

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي بعنوان:

أثر برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة للمرحلة العمرية من 19 إلى 22 سنة

بحث تجريبي أجري على لاعبات كرة السلة بفريق معهد التربية البدنية والرياضية

تحت إشراف:

• أ.د/ بن برنو عثمان

من إعداد:

▪ بوفراح فتيحة

▪ زيدي نور الهدى

السنة الجامعية: 2023-2024

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

من قُلِّ أَنْ لَهَا نَالَهَا

أنا اليوم أكتب و بكل فخر لقد فعلتها و حققت حلمي
..ها أنا أول خريجة في عائلتي

.. ولهذا أهدي ثمرة جهدي

إلى من سهلت لي الشدائد بدعائها (أمي)

إلى من علمني أن أحارب دون استسلام (أبي)

(إلى السند و الكتف الثابت (إخوتَي)

إلى التي شاركتني رحلة الدراسة (صديقتَي)

إلى الذي حمل أقدس رسالة في الحياة ، إلى الذي مهد طريق العلم و المعرفة لنا

الدكتور (بن برنو عثمان)

فتحة

إهداء

أحمد لله أولاً وُ آخراً
أهدي تخرجي إلى من كلله الله بالهبة والوفاء
إلى من علمني العطاء بدون مقابل
إلى من أحمل اسمه بكل إفتخار (أبي العزير)
إلى ملاكي في الحياة، إلى معنى الحب و إلى معنى الحنان
(أمي الغالية)
و إلى رفيقة الروح و الجزء الأجل في عمري (إلى صديفتي)
و إلى نفسي

نور الهدى

شكر وتقدير

مع كل الشكر والتقدير لجميع من ساعدونا في
الحصول على البيانات اللازمة لإتمام هذا العمل
شكرا كذلك لكل من علمنا حرفا، كلمة، مقياسا
شكرا للأستاذي الذي رافقني طيلة الوقت
الدكتور "بن برنؤ عثمان"

ملخص الدراسة:

هدف البحث إلى إبراز أثر برنامج تدريبي في تحسين بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة و كان الفرض من الدراسة أن للبرنامج التدريبي أثر في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبة كرة السلة للفئة العمرية من (19 إلى 22 سنة) قمنا في هذا البحث بالاعتماد على المنهج التجريبي كما قمنا باستعمال برنامج تدريبي واختبارات قياس بعض المهارات الأساسية (التمرير، التصويب والمحاورة) كأدوات للبحث، تكونت عينة بحثنا من 20 لاعبة كرة سلة لفريق معهد التربية البدنية والرياضية، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة و تجريبية)، وبعد القيام بالدراسة الإحصائية توصلت الطالبتان الباحثتان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة و في الأخير توصي الطالبتان الباحثتان بضرورة الاعتماد على البرامج التدريبية المقتنة والمبنية على الأسس العلمية في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة السلة.

الكلمات المفتاحية:

- البرنامج التدريبي
- كرة السلة
- المراهقة

Abstract

The research aimed to highlight the effect of a training program on improving certain basic skills in the game of basketball. The hypothesis of the study was that the training program had an effect on improving certain basic skills of female basketball players in the age group (19 years). at 22 years). In this research, we relied on the experimental approach. We also used a training program and tests to measure some basic skills (passing, shooting and dribbling) as research tools. Our research sample consisted of 20 female basketball players. for the team of the Institute of Physical Education and Sports, and they were divided into two groups (control and experimental), and after conducting the statistical study, the two students concluded. that there were statistically significant differences between the experimental sample and the control sample. sample

Finally, the two student researchers recommend the need to rely on standardized training programs based on scientific foundations to improve the basic skills of female basketball players.

keywords:

- *training program*
- *Basketball*
- *adolescence*

الجدول والأشكال

أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
50	يمثل قيم معاملي الصدق والثبات لاختبارات البحث	01
54	يبين دلالة الفروق الإحصائية للعينة ابي الاختبار القبلي لمهارة التمرير في كرة السلة	02
55	يبين دلالة الفروق الإحصائية للعينة ابي الاختبار القبلي لمهارة التصويب في كرة السلة	03
56	يبين دلالة الفروق الإحصائية للعينة ابي الاختبار القبلي لمهارة المحاورة في كرة السلة	04
57	يبين دلالة الفروق الإحصائية للعينة في الاختبار البعدي لمهارة التمرير في كرة السلة	05
58	يبين دلالة الفروق الإحصائية للعينة في الاختبار البعدي لمهارة التصويب في كرة السلة	06
59	يبين دلالة الفروق الإحصائية للعينة في الاختبار البعدي لمهارة المحاورة في كرة السلة	07
60	نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستودنت للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التمرير، التصويب، المحاورة)	08
61	نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستودنت للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التمرير، التصويب، المحاورة)	09

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
14	يمثل مفاهيم التدريب الرياضي	01
54	يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار القبلي لتمرير الكرة	02
55	يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار القبلي لتصويب الكرة	03
56	يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار القبلي للمحاورة	04
57	يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار البعدي لتمرير الكرة	05
58	يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار القبلي للمحاورة	06
59	يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار البعدي للمحاورة	07
61	يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية لدى المجموعة الضابطة	08
62	يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية لدى المجموعة الضابطة	09

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
هـ	كلمة شكر
د	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجدول و الأشكال
ح	قائمة المحتويات
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
04	4. أهداف البحث
05	5. مصطلحات البحث
07	6. الدراسات السابقة
الإطار النظري	
الفصل الأول: البرنامج التدريبي	
13	تمهيد
14	1-1. مفهوم التدريب الرياضي
14	2-1. تعريف التدريب الرياضي
14	3-1. أهداف التدريب الرياضي
16	4-1. واجبات التدريب
19	5-1. أهم طرق التدريب الرياضي
22	6-1. مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج
22	7-1. أسس بناء البرامج التدريبية
23	8-1. أسس نجاح البرنامج التدريبي
24	9-1. أسس وضع البرامج التدريبية
25	10-1. القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج

28	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: كرة السلة
30	تمهيد
31	1-2. تطور لعبة كرة السلة
32	2-2. تعريف كرة السلة
33	3-2. الخصائص المميزة لكرة السلة
33	4-2. قوانين كرة السلة
34	5-2. تصنيف المهارات الأساسية في كرة السلة
35	1-5-2. المهارات الهجومية
35	2-5-2. المهارات الدفاعية
35	3-5-2. المهارات الهجومية الدفاعية
36	4-5-2. المهارات الدفاعية الأساسية في كرة السلة
37	5-5-2. المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة
38	6-5-1. المهارات الأساسية باستعمال الكرة
43	خلاصة الفصل
	الإطار التطبيقي
	الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
46	1-1. منهج البحث
46	2-1. مجتمع وعينة البحث
46	3-1. متغيرات البحث
47	4-1. مجالات البحث
47	5-1. أدوات البحث
49	6-1. الأسس العلمية لأدوات البحث
50	7-1. الدراسة الإستطلاعية
51	8-1. الدراسة الإحصائية
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
54	1-2. عرض و تحليل النتائج
63	2-2. مناقشة الفرضيات

65	الإستنتاجات 2-3.
65	الإقتراحات و التوصيات 2-4.
67	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

تعتبر كرة السلة أوسع الألعاب انتشارا في العالم من جهة عدد المتفرجين واللاعبين، وهي اللعبة الشعبية في كثير من دول العالم حاليا لما تتميز به هذه الرياضة من أداء مهاري فردي رفيع، كذلك اللياقة البدنية العالية التي تتميز بقدر كبير من الرشاقة و التوافق و السرعة والقوة، كذلك تتيح كرة السلة فرصا كبيرا للممارس كي يظهر قدراته الفردية الكامنة و من جانب آخر فإن الأداء الجمالي لما يعزز المكانة الكبيرة لهذه الرياضة الرائعة و بنظرة عامة لكرة السلة الجزائرية فوضعيتها تدعي الكثير من الاهتمام حيث تعرف اليوم كرة السلة الحديثة تطورا مذهلا وكبيرا عبر العالم خلافا لكرة السلة الجزائرية التي شكلت مؤخرا تراجعا وتدنيا وعدم الاستقرار في المستوى مما عكس تدني نتائج الفرق الوطنية في جميع الأصناف العمرية دوليا وافريقيا وعربيا ، وهذا راجع إلى نقص التكوين على المستوى القاعدي و محدودية مستوى المدربين وغياب البرامج التدريب الفعالة و التي بواسطتها يمكن تحقيق التفوق في المنافسات، ولكي تحقق هذا المستوى ووجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل و المحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه المباريات . (حساني، 2016-2017، صفحة 01)

ويتطلب الوصول إلى المستويات العليا في كرة السلة أو أية رياضة أخرى استخدام الأسلوب العلمي المنظم الذي يراعي الجوانب المختلفة لعلم التدريب الرياضي منذ اللحظة التي يبدأ فيها الناشئ بالتدريب على المهارات الأساسية. ويشير علاوي، (1994) إلى أن الوصول إلى المستويات العليا في الألعاب الرياضية المختلفة، يتطلب الاهتمام والتركيز على اللاعبين وإعدادهم إعدادا جيدا قائما على أسس علمية سليمة؛ وذلك من خلال بناء وتطبيق البرامج التدريبية السليمة والمناسبة للفئات العمرية. (علاوي م.، 1994)

ولهذا السبب يعتبر التخطيط وسيلة ضرورية وفعالة لضمان التقدم الدائم بالمستويات الرياضية، بحيث يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى الى تحقيقه على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف حيث يعتبر خبراء التدريب ان استخدم اسلوب يجب أن يكون مقننا باعتماد على الاسس العلمية في برمجة التدريب وليكون متناسب

مع قدرة الأجهزة الوظيفية للأداء الحركي المطلوب في كرة السلة لكي يساهم في تطوير امكانيات لاعب كرة السلة (علي، 1999، صفحة 160).

ومن هنا يمكننا القول ان التدريب في كرة السلة عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس احداها فقط، كما ان الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء الى العلم يخل بإحدى القواعد الاساسية لتطوير تلك الخبرة والعمل على نموها، بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية.

2. مشكلة البحث:

كرة السلة من الألعاب الجماعية حديثة النشأة حيث نالت شعبية كبيرة نظرا للمهارات والفنيات العالية التي تتميز بها والأداء الرائع الذي يقدمه اللاعبون، ونجاح أي فريق في كرة السلة يعتمد على الإتقان الجيد للمهارات الأساسية بنوعيتها الهجومية والدفاعي التي تساعد المدرب في تحقيق الهدف والاحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية والعملية وذلك للارتقاء بالمستوى الفني الذي يهدف الى خدمة الفريق والوصول به لتحقيق الهدف المنشود. وبما ان فريق كرة السلة هو الفريق الذي يستطيع افراده ان يؤدوا التمرينات بسرعة واحكام وتوقيت مضبوط وان يصبوا نحو الهدف بسرعة ودقة فالمهارات الاساسية هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي الغرض معين في اطار قانون اللعبة لذلك فان اللاعب لا يمكن ان يلعب كرة السلة ما لم يكن قد تعلم اداء مهارات اللعبة الأساسية (عرب، 2017/2016، صفحة 04).

واتفق جميع المهتمين بكرة السلة على أن نجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادة أفراده للمبادئ الأساسية للعبة فهذا ماسينر وميرز يقولان: " إن فريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراده أن يؤدوا التمرينات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وأن يصبوا نحو الهدف بسرعة ودقة، وأن يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم وخداع (معوض ح.، 2008، صفحة 38).

ومن خلال مشاهدتنا لمختلف مباريات البطولة الجامعية للاعبات كرة السلة لاحظت الطالبتان الباحثتان أن مردودها بدا هزيلًا في معظم المباريات مقارنة مع ما توصلت إليه كرة السلة العالمية وهذا يبدو أن سبب الضعف راجع إلى ضعف التكوين على المستوى القاعدي وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل العام التالي:

التساؤل العام:

- هل للبرنامج التدريبي أثر في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة السلة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاعبات كرة السلة في مهارة التمرير؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاعبات كرة السلة في مهارة التصويب؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاعبات كرة السلة في مهارة المحاورة؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي أثر في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة السلة.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاعبات كرة السلة في مهارة التمرير، لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاعبات كرة السلة في مهارة التصويب، لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاعبات كرة السلة في مهارة المحاورة، لصالح المجموعة التجريبية.

4. أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى ما يلي:

- إبراز أثر البرنامج التدريبي في تنمية مهارة التمرير لدى لاعبات كرة السلة.
- إبراز أثر البرنامج التدريبي في تنمية مهارة التصويب لدى لاعبات كرة السلة.
- إبراز أثر البرنامج التدريبي في تنمية مهارة المحاورة لدى لاعبات كرة السلة.
- الوقوف على نتائج استعمال البرنامج التدريبي في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة السلة.

5. مصطلحات البحث:

■ البرنامج التدريبي:

التعريف الإصطلاحي: هو عملية تعديل إيجابي ذي اتجاهات خاصة تتناول سلوك الفرد من الناحية المهنية أو الوظيفية، وهدفه إكساب المعارف والخبرات التي يحتاج إليها الإنسان، وتحصيل المعلومات التي تنقصه من أجل رفع مستوى كفايته في الأداء وزيادة إنتاجه، بحيث تتحقق فيه الشروط المطلوبة لإتقان العمل وظهور فاعليته مع السرعة والاقتصاد في الجهد المبذول وفي الوقت المستغرق، أما في النشاط الرياضي فيقصد المهارات والمعارف والخبرات والسلوك الذي يمكنه من بالتدريب إكساب الرياضي الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس (البيك، 2009، صفحة 17).

التعريف الإجرائي: وهي مجموعة من التمارين التدريبية في شكل وحدات تدريبية وفق برنامج زمني معين، يتم انتقاؤها وفق أسس علمية من مصادر علمية.

■ كرة السلة:

التعريف الإصطلاحي: أنها نشاط جماعي يتضمن العديد من المهارات الحركية المتنوعة التي تتطلب من ممارستها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة و بشكل خاص التوافق العضلي العصبي، والمرونة و الرشاقة، و القوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين والرجلين بالإضافة إلى امتلاك العديد من القدرات البدنية العقلية النفسية مضافا إلى ذلك فنون اللعبة الفردية و الجماعية يضيف " فوزي سلامة": " بأنها تتناول محاولات أحد الفريقين إدخال الكرة في سلة الآخر أكبر عدد من المرات مستخدمين في ذلك كل ما يوفره لهم تكتيك الهجوم في لعبة كرة السلة ". (جمال، 2004، صفحة 13).

التعريف الإجرائي: وهي لعبة جماعية تعتمد على اللعب بالأيدي، على ملعب مستطيل مقسم إلى نصفين في كل وسط كل طرف من أطراف الملعب توجد سلة، تحسب النقاط التي تدخل السلة، وتخضع لقوانين الإتحاد الدولي لكرة السلة.

■ المراهقة:

التعريف الإصطلاحي: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (رابح تركي، 1990، الصفحات 241-242).

التعريف الإجرائي: وهي حسب موضوع بحثنا مرحلة المراهقة المتأخرة التي تسبق مرحلة الشباب

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة بن عراب هشام وعيش أمين بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري لتطوير بعض المهارات التقنية (تصويب، تمرير، مراوغة) لدى أصغر كرة السلة (13-15) سنة"، مذكرة ماستر في التدريب والتحضير البدني، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2016-2017.

يهدف البحث للتعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري على تحسين أداء بعض المهارات التقنية (تصويب، محاورة، تمرير) لدى أصغر كرة السلة (13-15 سنة). واعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من 22 لاعبا والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية والمتمثلة في فريق الجيل الصاعد تاسوست (jst) وتم تقسيم لاعبي الفريق الى 11 لاعب كمجموعة تجريبية و 11 لاعبين كمجموعة ضابطة وكان أبرز الاستنتاجات ان للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري لمدة ثمانية اسابيع له تأثير ايجابي على تحسين أداء المتغيرات مهارية (التصويب، التمرير، المحاورة) لدى أصغر كرة السلة.

الدراسة الثانية: دراسة عبد اللطيف شنيبي والهواري خويلدي بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية صفة الدقة في التمرير والاستقبال لدى ناشئي كرة السلة"، مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، المجلد (03)، العدد (01)، 2013.

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية صفة الدقة في التمرير والاستقبال لدى ناشئي كرة السلة، حيث تكونت الدراسة من 30 لاعبا تم اختيارهم بطريقة قصدية من فريق مشعل بلدية قصر الحيران لكرة السلة، وقد تم استعمال المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة، بالإضافة إلى استخدام بعض الاختبارات قياس المستوى المهاري لعينة الدراسة، ثم بعد ذلك تم تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة، وتضمنت تدريبات المهارات الأساسية بالكرة والمتمثلة في التمرير والاستقبال، إضافة إلى ذلك تضمن هذا الجزء الألعاب

الصغيرة التي تهدف إلى تنمية سرعة وقوة ودقة التمير والاستقبال، وكذلك الألعاب الصغيرة التي تهدف إلى تنمية التحكم في الكرة والسيطرة عليها.

الدراسة الثالثة: دراسة بن رقية عابد بعنوان: " أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مهارة التصويب الأمامي وتطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة"، جامعة الشلف، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم (13) سنة 2018.

