

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

تخصص التدريب الرياضي

عنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض مهارات التصويب

لدى لاعبي كرة السلة "تحت 17 سنة"

دراسة ميدانية اجريت على فريقي أمل المشرية و افاق العين الصفراء

إشراف:

إعداد الطالب:

\* د/ بلكبيش قادة

- بوخاري عبد الرحمان أمين .

السنة الجامعية 2015/2014

# الإهداء



أهدي ثمرة جهدي هذه :

إلى التي تحت أقدامها الجنان.....وبرضاها يرضى خالق الأكوان

إلى أعلى ما في الوجود ..... **أمي** الغالية

إلى الذي كان دوماً إلى جانبي...صاحب الفضل ومصدر الرعاية

إلى من أخلصت له دعواتي ..... **والدي** الغالي

إلى إيمان و ضياء الحق ..... **إخوتي** الكرام

إلى كل الأهل و الأقارب.....و **أجدادي** رحمهم الله

إلى كل الأصدقاء جميعاً

إلى الذين يَبْنُونَ العُقُولَ السَّليمةَ في الأَجسامِ السَّليمةِ.

إلى كل هؤلاء أهدي هذا البحث

عبد الرحمان أمين

# شكر وتقدير



أولا وقبل كل شيء ، نشكر الله عز وجل الذي وفقنا  
لإنهاء هذا العمل المتواضع ، كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى السيد الأستاذ المشرف  
بلكبيش قادة الذي أشرف على بحثي و قدم لي نصائح و توجيهات  
مهدت لي الطريق لإتمامه واتقدم بالشكر ايضا لكل اساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية  
وعمال المكتبة. و الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه ، و من كان في حاجة أخيه  
كان الله في حاجته ، و في  
الأخير نتقدم بشكرنا الواسع إلى أوليائنا الأعزاء  
و إخوتنا الكرام الذين وقفوا على نجاحنا طيلة تواجدنا  
بالجامعة .

# قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
الشكر و التقدير.....	أ .....
الاهداء.....	ب .....

## قائمة المحتويات

قائمة الجداول.....	ج .....
قائمة الاشكال.....	د .....
قائمة الرسومات.....	ه .....

## التعريف بالبحث

1-المقدمة.....	2.....
2-المشكلة.....	3.....
3-فروض البحث.....	4.....
4-أهداف البحث.....	4.....
5-مصطلحات البحث.....	5.....
6-الدراسات المشابهة.....	7.....
7-التعليق على الدراسات السابقة.....	11.....
8- نقد الدراسات السابقة.....	12.....

## الباب الاول (الدراسة النظرية)

- مدخل الباب.....	13.....
-------------------	---------

## الفصل الاول ( التدريب الرياضي)

التمهيد.....	15.....
1-1 التدريب الرياضي.....	15.....
1-1-1 مفهوم التدريب الرياضي.....	15.....
1-1-2 خصائص التدريب الرياضي.....	16.....

- 16.....3-1-1 واجبات التدريب الرياضي
- 17.....4-1-1 الواجبات التعليمية للتدريب
- 17.....1-4-1-1 الإعداد البدني
- 18.....2-4-1-1 الإعداد المهاري للاعب
- 18.....3-4-1-1 الإعداد الخططي
- 18.....4-4-1-1 الإعداد الذهني
- 18.....5-1-1 الأهداف العامة للتدريب الرياضي
- 19.....6-1-1 قواعد التدريب الرياضي
- 19.....1-6-1-1 قاعدة التنظيم
- 19.....2-6-1-1 قاعدة الإيضاح
- 19.....3-6-1-1 قاعدة الاستعداد و الاستمرار
- 20.....7-1-1 التخطيط في التدريب الرياضي الحديث
- 20.....1-7-1-1 مفهوم التخطيط الرياضي
- 20.....2-7-1-1 الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث
- 21.....1-2-7-1-1 خطط الإعداد طويلة المدى
- 21.....2-2-7-1-1 خطط التدريب السنوية
- 22.....1-2-2-7-1-1 فترة الإعداد
- 23.....2-2-2-7-1-1 فترة المنافسات
- 24.....3-2-2-7-1-1 الفترة الانتقالية
- 24.....3-2-7-1-1 تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية
- 25.....4-2-7-1-1 الخطة الشهرية (ميز و سيكل )
- 25.....5-2-7-1-1 خطة التدريب الاسبوعية (الميكروسيكل )
- 26.....6-2-7-1-1 خطة التدريب اليومية (ماكر و سيكل )
- 26.....2-1 بناء البرامج التدريبية و مكائنها في التخطيط الرياضي
- 26.....1-2-1 مفهوم البرامج
- 26.....2-2-1 أسس بناء البرامج التدريبية
- 27.....3-2-1 أسس نجاح البرنامج التدريبي
- 28.....4-2-1 أسس وضع البرامج التدريبية

- 1-2-5 القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم و بناء البرامج ..... 28
- الخلاصة ..... 30

### الفصل الثاني (التصويب في نشاط كرة السلة)

- تمهيد ..... 32
- 1- نشأة كرة السلة ..... 32
- 1-1- بعض قوانين كرة السلة ..... 32
- 1-2- المهارات الأساسية في كرة السلة ..... 33
- 1-3- شروط تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة ..... 34
- 1-4- التصويب في كرة السلة ..... 35
- 1-4-1- التصويب من الرمية الحرة ..... 36
- 1-4-2- التصوية السلمية ..... 36
- 1-4-3- التصويب من القفز ..... 38
- 1-5- أهمية اجادة التصويب ..... 39
- 1-6- الدقة و التصويب ..... 40
- 1-7- العوامل المؤثرة في دقة التصويب ..... 40
- 1-8- التحليل الحركي لمهارة التصويب بكرة السلة ..... 41
- 1-9- القدرات الخاصة للاعب كرة السلة ..... 42
- الخلاصة ..... 42

### الفصل الثالث (خصائص المرحلة العمرية)

- تمهيد ..... 44
- 1- المراهقة ..... 44
- 1-1- لغة ..... 44
- 1-2- اصطلاحا ..... 44
- 1-3- تعريف المراهقة الثانية (15-18) سنة ..... 45
- 1-4- خصائص و مميزات النمو في مرحلة المراهقة ..... 46

- 46.....1-4-1- النمو الجسمي
- 46.....2-4-1- النمو الجنسي
- 46.....3-4-1- النمو الحركي
- 47.....4-4-1- النمو الإنفعالي
- 47.....5-4-1- النمو العقلي
- 48.....6-4-1- النمو الإجتماعي
- 48.....5-1- علاقة المراهق بممارسة النشاط البدني
- 49.....1-5-1- دوافع النشاط الرياضي
- 49.....1-1-5-1- دوافع مباشرة
- 50.....2-1-5-1- دوافع غير مباشرة
- 51.....2-5-1- الرياضة عند المراهق
- 51.....6-1- دوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى المراهقين
- 51.....1-6-1- دوافع مباشرة
- 52.....2-6-1- دوافع غير مباشرة
- 52.....الخلاصة
- 53.....خاتمة الباب الاول

### الباب الثاني (الدراسة الميدانية)

- 55.....مدخل الباب

### الفصل الاول (منهجية البحث و اجراءاته الميدانية)

- 57.....تمهيد
- 58.....1- الدراسة الأساسية
- 58.....1-1- منهج البحث
- 58.....2-1- مجتمع عينة البحث
- 59.....3-1- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
- 59.....1-3-1- المتغير المستقل
- 60.....2-3-1- المتغير التابع
- 60.....3-3-1- المتغيرات المشوشة
- 60.....4-1- مجالات البحث

- 60.....1-4-1-المجال الزمني
- 60.....2-4-1-المجال المكاني
- 60.....3-4-1-المجال البشري
- 61.....5-1-أدوات البحث
- 61.....1-5-1 المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية
- 61.....2-5-1 الاختبارات المهارية
- 61.....1-2-5-1 اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة
- 63.....2-2-5-1 اختبار التصويب الجانبي
- 63.....3-2-5-1 تقييم الاختبارات
- 63.....6-1-الوسائل الإحصائية
- 64.....7-1-الوسائل البيداغوجية
- 64.....8-1-الدراسة الاستطلاعية
- 65.....8-1-الأسس العلمية للاختبار
- 65.....1-8-1-ثبات الاختبار
- 65.....2-8-1-صدق الاختبار
- 66.....3-8-1-موضوعية الاختبار
- 66.....9-1-التجربة الرئيسية
- 67.....1-9-1-الإطار العام للبرنامج التدريبي
- 67.....2-9-1-خطوات بناء البرنامج التدريبي
- 67.....3-9-1-تنفيذ البرنامج التدريبي
- 75.....10-1-الدراسة الإحصائية
- 78.....11-1-صعوبات البحث
- 78.....الخلاصة

### الفصل الثاني (عرض وتحليل النتائج و مناقشتها)

- 80.....2- عرض و مناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لعينتي البحث
- 80.....1-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 80.....1-1-2- اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة
- 83.....2-1-2- اختبار التصويب الجانبي

84	2-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
85	2-2-1 اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطة.....
87	2-2-2 اختبار التهديد الجانبي.....
88	2-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
91	3- الاستنتاجات العامة.....
92	4-مناقشة الفرضيات في ضل الدراسات السابقة.....
92	4-2مناقشة الفرضية الاول .....
92	4-3مناقشة الفرضية الثانية .....
92	4-4مناقشة الفرضية الثالثة.....
92	4-4مناقشة الفرضية العامة.....
93	خلاصة عامة.....
93	التوصيات.....
94	الملاحق.....

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
58	نسبة عينة البحث من مجتمع البحث	1
59	مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 22	2
66	قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة	3
70	يوضح أهداف البرنامج التدريبي	4
80	النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التهديف السلمي	5
83	النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التصويب الجاني	6
85	النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار التهديف السلمي	7
86	النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار القفز العمودي من الثبات	8
89	نسبة تطور الاختبارات على مستوى البرنامجين التدريبيين المقترح و العادي	9

## قائمة الرسومات

الصفحة	العنوان	الرقم
62	اختبار التهديد السلمي	1
68	مكونات البرنامج التدريبي	2

## قائمة الاشكال

82	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي و البعدي (الجهة اليمنى) في المجموعتين التجريبية و الضابطة	1
82	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي و البعدي (الجهة اليسرى) في المجموعتين التجريبية و الضابطة	2
84	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي و البعدي لتصويب الجانبي في المجموعتين التجريبية و الضابطة	3
86	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي ( الجهة اليمنى )	4
86	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي ( الجهة اليمنى )	5
88	الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي	6
90	نسبة تطور الاختبارات في البرنامجين التدريبيين المقترح و العادي	7
90	نسبة التطور العام بين البرنامجين التدريبيين المقترح و العادي	8

# التعريف بالبحث

1- مقدمة.

2- مشكلة البحث.

3- أهداف البحث.

4- فرضيات البحث.

5- التعريف بمصطلحات البحث.

6- الدراسات السابقة والمماثلة

## 1-مقدمة:

لقد عرفت كرة السلة تطورا حديثا بدرجة كبيرة ، حيث حافظت على مكانتها كواحد من أكثر الالعاب الجماعية انتشارا في جميع انحاء العالم. و عرفت العبة زيادة مطردة في اعداد الممارسين و المشاهدين ، كذلك الاهتمام الكبير الذي توليه وسائل الاعلام المختلفة ، لما تتميز به الرياضة من اداء 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 ، و من جانب اخر فإن الاداء الجماعي المتناسق للفريق يضيف قدرا كبيرا من الشكل الفني الجماعي مما يعزز المكانة الكبيرة لهذه الرياضة الرائعة ، حيث تبين ان هذا التقدم المتزايد و المستمر وراءه دخول كرة السلة عالم الاحترافية الواسع الذي وفر الكثير من الامكانيات من حيث الملاعب و الادوات و التجهيزات الحديثة من ناحية ، و التطور الكبير في علم التدريب الرياضي بصفة عامة و تدريب كرة السلة بصفة خاصة من ناحية اخرى ، حيث ادرجت كرة السلة كواحة من اهم مقررات المنهجية التربوية سواء بكافة مراحلها الدراسية او في كليات و معاهد التربية الرياضية حتى مراحل الدراسات العليا. وقد ادى ذلك الى حدوث تطور علمي كبير لطرق التدريب المختلفة في كل من مجالات الاعداد 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 النفس الحديثة و هو ان يتم وضع البرنامج على ضوء بناء منطقي للأهداف المرجوة . و المقصود هنا ان يقوم المدرب اولا بتحديد الهدف الرئيسي المطلوب ثم يقوم بتحليل هذا الهدف الى مجموعة من الاهداف الفرعية الذي يعتقد انها سوف تؤدي بالضرورة الى تحقيق الهدف الرئيسي. و المقصود هنا وضع هدف لكل جزء من البرنامج التدريبي و بمعنى ادق يجرى وضع هدف او مجموعة من الاهداف لبرنامج الاعداد المهاري مثلا و هكذا يشير الخبراء أنه من المنطقي ان يتم بناء اهداف البرنامج على شكل هرمي بحيث يأتي على القمة الهدف العام و الاساسي و يعقبه مجموعة محدودة من الاهداف الفرعية . و من هنا يتضح ان مهمة المدرب يجب ان تبدأ مبكرة بتقدير واقعي للمواقف مبني على دراسة .

## 2- مشكلة :

تعتبر كرة السلة واحدة من الالعب الغنية بالمهارات المتنوعة ويتطلب النجاح في كرة السلة الاعتماد و الاهتمام بالمهارات الأساسية للعبة بنوعهما الهجومي و الدفاعي وان معرفة المهارات الاساسية و اتقانها هي التي تساعد المدرب في تحقيق الهدف و الاحاطة بكل جوانب العبة من النواحي العلمية و العملية وذلك لارتفاع المستوى الفني و الذي يهدف الى خدمة الفريق و الوصول الى الهدف المنشود . فتعتبر المهارات الاساسية هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون اللعبة لذلك لا يمكن للاعب ان يلعب كرة السلة ما لم يكن قد تعلم اداء المهارات الاساسية التي تعد اهم مراحل تعلم اللعبة و اتقانها لرفع مستوى الفريق و الارتقاء به نحو الاجادة و الامتياز اذ يشتمل اداء كرة السلة على المبادئ الاساسية الاتية و حسب ( Dobler ) مسك الكرة , استلام الكرة , التميرير , المحاورة, حركة القدمين , التهديد . وعليه فإن هذه المبادئ بصورة عامة تحتاج اثناء فترة تعلمها الى الدقة في ادائها و خاصة مهارة التهديد حيث يعتبر التهديد عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام الذراعين و التهديد هو الهدف الرئيسي الذي تتوج به جميع العمليات التي تحدث بكرة السلة إذا يعد المهارة الاولى من حيث الاهمية و التي عن طريقها يمكن تحقيق الانتصار في المباراة . و من خلال خبرة الباحث في مجال اللعبة لاحظ بان هنالك انخفاضاً واضحاً وحقيقياً في مستوى اداء التهديد بأنواعه المختلفة، حيث ظهر جلياً من خلال كثرة المحاولات الفاشلة قياساً بالمحاولات الناجحة على السلة، حيث عزى الباحث ذلك الى الجانب التدريبي الذي لم يأخذ بنظر الاعتبار دور المناهج التدريبية العلمية الصحيحة وخاصة فيما يتعلق بمهارة التهديد.

وعلى ضوء ما سبق رغب الباحث تسليط الضوء على ادراج برنامج تدريبي لتطوير مهارة التهديد في كرة السلة بأعمار

(16-17) سنة ويطرح التساؤل التالي :

-هل للبرنامج التدريبي المهاري المقترح أثر في تنمية مهارة التهديد في كرة السلة ؟

وعلى اساس هذه الاشكالية الرئيسية تطفو على السطح مجموعة من الاسئلة الفرعية نسوغها كالتالي :

- هل للبرنامج التدريبي المهاري المقترح أثر في تنمية مهارة التهديد السلمي في كرة السلة ؟
- هل للبرنامج التدريبي المهاري المقترح أثر في تنمية مهارة التهديد من القفز (الجانبى) في كرة السلة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التدريبي المهاري على تطوير مهارة التهديد في كرة السلة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة ؟

### 3-فروض البحث:

#### الفرضية العامة:

يأثر البرنامج التدريبي المهاري على تطوير مهارة التهديد السلمي و التهديد من القفز (الجانبى) عند ناشئى كرة السلة 16-17 سنة

#### الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلىة والبعدية لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين عينتي البحث.
- يحقق البرنامج التدريبي المهاري المقترح نسبة تحسن أفضل في تطوير مهارة التهديد السلمي و التهديد من القفز (الجانبى) مقارنة بالبرامج الاخرى .

### 4-أهداف البحث:

- إعداد وحدات تدريبية لتطوير مهارة التهديد بكره السلة .
- تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة .
- التعرف على النتائج التي قدمتها الوحدات التدريبية المقترح فيما يخص تحسين مهارة التهديد السلمي و التهديد من القفز (الجانبى) بكره السلة .
- اعداد برنامج تدريبي يعود بالفائدة على المدربين.

## 5-مصطلحات البحث:

### 5-1 التهديد في كرة السلة:

- نضربا:

محاولة فعلية جادة لإدخال الكرة في هدف الخصم مستفيدا من قابليته الفنية و البدنية (خالد محمود

عزيز، 1990، صفحة 7)

- إجرائيا:

محاولة ادخال الكرة في الهدف بطريقة قانونية و بأقل جهد و بتقنية صحيحة .

### 5-2 التهديد السلمى:

- نضربا:

يؤدى هذا النوع من التهديد في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الهدف بعد عمل محاورة بالكرة او استلام الكرة من زميل و يجب على اللاعب عمد اداء هذه المهارة ان يراعى قانونية خطواتها حتى لا يقع في خطأ الجري بالكرة (زيدان، 1998، صفحة 72).

- اجرائيا:

احد انواع التصويب المهمة في كرة السلة و يأدى بأخذ خطوتين بعد المحاورة او بعد استلام الكرة من الركض ووضعهما في السلة .

## 5-3 التهديد من القفز:

### ● نظريا:

يعد هذا النوع من التهديد من الأسلحة الهجومية الفعالة في هجوم الفريق إذ يصعب السيطرة على هذه المناورة الهجومية لان اللاعب يكون في الهواء ويكون التهديد هنا صعب المنع لان أي عرقلة للاعب المهدف تعد أعاقا ويحصل اللاعب من ورائها على خطأ. (جابر، 1987، صفحة 154)

### ● اجرائيا:

هو قدرة اللاعب على تصويب الكرة بالقفز و ادخالها في السلة بطريقة سليمة.

## 5-4 البرنامج التدريبي:

### ● نظريا :

هو برنامج يتطلب من جهة تخطيط صارم لتدريبات الفرد و من جهة أخرى المراقبة و التحليل لإنجازه، كما يجب أن يحترم مراحل الجهد و الاسترجاع للجسم عبر تحديد جرعات مدققة للتمارين اليومية و الأسبوعية و الشهرية و الفصلية و حتى السنوية و هذا على حسب الأهداف المسطرة (البساطي، 1998، صفحة 3)

### ● اجرائيا:

هي مجموعة من الحصص التدريبية المنظمة المرتبة لكل وحدة منها غرض معين لكي تخدم المهدف المرجو و هي ذات محتوى تقني و فني، فهي مجموعة من التمارين و تتميز بالدقة و تركز على مجموعة من الخطط الموضوعية من طرف المدرب، و تكمن نجاعة الوحدة التدريبية في كيفية تلقينها و مدى فهم و استيعاب اللاعبين لها.

## 6-الدراسات المشابهة:

### 1-دراسة سجاد حسين ناصر (2013) جامعة بابل.

عنوان البحث: أثر ترمينات خاصة بالأثقال لتطوير القدرة الانفجارية لأداء مهارة التصويب السلمي لدى لاعبي كرة السلة بأعمار (18-19) سنة.

#### فروض البحث:

- للتمرينات الخاصة بالأثقال اثر ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية في أداء التصويب السلمي لدى لاعبي كرة السلة بأعمار (18-19) سنة .

#### عينة و منهجية البحث:

**منهجية البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي كأجراء بحثي يتناسب وأهداف البحث من حيث معرفة تأثير المنهج التدريبي المعد من الباحث لتطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة, ومن خلال الاختبارات القبليّة والبعدية لحساب القوة الانفجارية ميدانياً اعتماداً على الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة .

**مجتمع البحث و عينته:** تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة بكرة السلة بأعمار (18-19) سنة والبالغ عددهم 14 لاعبا حيث تم تقسيم المجتمع بالطريقة العشوائية لمجموعتين (تجريبية وضابطة) حيث بلغ عدد كل مجموعة (7) لاعبين.

#### الاستنتاجات:

- للتمرينات الخاصة بتأثير ايجابي في تنمية صفة القدرة الانفجارية للرجلين لأداء مهارة التصويب السلمي لدى مجموعة البحث التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- ظهور أفضلية للمجموعة التجريبية بالاختبارات البعدية ( الحجل مرة واحدة واختبار مهارة التصويب السلمي ) من الاختبارات القبليّة ظهر إن هناك ضعف في القدرة الانفجارية للمجموعتين في الرجل اليمين مقارنة بالرجل اليسار مما يؤثر على أداء مهارة التصويب السلمي من جهة اليسار .

## التوصيات:

- التركيز على استخدام وسيلة الأثقال في تنمية صفة القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين لأداء مهارة التصويب السلمي.
- إعطاء تمارين تركز على تطوير القدرة الانفجارية و مهارة التصويب السلمي و بنفس القيمة لكلا الرجلين مع التركيز على الضعف في الرجل اليميني .

2-دراسة " ياسين عمر محمد" و " راز محمد نوري" و " جلال خضر احمد" (2013) جامعة السليمانية.

عنوان الدراسة: تأثير بعض الوسائل التعليمية البصرية وفق التعلم والتفكير في تطوير بعض أنواع التهديد بكرة السلة لناشئات نادي السليمانية الرياضي.

## فروض البحث:

- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة المتفقة لنمط التعلم في تطوير بعض انواع التهديد بكرة السلة .
- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة غير المتفقة لنمط التعلم في تطوير بعض انواع التهديد لدى العينة البحث.
- هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين في تطوير بعض انواع التهديد بكرة السلة.

عينة ومنهجية البحث:

منهجية البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبتين لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث و الاهداف للبحث.

مجتمع البحث و عينته :

تم تحديد لاعبات الناشئات لنادي السليمانية الرياضية بكرة السلة و البالغ عددهن (21) لاعبات مجتمعا للبحث اذ تم اختبار عينة البحث بالطريقة عمدية من اللاعبات التي تتميز بالنمط التعلم و التفكير

البصري واللفظي عددهن (10) لاعبات , و شكلت منهم مجموعتين تجريبيين بواقع (5) لاعبات لكل مجموعة، الاولى (النمط الصوري - الوسائل الصورية ) والثانية (النمط اللفظي - الوسائل الصورية).  
**الاستنتاجات:**

- هناك أثر واضح الوسائل التعليمية الصورية للمجموعة التجريبية الاولى (النمط الصوري و الوسائل الصورية ) أثرت إيجابيا في تطوير و تحسين جميع انواع التهديفيات المبحوثة لدى عينة البحث.
- هناك أثر واضح الوسائل البصرية للمجموعة الثانية (النمط اللفظي و الوسائل البصرية) في تطوير و تحسين التهديفيات من الثبات ومن القفز لدى عينة البحث .
- ظهرت فروقات غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير وتحسين التهديد السلمي لدى عينة المجموعة الثانية ( نمط لفظي - وسائل بصرية ) .
- ظهرت فروقات غير معنوية بين المجموعتين للاختبارين البعديين في تطوير وتحسين التهديد من الثبات والقفز والسلمي .

#### **التوصيات:**

- ضرورة الأخذ بنظر الاعتبار نمط التعلم و التفكير لدى اللاعبات في الوحدات التدريبية.
- مراعاة نوع الوسائل التعليمية للاعبات وفق أنماط التعلم و التفكير.
- ضرورة انتشار نظرية (أنماط التعلم و التفكير) بين مدربين و مدربات فرق الاندية و المؤسسات اللعبة كرة السلة.
- التأكيد على أهمية هذا الموضوع في الدورات و الندوات التدريبية التي تقام للمدربين و المدربات.
- إجراء بحوث و دراسات على الفئات العمرية الاخرى لتأكد منه أهمية هذا الموضوع.
- إجراء بحوث و دراسات على بقية المهارات الاساسية للعبة الكرة السلة

### **3- دراسة محمد عبد النبي محمد (2012) جامعة واسط.**

**عنوان الدراسة:** تأثير تمارين متنوعة على مقدمة الحلقة و نهايتها في دقة التصويب من القفز بكرة السلة  
**فروض البحث:**

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في دقة التصويب بالقفز بين الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعي البحث.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات البعدية بين مجموعتي (ذكور , اناث) في دقة التصويب بالقفز لمقدمة الحلقة و نهايتها .

