان الوحدات التدريبية أو التعليمية إذا كانت مبنية على أسس علمية صحيحة و استعملت الوسائل التدريبية الحديثة فإنها ستؤدي حتما إلى تحقيق تطور في الجانب البدني و تحسن في الجانب المهاري و هذا ما يظهر من خلال الفروق الظاهرية بين العينات التجريبية و الضابطة لصالح العينات التجريبية ، و هذا ما أدى بنا إلى اختيار هذا الموضوع الذي يعتمد على اقتراح برنامج تدريبي لتحسين الجانب المهاري لمهارة التتطيط في كرة السلة وفق برنامج علمي هادف و مسطر بتخطيط يستند إلى المراجع و الطرق التدريبية العلمية التي لها الأثر الناجح في تحسين المردود المهاري و خاصة لفئة اقل من 14 سنة .



الباب الأول  
الجانب النظري



**الفصل الأول:**  
**البرنامج التدريبي**  
**والتدريب الرياضي**

**تمهيد:**

منذ الخمسينات من القرن العشرين و حتى الآن، و التدريب الرياضي في تقدم مستمر، حيث نهج نهجا علميا سليما، هذا النهج مبني على إمكانية الاستفادة من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء و الكيمياء و الرياضيات، و كذلك العلوم الإنسانية التربوية، كعلم النفس و التربية و علم الاجتماع... الخ، و العلوم الطبية كالتشريح ، تلك العلوم التي أثرت تأثيرا إيجابيا على تطوير تسس و نظريات التدريب الرياضي الحديث و يرجع الفضل في ذلك إلى العلماء و الباحثين في مجال التدريب الرياضي من الشرق و الغرب مثل "ماتيف"من الاتحاد السوفياتي و "هارا" و "هولمان" من الألمانيتين "مورجان" و "هوكس" من الولايات المتحدة الأمريكية .

فقد أمكنت الاستفادة من التطبيقات العلمية لتلك العلوم على مجال التدريب الرياضي الحديث على إحداث طفرة كبيرة، فمنذ الخمسينات والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في الحافل الدولية والأولمبية في تطور مستمر، وخير دليل الأرقام القياسية الحطمة عام بعد عام.(استاد قلاتي يزيد، 2017-2018)

**1-التدريب الرياضي:****1-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث:**

تختلف النظرة إلى عملية التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة و الفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع و التي تحدد اتجاهات عملية التدريب ، و لكن هناك إطار عام يحدد مسار التدريب الرياضي لتحقيق زيادة كفاءة الفرد و استعداداته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس ، و في ضوء ذلك تعددت التعاريف الخاصة بالتدريب الرياضي ، و منها ما قدمه "هارا" عن "رودر" بأن التدريب الرياضي صورة لإعداد اللاعب للوصول به إلى أعلى و أقصى المستويات الرياضية ، و يمكن تقديم التعريف الإجرائي للتدريب الرياضي بأنه عملية تربوية مخطط لها لتحقيق التوازن بين

متطلبات النشاط الرياضي الممارس و قدرات الفرد و استعداداته للوصول به إلى أعلى المستويات الممكنة في هذا النشاط الرياضي (عصام الدين عبد الخالق ، 2003 ، صفحة 20).

### 1-2- أهمية التدريب الرياضي:

\* ارتباط الرياضة بالسياسة إذ أصبحت للمنافسة الرياضية مكانتها بين مختلف الدول، حيث يعود الفوز في الدورات الدولية والأولمبية مظهر من مظاهر التقدم الحضاري ودليل على ارتفاع المستوى الاقتصادي للشعب.

\* أصبح مزاوله النشاط الرياضي من متطلبات الحياة الحديثة نتيجة التطور التكنولوجي.

\* تساعد ممارسة النشاط الرياضي على خلق قاعدة عريضة من الشباب الرياضي للارتفاع بمستواه واكتشاف المواهب ذات الاستعداد الرياضي، للوصول الى المستويات العالية في المجال الرياضي.

\* أصبح الفوز في المنافسات راجع إلى نتيجة الأبحاث والتجارب والخبرات العلمية والعملية وليس وليد الصدفة ولهذا تم تكريس العلماء للبحث عن جميع جوانب النشاط الرياضي.

\* يساهم التدريب الرياضي في عمليات التكيف النفسي للفرد كعضو في المجتمع، فيعمل على تلاقي متطلبات الفرد مع إمكانيات المجتمع.

\* يعمل التدريب الرياضي على تحسين الحالة الصحية للفرد وبالتالي المستوى الصحي للمجتمع.

\* يعمل التدريب الرياضي على رفع الكفاءة الوظيفية وتطوير مستوى القدرات البدنية والحركية للفرد مما يساعد على رفع كفاءته الإنتاجية.



\*يساعد التدريب الرياضي على رفع قيم الولاء للمجتمع وتحمل المسؤولية كما يؤدي إلى رفع قيمة الاستعداد للدفاع عن الوطن.

\*يساهم التدريب الرياضي في تحكّم الرياضي في تعبيراته الانفعالية وتشكيل مختلف دوافعه النفسية وكذلك تطوير سماته الشخصية والإرادية.

\*يعمل التدريب الرياضي على إكساب الفرد المعارف والمعلومات التي تعمل على تنمية قدراته العقلية بما تتطلبه مواقف اللعب من تفكير وإدراك وتذكر وحسن التصرف وسرعة ودقة اتخاذ القرار والتعود على التفكير المنظم لحل المشكلات. (عصام الدين عبد الخالق ، 2003 ، صفحة 25).

### 1-3- أهداف التدريب الرياضي :

\*الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

\*محاولة الحفاظ على مستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية-النفسية-الاجتماعية)

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب التعليمي (التدريبي-التدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس والثاني يتعلق بالمقام الأول بإيديولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويًا أو إراديًا ويهتم بتحسين التدوق والتقدير وتطوير الدوافع والحاجات، كما يعمل على إكساب الممارس السمات الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن والمثابرة وضبط النفس والشجاعة.... الخ، من خلال المنافسة. (أمر الله البساطي ، 2001 ، صفحة 38)

#### 1-4- خصائص التدريب الرياضي:

\* الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

\* اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية.

\* التدريب الرياضي عملية تربية ذات صبغة فردية لدرجة كبيرة لأنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو الجنس أو العمر.

\* التدريب الرياضي عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرار وليس بالموسمية أي إنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنقضي وتزول.

\* التدريب الرياضي يؤثر في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العلي يتطلب من الفرد الرياضي تشكيل أسلوب حياته اليومية كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية.

\* يتسم التدريب الرياضي بالدور القيادي من خلال البرامج التربوية. (د. محمد حسن

علاوي، 1995، صفحة 38)

#### 1-5- فوائد التدريب الرياضي :

لقد أكد الكثير من العلماء أن التدريب الرياضي له فوائد كثيرة وجمة تساعد الرياضي كثيرا في حياته اليومية والمستقبلية، فقد قسمت هذه الفوائد إلى أربع أنواع: فوائد صحية - فوائد تربية - فوائد تعليمية - فوائد نفسية.

#### 1-5-1- فوائد صحية:

\* تطوير جهاز المناعة في جسم الإنسان وتقويته.

\* إبعاد الأمراض والتخلص من الضعف البدني الناتج عنها.

\* تأقلم أعضاء الجسم وأجهزته على نمط حياة صحي ومريح.

**1-5-2- فوائد تعليمية:**

- \* الإعداد البدني، وذلك من ناحية تنمية القوة العضلية والبدنية والنفسية للأفراد والقدرة على التحمل والسرعة بالإضافة إلى الرشاقة.
- \* إتقان المهارات الرياضية المطلوبة.
- \* تطوير القدرات الحركية والخطوية اللازمة في المنافسات.
- \* تزويد الأفراد بالمعلومات الصحية والفوائد الغذائية وأسس النظام الحركي.

**1-5-3- فوائد تربوية :**

- \* تعليم الأفراد حب الرياضة.
- \* خلق دوافع لدى الأفراد لتعلم الرياضة ودخول نظام التدريب الرياضي.
- \* تنمية الصفات الحسنة والأخلاق العلية لدى الأفراد.
- \* تنمية الروح الرياضية بين اللاعبين.

**1-5-4- فوائد نفسية :**

- \* تعمل على تحسين المزاج
- \* تعمل على زيادة التركيز.
- \* تقلل من الإجهاد والاكنتاب.
- \* تحسن عادات النوم.
- \* تعزز الثقة في النفس.
- \* اكتساب سمة القيادة.

(أرزيق، 20 يوليو 2017، صفحة 22)

**1-6- واجبات التدريب الرياضي:**

- للتدريب الرياضي واجبات كثيرة قسمت إلى ثلاثة أقسام: تربوية - تعليمية - تنموية.

## 1-6-1-الواجبات التربوية:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية ، و تطوير الصفات الإرادية لا قيمة لها و لا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا بعد فوات الأوان أي بعد أن تتوالى هزائم فريقه ،فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد ، إلا أنه من الناحية التربوية تنقص لاعبيه العزيمة و المثابرة و الكفاح و العمل على النصر ، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني و الفني و بالتالي يؤثر على نتيجة المباراة ، لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي :

\*العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا،وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة كبيرة وشغف هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من جهد ومثابرة في التدريب، مبتعدا في ذلك عن أي مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

\*زيادة الوعي القومي للاعب، ويبدأ هذا العمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو فريقهم ووطنهم، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها لتنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.

\*إذ ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقيقية من تسامح وتواضع، وضبط للنفس والعدالة الرياضية.

\*تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها، كالمثابرة والتصميم والطموح والجرأة والإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في النصر. (حنفي

محمد مختار، 1980، الصفحات 14-15).

### 1-6-2-الواجبات التعليمية:

\* التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

\* التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

\* تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

\* تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية. ( مفتي إبراهيم حمادة ، 1998 ، صفحة 30 )

### 1-6-3-الواجبات التنموية:

\* التخطيط وتنفيذ العمليات وتطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة

تسمح به القدرات المختلفة، بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضات

التخصصية، باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.(حمادة، 1998 ، صفحة 30)

### 1-7-مبادئ التدريب الرياضي:

1-7-1-مبدأ المعرفة: قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب.

1-7-2-مبدأ المشاهدة: يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى المشاهدات وعرض-أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها.

1-7-3-مبدأ التنظيم والترتيب: عند أداء حركة جديدة لا بد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب.

1-7-4-مبدأ الاقتراب: عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لا بد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها.

- 1-7-5-مبدأ التكرار:** هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله.
- 1-7-6-مبدأ الاستمرارية(الديمومة):** يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة.
- 1-7-7-مبدأ التنوع:** لا شك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل-البدني والتكامل العقلي.
- 1-7-8-مبدأ التدرج:** لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.
- 1-7-9-مبدأ المنفعة:** المقصود بمبدأ المنفعة هو أن كل ما يعطى للاعب أو حتى لطالب المدرسة يجب أن يكون نافعا. (بسطوطي أحمد، 1999، الصفحات 38-39).

### **1-8-8-طرق التدريب الرياضي:**

لقد تنوعت طرق و أساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي، و على المدرب معرفة هذه الطرق من أجل استخدامها بشكل يتناسب و اتجاهات التدريب.

### **1-8-1 طريقة التدريب المستمر:**

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن تتخللها فترات راحة بينية، و يهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتفاع بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة أعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير التحمل الدوري التنفسي و التحمل

الخاص.(تحمل السرعة. تحمل القوة. تحمل الأداء ) . كما أنه ينقسم إلى نوعين تدريب مستمر مرتفع الشدة و تدريب مستمر منخفض الشدة.

#### 1-8-2- التدريب الفارتك ( اللعب بسرعة):

يتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تتغير شدة الجري من وقت لآخر لمسافات قصيرة و من سريع إلى أسرع بما يتناسب و قدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية أو ارتفاع و انخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف انتظام في متطلبات الأداء.

#### 1-8-3- طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين، بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة، و تحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاه التنمية، و تكمن أهمية زمن فترات الراحة و طبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

#### 1-8-4- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين و هي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء و الراحة و لكن تختلف عنه في:  
\_ طول فترة أداء التمرين و شدته و كذا عدد مرات التكرار.  
\_ فترة إعادة الشفاء بين التكرارات.

#### 1-8-5- طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب، باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفتري أو التكراري، و يعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له على تحديد كمية الحركة في فترة زمنية محددة، أو اطلاق الوقت و أداء أكبر كمية من العمل. (طلحة حسام الدين ، 1997، صفحة 105)

**2- البرنامج التدريبي:**

هو مجموعة من الحصص التدريبية المنظمة المرتبة لكل وحدة منها غرض معين لكي تخدم الهدف المرجو وهي ذات محتوى تقني وبدني فهي مجموعة من التمارين تتميز بالدقة وتركيز على مجموعة من الخطط الموضوعية ومن طرف المدرب وتكمن تجاهه الوحدة التدريبية في كيفية تلقينها ومدى فهم واستيعاب اللاعب لها.

**2-1- ماهية البرنامج:**

عرفه وليامس بأنه: «البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة.

"وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: «هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد". (يحي السيد الحاوي، 2002، صفحة 106).

**2-2- أهمية البرامج:**

يمكن إن نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

**2-2-1- اكتساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي

من عناصر التخطيط ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.

**2-2-3- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:** أن التخطيط عنصر من

عناصر الإرادة وبغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإرادية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرق في الماء وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرنامج.



**2-2-4- ضياع الأهداف :** أن عدم اكتمال العملية الإرادية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل ويجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سراباً والأمانى أوهاماً، لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرنامج.

**2-2-5- الاقتصاد في الوقت :** حيث تعطي البرنامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

**2-2-6- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية :** إذا اكتملت العملية الإرادية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

**2-2-7- البعد عن العشوائية في التنفيذ :** في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

**2-2-8- دقة التنفيذ :** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض. (شرف عبد الحميد، 1987، صفحة 46)

**2-3- أسس بناء البرامج التدريبية:**

لكي يستطيع المدرب تحقيق أهداف البرامج وضمان تأثير المحتوى من التدريبات والمهارات الخطئية لرفع المستويات للحالات التدريبية، على المدرب التعرف على

بعض الأسس وذلك ليحسن توزيع محتويات اليوم والأسبوع التدريبي خلال البرنامج السنوي لتدريب، وهي على النحو التالي:

\*مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90 و180 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب الصباحي والمسائي وفترة التدريب.

\*استمرارية التدريب مع تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب والمتوسط والمعتدل في ثلاثة أيام دائرية مع مراعاة العلاقة بين شدة العمل وحجم العمل.

\*تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية في العمل وخاصة في فترة الإعداد والتحضير لما يتناسب وأغراض كل مرحلة.

\*مراعاة أسس العداد البدني، أي تسلسل تدريب العناصر البدنية خلال فترة الإعداد.

\*أن يوضع التدريبات المهارية والبدنية في الفترة الصباحية حيث تتطلب هذه التدريبات قدرة تركيزية عالية للجهاز العصبي.

\*وضع معظم التدريبات البدنية في الفترة المسائية لأنه يجب أن تكون الفترة الصباحية راحة بدون تدريب أو بتدريب خفيف

\*ضرورة وضع نشاط ترويجي في البرنامج التدريبي (ألعاب جماعية ترويحية)

\*أن يأخذ التدريب العقلي جانبا من البرنامج التدريبي حيث يفضل شرح التدريب ودور اللاعب، وتقسيم وقت التدريب وخاصة فيما يتعلق بالاسترجاع. (مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم خوجا، 2005، صفحة 41).

2-4- الخصائص والسمات التي يجب أن تتوفر في مصمم البرنامج:

\*مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.

\*ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.

\*يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرنامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.

\*يفضل عند اختيار مصمم برنامج التدريب،الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.

\*يفضل في القائمين على تصميم برنامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.

\*يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

(أم هاني خليل - خوني عمر فاروق، 2018-2019، صفحة 28)

## 2-5- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

\*أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: ناشئين، متقدمين، مستوى العالي.

\*يعتبر البرنامج جزءا مكملًا للعملية التي تهدف إليها المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.

\*أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.

\*أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.

\*يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.

\*يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.


\*يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته في الاستيعاب.

## خلاصة:

من خلال ما سبق استخلصنا أن للبرنامج التدريبي أو التدريب الرياضي أهمية بالغة

في تطوير وتنمية القدرات البدنية والمهارية والنفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع

مستوى الرياضي وذلك بالاعتماد على الخصائص والسمات المميزة وكذا أهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج وكذلك أهم السمات التي يجب أن تتوفر في مصممه، وذلك من خلال أهم الأهداف والخصائص وواجبات وفوائد التدريب الرياضي كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب.



**الفصل الثاني:**  
**كرة السلة والفئة العمرية**  
**14-13 سنة**

**تمهيد:**

تعتبر كرة السلة من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في وقتنا الراهن، وهذا نظرا لما تتضمنه من فرجة و متعة دائمة لمتتبعي هذه الرياضة التي تشهد تطورا دائما ومستمرًا. حيث أن إتقان جميع أفراد الفريق للمبادئ الأساسية المهارية و الإعداد البدني الجيد سيقودهم في النهاية لتحقيق النجاح المستمر في اللعبة، وهذا من خلال الأداء الذي يتميز بالسرعة و الدقة و التوقيت الصحيح ، فلاعب كرة السلة يختلف تماما عن باقي لاعبي الألعاب الأخرى حيث أن هذا اللاعب لا يتخصص في مركز معين كونه لاعب مدافع أو مهاجم و هذا مبدأ أساسي في اللعبة ، فكل لاعب يساهم و يعمل مع بقية أفراد الفريق في الهجوم و الدفاع، وعلى ضوء هذا تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم كرة السلة ونشأتها وقوانينها ومتطلباتها المهارية الأساسية الخاصة بها.

