



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الملخص باللغة العربية:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الوحدات التدريبية التعليمية المقترحة في تحسين المهارات الحركية للاعبين كرة السلة أقل من 18 سنة، بحيث تم استعمال المنهج التجريبي، تطبيق مجموعة من الاختبارات على عينة البحث التي قدر عددها 10 تجريبية و10 ضابطة من فريق ثانوية بن سنوسي عبدالقادر واريزان لكرة السلة وأظهرت النتائج تحقق جميع الفرضيات حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في تحسين (التمرير- المحاوره) لاعبي كرة السلة أقل من 18 سنة، ومنه فإنّ لموحدات التدريبية تأثيراً إيجابياً في تحسين المهارات الحركية للاعبين كرة السلة.

**الكلمات المفتاحية:** الوحدات التدريبية، المهارات الحركية، الممارسة البدنية، كرة السلة.

## الملخص باللغة الإنجليزية:

### **Abstract**

The study aimed to know the effect of the training units in improving the motor skills of basketball players under 18 years of age, so the experimental approach was used, and a set of tests were applied to the research sample, which numbered 10 experimental and 10 control players from the secondary Bensnoui Abdelkader Ouarizane school Club, Basketball, and the results showed. All hypotheses were fulfilled. There are statistically significant differences between the pre- and post-tests in improving (passing - dribbling) the ball for basketball players under 18 years old. Accordingly, the training units have a positive effect in improving the motor skills of basketball players.

**Keywords:** training units, motor skills, physical practice, basketball.

# شكر وتقدير.

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ويشكره تقضى الحاجات؛ والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين محمد صلى الله عليه وعلى آله وسلّم تسليما كثيرا طيبا مباركا فيه.

بادئا ببدء أتقدم بالشكر الجزيل الخالص لله تعالى على منّهِ وتفضله بنعمة التوفيق لإتمام هذا العمل المتواضع؛ ثم بعد يسرّي أن أشكر الأستاذ الدكتور عامر حسين عامر على تقبله تأطيري لهذه المذكرة مع إمدادي بالنصائح القيّمة لإكمال هذا العمل على أحسن وجه؛ سائلين المولى عزّ وجلّ أن يوفقه لما يحبّه ويرضاه.

كذلك أشكر كل من ساهم من بعيد أو قريب في إتمام هذا العمل على الوجه الذي يليق.

أشكر كلّ أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم.

الطالب: بركة الطّيب.

# قائمة المحتويات

الصفحة.	الموضوع.
	الملخص.
	شكر وتقدير.
	قائمة المحتويات.
	قائمة الجداول.
	قائمة الأشكال.
أ	مقدمة.
الجانب المنهجي.	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.	
11	1.1. مشكلة الدراسة.
11	2.1. أهمية الدراسة.
12	3.1. أهداف الدراسة.
12	4.1. فرضيات الدراسة.
12	5.1. مصطلحات الدراسة.
15	6.1. الدراسات السابقة.
الجانب النظري.	
الفصل الثاني: التدريب والوحدات التدريبية.	
19	تمهيد.
19	1.2. التدريب الرياضي.
35	2.2. الوحدات التدريبية.
الفصل الثالث: كرة السلة.	
39	تمهيد.
39	1.3. تعريف كرة السلة.
39	2.3. تاريخ كرة السلة.
40	3.3. كرة السلة.
41	4.3. ملعب كرة السلة.
42	5.3. المهارات الأساسية لكرة السلة.

45	6.3. مختلف مراحل السلة.
45	7.3. متطلبات كرة السلة.
45	8.3. اتجاهات كرة السلة.
46	9.3. صفات كرة السلة.
47	10.3. مبادئ كرة السلة الحديثة.
47	11.3. أهداف كرة السلة الحديثة.
48	12.3. متطلبات كرة السلة الحديثة.
الجانب التطبيقي.	
الفصل الرابع: الدراسة المنهجية.	
52	تمهيد.
53	1.4. الدراسة الاستطلاعية.
53	2.4. المنهج المتبع في الدراسة.
53	3.4. متغيرات الدراسة.
54	4.4. عينة الدراسة.
54	5.4. أدوات جمع البيانات والمعلومات.
56	6.4. الخصائص السيتكيومترية لأداء الدراسة.
57	7.4. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
57	8.4. إجراءات التطبيق الميداني للدراسة.
59	خلاصة.
الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتحليل النتائج.	
61	تمهيد.
62	1.5. عرض النتائج تبعا للفرضيات.
65	2.5. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات.
67	خلاصة.
الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات.	
69	1.6. الاستنتاج العام.
69	2.6. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية.
	قائمة المصادر والمراجع.
	الملاحق

## قائمة الجداول.

الصفحة.	رقم الجدول.	عنوان الجدول.
56	01	معامل الصدق التلازمي للاختبارات.
57	02	معامل الثبات والارتباط للاختبارات.
62	03	نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة تمرير الكرة للمجموعة الضابطة.
63	04	نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة تمرير الكرة للمجموعة التجريبية.
64	05	نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة محاورة الكرة للمجموعة الضابطة.
64	06	نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة محاورة الكرة للمجموعة التجريبية.

# قائمة الأشكال.

الصفحة.	رقم الشكل.	عنوان الشكل.
23	01	الإعداد المتكامل للتدريب.
26	02	مراحل التدريب الرياضي.
32	03	الحلقات الخمس لمتطلبات التدريب الرياضي.
40	04	صورة توضيحية لكرة السلة.
41	05	رسم توضيحي لأرضية كرة السلة.

## مقدمة:

المعروف أنّ الاهتمام بالرياضة لم يكن ظاهرة جديدة وإنّما هو موقف عرفته الجماعات القديمة وتضمنته أولى الفلسفات الرياضية التي اتخذت من الإنسان هدفاً آلياً إلى عملية تدريبية أو تربوية أو نشاط تعليمي أو تروحي أو علاجي. (مخلط، سعادت، و زروال، 2016/2017)

يعدّ التّدريب عملية تنمية المهارات واكتساب المعرفة في مجال محدد من خلال التّدريب العملي والتّعليم العملي.

يستهدف التّدريب عادة البالغين ويتم تطبيقه في مجالات مثل التّدريب المهني والتّدريب الفني وتطوير المهارات الخاصّة. يعتمد التّدريب على نظريات تعلم البالغين والتّعلم المهاري والعملي؛ أمّا التّعليم فهو عملية نقل المعرفة وتنمية المهارات من خلال توجيه الطّلاب في بيئة تعليمية هي المدارس والجامعات والمؤسسات التعليمية الأخرى. يتم تطبيق مفهوم التّعليم بشكل رئيسي في المراحل الأولى من التّعليم ويستهدف الأطفال والشّباب يعتمد على نظريات تعلم الأطفال وتطورهم العقلي والاجتماعي والعاطفي. (فراق، 2023)

تعتبر كرة السّلة الرياضة الثّانية شيوعاً في العالم وتحظى كرة السّلة بشعبية كبيرة في الولايات المتحدة الأمريكية وبعض البلدان الأوروبية؛ يتنافس فريقان مكونان من خمسة لاعبين لكل منهما؛ تركز على محاولة تسديد الكرة في سلة الفريق الآخر.

تتميّز بالسرّعة في اللّعب والقدرة على التّفاعل السّريع مع المواقف هي أساس النّجاح في هذه الرّياضة.

إنّ كرة السّلة تحتاج إلى إعداد اللاعبين إعداداً جيّداً وذلك لأنّ لعبة كرة السّلة الحديثة قد أصبحت لعبة تتصف بالإحكام والدّقة والرّشاقة، أنّ المتغيّرات الطّبيعية للعبة ونوعيات اللاعبين وتنوع الطّرق الفنيّة في أساليب الدّفاع والهجوم حتمت على المدربين زيادة إعداد اللاعبين من النّاحية المهارية والبدنية حيث تعتمد على مجموعة من المهارات الأساسيّة التي يجب على اللاعبين ضمان إتقانها وأدائها لضمان أداء فعال داخل الملعب ومن بين هذه المهارات التّميرر التّصويب المحاورّة والتّحرك بدون كرة التي تمّ اللاعب بتطور المستوى وتحقيق أداء أمثل ويعدّ التّدريب الموجه مهمّاً لتطوير هذه المهارات كما تعتبر الوحدات التّدريبية التّعليمية إحدى الإستراتيجيات الحديثة في التّدريب وإكساب اللاعبين هذه المهارات بشكل تدريجي ومنهجي. (جوادي، 2019)

لذا رأينا أهميّة توظيف إستراتيجية الوحدات التّدريبية التّعليمية لتطوير المهارات الأساسيّة في كرة السّلة على تلاميذ المستوى الثّانوي.

ولذلك جاءت هذه الدّراسة لمعرفة أثر استعمال هذه الوحدات على المهارات الأساسيّة في كرة السّلة.

# الجانِب المنهجي.

# الفصل الأول:

## الإطار العام للدراسة.

## 1.1. مشكلة الدراسة

يعتبر الإعداد المهارى من العمليات التي تهدف إلى تعلم الرياضيين أسس تعلم المهارات الحركية ووصولهم فيها للأداء الذى يتميز بالآلية ويؤدي إلى الاقتصاد في الجهد خلال المنافسة الرياضية وهذا من أجل تحقيق أفضل النتائج المرجوة في المنافسة. (محروس، 2018)

أظهرت العديد من الدراسات العلمية أنّ نقص الجانب المهاري لدى اللاعبين قد يؤثر على نتائج المنافسات بسبب عدم اكتسابهم للمهارات الحركية الرياضية في مرحلة النّعم حيث لاحظنا في العديد من المؤسسات التربوية والنوادي وحتى الجامعات في رياضة كرة السلة ضعف في جانب المهارات الأساسية (المحاورة والتمرکز والتنقل) وفقدان هذا الجانب يؤثر على مستوى رياضة كرة السلة وبالتالي غياب الأداء في المنافسات. (محروس، 2018)

في هذا السياق نبرز الحاجة الماسّة إلى وضع برنامج تدريبي مبني على الوحدات التدريبية التعليمية تعتمد على أسس منهجية وعلمية متطورة وحديثة التي تساهم في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة لدى الناشئين ومن هنا اشتقت فكرة هذه الدراسة التي تهدف إلى معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية التعليمية مقترحة على المهارات الأساسية في كرة السلة لدى عينة من لاعبي ثانوية بن سنوسي عبد القادر واريزان.

### السؤال الرئيسي

- ما مدى تأثير الوحدات التدريبية التعليمية في تطوير المهارات الأساسية (المحاورة والتمرير) للاعبين كرة السلة في ثانوية بن سنوسي عبد القادر واريزان؟

### التساؤلات الفرعية

- هل تساهم الوحدات في تطوير مهارة المحاورة لدى لاعبي الثانوية؟
- الى أي مدى تساعد الوحدات في تطوير مهارة التمرکز والتنقل في كرة السلة لدى لاعبي الثانوية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية في المهارات الأساسية لدى لاعبي ثانوية بن سنوسي عبد القادر واريزان؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التمرير مع المحاورة القبليان والتمرير مع المحاورة البعديان لكلّ من العينة التجريبية والعينة الضابطة؟

## 2.1. أهمية الدراسة

- مساعدة المدربين من تفادي الصعوبات التي تواجههم في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة (التمرير المحاورة)؛
- تطوير كرة السلة في الدول الإفريقية من خلال تحسين مستوى أداء اللاعبين؛
- تعزيز مستوى الأداء المهاري لدى الناشئين في تحسين المهارات الأساسية (المحاورة والتمرير)؛

- إعطاء برنامج تدريبي متكامل في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة (المحاورة والتّمرير).

### 3.1. أهداف الدراسة

-الكشف عن تأثير الوحدات التدريبية التعليمية المقترحة على المهارات الأساسية (المحاورة والتّمرير) في كرة السلة لدى لاعبي الثانوية؛

-إيجاد أو التّعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة عند مجموعة البحث في مستوى المهارات الأساسية (المحاورة والتّمرير) لدى لاعبي الثانوية.

### 4.1. فرضيات الدراسة

#### 1.4.1. الفرضية الرئيسيّة

- تساهم الوحدات التدريبية التعليمية بتأثير إيجابي المهارات الأساسية في كرة السلة لدى لاعبي ثانوية بن سنوسي عبد القادر واريزان.

#### 2.4.1. الفرضيات الفرعية

- تساعد الوحدات التدريبية في تطوير مهارة المحاورّة لدى لاعبي الثانوية؛

- تعمل الوحدات التدريبية على تطوير مستوى مهارة التّمرير لدى لاعبي الثانوية؛

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في المهارات الأساسية لدى لاعبي ثانوية بن سنوسي عبد القادر واريزان.

### 5.1. مصطلحات الدراسة

#### 1.5.1. التّدريب الرياضي

أ- لغة:

التّدريب مشتق من فعل درب ويقال درّب فلانا بالشيء أي عودته ومرّنه» ويقال درّب البعير أي أدبه وعلمه السّير في الدّروب. (محمّد حسن علاوي، علم التّدريب الرياضي، 1990)

ب- اصطلاحاً:

يعرّف على أنّه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية» وتعلّم التّكنيك وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة. (محمّد حسن علاوي، علم التّدريب الرياضي، 2002)

ت- إجراءات:

هو عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية تهدف أساساً لإعداد الرياضي من جميع الجوانب البدنية والتقنية التكتيكية والنفسية وغيرها من العمليات لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في النشاط الرياضي الممارس.

### 2.5.1. وحدات تدريبية

#### أ- اصطلاحاً

هي مجموعة الأنشطة الحركية التي تحقق من خلالها بعض الأهداف التعليمية والتطبيقية من خلال عدد من التمرينات بدنية، مهارية خطية تنظم بشكل متوافق.

عرفها (محمد حسن علاوي) بأنها أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي.

كما تعرف أنها مجموعة التمرينات المختلفة تتشكل بأعمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في وقت معين.

#### ب- إجراءات

الحصة التدريبية أو الوحدة التدريبية هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق من خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية البدنية أو كلها معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق.

### 3.5.1. وحدات تعليمية

#### أ- اصطلاحياً

هي التمهيد التعليمي الذي يتضمن مجموعة وحدات تعليمية / تعلمية (حصص) قصد تحقيق هدف تعليمي لأجل تحقيق هذا الهدف التعليمي وجب معرفة مستوى التلاميذ أولاً وهو ما يعرف بالتقويم التشخيصي وأثناء تطبيق الوحدة التعليمية يقوم المعلم بتقويم تحصيلي لمعرفة ما تم تحقيقه من أهداف جزئية للوحدة التعليمية.

#### ب- إجراءات

مجموعة من الإجراءات الصافية التي يتخذها المعلم لتنفيذ مادة دراسية معينة تتسم بالتكامل والوحدة والموضوعية وتضع المتعلمين في مواقف تعليمية متكاملة تثير اهتمامهم وتطلب منهم أنشطة متنوعة تؤدي إلى مرورهم بخبرات معينة وإلى تعلمهم تعلمًا خاصًا وبالتالي بلوغ مجموعة من الأهداف التعليمية المرسومة.

كما أنها: ذلك النشاط التعليمي الذي يدور حول مركز رئيسي يشتق من المادة الدراسية ذاتها ولكنه يعالج ناحية ذات أهمية في حياة المتعلمين ولا يلتزم بالحدود الفاصلة بين فروع المادة ويتضمن هذا النشاط التخطيط والتنفيذ بحيث يكون المتعلم إيجابياً ومشاركاً فعلاً في العملية التعليمية كما يتضمن تقويم النتائج.

### 4.5.1. المهارات الأساسية

أ- اصطلاحاً:

هي مقدرة الفرد على التّوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل من الطّاقة في أقل زمن ممكن.

ب- إجرائياً:

هي مجموعة من المهارات منها (المحاورة والتّمرير) يقوم بها اللاعب لرفع مستوى الإنجاز وتحسين أدائها من خلال التّدريبات.

### 5.5.1. المحاورة

أ- اصطلاحياً:

هي التّحرك في الملعب عن طريق ارتداد الكرة بيد واحدة ضد الأرض من قبل اللاعب.

ب- إجرائياً:

إحدى المهارات الأساسية التي يجب على كل لاعب أن يتقنها وقد اعتبرت من قبل المدربين بأنّها ليس أهم المهارات الفنية الهجومية في كرة السلة فحسب بل إنها المهارة الأولى التي على اللاعبين أن يتقنوها وذلك لكون اللاعب الذي لا يستطيع أن يطبّط بسهولة وبموازنة فإنه بالتأكيد لن يكون لاعبا مهاجما وبناء على ذلك يمكن القول بان الطبطبة دون دريبل أساس للعب الهجوم الفعال.