## مجتمع البحث و عينته:

### منهجية البحث:

تم اختيار المنهج التدريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث اذ يتميز هذا الاخير عن المناهج العلمية الاخرى بقدرته على التحكم و الضبط في مختلف العوامل التي يمكن ان تؤثر على سلوك المدرس , كما انه يتيح الكشف عن الاسباب و النتائج و من تم التوصل الى النظرية و القانون.

لذا اختار الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته طبيعة البحث و عده افضل وسيلة لحل مشكلة البحث التي من خلاله يمكن تحقيق اهدافه.

## مجتمع البحث و عينته:

اختار الباحث مجتمع و عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية جامعة الوسط , وقد بلغ افراد العينة (30) طالبا للذكور تم تقسيمهم الى مجموعتين بحيث يتم تدريب المجموعة الاولى على مقدمة الحلقة الثانية على نهاية الحلقة و كذلك مع مجموعة الاناث , وبذلك اصبحت عينة البحث (60) طالب من أصل (91) طالبا و شكل هذا العدد نسبة 65.23% من المجتمع الاصلي للبحث .

## الاستنتاجات:

- تطور دقة التصويب بالقفز نتيجة ممارسة افراد العينة التصويب لمقدمة الحلقة و نهايتها
- ان التمارين المتنوعة باستعمال الادوات المساعدة كانت عامل رئيسيا في تطوير الحافز للقفز بالشكل المطلوب لأداء التصويب بالقفز.
- ان المجموعتين قد حققت تطورا في دقة التصويب بالقفز لمقدمة الحلقة و لكن بمستوى اقل مما حققته للاختبار الخاص بنفس الاختبار لنهاية الحلقة.
- ان استخدام الوسائل المساعدة ساهمت في تعزيز المشير البصري (الادوات) مما ساعد على زيادة الدافعية و الرغبة و التشويق الى الوحدات التدريبية.

- ان النتائج اظهرت ان الادوات المساعدة ترتبط بمستوى دقة تعلم مهارة التصويب المرتبط بتكرار هذه الحركات.

### التوصيات:

- ضرورة التنوع في التمارين و الادوات المستخدمة لإبعاد اللاعبين عن الملل وزيادة عملية التشويق
- ضرورة استخدام المدرب للأدوات التدريبية المساعدة و دورها المهم في عملية التدريب لأجل استخدام الأداة المناسبة في الوقت المناسب .
- ضرورة إجراء بحوث و دراسات مشابهة باستخدام الادوات المساعدة في تحسين الدقة لمقدمة و نهاية الحلقة و للتصويب بالقفز و لمراحل عمرية مختلفة.

### 7 - التعليق على الدراسات السابقة:

بعد قيام الطالب بقراءات واستطلاعات لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تمكنا من استخلاص أهم الدراسات، و الاستعانة بها و قد 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 موضوعنا ، لذا استعملنا 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 فاختلفت الدراسات فيما بينها في عدد أفراد العينة المستخدمة والمرحلة العمرية للاعبين ، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، و أهم الصعوبات التي واجهتها وانحصرت الدراسات السابقة على المصادر باللغة العربية والأجنبية في جمع المعلومات بالإضافة إلى الاختبارات البدنية و المهارية، المقابلات الشخصية، والمعالجة الإحصائية حتى إخراج البحث في شكله النهائي .

## 8-نقد الدراسات السابقة :

من خلال تحليلنا لنتائج هذه الدراسات المشابهة لبحثنا يمكن الملاحظة أن معظم طرق التدريب لها فاعلية في تطوير مهارة أو صفة من الصفات البدنية و خاصة في تخصص رياضة كرة السلة التي شملتها هذه الدراسات و أن البرامج التدريبية إذا كانت مبنية على أسس علمية صحيحة و استعمال الوسائل التدريب الحديثة فإنها ستؤدي حتما إلى تحقيق تطور في الجانب البدني و تحسن في الجانب المهاري و هذا ما يظهر من خلال الفروق الظاهرية بين العينات التجريبية و العينات الضابطة و لصالح العينات المستخدمة . و هذا ما أدى بنا إلى اختيار موضوعنا الذي يعتمد على اقتراح برنامج تدريبي مهاري وفق برنامج تدريبي علمي هادف و مسطر بتخطيط يستند إلى مراجع و طرق تدريب علمية لها الأثر الناجح في تحسين المردود البدني و المهاري وخاصة في فئة الناشئين و لعل الجديد الذي جاءت به دراستنا الحالية مقارنة بالدراسات السابقة تقديم طريقة تدريبية جديدة لتنمية عنصريين مهاريين فعالين في كرة السلة هما التهديف السلمي و التهديف من القفز (الجانبي) و التي تؤدي إلى زيادة التنوع في التمارين مهارية أثناء التدريب لتحسين مهارة التهديف . وهذا ما أظهرته نتائج العينة التجريبية التي تدرت وفق البرنامج التدريبي المهاري معدلات تفوق معدلات التحسن لدى العينة الضابطة بنسب تفوق النسب المتحصل عليها في الدراسات السابقة .

لذا يجب على المرين و أهل الاختصاص التأكيد على التنمية الجانب المهاري خلال مرحلة المراهقة لأنه يؤثر على اللاعبين ذو المستوى العالي من الناحية مهارية .

# الباب الأول

## (الدراسة النظرية)

- مدخل الباب.

- الفصل الأول: التدريب الرياضي

- الفصل الثاني: التصويب في نشاط كرة السلة

- الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية

- خاتمة الباب.

## مدخل الباب:

تم تقسيم هذا الباب الى ثلاثة فصول , حيث يتضمن الفصل الاول طرق التدريب الرياضي من حيث المفهوم و التخطيط و أسس بناء البرامج التدريبية, و الفصل الثاني يتضمن التهديد في كرة السلو من حيث انواع التهديد و الخطوات الفنية لمختلف انواع التهديد و الاخطاء الشائعة في مهارة التهديد , و الفصل الثالث يتضمن خصائص المحلة العمرية المراهقة من حيث الخصائص و دوافع ممارسة النشاط الرياضي .

# الفصل الأول

التدريب الرياضي

## تمهيد:

خطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طريق العلم ، و شهد تطورا كبيرا وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته فاستخدمها في تطوير ذاته في ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه و استحدث الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك التطور الغير مسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا. و لقد تطرقنا في هذا الفصل إلا تدريب الرياضي الحديث من حيث المفهوم و خصائص التدريب الرياضي ، و واجبات و أهداف و قواعد التدريب بالإضافة إلى التخطيط في التدريب الرياضي و في الأخير تطرقنا إلا البرامج المبنية على أسس علمية في خطة التدريب.

## 1 - 1 التدريب الرياضي:

### 1- 1- 1 مفهوم التدريب الرياضي :

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادقة أو تقوم على مبدأ المحاولة و الخطأ، و لكنها عملية مدروسة و مخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق " بأنه تلك الاتجاهات و الأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة و قدرات اللاعبين البدنية و المهارية و التخطيطية و النفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل. " (د. يحيى السيد الحاوي، 1988، صفحة 10)

تعريف " MATVEIV " للتدريب الرياضي : " هو ذلك التحضير البدني و المهاري و الخططي و الفكري و النفسي للرياضي. " (د. عبد العلي نصيف، 1988 ، صفحة 14.15) و يعرف على نصيف وقاسم حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك(المهارات الأساسية)و التكنيك(المهارات الخاطئية) وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (د. قاسم حسن حسين، 1976 ، صفحة 45) و يعرفه مفتي ابراهيم حماد بأنه كل العمليات التربوية و التعليمية و التنموية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و الفريق الرياضي من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية و الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة. (د. وجدي مصطفى فاتح، محمد لطفي السيد، 2001، صفحة 4)

و يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية و التربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب و المسابقات عن طريق التأثير المبرمج.

### 1-1-2 خصائص التدريب الرياضي :

- يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة دائما على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص ما يلي:
- حث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة و تقديرها و جعلها نمط الحياة .
  - توجيه ميول الفرد الرياضي و اتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة .
  - غرس و تطوير السمات الخلقية و الإرادية و الإيجابية لدى اللاعبين
  - تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث لأسس و مبادئ علمية التي أمكن التوصيل إليها علوم الرياضة و التربية الرياضية .
  - تأثير شخصية و فلسفة و قيم المدرب على شخصية اللاعب تأثيرا حيويا لتحقيق الأهداف الرياضية .
  - استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مروراً بالانتقاء و حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب .
  - استخدام دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط .
  - بذ كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها
  - الاعتماد على الأسس و المبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلقي دور الخبرة بل إنها تتكامل للعمل على تحقيق أهداف . (مفتي إبراهيم حماد، 2001م ، صفحة 25، 26، 27)

### 1-1-3 واجبات التدريب الرياضي :

- يمكن تحديد واجبات التدريب الحديث باعتبارها واجبات محددة لا تنفصل إطلاقاً أثناء سير عملية التدريب أصبحت عملية قاصرة لا تؤتي ثمارها الموجودة :
- الواجبات التربوية للتدريب :
- يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون أن العناية بالتوجيه السمات الخلقية و تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها، ولا يدرك المدرب مقدار خطئه
- إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم الفريق فكثيراً ما يكون مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد إلا أنه من الناحية التربوية ضعيف تنقص لاعبيه العزيمة و المثابرة والكفاح و العمل على النصر مما يؤثر بالطبع على

إنتاجهم البدني والفني و بالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي :

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً و أن يكون مثله الأعلى و هدفه الذي يعمل على أنه يحققه برغبة أكيدة و شغف و هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي و ما يقضيه ذلك من جهد و عرق في التدريب.
  - مبررات للتهرب أو للأداء أقل مما هو مطلوب منه و هذه النقطة يجب أن يعتني بها مدربي فرق الناشئين بالذات.
  - زيادة الوعي القومي للاعب بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم و وطنهم.
- (حنفي محمود مختار، 1988 ، صفحة 14)
- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن .
  - تنمية اللاعبين الروح الرياضية الحقة من تسامح و تواضع و ضبط النفس و عدالة رياضية .
  - تطوير الخصائص و السمات الإدارية التي تؤثر في سير المباريات و نتائجها كالمثابرة و تصميم الطموح و الجرأة و الإقدام و الاعتماد على النفس في النصر و الكفاح و العزيمة... إلخ
  - نية و تطوير و خصائص و السمات الإدارية.

#### 1-1-4 الواجبات التعليمية للتدريب :

هي الواجبات الظاهرة و المباشرة لعملية التدريب و التي يمكن أن يخطط لها المدرب بوضوح و تشمل ما يأتي :

#### 1-1-4-1 الإعداد البدني : إعداد اللاعبين هو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعب بدون

قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات الأساسية بإتقان والتكامل الفني المطلوب و بالتالي لا يستطيع أن ينفذ خطط اللعب كما يجب و حتى لا يتأثر الإعداد البدني للاعب بحالته الصحية و يجب أن يعنى المدرب دائماً بعرض اللاعب على الطبيب في فترات دورية و عمل التحليلات اللازمة و العلاج مبكراً لأي اضطرابات صحية مع العناية التامة في التغذية و المناسبة و تناول الأدوية المطلوبة إذ اقتضى الأمر ذلك.

**1-1-4-2 الإعداد المهاري للاعب :** وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام و التكامل في الأداء الفني للمهارة تحت ظرف من ظروف المباراة و يهدف المدرب من إتقان اللاعب للمهارة أن يؤديها بألية بدون تفكير وهذا يساعدهم على أن يحصر تفكيرهم في تنفيذ التحرك الخططي فقط مما يسهل عمله و يجعله أكثر تركيزا.

**1-1-4-3 الإعداد الخططي :** أصبح التدريب حديثا هدفا أساسيا قائما بذاته بل أصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا بتعلم خطط اللاعبين و مع ذلك فإن الإعداد الخططي له خطواته الخاصة التي تختلف عن الإعداد المهاري و التي لا بد للمدرب أن يتبعها حتى يستطيع أن يتدرج في تعليم خطط اللعب لفريقه و يبدأ الإعداد الخططي .

**1-1-4-4 الإعداد الذهني :** إن التفكير السليم و التصرف الحسن و الابتداء بمتطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباريات و تزداد قيمتها و تظهر بوضوح أهميتها كلما اشتد التنافس بين الفريقين و خاصة أثناء اللحظات الحرجة في المباراة ،تظهر قيمة الإعداد الذهني للاعب . (حنفي محمود مختار، مرجع سابق، صفحة 15، 16)

**1-1-5 الأهداف العامة للتدريب الرياضي :**

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغييرات الإيجابية للتغيرات الفيزيولوجية و النفسية و الاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية).

و يمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب التعليمي (التدريبي، التدريسي) و الجانب التربوي .

و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي : فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية و المهارة و الخططية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس . و الثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا أو إراديا، و يهتم بتحسين التذوق و التقدير و تطوير الدوافع و حاجات وصول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية

و الإرادية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة ... من خلال المنافسات. (أمر الله البساطي، 2001م ، صفحة 4، 5)

### 1-1-6 قواعد التدريب الرياضي :

1-1-6-1 قاعدة التنظيم : إن تنمية صفة بدنية أو مهارة أساسية أو تدريب على خطة لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب و تنظيم الوحدات بشكل يسمح للاعبين بالتعلم الصحيح و تطوير مستواهم.

و أن يربط وحدة التدريب السابقة بهدف التدريب اللاحقة. (قاسم حسن حسين، مرجع سابق، صفحة 18، 19)

1-1-6-2 قاعدة الإيضاح : يحتمل الإدراك الحسي الجزء الأكبر و الحلقة الأولى يعني توصيل المعلومات النظرية و طريقة تبديلها و تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارس بحيث يتفهمها و يستوعبها بسهولة.

و لصفات عملية الإيضاح في التعلم و يجب على المدرب أن يحدد المهارة و يحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كوسائل السمع البصرية على سبيل المثال. (محمود عوض بسيوني، 1992 ، صفحة 47)

1-1-5-3 قاعدة التدرج : لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى أداء القاعدة الهامة في التدريب الرياضي الحديث، و التدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد. (حامي الصفار، 1988 ، صفحة 156)

1-1-6-4 قاعدة الاستعداد و الاستمرار : إن عملية الاستعداد لها أهميتها في عملية التدريب فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب و فن الحركات و قواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المسابقات.

إن تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا بالاستمرار في العمل على تطويرها كما أنه لا يكف أن يعرف اللاعب مهارة خطة معينة و يستوعبها بل يستمر في تطبيقها تحت ظروف المسابقات ، بل خلال حياته الرياضية (نصيف عبد العلي، مرجع سابق، صفحة 51)

و عليه فإنه لنجاح العملية التدريبية وجب على المدربين احترام جملة القواعد السابقة الذكر لما لها من أهمية في تنمية و التطوير الرياضي .

### 1-1-7 التخطيط في التدريب الرياضي الحديث :

#### 1-7-1-1 مفهوم التخطيط الرياضي :

إن التخطيط للتدريب يلعب دورا هاما و أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي .

و تتطلب رفع كفاءة اللاعب أمورا كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي لجوانب الإعداد المهاري و الفني و الخططي حيث أن الوصول إلى المستويات العالية لا يأتي وليد الصدفة بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها أهداف محددة تمتد إلى عدة سنوات .

و الإعداد المهاري و الفني من الأعمدة الأساسية للاعبون يجب على المدرب أن يهتم بهذا الجانب للوصول باللاعب إلى دقة و إتقان أداء المهارات مع التكامل في الأداء وبصورة آلية من خلال مواقف اللعب المتباينة والمتعددة في الأداء التنافسي .

و من هنا أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفاعلة في تأسيس و إعداد النشء و رفع مستواهم مهاريا و فنيا لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة. (أبراهيم شعلان ، محمد عفيفي ،

2001م، صفحة 296)

و التخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية لتطوير أداء اللاعبين و الفريق و لما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور في آداهم أمرا ضروري تخطيط التدريب ضمنا لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه. (مفتى إبراهيم حماد، 1997 ، صفحة 287)

### 1-1-7-2 الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث :

التخطيط لأي عمل و في أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج، و يسهل تبعا لذلك وضع البرامج، تعديلها و تقويم العمل بصفة عامة و التخطيط في ألعاب القوى أو في غيرها من الأنشطة الرياضية يضمن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية لذلك فإنه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي فريق و على أي مستوى. (محمد رضا الوقاد، 2003م ، صفحة 269)

و هناك ثلاث أنواع من الخطط المستخدمة في التدريب في رياضة ألعاب القوى شأنها شأن أي رياضة أخرى هذه الخطط كما يلي :

- خطط التدريب طويلة المدى.
  - خطط التدريب السنوية.
  - خطط التدريب اليومية. (مفتى إبراهيم حماد، المرجع السابق، صفحة 267)
- و خطة العمل قد توضع لعدة أعوام، و قد تكون لعام واحد، و قد توضع لفترة محددة (شهر، أسبوع، يوم) وعليه فالخطط التدريبية في المجال التدريبي الرياضي هي:

#### 1-1-7-2-1 خطط الإعداد طويلة المدى:

و يتفق كل من محمد رضا الوقاد ومفتى إبراهيم حماد " خطة العمل طويلة المدى غالبا ما تكون لمدة 4 سنوات متتالية بالنسبة للفرق أو المنتخبات التي ترتبط بمسابقات أو دورات أو بطولات دولية أو أولمبية كالمشاركة في كأس العالم و البطولات القارية أو الدورات الأولمبية... إلخ.

حيث تحتاج هذه الفرق أو المنتخبات إلى وضع التخطيط الذي يضمن لها تحقيق المستويات البدنية و الفنية و التي تؤهلها للمشاركة في البطولة و تحقيق أعلى النتائج و المستويات.

و العمل يكون موجها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى، باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير و ثبات الكفاءة البدنية، و المهارية و الرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم (إثير صبري الجملي، 1982 ، صفحة 269)

#### 1-1-7-2-2 خطط التدريب السنوية :

تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس تخطيط التدريب، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة و محددة. (قاسم المنديلاوي و آخرون، 1990، صفحة 267)

و عند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فإنه من الواجب أيضا توفر كافة البيانات و المعلومات الخاصة بالفريق سواء كانت إدارية أو فنية ، علمية أو نظرية ففي النواحي النظرية فإن الخطة تشمل المحاضرات التي عن طريقها توضح للاعبين طرق اللعب و الخطط التي من المقرر استخدامها و كذا كل ما يتعلق بأوضاع و ظروف المباريات و الفرق المنافسة، كما تشمل نواحي القياس و التقويم و الاختبارات التي يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل، و في النواحي العلمية توضح الخطة و ذلك بتوزيعها في البرنامج و كيفية تقسيم الوقت و الحمل التدريبي عبر مراحل و فترات الخطة السنوية ( فترة الإعداد- فترة المنافسة- الفترة الانتقالية) (محمد رضا الوقاد، 2003 م)

## 1-1-7-2-2-1 فترة الإعداد :

و تعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية ، و عليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية و الفوز في المباريات ، لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية و من الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول أن تحققها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية و تحسين صفاتهم البدنية العامة و الخاصة.

بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي و اكتساب الكفاءة الحظوية ، و تطوير و تثبيت الصفات الإرادية و الخلقية لدى اللاعبين . (Belik Abdenejem, 1989, p. 19)

و تدوم فترة الإعداد من 8 - 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي و تكون قبل فترة المنافسة وتنقسم إلى ثلاث مراحل رئيسية هي:

### • أولا : فترة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ، و نوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ، و يزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية و الشدة تكون متوسطة، و ذلك لتطوير الحالة التدريبية و أيضا الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية و لا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة و تستغرق مرحلة الإعداد العام من 2 إلى 3 أسابيع و يجري التدريب من 3-5 أسبوعيا و تحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم و العضلات بالإضافة إلى تمرينات الإحساس و التمرينات الفنية ، و التمرينات بالأجهزة الصغيرة . (مفتى إبراهيم، 1994م ، صفحة 38.39)

### • ثانيا : مرحلة الإعداد الخاص :

تستغرق هذه المرحلة من (4-6) أسابيع، و تهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل و الموقف و بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي و تحسين الأداء المهاري، و الخططي ، و تطويره و اكتساب اللاعبين الثقة بالنفس . (طه اسماعيل و آخرون، 1989م ، صفحة 29)

أما الجانب المهاري فيتم التدريب عليها خلال هذه المرحلة من خلال تثبيتها ثم تركيبها ثم التدريب كوسائل لخطط اللعب تدريجيا ، و يستخدم لذلك التمرينات

المركبة (مهاري مع بدني) و (مهاري مع مهاري) و التدريب عليها في الأماكن المختلفة من الملعب و طبقا لفعالية استخدامها. (مفتي إبراهيم حماد، 1997م ، صفحة 280)

وتهدف هذه المرحلة ، بصورة مباشرة إلى محاولة وصول الفرد إلى أقصى مستوى، و تشمل الإعداد البدني الخاص و إتقان الأداء المهاري و اكتساب القدرات الخططية إلى جانب الاشتراك في المنافسات. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002م ، صفحة 205)

#### ● ثالثا : مرحلة المباريات التجريبية :

و هذه المرحلة تخدم مباشرة الفترة القادمة و هي فترة المنافسات و بالتالي فإن الهدف الرئيسي للمدرب في هذه المرحلة هو الحفاظ على جميع مكتسبات المراحل السالفة الذكر و الاستفادة من المقابلات التجريبية لأنها المحك الرئيسي في تكوين الفريق للوقوف على أهم الأخطاء لتفاديها في المنافسة. (طه اسماعيل و آخرون، 1989م ، صفحة 35)

و تستغرق ما بين 3 إلى 5 أسابيع و طبقا لظروف كل فريق و تتضمن 4 إلى 8 مباريات تجريبية و يخطط خلالها للاستمرار في رفع الإعداد المهاري و الخططي و طرق اللعب يكون هو هدف المرحلة بشكل أساسي، و تستكمل الجوانب البدنية خاصة تلك التي تحتاج إلى فترة طويلة لتطويرها و تنميتها مثل أنواع القوة العضلية و التحمل في ظروف المباريات. (مفتي إبراهيم حماد :المرجع نفسه ، صفحة 281)

#### 1-1-1-2-2-2-7-1-1-2 فترة المنافسات :

يوقف أداء اللاعبين خلال فترة المباريات على التخطيط السليم للتدريب، و الحمل في فترة الإعداد و تكون مهمة المدرب الرئيسية خلال هذه الفترة في العمل على احتفاظ اللاعب بالحالة التدريبية و تطوير المعرفة الخاصة ، و الكفاءة الإبداعية للاعبين، و رفع التحضير البيسيكولوجي عن طريق التأثير التربوي المنظم، و تنمية الجوانب الأخلاقية كالعزيمة مثلا. (Kacani et Horosky, 1986 , p. 31)

إن الهدف الرئيسي المرحلة يرتكز في الاستمرار لتحسين و تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) و الاستفادة منها في المسابقات و تثبيتها و المحافظة عليها حتى نهاية فترة المسابقات و تؤدي عملية الاشتراك في المباريات خلال هذه المرحلة إلى الزيادة الكبيرة في الشدة المستخدمة إلى جانب التطوير الواضح في الأداء المهاري و الخططي ، و كذلك الارتقاء بالنواحي النفسية للاعب. (محمد عبد الغاني عثمان، 1987م، صفحة 415)

### 1-1-7-2-2-3 الفترة الانتقالية:

و هي محصورة بين نهاية فترة المنافسات و بداية فترة الإعداد و تهدف على الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات ، و إراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي و علاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة و تستغرق الفترة الانتقالية ما بين 4-6 أسابيع و لا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل و تعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد و تحقيق مستوى أعلى عن ذي قبل ، و هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد. (علي فهمي البيك، 1996م ، الصفحات 200 -201)

### 1-1-7-2-3 تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية :

نظرا لصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها ، يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل على مجموعة كبيرة و متنوعة من التمرينات ، و قد أظهرت الخبرات و التجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعب و يزيد من قدرتهم و مجهودهم و تستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد. و فترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات، و خلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في آداها، و خاصة في المرحلة الأولى و الثانية من فترة الإعداد، أما في المرحلة الثالثة و كذلك أثناء فترة المسابقات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات و مباريات، و أثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضا على المهارات الأساسية من التمرينات و يجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه و مع التحركات الخطئية . (حنفي محمود مختار، 1988م، صفحة 102)

و قد قسم العالم الروسي MATVEIV الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات، فترة الإعداد، فترة المنافسات و الفترة الانتقالية ، تختلف فيما بينها من حيث استمرارها و أهدافها، و محتويات حمل التدريبي و تشكيله كما تقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد (وحدة الحمل الصغرى) إلى عدة جرعات تدريبية . (أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال، 1994م ، صفحة 367)

#### 1-1-7-2-4 الخطة الشهرية (ميز و سيكل ) :

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات ، و لهذا فإن الخطة أو المنهاج الشهري هو عملية استمرار لتطبيق الخطة الأسبوعية و في هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها و هي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية الأسبوعية .