**1 - ماهية كرة السلة وطبيعتها:**

كرة السلة هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق الأرضية صلبة يمكن تجهيزها بالبلاط أو الخشب أو الثارتان، حيث تسمح كل هذه المواد بتطيط الكرة وارتدادها عن الأرض بمجرد سقوطها، عند منتصف كل ضلع من الضلعين القصيرين للملعب تعلق لوحة عليها حلقة مثبتة بها شبكة حيث تمثل هذه الحلقة والشبكة شكل السلة التي اقترن اسمها باللعبة، زمن مباراة كرة السلة أربعون دقيقة مقسمة إلى شوتين زمن كل شوط عشرون دقيقة وبين الشوتين فترة راحة قدرها عشر دقائق. يتكون كل فريق من 12 لاعبا يتواجد منهم 5 لاعبين فقط داخل الملعب و يمكن استبدال أي احد منهم أثناء اللعب أو خلال فترة الراحة بين الشوتين حيث أن مباراة كرة السلة تبدأ بقذف الكرة عالية من وسط الملعب بواسطة الحكم و ذلك بين اثنين من اللاعبين فقط يمثل كل

منهما احد الفريقين و يتلخص أداء لاعبي كل فريق أثناء المباراة في محاولة تصويب الكرة لكي تمر من أعلى إلى أسفل السلة للفريق الخصم و ذلك لأكبر عدد من المرات و في نفس الوقت منع أعضاء الفريق الآخر من القيام بهذا العمل حيل سلتهم و يحتسب لكل فريق نقطتين عن كل إصابة ناجحة حيث يحاول كل فريق بمجرد حيازته على الكرة الاقتراب بها إلى اقرب مكان من سلة الخصم حتى يسهل إصابته و ذلك بتمرير الكرة بين أعضاء الفريق أو التتطيط بها.(حسين سيد معوض، 2003، صفحة 8)

### 2-نبذة تاريخية عن كرة السلة:

في شتاء عام 1890 كلف "جيمس ناي سميث" مدرس التربية البدنية كلية " سبرين-فيلد" بالولايات المتحدة الأمريكية من رئيسه" الدكتور لوثر جوليك "عميد الكلية"، أن يضع حلولا لمشكلتين هامتين، الأول هو التفكير في اختراع نشاط رياضي يمكن ممارسته في الأماكن المغلقة وذلك من اجل تغطية اهتمام ووقت الرياضيين خلال الشتاء الطويل، والمشكل الثاني هو إثارة روح التحدي في دروس التمرينات البدنية خلال فترة توقف المنافسات الرياضية.

وقد استغرق "ناي سميث" حوالي العام في الدراسة والتفكير ليتوصل عام 1891 إلى حل المشكلين معا باختراعه رياضة كرة السلة. ومن هنا تبين أن التفكير في ابتكار رياضة كرة السلة لم يكن فقط بغرض التوصل إلى رياضة جديدة، بل محاولة للحفاظ على لياقة اللاعبين والقضاء على حالة الملل التي تسودهم أثناء نهاية الموسم الرياضي.(مصطفى زيدان، 2008، صفحة 18)

**3- خصائص وقواعد كرة السلة:**

هناك عدد كبير من القواعد الثانوية في لعبة كرة السلة، لا يتسع المجال لذكرها كلها ولذلك سنذكر أهم القواعد والأسس التي ينبغي على اللاعب إدراكها والتي يرفضها الحكم أثناء المباريات.

**3-1- الوقت المستقطع:**

يسمح للمدربين بإيقاف اللعب مرة واحدة في كل ربع (*carton*) ومرتين في الربع الأخير وتكون مدة الإيقاف دقيقة واحدة كحد أقصى، وذلك لمناقشة الخطط مع لاعبيهم، أما في الوقت الإضافي (*Prorogation*) فيسمح بوقت مستقطع واحد فقط.

**3-2- قاعدة الـ 24 ثانية:**

عندما ينجح الفريق بالحصول على الكرة لديه ثانية للتسديد على سلة الخصم ويخسر الكرة إذا فشل في ذلك.

**3-3- قاعدة الـ 8 ثواني:**

يجب على الفريق نقل الكرة من منطقته إلى منطقة الخصم أي النصف الآخر للملعب خلال 8 ثواني وإلا سوف يقوم الحكم بإعادة الكرة للفريق الخصم

**3-4- قاعدة الـ 5 ثواني:**

ينبغي على اللاعب تنفيذ رمية التماس أو الرمية الحرة في غضون 5 ثواني، إما في **NBA** فيمنح اللاعب 10 ثواني لتنفيذ ذلك.

**3-5- قاعدة الـ 3 ثواني:**

لا يسمح للاعب البقاء في منطقة الخصم المحرمة إلا لمدة 3 ثوان فقط، أي ينبغي عليه مغادرتها قبل 3 ثوان.

عندما ينجح الفريق بالحصول على الكرة لديه ثانية للتسديد على سلة الخصم ويخسر الكرة إذا فشل في ذلك.



**3-6- اللاعب المراقب بشدة:**

إذا كان اللاعب مراقباً من طرف الخصم ينبغي عليه إما تمرير الكرة أو تنطيطها أو تسديدها خلال 5 ثواني من استلامه للكرة أو الاستيلاء عليها من الخصم، وهذه القاعدة لا تطبق في **NBA**.

**3-7- الرمية الحرة:**

الرمية الحرة هي تسديدة غير معترضة إلى السلة: تتخذ من خلف خط الرمية الحرة على حافة المنطقة المحرمة وينبغي على جميع اللاعبين باستثناء المسدد الوقوف خارج المنطقة المحرمة على خط الرمية الحرة أو خلف الرامي (خارج خط 3 نقاط) وتكون المدة الممنوحة للتسديد 5 ثواني كحد أقصى وتحتسب السلة كنقطة واحدة.

**3-8- الخطأ الشخصي:**

هي مخالفة أو خرق القواعد، تتضمن الاحتكاك الجسدي باللاعب الخصم، وتعاقب مثل هذه المخالفات بمنح الكرة للخصم بتمريرها خارج الملعب إلى إحدى زملائه وإذا كان اللاعب الذي وقع عليه الخطأ في حالة تسديد تمنح له رميات حرة (على سبيل المثال: 3 رميات حرة إذا كان يحاول التسديد من خارج خط 3 نقاط)

**3-9- الخطأ الفني:**

وهو مخالفة للقواعد ينطوي على السلوك السيئ كالشجار مع أحد الخصوم أو المسؤولين ويعاقب على هذه الأخطاء برمية حرة ينفذها أحد لاعبي الفريق مع أفضلية الاستحواذ على الكرة.

**3-10- قاعدة الخمس أخطاء:**

عندما يرتكب اللاعب خمسة أخطاء شخصية أو خطئين تقنيين يعاقب بالخروج من المباراة وعدم العودة إليها وفي **NBA6** أخطاء.

**3-11- خرق قواعد اللعبة:**

خطا يحتسب نتيجة انتهاك القواعد كالتطيط الغير قانوني أو المشي بالكرة أو البقاء أكثر من 3 ثواني في المنطقة المحرمة، يعاقب هنا بمنح الكرة للفريق الخصم.

**3-12- منع دخول الكرة للسلة:**

ينبغي على اللاعبين عدم لمس الكرة وهي في طريقها نزولاً باتجاه السلة وإذا تم اعتراضها تحتسب النقاط وكان الكرة دخلت للسلة.

**3-13- خارج الملعب:**

يعتبر اللاعب خارج الملعب إذا داس على أي خط من حدود الملعب أو تجاوزه، وتعتبر الكرة خارج الملعب إلا إذا لمست الأرضية وعندما يحدث ذلك تمنح الكرة للفريق الخصم.

**3-14- إعادة الكرة إلى المنطقة الخلفية للملعب:**

عندما يحرك الفريقين الكرة من داخل نصف الملعب الخاص به إلى نصف الملعب الخاص بالخصم، لا يحق لأفراد الفريق هنا تحريك الكرة والرجوع بها إلى النصف الآخر للملعب وإلا ذهبت الكرة إلى الفريق الخصم.

(منقول نصر الدين-ناصر محي الدين، 2016-2017، الصفحات 28-29-30)

**4-المهارات الأساسية في كرة السلة:**

إن نجاح أي فريق في كرة السلة يتوقف بالدرجة الأولى على مدى إجادته أفراداً للمهارات الأساسية للعبة بتشكيلها الهجومي والدفاعي.

**4-1- مهارة مسك الكرة:**

إن مسك الكرة يعتبر السلاح الأول والأساسي للبدا بعملية الهجوم حيث أنها تعتبر مهارة من المهارات الأساسية في كرة السلة حيث أن لها أهمية في التصويب والتمرير والتطيط.

وهناك نقاط مهمة يجب التأكيد عليها أثناء مسك الكرة:

\* تمسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد

\* عدم الضغط على الكرة.

\* أن تكون الكرة متزنة بين اليدين.

\* إنشاء المرفقين بالقرب من الجسم

\* عضلات الجسم يجب أن تكون مترخية وخصوصا الذراعين والركبتين.

\* النظر إلى الأمام.

\* تكون القدمان على خط مستقيم أو إحداها متقدمة على الأخرى والمسافة في كلتا

الحالتين بين القدمين بعوض الصدر تقريبا. (أحمد أمين فوزي، 2014، صفحة 45)

#### 4-2- مهارة التحكم بالكرة:

المقصود بالتحكم في الكرة هو اكتساب اللاعب حساسية التعامل مع الكرة والتحكم في

الكرة ليس بمهارة في حد ذاتها، لكن مزاوله تدريباتها بانتظام خلال الفترات التدريبية

يعد بمثابة مفتاح إيجاد كافة مهارات الكرة (مهارات التمرير والاستلام -التنطيط

والتصويب ..... الخ). لذلك وجب على كل مدرب أن يخطط برنامج الإعداد المهاري

للفريق بحيث يتضمن تدريبات متنوعة ومتجددة على التحكم بالكرة وهناك نماذج من

الحركة للتحكم بالكرة

(. منقور نصر الدين-ناصر محي الدين، 2016-2017، صفحة 31)

#### 4-3- مهارة التمرير:

التمرير هو أن يتبادل أعضاء الفريق الواحد الكرة فيما بينهم وهو الوسيلة المثلى للتقدم

بالكرة إلى المنطقة القريبة من سلة التصويب، كما أنها المهارة التي تستلزم العمل

الجماعي وتفضيل مصلحة الفريق على المجد الشخصي، ذلك لأنها الأسلوب الأنسب

والأسرع للتقدم بالكرة. (أحمد أمين فوزي، 2014، الصفحات 47-48)

وللتمرير عدة أنواع هي:

#### 4-3-1- التمريرة الصدرية (المباشرة):

تسمى هذه التمريرة الأساسية في كرة السلة، لأنها سهلة الأداء ويمكن أن تؤدي من الثبات أو بعد اخذ خطوة على حسب حالة اللاعب وسميت بالتمريرة الصدرية أو المباشرة لكون مسار الكرة يكون مباشرا في مستوى الصدر الممرر إلى مستوى صدر المستلم. (د.كمال عارف ظاهر، 1987، صفحة 50).



شكل 01: صورة توضيحية للتمريرة الصدرية

#### 4-3-2- التمريرة المرتدة (الغير مباشرة):

إن هذا النوع من التمرير له قيمة فعالة عندما تكون حالة اللعب لا تسمح باستخدام التمريرات المباشرة، وتسمى بالتمريرة المرتدة أو الغير مباشرة لكون الكرة تذهب إلى اللاعب المستلم بعد ارتدادها من الأرض قبل وصولها إلى المستلم، وعند استخدام هذا النوع من التمريرات يجب على اللاعب أن يزيد من قوة التمريرة لان عملية الارتداد تساعد على امتصاص جزء من قوة وسرعة الكرة.

(د.كمال عارف ظاهر، 1987، صفحة 52)

**4-3-3- التميرة من فوق الرأس:**

تستخدم هذه التميرة بين اللاعبين الطويلين القامة عند وجود منافس أقصر منهم، كما أن تستعمل بكثرة في التمير للاعب الارتكاز الذي يكون عادة طويل القامة ومحاصر من اللاعبين المدافعين. (مصطفى محمد زيدان، 1997، صفحة 43)

**4-3-4- تميرة الدفعة البسيطة:**

يستخدم هذا النوع من التميرات كثيرا من قبل لاعب الارتكاز المتواجد قريبا من منطقة الرمية الحرة وهناك زميله اللاعب قاطع باتجاهه، حيث يستعمل لاعب الارتكاز هذه التميرة من الجانبين (يمين - يسار) حسب جهة القاطع، وكذلك يستخدمها اللاعبون في المناورة. (حسين سيد معوض، 2003، صفحة 62)

**4-3-5- التميرة من الكتف:**

هذا النوع من التمير يستخدم في التميرات الطويلة خصوصا في حالات الهجوم السريع الخاطف، حيث تعتبر من التميرات الصعبة من ناحية السيطرة الدقيقة في الأداء حيث لأداء هذه التميرة يقوم الممرر برفع الكرة إلى مستوى الكتف الأيمن بالقرب من الأذن اليمنى ويتم وضع اليد اليمنى خلف الكرة واليد اليسرى أمامها كمحور سند لحمايتها حيث أثناء رفع الكرة تتحرك القدم اليسرى في اتجاه المتسلم مع توجيه الكتف اليسرى لنفس الاتجاه ويرتكز الجسم على القدم اليمنى، وتستمر حركة الذراع والجسم بعد تمرير الكرة للمتابعة. (د. كمال عارف ظاهر، 1987، صفحة 62)

**4-3-6- التمير من المحاورة:**

إن هذا النوع من التميرات يعتبر من التميرات السريعة والقوية والتي تستخدم كخداع للخصم، حيث لا يوجد هناك مجال كافي للمدافع للاستجابة لهذه التميرة وقطعها، حيث أن النقطة المهمة هنا هي محاولة اللاعب الممرر أن يمرر الكرة نحو الزميل من

المحاورة مباشرة دون توقف كلي أو جزئي أي إعطائه الكرة وكان اللاعب مستمر في المحاورة.(د. كمال عارف ظاهر، 1987، صفحة 68).

#### 4-3-7- التمريرة الخطافية:

وهذه التمريرة صعبة وغير شائعة، إلا أن كثيرا من اللاعبين يحبونها هي صعبة القطع حيث طريقة أدائها كالتالي: اجعل جسمك مواجهها للأمام مع ملاحظة رؤية المستلم الذي يكون في هذه الحالة على يسارك وتكون اليدين على الكرة مع حفظها على الجانب الأيمن.(أحمد أمين فوزي، 2014، صفحة 57)

#### 4-4-4- مهارة التصويب (التسديد):

التصويب هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين "ومنه نقول أن الهدف الأساسي من كرة السلة هو إصابة سلة الخصم أكبر عدد من المرات لهذا يعتبر التصويب العامل المؤثر على نتيجة المباراة.(يوسف البازي -مهدي نجم، 1998)"

"وبالرغم من أن هناك أنواع من التصويبات والأساليب التي تستخدم في تنفيذ كل تصويبة معينة، وجب على كل لاعب أن يطور براعته لاستخدام ثلاثة أنواع من التصويب أو التسديد وهي:التصويبة السلمية، التصويب من القفز، التصويب من الثبات.(د.كمال عارف ظاهر، 1987، صفحة 143)

#### 4-4-1- التصويبة السلمية:

إن هذه التصويبة تؤدي بعد اخذ خطوتين، فهي مهارة تهديفية قصيرة يؤديها اللاعب عندما يكون في حالة طبطبة أو عندما يكون في حالة ركض ويستلم الكرة من زميل آخر وهو قريب من سلة الخصم، ففي لحظة مسك الكرة يؤدي الخطوتين ثم يصوب.(حمودات، 1985، صفحة 72)



شكل 02: صورة توضيحية للتسديدة السلمية.

#### 4-4-2- التصويب من القفز:

يعد هذا التصويب من أهم أنواع التصويب التي يجب أن يتقنها اللاعب لأنه الأكثر استخداماً في المباريات، حيث يؤدي من أماكن مختلفة وفي وضعيات مختلفة. إن طريقة أداء التصويب من القفز تكون بعد تسلم الكرة في المكان المناسب وتوفر الفرصة الجيدة للتصويب بثني الركبتين مع رفع العقبين، وأثناء القفز يجب أن تصل الكرة أمام أعلى الرأس وعلى أصابع اليد الدافعة للكرة، مع إسنادها باليد الأخرى وعند الوصول إلى أعلى نقطة في القفز تدفع الكرة بالأصابع بعد مد الذراع للأعلى والأمام باتجاه الهدف. (عبد الدائم، 1984، صفحة 65)

#### 4-4-3- التصويب من الثبات:

يعد التصويب من الثبات من المهارات البسيطة والغير معقدة ولذلك يلجأ اللاعبون المبتدئون وصغار السن إلى هذا النوع في التصويب وكذلك في الحالات التي تخلوا منه رقابة اللاعب المدافع على اللاعب المصوب نحو الهدف كما في حالة أداء الرمية الحرة، ويتسم أداء هذا النوع من التصويب باليدين أو يد واحدة والقدمان ملامستان للأرض. (بشير فائز، 1985، صفحة 72)

**5-مهارة التنطيط:**

إن التنطيط بالكرة هو أحد المبادئ الحركية الأساسية الهجومية في كرة السلة، فهو وسيلة اللاعب للمحاورة بالكرة من مكان لآخر بالملعب.