هدفت الدراسة إلى التعرف أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مهارة التصويب الأمامي وكذا تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة، وقد تكونت عينة الدراسة من (20) لاعبا لكرة السلة أكابر، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة، قسم الباحث اللاعبين إلى مجموعتين من (10) لاعبين لكل مجموعة، المجموعة التجريبية هي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي والمهاري، والمجموعة الضابطة هي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري فقط.

أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري، في تحسن المهارات العقلية المدرجة في التجربة، في مستوى التفكير الخططي، كما بينت النتائج وجود فروق دالة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للأداء المهاري والمهارات العقلية والتفكير الخططي، ولصالح اموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي، وأوصى الباحث باستخدام برنامج التدريب العقلي موازاة مع التدريب المهاري قصد تحسين المهارات العقلية والأداء المهاري ومستوى التفكير

الخططي للاعبين لما لها من أهمية في رفع مستوى اللاعب والفريق.

الدراسة الرابعة: دراسة بزبز أحمد سفيان أحمد بعنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة في محافظة القدس"، جامعة النجاح الوطنية، 2018.

هدفت الدراسة التعرف الى أثر برنامج تدريبي مقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة في محافظة القدس، ولتحقق ذلك أجريت الدراسة على عينة أختيرت بالطريقة العشوائية من لاعبين ناشئي أكاديمية القدس لكرة السلة، وبلغ عدد افراد العينة (28) لاعب حيث تم توزيعهم الى مجموعتين متكافئتين، المجموعة التجريبية وقوامها (14) لاعب والمجموعة الضابطة وقوامها (14) لاعب، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً: وقبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي تم اجراء الاختبارات البدنية التالية: اختبار الشد لأعلى على العقلة، اختبار رفع أكبر ثقل لمرة واحدة، اختبار الوثب العمودي من الثبات، اختبار الجلوس من الرقود، اختبار عدو (30) متر، وتم اجراء الاختبارات المهارية: اختبار المية الحرة، اختبار التنطيط الزجاجي، التصويب، التصويب بالوثب بعد استلام الكرة، وبعد عملية جمع البيانات تم معالجتها احصائياً باستخدام برنامج الرزم الاحصائية (SPSS) لتحليل النتائج.

أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للاختبارات البدنية: (الشد لأعلى على العقلة (119.40%)، رفع أكبر ثقل لأعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر (البنش) (33.38%)، الوثب العمودي من الثبات (25.01%)، الجلوس من الرقود خلال (45) ثانية (29.12%)، عدو 30 متر (9.86%) وكانت النسبة المئوية للاختبارات المهارية: الرمية الحرة (55.77%)، التنطيط الزجاجي بالكرة (8.46%)، التصويب (29.75%)، التصويب بالوثب بعد استلام الكرة (15.45%).

كما اظهرت نتائج الدراسة ان البرنامج الاعتيادي (التقليدي) أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى افراد المجموعة الضابطة أقل من افراد المجموعة، كما اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع متغيرات الدراسة بين افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح افراد المجموعة التجريبية عن القياس البعدي.

وأوصى الباحث جمل من التوصيات كان من اهمها ضرورة تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المقننة التي تهتم بجانب البدني والمهاري اثناء فترة التدريب.

الإطار النظري

الفصل الأول:

البرنامج التدريبي

تمهيد:

يعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية الى ان يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على انجازها بالطريقة المناسبة اثناء المسابقات والمنافسات الرياضية. وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى برياضة المستويات العالمية أو رياضة البطولات. ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى مفاهيم علمية تهتم بالتدريب الرياضي والبرنامج التدريبي.

1-1. مفهوم التدريب الرياضي:

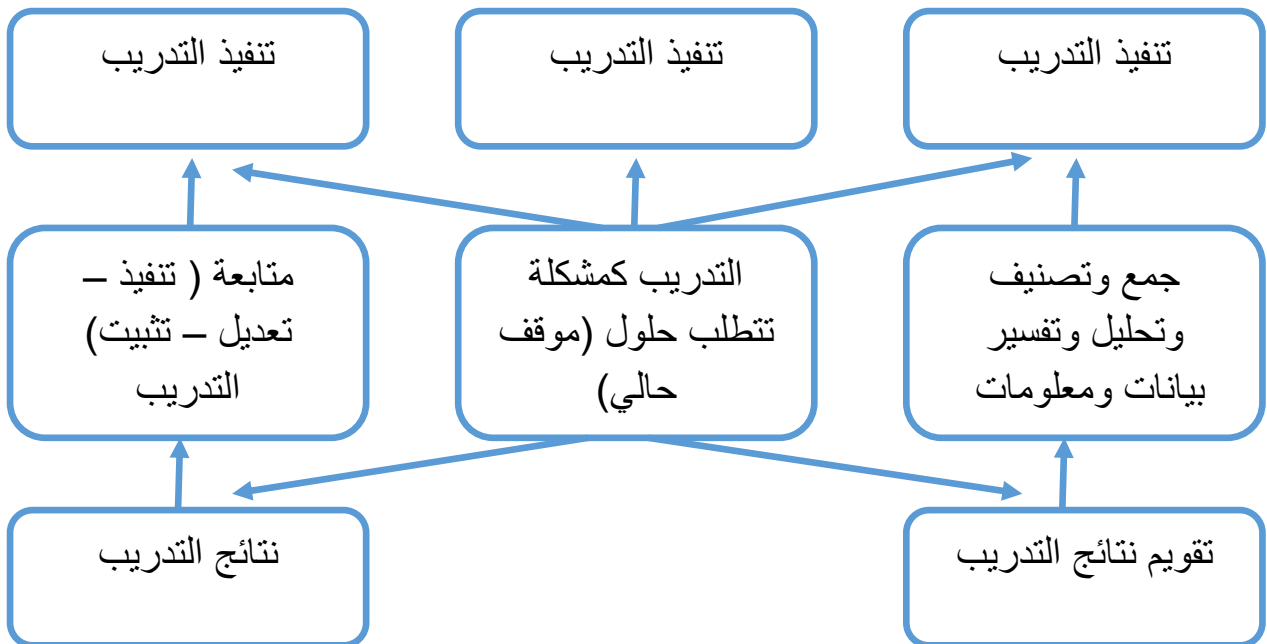
التدريب عامة هو عملية تعديل إيجابي ذي اتجاهات خاصة تتناول سلوك الفرد من الناحية المهنية أو الوظيفية، وهدفه إكساب المعارف والخبرات التي يحتاج إليها الإنسان، وتحصيل المعلومات التي تنقصه من أجل رفع مستوى كفايته في الأداء وزيادة إنتاجه، بحيث تتحقق فيه الشروط المطلوبة لإتقان العمل وظهور فاعليته مع السرعة والاقتصاد في الجهد المبذول وفي الوقت المستغرق، أما في النشاط الرياضي فيقصد المهارات والمعارف والخبرات والسلوك الذي يمكنه من بالتدريب إكساب الرياضي الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس (البيك، 2009، صفحة 17).

1-2. تعريف التدريب الرياضي:

للتدريب الرياضي العديد من المفاهيم التي تناولها الكثير من الخبراء والمتخصصين منها أن التدريب الرياضي هو :

- ترتيب الإجراءات التدريبية في تتابع معين ويتم تحديده وتنظيمه طبقاً لقوانين ومبادئ وأسس علمية بهدف تحسين أو تثبيت أو هدم متعمد
- لمستوى اللاعب.
- عملية مركبة من توليفة عوامل مختلفة أو عناصر محددة لمستوى الإنجاز الرياضي بواسطة إجراءات منظمة تبدأ بتحليل النشاط وحالة الرياضي وتحديد الأهداف، ووضع المعايير ، واختيار المحتوى والأساليب، ومتابعة تنفيذ وتقوم الأداء خارج وداخل المنافسة .

- التوفيق الهادف بين الأهداف والتخطيط والتنفيذ، والمتابعة، وتصحيح المسار والتقييم بهدف تحقيق إنجاز مثالي خلال المنافسات.
- التنسيق المتكامل بين عمليات الأداء المنظم والمتدرج والراحة (التموج) للوصول بالرياضي للفورمة الرياضية في توقيت معين ومحدد.
- إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى.
- كل الأحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني وإلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب.
- إعداد اللاعب فسيولوجياً تكتيكياً، تكتيكياً عقلياً نفسياً خلقياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب.
- عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.
- عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً- إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (البيك، 2009، صفحة 18).



الشكل رقم (01): يمثل مفاهيم التدريب الرياضي

1-3. أهداف التدريب الرياضي:

1. التمتع بالصحة الجيدة وامتلاك مستوى وظيفي وبدني متطور.
2. امتلاك مستوى عالي من قوة الإرادة والعزيمة.
3. القدرة على تنفيذ الأداءات المهارية الفردية والمركبة في ظروف صعبة.
4. قدرة التحول بين الدفاع والهجوم وأداء المباراة في تشكيلات تكتيكية وطرق لعب حديثة.
5. امتلاك مستوى عالي متطور من القدرات البدنية (التحمل, القوة, السرعة, الرشاقة, المرونة).
6. اكتساب المعارف والمعلومات التي تنمي القدرات العقلية والتي تعزز القدرات الإدراكية والتكتيكية للفريق أثناء المباراة.

7. اللعب الرجولي والروح القتالية بهدف تحقيق الفوز.

وقد أضفى التدريب الحديث في الرياضات الجماعية طابع السرعة والقوة التي ساعدت لاعبي على التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الخصم وإيجاد الزيادة العددية في مناطق اللعب المختلفة مع امتلاك الفريق لقدر كبير من المهارة التي تسمح بتنفيذ متطلبات الأداء التكتيكية والتي تمكن الفريق من تحقيق أهدافه والفوز بنتائج مبارياته.

1-4. واجبات التدريب:

يهدف التدريب إلى الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية كل القوى الفسيولوجية والوظيفية النفسية والعقلية والبدنية والمهارية والخططية كوحدة واحدة متكاملة.

ويطلق علماء التربية على كل الجهود التي توجه مباشرة لتنمية كفاءة اللاعب وقدراته اسم العملية التعليمية. والتي توجه أساسا للتأثير على استعداد اللاعب وقابليته لأداء الجهد اسم العملية التربوية ويجب أن ننظر للعمليتين

التربوية والتعليمية كوحدة واحدة متكاملة لا تنفصلان عن بعضهما مع استغلال العلاقة المتبادلة بينهما استغلالاً جيداً عند التخطيط للتدريب (عبد، 2001، صفحة 31).

1-4-1 الواجبات التربوية:

وفي هذا النطاق يشير الباحثان KACANI و HORSKY إن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها هو تطوير الخصائص والصفات الإدارية التي تؤثر في سير المباريات ، ونتائجها ، كالمثابرة ، التصميم ، الطموح ، الجرأة الإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في الانتصار ، وتربية اللاعبين على اجتناب الأنانية، والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديهم والوسط الاجتماعي (Horsky, 1986 , p. 29).

من هنا يشير الباحث إلى ضرورة عدم إهمال الواجبات التربوية في التدريب لما لها من أهمية خاصة إذ تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني والمهاري وبالتالي يجب تحقيقها من خلال وأثناء انجاز الواجب التعليمي و نذكر من هذه الواجبات:

1. تدعيم الولاء بالانتماء لشعار الفريق والمنتخب الذي يمثله اللاعب.
2. العمل على بذل اللاعب أقصى جهد من أجل الوصول إلى أعلى مستوى للأداء الرياضي.
3. التربية الأخلاقية والروح الرياضية للاعب مثل التسامح والتواضع وضبط النفس وعدم الغرور.
4. تطوير صفات الإرادة مثل المثابرة والاعتماد على النفس حب الجماعة والكفاح.
5. تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية بين أفراد الفريق وتنمية ممارسة القيادة السليمة.
6. اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والفني أثناء التدريب.
7. اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات.

1-4-2. الواجبات التعليمية:

الواجبات التعليمية للتدريب هي الواجبات المباشرة التي يجب أن يخطط لها المدرب بشكل دقيق ويعمل على إكسابها للاعبين لتحقيق أهداف التدريب ومن تلك الواجبات:

أ. **الإعداد البدني:** هو من الواجبات الأساسية للتدريب إذ أن اللاعب بدون اكتساب الإعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء.

والغرض الأساسي من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشتمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميز بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة... الخ. ويقرر ومستوى هذه القدرات درجة إمكانية اللاعب للوصول إلى المستويات العالية.

ب. **الإعداد المهاري:** يتفق كل من حنفي محمود مختار ومفتي إبراهيم حماد على أن الإعداد المهاري هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة بسلاسة وانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات وظروف المباراة ويعتمد الإعداد المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني وهنا يلعب دور المدرب في ربط كلا من الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة وتحت ضغط الخصم في مساحات الملعب المختلفة ومحددة، كذلك يجب أن تنمي المهارات بالشكل الذي تستخدم فيه هذه المهارات في مواقف تكتيكية معينة أثناء المباراة (مختار، 1994، صفحة 23) (حماد، 1997، صفحة 19).

ج. الإعداد الخططي: هو عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة (عبده، 2001، صفحة 173).

ويشير الباحث على ضرورة الاهتمام بتدريب اللاعبين على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح أدائهم لتلك الخطط تلقائيا أثناء المباريات ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب، ومما لا شك فيه أن القدرات العقلية تلعب دورا حاسما في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خططيا تحت الظروف المتغيرة للمباريات والتحول الخططي بين الدفاع والهجوم.

د. الإعداد النفسي: هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية أثناء المباراة كالملمع ونوعية الأرضية والجمهور والفريق المنافس ومتطلبات المباراة والتي قد تكون عائقا للأداء. و تغلب الصفات الإرادية للاعب دورا بارزا وهاما في حسن أدائه للمباراة، لذا فإن الفريق الذي يمتلك لاعبيه صفات إرادية عالية يعتبر فريق يصعب هزيمته بل تلعب قدراته الإرادية والنفسية دورا بارزا تحقيقه الدائم للفوز أمام الفرق الغير معدة إعدادا نفسيا جيدا. الإعداد الذهني: يلعب الإعداد الذهني دورا هاما في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء التدريب والمباراة، وتزداد أهمية الإعداد الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين وخاصة في اللحظات الحرجة أثناء المباراة ، ويجب على المدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب أثناء المباراة ، كذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الصحية والخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية والخططية (B. CHAREF, 2001, p. 05).

1-5. أهم طرق التدريب الرياضي:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

1-5-1. طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بان التمرينات تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة، كان يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة، وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة، وحجم التدريب كبير. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل.

1-5-2. طريقة التدريب الفترى:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطى حملاً معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا. ويلاحظ عن إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، ما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً (مختار، 1994، صفحة 223).

وينقسم التدريب الفترى إلى نوعين:

* **التدريب الفترى المرتفع الشدة:** ويهدف إلى تحسين السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، ويكون حجم الحمل قليلاً نسبياً.

* **التدريب الفترى المنخفض الشدة:** ويهدف إلى تطوير التحمل، وتحمل السرعة، ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ضربة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

1-5-3. طريقة التدريب التكرارى:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم اخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية، ثم يكرر الحمل مرة أخرى وهكذا (Martin, L, éducation physique et sportives, 1993، صفحة 74).

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية المهارات الأساسية تحت ضغط المدافع.

1-5-4. طريقة التدريب المتغير:

تم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فمثلا يجري لاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 أمتار تكرر 5 مرات، ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر 10-15-20-25 ثانية على الترتيب. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد (الشاطي، 1992، صفحة 176).

1-5-5. طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين، وقبل الانتقال للتمرين الموالي. كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (مختار، 1994، صفحة 227).

1-5-6. طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمريناً موزعين في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري، بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة منتظمة، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين، وتعتبر الدورة الواحدة مجموعة، وتكرر المجموعة ثلاث مرات، وتكون فترة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة. ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة. والتدريب الدائري لا ينمي العضلات فقط، ولكن أيضاً يطور الجهاز الدوري التنفسي، بالإضافة إلى صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة.

1-5-7. طريقة التدريب STRETCHING:

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسين المرونة، وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات (Bernard, 1990, p. 58).

1-6. مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج (معمر، 2012):

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب (الحمل، 2002، صفحة 26)، ويعرفه مفتي إبراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص" (حماد، 1997، صفحة 260).

1-7. أسس بناء البرامج التدريبية:

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي، وكذلك كل من عمرو ابو المجد وجمال النمكي بأن الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية هي (الخولي، 1990، صفحة 44) (النمكي، 1997، صفحة 167):

- (1) أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- (2) تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- (3) أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.
- (4) أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية لفئات العمرية الصغيرة .
- (5) اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية - لمهارات المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- (6) يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.

1-8. أسس نجاح البرنامج التدريبي:

يشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حماده ، انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي (النمكي، 1997، الصفحات 185-186) (حماد، 1997، صفحة 263):

- (1) يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- (2) يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب
- (3) يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدد والذي يتطلب التصميم والعطاء.

- (4) لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.
- (5) يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضماناً لسير التدريب وتنظيمه وفقاً للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.
- (6) يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقاً للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقاً لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.
- (7) يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.
- (8) يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
- (9) يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً.
- (10) يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.
- (11) يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
- (12) يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم المهارات.

9-1. أسس وضع البرامج التدريبية (مختار، 1994، صفحة 224):

- (1) المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية، الخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

(2) مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.

