

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس — مستغانم —

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي

إنعكاسات الألعاب الصغيرة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة
السلة لدى أصاغر ما بين 12-15 سنة .

دراسة ميدانية أجريت على فريق أمل المشرية و أفاق العين الصفراء

إشراف:

-د/بلكيش قادة

إعداد الطالب

- حتيت ياسر

السنة الجامعية: 2016/2015

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي هذا العمل المتواضع و الذي أنجز بعون الله و قدرته.

إلى التي ربنتني صغيرا إلى التي ساعدتني كبيرا

إلى قرة عيني أمي إلى التي تفرج همي

إلى أبي الحبيب أطال الله في عمره

إلى إخوتي الأعزاء الكرام الأوفياء

إلى جميع الأصدقاء و الأحباب الذين عرفتهم في حياتي

إلى جميع طلبة العلم الذين سهروا الليالي من أجل المعرفة و الوصول إلى الحقيقة.

ياسر

شكر و تقدير

صاحب أول من نشكر النعم المتكاثرة والأفضال المتواترة، الذي أحاطنا بعنايته وأحاطنا بتوفيقه ورعايته،

ولولا منه وكرمه سبحانه وتعالى ما كان هذا العمل ليخرج إلى الوجود، فله عز وجل الحمد والثناء الجميل

وله الشكر أوله وآخره.

ونشكر من عباده الذين سخرهم لتوفيقنا حضرة المشرف الدكتور المحترم "بلكيش قادة" الذي كان

ماسكا بيدي، إذ لم ييخل عليا بجهد أو وقت.

ثم نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد من أساتذة و طلبة لإتمام هذا العمل .

ملخص البحث

" إنعكاسات الألعاب الصغيرة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لأصغر ما بين 12-15 سنة "

وهدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية الألعاب الصغيرة في تحسين بعض المهارات الأساسية لعينة البحث ولقد افترض الطالب أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابي في تحسين مهارات التمرير و الإستقبال و التصويب و التنطيط ، و بعد الدراسة الاستطلاعية ، و تحديد مجتمع الأصل للدراسة و الذي يشمل عينة أصغر كرة السلة ما بين 12-15 سنة لفريق نادي الأمل طبق عليهم (المنهج التجريبي) ، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية و توزيعها إلى مجموعتين مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية و نظم 11 لاعب ، قمة بإجراء اختبارين قبلي و بعدي بينهما مدة تطبيق البرنامج المقترح و المقدرة بحوالي شهر و بعد جمع نتائج الاختبارين القبلي و البعدي تمت المعالجة الإحصائية والتي إستخدمة فيها المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و "ت" ستودنت و إجراء مقارنة بين العينتين الضابطة و التجريبية و من خلالها توصل الطالب الى وجود فروق دالة إحصاءيا بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية. كما كان للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية مقارنة بين العينتين الضابطة والتجريبية

كما يوصي الطالب بضرورة الاهتمام تطبيق الألعاب الصغيرة ، و هذا من اجل التحسين المهاري للاعبين.

(ABSTRACT)

The impact of small games to improve some basic skills for basketball for cubs between 12-15 years old

The objective of this research is know if there are effect of small games to improve some basic skills for simple of research and the student suggest that the training program has a positive impact to improve some skills pass and reception and dribble and shoot

The research simple which consist the basketball cubs between 12-15 years old for team club Amel mecheria used the experimental method and distributed evenly between the two groups the experimental group with 11 players and control group with pre and post tests the program takes a month and after data collection of pre and post tests and statistically treated using the arithmetic mean and standard deviation, and t-test for samples associated with, and the t-test for independent samples.

And the student reach there are significant differences in favor of the Post test for the experimental group and the suggest program has a good impact to improve some basic skills for two simples the experimental and control group

Finally the student recommend to integrate small games to improve basic skills for players

قائمة الجداول والأعمدة البيانية

1- قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الجدول يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة	54
02	الجدول يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث	55
03	الجدول يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 20	56
04	الجدول يوضح أهداف البرنامج التدريب	68
05	الجدول يوضح النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لإختبار التصويب من الثبات	76
06	الجدول يوضح النتائج الإحصائية في الإختبار اقبلي لإختبار التمير و الإستقبال	78
07	الجدول يوضح النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لإختبار التنطيط التنطيط	80
08	الجدول يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار التصويب من الثبات	82
09	الجدول يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار التمير و الإستقبال	84
10	الجدول يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار التنطيط	86

2- قائمة الرسومات:

الصفحة	العنوان	الرقم
25	شكل مهارة إستلام الكرة	01
26	شكل مهارة التمريرة الصدرية	02
28	شكل التميرير فوق الكتف	03
32	شكل مسكة الكرة قبل التصويب	04
33	شكل التنشين	05
34	شكل يمثل التصويب من الثبات	06
35	شكل يمثل التصويبة السلمية	07
38	شكل يمثل التصويب من القفز	08
40	شكل يمثل المحاورة (تنطيط الكرة)	09
41	شكل يمثل مهارة التنطيط	10
60	الشكل يمثل إختبار حائط الإرتداد في بطارية ليستون	11
61	الشكل يمثل إختبار التصويب من الثبات	12
62	الشكل يمثل إختبار المحاورة	13
66	الشكل يمثل مكونات البرنامج التدريبي	14

3- قائمة الأشكال البيانية:

77	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار القبلي (في التصويب).	01
79	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار القبلي (في التمرير و الإستقبال).	02
81	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار القبلي (في التنطيط).	03
83	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (في التصويب من الثبات) في المجموعتين التجريبية و الضابطة.	04
85	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (في التمرير و الإستقبال) في المجموعتين التجريبية و الضابطة.	05
87	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (في التنطيط) في المجموعتين التجريبية و الضابطة.	06

محتوى البحث

رقم الصفحة	الموضوع
ج.....	إهداء.....
د.....	شكر وتقدير.....
	ملخص البحث
ط.....	قائمة الجداول.....
ي.....	قائمة الأشكال.....

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

02.....	1مقدمة البحث.....
03.....	2مشكلة البحث.....
04.....	3أهداف البحث.....
04.....	4الفرضيات.....
04.....	5أهمية البحث.....
04.....	6مصطلحات البحث.....
06.....	7الدراسات المشابهة.....
11.....	8 التعليق على الدراسات السابقة.....
12.....	9 نقد الدراسات السابقة.....

الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

- 1-1-1- تعريف اللعب.....16
- 2-1- تعريف الألعاب الصغيرة.....16
- 1-2-1 أهداف الألعاب الصغيرة.....17
- 2-2-1 مميزات الألعاب الصغيرة.....18
- 3-2-1 علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية.....18
- 4-2-1 مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة.....19
- 5-2-1 تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة.....20
- 6-2-1 كيفية اختيار الألعاب الصغيرة.....21
- 7-2-1 الأدوات المستعملة والعناية بها.....21
- 22.....خلاصة

الفصل الثاني:

المهارات الأساسية في كرة السلة و الصنف العمرية (12-15) سنة

- 24.....تمهيد
- 24.....1-2- مهارة إستلام الكرة.
- 24.....1-2-2 1 كيفية استلام الكرة.

- 24.....أنواع الإستلام 2-1-2-2
- 25.....أهم الأخطاء الشائعة 3-1-2-2
- 25.....مهارة التمرير 2-2-2
- 26.....التمريرة الصدرية باليدين 1-2-2-2
- 26.....أهم نقاط التدريب في طريقة الأداء 1-1-2-2-2
- 26.....أهم الأخطاء الشائعة 2-1-2-2-2
- 26.....التمريرة المرتدة 2-2-2-2
- 27.....أهم نقاط التدريب في طريقة الأداء 1-2-2-2-2
- 27.....أهم الأخطاء الشائعة 2-2-2-2-2
- 27.....التمريرة باليدين من أعلى الرأس 3-2-2
- 27.....أهم نقاط التدريب في طريقة الأداء 1-3-2-2
- 27.....أهم الأخطاء الشائعة 2-3-2-2
- 28.....تمريرة الكتف 4-2-2
- 28.....أهم نقاط التدريب في طريقة الأداء 1-4-2-2
- 28.....أهم الأخطاء الشائعة 2-4-2-2
- 30.....مهارة التصويب 3-2-2
- 32.....الجوانب الفنية لمهارة التصويب 1-3-2-2
- 32.....الرؤية الجيدة 1-1-3-2
- 32.....الوضع الجيد والسليم لليدين 2-1-3-2

- 32.....التتشين 3-1-3-2
- 33.....التركيز 4-1-3-2
- 33.....الإسترخاء 5-1-3-2
- 34.....الثقة 6-1-3-2
- 34.....2-3-2 الأنواع الأساسية للتصويب
- 34.....3-3-2 التصويب من الثبات
- 34.....1-3-3-2 أهم نقاط التدريب في طريقة الأداء
- 35.....2-3-3-2 أهم الأخطاء الشائعة
- 35.....4-3-2 التصويبة السلمية
- 35.....1-4-3-2 أهم نقاط التدريب في طريقة الأداء
- 36.....2-4-3-2 أهم الأخطاء الشائعة
- 36.....5-3-2 التصويب من القفز
- 36.....1-5-3-2 أهم نقاط التدريب على الأداء
- 38.....2-5-3-2 أهم الأخطاء الشائعة
- 38.....6-2-2 تصويبة الرمية الحرة
- 38.....1-6-2-2 أهم نقاط التدريب في طريقة الأداء
- 40.....4-2-2 مهارة التنطيط
- 40.....1-4-2-2 أهم النقاط التدريب في طريقة الأداء

40.....	2-4-2-2 أهم الأخطاء الشائعة
41.....	5-2 تعريف المرحلة العمرية (12-15)
42.....	6-2 خصائص المرحلة العمرية (12-15)
42.....	1-6-2 النمو العقلي
43.....	2-6-2 النمو الإنفعالي
44.....	3-6-2 النمو الجسمي
45.....	4-6-2 النمو الحركي
47.....	الخاتمة

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

51.....	مدخل الباب
---------	------------

الفصل الأول :

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

51.....	تمهيد
52.....	1-1 الدراسة الإستطلاعية
52.....	2-1-1 الأسس العلمية لإجراء الإختبار
52.....	1-2-1-1 ثبات الإختبار
53.....	2-2-1-1 صدق الإختبار

54.....	3-2-1-1 موضوعية الإختبار
54.....	2-1 الدراسة الأساسية
54.....	1-2-1 منهج البحث
55.....	2-2-1 مجتمع وعينة البحث
57.....	3-2-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
57.....	1-3-2-1 المتغير المستقل
57.....	2-3-2-1 المتغير التابع
57.....	3-3-2-1 المتغير المشوشة
57.....	4-2-1 مجالات البحث
57.....	1-4-2-1 المجال الزمني
58.....	2-4-2-1 المجال المكاني
58.....	3-4-2-1 المجال البشري
58.....	5-2-1 أدوات البحث
58.....	1-5-2-1 المصادر و المراجع
59.....	2-5-2-1 الإختبارات المهارية
59.....	1-2-5-2-1 الإختبار التمير و الإستقبال على الحائط
60.....	2-2-5-2-1 إختبار مهارة التصويب نحو السلة من الثبات
61.....	3-2-5-2-1 إختبار سرعة التنطيط

62تقويم الإختبارات 4-2-5-2-1
63الوسائل الإحصائية 6-2-1
64الوسائل البيداغوجية 7-2-1
64التجربة الرئيسية 8-2-1
64البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة وتمارين المهارة 1-8-2-1
65خطوات بناء البرنامج التدريبي 2-8-2-1
65تنفيذ البرنامج التدريبي 3-8-2-1
73صعوبات البحث 9-2-1
74الخلاصة

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج ومناقشتها

76عرض و مناقشة وتحليل نتائج الإختبارات القبالية و البعدية لعينتي البحث 1-2-1
76عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى 1-1-2
78إختبار التصويب من الثبات 1-1-1-2
79إختبار التمرير و الإستقبال 2-1-1-2
80إختبار التطيط 3-1-1-2
82عرض ومناقشة الفرضية الثانية 2-2
82إختبار التصويب من الثبات 1-2-2

84.....	2-2-2 إختبار التمرير و الإستقبال
86.....	3-2-2 إختبار التنطيط:
89.....	الإستنتاجات العامة
89.....	4-2- مناقشة الفرضيات في ضل الدراسات السابقة
89.....	1-4-2 مناقشة الفرضية الأولى
90.....	2-4-2 مناقشة الفرضية الثانية
90.....	3-4-2 مناقشة الفرضية العامة
92.....	خلاصة عامة
93.....	التوصيات

مصادر و مراجع

ملاحق

1- التعريف بالبحث :

1- مقدمة البحث:

لقد عرفت كرة السلة تطورا حديثا بدرجة كبيرة حيث حافظت على مكانتها كواحدة من أكثر الألعاب الجماعية انتشارا في جميع انحاء العالم. وعرفت اللعبة زيادة في إعداد الممارسين و المشاهدين ، كذلك الإهتمام الكبير الذي توليه وسائل الإعلام المختلفة ، لما تتميز به الرياضة من أداء مهاري فردي رفيع ، وكذلك اللياقة البدنية العالية التي تتميز بقدر كبير من الرشاقة و التوافق و السرعة و القوة وكذلك تتيح كرة السلة فرصا كبيرة للممارس كي يظهر قدراته الفردية الكامنة ، ومن جانب آخر فإن الأداء الجماعي المتناسق للفريق يضيف قدرا كبيرا من الشكل الفني الجماعي مما يعزز المكانة الكبيرة لهذه الرياضة الرائعة ، حيث تبين هذا التقدم المتزايد و المستمر وراءه دخول كرة السلة عالم الإحترافية الواسع الذي وفر الكثير من الإمكانيات من حيث الملاعب و الأدوات والتجهيزات الحديثة من ناحية ، و التطور الكبير في علم التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة السلة بصفة خاصة من ناحية أخرى، حيث أدرجت كرة السلة كواحدة من أهم مقررات المنهجية التربوية سواء بكافة مراحلها الدراسية أو في كليات و معاهد التربية البدنية و الرياضية حتى مراحل الدراسات العليا. وقد أدى ذلك إلى حدوث تطور علمي كبير لطرق التدريب المختلفة في كل من مجالات الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي و العقلي.

و بالحديث عن البرامج الجديدة يمكن هنا أن نأخذ بما اشارت إليه العديد من مراجع علم التدريب الحديثة هو أن وضع البرنامج على ضوء بناء منطقي للأهداف المرجوة ، والمقصود أن يقوم المدرب أولا بتحديد الهدف الرئيسي المطلوب ثم يقوم بتحليل هذا الهدف إلى مجموعة من الأهداف الذي يعتقد أنها سوف تؤدي بالضرورة إلى تحقيق

الهدف الرئيسي ، و المقصود هنا وضع هدف لكل جزء من البرنامج التدريبي وبمعنى أدق يجري وضع هدف أو مجموعة من الأهداف لبرنامج الإعداد المهاري مثلا وهكذا يشير الخبراء أنه من المنطقي أن يتم بناء أهداف البرنامج على شكل هرمي بحيث يأتي على قمة الهدف العام و الأساسي ويعقبه مجموعة من الأهداف الفرعية .

ومن هنا يتضح أن مهمة المدرب يجب أن تبدأ مبكرة بتقدير واقعي للمواقف مبني على دراسة.

2 مشكلة البحث :

تعتبر كرة السلة واحدة من الألعاب المهارية و التي يتطلب النجاح فيها على الإعتداد و الإهتمام بالمهارات الأساسية للعبة بنوعهما الهجومي و الدفاعي و معرفتها و إتقانها هي التي تساعد المدرب في تحقيق الأهداف و الإحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية و العملية وذلك للإرتفاع بالمستوى الفني و الذي يهدف إلى خدمة الفريق و الوصول إلى الهدف المنشود ، فتعتبر المهارات الأساسية كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي غرض معين في إطار قانون اللعبة لذلك لا يمكن للاعب ان يلعب كرة السلة مالم يكن قد تعلم أداء المهارات الأساسية التي تعد أهم مراحل تعلم اللعبة و إتقانها لرفع مستوى الفريق.

كما أن الخلفية من وراء إختيار الطالب لمهارات التنطيط و التمرير و الإستقبال و التصويب وتطويرهما بواسطة الألعاب الصغيرة و التي تتشابه في تشكيلها و مجرياتها مع المواقف الواقعية كما في المباريات و بالتالي التوصل إلى مستوى من تدريب هذه المهارات في كرة السلة

وعلى ضوء ماسبق نطرح التساؤل التالي:

– هل للألعاب الصغيرة تأثير إيجابي على مهارات كرة السلة للفئة العمرية 12-15 سنة ؟

3 أهداف البحث:

1. معرفة الفروقات بين المتوسطات القبلية للعينتين.
 2. معرفة الفروقات بين القياسات القبلية و البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة
- ### 4 الفرضيات:

1- الفرضية العامة :

– للألعاب الصغيرة انعكاسات فعالة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة .

2- الفرضيات الجزئية:

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية لدى العينتين التجريبية و الضابطة.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية لدى العينتين التجريبية و الضابطة.

5 مصطلحات البحث:

–الألعاب الصغيرة:

لغة: معرفة اللقطات أو الحركات المروحة أو المسلية

اصطلاحا: هي ذات طابع تنافسي وأقل تحديد للقوانين الرياضية كما تحتاج إلى قدرة من المهارات الحركية التي تساعد على تنمية القدرات البدنية و العقلية و النفسية (رمضان، 2007)

إجرائيا : هي ألعاب سهلة التنظيم و التنفيذ ولا تتطلب مكان أو عتاد كبير ولا تحدد بالقوانين .

— مفهوم المهارة :

في تعريفها للمهارة يقول كل من محمد حس علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان : من الصعب تحديد مفهوم مطلق للمهارة وذلك كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي أن المهارة خاصة تشير إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد أو مستويات الجماعة (رضوان، 1987 ص20)

يصطلح على تسمية المهارة في التعليم الحركي ثبات الحركة و آليتها وباستعمالها في وضعية مختلفة وبشكل ناجح.

في هذا الخصوص يقول وجيه محجوب " نفهم تحت اصطلاح المهارة حلا الواجب للمسار الحركي لتكوين مجموعة أجزاءه "(محجوب، 1987 ص56)

ويقول مفتي إبراهيم حماد " تعرف المهارة بأنها المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان من أجل بذل الطاقة في أقصر زمن ممكن" (حماد، 1996 ص150)

على هذا الأساس فإن المهارة هي قدرة الفرد على القيام بأعمال بكفاءة عالية من الإتقان وبدون ارتكاب خطأ وهذا بدون النظر إلى مجريات الأمور ومسار الحركة. وتعد المهارة الحركية في الألعاب الرياضية قدرة الفرد على أداء الحركات الخاصة بتلك اللعبة بدقة وكفاية عالية

— المهارات الأساسية :

يعرف" يوسف البازي ومهدي" نجم 1988 المهارات الأساسية في كرة السلة بأنها التكتيك في كرة السلة وهو الأداء الميكانيكي للمبادئ الأساسية ويكون قسم منها بالهجوم وبعضها يستخدم للدفاع .

الدين رضوان : على المهارات الأساسية الحركية هي التي تعطي للمشاهد أن الأداء الحركي بسيط يكتسب من خلال العمل العضلي وهي متوقفة بالدرجة الأولى على قدرة الإنسان على التوافق. (الدين، ص20)

إن أي مهارة تتجه إلى اختزال عدد كبير من العضلات وتبقى العضلات العاملة فقط في تنظيم الحركة ذاتيا. (وجيه، 1989 ص97)

نستخلص مما سبق أن المهارات الأساسية الحركية هي حركة إرادية ثابتة تتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد كما تتميز بسرعة الأداء خلال فترة زمنية معينة ومحددة ومرتبطة بالقدرات البدنية وحركية أثناء أدائها (العزیز، 2008 ص 27).

— كرة السلة :

يعرفها الدكتور احمد كامل حسين مهدي في كتابه كيف تصبح لاعب كرة السلة: أنها لعبة تجري بين فريقين، يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة على عرض الملعب، وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق، يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق. كما أنها من الرياضات الشعبية في العالم ويستطيع السيدات والرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد المهارية ذاتها .

6 دراسات المشابهة و السابقة :

6-1 دراسة مسلم جميلة و كبير نصيرة 2009 :

عنوان البحث: تأثير استخدام الالعب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بالكرة في كرة اليد .

مشكلة البحث :

-هل للالعب اثر في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بالكرة للتلاميذ في كرة اليد؟

هدف الباحث إلى ما يأتي:

- اعداد وحدات تعليمية باستخدام الالعب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بالكرة.

- التعرف على مدى تاثير الالعب الصغيرة .

واقترض الباحث ما يأتي:

- يوجد فروق ذات دلالة احصائية من الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين لصالح الاختبار البعدي.

-الوحدات التعليمية باستخدام الالعب الصغيرة تؤثر ايجابيا في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة اليد لعينة البحث التجريبية.

- استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة تضم 30 تلميذ متواجدون باكمالية بن سعدون منور مستغانم، علما بان كل من العينة الضابطة و التجريبية اخذت من نفس الاكمالية (الطور الثالث) محددة ما بين (15-17 سنة) طبقت عليهم اختبارات المهارة القبلية وبعد 10 اسابيع اعيد اجراء نفس الاختبارات البعدية ولقد تم تقسيم الفريق الى مجموعتين تتكون المجموعة الضابطة من 15 تلميذا.

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- محولة ادماج العاب صغيرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تاثير ايجابي في تنمية و تطوير المهارات قيد البحث.

-الاهتمام بالجانب الترفيهي التعليمي و التحفيزي للتلاميذ .

-اسغلال الالعب بشكل واسع و كبير اثناء تلقين كرة اليد لانها تمثل قاعدة صلبة لها.

6-2 دراسة (الساسي عبد العزيز 2008)

إنعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في
الجزائر

مشكلة البحث:

ما مدى انعكاس الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم
المتوسط في الجزائر

- هدف الباحثون إلى ما يأتي:

- التحقق من مدى انعكاسات الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية وتحسين

المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط

- إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الصغيرة

- معرفة مدى تأثير الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم

المتوسط

- إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم

المتوسط.

- معرفة واقع ممارسة الألعاب الصغيرة داخل مؤسساتنا التربوية.

وافترض الباحثون ما يأتي:

- للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم

المتوسط.

- للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة والتكرار

وتناسبها مع قدرات التلميذ.

- للألعاب الصغيرة انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط

- استخدم الباحثون المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من (51) أستاذ التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط وهم موزعين على متوسطات الجزائر غرب والتي عددها 80 مؤسسة لقد حدد عدد أفراد مجتمع البحث حسب إحصائيات 2007-2008 والمقدم من طرف مديرية التربية لولاية الجزائر غرب 166 أستاذ

- وتم استخدام الإستبيان و تسليم الاستمارات لعينة صغيرة تضم 15 أستاذ بعدها قمنا بتسليم الاستمارة إلى 51 أستاذ. وقد تم جمع هذه الاستمارات بعد 15 يوم بمساعدة بعض الزملاء من الأساتذة. وقد تم استرجاع 50 استمارة وبعد تفري الاستبيان لغينا استمارتين وذلك لعدم اكتمال إجاباتهم على كل الأسئلة فكان العدد النهائي هو 48 استمارة استبيان، وعولجت البيانات إحصائيا باستخدام النسبة المئوية و كاف تريبع "كا 2"

واستنتج الباحث ما يأتي:

- الحصص الغنية بالألعاب الصغيرة لها دور كبير في رفع معنويات التلاميذ
- للألعاب الصغيرة دور في تفعيل الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ وهذا في بناء سلوكات تسهم بالاندماج بفضل المساهمة الاجتماعية من خلال تنظيم العمل بين الأفراد والتوصل إلى التوافق والانسجام.
- الحصص التي تحتوي على الألعاب الصغيرة تلقى إقبال وتفاعل كبير من طرف التلاميذ

6-3 الدراسة التي تناولتها "فاطمة الزهراء بوراس"

تحت عنوان: "أهمية الألعاب الصغيرة في تحسين المستوى البدني ومستوى ذكاء الأطفال المتأخرين عقليا ". .