### 6.5.1. كرة السلة

أ- لغة:

الجمع سلات وسلال كرة السلة: لعبة جماعية يشترك فيها فريقين يتألف كل منهما من خمس لاعبين يحاول كل فريق إدخال الكرة في سلة خصمه وتلعب في ملعب مستطيل الشكل (الفيروز أبادي 4 ص 208).

ب- اصطلاحاً:

هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق وأرضيته صلبة يمكن تجهيزها بالخشب أو الثارتان وحيث تسمح كل هذه المواد بتتطيط الكرة وارتدادها على الأرض بمجرد سقوطها تلعب بخمسة لاعبين أساسيين لكل فريق ولها قواعد وقوانين ثابتة. (أحمد أمين فوزي 2004 ص 65).

ت- اجرائيا:

هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من خمسة لاعبين تلعب باليدين فقط؛ الفريق الذي يسجل أكبر عدد من النقاط داخل السلة هو الفريق الفائز.

## 6.1. الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة محاور يجب على الباحث أن يتناولها ويحللها ويلاحظها بدقة ليثري بها بحثه ويتعمق فيه قدر المستطاع والغرض من الدراسات السابقة هو الإثبات أو النفي وكذا للحاجة الماسة للدلائل العلمية التي ينبغي على الانطلاق على الأقل منها حيث يعرض الباحث في هذا الجانب أهم الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستفادة منها من حيث الإجراءات وما أسفرت عنه من نتائج وقد روعي في ترتيبها وعرضها من الأحدث إلى الأقدم كالآتي:

أ- الدراسة الأولى: دراسة محمدي عيسى تحت عنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض المهارات الحركية للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة.

أهداف الدراسة:

التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القبلي والبعدي للعبة الضابطة والتجريبية في تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة.

المنهج المستخدم وعينة الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وعينة بحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية مكونة من 16 اللاعب من النادي الرياضي جبل المستقبل سيدي عيسى لكرة السلة المشارك في البطولة الولائية لولاية البويرة.

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعبة الضابطة والتجريبية في تحسين بعض المهارات في كرة السلة.

ب- الدراسة الثانية: دراسة إسماعيل فريطس ورايح شرايط تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (المراوغة والتصويب).

أهداف الدراسة:

الكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على بعض المهارات الأساسية (المراوغة والتصويب من الثبات) على عينة البحث.

المنهج المستخدم وعينة الدراسة:

اعتمد الطالبان على المنهج التجريبي وعينة بحث مكونة من 24 لاعب من مجتمع البحث والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية والمتمثلة في الفريق الهاوي لاتحاد العنصر لأمن الدائرة.

## نتائج الدراسة:

أظهرت الدراسة ان نتائج الاختبارات على عينة الدراسة كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية وهو يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح كان ذو فاعلية في تحسين المتغيرات المهارية (المراوغة والتصويب من الثبات) لدى أشبال كرة القدم.

## التعليق على الدراسة:

من خلال الدراسات السابقة المعروضة والمتمحور موضوعها حول أثر البرنامج التدريبي والوحدات التدريبية التعليمية على تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة وغيرها من الرياضات الجماعية نلاحظ ان هذه دراسات اشتركت مع موضوع بحثنا او دراستنا في اقتراح برنامج تدريبي او تعليمي يؤثر على المهارات الأساسية في الرياضات الجماعية حيث نلاحظ ان الباحثون تطرقوا الى المنهج التجريبي في دراساتهم ويعتبر المنهج الأكثر مصداقية.

اختلفت دراستي مع محمدي عيسى في الفئة المدروسة كما اشتركت في مهارة المحاورة والتمرير وتوظيف الوحدات التدريبية لتطويرها.

اشتركت دراستنا مع دراسة فريطس إسماعيل ورايح شرابط في تطوير المهارات الأساسية واختلفت في نوع الرياضة الجماعية المختارة.

من خلال الدراسات التي عرضناها ساعدتنا في التعرف على المراجع العلمية المناسبة والمنهج التجريبي الذي نعتمد عليه في دراستنا.

# الجانب النظري.

# الفصل الثاني:

التدريب والوحدات التدريبية.

## تمهيد

التدريب بشكل عام يعني مجموعة التغييرات التي يتطلب إجرائها إلى معلومات وخبرات العاملين وإيصالهم إلى درجة معينة تجعلهم قادرين على أداء أعمالهم على الوجه الأكمل من جهة زيادة المعلومات في مجال الاختصاص والاختصاصات الأخرى فضلاً عن طرائق العمل المستخدمة من قبلهم ودرجة الأداء اعتماداً على ارتفاع مستوى المهارة والسلوك.

والتدريب الرياضي سيكون باتجاه تنفيذ الواجبات الرياضية أي المرتبطة بالأداء الحركي وفقاً لفعالية التخصص بشكل دقيق؛ ولذا عند الحديث عن التدريب الرياضي كمنظومة شاملة يجب أن نفهم أننا نتحدث عن عملية ذات قواعد تربوية وأسس تنظيمية ذات أبعاد وظيفية ونفسية وبناء للشخصية الرياضية المؤثرة في البيئة المحيطة وبالتالي فهو يمثل عملية بنائية تستند على قواعد وأركان متينة لتتمكن من أحداث التغيير المطلوب من ادائها في تكوين وبناء وصقل لبنة أساسية تهيئ الارضية المناسبة لتحقيق الإنجاز.

لا يمكن الوصول إلى الدرجة المثلى لمستوى الرياضيين لتحقيق الإنجاز دون المرور بعمليات وواجبات وتطبيقات لمستويات مختلفة؛ ولهذا يمثل التدريب عملية مستمرة ذات أهداف متعددة تتحقق ضمن مدة زمنية محددة مسبقاً وفق طبيعة الأهداف بما يتناسب مع المرحلة السنوية للرياضيين وقدراتهم الوظيفية والعقلية. (فاضل دحام منصور المياحي، 2022)

## 1.2. التدريب الرياضي:

## 1.1.2. مفهوم التدريب الرياضي:

هو مجموعة تمرينات ينفذها الفرد على وفق خطط موضوعة بشكل علمي وتحدث تغيرات فسيولوجية في أجهزة الفرد الداخلية تؤدي إلى تطوّر القدرات البدنية والمهارية والتي تعطي للفرد قدرة في تحقيق الهدف المطلوب.

هو عملية تربوية تعليمية تنفذ بشكل مجموعة تمرينات وحركات تبني على أساس علمي ووفقاً لقابليات الفرد المتدرب وتحقق أهدافاً بدنية ومهارية وخطوية ونفسية من أجل الوصول إلى الانجاز العالي في نوع الرياضة المطلوبة.

هو إعداد الفرد بندياً ومهارياً وخطوياً ونفسياً وعلى وفق أسس ومبادئ علمية ولمدة زمنية من أجل رفع كفاءته وقدراته في الوصول إلى المستويات العليا أو تحقيق الأرقام القياسية. (فاطمة عبد المالح، نوال مهدي العبيدي، و أسماء حميد

كمبش، 2022)

من خلال ذلك نستطيع أن نعرفه: هو تخطيط وإعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تدريبات وحركات مختلفة وفقاً لقابليات الفرد من أجل رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. (فاطمة عبد المالح، نوال مهدي العبيدي، و أسماء حميد كمش، 2022)

### 2.1.2. الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

- الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية؛
  - محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية)؛
  - إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يختص فيه ويمارسه بمحض إرادته.
- كما يمكن تحقيق أهداف عملية التدريب بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين هما الجانب التربوي والجانب التعليمي ويعرفان بواجبات التدريب الرياضي. (البساطي، 1998)

#### 1.2.1.2. واجبات التدريب الرياضي:

لضمان وصول الفرد إلى أعلى مستوى رياضي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيق الواجبين الاتيين اللذين يرتبطان ارتباطاً وثيقاً ويكونان وحدة واحدة وهما: (محمّد حسن علاوي، 1992)

##### أ- الواجبات التعليمية والبنائية:

تتضمن جميع العمليات التي تستهدف التأثير في الصفات البدنية والمهارات الرياضية ومعلومات عن الفرد الرياضي ومعارفه وتشمل:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية (القوة والسرعة والتحمل ... الخ) والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد؛
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في الفرد؛
- تعلم وإتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط التخصصي للوصول إلى أعلى مستوى؛
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية للمنافسات الرياضية وفي النشاط الرياضي التخصصي؛
- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية الخطئية وطرائق التدريب المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي وعن القوانين واللوائح الخاصة بالأنشطة الرياضية الممارسة. (محمود مختار حنيفي، 1998)

### ب- الواجبات التربوية:

تتضمن كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وتشمل:

- تربية الناشئة على حب الوطن؛
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي السليم؛
- تشكيل واستغلال مختلف الدوافع وحاجات الفرد وميوله نحو نشاط معين والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن؛
- تربية وتطوير الخصائص والسمات الإدارية وسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة والتصميم.

يمكن ترجمة الأهداف والواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى الواجبات الآتية:

- الإعداد البدني العام والخاص؛
- الإعداد المهاري والخططي؛
- الإعداد المعرفي؛
- الإعداد التربوي والنفسي.

### 2.2.1.2. مكونات (حالات) التدريب الرياضي:

تتوقف حالة الرياضي التدريبية على درجة تطور مكوناتها فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات (الإعداد) كلما ارتفع المستوى الرياضي وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تنمية هذه المكونات وتطويرها طبقاً لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية ولكي تحقق عملية التدريب أهدافها يجب الاهتمام بمكونات أو حالات التدريب الرياضي وهي: (إسماعيل طه، أبو المجد عمرو، و إبراهيم شعلان، 1989)

#### أ- الإعداد البدني:

هو ذلك الإعداد من التدريبات المقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من الصفات البدنية العامة والخاصة وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني في مختلف مراحل الموسم الرياضي ويعد الإعداد البدني من الوسائل والأسس المهمة في تنفيذ الواجبات وكلما كان الإعداد عالياً كانت القدرة على أداء الواجبات مهارية والخططية على أفضل ما يكون في فترة المنافسات فضلاً عن أن الإعداد البدني والعوامل النفسية يكمل إحداهما الآخر.

لذا فان الإعداد البدني يهدف إلى اكتساب الصفات البدنية العامة والخاصة والمتغيرات الوظيفية بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذوات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلة الإعداد.

### ب-الإعداد المهاري:

يعد جانباً من الجوانب المهمة في إعداد اللاعب ويهدف أساساً إلى إتقان المهارات الأساسية للعبة فمن دون إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية بصورة جيدة يكون من الصعب عليهم تنفيذ الخطط بصورة فعالة مما لا يمكن الفريق من الأداء الجيد للمباراة.

فالإعداد المهاري الجيد للاعب يساعده على التصرف الصحيح والمفيد في الأوضاع والمواقف المختلفة كما يجد اللاعب حلاً غير معقدة وفي الوقت نفسه مفيدة ومؤثرة في المنافسات لذا فالإعداد المهاري يهدف إلى وصول اللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية من التكامل والإتقان التام في أي ظرف من ظروف المباراة.

### ت-الإعداد الخططي:

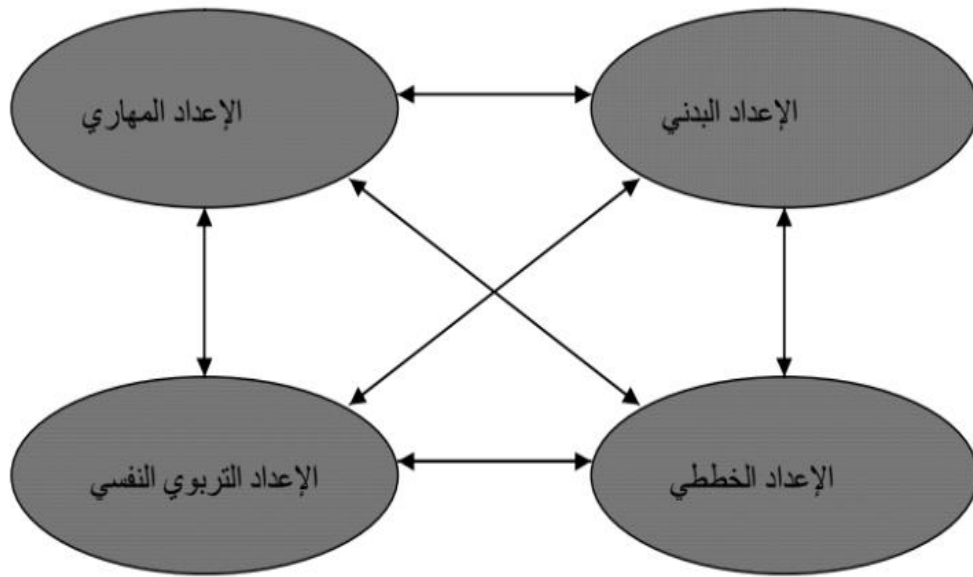
يعد حلقة في سلسلة إعداد الفريق أو الفرد كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويحسن صفاتهم البدنية فضلاً عن أثره التربوي والنفسي في الفريق فالإعداد الخططي هو الجزء الأخير والمكمل لإعداد اللاعبين وارتقاؤهم إلى أعلى مستوى من الأداء لتنفيذ الواجب الخططي الدفاعي والهجومي في المباراة بأعلى مستوى مستفيداً من الصفات البدنية والمهارية والنفسية التي يعمل اللاعب على المحافظة عليها ورفعها خلال التدريب الخططي.

لذا فان الهدف من الإعداد الخططي هو محاولة استخدام الصفات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين الفريق تبعاً لظروف المباراة للحد من مميزات المنافس والاستفادة من جوانب ضعفه لتحقيق الفوز للفريق ويسري ذلك على الإعداد الخططي في الفعاليات الفردية أيضاً.

### ث-الإعداد التربوي والنفسي:

هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية في أثناء المباراة.

وتؤدي الصفات الإرادية والنفسية للاعبين دوراً بارزاً ومهماً في حسن أدائهم للمباراة وتحقيق الفوز دائماً أمام الفرق غير المعدة إعداداً نفسياً جيداً.



الشكل رقم (01): الإعداد المتكامل للتدريب.

لذا فالهدف من الإعداد التربوي والنفسي هو إكساب اللاعبين القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتطويرها الى ان يتم اتقانها وتثبيتها وكذلك توجيه اللاعبين وارشادهم والاهتمام ودعمهم وتشجيعهم حتى يتمكنوا من إعطاء كل ما عندهم في المنافسات.

بذلك يهدف هذا المكون المهم الى توظيف المكونات الأخرى من خلال عمل نفسي وذهنى متزن ومناسب من أجل تحقيق هدف التدريب الخاص بفعالية رياضية أو جهد بدني ذي هدف معين.

### 3.2.1.2. أسس التدريب الرياضي:

إن أسس التدريب الرياضي هي التقدم في المهام التخصصية الشاملة للعملية التربوية من خلال وضع الأنظمة والقوانين للحركات التخصصية والنوعية والنفسية لصياغة الشخصية الرياضية: إذ يتحقق الهدف من التدريب الرياضي باستخدام أسلوب البناء ومهام الإعداد للرياضي من اجل الوصول إلى النتائج الرياضية العالية في جوانب محددة من النشاطات الرياضية: والتدريب الرياضي كعملية تربوية قدف إلى تدمية المبادئ العامة للتربية والتعليم من خلال الإرشاد والتوجيه لتطوير سرعة رد الفعل وتطبيق الأنظمة والقوانين والثبات والوضوح؛ ونجد هذه أهمية لاستيعاب التكنيك وواجبات إعداد اللاعب.

فضلا عن أن مبادئ الإعداد تمتاز بأنظمة خاصة تحدد مبادئ التوجيه التي يمكن تحقيقها في التدريب؛ وتعتمد أسس التدريب الرياضي على: (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011)

- التواصل والاستمرار بعملية التدريب؛

- الإعداد والتهيئة الشاملة للاعبين؛

- تحديد برامج العمل وتنويعها؛

- تنظيم وتخطيط برامج الإعداد؛

- توحيد الاتجاه عند الرياضيين في أثناء عملية الإعداد.