(3) الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

10-1. القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج:

يرى مفتي ابراهيم وحنفي محمود مختار ومحمد رضا الوقاد، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل للعبة فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل (الرقاد، 2003، الصفحات 203-309) (حماد، 1997، صفحة 186):

1-10-1. المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

إنَّ برنامج التدريب يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة... الخ .

2-10-1. الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقييم.

3-10-1. تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني - مهاري - خططي - نفسي)

4-10-1. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب (معممر، 2012، الصفحات 354-356).

1-10-5. الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:-

- (1) لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
- (2) إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
- (3) إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- (4) بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- (5) إجراء تمارينات الإحماء.
- (6) إجراء تمارينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- (7) إجراء تمارينات التهدئة-
- (8) مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

1-10-6. تقويم البرنامج التدريبي (حماد، 1997، صفحة 186) (مختار، 1994، الصفحات 10-16):

- 1- يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني -مهاري -خططي -ذهني - نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

1-10-7. تطوير البرنامج التدريبي:

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- 1- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- 2- التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- 3- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- 4- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- 5- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- 6- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقييم لكل نشاط من أنشطة البرنامج (معمر، 2012، صفحة 357).

خلاصة الفصل:

يبقى الهدف النهائي من البرامج التدريبية هو إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته. ويجب أن نضع في اعتبارنا ان التخصص في نوع أو مسابقة رياضية معينة يعتبر من أهم السمات التي تميز البرنامج الرياضي حيث لا يمكن للفرد الوصول للمستوى العالمي في أكثر من نشاط رياضي واحد. هذا وقد أصبحت الموهبة الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث لا تكفي للوصول الى البطولة الرياضية وإنما تعتبر أساساً يمكن عن طريق تطويرها ببرامج تدريبية مقننة مبنية على أسس علمية للوصول بها إلى أعلى المستويات.

الفصل الثاني:

حركة السلقة

تمهيد:

تعتبر كرة السلة من الرياضيات الجماعية الأكثر شعبية على المستوى العالمي، أما في الجزائر فكانت الرياضة الثالثة شعبيا وشهدت في بعض المراحل اهتماما أدى بها إلى بلوغ مستوى مقبول على الصعيد الإفريقي، ومؤخرا نرى أن هناك تراجع رهيب في المستوى في هذه اللعبة في كلا الجنسين، وتعتمد كرة السلة كغيرها من الألعاب الجماعية ذائعة الصيت على بعض المهارات الأساسية التي يجب تحسينها وصلقلها لبلوغ مستويات متقدمة و كذا الاهتمام بالجوانب النفسية والبدنية، ومن خلال ما يلي سنتطرق إلى هذه اللعبة من منظور علمي نظري.

2-1. تطور لعبة كرة السلة

كان أول من فكر في لعبة تمارس بين موسم اللعبتين الرئيسيتين في أمريكا (كرة القدم الأمريكية، البيسبول) هو «أرثر جولك»، عميد كلية سبرنج فيلد في ذلك الوقت، حيث عهد بالفكرة إلى الدكتور «جيمس ناى سميث مدرس التربية البدنية في نفس الكلية التابعة في ذلك الحين لجمعيات الشبان المسيحية الأمريكية، وكان ذلك في شتاء عام 1891.

وكان هدف ناى سميث إيجاد لعبة تمارس داخلها في صالات التدريب المغلقة لتملاً الفراغ بين موسمي اللعبتين الرئيسيتين ، وقتئذ وهى كرة القدم الأمريكية والبيسبول، وذلك بغرض المحافظة على اللياقة البدنية . وبعد محاولات فاشلة لإيجاد حل لهذه المشكلة فكر دكتور ناى سميث« في تحليل الألعاب المختلفة، ثم تركيب لعبة مناسبة من المهارات الأساسية للألعاب الأخرى، وخلق لعبة جديدة، فطرات له فكرة اللعب باليدين ووجود هدف عال يستعمل للتصويب عليه وقد استخدم سلة خوخ لهذا الغرض، كما اهتم دكتور ناى سميث أيضا بأن تكون اللعبة بدون خشونة وألعاب القذف بذلك نجد أن الفكرة بالكامل مختلفة تماما - شكلا وموضوعا - عن اللعبتين الأساسيتين حتى يعد عن اللاعب عامل الملل من تكرار هاتين اللعبتين ثم فكر في وضع قانون لها فحدد ثلاث عشرة مادة لتحقيق فكرته وإظهار اللعبة في صورة جديدة بعيدا عن العنف والخشونة، وكانت الفكرة الأساسية في ممارسة هذه اللعبة هى استخدام الجرى والتمرير والتصويب دون لمس الخصم أو مهاجمته بعنف.

وقد انتشرت اللعبة عن طريق طلبة دكتور ناى سميث في المدارس والكليات والجامعات، وكانت جمعيات الشبان المسيحية وفروعها في الولايات المتحدة الأمريكية تعمل على نشرها في جميع فروعها داخل البلاد وخارجها. وعلى الرغم من أنه قد تم الاعتراف بها دوليا سنة 1904م ، بعد أن أدت الفرق الأمريكية بالولايات المتحدة الأمريكية عرضا طيبا أثناء إقامة الألعاب الأولمبية، إلا أن الاتحاد الدولي لهذه اللعبة لم يتكون إلا سنة 1932م حيث أقر قانون اللعبة في 13 مادة فقط (حسانين، 2010، صفحة 15).

2-2. تعريف كرة السلة:

تعد رياضة كرة السلة ثاني الألعاب الجماعية الشعبية و انتشارا في بلدان العالم، و لقد تعددت مفاهيم كرة السلة، و في هذا الصدد يذكر " أبو عبيه" أنها لعبة جماعية تتلخص في محاولة أحد الفريقين المتنافسين إصابة هدف الفريق الآخر بأكبر عدد ممكن من الإصابات، و في نفس الوقت يعمل على منع المنافس من إصابة سلتة (عبده، 1980، صفحة 03).

كما يشير زيدان: " أنها نشاط جماعي يتضمن العديد من المهارات الحركية المتنوعة التي تتطلب من ممارستها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة و بشكل خاص التوافق العضلي العصبي، والمرونة و الرشاقة، و القوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين والرجلين بالإضافة إلى امتلاك العديد من القدرات البدنية العقلية النفسية مضافا إلى ذلك فنون اللعبة الفردية و الجماعية يضيف " فوزي سلامة": " بأنها تتناول محاولات أحد الفريقين إدخال الكرة في سلة الآخر أكبر عدد من المرات مستخدمين في ذلك كل ما يوفره لهم تكتيك الهجوم في لعبة كرة السلة ". (جمال، 2004، صفحة 13).

و يشير "أحمد مهدي": أن كرة السلة من الأنشطة الجماعية التي تمارس بين فريقين يتنافسان في مساحة صغيرة نسبيا إذا ما قورنت بغيرها من الأنشطة الأخرى فهي تتسم بالتفاعل الإيجابي المستمر للعديد من العمليات

الدفاعية و الهجومية بنسبة عالية من التهديف، و يذكر مصطفى زيدان، جمال موسى: "أفها رياضة جماعية ذات شعبية واسعة، و يمارسها أعداد كبيرة من الرياضيين على مستوى العالم، و تعد واحدة من الألعاب الرياضية الأسرع تطورا و نموا، و تتطلب الأداء الجيد لها السرعة و التحمل و درجة عالية من المهارة و هي تمارس على مستوى الهواة و الاحتراف" (جمال، 2004، صفحة 16).

2-3. الخصائص المميزة لكرة السلة:

- ✓ الكرة : كروية الشكل وزنها وحجمها متغيرين حسب السن والجنس والمحيط (75-780سم).
- ✓ وزن الكرة: (200 - 250 غ).
- ✓ الملعب: مستطيل طول من (26 - 28م) وعرضه (14-15م).
- ✓ السلة: هي حلقة أفقية قطرها 45 سم تقع على ارتفاع (3.05 م) من الأرض تحتسب نقطة عند اختيار الكرة الحلقة من الأعلى نحو الأسفل.
- ✓ اللاعبين: 05 لاعبون لكل فريق (سالم، 1991، الصفحات 11-12).

2-4. قوانين كرة السلة:

- (1) يتكون اللقاء من 4 فترات ب: 10 دقائق.
- (2) توجد راحة قدرها 2 د تفصل بين الفترات الأولى والثانية والثالثة والرابعة وقبل كل تمديد.
- (3) توجد راحة قدرها 15 دقيقة بين الشوطين.
- (4) ينبغي على الفريقين التبادل بالسلة في الفترة الثالثة.
- (5) الحق للمستقبل في اختيار السلة ومقعد الفريق وينبغي أن يعلم الحكم بذلك قبل 20 دقيقة على الأقل من بداية اللقاء.
- (6) يبدأ اللقاء رسميا بين اثنين داخل الدائرة المركزية لحظة ضرب الكرة بطريقة قانونية.

- (7) إن سجل لاعب عن غير قصد في سلة لعب فريقه فإن النقاط تسجل لصالح فريق الخصم.
- (8) إن سجل لاعب عمدا سلة من الملعب في سلة فريقه فهذا يعد خرق ولا تحتسب النقاط.
- (9) إذا قام لاعب بإدخال كرة من أسفل فهذا خرق وانتهاك.
- (10) لا يمكن بدا اللقاء إذا لم يدخل احد الفريقين بخمس لاعبين مستعدين للعب على ارض الملعب.
- (11) يمكن منح كل فريق من فترات اللعب الثلاث الأولى وقت مستقطع ويمكن منح الفريق مرتين وقت مستقطع في الفترة الرابعة، ووقت مستقطع واحد أثناء كل تمديد.
- (12) يبدأ الوقت المستقطع للفريق عندما يصفر الحكم ويقوم بالإشارة المناسبة.
- (13) إذا طلب التبديل فإن الوقت المستقطع ينبغي على لاعب الاحتكاك التقدم نحو السجل قبل دخول الملعب .

(14) تلعب الكرة في لعبة كرة السلة باليد أو اليدين فقط.

(15) يعتبر الجري بالكرة أو ضربها بالرجل أو إيقافها بالرجل خرق وانتهاك.

(16) يكون نجاح دخول الكرة كالتالي:

✓ نجاح سلة من جراء رمية حرة تحتسب نقطة واحدة.

✓ نجاح سلة من داخل منطقة ثلاثة نقاط تحتسب نقطتين.

✓ نجاح سلة من خارج منطقة ثلاثة نقاط تحتسب ثالث 3 نقاط (معوض، 1997، صفحة 25).

2-5. تصنيف المهارات الأساسية في كرة السلة:

حسب محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين هناك العديد من التصنيفات للمهارات الأساسية في كرة السلة، منها تقسيم المهارات إلى مهارات هجومية وأخرى دفاعية.

كما يمكن تقسيم المهارة الواحدة إلى أنواع مختلفة، فمثلا مهارة التصويب يمكن تقسيمها إلى: التصويب بيد واحدة، وباليدين أيضا هناك التصويب المباشر وغير مباشر، وهكذا مع المهارات الأخرى في الدفاع والهجوم (حسانين، 2010، صفحة 43).

ويفضل تصنيف المهارات الأساسية على أساس تقدم اللاعب في أدائه للمهارات، فهناك العديد من المهارات الدفاعية و الهجومية التي يجب تعلمها و إتقانها بصفة عامة مثل: مسك الكرة ، استلام الكرة، التمرير بأنواعه، التصويب بأنواعه المحاورة.... الخ

ولكن هناك بعض المهارات الدفاعية والهجومية الأخرى التي يجب أن يتقنها اللاعب ويصل إلى مستوى عال جدا في أدائها، نتيجة لوظيفة مركز اللعب الذي يشغله اللاعب في الفريق، مثلا صانع الألعاب يجب أن يكون بارعا في مسك الكرة والمحاورة والتمرير، ولاعب الارتكاز يجب أن يكون بارعا في التصويب القريب والتصويب الخطافية والمتابعة الدفاعية والهجومية، والجناح يكون بارعا في التصويب الجانبي والمحاورة باستخدام حركة القدمين والمتابعة. حسب داليا زكريا عباس زيد نقلا عن احمد أمين فوزي والفت احمد هلال 1993 أن هناك مهارات تستخدم في الدفاع والهجوم على حد سواء لذلك صنفا المهارات الأساسية إلى ثلاث فئات هي (زيد، 2014، الصفحات 65-66):

2-5-1. المهارات الهجومية: وهي حيازة الكرة، التمرير، الاستلام المحاورة، التصويب، المتابعة الهجومية، الاستحواذ على الكرة من اللوحة.

2-5-2. المهارات الدفاعية: التحرك الدفاعي المكان الدفاعي، الدفاع ضد لاعب الارتكاز، الدفاع ضد العاب الستار، الدفاع ضد مستلم الكرة، الدفاع ضد الحائر على الكرة، الدفاع ضد المحاور، الدفاع ضد التصويب والمتابعة الدفاعية.

2-5-3. المهارات الهجومية الدفاعية: التحكم في الجسم، الارتخاء، تغيير الاتجاه، تغيير سرعة الجري، القطع، التوقف حركات الخداع القفز الإحساس الحركي، الدوران بالارتكاز الوثب. عموماً لا يمكن الاعتماد على مهارة دون أخرى ، أو الاستغناء عن إحداها ، حيث أن عدم إتقان هذه المهارات يؤدي إلى عدم إحراز النتيجة المرجوة من المهارات الأخرى، فلذا اهتم فريق بالمهارات الهجومية على حساب المهارات الدفاعية دفع ثمن ذلك غالباً ، فإنه ليس من المعقول لفريق أن يهتم بالمهارات الدفاعية مع إهمال التدريب (التعليم) على مختلف المهارات الهجومية والعكس صحيح (معوض، 1997، صفحة 39). واستناداً إلى كل ما سبق ذكره فيما يخص تصنيف المهارات الأساسية في كرة السلة، وبعد استشارة مجموعة من المفتشين و الأساتذة في التربية البدنية و الرياضية، وبالرجوع إلى محتوى برنامج كرة السلة في الطور المتوسط، والذي يركز أساساً على تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة الدفاعية و الهجومية، بالتركيز على المهارات القاعدية و البسيطة للعبة التي تكسب التلاميذ الكفاءات الفكرية و الوجدانية المرجوة ، مع منحهم الفرصة لتعلم أبجديات الدفاع والهجوم في كرة السلة كأول مرحلة (سنة أولى و ثانية) ثم الأساسيات البسيطة للعبة كمرحلة ثانية (سنة ثالثة و رابعة).

إذن نظراً لكل هذه الاعتبارات ارتأينا تقديم المهارات الأساسية لكرة السلة الملائمة للدراسة كما يلي:

2-5-4. المهارات الدفاعية الأساسية في كرة السلة: يقصد بالمبادئ الأساسية الدفاعية في كرة السلة مجموعات

الحركات التي يؤديها اللاعب بمجرد أن يصبح في حالة الدفاع، وذلك لتحقيق واجبات

حركية معينة تهدف إلى منع الخصم من الاقتراب بالكرة نحو الهدف ومحاولة إصابته (فوزي، 2004، صفحة 135).

حسب Morgan Wootten و Dave Gilbert تنقسم هذه المجموعات الحركية إلى مجموعة خاصة بالاستعداد و بالتحرك الدفاعي و مجموعة خاصة بالدفاع عند استلام الكرة أو تمريرها أو تنطيطها أو تصويبها كذلك و مجموعة خاصة بمتابعة الدفاع عن الهدف و كل مجموعة حركية دفاعية أو مبدأ أساسي دفاعي يتضمن عدداً من المهارات

يحدد تبعاً لمستوى الممارسة، حيث يستخدم اللاعب المبتدئ مجموع وعة من المهارات في كل مبدأ دفاعي ثقل كثيراً عن تلك المهارات التي يستخدمها اللاعب البار لنفس المبدأ الحركي الدفاعي (Morgan Wootten، 2003، صفحة 141).

إن أغلب المدربين والمكونين في كرة السلة يفضلون البدء بالعمل في الجانب الدفاعي لما له من أهمية بالغة في النتيجة وفي التكوين القاعدي للاعبين من الجانب الفني (Nix، 2000، صفحة 134).

وكما هو الحال في جميع الألعاب الرياضية الجماعية نجد أن دفاع الفريق المتميز بالقوة أمراً مطلوباً للنجاح والتفوق في اللعب، لذلك هناك أشكالاً متنوعة للدفاع وتلك القوة التي يتميز بها الدفاع ستعتمد إلى حد كبير على المهارات الدفاعية، فيجب على اللاعبين الاستمتاع بالدفاع مثل الهجوم، لذلك يجب على المدربين أو المدرسين غرس صفة الرغبة الدفاعية كعنصر جد مهم في التكوين الدفاعي (جمال، 2004، صفحة 132).

تعمدنا اختيار المهارات الدفاعية الأساسية التي تتماشى مع البرنامج الخاص بكرة السلة المدرسية، بحيث تكون ملائمة لقدرات التلاميذ وللجنسين ذكور وإناث وبالتالي نقترح المهارات التالية:

1) وقفة الاستعداد الدفاعية.

2) التحركات الدفاعية.

3) مهارات الدفاع على اللاعب بدون كرة.

4) مهارات قطع الكرة واستخلاصها.

5) المتابعة الدفاعية.