مشكلة البحث:

- هل تؤدي الألعاب الصغيرة إلى إحداث فروق كمية ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في المستوى البدني ومستوى ذكاء العينة ؟
- هل الألعاب الصغيرة لها تأثير ايجابي في تحسين المستوى البدني للأطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم؟
- هل الألعاب الصغيرة لها تأثير ايجابي في تحسين مستوى ذكاء الأطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم؟
- هل وجود مدرس للتربية الحركية إلي جانب الأطباء والأخصائيين النفسانيين ضروري في المؤسسات الخاصة بفئة الأطفال المتأخرين عقليا؟
هدفة الباحثة إلى ما يأتي:
- الكشف عن أثر الألعاب الصغيرة في المستوى البدني و مستوى الذكاء الأطفال المتأخرين عقليا
- التعرف على النسب المئوية لبرنامج الألعاب الصغيرة و مستوى البدني ومستوى ذكاء الأطفال المتأخرين عقليا
وافترضت الباحث ما يأتي:
- إن الألعاب الصغيرة تؤثر ايجابيا على العينة التجريبية المكونة من أطفال متأخرين عقليا قابلة للتعلم في تحسين مستواهم البدني
- إن الألعاب الصغيرة تؤثر ايجابيا على العينة التجريبية في تحسين مستوى ذكاء الأفراد.
- أما المنهج المتبع لهذه الدراسة كان المنهج التجريبي لأنه أكثر ملائمة للمشكلة التي طرحتها بالإضافة إلى المنهج المسحي الذي أرادت من خلاله مسح للظاهرة وهي معرفة واقع فئة الأطفال المتأخرين عقليا بالمراكز الخاصة أما عن الأدوات التي

استعملتها الباحثة لاختبار صحة فرضياتها فهي طريقة الاستبيان الذي يحتوي على

45 سؤال الموجه إلي مريون الأطفال المتأخرين عقليا

- كما استعملت الباحثة المقبلات الشخصية والملاحظة ومجموعة من الاختبارات (اختبارات الذكاء واختبارات عناصر اللياقة البدنية) من خلال جميع المعطيات النظرية والتطبيقية توصل الباحثة إلى خلاصة انه للألعاب الصغيرة تأثير ايجابي على مستوى ذكاء الأطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم.

واستنتجت الباحثة ما يأتي:

- عدم وجود مريون مختصون في التربية الحركية يؤدي إلى عدم استغلال قدرات هؤلاء الأطفال البدنية من اجل تحسين قدراتهم العقلية

- كما استنتجت أن هؤلاء الأطفال يمكن إدماجهم مع الأطفال العاديين في المدارس لأن ذكائهم.

يتحسن إذا ما قدمت لهم الرعاية الهادفة والمناسبة الدراسة (العزیز، 2008 ص 27).

8 التعليق على الدراسات السابقة :

بعد قيام الطالب بقراءات و استطلاعات لنتائج و تقارير الأبحاث السابقة و المرتبطة بموضوع الدراسة تمكن من استخلاص أهم الدراسات ، والاستعانة بها وقد راعى الطالب الباحث اختيار ما هو متاح من إصدارات الدراسات السابقة التي استعان بها الباحثون و بالنظر إلى هذه الأبحاث نلاحظ أن لها اتصال مباشر مع الموضوع ، لذا استعمل معظمها كمراجع و مصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة ، حيث كانت معظمها ترتبط بأحسن الطرق التدريبية من حيث الحمولة ، الشدة ، فترات العمل و الراحة .

كما استفاد الباحث من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج و المنهجية المتبعة في إخراج البحث، حيث تطرق الباحثون في دراستهم إلى المنهج التجريبي . أما اختيار العينة فاختلقت الدراسات فيما بينها في عدد أفراد العينة المستخدمة و المرحلة العمرية للاعبين ، زيادة على معرفة الوسائل و الأدوات التي استعملت خلال البحث ، و أهم الصعوبات التي واجهتها وانحصرت الدراسات السابقة على المصادر باللغة العربية و الأجنبية ، في جمع المعلومات بالإضافة إلى الاختبارات البدنية و المهارية ، المقابلات الشخصية ، و المعالجة الإحصائية حتى إخراج البحث في شكله النهائي.

9- نقد الدراسات السابقة :

من خلال تحليلي لنتائج هذه الدراسات المشابهة لبحثي يمكن الملاحظة أن هناك عدة طرق في التدريب ومن بينها طريقة الألعاب الصغيرة في تحسين مهارة أو صفة من الصفات البدنية وأن البرامج التدريبية و التعليمية إذا كانت مبنية على أسس علمية صحيحة واستعمل الوسائل التدريبية الحديثة فإنها ستؤدي حتما إلى تحقيق تطور في الجانب البدني وتحسن في الجانب المهاري وهذا ما يظهر من خلال الفروق الظاهرية بين العينات التجريبية و العينات الضابطة ولصالح العينات المستخدمة . وهذا ما أدى بي إلى اختيار هذا الموضوع الذي يعتمد على إقتراح وحدات تدريبية لتحسين الجانب المهاري وفق برنامج تدريبي علمي هادف و مسطر بتخطيط يستند إلى المراجع و الطرق التدريبية العلمية لها الأثر الناجح في تحسين المرود البدني و المهاري وخاصة فئة الناشئين ولعل الجديد التي جاءت به دراستي الحالية مقارنة بالدراسات السابقة تقديم طريقة تدريب جديدة لتنمية بعض العناصر المهارية الفعالة و الأساسية في كرة السلة وهي التنطيط و التصويب و التمير و الاستقبال والتي تؤدي إلى زيادة التنوع في التمارين المهارية أثناء التدريب لتحسين

هذه المهارات ، وهذا ما أظهرته نتائج العينة التجريبية التي تدرت وفق البرنامج التدريبي المهاري معدلات تفوق معدلات التحسن لدى العينة الضابطة لذا يجب على المربين من أهل الاختصاص التأكيد على تنمية الجانب المهاري خلال المراهقة بمراحلها المتقدمة و المتوسطة وحتى المتأخرة لأنه يؤثر على اللاعبين ذو المستوى العالي من الناحية المهارية.

1-1- تعريف اللعب:

يعد اللعب من الأنماط السلوكية الشائعة في الطفولة والمراهقة المبكرة وهو نشاط محبب بالنسبة للأطفال والتلاميذ كما أنه ضار ويظهر في الأطفال ابتكاراتهم ويطلقون فيه خيالهم واهتماماتهم الشخصية (العزير، 2008 ص 53).

ومن أهم التعريفات تعريف جون بياجي عام (1951) مؤداه أن اللعب هو سيادة لعملية التمثل على عملية المواءمة فاللعب هو تمثّل خالص يغير المعلومات القادمة لكي تلائم متطلبات الفرد وكل من اللعب والمحاكاة لهما دور تكاملي في تطور الذكاء (السهرودي، 1977 ص 20).

أما حسن علاوة فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو (محمد حسن علاوة ، 1983 ، صفحة 09) .

1-2 تعريف الألعاب الصغيرة:

"هي عبارة عن العاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها (أمين أنور الخولي ، 1994 ، صفحة 171) .

أو هو "مجموعة متعددة من العاب الجري والعب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة والعب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع

المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة (عطيات محمد خطاب ، 1990، صفحة 63)

1-2-1 أهداف الألعاب الصغيرة:

لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف :

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- تحسين الأداء المهاري للأطفال .
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس...الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل :الإحساس بقيمة العمل الجماعي التعاون ،الطاعة وتحمل المسؤوليةالخ.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة (bottym, 1981 p28)

1-2-2 مميزات الألعاب الصغيرة:

. لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية

- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة (عطيات محمد خطاب ، 1990، صفحة 171) .

1-2-3 علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (9-12) سنة وهذه المرحلة تعتبر خصبة للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية

كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة

واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعاب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين..الخ ، كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة..الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة .

1-2-4 مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

. فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.

. ينبغي أن تقدم الألعاب أخذاً بنظام التدرج من السهل إلى الصعب .

.تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين.

.يجب أن تتيح الألعاب فرص الحاجة للمنافسة.

.ملائمة الأجهزة و الأدوات مع قدرات الممارسين من حيث الإعتبارات التدريبية.

.ينبغي أن يخطط استخدام الألعاب كي نسهم بفعالية في تنمية اللاعبين على مستوى

الجوانب السلوكية المختلفة.

. إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة

لمجرد التكرار فقط.

. العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها (العزير، 2008 ص 67).

1-2-5 تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في ألعاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في ألعاب الفرق فإن التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .
- . تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى (قاسم المنديلاوي وآخرون، 1990، صفحة 180)

1-2-6 كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو ألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد سواء.

1-2-7 الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف اللاعبين حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المدرب العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة. (الغاني، ص42)

خلاصة:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام افضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلي مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهز يته للأداء الرياضي

- تمهيد:

إن كرة السلة شأنها شأن كافة الألعاب الرياضية الجماعية والفردية حيث لها مهارات أساسية يؤدي إتقانها بدرجة كبيرة إلى تحسين الأداء أثناء المباريات .

2-1-مهارة إستلام الكرة : لا نقل مسؤولية المستلم أهمية عن مسؤولية الممرر، فاستلام الكرة فن يجب إتقانه ، وكثيرا مانرى الكرة وقد عثرت في يد اللاعب لعدم إتقانه فن استلام الكرة .

2-2-1-1 كيفية استلام الكرة :

- لا يجب أن يقف اللاعب عند الإستلام ، بل يجب التحرك إتجاه الكرة مع ثني الجذع قليلا إلى الأمام.

- يجب أن لا ينتظر المستلم الكرة حتى تلمس صدره ، بل يجب إستقبالها بيديه وذراعيه ممتدتين باسترخاء ، وعند ملامستها لأطراف الأصابع والرسغين ويجب الكرة للداخل نحو الجهة اليمنى أو اليسرى من الحوض.

- يجب أن يكون مرفق المستلم مرن الحركة ومثني مما يمكنه من إمتصاص قوة الكرة .

- يجب على المستلم عدم القبض على الكرة بقوة وتصلب

2-2-1-2 أنواع الإستلام : هناك نوعان من استلام الكرة وهما استقبال من

أعلى واستقبال من أسفل .

- يستخدم استقبال الكرة من الأعلى إذا كانت الكرة أتية من أعلى الوسط ، وفيه يشير الأصابع إلى الأعلى.

- يستخدم استقبال الكرة من الأسفل حينما تأتي الكرة من أسفل الوسط ، وفيه يشير الأصابع إلى الأسفل.



شكل (1) مهارة إستلام الكرة

2-2-1-3 أهم الأخطاء الشائعة :

- ✓ قصور في مد الذراعين و الأصابع أمام الجسم لإستقبال الكرة
 - ✓ تصلب مفاصل اليد والمرفقين والكتفين لحظة ملامسة الكرة لليد.
- 2-2-2 مهارة التمرير: تعني مهارة التمرير توصيل الكرة من فرد إلى آخر في الفريق الواحد من خلال موقف ثابت ، أو من خلال الحركة وقد يتم التمرير بواسطة يد واحدة أو باليدين .

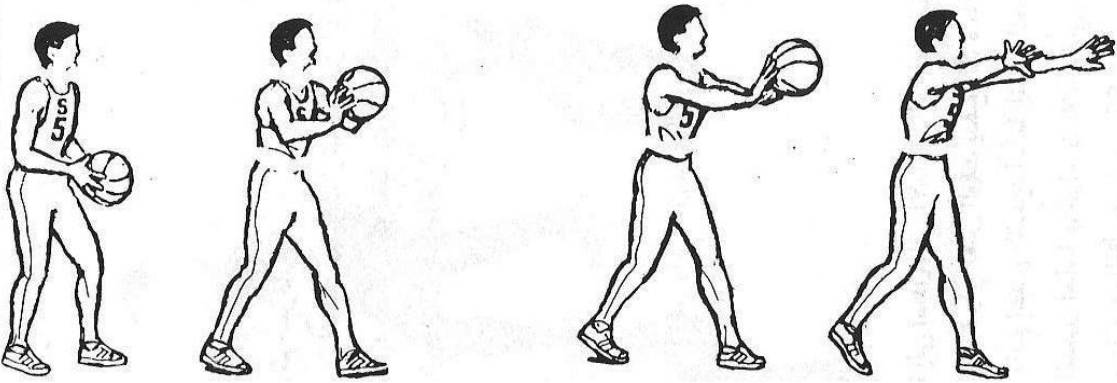
2-2-2-1 التمريرة الصدرية باليدين: التمريرة الصدرية واحدة من أهم وأكثر التمريرات إستخداما وفائدة وفعالية في لعبة كرة السلة نظرا لسهولة أدائها وإمكانية استقبالها خلال الحركة وتستخدم هذه التمريرة للمسافة القصيرة جدا.

2-2-2-1 أهم نقاط التدريب في طريقة الأداء :

✓ تمسك الكرة باليدين أمام الصدر مع انتشار الأصابع على جانبيها مع إقتراب الإبهمين من بعضهما.

✓ خلال إنتقال ثقل الجسم على القدم الخلفية تتحرك الكرة إتجاه الصدر ، مع الإحتفاظ بالمرفقين بجانب الجسم .

✓ تؤخذ خطوة للأمام مع فرد الذراعين مع ضغط الأصابع على الكرة ودفعها إلى الأمام .



شكل (2) مهارة التمريرة الصدرية

2-2-2-1 أهم الأخطاء الشائعة :

✓ ابتعاد المرفقين عن الجسم

✓ ابتعاد الإبهامين عن بعضهما أثناء الإمساك.

✓ فرد غير كامل للذراعين (حماد، 2000 ص139)

2-2-2-2 التمريرة المرتدة : يتم عمل التمريرة المرتدة بنفس طريقة أداء التمريرة الصدرية ، فما عدا أنها تدفع لأسفل نحو الأرض فتثبت وترد للأعلى إلى المستلم ،

وهي تمريرة جيدة تستخدم من أجل التمرير في مواجهة أحد المنافسين طوال القامة ، أو لإمداد زميل ما بالكرات حين يكون قريبا من السلة.

2-2-2-2 أهم نقاط التدريب في طريقة الأداء :

✓ نفس الوضع الإبتدائي كما في التمريرة الصدرية ، لكن ثني الركبتين والوسط يكون بدرجة أكبر

(اقتراب أكبر من الأرض)

✓ يتبع نفس التسلسل كما في التمريرة الصدرية.

2-2-2-2 أهم الأخطاء الشائعة :

✓ ضرب الكرة قريبة أو بعيدة عن المستلم مما يصعب استلامها من طرف المستلم

3-2-2 التمريرة باليدين من أعلى الرأس : تستخدم في التمرير إلى مسافة قصيرة وإذا ما أراد الفرد أن يمرر الكرة إلى الزميل عاليا بعيدا عن متناول المتنافسين .

2-2-2-2 أهم نقاط التدريب في طريقة الأداء :

✓ يبدأ التمرير من الوقوف والقدمان بجانب بعضهما ، مع توزيع وزن الجسم عليها بالتساوي تقريبا .

✓ تمسك الكرة باليدين من جانبيهما فوق الرأس مع إنثناء خفيف في مفصلي المرفق .

✓ خلال وضع الكرة تؤخذ خطوة للأمام.

✓ تتم متابعة اليدين لمسار الكرة.

2-2-2-2 أهم الأخطاء الشائعة :

✓ استخدام قبض الجذع بدلا من أحد خطوة للأمام لتوصيل القوة .

✓ الدفع بذراع واحدة أكثر من الأخرى .

✓ رمي الكرة في توقيت أسرع أو أبطأ مما يجب

2-2-2-4 تمريرة الكتف : تستخدم تمريرة الكتف في التمريرات الطويلة ، كما تستخدم في التمريرات القصيرة أيضا تعتبر هذه التمريرة أيضا مفيدة للأطفال نظرا لأن أجزاء كثيرة من الجسم يمكنها الإسهام في الأداء مما يسهل للأطفال عملية التمرير .

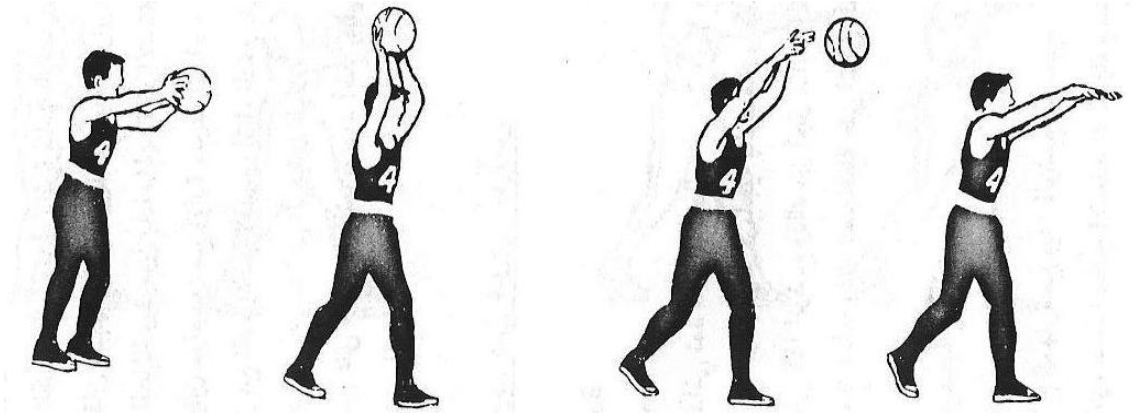
2-2-2-4-1 أهم نقاط التدريب في طريقة الأداء :

✓ يبدأ التمرير بأن تتقدم قدم للأمام قليلا ، ويتوزع ثقل الجسم على القدمين .

✓ تمسك الكرة أمام الجسم باليدين ، مع إنشاء المرفقين وانتشار الأصابع على جانبيها ، تحمل اليدان الكرة لتنتقلها على اليد اليمنى حينما تصل فوق الكتف وخلف الأذن .

✓ ينتقل وزن الجسم على القدم اليمنى بانتقال الكرة للخلف .

✓ رمي الكرة بالأصابع ومفصل الرسغ مع المتابعة .



شكل(3)التمرير فوق الكتف

2-2-2-4-2 أهم الأخطاء الشائعة : فشل في الخطو أماما على القدم العكسية ونقل

ثقل الجسم عليها ، التخلص من الكرة مبكرا أو متأخرا من التوقيت المناسب .

(حمادة، 2000 ص 221)

- أنشطة تطبيقية لكل من مهارتي التمرير و الإستلام (weineck, 1985):

- التمرير على الحائط مقابل : يقف اللاعب على بعد حوالي 10 أقدام من الحائط ويلقي بتمريرات صدرية اتجاه هدف يحدده على الحائط في مستوى الصدر ومع التحسن يرجع اللاعبون خمس أقدام للخلف في كل مرة .
- التمرير على دائرة مرسومة على الحائط : يرسم دائرة قطرها 12 بوصة على الجدار ثم يقف بعيدا عنها بمقدار أربعين قدما ، فكم مرة يستطيع إصابة الهدف عليها في 10 محاولات باستخدام تمريرات مختلفة
- القطارات المتقابلة : يقف اللاعب في قطارين متقابلين يمرر اللاعب (1) الكرة إلى اللاعب (3) ويجري ليقف خلف القطار المقابل.
- تمريرة لزميل مع زميل وعلى بعد 10 أقدام يمرر تمريرات صدرية إتجاه صدور بعضهم البعض ، الرجوع (5) خطوات للخلف في كل مرة .
- التمرير في المثلث (سلم واجري) : يكون اللاعبون على شكل مثلث ويمرروا الكرة إتجاه اليمين ويتبعوا التمريرة ثم يعكسوا الإتجاه و يذهبوا لليساار يضاف كرة ويكرر على الجانبين.
- التمرير في مربع (سلم واجري) : نفس التمرين السابق لكن يكون اللاعبون مربع .
- الدائرة المتحركة : يقف اللاعبون على دائرة وفي المركز ، ويقوم هذا اللاعب بالتمرير لزملائه اللاعبين الكرة أثناء تحركهم في محيط الدائرة .
- التمرير على شكل نجمة : على طول خط الثلاث نقاط بتشكيل 1-2-2 يستخدم كرة ، كرتان ، ثم ثلاث كرات ويمرر اللاعب من القمع (1) إلى القمع (5) إلى (2) إلى (1) وهكذا تتبع اللاعب .

- التمرير إلى نهاية الخط ، وبعد أن يقوم بالتمرير يقطع من المنتصف في إتجاه نهاية الخط على أن ينادي الممرر اسم من يتلقى الكرة .
- التمرير بلاعبين بطول الملعب .
- تمريرات سريعة لصف من اللاعبين .
- التمرير بثلاثة لاعبين بطول الملعب باستخدام كرة واحدة ، اللاعبون في ثلاث قطارات في أول الملعب ويجري اللاعبون الثلاث في وقت واحد أماما حيث يمرر لاعب المنتصف (1) الكرة إلى (2) الذي يمررها إلى اللاعب (3) ويعيدها إلى (2) الذي يمررها بدوره إلى (1) وتزداد سرعة الجري تدريجيا (زيدان، 2005 ص85)

2-2-3 مهارة التصويب : تعتبر مهارة التصويب من أهم مهارات كرة السلة. تتأثر مقدرة اللاعبين في سن متقدمة على التصويب بكل من وزن الكرة وارتفاع السلة نظارا لحاجتهم إلى القوة اللازمة لإنجازه بكل من الذراعين والكتفين حتى مع تحديد الأدوات ليضل التصويب في هذه المرحلة السنية أمرا صعبا.

تنص أول مادة من قانون كرة السلة على أن غرض كل فريق هو أن يصوب الكرة في سلة الفريق المضاد وأن يمنع الفريق الأخر من الإستحواذ على الكرة أو إصابة الهدف من هنا يتضح أن الهدف من إستخدام سائر المهارات الهجومية الأخرى عند ممارسة كرة السلة هو الوصول بالكرة إلى المكان الذي يسهل منه التصويب نحو سلة الفريق المضاد ، لذلك أصبح التصويب من أهم المبادئ الحركية لممارسة اللعبة والأكثرها حاجة إلى الوقت وبدل الجهد أثناء التدريب .

– أهمية التصويب :

- ✓ يحدد التصويب نتيجة المباراة .
- ✓ يعمل التصويب على زيادة ثقة اللاعب في نفسه بعد كل إصابة ناجحة .
- ✓ التصويب الناجح يرفع الروح المعنوية للفريق ككل وفي نفس الوقت يثبط عزيمة الفريق الآخر .
- ✓ يصعب الدفاع عن الفريق الذي يجيد أفراده التصويب ويكون مهددا للخصم طوال المباراة.
- ✓ المصوب الماهر هو أخطر لاعبي الفريق وأكثرهم إنتزاعا لإعجاب الجماهير .
- ✓ كلما زادت للفريق فرصة التصويب زادت بالتالي فرصة فوزه بالمباراة.
- ✓ اللاعب الذي يشتهر بدقة التصويب يسهل عليه خداع الخصم بالتصويب والهروب منه (فوزي، 2005 ص123)

- متى يصوب اللاعب :

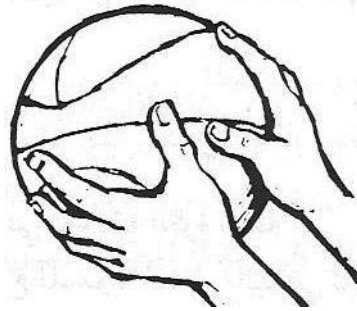
- إن اللاعب الجيد هو الذي يصوب في المواقف التالية:
- ✓ إذا واثته الفرصة وهو في مركز تعود عليه في إصابة الهدف فلا يتردد في التصويب.
 - ✓ إذا انحرفت منه الكرة في المحاولات الأولى أثناء المباراة فلا يحجم نهائيا عن التصويب ولكن حاول أن يخلق لنفسه مواقف أخرى أكثر أمنا وأكثر راحة .
 - ✓ تذكر أن النجاح في إصابة الهدف مرة أو أكثر في أولى المباراة إنما يمنحك قسطا كبيرا من الثقة بالنفس، فلا تتسرع بل اصبر حتى تأتي الفرصة المناسبة .
 - ✓ إذا كانت حالتك اليوم جيدة ونسبة تصويباتك حسنة فغتنم الفرصة واعمل على رفع رصيدك وذلك باستثمارك لكل الفرص السانحة للتصويب .

✓ إذا واجهك خصمك بدفاع المنطقة ، فاعلم أن الفرصة قد حانت لتمطرهم
بتصويباتك البعيدة و المتوسطة ، فالتصويب في مثل هذا الموقف الهجومي يجبر
الخصم على ترك مواقعه الدفاعية تحت السلة ، ولزملائك فرصة الدخول و
التصويب عن قرب .

2-2-3-1 الجوانب الفنية لمهارة التصويب:

2-2-3-1-1 الرؤية الجيدة : يجب أن يكون اللاعبون قادرون على رؤية السلة
بوضوح مع إدراك العمق اللازم الذي يمكنهم من أداء تصويبة جديدة فعالة .

2-2-3-1-2 الوضع الجيد والسليم لليدين: ينبغي أن يمسك اللاعب بالكرة بين أصابعه
وتكون منتشرة عليها مع إبعاد راحة يده عن الكرة وأن تكون اليد المستخدم في
التصويب خلف الكرة واليد الغير مستخدمة على الجانب منها .