و يرى كل من عباس محمد السامرائي ، و عبد الكريم السامرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة لهذا السبب و يجب أن يقسم إلى مناهج

منفردة ومنها المنهاج (الخطة) الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، و حتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة و بالتالي يتم تجزئته إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي الخطة اليومية و يعتبر المنهاج الشهري بمثابة خطة الأم للمناهج اليومية. (عباس أحمد السامرائي و عبد الكريم السامرائي، 1991م ، صفحة 142)

لذلك فإن المدرب يسعى دائما إلى الوصول إلى مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة، و مستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى المزيد من

التطور لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور و التدرج و الارتقاء و أن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الإنطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية و أثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عمل الاسترداد بعين الاعتبار، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحيتي حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب و يمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا. (تامر محسن و سامي السفار، 1988م ، صفحة 168)

#### 1-1-7-2-5 خطة التدريب الاسبوعية (الميكروسيكل ) :

تتكون دورة الحمل الصغرى من مجموعة وحدات تدريبية موزعة على عدة أيام، و من الشائع غالبا أنها توزع على فترة أسبوع، و لذلك يطلق عليها دورة الحمل الأسبوعية، و عادة ما يساعد تشكيل دورة حمل التدريب الصغرى المدرب على توزيع واجبات التدريب و تنويعها خلال الأسبوع ، كما يتحكم في التنوع بين

شدة حمل التدريب خلال أيام الأسبوع. (أبو علا عبد الفتاح إبراهيم شعلال، صفحة 367)

## 1-1-7-2-6 خطة التدريب اليومية (ماكر وسيكل) :

إن وحدة التدريب اليومية هي القاعدة الأساسية لخطة التدريب العامة ،  
و لضمان حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات  
الخطة في كراسة خاصة موضحا فيها أهداف التدريب  
اليومية، و التمرينات التي يعطيها ، لكي يحقق هذه الأهداف ، و طريقة تنظيم و إخراج هذه  
التمرينات... إلخ.

و وحدة التدريب اليومية تحتوي على ثلاث أجزاء هي :

- الجزء الإعدادي.
- الجزء الرئيسي.
- الجزء الختامي. (حنفي محمود مختار، المرجع السابق ، صفحة 207، 208)

## 1-2-1 بناء البرامج التدريبية و مكائنها في التخطيط الرياضي :

### 1-2-1-1 مفهوم البرامج :

يعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية و الرياضية لأن  
البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب. (حسام عز الرجال ابراهيم الحملي  
، 2002 م ، صفحة 26)

و يعرفه مفتي إبراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق  
الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقص (مفتي ابراهيم  
حماد، 1997 م ، صفحة 260)

### 1-2-2-1 أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من "محمد الحماحي" و "أمين خولي" ، و كذا كل من "عمرو أبو المجدو" "جمال  
النمكي" بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للناشئين و خاصة في كرة القدم هي :  
- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن و تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم  
للتعلم.

- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة و التي تتميز بالقيم و تؤدي إلى النمو المتوازن. (محمد الحماحي و أمين الخولي، 1990م ، صفحة 44)
- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة ، و الأهداف الاجتماعية و فلسفة المجتمع و الشخصية للناشئ.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم و هي الأهداف (اللياقة البدنية-المعلومات الشخصية و الاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية ، و يجب إدخال التكامل كعملية تربية و كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية. (عمرو أبو الجود و جمال النمكي، 1997م ص 167، صفحة 167)

### 1-2-3 أسس نجاح البرنامج التدريبي :

- و "يشير عمرو أبو الجود" و "جمال النمكي" و "مفتي ابراهيم حمادة"، أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يلي :
- يجب أن ينمي لدى الناشئين الاستجابة (الدافع و الرغبة) للبرنامج التدريبي و أن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم و التدريب و أن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب .
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي و الألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين و تزيد من إقبالهم على الأداء و تبعد عامل الملل و السأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي و البرنامج الذي يتطلب التصميم و العطاء.
- لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح و تبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج و خلال فتراته و مراحل و مقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم و لا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.
- يجب أن تحدد المهرجانات و المباريات ، و أماكن التدريب ، و عدد اللاعبين و الأدوات و وسائل القياس، و السجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري و الإصابات ، و ذلك ضمانا، لسير التدريب تنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.

- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة و قابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.
- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية.
- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات و الأدوات و الملاعب المتاحة في كل نادي.
- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعيا.
- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية و أن تضيفي عليها عامل البهجة و السرور و المتعة.
- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الناشئين و التركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم (عمرو ابو الجود و جمال النمكي، المرجع السابق ، صفحة 185.186) (مفتي ابراهيم حماد، 1997م ، صفحة 263)

#### 1-2-4 أسس وضع البرامج التدريبية :

- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية ، الخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.
- مستوى اللاعبين و الفريق من حيث المهارات و قدرة الأداء الرياضي.
- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب. (محمود حنفي مختار، 1988م ، صفحة 224)

#### 1-2-5 القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم و بناء البرامج :

- يرى (مفتي ابراهيم حماد، المرجع السابق، ص 186.) و (محمود حنفي مختار، 1992م ، صفحة 10.16) و (محمد رضا الرقاد، 2003م ، صفحة 203.209) أنه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإنه من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل :

##### • أولا: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج

إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس و المبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم و ضائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة...إلخ.

##### • ثانيا : الهدف العام و الأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة ، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق ، و أن لا يفصل هدفه عن محتواه و تحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة و تحديد أفضل بدائل التدريب و التعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

● **ثالثا :** تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي

مثل الإحماء و التهدئة و كذا الإعداد بمختلف أنواعه(بدني-مهاري-خططي - نفسي).

● **رابعا :** تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي

و يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته و درجته و كذلك توزيع أزمته التدريب.

خامسا : الخطوات التنفيذية للبرنامج التنفيذي

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي :

- لقاء الدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خلافه.
- إعداد الأجهزة و الأدوات التي قد تتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمارين الإحماء.
- إجراء تمارين تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- إجراء تمارين التهدئة.
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم و استكمال الإعداد النفسي.

● **سادسا :** تقديم البرنامج التدريبي

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

سابعاً : تطوير البرنامج التدريبي

يتم تطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي :

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية و الاجتماعية لكل من المستفيدين و المشاركين في البرنامج.

- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق و أساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب لكل نشاط من أنشطة البرنامج (مفتي ابراهيم حماد، 1997م ، صفحة 186)

#### الخلاصة :

ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل هو أن التدريب الرياضي و البرامج التدريبية دور فعال في العملية التدريبية حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى مختلف المراحل التدريبية و طرق التدريب المختلفة و الخصائص و القواعد التي يركز عليها التدريب الرياضي بصفة عامة ، و حاولنا قدر الإمكان أن نتحدث عن البرامج التدريبية و مختلف الأسس و المبادئ التي تركز عليها البرامج التدريبية و حاولنا جمع مختلف آراء العلماء و مقارنتها ببعضها و استخلاص ما أمكن استخلاصه.

# الفصل الثاني

التصويب في نشاط كرة السلة

## تمهيد:

تعد لعبة كرة السلة اللعبة الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم في الكثير من الدول العربية، وهي إحدى الألعاب الجماعية المحببة إلى الكثير من الأفراد على اختلاف مستوياتهم وفئاتهم العمرية، كما أنها لعبة سريعة ومثيرة ومسلية تعتمد في اعداد لاعبيها على تنمية الجوانب المهارية والخططية، كذلك فان لعبة كرة السلة تشمل مهارات أساسية متعددة في الدفاع والهجوم، وأن الحد الفاصل بين الفوز والخسارة هو التصويب بكل أنواعه، وهو الهدف الأساسي الذي يتوج به أداء جمع المهارات في لعبة كرة السلة إذ يمكن للفريق الفوز بالمباريات عن طريق التصويب، ومن بين أهم أنواع التصويب في كرة السلة التصويب من القفز و التصويب السلمي وكذلك التصويب من الرمية الحرة، وعلى ضوء ذلك سنتطرق إلى ممارسة كرة السلة في الوسط الرياضي التنافسي .

## 1- نشأة كرة السلة :

في شتاء عام 1890 كلف جيمس ناني سميث مدرس التربية الرياضية كلية "سرنخفيلد" بالولايات المتحدة الأمريكية من رئيسه الدكتور لوثر حوليك عميد الكلية، أن يضع حلولاً لمشكلتين هامتين، الأولى هو التفكير في اختراع نشاط رياضي يمكن ممارسته في الأماكن المغلقة، وذلك من أجل تغطية اهتمام ووقت الرياضيين خلال الشتاء الطويل. والمشكل الثاني هي إثارة روح التحديد في دروس التمرينات البدنية خلال فترة توقف المنافسات الرياضية.

وقد استغرق ناني سميث حوالي العام في الدراسة و التفكير ليتوصل في عام 1891 إلى حل المشكلين معا باختراعه رياضة كرة السلة.

ومن هنا تبين أن التفكير في ابتكار رياضة كرة السلة لم يكن فقط بغرض التوصل إلى رياضة جديدة، بل محاولة للحفاظ على لياقة اللاعبين والقضاء على حالة الملل التي تسودهم أثناء نهاية الموسم الرياضية (كرة

السلة للمدرب و المدرس، 2008، صفحة 18)

## 1-1- بعض قوانين كرة السلة:

مقاس الملعب:

ملعب كرة السلة عبارة عن سطح مستطيل الشكل خال من العوائق طوله 28 مترا وعرضه 15 مترا وتقاس من الحواف الداخلية لحدود الملعب، ولا يجوز استعمال الملاعب المغطاة بالحشائش ويجب ألا يقل السقف في الملاعب الرسمية عن سبعة أمتار وأن توضع وحدات الإضاءة بحيث لا تؤثر في رقية اللاعبين.

#### ● المنطقتان المحرمتان (منطقة الرمية الحرة و منطقة الملعب):

المنطقتان الحرمان هما المساحة المحدودة من أرس الملعب والمحصورة بين الحدود النهائية للملعب وخطوط الرمية الحرة وبين خطوط تبدأ كل منهما من نقطة تبعد عن منتصف الحد النهائي من كل حاني عمود السلة ثلاثة أمتار وتنتهي عند الحافة الخارجية لخط الرمية الحرة.

#### ● لوحة الهدف:

وهي مصنوعة من خشب متين وسك أو مادة شفافة بنفس السمك وتكون مقاساتها 180 سم أفقيا و 120 سم طوليا، ويجب أن يكون وجه اللوح أملس ولولا أبيقر مادامت غير شفافة، ويرسم مستطيل خطوط عرضها 5 سم وأبعاده الخارجية 59 سم أفقيا 45 سم عرضيا، ويثبت اللوح تثبيتا محكما في مستوى

عمودي على سطح الأرض وموازي للحد النهائي وترتفع حافتها السفلى عن الأرض 275 سم.

#### ● اللاعبين :

يتكون كل فريق من 12 لاعب أحدهم رئيس للفريق، ويتواجد في الملعب لسلة لاعبين من كل فريق ويمكن استبدالهم في الحدود المنصوص عليها.

#### ● زمن المباراة:

يقسم وقت المباراة إلى أربع أشواط مدة كل شوط عشر دقائق يتخللها استراحة بين الشوطين الأول و الثاني مدة دقيقتان و بين الثاني و الثالث خمس دقائق، و بين الثالث و الرابع دقيقتان. (نضال احمد العفري صبحي احمد قبلان، 2009، صفحة 170)

### 1-2-المهارات الأساسية في كرة السلة:

إن المهارات الأساسية في كرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها و نجاح أي فريق يتوقف على مدى اجادة أفراد هذه المهارات ففريق كرة السلة الممتاز هو الذى يستطيع أفراده أن يؤدوا التمرينات

بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وأن يصوبوا نحو السلة بدقة وإحكام ، وأن يتحركوا بالكرة وبدونها بخفة وتحكم، مع اجادة المهارات الدفاعية والهجومية، لذا فإن مرحلة تعليم هذه المهارات تعد أهم مراحل تعلم اللعبة واسيقها لرفع مستوى الفريق والارتقاء به نحو الأفضل.

وتنقسم المهارات الأساسية لكرة السلة إلى نوعين:

اولا: مهارات هجومية فردية: وتتمثل في كل من:

- مسك الكرة و استلامها
- التحكم في الكرة
- التمرير
- المحاورة
- التصويب
- حركة القدمين

ثانيا: مهارات فردية دفاعية: وتتمثل في:

- وقفة الاستعداد الدفاعية
- حركة الاقدام الدفاعية
- المسافة الدفاعي
- الدفاع ضد المحاور
- الدفاع ضد المصوب
- قطع التمريرات
- جمع الكرات المرتدة (صطفى محمد زيدان، 2008، صفحة 24)

### 1-3- شروط تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة:

من أهم ما يجب الاهتمام به للعناية بفريق كرة السلة ما يلي:

1. وجود المدرب تمكن من الناحية التربوية و التعليمية.
2. توفير الملعب القانوني بكل لوازمه.
3. وفرة الادوات و اللوازم البيداغوجية اللازمة على ان تكون من النوع المناسب.

4. وجود نضام خاص و خطة فعالة لصيانة الملعب و الاجهزة.
5. امداد اللعب بالملابس الرياضية اللازمة. (حسن سيد معوض، 2008، صفحة 28)

### 1-4-التصويب في كرة السلة:

يعتبر التصويب في كرة السلة المهارة المحببة والمشوقة عند اللاعبين، ويعشقها المتفرجين، ومي التي تضىف جمالاً و متعة على المباراة، وبها تحسم النتيجة.

ويعرف التصويب بأنه "الرمي الصحيح للكرة بهدف إدخالها في المرمى"

كما يعرف على أنها الحركة النهائية لكافة الجهود مهارية و الخططية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب.

كما يعرف بأنه اهم مهارة في كرة السلة وبلا شك الأكثر إمتاعاً للاعبين ( وهو إحدى المهارات التي يمكن أن يتدرب

عليها اللاعبون بأنفسهم ومع ذلك كلما تعلم اللاعبون الصغار الأسلوب

المناسب للتصويب، كلما كان وقت تدريبهم مشمراً والهدف أنه خلال التعلم الثابت لن يفكر اللاعبون في تصويباتهم ولكن سيؤدونها بطريقة تلقائية. (محمد مصطفى زيدان، و جمال موسى رمضان، 2007،

صفحة 96)

وتحديد نتيجة المباراة في كرة السلة بين على عدد التصويبات الناجحة التي يحرزها الفريق في سلة المنافس ولذلك فإن كل ما يؤديه اللاعبون من مهارات هجومية، ما هو إلا إعداد وخلق ظروف مناسبة لعملية التصويب على السلة.

وقد تنقسم التصويبات كما يلي:

- التصويب من الثبات (الرمية الحرة)
- التصويب السلمي

- التصويب من القفز
- التصويب بمتابعة الكرة المرتدة
- التصويبية الخطافية

#### 1-4-1- التصويب من الرمية الحرة:

إن الرمية الحرة هي تصويبه غير خاضعة للمراقبة تؤدي من خط الرمية الحرة، وتمنح للرامي نتيجة عقوبة قانونية على الفريق المنافس، وهو له أهمية كبيرة في حسم الكثير من المباريات إذا استغلت بشكل جيد وذلك لكرة حديثها في المباريات، كما إن النسبة المئوية لنجاح الرمية الحرة تكون أعلى بكثير من نسبة نجاح أنواع التصويب الأخرى لأبي تؤدي دون عرقلت من الخصم أي تؤدي مرية تامة.

#### العوامل المؤثرة في تعلم الرمية الحرة.

- تعلم القوس الصحيح لرمي
- سرعة الكرة
- الزاوية المثلى لدخول الكرة
- الارتقاء
- التوازن
- المتابعة باليد عند التصويب

#### 1-4-2- التصويبية السلمية:

تعد التصويبية السلمية التصويبية الأساسية الن تؤدي بالقرب من السلة عقب نهاية هجمة أو ارتداد قوى للكرة من السلة أو يعد تسلّم تمريرة من أحد الزملاء، وتتميز هذه التصويبية بدرجة عالية من الدقة لقرمها من السلة وهي تؤدي في عدة مراحل، عند مسك اللاعب للكرة سواء من تمريرة أو من محاورة فعليه أداء ما يلي:

- ينبغي أن تكون قدمه اليمن ملائمة للأرض بافتراض أن اللاعب يصوب باليد اليمن ومن نفس جهة السلة .
- يحمل الكرة بكلتا يديه إلى موضع خارج عن فخذة الأيمن ويخطو على قدمه اليسرى وبينما يرتقي في الهواء من قدمه اليسرى يجعل الكرة في موضع أعلى من رأسه.
- دفع الكرة باليد اليمن، مع الوضع في عين الاعتبار أن يكون هدف اللاعب نقطة أو موضعا في السلة يعلو عنها كقدار عشرون سم، ويجب أن ترتد الكرة من تلك النقطة ثم تسقط برفق في السلة.

### ➤ الاخطاء الشائعة في التصويب السلمي

- القفز على القدم الخاطئ. فإذا كان التصويب باليد اليمن فمن المهم أن يكون القفز أو الانطلاقه بالقدم اليسرى والعكس صحيح عند التصويب باليد اليسرى.
  - دفع ووضع الكرة بقوة شديدة على اللوحة الخلفية للسلة فكلما وجه اللاعب الكرة يرفق على اللوحة الخلفية للسلة كلما كان ذلك أفضل.
  - فرض التدوير أو العزل على الكرة وذلك يعين أن تدوير الكرة ينبغي أن يكون عن طريق الانطلاق الطبيعي لها وليس بأي جهد إرادي من اللاعب.
  - التصويب من مكان منخفض جدا على اللوح الخلفي. قد يرتكب العديد من اللاعبين والمميزين أيضا هذا الخطأ فهم يصوبون الكرة على نقطة ما لا تعلو أكثر من عشرين سنتيمترا أعلى السلة بدلا من الارتفاع الصحيح (25) سم .
  - الاخفاق في التركيز، فإن التصويب بإهمال يجعل اللاعب كليل إلى أخذ التصويب كأمر مسلم به ومن ثم يفقد اللاعب تركيزه، فهو يعتبر أمر في غاية الأهمية من أحل نقنب الفشل وتحقيق النجاح.
- (محمد مصطفى زيدان، و جمال موسى رمضان، 2007، صفحة 104)

### 1-4-3- التصويب من القفز:

يستخدم هذا النوع على اللاعبين الناشئين إلى سن الثانية عشر تقريبا، وذلك لكي يتعلموا مهارة التصويب وبعدها من حالة القفز لأنها تحتاج قدرات ومهارات حركة أكثر نضجا، وإذا كان اللاعب ضعيفا من الناحية الجسدية حتى عند اللاعبين المتقدمين يستحسن تنفيذ التصويب من الثبات أو القفز قليلا وعدم رفع المرفق عاليا لكي لا تضيع الكرة.

وهو أحد أنواع التصويب المرغوبة الاستخدام من قبل المتعلم واللاعب، وهو من التهديفيات الصعبة التي تحتاج إلى إعداد بدني جيد، إذ تتصف عضلات الرجلين بالقوة المميزة بالسرعة، وتمكنه إدارة كل جوانب الملعب تعرف مسافات مختلفة تحدد بثمانية أمتار، ويمكن استعماله من الثبات ومن الحركة. وأهميته هو أن اللاعب يؤديه وهو مستقر في الهواء وبالوقت نفسه يصعب على المدافع إيقافه أو عرقلت التصويب، ويؤدي بعد استلام اللاعب للكرة واتخاذ المكان المناسب والظرف الجيد، إذ يكون الجسم مواجهها للهدف والركبتان مشنيتين قليلا ثم يقوم بالقفز إلى الأعلى والكرة أمام وأعلى الرأس، والنظر يكون إلى الهدف من أسفل الكرة، بعدها ترمى الكرة وبعد أن يصل اللاعب إلى أعلى نقطة. (ضياء، 2010، صفحة 77)

#### ➤ الاخطاء الشائعة في التصويب من القفز:

- التصويب في وضع غير متوازن.
- أن تكون وضعية الساعد غير صحيحة: حيث يجعل الكثير من اللاعبين في كرة السلة سواعدهم على مسافة بعيدة عن أحساس عند القيام بالتصويب من القفز، وآخرون غيرهم يجعلون سواعدهم عالية أكثر من اللازم الأمر الذي يدفع الكرة بقوة أعلي أو خلف الرأس محدثا نوع من أنواع الاندفاع الخطي للتصويب في وقت كان يهب أن تكون سريعة وذات انسيابية و قوس جيد.
- منطقة الهدف الضعيفة: من المهم أن يركز المصري على منطقة محدودة من السلة ويقوم بالتصويب عليها ويجعل بعيني اللاعبين نقطة الهدف على مقدمة حافة السلة ويجعلها آخرون في مؤخرة حافة السلة و غيرهم في وسط السلة.

- اتخاذ وضع خاطئ للقدمين: حيث أن التصويب يبدأ فعلا من القدمين فيجعل اللاعب قدماه متباعدتان كليا عن بعضهما البعض، مما يسبب توازن ضعيف للحسم ودقة أقل للتصويب.
- أداء التصويب فجأتا: حيث أن التصويب يؤخذ من ارتفاع القفزة والعديد من اللاعبين يشعرون
- بقدرتهم على التصويب رغم المضايقة من طرف الخصم وهذا الجبر يؤدي إلى موقف عدم الدقة وضعف التركيز.
- قصر قوس التصويب: حيث يوحد الكثير من اللاعبين ممن تنقصهم المهارة فيصوبون الكرة في خط
- مستقيم تجاه السلة مما لا يكسب الكرة انسيابية ودقة محكمة. (زيدان مصطفى محمد و رمضان جمال موسى، 2007، صفحة 108)

### 1-5- أهمية اجادة التصويب:

- إن للتصويب أهمية كبيرة من حيث اللعب والاستعمال التقني الصحيح والاقتصادي في الجهد، ومعرفة نقاط القوة للمتغيرات وتطوير التقنيات الفردية. (Didire ,B, 2004, p. 11)
- كذلك يرى سيد معوض (2008) أهمية اجادة التصويب كما يلين:
- تهديد وعدم اطمئنان المنافس وإجباره على اللعب القريب من المهاجم، وهذا يعطي فرص الخداع.
  - زيادة الثقة بالنفس في اجادة التصويب الناجح.
  - بعث روح الحماس وتشجع الفرد على بذل المزيد من الجهود والمثابرة.
  - القدرة على تغيير خطط اللعب تحت أي ظروف.
  - زيادة أهمية التصويب زيادة قيمة الهدف من بعيد بثلاث نقاط.
  - زيادة أهمية التصويب بعد التعديل الأخير في القانون الذي يجبر الفريق على التصويب في مدة 24 ثانية من لحظة الاستحواذ على الكرة.

## 1-6-الدقة و التصويب:

إن الدقة تعنى الكفاءة والتصويب يعني العمل النهائي لجميع المهارات والخطط على إدخال الكرة في الهدف منافسا أو منطقة مكشوفة أو مرمى كما في كرة السلة والدقة تعد أحد المكونات الأساسية في بعض الأنشطة الرياضية. كما أنها عامل مهم للسيطرة على الحركات من أجل تحقيق الهدف.

كما أن التصويب الدقيق يتمركز حول محور الرمي في أهميته وخصائصه معالجة خاصة ، ولهذا فكفاءة اللاعب يجب أن تكون في حل مشاكل الضعف ودقة التصويب النهائي، ليكون الهدف العام هو تنسيق بين مختلف التقنيات لإخراج تصويبه دقيقة. (صبري، خنساء، 2011 ، صفحة 101)

## 1-7-العوامل المؤثرة في دقة التصويب:

يمكن تحديد العوامل المؤثرة في دقة التصويب كما يلي:

- **التركيز:** ويعني القدرة على العزل التام حيال ما يقع أو يحيط بنطاق التركيز البصرية على الهدف ويطلق عليه نظام التدريب العقلي، وهو مهارة مطلوبة لكل لاعب ولاعبات كرة السلة لأن التركيز القوى والجيد وسط مشيرات عديدة متواجدة داخل الملعب يعد من العوامل والمعايير لمستوى إتقان الأداء المهاري ولأجل الحصول على درجة عالية من التركيز، فإنه يجب على اللاعب أن يمارس التصويب في حالات قريبة قدر الإمكان من حالات اللعب الأساسية.
- **القدرة على الارتخاء:** ويرتبط إلى حد كبير بالتركيز وهو جزء كبير من سيطرة اللاعبين على الحركة وهذا يحتاج إلى برودة أعصاب اللاعبين، وهذا ما تحتاج إليه تحت ضغط المباراة ولاسيما في المباريات الحماسة.
- **الثقة بالنفس:** يجب أن تؤدي كل التصويبات بثقة وبشجاعة موثوق بها، حيث أن الكرة سوف تحترق السلة من دون فشل، ويجب أن تكون لدى اللاعب ثقة بنفسه بأن يؤدي التصويبات بنسبة عالية وليس منخفضة مهما بلغت التصويبات التي تواجهه.
- **التوازن الجسمي:** حتى يكون هناك توازن محدد يجب على اللاعب المصوب أن ينسق الجهود الخاصة بكل عضلة لإنتاج مقدار القوة في اتجاه السلة وعلى الرغم من أن درجة التوازن تكون

منخفضة، فإن قدرة اللاعب على التحكم في مسار الكرة يعتمد على التحكم في القوة المتولدة من جزء معين من جسمه.