2-5-5. المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة: تتنوع أساليب التكتيك الفردي الهجومي في كرة السلة إلى

العديد من تلك المهارات التي يجب أن يتدرب عليها اللاعب الناشئ حتى يجيدها، و يتمكن من استخدامها للتحرك

من مراقبة الخصم و إتاحة الفرصة أمامه للتحرك بحرية تامة أثناء أداءه لمناورة هجومية عامة لإتمامه جزء من العاب فريقه، أو عند قيامه منفردا باختراق دفاع الخصم للتصويب، و بالتالي نجد انه لا يمكن لأي لاعب أن يستثمر تلك الفرص السانحة إلا إذا كان معدا إعدادا فرديا جيدا يمكنه من حسن التصرف و الإفلات من مراقبة خصمه (سلامة). و يقصد بالمبادئ الأساسية الهجومية في كرة السلة مجموعات الحركات التي يؤديها اللاعب عندما يكون في حالة هجوم و ذلك لتحقيق واجبات حركية معينة تهدف إلى الوصول بالكرة إلى اقرب مكان للهدف ثم محاولة إصابته، وتنقسم هذه المجموعات إلى مجموعة خاصة بجيازة الكرة و أخرى باستلامها أو تمريرها أو تنطيطها وكذلك مجموعة خاصة بتصويبها نحو الهدف (فوزي، 2004، صفحة 30).

1-5-6. المهارات الأساسية الهجومية باستعمال الكرة:

هي المهارات الأساسية التي يستعملها اللاعب وباستعمال الكرة وذلك قصد انجاز ووظيفة معينة في الجانب الهجومي وفي إطار الأهداف العامة للعب الجماعي للفريق ونذكر المهارات الأساسية التالية:

1-6-5-1. المحاورة:

تعد المحاورة إحدى المهارات الأساسية المهمة بكرة السلة، فهيا المهارة الأولى التي على اللاعبين إتقانها وذلك لان اللاعب الذي لا يستطيع أن ينطط بسهولة، فانه بالتأكيد لن يكون مهاجما فالتنطيط عملية دفع الكرة إلى الأرض بإحدى اليدين وباتجاه معين وارتدادها من الأرض إلى إحدى اليدين، كما أنها تعتبر وسيلة هجومية أساسية بجانب التمرير و التي تمكن اللاعب من التقدم بالكرة من منطقة إلى أخرى من اجل ايجاد أو تحقيق فرصة جيدة للفريق في أدائه الهجومي. وتنقسم لمحاورة إلى أنواع عديدة وهي:

✓ المحاورة السريعة العالية.

✓ المحاورة (حماية) المنخفضة.

- ✓ المحاورة مع تغيير السرعة.
- ✓ المحاورة بالانسحاب للخلف.
- ✓ المحاورة مع تغيير الاتجاه البسيط.
- ✓ المحاورة مع تغيير الاتجاه للجانب من أمام الجسم.
- ✓ محاورة (الارتكاز) العكسية.
- ✓ محاورة من خلف الظهر.
- ✓ المحاورة بتغيير الاتجاه من الداخل للخارج.

1-5-6-2. التمير:

يعتبر التمير من أسرع وأسهل السبل لنقل لكرة بالملعب. فالفريق الذي يجيد أفراده التمير السريع المتقن يعتبر من الفرق التي يصعب التغلب عليها، حتى إذا كان هذا الفريق لا يجيد أفراده التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة، فإجادة التمير تمكن الفريق المهاجم من الوصول بالكرة إلى أقرب مكان من الهدف فيسهل إصابته بالإضافة إلى أن القدرة على الاحتفاظ بالكرة بواسطة التمير تجعل الفريق في موقف هجومي يهدد الخصم أطول وقت من المباراة، وقد دلت عدة دراسات أن الفريق الذي يسيطر على الكرة أطول وقت عن طريق التمير يستطيع الفوز على الفرق التي تفتقد هاته الميزة (سلامة، صفحة 16).

كما يعرفه محمد عبد العزيز سلامة على انه وسيلة الفريق للانتقال بالكرة من نصف الملعب الخلفي إلى نصفه الأمامي، أو هو وسيلة نقل الكرة من موقع إلى آخر بالملعب يسهل منه إصابة الهدف. هنالك مجموعة من النقاط يجب مراعاتها عند أداء التمير وهي كالتالي (إسماعيل، صفحة 55):

- ✓ الممر يجب أن يرى ممر التمير وكذا المستقبل للكرة.
- ✓ تحريك الكرة باستمرار حتى تجعل المدافع غير قادر على تحديد مسار التمير وقطع الكرة.

✓ الممرر عليه تحديد حجم ذراعي المدافع وأداء التميرر بسرعة بعيدا عن متناول يدي الخصم.

✓ يجب على اللاعب الممرر أن يؤدي التميرر في الجنب المفتوح.

✓ يجب على المستلم أن يبعد اللاعب المدافع عن طريق ممر الاستلام.

ويمكن تقسيم مهارات التميرر إلى نوعين هما: التميررات الأساسية التميررة الصدرية، التميررة المرتدة والتميررة ذات الدفعة البسيطة والتميررات المتقدمة (التميرر بيد واحدة، التميررة الأفقية، التميررة الخطافية، التميرر باليدين من فوق الرأس) (حسانين، 2010، صفحة 45). في نفس السياق يعرض محمد عبد الرحيم إسماعيل أهم أنواع التميرر في كرة السلة :

✚ **التميررة الصدرية (hest Pass)** وهي مهارة قاعدية نبدأ بها التعليم عند المبتدئين بالنسبة للتميرر، عند أداء

المهارة يجب رؤية الهدف بدون النظر إليه مع إمكانية الخداع قبل التميرر، كما يستحسن إجراء خطوة في

اتجاه التميررة مع مد الركبتين وعضلات الظهر والذراعين، تدفع الكرة بقوة من الرسغ والأصابع، ويجب

تحفيز اليد الضعيفة للدفع بقوة حتى آخر مرحلة من التميرر أي إطلاق الكرة بعيدا بالأصبعين.

✚ **التميررة المرتدة (Bounce pass)** تستخدم هذه التميررة في حالة وجود مدافع في ممر التميرر وهي تمريرة

مميزة وخاصة في منطقة العمق وعلى الجانب بعيدا عن متناول اللاعبين طوال القامة طريقة الأداء هي نفسها

بالنسبة للتميررة الصدرية ولكن تختلف في نوع مسار الكرة التي يجب أن ترتد على الأرض على ثلثي المسافة

التي تفصل اللاعبين لتصل إلى مستوى حزام المستلم.

✚ **التميرر باليدين من فوق الرأس (Overhead pass)** يستعمل عموما من طرف اللاعبين طوال القامة

ولاعبي الارتكاز، ويجب خلال أداء هذه المهارة وضع اليدين مرتحيتين خلف الكرة، مع وضع الكرة فوق

الجزء الأمامي من الرأس والمرفقين للداخل، مع إجراء خطوة في اتجاه التميرر وتكون التميررة بكسر الرسغين

نحو الهدف دون مد الذراعين.

✚ التمير بيد واحدة من الكتف (Baseball Pass) تستعمل هذه التميرة لنقل الكرة لنصف الملعب الأمامي بسرعة كبيرة وكذلك عقب الاستحواذ على الكرات المرتدة من اللوحة و في الهجوم الخاطف في هذه التميرة يشترط نقل الرجل المتأخرة إلى الأمام في نفس جانب اليد الممررة، مع مد اليد الممررة إلى الأمام بحيث تكون راحة اليد إلى أسفل و تشير الأصابع إلى الهدف أما عن اليد الأخرى فهي تدعم مسك الكرة فحسب.

ويضيف محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين نوعا آخر من مهارات التمير جد مهم خلال اللعب وخاصة في حالة الهجوم المضاد (السريع) وهي (حسانين، 2010، الصفحات 49-51):

✚ التميرة الأفقية (Horizontal pass) غالبا ما يستخدم هذا النوع من التمير عندما يكون المستلم قاطعا إلى داخل الملعب في اتجاه الهدف والمسافة بعيدة بين الممرر والمستلم، وهي مهارة جد هامة للاعبين أثناء الهجوم الخاطف للفريق، وتؤدي غالبا عقب المتابعة الدفاعية للاعب، وذلك بوضع الكرة على اليد اليمنى مثلا وخلف الأذن، على أن يكون وزن الجسم على القدم اليمنى، وعند البدء في أداء التميرة ينقل وزن الجسم على القدم اليسرى، مع مراعاة عدم دوران الجسم للجانب في اتجاه الهدف حيث أن عدم الدوران يؤدي الدقة في أداء التميرة ووصولها إلى المستلم، الذي غالبا ما يكون على مسافة بعيدة عن الممرر.


1-5-6-3. التصويب:

إن الهدف الأساسي والجوهري لجميع فرق كرة السلة هي الفوز بالمباريات عن طريق التسجيل الأكثر في سلة المنافس، وإن الطريقة المثلى لرفع هذه النسبة هي الزيادة في محاولات التصويب في سلة الفرق الأخرى، هنا يختلف المدربين في تفسير هذه الفكرة فبعضهم يعتمد زيادة محاولات 3 نقاط أو نقطتين، البعض الآخر يذهب إلى التركيز على الرميات

الحرّة والتي من جراء الأخطاء الشخصية. ومع اختلاف الفلسفة التي يعتمد عليها المدربين يجب عليهم تكرار التمارين التي تحتوي على مهارة التصويب وبشكل يشابه ما يحدث في المنافسات.

يعرف سلوان صالح جاسم وآخرون التصويب على انه عملية إدخال الكرة في الهدف (السلة) عن طريق دفعها أو رميها بيد واحدة أو باليدين لتحقيق هدف في سلة الفريق المضاد وهذا ما يهدف إليه الفريق بصيغة جماعية ويعد من أهم المهارات الأساسية في اللعبة فجميع المهارات تسخر لأجل تحقيق هدف في سلة الخصم عن طريق خلال منافسات كرة السلة نجد لاعبين مميزين بدقة التصويب بالمقارنة مع آخرين رغم أنهم يمتلكون المهارة الفنية في الأداء الحركي للتصويب و يرجع السبب في ذلك انه هنالك عوامل كثيرة تؤثر على دقة التصويب كالقدرة على التركيز، قدرة الارتقاء الثقة بالنفس الإحساس (الإدراك أو التنشيط) أو تحديد الهدف التوازن الجسمي، توليد القوة، التوقيت والإيقاع، و توافق العين والذراع و التحكم في أطراف الأصابع (Nix, Charlie, 2000، الصفحات 53-54).

نستطيع تقسيم مهارة التصويب إلى ثلاثة أنواع أساسية يجب على كل لاعب أن يتعلمها و يتقنها و هي الآتية:


 **التصويب من الثبات الرمية الحرّة (Free Throw):** الرمية الحرّة هي الحالة الوحيدة للتصويب التي تؤدي

في المباراة من الثبات و يأخذ فيها اللاعب متسعاً من الوقت لإنجازها، أيضاً نجدها متداولة في المنافسة عند

الناشئين و عند السيدات لعم قدرتهم على التصويب مع الارتقاء لصعوبة هذا النوع من التصويب من

الناحية الفنية و من الناحية البدنية، كما بمجرد بالذكر أن تعلم هذا النوع من التصويب يؤدي بدرجة كبيرة

إلى تعلم التصويب مع الارتقاء (Lefrère, 2013، صفحة 132).

 **التصويب السلمي (Lay up):** يؤدي التصويب السلمي من الحركة لاختراق السلة سواء من حالة استلام

الكرة من الممرر أثناء القطع أو عقب الانتهاء من المحاورة بالقرب من السلة. و يستخدم هذا النوع من

التصويب بالتقدم القانوني نحو الهدف كما في بعض حالات الهجوم الخاطف و في حالة اختراق الصفوف

الدفاعية للخصم و هذا التقدم القانوني يكون بعدد محدد من الخطوات تبدأ باستلام الكرة من زميل أو لحظة إمساك الكرة عقب تنطيطها على الأرض (جاسم، 2014، صفحة 106).

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا البحث إلى كل ما يتعلق برياضة كرة السلة بما توفر لدينا من مصادر علمية بدأ بتطور هذه اللعبة ثم إلى تعريفها، وتم التركيز على المهارات الأساسية التي تعتبر إحدى متغيرات بعضها، بصنفيها الدفاعية والهجومية، وهنا نكون قد اتمنا دراستنا النظرية، والانتقال الى الدراسة الميدانية بهدف الوصول إلى نتائج تجيب عن تساؤلات ومقابلة المفاهيم النظرية بالدراسة الميدانية.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

1-1. منهج البحث:

الاعتماد على **المنهج التجريبي** باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذا البحث ويعرف المنهج التجريبي على أن: "المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بطريقة علمية والتجربة سواء تم في المعمل أو في القاعة أو في مجال آخر لمحاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث في الدراسة، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية". (ذنيبات، 1995، ص 89).

2-1. مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا فريق كرة السلة للفتيات الناشط بالقاعة المتعددة الرياضات بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس ببلدية مستغانم أما عينة البحث فتمثلت في 20 لاعبة من فريق معهد التربية البدنية والرياضية ولاية مستغانم تراوحت أعمارهن بين 18 و22 سنة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة، وتجريبية خضعت للبرنامج التدريبي المعد من قبل الطالبان الباحثان، فيما خضعت العينة الضابطة إلى البرنامج التقليدي تحت إشراف المدرب الخاص بالفريق كما يلي:

- **المجموعة الضابطة:** وتكونت من 10 لاعبات لفريق كرة السلة بمعهد التربية البدنية والرياضية.

- **المجموعة التجريبية:** وتكونت من 10 لاعبات لفريق كرة السلة بمعهد التربية البدنية والرياضية.

3-1. متغيرات البحث:

■ **المتغير المستقل:** يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما

وهنا المتغير المستقل هو "أثر البرنامج التدريبي"

■ **المتغير التابع:** يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي فإن كان المتغير

المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو: "بعض المهارات

الأساسية في كرة السلة".

4-1. مجالات البحث:

المجال البشري: 20 لاعبة من فريق كرة السلة بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم.

المكاني: القاعة المتعددة الرياضات بمعهد التربية البدنية والرياضي بجامعة مستغانم، ببلدية مستغانم.

الزماني: امتدت الدراسة من 2024/01/15 إلى غاية 2024/05/20

5-1. أدوات البحث:

1-5-1. البرنامج التدريبي:

وتم إعداده من قبل الطالبان الباحثان (مبين في الملحق رقم-01) ويعتمد على 12 وحدة تدريبية، واستمر

لمدة 45 يوما (شهر ونصف) بمعدل 02 حصتين تدريبيتين في الأسبوع بمجموع 12 حصة في 06 أسابيع. وتم

بناء البرنامج بالاعتماد على الأسس التالية:

✓ التدرج في التمارين من السهل إلى الأصعب.

✓ تعديل التمارين بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية لدى العينة.

✓ مراعاة مبدا التدرج في الحمل.

✓ تقسيم الالعاب إلى أفواج لسهولة إجراء التمارين والاختبارات.

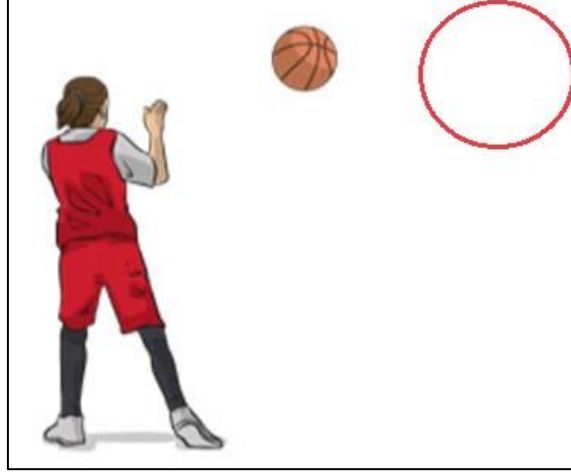
2-5-1. الاختبارات:

1-اختبار التمير:

الأدوات والتنظيم: حائط أملس، كرة السلة، ساعة إيقاف، يرسم خط على الأرض ببعد 5م على الحائط، عند

سماع البدء، تقوم الطالبة بعمل تمريرات نحو الحائط بأسرع ما يمكن دون أخذ أي خطوة أو خطوات للأمام لمدة

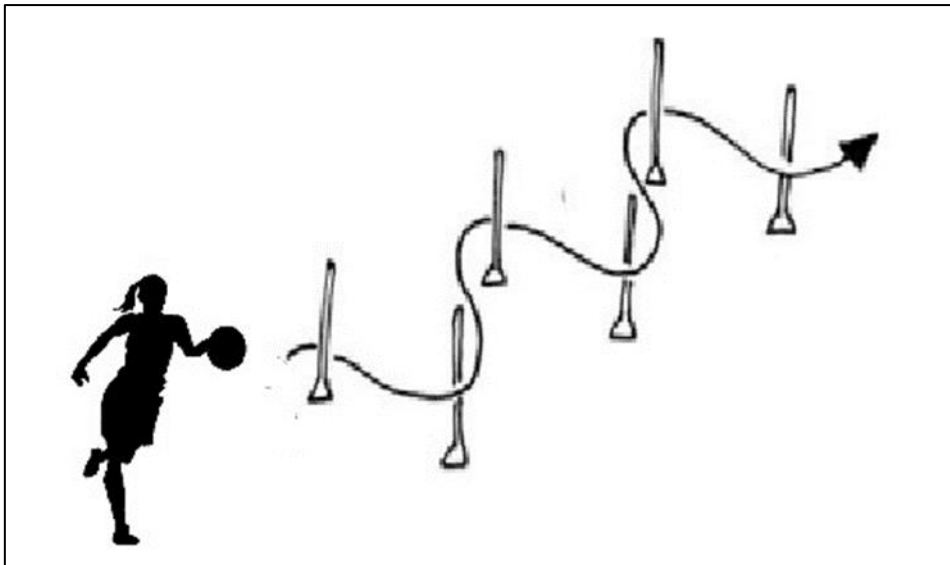
15ثا، وتحسب عدد النقاط للمحاولات داخل الدائرة مع الاستلام الصحيح أثناء الارتداد دون سقوطها على الأرض.