إن الوصول إلى أعلى مستوى وتحقيق النتائج في أي فعالية رياضية لا يأتي إلا عن طريق التخطيط المنظم والمبني على الأساليب والطرائق التدريبية الحديثة، واستعداد اللاعبين على تحمل عبء التدريب والاستعداد للانتظام والاستمرار فيه وذلك بالاعتماد على العمر التخصصي للتدريب.

والتدريب هو أساس لعرفة المستويات والانجازات وان العلوم الحديثة ومعرفة كل ما يتعلق بالنواحي البيولوجية. توضح الاتجاه الصحيح وزيادة الخبرة للمدربين والرياضيين؛ لهذا فإن الأساس في بناء المفاهيم العلمية والطرق ومعرفة نوعية الرياضيين وقابليتهم وتحديد وتشخيص نوعية النشاط الملائم والمناسب لكل منهم تعد ضرورية؛ لكي يكتب النجاح لعملية التدريب وتنفيذ أسسها بشكل دقيق وتحقيق الأهداف الموضوعية من أجلها.

إن الأساس الوظيفي للتدريب هو تطور وتكامل وظائف الجهاز العصبي؛ وبهذا تزداد كفاءة العمل فضلا عن زيادة المطاولة وتأخير ظهور التعب؛ وبسبب ذلك ترتفع قدرة وظائف الجهاز العصبي وتتطور وتنمو الأعضاء الداخلية. ومن المهم جداً مراعاة جانب أساسي عند البدء بالتدريب وهو وجود التوافق في العملية التدريبية مع الفئات العمرية إلى جانب الاهتمام بالناحية النفسية للاعبين كونها تساعد المتعلم من استقبال واستيعاب المهارة وتعلمها بكل رغبة وشوق وهذه العملية تقود إلى تغيير وظائف الأعضاء بالنسبة للاعبين.

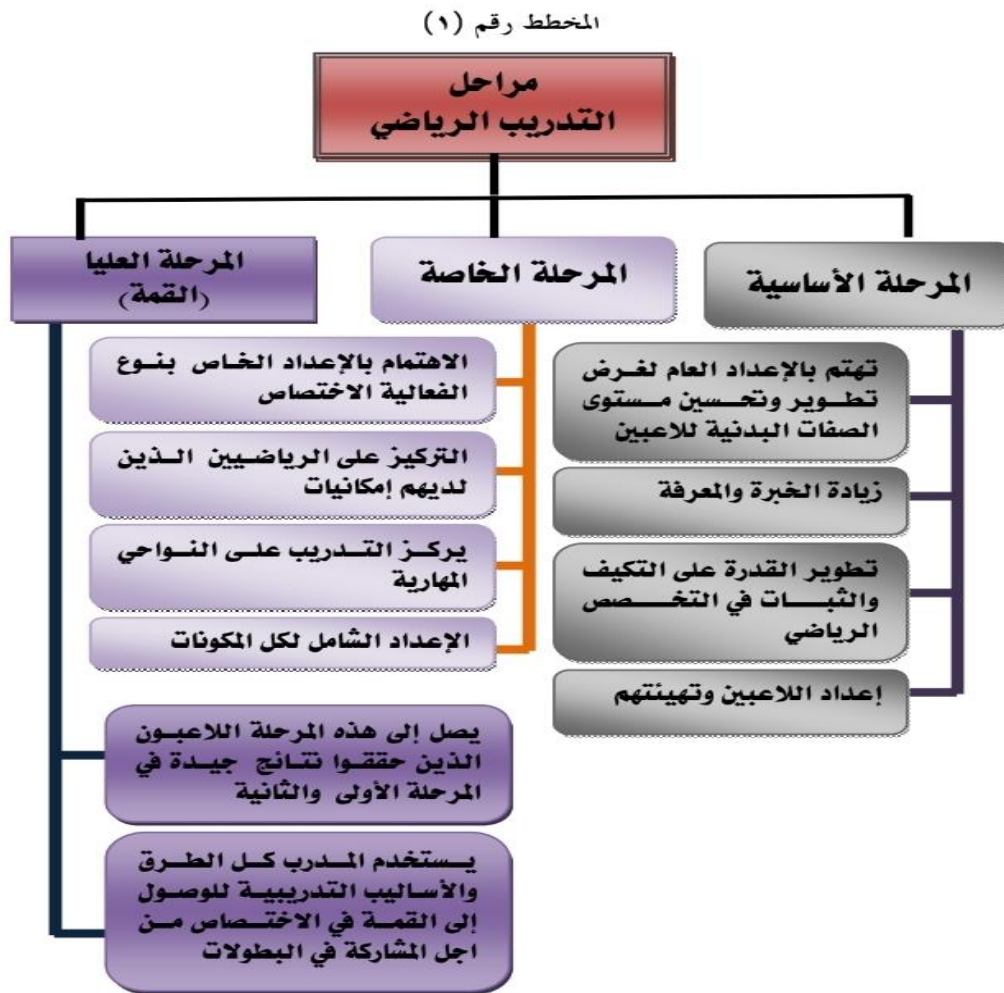
#### 4.2.1.2. مراحل التدريب الرياضي: (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011)

تمر عملية التدريب الرياضي بثلاث مراحل (المخطط1) و (الشكل2) إذ يتدرج اللاعب من خلالها حتى يصل إلى المرحلة الثالثة؛ وتختلف محتويات هذه المراحل بحسب الأعمار؛ وكل مرحلة لها أهدافها ووظائفها الخاصة، وعليه فإن مفردات كل مرحلة توضع على أساس العمر والجنس والمستوى المهاري والبدني مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

يتبع المدرب التموج والتدرج في التدريب لمكونات الحمل حتى يستطيع الارتقاء بمستوى اللاعبين والانتقال يمم إلى المرحلة التالية ويستعمل التمرينات المختلفة لإعداد أو اختبارهم وتحسين مستوى اللياقة البدنية لجميع اللاعبين وهنا يكون حجم الحمل كبير والشدة معتدلة، ويفضل زيادة عدد التكرارات لغرض إتقان الحركة أو المهارة.

وبعد انتهاء التدريب من المرحلة الأولى يكون اللاعبون مستعدين للدخول في المرحلة الثانية التي يركز فيها على التمرينات الخاصة بالفعالية الممارسة، مع التقليل من حجم وارتفاع الشدة قليلا وتعطى تمرينات وتدريبات لتطوير المهارات إلى جانب التدريبات التي تتم بمكونات التدريب الأخرى وفي نهاية هذه المرحلة يكون اللاعبون قادرين على الدخول إلى المرحلة الثالثة ويمكنهم تحقيق نتائج طيبة في البطولات.

يسعى المدرب إلى المحافظة على مستوى اللاعبين الذين وصلوا إلى القمة وتعويض النقص عند بعض اللاعبين الذين وصلوا إلا أنهم يحتاجون إلى تدريبات خاصة؛ لكي تكتمل لياقتهم أو أدائهم المهاري ومن يتخلف من اللاعبين في هذه المرحلة يهبط مستواه وأداؤه: وهكذا تكون عملية التدريب قد اكتملت وأصبح اللاعبون مهئين للدخول في المسابقة أو البطولة.





الشكل رقم (02): مراحل التدريب الرياضي.

### 5.2.1.2. مبادئ التدريب الرياضي:

كانت العملية التدريبية في السابق لا تستند على معايير وضوابط ومقاييس في تصميم البرامج ووضع المفردات التدريبية: فقد كان التدريب عشوائياً دون مراعاة لإمكانات اللاعبين وقابلياتهم؛ هذه الأمور أبطت العملية التدريبية في ركود ودون تطور ما أدى إلى بقاء اللاعبين في مستويات متباينة متذبذبة المستوى.

في المدة التي برز فيها خبراء التدريب الرياضي والمؤلفون الذين وضعوا العديد من المقترحات والآراء والبرامج: التي ترفع من مستوى اللاعبين والتطور التكنولوجي وتطور العلوم المختلفة: التي لها علاقة بعلم التدريب الرياضي، فقد أسهمت بمجموعها في تقدم وتطور علم التدريب الرياضي، وكان هذا التطور ملحوظاً بفضل خبرة المدربين واهتمام الخبراء وذوي الاختصاص الذين أضافوا بمعلوماتهم وخبراتهم وبحوثهم ودراساتهم الشيء الكثير لعلم التدريب الرياضي وأخذ المدربون ينهلون من هذا العلم الواسع ووظفوه في خدمة اللاعبين فضلاً عن اعتماد المدربين على التدرج بالأحمال التدريبية في برامجهم. وأبدعوا في وضع الخطط القصيرة والطويلة لإعداد اللاعبين للبطولات؛ على وفق اختصاصاتهم على أساس علمي في اختيار مفردات التدريب وتصميم الوحدات والبرامج التدريبية على وفق المنظور الحديث للتدريب

الرياضي» ومراعاة التحكم بمكونات حمل التدريب بحسب ما يراه المدرب مناسباً «زيادة أو نقصان» في الحجم والشدة والكثافة، وبما إن التدريب الرياضي يهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى القمة في النشاط التخصصي وهذا ما لا يمكن تحقيقه إلا من خلال التدريب المتواصل والمستمر دون انقطاع، معتمدين في التدريب على أهم قواعد ومبادئ التدريب الرياضي؛ فقد جاءت المبادئ الواحدة تلو الأخرى مع تطور المجتمع وتطور الحالة التدريبية إلى جانب تطور المعارف والمعلومات الفنية والتعليمية والتربوية، وكل هذه المبادئ لها علاقة بأعضاء وأجهزة الجسم الداخلية فعلى المدرب أن يضع في تفكيره ومفكرته التدريبية تلك المبادئ ويضمنها منهاجه التدريبي.

إن نجاح أي عمل يعتمد على الخطوة الأولى فيه؛ والمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي تعد القاعدة والخطوة الأولى في بناء التدريب يؤسس عليها العمل اللاحق « فإذا كان الأساس قويا ومتينا ومبنيا على أسس وضوابط وأصول معروفة مع الإدارة الجيدة التي تمتلك خبرة ودراية بالعمل؛ فإن البناء يكون ناجحاً ويحقق نتائج إيجابية في المستقبل إذا استمر على تلك القواعد، وعليه يجب أن يكون العمل تعاونياً وجماعياً لتنفيذ مبادئ وقواعد التدريب الرياضي بين كل من:

- المدرب؛
- الإدارة؛
- اللاعب؛
- الطبيب الاختصاص.

ونذكر فيما يأتي أهم قواعد ومبادئ التدريب الرياضي العامة:

### 1.5.2.1.2. مبدأ المعرفة

- يؤكد هذا المبدأ على توجيه اللاعب من أجل فهم الهدف الذي يعمل من أجله؛
- من خلاله يتعرف اللاعبون على أهمية التدريب وكيفية أداء التمارين؛
- يمكن أيضاً التعرف المسبق على وظائف وأهداف التدريب وطريقة الأداء التي تساعد اللاعب على سرعة فهم وتعلم المهارة الحركية والقدرات الخطئية؛
- إن معرفة وفهم أهداف التدريب تساعد في حصول التكيف البدني للاعبين؛
- إن فهم وإدراك المتغيرات المحيطة بالعملية التدريبية وظروفها يجعل اللاعب قادراً على تحديد نقاط القوة والضعف في الأداء؛
- من خلال معرفة وإطلاع اللاعبين على مفهوم ومعنى هذا المبدأ تكون لديهم فكرة ومعلومات تمكنهم من تحليل أدائهم. ووضع الحلول والمعالجات لكثير من المشاكل والمعوقات في العمل، بعد التشاور مع المدرب.

### 2.5.2.1.2. مبدأ التدرج:

يعد تنظيم الحمل التدريبي ودرجاته من أساسيات العملية التدريبية؛ ونجاحها يتوقف على مدى تنظيم عملية التدرج بالحمل إذ أنّ هذا المبدأ يرتبط بمبدأ التكرار لتطوير الصفات البدنية والنواحي المهارية يضاف إلى ذلك أنّ التدرج يجعل عملية التدريب تسير بشكل صحيح على وفق أسس علمية؛ وصولاً إلى مستوى متطور ومتقدم في الجوانب المهارية والوظيفية؛ ويمكن المدرب من التحكم بعملية التدريب وجرعاته من خلال مكونات الحمل.

### 3.5.2.1.2. مبدأ التنظيم والترتيب:

- يعتمد التدريب الرياضي على مبدأ التنظيم والترتيب للوصول إلى تحقيق أهداف التدريب؛  
- يشمل التدريب مفردات التدريب؛ عدد وحداته؛ التوقيت؛ طريقة الأداء وكلّ ما يتعلق بالتدريب؛  
- تعود اللاعب على اتباع النظام في مجريات العمل والالتزام بالتعليمات وتنفيذ الخطط المرسومة مع تطبيق الإرشادات والتوجيهات الصادرة من المدرب؛ يؤدي إلى نجاح التدريب وتحقيق مستويات عالية؛  
- التنظيم والترتيب لجوانب العمل المختلفة بالإضافة إلى إعطاء كل مفردة حقها وأولوياتها يحقق نجاحاً وتنظيماً وإنجازاً كبيراً؛  
- اعتماد التدرج من السهل إلى الصعب يفيد في تنظيم النواحي الفنية والنواحي الخطية وترتيب عناصر اللياقة البدنية.

### 4.5.2.1.2. مبدأ المنفعة:

- يجب أن يحقق هذا المبدأ المردودات والمنافع للاعبين والممارسين للأنشطة الرياضية؛ تتعدى هذه المنفعة حدود اللاعب إلى المجتمع؛  
- إنّ ما يتزوّد به اللاعب من معلومات ومعارف وخبرة ميدانية مع تعلّم تمارين وحركات من المدرب؛ يجب أن تعود عليه بالفائدة النظرية والعملية؛  
- يستخدم المدرب بعض الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية المختلفة خلال عملية التدريب لزيادة الفائدة للاعب مع تحقيق تحسين مستواه؛  
- يختار المدرب ما يناسب اللاعب ويتقارب مع قدراتهم وإمكانياتهم ويعود لهم بالفائدة والمنفعة.

### 5.5.2.1.2. مبدأ الوضوح:

المقصود بقاعدة الوضوح هو أن يتعلّم اللاعب كيفية تطوير قدرة الملاحظة والمتابعة سواء خلال مشاهدته للنموذج الحركي أو الفعالية أو خلال محاولة تطبيقه مع المقارنة بين الأداء الصحيح والأداء الخاطئ؛ من المفهوم السابق تتولد فكرة وتصور واضح عن الحركة أو اللعبة أي تحصل المعرفة العلمية لدى اللاعب من خلال الإدراك والتصور والقدرة مع الانتباه ممّا يقود إلى الإحساس والشعور من بعدها تتكون الفكرة الناضجة والصحيحة عن المهارة أو الحركة؛ يعمل

المدرّب على تطوير تلك الأفكار ميدانياً عند اللاعبين كون اللاعب الذي يمتلك المواصفات والمؤهلات الجيدة يتطور ويتحسن مستواه وتصبح له القدرة على الحفظ والتطبيق بسهولة.

### 6.5.2.1.2. مبدأ التنوع:

إنّ التّغيير المستمر في التّدريب؛ واستعمال تمارينات مختلفة ومتنوعة لا تسير على وتيرة واحدة تساعد على تقبل التّدريب واستيعابه كما تبعد اللاعب عن الملل والرتابة في الأداء كما أنّ التّنوع يؤدّي إلى الإثارة والحماس والاندفاع والرّغبة الكبيرة في الأداء وعليه يكون التّنوع في التّمارين الخاصّة بالأداء المهاري والخططي والبدني؛ كذلك تمارين الاسترخاء ومكونات حمل التّدريب ودرجاته؛ فضلا عن ذلك تستخدم تمارين التّشويق مثل المسابقات والألعاب الصّغيرة التي تشجّع اللاعب وتدفعه للممارسة.

### 7.5.2.1.2. مبدأ المقايسة:

المقايسة ظاهرة ديناميكية تعتمد على عوامل عدّة مثل درجة المستوى الوظيفي، الاستعداد مع الإمكانيات والقدرات الخاصّة باللاعب ويتم تطبيق قاعدة المقايسة من أجل ضبط توزيع مدّة الشدّة والحجم بالنسبة للتمرينات والحركات الخاصّة بالألعاب المختلفة، لذا فإنّ الحمل التّدريبي يجب أن يكون مقبولا لكل اللاعبين مع مراعاة الإمكانيات والقابليات والاستعداد لكل لاعب والتأكيد على أن يكون الحمل التّدريبي مناسباً بحيث لا يكون قليلا وسهلا فهو بهذه الحالة يصبح عديم الفائدة، أو ذا فائدة قليلة أو تكون كمية التّدريب كبيرة وصعبة لا يستطيع اللاعب تحمّلها حيث هنا تكون الفائدة عكسية؛ قد تحصل إصابات أو هبوط في المستوى مع عدم رغبة اللاعب في الممارسة والأداء؛ بسبب صعوبة التّدريب وفي هذا المقام تبرز الفائدة من مبدأ المقايسة عند وضع وصياغة مفردات الحلقة التّدريبية ما يعطي الفرصة لكلّ لاعب في المجموعة من أداء وتطبيق جميع المفردات بجهد معين ومناسب يضمن من خلاله أداء مستحسنا ومستوى متطورا.