- **التوافق:** ويمثل القدرة على التعاون بين الجهازين العصبي والعضلي لإنتاج أداء سليم وجيد مع تناسق حركة الجسم في الأداء ولهذا المكون أهمية كبيرة في لعبة كرة السلة إذ يحتاج اللاعب إلى ترافق ما بين اليدين والرجلين، وأحيانا كليهما في الأداء المهاري ويعتمد التوافق لدى اللاعبين بالدرجة الأساس على سلامة كل الأعصاب والعضلات حيث يتمكن من إخراج التصويب بطريقة مثلى. (كاضم، احمد عبد الله، 2008، صفحة 36)

### 1-8- التحليل الحركي لمهارة التصويب بكرة السلة:

إن النظرة التحليلية لمهارة التصويب حسب "هاي" (1978) في تحليله لمهارة التصويب الذي يرى أن التصويب ما هو إلا مهارة حركية للتمرير في اتجاه السلة وأن العوامل المؤثرة فيه هي:

- قوة التصويب
- ارتفاع التصويب
- سرعة انطلاق الكرة
- زاوية الانطلاق
- مقاومة الهواء

حيث أن القوة المستخدمة من اللاعب والتي تنتقل من يد الرامي إلى الكرة يجب أن تتناسب طرديا مع المسافة بين الرامي والسلة، أي أن المسافة عندما تكون قريبة من السلة فالقوة المستخدمة يهب أن تكون أقل بالنسبة للقوة عندما تكون المسافة بين اللاعب والسلة كبيرة، وذلك لأن وزن الكرة في الحالتين لا يؤثر على قوة الرمية كون وزن الكرة وزنا ثانيا، أما مسألة ارتفاع انطلاق الكرة من يد الرامي لحظة التصويب يتحدد بطول اللاعب أولا ونوع ومكان التصويب ثانيا في الملعب، ونجاحه يتحدد على عاملين مهمين سرعة وزاوية الانطلاق . (مجيد, ريسان خريط، 2008، صفحة 328)

## 1-9- القدرات الخاصة للاعب كرة السلة:

لقد أخذ مفهوم القدرات البدنية والحركية في مجال التدريب والتعليم معنى مميزا تبعا للآراء علماء المدارس التدريبية المختلفة، كالمدارس الألمانية والروسية والأمريكية، وعلى الرغم من تباين وجهات نظر علماء تلك المدارس في الآراء إلا أننا نجرها متفقة في مفهوم القدرات البدنية و الحركية الأساسية، وصنفت (القوة، السرعة، التحمل وكذلك المرونة كصفات بدنية، والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق كصفات حركية.

(زيدان، مصطفى محمد، 1999، صفحة 23)

لذلك فإن كافة الأنشطة الرياضية مثل كرة السلة وكرة القدم و كرة الطائرة وغيرها من الرياضات تعتمد بشكل أساسي على تطوير هذه القدرات كما أن احتياج الرياضي لهذه القدرات يتباين تبعا لخصوصية اللعبة، أو الفعاليات الرياضية فضلا عن أن تطويرها بشكل جيد يعبر عن المحتوى الأساسي للعمليات العلمية أثناء ممارسة ذلك النشاط. (احمد، 1996، صفحة 110)

### خلاصة:

يتضح من كل ما سبق و بعد هذه الاحاطة الموجزة عن كل ما يتعلق بمهارة من اهم المهارات الاساسية في كرة السلة , و التي اتضح من خلالها كيفية اداء بعض الانواع منه وكيفية تحقيق التصويبات الناجحة , وذلك من خلال تجنب الكثير من الابخاء الشائعة من حيث التعلم و من حيث التدريب , و على هذا يمكن القول ان تحقيق التصويبات الناجحة يتوقف على مدى الاهمية التعليمية في المراحل العمرية الاولى.

# الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية

## تمهيد:

من خلال الدراسات النفسية و التربوية و الاجتماعية، نستطيع القول أن مرحلة التقدم من أهم المراحل في حياة الإنسان، حيث هناك مميزات تجعلها تختلف عن باقي المراحل الأخرى من الحياة، إذ تتميز بتغيرات عقلية و جسمانية حيث تنفرد بخاصية النمو السريع الغير منتظم، و قلة التوافق الصبي العضلي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي و التخيل و الحلم، و تعتبر هذه المرحلة حسب -ستانلي هول- " أنها فترة عواطف و تأثير تكتنفها الأوهام النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و المشكلات و صعوبة التوافق " (حامد عبد السلام زهران، 1977، صفحة 289)

- فهي مرحلة انفعالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد، فهي إذا بمثابة جسر ينتقل من خلاله الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة سن الرشد، و لهذا من الطبيعي أن يتعرض المراهق لمشكلات عديدة، و يعود ذلك لكونه شخصا غير متكيف لدوره الجديد في الحياة.

## 1-المراهقة:

### 1-1- لغة :

- لقد جاء تعريف المراهق في " معجم الوسيط أنه الغلام الذي قارب الحلم و المراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد".

- و الأصل اللاتيني لكلمة مراهقة " ADELESCENCE " (ابراهيم أنيس و آخرون، 1979، صفحة 278).و المشتقة من الفعل "ADELESCENIE" يعني التدرج نحو النضج البدني و الجنسي، الانفعالي، و الاجتماعي. (مصطفى فهمي، 1974، صفحة 27)

### 1-2- اصطلاحا :

- هناك عدة تعاريف للمراهقة نذكر منها :

تعريف "حامد عبد السلام زهران "مصطلح المراهقة كما يستخدم في علم النفس هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد و النضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، و تمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا، أو قبل ذلك بعام أو عامين. " (حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، صفحة 289)

و يذهب الدكتور " مصطفى فهمي " في نفس المذهب فيحدد المراهقة بأنها " التدرج نحو النضج البدني، و الجنسي، والعقلي، و الانفعالي " (مصطفى فهمي، نفس المرجع، صفحة 30) و في نفس السياق يعرف " عبد الرحمان محمد العيسوي " " المراهقة مصطلح يطلق على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال

التدريجي نحو النضج البدني، الجنسي، العقلي و النفسي. " (عبد الرحمان محمد العيسوي، 1999،  
صفحة 10)

من خلال التعاريف السابقة يتضح لنا أن المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية المراحل الأخرى للنمو،  
و التي تتضمن تدرجا في النضج البدني و الجسمي و العقلي، و الانفعالي، و معنى ذلك أن الدعامات  
الأولى لجوانب النمو المختلفة قد بدأت في فترة الطفولة، ثم أخذت تسي ر نحو النضج في المراهقة.

### 3-1 تعريف المراهقة الثانية (15-18) سنة:

إن مرحلة المراهقة الثانية من أبرز مراحل النمو التي يمر بها الفرد في حياته، والتي تصادف مرحلة  
التعليم الثانوي، "فالمراهقة (l'adolescence) كلمة لاتينية مشتقة من فعل (adolescere) والذي  
يعني النمو نحو الرشد".

فهي "تعني مجموعة من التغيرات المتميزة الجسمية و العقلية والانفعالية و الاجتماعية"  
كما أن مرحلة المراهقة الثانية مرحلة يقترب فيها الأفراد من اكتمال النمو بمختلف أنواعه، حيث  
"تنتهي هذه المرحلة عندما يتمكنوا من تحقيق حالة الاعتماد على الذات في مرحلة الرشد كما يحددها  
المجتمع الذي يعيشون فيه".

وهي مرحلة صعبة جدا في التربية، حيث "يذكر (جارسون) عن المراهق ما ذكره (روسو) عن الشباب  
فيقول أنه يمكن إصلاح الرجال والشعوب في عهد الشباب، ولكنهم يصبحون غير قابلين للإصلاح في  
الكبر". (حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، صفحة 221)

### 4-1- خصائص و مميزات النمو في مرحلة المراهقة :

يتعرض المراهق لتغيرات عديدة و هامة ابتداء من سن البلوغ حتى اكتمال النضج، و لهذا أردنا  
تسليط الضوء على بعض الخصائص التي يتميز بها النمو في هذه المرحلة.

### 1-4-1- النمو الجسمي :

تظهر عليه تحولات جسمية فيزيولوجية حيث يزداد نمو القالب الجسمي عند البنات أسرع منه عند  
الذكور الفارق ما بين هذا النمو السريع غير منتظم يؤدي إلى اضطراب التوافق العضلي العصبي، و نلاحظ  
ايضا نقص الرشاقة كما يختلف الذكر عن الأنثى من حيث الناحية التشريحية حيث نجد عظام الذكور من

أشكال نوعية و حجم اكثر و كمية النسيج العضلي عندهم أكثر من كمية الدهون و أما الإناث فتكون سعتها الحيوية أقل.

#### 1-4-2- النمو الجنسي :

تبدأ الوظائف الجنسية في هذه المرحلة، نتيجة نضج الغدد الجنسية و هذا النمو يصاحبه نمو الشعر تحت الإبطن و فوق الإبطن و فوق العانة و نمو الشوارب و الذقن و كذلك ضخامة صوت المراهق، و بروز الأثداء في الصدر بالنسبة للفتاة ، كما تنمو الأرداف و يتسع الحوض و تظهر نعومة الصوت، و تؤدي هذه التغيرات إلى إحساس المراهقة بأنها أصبحت شابة و نفس الشيء للمراهق فيحس بأنه أصبح رجلاً بالغاً. (عبد الرحمان العيسوي، 1995، صفحة 46)

#### 1-4-3- النمو الحركي :

حسب الدكتور عماد الدين اسماعيل " فالتغيرات السريعة التي تحدث في الطول و الوزن بنسب متفاوتة في أعضاء الجسم المختلفة، قد ينشأ عنها بعض الاضطرابات في الحركة و التوازن، ذلك أن العادات أو المهارات الحركية و التي كان المراهق قد اكتسبها في طفولته السابقة تصبح غير مجدية في هذه الفترة أو بتغيير أصبح واجب تغييرها على حسب المتغيرات الجديدة التي ظهرت على الأعضاء، و لا في المظاهر الخارجية لها، و يظهر التذبذب الانفعالي في سطحية الانفعال و في تقلب السلوك و تصرفات الكبار، وقد يلاحظ التناقص الانفعالي كما يحدث حين تذبذب الانفعال بين الحب و الكره و الشجاعة و الخوف، و حين تذبذب المراهق بين الانسراح و الاكتئاب و بين التدين و الإلحاد و بين الانعزالية و الاجتماعية و بين الحماس و اللامبالاة ، وقد يلاحظ الخجل و الميول و الانطواء و منه وجب على المراهق أن يكيف حركته مرة ثانية إزاء هذه التغيرات الجديدة ، و من هنا قد يتعثر المراهق في مشيته و قد تقع أشياء منه، و قد يكون هذا الأخير في هذه الحالات عرضة لمواقف حرجة و خاصة إذا كانت فيها تعليقات من الآخرين تؤدي على خجل المراهق في هذه التعثرات. (د/عماد الدين اسماعيل، 1982، صفحة 43)

#### 1-4-4- النمو الانفعالي :

يرى الدكتور كامل محمد عويضة " بأنها لانفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها و لا يستطيع المراهق التحكم فيها، و التمرکز حول الذات نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة و قد يلاحظ

التردد نتيجة عدم الثقة بالنفس في بداية هذه المرحلة . (د/كامل محمد عويضة، 1996، صفحة 153)

و يرى ميخائيل ابراهيم أسعد أن " انفعالية المراهق تتخذ طابعا عنيفا عندما يعجز عن تلبية حاجته و تحقيق أهدافه الخاصة و تأكيد ذاته المستقلة و المتميزة فيفقد اتزانه العاطفي و يمارس الكثير من ضروب السلوك الشاذة. (د/ميخائيل ابراهيم أسعد، 1986 ، صفحة 303)

كما يرى عبد الرحمان العيسوي " أن النمو الانفعالي يتصف بحدة الانفعال حيث يغضب و يثور المراهق لأسباب تافهة، كما يمتاز الانفعال بالتقلب و سرعة التغير ، و مرجع الانفعالات للمراهق معظمها هو شعوره بأنه أصبح رجلا و يرى أن المحيطين به يعاملونه كطفل ، هذا إلى جانب الوقوع في العديد من الصراعات النفسية الاخرى. (د/عبد الرحمان العيسوي، مرجع سابق ، صفحة 46)

#### 1-4-5- النمو العقلي :

يمتاز النمو العقلي بسرعة النضج في مرحلة المراهقة، حيث يصبح المراهق قادرا على التفكير في الأمور المعنوية المجردة و يعني ذلك نمو خاصية الذكاء لديه والقدرات الخاصة و الميول و الاتجاهات و يصبح تفكيره أكثر دقة و نضجا و يميل إلى التفكير النقدي و يعيد النظر في الكثير مما سبق له و أن تقبله عن طيب خاطر في مراحل نموه السابقة( الطفولة ) و يهتم كذلك بقصص الأبطال و تاريخهم و مشاهير العلم و الفن و يحاول أن يتقمص شخصية بطل من هؤلاء الأبطال ،و يعجب عامة الناس بمظاهر البطولة و الشجاعة و غير ذلك مما ينطوي تحت نزعة عبادة الأبطال و يمتاز خياله بالعمق و الخصوبة و يميل إلى إشباع الكثير من رغباته عن طريق أحلام اليقظة. (عبد الرحمان العيسوي، مرجع سابق، صفحة 47)

#### 1-4-6- النمو الاجتماعي :

- يتميز المراهق بمظاهر رئيسية تبدو في تألفه مع الآخرين خاصة أقرانه فانتماؤه إلى هؤلاء يؤثر في سلوكه و كلامه، فيصبح يقارن مكانته الاجتماعية و التحصيلية بمكانهم و تحصيلهم، ففي دراسة H - COLEMAN على تلاميذ مدارس الثانوية وجد بأنهم يكونون نظاما قيميا خاصا بهم، يتركز حول القدرات الرياضية و القيادية الاجتماعية ،و أن الأفراد الذين لا يملكون أية مهارة في إحدى هاتين الناحيتين يستبعدون بشكل عام من الجماعة. (محمد عماد الدين إسماعيل، مرجع سابق ، صفحة 86)

غير أن اجتماعية المراهق لا تتجسد في تألفه مع الآخرين بأنه ينفرد منهم أحيانا و يتجلى ذلك في تمرده على الآباء و القائمين بالسلطة العليا، و هذا حسب KARAN HORNEY كما رأى أنه عندما تزداد خبرات الطفل الأسرية صعوبة فإن استجابات الكراهية للآباء و الأطفال لا تزداد فقط بل تنشر كذلك استجابات الحقد و العداة نحو الجميع. (محمد حسين، 1998 ، صفحة 350)

أما الدكتورة توما جورج خوري فتري "أن الطفل يبلغ مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في تثبيت مكانته في المجتمع و بالتالي يتوقع في المجتمع كرجل أو امرأة، كما تبدو هذه الرغبة الاجتماعية في الانضمام إلى النوادي أو الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف أنواعها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذو قيمة.

أما الشيء الملفت للانتباه في هذه الفترة فهو ميل الفرد إلى نظيره من الجنس الآخر لأنه على هذا الميل يتوقف بناء الجنس البشري لذلك ترى المراهق يهتم بمنظره الخارجي و ذاته من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله و هذا ما يجعله يفكر في كيفية الزواج و تكوين أسرة و ما هو المناسب في بناء مستقبله. (د/ توما جورج خوري، 2000 ، صفحة 56)

### 1-5-علاقة المراهق بممارسة النشاط البدني:

يميل بعض المراهقين إلى العزلة أو الحياة الاجتماعية فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة و هذا راجع لتمتعهم بمهارات اجتماعية تمكنهم من اكتساب علاقات كثيرة ، و البعض الآخر يميل غلى العزاء و الابتعاد عن اكتساب الصداقات لظروف نفسية و اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية و كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق نجاح اجتماعي ينهض و يحقق نجاحا في علاقاته الاجتماعية مع الآخرين و أن يكون له شهرة بينهم و يشعر أنه غير مرفوض من طرفهم. (ميخائيل ابراهيم أسعد، مرجع سابق ، صفحة 211)

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا و جسما و وجدانا فلا تستطيع أن تقوم بتجربة حركية وحدها، بل لا بد من عملية التفكير في الأداء الحركي مع الانفعال و التصرف إزاء هذا الموقف و من هنا أصبحت ممارسة النشاط البدني و الرياضي تهدف إلى تنمية الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية، و الجسمانية و العقلية و الاجتماعية و النهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه عنصرا فعلا في مجتمعه و وطنه، و راعت في ذلك مراحل النمو منذ ولادته و متابعة هذا الطفل و الاعتناء به خاصة في مرحلة

المراهقة، و ذلك بوضع برنامج معادلة تتماشى مع ميوله و رغباته و انفعالاته و تكوينه و إعداده الصحي و تهدف ممارسة الرياضة إلى أهداف كثيرة منها تنمية الكفاءة البدنية و تنمية الكفاءة العقلية و تنمية الكفاءة الحركية و تنمية العلاقات الاجتماعية. (تشاليزبيكر : ترجمة حسن كمال، صفحة 453)

### 1-5-1- دوافع النشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب لتعداد أنواع الأنشطة الرياضية و مجالاتها و من الأهمية الكبرى أن يعرف الأنشطة الرياضية.

أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة المختلفة و أهمية ذلك بالنسبة للفرد و الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فلكل فرد إذا في الوجود دافع يحثه للقيام بعمل ما و قد حدد الباحث REDUKE أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي و قسمها إلى نوعين. (جلال سعد حملاوي محمد، 1986، صفحة 161)

### 1-1-5-1- دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضى و الإشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني إذ أن المراهق يشعر بالرضى بعد نشاط يتطلب وقتا و جهدا خاصا عند تحقيقه للنجاح.
- المتعة الجماعية بسبب الرشاقة و الجمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد و نذكر على سبيل المثال الجمباز، الترحلق على الثلج، و غيرها من الرياضات التي تمتاز بالرشاقة و الاداء.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبات و التي تتطلب المزيد من الشجاعة و القوة و الارادة.
- الاشتراك في منافسات رياضية التي تعتبر ركنا هاما من اركان النشاط الرياضي.
- تسجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز.

### 1-5-1-2- دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي فإذا سألت فردا عن سبب ممارسة الرياضة فيجيب عن ما يلي: "أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة و تجعلني قويا".
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع المستوى و قدرة الفرد على العمل و الانتاج فيجيب الفرد أنه يمارس الرياضة لأنها تساهم في قدرته على أدائه و رفع مستوى انتاجه في العمل.

- الإحساس بالضرورة في حالة السمنة حتى تسمح للفرد بتخفيف وزنه من حيث الثقل و ذلك في أنواع الرياضات كالمصارعة الحرة لضرورة الدفاع عن النفس.
  - الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد انه يكون رياضيا يشترك في الأندية و الفرق الرياضية.
  - و يسعى في الانتماء في جماعة معينة و تمثيلها رياضيا و اجتماعيا. (محمد حسن علاوي، 1987، صفحة 162)
  - حيث قام المفكر محمد حسن علاوي بإجراء بحث للتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية الذكور و الإناث، و اختيرت عينة عشوائية من اللاعبين و اللاعبات، المصدر في السبعينات ثم تم تصنيف إجابيات أفراد العينة كما يلي :
  - المكاسب الشخصية.
  - التمثيل الدولي.
  - التشجيع الخارجي.
  - اكتساب سمات خلقية.
  - اكتساب نواحي عقلية ، نفسية و بدنية.
  - الميول الرياضي.
- لهذا فإن دوافع النشاط الرياضي تتشابه إلى حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم.

### 1-5-2- الرياضة عند المراهق :

- إن المراهق في سن 13-14 سنة يكون منغمسا في ممارسة النشاط البدني و الرياضي مستعدا لتجاوز الحدود و ذلك إذا تعلق الأمر بتحسين مهارته و تنمية مواهبه و الاستعدادات في حدود سن 15 سنة يكون قد انفصل على النشاطات التقليدية ليتوجه نحو الرياضة مثل كرة القدم، التنس، كرة الطائرة... إلى آخره من أنواع الرياضات أما في سن 16 سنة فإنه يهتم بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة، في هذه المرحلة يشترط تنظيم تقني للعب بحيث توفير العتاد و المكان و كل الظروف الملائمة.
- المراهقة هي المرحلة التي نريد فيها إبعاد المراهق من السلبيات المبهمة و الغير واضحة دون أن نوفر له و نقترح عليه الإمكانية الجذابة للاهتمام باللعب و يرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق. (PEGIN LUISSE)

- و تعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميز التي توجد الجسم مع الروح حيث أن PARLEBAS المفكر الاجتماعي حيث يرى في الرياضة تربية حركية نفسية و حركية اجتماعية) نفس المرجع السابق ، ص (162. و على هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة و التقنية هما الأساس في الرياضة و إنما التلميذ المستعمل لهما أي الاهتمام بقدراته و إمكانياته و ميوله التي تحدد نوع اللعب الرياضي الذي سوف يمارسه و لهذا الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يتمكن الفرد القيام بها. (خطاب عادل محمد، 1965 ، صفحة 112)

### 1-6-6-1- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهقين:

- إن الدوافع المرتبطة لممارسة الأنشطة الرياضية تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية و مجالاتها و التي تحفز المراهق على ممارستها و أهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحث بالقيام بعمل ما و قد حدد الباحث ( رويدك ) أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية و قسمها إلى قسمين :

#### 1-6-6-1- دوافع مباشرة:

- مثل الإحساس بالرضا، الإشباع بعد نهاية النشاط العضلي كنتيجة للنشاط البدني .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الاشتراك في التجمعات و المنافسات الرياضية.

#### 1-6-6-2- دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية.
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس و إنقاص الوزن.
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق بالوجوب المشاركة في الأندية، في الفرق الرياضية ، و يسعى للانتماء للجماعة و تمثيله رياضيا و اجتماعيا.
- يمارس المراهق النشاط الرياضي لتحقيق النمو العقلي و النفسي. (ميخائيل خليل معوض،

1971 ، صفحة 72)

## الخلاصة:

- إن مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد لأنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الناشئ ليصبح مواظن يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير.
- و فيها تتكون شخصيته و تتحدد مقوماته و كلمة المراهقة تحل على مرحلة النمو المتوسط بين الطفولة و الرشد الذي يسبب كثيرا من القلق و الاضطرابات النفسية حتى أنه يشار إلى هذه الفترة بأنها فترة ازمة.
- يتم في هذه الفترة النضج البيولوجي و الفيزيولوجي و الجسمي عموما كما يبلغ الفرد فيها الطفولة النهائية كذلك يتم فيها النضج القلبي نسبة ذكائه أقصى درجة لها في نهاية هذه الفترة كما تظهر الضرورة الفردية بشكل بارز و متميز إذ تنمو القدرات العقلية و الميول و تتحدد و تتباين لدى الأفراد و هنالك الكثير من الفروق بين الجنسين سواء من الناحية الجسمية او العقلية او الطبيعية فالبنت تسبق الصبي في النضج الجسمي و الجنسي إلا أن الصبي يزيد عنها حجما و طولا كما ان البنت تظهر تفوقا في بعض القدرات العقلية كالقدرات اللغوية و الفنية في حين يتفوق الاطفال في القدرات العلمية.
- و كذلك نجد خلافا في الميول و الاتجاهات بين الجنسين و تحتاج هذه الفترة العناية من طرف الآباء و المربين من حيث اسلوب التعامل.

## خاتمة الباب:

إن الإلمام بموضوع البحث يتطلب من الطالب الباحث التمعن في مختلف المصادر والمراجع العلمية قصد جمع المادة الخبرية، وتحصيل المعلومات النظرية، كما أن الشبكة الالكترونية المتمثلة في الانترنت قد سهلت في عصرنا الحالي من ولوج المكتبات الالكترونية لمختلف المعاهد ، والجامعات عبر كثير من الدول العربية والأجنبية ، و لهذا الأساس جمع الطالب الباحث كل ما أتيح له من معلومات نظرية و تنظيمها في فصول حيث تطرق في الفصل الأول إلى طرق التدريب الرياضي ، و في الفصل الثاني إلى التصويب في نشاط كرة السلة ، أما الفصل الثالث فعالج خصائص المرحلة العمرية ، و قصد الوصول إلى نتائج ملموسة سوف يتطرق الطالب الباحث في الباب الثاني إلى الدراسة الميدانية.