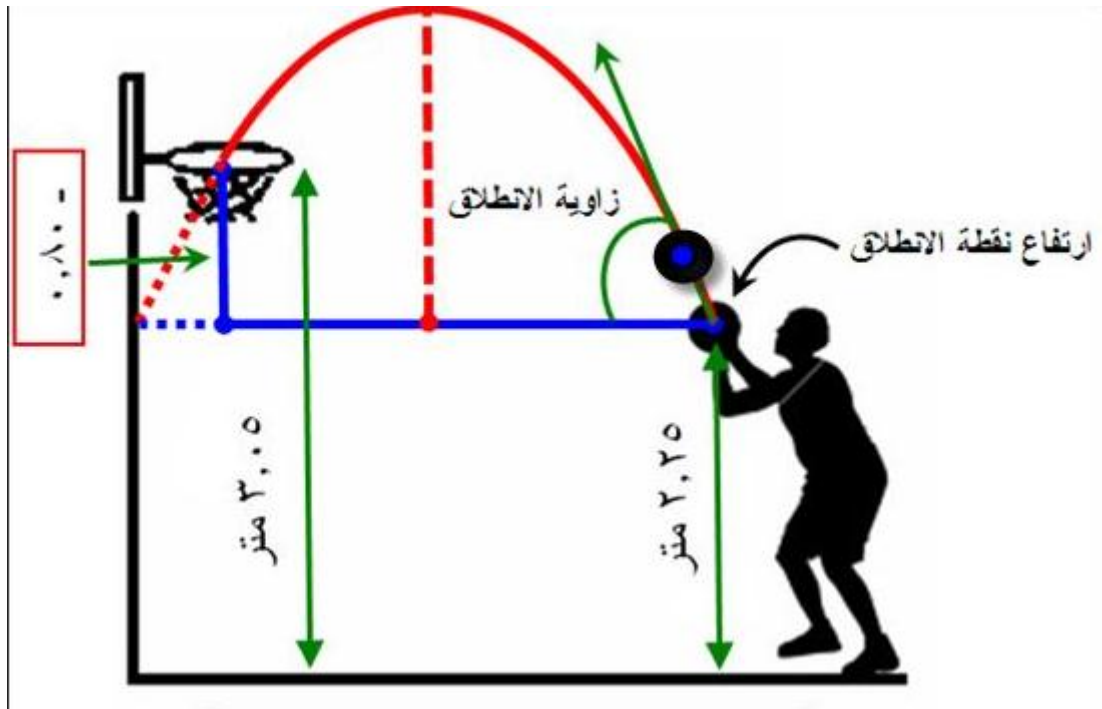


شكل(4)مسكة الكرة قبل التصويب

2-2-3-1-3 التنشيين: يفضل استخدام المستطيل الأسود المرسوم على اللوحة الخلفية
للسلة في تنشيين الكرة عليه إذا كان التصويب في حدود الزاوية (15 حتى 40) بالنسبة
لأحد جوانب الهدف على أن يتم توجيه الكرة في هذه الحالة إلى أن تسمح بارتدادها
إلى مركز الحلقة ، يختلف إرتفاع هذه النقطة التي تلمس فيها الكرة ضلع المستطيل

تبعاً لبعدها عن الهدف بعيداً عن اللاعب المصوب كلما كان الهدف بعيداً عن اللاعب المصوب كلما كانت هذه النقطة مرتفعة .

أما إذا كان التصويب من زاوية أخرى للهدف غير الزاوية المذكورة أو من مسافة بعيدة ، يجب أن يكون تنشيط الكرة على الحافة العليا للجزء الأمامي من الحلقة المواجهة لمكان اللاعب



شكل (5) التنشيط

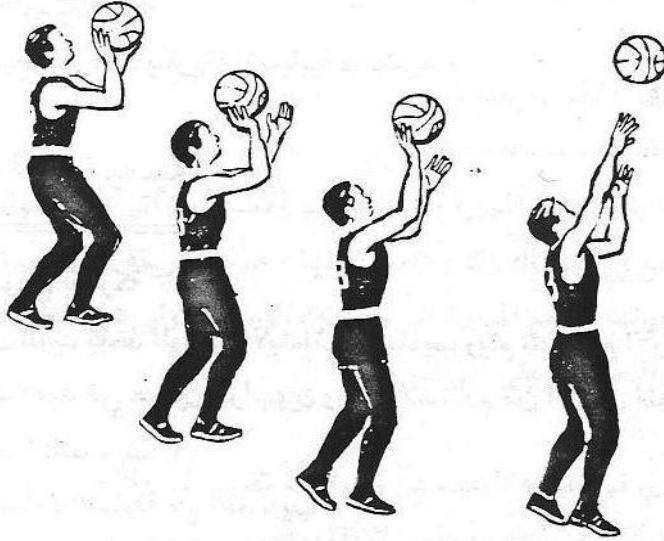
2-2-3-1-4 التركيز: عندما يكون الهدف هو السلة يجب أن يركز اللاعب على التصويب و العينان مركبتان على السلة.

2-3-1-5 الإسترخاء: التوتر و الإجهاد يعوق العضلات و يمنعها من أداء وظيفتها بالطريقة الصحيحة عند التصويب فعلى اللاعب الإسترخاء أثناء أداء المهارة .

2-3-1-6 الثقة : من الواجب على المصوبين المهرة أن يعلموا و يعتقدوا أنهم في طريقهم دائما لإحراز التصويبة و أغلب المصوبين الذين يخطئون في التصويب قد تسرب الشك إليهم.

2-3-2-2 الأنواع الأساسية للتصويب : هناك أربع أنواع من التصويبات ينبغي أن يتعلمها جميع اللاعبين.

2-3-2-3 التصويب من الثبات : هي أول وأسهل تصويبة يمكن تعلمها وقد يكون بعض اللاعبين موهوبين في التصويب عن آخرين ومع ذلك يمكن لكل اللاعبين أن يؤديوا تصويب جيد بشرط المواظبة على التدريب عليه (حماد، طرق تدريس ألعاب الكرة ، 2000 ص176)



شكل(6) يمثل التصويب من الثبات

2-3-3-2-1 أهم نقاط التدريب في طريقة الأداء:

- ✓ تمسك الكرة بكلتا اليدين فوق القدم الأمامية مع إنتشاء خفيف في الركبتين .
- ✓ تفرد الركبتان وتتسحب اليد غير المصوبة مع فرد الذراع التي تقوم بالتصويب أماما ولأعلى لدفع الكرة اتجاه السلة بالإستعانة بحركة مفصل الركبة .

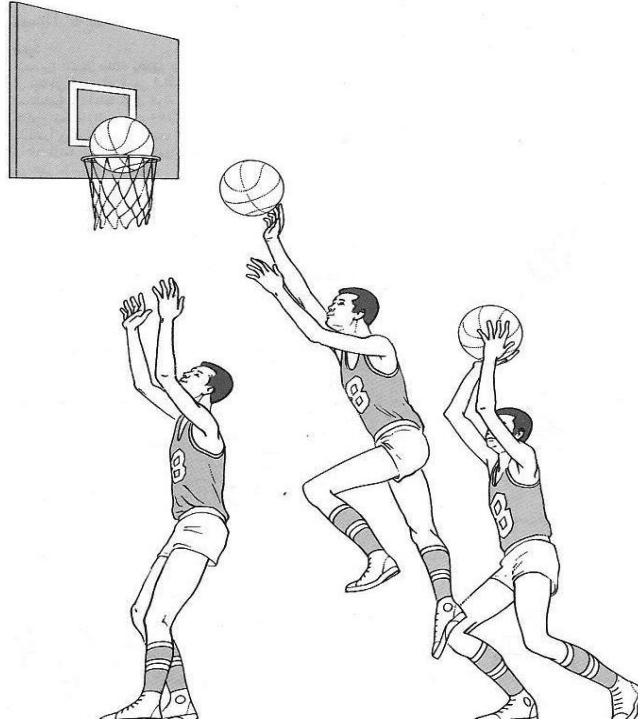
✓ تتابع الكرة باليد المصوبة .

2-2-3-3-2 أهم الأخطاء الشائعة : دفع الكرة دون فاعلية لحركة الأصابع والرسغ.

2-2-3-4 التصويبة السلمية : تعد التصويبة السلمية من التصويبات الأساسية وتؤدي

من قرب السلة ويمكن تعليم هذه المهارة في الجزء الأخير من المرحلة الإبتدائية .

(زيدان، تعليم ناشئي كرة السلة ، 2005 ص 189)



شكل (7) التصويبة السلمية

2-2-3-4-1 أهم نقاط التدريب في طريقة الأداء :

✓ يتم الإقتراب من السلة بزاوية قدرها 45°

✓ قبل التصويب مباشرة ينتقل وزن الجسم على القدم العكسية لليد المصوبة وترفع

الكرة قدر الإستطاعة بكلتا اليدين .

✓ تتسحب اليد الغير المصوبة عند حمل اليد المصوبة للكرة على أن توجه الكرة إلى سطح السلة بارتفاع حوالي 12 بوصة فوق الحلقة كي تسقط داخل الحلقة.

2-2-3-4 أهم الأخطاء الشائعة :

✓ القفز على القدم الخاطئ: فإذا كنت تصوب باليد اليمنى فمن المهم أن تقفز أو تتطلق من القدم اليسرى والعكس صحيح عندما تصوب باليد اليسرى . (زيدان،

تعليم ناشئي كرة السلة ، 2005 ص172)

✓ النظر إلى الكرة أكثر من حلقة السلة .

✓ رمي الكرة بقوة زائدة نحو سطح السلة.

✓ تخليص الكرة بدون إمتداد كامل للذراع المصوبة .

2-2-3-5 التصويب من القفز : يعتبر التصويب من القفز من أكثر التصويبات شيوعا

وتأثيرا ونجاحا في كرة السلة، ولقد أصبح اللاعبون الذين يجيدون التصويب من القفز

حديثا مؤهلين للتصويب من على بعد ستة أمتار أو يزيد عن السلة أو يزيد عن السلة

و حيث أن هذه التصويبة تؤخذ بعد أن يكون المصوب قد قفز في الهواء فمن الصعب

جدا القيام بالدفاع ضدها .

2-2-3-5-1 أهم نقاط التدريب على الأداء :

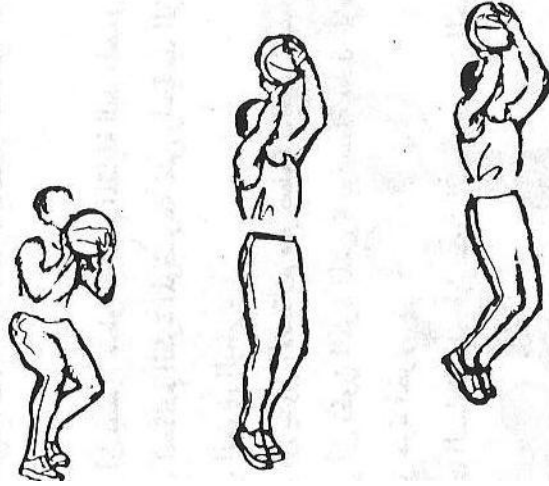
✓ يجب أن تكون القدم اليمنى للاعب الذي يصوب بيمينه متقدمة شيئا قليلا على

قدمه اليسرى وأن تكون القدمان متجهتان معا ناحية السلة.

✓ القفز لا يكون بقوة ولكن تكون الكرة انسيابية دون جهد كبير .

✓ بينما يقوم بالقفز تكون الكرة قد وصلت بخفة للأعلى رأسه وأمامها ينبغي أن تكون يده اليسرى على جانب الكرة من أجل التحكم والسيطرة عليها وأن يكون ظهر يده اليمنى مواجهاً له.

✓ الكرة تنطلق بحركة عالية من ساعده الأيمن ثم دفعة متقدمة متزامنة في نفس الوقت من ساعده ورسغه وأن تتحرر الكرة عند تصويبها من أصبع السبابة والوسطى بيده اليمنى ، وكذلك عمل الرسغ بحركة دفع إلى الأمام.



شكل (8) التصويب من القفز

2-2-3-5 أهم الأخطاء الشائعة :

- ✓ التصويب من مكان غير متوازن .
- ✓ أن يكون وضع الساعد غير صحيح: حيث يجعل العديد من اللاعبين سواعدهم على مسافة بعيدة جدا من أجسامهم أو يجعلوها عالية أكثر من المناسب.
- ✓ إتخاذ وضع خاطئ للقدمين : حيث أن التصويب تبدأ فعلا من القدمين فجعل القدمين متباعدين كثيرا عن بعضهما أو أن يكون إتجاه أصابع القدمين على الجانبين ذلك سوف يسبب توازنا ضعيفا للجسم ودقة أقل للتصويب.
- ✓ قصر قوس التصويب : حيث يوجد الكثير من المصوبين تنقصهم المهارة فيصوبون الكرة على خط مستقيم إتجاه السلة مما لا يكسب الكرة القوس الصحيح للتصويب مما يعكس بالتالي على دقة وإتسايابية التصويب.
- 2-2-2-6 تصويبة الرمية الحرة: حيث أن كل واحد من المشتركين في المباراة سوف تحتسب لهم الأخطاء ، أو عليهم مما يتوجب جزاءا لها مما يستلزم على جميع اللاعبين إيجاد الرميات الحرة وكثيرا ما تكون فاصلا للنتيجة النهائية للمباريات.
- 2-2-2-6-1 أهم نقاط التدريب في طريقة الأداء:
- ✓ يقف اللاعب المصوب الذي يستخدم يده اليمنى وقدمه اليمنى على بعد 5

سنتمترات تقريبا خلف خط الرمية الحرة والقدم اليسرى بمقدار 12 بوصة تقريبا للخلف ويجب أن تكون القدمان متباعدتان باتساع الكتفين والركبتان مثنيتان قليلا مع الحفاظ على التوازن رغم أن معظم ثقل الجسم سيكون للأمام .

✓ يقبض اللاعب الكرة بكلتا في مواجهة الوجه تماما وكما هو الحال في التصويب من القفز يجب أن تكون يد اللاعب اليسرى على جانب الكرة من أجل السيطرة عليها وأن يكون ظهر يده اليمنى في مواجهة وجهه ، مع كون الساعدين قريبين من جسمه

✓ يتم أداء التصويبة باستقامة متزامنة للرجلين والجدع والذراعين ، حيث أن الساعد يكون مرفوعا وتندفع الكرة نحو السلة بدفعة متقدمة من مقدمة الذراع ودفعة من رسغه ، ويكون أصبع السبابة الوسطى في يده اليمنى هما آخر من يلمسان الكرة عند إطلاقها ، و للمتابعة الكاملة للكرة يترك ذراعه الأيمن ممتدا بالكامل بعد إنطلاق الكرة مع إنكسار الرسغ الأعلى حتى تواجه راحة اليد الأرض.

• أنشطة تطبيقية لمهارة التصويب:

هناك عدد من الألعاب و المنافسات التي يمكن أدائها مع زميل فتضيف مزيدا من التنافس و الفائدة التدريس و إعطاء كفاءة لمهارة التصويب ومنها :

✓ لعبة الواحد و العشرين نقطة : أبدأ اللعب من بعد حوالي 20 قدما عن السلة ثم يسدد تصويبة قفز ثم اجمع الكرة وقم بأداء تصويبة سلمية ، يتم إحساب التصويبة السلمية بنقطة فإن تم تسجيل تصويبتين يستمر في اللعب حتى الذي يصل إلى إجمال 21 نقطة هو الفائز .

✓ لعبة جولف كرة السلة : أرسم 9 دوائر في مواقع مختلفة حول الملعب ثم حاول القيام بتصويبة من كل دائرة من تلك الدوائر (تصويبة واحدة فقط في كل منها) ويتم إحساب النتيجة بعد التصويبات التي أحرزتها.

✓ لعبة الريسكيت : وهي لعبة تشبه اللعبة السابقة ، فإن ضيعت إحدى التصويبات بإمكانك أن تأخذ فرصة ثانية إلا أنه إذا ضيعت التصويبة الثانية يجب أن تعود إلى نقطة البداية ، والملاعب الذي يستطيع أولاً إحراز تصويبة في كل دائرة من الدوائر التسع يعتبر هو اللاعب الفائز . (زيدان، تعليم ناشئي كرة السلة ، 2005 ، ص186)

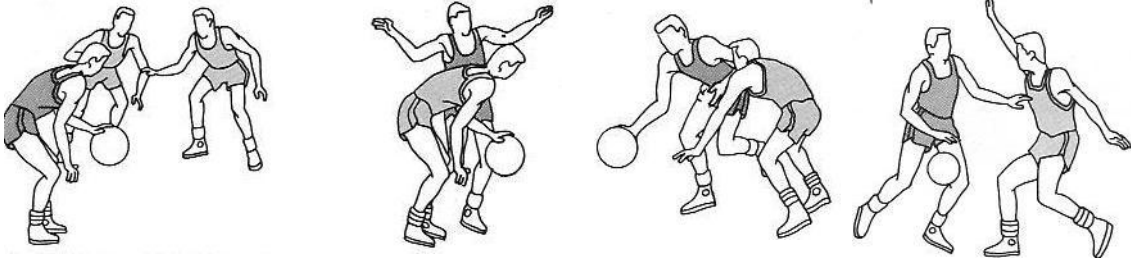
2-2-4 مهارة التنطيط : تعني مهارة التنطيط في كرة السلة (السيطرة على كرة الكرة خلال قطع المسافات بسرعات واتجاهات مختلفة).

2-2-4-1 أهم النقاط التدريب في طريقة الأداء :

✓ ميل الجسم للأمام قليلا مع استرخاء جزئي في الركبتين ، مع الحفاظ على الرأس مرتفعة و نظر الموزع بين الكرة والفراغ .

✓ تدفع الكرة إتجاه الأرض (ولا تضرب) بالأصابع ومفصل الرسغ.

✓ حينما ترتد الكرة من الأرض فإن الأصابع ومفصل الرسغ يمتصان قوتها .



شكل (9) المحاورة (تنطيط الكرة)

2-2-4-2 أهم الأخطاء الشائعة:

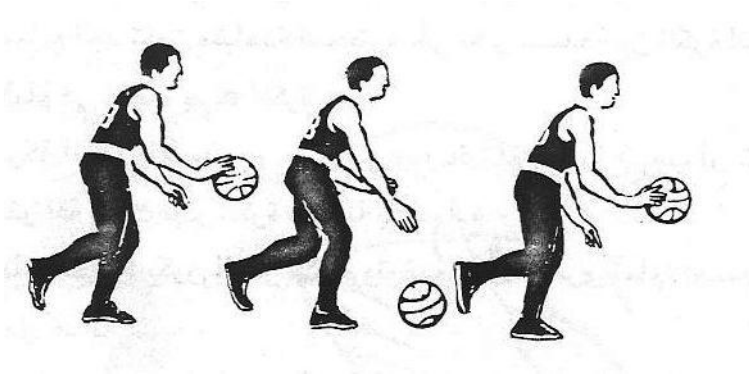
✓ الفشل في النظر إلى المكان المطلوب التحرك إليه .

✓ ضرب الكرة براحة اليد أكثر ودفعها بالأصابع .

✓ توقف تنطيط الكرة ثم التقدم مرة أخرى .

✓ تنطيط الكرة لإرتفاع مغالي فيه .

✓ تنطيط الكرة بحيث تكون قريبا جدا ، أو ملاصقة للجسم.



شكل (10) مهارة التنطيط

أنشطة تطبيقية لمهارة التنطيط :

- تعطي كل لاعب كرة ، وعند الإشارة يتم التقدم بتنطيط الكرة في مساحة محددة ويراعي إستخدام اليدين بالتبادل والتغيير في الإرتفاع الكرة من الأرض ، يمكن إضافة أقماع للتحرك بينهما ويراعي التركيز على السيطرة على الكرة والنظر إلى الفراغ المطلوب التحرك خلاله.
- تكرار النشاط السابق مع تغيير السرعة .
- ترسم خطوط متوازية يبعد كل منها عن الآخر بحوالي 10 أقدام ، يبدأ التلاميذ بالأداء من الخط (1) في اتجاه الخط (2) ثم العودة مرة أخرى إلى الخط (1) ثم الذهاب إلى الخط (3) والعودة إلى (2) ثم الذهاب إلى الخط (4) ثم العودة إلى الخط (3) ثم الذهاب إلى الخط (4) ثم التوقف.

نقاط أساسية يجب ملاحظتها عند التنطيط :

- ✓ يجب أن تحمي الكرة بجسمك .
 - ✓ على اللاعب أن يتذكر دائماً أن التمرير أسرع من التنطيط.
 - ✓ يجب أن يتحكم اللاعب في الكرة دون النظر إليها.
- 5-2 تعريف المرحلة العمرية (12-15) (المرحلة الإعدادية):

- وهي مرحلة انتقال خطيرة في عمر الإنسان ففي مرحلة الطفولة الوسطى والمتأخرة لاحظنا أن حياة الطفل تتسم بالهدوء والاتزان والعلاقات الاجتماعية التي تسي رفي يسر وسهولة ورأينا ان الطفل يندمج مع أصدقائه، ويشترك معهم في لهوهم وتسليتهم واطقات فراغهم. وببداية البلوغ الذي يعتبر قنطرة تصل الطفولة المتأخرة بالمراهقة تختلف من فرد لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن 12 سنة احيانا، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن 17 سنة كما أن مرحلة المراهقة تختلف من مجتمع لآخر باختلاف ثقافة المجتمع ، فالتغيرات النفسية عند المراهقين ليست بالضرورة ناتجة عن التغيرات الجسمية في المراهقة فحسب ،بل هي نتيجة الثقافة الموجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد ، وخلاصة القول أن بداية المراهقة ونهايتها تختلف من فرد لآخر، ومن سلالة لأخرى ومن جنس لآخر ومن مجتمع لآخر ومما سبق يمكن القول أن المرحلة العمرية (12-15) هي المرحلة الخام التي تشهد زيادة في وتيرة النمو الحركي لدى التلميذ المراهق والتي ينبغي أن تستثمر لكون قابلية التعلم الحركي تكون عالية جدا كما يمكن إعتبارها بالمرحلة المثالية للتخصص الرياضي المبكر وذلك في معظم الأنشطة الرياضية.(حبيب، 2008)

2-6 خصائص المرحلة العمرية (12-15):

2-6-1- النمو العقلي:

يختلف الذكاء في سرعة نموه عن القدرات الأخرى فنجد أن نمو الذكاء يهد سرعته خلال هذه الفترة أما الميول للمراهق تبدو في اهتمامه بأوجه النشاط المختلفة وتتأثر هذه الميول بمستوى الذكاء والقدرات العقلية الأخرى وتزداد القدرة على التحصيل في هذه المرحلة فيميل المراهق للقراءة والاستطلاع والرحلات فهو يحاول التهرب من مناهجه الدراسية بقراءة الكتب الخارجية كالقصص والمجلات وقد يتجه أحيانا لقراءة الكتب العلمية، ويخلف أدراك الطفل في المرحلة السابقة. فينمو الفرد ويتطور إدراكه

من المستوى الحس المباشر إلى المدركات المعنوية البعيدة. وينحصر إدراك الطفل في حاضره، بينما يمتد إدراك المراهق في الماضي والمستقبل القريب البعيد ويصبح أكثر استقرارا وشمولا لمستقبل. وقدرة المراهق على التذكر تفوق قدرة الطفل فبالنمو العقلي يستطيع ان يستوعب المعلومات استيعابا يقوم على الفهم. فيكون الفرد أكثر تذكرًا للموضوعات التي يميل إليها كما تنمو القدرة على الانتباه والفهم العميق. لذا نجده يستطيع أن ينتقل من موضوع إلى آخر بعد إجابة واستيعاب الموضوع الأول، كما يتسم تفكيره بالقدرة على التجريد والاستلال وقدرته على التحليل والتركيب وتزداد القدرة على الفهم والتفكير المجدد والتفكير الابتكاري. كما يتجه تفكير المراهق نحو التعميم كما تختلف ميول الأفراد باختلاف أنماط الشخصية وسماتها وتلعب المظاهر والاستعدادات العقلية دورا هاما في الميول وتختلف أنواع الميول فتشتمل ميول عقلية، دينية، فنية، رياضية(نوال إبراهيم شلتوت وآخرون، 2007)ومما سبق يرى الباحثون إن الطفل في هذه المرحلة تتوفر لديه كل الشجاعة والإرادة الكبيرة للتعلم، والتي مصدرها زيادة نمو نضج العمليات العقلية كالتذكر و التفكير كما يزداد عنه الوعي والإدراك بالمشاكل التي تحيط به مجتهدا بذلك في إيجاد الحلول المناسبة بنفسه.(حبيب، 2008)

2-6-2 النمو الإنفعالي:

يرى الباحثون في هذا الشأن منهم نوال محمد عطية أن " مواقف التعلم ما هي إلا مواقف إدراكية يدرك فيها التلميذ أمور متعددة ومن مجالات شتى" أما من الناحية الإنفعالية فيتميز الطفل بإنشغال البال وكثرة التفكير ، وفي هذا الشأن يذكر كل من سعد جلال ومحمد علاوي " أن الطفل يتميز بكثرة الإنشغال بإهتماماته، وقلق، وخائف على كل من نفسه وصحته، ويتقلب مزاجه بين الجبن والشجاعة

والمرح والإكتئاب ويكون حساسا وكثير الشكوى غير أنه يكون عادلا في أحكامه ومعقولا في مطالبه وتوقعاته ويقبل التوبيخ" ومما سبق يرى الباحثون أن الطفل في هذه المرحلة تتوفر لديه كل الوسائل والإمكانات ليتكون عقليا وإنفعاليا نتيجة النضج في العمليات العقلية.(حبيب، 2008)

- وتتسم هذه المرحلة بأنها عنيفة في حدة الانفعالات واندفاعها ويجتاح المراهق ثورة من القلق والضيق فنجده تائرا على الاوضاع ومتمردا على الكبار كثير النقد لهم ومن الخصائص الانفعالية :

أ- اهتمام المراهق بذاته وما طرا على جسمه من التغيرات وهو يحاول ان يتوافق مع جسمه الجديد ويتقبله.