(أحمد أمين فوزي، 2004، صفحة 93)

وقد عرفها (حسن معوض، 1985) "بأنها التحرك بتنطيط الكرة في أي اتجاه، يستخدمها اللاعب عند عدم قدرته على التمرير أو التصويب"، ويقول (مصطفى محمد زيدان، 1997) "أن اللاعب الجيد في كرة السلة هو الذي يتحرك بالكرة بأقصى سرعة وفي ظروف المباراة المختلفة، حيث تعد مهارة التنطيط من أهم المهارات الفردية للعبة"، حيث يقول (د.جمال عارف ظاهر، 1987) في كتابه (المهارات الفنية لكرة السلة) "بأن التنطيط هو المهارة الأولى التي ينبغي على اللاعبين إتقانها وذلك لكون أن اللاعب الذي لا يستطيع أن ينطط بسهولة وموازنة فانه بالتأكيد لن يكون لاعبا مهاجما وبناءا على ذلك يمكن القول بان التنطيط دون ريب أساس اللعب في الهجوم الفعال".

أثناء التنطيط يجب على اللاعب أن يعمل باليد الحرة لحماية الكرة من المنافس لمنعه من خطف الكرة أو إيقاف التنطيط، لذلك يجب الاهتمام عند تعليم مهارة التنطيط بي:

1-السرعة في الأداء.

2 التحكم في الكرة.

وللمحاورة عدة أشكال أو أنواع وهي:

**5-1-التنطيط العالي(السرعي):**

يستخدم هذا النوع من التنطيط عندما تسمح الفرصة للاعب أثناء اللعب بالتقدم بالكرة بأقصى سرعة باتجاه هدف الخصم، ولأداء هذا النوع من التنطيط يجب على اللاعب



أن يدفع الكرة للأمام وخارج القدم قليلا باتجاه الأرض وانه يستطيع اخذ عدة خطوات بين فترات ارتداد الكرة طالما أن الكرة لم تلمس يده.

أما بالنسبة لجسم اللاعب يجب أن يكون عاليا مع ميلان الجسم للأمام وهذا يتم بواسطة انثناء قليل في الركبتين وارتفاع الورك ومركز ثقل اللاعب يكون للأمام والأعلى خلال فترة التعجيل.

أما بالنسبة لارتفاع الكرة فيجب أن تكون بمستوى الخصر قبل أن ترتد للأرض ثانية وهذا يتم عن طريق انثناء كبير في الرسغ وكذلك انثناء امتداد المرفق. أما فيما يخص حماية الكرة والسيطرة عليها في هذا النوع من التنطيط فيكون قليلا، ولهذا وجب على اللاعب أن يتقن وأن يوفق بين السرعة والسيطرة عند أداء هذا النوع من التنطيط.

(معتز خليل ابراهيم-محمد شهاب-علي سموم الفرطوسي)



شكل 03: صورة توضيحية لعملية التنطيط مع الركض.

## 5-2- التنطيط المنخفض:

إن هذا النوع من التنطيط يستخدم أثناء التوقف وحماية الكرة من الخصم عندما يكون قريبا من اللاعب، لهذا على اللاعب ألا يثني جسمه إلى الأمام عند الخصر مما

يسبب هبوط يديه للأسفل، بل الأفضل أن يثني ركبتيه والورك للأسفل مع المحافظة على الجذع مستقيما تقريبا.

أما فيما يخص حماية الكرة أثناء هذا النوع من التنطيط فهناك طريقتين:

**طريقة 01:** جلب الساق اليمنى للأمام عند التنطيط باليد لأجل إخفاء الكرة بجانب الساق اليمنى.

**طريقة 02:** جلب الساق والذراع المعاكسة للأمام وذلك لحماية الكرة خلف الحاجز الناتج عن تقدم الذراع والساق المعاكسة. (معتز خليل ابراهيم-محمد شهاب-علي سموم الفرطوسي)



شكل 04: صورة توضيحية للتنطيط المنخفض

### 5-3- التنطيط بتغيير السرعة:

الهدف من هذا النوع من التنطيط هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالتنطيط، أن هذا النوع هو عبارة عن القيام بالتنطيط بنفس الشدة خلال الحركة ولكن يجعل الجسم بوضع بين السرعة القليلة والتعجيل السريع المفاجئ، أيضا نفس التأثير والفعالية يمكن أن تتجز بواسطة اللاعب الذي ينطط بسرعة ثابتة مع التغيير في درجة سرعة التنطيط. (د. كمال عارف ظاهر، 1987، صفحة 90)

### 5-4- التنطيط بتغيير الاتجاه:

الهدف منه دائما هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالتنطيط حيث أن المبدأ العام لهذا النوع من التنطيط هو تحويل الكرة من يد إلى أخرى مستخدما خدع تغيير الاتجاه لأجل التخلص من مراقبة الخصم.

ولأجل توضيح هذا النوع من الطبطبة بشكل تفصيلي يمكن القول عندما يكون اللاعب مستخدما اليد اليسرى في التنطيط، ويتجه نحو اليسار مثبتا قدم اليسار للأمام وبعدها يدفع مركز ثقل الجسم على القدم اليمنى الخلفية بسرعة وفي نفس الوقت يغير الكرة أثناء التنطيط في اليد اليسرى إلى اليد اليمنى من أمام جسمه بزاوية تمكن اللاعب من الاستمرار بالتنطيط من جهة اليمين بوضع جسم اللاعب بين الكرة والخصم.

(د.كمال عارف ظاهر، 1987، صفحة 96)

#### 5-5- التنطيط بالدوران:

الهدف دائما من هذا النوع من التنطيط هو التخلص من مراقبة المدافع، ولأداء هذا النوع في التنطيط يجب إتباع المراحل حيث عند قيام اللاعب بالتنطيط باليد اليمنى وباتجاه اليمين يرتكز اللاعب على القدم اليسرى (قدم الارتكاز) ثم يدير ظهره ليصبح مواجهها للمدافع وذلك بانثناء الركبتين وخفض مركز ثقل الجسم للأسفل وفي نفس الوقت تتقدم اليد اليسرى من أمام الجسم لاستلام الكرة ثم يكمل الدوران باتجاه اليسار والتنطيط باليد اليسرى.

(د.كمال عارف ظاهر، 1987، صفحة 99)

#### 5-6- التنطيط بالدوران المزدوج:

إن هذا النوع من التنطيط يشبه التنطيط بالدوران، حيث أن اللاعب عندما يلف جسمه ليصبح ظهره مواجهها للمدافع وقبل إكمال عملية الدوران واستلام الكرة باليد اليسرى يقوم اللاعب بالرجوع إلى نفس الاتجاه (اليمين) والاستمرار بالتنطيط بنفس اليد اليمنى.

(د.كمال عارف ظاهر، 1987، صفحة 100)

**5-7- التنطيط للأمام والخلف:**

يستعمل هذا التنطيط من اجل إرباك الخصم واختلال توازنه وحركته وذلك بسحبه للأمام والخلف عدة مرات، وهنا يقوم المهاجم باستغلال أي خلل في توازن المدافع فينطلق بسرعة للأمام متجاوزا له.

(معتز خليل ابراهيم-محمد شهاب-علي سموم الفرطوسي)

**5-8- التنطيط من خلف الظهر:**

أن مهارة التنطيط بالكرة من خلف الظهر من المهارات الصعبة والعالية والتي تتطلب تركيزا كبيرا كما يجب تشجيع اللاعبين على إتقانها لأنها تساعد اللاعب على تغيير الاتجاه دون أي تعثر في الخطوات أثناء التنطيط حيث أن طريقة تنفيذها تكون كالتالي:

\*في حالة تغيير اتجاه تنطيط الكرة من خلف الظهر في المكان أي الثبات فان اللاعب يقوم بدفع الكرة من الجانب البعيد للجسم مع ثني الرسغ بحيث تدور الكرة خلف الظهر وتلامس الأرض في نقطة خلف القدم العكسية لليد التي تقوم بالتنطيط والتي تكون في هذه الحالة متقدمة عن القدم الأخرى وعقب ارتداد الكرة من الأرض يتم مقابلتها بأصابع اليد الأخرى ومتابعة دفعها إلى الأرض بعد تغيير القدمين.

\*في حالة تغيير اتجاه تنطيط الكرة من خلف الظهر أثناء التقدم أي الحركة فان أداء اللاعب لا يختلف عما ذكر حيث انه في لحظة دفع الكرة وتوجيهها في خلف الظهر إلى الجهة الأخرى تكون القدم العكسية لليد التي تقوم بدفع الكرة متقدمة إلى الأمام مما يساعد على هبوطها إلى الأرض وارتدادها لملاقاتها بأصابع اليد الأخرى.

(أحمد أمين فوزي، 2004، صفحة 109).

### 5-9- التنطيط بين الرجلين:

تتم هذه المهارة بتحويل الكرة من ذراع إلى الذراع الأخرى وذلك مروراً بين الرجلين حيث أن طريقة التنفيذ تكون كالتالي:

\* في حالة تنطيط الكرة باليد اليمنى في المكان أي الثبات فإن الوضع الطبيعي كما ذكر من قبل يحتم على اللاعب وضع القدم اليسرى في الأمام وثني الركبتين وهذا الوضع يساعد على تغيير الكرة بين الرجلين بحيث تمر من تحت فخذ الرجل المتقدمة لتصل إلى الجانب الأيسر من اللاعب. حيث يتم دفع الكرة من الجانب الأيمن في اتجاه الأرض بحيث تسقط أسفل فخذ الرجل اليسرى أو خارجها، ثم يتم ملاقاتها بأصابع اليد اليسرى من الجهة اليسرى للاعب ومتابعة دفعها نحو الأرض.

\* في حالة تنطيط الكرة باليد اليمنى أثناء التقدم أي الحركة فإن أداء اللاعب لا يختلف عما ذكر في الحالة الأولى حيث يجب ملامسة الكرة بأصابع اليد لحظة ملامسة القدم اليسرى للأرض، وهذا الوضع يساعد اللاعب على تغيير اتجاه الكرة من بين الرجلين. (أحمد أمين فوزي، 2004، صفحة 111)

### 6- أهمية التنطيط في كرة السلة:

\* تستخدم كمبدأ هجومي فعال عند التحرك باتجاه الهدف.

\* تستخدم كمبدأ هجومي فعال عندما يسود الفريق أحياناً فترة اضطراب وارتباك فالتنطيط من قبل أحد اللاعبين يساعد على تهدئة الفريق.

\* يستخدم كطريقة لقتل الوقت في الدقائق الأخيرة من المباراة.

\*تستخدم كوسيلة لإعطاء زملاء اللاعب القائم بالتنظيط فرصة لاتخاذ أماكن جيدة في الملعب.

\*تستخدم كغرض لاحتلال المكان المناسب من اجل تمرير الكرة.

\*هي سلاح فعال ضد دفاع رجل لرجل وخصوصا الدفاع الضاغط.

\*يستخدم كوسيلة للهروب من مراقبة الخصم.

\*تستخدم إذا لم يجد زميل فارغ يعطيه الكرة.

\*نقل الكرة بسرعة من الساحة الخلفية إلى الساحة الأمامية.

\*التقدم نحو السلة عند وجود فراغ لغرض استخدام التهديد .(د.كمال عارف ظاهر ،

1987، صفحة 10)

\*التقدم بالكرة نحو الهدف أو زميل.

\*تستخدم عند بداية الخطة.

\*الهروب من المدافع.(عبد الدايم محمد -حسانين محمد، 1999، صفحة 27)

\* التقدم بالكرة هجوميا إذا كان التمرير غير متاح.

\* تحسين الفرصة لتمرير أو تصويب أحسن.

\* لعمل مناورة هجومية نحو السلة

\* للتحرك بعيدا عن الضغط الدفاعي .(زيدان مصطفى -موسى جمال، 2004،

صفحة 23)

7-الأخطاء الشائعة في أداء مهارة التنظيط:

\*الفشل في النظر إلى المكان المطلوب التحرك إليه.

\*ضرب الكرة براحة اليد أكثر.

\*تنظيط الكرة بحيث تكون قريبة جدا او ملاصقة للجسم. (حتيت ياسر، 2015-

2016، صفحة 40)

- \*النظر إلى الكرة دائما.
- \*عدم استخدام كلتا اليدين أثناء التنطيط.
- \*عدم استخدام الذراع الحرة لحماية الكرة من الخصم.
- \*دفع الكرة براحة وليس برؤوس الأصابع مما يقلل الحصول على القوة الكافية.
- \*نقطة ارتداد الكرة أمام القدم مباشرة مما يسبب ضربها بالقدم وفقدانها.
- \*عدم ارتداد الكرة بزاوية جيدة أثناء التنطيط من خلف الظهر. (د.جمال عارف ظاهر، 1987، صفحة 103)

#### 8- القدرات الخاصة للاعب كرة السلة:

لقد اخذ مفهوم القدرات البدنية والحركية في مجال التدريب والتعليم معنا مميذا تبعا لآراء علماء المدارس التدريبية المختلفة، كالمدارس الألمانية والروسية والأمريكية وعلى الرغم من تباين وجهات نظر علماء تلك المدارس في الآراء إلا أننا نجدتها متفقة في مفهوم القدرات البدنية والحركية الأساسية، وصنفت (القوة، السرعة، التحمل، المرونة كصفات بدنية، والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق كقدرات حركية). (مصطفى زيدان، 2008، صفحة 23)

#### خلاصة:

يتضح من كل ما سبق وبعد هذه الإحاطة الموجزة عن كل ما يتعلق بمهارة من أهم المهارات الأساسية في كرة السلة والتي اتضح من خلالها كيفية أداء بعض الأنواع منها وكيفية تحقيق مهارة التنطيط بنجاح وذلك من خلال تجنب الكثير من الأخطاء الشائعة من حيث التعلم والتدريب وعلى هذا يمكن القول إن تحقيق التنطيط الناجح يتوقف على مدى الأهمية التعليمية في المراحل العمرية الأولى.

**تمهيد:**

تعتبر المرحلة العمرية (13-14) سنة مرحلة أساسية في حياة الناشئين لكونها تشتمل على عدة تغيرات في كافة المستويات، إذ تنفرد بخاصية التحول السريع والغير منظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم، حيث يمكن اعتبارها فترة توتر وعواصف تكمنها أزمات نفسية وتسودها المعاناة، الصراع، القلق، صعوبة التوافق وتتصف بالاندفاع والتقلبات العاطفية مما يؤدي بالشخص إلى التمرد ضد كل من يمثل السلطة وهذا التمرد تعبير عن كسر القيود والخروج منها.

**1-المرحلة العمرية (13-14) سنة (المرحلة الإعدادية):**

هي مرحلة انتقال خطيرة في عمر الإنسان ، ففي مرحلة الطفولة الوسطى و المتأخرة لاحظنا أن حياة الطفل تتسم بالهدوء و الاتزان و العلاقات الاجتماعية التي تسير في يسر و سهولة و رأينا أن الطفل يندمج مع أصدقائه ، و يشترك معهم في لهوهم و تسليةهم و أوقات فراغهم ، و في بداية البلوغ الذي يعتبر جسر يصل الطفولة المتأخرة بالمراهقة و التي تختلف من فرد لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن 12 سنة أحيانا ، و بعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن 17 سنة ، كما أن مرحلة المراهقة تختلف من مجتمع لآخر باختلاف ثقافة المجتمع ، فالتغيرات النفسية عند المراهقين ليست بالضرورة ناتجة عن التغيرات الجسمية في المراهقة فحسب ، بل هي نتيجة الثقافة الموجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد ، و خلاصة القول هي أن بداية المراهقة و نهايتها تختلف من شخص لآخر ، و من سلالة لأخرى و من جنس لآخر و من مجتمع لآخر ، و مما سبق يمكن القول أن المرحلة العمرية (13-14) سنة هي المرحلة الخام التي تشهد زيادة في وتيرة النمو الحركي لدى التلميذ أو اللاعب المراهق و التي ينبغي أن تستثمر لكون أن قابلية التعلم الحركي تكون عالية جدا كما يمكن



اعتبارها بالمرحلة المثالية للتخصص الرياضي المبكر ، و ذلك في معظم الأنشطة الرياضية.

## 2-تعريف المراهقة:

**2-1- لغة:** مشتقة من كلمة راهق أي دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من اللحم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يقترب من اللحم أي اكتمال النضج.

أو كما جاء في معصم الوسيط؛ هو الغلام الذي قارب اللحم والمراهقة في الفترة الممتدة من بلوغ اللحم إلى سن الرشد.

**2-2- اصطلاحاً:** يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجسمي والجنسي والعقلي والنفسي.

(عبد الرحمان العيسوي، 1995، صفحة 100)

\*مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد إذن فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وكذلك ظاهرة اجتماعية في نهايتها. ( فؤاد الباهي السيد ، 1997 ، صفحة 275)

أو هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمرهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين.

(حامد عبد السلام زهران، 2011/01/1، صفحة 287)

**3- خصائص المرحلة العمرية (13-14) سنة:****3-1- النمو العقلي:**

يمتاز النمو العقلي بسرعة النضج في رحلة المراهقة، حيث يصبح المراهق قادرا على التفكير في الأمور المعنوية المجردة، يعني ذلك نمو خاصية الذكاء لديه ، و القدرات الخاصة و الميول و الاتجاهات، و يصبح تفكيره أكثر دقة و نضجا و يميل إلى التفكير النقدي و يعيد النظر في الكثير مما سبق له ، و يهتم كذلك بقصص الأبطال و تاريخهم و مشاهير العلم و الفن و يحاول أن يتقمص شخصية البطل من هؤلاء الإبطال ، و يعجب عامة الناس بمظاهر البطولة و الشجاعة و غير ذلك مما ينطوي تحت نزعة عبادة الأبطال و يمتاز حياله بالعمق و الخصوبة و يميل إلى إشباع الكثير من رغباته عن طريق أحلام اليقظة.