# الباب الثاني

(الدراسة الميدانية)

- مدخل الباب.

- الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

- الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج .

## مدخل الباب:

تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين ، حيث سيتضمن الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث المنهج المتبع و مجتمع وعينة البحث ، مع التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية و الأسس العلمية للاختبارات و أدوات البحث ، زيادة على التجربة الرئيسية و كل ما يتعلق بها ، أما الفصل الثاني فسيخصص لمناقشة نتائج الاختبارات وتحليلها ، ثم مقارنتها بالفرضيات ، والخروج بأهم الاستنتاجات و في الأخير تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات.

# الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

## 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 بصدده معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة و الوضوح 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 انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

## 1- الدراسة الأساسية:

### 1-1- منهج البحث:

يرى "عمار بحوش" و "محمد ذنبيات" أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، واكتشاف الحقيقة. ( عمر بحوش و محمد ذنبيات، 1995)

ومما 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 برنامج تدريبي مقترح في كرة القدم، بتطبيقه على عينة تجريبية.

### 1-2- مجتمع عينة البحث:

يقول "عبد العزيز فهمي" هيكل العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات (بن قوة، 1997)

تمثل مجتمع البحث في ناشئ الأكاديمية الولائية لكرة السلة أقل من 17 سنة للموسم الرياضي 2015/2014 والذين بلغ عددهم 97 لاعبا، وقد شملت عينة البحث 24 لاعبا من فئة أقل من 17 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 12 لاعبا ينتمون إلى فريق امل المشرية

- العينة الضابطة: والتي تضم 12 لاعبا ينتمون إلى النادي الرياضي الهاوي أولمبي افاق العين

الصفراء.

### الجدول رقم (1) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

النسبة المئوية (%)	العدد	النسبة	مجتمع البحث
100 %	96		المجتمع الأصلي
24.74 %	24		عينة البحث

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، حيث طبق برنامج التدريب المتقطع على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي كما قام الطالبان بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في الصفات البدنية، حيث راعى الباحثان مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول وبعض المتغيرات البدنية كما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول (2) بين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 22

المتغيرات	وحدة القياس	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الطول	السنتمتر	4,11	172,16	4,83	173,91	0.96	1.72	غير دال إحصائياً
الوزن	الكيلوغرام	6,11	60,91	6,61	60,66	0.10		غير دال إحصائياً
العمر التدريبي	السنة	0,95	2,41	0.95	2,58	0.45		غير دال إحصائياً
اختبار التهديد من الحركة	الجهة اليمنى	0,98	4,83	1,24	4,66	0.37		غير دال إحصائياً
السلامية بعد أداء الطبطة	الجهة اليسرى	0,87	3,50	1,65	4,41	1.69		غير دال إحصائياً
اختبار التهديد الجانبي	الدرجة	4,43	21,83	5,44	22,16	0.16		غير دال إحصائياً

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 والضابطة للاختبارات القبلية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 22 وهذا يعني ان المجموعتين متكافئتين في متغيرات البحث.

### 1-3-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

#### 1-3-1 - المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو برنامج التدريبي المهاري.

#### 1-3-2 - المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو مهارة التهديد السلمي و التهديد من القفز (التهديد الجانبي).

#### 1-3-3 - المتغيرات المشوشة:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث والمتمثلة في :  
- متغير السن .

- المتغيرات المورفولوجية: الطول، الوزن .  
- ظروف إجراء الاختبارات (الميدان)

#### 1-4-4-مجالات البحث:

##### 1-4-1-المجال الزمني:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 2015/03/2 على الساعة الخامسة مساء لتعاد بعد سبعة أيام أي يوم 2015/03/9 في نفس التوقيت.

-الاختبارات القبليّة أجريت يوم: 2015/03/11 على العينة التجريبية ويوم: 2015/03/13 على العينة الضابطة. ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 2015/03/16 إلى غاية 2015/04/18 ودامت كل حصة تدريبية من 80 إلى 100 دقيقة. أما العينة الضابطة فتركت تمارس تدرّياتها تحت إشراف مدربها، وكانت فترات تدريبها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية .

- الاختبار البعدي أجري يومي 23 و 25 أبريل 2015 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي

#### 1-4-2-المجال المكاني:

القاعة المتعددة الرياضات : الشهيد جبلي محمد

#### 1-4-3-المجال البشري:

شملت عينة البحث 24 لاعبا موزعين كما يلي:

12 لاعبا تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

12 لاعبا تمثل العينة الضابطة التي تركت تتدرب تحت إشراف مدربها.

#### 1-5-أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات

وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (عطا الله ، 2006)

#### 1-5-1 المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية:

قصد الإحاطة الكلية والإمام النظري بموضوع البحث قام الطالبان بالاعتماد على كل ما توفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجلات والملتقيات العلمية، فضلا عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بمحقل التدريب الرياضي، حيث قام الطالبان باستخدام القاموس لترجمة بعض المصطلحات من اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية.

#### 1-5-2 الاختبارات المهارية :

#### 1-2-5-1 اختبار التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة:

- الهدف من الاختبار : يهدف الاختبار إلى تقييم مستوى التصويب بعد أداء مهاراتي الطبطبة والثلاثية .
- الأجهزة والأدوات المستخدمة : هدف كرة سلة ، كرة سلة
- طريقة أداء الاختبار : يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التهديف من الأسفل
- شروط الاختبار :

- يمنح المختبر 10محاولات يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني
- يشترط أداء الطبطبة بشكل قانوني.

- الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحسب ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة .

• التسجيل :

- يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديد نقطة واحدة .  
- أعلى نقاط يحصل عليها المختبر هي 10 نقاط . (قاسم بشير حمودات ومؤيد عبد جاسم، 1987 ،  
صفحة 234)

1-2-5-2 اختبار التصويب الجانبي : (الاتحاد الامريكي للصحة و التربية البدنية و الترويح)

• الهدف من الاختبار :

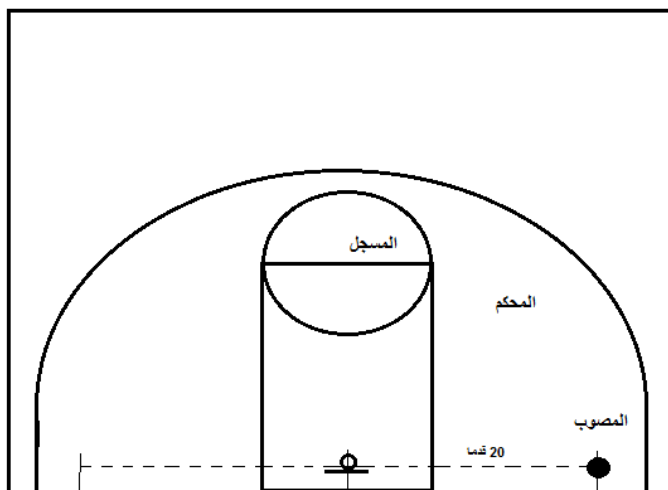
قياس مهارة التصويب عن طريق اداء تصويبات نحو السلة من اماكن محددة على احد جانبي الهدف بالقرب من ركن الملعب.

• الادوات:

كرة سلة , هدف كرة سلة .

• مواصفات الاداء:

يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني الهدف وعلى بعد قدره 20 قدما (6م) من مركز السلة و للمختبر الحق في استخدام يد واحدة او يدين , على ان يقوم بأداء عشر تصويبات من احد جوانب السلة ثم ينتقل الى الجانب الاخر لأداء عشر تصويبات اخرى , هذا و يسمح للاعب قبل الأداء بأن يؤدي بعض الرميات على سبيل التجربة.



رسم (1) يوضح اختبار التهديد الجانبي

● الشروط :

- يجب التصويب من المكان المحدد لذلك (على بعد 20 قدما من مركز السلة)
- يأدي المختبر عشر تصويبات من كل جانب أي عدد التصويبات الكلي على الجانبين هو عشرون تصوية.

● التسجيل :

- تحسب درجتان لكل تصوية ناجحة تدخل فيها الكرة السلة.
  - تحتسب درجة واحدة لكل تصوية تلمس فيها الكرة الحلقة و لا تدخل السلة .
  - لا تحتسب درجات لتصويبات التي تلمس فيها الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.
- هذا و يسجل للمختبر العدد الكلي لدرجات في العشرين محاولة التي قام بها (عشرة على كل جانب). (د. محمد محمود عبد الدايم , د. محمد صبحي حسنين، 2012، صفحة 121)

1-5-2-3: تقويم الاختبارات:

بعد الاطلاع على جملة من المصادر والمراجع التي تناولت موضوع القياسات والاختبارات في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي، قامت مجموعة البحث باختبارات بطاريات الاختبارات التي تقيس الجانب المهاري للاعب كرة السلة، ثم عرضت على مجموعة من الأساتذة بقسم التربية البدنية و الرياضية لتقومها، كما أن هذه الاختبارات ذات صدق وثبات، وموضوعية، 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

1-6 الوسائل الإحصائية:

من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:  
-المتوسط الحسابي : (سعد الله، 1999 ص 148)

$$\text{س} = \frac{\text{مجم ن س}}{\text{ن}}$$

- الانحراف المعياري: (عبدالحفيظ، 1993 ص 69)

$$\sqrt{\frac{\text{مج}(س-س)}{1-ن}}$$

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

$$r = \frac{\text{مج}(س-س')(ص-ص')}{\sqrt{\text{مج}(س-س)^2 \text{مج}(ص-ص')^2}}$$

- الصدق الذاتي: (رضوان، 1988 ص 350)

الصدق الذاتي = معامل الثبات  $\sqrt{r}$

- اختبار T ستودنت لعينتين مرتبطتين: (مقدم، عبد الحفيظ، 1993)

$$t = \frac{\text{مج}ف}{\sqrt{\frac{\text{مج}ف^2}{1-ن}}}$$

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

$$t = \frac{\frac{\mu_1 - \mu_2}{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}{\sqrt{\frac{1}{1-ن}}}$$

- معادلة نسبة التطور (علي أبو شون، عبد العالي، 2002، صفحة 39)

$$100 \times \frac{\text{إ.البعدي} - \text{إ.القبلي}}{\text{إ.البعدي}}$$

7-1- الوسائل البيداغوجية:

- شواخص عددها 10 شواخصا.

- شريط ديكامتر للقياس من نوع بلاستيكي.

- ميزان طبسي

- سبورة و طباشير .
- صافرة .

### 1-8- الدراسة الاستطلاعية:

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالب على التجربة الاستطلاعية حيث أشرف بنفسه على إجرائها على عينة من 6 لاعبين من اواسط امل المشرية أقل من 17 سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت التجربة الاستطلاعية بالقاعة المتعددة الرياضات " الشهيد جبلي محمد " بالمشرية وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات المهارية، وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارها الباحث للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات .

وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 2015/03/2 على الساعة الخامسة مساء و أعيدت يوم 2015/03/9 نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

### 1-8- الأسس العلمية للاختبار:

#### 1-8-1- ثبات الاختبار:

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

قام الطالب بتطبيق الاختبارات البدنية على عينة من 6 لاعبين من اواسط امل المشرية لكرة السلة لدائرة المشرية أقل من 17 سنة وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار 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 4 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر 0.60 التي تعتبر قيمة مناسبة لثبات الاختبارات.

### 1-8-2- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالبان معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (بن قوة، 1997)

الجدول (3) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	معامل الارتباط	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د, الإحصائية الاختبارات	
				التطبيق الثاني		التطبيق الأول			
				ع	س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>		
ارتباط قوي	0.76	0.62	0.62	2.41	5.83	2.27	5.16	الجهة اليمنى	اختبار التهديف من الحركة
ارتباط قوي	0.75	0.60	0.60	2.04	4.16	1.95	3.83	الجهة اليسرى	السلمية بعد أداء الطبطة
ارتباط قوي	0.87	0.77	0.77	4.80	21.66	4.72	22.33		اختبار التصويب الجانبي

### 1-8-3- موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره ، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لاطلاع الخبراء والمختصين وموافقهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل ، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي، حيث أن مفردات بطارية الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية كاختبار التصويب السلمي ، التصويب الجانبي مثلا ولهذا تعتبر مفردات الاختبار موضوعية.

### 1-9- التجربة الرئيسية:

تحقيقا لأهداف البحث وحلا لمشكلته قام الطالب باختيار عينتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وأقيمت عليهما مجموعة من الاختبارات البدنية القبلية في محاولتين تسجل أحسنهما . وطبقت على العينة التجريبية حصص تدريبية خاصة بلعبة كرة السلة وقد احتوت هذه الحصص مجموعة من التمارين المبسطة التي من شأنها تطوير مهارة التهديد السلمي و التهديد من القفز (الجانبي) وكان العدد الإجمالي للحصص المقترحة 12 بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع خلال شهر . ويمكن تلخيص البرنامج التدريبي في ما يلي:

### 1-9-1- الإطار العام للبرنامج التدريبي:

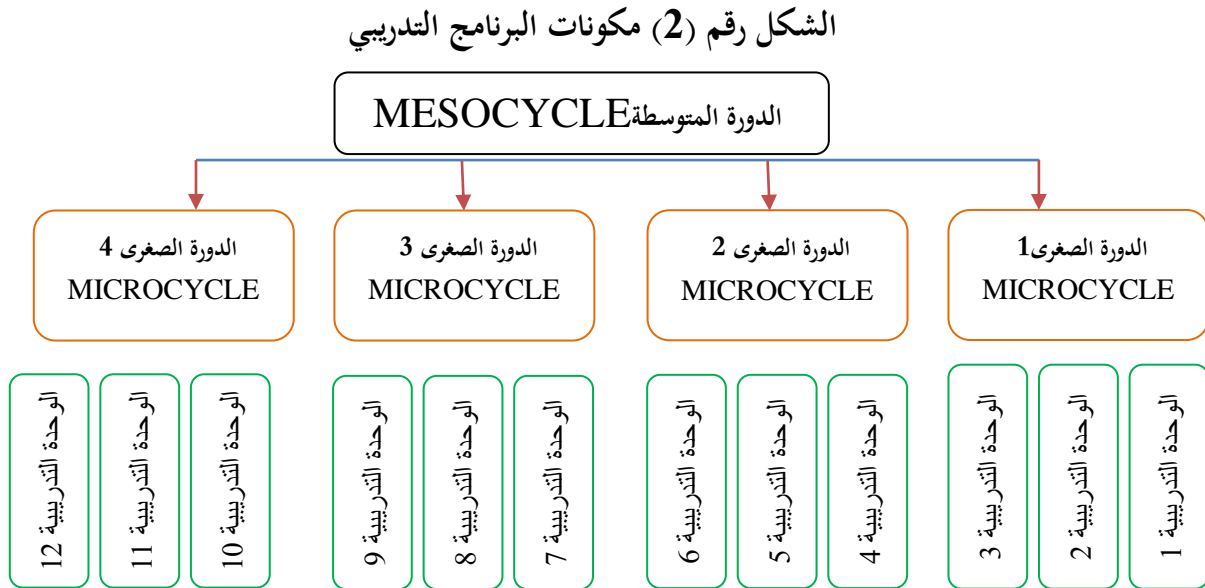
إن البرامج التدريبية الحديثة تتميز عن غيرها من البرامج التقليدية في كونها مبنية على أسس علمية مضبوطة مراعية جميع الجوانب المتعلقة بالرياضة خاصة فيما يتعلق بخصائص المرحلة العمرية المستهدفة من خلال البرنامج الذي يبدو جليا من خلال تتبع مدى تطور مستوى اللاعب من الناحية البدنية و المهارة ، و النفسية وتطور الفريق من الناحية الخططية. حيث أن النشاط الحركي للاعب كرة السلة أثناء التدريب والمباريات ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل، ومتربط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لنظام التغذية الراجعة ، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء، و خاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة.

## 1-9-2- خطوات بناء البرنامج التدريبي:

- من خلال التدرج في هذا الاختصاص من لاعب في مختلف الأصناف العمرية ومن خلال ما يلي:
- المصادر و المراجع العلمية، وشبكة الإنترنت.
- الاحتكاك بالمدرين من مختلف المستويات والدرجات.
- اللقاءات والتوجيهات من المشرف.
- اقتباس المعلومات من السادة الأساتذة والدكاترة، ومن المحاضرات الخاصة بالتدريب الرياضي.

## 1-9-3- تنفيذ البرنامج التدريبي:

- بعد تحديد العنيتين التجريبية و الضابطة ، وإجراء الاختبارات القبليّة ، ومن خلال ما تم ذكره من خطوات بناء البرنامج لخص الطالب إلى ضرورة بناء البرنامج على شكل دورة تدريبية متوسطة (MESOCYCLE) على أن تضم كل منها ثلاث دورات تدريبية صغيرة (MICROCYCLE) ، وذلك وفق المخطط التالي:



وقد تضمنت كل دورة تدريبية صغرى مجموعة من الوحدات التدريبية، حيث كانت تستغرق كل واحدة من 50 إلى 120 دقيقة مقسمة إلى ثلاثة أقسام هي:

#### القسم التحضيري:

يحتوي على التحضير النفسي والبدني للاعبين لتقبل عبء التدريب في القسم الرئيسي و ذلك بتمارين و حركات الإحماء و يدوم من 10 إلى 15 دقيقة.

#### القسم الرئيسي:

يحتوي هذا القسم على تمارين البرنامج التدريبي المقترح والذي يهدف إلى تطوير بعض الصفات المهارية الخاصة بلاعب كرة السلة باستخدام مجموعة من تمارين المهارية و الخططية و يدوم هذا الجزء من 20 إلى 90 دقيقة .

#### القسم الختامي:

اخر قسم في الحصة التدريبية ويحتوي على تمارين الاسترخاء قصد العودة للاعب للحالة الطبيعية و تدوم من 5 إلى 10 دقائق . و فيما يخص العينة الضابطة فقد تركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربها بتطبيق حصص تدريبية معتمدة في أساسها على الطريقة التقليدية وهي تمارين تعتمد على إجراء مقابلات و منافسة في قسمها الرئيسي بعد إجراء الإحماء في القسم التحضيري و تمارين الاسترخاء في القسم الختامي وكانت تدوم مثل حصص العينة التجريبية .

الجدول(04)يوضح أهداف البرنامج التدريبي

الأهداف	الهدف	الدورة	الهدف	الدورة
- تطوير مهارة التهديد السلمي - تطوير التهديد السلمي من الارتكاز - اعداد تكتيكي, الهجوم الخاطف	تطوير مهارة التهديد السلمي	الدورة الصغرى MICROCYCLE 1	تطوير مهارة التهديد السلمي و التهديد من القفز MESOCYCLE الدورة المتوسطة	
- تطوير مهارة التصويب من القفز - الخداع و المحاورة و التصويب من القفز. - المحاورة و التصويب من القفز	تطوير مهارة التهديد من القفز	الدورة الصغرى MICROCYCLE 2		
- تحسين مهارة التصويبية السلمية من خلال المهارات الهجومية - تحسين مهارة التصويبية من القفز من خلال المهارات الهجومية - عمل تقني تكتيكي	تحسين مهارة التهديد السلمي والتصويب من القفز من خلال تطوير المهارات الفنية	الدورة الصغرى MICROCYCLE 3		
- تطويل الهجوم الخاطف ضد دفاع المنطقة. - تحسين الهجوم الخاطف من التشكيل الدفعي (3-2) - الهجوم الخاطف بعد اداء رمية حرة ناجحة (و غير ناجحة).	استرجاع	الدورة الصغرى MICROCYCLE 4		

نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الأولى ( microcycle1 ) من الدورة التدريبية المتوسطة:

المدة د	د 75	د 90	د 75	
90				05
70				04
50				03
30				02
10				01
الأيام	الإثنين	الأربعاء	الخميس	

تحليل الحمل الأسبوعي:

عدد الحصص خلال الأسبوع: 03

مدة الحمل الأسبوعي: 240 د أي 28.57%

مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام

الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي:  $3,5 = 3 / 10,5$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 70% و حجم الحمل = 28.57%

نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الثانية ( microcycle2 ) من الدورة التدريبية المتوسطة :

المدة د	د 70				د 110				د 80				
90													05
70													04
50													03
30													02
10													01
الأيام	الإثنين				الأربعاء				الخميس				

تحليل الحمل الأسبوعي:

عدد الحصص خلال الأسبوع: 03

مدة الحمل الأسبوعي: 265 د أي 31.54 %

مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام

الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي:  $4 = 3 / 12$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 80 % و حجم الحمل = 31.54 %

نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الثالثة ( microcycle3 ) من الدورة التدريبية المتوسطة :

المدة د	د120		د110		د 90	
90						05
70						04
50						03
30						02
10						01
الأيام	الإثنين		الأربعاء		الخميس	

تحليل الحمل الأسبوعي:

عدد الحصص خلال الأسبوع: 03

مدة الحمل الأسبوعي: 320 د أي 38.03 %

مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام

الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي:  $4,3 = 3 / 13$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 86 % و حجم الحمل = 38.03 %

نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الرابعة ( microcycle4 ) من الدورة التدريبية المتوسطة :

المدة د	د 70				د 80				د 60				
90													05
70													04
50													03
30													02
10													01
الأيام	الإثنين				الأربعاء				الخميس				

تحليل الحمل الأسبوعي:

عدد الحصص خلال الأسبوع: 03

مدة الحمل الأسبوعي: 210 د أي 25 %

مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام

الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي:  $3 = 3 / 9$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 60 % و حجم الحمل = 25 %

## 10-1- الدراسة الإحصائية:

وهو من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع الفرضيات وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدلات الإحصائية التالية:

### • المتوسط الحسابي:

و هو أحد مقاييس الدراسة المركزية والذي يحسب بجميع قيم عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر وذلك من خلال المعادلة التالية (سعد الله، 1999 ص 148)

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

بحيث س هي :

س: المتوسط الحسابي.

ن = حجم العينة.

مجموع = مجموع القيم.

### • الانحراف المعياري:

و هو من أهم المقاييس التشتت وأدقها، ويستعمل لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي حسب

المعادلة الإحصائية التالية (عبدالحفيظ، 1993 ص 69)

$$s = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}}$$

بحيث أن:

ع = الانحراف المعياري.

س<sup>-</sup> = القيم التي تحصلت عليها العينة.

س<sup>.</sup> = المتوسط الحسابي.

ن = عدد العينة.

• معامل الثبات لبيرسون:

و هو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز (ر) ويعني مقدار العلاقة الموجودة

بين متغيرين والتي تنحصر في مجال [-1.1], فإذا كان الارتباط سالبا وهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين

علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط موجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين، ويحسب بالمعادلة

الآتية: (محمدأبو يوسف، 1989 ص 62)

$$r = \frac{\text{مج}(\text{س} - \text{س}')(\text{ص} - \text{ص}')}{\sqrt{(\text{س} - \text{س}')^2 (\text{ص} - \text{ص}')^2}}$$

حيث: ر = قيمة معامل لبيرسون

س': المتوسط الحسابي للمتغير س.

$$\Sigma (\text{س} - \text{س}')(\text{ص} - \text{ص}') = \text{مجموع حاصل ضرب الانحرافات.}$$

$$\Sigma (\text{س} - \text{س}')^2 = \text{مجموع مربعات انحرافات قيم س عن المتوسط الحسابي.}$$

$$\Sigma (\text{ص} - \text{ص}')^2 = \text{مجموع مربعات انحرافات قيم ص عن المتوسط الحسابي.}$$

• الصدق الذاتي:

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات

الحقيقة التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق الاختبار. (رضوان، 1988 ص350).

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع لتربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية.

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

#### • اختبار الدلالة "ت":

يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة وللعينات المتساوية والغير متساوية. وفي هذا الصدد استخدم الباحث المعادلتين التاليتين:

دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين حيث (  $n_1 = n_2$  ):

قانون: الإحصاء: تستعمل لمعرفة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لنفس العينة. (مقدم, عبد الحفيظ، 1993).

اختبار « T »

حيث: ت: اختبار ستيودنت

م ف: متوسط الفروق

ح ف = ف - م ف

ف: الفرق بين الدرجات بين الاختبار القبلي و البعدي

ن: عدد أفراد العينة.

$$t = \frac{m_f}{\sqrt{\frac{2(m_f)}{d(1-d)}}}$$

قانون: معادلة نسبة التطور (علي أبو شون, عبد العالي، 2002، صفحة 39)

$$100 \times \frac{\text{إ.البعدي} - \text{إ.القبلي}}{\text{إ.البعدي}}$$

#### 1-11- صعوبات البحث:

- نقص في المصادر والمراجع والبحوث المشابهة في "المنافسة".
- غيابات اللاعبين في بعض الوحدات التدريبية .
- نقص في العتاد الرياضي .
- اصابات بعض اللاعبين .

#### الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الباحث الالتزام 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 وفي ظل المنهج المتبع ، تبعا لأهداف البحث المنشودة ومنه تم استخلاص إنها تتميز بحسن الإعداد و البناء ، ويتوفر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها مقومات العلمية من الصدق والثبات والموضوعية.

# الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

2- عرض و مناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث :

2-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

افترض الباحث الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدي .

2-1-1 اختبار التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة:

الجدول رقم (5) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التهديف السلمي

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة		
			ع	س	ع	س			
دال	1.79	5.74	1.31	5.92	1.24	4.66	12	الجهة اليمنى	العينة التجريبية
دال		5.75	1.61	5.66	1.65	4.41		الجهة اليسرى	
دال		2.97	1.31	5.5	0,98	4,83	12	الجهة اليمنى	العينة الضابطة
غير دال		0.48	0.88	3.66	0.87	3,50		الجهة اليسرى	

من خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم (5)

- في الاختبار القبلي تحصلت العينة التجريبية ( الجهة اليمنى ) على متوسط حسابي قدره 4.66 و انحراف معياري قدره 1.24 أما في الاختبار البعدي تحصلت العينة التجريبية ( الجهة اليمنى ) على متوسط حسابي قدره 5.92 و انحراف معياري قدره 1.33 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 5.74 و هي أكبر من

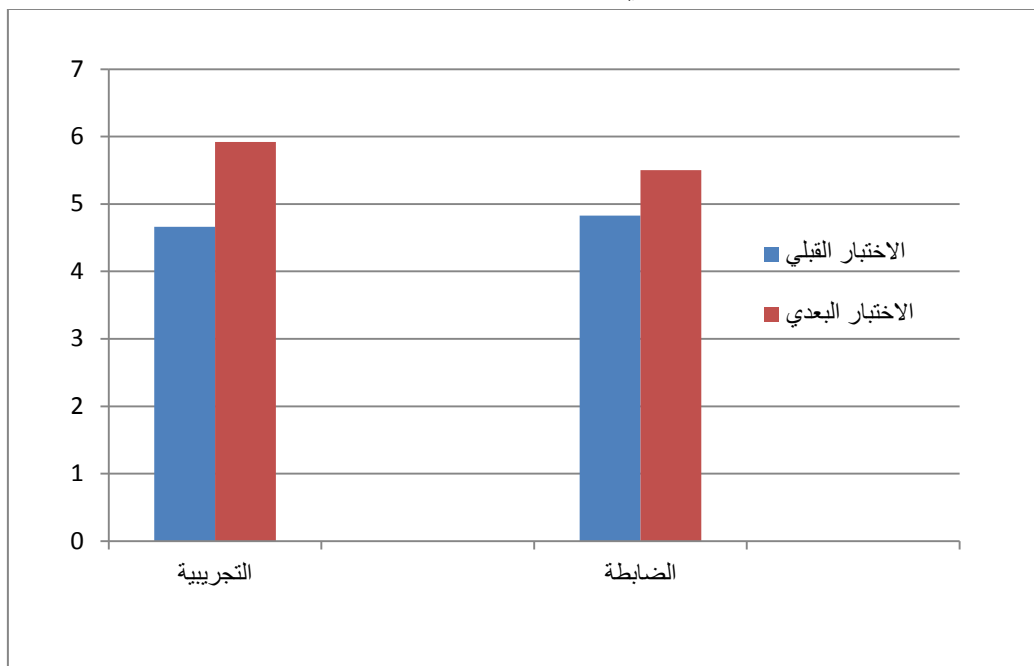
(T) الجدولية التي تقدر بـ 1.79 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي ( الرجل اليمنى ) هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

- في الاختبار القبلي تحصلت العينة التجريبية ( الجهة اليسرى ) على متوسط حسابي قدره 4.41 و انحراف معياري قدره 1.65 أما في الاختبار البعدي تحصلت العينة التجريبية ( الجهة اليسرى ) على متوسط حسابي قدره 5.66 و انحراف معياري قدره 1.61 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 5.75 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.79 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي ( الرجل اليسرى ) هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

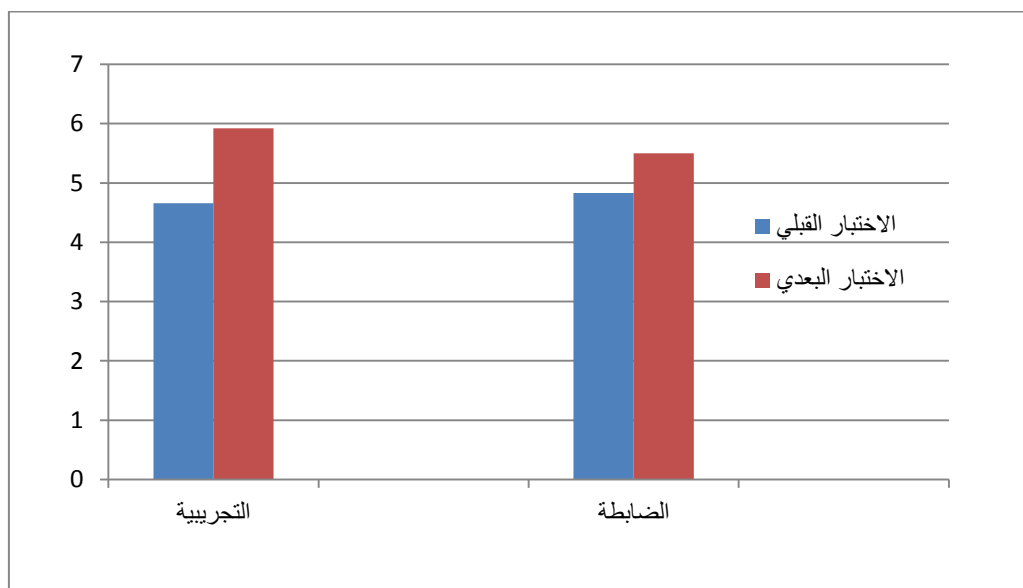
- في الاختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة ( الجهة اليمنى ) على متوسط حسابي قدره 4.83 و انحراف معياري قدره 0.98 أما في الاختبار البعدي تحصلت العينة الضابطة ( الجهة اليمنى ) على متوسط حسابي قدره 5.5 و انحراف معياري قدره 1.31 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.97 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.79 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي ( الرجل اليمنى ) هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

- في الاختبار القبلي تحصلت العينة الضابطة ( الجهة اليسرى ) على متوسط حسابي قدره 3.50 و انحراف معياري قدره 0.87 أما في الاختبار البعدي تحصلت العينة الضابطة ( الجهة اليسرى ) على متوسط حسابي قدره 3.66 و انحراف معياري قدره 0.88 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.48 و هي أصغر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.79 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي ( الجهة اليسرى ) هو فرق معنوي غير دال إحصائيا .

شكل بياني رقم(1) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي (الجهة اليمنى) في المجموعتين التجريبية و الضابطة



شكل بياني رقم(2) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي و البعدي (الجهة اليسرى) في المجموعتين التجريبية و الضابطة



ومن خلال نتائج البيان نلاحظ تطور كبير بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا لصالح الاختبار البعدي عند العينة التجريبية أما عند العينة الضابطة فنلاحظ تطور قليل بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا لصالح الاختبار البعدي .

وعليه فالباحث يرجع هذا التطور الكبير إلى المنهج التدريبي المقترح وأفضليته على المنهج التدريبي العادي .  
 • وهذا ما يؤكد د. سلوان صالح جاسم ان الوحدات التدريبية و في اي من فترات التدريب يجب ان تحتوي على تمارين التصويب الفردي والجماعي ضمن تمارين مركبة . (جاسم، 2014، صفحة

(72

## 2-1-2 اختبار التصويب الجانبي:

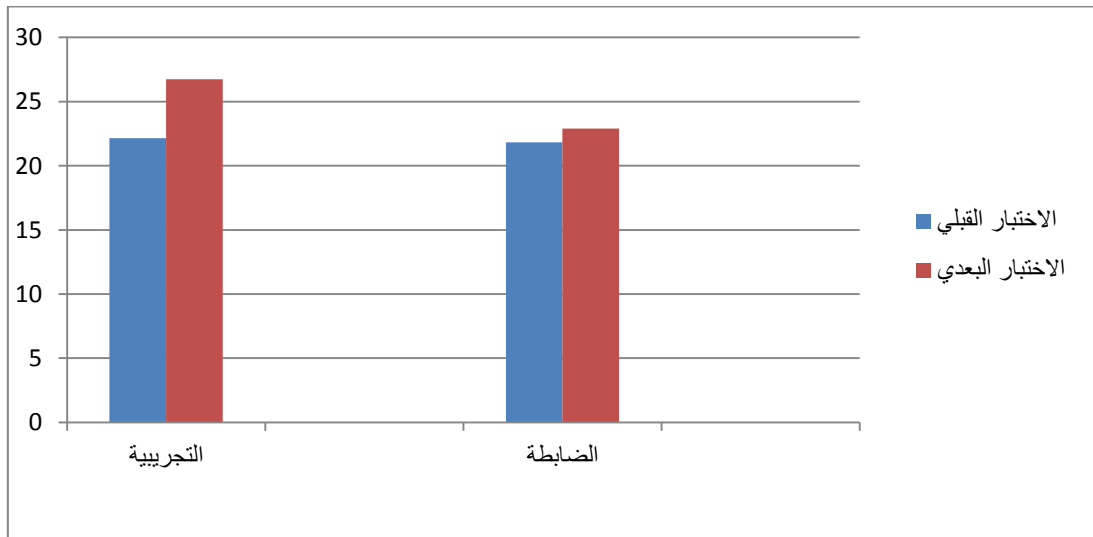
الجدول رقم (6) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التصويب الجانبي

الدلالة الإحصائية	" ت " الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.79	8.44	5.13	26.75	5.44	22.16	12	العينة التجريبية
دال		2.17	4.39	22.91	4.43	21.83	12	العينة الضابطة

- المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 22.16 و انحراف معياري قدره 5.44 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره 26.75 و انحراف معياري قدره 5.13 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 8.44 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.79 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي .

- المجموعة الضابطة حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 21.83 و انحراف معياري قدره 4.43 و بلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 22.91 و انحراف معياري 4.39 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.17 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.79 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

### شكل بياني رقم (3) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارين القبلي و البعدي لتصويب الجانبي في المجموعتين التجريبية و الضابطة



من خلال الشكل البياني رقم (3) نلاحظ أن :

- العينة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 22.16 أما في الاختبار البعدي فحصلت على متوسط حسابي قدره 26.75 أما العينة الضابطة فحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 21.83 أما في الإختبار البعدي فحصلت على متوسط حسابي قدره 22.21 ومن خلال هذه النتائج نلاحظ وجود تطور بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا لصالح الإختبار البعدي عند العينة التجريبية أما عند العينة الضابطة فنلاحظ وجود تطور ضئيل بين الإختبارين القبلي والبعدي وعليه فالباحث يرجع هذا التطور إلى المنهج التدريبي المقترح وأفضليته على المنهج التدريبي العادي.

## 2-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

افتراض الباحث الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين عينتي البحث .

### 2-2-1 اختبار التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة:

الجدول رقم (7) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لإختبار التهديف السلمي

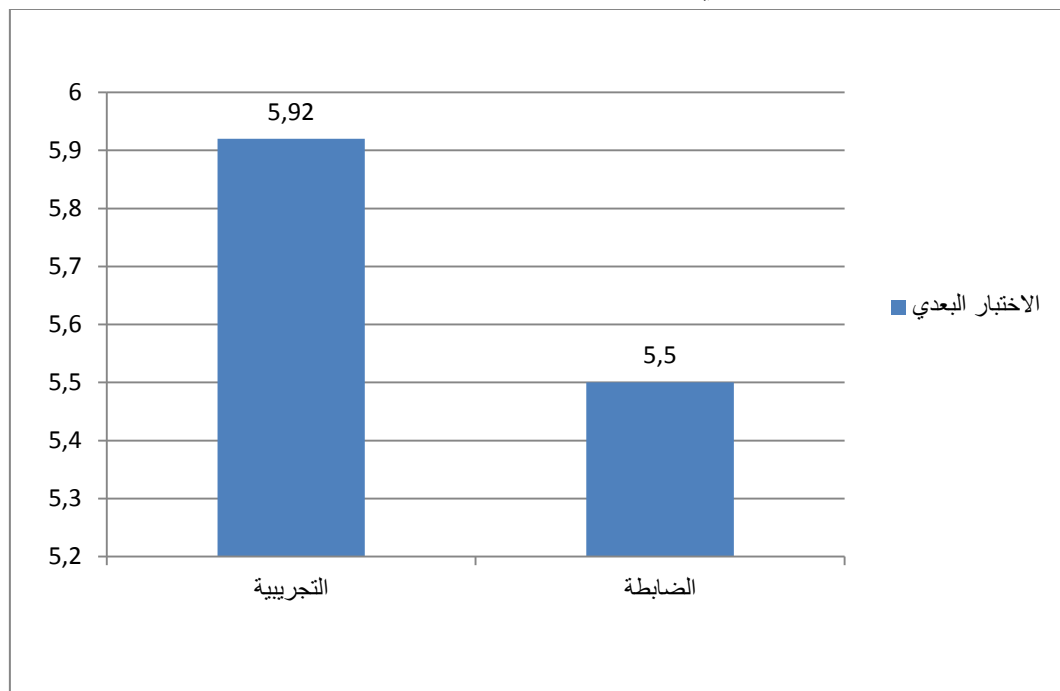
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	الجهة اليمنى	الجهة اليسرى
			ع	س			
غير دال	1.72	0.75	1.31	5.92	12	العينة التجريبية	الجهة اليمنى
			1.31	5.5		العينة الضابطة	
دال		3.76	1.61	5.66	12	العينة التجريبية	الجهة اليسرى
			0.88	3.66		العينة الضابطة	

من خلال نتائج الجدول رقم (7)

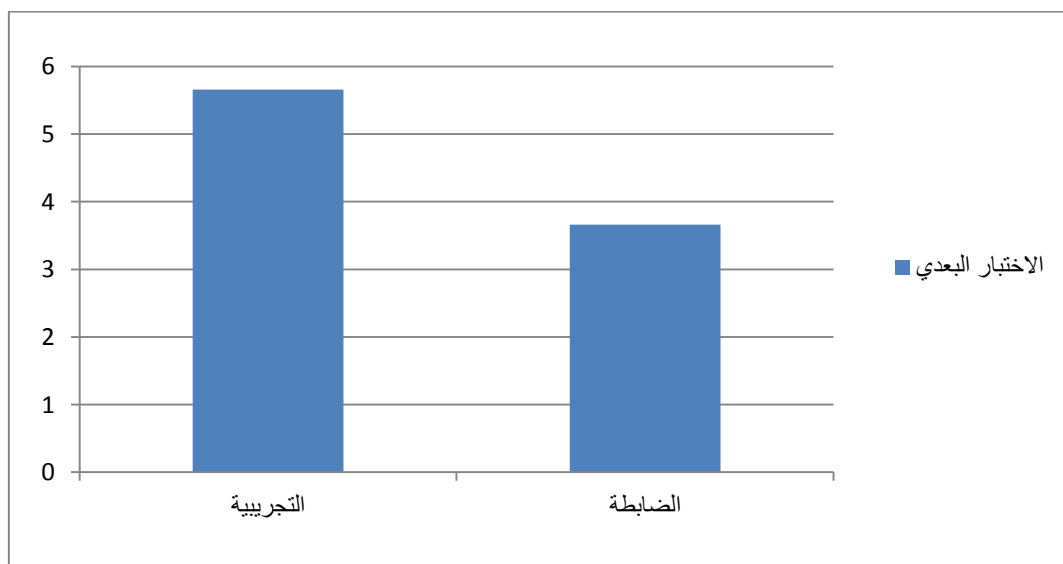
- العينة التجريبية ( الجهة اليمنى ) تحصلت على متوسط حسابي قدره 5.92 و إنحراف معياري قدره 1.31 أما العينة الضابطة (الجهة اليمنى ) تحصلت على متوسط حسابي قدره 5.5 و إنحراف معياري قدره 1.31 و بلغت قيمة ( T ) المحسوبة 0.75 و هي اصغر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.72 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 22 و يعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فرق معنوي غير دال إحصائيا .

- العينة التجريبية ( الجهة اليسرى ) تحصلت على متوسط حسابي قدره 5.66 و إنحراف معياري قدره 1.61 أما العينة الضابطة ( الجهة اليسرى ) تحصلت على متوسط حسابي قدره 3.66 و إنحراف معياري قدره 0.88 و بلغت قيمة ( T ) المحسوبة 3.76 و هي اكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.72 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 22 و يعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية.

شكل بياني رقم (4) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي ( الجهة اليمنى )



شكل بياني رقم (5) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي ( الجهة اليسرى )



ومن خلال هذه النتائج نلاحظ أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الإختبار البعدي و عليه فالباحث يرجع هذه الأفضلية إلى المنهج التدريبي المقترح والمطبق على العينة التجريبية وأفضليته على المنهج التدريبي العادي والمطبق على العينة الضابطة .

## 2-2-2- اختبار التهديد الجانبي:

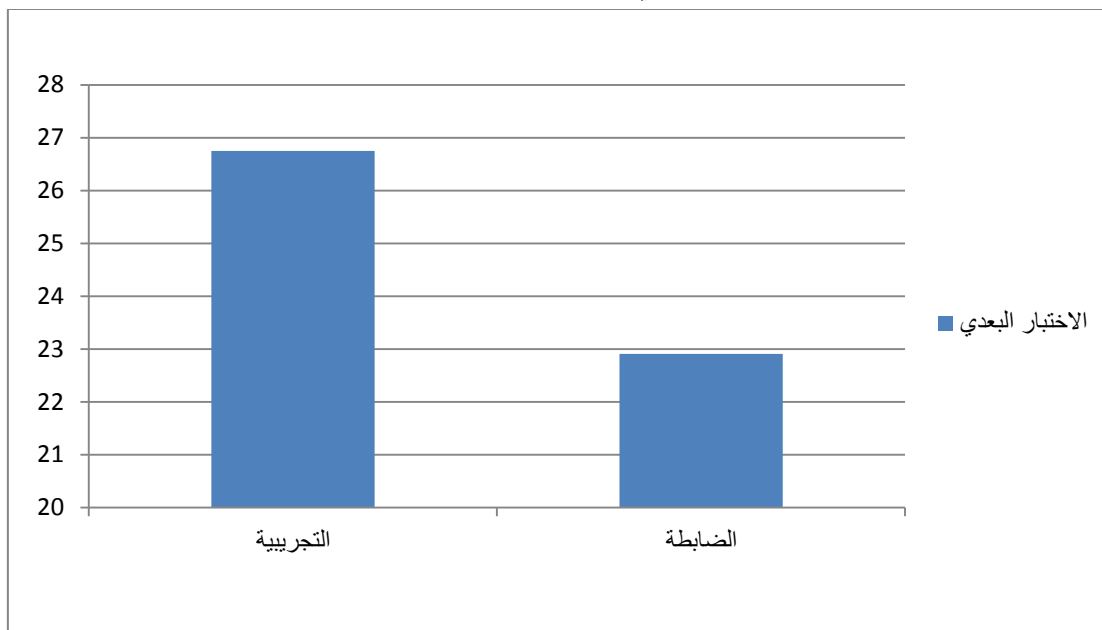
الجدول رقم (8) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار التهديد الجانبي

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	1.72	1.96	5.13	26.75	12	العينة التجريبية
دال			4.39	22.91	12	العينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول رقم (8)

- العينة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 26.75 و إنحراف معياري قدره 5.13 أما العينة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي قدره 22.91 و إنحراف معياري قدره 4.39 و بلغت قيمة ( T ) المحسوبة 1.96 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 1.72 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 22 و يعني هذا أن الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الإختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية .

شكل بياني رقم(6) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي



ومن خلال هذه النتائج نلاحظ أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الاختبار البعدي وعليه فالباحث يرجع ان هذه الأفضلية إلى المنهج التدريبي المقترح والمطبق على العينة التجريبية وأفضليته على المنهج التدريبي العادي والمطبق على العينة الضابطة .

### 2-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

افتراض الباحث الفرضية : يحقق البرنامج التدريبي المهاري نسبة تحسن افضل في تطوير مهارة التهديف السلمي و التهديف من القفز (التهديف الجانبي)

الجدول رقم (9) يوضح نسبة تطور الإختبارات على مستوى البرنامجين التدريبيين المقترح و العادي

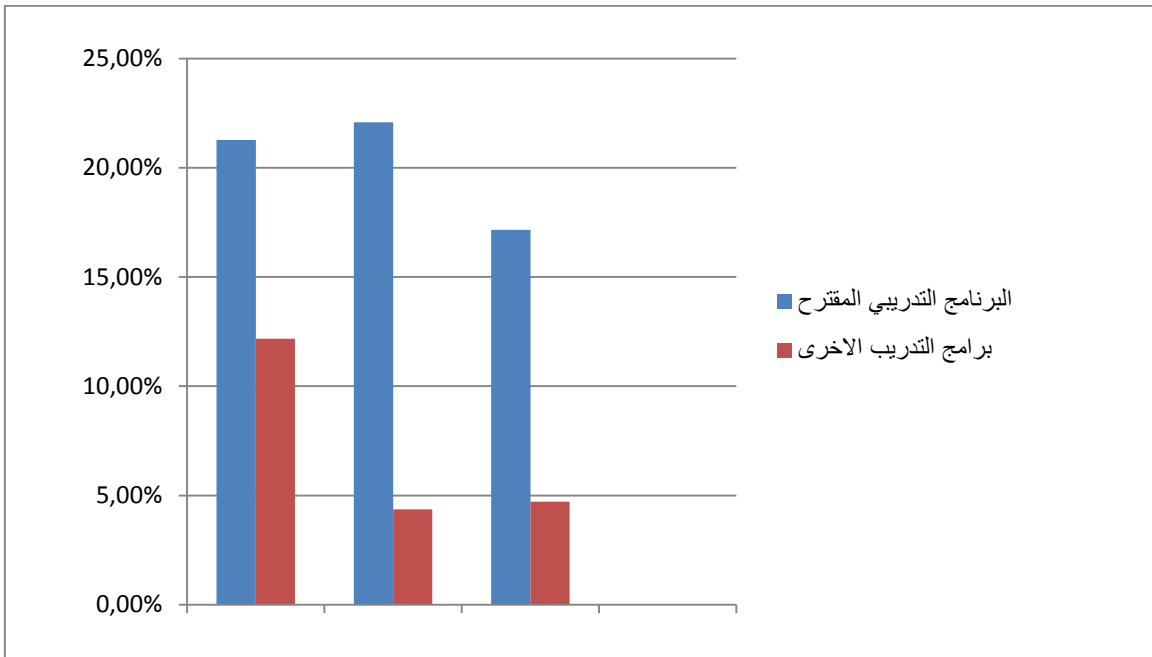
الاختبارات	البرنامج التدريبي المقترح	البرامج التدريبية الاخرى
اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة (الجهة اليمنى)	21.28%	12.18%
اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة (الجهة اليسرى)	22.08%	4.37%
اختبار التصويب الجانبي	17.15%	4.71%
نسبة التطور العام	20.17%	7.08%

- حصل اختبار اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة ( الجهة اليمنى ) في البرنامج التدريبي المقترح على نسبة تطور قدرها 21.28% أما في طرق التدريب الأخرى فحصل نسبة تطور قدرها 12.18% .

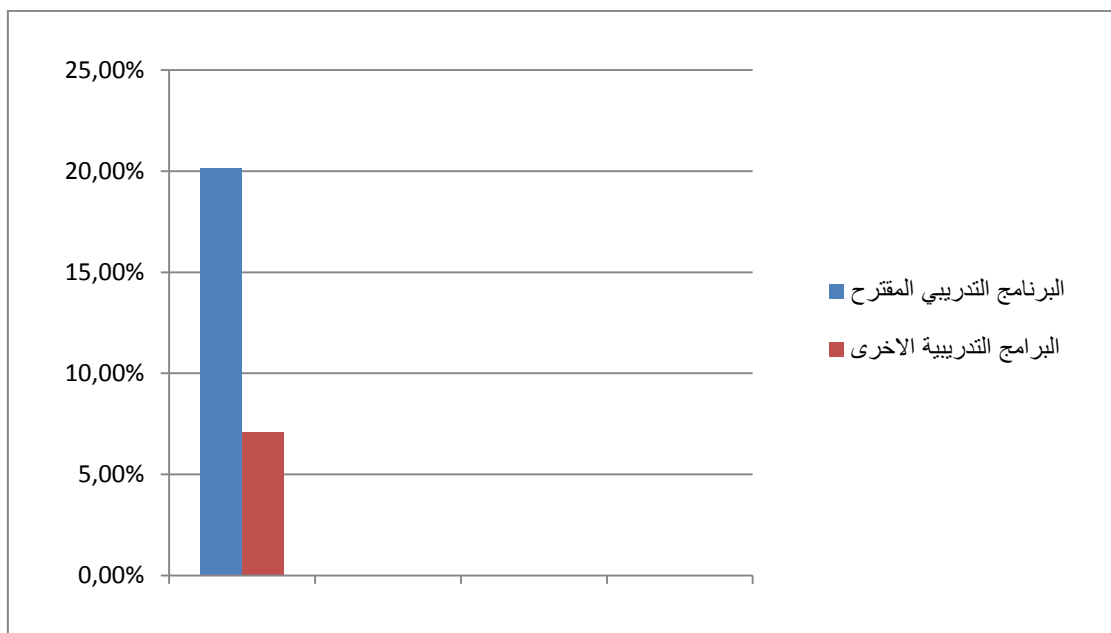
- اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة ( الجهة اليسرى ) في البرنامج التدريبي المقترح على نسبة تطور قدرها 22.08% أما في طرق التدريب الأخرى فحصل نسبة تطور قدرها 4.37% .