ب- يزداد شعوره بالكآبة والضيق نتيجة كثرة الآمال والأحلام التي يستطيع ان يحققها.

ج- تتسم انفعالاته بالتهور والتسرع والتقلب وعدم الإستقرار.

د- التمرد والثورة على الكبار وعلى المعايير والقيم الخلقية والتقاليد في المجتمع.

هـ- مثالي مرهف الحس ،شديد الحساسية،يتأثر تأثيرا بالغا بنقد الآخرين.

و- الحب عند المراهق من أهم خصائص النمو الإنفعالي.(نوال إبراهيم شلتوت وآخرون، 2007)

2-6-3 النمو الجسمي:

إن جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته لذا كانت التغيرات التي تطرأ على الجسم من الأهمية بمكان وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها ،بقدر ماهي من حيث تأثيرها الغير مباشر على شخصيته ويذكر جيل كوميتي (Gilles cometti) أن خلال هذه المرحلة تسجل كذلك زيادة في سرعة تردد الخطوة لدى الطفل بينما يرى فايناك أن " في هذه المرحلة العمرية(12-13) سنة لا يكون النمو

بطريقة منتظمة ومستمرة وإنما بطريقة مندفعة، كما يعتبر هؤلاء الذين يقترحون من نهاية هذه المرحلة أنهم قادمون على فترة نمو سريعة " ويؤكد قاسم حسن حسين على ضوء بعض التجارب المنجزة أن " الألعاب والفعاليات التي تعتمد على القوة المميزة بالسرعة مثل : الركض ، القفز ، الرمي " ومما سبق يرى الباحثون أن هذه المرحلة العمرية تعد جد مهمة لان الطفل فيها يعيش نموا متوازنا وحيويا لمختلف الأجهزة والأعضاء وتزداد المهارات الجسمية كما تعد هذه المرحلة الأنسب للممارسة وتمييز الفروق الفردية بين الجنسين وعلى مستوى نفس المجموعة وبروز المواهب في الأنشطة الجماعية والفردية.(حبيب، 2008)

- فرق الجنسين في النمو الجسمي :

يكون الذكور أقوى جسما من الإناث حيث تنمو عضلاتهم نموا سريعا في حين أن الإناث يتراكم الشحم في مناطق معينة في أجسامهن ويزداد الطول والوزن عند الجنسين ولكن الذكور اكبر من الإناث، يتميز الذكور بإتساع الكتفين وينمو عند الإناث عظام الحوض.

ويهتم المراهق بمظهره الجسمي ،وقوة عضلاته،ومهاراته الحركية ورياضته البدنية التي تساعد جسمه على النمو والقوة.(نوال إبراهيم شلتوت وآخرون، 2007)

2-6-4 النمو الحركي:

نتيجة للتغيرات الجسمية في المرحلة نجد أن المراهق يكون كسولا خاملا قبل النشاط والحركة وهذه المرحلة عكس المرحلة السابقة التي كانت تميز الطفل بالميل الشديد للحركة والكسل المتواصل وعدم القابلية للتعب.

- فحركات المراهق تتميز بعدم الدقة والاتساق فنجده كثير الإصدام بالأشياء التي تعترض سبيله اثناء تحركاته كما يتميز بالإرتباك وعدم الإتزان وعندما يصل المراهق قدرا من النضج تصبح حركاته أكثر توافقا وإنسجاما ويزداد نشاطه ويمارس الأنشطة

الرياضية.(نوال إبراهيم شلتوت وآخرون، 2007)

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون " أن هذه المرحلة تسجل فيها العديد من المكتسبات الحركية لصالح الطفل أهمل السيطرة الكاملة على الدوافع الحركية من الحركات العشوائية " بينما يذكر بريكسي عبد الرحمن " أن الطفل يحتاج إلى نشاط وألعاب لأنها تؤثر بصفة إيجابية على القدرات الحركية كما أنه خلال هذه المرحلة قدرات الطفل تكون مساعدة جدا على إستيعاب العادات الحركية" ومما سبق يستخلص الباحثون أن النمو الحركي واكتساب المهارات بانسيابية عالية ، والقدرة على تحليل الإرشادات والتعليمات التي تعطى له.(حبيب، 2008)

الخاتمة :

كرة السلة من الألعاب المحبوبة والتي لديها شعبية كبيرة في الميادين وحتى في المؤسسات التربوية وقد إستضهرة في هذا الفصل أهم مميزات هذه اللعبة وتعرضت لأهم المهارات الأساسية وطرق تدريبها و الأخطاء الشائعة، وكذلك الصنف العمري المراد القيام بالاختبارات عليها لنضع القارئ أمام الصورة .

- وبذلك يجب مراعاة مايلي :

- 1- ضرورة استخدام التغذية الراجعة النهائية الفورية المختلطة
- 2- ضرورة إستخدام التقنيات الحديثة في تقديم التغذية الراجعة كالوسائل السمعية البصرية " الفيديو " لأن لها دور كبير في عملية التعليم .
- 3- يجب الأخذ بعين الإعتبار عند إعطاء التغذية الراجعة التحكم في الوقت وعدم الإطالة .
- 4- ضرورة إستخدام التغذية النهائية الفورية الشفهية زائد البصرية في مرحلة التعليم والتدريب عليها.
- 5- يجب إستخدام التغذية الراجعة في جميع مراحل التعلم الحركي.
- 6- ضرورة مراعات الأصناف العمرية أثناء التعليم و التدريب في كرة السلة
- 7- يجب على المدرب أن يكون على دراية بجميع أنواع التغذية الراجعة وتوقيت إعطاءها للاعب أو المتعلم.
- 8- ضرورة إحترام مراحل التعلم الحركي أثناء أداء العمل التطبيقي التعليمي .
- 9- ضرورة إلمام مدربي كرة السلة بالجانب المعرفي في كرة السلة ليتسنى لهم إعطاء تغذية راجعة صحيحة .

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجراءاته الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1-1 الدراسة الإستطلاعية:

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للإختبارات و إعطاء المصادقية و الموضوعية للبحث وقف الطالب على التجربة الإستطلاعية حيث أشرف بنفسه على إجرائها على عينة من (06) لاعبين من ناشئين أمل مشرية مابين (12-15) سنة تم إختيارهم بالطريقة العمدية ، وكانت التجربة الإستطلاعية بالقاعة المتعددة الرياضات "الشهيد جبلي ميلود " بالمشرية وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الإختبارات المهارية ، وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارها الباحث للإستعانة بها في التطبيق الميداني للإختبارات.

وتم القيام بالتجربة الإستطلاعية يوم 2016/02/09 على الساعة الثالثة منتصف النهار بعد سبعة أيام و في يوم 2016/02/16 في نفس التوقيت، للتأكد من صدق وثبات الإختبار و كان الغرض من التجربة الإستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى كفاءة الإختبارات البدنية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.

- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الإختبارات.

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات في ظروف حسنة

- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الإختبارات الرئيسية.

1-1-2 الأسس العلمية لإجراء الإختبار:

1-1-2-1 ثبات الإختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ " إن ثبات الإختبار هو مدى الدقة أو الإتساق و استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين "

أي يعني إذا ما أعيد نفس الإختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (بن قوة، 1997)

- قام الطالب بتطبيق الإختبارات المهارية على عينة من (6) لاعبين من ناشئي امل المشرية لكرة السلة لدائرة المشرية مابين (15/12) سنة وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الإختبار على نفس العينة ، بعد الحصول على النتائج استخدم الطالب معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 5 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من 0.66 التي تعتبر القيمة المناسبة لثبات الإختبارات.

1-1-2-2 صدق الإختبار:

من أجل التأكد من صدق الإختبار استخدم الطالب معامل الصدق الذاتي باعتبار صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس و الذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الإختبار . (بن قوة، 1997)

الجدول (1) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		د، الإحصائية الاختبارات
			التطبيق الثاني		التطبيق الأول		
			ع	س ⁻	ع	س ⁻	
ارتباط قوي	0.81	0.66	2.25	5.66	2.58	5.33	التصويب
ارتباط قوي	0.94	0.89	0.81	10.66	1.21	9.33	التمرير و الإستقبال
ارتباط قوي	0.87	0.75	0.64	8.931	0.93	8.933	التنطيط

1-1-2-3 موضوعية الإختبار:

موضوعية الإختبار تدل على عدم تأثره ، أي أن الإختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء و المختصين بالإجماع على الإختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك و التأويل ، كما أن الإختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي ، حيث أن مفردات الإختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية كاختبارات التصويب ، التمرير و الإستقبال ، التنطيط و لهذا تعتبر مفردات الإختبار موضوعية.

1-2-1 الدراسة الأساسية:

1-2-1-1 منهج البحث:

- مما هو متفق عليه، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اختار الطالب الباحث المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس تأثير الألعاب الصغيرة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، بتطبيقه على عينة تجريبية.

1-2-2 مجتمع وعينة البحث:

- تمثل مجتمع البحث في ناشئ الأكاديمية الولائية لكرة السلة ما بين 12-15 سنة للموسم الرياضي 2016/2015 والذين بلغ عددهم 90 لاعبا، وقد شملت عينة البحث 22 لاعبا من فئة أشبال من 12-15 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 11 لاعبا ينتمون إلى فريق أمل المشرية .
- العينة الضابطة: والتي تضم 11 لاعبا ينتمون إلى النادي الرياضي الهاوي أولمبي أفاق العين الصفراء.

- الجدول رقم (2) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

النسبة المئوية (%)	العدد	النسبة مجتمع البحث
100 %	90	المجتمع الأصلي
24.44 %	22	عينة البحث

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية ، حيث طبق مجموعة من الوحدات التدريبية على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي كما قام الطالب بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغيرات

التجريبية المتمثلة في الصفات البدنية ، حيث راعى الباحث مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول وبعض المتغيرات البدنية كما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول (3) يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 20

دلالة الفروق	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير دال إحصائيا	1.72	0.96	4,11	167.09	4,83	167.27	السنتيمتر	الطول
غير دال إحصائيا		0.10	6,11	62.10	6,61	63.09	الكيلوغرام	الوزن
غير دال إحصائيا		0.45	0.92	2.45	0.95	2.63	السنة	العمر التدريبي
غير دال إحصائيا		0.81	2.04	5.91	1.97	5.45	الدرجة	إختبار التصويب
غير دال إحصائيا		0.37	0.83	8.91	1.30	9.09	الدرجة	إختبار التمرير و الإستقبال
غير دال إحصائيا		0.42	0.91	9.23	0.84	9.39	الوقت(ثا)	إختبار التنطيط

من خلال ملاحظة قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث نجد أنها أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.72) وهذا يعني عدم وجود فروق

دالة إحصائية بين العينة التجريبية و الضابطة للاختبارات القبالية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20 وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في متغيرات البحث.

3-2-1 متغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما مستقل و الآخر تابع .

1-3-2-1 المتغير المستقل:

الألعاب الصغيرة

2-3-2-1 المتغير التابع:

تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة عن طريق الممارسة و التكرار وتناسبها مع قدرات الناشئين.

1-3-3-2 المتغيرات المشوشة:

- متغير السن

- المتغيرات المورفولوجية : الطول و الوزن

- ظروف إجراء الإختبارات (الميدان).

1-4-2-1 مجالات البحث:

1-4-2-1 المجال الزمني:

- تمت التجربة الإستطلاعية يوم 2016/02/09 على الساعة الثالثة

منتصف النهار بعد سبعة أيام و في يوم 2016/02/16 في نفس التوقيت.

- الإختبارات القبالية أجريت يوم 2016/03/01 على العينة التجريبية

ويوم 2016/03/03 على العينة الضابطة. ثم طبق الوحدات

التدريبية المقترحة ابتداء من 2016/03/04 إلى غاية
2016/04/05 ودامت كل حصة 75 دقيقة . أما العينة الضابطة
فتركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربيها ، وكانت فترات تدريبها
في نفس فترات تدريب العينة التجريبية.
- الإختبار البعدي يومي 08 إلى 09 أبريل 2016 حيث أجريه نفس
الإختبارات التي قمنا بها في القبلي .

1-2-4-2 المجال المكاني:

القاعة المتعددة الرياضات: الشهيد جبلي ميلود.

1-2-4-3 المجال البشري :

شملت عينة البحث 22 لاعبا موزعين كما يلي:

11 لاعبا تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها الوحدات التدريبية

المقترحة

11 لاعبا تمثل العينة الضابطة التي تركت تتدرب تحت إشراف

مدربيها.

1-2-5 أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة

بموضوع البحث من اهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي و

الضروري في الدراسة (الله، 2006)

1-2-5-1 المصادر و المراجع:

قصد الإحاطة الكلية و الإمام النظري بموضوع البحث قام الطالب

بالإعتماد على كل ما من مصادر ومراجع باللغتين العربية و الأجنبية

زيادة على المجلات و الملتقيات العلمية، وشبكة الإنترنت، كما تم

الإستعانة و الإعتماد على الدراسات السابقة و المرتبطة بالتدريب الرياضي ، حيث قام الطالب باستخدام القاموس لترجمة بعض المصطلحات من اللغة الأجنبية إلى العربية.

1-2-5-2 الإختبارات المهارية:

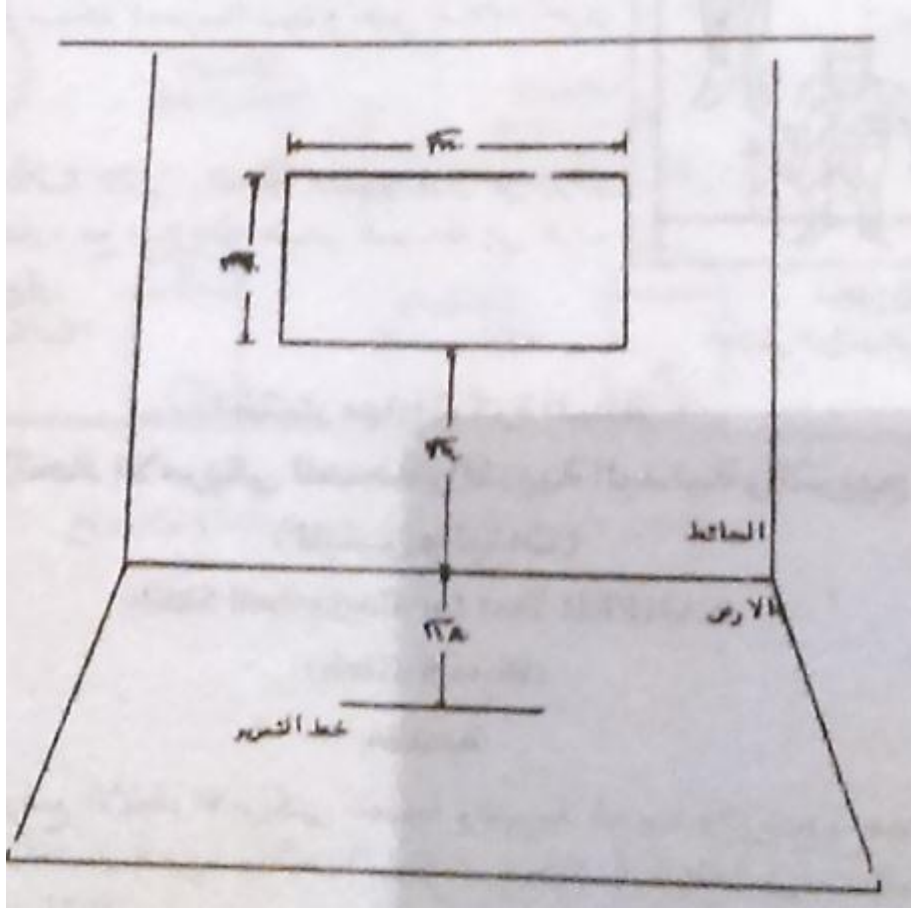
1-2-5-2-1 الإختبار التمير و الإستقبال على الحائط

- هدف الإختبار : قياس دقة و سرعة التمير

- الأدوات المستعملة :

حائط أملس مرسوم عليه مستطيل (120سم / 60سم) إرتفاع حافته السفلى عن الأرض 90 سم ويرسم خط على الأرض يبعد 180سم عن الحائط ، ميقاتي ، كرة سلة

- إجراءات تنفيذه : يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض باستخدام كرة السلة يقوم بالتمير على المستطيل المرسوم على الحائط لأكبر عدد ممكن من التميرات المتتالية خلال 10 ث على ألا تلمس الكرة الأرض خلال الأداء.
- التسجيل : يسجل عدد مرات ملامسة اللاعب للكرة (تمير) بعد إرتدادها من على الحائط في 10 ث المقررة للإختبار مع ملاحظة ضرورة ان توجه الكرة نحو المستطيل في كل مرة (حسانين، 1999 ص 118)



الشكل رقم (11)

إختبار حائط الإرتداد في بطارية ليستون

1-2-5-2-2 إختبار مهارة التصويب نحو السلة من الثبات :

- هدف الإختبار : قياس دقة التصويب

- الأدوات المستعملة :

شواخص ، 3 كرات سلة ، هدف سلة

- إجراءات تنفيذه : يقف المختبر من منطقة الرمية ومعها الكرة وعند سماع الإشارة يبدأ بالتصويب 5 مرات ثم يلتقط الكرة بعد إرتدادها ليعاود التصويب من الجهة اليمنى ، ثم من الجهة اليسرى خمس تصويبات لكل جهة ، وهكذا لأكثر عدد ممكن من التصويبات

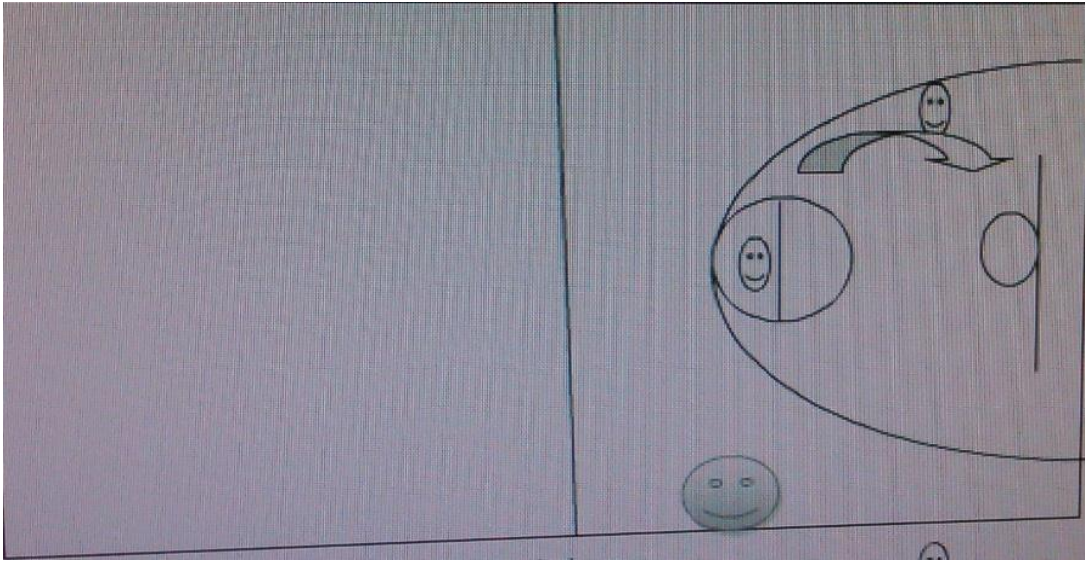
- الشروط :

لايسمح للاعب زيادة تسديدة إضافية .

- التسجيل :

يحسب عدد المحاولات الناجحة التي تصيب الهدف خلال التصويبات الخمسة عشرة .

(الدايم، 1999 ص 143)



الشكل رقم (12) إختبار التصويب من الثبات

1-2-5-2-3 إختبار سرعة التنطيط :

- هدف الإختبار: قياس سرعة الأداء الجيد للتنطيط بين مجموعة شواخص

- الأدوات المستعملة:

ميقاتي ، 06 شواخص ، كرة سلة

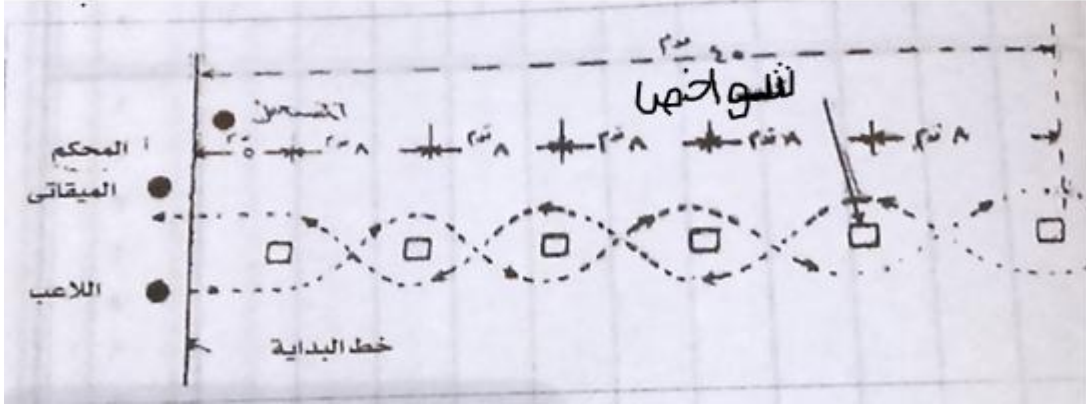
- إجراءات تنفيذه :يتم ترتيب (6) شواخص على خط مستقيم المسافة بينهم (2م) على

شكل سداسي يكتمل في الخط المستقيم السادس مع رسم خط البداية ليتم الدوران على

كل شاخص بتنطيط الكرة باليد اليمنى ثم اليسرى حيث تتم العملية ذهابا وإيابا

- التسجيل :

يعطى له محاولتين ويتم إحتساب الأحسن له. (الدايم م.، 1999 ص 129)



الشكل رقم (13) إختبار المحاورة

1-2-5-2-4 تقويم الإختبارات:

بعد الإطلاع على جملة من المصادر و المراجع التي تناولت موضوع القياسات و الإختبارات في مجال التربية البدنية و التدريب الرياضي ، قامت مجموعة البحث باختبارات بطاريات الإختبارات التي تقيس الجانب المهاري للاعب كرة السلة ، ثم عرضت على مجموعة من الأساتذة بقسم التربية البدنية و الرياضية و التدريبي الرياضي لتقويمها ، كما أن هذه الإختبارات ذات صدق وثبات و موضوعية ومواصفات أخرى تتمثل في

- لا تستغرق وقتا طويلا عند تطبيقها .

- سهولة الأداء ولا تحتاج إلى عتاد أو أدوات كثيرة.

- سهولة القياس

- في تناول هذه المرحلة العمرية موضوع الدراسة.

1-2-6 الوسائل الإحصائية:

من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

- المتوسط الحسابي: (الله س.، علاقة التفكير و الإبتكار بالتحصيل الدراسي، 1999 ص 148).

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

- الإنحراف المعياري: (الحفيظ، 1993 ص 69)

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}}$$

- معامل الارتباط البسيط برسون : (يوسف، 1989 ص 62)

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2 \sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

- الصدق الذاتي: (محمد، 1989 ص 350)

الصدق الذاتي = معامل التبات

- إختبار T ستيودنت لعينتين مرتبطتين: (الحفيظ، الإحصاء و القياس التربوي و النفسي، 1993).

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2}{n-1}}}$$

- إختبار T ستودنت لعينتين غير مرتبطتين: (القصاص، 2007).

$$T = \frac{\frac{2\bar{x}_1 - 1\bar{x}_2}{\sqrt{\frac{2s^2 + 1s^2}{n-1}}}}{\sqrt{\frac{2s^2 + 1s^2}{n-1}}}$$

1-2-7 الوسائل البيداغوجية:

- 10 شواخص

- 06 كرات سلة

- ميزان طبي

- سبورة و طباشير .

- صافرة.

- ميقاتية

1-2-8 التجربة الرئيسية:

تحقيقا لأهداف البحث وحلا لمشكلته قام الطالب باختيار عينتين الأولى تجريبية و الثانية ضابطة أقيمة عليهما مجموعة من الإختبارات المهارية القبلية و البعدية مع تسجيل أحسنهما.

وطبقة على العينة التجريبية حصص تدريبية خاصة بلعبة كرة السلة و قد إحتوت هذه الحصص مجموعة من التمارين و الألعاب الصغيرة التي من شأنها تطوير مهارة التصويب و التمرير و الإستقبال و التتطيط .

وكان العدد الإجمالي للحصص المقترحة (12) بمعدل (3) حصص في الأسبوع خلال شهر تمثلة في وحدات تدريبية .