(عبد الرحمان الوافي - د.زيان سعيد، 2004، صفحة 30)

**3-2- النمو الجسمي:**

تظهر على جسم الإنسان تحولات فيزيولوجية حيث يزداد نمو القلب الجسمي عند البنات أسرع منه عند الذكور، والفرق ما بين هذا النمو السريع الغير منتظم يؤدي إلى اضطراب التوافق العضلي العصبي، ونلاحظ أيضا نقص الرشاقة، كما يختلف الذكر عن الأنثى من حيث الناحية التشريحية، حيث نجد عظام الذكور من أشكال نوعية و حجم أكبر و كمية النسيج العضلي عندهم أكثر من كمية الدهون، أما الإناث فتكون سعتها الحيوية أقل.

(حتيت ياسر، 2015-2016، صفحة 44)

**3-3-النمو الجنسي:**

تبدأ الوظائف الجنسية في هذه المرحلة نتيجة نضج الغدد الجنسية وهذا النمو يصاحبه نمو الشعر تحت الإبطن وفوق العانة ونمو الشوارب والذقن، وكذلك ضخامة صوت المراهق وبروز الأثداء في الصدر بالنسبة للفتاة، كما تنمو الأرداف ويتسع الحوض وتظهر نعومة الصوت، وتؤدي هذه التغيرات إلى إحساس الفتاة المراهقة بأنها أصبحت شابة ونفس الشيء بالنسبة للمراهق، فيحس بأنه أصبح رجلاً بالغاً.

(عبد الرحمان العيسوي، 1995، صفحة 46)

**3-4-النمو الحركي:**

نتيجة للتغيرات الجسمية في هذه المرحلة نجد أن المراهق يكون كسولاً خاملاً قبل النشاط والحركة وهذه المرحلة عكس المرحلة السابقة التي كانت تميز الطفل بالميل الشديد للحركة وعدم الكسل وعدم القابلية للتعب، فحركات المراهق تتميز بعدم الدقة والاتساق فنجدته كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، كما يتميز بالارتباك وعدم الاتزان، وعندما يصل المراهق قدراً من النضج تصبح حركاته أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه ويمارس الأنشطة الرياضية.

(نوال ابراهيم شلتون، 2007)

و يذكر طلحة حسام الدين و آخرون " أن هذه المرحلة تسجل فيها العديد من المكتسبات الحركية لصالح الطفل الذي أهمل السيطرة الكاملة على الدوافع الحركية من الحركات العشوائية"، بينما يذكر بركسي عبد الرحمان " أن الطفل يحتاج إلى نشاط و ألعاب لأنها تؤثر بصفة إيجابية على القدرات الحركية، كما أنه خلال هذه المرحلة تكون قدرات الطفل مساعدة جداً على استيعاب العادات الحركية"، و مما سبق

يستخلص الباحثون أن النمو الحركي هو اكتساب المهارات الإنسانية العالية و القدرة على تحليل الإرشادات و التعليمات التي تعطى له.

### 3-5- النمو الاجتماعي:

يتميز المراهق بمظاهر رئيسية تبدو في تألفه مع الآخرين خاصة مع أقرانه، فانتمائه إلى هؤلاء يؤثر في سلوكه وكلامه، فيصبح يقارن مكانته الاجتماعية والتحصيلية بمكانتهم و تحصيلهم، ففي دراسة H-Colman على تلاميذ مدارس الثانوية وجد بأنهم يكونون نظاما خاصا بهم، يتركز حول القدرات الرياضية والقيادة الاجتماعية، وان الأفراد الذين لا يملكون أية مهارة في إحدى هاتين الناحيتين يستبعدون بشكل عام من الجماعة. (محمد عماد الدين اسماعيل، 1982، صفحة 86)

أما الشيء الذي يلفت الانتباه في هذه الفترة فهو ميل الفرد إلى نظيره من الجنس الآخر لأنه على هذا الميل يتوقف بناء الجنس البشري، لذلك ترى المراهق يهتم بمظهره الخارجي وذاته وذلك من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأنه يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله. (توما جورج خوري، 2000، صفحة 56)

### 4-دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهقين:

إن الدوافع المرتبطة لممارسة الأنشطة الرياضية تتميز بالطابع المركب، فنظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية و مجالاتها و التي تحفز المراهق على ممارستها، و أهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو المجتمع الذي يعيش فيه، فلكل فرد دافع يحثه على القيام بعمل ما، و قد حدد الباحث "روديك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية و قسمها إلى قسمين :

**4-1-دوافع مباشرة:**

\*مثل الإحساس بالرضي والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي كنتيجة للنشاط البدني.

\*المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.

\*الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية.

**4-2-دوافع غير مباشرة:**

\*محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية.

\*الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس وإنقاص الوزن.

\*الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق بوجوب المشاركة في الأندية والفرق

الرياضية ويسعى للانتماء للجماعة وتمثيلها رياضيا واجتماعيا.

\*يمارس المراهق النشاط الرياضي لتحقيق النمو العقلي والنفسي.(ميخائيل خليل

معوض، 1971 ، صفحة 72)

**5-علاقة المراهق بممارسة النشاط البدني:**

يميل بعض المراهقين إلى العزلة أو الحياة الاجتماعية، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة، وهذا راجع لتمتعهم بمهارات اجتماعية تمكنهم من اكتساب علاقات كثيرة، والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن اكتساب الصداقات لظروف نفسية واجتماعية، أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي يجب عليه

أن ينهض ويحقق نجاحا في علاقاته الاجتماعية مع الآخرين وأن يكون له شهرة بينهم ويشعر أنه غير مرفوض من طرفهم. (ميخائيل ابراهيم، 1995، صفحة 211)

### 6- أهمية ممارسة كرة السلة لدى المراهق:

لرياضة كرة السلة أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح على أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعده على النمو الجيد والتوازن ومن الإيجابيات المميزة لأهمية كرة السلة عند المراهق نجد:

- \* هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين.
- \* تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على نفسه انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
- \* تنمي روح الاعتراف بالخطأ انطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم.
- \* تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة.
- \* تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- \* تربي اللاعب على الانضباط والنظام.
- \* تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود عليهم بالفائدة خاصة من الجانب الصحي.
- \* تساعد على تنمية الذكاء والتفكير حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم.
- \* تعتبر نشاطا ترويحيا يساعد اللاعب المراهق على التخفيف من حدة الاضطرابات والتخلص من العزلة والانطواء.
- \* تساعده على اكتساب مهارات وخبرات جديدة.

\*تساعده على استغلال وقت فراغه ايجابيا. (محمد محمود الافندي، 1965، صفحة

(453

خلاصة:

يجب على الأهل استثمار هذه المرحلة ايجابيا وذلك بتوظيف وتوجيه طاقات المراهق لصالحه شخصيا ولصالح أهله وبلده، والمجتمع ككل. وهذا لن يتأتى دون منح المراهق الدعم العاطفي والحرية ضمن ضوابط الدين والمجتمع والثقة وتمية تفكيرها لإبداعي وتشجيعه على القراءة والاطلاع وممارسة الرياضة والهوايات المفيدة، وتدريبه على مواجهة التحديات وتحمل المسؤوليات واستثمار وقت فراغه بما يعود عليه بالنفع.



**الباب الثاني:**  
**الدراسة الميدانية**





الفصل الأول  
منهجية البحث  
وإجراءاته الميدانية

## تمهيد:

إن البحوث العلمية و على اختلاف أنواعها و اتجاهاتها تقاس بدرجة الدقة و الوضوح الذي تصل إليها في تحديد مفاهيمها و كذلك دقة الأدوات المستخدمة لقياسها، حيث أن الباحث يقوم باستخدام الأدوات المناسبة للقيام بهذه الظاهرة كما أنه يعتمد أيضا على اتخاذ و إتباع طريقة سليمة و منظمة و منسقة تسمى بالمنهج العلمي المتبع، حيث أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية المناسبة التي يتم إتباعها في البحث، ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا على فصلين: فصل أول ويمثل منهج البحث و الإجراءات الميدانية و التي تشمل الدراسة الاستطلاعية و المجال الزماني و المكاني مع ضبط متغيرات البحث كما تشمل أيضا على عينة البحث و كيفية اختيارها و المنهج المستخدم ، و أدوات البحث الدراسة .... الخ، أما الفصل الثاني فتضمن عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها و مقارنتها بالفرضيات.

## 1 1 - الدراسة الاستطلاعية:

## 1-1-1- الدراسة الاستطلاعية الأولية:

قام الطالبان الباحثان بزيارة المدرسة العريقة في تدريب كرة السلة على المستوى الجهوي المتمثلة في فريق آفاق مستغانم، وكان الغرض منها تحديد الجوانب المتعلقة بمشكلة البحث. ونظرا لأهمية الموضوع وجب على الطالبان الباحثان تدعيم الملاحظات المتحصل عليها وتقنين مشكلة البحث من واقع ميداني يعيشه المدرب واللاعب، ومن أجل هذا قام الطالبان الباحثان ب:

- مقابلات شخصية مع عدة مدربين للفريق، لهم كفاءة عالية في مجال تدريب كرة السلة والذين أكدوا لنا أنه من بين الأخطاء التي تؤثر على الأداء المهاري للاعب كرة السلة مباشرة هي مهارة التنطيط .

### 1-1-2- التجربة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية واحدة من أهم الشروط الأساسية في البحث العلمي وذلك للوصول إلى نتائج دقيقة وموثوق بها ، إذ تعد الدراسة الاستطلاعية «عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته»(وجيه محجوب ، 1993 ، صفحة 179)، حيث قام الطالبان الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على فريق آفاق مستغانم فئة أقل من 14 سنة على 12 لاعب ولكن تمت الدراسة على 6 لاعبين فقط نظرا للنفقات الواضح في مستواهم. وتمت الاختبارات الأولى الثلاثاء 28 جانفي 2020 ثم بعد أسبوع بالضبط أعدنا نفس الاختبارات على الساعة الثانية زوالا ( 14:00 ) على نفس الفريق وفي نفس الظروف وكان ذلك يوم الثلاثاء 04 فيفري 2020 على الساعة الثانية زوالا(14:00) وهذا كله من أجل التأكد من ثبات وصدق الاختبارات، وقد كان الغرض من هذه التجربة الاستطلاعية ما يلي:

\*تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

\*معرفة الوقت اللازم لإجراء هذه الاختبارات.

\*معرفة مدى كفاءة هذه الاختبارات.

### 1-2- منهج البحث:

اعتمد الطالبان الباحثان على المنهج التجريبي بخطواته العلمية الملائمة لطبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها.

**1-3-مجتمع وعينة البحث:**

تحدد مجتمع البحث بلاعبى كرة السلة ذكور في أندية ولاية عين تموشنت (نادي شبيبة عين الأربعاء ونادي نجوم عين الأربعاء والذي تتراوح أعمارهم بين 13-14 سنة) والبالغ عددهم 24 لاعب، حيث 12 لاعب في فريق شبيبة عين الأربعاء و 12 لاعب في فريق نجوم عين الأربعاء.

وتمثلت عينة البحث التي اختارها الطالبان الباحثان في ثمانية ( 08 ) لاعبين في كل فريق، تم اختيارهم بطريقة مقصودة حيث قام الطالبان الباحثان بمراعاة بعض الشروط كالطول والوزن والعمر الرياضي.... الخ، وتم تقسيمهم إلى عینتين: عينة ضابطة وشملت 08 لاعبين من فريق نجوم عين الأربعاء وعينة تجريبية شملت 08 لاعبين من فريق شبيبة عين الأربعاء.

**1-4-متغيرات البحث:**

\***المتغير المستقل:** هو العامل التجريبي الذي نريد قياس أثر على المتغير التابع وفي بحثنا هو البرنامج التدريبي المقترح

\***المتغير التابع:** هو التطيط في كرة السلة

\***الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:**

حيث قام الطالبان الباحثان بعزل اللاعبين الذين لا يمتلكون القدرة الكافية لمجابهة اللاعبين الآخرين وذلك بوضعهم في مجموعة واحدة مع السماح لهم بأداء كل الاختبارات والقيام بتحفيزهم حتى لا يشعروا بأنهم غير مرغوب فيهم.

**1-5-مجالات البحث:**

\***المجال البشري:** تمت التجربة على 22 لاعب موزعين كما يلي:

عينة ضابطة: 8 لاعبين من فريق نجوم عين الأربعاء

عينة تجريبية: 8 لاعبين من فريق شبيبة عين الأربعاء

العينة الاستطلاعية: 6 لاعبين من فريق آفاق مستغانم

\*المجال المكاني: لقد تمت هذه التجربة في القاعة المغطاة الخاصة بكرة السلة: قاعة فنتوس بوحجر عين الأربعاء ولاية عين تموشنت.

\*المجال الزمني:

-استغرقت فترة العمل من 2020/02/17 إلى غاية 2020/03/22

-أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ:

المجموعة التجريبية يوم 2020/02/13 ودامت مدتها *mm* 110 د

المجموعة الضابطة يوم 2020/02/13 ودامت مدتها *mm* 110 د

بدأنا بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية في 2020/02/17 إلى

غاية 2020/03/19 بحجم ساعي قدره 4 ساعات ونصف في الأسبوع أي ثلاث (03)

حصص في الأسبوع كل حصة مدتها ساعة ونصف، أي الاثنين والأربعاء والخميس

وفي عطلة الأسبوع تكون لهم منافسات مع فرق الولاية.

-أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ: 2020/03/22

### 1-6- أدوات البحث:

لقد استخدم الطالبان الباحثان لأجل انجاز بحثهم على النحو الأفضل وتحقيق المنشودة

أهدافهم مجموعة الأدوات التالية:

**1-6-1- أدوات ووسائل البحث البيداغوجية:**

\*صفارة.

\*أقماغ.

\*كرات سلة.

\*ميفاتي.

\*ملعب كرة السلة.

**1-6-2-الإلمام النظري حول موضوع البحث:**

و ذلك من خلال الدراسة كل من المصادر و المراجع باللغتين العربية بشكل كبير و الأجنبية مجرد نظرة عابرة، وكذلك الدراسات المشابهة، و لقد وظف الطالبان الباحثان عدة وسائل في جمع المعلومات التي ساعدتنا في كشف جوانب البحث و تحديدها بالإضافة إلى نظريات مبادئ التدريب الرياضي و الطرق الحديثة في انجاز هذه التجربة.

**1-6-3-الملاحظة:**

لاحظ الطالبان الباحثان في أحد دورات كرة السلة المقامة في قاعة فنتوس بوحجر مسقط رأسهما، نقص واضح للاعبين في أداء مهارة التنطيط، حيث قاما بعد ذلك بمعاينة ميدانية أثناء حصص التدريب ووقفنا من خلالها على مدى إتقان اللاعبين لهذه المهارة.

**1-6-4-المصادر والمراجع:**

كانت عملية سرد المعطيات والمعارف النظرية مرتبطة بالموضوع و تتماشى و أهداف البحث، و الوصول إلى صيغة علمية تخدم العمل، و لإيجاد توضيحات للأمور

الغامضة استند الطالبان الباحثان على المصادر و المراجع العلمية سواء باللغة العربية أو الأجنبية من كتب و مجلات و محاضرات، كل ذلك وظف في الدراية النظرية من أجل التوضيح.

### 1-7-1-الاختبارات المستخدمة :

#### 1-7-1-1-اختبار جونسون:

الغرض منه: قياس القدرة على التحكم والرشاقة أثناء المحاورة.

\***الأدوات والتنظيم:** يتطلب الاختبار مساحة مسطحة طولها ( 12م) كما يستخدم ( 4 ) حواجز، توضع هذه الحواجز في خط مستقيم، يرسم على الأرض خط للبداية طوله (1.80م) ويبعد عن الحاجز الأول بمقدار ( 3.60م) في حيث أن المسافة بين الحواجز (1.80م). وميقاتي وكرات سلة.

\***مواصفات الأداء:** يقف اللاعب خلف خط البداية و هو ممسك بالكرة، و عند سماع

أشارة البدء يقوم اللاعب بالجري مع تنطيط الكرة بين الحواجز على شكل رقم 8 (figure 8) على أن يستمر في الجري إلى أن يسمع كلمة قف من المحكم و التي تعبر عن نهاية ( 30 ثانية) وفي الفترة المحددة لأداء الاختبار يحاول المختبر عدم لمس الحواجز وفقدان الكرة أثناء الجري.

\***التسجيل:** تعطى نقطة عن كل منطقة يتجاوزها محددة بالأرقام من 1 إلى 10 خلال

30 ثانية، فمثلا عند انتهاء 30 ثانية والمختبر عند الرقم 8 يعطى 8 درجات أو إذا كان عند الرقم 9 يحصل المختبر على 9 درجات...وهكذا. (حتيت ياسر،

(2016/2015)

### 1-7-2- اختبار كنوكس:

الغرض منه قياس سرعة المحاورة.

\*الأدوات والتنظيم: يستخدم 4 حواجز أو كراسي كما هو موضح في الشكل، بحيث تكون المسافة بين خط البداية (وأیضا النهاية) والكرسي الأول ( 6م)، في حين تكون المسافة بين بقية الكراسي (4.5م). وميقاتي وكرات سلة.

\*مواصفات الأداء: على اللاعب أن يقف خلف خط البداية و الكرة أمامه، و عند سماع إشارة البدء عليه أن يلتقط الكرة ويقوم بالجري بين الكراسي مع المحاورة بالكرة ذهابا و إيابا و عليه عند العودة أن يتخطى خط البداية.

\*التسجيل: يحسب الزمن الذي قطع فيه اللاعب المسافة المحددة ذهابا وإيابا وذلك من لحظة صدور الأمر بالبدء وحتى لحظة تخطي اللاعب لخط البداية.

(كفوس سماتي - رابح يونس، 2017/2016)

### 1-7-3- الاختبار الثالث:

الغرض منه: قياس سرعة اللاعب بالكرة وقدرته على التحكم فيها.

\*الأدوات: يتطلب الأداء مساحة طولها 16م، كما تستخدم فيها 5 شواخص موضوعة على طريقة تموجية حيث تكون المسافة بين الشواخص 3م.