- حصل اختبار التصويب الجانبي في البرنامج التدريبي المقترح على نسبة تطور قدرها 17.15% أما في طرق التدريب الأخرى فحصل نسبة تطور قدرها 4.71% .

الشكل البياني رقم(7) يوضح نسبة تطور الإختبارات في البرنامجين التدريبيين المقترح و العادي



الشكل البياني رقم(8) يوضح نسبة التطور العام بين البرنامجين التدريبيين المقترح و العادي



## الاستنتاجات العامة:

1. وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في عينتي البحث لاختبار اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة (الجهة اليمنى) و هذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التهديد السلمي بالنسبة للجهة اليمنى عند عينتي البحث.
2. وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في عينتي البحث لاختبار اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة (الجهة اليسرى) و هذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التهديد السلمي بالنسبة للجهة اليسرى عند عينتي البحث.
3. وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في عينتي البحث لاختبار التهديد الجانبي وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التهديد من القفز (التهديد الجانبي) عند العينة التجريبية فقط .
4. وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة (الجهة اليمنى) وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التهديد السلمي بالنسبة للجهة اليمنى .
5. وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة (الجهة اليسرى) وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التهديد السلمي بالنسبة للجهة اليسرى .
6. وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار التصويب الجانبي وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التهديد من القفز (التهديد الجانبي) بالنسبة للعينة التجريبية .

### 3- مناقشة الفرضيات في ضل الدراسات السابقة:

#### 3-1 مناقشة الفرضية الأولى :

يمكن القول من خلال النتائج المتحصل عليها بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارين التصويب السلمي و التهديف من القفز (التهديف الجانبي) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي لعيني البحث لصالح الاختبار البعدي وبالتالي الفرضية الأولى تحققت.

#### 3-2 مناقشة الفرضية الثانية :

يمكن القول من خلال النتائج المتحصل عليها بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للاختبارين التصويب السلمي و التهديف من القفز (التهديف الجانبي) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدي بين عيني البحث وبالتالي الفرضية الثانية تحققت.

#### 3-3 مناقشة الفرضية الثالثة :

يمكن القول من خلال النتائج المتحصل عليها والمتمثلة في المقارنة بين البرنامج التدريبي المقترح و البرامج التدريبية الاخرى أن البرنامج التدريبي المهاري المقترح تحقق نسبة تحسن أفضل في تطوير مهارة التهديف السلمي و التهديف من القفز (التهديف الجانبي) مقارنة بالبرامج التدريبية الاخرى وبالتالي الفرضية الثالثة تحققت .

#### 3-4 مناقشة الفرضية العامة:

لقد تأكد الباحث من أن الفرضيات الأولى والثانية والثالثة كلها تحققت وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المهاري قد أدى إلى تطوير مهارة التهديف السلمي و التهديف الجانبي (التهديف من القفز) عند ناشئي 16-17 سنة وعليه يرى الطالب الباحث أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن - يؤثر البرنامج التدريبي المهاري المقترح إيجابا على تطوير مهارة التهديف السلمي و التهديف من القفز (التهديف الجانبي) قد تحققت , وهذا يتوافق مع دراسة "سجاد حسين ناصر" (2013) بعنوان أثر ترمينات خاصة بالأثقال لتطوير القدرة الانفجارية لأداء مهارة التصويب السلمي لدى لاعبي كرة السلة بأعمار (18-19) سنة والتي توصل اليها الباحث من خلالها الى ان للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تنمية صفة القدرة الانفجارية للرجلين لأداء مهارة التصويب السلمي لدى مجموعة البحث التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة , و يتوافق مع دراسة دراسة " ياسين عمر محمد" و " راز محمد نوري" و " جلال خضر احمد" (2013) التي توصل اليها الباحثون من خلالها الى تحسين التهديفيات من الثبات ومن القفز لدى عينة البحث , و يتوافق مع دراسة

محمد عبد النبي محمد (2012) و التي توصل الباحث من خلالها الى تطور دقة التصويب بالقفز نتيجة ممارسة افراد العينة التصويب لمقدمة الحلقة و نهايتها.

### خلاصة عامة :

إن بناء المناهج التدريبيه الحديثه أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في اختيار التمارين المناسبة الوسائل الملائمة ويجب أن تتوافق هذه التمارين مع الفئات العمرية للاعبين.

ويتدرج بحثنا هذا في هذا السياق ؛ إذ نهدف من خلاله تطوير بعض مهارات التهديد (السلمي و الجانبي) عند لاعبي ناشئي أقل من 17 سنة في كرة السلة بغرض كيفية تأثير البرنامج التدريبي المهاري في تنمية مهارة التهديد السلمي و التهديد من القفز (التهديد الجانبي) و ذلك تناسباً مع الفئة العمرية وعلى ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في عيني البحث لاختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التهديد السلمي عند العينة التجريبية كما توصل الباحثان إلى وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في عيني البحث لاختبار التهديد الجانبي وهذا يعني وجود تطور في مهارة التهديد من القفز (التهديد الجانبي) عند العينة التجريبية .

وتوصل الباحث من خلال دراسته إلى وجود نسبة تحسن في مهارة التهديد السلمي و التهديد من القفز (التهديد الجانبي) بواسطة البرنامج التدريبي المهاري أفضل من البرامج الأخرى وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المهاري يؤثر إيجاباً في تحسين مهارة التهديد السلمي و التهديد من القفز (التهديد الجانبي).

### التوصيات:

- ضرورة استخدام البرنامج التدريبي المهاري المقترح في تنمية مهارة التهديد السلمي و التهديد من القفز (التهديد الجانبي) لما له من تأثير إيجابي من الناحية المهارية.
- الاهتمام الجدي من قبل مدربي كرة السلة ووضع المنهاج الخاص التي تعمل على تطوير مستويات اللاعبين و عند اعداد فرقهم.
- التأكيد على مرحلة الاعداد المهاري عند تنفيذ البرامج التدريبية وجميع المهارات وخاصة مهارة التهديد بأنواعه المختلفة.
- التأكيد على استخدام التمارين النوعية والتكرارات وفترات الراحة المناسبة مع استخدام الوسائل والادوات المساعدة، انسجاماً مع فترة التدريب لتطوير مستوى اللاعبين.



# مصادر ومراجع

## المراجع العربية:

1. إبراهيم أنيس و آخرون ( 1979 ). معجم الوسيط ط 2. القاهرة: دار معارف.
2. إبراهيم شعلان ،محمد عفيفي(2001) كرة القدم للناشئين . القاهرة، مصر :مطابع آمون
3. أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال ( 1994 ). فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم . القاهرة، مصر :الفكر العربي.
4. أبو علا عبد الفتاح إبراهيم شعلال. فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم . بغداد، العراق :الدار الكتاب للطباعة و النشر.
5. إثير صبري الجملى . ( 1982 ). دراسة مقترحة حول التقسيم السنوي للتدريب في ألعاب القوى . القصر العراقي :المكتبة الوطنية.
6. احمد ب . (1996). اسس و نظريات الحركة . القاهرة: دار الفكر العربي.
7. البساطي ، د . ا . (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته . الإسكندرية مصر : منشأة المعارف.
8. القصاص ، م . م . (2007). مبادئ الإحصاء و القياس الإجتماعي . جامعة المنصورة : كلية الاداب.
9. أمر الله البساطي(2001) الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم . دار الجامعة الجديدة : الإسكندرية ، مصر.
10. جابر ، ك . ع . (1987). المهارات الفنية بكرة السلة . بغداد :مطابع التعليم العالي .
11. جاسم ، د . س . (2014). كرة السلة تمارين -خطط- طرق . بغداد :الذاكرة لمشر والتوزيع.
12. جلال سعد حملاوي محمد . (1986). علم النفس التربوي الرياضي . مصر :دارالمعارف.
13. د . محمد محمود عبد الدايم ، د . محمد صبحي حسانين . (2012). الحديث في كرة السلة . القاهرة: دار الفكر العربي.
14. د. عبد العلي نصيف . ( 1988 ). مبادئ التدريب الرياضي . بغداد :مطبعة الاديب.
15. د. قاسم حسن حسين . ( 1976 ). التدريب الميداني لراكض المسافات القصيرة . بغداد :مطبعة الأديب.
16. د. وجددي مصطفى فاتح، محمد لطفي السيد . (2001). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب . ألمانيا :دار الهدى للنشر.
17. د. يحيى السيد الحاوي . (1988). المدرب الرياضي . مصر :المركز العربي للنشر.

18. د/توما جورج خوري. (2000). سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق. بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع.
19. د/عماد الدين اسماعيل. (1982). في مرحلة المراهقة. الكويت: دار النقااص.
20. د/كامل محمد عويضة. (1996). علم النفس النمو. لبنان: دار الكتاب العلمية.
21. د/ميخائيل ابراهيم أسعد. (1986). مشكلتنا الطفولة والمراهقة. بيروت: دار الآفاق الجديدة.
22. وجددي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد(2002) الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب. المنيا مصر: دار الهدى للنشر و التوزيع.
23. زيدان مصطفى محمد و رمضان جمال موسى. (2007). تعلم ناشئ كرة السلة ط 4. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
24. زيدان م. م. (1998). كرة السلة للمدرس و المدرب. القاهرة: دار الفكر العربي.
25. زيدان، مصطفى محمد. (1999). كرة السلة للمدرس و المدرب و المرئي. القاهرة: دار الفكر العربي.
26. حامد عبد السلام زهران. (1977). علم النفس النمو. القاهرة: عالم الكتاب.
27. حامى الصفار. (1988). أصول التدريب. بغداد: دار الطباعة و النشر.
28. حسن سيد معوض. (2008). كرة السلة للجميع. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
29. حنفي محمود مختار. (1988). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
30. طه اسماعيل و آخرون(1989) كرة القدم بين النظرية و التطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
31. محمد الحماحمي و أمين الخولي (1990) أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة، مصر:، دار الفكر العربي.
32. محمد حسن علاوي. (1987). علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: دار المعارف.
33. محمد حسين. (1998). الأسرة و مشكلاتها. دار النهضة العربية للطباعة و النشر.
34. محمد رضا الرقاد (2003) التخطيط الحديث في كرة القدم. القاهرة، مصر: دار السعادة للفكر العربي.
35. محمد عبد الغاني عثمان(1997) التعليم الحركي و التدريب الرياضي. الكويت: دار لقمان.

36. محمد مصطفى زيدان، و جمال موسى رمضان. (2007). تعلم ناشئ كرة السلة ط 4. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
37. محمد أبو يوسف (1989) الإحصاء في البحوث العلمية . جامعة القاهرة.
38. محمود حنفي مختار (1988) أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي . القاهرة، مصر: دار الزهران.
39. محمود حنفي مختار (1992) برنامج التدريب السنوي لكرة القدم . القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي
40. محمود عوض بسيوني . (1992). نظريات و طرق التربية البدنية . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
41. مصطفى فهمي . (1974). سيكولوجية الطفولة والمراهقة . مصر: عالم الكتاب.
42. مفتي إبراهيم (1994) الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم . القاهرة مصر : دار الفكر العربي.
43. مفتي إبراهيم حماد ( 1997 ). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم . القاهرة مصر : مركز الكتاب للنشر.
44. مفتي إبراهيم حماد (2001) التدريب الرياضي الحديث ط 2. القاهرة ، مصر :. دار الفكر العربي.
45. مقدم, عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. ديوان المطبوعات الجامعية.
46. ميخائيل خليل معوض (1971). مشكلات المراهقين في المدن والأرياف . القاهرة: دار المعارف.
47. نضال احمد العفري صبحي احمد قبلان . (2009). مدخل الى التربية الرياضية . عمان . الاردن : دار دجلة.
48. سعد الله. (1999) علاقة التفكير والابتكار بالتحصيل الدراسي . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
49. عمر بجوش و محمد ذنبيات (1995). منهج البحث العلمي . ديوان النطبوعات الجامعية.
50. عباس أحمد السامرائي و عبد الكريم السامرائي (1991) كينفيات تدريبية في طرائق تدريس التربية الرياضية . جامعة البصرة العراق : مطبعة الحكمة.
51. عبد الرحمان العيسوي . (1995). علم النفس النمو . القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
52. عبد الرحمان محمد العيسوي (1999). دراسات في تفسير السلوك الإنساني . بيروت : دار الراتب الجامعية.
53. عبد الحفيظ , (1993) الإحصاء والقياس النفسي والتربوي . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

54. عطا الله .(2006). اساليب و طرائق التدريب في التربية البدنية و الرياضية . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
55. علي فهمي البيك (1996) أسس إعداد لاعبي كرة القدم . القاهرة، مصر : دار الفكر العربي .
56. عمرو أبو الجود و جمال النمكي(1997) تخطيط برامج تربية و تدلريب البراعم و الناشئين في كرة القدم . القاهرة مصر : مركز الكتاب للنشر .
57. قاسم المندلوي و آخرون .(1990) .أسس التدريب لفعاليات ألعاب القوى . جامعة بغداد : مطابع التعليم العالي .
58. قاسم بشير حمودات ومؤيد عبد جاسم .( 1987) .كرة السلة . جامعة الموصل .
59. تامر محسن و سامي السفار.(1988) أصول التدريب في كرة القدم . بغداد، العراق : دار الكتاب للطباعة و النشر .
60. تشاليزيكر :ترجمة حسن كمال .(s.d.) .أسس التربية البدنية .
61. خالد محمود عزيز .(1990) .دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة . جامعة الموصل .
62. خطاب عادل محمد .( 1965) .التربية البدنية في الخدمة الاجتماعية . دار النهضة العربية .
63. مصطفى محمد زيدان .(2008) .كرة السلة للمدرب و المدرس . القاهرة.مصر : دار الفكر العربي .

#### رسالات الماجستير و الابحاث :

1. بن قوة ، ع .(1997) .تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم -12  
11 سنة رسالة ماجستير .مستغانم.
2. حسام عز الرجال ابراهيم الحملي (2002) برنامج مقترح للتدريب العقلي و البدني لتطوير مستوى أداء مهارة الإستقبال و الارسال للاعبي الكرة الطائرة رسالة ماجستير . جامعة الزقازيق مصر .
3. كاضم، احمد عبد الله .(2008) .تأثير استخدام اساليب تدريس مختلفة في تعلم بعض انواع التهديف بكرة السلة رسالة ماجستير . الجامعة المستنصرة.
4. مجيد ،ريسان خريط .(2008) .التحليل الحركي للتصويب في كرة السلة . عمان الاردن :الدار العلمية الدولية لنشر .

5. علي أبو شون, عبد العالي. (2002). تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض انواع السرعة للعي كرة القدم. العراق: رسالة ماجستير.
6. ضياء, ت. (2010). اثر منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة شباب .مجلة القادسية لعلوم التربية.
7. صبري، خنساء. (2011). اثر الالوان في دقة التصويب لكرة السلة .مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية،مجلة التربية.

#### المراجع الاجنبية:

1. Belik Abdenejem. (1989). *Lentrainement sportif. algerie:* algerie, Edition A.A.C.S.
2. Didire ,B. (2004) .*basket la formation de joueurs.* Edition chiron .
3. Kacani et Horosky. (1986 ). *Entrainement du football.* Belgik: Edition Brakel.
4. PEGIN LUISSE. (s.d.). *PSYCHOLOGIE DES ADOLESCENT.* P.U.F.

ملاحق

# ملحق رقم 01

- النتائج الخام المتحصل عليها من الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية
- النتائج الخام المتحصل عليها من الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة
- النتائج الخام المتحصل عليها من الاختبارات القبلية و البعدية لتجربة الاستطلاعية
- النتائج الخام المتحصل عليها من الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية

اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة				اختبار التصويب الجانبي		الوزن (كغ)	الطول (متر)	العمر التدريبي (سنة)	السن	الاسم و اللقب
اليسار		اليمن		البعدي	القبلي					
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي					
6	4	7	5	28	23	68	1,70	3	17	1. قاسمي عبد الحليم
4	3	6	4	21	14	63	1,78	3	17	2. حجاج عبد الوهاب
4	4	5	5	30	24	67	1,80	2	17	3. قرواس عبد الوهاب
6	4	6	4	29	26	51	1,76	2	16	4. محمد كنانة
5	3	6	5	22	18	54	1,72	2	17	5. جوادي عبد الله
7	6	9	7	36	29	50	1,68	4	16	6. العبرج بومدين
5	5	5	4	28	25	61	1,68	2	17	7. بكار عبد النور
8	7	6	6	25	21	66	1,84	4	17	8. خيتري محمد طالب
9	8	7	6	34	31	72	1,76	4	17	9. مرسلي عبد القادر
5	3	5	4	23	17	60	1,74	2	17	10. حوزي احمد ياسين
4	3	4	2	19	13	59	1,69	1	16	11. عزالدين محمد امين
5	3	5	4	26	25	57	1,72	2	16	12. مقدم مرابط

النتائج الخام المتحصل عليها من الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية

اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة						الاسم و اللقب	السن	العمر التدريبي (سنة)	الطول (متر)	الوزن (كغ)	اختبار التصويب الجانبي	
اليسار		اليمن		القبلي	البعدي							
القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي							
3	5	5	4	22	20	69	1,73	2	17	1. فكار ايمن		
2	3	6	5	21	20	61	1,71	3	16	2. حوزي عبدالرحمان		
3	3	5	4	23	22	62	1,70	2	17	3. حلوز ياسين		
5	4	3	4	16	15	50	1,67	1	17	4. فاسي عبد الله		
5	3	6	5	24	20	59	1,75	3	17	5. سليمان عبد الصمد		
4	3	6	6	25	24	51	1,71	3	16	6. بلعرج يوسف		
3	2	5	4	17	15	62	1,69	1	17	7. بنقدور سليم		
3	4	5	5	26	24	67	1,76	2	17	8. طاهري يونس		
4	5	7	6	25	28	68	1,72	4	16	9. بن موسى محمد		
4	3	4	4	18	19	60	1,71	2	17	10. طالب ياسين		
4	4	8	7	31	30	67	1,83	4	17	11. بن حمزة عبدالقادر		
4	3	6	4	27	25	55	1,68	2	16	12. طيبي منير		

النتائج الخام المتحصل عليها من الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة

اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة				اختبار التصويب الجانبي		الوزن (كغ)	الطول (متر)	العمر التدريبي (سنة)	السن	الاسم و اللقب
اليسار		اليمين		البعدي	القبلي					
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي					
5	4	6	5	21	20	60	1,75	3	17	1. عماني امين
3	3	6	4	22	23	63	1,73	3	17	2. بن عبد الله جمال
2	3	5	5	25	26	61	1,74	2	17	3. قاسمي عبد النور
6	4	6	5	24	25	51	1,76	2	16	4. سليمان ياسين
4	3	4	5	18	19	59	1,77	2	17	5. طاهيري محمد
5	6	8	7	20	21	50	1,68	4	16	6. بنهاشم عمار

النتائج الخام المتحصل عليها من الاختبارات القبلية و البعدية لتجربة الاستطلاعية

اختبار التصويب الجانبي		اختبار التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطة				الرقم
		اليسار		اليمن		
الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	
22	28	3	6	5	7	1
21	21	2	4	6	6	2
23	30	3	4	5	5	3
16	29	5	6	3	6	4
24	22	5	5	6	6	5
25	36	4	7	6	9	6
17	28	3	5	5	5	7
26	25	3	8	5	6	8
25	34	4	9	7	7	9
18	23	4	5	4	5	10
31	19	4	4	8	4	11
27	26	4	5	6	5	12

النتائج الخام المتحصل عليها من الاختبارات البعدية للعينات الضابطة و التجريبية

# ملحق رقم 02

• البرنامج التدريبي

• الوحدات التدريبية

## البرنامج التدريبي:

من أجل الاهداف المرجوة اتباعها للطرق العلمية الصحيحة و تقيدا بمبادئ التدريب الرياضي الحديث قام الطالب الباحث بتطبيق خطة شهرية لتدريب هذه الفئة العمرية وذلك بالاعتماد على المعطيات التالية:

- التخصص : كرة السلة
- الصنف : أقل من 17 سنة (U-17)
- الجنس : ذكور
- العمر التدريبي : من 2 الى 4 سنوات
- المستوى المنتظر : أوسط
- المستوى الدراسي : الثانوي

## المبادئ المراعاة خلال تصميم البرنامج السنوي:

- التحمل الامثل لحجم التدريبات لهذه الفئة العمرية
- مراعات تزايد الحجم قبل تزايد الشدة
- الحجم الاقصى و الشدة القصوة لا يجب أن تكونا في نفس المستوى و التوقيت
- الحمل الاقصى للتدريب الحجم 100% و الشدة 70 %

## أهداف البرنامج التدريبي :

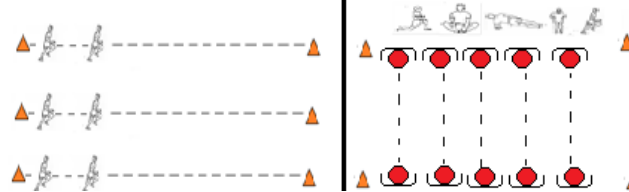
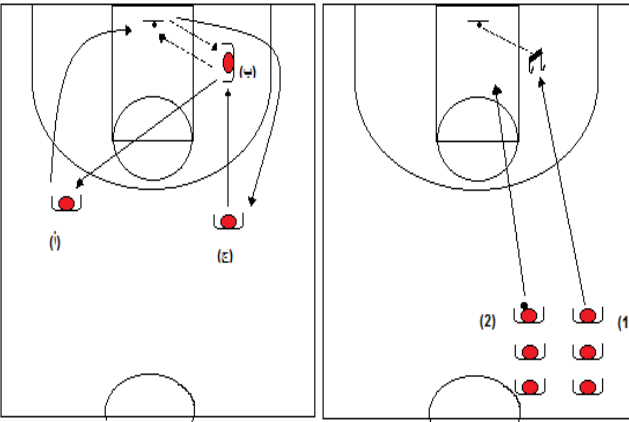

- الهدف الرئيسي: تطوير مهارة التهديد السلمي و التهديد من القفز (الجانبى)
- الهدف الثانوي: تحسين المهارات الهجومية .