ويمكن تلخيص الوحدات التدريبية في مايلي :

1-8-2-1 البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة وتمارين المهارية :

إن البرامج التدريبية الحديثة تتميز عن غيرها من البرامج التقليدية في كونها مبنية على أسس علمية مضبوطة مراعية جميع الجوانب المتعلقة بالرياضة خاصة في ما يتعلق بخصائص المرحلة العمرية المستهدفة من خلال البرنامج الذي يبدو جليا من خلال تتبع مدى تطور مستوى اللاعب من الناحية البدنية و المهارية ، والنفسية وتطور الفريق من الناحية الخططية ، حيث أن النشاط الحركي للاعب كرة السلة أثناء التدريب و المباريات ليس مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد و متصل ، و مترابط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لنظام التغذية الراجعة ، ويمكن أن نضمن الإحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الإستقرار و الثبات و الدقة في الإتجاه الصحيح للأداء ، وخاصة في المواقف المتغيرة و المفاجئة.

1-2-8-2 خطوات بناء البرنامج التدريبي:

من خلال التدرج في هذا الإختصاص من لاعب في مختلف الأصناف العمرية ومن خلال مايلي:

- المصادر و المراجع العلمية ، وشبكة الإنترنت
- الإحتكاك بالمدرسين من مختلف المستويات و الدرجات
- اللقاءات و التوجيهات من المشرف.
- اقتباس المعلومات من السادة الأساتذة و الدكاترة ، ومن المحاضرات الخاصة بالتدريب الرياضي

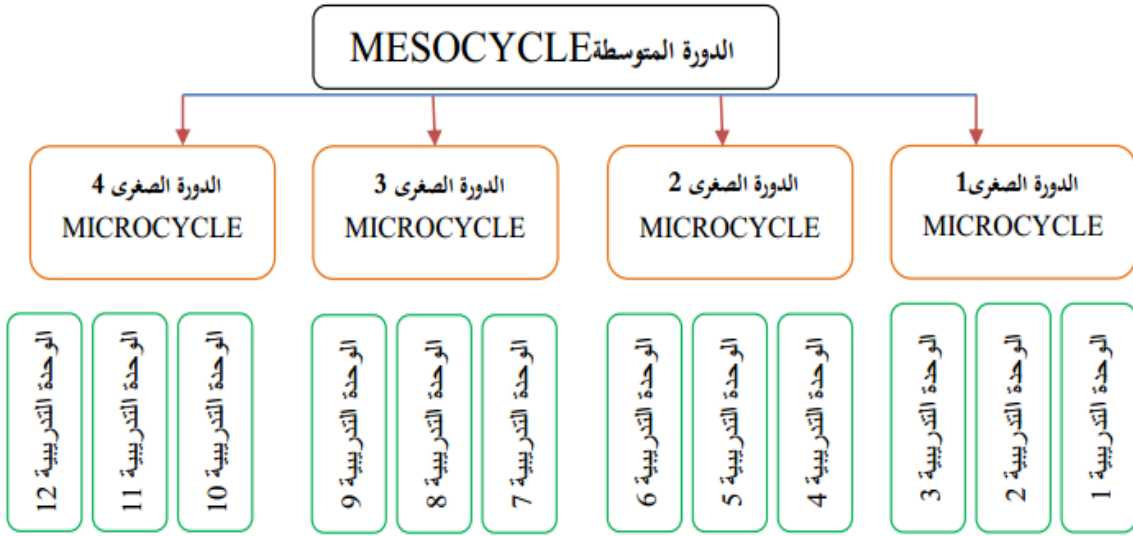
1-2-8-3 تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد تحديد العنيتين التجريبية الضابطة و التجريبية ، و إجراء الإختبارات القبلية ومن خلال ماتم ذكره من خطوات بناء البرنامج لخص الطالب إلى ضرورة بناء البرنامج على شكل دور تدريبية متوسطة.

(MESOCYCLE) على أن تضم كل منها أربع دورات تدريبية

صغرى (MICROCYCLE) .

الشكل (14) مكونات البرنامج التدريبي



وقد تضمنت كل دورة تدريبية صغرى مجموعة من الوحدات التدريبية ، حيث كانت تستغرق كل واحدة من 60 إلى 75 دقيقة مقسمة إلى ثلاثة أقسام هي:

- المرحلة التحضيرية:

يحتوي على التحضير النفسي و البدني للاعبين لتقبل عبئ التدريب في القسم الرئيسي وذلك بتمارين وحركات الإحماء ويدوم (10) دقائق

- المرحلة الرئيسية:

يحتوي هذا القسم على تمارين الألعاب الصغيرة المقترحة في البرنامج و الذي يهدف إلى تطوير بعض الصفات مهارية الخاصة بلاعب كرة السلة باستخدام مجموعة من التمارين مهارية و الخطية ويدوم (60) دقيقة.

- المرحلة الختامية:

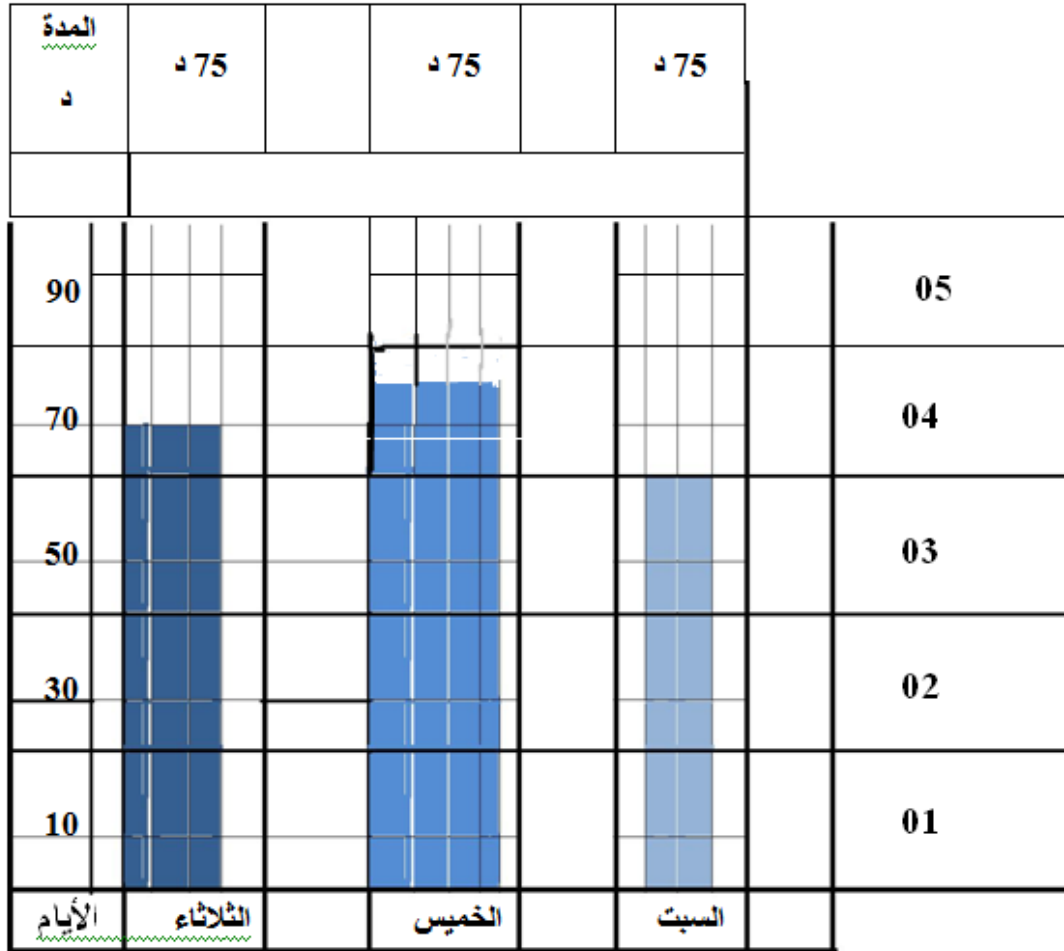
آخر قسم في الحصة التدريبية ويحتوي على تمرينات الإسترخاء قصد العودة باللاعب للحالة الطبيعية وتدوم من (5 إلى 10) دقائق وفيما يخص العينة الضابطة فقد تركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربها بتطبيق حصص

تدريبية معتمدة في أساسها على الطريقة التقليدية وهي تمرينات تعتمد على إجراء مقابلات و منافسة في قسمها الرئيسي بعد إجراء الإحماء في القسم التحضيري وتمارين الإسترخاء في القسم الختامي وكانت تدوم مثل حصص العينة التجريبية.

الجدول (04) يوضح أهداف البرنامج التدريبي

الأهداف	الهدف	الدورة	الهدف	
<p>- تطوير مهارة التصويب بأنواعه . - تحسين الإرتكازات وتناسق بين الجزء العلوي و السفلي. - الإعداد التكتيكي، والهجوم الخاطف</p>	تحسين مهارة التصويب	الدورة صغرى MICROCYCLE (1)	تحسين مهارات التصويب، التمرير، الإستقبال و التنطيط	<p>MESOCYCLE</p> <p>الدورة المتوسطة</p>
<p>- تطوير مهارة التمرير بأنواعه مما يزيد من فعالية اللاعب - تحسين الإستقبال الجيد مما يجنب اللاعب إصابة أصابعه. - تحسين إختيار الوقت المناسب للتمرير</p>	تحسين مهارة التمرير والإستقبال	الدورة صغرى MICROCYCLE (2)		
<p>- تطوير مهارة التحكم في الكرة أثناء التنطيط. - تحسين مهارة المحاورة و التوغل وتجنب المشي بالكرة - الخداع بالرأس و الأرجل أثناء التنطيط لتسهيل المحاورة وفتح الثغرات للمرور أو التمرير أو التصويب.</p>	تحسين مهارة التنطيط	الدورة صغرى MICROCYCLE (3)		
<p>- تحسين المهارات التي تدربوا عليها بمباراة تطبيقية - تحسين الهجمة المنضمة و الخاطفة ضد دفاع المنطقة - ملاحظة النتائج المحصل عليها و العمل على تحسينها للوصول إلى الأداء السليم ثم إلى النتائج .</p>	استرجاع	الدورة صغرى MICROCYCLE (4)		

نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى (MICROCYCLE1) من
الدورة التدريبية المتوسطة:



تحليل الحمل الأسبوعي:

عدد الحصص خلال الأسبوع: 03

مدة الحمل الأسبوعي الفعلي 225 د أي 42.85%

مدة الحمل الأسبوعي الكلي 525 د خلال 07 أيام

الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي $3=3/9$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 65% وحجم الحمل 42.85%

نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى (MICROCYCLE2) من

الدورة التدريبية المتوسطة:

المدّة د	75 د	75 د	75 د
90			
70			
50			
30			
10			
	الثلاثاء	الخميس	السبت

تحليل الحمل الأسبوعي:

عدد الحصص خلال الأسبوع: 03

مدة الحمل الأسبوعي الفعلي 225 د أي 42.85%

مدة الحمل الأسبوعي الكلي 525 د خلال 07 أيام

الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي $3.5 = 3/10.5$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 70% وحجم الحمل 42.85%

نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى (MICROCYCLE4) من
الدورة التدريبية المتوسطة:

المدة د	75 د				75 د				75 د				
90													05
70													04
50													03
30													02
10													01
الأيام	الثلاثاء				الخميس				السبت				

تحليل الحمل الأسبوعي:

عدد الحصص خلال الأسبوع: 03

مدة الحمل الأسبوعي الفعلي 225 د أي 42.85%

مدة الحمل الأسبوعي الكلي 525 د خلال 07 أيام

الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي $2.5 = 3/7.5$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 60% وحجم الحمل 42.85%

1-2-9 صعوبات البحث:

- نقص في المصادر و المراجع والبحوث المشابهة
- غياب اللاعبين في بعض الوحدات التدريبية
- نقص في العتاد الرياضي.
- إصابات بعض اللاعبين.

الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الباحث الإلتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناء على الوسائل المستخدمة في ظل المنهج المتبع، تبعا لأهداف البحث المنشودة ومنه تم إستخلاص أنها تتميز بحسن الإعداد والبناء، ويتوفر فيها إختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها مقومات العلمية من الصدق والثبات و الموضوعية.

2-1-1- عرض و مناقشة وتحليل نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لعينتي البحث :

2-1-1-1 عرض ومناقشة الفرضية الأولى:

افتراض الطالب الفرضية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة لدى العينتين التجريبيّة و الضابطة.

2-1-1-1-2 إختبار التصويب من الثبات:

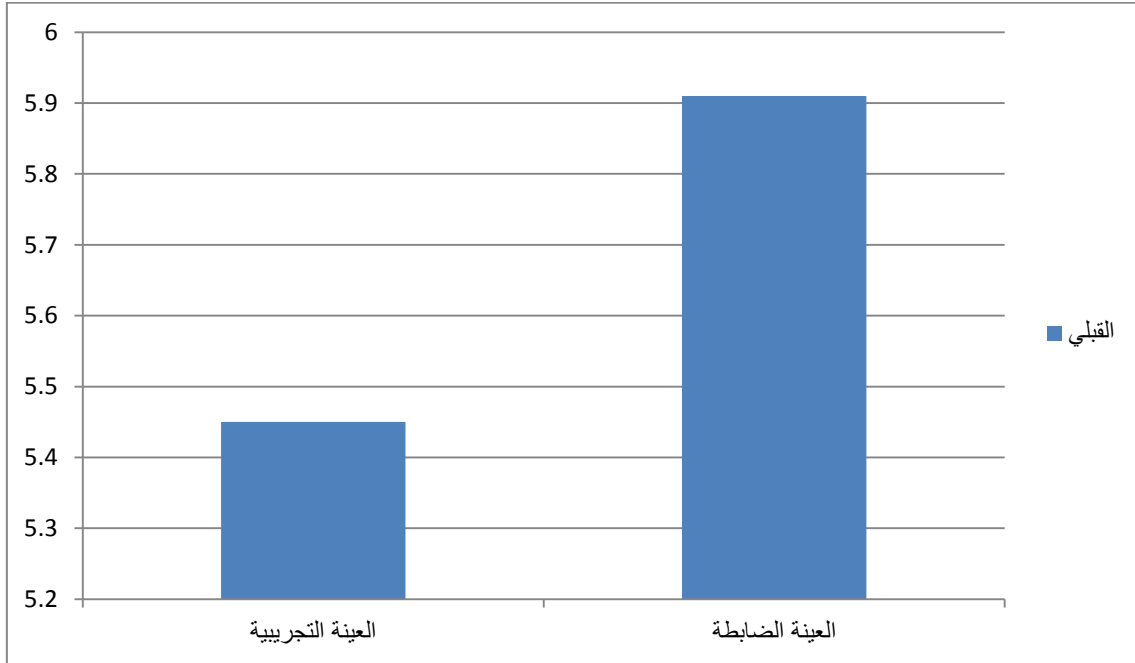
الجدول رقم(05) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لإختبار التصويب من الثبات

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار القبلي		حجم العينة	إختبار التصويب
			ع	س		
غير دال	1.72	0.81	1.97	5.45	11	العينة التجريبية
			2.04	5.91		العينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول رقم (05)

- العينة التجريبية (في إختبار التصويب) تحصلت على متوسط حسابي قدره 5.45 وإنحراف معياري قدره 1.97 أما العينة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي قدره 5.91 و إنحراف معياري قدره 2.04 ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.81 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.72 و عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 20 ويعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فرق معنوي غير دال إحصائياً.

شكل بياني رقم (01) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار القبلي (في التصويب).



من خلال هذه النتائج الموضحة في الشكل نلاحظ أن هناك أفضلية للعينة الضابطة على العينة التجريبية في الإختبار القبلي لإختبار التصويب ، وعليه فالطالب يرجع ذلك الفرق بين المتوسطات لصالح العينة الضابطة

2-1-1-2 إختبار التمرير و الإستقبال:

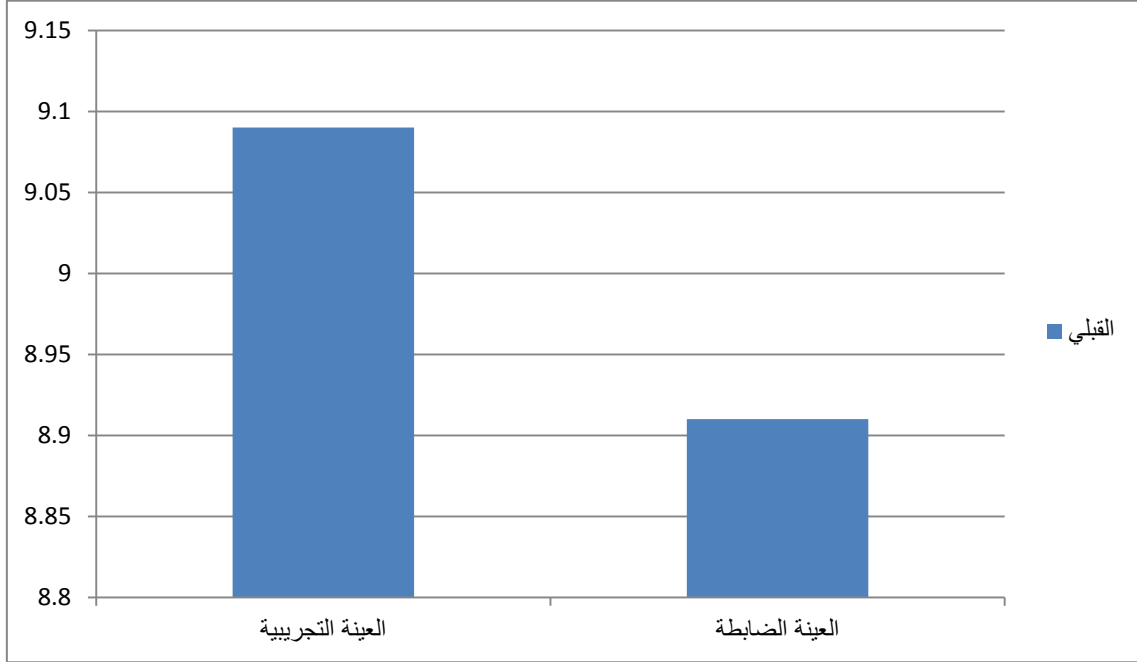
الجدول رقم(06) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبار اقبلي لإختبار التمرير و الإستقبال

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار القبلي		حجم العينة	التمرير و الإستقبال
			ع	س		
غير دال	1.72	0.37	1.30	9.09	11	العينة التجريبية
			0.83	8.91		العينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول رقم (06)

- العينة التجريبية (في إختبار التمرير و الإستقبال) تحصلت على متوسط حسابي قدره 9.09 وإنحراف معياري قدره 1.30 أما العينة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي قدره 8.91 و إنحراف معياري قدره 0.83 ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.37 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.72 و عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 20 ويعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فرق معنوي غير دال إحصائياً.

شكل بياني رقم (02) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار القبلي (في التمرير و الإستقبال).



من خلال هذه النتائج الموضحة في الشكل نلاحظ أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الإختبار القبلي لإختبار التمرير و الإستقبال ، وعليه فالطالب يرجع ذلك الفرق بين المتوسطات لصالح العينة التجريبية.

3-1-1-2 إختبار التنطيط:

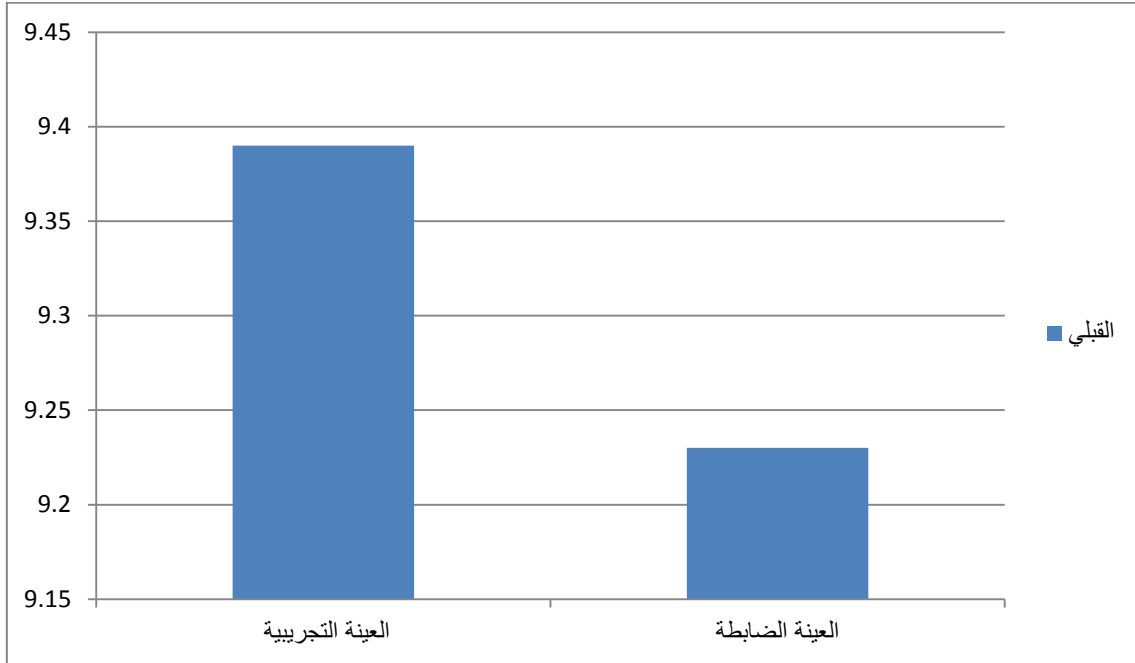
الجدول رقم (07) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبار القبلي لإختبار التنطيط

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار القبلي		حجم العينة	إختبار التنطيط
			ع	س		
غير دال	1.72	0.42	0.84	9.39	11	العينة التجريبية
			0.91	9.23		العينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول رقم (07)

- العينة التجريبية (في إختبار التنطيط) تحصلت على متوسط حسابي قدره 9.39 وإنحراف معياري قدره 0.84 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 9.23 و إنحراف معياري قدره 0.91 ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.42 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.72 و عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 20 ويعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فرق معنوي غير دال إحصائياً.

شكل بياني رقم (03) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبار القبلي (في التنطيط).



من خلال هذه النتائج الموضحة في الشكل نلاحظ أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الإختبار القبلي لإختبار التنطيط ، وعليه فالطالب يرجع ذلك الفرق بين المتوسطات لصالح العينة التجريبية.

2-2 عرض و مناقشة الفرضية الثانية:

افتراض الطالب الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية لدى العينتين التجريبية و الضابطة.

1-2-2 إختبار التصويب من الثبات:

الجدول رقم(08) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار التصويب

من الثبات

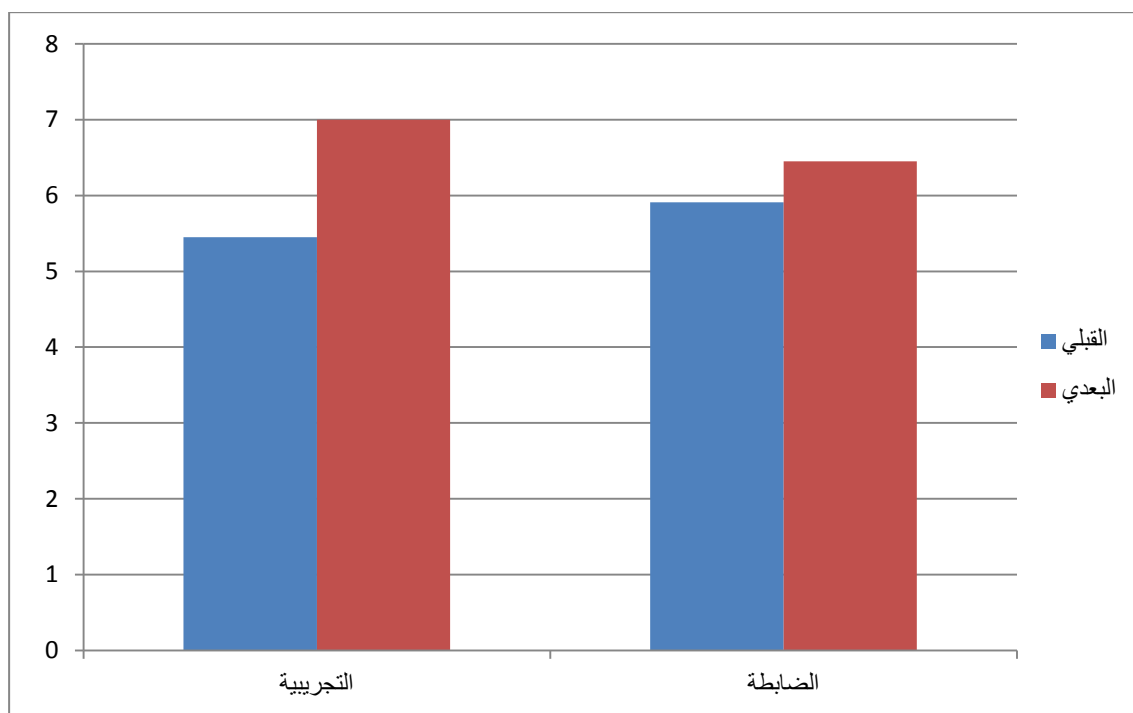
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	التصويب الثبات من	العينة التجريبية
			ع	س	ع	س			
دال	1.81	3.74	1.67	7.00	1.97	5.45	11		
غير دال		1.15	1.63	6.45	2.04	5.91	11		

من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (08)

- في الإختبار القبلي تحصلت العينة التجريبية في (إختبار التصويب من الثبات) على متوسط حسابي قدره 5.45 و إنحراف معياري قدره 1.97 أما في الإختبار البعدي تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 7.00 و إنحراف معياري قدره 1.67 وبلغت (T) المحسوبة 3.74 هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.81 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي وهو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي.