\*مواصفات الأداء: يقف اللاعب عند نقطة البداية A وهو ممسك بالكرة، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري مع التنطيط بالكرة ويمر بالشواخص على شكل 8 وعند وصول اللاعب إلى النقطة E ينطلق مسرعا في خط مستقيم نحو النقطة A وعند الوصول إليها يوقف المحكم الوقت.



\*التسجيل: يحسب الزمن الذي قطع فيه المختبر المسافة المحددة من A مرورا ب B و C و D و E ثم العودة إلى A وذلك من لحظة صدور الأمر بالبداية وحتى لحظة تخطي المختبر النقطة A.

### 1-8-8- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

#### 1-8-1- الثبات :

يقول مقدم عبد الحفيظ "إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه، فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج' (علي بن قوة، 1997)

لقد قام الطالبان الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة من 12 لاعبا من فريق آفاق مستغانم لأقل من 14 سنة لكرة السلة، وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة، وبعد الحصول على النتائج استخدم الطالبان الباحثان معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف عن جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 0,65 وجد أن القيمة المحسوبة لكل من اختبار جونسون والاختبار الثالث أكبر من 0,66 واختبار كنوكس تساوي 0,66 حيث تعتبر القيمة 0,66 هي القيمة المناسبة لثبات الاختبارات.

الجدول (01) يبين قيمة معامل الثبات والصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة:

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	القيمة الجدولية	الاختبار	الاختبار	حجم العينة	الدراسة الإحصائية
				الثاني	الأول		الاختبارات
				ص	س		
ارتباط قوي	0.84	0.71	0.66	14.50	14.66	6	اختبار جونسون
ارتباط قوي	0.81	0.66	0.66	16.10	16.25		كنوكس
ارتباط قوي	0.92	0.85	0.66	10.17	9.96		Test 03

1-8-2- الصدق :

من أجل التأكد من صدق الاختبارات، استخدم الطالبان الباحثان معامل الصدق الذاتي باعتبار صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من الشوائب وأخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ثبات  $\sqrt{\text{صدق}}$ .

**1-8-3- الموضوعية :**

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام. كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، و حساب الدرجات و النتائج الخاصة، (عيسوي، 2003، ص332) ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى النقاط التالية:

- مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، و في هذا السياق استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة و الواضحة و كذلك حساب درجات على كل اختبار بعيدا عن الصعوبة أو الغموض.

- أما لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح، و غير قابلة للتأويل. بالإضافة إلى ذلك فقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل متطلبات الاختبارات كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل لكل اختبار.

- كما التزم الباحثان خلال فترة العمل الميداني بمراعاة بعض العوامل التالية مثل طول الفترة الزمنية التي يستغرقها الاختبار، طبيعة الأفراد، إدارة الاختبار، درجة الدافعية لدى المختبرين، المستوى المهاري للأفراد، أداء الاختبارات أثناء التعب.

- أما عن فترة الراحة البينة فقد توقفت على طبيعة و متطلبات كل اختبار و كانت كلها كافية بالنسبة للمختبر للتعبير عن قدراته في كل اختبار.

- أما عن فريق العمل فقد تميز بتجانس من حيث المؤهلات العلمية بالإضافة إلى ذلك تلقوا توضيحا كافيا حول مضمون الاختبارات و العروض النموذجية، وكيفية القياس و تسجيل النتائج.

**1-9- الوسائل الإحصائية:**

$$1 - \text{المتوسط الحسابي: } \bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

س =  $\bar{X}$  = المتوسط الحسابي

3س =  $\sum X$  = مجموع القيم

N = ن = عدد العينة. (سعد الله ، 1999)

2 - الانحراف المعياري:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{N}} = \frac{3(s - \bar{s})^2}{N} \theta^{(2)} \quad \text{(عبد الحفيظ مقدم ، 1993 ، صفحة 74)}$$

3 - معامل الارتباط البسيط بيرسون R - ر

$$r = \frac{[(s - \bar{s})(v - \bar{v})]}{[2(s - \bar{s})] \cdot [2(v - \bar{v})]} \quad \text{(محمد ابو يوسف ، 1989 ، صفحة 350)}$$

4 - دلالة فروق متوسطين لعينتين غير مرتبطتين (ن = 1 = 2ن)

$$t = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{e_1 + 2e_2}{n - 1}}}$$

(القصاص ، 2007)

5 - اختبار الدلالة T ستودنت لعينتين مرتبطتين

$$t = \frac{f_m}{\sqrt{\frac{(f_m - 2)}{n - 1}}}$$


(عبد الحفيظ مقدم ، 1993)

6 - معامل الصدق الذاتي: ثبات  $\sqrt{\text{صدق}}$

(محمد ابو يوسف ، 1989 ، صفحة 356)

**خلاصة:**

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث فمن خلاله حاول الطالبان الباحثان التطرق إلى الخطوات المنهجية السليمة التي يتبعها معظم الباحثين من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة ، وكذلك توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها ،بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما قام الطالبان الباحثان أيضا بتحديد كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حولها هذه الدراسة ، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.



**الفصل الثاني:**  
**عرض وتحليل**  
**ومناقشة النتائج**

تمهيد:

تستدعي منهجية البحث العلمي عرض وتحليل النتائج الخام المتحصل عليها وفق خطة دقيقة ومنطقية حتى يتسنى لنا استنباط الحقائق، ومن هذا المنطلق قام الطالبان الباحثان في هذا الفصل بعرض النتائج في جداول وتحليلها وتمثيلها بيانيا ومناقشتها، كما سيتم في هذا الفصل مناقشة الفرضيات ثم الخروج بعدها باستنتاجات وإعطاء توصيات ووضع خلاصة عامة.

2- عرض النتائج :

2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي لعينتي البحث الضابطة

والتجريبية :

جدول 02: يبين نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية:

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 2ن-2	حجم العينة	T الجدولية	T المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الدراسة الإحصائية الاختبارات
						ع	س	ع	س	
غير دال إحصائيا	0.05	14	8	1.76	0.271	0.93	14.50	0.92	14.63	اختبار جونسون
غير دال إحصائيا					0.056	0.41	15.70	0.05	10.93	كنوكس
غير دال إحصائيا					0.437	0.29	10.01	0.28	10.08	Test 03

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج العامة للاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية باستخدام T ستودنت كما هو موضح في الجدول أعلاه، حيث نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة محصورة بين 0.056 كأصغر قيمة و 0.437 كأكبر قيمة، وهي قيمة أصغر من "ت" الجدولية والتي قيمتها 1.76 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2ن-2) أي 14، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول أعلاه أن العينتين الضابطة والتجريبية متجانستين في الاختبارات القبلية مما يعطينا الضوء الأخضر للانطلاق في التجربة الأساسية.



العينة التجريبية								العينة الضابطة						المقاييس الإحصائية  الاختبارات	
الدالة الإحصائية	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		T المحسوبة	T الجدولية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
					2ع	2س	1ع	1س			2ع	2س	1ع		1س
دال إحصائياً	7	0.05	7.180	1.89	0.46	16.75	0.93	14.50	2.393	1.89	0.52	15.38	0.92	14.63	اختبار جونسون
دال إحصائياً			9.557		0.08	10.67	0.05	10.91	4.50		0.03	10.86	0.04	10.91	اختبار knose
دال إحصائياً			9.671		0.45	9.13	0.29	10.01	9.032		0.36	9.58	0.28	10.08	الاختبار الثالث

2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينتي البحث  
الضابطة والتجريبية :

2-2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار جونسون :

جدول 03: يبين هذا الجدول نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين  
الضابطة والتجريبية في اختبار جونسون:

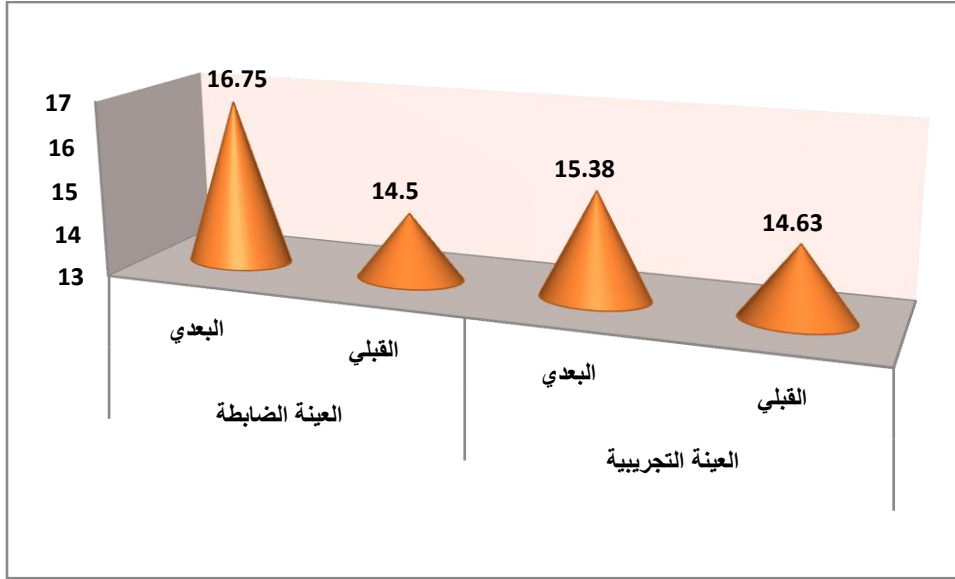
الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	T جدولية	T محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينات
					ع2	س2	ع1	س1	
دال	0.05	7	1.89	2.393	0.52	15.38	0.92	14.63	عينة ضابطة
دال				7.180	0.46	16.75	0.93	14.50	عينة تجريبية

يوضح الجدول رقم 03 نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار جونسون، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة في الاختبار القبلي قدر ب (  $0.92 \pm 14.63$  ) وفي الاختبار البعدي قدر ب (  $0.52 \pm 15.38$  ) وفيما يخص العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي

والانحراف المعياري في الاختبار القبلي (  $0.93 \pm 14.50$  ) وفي الاختبار البعدي ( $0.46 \pm 16.75$ ) ، وعند حساب مقياس الدلالة حيث قدرت T المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة ( 2.393 ) وهي أكبر من T الجدولية والتي تبلغ 1.89 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) أي (7) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة، وهذا راجع لعمل المدرب مع الفريق واستخدامه برنامج خاص لتحسن التنطيط في كرة السلة في حين قدرت T المحسوبة بالنسبة للعينة التجريبية ب ( 7.180 ) وهي أكبر من T الجدولية والتي تبلغ 1.89 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) أي (7) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية وهذا ما يؤكد النتائج السالفة الذكر حيث أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي أحسن من المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي.

### الاستنتاج:

هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية وهذا لصالح الاختبار البعدي.



شكل 05 : يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة

التجريبية والضابطة في اختبار جونسون

2-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار كنوكس:

جدول 04: يبين هذا الجدول نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين

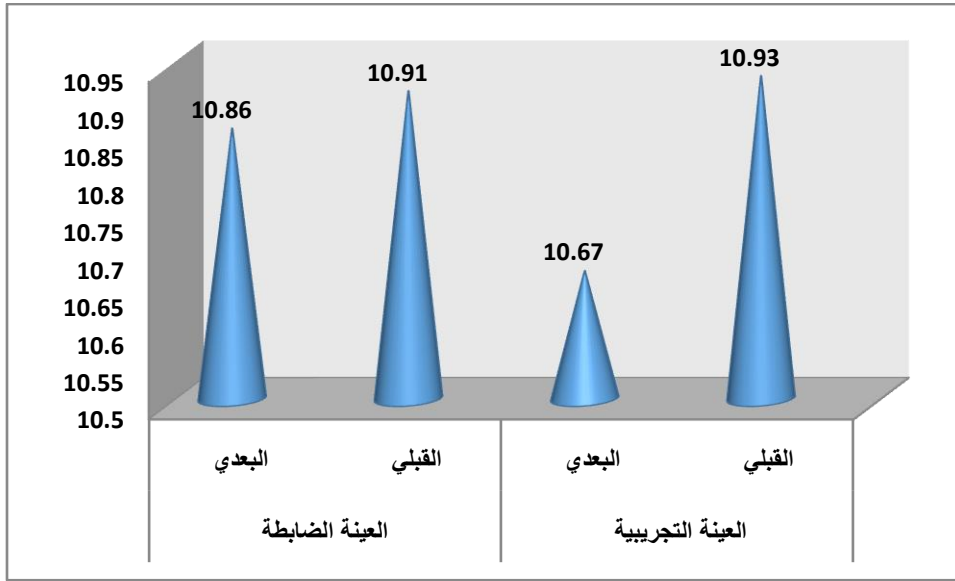
الضابطة والتجريبية في اختبار كنوكس.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	T جدولية	T محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينات
					2ع	2س	1ع	1س	
غير دال	0.05	7	1.89	4.500	0.03	10.86	0.04	10.91	عينة ضابطة
دال					0.08	10.67	0.05	10.93	عينة تجريبية

يوضح الجدول رقم 04 نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار كنوكس، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة في الاختبار القبلي قدر بـ  $(10.91 \pm 0.04)$  وفي الاختبار البعدي قدر بـ  $(10.86 \pm 0.03)$  وفيما يخص العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي  $(10.93 \pm 0.05)$  وفي الاختبار البعدي  $(10.67 \pm 0.08)$ ، وعند حساب مقياس الدلالة حيث قدرت  $T$  المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة  $(4.50)$  وهي أصغر من  $T$  الجدولية والتي تبلغ  $1.89$  وهذا عند مستوى الدلالة  $0.05$  ودرجة الحرية  $(1 - n)$  أي  $(7)$  وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة، في حين قدرت  $T$  المحسوبة بالنسبة للعينة التجريبية بـ  $(9.557)$  وهي أكبر من  $T$  الجدولية والتي تبلغ  $1.89$  وهذا عند مستوى الدلالة  $0.05$  ودرجة الحرية  $(1 - n)$  أي  $(7)$  وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية وهذا ما يؤكد النتائج السالفة الذكر حيث أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أحسن من المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي.

### الاستنتاج:

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية وهذا لصالح الاختبار البعدي.



شكل 06 : يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار كنوكس.

### 2-2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار الثالث:

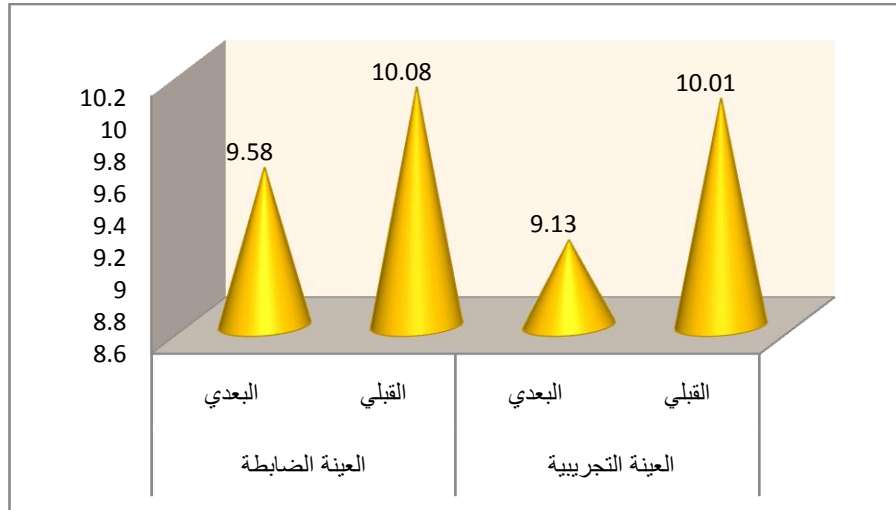
جدول 05: يبين هذا الجدول نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار الثالث.

العينات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T محسوبة	T جداولية	درجة الحرية n-1	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
	س <sub>1</sub>	ع <sub>1</sub>	س <sub>2</sub>	ع <sub>2</sub>					
عينة ضابطة	10.08	0.28	9.58	0.36	9.032	1.89	7	0.05	غير دال
عينة تجريبية	10.01	0.29	9.13	0.45	9.671				دال

يوضح الجدول رقم 05 نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار الثالث، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة في الاختبار القبلي قدر ب (  $0.28 \pm 10.08$  ) وفي الاختبار البعدي قدر ب (  $0.36 \pm 9.58$  ) وفيما يخص العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي (  $0.29 \pm 10.01$  ) وفي الاختبار البعدي (  $0.45 \pm 9.13$  ) ، وعند حساب مقياس الدلالة حيث قدرت T المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة (9.032) وهي أصغر من T الجدولية والتي تبلغ 1.89 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1) أي (7) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة، في حين قدرت T المحسوبة بالنسبة للعينة التجريبية ب (9.671) وهي أكبر من T الجدولية والتي تبلغ 3.49 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1) أي (7) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية وهذا ما يؤكد النتائج السالفة الذكر حيث أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أحسن من المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي.

### الاستنتاج:

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية وهذا لصالح الاختبار البعدي.



شكل 07 : يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في الاختبار الثالث.

### 2-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية:

جدول 06: يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.

الدالة الإحصائية عند 0.05	درجة الحرية 2-2	حجم العينة	T ج	T م	العينة التجريبية		العينة الضابطة		الدراسة الإحصائية
					ع	س	ع	س	الاختبارات
دال إحصائيا	14	8	1.76	6.148	0.46	16.75	0.52	15.38	اختبار جونسون
دال إحصائيا				6.832	0.08	10.67	0.03	10.86	كنوكس
دال إحصائيا				2.208	0.45	9.13	0.36	9.58	Test 03



من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 06 الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث نلاحظ أن:

**أولاً:** اختبار جونسون:

نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة الضابطة في الاختبار البعدي بلغ (  $0.52 \pm 15.38$  ) و عند العينة التجريبية بلغ (  $0.46 \pm 16.75$  ) ، و عند حساب مقياس الدلالة "ت" ، حيث قدرت "ت" المحسوبة ب (  $6.148$  ) و هي أكبر من "ت" الجدولية المقدره ب (  $1.76$  ) ، و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2ن-2) أي 14، و هذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية و ذلك لصالح العينة التجريبية ، وبالتالي توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية.