2- اختبار المحاورة :

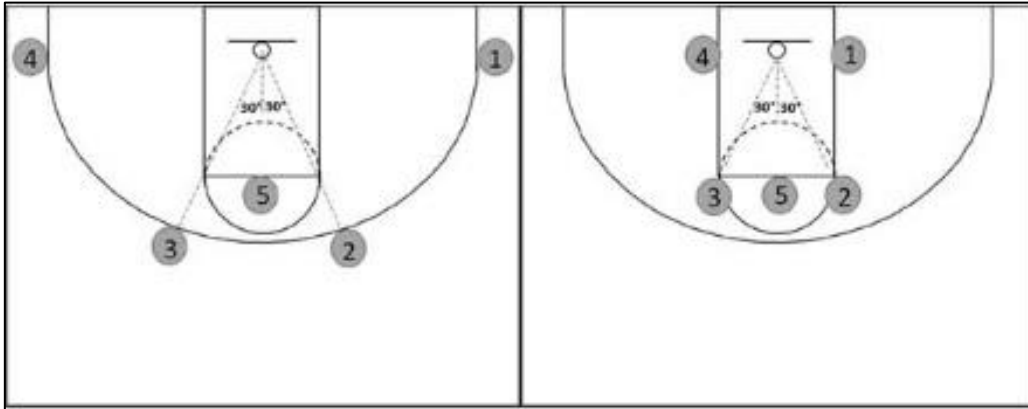
الأدوات والتنظيم: توضع 06 شواخص على الأرض المسافة بين كل قائم وآخر 2م، يبعد خط البداية عن القائم الأول 2م.

يقوم الممتحن بالذهاب محاوراً بالكرة بشكل (متعرج) والعودة مرة واحدة فقط. يحسب الزمن منذ لحظة صدور الأمر بالبداية وحتى تخطي الممتحن خط النهاية (البداية).



3- اختبار التصويب:

الأدوات والتنظيم: هدف كرة سلة، تقوم اللاعب برمي 10 رميات حرة على شكل 5 رميات بشكل دائرة، و 05 رميات على شكل مربع كما هو موضح في الشكلين أدناه، بمحاولتين من كل وضعية، بما مجموعه 20 رمية لكل طالبة، تحسب درجة واحدة لكل إصابة بغض النظر عن كيفية دخولها، وتكون المحصلة النهائية عدد الرميات الناجحة فقط.



1-6-1. الأسس العلمية للاختبار:

1-6-1-1. ثبات الاختبار:

" إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار 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 (بن قوة . 1997 . 57)

1-6-1-2. صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمت الطالبتان الباحثتان معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (01)

الجدول رقم (01): يمثل قيم معاملي الصدق والثبات لاختبارات البحث

الثبات	الصدق	الجدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	
0.893	0.799	0.792	0.05	04	05	إختبار التمرير
0.902	0.814					إختبار التصويب
0.900	0.810					إختبار محاورة

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (01) نلاحظ ان قيم معامل الصدق تراوحت بين (0.799 و 0.814)، بينما كانت قيم معامل الثبات تراوحت بين (0.893 و 0.902)، وهي قيم أكبر من الجدولية المقدره بـ 0.792، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=04، و هذا ما يدل على أن الإختبارات المستعملة ذات صدق وثبات عاليين.

1-7. الدراسة الاستطلاعية:

إتباعاً للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقفت الطالبتان الباحثتان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفتا بنفسيهما على إجراء اختبارات (التمرير، التصويب و المحاورة) على عينة من 05 لاعبات من فريق كرة السلة لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم من فئة (18-22) سنة تم استبعادهن من التجربة الرئيسية وكانت التجربة بقاعة المتعددة الرياضات بمعهد التربية البدنية و الرياضية، بجامعة عبد الحميد بن باديس وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات الخاصة ببعض المهارات الأساسية وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارتها الطالبتان الباحثتان للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات، وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 15 نوفمبر 2023 من الساعة 18:30 إلى غاية الساعة 19:15 وأعيدت يوم 22 نوفمبر في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار.

1-8. الدراسة الإحصائية:

حتى تتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الاختبارات استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل الإجابات إلى أرقام ونسب مئوية وكذلك كما² وهذا ياتباع القوانين التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{نسبة التكرار} * 100}{\text{عدد العينة}}$$

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة

التي أجري عليها القياس، س₁، س₂، س₃، س₄..... س_n. على عدد القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

حيث: ة

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

-س: المتوسط الحساب

M س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز

له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على

الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم}(س - س)^2}{ن}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي .

س : قيمة عددية (النتيجة) .

ن : عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

ج- اختبار دلالة الفروق ت-ستودنت للعينات المتساوية بالعدد:

يستخدم قياس ت ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل

ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{s} - \bar{s}_1}{\sqrt{\frac{s^2(2ع) + s_1^2(1ع)}{1 - ن}}}$$

حيث :

\bar{s} 1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

\bar{s} 2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن : عدد أفراد العينة.

ع1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (نزار مجيد الطالب. محمد السمراي، 1980، صفحة 76).

● اختبار ت-ستودنت لعينتين مستقلتين متساويتين.

الفصل الثاني:

معرض وتحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات والاستنتاجات

2-1. عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (02): يبين دلالة الفروق الإحصائية للعينة في الاختبار القبلي لمهارة التمرير في كرة السلة

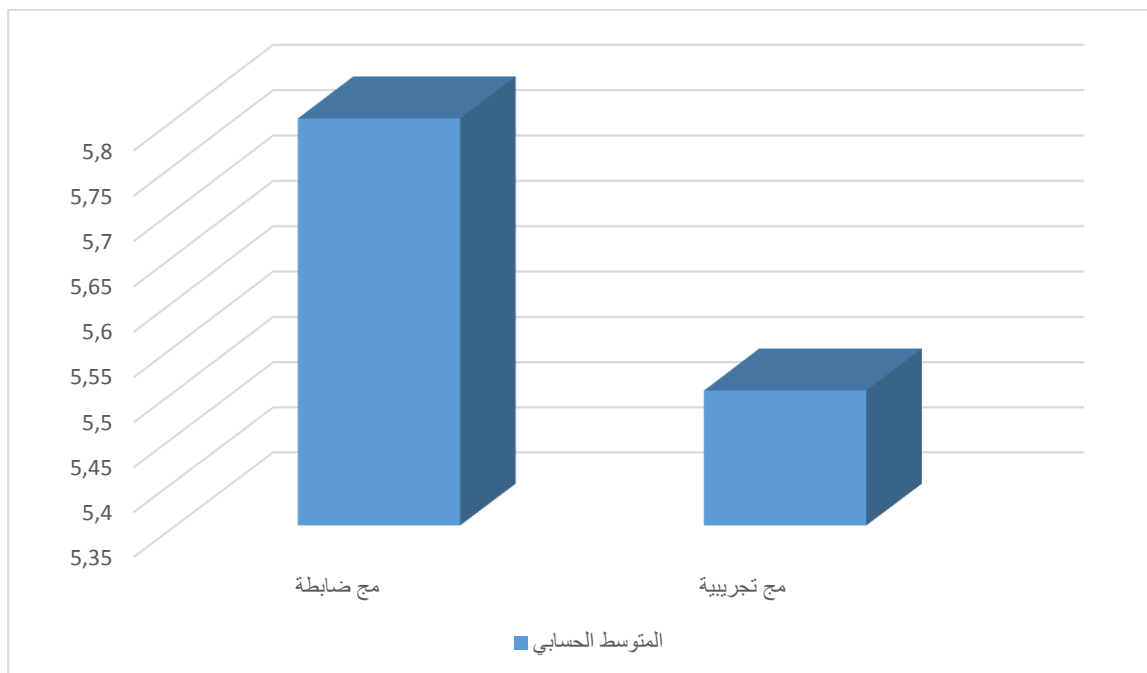
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
5.80	1.22	0.60	1.73
5.50	0.97		
درجة الحرية ن = 18		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		غير دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للتمرير بلغ 5.80 فيما بلغ الانحراف المعياري 1.22 أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 5.50 والانحراف المعياري قدر بـ 0.97

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستيوننت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 0.60 وهي أقل من ت-الجدولية 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=18، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي للتمرير لدى العينة.

الشكل رقم (02): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار القبلي

لتمرير الكرة



الجدول رقم (03): يبين دلالة الفروق الإحصائية للعينة في الاختبار القبلي لمهارة التصويب في كرة السلة

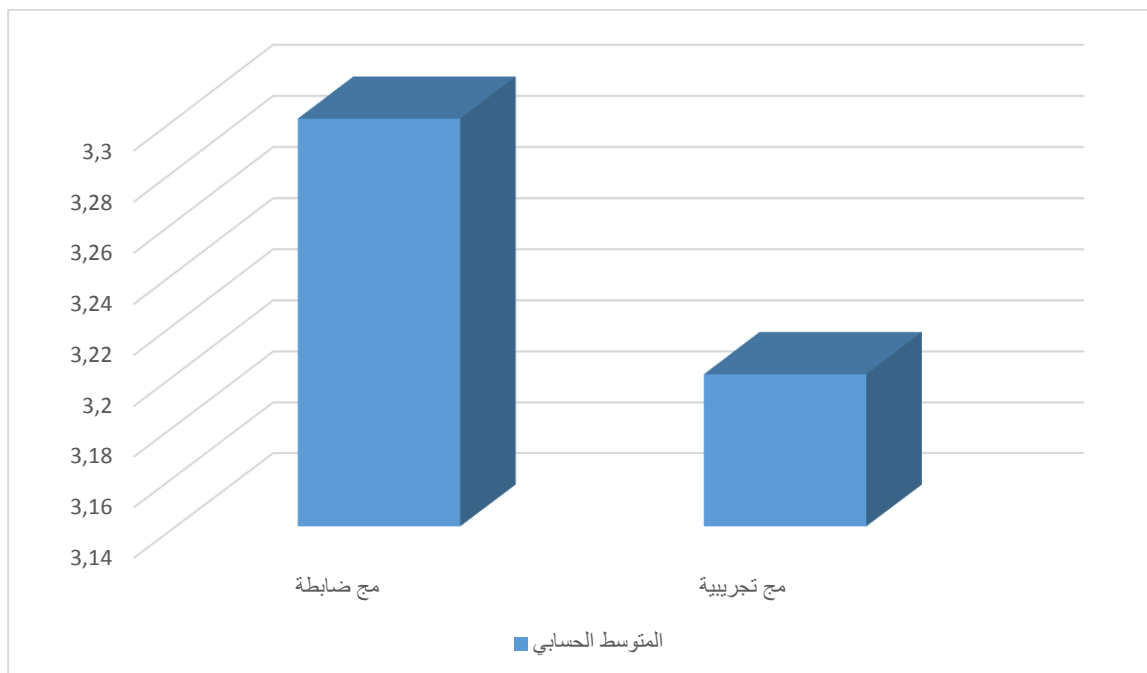
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
3.20	0.91	0.21	1.73
3.30	1.15		
درجة الحرية ن = 18		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		غير دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للتصويب بلغ 3.20 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.91 أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.30 والانحراف المعياري قدر بـ 1.15

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستيوذنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 0.21 وهي أقل من ت-الجدولية 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=18، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي للتصويب لدى العينة.

الشكل رقم (03): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار القبلي

لتصويب الكرة



الجدول رقم (04): يبين دلالة الفروق الإحصائية للعينه في الاختبار القبلي لمهارة المحاوره في كرة السلة

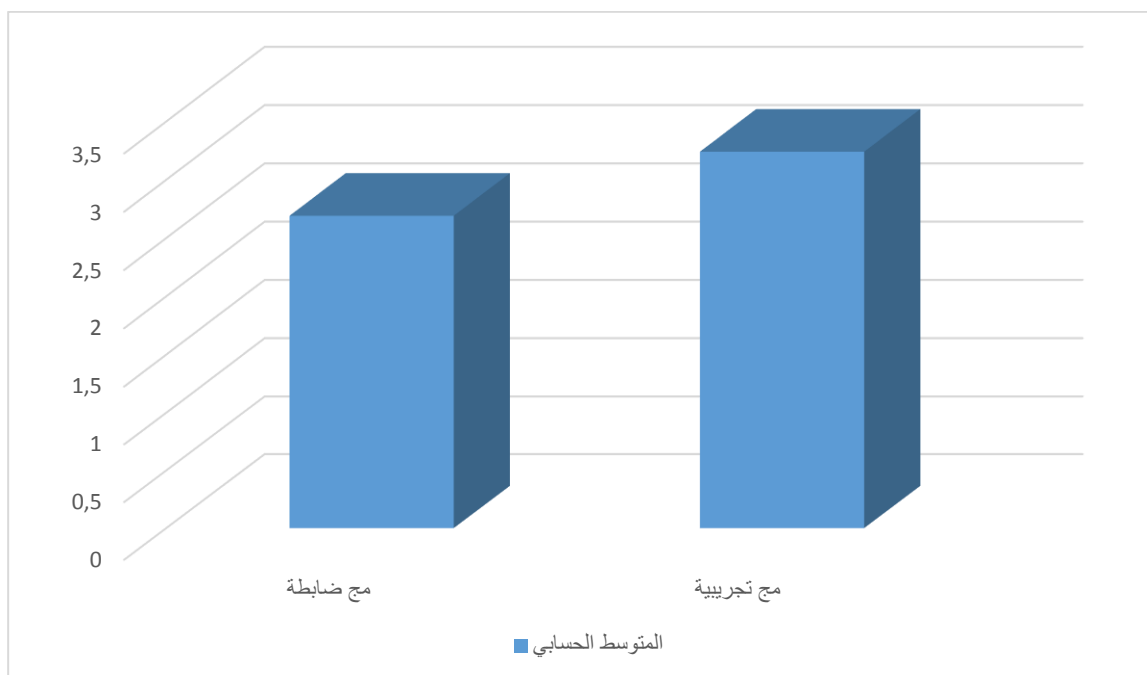
ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.73	0.22	2.69	27.90	المجموعة الضابطة
		3.24	28.20	المجموعة التجريبية
غير دال		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05		درجة الحرية ن = 18

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للمحاوره بلغ 27.90 فيما بلغ الانحراف المعياري 2.69 أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 28.20 والانحراف المعياري قدر بـ 3.24

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستيوننت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 0.22 وهي أقل من ت-الجدولية 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=18، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي للمحاوره لدى العينه.

الشكل رقم (04): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار القبلي

للمحاوره



الجدول رقم (05): يبين دلالة الفروق الإحصائية للعينة في الاختبار البعدي لمهارة التمرير في كرة السلة

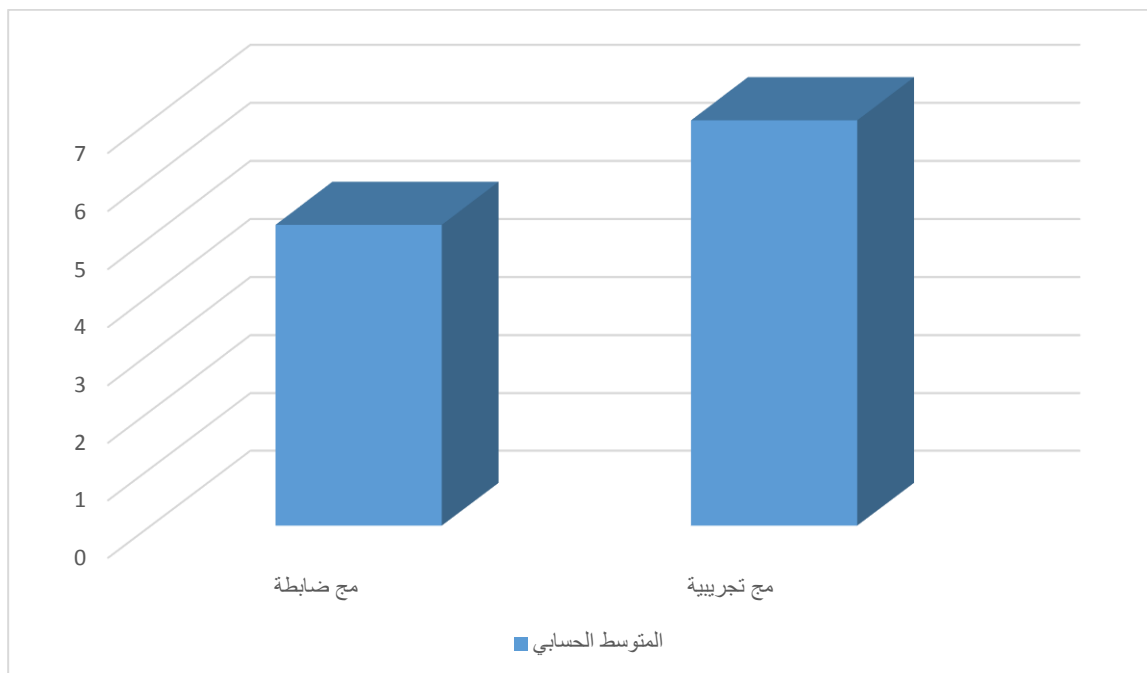
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
5.20	0.91	3.67	1.73
7.00	1.24		
درجة الحرية ن = 18		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للتمرير بلغ 5.20 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.91 أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 7.00 والانحراف المعياري قدر بـ 1.24

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 3.67 وهي أكبر من ت-الجدولية 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=18، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي للتمرير لصالح المجموعة التجريبية.