- في الإختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة (إختبار التصويب) على متوسط حسابي قدره 5.91 و إنحراف معياري قدره 2.04 أما في الإختبار البعدي تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 6.45 وإنحراف معياري قدره 1.63 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 1.15 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.81 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائيا.

شكل بياني رقم (04) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (في التصويب من الثبات) في المجموعتين التجريبية و الضابطة.



من خلال نتائج البيان نلاحظ تطور كبير بين الإختبارين القبلي و البعدي وهذا لصالح الإختبار البعدي عند العينة التجريبية أما عند العينة الضابطة فنلاحظ تطور قليل بين الإختبارين القبلي و البعدي وهذا لصالح الإختبار البعدي.

ومن هذا فالباحث يرجع هذا التطور الكبير إلى المنهج التدريبي المقترح وأفضليته على المنهج التدريبي العادي.

✓ وهذا ما يؤكد د. سلوان صالح جاسم أن الوحدات التدريبية وفي أي وقت من فترات التدريب يجب أن تحتوي على تمارين التصويب الفردي و الجماعي ضمن تمارين مركبة على شكل ألعاب صغيرة. (جاسم، 2014 ص72)

2-2-2 إختبار التمرير و الإستقبال:

الجدول رقم(9) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار التمرير و

الإستقبال

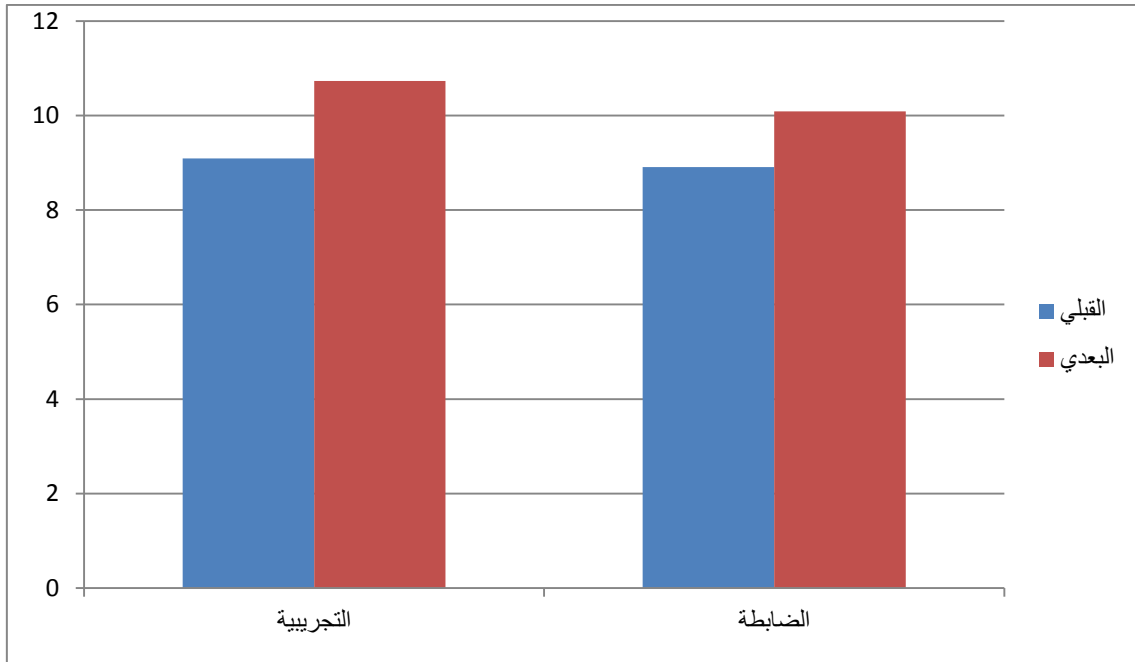
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	التمرير و الإستقبال	العينة التجريبية
			ع	س	ع	س			
دال	1.81	3.61	1.27	10.73	1.30	9.09	11		
دال		2.66	1.14	10.09	0.83	8.91	11		

- المجموعة التجريبية حققت خلال الإختبار القبلي متوسط حسابي قدره 9.09 و إنحراف معياري قدره 1.30 وبلغ الإختبار البعدي متوسط حسابي 10.73 و إنحراف معياري قدره 1.27 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 3.61 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.81 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 ويعني هذا أن

الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي.

- المجموعة الضابطة حققت خلال الإختبار القبلي متوسط حسابي قدره 8.91 و إنحراف معياري قدره 0.83 وبلغ الإختبار البعدي متوسط حسابي 10.09 و إنحراف معياري قدره 1.14 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.66 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.81 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي.

شكل بياني رقم (05) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (في التمرير و الإستقبال) في المجموعتين التجريبية و الضابطة.



من خلال الشكل البياني رقم (05) نلاحظ أن :

- العينة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 9.09 أما في الإختبار البعدي فحصلت على متوسط حسابي قدره 10.73 أما العينة الضابطة فحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 8.91 أما في الإختبار البعدي

فحصات على متوسط حسابي قدره 10.09 ومن خلال هذه النتائج نلاحظ وجود تطور بين الإختبارين القبلي و البعدي وهذا لصالح الإختبار البعدي عند العينة التجريبية أما عند العينة الضابطة فنلاحظ وجود تطور ضئيل بين الإختبارين القبلي و البعدي وعليه فالباحث يرجع هذا التطور إلى المنهج التدريبي المقترح وأفضليته على المنهج التدريبي العادي.

3-2-2 إختبار التنطيط

الجدول رقم(10) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار التنطيط

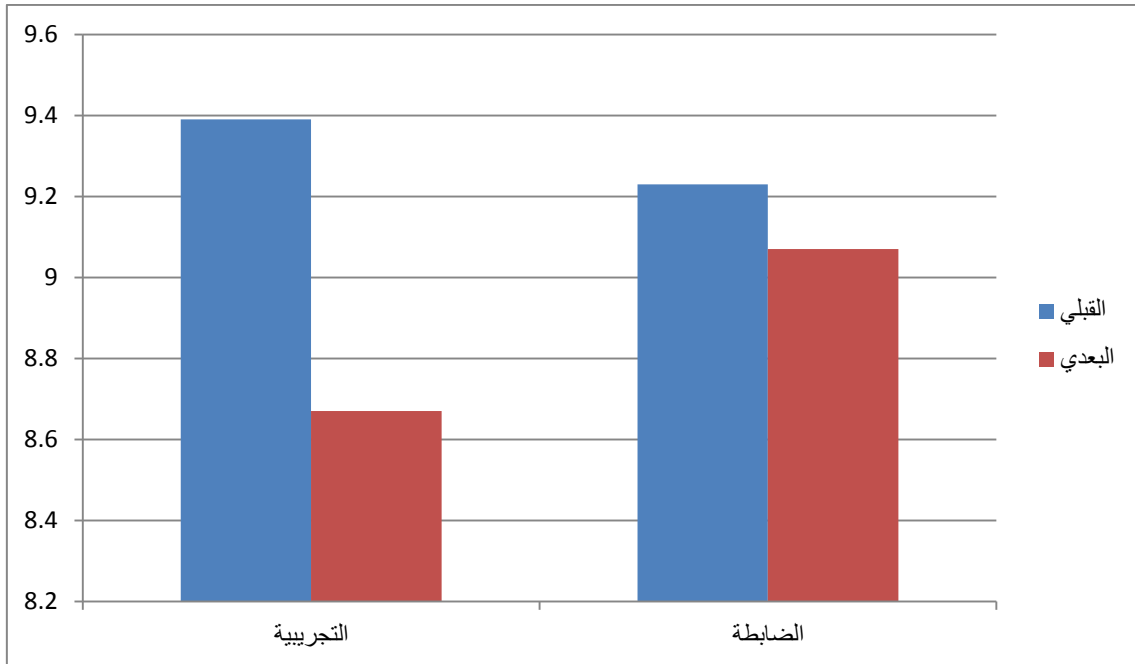
الدالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	التنطيط	العينة التحريبية
			ع	س	ع	س			
دال	1.81	4.12	0.57	8.67	0.84	9.39	11	التنطيط	العينة الضابطة
غير دال		1.65	0.71	9.07	0.91	9.23	11		

- المجموعة التجريبية حققت خلال الإختبار القبلي متوسط حسابي قدره 9.39 و إنحراف معياري قدره 0.84 وبلغ الإختبار البعدي متوسط حسابي 8.67 و إنحراف معياري قدره 0.57 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 4.12 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.81 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 ويعني هذا أن

الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي.

- في الإختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة (إختبار التنطيط) على متوسط حسابي قدره 9.23 و إنحراف معياري قدره 0.91 أما في الإختبار البعدي تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 9.07 وإنحراف معياري قدره 0.71 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 1.65 وهي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب1.81 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائيا.

شكل بياني رقم (06) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (في التنطيط) في المجموعتين التجريبية و الضابطة.



من خلال الشكل البياني رقم (06) نلاحظ أن :

- العينة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 9.39 أما في الإختبار البعدي فحصلت على متوسط حسابي قدره 8.67 أما العينة الضابطة فحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 9.23 أما في الإختبار البعدي

فحصت على متوسط حسابي قدره 9.07 ومن خلال هذه النتائج نلاحظ وجود تطور بين الإختبارين القبلي و البعدي وهذا لصالح الإختبار البعدي عند العينة التجريبية أما عند العينة الضابطة فنلاحظ وجود تطور ضئيل بين الإختبارين القبلي و البعدي وعليه فالباحث يرجع هذا التطور إلى المنهج التدريبي المقترح وأفضليته على المنهج التدريبي العادي.

الإستنتاجات العامة:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة لدى عينتي البحث لإختبار التصويب من الثبات.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة لدى عينتي البحث لإختبار التمرير و الإستقبال.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة لدى عينتي البحث لإختبار التنطيط.

4- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار التصويب من الثبات وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التصويب عند العينة التجريبية فقط .

5- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار التمرير و الإستقبال على حائط مستوي وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التمرير و الإستقبال عند عينتي البحث.

6- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار التنطيط بين الشواخص وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التنطيط عند العينة التجريبية فقط .

2-4- مناقشة الفرضيات في ضل الدراسات السابقة:

2-4-1 مناقشة الفرضية الأولى:

إنطلاقا من الفرضية التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة لدى العينتين التجريبية و الضابطة و إستنادا على الجداول

رقم (5) و (6) و (7) فإنه يدل على أنه لا توجد فروق. وبالتالي الفرضية الأولى تحققت.

2-4-2 مناقشة الفرضية الثانية:

يمكن القول من خلال النتائج المتحصل عليها بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبارات القبليّة و البعدي للاختبارات التصويب و التمير و الإستقبال و التنطيط و بالإستناد إلى الجداول رقم (8) و (9) و (10) نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث و بالتالي الفرضية الثانية تحققت.

2-4-3 مناقشة الفرضية العامة:

لقد تأكد الطالب من أن الفرضيات الأولى و الثانية تحققت وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المهاري قد أدى إلى تطوير مهارات التصويب و التمير و الإستقبال و التنطيط عند ناشئي 12-15 سنة وعليه يرى الطالب الباحث أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن :

- للألعاب الصغيرة انعكاسات فعالة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة . قد تحققت ، وهذا يتوافق في تأكيد دور الألعاب الصغيرة في دراسة "دراسة مسلم جميلة و كبير نصيرة 2009 " بعنوان تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بالكرة في كرة اليد . و التي توصل اليها الباحثان من خلالها إلى أن :

- يوجد فروق ذات دلالة احصائية من الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين لصالح الاختبار البعدي.

- الوحدات التعليمية باستخدام الالعاب الصغيرة تؤثر ايجابيا في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة اليد لعينة البحث التجريبية.

وكذلك دراسة (الساسي عبد العزيز 2008) إنعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر. والتي توصل الباحثون من خلالها إلى أن:

- الحصص الغنية بالألعاب الصغيرة لها دور كبير في رفع معنويات التلاميذ للألعاب الصغيرة دور في تفعيل الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ وهذا في بناء سلوكات تسهم بالاندماج بفضل المساهمة الاجتماعية من خلال تنظيم العمل بين الأفراد والتوصل إلى التوافق والانسجام.

- الحصص التي تحتوي على الألعاب الصغيرة تلقى إقبال وتفاعل كبير من طرف التلاميذ.

وتيلها دراسة "فاطمة الزهراء بوراس" تحت عنوان "أهمية الألعاب الصغيرة في تحسين المستوى البدني ومستوى نكاه الأطفال المتأخرين عقليا" . وقد توصلت الباحثة إلى:

- عدم وجود مربيون مختصون في التربية الحركية يؤدي إلى عدم استغلال قدرات هؤلاء الأطفال البدنية من اجل تحسين قدراتهم العقلية

- كما استنتجت أن هؤلاء الأطفال يمكن إدماجهم مع الأطفال العاديين في المدارس لأن ذكائهم يتحسن إذا ما قدمت لهم الرعاية الهادفة والمناسبة الدراسة.

خلاصة عامة:

إن بناء المناهج التدريبية الحديثة أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في إختيار التمارين المناسبة و الوسائل الملائمة ويجب أن تتوافق هذه التمارين مع الفئات العمرية للاعبين .

ويتدرج بحثي هذا في نفس السياق ، إذ أهدف من خلاله إلى تطوير بعض مهارات (التصويب و التمير و الإستقبال و التنطيط) عند لاعبي اصاغر ما بين (12-15) سنة في كرة السلة بغرض دراسة كيفية تأثير الألعاب الصغيرة في التدريب المهاري في تنمية مهارات التصويب و التمير و الإستقبال و التنطيط وذلك تناسبا مع الفئة العمرية وعلى ضوء النتائج و التحاليل الإحصائية توصل الطالب أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية لدى العينتين التجريبية و الضابطة في إختبارات التصويب و التمير و الإستقبال و التنطيط .

و أيضا توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار التصويب من الثبات وهذا وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التصويب عند العينة التجريبية ، كما توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار التمير و الإستقبال وهذا يعني وجود تطور في مهارة التمير و الإستقبال عند العينة التجريبية .

التوصيات:

ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب المهاري في سن متقدمة في تدريب الناشئين في كرة السلة في تنمية المهارات التصويب و التمير و الإستقبال و التنطيط لما له من تأثير إيجابي من الناحية المهارية.

الإهتمام الجدي من قبل مدربي كرة السلة ووضع المناهج الخاصة التي تعمل على تطوير و زيادة مستويات اللاعبين حتى عند بداياتهم في كرة السلة وعند إعداد فرقهم. التأكيد على مرحلة الإعداد المهاري عند تنفيذ البرامج التدريبية و لجميع المهارات و خاصة الأساسية منها.

التأكيد على استخدام الألعاب الصغيرة و التمارين النوعية و التكرارات وفترات الراحة المناسبة مع استخدام الوسائل و الأدوات المساعدة ، انسجاما مع فترة التدريب لتحسين و تطوير مستوى اللاعبين.

قائمة المراجع

1. إبراهيم زكي قشقوش. (1980). سيكولوجية المراهقة. مصر: مكتب الأنجلو مصرية.
2. أبو يوسف محمد. (1989). الإحصاء في البحوث العلمية . جامعة القاهرة.
3. أحمد بسطوسي. (1996). أسس ونظريات الحركة. دار الفكر العربي ، ط1.
4. أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997
5. القصاص. (2007). مبادئ الإحصاء و القياس الإجتماعي. جامعة المنصورة كلية الأدب.
6. أمين أنور الخولي. (1994). التربية الرياضية المدرسية.
7. بوفلجة غياب. (1983). أهداف التربية وطرق تحقيقها. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
8. جاسم. (2014). كرة السلة تمارين -خطط- طرق. بغداد: الذاكرة للنشر والتوزيع.
9. حماد. (2000). طرق تدريس ألعاب الكرات،. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. حنفي محمود مختار. كرة القدم للناشئين . دار الفكر العربي.
11. حامد عبد السلام زهران. (1995). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتاب، جامعة عين شمس.
12. نزار مجيد الطالب، محمد السمراي. (1981). مبادئ الإحصاء والاختيارات البدنية والرياضية. ، جامعة الموصل بغداد : دار الكتاب للطباعة والنشر.
13. رحموني الجيلالي. (1997). مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس.
14. زيدان. (2005). تعليم ناشئي كرة السلة . القاهرة : دار الفكر العربي.
15. سعد الله. (1999). علاقة التفكير و الإبتكار بالتحصيل الدراسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

16. عبد الحميد مشرف. (2001). *التربية الرياضية للطفل*. مركز الكتاب للنشر.
17. عبد الغني الإيدي. *التحليل النفسي للمراهقة*. لبنان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
18. عبد الغني الإيدي. (1995). *ظواهر المراهق وخفاياه*. دار الفكر للملايين ، ط1.
19. عصام عبد الخالق. (1992). *التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته* دار المعارف القاهرة.
20. عطا الله. (2006). *الأساليب و طرائق التدريب في التربية البدنية و الرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
21. عطيات محمد الخطاب. (1990). *أوقات الفراغ و الترويح*.
22. علي عبد الواحد واقي. *عوامل التربية ، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي*. دار النهضة للطبع والنشر.
23. عماد الدين إسماعيل. (1986). *الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية*. دار العلم الكويت.
24. فوزي. (2005). *كرة السلة للناشئين*. القاهرة : المكتبة المصرية.
25. قاسم المندلأوي. (سنة 1990). *دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية*. دار الفكر العربي .
26. كمال الدسوقي. (1997). *النمو التربوي للطفل والمراهق*. لبنان: دار النهضة العربية .
27. محجوب وجيه. (1989). *علم الحركة*. دار الكتاب للطباعة والنشر جامعة بغداد.
28. محمد ابو يوسف. (1989). *الإحصاء في البحوث العلمية*. جامعة القاهرة.
29. محمد حسن علاوة. (1983). *علم النفس الرياضي ، ط 5* . القاهرة مصر: دار المعارف
30. محمد حسن علاوة ، محمد نصر الدين رضوان. (1987). *الاختبارات المهارية والتقنية في المجال الرياضي*. دار الفكر العربي القاهرة.

31. محمد صبحي حسائين ، محمد محمود عبد الدايم. (1999). *الحديث في كرة السلة ؛ الأسس العلمية والتطبيقية (تعليم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون)*. القاهرة : دار الفكر العربي.
32. محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي. (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية*. ط 2 ديوان المطبوعات الجزائرية.
33. محمد محمود الأفندي. (1965). *علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية*. القاهرة: عالم الكتب .
34. محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسائين. (1999). *الحديث في كرة السلة*. القاهرة : دار الفكر العربي.
35. محمود السيد الطوب. (1997). *النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)*. مصر: دار المعرفة الجامعية.
36. محمود حسن. (1981). *الأسرة ومشكلاتها*. لبنان: دار النهضة العربية.
37. مريم سليم. (2002). *علم النفس النمو* . لبنان: دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1.
38. مصلح عدنان عرفان. (1995). *التربية في رياض الطفل*. دار الفكر للنشر والتوزيع.
39. مفتي إبراهيم حماد. (1996). *التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة*. دار الفكر العربي القاهرة .
40. مفتي إبراهيم حماد. (2002). *المهارة الرياضية أسس التعليم والتدريب*. مركز الكتاب للنشر القاهرة.
41. مقدم عبد الحفيظ. (1993). *الإحصاء و القياس النفسي و التربوي*. ديوان المطبوعات الجامعية.
42. منى فياض. (2004). *الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي*. لبنان: المركز الثقافي العربي ، ط 1 .
43. وجيه محجوب. (1987). *التحليل الحركي*. جامعة بغداد.
44. وديع فرج الين. *خبرات في الألعاب للصغار و الكبار*.
45. يوسف ميخائيل اسعد. *رعاية المراهقين*. دار غريب للطباعة والنشر.

المذكرات:

46. علي بن قوة. (1997). تحديد مستويات معيارية لإختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم 11-12 سنة. مستغانم: رسالة ماجستير.

47. علي أبو شون ، عبد العالي. (2002). تأثير المنحدرات صعودا في تطوير بعض انواع السرعة للاعبين كرة القدم. العراق ، رسالة ماجستير.

48. نوار رشيد رويح ، كمال عثمان عبد القادر. (1992). دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطول الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية ،مذكرة ليسانس . جامعة الجزائر: مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم .

49. قري عبد الغني. (2004). أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكرة ليسانس.

50 . ساسي عبدالعزيز (2008) إنعكاسات الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية
مرحلة التعليم المتوسط .الجزائر :معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله زريدا.

المراجع بالغة الأجنبية

51 .camulle, O. (1973). *votre enfant et ses loisirs*. paris.

52. Jürgen weineck, *biologie du sport*, édition vigot, paris 1985.

53..bottym, E. (1981). *entraînement a l' européenne*. paris: édition vigot.

الألعاب الصغيرة

1. اللعبة الصغيرة : التمثال (التصويب)

كرة لكل لاعب وعلى الأكثر 3 لاعبين في الورشات (وإلا نضيف علامات)
3 علامات للتسجيل على 3 أمتار مع وضع أقماع أو شواخص ، اللاعبين يقومون بالتصويب و محاولة التسجيل ويبقى الساعد ممدد و المعصم منحنى (الوضعية) حتى تلمس الكرة الأرض بعد كل رمية يغير المكان ، و الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف هو الفائز

2. اللعبة الصغيرة: الكنغر (التصويب)

كرة لكل لاعب وعلى الأكثر 3 لاعبين في الورشات (وإلا نضيف علامات)
3 علامات للتسجيل على 2 أمتار مع وضع أقماع أو شواخص ، اللاعبين يقومون بالتصويب و محاولة التسجيل قبل كل رمية اللاعبين يجب أن يقفزوا 4 مرات (الكنغر) على كلى مكان للمحافظة على الكرة الذراع فوق الرأس ممنوع أن تهبط الكرة تحت الأكتاف ، القفزة الرابعة تكون للأعلى لتسمح لنا بالتصويب يجب أن يبقى الذراع مستقيم و القبضة منحنية الأمام حتى تلمس الكرة الأرض ، بعد كل هدف نغير المكان و الذي يسجل كثيرا يربح .

3. اللعبة الصغيرة: لعبة السباق (التصويب)

كرة لكل لاعب كل لاعب يقوم بتمرير الكرة (التمرير المرتدة) ، ويمسك الكرة ثم يصوب بدون تنطيط نغير المكان عند التسجيل في الحلقة الهدف هو التسجيل عند كل منطقة تصويب.

4. اللعبة الصغيرة: النابض (le resort) (التصويب)

كرة لكل لاعب على الأكثر 3 لاعبين في كل ورشة (و إلا يوضع علامات)
3 علامات للتصويب على بعد (3م) من الهدف (شواخص) مع (كراسي أو مقاعد)
اللاعبين يقفزون على المقاعد و تتوقف بعدها ، ثم يقومون بتمرير في وضعية
للتصويب (المصوب) ب 2 اليدين يتحرك ثم يسقط من المقعد ثم يتخذ وضعيته
اللازم حسب موقف اللعب ، يجب أن يتتبع المرتدة على الأرض حتى يمسك الكرة ثم
يصوب ممنوع نزول الكرة تحت مستوى الأكتاف ، أو ملامسة الشواخص
(موضوعة 1م أمام المقعد) يبقى على الذراع ممدد و يحني المعصم حتى تلامس
الكرة الأرض، بعد كل هدف يغير المكان، و الذي يسجل كثيرا هو الفائز

5. اللعبة الصغيرة : الواحد و العشرين نقطة (التصويب)

أبدأ اللعب من بعد حوالي 20 قدما عن السلة ثم يسدد تصويبة قفز ثم اجمع الكرة
وقم بأداء تصويبة سلمية ، يتم إحتساب التصويبة السلمية بنقطة فإن تم تسجيل
تصويبتين يستمر في اللعب حتى الذي يصل إلى إجمال 21 نقطة هو الفائز.

6. اللعبة الصغيرة : لعبة جولف كرة السلة (التصويب)

أرسم 9 دوائر في مواقع مختلفة حول الملعب ثم حاول القيام بتصويبة من كل دائرة
من تلك الدوائر (تصويبة واحدة فقط في كل منها) ويتم إحتساب النتيجة بعد
التصويبات التي أحرزتها.