## المذكرة رقم : 01

هدف الحصّة التدريبية: تطوير مهارة التهديد السلميّ

الشدة: فوق المتوسطة

الحجم: 75د

الحجم	Fc/mn	الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل
15د	2250 ن	150 ن/د	15د		-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا. -تحسين التركيز عند اللاعب. -حركات تسخينه لتقادي الاصابات. -التركيز على الاطراف السفلية و العلوية.	المرحلة التمهيدية
50د	3200 ن	160 ن/د	20د		<b>التمرين 01:</b> يركض (1) باتجاه الحاجز وعند الاقتراب من الحاجز يستلم الكرة من (2) لأداء التصويبة السلمية اثناء القفز من فوقه , و يتقدم (2) لجمع الكرات المرتدة - التقدم بالتدريب يكون بزيادة ارتفاع الحاجز و تغيير مكان الحاجز الى الجهة اليسرى.	المرحلة الأساسية
	4080 ن	170 ن/د	3x8د		<b>التمرين 02:</b> يقف ثلاثة لاعبين في نصف الملعب (أ,ب,ج) . يموه (أ) يسارا ثم يقطع باتجاه السلة ثم يستلم الكرة من (ب) ليصوب سلمية باليد اليسرى ثم يجمع الكرة المرتدة ويمررها الى (ج) الذي احتل محل (ب) - التقدم في التدريب يكون في احتساب عدد التصويبات الناجحة خلال مدة التدريب لكل مجموعة و تغيير اتجاه التصويب الى الجهة اليمنى.	
	1600 ن	160 ن/د	5د		<b>التمرين 03:</b> بعض تمرينات لعضلات البطن.	
5د	550 ن	110 ن/د	5د		-حركات استرخاويه للعودة الى الهدوء. -مناقشة مع المدرّب.	المرحلة الختامية

ضربات القلب في الحصّة: 11680 ن

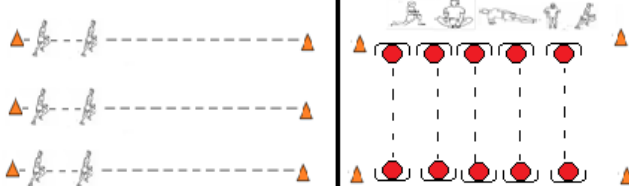
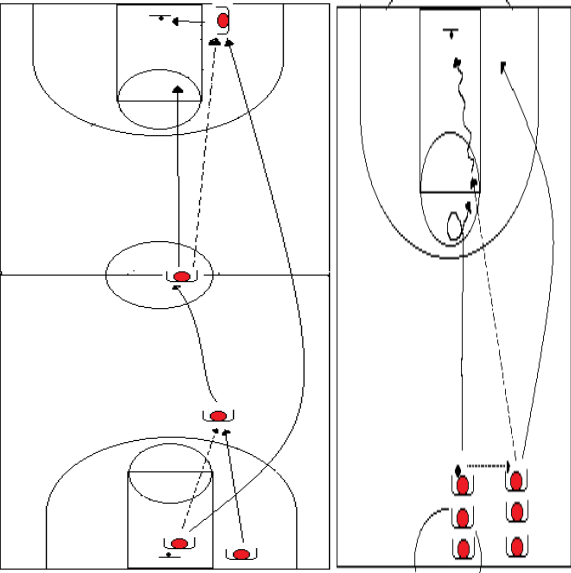

الوسائل : كرات سلة , اقماع , حواجز

## المذكرة رقم: 02

هدف الحصّة التدريبية: تطوير التهديف السلمي من الارتكاز

الشدة: اقل من القصوى

الحجم: 90د

المرحله	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc/mn	الحجم
المرحلة التمهيدية	-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا. -تحسين التركيز عند اللاعب. -حركات تسخينيه لتفادي الاصابات. -التركيز على الاطراف السفلية و العلوية.		15د	150 ن/د	2250 ن/د	15د
المرحلة الأساسية	<b>التمرين 01:</b> يقف اللاعبان في قطارين (أ) و (ب) والكرات مع لاعبي القطار (ب) يمرر (ب) الكرة لـ (أ) ثم يتقدم الى خط الرمية الحرة مؤديا حركة ارتكاز كاملة ليستلم بعدها تمريرة من (أ) ليصوب سلمية ثم يتقدم (أ) لجمع الكرة المرتدة. -التقدم في التدريب يكون باستبدال التمرين الى الجهة اليسرى.  <b>التمرين 02:</b> يتخذ اللاعبان اماكنهم في قطارين عند نهاية الملعب تكون الكرات مع (أ) الدين هم لاعبي ارتكاز اما لاعبي (ب) فيكونون صانعي العاب يبدأ (1) لاعب ارتكاز بتمرير الكرة الى اللوح ثم يجمع المرتدة ويرتكز خلفيا ليمرر سريع الر (1) الذي يندفع محاورا الكرة ويمررها الى (2) الذي بدوره يندفع الى النصف الثاني من الملعب ليستلم الكرة ويصوب سلمية و يجمع (1) الكرة المرتدة.		30د	170 ن/د	5100 ن	70د
المرحلة الختامية	-حركات استرخاءيه للعودة الى الهدوء. -مناقشة مع المدرّب.		5د	110 ن/د	550 ن/د	5د

ضربات القلب في الحصّة: 14900 ن

الوسائل : كرات سلة , اقماع

## المذكرة رقم: 03

هدف الحصة التدريبية: اعداد تكتيكي ,المهجوم الخاطف .

الشدة: فوق المتوسطة

الحجم: 75د

الحجم	Fc/mn	الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل
15د	2250 ن/د	150 ن/د	15د		- اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا. - تحسين التركيز عند اللاعب. - حركات تسخينه لتفادي الاصابات. - التركيز على الاطراف السفلية و العلوية.	المرحلة التمهيديّة
50د	3400ن 5250ن	170 ن/د 175 ن/د	20د 30د		<b>التمرين 01:</b> يصطف اللاعبون في قطارين في ركن الملعب المقابلين في حين يتخذ (1) و(2) اماكنهما وكذلك يتمركز اللاعبان (أ) و(ب) قرب خطي الرمية الحرة. يؤدي (1) تمريرة طويلة الى (3) ينطلق محاورا نحو (أ) المدافع فيحاور ويصوب سلمية , بعدها يتبادل اللاعبون اماكنهم. <b>التمرين 02:</b> يصطف اللاعبون في قطارين خارج الملعب يبدأ التدريب برمي المدرب الكرة الى اللوح ليقوم (1) بجم الكرة المرتدة و يرتكز خلفيا و يمررها الى (2) المتحرك اماما فيستلم و يحاور الى الداخل ويمرر صدرية الى (1) القاطع من الجانب فيصوب سلمية , يجمع (1) المرتدة و يرتكز خلفيا و يمرر الى (2) المرتكز للعودة الى الاتجاه العكسي .	المرحلة الأساسية
5د	550 ن/د	110 ن/د	5د		- حركات استرخايعه للعودة الى الهدوء. - مناقشة مع المدرب.	المرحلة الختامية

ضربات القلب في الحصة: 11450ن

الوسائل : كرات سلة , اقماع

## المذكرة رقم: 04

هدف الحصة التدريبية: تطوير مهارة التصويب من القفز

الشدة: فوق المتوسطة

الحجم: 70د

الحجم	Fc/mn	الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل
15د	2250 ن/د	150 ن/د	15د		-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا. -تحسين التركيز عند اللاعب. -حركات تسخينه لتفادي الاصابات. -التركيز على الاطراف السفلية و العلوية.	المرحلة التمهيدية
50د	3400 ن	170 ن/د	20د		<b>التمرين 01:</b> ينقسم الفريق الى مجموعتين كل منهما ثلاثة لاعبين و كل مجموعة معها كرة واحدة . يبدأ التدريب بتصويب اول لاعب الكرة على السلة ثم يندفع سريعا لمتابعتها ثم يمرره سريعا الى لاعب الذي يليه.  <b>التمرين 02:</b> يقف اللاعبون في قطارين (أ) في الحد النهائي و (ب) قرب منتصف الملعب ومعه الكرة . يمرر (3) الكرة الى (1) قرب ركن الملعب فيصوب مباشرة و يندفع لمتابعة الكرة , في نفس الوقت يمرر (2) الكرة الى (3) الذي يصوب من القفز ايضا و يتحرك لجمع المرتدة  <b>التمرين 03:</b> تمرينات الضغط لتقوية عضلات الدراعين.	المرحلة الأساسية
5د	550 ن/د	110 ن/د	5د		-حركات استرخاءيه للعودة الى الهدوء. -مناقشة مع المدرّب.	المرحلة الختامية

ضربات القلب في الحصة: 11375ن

الوسائل : كرات سلة , اقماع

## المذكرة رقم: 05

هدف الحصة التدريبية: الخداع و المحاورة و التصويب من القفز.

الشدة : القصوى

الحجم : 110د

المراحل	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc/mn	الحجم
المرحلة التمهيدية	-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا. -تحسين التركيز عند اللاعب. -حركات تسخينه لتفادي الاصابات. -التركيز على الاطراف السفلية و العلوية.		20د	150 ن/د	3000 ن/د	20د
المرحلة الأساسية	<b>التمرين 01:</b> يقف ثلاثة لاعبين على جانب المنطقة المحرمة (أ,ب,ج) و ثلاثة لاعبين على الجانب الاخر (د,ه,و). يموه (ج) بالدخول الى المنطقة المحرمة ثم يتحرك خارجا لاستلام تمريرة من (أ) ليرتكز مواجهها السلة و يصوب ثم يتحرك لجمع المرتدة ثم يحاور خارج المنطقة و اخذ مكان (أ) الذي احتل محل (ب) و يادي اللاعبون (د,ه,و) نفس التدريب.  <b>التمرين 02:</b> ينقسم اللاعبون الى ثلاثة مجموعات (أ.ب.ج.د) خارج المنطقة المحرمة , يبدأ التدريب بتمرير (أ) الى (ج) الذي يموه للخارج بقدميه ثم يتحرك و يستلم و يرتكز ليصوب من القفز ثم يتقدم لجمع المرتدة ليمررها الى (ب) ثم ينتقل مكانه في المجموعة (ب) و يؤدي (د,ب) نفس التدريب.  <b>التمرين 03:</b> تمارينات لتقوية عضلات البطن و الدراعين		10x3 د 10x4 د	180 ن/د 190 ن/د	5400 ن 7600 ن	85د
المرحلة الختامية	-حركات استرخاءيه للعودة الى الهدوء. -مناقشة مع المدرّب.		5د	110 ن/د	550 ن/د	5د

ضربات القلب في الحصة: 19100ن

الوسائل : كرات سلة , اقماع

## المذكرة رقم: 06

هدف الحصة التدريبية: المحاور و التصويب من القفز.

الشدة : فوق المتوسطة

الحجم : 80د

المرحله	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc/mn	الحجم
المرحلة التمهيدية	-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا. -تحسين التركيز عند اللاعب. -حركات تسخينه لتفادي الاصابات. -التركيز على الاطراف السفلية و العلوية.		20د	150 ن/د	3000 ن/د	20د
المرحلة الأساسية	<b>التمرين 01:</b> يقف اللاعبون في قطارين اعلى المنطقة المحرمة و اول لاعب في كل قفا رمعه الكرة. يبدأ التدريب بمحاورة اول لاعب من (أ) بيده اليسرى الى يسار خط الرمية الحرة ويتوقف و يصوب من القفز ثم يندفع لجمع الكرة المرتدة و يؤدي لاعب القطار (ب) التدريب نفسه الا انه يحاور في الجهة اليمنى.  <b>التمرين 02:</b> يتخذ اللاعبون اماكنهم في قطارين (1.2.3) خارج المنطقة و (4.5.6) عند ركن الملعب و يوضع كرسي عند ركن الملعب. يخادع (4) للداخل ثم يقطع تحت السلة ثم يغير اتجاهه صعودا لاستلام تمريرة من (1) ثم يرتكز مواجهها السلة و يصوب من خلف الكرسي ثم يأخذ مكانه خلف (3) , يتحرك (1) لجمع المرتدة و يرتكز خلفها ليمررها الى (2). تتغير الاماكن ليصبح التصويب من الجهة اليمنى.		12x2 د	170 ن/د	4250ن	55د
المرحلة الختامية	-حركات استرخاءيه للعودة الى الهدوء. -مناقشة مع المدرّب.		5د	110 ن/د	550 ن/د	5د

ضربات القلب في الحصة: 13050

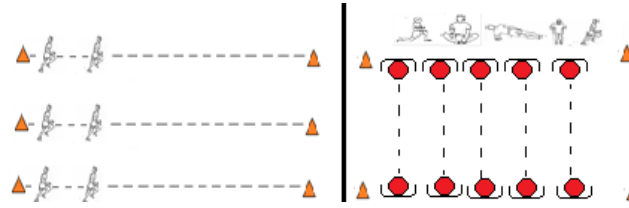
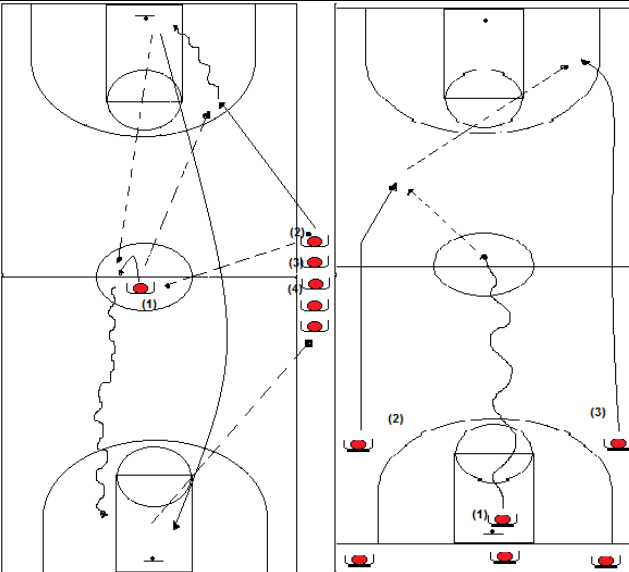

الوسائل : كرات سلة , اقماع , كرسي.

## المذكرة رقم: 07

هدف الحصة التدريبية: تحسين مهارة التصويبية السلمية من خلال المهارات الهجومية.

الشدة : القصوى

الحجم : 120د

المرحلة	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc/mn	الحجم
المرحلة التمهيدية	-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا. -تحسين التركيز عند اللاعب. -حركات تسخينه لتفادي الاصابات. -التركيز على الاطراف السفلية و العلوية.		20د	150 ن/د	3000 ن/د	20د
المرحلة الأساسية	<b>التمرين 01:</b> يصطف اللاعبون في قطار في جانب الملعب يبدأ التدريب بتمرير (2) صدرية الى (1) ثم يتقدم ليستلم تمريرة (1) فيحاور ويصوب سلمية ثم يجمع المرتدة ,ينزل (1) عدة خطوات ثم يغير اتجاهه ليتلقى تمريرة من (2) ثم يحاور ويصوب سلمية  <b>التمرين 02:</b> يصطف اللاعبون الى ثلاثة قطارات و الكرات مع القطر الاوسط . يبدأ التدريب بالمحاورة السريعة الى منتصف الملعب ثم يتوقف و يمرر الى احدى لاعبي الجناح ليصوب سلمية .  <b>التمرين 03:</b> تمارين لتقوية عضلات البطن و الدراعين		10x3 د	180 ن/د	5400ن	90د
			10x5 د	190 ن/د	9500ن	
			10د	170 ن/د	1700ن	
المرحلة الختامية	-حركات استرخايعه للعودة الى الهدوء. -مناقشة مع المدرّب.		10د	110 ن/د	1100 ن/د	10د

## المذكرة رقم: 08

هدف الحصة التدريبية: تحسين مهارة التصويبية من القفز من خلال المهارات الهجومية.

الشدة : القصوى

الحجم : 110د

المراحل	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc/mn	الحجم
المرحلة التمهيدية	-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا. -تحسين التركيز عند اللاعب. -حركات تسخينه لتفادي الاصابات. -التركيز على الاطراف السفلية و العلوية.		20د	150 ن/د	3000 ن/د	20د
المرحلة الأساسية	<b>التمرين 01:</b> يشكل اللاعبين صفين (أ,ب) خلف قوس الثلاث نقاط و هنالك كرتين في كل صف و لاعب الاول من أحد الصفين لا يملك الكرة , يقوم (1) بقطع الى منطقة الصد الدفاعي و من تم يتجه الى منطقة الرمية الحرة مشكلا خط سير V و يستلم الكرة من الصف الاخر ليصوب من القفز . يؤدي نفس الاداء للصف (ب). <b>التمرين 02:</b> يقف اللاعبين خلف الخط رقم (1) المرسوم بجوار الحد النهائي للملعب و عند الإشارة يقوم بالتصويب من القفز و الجري لاسترجاع الكرة و المحاورة بها الى الخط رقم (2) ثم يصوب من القفز و يستلم الكرة المرتدة و يستمر حتى الوصول الى الخط رقم (10).		10x3 د	175 ن/د	4800ن	80د
المرحلة الختامية	-حركات استرخاءه للعودة الى الهدوء. -مناقشة مع المدرّب.		10د	110 ن/د	1100 ن/د	10د

## المذكرة رقم: 09

هدف الحصة التدريبية: عمل تقني تكتيكي.

الشدة : فوق المتوسطة

الحجم : 90د

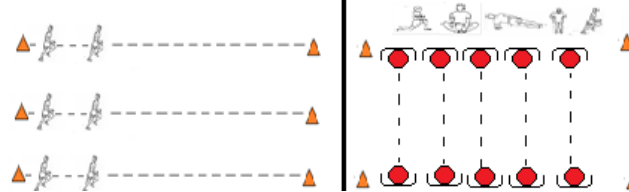
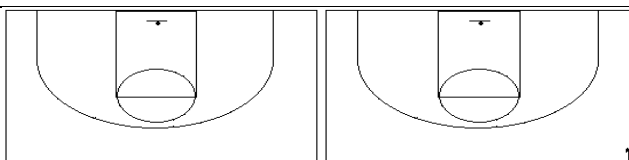
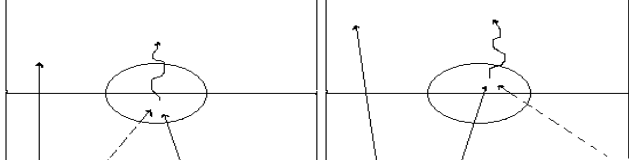
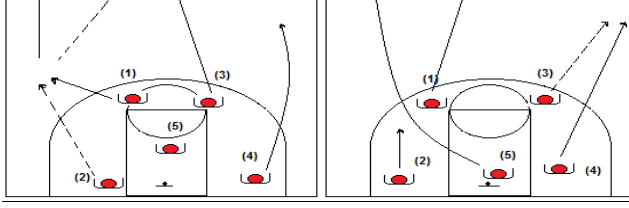

الحجم	Fc/mn	الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل
15د	2250 ن/د	150 ن/د	15د		-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا. -تحسين التركيز عند اللاعب. -حركات تسخينه لتفادي الاصابات. -التركيز على الاطراف السفلية و العلوية.	المرحلة التمهيدية
70د	3200ن	160 ن/د	10x2 د		<p><b>التمرين 01:</b> يقف اللاعبون في ثلاثة قطارات خارج الملعب , يبدأ التدريب بتمرير (1) الى (2) ثم يندفع لاحتلال الجانب الايمن للملعب يمرر (2) الى (3) و يسارع لاحتلال الجانب الايسر من الملعب ثم يحاور (3) حتى المنطقة المحرمة ليمرر لاحد اللاعبين على الجانب ليصوب سلمية ثم يجمع الاخر المرتدة , ليتحول (3) الى مدافع ضد اللاعبين في الاتجاه المعاكس للملعب.</p> <p><b>التمرين 02:</b> نفس العمل الاول مع مدافعين (4) و (5).</p> <p><b>التمرين 03:</b> التدريب على الهجوم الخاطف بثلاثة لاعبين ضد ثلاثة مدافعين.</p>	المرحلة الأساسية
	3400ن	170 ن/د	10X2 د			
	3400ن	170 ن/د	10X2 د			
5د	550 ن/د	110 ن/د	5د		-حركات استرخاءيه للعودة الى الهدوء. -مناقشة مع المدرّب.	المرحلة الختامية

## المذكرة رقم: 10

هدف الحصة التدريبية: تطويل الهجوم الخاطف ضد دفاع المنطقة

الشدة : المتوسطة

الحجم : 70د

الحجم	Fc/mn	الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل
20د	3000 ن/د	150 ن/د	10د		-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا. -تحسين التركيز عند اللاعب. -حركات تسخينه لتفادي الاصابات. -التركيز على الاطراف السفلية و العلوية.	المرحلة التمهيديّة
2280ن	160 ن/د	9x2		<b>التمرين 01:</b> الهجوم الخاطف في حالة جمع اللاعب (2) الكرة المرتدة (الشكل 1) حيث يمررها الى (1) و يحتل (3) خط منتصف الملعب.	المرحلة الأساسية	
2970ن	165 ن/د	9x2		<b>التمرين 02:</b> نفس التمرين الاول مع استلام (5) الكرة المرتدة فيتحرك (3) الى الجانب الايمن ليتلقى التمريرة الاولى.		
2970ن	165 ن/د	9x2		<b>التمرين 03:</b> نفس العمل السابق مع جمع (3) او (2) الكرة المرتدة يتحرك (4) بسرعة الى الجانب الايمن لاستلام التمريرة الاولى.		
5د	550 ن/د	110 ن/د	5د		-حركات استرخاءيه للعودة الى الهدوء. -مناقشة مع المدرّب.	المرحلة الختامية

ضربات القلب في الحصة: 11770ن

الوسائل : كرات سلة , اقماع

## المذكرة رقم: 11

هدف الحصة التدريبية: تحسين الهجوم الخاطف من التشكيل الدفاعي (2-3).

الشدة : المتوسطة

الحجم : 80د

المراحل	الأهداف	التشكيلات	المدة	الشدة	Fc/mn	الحجم
المرحلة التمهيدية	<ul style="list-style-type: none"> <li>-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا.</li> <li>-تحسين التركيز عند اللاعب.</li> <li>-حركات تسخينه لتفادي الاصابات.</li> <li>-التركيز على الاطراف السفلية و العلوية.</li> <li>-المرير و الاستقبال بين اللاعبين.</li> <li>-التهدف على السلة بالتصويب من القفز و السلمي</li> </ul>		20د	150 ن/د	3000 ن/د	20د
المرحلة الأساسية	<p><b>التمرين 01:</b> في حالة جمه (4) للكرة المرتدة يمررها الى (1) الذي يحاور بجانب الملعب و يتوقف بمحاذاة خط الرمية الحرة ليمرر الى (3) حيث يتوقف مسلما الكرة و يرتكز مواجهها السلة.</p> <p><b>التمرين 02:</b> نفس العمل السابق مع قيام (3) و (1) بعمل حجز للمدافعين في اعلى المنطقة فيقطع (4) و (5) بالاستفادة من الحجز.</p>		10x2	170 ن/د	3400ن	50د
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>-حركات استرخاءيه للعودة الى الهدوء.</li> <li>-مناقشة مع المدرّب.</li> </ul>		10د	110 ن/د	1100 ن	10د

## المذكرة رقم: 12:

هدف الحصة التدريبية: الهجوم الخاطف بعد اداء رمية حرة ناجحة (و غير ناجحة).

الشدة : المتوسطة

الحجم : 60د

الحجم	Fc/mn	الشدة	المدة	التشكيلات	الأهداف	المراحل
د20	3000 ن/د	150 ن/د	د20		<ul style="list-style-type: none"> <li>-اعداد اللاعبين نفسيا و بدنيا.</li> <li>-تحسين التركيز عند اللاعب.</li> <li>-حركات تسخينه لتفادي الاصابات.</li> <li>-التركيز على الاطراف السفلية و العلوية.</li> <li>-المرير و الاستقبال بين اللاعبين.</li> <li>-التهديف على السلة بالتصويب من القفز و السلمي</li> </ul>	المرحلة التمهيدية
د30	2400 ن	160 ن/د	د15		<p><b>التمرين 01:</b> التدرب على التركيب التكتيكي في حالة تصويب الخصم رمية حرة ناجحة.</p> <p><b>التمرين 02:</b> التدرب على التركيب التكتيكي في حالة تصويب الخصم رمية حرة غير ناجحة.</p>	المرحلة الأساسية
د10	1100 ن/د	110 ن/د	د10		<ul style="list-style-type: none"> <li>-حركات استرخاءيه للعودة الى الهدوء.</li> <li>-مناقشة مع المدرّب.</li> </ul>	المرحلة الختامية

ضربات القلب في الحصة: 8900

الوسائل : كرات سلة , اقماع

## ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مهاري في تطوير بعض مهارات التهديد بكرة السلة لدى لاعبي كرة السلة تحت 17 سنة على فريق أمل المشرية. الفرض من الدراسة يأثر البرنامج التدريبي المهاري على تطوير مهارة التهديد السلمي و التهديد من القفز (الجانبى) عند ناشئي كرة السلة 16-17 سنة . العينة 24 لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية . الأداة المستخدمة اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة و اختبار اختبار التصويب الجانبى . أهم استنتاج وجود نسبة تحسن في مهارة التهديد السلمي و التهديد من القفز (التهديد الجانبى) بالبرنامج التدريبي المقترح مقارنة بالبرامج الاخرى. أهم توصية التأكيد على مرحلة الاعداد المهاري عند تنفيذ البرامج التدريبية ولجميع المهارات وخاصة مهارة التهديد بأنواعه المختلفة و التأكيد على استخدام التمارين النوعية والتكرارات وفترات الراحة المناسبة مع استخدام الوسائل والادوات المساعدة، انسجاماً مع فترة التدريب لتطوير مستوى اللاعبين.

## Résumé :

Le titre de l'étude : l'amélioration du programme d'entraînement proposé dans le développement technique de tir des Joueurs de Basket Ball U17 de l'équipe « amel mecheria » .

Hypothèse de l'étude consiste à développer la technique de la double semelle et le tir en suspension (latérale) chez les cadets de Basket Ball 16. 17 ans. Le test de double semelle après les clapotement et en second test de tir latérale .

le meilleure résultat obtenu consiste dans l'amélioration de ce technique de double semelle et le tire en suspension (latérale) en application du programme d'entraînement proposée en comparaison avec d'autre programme.

Recommandations : Cette préparation technique revêt une importance capitale pour l'exécution du programme d'entraînement pour le développement de tous les compétences et particulièrement le tir au but dans toutes ses variétés en insistant sur l'exécution des exercices de répétitions, le temps de récupération et l'usage de moyens et d'outil adéquat en cohésion avec les phases d'entraînement pour le développement du niveau de performance des joueurs.