### 8.5.2.1.2. مبدأ التكرار:

هذا المبدأ مهمّ لتطوير أجزاء الجسم عن طريق عدد التّكرارات المتزايدة والمندرجة؛ التي تؤدّي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة فضلا عن تحسّن في قوّة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله... الخ؛ هنا يمكن تحديد التّكرارات للتمارين والحركات فضلا عن تحديد كميّة وشدّة مفردات البرنامج التّدريبي حيث يستطيع المدرّب تحديد متى يمكنه زيادة عدد التّكرارات ومتى تقلّ بحسب نوع التّمرين وهدفه والحاجة له.

ليس المقصود بمبدأ التّكرار هو تكرار التّمرين الواحد بل يقصد به أيضا عدد أيام التّدريب في الأسبوع بالإضافة إلى التّكرارات في اليوم؛ كذلك تكرارات فترات الرّاحة.

### 9.5.2.1.2. مبدأ المشاهدة:

يتضمّن هذا المبدأ:

- عرض صور وأفلام توضّح نوع الفعالية التي يراد تعلّمها؛
- توضيح حركة الجسم خلال الأداء؛
- يكون أداء اللاعب أمام مرآة؛ لكي يستطيع مشاهدة حركته وأدائه بنفسه ممّا يسمح له باكتشاف أخطائه بنفسه؛
- يرافق العرض للحركات صور؛ أفلام مع الشّرح التّوضيحي لها؛ لكي تكتمل عملية الفهم الواسع للحركة؛
- بعدها يقوم اللاعب بالأداء بمتابعة المدرب ومراقبته.

### 10.5.2.1.2. مبدأ التكيف:

بما أنّ النّشاط الرّياضي يقوم على اللاعب أي يعتمد على جسم اللاعب؛ فإنّ ذلك يدعو المدرب إلى إعطاء كلّ الاهتمام إلى محتويات الجسم ومكوناته الأساسية ويعمل على تطويرها؛ لكي يصل باللاعب إلى مستوى متطور حيث يمكنه من جرّاء ذلك الحصول على الانجازات العالية؛ لذا فهو يعمل على تطوير كل الأجهزة الداخليّة ويسعى إلى أن تصل إلى مستوى تكيف عال بما يتلاءم مع الحمل التّدريبي؛ يحصل التّكيف إذا تحققت العلاقة الإيجابية بين الحمل والرّاحة؛ إذ أنّ التّكيف يعني تحسّن وتطور في وظائف أجهزة الجسم كالقلب وجهاز الدوران والجهاز العضلي والهضمي والعصبي والتّنفسي كما أنّه أيضاً كل ما يطرأ على أعضاء وأجهزة الجسم من تغييرات بسبب الحمل خلال عملية التّدريب.

### 11.5.2.1.2. مبدأ الاقتراب:

إنّ تميز اللاعبين ببعض القدرات والإمكانات يمكنهم من تقبل التّمرينات وتطبيقها ومن ثمّ أدائها بالشّكل المناسب، المقصود بذلك أنّ المرحلة الأولى تقبل اللاعب للتّمرين أمّا المرحلة الثّانية فهي البدء بتطبيقها مع إدخال التّطورات عليها ومراعاة بعض العوامل الأساسية؛ مثل العمر والجنس ومستوى اللاعب ومدى تقبله التّمرين ويتم التّأكيد في هذا المبدأ على عدم زج اللاعبين في تمرينات صعبة وشاقة مما تدعو إلى قرب اللاعب إذا كانت سهلة ويرى اللاعب أنّها لا تطوره ولا تحسّن مستواه إلّا قليلاً ولا يرى أنّها ذات أهميّة؛ كلّ هذا يسجله اللاعب ويعطي له مبررات للابتعاد عن التّدريب.

عليه يجب على المدرب أن يحتضن لاعبيه ويرعاهم بأساليبه الخاصّة ويستعمل تمرينات وجرعات تدريبيّة ذات قيمة كبيرة تجذبهم وتحفزهم وتشجعهم على مواصلة التّدريب وبذل كل ما بوسعهم من أجل الحصول على نتائج جيّدة في البطولات.

**12.5.2.1.2. مبدأ الاستمرارية بالتدريب:**

إن نجاح التدريب يعتمد على مدى استمرارية ومواصلة اللاعب للتدريب بأحمال تدريبية مختلفة قد تمتد إلى سنوات عدة إذ أن نواة العملية التدريبية هي الحلقة أو الوحدة التدريبية كما يجب الأخذ بعين الاعتبار بدء الوحدة التدريبية التالية قبل زوال أو اختفاء تأثيرات التدريب السابق؛ لكي تتحقق استمرارية التدريب وبالتالي تحصل عملية التكيف ويعول كثيراً على هذا المبدأ كونه أحد الأركان الأساسية والجوهرية لضمان تحقيق المستويات العليا كما أن الانقطاع عنه يؤدي إلى انخفاض المستوى خلال مدة انقطاع قصيرة؛ لا يكتب للتدريب النجاح إذ فقد مبدأ الاستمرار والمواصلة.

إن تعلم مهارة معينة أو حالة خطئية في أي فعالية وعدم الاستمرار في تطبيقها يقود إلى نسيانها بمرور الزمن وعملية التدريب تستدعي الاهتمام بكل الجوانب الصغيرة والكبيرة على وفق تسلسل منطقي وموضوعي بالتدرج من السهل إلى الأصعب مع ملازمة العودة إلى تلك الموضوعات والتدريبات التي تتضمن مفردات بسيطة؛ لأن المفردات التدريبية الصعبة تنشأ على أساس المفردات السهلة التي تم تعلمها أولاً إذ أن التجارب الميدانية أدت إلى القناعة بأن تعلم أي خطة لعب وتنفيذها في ظروف المنافسات لم يكن ممكناً ما لم يتم تثبيتها من خلال الاستمرار في التدريب عليها.

**13.5.2.1.2. مبدأ خصوصية التدريب:**

لكي تتحقق أهداف التدريب ويصل اللاعب إلى أعلى مستوى لا بد من التخصص في نوع معين من الأنشطة والفعاليات الرياضية وإن تعمق وتركيز التدريب على هذه الفعالية ودور المدرب في توجيه اللاعب ووضعه على الطريق الصحيح في التدريب يساعده على تخطي الصعوبات والتقدم في المستوى هذا ما يؤكد ذو الخبرة والاختصاص في مجال التدريب الرياضي على مبدأ تعميق التخصص من أجل تحقيق الأهداف والغايات التدريبية؛ لأنه لا يمكن للاعب الوصول إلى أحسن المستويات وتحقيق الانجازات في عدد من الفعاليات الرياضية وعليه يجب أن يركز كل اهتمامه وجهوده على تخصصه واستغلال طاقاته وإمكاناته وقدراته في فعالية واحدة.

إن خصوصية التدريب إحدى المبادئ الأساسية التي تعتمد عليها عملية التدريب؛ من أجل الوصول إلى مستوى متقدم ومتطور وتحقيق الانجازات يفترض بالمدرّب الاهتمام بما يمتلكه اللاعب من مواصفات وقدرات يوجهها بشكل صحيح باستعمال الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية الملائمة لذلك.

**6.2.1.2. متطلبات التدريب:**

يعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة التي تؤدي على وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية إلى أن يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على إنجازها بالطريقة المناسبة في أثناء المسابقات والمنافسات الرياضية؛ على ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى بـ «رياضة المستويات العالمية» أو رياضة البطولات.

تعد العملية التدريبية عملية صعبة وشاقّة وتحتاج إلى تضافر عدد من جهود ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب والتخطيط والإدارة» فضلا عن توافر المستلزمات والمقومات الأساسية لنجاحها ويصفها المؤلف على شكل خمس حلقات متداخلة ومتراصة «مشابهة للحلقات الأولمبية» لا يمكن فصل أو قطع أي منهما عن الأخرى» وإذا ما توافرت مكونات ومقومات تلك الحلقات ودعمت أصبح بالإمكان الحكم على عملية التدريب بالنجاح على وفق نسب محددة تبعاً لطبيعة وطريقة العمل؛ وان فقدان أي حلقة منها يعني قصورا في عملية التدريب، أي أن التدريب يسير في اتجاه سلبي ويعني ذلك نهاية وفشل العملية التدريبية.

وعلى أساس ذلك تقسم المتطلبات التدريبية على قسمين، هما:

أولاً: متطلبات التدريب الرياضي العامة.

ثانياً: متطلبات التدريب الرياضي الخاصة بالمستويات العليا.

#### 1.6.2.1.2. متطلبات التدريب الرياضي العامة

لكي تكون الصورة واضحة ومفهومة نحاول التطرق أولاً على المتطلبات العامة للتدريب الرياضي «الحلقات الخمس» شكل(3) والتي تعني كما بالنسبة للاعبين الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية؛ من أجل تطوير وتحسين قدراتهم البدنية» والمحاولة الجادة لرفع كفاءة الأجهزة الوظيفية، ومن خلال هذه الممارسة يكتسب اللاعب الخبرات البسيطة عن طريق تعلم وإتقان مهارات جديدة؛ وينطوي تحت هذه الممارسة الأشخاص الذين يرغبون في شغل أوقات الفراغ بممارسة الرياضة وبناء الصحة والجسم القوي.

إذ يستطيع تحمل أعباء الحياة اليومية من أجل خلق حالة متوازنة يسعون إلى تحقيق هذه الأهداف بوساطة وحياة هنيئة وسعيدة؛ وعليه فإن المدربين وضع الخطط والبرامج على وفق السياقات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي باتباع الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية المناسبة وكل ذلك يتوقف على مدى توافر الإمكانيات المادية وتتحدد أهم المتطلبات العامة للتدريب الرياضي بما يأتي:



الشكل رقم (03): الحلقات الخمس لمتطلبات التدريب الرياضي.

### أ- اللاعب:

ما يمتلكه من خبرة ودراسة واسعة بمتطلبات اللعبة ومواكبته التطورات الحديثة في خطط وأساليب اللعب وما يتميز به من مواصفات تجعله قادراً على قراءة مجريات مباراة وتمكنه من قيادة الفريق وتحقيق الفوز.

### ب- المدرب:

يقع اختيار اللاعبين على عاتق المدرب ويجب أن يتميزوا بمؤهلات عالية وإمكانيات وقدرات يستطيع المدرب صقلها وتطويرها فضلاً عن حرصهم وتفانيهم في خدمة الفريق وبدونهم لا يمكن وجود فريق. لذا فإنَّ المدرب الكفوء صاحب الخبرة يمكنه قيادة الفريق والوصول به إلى مستويات متقدمة والمشاركة في المسابقات والبطولات وتحقيق نتائج وانجازات جيدة.

### ت- الأجهزة والأدوات:

تهيئة وإعداد الأجهزة والأدوات اللازمة للتدريب وكل ما يتعلق بسير العملية التدريبية فضلاً عن توفير الدعم المادي والمعنوي للملاك التدريبي وللاعبين.

إنَّ استخدام الأساليب والطرائق التدريبية المختلفة يتطلب من المدرب استخدام الأجهزة والأدوات اللازمة للعملية التدريبية وعليه فإنَّ توفر هذه الأجهزة والأدوات في الوحدات التدريبية تمكن المدرب من الإبداع في اختيار التمرينات واستخدامها لتطوير إمكانيات اللاعبين.

### ث- التخطيط والإدارة

أصبح التخطيط العلمي سمة من ملامح العصر الحديث في مختلف بلدان العالم وعلى مستوى جميع القطاعات، ومن ثم أصبح لزاماً على كل قطاع أن يحدد أهدافه طويلة الأجل وبراجه القصيرة. وأن يضع الخطة متكاملة التي من شأن تنفيذها على خطوات مدروسة تحقيق هذه الأهداف على أن يتم متابعة تنفيذ الخطة دورياً للتمكن من حل مشكلات التنفيذ في التوقيتات المناسبة.

والتخطيط بذلك يعني التفكير والتدبير والتأمل العلمي في الأمور ثم التبصر قبل اتخاذ القرار لذلك فإن توفر جهاز متفرغ لأعمال التخطيط يعد من الضروريات التي تفرضها طبيعة العملية التخطيطية ذاتاً. والتخطيط هو سبب نجاح أي نشاط أو مهمة وذلك بتحديد المسار وكيفية تحقيق الأهداف المنشودة، والتخطيط ليس أمراً صعباً إلا أنه يتطلب تحديد الأولويات وكيفية ومتى تقوم بتنفيذها. والإدارة الناجحة تساعد في إدارة عملية التخطيط ومتابعة تنفيذه وقبلة مستلزمات نجاحه.

### ج- الرعاية والاهتمام

يجب أن يعطي المسؤولون والمشرفين على الرياضة في مختلف قطاعات الدعم والاهتمام والرعاية الخاصة للرياضيين كما تقع هذه المسؤولية على عاتق القائمين المباشرين «الملاك الفني» تقديم الدعم والرعاية الخاصة باللاعبين وتوفير المستلزمات التي تجعلهم يعيشون حياة سعيدة ومتابعتهم حتى في حياتهم اليومية والاهتمام بهم من أجل تفرغهم للتدريب؛ هذا العمل يعطي دعماً كبيراً للاعبين على بذل الجهود من أجل تحسين مستواهم وبالتالي خدمة الفريق.

إنَّ توفير الأجهزة والأدوات ومستلزمات التدريب تساعد وتسهل مهمة المدرب في إيصال المادة العلمية «النظرية والتطبيقية» في الجوانب البدنية والمهارية و الخطية والنفسية والصحية إلى اللاعبين» والتخطيط المبرمج والناجح من لدن ذوي الاختصاص مجمل العملية التدريبية والتنبيه بمستقبل اللاعبين والفريق وما متوقع الوصول إليه على وفق التخطيط الموضوع وإدارة ناجحة لكل مجريات هذه العملية وتقديم الرعاية للاعبين والمدربين والاهتمام بهم ومتابعتهم حتى خارج حدود التدريب يحقق التفوق والنجاح هذا ما يؤكد الترابط والتداخل بين جميع الحلقات.

يتوقف نجاح التدريب الرياضي على استخدام الوسائل والأساليب العلمية مسن أجل الوصول باللاعب إلى أحسن مستوى في الرياضة أو الفعالية التي يمارسها أي تطوير قدراته النفسية والبدنية والخطية والمهارية وهذا يحصل من خلال التدريب المستمر والمنظم وتحدد أهم العوامل الأساسية في التدريب بما يأتي:

- العرض؛
- الأهداف؛
- الأولويات والتسلسل المنطقي؛
- التخطيط والتنظيم؛
- الملاحظة والمراقبة؛
- المخاطبة.

### 2.6.2.1.2. متطلبات التدريب الخاصة:

أما مرحلة تدريب المستويات العليا فإنها تهدف إلى رفع مستوى الرياضي أعلى ما يمكن في فعاليته أو اللعبة التي يتخصص فيها بطرائق مباشرة للوصول إلى المستوى المطلوب؛ وقدف هذه المرحلة إلى تنمية القابليات والصفات الحركية للرياضي لذلك يتطلب زيادة الاهتمام بالمتطلبات الخاصة التي يتميز بها ونوع الفعالية المختارة.

تنمية وتطوير هذه الخصائص لهما دور كبير في تدريب المستويات العليا.

يركز على تدريب اللياقة البدنية العامة وتزداد بالتدرج تدريبات اللياقة الخاصة لذا يعسر تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات التكتيكية في الفعالية التي يتخصص فيها هو أهم مميزات هذه المرحلة وأثبتت التجارب بأن الرياضيين الذين بلغوا مستويا عاليا للقابلية لا يمكنهم زيادة تطوير مستواهم إلا عبر التدريب والطرق المستحدثة الفعالة.