**ثانياً:** اختبار كنوكس:

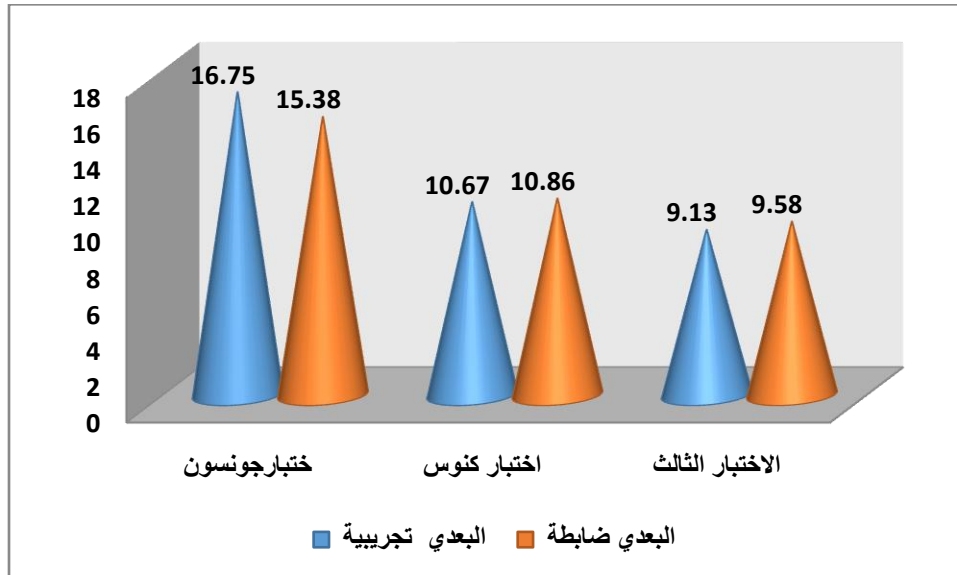
نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة الضابطة في الاختبار البعدي بلغ (  $0.03 \pm 10.86$  ) و عند العينة التجريبية بلغ (  $0.08 \pm 10.67$  ) ، و عند حساب مقياس الدلالة "ت" ، حيث قدرت "ت" المحسوبة ب (  $6.832$  ) و هي أكبر من "ت" الجدولية المقدره ب (  $1.76$  ) ، و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2ن-2) أي 14، و هذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية و ذلك لصالح العينة التجريبية ، وبالتالي توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية.

**ثالثا: الاختبار الثالث:**

نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة الضابطة في الاختبار البعدي بلغ (  $0.36 \pm 9.58$  ) و عند العينة التجريبية بلغ (  $0.45 \pm 9.13$  ) ، و عند حساب مقياس الدلالة "ت" ، حيث قدرت "ت" المحسوبة ب ( 2.208 ) و هي أكبر من "ت" الجدولية المقدر ب ( 1.76 ) ، و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2ن-2) أي 14، و هذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية و ذلك لصالح العينة التجريبية ، وبالتالي توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية.

**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال الجدول رقم 06 أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين العينة الضابطة والتجريبية



شكل 08: يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار جونسون وكنوكس والاختبار الثالث.

#### 2 4 - مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات:

##### 2-4-1-الفرضية الأولى:

افترض الطالبان الباحثان " أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة التنطيط بالكرة للعبة الضابطة لصالح الاختبار البعدي "، و بعد التحليل الإحصائي و من خلال النتائج المبينة في الجدول (3)،(4)،(5) اللذان يحتويان على نتائج الاختبارات القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التنطيط بالكرة اتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي و هذا السبب راجع لكون أن عملية تحسين و تطوير مهارة التنطيط في كرة السلة في مجال التدريب و يجب أن يكون بمراعاة مبدأ التدرج و أن يكون هذا التدرج ملموسا من السهل إلى الصعب ، و من الجزء إلى الكل و أيضا من التغذية الراجعة و تصحيح الأخطاء مباشرة عند وقوعها مثل، عدم النظر للكرة عند التنطيط ، ..... الخ، و جاءت هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسة (منقور نصر الدين-ناصر محي الدين 2017)، في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة التنطيط بالكرة للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي و بالتالي الفرضية الأولى غير محققة.

##### 2-4-2-الفرضية الثانية:

افترض الطالبان الباحثان " أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة التنطيط بالكرة للعبة التجريبية لصالح الاختبار البعدي "

بعد التحليل الإحصائي ومن خلال النتائج المبينة في الجدول ( 3 )، (4)، (5) اللذان يحتويان على نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مهارة التنطيط بالكرة اتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي. ويرى الطالبان الباحثان أن ذلك راجع إلى مراعاة بعض الشروط مثل مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب، ومن الجزء إلى الكل أثناء التدريب على هذه المهارة، وأيضاً تقديم بعض النصائح للاعبين فيما يخص مهارة التنطيط مثل عدم التسرع والتهور في أداء هذه المهارة، وإبقاء الرأس مرتفعاً وحماية الكرة باليد الأخرى.....الخ.

وبهذا نقول إن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر تأثيراً إيجابياً على تحسين مهارة التنطيط في كرة السلة، وجاءت هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسة كل من " مولاي بنعامر (2007-2008) " و "منقور نصر الدين-ناصر محي الدين 2017" في وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي. وبالتالي الفرضية الثانية محققة.

### 2-4-3- الفرضية الثالثة:

افترض الطالبان الباحثان " أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة التنطيط في كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية "

بعد التحليل الإحصائي و من خلال النتائج المبينة في الجدول ( 6 ) الذي يمثل نتائج الاختبارات البعديّة لمهارة التنطيط لكل من المجموعة الضابطة و التجريبية، حيث اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، و هذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير العينة التجريبية أحسن من العينة الضابطة التي كانت تتبع البرنامج التقليدي للمدرب، الذي لم يكن يعطي أهمية كبيرة لمهارة التنطيط أثناء التدريب، وكذلك عدم اطلاعه على

مختلف التمارين الخاصة بمهارة التنطيط ، وكذلك عدم قيامه بدمج تمارين التنطيط مع تمارين المهارات الأخرى.

ومنه نستخلص أن البرنامج المقترح للعيينة التجريبية له تأثير ايجابي أكثر من البرنامج التقليدي للعيينة الضابطة، وهذا ما توافق مع دراسة كل من " قليلي محمد مجيد سنة 2011 / 2012 و فوزية إبراهيم -شويخ عبد المالك 2015/2016" وبالتالي الفرضية الثالثة محققة.

## 2 5 - الاستنتاجات:

من خلال التجربة التي قام بها الطالبان الباحثان وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها والتي تمت معالجتها إحصائياً وفي حدود عينة البحث تم التوصل إلى ما يلي:

1- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة التنطيط في كرة السلة بالنسبة للعيينة الضابطة.

2- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة التنطيط في كرة السلة بالنسبة للعيينة التجريبية وهذا لصالح الاختبار البعدي.

3- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بعدي في مهارة التنطيط في كرة السلة بالنسبة للعينتين الضابطة والتجريبية وهذا لصالح العينة التجريبية.

4- استخدام البرنامج التدريبي المقترح من طرف الطالبان الباحثان أدى إلى تحسين مهارة التنطيط في كرة السلة.

5- بالإمكان الاعتماد على البرنامج التدريبي المقترح والمواقف الموجودة فيه كأساليب لتطوير مهارة التنطيط في كرة السلة.

## 2 6 - الاقتراحات:

1- إجراء بحوث ودراسات مماثلة للبحث العلمي في مواد دراسية أخرى.

- 2- القيام بأبحاث تضم وحدات وبرامج تدريبية أكثر فعالية في تحسين وتطوير مهارة التنطيط في كرة السلة لدى صنف 13-14 سنة.
  - 3- ضرورة اختيار البرامج التدريبية والمواقف حسب مستوى العينة.
  - 4- أهمية الاستفادة من المواقف والتمارين المستخدمة في هذه البرامج التدريبية المقترحة.
  - 5- القيام بدراسات تأخذ بعين الاعتبار عدد من المهارات الأخرى في كرة السلة.
  - 6- ضرورة عرض وتكرار الأداء (سمعيًا ومرئيًا وحركيًا) مع تصحيح الأخطاء والتأكيد على التغذية الراجعة.
  - 7- إجراء نفس الدراسة تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت حتى يمكن تعميمها على المستوى الجهوي والوطني.
  - 8- تكييف هذا البرنامج على الفئات الأخرى للاستفادة منها.
  - 9- تسطير البرنامج التدريبي يكون بالشكل الذي يجعلها تتناسب مع الأهداف المسطرة، ومراعاة و ملائمة طرق التدريب المطبقة مع الأهداف المرجوة.
- 2-7- خلاصة عامة:

إن استخدام البرامج التدريبية في عملية التدريب يعني الابتعاد عن العشوائية و التركيز على كل ما هو مهم من الناحية الفنية و البدنية على حسب البرنامج المطبق من طرف المدرب، حيث أنها تساعده على استخدام البرنامج بطريقة علمية متقنة كما تسهل له الطريقة الأنسب و الأفضل من اجل تحقيق الأهداف المسطرة و التي من أجلها تم وضع هذا البرنامج التدريبي، و هنا تكمن مشكلة البحث، بحيث على هذا الأساس تطرق الطالبان الباحثان إلى موضوع الدراسة، في محاولة منهم لوضع برنامج تدريبي لتحسين مهارة التنطيط في كرة السلة لفئة (13-14) سنة.

وعليه فقد قسم هذا البحث إلى بابين، الباب الأول خصص للدراسة النظرية و قسم إلى فصلين، حيث اشتمل الفصل الأول على التدريب الرياضي و البرنامج التدريبي و أما الفصل الثاني فقد اشتمل على كرة السلة و الفئة العمرية ( 13-14 ) سنة، في حين خصص الباب الثاني للدراسة الميدانية، حيث تم تقسيمه إلى فصلين، الفصل الأول تناولنا فيه منهجية البحث و إجراءاته الميدانية حيث تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية المتمثلة في منهج البحث و أدوات البحث، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.... الخ، أما الفصل الثاني فقد اشتمل على عرض و تحليل النتائج و كذلك مناقشة النتائج و مقارنتها بالفرضيات، ثم الاستنتاجات و الاقتراحات و معوقات البحث و الخلاصة العامة.



## المصادر و المراجع:





1. فؤاد الباهي السيد (1997). الاسس النفسية من الطفولة الى الشيخوخة . القاهرة :دار الفكر العربي.
2. فوزي احمد (1980). سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية والرياضية . القاهرة :دار المعارف.
3. مصطفى محمد زيدان (1997). موسوعة تدريب كرة السلة . القاهرة :دار الفكر العربي.
4. مفتي إبراهيم حمادة (1998). التدريب الرياضي الحديث . تخطيط . تطبيق . قيادة . القاهرة .مص : دار الفكر العربي - ط.1
5. منقور نصر الدين - ناصر محي الدين (2016-2017). أثر وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة - طور المتوسط . مذكرة نيل شهادة الليسانس في مجال علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - جامعة العلوم و التكنولوجيا محمد بوضياف بوهران . 31 . p ,
6. سعد الله (1999). علاقة التفكير والابتكار بالتحصيل الدراسي . الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
7. أحمد أمين فوزي (2014). كرة السلة التاريخ و المبادئ و المهارات الاساسية . دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
8. أحمد أمين فوزي (2014). كرة السلة التاريخ و المبادئ و المهارات الاساسية . دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
9. أحمد أمين فوزي (2014). كرة السلة التاريخ و المبادئ و المهارات الاساسية . دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
10. أحمد أمين فوزي (2004). كرة السلة للناشئين . مصر :المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع.
11. أرزيق ر (20) . يوايو . (2017).
12. استاد قلتي يزيد (2017-2018). مدخل لمنهجية التدريب. 3 .

13. اسليم نبيل .(2014). أثر برامج التدريب في مؤسسة إبداع على بناء الشخصية القيادية الفلسطينية .ر  
سالة ماجستير غير منشورة ،برنامج القيادة والادارة، برنامج الدراسات العليا المشترك بين أكاديمية الادارة  
والسياسة وجامعة الأقصى، غزة. 11 p. .
14. الخولي .(1990). مصر :الفكر العربي.
15. القحطاني عبد الله .(2005). التدريب أثناء العمل في الأجهزة الأمنية . .رسالة ماجستير غير منشورة  
قسم العلوم الادارية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، الرياض . 11 p. ,
16. القصاص .(2007). مبادئ الإحصاء والقياس الاجتماعي .المنصورة :جامعة المنصورة كلية الادب.
17. أم هاني خليل - خوني عمر فاروق .(2018-2019). تأثير برنامج تدريبي مقترح في تحسين تقنية  
السباحة الحرة لدى السباحين فئة عمرية (9-11) سنة .مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر -علوم و تقنيات  
النشاطات البدنية و الرياضية-تخصص التدريب الرياضي النخبوي .
18. أمجد محمد العتوم .(2012). عالم كرة السلة .مكتبة المجمع العربي.
19. أمر الله البساطي .(2001). الإعداد البدني -الوظيفي في كرة القدم (تخطيط -تدريب -قياس . ( )  
السكندرية :دار الجامعة الجديدة.
20. بسطوطي أحمد .(1999). أسس ونظريات التدريب .القاهرة :دار الفكر العربي.
21. بشير فائز .(1985). أسس و مبادئ كرة السلة .دار الكتب للطباعة و النشر.
22. توما جورج خوري .(2000). سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق .بيروت :المؤسسة الجامعية  
للدراسات والنشر.
23. حامد عبد السلام زهران .(1/01/2011). المفاهيم اللغوية عند الاطفال -اسسها -تدريسها -  
تقويمها .دار المسيرة للطباعة والنشر.

24. حتيت ياسر .(2015/2016). انعكاسات الالعب الصغيرة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى أصاغر ما بين 15-12 سنة .بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي .
25. حتيت ياسر .(2015-2016). انعكاسات الالعب الصغيرة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى اصاغر ما بين 15-12 سنة .بحث مقدم لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي -معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم. 40. p ,
26. حسن سيد معوض .(2003). كرة السلة للجميع .دار الفكر العربي.
27. حسن معوض .(1985). كرة السلة للجميع .مدينة النصر -القاهرة :دار الفكر العربي.
28. حسين سيد معوض .(2003). كرة السلة للجميع .القاهرة :دار الفكر العربي.
29. حسين سيد معوض .(2003). كرة السلة للجميع .دار الفكر العربي.
30. حمادة مفتي ابراهيم .(2001). القاهرة :دار الفكر العربي.
31. حمادة م. ا. (1998). التدريب الرياضي الحديث .تخطيط .تطبيق .قيادة .-القاهرة .مصر :دار الفكر العربي -ط.1
32. حمودات .(1985). أسس و مبادئ كرة السلة .دار الكتب للطباعة و النشر.
33. حنفي محمد مختار .(1980). مدرب كرة القدم .مصر :.دار الفكر العربي.
34. د .كمال عارف ظاهر .(1987). المهارات الفنية بكرة السلة .بغداد :مطبعة التعليم العالي.
35. د .كمال عارف ظاهر .(1987). المهارات الفنية بكرة السلة .بغداد :مطبعة التعليم العالي.
36. د .محمد حسن علاوي .(1995). كتاب علم التدريب الرياضي .القاهرة :دار المعارف.
37. د.كمال عارف ظاهر .(1987). المهارات الفنية بكرة السلة .بغداد :مطبعة التعليم العالي.

38. د.كمال عارف ظاهر (1987). المهارات الفنية بكرة السلة. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
39. د.كمال عارف ظاهر (1987). المهارات الفنية بكرة السلة. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
40. د.كمال عارف ظاهر (1987). المهارات الفنية بكرة السلة. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
41. زيدان مصطفى - موسى جمال (2004). تعليم ناشئي كرة السلة. القاهرة: دار الفكر العربي.
42. شرف عبد الحميد (1987). البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق. مصر: مركز الكتاب للنشر.
43. عبد الحفيظ مقدم (1993). الاحصاء والقياس النفسي التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
44. عبد الخالق عصام (2000). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. القاهرة: منشأة المعارف.
45. عبد الدائم (1984). القياس في كرة السلة. القاهرة: دار الفكر العربي.
46. عبد الدايم محمد - حسانين محمد (1999). الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية. القاهرة: دار الفكر العربي.
47. عبد الرحمان العيسوي (1995). علم النفس الاسري: وفقا للتصور الاسلامي والعلمي. دار المعرفة الجامعية.
48. عبد الرحمان الوافي - د.زيان سعيد (2004). النمو من الطفولة الى المراهقة. الخنساء للنشر و التوزيع.
49. عصام الدين عبد الخالق (2003). التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات). القاهرة: دار الكتاب للنشر.
50. علاوي (1994). التدريب الرياضي. القاهرة - مصر: دار المعارف .