الشكل رقم (05): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار

البعدي لتمرير الكرة



الجدول رقم (06): يبين دلالة الفروق الإحصائية للعينة في الاختبار البعدي لمهارة التصويب في كرة السلة

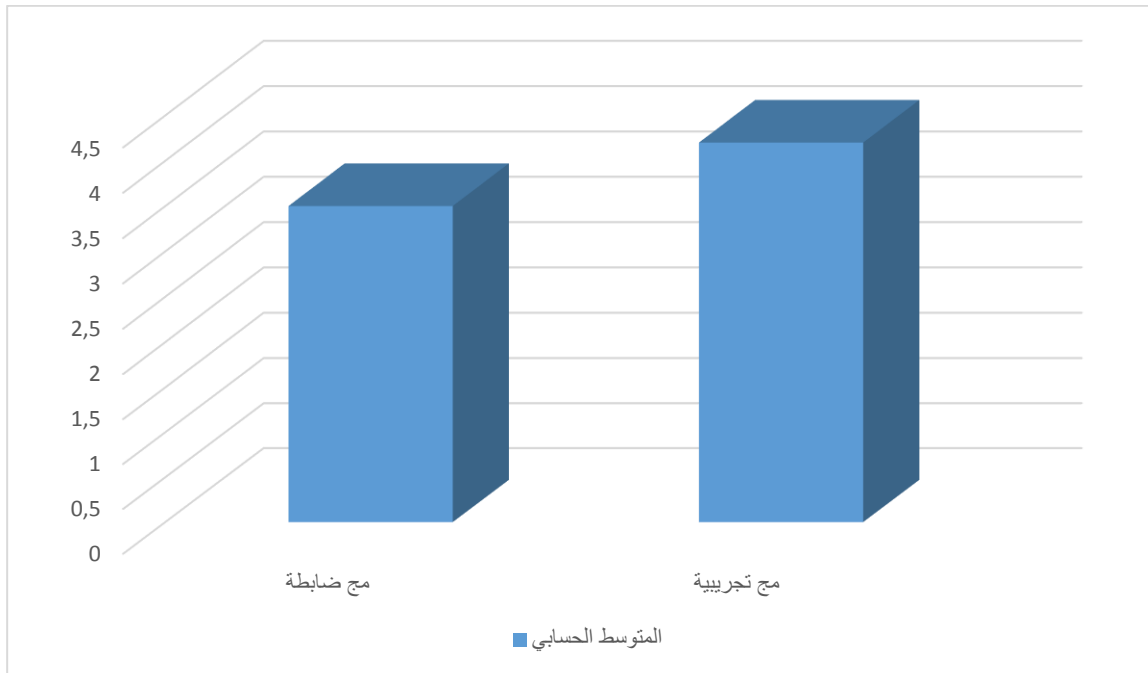
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
3.50	0.84	1.90	1.73
4.20	0.78		
درجة الحرية ن = 18		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للتصويب بلغ 3.50 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.84 أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 4.20 والانحراف المعياري قدر بـ 0.78

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستيوذنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 1.90 وهي أكبر من ت-الجدولية 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=18، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي للتصويب لصالح المجموعة التجريبية.

الشكل رقم (06): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار القبلي

للمحاورة



الجدول رقم (07): يبين دلالة الفروق الإحصائية للعينة في الاختبار البعدي لمهارة المحاور في كرة السلة

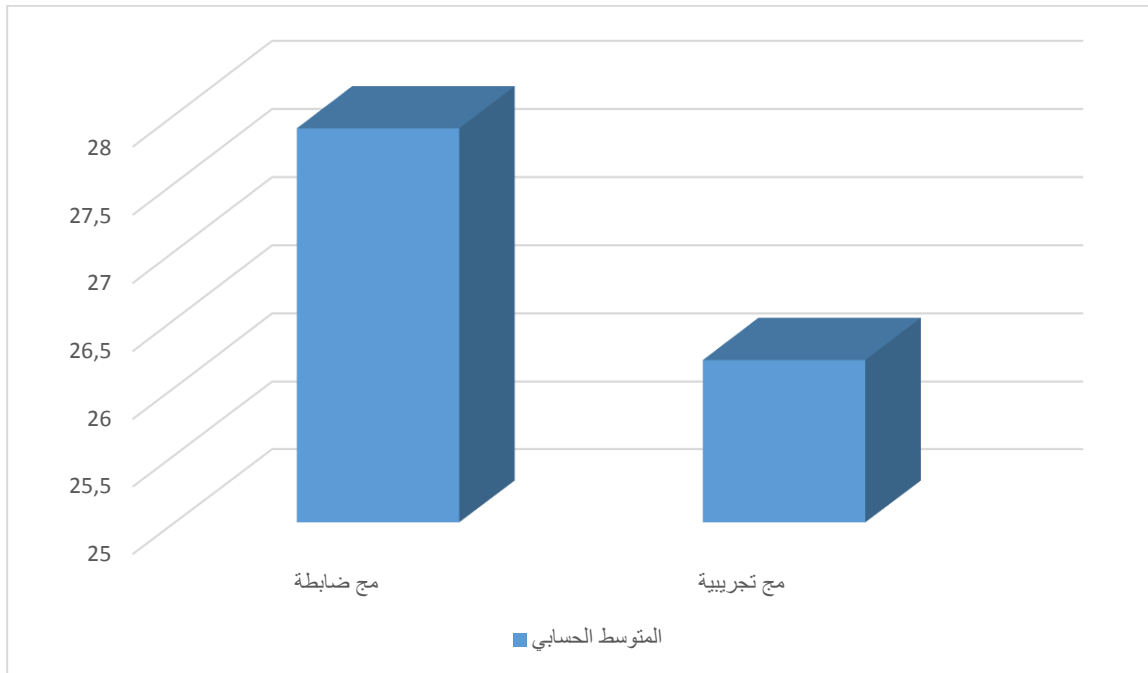
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
27.90	2.46	1.89	1.73
26.20	1.39		
درجة الحرية ن = 18		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للمحاور بلغ 27.90 فيما بلغ الانحراف المعياري 2.46 أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 26.20 والانحراف المعياري قدر بـ 1.39

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 1.89 وهي أكبر من ت-الجدولية 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=18، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي للمحاور لصالح المجموعة التجريبية.

الشكل رقم (07): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار

البعدي للمحاور



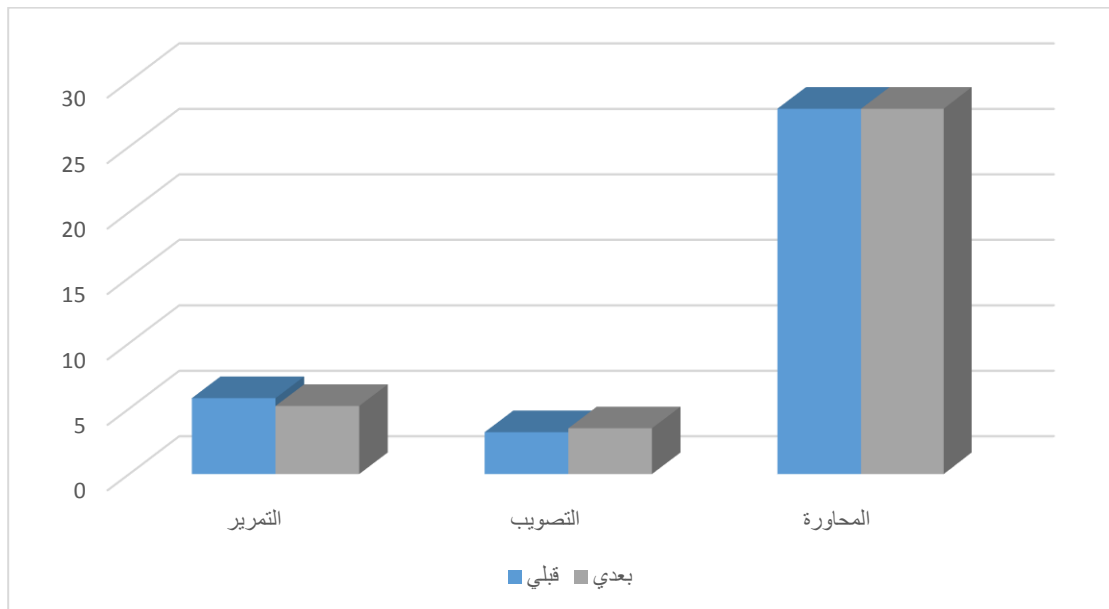
الجدول رقم (08): نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستودنت للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعديّة لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التمرير، التصويب، المحاورّة)

المهارات	الاختبارات	المتوسط الحسابي	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05		
التمرير	قبلي	5.80	1.23	1.73	غير دال		
	بعدي	5.20					
التصويب	قبلي	3.20	0.75		1.73	غير دال	
	بعدي	3.50					
المحاورّة	قبلي	27.90	0.00			1.73	غير دال
	بعدي	27.90					
درجة الحرية ن = 18							

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه والتي تبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستودنت للمجموعة الضابطة في اختبارات (التمرير، التصويب و المحاورّة)، نلاحظ أن قيم ت-المحسوبة قدرت بـ 1.23 ، و 0.75 و 0.00 لاختبارات (التمرير، التصويب و المحاورّة) على التوالي وهي كلها قيم أدنى من قيمة ت-الجدولية المقدرّة بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=18، وهذا يدل على عدم وجود فروق إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لمهارات التمرير، التصويب و المحاورّة لدى المجموعة الضابطة.

الشكل رقم (08): يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي لبعض المهارات الأساسية

لدى المجموعة الضابطة

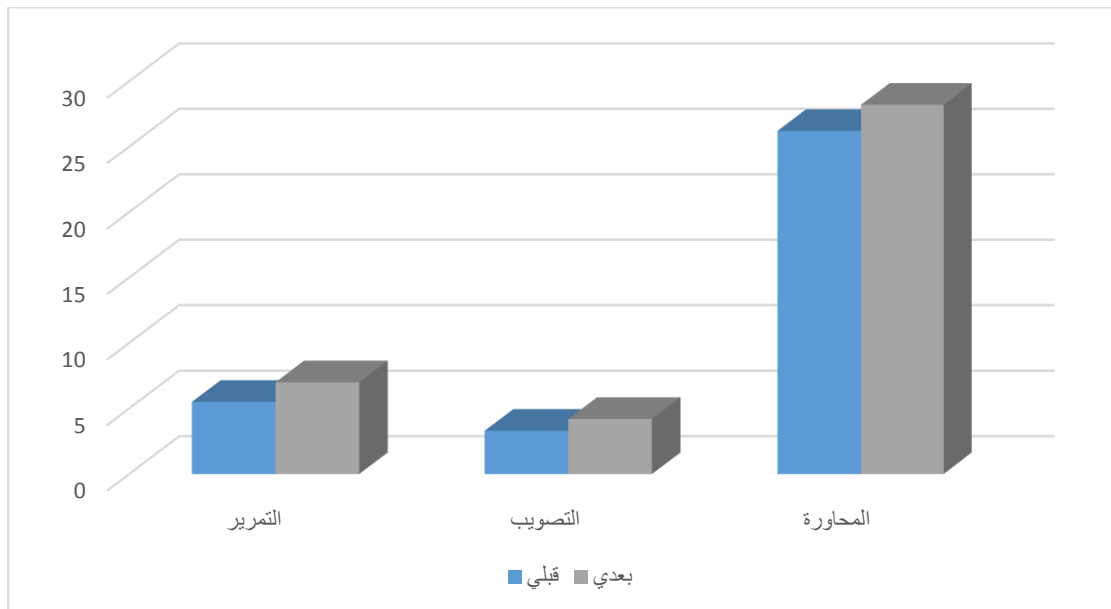


الجدول رقم (09): نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات-ستيودنت للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التمرير، التصويب، المحاورة)

المهارات	الإختبارات	المتوسط الحسابي	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05		
التمرير	قبلي	5.50	3.00	1.73	دال		
	بعدي	7.00					
التصويب	قبلي	3.30	2.02		1.73	دال	
	بعدي	4.20					
المحاورة	قبلي	26.20	2.08			1.73	دال
	بعدي	28.20					
درجة الحرية ن = 18							

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه والتي تبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستودنت للمجموعة التجريبية في اختبارات (التمرير، التصويب و المحاورة)، نلاحظ أن قيم ت-المحسوبة قدرت بـ 3.00 ، و 2.02 و 2.08 لاختبارات (التمرير، التصويب و المحاورة) على التوالي وهي كلها قيم أعلى من قيمة ت-الجدولية المقدره بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n=18$ ، وهذا يدل على وجود فروق إحصائية بين الاختبارات القبليه و البعدية لمهارات التمرير، التصويب و المحاورة لصالح الاختبارات القبليه.

الشكل رقم (09): يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليه و البعدية لبعض المهارات الأساسية لدى المجموعة الضابطة



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

بينت نتائج الدول رقم (02) عن عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة لمهارة التمير، فيما أسفرت نتائج الجدول رقم (05) عن وجود فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمهارة التمير، و هذا يدل على أثر البرنامج التدريبي في تنمية مهارة التمير لدى لاعبات كرة السلة من فئة (18-22) سنة، وتشابهن هاته النتيجة المتول إليها مع ما توصل إليه عبد اللطيف شنيبي والهواري خويلدي في دراسته بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية صفة الدقة في التمير والاستقبال لدى ناشئي كرة السلة"، 2013، وبالتالي فإن الفرضية الجزئية الأولى للدراسة.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

بينت نتائج الدول رقم (03) عن عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة لمهارة التصويب، بيد أن نتائج الجدول رقم (06) بينت عن وجود فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمهارة التصويب، وهذا يدل على أثر البرنامج التدريبي في تنمية مهارة التمير لدى لاعبات كرة السلة من فئة (18-22) سنة، وهو ما نفس ما توصلت إليه دراسة بن رقية عابد بعنوان: "أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مهارة التصويب الأمامي وتطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة"، (2018)، ومنه نستنتج أن الفرضية الجزئية الثانية صحيحة.

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

بينت نتائج الدول رقم (04) عن عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة لمهارة التصويب، وعلى العكس حيث أفرزت نتائج الجدول رقم (07) بينت عن وجود فروق بين المجموعة الضابطة

والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمهارة المحاورة، و هذا يدل على فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارة المحاورة لدى لاعبات كرة السلة من فئة (18-22) سنة، وتطابقت هذه النتيجة المتوصل إليها مع نتائج دراسة دراسة بزبز أحمد سفيان أحمد بعنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة"، 2018. وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة.

2-2-4. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (08) نلاحظ أن نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستودنت للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعديّة لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التمرير، التصويب، المحاورة)، دلت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي وكانت هذه المجموع تحت إشراف المدرب ولم تخضع للبرنامج التدريبي المعد من قبل الطالبتان الباحثتان، فيما بينت نتائج الجدول رقم (09)، عن وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبارات البعديّة، هذه المجموعة التي نفذت لبرنامج التدريبي المعد من قبل الطالبتان الباحثتان إضافة إلى التدريبات العادية مع المدرب شهدت تحسنا في مهارات التمرير، التصويب والمحاورة، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على أثر البرنامج التدريبي المبني على أسس العلمية في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة السلة للفئة العمرية (18-22) سنة، ويقول يشير علاوي، (1994) إلى أن الوصول إلى المستويات العليا في الألعاب الرياضية المختلفة، يتطلب الاهتمام والتركيز على اللاعبين وإعدادهم إعدادا جيدا قائما على أسس علمية سليمة؛ وذلك من خلال بناء وتطبيق البرامج التدريبية السليمة والمناسبة للفئات العمرية. (علاوي م.، 1994)، وتطابقت هذه النتائج المتوصل إليها مع ما تم التوصل إليه في دراسة دراسة بن عراب هشام وعيش أمين (2016-2017) بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري لتطوير بعض المهارات التقنية (تصويب، تمرير، مراوغة) لدى أصاغر كرة السلة (13-15) سنة"، ومن هنا تثبتت صحة الفرضية العامة للدراسة.

2-3. الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية (التمرير، التصويب، المحاورة) في كرة السلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات بعض المهارات الأساسية (التمرير، التصويب، المحاورة) في كرة السلة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبارات البعدية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات بعض المهارات الأساسية (التمرير، التصويب، المحاورة) في كرة السلة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى المجموعة الضابطة.

2-4. الإقتراحات والتوصيات:

من خلال النتائج المتوصل، توصي الطالبتان الباحثتان بما يلي:

- ✓ ضرورة الاعتماد على بناء البرامج التدريبية بالاعتماد على المصادر العلمية.
- ✓ الحرص على مراعاة التمارين المعتمدة في البرنامج التدريبية لخصائص المرحلة العمرية.
- ✓ ضرورة قيام المدربين بترصفات وملتقيات خاصة بكل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي.

قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

• المراجع باللغة العربية

1. البيك, ع. ا. (2009). الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات), طرق و أساليب التدريب لتنمية وتطور القدرات الهوائية واللاهوائية. الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
2. الحملي, ح. ع. (2002). برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال الإرسال للاعبي الكرة الطائرة رسالة ماجستير. مصر: جامعة الزقازيق.
3. الخولي, م. ا. (1990). أسس بناء البرامج التربوية الرياضية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
4. الرقاد, م. ر. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. القاهرة، مصر: دار السعادة للفكر العربي .
5. الشاطي, ح. ع. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
6. النمكي, ع. ا. (1997). تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم. القاهرة، مصر: مركز الكتاب والنشر.
7. جاسم, خ. ن. (2014). أساسيات لعبة كرة السلة. بغداد، العراق: الذاكرة للنشر و التوزيع، ط1.
8. جمال, ز. م. (2004). تعليم ناشئي كرة السلة. القاهرة: دار الفكر العربي.
9. حساني, م. أ. (2016-2017). أثر برنامج تدريبي مقترح بالطريقة التكرارية على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة. أم البواقي: جامعة العربي بن مهيدي.
10. حسانين, م. م. (2010). الحدي في كرة السلة - الأسس العلمية والتطبيقية. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. حماد, م. إ. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الاول. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
12. رابح تركي. (1990). أصول التربية والتعلم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

13. زيد, د. ز. (2014). التعلم التعاوني لاكتساب المهارات الحركية لكرة السلة. الإسكندرية، مصر: مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
14. سالم, م. (1991). مع كرة السلة. بيروت: مؤسسة المعارف.
15. سلامة, م. ع. (s.d.). أسس كرة السلة النظرية والتطبيقية.
16. عبده, ح. ا. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. القاهرة: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
17. عبده, م. أ. (1980). كرة السلة الحديثة. القاهرة: دار المعارف.
18. عراب, ع. أ. (2017/2016). أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري لتطوير بعض امهارات التقنية (تصويب، تمرير، مراوغة) لدى أصاغر كرة السلة. أم البواقي: جامعة العربي بن مهيدي.
19. علاوي, م. (1994). علم التدريب الرياضي ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.
20. علي, ع. ع. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
21. فوزي, أ. أ. (2004). كرة السلة للناشئين ط1. الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
22. محمود حنفي مختار. (1994). كرة القدم للناشئين. القاهرة ، مصر.
23. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.
24. معمر, أ. (2012). تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم دون 12 سنة. مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الخامس .
25. معوض, ح. س. (1997). تدريب كرة السلة. دار الفكر العربي.
26. معوض, ح. س. (2008). كرة السلة للجميع، ط7. القاهرة: دار الفكر العربي.

27. نزار مجيد الطالب. محمد السمراي. (1980). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية. جامعة الموصل. بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.

28. إسماعيل, ح. ع. (s.d). الأساسية المهارة والخطية الهجومية في كرة السلة.

• المراجع باللغة الأجنبية:

1. B. CHAREF. (2001). :Les leçons de ce 2000: Le jeu offensive modern. DELY BRAHIM –ALGER: INFS/STS- DELY BRAHIM.
2. Bernard, T. (1990). préparation et entraînement du footballeur. paris: EDITION AMPHORA.
3. Horsky, K. e. (1986). entraînement de football – . Belgique : EDITION BROODCOORENS.
4. Lefrère, N. (2013). les Fondamentaux du Basket descU10 aux U20. Paris, France: ed @mphora.
5. Martin, h. D. (1993). L éducation physique et sportives. Alger: office des publication universitaire.
6. Morgan Wootten, D. G. (2003). coaching basket-ball successfully. Auckland, USA: Human Kinetics, 2nd éd.
7. Nix, C. (2000). Skills, Drills and Stratégies for Basketball. USA, Arizona: Holcomb Hathaway, Publishers.
8. Nix, Charlie. (2000). Skills, Drills and Stratégies for Basketball,. USA, Arizona: Holcomb Hathaway, Publishers.

الملاحقة


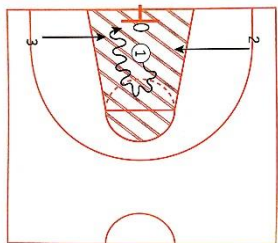
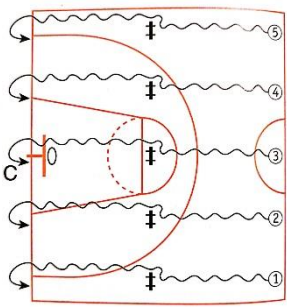
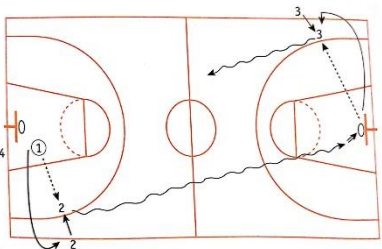

النادي: فريق كرة السلة للفتيات لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم

الوحدة رقم: 01

الهدف: تحسين مهارة المحاورة

الفئة العمرية: 18-22 سنة

الأدوات المستعملة: نصف ملعب كرة السلة، كرات، أقماع، صافرة

التمرين	الوقت	التكرار	الراحة	الرسم البياني
الوقوف في خط مستقيم، لشرح التمارين وأهداف الحصص، القيام بجري خفيف ثم بعض تمارين الإحماء لتهيئة اللاعبين للقيام بالتمارين.	10د	/	/	
التمرين 01: من 0 إلى 10 ثا، تلعب اللاعبة 1 ضد اللاعبة 2، التي تحاول أخذ الكرة، من 10 إلى 20 ثا، تلعب اللاعبة 1 ضد اثنتين من المنافسات، اللاعبتين 2 و 3، اللتان تنظمان أنفسهن لاختطاف على الكرة.	15د	3	3د	
التمرين 02: تبدأ اللاعبات بالمراوغة عند الإشارة، وتشير الطالبة الباحثة إلى اليسار أو اليمين، وتغير اللاعبة اليد المحددة مسبقاً أمام الدمية، وينطبق الشيء نفسه على العودة	15د	3	3د	
التمرين 03: تقوم اللاعبة 1 بأداء كرة مرتدة متنوعة بتمريرة تشتيت للاعبة 2 التي تقدم نفسها بزاوية 45 درجة على الجناح، وتواصل اللاعبة 2 الركض المزاوغ نحو السلة الأخرى لتنجح في تسديدة جارية بيده اليمنى، وتستعيد اللاعبة 2 كرتها لتمرير الكرة إلى اللاعبة 3 التي تواصل نفس التمرين، تمسك اللاعب 4 الكرة لمواصلة التمرين.	15د	3	3د	
جري خفيف، ثم المشي حول الملعب. القيام ببعض تمارين الإطالة للعودة إلى الحالة الطبيعية.	10د	/	/	

الوحدة رقم: 02


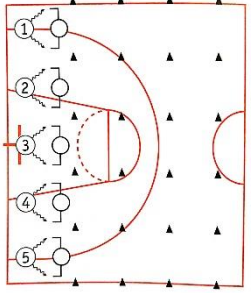
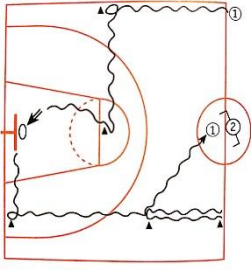
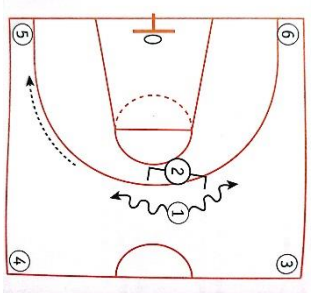

النادي: فريق كرة السلة للفتيات لجامعة عبد الحميد بن باديس

بمستغانم

الفئة العمرية: 18-22 سنة

الهدف: تحسين مهارة المحاورة

الأدوات المستعملة: نصف ملعب كرة السلة، كرات، أقماع، صافرة

التمرين	الوقت	الأجزاء	الوقت	الرسم البياني
الوقوف في خط مستقيم، لشرح التمارين وأهداف الحصص، القيام بجري خفيف ثم بعض تمارين الإحماء لتهيئة اللاعبين للقيام بالتمارين.	10د	/	/	
التمرين 01: عند الإشارة تتقدم المهاجمات عن طريق المحاورة ضد مدافعيهن أثناء لعب عبر الفراغات لتثبيت المدافعات، هدف المدافعات هو غلق الفراغات قدر الإمكان. لتأخير الهجمات.	15د	3	3د	
التمرين 02: تتقدم اللاعبة 1 بخطى ثابتة نحو القمع الأول حيث تقوم بمحاورة على ظهره، في القمع الثاني تغيير بسيط للأيدي ثم تسديدة، في القمع الثالث محور انعكاسي يتبعه مراوغة وهجمة مرتدة، في القمع الرابع، مراوغات خلفية نحو القمع الخامس، تنتهي الهجمة بحماية مراوغة تبلغ 10 ثانية للاعبة 2	15د	3	3د	
التمرين الثالث: لمدة 10 ثواني، تقوم اللاعبات الأربعة الخارجيات بمراوغات بسيطة ومختلفة، تأخذ اللاعبة 1 أكبر قدر ممكن من المعلومات من المراوغات الأربعة على الرغم من وجود المدافعة، مع انقضاء الوقت، تستجوب الطالبة اللاعبة 1 عن حركات المراوغين.	15د	3	3د	
جري خفيف، ثم المشي حول الملعب. القيام ببعض تمارين الإطالة للعودة إلى الحالة الطبيعية.	10د	/	/	

الوحدة التدريبية رقم: 03 النادي: فريق كرة السلة للفتيات لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم

الفئة العمرية: 18-22 سنة الهدف: تحسين مهارة التمرير


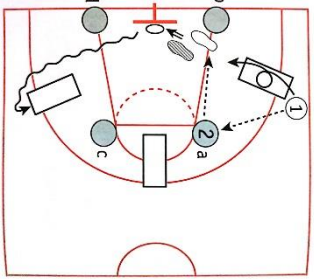
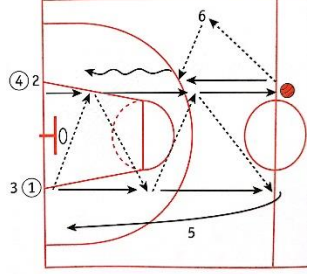
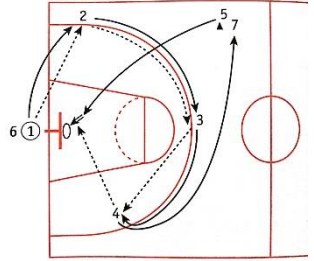

الأدوات المستعملة: نصف ملعب كرة السلة، كرات، أقمع، صافرة

التمرين	المدة	التكرار	المرحلة	الرسم البياني
الوقوف في خط مستقيم، لشرح التمارين وأهداف الحصة، القيام بجري خفيف ثم بعض تمارين الإحماء لتهيئة اللاعبين للقيام بالتمارين.	10د	/	/	
التمرين 1: تتحرك اللاعبة 1 نحو الرقم 4 لاستلام الكرة، وتعيد اللاعبة 1 الكرة إلى الرقم 4، ثم تتحرك نحو الرقم 5 أو 6، وتستلم الكرة، وتعيدها وتعود إلى الدائرة المركزية.	15د	3	3د	
التمرين 2: تتحرك اللاعبة 1 نحو P، وتستلم الكرة وتعيدها، بلمسة واحدة نحو P، التي تعطيها الكرة لتسديدة على الجري، ويتركض اللاعبة 1 نحو P، لتبادل الكرة، ثم نحو P، التي تنقل إليها الكرة، 1 تسدد الكرة وهي تجري وتعود إلى دائرة البداية.	15د	3	3د	
التمرين 3: تدور اللاعبة 1 حول القمع وتستلم الكرة من 3، وتمررها إلى 2 الذي تعيدها، وتسدد 1 أثناء الركض ثم تتجه نحو 2، وتواصل اللاعبة 3، بعد تمريرها، نفس المسار مثل 1، وتستلم اللاعبة 2 الكرة من 1، تعيدها إليها، تستعيد الكرة بعد التسديد، 2 تقرر الكرة نحو 3.	15د	3	3د	
جري خفيف، ثم المشي حول الملعب. القيام ببعض تمارين الإطالة للعودة إلى الحالة الطبيعية.	10د	/	/	

النادي: فريق كرة السلة للفتيات لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم

الوحدة التدريبية رقم: 04

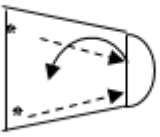
الفئة العمرية: 18-22 سنة
الهدف: تحسين مهارة التمرير
الأدوات المستعملة: نصف ملعب كرة السلة، كرات، أقماع، صافرة

الرسم البياني	الراحة	التكرار	المدة	التمارين	المرحلة التمهيدية
	/	/	10د	الوقوف في خط مستقيم، لشرح التمارين وأهداف الحصة، القيام بجري خفيف ثم بعض تمارين الإحماء لتهيئة اللاعبين للقيام بالتمارين.	
	3 د	3	15د	التمارين 1: تقوم اللاعب 1 بتمرير الكرة إلى 2، وتقوم بتدحرج للأمام على البساط، وتنهض وتمسك الكرة التي ألقته 2 لتسدد الكرة أثناء الركض. تستعيد اللاعب 1 الكرة، وتراوغ البساط التالي وتستمر مع اللاعب 2 التي تضع نفسها في أحد المواقع الأربعة (A. B. C. D) ... تتقدم اللاعبتان 1 و 2 بنفس الطريقة للبساط الثالث.	
	3 د	3	15د	التمارين 2: تقوم اللاعبتان 1 و 2 بتبادل الكرة مرتين حتى خط الوسط. تضع اللاعب 1 كرتها على الأرض وتنضم إلى خط الأساس لتغيير المكان، وتمسك اللاعب 2 بالكرة، وتمررها إلى 6 التي تعيدها، وتراوغان باتجاه خط الأساس، واللاعبتان 5 و 6 تتناوبان على التمرير. اللاعبتان 3 و 4 يضمنون الاستمرارية.	المرحلة الرئيسية
	3 د	3	15د	التمارين 3: تمرر اللاعب 1 إلى 2، وتتبع تمريرتها. ينتقل اللاعب 2 إلى اللاعب 3 وتستبدله. اللاعب 3 تمرر إلى 4، تنضم إلى 4 وتمرر الكرة إلى 5 ثم تتجه نحو القمع وتمرر خلف 3، اللاعب 5 تسدد الكرة أثناء الركض، تستعيد كرتها، وتمرر إلى 6...	
	/	/	10د	جري خفيف، ثم المشي حول الملعب. القيام ببعض تمارين الإطالة للعودة إلى الحالة الطبيعية.	المرحلة الختامية

الوحدة التدريبية رقم: 05 النادي: فريق كرة السلة للفتيات لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم

الفئة العمرية: 18-22 سنة الهدف: تحسين مهارة التصويب


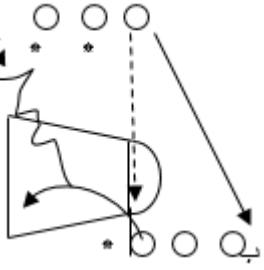

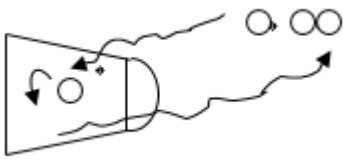
الأدوات المستعملة: نصف ملعب كرة السلة، كرات، أقماع، صافرة

المرحلة التمهيدية	التمرين	الوقت	التكرار	الجمعة	الرسم البياني
	الوقوف في خط مستقيم، لشرح التمارين وأهداف الحصة، القيام بجري خفيف ثم بعض تمارين الإحماء لتهيئة اللاعبين للقيام بالتمارين.	10د	/	/	
	التمرين 1: تقف اللاعبات في صف واحد عند قوس الرمية الحرة ومعهم كرات وتقف لاعبة واحد أسفل السلة بدون كرة تتقدم اللاعبة الأولى إلى خط الرمية الحرة وتصوب نحو السلة بينما تتابع اللاعبة الواقفة أسفل السلة الكرة ليتبادل اللاعبات مراكزهن وهكذا.	15د	3	3د	
	التمرين 2: تقف اللاعبات في صف واحد عند قوس الرمية الحرة وتقف لاعبتين أسفل السلة احدهن على جهة اليمين والأخرى على جهة اليسار ومعهم كرات تستلم اللاعبة الأولى من الصف الكرات من اللاعبتين أسفل السلة بالتعاقب ليصوبن مرتين بعدها يتم تغيير المراكز وهكذا بقية اللاعبات.	15د	3	3د	
	التمرين 3: تقف اللاعبات في صفين (أ، ب) عند قوس الرمية الحرة الصف (أ) على الجهة اليمنى بدون كرات، الصف (ب) من جهة اليسار ومعهم كرات وتقف لاعبة (1) أسفل السلة، تتقدم اللاعبة الأولى من (أ) لاستلام مناولة من اللاعبة في الصف (ب) لتصوب من خط الرمية الحرة تتابع اللاعبة (1) الكرة لتتقف خلف الصف (ب) ولاعبة (ب) خلف الصف (أ) واللاعبة المهدفة تأخذ مكان اللاعبة (1) وهكذا	15د	3	3د	
المرحلة الختامية	جري خفيف، ثم المشي حول الملعب. القيام ببعض تمارين الإطالة للعودة إلى الحالة الطبيعية.	10د	/	/	

الوحدة التدريبية رقم: 06 النادي: فريق كرة السلة للفتيات لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم
 الفئة العمرية: 18-22 سنة الهدف: تحسين مهارتي مهارة والتسديد
 الأدوات المستعملة: نصف ملعب كرة السلة، كرات، أقماع، صافرة