إنّ المبدأ الأساسي في تدريب الأبطال هو التدريب الخاص لكل رياضي؛ لذا لا بد من توضيح المميزات الخاصة لطرق التدريب ومدى تعلقها بالصفات الخاصة للرياضي:

- باستخدام التمرينات العامة في عملية الإعداد البدني بصورة قليلة وكناحي تعويضية ومكاملة أحيانا في حين يوجه تدريب المستويات العالية إلى رفع المستوى دائما والمحافظة عليه لأطول فترة تمكنه؛
- باستخدام المهارات الخاصة مع زيادة كمية حمل التدريب بصورة قصوى؛
- الاستعانة بنوع التمرينات المستخدمة في تنفيذ وإنجاز الواجبات المختلفة في أثناء تدريب الفترة السابقة يكون الهدف تعليم وتغبيت القابلية التكتيكية للرياضي. وبذلك تكون لدى البطل قاعدة حركية واسعة أما من خلال تدريب المستويات العالية فيكون حجم البناء على التكنيك الرياضي بالزيادة للوصول به إلى مرحلة الكمال والثبات «الوصول إلى الفورما الرياضية» وعليه يجب الاستمرار في التدريب على المستوى العالي وزيادة التخصص على أساس القابلية التي توصل إليها خلال مرحلة التدريب السابقة في التكنيك والتكتيك.

متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا متشابهة في فقرها مع متطلبات التدريب العامة ولكنها تختلف في مضمونها ومحتواها بالنسبة للمستويات العليا أي الاختلاف يكون في مفردات العناصر التي تتكون منها المتطلبات والمحددة بما يأتي:

- اللاعب الذي يمتلك الموهبة؛
- المدرب القدير والذي يمتاز بمؤهلات وإمكانات ومواصفات خاصة؛
- تبني التخطيط على المستوى العالية؛
- الإمكانيات العالية والأجهزة المتطورة؛

- الاهتمام والرعاية الخاصة.

## 2.2. الوحدات التدريبية: (وجدي مصطفى الفتح و محمد لطفي السد، 2002)

### 1.2.2. تعريف الوحدات التدريبية:

تعتبر الوحدة التدريبية أساس عمل التخطيط وهي أصغر وحدة في السلم التنظيمي للتخطيط الرياضي. مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلامهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي. تتميز الوحدة التدريبية بتحديد وسيلة وجرعة علمية والإعداد (الإحماء) مع ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي وتحديد حمل التمرينات كشدة التمرينات ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة. تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية.

### 2.2.2. أهداف الوحدات التدريبية:

-تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً أو أكثر من الأهداف

السته الرئيسية وهي

الأهداف: - المهارية

-البدنية

-الخططية

-النفسية

-المعرفية

-الأخلاقية

ملاحظة هامة

ومن المفضل ألا تزيد أهداف الوحدة التدريبية اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.

### 3.2.2. أنواع الوحدات التدريبية:

#### 1.3.2.2. الوحدة التعليمية:

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة.

#### 2.3.2.2. الوحدة التدريبية:

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية وتستخدم هذه الوحدات مدى واسع بهدف الإعداد عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخطية، وتزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.

#### 3.3.2.2. الوحدة (التعليمية-التدريبية):

ويتميز العمل في هذه الوحدة بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مرحلة التدريب طويل المدى.

كذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

#### 4.3.2.2. الوحدة الاستشفائية:

تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في حداث سابقة وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي.

متى تبرمج الوحدة التدريبية الاستشفائية؟؟

- يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال

كبيرة؛

- في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة؛
- بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي؛
- عند استخدام نظام التدريب اليومي وحدتين أو ثلاث وحدات تدريبية.

### 5.3.2.2. الوحدة التقييمية:

وتهدف هذه الوحدة إلى فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكانا هاما في مراحل التدريب طويل المدى وكذلك في مختلف مراحل المرسم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي نتائجها استخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدى خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

### 6.3.2.2. الوحدة النموذجية:

تعتبر الوحدة النموذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية، ولذلك فإنها تأخذ تشكيلا محددًا يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من المدات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات.

### 7.3.2.2. الوحدة الفردية:

في هذه الوحدة يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتمادا على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب النفس وزيادة الثقة بالنفس كما يمكن إن تساعد هذه وقت الرياضي نظرا- لاختيار مواعيد لحي التي تتناسب مع ظروفه الخاصة. غير إن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.

### 8.3.2.2. الوحدة العلاجية:

تستخدم مع اللاعبين الذين يعودون من بعد الإصابة.

# الفصل الثالث:

## كرة السلة:

## تمهيد

باعتبار التّربية البدنية كم متنوع من الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية حيث تعد كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتطلب الصفات البدنية والإتقان الجيد لمختلف المهارات الحركية لذا وجب علينا في بحثنا هذا التطرق إلى تعريف هذه اللعبة مع ذكر بعض المهارات الأساسية ومختلف مراحلها كما تناولنا بعض الأهداف والمتطلبات التي اتبعاها للوصول إلى الأداء الجيد والسليم لممارستها.

## 1.3. تعريف كرة السلة:

## تعريف عام:

إن هذه اللعبة الأمريكية الأصل ففي نهاية 1880 م اجتمع المدربون السادة المسؤولون لجمعية الشباب المسيحية YMCA بغرض البحث عن ايجاد لعبة رياضية جديدة يملئون بها وقت فراغ اللاعبين في فصل الشتاء في تلك الفترة حيث المطر والبرد في الملاعب المكشوفة.

وعلى هذا الأساس كلف الدكتور جيمس ناي سميث وهو أستاذ التّربية البدنية والرياضية بجامعة سبرينجفيلد وهي إحدى مدن ولاية ماساشوسيتس بالولايات المتحدة الأمريكية لحل هذه المشكلة وبعد التحليل والتّركيب للألعاب المختلفة ابتكر لعبة كرة السلة بعد مرورها بعدة مراحل تم من خلالها تعديل عدة أمور فيها إلى أن أصبحت على الشكل الذي تدارس عليها حالياً. (عبدالجواد حسن، 1987)

إنّ اللعبة بمفهومها وطرقها وأساليبها يعتّ الاستخدام الموجه والمنظم والمحكم والمدروس لحركاته الخاصة والتي من خلالها يمكن تطبيق أصول وقواعد اللعبة بشكل جيد وسليم واقتصادي.

## تعريف خاص

كرة سلة هي رياضة جماعية تلعب بملعب مستطيل بين فريقين من خمسة لاعبين حيث يسعى كل فريق لتسجيل أكبر عدد من الأهداف وتلقي أقل عدد عن طريق رمي الكرة في طوق وشبكة الفريق الخصم والتي تعرف باسم السلة.

## 2.3. تاريخ كرة السلة:

كان ميلاد رياضة كرة السلة في عام 1891 م ويعود السبب في اختراع هذه الرياضة للأستاذ جيمس سميث ولد عام 1861 م، عندما طلب منه المدير العام لجامعة سبرينجفيلد أن يخترع لعبة يتسلى بها الطلبة لأنهم ملوا من تداريب

الجمباز؛ استجاب جيمس وبعد مزاوالات عديدة وربما عند طريق الصدفة توصل إلى اختراع لعبة أصبحت على الصعيد العالمي. (عبدالجواد حسن، 1987)

وقد دخلت كرة السلة إلى برنامج الألعاب الأولمبية في عام 1936 م ببرلين ألمانيا الشرقية سابقا والفريق الذي نال شهرة عالمية هو فريق هارليم جلوبتر وترز الذي ظهر سنة 1924 م وحاليا منتخب الولايات المتحدة الأمريكية الذي يسمى منتخب الأحلام والذي يضم في صفوفه أكبر وأشهر اللاعبين العالميين. (عبدالجواد حسن، 1987)

ظهرت كرة السلة في الجزائر سنة 1932 م بشكل رسمي حيث احتكرها الاستعمار ولم يدارسها الجزائريون سوى تدريجيا داخل الفرق المسلمة الجزائرية ولم يكتب للعبة كرة السلة التقدم والتطور كما حصل لكرة اليد أو القدم لا من حيث النوع ولا من حيث عدد الفرق، أما نتائجها فتبقى متوسطة على العموم وذلك لأسباب عديدة ومختلفة منها انعدام القاعات وما إلى ذلك، وقد ظهرت الفيدرالية الجزائرية لكرة السلة في 1962/11/17 وبلغ عدد المنخرطين سنة 1962 ب 150 منخرطا وبلغ عد المنخرطين سنة 1988 ب 1200 منخرطا. (المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1988)

### 3.3. كرة السلة:

كرة السلة هي كرة كروية تُستخدم في رياضة كرة السلة عادةً ما تتراوح حجم كرات السلة من كرات ترويجية صغيرة جدًا يبلغ قطرها بضع بوصات (بعض سنتيمترات) إلى كرات كبيرة جدًا تقريبًا 2 قدم (60 سم) في القطر المستخدم في التدريبات.

على سبيل المثال، يمكن أن تكون كرة السلة للشباب 27 بوصة (69 سم) في المحيط، في حين أن كرة رجال الرابطة الوطنية لرياضة الجامعات (NCAA) ستكون بحد أقصى 30 بوصة (76 سم) وتكون كرة السيدات NCAA بحد أقصى 29 بوصة (74 سم). (Zirm Jordan, 2017)

معيار كرة السلة في الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA) هو 29.5 بوصة (75 سم) في المحيط، أما الرابطة الوطنية لكرة السلة النسائية (WNBA)، فأقصى محيط هو 29 بوصة (74 سم).

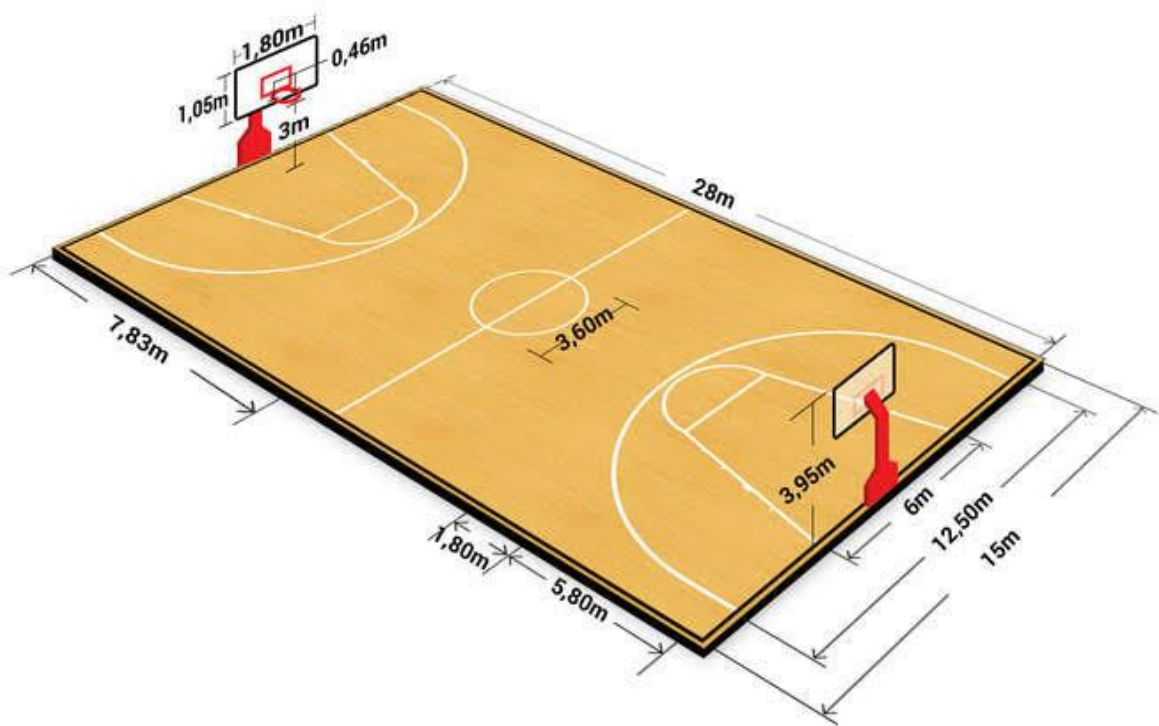


شكل رقم (04): صورة توضيحية لكرة السلة.

## 4.3. ملعب كرة السلة:

ملعب كرة السلة (Basketball court)، هو مكان مخصص لممارسة اللعبة، والمقاييس المعتمدة والمطابقة للوائح والمواصفات في المباريات الدولية تكون 28 × 15 مترًا (أي حوالي 92 × 49 قدمًا)، و94 × 50 قدمًا (28,65 × 15,24) في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة NBA وتكون معظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب وخصوصاً الباركيه كما تكون هناك سلة مصنوعة من الصلب تتدلى منها شبكة وهذه السلة مثبتة في لوحة الهدف الخلفية ومعلقة عند جانبي الملعب. (Wayback Machine, 2012)

على جميع مستويات المسابقات تقريبًا، يكون ارتفاع الحافة العلوية (الإطار المعدني للحلقة التي منها تتعلق الشبكة) عن سطح الملعب 10 أقدام (3.05 مترًا) بالضبط و4 أقدام (1.2 مترًا) من داخل الخط القاعدي وعلى الرغم من أن الاختلاف يكون ممكنًا في أبعاد الملعب ولوحة الهدف الخلفية، فإنه من الأهمية بمكان أن يكون ارتفاع السلة صحيحًا ومطابقًا للوائح لأن ارتفاع حافة السلة بقليل من البوصات عن الارتفاع القانوني المحدد لها يمكن أن يؤثر سلبيًا على عملية التسديد. شكل الكرة التي تستعمل في لعبة السلة كروي لونها برتقالي توجد فيها 4 خطوط.



شكل رقم (05): رسم توضيحي لأرضية كرة السلة.

## 5.3. مهارات الأساسية لكرة السلة:

## 1.5.3. المهارات الأساسية بالكرة:

\*مسك الكرة: يعتبر مسك الكرة السلاح الأول والأساسي ذلك بأن تنتشر الأصابع على جانبي الكرة وتكون قاعدتا اليدين في مؤخرتها وراحتها خلف مركز الكرة مع عدم الضغط عليها لأن ذلك يسبب تواترا في عضلات الذراعين لذا يؤثر على التمرير أو التصويب أو توجيه الكرة بشكل جيد و دقيق. (حسن معوض، 1994)

يكون توسيع المسافة بين الأصابع أي يكون لهما وضع خاص بهما حيث تكون الطريقة الصحيحة لمسك الكرة كما يلي:

- تكون عضلات الجسم مترخية أي غير مشدودة؛

- تكون القدمان متباعدتين بقدر اتساع الصدر غالبا؛

- تكون الركبتان غتّ مشدودتان بل كما في الوقفة الطبيعية؛

- تنحي الكتفان إلى الأمام قليلا؛

- يكون الرأس في وضعه الطبيعي، والنظر إلى الأمام؛

- أطراف الأصابع هي التي تلمس الكرة فقط أما باطن الكف فلا يلمسها؛

- يلاحظ عدم الضغط على الكرة.

عموما ليس هناك طريقة واحدة تناسب جميع الأفراد، لكن الواجب على كل لاعب أن يجرب بنفسه الطريقة الصحيحة ثم يختار الطريقة التي تناسب أكثر من غيرها. (عبدالجواد حسن، 1987)

\*تمرير الكرة: التمرير معناه أن يتناول أعضاء الفريق الواحد الكرة فيما بينهم و هي الوسيلة المثلى للتقدم بالكرة إلى منطقة قريبة من السلة للتصويب كما أنّ المهارة التي تستلزم العمل الجماعي وإنكار الذات و تفضيل ملحمة الفريق على المجد الشخصي.

من المتفق عليه بين خبراء اللعبة أن اللاعب الذي يتقن عمليتي التمرير واستلام الكرة تصبح لديه الفرصة الكافية للنجاح في أداء التصويب على السلة بمهارة عالية، بالإضافة إلى إيجاد مختلف المهارات الدفاعية والهجومية. (حسن معوض، 1994)

هناك العديد من التمريرات التي تستخدم في لعبة كرة السلة ويمكن تقسيمها إلى نوعين:

♣️ **التمرير باليدين:** ويشمل: التمريرة الصدرية المباشرة؛ التمريرة المرتدة أو الغير مباشرة؛ التمرير من فوق

الرأس؛ التمرير بالدفعة البسيطة.