7. اللعبة الصغيرة: الريسكيت (التصويب) وهي لعبة تشبه اللعبة السابقة ، فإن ضيقت

إحدى التصويبات بإمكانك أن تأخذ فرصة ثانية إلا أنه إذا ضيقت التصويبة الثانية
يجب أن تعود إلى نقطة البداية ، واللاعب الذي يستطيع أولا إحراز تصويبة في كل

دارة من الدوائر التسع يعتبر هو اللاعب الفائز

8. اللعبة الصغيرة: لعبة الطواف (التصويب)

لاعب في الوسط لمسك الكرة و (2 أو 3) في جانب المنطقة الحرق و القيام بالتصويب و التنقل على جوانب المنطقة الحرة حتى يصل إلى الوسط و ينتهي إلى المنطقة الجانبية الأخرى.

9. اللعبة الصغيرة: التصويب نحو السلة (التصويب)

وضع (5) أقماع على جانب السلة عند منطقة (3) نقاط و (5) أقماع آخرين في الجهة الأخرى بالتقابل و وراء كل قمع لاعب و كل لاعب لديه كرة و يقومون بالتصويب بالترتيب يمين ثم يسار و الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف هو الفائز.

10. اللعبة الصغيرة: التطور إلى كرة السلة الفعلية (التصويب)

يجمع المدرب جميع اللاعبين في وسط الملعب و يقسمهم إلى فريقين. يطلب المدرب من أحد لاعبي الفريق الأول بالجري إلى منطقة الرمية الحرة ثم يمرر له كرة طويلة و يجعله يسجل هدفا. يجب أن يفهم لاعبي الفريق الثاني بأنه يجب تغطية هذا اللاعب بلاعب من فريقهم حتى لا يهدف هذا المهاجم مرة أخرى. يقوم المدرب بإرسال مهاجم ثاني من الفريق نفسه إلى منطقة الرمية الحرة وهو ما يلزم الفريق الثاني بإرسال مدافع ثاني لتغطيته. ثم يقوم بإرسال مهاجم ثالث و سوف يدرك جميع اللاعبين عاجلا أم آجلا فكرة الهجوم الكامل من قبل الفريق والدفاع الكامل من قبل الفريق الآخر. هذا العمل الفعلي يعد باكورة فتح مجال اللعب في كرة السلة

11. اللعبة الصغيرة: التبادلات (التمرير و الإستقبال)

لاعبان وجها لوجه بينهما من 2 إلى 3 م مساحة فاصلة ، استخدام خطوط الملعب وكرة لكل (2)

التمرين الأولي: تبادل الكرة 20 مرة دون تنطيطها على الأرض
التمرين الثاني: تبادل الكرة مع التمرير إلى ظهره (المهارة) في الاستقبال
التمرين الثالث: تمرير الكرة مع تجنب المدافعين

12. اللعبة الصغيرة: البحث عن الكنز (التمرير و الإستقبال)

فريق القراصنة من 2 إلى 3 لاعبين ، وكرة لكل فريق ، يمر عبر في البحر المتوسط
(الميدان) للحصول على العملات النقدية ، (صداري و مشابك على الطريق) إلى
جزيرة مهجورة (المنطقة الحرة) وإعادته إلى خزانته ، (الحلقة) ممنوع إسقاط الكرة على
الأرض أو المشي (وإلا يعدها إلى الخزانة) يسجل هدف واحد = قطعة ذهب إمكانية
التنطيط داخل الرسم ، اللعب تتوقف عندما لا يوجد قطع ذهب أخرى ، الفريق الفائز
الذي يملك معظم قطع الذهب في خزانته.

13. اللعبة الصغيرة: التمريرات 10 (التمرير و الإستقبال)

فريقان متكون من 2 لاعبين و 1 كرة ، 2 مقابل 2 في نصف الملعب أو ريعه
كل لاعبين متكون من مهاجم ومدافع و لديهم نصف الملعب وغير مسموح لهم الذهاب
إلى النصف الأخر (الفكرة لكسر مفهوم الكتلة) إمكانية السماح بتنطيط (1) لكل لاعب
(للتخلص من المدافع أو الإقتراب من الزميل) ، القوانين التالية تطبق وهي: المشي
بالكرة ، الخطأ ، 5 ثواني القيام ب 10 تمريرات بدون تضييع الكرة ، و 1 نقطة لكل 10
تمريرات ناجحة.

14 . اللعبة الصغيرة: القدم ، كرة السلة الأمريكية (التمرير و الإستقبال)

فريقان ، 1 كرة مباراة بالمساواة الرقمية بدون تنطيط الكرة من أجل وضع الكرة في الهدف (الهبوط) 1 نقطية لكل هبوط، مع تطبيق قوانين كرة السلة : المشي بالكرة ، الأخطاء ، 5 ثواني ، 3 ثواني ، 24 ثواني ، الخروج بالكرة ، العودة إلى المنطقة.

15 . اللعبة الصغيرة: العثور على اللاعب الصحيح (التمرير و الإستقبال)

تقسيم اللاعبين إلى أربع مجموعات .كرة واحدة عند كل مجموعة .يتم ترقيم الطلاب في كل مجموعة من 1 إلى 4 و دائما يتم تمرير الكرة 1 إلى 2 إلى 3 إلى 4، والعودة إلى 1. من المهم أن يقوم اللاعبين بالجري في مختلف أنحاء الملعب في أثناء تمرير الكرة.

16 . اللعبة الصغيرة: لعبة إصابة الهدف(التمرير و الإستقبال)

التمرير على الحائط مقابل : يقف اللاعب على بعد حوالي 10 أقدام من الحائط ويلقي بتمريرات صدرية اتجاه هدف يحدده على الحائط في مستوى الصدر ومع التحسن يرجع اللاعبون خمس أقدام للخلف في كل مرة .

17 . اللعبة الصغيرة: القطارات المتقابلة (التمرير و الإستقبال)

يقف اللاعب في قطارين متقابلين يمرر اللاعب (1) الكرة إلى اللاعب (3) ويجري ليقف خلف القطار المقابل.

18 . اللعبة الصغيرة: لعبة المثلث (التمرير و الإستقبال)

التمرير في المثلث (سلم واجري) : يكون اللاعبون على شكل مثلث ويمرروا الكرة إتجاه اليمين ويتبعوا التمريرة ثم يعكسوا الإتجاه و يذهبوا لليساار يضاف كرة ويكرر على الجانبين.

19. اللعبة الصغيرة: كرة النمر (التمرير و الإستقبال)

مجموعة من اللاعبين يقفون في شكل دائري مع 2 من "النمر" داخل الدائرة . يحاول النمر قطع الكرات الممررة .(مكافأة النمر بنقطة عن كل كرة مسروقة) ، لا يسمح بالتمرير للاعبين الواقفين بالمحاذاة وكذلك التمرير بارتفاع الرأس ، مباشرة أو غير مباشرة ، يسمح التمرير باليدين .

20. اللعبة الصغيرة: التمرير المتقابل (التمرير و الإستقبال)

وضع (3) شواخص على شكل مستقيم عند بداية الملعب وراء كل شاخص لاعب وكرة واحدة عند اللاعب الذي في الوسط ويقوم بالتمرير للاعب الذي بجانبه ويجري إلى مكانه و الثاني يفعل نفس الشيء و الثاني كذلك وهكذا حتى إلى نهاية الملعب.

21. اللعبة الصغيرة: التمرير على شكل نجمة (التمرير و الإستقبال)

على طول خط الثلاث نقاط بتشكيل 1-2-2 يستخدم كرة ، كرتان ، ثم ثلاث كرات ويمرر اللاعب من القمع (1) إلى القمع (5) إلى (2) إلى (1) وهكذا تتبع اللاعب

22. اللعبة الصغيرة: الجري مع التنطيط (التنطيط)

كرة لكل 3 لاعبين ، 2 لاعبين في نهاية الملعب مع كرة و العكس في الجهة الأخرى حامل الكرة من طرفه يمرر الكرة في أقصى سرعة ممكنة لزميله في الجانب الآخر من الملعب ، التوقف لإعطاء الكرة تحديد اتجاه التنطيط اليد اليمنى و اليد اليسرى ، اول فريق الذي يقوم بالعبور 12 مرة هو الفائز

23. اللعبة الصغيرة: الملاحقة (التنطيط)

كرة لكل 2 لاعبين 1 مهاجم مع منديل في الصف و المدافع مع الكرة في منطقة الإنطلاق في منطقة خط الأساس ، المهاجم يجب أن ينطلق بكل سرعة ممكنة ويتوقف عند الحلقة و يصوب (الهدف = 2 نقطتين) بدون أن يقوم إسقاط المنديل

المدافع يجب أن يخذع الصف قبل أن يذهب إلى المنطقة الحرة بالتنطيط ، وغير بعد ذلك الأدوار .

24. اللعبة الصغيرة: لعبة التحكم (التنطيط)

ترسم خطوط متوازية يبعد كل منها عن الآخر بحوالي 10 أقدام ، يبدأ التلاميذ بالأداء من الخط (1) في اتجاه الخط (2) ثم العودة مرة أخرى إلى الخط (1) ثم الذهاب إلى الخط (3) والعودة إلى (2) ثم الذهاب إلى الخط (4) ثم العودة إلى الخط (3) ثم الذهاب إلى الخط (4) ثم التوقف

25. اللعبة الصغيرة: 1 مقابل 1 (التنطيط)

1 مهاجم مع الكرة و 1 مدافع مع الكرة ، تجسد 4 ألوان على طول المهاجم يقوم بالتنطيط بالأقصى سرعة ممكنة لعبور الملعب المدافع مع الكرة وينطلق مقابل المهاجم محاولا صيد كرة المهاجم مع كرتة أيضا .

26. اللعبة الصغيرة: القط و الفأر (التنطيط)

1 مهاجم مع 1 كرة ، 1 مدافع مع كرة المهاجم (القط) يجلب أن يلمس المدافع (الفأر) بدون التوغل إلى الدائرة ، تغيير الأدوار عند كل لمسة العمل إما يكون فردي أو جماعي .

27. اللعبة الصغيرة: السيطرة الكاملة (التنطيط)

جميع الطلاب يأخذون الكرة و يجرون بالتنطيط ضمن منطقة محددة في حين وأنت تجري يجب عليك السيطرة التامة على كرتك ، وفي وقت نفسه تحاول ضرب كرات اللاعبين الآخرين لتخرج عن سيطرتهم . عند إعطاء المدرب إشارة ، يضع جميع اللاعبين الكرة على الأرض ، مع مواصلة الجري بدون الكرة إذ يقوم المدرب بأخذ كرة واحدة ومع الصافرة أو إشارة على كل لاعب الاستحواذ على الكرة . واللاعب الذي لا

يحصل على كرة يجب أن يركض سريعاً لخط نهاية الملعب والعودة سريعاً، ليحصل على كرتة لمعاودة التمرين مرة أخرى.

28. اللعبة الصغيرة: لعبة جمع الكرات (التنطيط)

تتكون هذه اللعبة من مجموعتين من اللاعبين ، ويجب على كل فريق أن يأتي بأكبر مجموعة من الكرات التي وضعها المدرب في أماكن متعددة من مكان اللعب ، وعلى كل فريق البحث عن أماكن هذه الكرات شرط أن يكون جمع الكرات بالتنطيط ، وجمع أكبر عدد منها في أسرع وقت لكي يفوز الفريق وبذلك يعتمد كل لاعبين الفريق على بعضهم البعض وسيتعلمون التعاون ، وإذكاء روح المنافسة الشريفة .

29. اللعبة الصغيرة: المسابقة (التنطيط)

يحدد المدرب منطقة اللعب 10×10 متر أو أكثر ويقسم الفريق إلى مجموعتين من اللاعبين يقوم المدرب بوضع مجموعتين من الشواخص مع الحفاظ على المسافة بين الشواخص في الملعب ، ومع الصافرة يقوم اللاعب الأول في كل مجموعة بالركض مع طبطبة الكرة و المرور بين الشواخص ورجوع إلى مجموعته و ثم يقوم اللاعب الثاني بالعملية نفسها وتستمر اللعبة إلى آخر لاعب.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مستغانم

قائمة الأساتذة المحكمين

عنوان البحث: إنعكاسات الألعاب الصغيرة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة
السلة لدى الناشئين مابين (12-15) سنة

دراسة ميدانية أجريه على فريق أمل مشرية و أفاق العين الصفراء

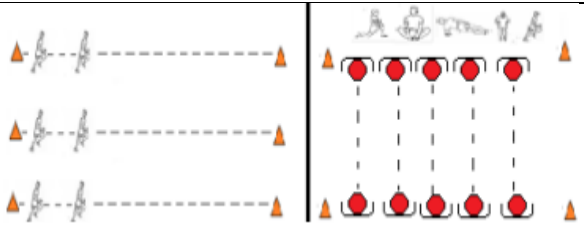
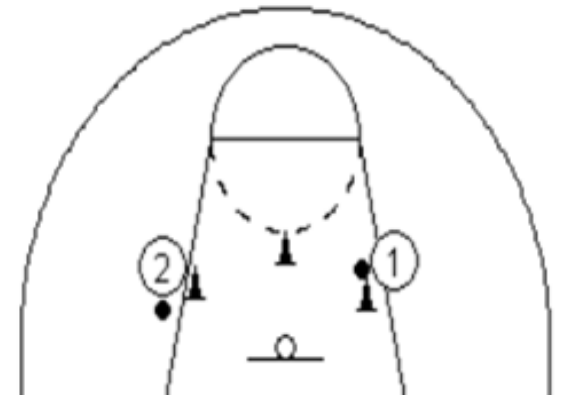

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية
01	زرف محمد	دكتوراه
02	محمد حجار خرفان	دكتوراه
03	جبوري بن عمر	دكتوراه
04	طالبني نصر الدين	مستشار رئيسي

المدرّب: حتيت ياسر

الهدف: أخذ الكرة / الإستعداد/ التصويب

المدة : 75 د

الحصة رقم: 01

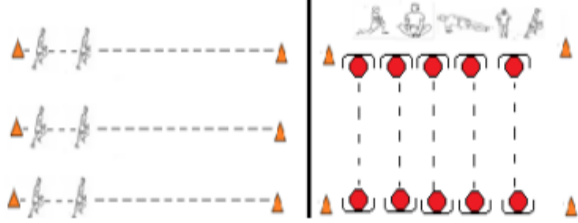
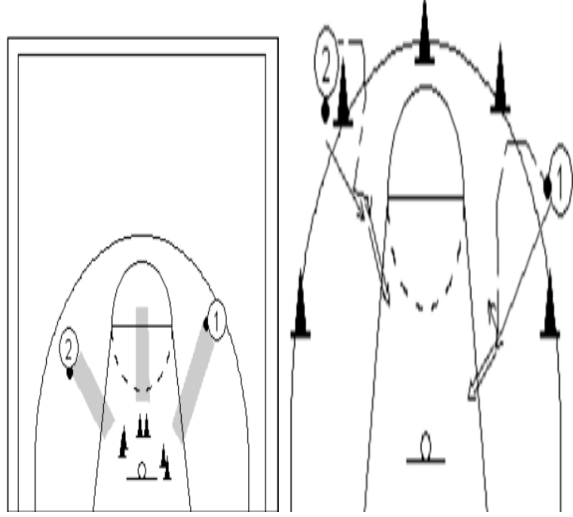

المرحلة	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc/mn	الحجم
المرحلة التمهيدية	<ul style="list-style-type: none">- إعداد اللاعبين نفسيا- تحسين التركيز عند اللاعبين- حركات تسخيني لتفادي الإصابات- التركيز على الأطراف العلوية و السفلية.		15 د	140 ن/د	2100 ن	15د
المرحلة الأساسية	<p>التمرين 1: كرة لكل لاعب وعلى الأكثر 3 لاعبين في الورشات 3 علامات للتسجيل على 3 أمتار مع وضع أقماع ، و اللاعبين يقومون بالتصويب و محاولة التسجيل و يبقى المساعد ممدد و المعصم منحنى (الوضعية) حتى تلمس الكرة الأرض بعد كل رمية يغير المكان ، و الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف يفوز</p> <p>التمرين 2: كرة لكل لاعب وعلى الأكثر 3 لاعبين في الورشات 3 علامات للتسجيل على 2 أمتار مع وضع أقماع ، اللاعبين يقومون بالتصويب و محاولة التسجيل قيل كل رمية اللاعبين يجب أن يقفزو 4 مرات (الكنغر) على مكان ممنوع أن تهبط للمحافظة على الكرة الذراع فوق الرأس الكرة تحت الأكتاف ، القفزة الرابعة تكون للأعلى لتسمح لنا بالتصويب ، بعد كل هدف نغير المكان و الذي يسجل كثيرا يربح.</p> <p>التمرين 3: بعض تمرينات عضلات البطن</p>		20د	150 ن/د	3000 ن	50د
			25د	160 ن/د	4000 ن	
			5د	150 ن/د	750 ن	
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none">- حركات الإسترخاء للعودة إلى الحالة الطبيعية- مناقشة مع المدرّب		10د	110 ن/د	550 ن	10د

المدرّب: حثيت ياسر

الهدف: المسك و الرمي، بعد التمرير و التنطيط

المدة : 75 د

الحصة رقم: 02

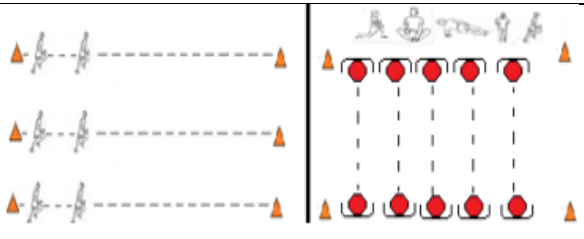

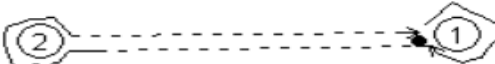


المرحلة	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc/mn	الحجم
المرحلة التمهيدية	<ul style="list-style-type: none">- إعداد اللاعبين نفسيا- تحسين التركيز عند اللاعبين- حركات تسخيني لتفادي الإصابات- التركيز على الأطراف العلوية و السفلية.		15 د	140 ن/د	2100 ن	15 د
المرحلة الأساسية	<p>التمرين 1: كرة لكل لاعب كل لاعب يقوم بتمرير الكرة (التمرير المرتدة) ، ويمسك الكرة ثم يصوب بدون تنطيط نغير المكان عند التسجيل في الحلقة الهدف هو التسجيل عند كل منطقة تصويب.</p> <p>التمرين 2: كرة لكل لاعب على الأكثر 3 لاعبين في كل ورشة (و إلا يوضع علامات) 3 علامات للتصويب على بعد (3م) من الهدف (شواخص) اللاعبين يقفون على المقاعد و تتوقف بعدها ، ثم يقومون بتمرير في وضعية للتصويب (المصوب) ب 2 اليدين يتحرك ثم يسقط من المقعد ثم يتخذ وضعيته اللازم حسب موقف اللعب ، يجب أن يتتبع المرتدة على الأرض حتى يمسك الكرة ثم يصوب ممنوع نزول الكرة تحت مستوى الأكتاف ، أو ملامسة الشواخص (موضوعة 1م أمام المقعد) ، بعد كل هدف يغير المكان ، و الذي يسجل كثيرا هو الفائز</p>		30 د	165 ن/د	4950 ن	50 د
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none">- حركات الإسترخاء للعودة إلى الحالة الطبيعية- مناقشة مع المدرّب		10 د	110 ن/د	550 ن	10 د

المدرّب: حتيت ياسر

الهدف: التعلّم الحركي الصحيح للتمرير

المدة : 75 د

الحصة رقم: 03

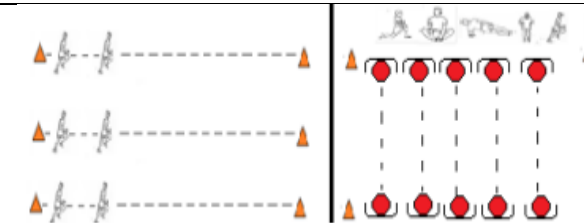
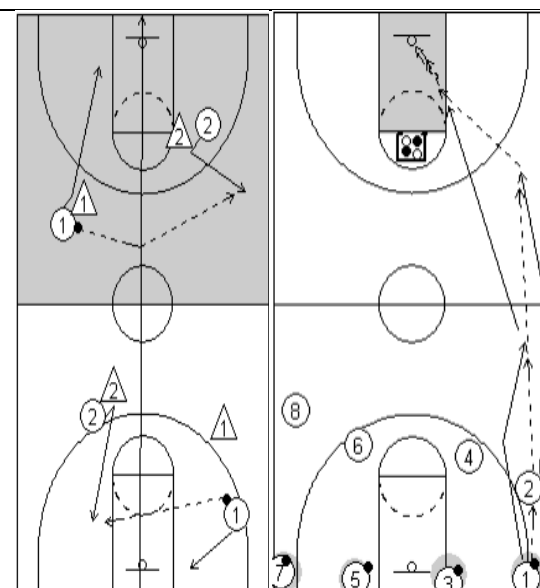

الحجم	Fc/mn	الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل	
15د	2100 ن	140 ن/د	15 د		<ul style="list-style-type: none">- إعداد اللاعبين نفسيا- تحسين التركيز عند اللاعبين- حركات تسخيني لتفادي الإصابات- التركيز على الأطراف العلوية و السفلية.	المرحلة التمهيديّة	
50د	2250 ن	150 ن/د	15د	  	<p>التنظيم: لاعبان وجها لوجه بينهما من 2 إلى 3 م مساحة فاصلة ، استخدام خطوط الملعب وكرة لكل (2)</p> <p>التمرين الأولي: تبادل الكرة 20 مرة دون تنطيطها على الأرض</p> <p>التمرين الثاني: تبادل الكرة مع التمرير إلى ظهره (المهارة) في الاستقبال</p> <p>التمرين الثالث: تمرير الكرة مع تجنب المدافعين</p> <p>التمرين الرابع : بعض تمارينات الضغط</p>	المرحلة الأساسية	
	2400 ن	160 ن/د	15د				
	2475 ن	165 ن/د	15د				
10د	550 ن	110 ن/د	10د		<ul style="list-style-type: none">- حركات الإسترخاء للعودة إلى الحالة الطبيعية- مناقشة مع المدرّب	المرحلة الختامية	

المدرّب: حثيت ياسر

الهدف: التعلم والتعاون من 2 إلى 3 مع الهروب و التمرير المعاكس

المدة : 75 د

الحصة رقم: 04

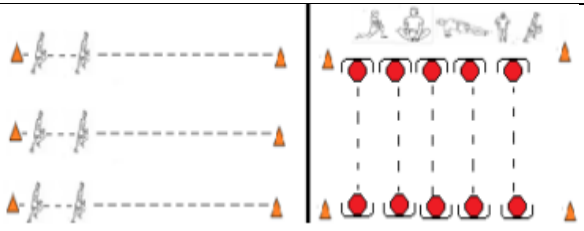
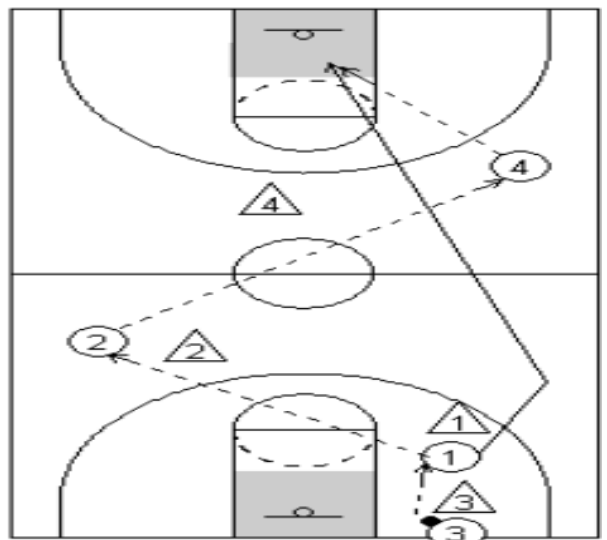

المراحل	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc/mn	الحجم
المرحلة التمهيدية	<ul style="list-style-type: none">- إعداد اللاعبين نفسياً- تحسين التركيز عند اللاعبين- حركات تسخيني لتفادي الإصابات- التركيز على الأطراف العلوية والسفلية.		15 د	140 ن/د	2100 ن	15 د
المرحلة الأساسية	<p>التمرين 1: فريق القراصنة من 2 إلى 3 لاعبين ، وكرة لكل فريق ، يمر عبر في البحر الكاريبي (الميدان) للحصول على العملات النقدية ، (صداري و مشابك على الطريق) إلى جزيرة مهجورة (المنطقة الحرة) وإعادته إلى خزائنه. (الحلقة) ممنوع إسقاط الكرة على الأرض أو المشي (والإيادها إلى الخزانة) يسجل هدف واحد = قطعة ذهب ، إمكانية التنطيط داخل الرسم ، اللعب تتوقف عندما لا يوجد قطع ذهب أخرى ، الفريق الفائز الذي يملك معظم قطع الذهب في خزائنه.</p> <p>التمرين الثاني: فريقان متكون من لاعبين و كرة ، 2 مقابل 2 في نصف الملعب أو ربه كل لاعبين متكون من مهاجم ومدافع و لديهم نصف الملعب وغير مسموح لهم الذهاب إلى النصف الأخر مع إمكانية السماح بتنطيط (1) لكل لاعب (للتخلص من المدافع أو الإقتراب من الزميل) ، القوانين التالية تطبق وهي: المشي بالكرة ، الخطأ ، 5 ثواني القيام ب 10 تمريرات بدون تضييع الكرة ، و 1 نقطة لكل 10 تمريرات ناجحة.</p>		20 د	150 ن/د	3000 ن	50 د
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none">- حركات الإسترخاء للعودة إلى الحالة الطبيعية- مناقشة مع المدرّب		10 د	110 ن/د	550 ن	10 د