المرحلة التمهيدية	التمرين	عدد اللاعبين	عدد الدقائق	الرسم البياني
	الوقوف في خط مستقيم، لشرح التمارين وأهداف الحصة، القيام بجري خفيف ثم بعض تمارين الإحماء لتهيئة اللاعبين للقيام بالتمارين.	/	10د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: تقف اللاعبات في صفين (أ، ب) عند قوس الرمية الحرة بدون كرات، (ب) خلف الخط النهائي للملعب ومعهن كرات تتقدم اللاعبات من (أ) إلى خط الرمية الحرة لتستلم مناولة مرتدة من اللاعبات في (ب) لتصوب نحو السلة وتتابع الكرة لتقف خلف (ب) ولاعبة (ب) خلف (أ).	3	15د	
	التمرين 2: تقف اللاعبات في صفين (أ، ب) عند الجانب الأيسر من خط الرمية الحرة بدون كرات، (ب) خلف الخط النهائي للملعب ومعهن كرات يتمرر اللاعبات في الصف (ب) الكرة مناولة صدرية إلى اللاعبات في الصف (أ) لتصوب من القفز ثم تتابع الكرة وتقف خلف (ب) ولاعبة (ب) خلف الصف (أ) وهكذا بقية اللاعبات.	3	15د	
	التمرين 3: تقف اللاعبات في صف واحد خلف الخط النهائي للملعب ومعهن كرات يوضع كرسي أو شاخص على قوس الرمية الحرة وتوضع علامة عند الزاوية اليسرى من خط الرمية الحرة وتقف لاعبة أسفل السلة بدون كرة تنطلق اللاعبات الأولى من الصف بالمحاورة نحو الكرسي وتقوم بالدوران حوله ثم تصوب من العلامة الموضوعة تتابع اللاعبات أسفل السلة الكرة ليقف في نهاية الصف بينما اللاعبات المهدفات يأخذ مكانها وهكذا بقية اللاعبات.	3	15د	
المرحلة الختامية	جري خفيف، ثم المشي حول الملعب. القيام ببعض تمارين الإطالة للعودة إلى الحالة الطبيعية.	/	10د	

الوحدة التدريبية رقم: 07 النادي: فريق كرة السلة للفتيات لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم
 الفئة العمرية: 18-22 سنة الهدف: تحسين مهارة التصويب
 الأدوات المستعملة: نصف ملعب كرة السلة، كرات، أقماع، صافرة

المرحلة التمهيدية	التمرارين	المدة	التكرار	الراحة	الرسم البياني
	الوقوف في خط مستقيم، لشرح التمارين وأهداف الحصة، القيام بجري خفيف ثم بعض تمارين الإحماء لتهيئة اللاعبين للقيام بالتمارين.	10د	/	/	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: تقف اللاعبات في صفين (أ, ب) عند الحافة الجانبية للملعب معهن كرات, (ب) على الجانب الأيسر من خط الرمية الحرة بدون كرات وتوضع علامة عند الزاوية اليسرى من خط الرمية الحرة تتقدم اللاعب من (ب) لتستلم مناوله من فوق الرأس من لاعبة (أ) لتصوب من القفز ثم تتابع الكرة لتقف خلف الصف (أ) ولاعبة (أ) بعد أداء المناولة تقف خلف الصف (ب) وهكذا بقية اللاعبات.	15د	3	3د	
	التمرين 2: تقف اللاعبات في صف واحد عند منتصف الملعب في الجهة اليسرى ومعهن كرات وتقف لاعبة واحدة أسفل السلة بدون كرة وتوضع علامة عند الجهة اليسرى من خط الرمية الحرة تتقدم اللاعب الأولى من الصف بالمحاورة وعند الوصول إلى العلامة المخصصة تصوب من القفز تتابع اللاعب أسفل السلة الكرة وتقف في نهاية الصف بينما تأخذ مكانها اللاعب المهدفة وهكذا.	15د	3	3د	
	التمرين 3: تقف اللاعبات في صف واحد عند خط المنتصف في الجهة اليمنى ومعهن كرات يقطع اللاعب الأولى نحو السلة لتهدف تهديفاً "سلمياً" ثم تتابع الكرة وتقف في نهاية الصف وهكذا بقية اللاعبات.	15د	3	3د	
المرحلة الختامية	جري خفيف، ثم المشي حول الملعب. القيام ببعض تمارين الإطالة للعودة إلى الحالة الطبيعية.	10د	/	/	

الوحدة التدريبية رقم: 08 النادي: فريق كرة السلة للفتيات لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم
 الفئة العمرية: 18-22 سنة الهدف: تحسين مهارة التصويب
 الأدوات المستعملة: نصف ملعب كرة السلة، كرات، أقماع، صافرة

المرحلة التمهيدية	التمارين	المدة	التكرار	الراحة	الرسم البياني
	الوقوف في خط مستقيم، لشرح التمارين وأهداف الحصة، القيام بجري خفيف ثم بعض تمارين الإحماء لتهيئة اللاعبين للقيام بالتمارين.	10د	/	/	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: تقف اللاعبات في صفين (أ,ب) (أ) عند منتصف الملعب في الجهة اليمنى من السلة بدون كرات أما (ب) تقف إلى الجانب الأيسر من السلة معهن كرات تتقدم لاعبة الأولى من (أ) لتستلم مناولة صدرية من لاعبة (ب) تقوم بطبقة الكرة ثم تهدف تهديفا "سلميا" ثم يتابع الكرة لتقف خلف الصف (ب) ولاعبة (ب) تقف خلف الصف (أ) وهكذا بقية اللاعبات.	15د	3	3د	
	التمرين 2: تقف اللاعبات في صف واحد خلف الخط النهائي للملعب ومعهم كرات يوضع كرسي أو شاخص على قوس الرمية الحرة يبدأ اللاعب الأول من الصف بالحاورة بالكرة والدوران حول الكرسي ثم يقطع نحو جهة اليمين من السلة ليهدف من الحركة السلمية ثم يتابع الكرة وهكذا بقية اللاعبات.	15د	3	3د	
	التمرين 3: تقف اللاعبات في صفين (أ,ب) بدون كرات (أ) عند منتصف الملعب (ب) أسفل السلة في جهة اليسار, تتخذ لاعبة (1) مكانها عند الحد النهائي للملعب في جهة اليمين ومعاكرة تمررها إلى لاعبة (3) الواقفة في الصف (أ) التي تقطع نحو السلة لأداء التصويب السلمي, تتحرك لاعبة (2) الواقفة في الصف (ب) لجمع الكرة المرتدة ثم تأخذ مكان لاعبة (1) التي تنتقل لتقف خلف الصف (أ) أما لاعبة المهذفة فتقف خلف الصف (ب) وهكذا بقية اللاعبات.	15د	3	3د	
المرحلة الختامية	جري خفيف، ثم المشي حول الملعب. القيام ببعض تمارين الإطالة للعودة إلى الحالة الطبيعية.	10د	/	/	


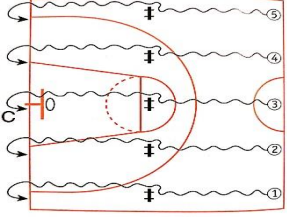
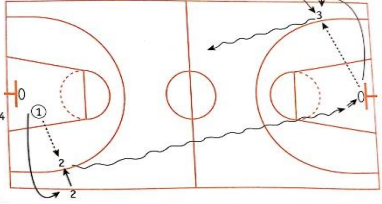
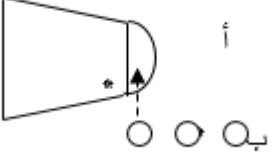
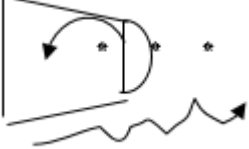
النادي: فريق كرة السلة للفتيات لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم

الوحدة التدريبية رقم: 09

الهدف: تحسين مهارتي المحاوره والتصويب

الفئة العمرية: 18-22 سنة

الأدوات المستعملة: نصف ملعب كرة السلة، كرات، أقمع، صافرة

المرحلة التمهيدية	التمرين	الوقت	التكرار	الرائج	الرسم البياني
	الوقوف في خط مستقيم، لشرح التمارين وأهداف الحصة، القيام بجري خفيف ثم بعض تمارين الإحماء لتهيئة اللاعبين للقيام بالتمارين.	10د	/	/	
	التمرين 01: من 0 إلى 10 ثا، تلعب اللاعبة 1 ضد اللاعبة 2، التي تحاول أخذ الكرة، من 10 إلى 20 ثا، تلعب اللاعبة 1 ضد اثنتين من المنافسات، اللاعبتين 2 و 3، اللتان تنظمان أنفسهن لاختطاف على الكرة.	15د	3	3د	
	التمرين 02: تبدأ اللاعبات بالمراوغة عند الإشارة، وتشير الطالبة الباحثة إلى اليسار أو اليمين، وتغير اللاعبة اليد المحددة مسبقاً أمام الدمية، وينطبق الشيء نفسه على العودة	15د	3	3د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 3: تقف اللاعبات في صفين (أ،ب) عند قوس الرمية الحرة الصف (أ) على الجهة اليمنى بدون كرات، الصف (ب) من جهة اليسار ومعهم كرات وتقف لاعبة (1) أسفل السلة، تتقدم اللاعبة الأولى من (أ) لاستلام مناوله من اللاعبة في الصف (ب) لتصوب من خط الرمية الحرة تتابع اللاعبة (1) الكرة لتتقف خلف الصف (ب) ولاعبة (ب) خلف الصف (أ) واللاعبة المهدفة تأخذ مكان اللاعبة (1) وهكذا	15د	3	3د	
	التمرين 04: تقف اللاعبات في صف واحد عند قوس الرمية الحرة ومعهم كرات وتقف لاعبة واحد أسفل السلة بدون كرة تتقدم اللاعبة الأولى إلى خط الرمية الحرة وتصوب نحو السلة بينما تتابع اللاعبة الواقفة أسفل السلة الكرة ليتبادل اللاعبات مراكزهن وهكذا.				
المرحلة الختامية	جري خفيف، ثم المشي حول الملعب. القيام ببعض تمارين الإطالة للعودة إلى الحالة الطبيعية.	10د	/	/	

الوحدة التدريبية رقم: 10 النادي: فريق كرة السلة للفتيات لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم
 الفئة العمرية: 18-22 سنة الهدف: تحسين مهارتي المحاوره والتصويب
 الأدوات المستعملة: نصف ملعب كرة السلة، كرات، أقماع، صافرة


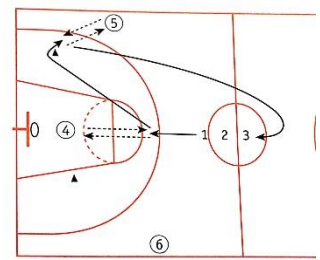
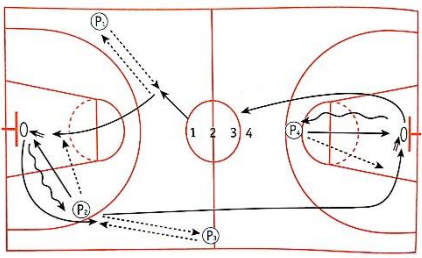



المرحلة التمهيدية	التمرين	الوقت	التكرار	الوقت	الرسم البياني
	الوقوف في خط مستقيم، لشرح التمارين وأهداف الحصه، القيام بجري خفيف ثم بعض تمارين الإحماء لتهيئة اللاعبين للقيام بالتمارين.	10د	/	/	
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: عند الإشارة تتقدم المهاجمات عن طريق المحاوره ضد مدافعيهن أثناء لعب عبر الفراغات لتثبيت المدافعات، هدف المدافعات هو غلق الفراغات قدر الإمكان. لتأخير الهجمات.	15د	3	3د	
	التمرين 02: تتقدم اللاعبة 1 بخطى ثابتة نحو القمع الأول حيث تقوم بمحاوره على ظهره، في القمع الثاني تغيير بسيط للأيدي ثم تسديدة، في القمع الثالث محور انعكاسي يتبعه مراوغة وهجمة مرتدة، في القمع الرابع، مراوغات خلفية نحو القمع الخامس، تنتهي الهجمة بحماية مراوغة تبلغ 10 ثانية للاعبة 2	15د	3	3د	
	التمرين 03: تقف اللاعبات في صفين (أ، ب) (أ) عند الجانب الأيسر من خط الرمية الحرة بدون كرات، (ب) خلف الخط النهائي للملعب ومعهن كرات يتمرر اللاعبة في الصف (ب) الكرة مناوله صدرية إلى اللاعبة في الصف (أ) لتصوب من القفز ثم تتابع الكرة وتقف خلف (ب) ولاعبة (ب) خلف الصف (أ) وهكذا بقية اللاعبات.	15د	3	3د	
	التمرين 04: تقف اللاعبات في صف واحد خلف الخط النهائي للملعب ومعهن كرات يوضع كرسي أو شاخص على قوس الرمية الحرة وتوضع علامة عند الزاوية اليسرى من خط الرمية الحرة وتقف لاعبة أسفل السلة بدون كرة تنطلق اللاعبة الأولى من الصف بالمحاوره نحو الكرسي وتقوم بالدوران حوله ثم تصوب من العلامة الموضوعة تتابع اللاعبة أسفل السلة الكرة ليقف في نهاية الصف بينما اللاعبة المهدفه يأخذ مكانها وهكذا بقية اللاعبات.	15د	3	3د	
المرحلة الختامية	جري خفيف، ثم المشي حول الملعب. القيام ببعض تمارين الإطالة للعودة إلى الحالة الطبيعية.	10د	/	/	

الوحدة التدريبية رقم: 11 النادي: فريق كرة السلة للفتيات لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم
 الفئة العمرية: 18-22 سنة الهدف: تحسين مهارتي التمرير والتصويب
 الأدوات المستعملة: نصف ملعب كرة السلة، كرات، أقماع، صافرة


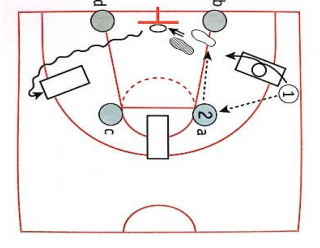
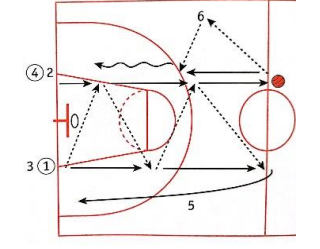
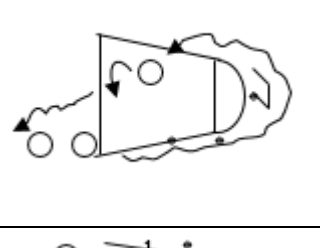
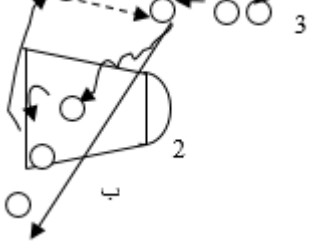
المرحلة التمهيدية

المرحلة الرئيسية

المرحلة الختامية

التمرين	الوقت	التكرار	الراحة	الرسم البياني
الوقوف في خط مستقيم، لشرح التمارين وأهداف الحصص، القيام بجري خفيف ثم بعض تمارين الإحماء لتهيئة اللاعبين للقيام بالتمارين.	10د	/	/	
التمرين 1: تتحرك اللاعب 1 نحو الرقم 4 لاستلام الكرة، وتعيد اللاعب 1 الكرة إلى الرقم 4، ثم تتحرك نحو الرقم 5 أو 6، وتستلم الكرة، وتعيدها وتعود إلى الدائرة المركزية.	15د	3	3د	
التمرين 2: تتحرك اللاعب 1 نحو P، وتستلم الكرة وتعيدها، بلمسة واحدة نحو P، التي تعطيها الكرة لتسددة على الجري، ويتركض اللاعب 1 نحو P، لتبادل الكرة، ثم نحو P، التي تنقل إليها الكرة، 1 تسدد الكرة وهي تجري وتعود إلى دائرة البداية.	15د	3	3د	
التمرين 03: تقف اللاعبات في صف واحد عند منتصف الملعب في الجهة اليسرى ومعهن كرات وتقف لاعبة واحدة أسفل السلة بدون كرة توضع علامة عند الجهة اليسرى من خط الرمية الحرة تتقدم اللاعب الأولى من الصف بالمحاورة وعند الوصول إلى العلامة المخصصة تصوب من القفز تتابع اللاعب أسفل السلة الكرة وتقف في نهاية الصف بينما تأخذ مكانها اللاعب المهدفة وهكذا.	15د	3	3د	
التمرين 04: تقف اللاعبات في صف واحد عند خط المنتصف في الجهة اليمنى ومعهن كرات يقطع اللاعب الأولى نحو السلة لتهدف "سليماً" ثم تتابع الكرة وتقف في نهاية الصف وهكذا بقية اللاعبات.	15د	3	3د	
جري خفيف، ثم المشي حول الملعب. القيام ببعض تمارين الإطالة للعودة إلى الحالة الطبيعية.	10د	/	/	

الوحدة التدريبية رقم: 12 النادي: فريق كرة السلة للفتيات لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم
 الفئة العمرية: 18-22 سنة الهدف: تحسين مهارتي التمرير والتصويب
 الأدوات المستعملة: نصف ملعب كرة السلة، كرات، أقماع، صافرة

التمرين	الوقت	التكرار	الترتيب	الرسم البياني
المرحلة التمهيدية:	10د	/	/	
المرحلة الرئيسية:	15د	3	3د	
	15د	3	3د	
	15د	3	3د	
	15د	3	3د	
المرحلة الختامية:	10د	/	/	