♣️ **التمرير بيد واحدة:** ويشمل: التمريرة المرتدة أو الغير مباشرة؛ التمريرة من الكتف أو الطويلة؛ التمريرة

الخطافية؛ التمريرة من الأسفل أو المدارة؛ التمريرة من المحاورة؛ التمريرة من خلف الظهر. (مختار سالم، 1987)

\***استلام الكرة:** لا تقل مهمة المستقبل للتمريرة أهمية في سلامة التمريرة عن مهمة التمريرة في استلام الكرة فن

يجب إتقانه وكثيرا ما نرى الكرة تعثر على يد اللاعب لعدم إتقانه فن استقبال الكرة ويستطيع المستقبل أن يسهل الممر

بملاحظة النقط التالية: (كمال ظاهر عارف، 1987)

-لا تقف ثابت عند استلام الكرة بل تحرك نحيتها مع ثبات الجذع قليلا من الوسط إلى الأمام؛

-يجب أن لا تنتظر الكرة حتى تلمس صدرك، بل استقبلها بيديك وذراعيك ممتدان بتأخر؛

-حاول أن تستقبل الكرة بأطراف الأصابع ولا تجعل راحة يديك تلمس الكرة؛

-يجب أن تكون مرفقك مطووعتان أي سهلة الحركة والانتشاء؛

-لا ترفع عينيك عن الكرة بل لاحظها ولو بالرؤية الجانبية منذ أن تترك يد الممرر حتى تلمسها؛

-حاول دائما أن تستلم الكرة بيديك الاثنتين؛

-وجه الكرة بالقدر المستطاع. (حسن معوض، 1994)

هناك نوعان لاستلام الكرة باليد الواحدة حيث تكون الذراع مرتخية في اتجاه مسك الكرة وعند استقرارها

يجب وضع اليد الأخرى لتأمين الكرة وباليدين بحيث تتجه اليدين إلى الكرة مع إرخاء المفصل وتكون الأصابع مفرودة.

(مختار سالم، 1987)

\***المحاورة:** تعتبر من أصعب المبادئ توافقا عصبيا بين أعضاء الجسم حيث تؤدي بتناسق وانسجام وسيطرة كما

يعتمد فيها على الذراع والأصابع وميلان الجذع للأمام وثني الركبتان قليلا وتدفع الكرة أمام الجسم وللخارج قليلا بحيث

تبدو الأصابع ملصقة للكرة في حركتها للأعلى والأسفل. (أسامة كامل راتب، 1994)

للمحاورة عدة أنواع:

**المحاورة العالية:** تستخدم بغرض التقدم بأقصى سرعة، مع الاعتماد على دفع الكرة إلى الأمام خارج القدم حيث يمكن أخذ عدة خطوات بارتداد الكرة ولمسها باليد.

**المحاورة الواطئة:** تستخدم لغرض حماية الكرة أثناء التوقف وفيها تثني الركبتان مع استقامة الجذع وميلانه للأمام وترتفع الكرة بمستوى الركبة. (عبدالجواد حسن، 1987)

**\*التصويب:** إن هدف اللعبة هو إصابة الهدف بعدد أكبر من الفريق المضاد، فكل المبادئ الأولية والألعاب المدروسة تصبح عديمة الفائدة ما لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف ولأجل أن يكون اللاعب جيدا في التهديد فإنه يحتاج إلى التمرير المتواصل والصبر بالإضافة إلى ذلك يحتاج إلى شيء من الخصائص التي تميزه. (رعد عبد الباقي الرشيد وآخرون، 1978)

### 2.5.3. المهارات الأساسية بدون كرة:

**\*الدفاع الفردي:** المقصود به وضع اللاعب المدافع أثناء القيام بدوره الدفاعي لمنع الخصم من التهديد أو المناورة أو المحاورة أو القيام بقطع أو حجز، المقصود بالوقفة الإشارة إلى وضع القدمين والجذع والذراعين كذا نظر اللاعب. هناك نوعان من الوقوف: الوقفة المتوازية، وقفة الملاكم.

**\*تغيير الاتجاه:** هي مهارة دفاعية تستخدم للتخلص من المراقبة ذلك بتثبيت قدم الارتكاز بقوة على الأرض وانخفاض الورك ودوران الساق الأمامية إلى الجهة المرادة.

**\*تغيير السرعة:** تعتبر مهارة هجومية المراد بها القدرة على التحرك بسرعة والتغيير إلى البطء والعكس، فالذي يستطيع الربط بين السرعة العالية والتوقف بتكرار دون فقدان التوازن يجد فرصا كثيرة للتخلص من الخصم وخلق فرص جديدة للتهديد.

**\*القطع:** هي مهارة تتضمن التحرك في الملعب باتجاه الهدف وذلك بتغيير الاتجاه والسرعة وهناك مدفعان للقطع وهما:

- لتمكن اللاعب المهاجم التخلص من المدافع والاستمرار في المحاورة والتهديد؛
- لخلق فرص عمل لزملائه أثناء اللعب بإشغال المدافعين وهناك عدة أنواع للقطع: القطع بالتقاطع، القطع بعد الحجز.

\***الخداع:** هي قيام اللاعب بحركة المقصودة وهي وسيلة هجومية فعالة ضد الدفاع القريب، للقيام بمحاورة أو تهديف أو تمرير، كذا فرص للقطع؛ هناك عدة طرق للخداع: الخداع بتغيير الاتجاه، الخداع بتغيير السرعة، الخداع بأي جزء من أجزاء الجسم (الرأس، الذراع، القدم).

\***المتابعة:** هي وسيلة دفاعية وهجومية تتمثل في إمساك الكرة المرتدة من الهدف بأطراف الأصابع وتتطلب القفز الجيد والملاحظة الجيدة لأنه يصعب على اللاعب أحيانا معرفة الجهة التي ستسدد منها وإليها الكرة.

\***الحجز:** هو مهارة هجومية تعتمد على تطويق المدافع بغرض القيام بفرص محاورة أو التهديف أو المناولة وهناك عدة أنواع للحجز: الحجز الأمامي، الحجز الجانبي، الحجز الخلفي. (رعد عبد الباقي الرشيد وآخرون، 1978)

### 6.3. مختلف مراحل كرة السلة:

فيما يخص كرة السلة الحديثة، يجمع المؤرخون أنها من نبات أمريكي، وذلك منذ عام 1891 وهي كلمة مركبة من كلمتين: باسكات والتي تعني بالإنجليزية: السلة وبول التي تعني الكرة، منذ ذلك التاريخ وكرة السلة تتطور حتى أصبحت لها إقبالا جماهيريا واسعا على مختلف الأصعدة، في شتى المجالات ومختلف المناسبات، فكانت المنافسات عديدة؛ متنوعة؛ مستمرة حتى أصبحت بمعناها الحديث. (محمود حنيفي مختار، 1997)

### 7.3. متطلبات كرة السلة:

لقد اختلف أسلوب كرة السلة منذ عشرين عاما، عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ أزل قريب تدرج اللعب المهاري حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على سلة الفريق المنافس، مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب الأمامي أو البطء في تحضير الهجمات أو المراوغات غير الجدية وتجنب الأخطاء وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس.

الشروط اللازمة في كرة السلة الحديثة يكون في المستوى العالي للتعليم التقني التكتيكي الذي يتدخل بصفة سريعة في الوضعيات الصعبة للمنافس، يتعلق الأمر بالتطبيق للبرنامج التدريبي الهادف والرامي والذي يؤمن فعالية لصالح الفريق أثناء المنافسة، عندما يتم التحكم في جميع المهارات التكتيكية ويجب إضافة فن الأداء التقني الدقيق للسيطرة على هذه الوضعيات، يجب أن تؤدي بتوفير كل الصفات البدنية، فعامة يجب على اللاعبين أن يكون لديهم القدرة والكفاءة التقنية المهارية بسرعة أثناء سير المنافسات مما يعطي نكهة خاصة للمقابلة ولكل المتتبعين لهذه اللعبة.

## 8.3. اتجاهات كرة السلة:

**اتجاهات عامة:** من المعروف أنه من أجل تحديد معايير وجهة الأهداف في كرة السلة العصرية، نقاط الانتباه تعود بالأولوية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أمريكا 1994-1996، كذلك بالنسبة إلى النوادي أعوام 1990-1991-1992 ..... الخ فمن أجل تطوير كرة السلة يجب أن تأخذ بعين الاعتبار أهمية المعارف القاعدية مثلاً: تحسين في نفس استقرار العوامل المحددة للمستوى العالي وما شابهها (التقني المهاري؛ التكتيكي البدني؛ النفسي) وإعطائها مستوى عالي من التطور. (إبراهيم مفتي، 2000)

**اتجاهات خاصة:** اتجاهات خاصة لتسطير اللعب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة كذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب.

هذه الاتجاهات تعطي الأسس القاعدية المتعلقة والمطابقة لشروط المنافسة وتعطي كيفية تشكل التدريب عن طريق التوزيع للمحتويات المتعلقة بالتطوير المتواصل مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص؛
- الاستعمال العقلاني لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب؛
- خاصية قوية لسيرورة التدريب؛
- تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة. (إبراهيم مفتي، 2000)

## 9.3. صفات كرة السلة:

من أهم ما تتصف به كرة السلة الحديثة:

- قاعدة أساسية لأداء الفريق يجب على الهجوم أن يكون مدروسا جيدا وموجها لتحقيق الهدف من المباراة؛
- قدرة كل لاعب في الفريق على ملاحظة تفكير المنافس والتوزيع السليم لتصرفاته؛
- المثابرة مع بذل جهد هجومي أو دفاعي دون ملل؛
- تغلب اللعب الجماعي في الحديثة على اللعب الفردي؛
- ارتفاع مستوى أساليب اللعب وتنويعها؛
- سرعة اللاعبين في تبادل مراكزهم لفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس؛

- تنوع أساليب اللعب لكل مركز من مراكز اللعب؛

- الربط الجيد المنظم مع الضغط القوي على المنافس في الدفاع وفي المنطقة الخطرة أمام المرمى؛

- وجود أكثر من لاعب في الفريق له القدرة على التصويب القوي والمتقن لضو السلة.

### 10.3. مبادئ كرة السلة الحديثة:

إن سر تقدم كرة السلة هو احتياج اللاعب للسرعة والدقة لمسايرة المستوى الذي يصل له اللعب في هذا الوقت،

قد بنيت الكرة الحديثة على مبادئ وأسس يمكن حصرها في ستة مبادئ أساسية هي كالآتي:

أ. **السيولة الإيجابية والحركة المستمرة للمهاجمين:** يتم هذا التحرك عن طريق استعمال كل الطاقة بطريقة منظمة

من قبل الزملاء وكذلك لفتح فراغات وأماكن شاغرة يمكن استعمالها في المحاور والتقدم نحو السلة.

ب. **الاستغلال الأمثل للعب في المناطق القريبة من الكرة:** يكون هذا بإعطاء حامل الكرة المساندة والدعم الدائم وذلك

لإيجاد الطول السريعة والمناسبة ولا يتم هذا إلا إذا كان التفوق عددي في المنطقة.

ت. **الاستغلال الأمثل لإمكانيات اللعب الموجودة في الاتجاه المعاكس:** معظم الأهداف المسجلة في كرة السلة الحديثة

تتم بهذه الطريقة أي تحويل الكرة من اليمين إلى اليسار بعد تقدر إيجاد الحل المناسب في الجهة التي تكون فيها الكرة

ولا يتم هذا إلا إذا كان حامل الكرة واللاعب والاتجاه المعاكس يتمتعون بتفكير مهاري ومتطور.

ث. **سرعة تنقل الكرة:** يكون ذلك عن طريق التمريرات السريعة بين الزملاء مما يحدث حالة التثبيت والتجميد لدى

الخصم يتأخر على إثرها رد فعلهم وهي الحالة التي تفتح إمكانيات لعب إضافية للمهاجمين.

ج. **القدرة على التصرف في تصويب الكرة نحو السلة:** هنا تبرز قدرة اللاعبين في التوزيع في طرق اللعب واستغلال

الوسائل اللازمة والأشكال المناسبة حسب متطلبات اللعب ونقاط ضعف وقوة الخصم حسب الوقت المناسب لذلك هناك

وقت يجب استعمال اللعب الغير المباشر والتمريرات القصيرة. (محسن ثامر إسماعيل، 2001)

ح. **الاعتماد على الإمكانيات المهارية الهجومية الفردية:** يتم ذلك من خلال التغيير المستمر لأماكن اللاعبين وتكثيف

مبادلتهم على للكرات، هما عمليتان مرتبطتان ويسمحان بالتححرر من المراقبة لاستقبال الكرات في معزل عن الضغط،

يستعملان أيضا لاستدراج المدافعين إلى مواقع لعب لا يراود استغلالها للتححرر بالمقابل لأماكن أخرى للولوج منها فعليا.

### 11.3. أهداف كرة السلة الحديثة:

كما هناك مبادئ بنيت عليها كرة السلة الحديثة توجد هناك أيضا أهداف تسعى إلى تحقيقها وتعمل على تجسيدها

على أرضية الواقع والتي تتجلى هذه الأهداف فيما يلي:

1. تأمين المنطقة الدفاعية للفريق: إن تحقيق الفوز يتم عن طريق عدم تلقي الأهداف وتسجيلها، أي أن نسبة التسجيل تكون أكبر من تلقيها، ومن هذا المنطق كانت من الأهداف الرئيسية لكرة السلة الحالية هو تأمين المنطقة الدفاعية وذلك باستعمال جل اللاعبين لطاقتهم للدفاع سواء كانوا مهاجمين أو مدافعين، في مهمة الجميع دون استثناء.
2. الانتقال من الدفاع إلى الهجوم: ذلك بعد استرجاع الكرة من طرف المدافعين أو من طرف المهاجمين على حد سواء ويتم نقل الكرة بصورة سريعة وبطريقة ملائمة وذلك لاستعداد في شن حركة هجومية يكون هدفها التسجيل وهذا يكون عن طريق الهجمات الخاطفة.
3. تشتيت دفاع الخصم: إثر التحرك السريع عن طريق المخادعة لكي يجعل رد فعل اللاعب الخصم متأخراً؛ كثيراً ما تستعمل في هذه الهجمات التمريرات القصيرة.
4. المحافظة الجماعية على الكرة: يتحقق هذا الهدف عن طريق التمريرات المتعددة بين الزملاء في أرجاء الملعب ككل لأطول فترة ممكنة؛ كلما زاد عدد اللاعبين أمام منطقة التواجد للكرة كثرت الحلول المناسبة لحامل الكرة؛ كلما كثرت الحلول كانت إمكانيات المحافظة على الكرة أكبر في حين تكون المحافظة على الكرة أكثر نفعاً إذا استعملت فيها التمريرات المكثفة المزدوجة المختلفة الاتجاه. (محسن ثامر إسماعيل، 2001)
5. إنهاء الهجمات بشكل إيجابي وفعال: إن هذا الهدف إجباري وأساسي لأن كرة السلة الفاصل فيها هو التسجيل في الأهداف الأخرى ترمى بطريقة أو بأخرى إلى تحقيق هذا الهدف، فكرة السلة الحديثة تعمل على تسخير كل الإمكانيات والوسائل في سبيل تسجيل الأهداف الكثيرة والفوز في الأخير.
6. استغلال الوضعيات الثابتة في الهجوم: استغلال الوضعيات الثابتة أهمية كبيرة في كرة السلة الحديثة ويمكن استغلال هذا بكيفية جيدة، وإحداث الفرق في الصراع الرياضي في كرة السلة.

### 12.3. متطلبات كرة السلة الحديثة:

- أصبح هدف مدرب كرة السلة هو الوصول بجميع لاعبي الفريق إلى الإحالة التدريبية ولا يتم هذا إلا بتخيير اللاعبين المتكاملين في جميع الجوانب البدنية، والخطية والنفسية.
- التحضير النفسي: يعني الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية وتثبيت الصفات الإدارية لدى اللاعبين والتي تتمثل في الثقة بالنفس، الشجاعة وعدم الخوف، الكفاح، التصميم، عدم التردد، المثابرة؛ (محمود حنيفي مختار، 1997)

يسمى هذا التحضير حسب عون محمود كاشف إلى تنمية عملية الإحساس والانتباه والملاحظة التي يظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقع اللعب المختلفة. (محمّد الكاشف عزت، 1998)

يتميز هذا التحضير بطرق عديدة وهي: الطريقة الشخصية، الطريقة التأملية، طريقة خلق عقبات خاصة، طريقة المباراة. (L'adislav larsky، 2003)

التحضير البدني: يقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، يهدف هذا التحضير إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل؛ سرعة؛ قوة؛ رشاقة ومرونة؛ (Ealmarjean simon, 2005)

ينقسم التحضير البدني إلى تحضير عام وتحضير خاص:

1. التحضير البدني العام: يقصد به التنمية المتزنة المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، تكييف الأجهزة الحيوية للاعب من العبء البدني الواقع عليه. (إبراهيم مفتي، 2000)

2. التحضير البدني الخاص: يقصد به تحضير اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات مواقع الأداء في نشاط كرة السلة للوصول به إلى الحالة التدريبية عن طريق تنمية الصفات البدنية للأداء التنافسي في كرة السلة والعمل على دوام تطويرها.