51. علي بن قوة. (1997). تحديد مستويات معيارية لاختبار الموهوبين لممارسة كرة القدم 11-12 سنة . رسالة لنيل شهادة الماجستير .
52. عمادة الجودة والتطوي . (2013). دراسة تقييمية لأثر البرامج التدريبية في عمادة الجودة و التطوير . (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة حائل، حائل. 26. p . , .
53. عويد ، ا . (2013). فاعلية البرامج التدريبية لمشروع أمن الحدود في منطقة الحدود الشمالية من وجهة نظر المتدربين .رسالة ماجستير غير منشورة ،قسم العلوم الإدارية، كلية . 17. p ,
54. فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة . (2002). أسس ومبادئ التدريب ، . الاسكندرية :مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ط . 1
55. كامل حسين مهدي . (1995). كيف تصبح لاعب كرة سلة . القاهرة :دار المعارف.
56. كفوس سماتي - رابح يونس . (2016/2017). أثر استخدام وحدة تعليمية بالاسلوب التبادلي على تعليم بعض مهارات كرة السلة لدى تلاميذ السنة ثانية متوسط 14-12 سنة . (مذكرة التخرج ضمن نيل شهادة الماسنر في تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي . 102. p ,
57. محمد ابو يوسف . (1989). الاحصاء في البحوث العلمية .مصر :جامعة القاهرة.
58. محمد عماد الدين اسماعيل . (1982). النمو في مرحلة المراهقة . الكويت :دار القلم للنشر والتوزيع.
59. محمد محمود الافندي . (1965). علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية . القاهرة :عالم الكتب.
60. مختار سالم . (1997). مع كرة السلة . دار و مكتبة المعارف.
61. مصطفى زيدان . (2008). كرة السلة للمدرب و المدرس . القاهرة :دار الفكر العربي.
62. مصطفى محمد زيدان . (1997). موسوعة تدريب كرة السلة . القاهرة :دار الفكر العربي.

63. معتز خليل ابراهيم-محمد شهاب-علي سموم الفرطوسي .(s.d.). المهارات الاساسية في كرة السلة . طلاب المرحلة الاولى من قسم التربية البدنية و علوم الرياضة .
64. منقور نصر الدين -ناصر محي الدين .(2016-2017). أثر وحدات تعليمية مقترحة في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة - طور المتوسط .مذكرة نيل شهادة الليسانس في مجال علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية -جامعة العلوم و التكنولوجيا محمد بوضياف بوهران .30-29-28 pp ,
65. مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم خوجا .(2005). مبادئ التدريب الرياضي .عمان .الأردن :دار وائل للنشر .
66. ميخائيل ابراهيم .(1995). رسائل التعليم و الاعلام .القاهرة :دار الكتب .
67. ميخائيل خليل معوض .( 1971 ) .علم النفس الاجتماعي .الاسكندرية :دار الفكر الجامعي .
68. نوال ابراهيم شلتون .(2007). علم النفس التطوري للطفولة و المرا هقة .، عمان ، :معهد التربية/اليونسكو .
69. وجيه محجوب .(1993). طرائق البحث العلمي ومناهجه .بغداد :دار الحكمة للنشر والتوزيع .
70. يحي السيد الحاوي .(2002) .المدرّب الرياضي .القاهرة :المركز العربي للنشر .
71. يوسف البازي -مهدي نجم .(1998). المبادئ الاساسية في كرة السلة لكليات التربية البدنية .بغداد : مطبعة التعليم العالي .

7-الملاحق:

الاسبوع الاول: تعلم مهارة التنطيط من الثبات (جميع الانواع)

الحصة الاولى: تحسين التنطيط في الثبات بكتلى اليدين

المراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام	-جري خفيف حول الملعب لمدة 8دقائق بالكرة -القيام بتمارين التسخين	الحفاظ على الإيقاع المناسب	الهدوء أثناء العمل
	تحضير بدني خاص	-القيام بلف الكرة حول الجسم (حول العنق-الخصر-حول الرجلين) 20دقيقة		
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التنطيط والتحكم بالكرة في وضع الثبات دون النظر إليها	<b>التمرين الاول:</b> التنطيطات (باليد) في الثبات باليد اليمنى 15مرة ثم باليد اليسرى 15مرة ثم يمرر الكرة الى الزميل المقابل له و تتوالى العملية وتكرر العملية 3مرات على فترات راحة قصيرة بين العمليات 15دقيقة <b>التمرين الثاني:</b> التنطيطات بالكرة في الثبات وذلك بنقل الكرة من اليد اليمنى الى اليسرى والعكس 20مرة (ثم يمرر الكرة للزميل المقابل له) 15دقيقة <b>التمرين الثالث:</b> التنطيط بالكرة في الثبات باليد اليمنى 10مرات مع رمي كرة التنس في السماء ومحاولة مسكها دون سقوطها تكرر العملية 3مرات ثم نقوم بنفس العملية باليد اليسرى 15دقيقة	التركيز الجيد عند القيام بعملية التنطيط -التحكم الجيد في الكرة وعدم السماح لها بالضياح	-التحكم الجيد في الكرة والسلاسة والإتقان أثناء القيام بعملية التنطيط
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	-جري خفيف حول الملعب -اجراء استرخاء عام -تمارين التمديد 10دقيقة	عرض النقائص واعطاء البدائل	تعرف اللاعبين على اخطائهم وادراكها

الحصة الثانية: تحسين عملية التنظيطات في الثبات بكلى اليدين دائما

المراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام	-جري خفيف حول الملعب لمدة 8 دقائق بالكرة -القيام بتمارين التسخين	الحفاظ على الإيقاع المناسب	الهدوء أثناء العمل
	تحضير بدني خاص	-القيام بلف الكرة حول الجس(حول العنق-الخصر-حول الرجلين) 20دقيقة		
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التنظيط و التحكم بالكرة في وضع الثبات دون النظر إليها	<b>التمرين الاول :</b> التنظيطات (باليد) في الثبات باليد اليمنى 15مرة ثم باليد اليسرى 15مرة ثم يمرر الكرة الى الزميل المقابل له و تتوالى العملية وتكرر العملية 3مرات على فترات راحة قصيرة بين العمليات 15دقيقة <b>التمرين الثاني:</b> الاستلقاء على الظهر و رفع الرجلين قليلا مع الحفاظ على استقاميتهم و القيام بعملية التنظيط باليد اليمنى 15مرة ثم باليسرى ايضا و تكرر العملية 3مرات على فترات راحة قصيرة بين العمليات 15دقيقة	التركيز الجيد عند القيام بهذه التمرينات -تحمل الضغط و القوة اثناء الممارسة و عدم السماح للكرة بالضياع	-التحكم الجيد في الكرة اثناء التنظيط
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	-جري خفيف حول الملعب -اجراء استرخاء عام -تمارين التمديد 10دقيقة	عرض النقائص و اعطاء البدائل	تعرف اللاعبين على اخطائهم وادراكها



الحصة الثالثة: تحسين التنظيطات في الثبات بكلتي اليدين دائما

المراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام	-جري خفيف حول الملعب لمدة 8 دقائق بالكرة -القيام بتمارين التسخين	الحفاظ على الإيقاع المناسب	الهدوء أثناء العمل
	تحضير بدني خاص	-القيام بلف الكرة حول الجس(حول العنق-الخصر-حول الرجلين) 20دقيقة		
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التنظيط و التحكم بالكرة في وضع الثبات دون النظر إليها	<b>التمرين الاول:</b> استخدام كرتين والتنظيط بهما معا بكلتي اليدين في نفس الوقت 20مرة وتتم العملية 3مرات مع فترات راحة قصيرة بين العمليات <b>التمرين الثاني:</b> القيام بعملية التنظيط بالكرة بين الرجلين 15مرة وخلف الظهر 15مرة ثم يمرر للزميل المقابل و تتم العملية 3مرات مع فترات راحة قصيرة بين العمليات <b>التمرين الثالث:</b> القيام بعملية التنظيط بالكرة بكلتي اليدين مرة واحدة ثم مباشرة بين الرجلين مرة واحدة ثم وراء الظهر مرة واحدة ونقوم بها 15مرة ثم يمرر للزميل المقابل له او يضربها على الحائط وتتم العملية 3مرات مع فترات راحة قصيرة بين العمليات	التركيز الجيد عند القيام بعملية التنظيط -التحكم الجيد في الكرة و الاتقن اثناء القيام بعملية التنظيط	-التحكم الجيد في الكرة و السلاسة و الاتقن اثناء القيام بعملية التنظيط
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	-جري خفيف حول الملعب -اجراء استرخاء عام -تمارين التمديد 10دقيقة	عرض النقائص و اعطاء البدائل	تعرف اللاعبين على اخطائهم وادراكها

الاسبوع ثاني: تعلم مهارة التنطيط من الحركة (مستقيم بين اقمعة مساره)  
الحصة الاولى: تحسين مهارة التنطيط بالكرة في الحركة

المراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام	-جري خفيف حول الملعب لمدة 8 دقائق بالكرة -القيام بتمارين التسخين	الحفاظ على الإيقاع المناسب	الهدوء أثناء العمل
	تحضير بدني خاص	-القيام بلف الكرة حول الجس(حول العنق-الخصر-حول الرجلين)20دقيقة		
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التنطيط و التحكم بالكرة في وضع الثبات دون النظر إليها	<b>التمرين الاول:</b> التنطيط بالكرة في خط مستقيم ذهابا و ايابا ذهابا باليد اليمنى و اياها باليد اليسرى وتكرر العملية 4مرات مع فترات راحة قصيرة بين العمليات (طول الخط هو نصف الملعب) <b>التمرين الثاني:</b> القيام بعملية التنطيط بكرتين ذهابا و ايابا وتكرر العملية 4مرات مع فترات راحة قصيرة بين العمليات (طول الخط هو نصف الملعب) <b>التمرين الثالث:</b> وضع مجموعة من الشواخص على استقامة حيث ينطلق اللاعب منططا بالكرة ذهابا و اياها ويقوم بالتوغل بين الشواخص وعند الانتهاء يقوم بالتسديد صوب السلة وتكرر العملية 3مرات مع فترات راحة قصيرة بين العمليات <b>التمرين الرابع:</b> مباراة تطبيقية وضع مجموعة من الشواخص على استقامة وينطلق اللاعب منططا بالكرة حيث الدهاب يقوم باسقاط الشواخص بيده دون التوقف عن التنطيط و في الاياب يقوم بارجاعهم كما كانوا دون التوقف ايضا عن التنطيط	التركيز الجيد عند القيام بعملية التنطيط -التحكم الجيد في الكرة و عدم السماح لها بالضباع	-التحكم الدائم في الكرة و عدم ارتكاب مخالفة حمل الكرة porté
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	-جري خفيف حول الملعب -اجراء استرخاء عام -تمارين التمديد 10دقيقة	عرض النقائص و اعطاء البدائل	تعرف اللاعبين على اخطائهم وادراكها

الحصة الثانية: تحسين مهارة التنطيط بالكرة في الحركة

المراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام	-جري خفيف حول الملعب لمدة 8 دقائق بالكرة -القيام بتمارين التسخين	الحفاظ على الإيقاع المناسب	الهدوء أثناء العمل
	تحضير بدني خاص	-القيام بلف الكرة حول الجس(حول العنق-الخصر-حول الرجلين) 20دقيقة		
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التنطيط و التحكم بالكرة في وضع الثبات دون النظر إليها	<b>التمرين الاول:</b> التنطيط بالكرة في خط مستقيم ذهابا و ايابا ذهابا باليد اليمنى و ايابا باليد اليسرى في خط مستقيم مع رفع السرعة قليلا وتكرر العملية 4مرات مع فترات راحة قصيرة بين العمليات (طول الخط هو نصف الملعب) <b>التمرين الثاني:</b> وضع مجموعة من الشواخص على خط متعرج (zigue zague) حيث يقوم اللاعب بالتنطيط بالكرة ذهابا و ايابا ملامسا الشواخص في خط متعرج وتكرر العملية 3مرات مع فترات راحة قصيرة بين العمليات <b>التمرين الثالث:</b> نفس التمرين السابق لكن مع استعمال كل انواع التنطيط اثناء التنقل المتعرج بين الشواخص (عادي بين الرجلين خلف الظهر-cross over-inversement)	التركيز الجيد اثناء القيام بعملية التنطيط	- السلاسة والمرونة اثناء التنقل بالكرة -عدم الضياع -الكرة اثناء التحرك في اتجاهات مختلفة
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	-جري خفيف حول الملعب -اجراء استرخاء عام -تمارين التمديد 10دقيقة	عرض النقائص و اعطاء البدائل	تعرف اللاعبين على اخطائهم وادراكها

الحصة الثالثة: تحسين مهارة التنطيط في الحركة

المراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام	-جري خفيف حول الملعب لمدة 8 دقائق بالكرة -القيام بتمارين التسخين	الحفاظ على الإيقاع المناسب	الهدوء أثناء العمل
	تحضير بدني خاص	-القيام بلف الكرة حول الجس(حول العنق-الخصر-حول الرجلين)20دقيقة		
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التنطيط و التحكم بالكرة في وضع الثبات دون النظر إليها	<p><b>التمرين الأول :</b> وضع مجموعة من الشواخص على خط متعرج (zague zigue) حيث يقوم اللاعب بالتنطيط (عادي – بين الرجلين-خلف الظهر) بالكرة دهابا وايابا ملامسا الشواخص في خط متعرج وتكرر العملية 3مرات مع فترات راحة قصيرة بين العمليات</p> <p><b>التمرين الثاني :</b> وضع 5شواخص على استقامية حيث ينطلق اللاعب منططا بالكرة باليد اليمنى نحو الشاخص رقم1 ثم يعود منططا الى الخلف نحو خط البداية ثم ينطلق منططا باليد اليسرى نحو الشاخص 2 ثم يعود الى الخلف نحو الشاخص 1 ثم ينطلق باليد اليمنى نحو الشاخص 3 ثم يعود الى الخلف نحو الشاخص 2 ثم ينطلق منططا باليد اليسرى نحو الشاخص 4 ثم يعود الى الخلف نحو 3 ثم ينطلق باليد اليمنى نحو الشاخص رقم 5 ومن ثم يتجه نحو السلة و يؤدي التسديدة السلمية وتكرر العملية 3مرات مع فترات راحة قصيرة بين العمليات</p> <p><b>التمرين الثالث :</b> نفس التمرين السابق لكن هذه المرة نستعمل كرتين اي ينططا باليدين معا لزيادة الصعوبة قليلا حيث تكرر العملية 3مرات مع فترات راحة قصيرة بين العمليات</p> <p><b>التمرين الرابع :</b> يتقابل كل لاعبان معا ويقومان بالجري مع اداء عملية التميرير و الاستقبال و التسديد في كلتي السلتين</p> <p><b>التمرين الخامس :</b> مباريات تطبيقية</p>	<p>التركيز الجيد وعدم التخادل</p> <p>-السرعة في الانجاز</p>	<p>-التحكم الجيد في الكرة</p> <p>-التوافق بين سرعة اللاعب وسرعة التنطيط</p>
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	<p>-جري خفيف حول الملعب</p> <p>-اجراء استرخاء عام</p> <p>-تمارين التمديد 10دقيقة</p>	عرض النقائص و اعطاء البدائل	تعرف اللاعبين على اخطائهم وادراكها

الأسبوع الثالث: إدراج الألعاب شبه رياضية لها علاقة بالتنظيط المتحرك

الحصة الأولى: تحسين القدرة على التحكم في الكرة دون النظر إليها

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام	-جري خفيف حول الملعب لمدة 8 دقائق بالكرة -القيام بتمارين التسخين	الحفاظ على الإيقاع المناسب	الهدوء أثناء العمل
	تحضير بدني خاص	-القيام بلف الكرة حول الجس(حول العنق-الخصر-حول الرجلين) 20دقيقة		
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التنظيط و التحكم بالكرة في وضع الثبات دون النظر إليها	<p><b>التمرين الاول:</b> يقف اللاعبون عند منتصف الملعب وبحوزة كل واحد منهم كرة حيث يقف المدرب امامهم مباشرة و بحوزته رايتان بلونين مختلفين حمراء و خضراء حيث عند رؤية الراية الخضراء ينطلق اللاعبون منططين بالكرة بسرعة نحو الجهة اليمنى وعند رؤية الراية الحمراء ينطلقون نحو الجهة اليسرى و تكرر العملية على حسب قدرة استيعاب اللاعبين</p> <p><b>التمرين الثاني:</b> يقف اللاعبون على خط بداية الملعب وبحوزة كل واحد منهم كرة و عند سماع الصافرة ينطلق اللاعبون منططين بالكرة و بسرعة و عند سماع الصافرة مرة اخرى يرجعون الى الخلف و عند سماعها ايضا ينطلقون الى الامام و هكذا دواليك الى ان يصلوا الى نهاية خط الملعب</p> <p><b>التمرين الثالث:</b> نقسم اللاعبين الى فوجين ويقف جميعهم على مستوى خط الملعب وبحوزة كل واحد منهم كرة حيث عند سماع عدد زوجي تنطلق المجموعة الاولى منططة بالكرة نحو خط النهاية وعند سماع عدد فردي تنطلق المجموعة الثانية</p> <p><b>التمرين الرابع:</b> مباريات تطبيقية</p>	التركيز الجيد والهدوء اثناء القيام بالتمارين	عدم الخلط بين الاشارات وتطبيقها بسرعة
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	-جري خفيف حول الملعب -اجراء استرخاء عام -تمارين التمديد 10دقيقة	عرض النقائص و اعطاء البدائل	تعرف اللاعبين على اخطائهم وادراكها