المدرّب: حتيت ياسر

الهدف: الهروب(التخلص) ، الحضور ، التميرير مع التعاكس

المدة : 75 د

الحصة رقم:05

المرحله	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc/mn	الحجم
المرحلة التمهيدية	<ul style="list-style-type: none">- إعداد اللاعبين نفسيا- تحسين التركيز عند اللاعبين- حركات تسخيبي لتفادي الإصابات- التركيز على الأطراف العلوية و السفلية.		15 د	140 ن/د	2100 ن	15 د
المرحلة الأساسية	<p>التمرين 1: التمريرات العشر من دون سقوط الكرة في الأرض.</p> <p>التمرين 2: 2 فريقان ، 1 كرة</p> <p>مباراة بالمساوات الرقمية بدون تنطيط الكرة من أجل وضع الكرة في الهدف (الهبوط)</p> <p>1 نقطية لكل هبوط، مع تطبيق قوانين كرة السلة : المشي بالكرة ، الأخطاء ، 5 ثواني ، 3 ثواني ، 24 ثواني ، الخروج بالكرة ، العودة إلى المنطقة .</p> <p>التمرين 3: التمرير و الإستقبال على الحائط من دون سقوط الكرة في الأرض مع محاولة تطبيق أنواع التمرير من صدريّة و مرتدة و فوق الرأس.</p>		20 د	150 ن/د	3000 ن	50 د
			20 د	160 ن/د	3200 ن	
			10 د	150 ن/د	1500 ن	
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none">- حركات الإسترخاء للعودة إلى الحالة الطبيعية- مناقشة مع المدرّب		10 د	110 ن/د	550 ن	10 د

المدرّب: حثيت ياسر

الهدف: التنطيط السريع بدون النظر إلى الكرة / التنطيط للهجوم المرتدة

المدة: 75 د

الحصة رقم: 06

المراحل	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc/mn	الحجم
المرحلة التمهيدية	<ul style="list-style-type: none">- إعداد اللاعبين نفسياً- تحسين التركيز عند اللاعبين- حركات تسخيني لتفادي الإصابات- التركيز على الأطراف العلوية والسفلية.		15 د	140 ن/د	2100 ن	15 د
المرحلة الأساسية	<p>التمرين 1: كرة لكل 3 لاعبين ، 2 لاعبين في نهاية الملعب مع كرة و العكس في الجهة الأخرى حامل الكرة من طرفه يمرر الكرة في أقصى سرعة ممكنة لزميله في الجانب الأخر من الملعب ، التوقف لإعطاء الكرة</p> <p>تحديد اتجاه التنطيط اليد اليمنى و اليد اليسرى ، اول فريق الذي يقوم بالعبور 12 مرة هو الفائز</p> <p>التمرين 2: نفس التمرين مع طلب القيام بالتنطيط بالتناوب (اليد اليمنى - اليد اليسرى) على طول</p> <p>- إضافة تمريرة (التمرير مع الجري) في نهاية التنقل ، إضافة حاجز متحرك و تجنب وضعه في وسط الملعب</p> <p>- إضافة عدة خصوم للتنطيط في منطقة المعينة أو وسط الملعب (فكرة الجمارك و المهرين)</p> <p>التمرين 3: التنطيط بكرتين في أن واحد لزيادة مهارة التحكم في الكرة أثناء التنطيط.</p>		20 د	150 ن/د	3000 ن	50 د
			20 د	160 ن/د	3200 ن	
			10 د	150 ن/د	1500 ن	
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none">- حركات الإسترخاء للعودة إلى الحالة الطبيعية- مناقشة مع المدرّب		10 د	110 ن/د	550 ن	10 د

المدرّب: حتيت ياسر

الهدف: التنطيط مع الملاحقة و تطويق الخصم

المدة : 75 د

الحصة رقم: 07

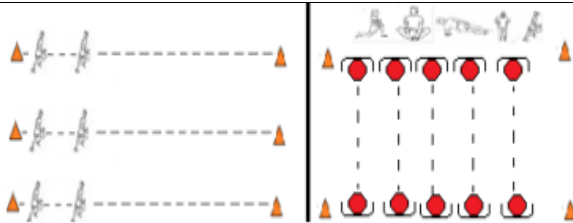

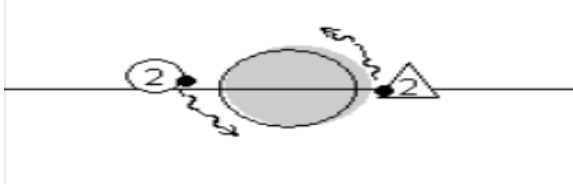
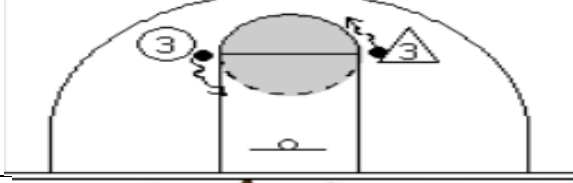

المرحلة	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc/mn	الحجم
المرحلة التمهيديّة	<ul style="list-style-type: none">- إعداد اللاعبين نفسيا- تحسين التركيز عند اللاعبين- حركات تسخيني لتفادي الإصابات- التركيز على الأطراف العلوية و السفلية.		15 د	140 ن/د	2100 ن	15 د
المرحلة الأساسية	<p>التمرين 1: كرة لكل 2 لاعبين</p> <p>1 مهاجم مع منديل في الصف و المدافع مع الكرة في منطقة الإنطلاق في منطقة خط الأساس ، المهاجم يجب أن ينطلق بكل سرعة ممكنة ويتوقف عند الحلقة و يصوب (الهدف = 2 نقطتين) بدون أن يقوم إسقاط المنديل المدافع يجب أن يخذع الصف قبل أن يذهب إلى المنطقة الحرة بالتنطيط ، وغير بعد ذلك الأدوار.</p> <p>التمرين 2: مهاجم مع الكرة و 1 مدافع مع الكرة ، تجسد 4 ألوان على طول المهاجم يقوم بالتنطيط بالأقصى سرعة ممكنة لعبور الملعب المدافع مع الكرة وينطلق مقابل المهاجم محاولا صيد كرة المهاجم مع كرتة أيضا .</p> <p>التمرين 3: بعض التمارين السحب للأعلى</p>		20 د	160 ن/د	3200 ن	50 د
			25 د	165 ن/د	4125 ن	
			5 د	150 ن/د	750 ن	
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none">- حركات الإسترخاء للعودة إلى الحالة الطبيعية- مناقشة مع المدرّب		10 د	110 ن/د	550 ن	10 د

المدرّب: حتيت ياسر

الهدف: تغيير الأيدي و الإيقاع ، التفكك البصري

المدة : 75 د

الحصة رقم: 08

المرحلة	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc/mn	الحجم
المرحلة التمهيديّة	<ul style="list-style-type: none">- إعداد اللاعبين نفسياً- تحسين التركيز عند اللاعبين- حركات تسخيني لتفادي الإصابات- التركيز على الأطراف العلوية و السفلية.		15 د	140 ن/د	2100 ن	15 د
المرحلة الأساسية	<p>التمرين 1: مهاجم مع 1 كرة ، 1 مدافع مع كرة المهاجم (القط) يجلب أن يلمس المدافع (الفأر) بدون التوغل إلى الدائرة ، تغيير الأدوار عند كل لمسة العمل إما يكون فردي أو جماعي.</p> <p>التمرين 2: نفس التمرين مع القيام القيام بالمس كرة الخصم أو هو يقوم بأخذ السيطرة عليها</p> <p>الإنطلاق من دائرة المنتصف ، كل لاعب يبدأ من تقاطع خط الوسط و دائرة الوسط ، و أيضا اللاعبين 1 ضد 1 على أي سلة (عدم الرجوع إلى المنطقة): الدوائر لايمكن أن تكون قابل للتوغل فيها .</p> <p>التمرين 3: القيام بالتنطيط مابين الشواخص (التنطيط الزقزاعي) باليدين معا.</p>		20 د	150 ن/د	3000 ن	50 د
			20 د	160 ن/د	3200 ن	
			10 د	150 ن/د	1500 ن	
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none">- حركات الإسترخاء للعودة إلى الحالة الطبيعية- مناقشة مع المدرّب		10 د	110 ن/د	550 ن	10 د

1/ بيانات الخبير

الإسم و اللقب :

الدرجة العلمية / الشهادة المحصل عليها :

عدد سنوات الخبرة :

2/ الإختبارات المهارية المقترحة:

المهارة	هدف الإختبار و إجراءات تنفيذه والأدوات المستعملة و التسجيل	اسم الإختبار	الترجيح
تمرير و إستقبال الكرة	<p>هدف الإختبار: قياس سرعة التمرير.</p> <p>الأدوات المستعملة :</p> <p>حائط مسطح ، كرة السلة ، ميقاتي ... يرسم خط على الأرض يبعد (1.50م) عن الحائط</p> <p>إجراءات تنفيذه: يقف المختبر خلف الخط وهو ممسك بالكرة ،وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة وإسلامها إلى الحائط ومتابعة الأداء لعمل 15 تمرير صدرية باليدين ، على أن يكون الأداء بأسرع مايمكن دون أخذ اي خطوة للأمام .</p> <p>التسجيل : بحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ سماع إشارة البدء و حتى لمس الكرة للحائط في التمريرة 15 و الأخيرة بالثواني .</p>	إختبار التمرير على الحائط
	<p>هدف الإختبار : قياس دقة و سرعة التمرير</p> <p>الأدوات المستعملة :</p> <p>حائط أملس مرسوم عليه مستطيل (120سم /60سم) إرتفاع حافته السفلى عن الأرض 90 سم ويرسم خط على الأرض يبعد 180سم عن الحائط ، ميقاتي ، كرة سلة</p> <p>إجراءات تنفيذه : يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض باستخدام كرة السلة يقوم بالتمرير على المستطيل المرسوم على الحائط لأكثر عدد ممكن من التمريرات المتتالية خلال 10 ث على ألا تلمس الكرة الأرض خلال الأداء.</p> <p>التسجيل : يسجل عدد مرات ملامسة اللاعب للكرة (تمرير) بعد إرتدادها من على الحائط في 10ث المقررة للإختبار مع ملاحظة ضرورة ان توجه الكرة نحو المستطيل في كل مرة</p>	— حائط الإرتداد

<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>_____ التمرير</p> <p>السريع</p>	<p>_____ هدف الإختبار: قياس قدرة المختبر على سرعة تمرير و إستلام الكرة</p> <p>_____ الأدوات المستعملة : أرض مسطحة ، حائط مسطح ، ميقاني ، كرة سلة</p> <p>_____ إجراءات تنفيذه: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد (270سم) من الحائط عند سماع إشارى البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط (بالطريقة التي يريدتها) على أن يكون هذا التمرير في مستوى رأس المختبر ثم يستقبلها وبأسرع مايمكن، بعد إرتدادها من الحائط ويكرر العمل إلى أن يؤدي عشر تمريرات سليمة</p> <p>_____ الشروط :</p> <p>1- يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض</p> <p>2- غير مسموح ضرب الكرة بعد إرتدادها ، إذ يجب إستقبالها ثم معاودة تمريرها ، وكذلك مسموح بملامسة الكرة عند أي ارتفاع</p> <p>3- في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء للمختبر أن يعاود الإستحواذ على الكرة و الإستمرار في الأداء على أن لا تحتسب سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط ثم إلى المختبر من دون ملامسة الكرة الأرض</p> <p>_____ التسجيل : هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية</p> <p>على أن تسجل المحاولتان المسرح له بهما مع ملاحظة أن تحسب للمختبر محاولة التي يسجل فيها زمنا أقل من المحاولتين التي قام بهما</p>	
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>التصويب من</p> <p>أسفل السلة</p>	<p>_____ هدف الإختبار: قياس مهارة التصويب من أسفل السلة</p> <p>_____ الأدوات المستعملة : كرة سلة ، ميقاني</p> <p>_____ إجراءات تنفيذه: يقف المختبر خلف السلة وهو ممسك الكرة ، عند سماع إشارة البدء يصوب على السلة (بيد واحدة او اليدين معا) محاولا إدخال الكرة في السلة ، ثم إستعادة الكرة بسرعة لمعاودة التصويب ويكرر ذلك خلال 30 ثا وهي الفترة الزمنية المحددة للأداء .</p> <p>_____ الشروط :</p> <p>1 _____ إذا فقد المختبر الكرة كلية ، يعيد الإختبار لكن ليس أكثر من مرة.</p> <p>2 _____ يسمح بأداء محاولتين مع إحتساب الأفضل .</p> <p>_____ التسجيل :</p> <p>يحسب للمختبر درجة لكل هدف يحققه خلال الفترة الزمنية المحددة للإختبار</p> <p>ويجب تسجيل المحاولتين للمختبر مع حساب المحاولة الأفضل.</p>	<p>التصويب</p>

<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>إختبار مهارة التصويب نحو السلة من الثبات</p>	<p>_____ هدف الإختبار : قياس دقة التصويب _____ الأدوات تنفيذه : شواخص ، 3 كراتسلة ،هدف سلة _____ إجراءات الإختبار : يقف المختبر من منطقة الرمية ومعه الكرة وعند سماع الإشارة يبدأ بالتصويب 5 مرات ثم يلتقط الكرة بعد إرتدادها ليعاود التصويب من الجهة اليمنى ، ثم من الجهة اليسرى خمس تصويبات لكل جهة ، وهكذا لأكثر عدد ممكن من التصويبات _____ الشروط : لايسمح للاعب زيادة تسديدة إضافية . _____ التسجيل : يحسب عدد المحاولات الناجحة التي تصيب الهدف خلال التصويبات الخمسة عشرة .</p>	
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>إختبار التصويب من مختلف الوضعيات</p>	<p>_____ هدف الإختبار : قياس مهارات التصويب من مختلف الوضعيات _____ الأدوات المستعملة : كرة سلة ، وهدف قانوني لكرة السلة _____ إجراءات تنفيذه : يقوم المختبر بـ_____ 10 تصويبات من خمس وضعيات محددة وبتكرار في كل وضعية من داخل منطقة 6.50م . _____ الشروط : لايسمح للاعب زيادة تسديدة إضافية . _____ التسجيل : يسجل عدد التسجيلات داخل السلة من بين 10 تصويبات .</p>	
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>إختبار سرعة التنطيط</p>	<p>_____ هدف الإختبار : قياس سرعة الأداء الجيد للتنطيط بين مجموعة شواخص _____ الأدوات المستعملة : ميقاتي ، 06 شواخص ، كرة سلة _____ إجراءات تنفيذه : يتم ترتيب (6) شواخص على خط مستقيم المسافة بينهم (2م) على شكل سداسي يكتمل في الخط المستقيم السادس مع رسم خط البداية ليتم الدوران على كل شاخص بتنطيط الكرة باليد اليمنى ثم اليسرى حيث تتم العملية ذهابا وإيابا _____ التسجيل : يعطى له محاولتين ويتم إحتساب الأحسن له</p>	<p>التنطيط</p>

<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>إختبار سرعة المحاورة</p>	<p>_____ هدف الإختبار : قياس سرعة المحاورة _____ الأدوات المستعملة :</p> <p>04 كراسي بحيث تكون المسافة بين خط البداية (وأبضا النهاية) و الكرسي الأول (6م) في حين تكون المسافة بين بقية الكراسي (4.50م) ، ميقاتي ، كرة سلة _____ إجراءات تنفيذه :</p> <p>على المختبر أن يقف خلف خط البداية والكرة أمامه ، وعند سماع إشارة البدء عليه أن يلتقط الكرة للتعرج بين الكراسي مع محاورة الكرة (ذهابا وإيابا) وعليه عند العودة أن يتخط خط البداية _____ التسجيل :</p> <p>بحسب الزمن الذي قطع فيه المختبر المسافة المحددة ذهابا وإيابا وذلك عند سماع إشارة البدء حتى تحطى المختبر لخط البداية ، وذلك بالثواني.</p>	
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>المحاورة</p>	<p>هدف الإختبار : قياس القدرة على التحكم والرشاقة أثناء المحاورة _____ الأدوات المستعملة:</p> <p>يتطلب الإختبار مساحة مسطحة طولها (12م) ، كما يستخدم (04) حواجز أو كراسي ، وتوضع في خط مستقيم ، يرسم على الأرض خط للبداية (1.80م) ويبعد عن الحاجز الأول بمقدار (3.60م).. في حين أن المسافة بين الحواجز (1.80م) . يفضل وضع أرقام على الأرض _____ إجراءات تنفيذه:</p> <p>يقف المختبر خلف خط البداية ممسكا بالكرة ، وعند سماع إشارة البدء أي الجري الزجراجي ، على أن يستمر في الجري إلى أن يستمع كلمة قف من المحكم والتي تعبر عن نهاية 30ثا وهي الفترة المحددة لأداء الإختبار (يحاول المختبر عدم لمس الحواجز أو فقدان الكرة أثناء الجري الزجراجي) _____ التسجيل :</p> <p>تعطي نقطة عن كل منطقة يتجاوزها(محدد بالأرقام من 1 إلى 10) خلال 30ثا ، فمثلا إذا إنتهت 30ثا و المختبر عند رقم 8 يعطى 8 درجات أو إذا كان عند الرقم 9 يحصل المختبر على 9 درجات ...وهكذا.</p>	

إمضاء الخبير:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

استمارة استبيان لتحديد أولوية الاختبارات المهارية المقترحة

السادة الدكاترة و الأساتذة الموقرين ...

السادة المدرسين المحترمين ...

في إطار تحضير مذكرة الماستر في التدريب و التحضير البدني بعنوان

انعكاسات الألعاب الصغيرة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة

لدى لاعبي كرة السلة أصغر 12 - 15 سنة

ويتشرف الطالب الباحث بالاستفادة من خبراتكم العلمية و العملية في المجال و التي سيكون لها أكبر إثراء في إجراء هذه الدراسة .

وعليه نرجو من سيادتكم المحترمة القيام بترتيب الاختبارات المهارية المقترحة حسب ملائمتها لقياس بعض المهارات البدنية و التي تخدم موضوع البحث

و الطالب الباحث يشكركم لحسن تعاونكم ، فتقبلوا مني فائق الاحترام و التقدير .

المشرف:

الطالب الباحث :

*د/ بلكبش قادة

*حتيت ياسر

السنة الجامعية: 2016/2015

إختبار التصويب من الثبات						
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	الوزن (كغ)	الطول (سم)	العمر التدريبي	السن	الإسم و اللقب
06	04	55	1.60	1	12	1. شلالي شكيب
05	05	68	1.75	4	15	2. بلخير محمد
06	05	51	1.61	2	13	3. فاتحي ميلود
08	06	72	1.79	4	15	4. حوزي أحمد ياسين
10	11	70	1.72	3	14	5. مرابط العيد
08	06	69	1.72	3	14	6. لعيرج مراد
06	05	57	1.55	2	13	7. معطي عيسى
05	04	71	1.76	3	14	8. بن مشيش محمد ياسين
08	05	56	1.55	3	14	9. بودو محمد
09	05	69	1.75	2	15	10. بودو طاهر
06	04	56	1.60	2	13	11. صافي محمد الأمين

النتائج الخام المتحصل عليها من الإختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية

إختبار التصويب من الثبات						
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	الوزن (كلغ)	الطول (سم)	العمر التدريبي	السن	الإسم و اللقب
06	06	49	1.50	2	13	1. بن عيش حسام عز الدين
08	04	67	1.73	4	14	2. رحلي إلياس
08	09	60	1.65	2	13	3. طيبي سيد أحمد
05	04	61	1.60	2	12	4. مقراني محمد
07	06	72	1.70	2	13	5. مكفوف فضيل
04	05	66	1.69	2	13	6. زيان عماد
07	06	70	1.72	2	15	7. شعباني نجيب
06	07	68	1.65	1	12	8. زوجي أمين
04	03	72	1.73	4	15	9. بوفلجة ياسين
09	10	76	1.74	3	14	10. بن شهرة وليد
07	05	61	1.69	2	13	11. بلخيراني عمار

النتائج الخام المتحصل عليها من الإختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة

إختبار التمير و الإستقبال						
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	الوزن (كلغ)	الطول (سم)	العمر التدريبي	السن	الإسم و اللقب
10	10	55	1.60	1	12	1. شالي شكيب
09	09	68	1.75	4	15	2. بلخير محمد
11	08	51	1.61	2	13	3. فاتحي ميلود
10	08	72	1.79	4	15	4. حوزي أحمد ياسين
12	07	70	1.72	3	14	5. مرابط العيد
13	11	69	1.72	3	14	6. لعيرج مراد
09	09	57	1.55	2	13	7. معطي عيسى
11	10	71	1.76	3	14	8. بن مشيش محمد ياسين
12	11	56	1.55	3	14	9. بودو محمد
10	08	69	1.75	2	15	10. بودو طاهر
11	09	56	1.60	2	13	11. صافي محمد الأمين

النتائج الخام المتحصل عليها من الإختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية

إختبار التمير و الإستقبال						
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	الوزن (كلغ)	الطول (سم)	العمر التدريبي	السن	الإسم و اللقب
11	08	49	1.50	2	13	1. بن عيش حسام عز الدين
10	09	67	1.73	4	14	2. رحلي إلياس
09	09	60	1.65	2	13	3. طيبي سيد أحمد
10	10	61	1.60	2	12	4. مقراني محمد
12	08	72	1.70	2	13	5. مكفوف فضيل
09	09	66	1.69	2	13	6. زيان عماد
08	08	70	1.72	2	15	7. شعباني نجيب
10	10	68	1.65	1	12	8. زوجي أمين
11	08	72	1.73	4	15	9. بوفلجة ياسين
10	09	76	1.74	3	14	10. بن شهرة وليد
11	10	61	1.69	2	13	11. بلخيراني عمار

النتائج الخام المتحصل عليها من الإختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة

إختبار التنطيط

الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	الوزن (كغ)	الطول (سم)	العمر التدريبي	السن	الإسم و اللقب
9.00	10	55	1.60	1	12	1. شلالي شكيب
9.90	10.70	68	1.75	4	15	2. بلخير محمد
8.52	8.50	51	1.61	2	13	3. فاتحي ميلود
8.20	8.90	72	1.79	4	15	4. حوزي أحمد ياسين
8.50	9.10	70	1.72	3	14	5. مرابط العيد
9.00	9.90	69	1.72	3	14	6. لعيرج مراد
8.10	8.40	57	1.55	2	13	7. معطي عيسى
8.00	10	71	1.76	3	14	8. بن مشيش محمد ياسين
8.15	8.10	56	1.55	3	14	9. بودو محمد
9.00	10.20	69	1.75	2	15	10. بودو طاهر
9.00	9.50	56	1.60	2	13	11. صافي محمد الأمين

النتائج الخام المتحصل عليها من الإختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية

إختبار التنطيط

الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	الوزن (كلغ)	الطول (سم)	العمر التدريبي	السن	الإسم و اللقب
9.50	9.30	49	1.50	2	13	1. بن عيش حسام عز الدين
9.20	10	67	1.73	4	14	2. رحلي إلياس
8.00	7.60	60	1.65	2	13	3. طيبي سيد أحمد
9.50	9.60	61	1.60	2	12	4. مقراني محمد
8.80	8.89	72	1.70	2	13	5. مكفوف فضيل
9.00	9.30	66	1.69	2	13	6. زيان عماد
10.00	10.40	70	1.72	2	15	7. شعباني نجيب
7.60	7.55	68	1.65	1	12	8. زوجي أمين
9.10	9.40	72	1.73	4	15	9. بوفلجة ياسين
9.66	10	76	1.74	3	14	10. بن شهرة وليد
9.50	9.59	61	1.69	2	13	11. بلخيراني عمار

النتائج الخام المتحصل عليها من الإختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة

إختبار التنطيط		إختبار التمرير و الإستقبال		إختبار التصويب من الثبات		الوزن (كغ)	الطول (متر)	العمر التدريبي	السن	الإسم و اللقب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي					
8.70	8.50	11	10	09	10	60	1.72	02	14	سليماني الهاشمي
9.10	9.20	10	08	06	05	57	1.75	02	15	عامري عمر
9.20	10.00	10	09	04	05	65	1.70	02	14	عاشوري صلاح
8.29	8.40	12	11	04	03	62	1.65	01	12	كابوية أمين
10.00	9.90	11	10	08	06	65	1.68	03	13	مفتاح عبد الصمد
8.30	7.60	10	08	09	05	70	1.69	03	14	رافعي مصطفى

النتائج الخام المتحصل عليها من الإختبارات القبلية و البعدية لتجربة الإستطلاعية