3. التحضير التقني: يقصد به كل الإجراءات التي يتبعها المدرب باللاعب إلى دقة والإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يدكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

4. التحضير الخططي: يقصد به التصرف العقلاني المحكم والمسطر لقدرة الرياضي الحقيقية في التغلب على الخصم؛ كذلك العوامل الخارجية؛ يعتني التحضير الخططي باكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة، كذلك المعلومات والمعارف المتصلة بالقدرة الكافية التي تمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة. (Bellik abdenagem, 2004)

إن التطبيق الخططي بما يتوافق مع الإمكانيات البدنية والمهارية الخططية والنفسية يعد سببا رئيسيا للحصول على النتائج الرياضية الجيدة والفوز في المباراة فعندما يتساوى لاعبا الفريقين في اللياقة البدنية والمهارات الأساسية ويمتلكون جميعا الصفات، تكون قدرة التصرف الخططي السليم بلا جدال الفاصل بين الفريقين للفوز بالمباراة. (محمود حنيفي مختار، 1997)

# الجانب التطبيقي.

# الفصل الرابع:

منهجية الدراسة.

## تمهيد

إن كل باحث مسؤول عن دراسة ما عليه التأكد من الفرضيات التي وضعها ويتم ضالك عن طريق اخضاعها إلى التجارب العلمية السليمة باستخدام مواد علمية حديثة وذلك باتباع منهج من المناهج العلمية الذي يتلاءم مع البحث أو الدراسة حيث اعتمدت الدراسة على منهج تجريبي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة.

ويشمل هذا الفصل جزئين الجزء الأول يمثل الطرق المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث والتي تشمل الدراسات الاستطلاعية والمجال الزمني والمكاني وكذا الشروط العلمية على عينة البحث وكيفية اختيارها وكذلك إجراءات التطبيق الميدانية وحدود الدراسة.

أما الجزء الثاني فيحتوي على عرض وتحليل النتائج الدراسة ومناقشتها في ظل الفرضيات العامة للبحث.

**1.4. الدراسة الاستطلاعية:**

في هذه المرحلة قمت بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث؛ من أجل توفير المعلومات والمعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي تكوين أسس وخلفية نظرية لهذا الموضوع. إن الدراسة الأولية شملت مجموعة من الخطوات نلخصها فيما يلي:

-ضبط الاختبارات لصفة المهارات الحركية (التمرير المحاوره).

-الاتصال بإدارة ثانوية بن سنوسي عبد القادر واريان وهذا لتوفير الوسائل لأداء هذه الاختبارات.

-ترتيب الوثائق الإدارية لإجراء الاختبارات بطريقة قانونية داخل القاعة متعددة الرياضات الخاصة بالثانوية.

كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

-معرفة العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال الدراسة الأساسية.

-التعرف على دقة وشفافية الاختبارات.

-التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

-اختيار الأساليب المناسبة لشرح مراحل الاختبارات والتعامل مع مختلف المعادلات الإحصائية المستعملة

للحساب حتى تسهل طريقة العمل في الدراسة الأساسية.

**2.4. المنهج المتبع في الدراسة:**

اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي الذي يستند في مجمله على مجموعتين مجموعة ضابطة والأخرى تجريبية.

**3.4. متغيرات الدراسة:**

من خلال الاعتماد على الدراسة تبين لنا أن هناك متغيرين إحداهما مستقل والآخر تابع.

**1.3.4. المتغير المستقل:**

يسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي. وهو الوحدات التدريبية التعليمية.

**2.3.4. المتغير التابع:**

هي المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك. وهو المهارات الأساسية (التمرير المحاوره).

**4.4. عينة الدراسة:**

قمنا باختيار عينة من فريق كرة السلة لثانوية بن سنوسي عبد القادر واريزان المشارك في البطولة الولائية بين الثانويات غليزان.

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية لأنها تعطي فرص متكافئة وبسيطة وهي تتكون من مجموعتين هما:

- مجموعة شاهدة مكونة من 10 لاعبين.
- مجموعة تجريبية مكونة من 10 لاعبين.

**5.4. أدوات جمع البيانات والمعلومات:**

هي الامام بالوسائل التي تساعد الباحث في دراسته بالنسبة للجانب النظري والتطبيقي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة.

**1.5.4. تعريف الاختبار:**

الاختبارات هي وسيلة لتقييم الأداء أو لقياس المهارات، كذلك لمعرفة القدرات والكفاءة، أو الاستعداد في موضوع معين، تستخدم في مجالات متعددة؛ مثل التعليم والتوظيف، من خلال مجموعة من الأسئلة أو التمارين التي تعطى للمتقدم للاختبار. (سليمان بن صالح المطرودي، 1445)

**2.5.4. الاختبارات المستخدمة:**

- اختبار التمرير.

-اختبار المحاورة.

اختبار التمرير على المربع المرسوم في الحائط 10 تمريرات:

الغرض من الاختبار:

قياس دقة التمرير عند اللاعبين.

الأدوات اللازمة:

- كرات سلة.

- حائط ذو سطح أملس مرسوم عليه مربع 0.5م/0.5م.

- خط البداية مرسوم على بعد 3.8 أو 4 متر.

الاجراءات:

- يقف المختبر خلف خط البداية في مواجهة الحائط.
- عند إعطائه الإشارة يمرر المختبر الكرة نحو الحائط ويحاول إصابتها داخل المربع.
- يعطى المختبر 10 محاولات.

حساب الدرجات:

- عندما يصيب المختبر الكرة داخل المربع تحسب نقطتين.
- عندما يصيب المختبر حافة المربع تحسب نقطة.
- اما عند ارتطام الكرة خارج المربع تحسب لا شيء للمختبر.

اختبار المحاورة بين 6 أقماع أو حواجز:

الغرض من الاختبار:

قياس سرع المحاورة.

الأدوات اللازمة:

- 6 اقماع أو حواجز.
- ساعة إيقاف.
- كرة سلة قانونية.
- خط البداية.

الإجراءات:

- توضع 6 حواجز أو أقماع متتالية مقابلة خط البداية البعد بينها 3 أمتار والبعد بين خط البداية والقمع الأول 1.5 متر.

- يقف المختبر ممسكا الكرة عند خط البداية متوجها إلى الحواجز.
- عند إشارة المدرب ينطلق المختبر تنطيطا بالكرة بين الاقماع على شكل zigzag ذهابا وإيابا.

حساب الدرجات:

- يتم الحساب بالثواني المستغرقة ذهابا وإيابا حتى خط البداية.

- إعطاء كل مختبر محاولتين وفترت راحة بينهما.
- يتم تسجيل المحاولة الأقل وقتاً أي الجيدة.

## 6.4. الخصائص السيتيومترية لأداة الدراسة:

### 1.6.4. تعريف معامل الصدق

معامل الصدق في البحوث العلمية هي قدرة الأدوات المستعملة في تجميع المعلومات على قياس الهدف المطلوب قياسه لأجل التحقق من مصداقية البحث العلمي، يجب على الباحث أن يلتزم بالمعايير والشروط التي تضمن صدق البحث العلمي الخاص به، وعلى الأقل أن يكسب صدق المحكمين والمراجعين لبحثه. (المدقق للاستشارات اللغوية) لذا اعتمدنا على الصدق التلازمي كمعامل من المعاملات العلمية هذا ما يوضحه الجدول رقم (01) أدناه.

معامل الصدق	الاختبارات.
0.877**	مهارة التمرير
0.751**	مهارة المحاورة

جدول رقم (01): معامل الصدق التلازمي للاختبارات.

### 2.6.4. تعريف معامل الثبات

يعرّف الثبات بأنه الدقة والوضوح والتفصيل في القياس، بمعنى أنه لو أعيد استخدام أداة البحث العلمي بنفس الظروف والطريقة المستخدمة سابقاً، فإنها سوف تُظهر نفس النتائج للبحث العلمي، وهذا هو المقصود بمعامل الثبات. ويتم تصنيف معامل الثبات على أنه معامل ارتباط، ويهتم بمدى تعلق نتائج القياس المتكررة ببعضها. ويندرج تحت مفهوم معامل الثبات الكثير من الخصائص، أهمها:

لا تقل قيمة معامل الثبات عن الصفر، ولا تزيد عن الواحد.

يقاس معامل الثبات بالمعادلة التالية :

معامل الثبات=الدرجات الفعلية الموضوع لأداة البحث/الدرجات الملحوظة عند استخدام الأداة.

توجد علاقة عكسية بين الأخطاء المحتمل ارتكابها للأداة وبين مستوى معامل الثبات في البحث العلمي. أي كلما ارتفع معامل الثبات واقترب من الواحد، تنخفض وتتناقص احتمالية وجود أخطاء ترتكبها الأداة. (المدقق للاستشارات اللغوية)

الاختبارات.	معامل الثبات
مهارة التمرير	0.877**
مهارة المحاورة	0.751**

جدول رقم (02): معامل الثبات والارتباط للاختبارات.

#### 7.4. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد استخدمنا مجموعة من الأساليب في تحليل بيانات الدراسة وذلك بغرض معرفة إثر وحدات تدريبية تعليمية لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة لثانوية وقد تم الاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) .

وفي ضوء فرضيات البحث تتم معالجة الدرجات بالاعتماد على الأسلوب الإحصائي التالي:

**اختبار الصدق الذاتي:** لمعرفة مدى صدق الاختبارات.

**اختبار الاختبار - إعادة الاختبار:** لمعرفة مدى ثبات الاختبارات.

**المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري.**

**اختبار 'ت' ستودنت t-test:** لمعرفة درجة الفروق.

#### 8.4. إجراءات التطبيق الميداني للدراسة:

شملت دراستنا التطبيقية مجموعة من التمارين التي تحسن التمرير والمحاورة:

التمرين الأول: -العمل بالأفواج:

بعد تقسيم القسم الى ثلاثة أفواج.

وعلى شكل قاطرة يقوم كل تلميذ بالتنقل بالكرة باستعمال التنطيط متجاوزا الأعمدة المنتشرة على طول المسار مرة باليد اليمنى ومرة باليسرى ثم يد بيد وفي كل مرة تغير الأدوار وتكرر العملية.

التمرين الثاني: عمل ثنائي بحيث كل عنصرين متقابلين أحدهما مهاجم والآخر مدافع ليحاول الأول تجاوز الثاني

لبلوغ السلة وبعدها تغير الأدوار وتكرر العملية.

التمرين الثالث: بعد تقسيم التلاميذ الى 03 أفواج وكل فوج الى نصفين متقابلين حيث يقوم كل تلميذ من كل فوج بتمرير الكرة الى الزميل المقابل على مستوى الصدر والتركيز على تحريك الرجل اليمنى الى الأمام في حالة التمرير والتحرك الى الخلف في حالة الاستقبال؛ في كل مرة تغير الأدوار وتكرر العملية.

التمرين الرابع: نفس التقسيم والعمل السابقين لكن هذه المرة يكون التمرير بضرب الكرة على الأرض مرة باليد اليمنى ومرة باليسرى ثم بكلتا اليدين بحيث يتم التركيز على تقدير مسار الكرة نحو الزميل؛ يكرر العمل.

#### 1.8.4. الحدود المكانية: جرت الدراسة على مستوى ثانوية بن سنوسي عبد القادر واريان.

2.8.4. الحدود الزمانية: تم الشروع في هذا البحث بداية شهر جانفي أما الاختبارات فتتم تحضيرها في نهاية شهر فيفري؛ حيث تم إجراءات الاختبارات في الفترة الممتدة بين [2025/04/25-2025/03/10]؛ بعد استرجاع النتائج في الوقت المحدد انطلق البدء في إجراءات التفريغ من أجل معالجتها إحصائيا وتحويل البيانات الكيفية إلى كمية باستخدام برنامج SPSS. V26.0.

## خلاصة

من خلال هذا الفصل بيّنا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، كذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة الدراسة التي تمحورت حولها الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن صورة ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة عملية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

# الفصل الخامس:

تحليل ومناقشة النتائج.

## تمهيد

تكتسي عملية عرض وتوضيح النتائج المتوصل إليها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدى صحة أو خطأ الفرضيات، من كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية، التي سنحاول إثباتها أو نفيها ميدانيا بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات في هذا الفصل مما يؤدي بنا إلى الخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

## 1.5. عرض النتائج تبعا للفرضيات

## 1.1.5. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة التمرير للاعبين كرة السلة أقل من 18 سنة".

لاختبار هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

## أ. عرض وتحليل نتائج اختبار تمرير الكرة للمجموعة الضابطة:

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
الضابطة	القبلي	10.9000	.60461	1.54287	0.73816	لا توجد
	البعدي	10.4000	.37118			
العينة: 10		درجة الحرية: 7			مستوى الثقة: 95%	

جدول رقم (03): نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة تمرير

## الكرة للمجموعة الضابطة.

**تحليل ومناقشة الجدول رقم (03):** من خلال الجدول يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لاختبار تمرير الكرة القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (10.9000) بانحراف معياري قدره (0.60461) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي وصل (10.4000) بانحراف معياري بلغ (0.37118)؛ أيضا أن T المحسوبة بلغت (1.54287) عند درجة الحرية 7 كذلك بلوغ دلالة T القيمة (0.73816) وبالنظر إلى قيمة مستوى الثقة التي بلغت (0.05) حيث تقل عنه ( $0.73816 \geq 0.05$ ) مما يؤكد عدم وجود فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار تمرير الكرة لدى أفراد المجموعة الضابطة.

عليه يمكن القول أن المجموعة الضابطة لم يحصل لها تحسن أو حدث فيها تغير طفيف في اختبار تمرير الكرة بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية) بل تدربت وفق التدريب التقليدي

(البرنامج العادي) هذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها المسجلة بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

**ب. عرض وتحليل نتائج اختبار تمرير الكرة للمجموعة التجريبية:**

الفروق	دلالة T	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار	ت. المجموعة
توجد	0.000	1.529705	.37118	11.4000	القبلي	التجريبية
			.59628	13.0000	البعدي	
مستوى الثقة: 95%		درجة الحرية: 7			العينة: 10	

جدول رقم (04): نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة تمرير الكرة للمجموعة التجريبية.

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (04):** هنا لدينا المتوسط الحسابي الخاص بتمرير الكرة القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (11.4000) بانحراف معياري قدره (.37118). أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي وصل (13.0000) بانحراف معياري قدره (.59628). أما قيمة T المحسوبة بلغت (1.529705) عند درجة الحرية 7 أما قيمة دلالة T فبلغت (0.000).

من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0.05) نجد أنها أقل من  $(0.000 \leq 0.05)$  أي أنه توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار التمرير لدى أفراد المجموعة التجريبية.

يمكن القول أنّ المجموعة التجريبية حدث فيها تحسن أو تغيير في اختبار تمرير الكرة بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية)، هذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها التي سجلت بعد القياسين القبلي والبعدي.

**2.1.5. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:**

تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة المحاوره للاعبين كرة السلة أقل من 18 سنة".

لاختبار هذه الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

أ. عرض وتحليل نتائج اختبار المحاورة الكرة للمجموعة الضابطة:

الفروق	دلالة T	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار	ث. المجموعة
لا توجد	0.082	1.57145	.50109	14.5940	القبلي	التجريبية
			.49278	14.3120	البعدي	
مستوى الثقة: 95%		درجة الحرية: 7			العينة: 10	

جدول رقم (05): نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة محاورة الكرة للمجموعة الضابطة.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال الجدول نجد أن المتوسط الحسابي لاختبار المحاورة القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (14.5940) بانحراف معياري قدره (0.50109) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي وصل (14.3120) بانحراف معياري قدره (0.49278) أما قيمة T المحسوبة فهي (1.57145) عند درجة الحرية 7 كما أن دلالة T بلغت (0.082) بمقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0.05) نجد أنها أقل منها ( $0.082 \geq 0.05$ ) أي أنه لا توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي و البعدي لمهارة المحاورة عند أفراد المجموعة الضابطة.

يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم يحدث فيها تحسن بمعنى حدث فيها تغير طفيف بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية) بل تدربت وفق التدريب التقليدي العادي.

ب. عرض وتحليل نتائج اختبار محاورة الكرة للمجموعة التجريبية:

الفروق	دلالة T	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار	ج. المجموعة
توجد	0.000	1.15908	.44906	14.6260	القبلي	التجريبية
			.28400	13.3000	البعدي	
مستوى الثقة: 95%		درجة الحرية: 7			العينة: 10	

جدول رقم (06): نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة محاورة الكرة للمجموعة التجريبية.

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول:** من خلال الجدول نجد أنّ المتوسط الحسابي لاختبار المحاوره القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (14.6260) بانحراف معياري قدره (0.44906) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختباري البعدي وصل (13.3000) بانحراف معياري قدره (0.28400) أما قيمة T المحسوبة فهي (1.15908) عند درجة الحرية 7 كما أن دلالة T بلغت (0.000) بمقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0.05) نجد أنها أكبر منها ( $0.000 \leq 0.05$ ) أي أنه توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي و البعدي لمهارة المحاوره عند أفراد المجموعة الضابطة.

يمكن القول إن المجموعة التجريبية حدث فيها تحسن بمعنى حدث فيها تغير ملحوظ بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية).

## 2.5. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

من خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت المهارات الحركية الأساسية في كرة السلة (تمرير الكرة، المحاوره) المستعملة من طرف المجموعتين الضابطة والتجريبية التي دونت في الجداول السابقة. سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليها الأخصائيون في هذا المجال والتحليل الإحصائي في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها التي قد تساهم في الغموض الذي يدور حولها.

### تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى: التي تنص على أنه توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تحسين مهارة التمرير للاعبين كرة السلة أقل من 18 سنة. يتبين من خلال نتائج الجداول السابقة الخاصة بمحور الفرضية الأولى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة التمرير ولصالح المجموعة التجريبية وهذا من خلال:

### اختبار مهارة التمرير: فالنتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في مهارة التمرير كانت على النحو

التالي في الاختبار القبلي نتيجة (11.4000) كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة (13.0000) متوسط حسابي لتحدث فروق معنوية دالة إحصائية لصالح "ت" المحسوبة (1.529705)؛ على عكس المجموعة الضابطة التي كانت نتائجها في الاختبار القبلي نتيجة (14.5940) كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة (14.3120) كمتوسط حسابي وهذا ما يفسر حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على (ت الجدولية).

### تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية: التي تنص على أنه توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تحسين مهارة المحاوره للاعبين كرة السلة أقل من 18 سنة.

يتبين من خلال نتائج الجداول السابقة الخاصة بمحور الفرضية الثانية أنه هناك فروق ذات دلالة احصائية بين

الاختبارات القبلي والبعدي في تحسين مهارات المحاور ولصالح المجموعة التجريبية وهذا من خلال:

**اختبار مهارة المحاور:** النتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في مهارات المحاور كانت على النحو

التالي في الاختبار القبلي نتيجة (14.6260) كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة (13.3000)

كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة (1.15908) على عكس المجموعة الضابطة

التي كانت نتائجها في الاختبار القبلي نتيجة (14.5940) كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة

(14.3120) كمتوسط حسابي وهذا ما يفسر حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية.

**تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية العامة:** التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة

احصائية فيما يخص الصفات البدنية تعزى للوحدات التدريبية المقترحة.

من خلال النتائج المحصل عليها للمجموعة التجريبية التي أحدثت فروق معنوية دالة والخاضعة لوحدات تدريبية

الدمجة في اختبار تمرير الكرة والذي يساعد على كسب توافق حسي حركي بالتالي كسب المهارة الحركية الأساسية هذا

ما يتوافق مع الفرضية العامة لهذا البحث التي تنص على أن هناك فروق دالة إحصائيا بين مجموعتين شاهدة وتدريبية

في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية في لعبة كرة السلة.

أما النتائج المحصل عليها في اختبار المحاور للمجموعة الضابطة التي لم تحدث أي فروق معنوية دالة على عكس

المجموعة التجريبية التي أبدت ظهور فروق معنوية دالة بالتالي نلاحظ مدى أثر الوحدات التدريبية في تنمية بعض

المهارات الحركية الأساسية هذا ما يثبت صحة الفرضية التي تنص على أف الوحدات التدريبية على اللاعبين يؤثر

بشكل فعال في تحسين المهارات الحركية الأساسية ككل.

إن هذه النتائج المحصل عليها التي تثبت إلى حد ما وجود ترابط بين برنامج الوحدات التعميمية التي يمكن اعتبارها

مرضية رغم وجود بعض العوامل التي تؤثر على هذه النتائج.

لهذا فهذه النتائج يمكن اعتبارها بداية الطريق لدراسات أشمل أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل

التي تساهم في تحسين المهارات الحركية الأساسية في لعبة كرة السلة.

## خلاصة

من خلال عرض نتائج هذه الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من الأحكام تمثلت في قبول بعض الفرضيات ورفض أخرى، كما تم تفسير تلك النتائج ومناقشتها في ضوء ما أتيح لمطالب الباحث من تراث نظري ودراسات سابقة متعمقة بالموضوع، وفي الختام حاولنا تقديم بعض الاقتراحات لمن لهم علاقة بمستقبل التدريب الرياضي في رياضة كرة السلة.

# الفصل السادس:

الاستنتاجات والاقتراحات.

## 1.6. الاستنتاج العام

تطرقنا في دراستنا إلى أحد أهم النتائج التي تأتي من جراء استخدام وحدات تدريبية في التربية الحركية وهي تلك الكفاءات العالية في تطبيق المهارات الحركية الأساسية التي تتطور عند اللاعبين ومن بينها مهارات الحركية الأساسية للأنشطة الجماعية ومن بينها نشاط كرة السلة التي تعتبر أحد الركائز التي تهدف إلى تكوين اللاعبين مهارياً وبدنياً وتكتيكياً ونفسياً واجتماعياً وهذا ما حفزنا على هاته الدراسة التي أجريناها واكتشاف نتائج التوقعات والفرضيات التي وضعناها.

هذا ما يثبت صحة الفرضيات القائمة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي لمعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة التمرير للاعبين كرة السلة أقل من 18 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة المحاور للاعبين كرة السلة أقل من 18 سنة.

## 2.6. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

بناء على ما تم التوصل إليه في هذه الدراسة من نتائج يمكن إعطاء بعض الاقتراحات التي نرى

فيها حلول تخدم رياضة كرة السلة، ويمكن إجمال هذه الاقتراحات فيما يلي:

- ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات الحركية وتطوير عناصر اللياقة البدنية.
- محاولة التركيز في التدريب على تحسين مهارة التمرير والمحاور.
- يستحسن تسطير برامج تدريبية مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لتحقيق الأهداف المنشودة.
- اعتماد طرق التدريب المناسبة من أجل تنمية المهارات الحركية.
- ينبغي على المدرب أن يكون ملماً بالعلوم الفسيولوجية الخاصة بالمجال الرياضي وما يتوافق مع الخصائص

الفسيولوجية لمختلف الفئات العمرية

- محاولة إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وكذا فئات عمرية أخرى.

# المصادر والمراجع.

# المصادر والمراجع.

## المراجع العربية:

1. صلاح الدين مخلط؛ محمد ميلود سعادات؛ محمد زروال (2017/2016): دور الألعاب الشبّه رياضية في تحسين مهارتي التمرير والتنطيط في كرة السلة صنف أصاغر 12-14 سنة؛ جامعة زيان عاشور الجلفة؛
2. عمر فراق (2023): التدريب والتعليم مصطلحين مختلفين؛ مصر؛
3. هاني جعفر الصادق محروس (2018): الإعداد المهاري؛ جامعة سوهاج؛ مصر؛
4. محمد حسن علاوي (1990): علم التدريب الرياضي؛ مؤسسة المعارف للطباعة والنشر؛ مصر؛
5. فاضل دحام منصور المياحي (2022): الشامل في التدريب الرياضي؛ مركز البحوث والدراسات والنشر كلية الكوت الجامعة؛ بغداد؛
6. فاطمة عبد مالح؛ نوال مهدي العبيدي؛ أسماء حميد كميّش (2022): التدريب الرياضي؛ جامعة بغداد؛
7. أمر الله أحمد البساطي (1998): قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته؛ الإسكندرية منشأة المعارف؛
8. محمود مختار حنيفي (1998): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم؛ دار الفكر العربي؛ مدينة نصر؛ مصر؛
9. إسماعيل طه؛ أبو المجد عمرو؛ إبراهيم شعلان (1989): كرة القدم بين النظرية والتطبيق "الإعداد البدني"؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ مصر؛
10. موفق أسعد محمود الهيتي (2011): أساسيات التدريب الرياضي؛ كلية التربية الرياضية؛ جامعة الأنبار؛ بغداد؛
11. وجدي مصطفى الفتاح؛ محمد لطفي السد (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب؛ دار الهدى للنشر والتوزيع؛ المينيا؛ مصر؛
12. عبد الجواد حسن (1987): كرة السلة؛ دار العلم لملايين؛ القاهرة؛ مصر؛
13. المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية (1988): المذكرة الرياضية؛ المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية؛ الجزائر؛
14. حسن معوض (1994): كرة السلة للجميع؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ مصر؛
15. مختار سالم (1987): مع كرة السلة؛ مؤسسة المعارف؛ الجزائر؛
16. كمال ظاهر عارف (1987): المهارات الفنية في كرة السلة؛ جامعة بغداد؛ العراق؛
17. أسامة كامل راتب (1994): النمو الحركي؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ مصر؛

18. رعد عبد الباقي الرشيد وآخرون (1978): المهارات الفنية لكرة السلة؛ جامعة بغداد؛ العراق؛
19. محمود حنيفي مختار (1997): المدرب الفني في كرة السلة؛ دار النشر للطباعة؛ القاهرة؛ مصر؛
20. إبراهيم مفتي (2000): البناء الدفاعي والهجوم في كرة السلة؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ مصر؛
21. محسن إسماعيل ثامر (2001): تمارين تطويرية لكرة السلة؛ دار الفكر العربي؛ عمان؛
22. محمد الكاشف عزت (1998): الإعداد النفسي للرياضيين؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ مصر؛
23. سليمان بن صالح المطرودي (1445): الاختبارات؛ صحيفة الجامعة السعودية الإلكترونية؛ السعودية؛
24. المدقق للاستشارات اللغوية؛

### المراجع الأجنبية:

- Zirm Jordan (2017) : Basketball Sizes : A Quick Guide for All Play ; STACK ; .25  
USA
- NCAA Court and Equipment Rules (PDF) 2012.26
- L'adislav larsky (2003): Entraînement de basket; ed broodcooens, France .27
- Ealmarjean simon (2005) : Basket ball performance ; Ed ohphora ; paris ; .28  
France
- Bellik abdenagem (2004): l'entraînement sportif; Ed ALS; Batna.29

الملاحق.

# الملاحق.

الاختبارات القبلية والبعديّة لمهارة التمرير للمجموعة الضابطة:

الاختبار البعدي.		الاختبار القبلي.	
النقطة.	اللاعب.	النقطة.	اللاعب.
12	1	11	1
9	2	10	2
12	3	13	3
10	4	14	4
11	5	10	5
10	6	11	6
11	7	13	7
9	8	8	8
11	9	10	9
9	10	9	10

الاختبارات القبلية والبعديّة لمهارة المحاورّة للمجموعة الضابطة:

الاختبار البعدي.		الاختبار القبلي.	
المدة (ثا).	اللاعب.	المدة (ثا).	اللاعب.
16.60	1	16.30	1
15.98	2	16.22	2
14.40	3	14.13	3
15.20	4	15.17	4
13.37	5	13.30	5
12.56	6	12.70	6
16.86	7	15.80	7
13.61	8	13.70	8
12.76	9	12.21	9
16.78	10	16.41	10

الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة التمرير للمجموعة التجريبية:

الاختبار البعدي.		الاختبار القبلي.	
اللاعب.	النقطة.	اللاعب.	النقطة.
1	15	1	13
2	11	2	11
3	15	3	13
4	14	4	12
5	12	5	11
6	15	6	12
7	10	7	9
8	13	8	11
9	14	9	11
10	12	10	11

الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة المحاورّة للمجموعة التجريبية:

الاختبار البعدي.		الاختبار القبلي.	
اللاعب.	المدة (ثا).	اللاعب.	المدة (ثا).
1	13.19	1	16.04
2	14.37	2	16.96
3	12.66	3	14.63
4	12.00	4	13.71
5	14.93	5	16.23
6	12.92	6	13.56
7	13.73	7	14.48
8	12.79	8	13.35
9	13.82	9	14.79
10	12.66	10	12.51

## وحدة تدريبية 01

الهدف الإجرائي : المهارات الأساسية للعبة التمرير و الإستقبال

التوقيت : 1.00 سا

التاريخ : 2025/01/12

الوسائل : كرات سلة - شواخص - صفار - ميفاتي

الصف: ثنائية ثانوي \* U 18

العدد 10 تلاميذ.

الملعب : كرة السلة

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التمهيديّة	تنظيم اللاعبين - مراقبة البذلة الرياضية - شرح هدف الحصة - التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التقلات و الوضعيات للاعب الكرة السلة	متوسطة	05 د	30 ثا		التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين، التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة
المرحلة الرئيسية	-الموقف الأول: بعد تقسيم التلاميذ الى (3) أفواج وكل فوج الى نصفين متقابلين حيث يقوم كل تلميذ من كل فوج بتمرير الكرة الى الزميل المقابل على مستوى الصدر والتركيز على تحرك الرجل اليميني الى الامام في حالة التمرير وتحرك الى الخلف في حالة الاستقبال؛ في كل مرة تغير الادوار وتكرر العملية. -الموقف الثاني: نفس التقسيم والعمل السابقين لكن هذه المرة يكون التمرير بضرب الكرة على الأرض مرة باليد اليميني ومرة باليسرى ثم بكلتا اليدين . بحيث يتم التركيز على تقدير مسار الكرة نحو الزميل . يكرر العمل. الموقف 3 اجراء افواج على شكل بطولة ويتم التركيز على ما اكتسبه التلاميذ خلال الحصة.	متوسطة	2-9 د	1-9 د		- التمريرة القصيرة تكون من مستوى الصدر. - التمريرة الطويلة تكون من فوق الرأس. -الاستقبال على مستوى الصدر.
المرحلة الختامية	معاينة النقاط المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.		05 د			- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.

## وحدة تدريبية 02

الهدف الإجرائي : التنقل بالكرة مع التنطيط

التوقيت : 1.00 سا

التاريخ : 2025/01/23

الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار - مبقاتي

الصف: ثنائية ثانوي \* U 18

العدد : 10 تلاميذ.

الملعب : كرة السلة

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم اللاعبين- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة- التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للاعب الكرة السلة	متوسطة	05 د	30 ثا		التركيز و الانتباه . - التأكيد على الأطراف العلوية في التسخين.
المرحلة الرئيسية	الموقف الأول: -العمل بالأفواج: بعد تقسيم القسم الى (03) أفواج على شكل فاطرة يقوم كل تلميذ بالتنقل بالكرة باستعمال التنطيط متجاوزا الأعمدة المنتشرة على طول المسار مرة باليد اليمنى ومرة باليسرى ثم يد بيد؛ في كل مرة تغير الأدوار وتكرر العملية. الموقف الثاني: عمل ثنائي بحيث كل عنصرين متقابلين أحدهما مهاجم والآخر مدافع ليحاول الأول تجاوز الثاني لبلوغ السلة ثم التسديد وبعدها تغير الأدوار وتكرر العملية. الموقف الثالث: إجراء منافسة بين الأفواج على شكل بطولة ويتم فيها تحديد المراتب من (1) إلى (4).	متوسطة	05-2 د	01 د		- عدم التسرع أثناء التنفيذ. - تغيير الأدوار بعد انتهاء كل التلاميذ . - تطبيق القوانين المدروسة.
المرحلة الختامية	معاينة النقاط المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.		05 د			- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.



الملاح عليه من طرفي رئيس مصلحة السجون  
والتفتيش يوم 09.29.2025

بالموافق



عن مدير التربية وبتفويض  
رئيس مصلحة التكوين والتفتيش  
غالي محمدي