الحصة الثانية: تحسين القدرة على التحكم بالكرة والقدرة على المحافظة عليها

المراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام	-جري خفيف حول الملعب لمدة 8 دقائق بالكرة -القيام بتمارين التسخين	الحفاظ على الإيقاع المناسب	الهدوء أثناء العمل
	تحضير بدني خاص	-القيام بلف الكرة حول الجس(حول العنق-الخصر-حول الرجلين) 20دقيقة		
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التنطيط و التحكم بالكرة في وضع الثبات دون النظر إليها	<p><b>التمرين الأول:</b> تقسيم اللاعبين الى مجموعتين ووضع كل مجموعة داخل حيز حيث تعطى لكل لاعب كرة و يقوم بالتنطيطات داخل الحيز محاولا خطف كرة الزميل و في نفس الوقت المحافظة على كرتة</p> <p><b>التمرين الثاني:</b> وضع 4صحون بلاستيكية عند النصف الجانبي في الملعب و 4صحون أخرى عند النصف الجانبي الأخر وتعطى لكل لاعب كرة حيث يكون هذا الأخير متواجد عند مكان الصحون وعند سماع صفارة المدرب يقوم اللاعب مسرعا بالتنطيط بالكرة ونقل الصحون الواحد تلو الآخر نحو الجهة الأخرى في سباق مع زميله و عند الانتهاء من نقلها يتوجه اللاعبان مباشرة نحو السلة محاولين وضع الكرة في السلة عن طريق التسديدة السلمية ومن ينهي العملية اولا هو الفائز</p> <p><b>التمرين الثالث:</b> كل لاعبين مع بعض حيث تكون الكرة بحوزة احدهما و الآخر يبعد صاحب الكرة مسافة 3,5m وعند سماع صفارة المدرب ينطلق حامل الكرة مسرعا بالكرة نحو الهدف لكي يضع الكرة في السلة فيما يحاول اللاعب الآخر اللحاق به و إيقافه</p> <p><b>التمرين الرابع:</b> مباريات تطبيقية</p>	التركيز والرشاقة والسرعة في الأداء	-عدم ضياع الكرة و التحكم الجيد بها
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	-جري خفيف حول الملعب -إجراء استرخاء عام -تمارين التمديد 10دقيقة	عرض النقائص و إعطاء البدائل	تعرف اللاعبين على أخطائهم وإدراكها

الحصة الثالثة: تحسين القدرة على التحكم في الكرة أثناء السرعة

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام	-جري خفيف حول الملعب لمدة 8 دقائق بالكرة -القيام بتمارين التسخين	الحفاظ على الإيقاع المناسب	الهدوء أثناء العمل
	تحضير بدني خاص	-القيام بلف الكرة حول الجس(حول العنق-الخصر-حول الرجلين) 20دقيقة		
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التنطيط و التحكم بالكرة في وضع الثبات دون النظر إليها	<p><b>التمرين الأول :</b> إعطاء كل لاعب كرة وأمرهم بالجري العشوائي في ارجاء الملعب مع القيام بعملية التنطيط حيث عند سماع كلمة stop فقط يقفوا في أماكنهم ويقومون بالتنطيط في الثبات وعندما يسمعون كلمة parté فقط يقومون بالجري العشوائي مع التنطيط بالكرة ولايؤخذ اي مصطلح اخر بعين الاعتبار ماعدا stop-parté ونستعمل المصطلحات الاخرى من اجل تشتيت الانتباه و مغالطتهم وكل من يخطئ او تضيع منه الكرة يعاقب</p> <p><b>التمرين الثاني :</b> وضع 4شواخص في زوايا الملعب 2باللون الاحمر و 2باللون الاخضر و امر اللاعبين بالتنطيط العشوائي في الملعب حيث عند سماع رقم 1ينطلقون نحو الزوايا التي تحتوي على الشواخص الحمراء وعند سماع الرقم 2ينطلقون نحو الزوايا التي فيها الشواخص الخضراء وهذا كله في طريق التنطيط حيث كل من يخطا في الزاوية او يصل اخيرا الى الزاوية يعاقب</p> <p><b>التمرين الثالث :</b> تقسيم (التلاميذ)اللاعبين الى فوجين حيث يتمركز كل فوج تحت السلة وعند سماع صافرة المدرب ينطلق الاول في كل فوج منططا بالكرة مسرعا نحو السلة المقابلة محولا وضع الكرة فيها وتسجيل النقطتين ثم يعود مسرعا ويقوم بالتسجيل في السلة الاخرى يمرر الكرة مباشرة الى زميله و هكذا دواليك الى ان ينتهي جميع اعضاء الفوج من اداء العمل و الفوج الفائز من ينهي اولاً</p> <p><b>التمرين الرابع :</b> مباراة تطبيقية</p>	السرعة في الأداء والهدوء أثناء القيام بالتمارين	-عدم ضياع الكرة والتحكم الجيد بها و السرعة في التنفيذ
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	-جري خفيف حول الملعب -اجراء استرخاء عام -تمارين التمديد 10دقيقة	عرض النقائص و اعطاء البدائل	تعرف اللاعبين على اخطائهم وادراكها

الاسبوع الرابع: التنظيط بوجود عائق متحرك سلبي ايجابي

الحصة الاولى: تحسين مهارة التنظيط في وجود عائق سلبي

المراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام	-جري خفيف حول الملعب لمدة 8 دقائق بالكرة -القيام بتمارين التسخين	الحفاظ على الإيقاع المناسب	الهدوء أثناء العمل
	تحضير بدني خاص	-القيام بلف الكرة حول الجسم(حول العنق-الخصر-حول الرجلين) 20دقيقة		
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التنظيط و التحكم بالكرة في وضع الثبات دون النظر إليها	<b>التمرين الاول:</b> وضع كل اللاعبين مع بعض احدهما بالكرة والاخر بدون كرة حيث اللاعب الذي بحوزته الكرة يقوم باتباع اللاعب الذي بدون كرة في اي اتجاه يذهب اليه يمينا او يسارا ثم يتبادلون الادوار <b>التمرين الثاني:</b> نفس التمرين السابق لكن هذه المرة اللاعب الذي ليس له الكرة هو من يقرر نوع التنظيط الذي يقوم به اللاعب الذي بحوزته الكرة مثال: وضع مجموعة من الشواخص بطريقة تموجية واللاعب الذي بدون كرة يامر صاحب الكرة باندى نوع معين من التنظيط عند كل شاخص مع زيادة الصعوبة تدريجيا عند اجتياز كل شاخص <b>التمرين الثالث:</b> القيام بتسديدات الرميات الحرة -القيام بتسديدات الرميات الثلاثية او رمية النقطتين كل حسب تخصصه <b>التمرين الرابع:</b> مباراة تطبيقية	التركيز الجيد عند القيام بعملية التنظيط -التحكم الجيد في الكرة و عدم السماح لها بالضياع	-التحكم الجيد في الكرة و السلاسة و الاتقن اثناء القيام بعملية التنظيط
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	-جري خفيف حول الملعب -اجراء استرخاء عام -تمارين التمديد 10دقيقة	عرض النقائص و اعطاء البدائل	تعرف اللاعبين على اخطائهم وادراكها



الحصة الثانية: تحسين مهارة التنطيط في وجود عائق ايجابي

المراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام	-جري خفيف حول الملعب لمدة 8 دقائق بالكرة -القيام بتمارين التسخين	الحفاظ على الإيقاع المناسب	الهدوء أثناء العمل
	تحضير بدني خاص	-القيام بلف الكرة حول الجس(حول العنق-الخصر-حول الرجلين) 20دقيقة		
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التنطيط و التحكم بالكرة في وضع الثبات دون النظر إليها	<b>التمرين الاول:</b> لعبة التمريرات العشرة <b>à 10 passe</b> وعند سماع صافرة المدرب يحاول كل الفريق ان يسجل في سلة الخصم باستعمال التنطيط و التمرير <b>التمرين الثاني :</b> وضع كل اللاعبين مع بعض احدهما بالكرة والآخر بدون كرة حيث اللاعب الذي بحوزته الكرة يقوم باتباع اللاعب الذي بدون كرة في اي اتجاه يذهب اليه يمينا او يسارا ثم يتبادلون الادوار <b>التمرين الثالث:</b> وضع مجموعة من الشواخص على شكل خط متعرج <b>zigue zague</b> حيث يقوم اللاعب الذي بحوزته الكرة بالتنطيط مرورا بالشواخص <b>ensla lompe</b> ويقوم لاعب آخر بعملية الدفاع عليه بمقدار 40% فقط ثم يغيرون الأدوار <b>التمرين الرابع:</b> كل لاعبان مع بعض حيث يتم ربط اللاعب الذي بحوزته الكرة إلى التحرك إلى الأمام مع أداء التنطيط <b>التمرين الخامس:</b> مباراة تطبيقية	التركيز وبدل الجهد	-القدرة على التحرك مع الحفاظ على الكرة
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	-جري خفيف حول الملعب -اجراء استرخاء عام -تمارين التمديد 10دقيقة	عرض النقائص و اعطاء البدائل	تعرف اللاعبين على اخطائهم وادراكها

الحصة الثالثة: تحسين مهارة التنطيط في وجود عائق ايجابي

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام	-جري خفيف حول الملعب لمدة 8 دقائق بالكرة -القيام بتمارين التسخين	الحفاظ على الإيقاع المناسب	الهدوء أثناء العمل
	تحضير بدني خاص	-القيام بلف الكرة حول الجس(حول العنق-الخصر-حول الرجلين) 20دقيقة		
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التنطيط و التحكم بالكرة في وضع الثبات دون النظر إليها	<p><b>التمرين الاول:</b> كل لاعبين مع بعض احدهما بحوزته الكرة و الاخر مقابلا له حيث اللاعب الذي ليس لديه كرة يقوم بوضع يديه على كتف اللاعب الذي لديه الكرة و يحاول اعاقته و منعه من التقدم في حين يعمل اللاعب الذي عنده الكرة على التنطيط و تنتقل الى الامام</p> <p><b>التمرين الثاني:</b> كل لاعبان مع بعض يقومان بالجري ذهابا وإيابا مع أداء التمرير و الاستقبال والقيام بعملية التهديف ذهابا وإيابا</p> <p><b>التمرين الثالث:</b> كل لاعبان مع بعض حيث احدهما يقوم بعملية التنطيط بالكرة ذهابا وإيابا ويقوم اللاعب الأخر بمضايقته ودفعه وضربه ضربا خفيفا على مستوى اليدين محاولا إخلال توازنه ومن ثم يتبادلون الأدوار</p> <p><b>التمرين الرابع:</b> الرميات الحرة</p> <p>الرميات الثلاثية ورمية النقطنين</p> <p><b>التمرين الخامس:</b> كل لاعبان مع بعض حيث يتم ربط اللاعب الذي بحوزته الكرة إلى التحرك إلى الأمام مع أداء التنطيط</p>	القدرة على تحمل العوامل الخارجية أثناء التنطيط	-المحافظة على الكرة وعدم ضياعها
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	-جري خفيف حول الملعب -إجراء استرخاء عام -تمارين التمديد 10دقيقة	عرض النقائص و اعطاء البدائل	تعرف اللاعبين على اخطائهم

الاسوع الخامس: التنطيط بوجود عائق متحرك (السرعة التركيز)

الحصة الأولى: التحكم في الكرة عند مواجهة اللاعب الخصم.

المراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام	-جري خفيف حول الملعب لمدة 8 دقائق بالكرة -القيام بتمارين التسخين	الحفاظ على الإيقاع المناسب	الهدوء أثناء العمل
	تحضير بدني خاص	-القيام بلف الكرة حول الجس(حول العنق-الخصر-حول الرجلين) 20دقيقة		
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التنطيط و التحكم بالكرة في وضع الثبات دون النظر إليها	<b>التمرين الاول:</b> ينطلق اللاعب منططا بالكرة من زاوية الملعب نحو خط نصف الملعب ثم يمرر الكرة للاعب الاخر الموجددين على خط الثلاث نقاط ثم يوجها له ويقوم بالدفاع عن السلة ومحاوله منعه من التسجيل حت يعمل اللاعب الذي بيده الكرة على التسجيل 1Contre1 رجل ضد رجل <b>التمرين الثاني:</b> -الرميات الحرة -الرميات الثلاثية او من داخل القوس كل على حسب تخصصه <b>التمرين الثالث:</b> نفس الاول لكن هذه المرة 2contre2 لاعبين ضد لاعبين <b>التمرين الرابع:</b> مباراة تطبيقية	التركيز وبدل الجهد	-القدرة على التحرك مع الحفاظ على الكرة
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	-جري خفيف حول الملعب -اجراء استرخاء عام -تمارين التمديد 10دقيقة	عرض النقائص و اعطاء البدائل	تعرف اللاعبين على اخطائهم وادراكها

الحصة الثانية : التحكم في الكرة عند مواجهة اللاعب الخصم.

المراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام	-جري خفيف حول الملعب لمدة 8 دقائق بالكرة -القيام بتمارين التسخين	الحفاظ على الإيقاع المناسب	الهدوء أثناء العمل
	تحضير بدني خاص	-القيام بلف الكرة حول الجس(حول العنق-الخصر-حول الرجلين) 20دقيقة		
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التنطيط و التحكم بالكرة في وضع الثبات دون النظر إليها	التمرين الأول: التمريرات 10 وعند سماع صفارة المدرب يحاول الفريق الذي لديه الكرات وضعها في سلة الخصم التمرين الثاني 1contre1: لاعب ضد لاعب التمرين الثالث: مواجهة 2contre2 على مستوى خط 3نقاط التمرين الرابع: التسديد من خارج ومن داخل القوس الرميات الحرة التمرين الخامس: مباراة تطبيقية	التركيز وبدل الجهد	-القدرة على التحرك مع الحفاظ على الكرة
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	-جري خفيف حول الملعب -اجراء استرخاء عام -تمارين التمديد 10دقيقة	عرض النقائص و اعطاء البدائل	تعرف اللاعبين على اخطائهم وادراكها

الحصة الثالثة: التحكم في الكرة في وجود مدافع أو مدافعين.

المراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير بدني عام	-جري خفيف حول الملعب لمدة 8 دقائق بالكرة -القيام بتمارين التسخين	الحفاظ على الإيقاع المناسب	الهدوء أثناء العمل
	تحضير بدني خاص	-القيام بلف الكرة حول الجس(حول العنق-الخصر-حول الرجلين) 20دقيقة		
المرحلة الرئيسية	تحسين مهارة التنطيط و التحكم بالكرة في وضع الثبات دون النظر إليها	التمرين الاول:مواجهة 1CENTRE2حيث هناك مهاجم و مدافعين التمرين الثاني:الرميات الحرة من داخل و خارج القوس التمرين الثالث 3contre3: التمرين الرابع 2contre3: مهاجمين و ثلاثة مدافعين التمرين الخامس:مباراة تطبيقية	التركيز وبدل الجهد	-القدرة على التحرك مع الحفاظ على الكرة
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	-جري خفيف حول الملعب -اجراء استرخاء عام -تمارين التمديد 10دقيقة	عرض النقائص و اعطاء البدائل	تعرف اللاعبين على اخطائهم وادراكها

جدول يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية.

الاختبار الثالث		اختبار كنوكس		اختبار جونسون	
اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي
8.55	9.50	10.77	10.94	16	14
9.20	9.88	10.75	10.96	17	15
9.68	10.25	10.65	10.88	17	14
8.55	9.95	10.65	10.82	17	13
9.62	10.44	10.62	10.94	17	15
9.12	10.13	10.54	10.92	16	14
8.85	9.80	10.71	10.94	17	15
9.45	10.15	10.63	10.88	17	16

جدول يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة.

الاختبار الثالث		اختبار كنوكس		اختبار جونسون	
اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي
9.00	9.61	10.9	10.94	15	15
9.60	9.95	10.89	10.96	16	14
10.05	10.30	10.85	10.89	15	15
9.50	10.01	10.8	10.84	16	15
9.90	10.50	10.86	10.90	15	15
9.60	10.20	10.86	10.96	15	13
9.15	9.85	10.90	10.91	15	14
9.80	10.18	10.85	10.87	16	16

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم



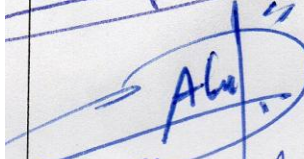

معهد التربية البدنية للرياضة

قائمة الأساتذة المحاكمين

الطالبان الباحثان:

الأستاذ المؤطر: جديد عبد الرحمان

- كوالف محمد كريم
- محمد كراشاي هواري

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
دقيق هلال	MCB	IN-PS	
حرياسو مراد	MCA	صنك	
بن شبيب أحمد	أستاذ مساعد (أ)	جامعة محمد خيضر - بكرة	
غزال هجوب	MAA	JEPS MOSTA	





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem

Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 2020 / 01 / 099

مستغانم: .....  
28 جاني 2020

إلى السيد (ة): رئيس فريق آفاق مستغانم

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس نرجو من سيادتكم  
المحترمة تسهيل مهمة الطالبان:

- محمد كراشاي هواري

- كوالف محمد كريم

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تربية و علم الحركة للسنة الجامعية 2019-2020

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم



بوظيل عبد الرحمان

- رئيس الجمعية -

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: +213 45 10 33/36/35 (0) الفكس: +213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: [leps@univ-mosta.dz](mailto:leps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem  
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: 01 فيفري 2020

قسم : التربية البدنية والرياضية

الرقم: 103 / 02 / 2020

إلى السيد (ة): رئيس فريق (شبيبة) نجوم عين الاربعاء بولاية عين تموشنت

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطلبة:

- كوالف محمد كريم

- محمد كراشاي هواري

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تربية وعلم الحركة للسنة الجامعية 2019-2020.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم  
قسم التربية  
البدنية و الرياضية  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
جامعة مستغانم



رئيس النادي  
بلحسن علي





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem

Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: ٢٠ فبراير 2020

قسم : التربية البدنية والرياضية

الرقم: 103 / 02 / 2020

إلى السيد (ة): رئيس فريق شبيبة عين الاربعاء بولاية عين تموشنت

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطلبة:

- كوالف محمد كريم

- محمد كراشاي هواري

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تربية وعلم الحركة للسنة الجامعية 2019-2020.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

جامعة مستغانم  
قسم التربية  
البدنية و الرياضات  
معلمة التربية البدنية  
امضية: د. حسيب باش براهيم



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: +213 (0) 45 10 33/36/35 الفاكس: +213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)