

الجمهورية الجزائرية الشعبية الديمقراطية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -



معهد التربية البدنية و الرياضية



قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص التحضير البدني الرياضي

العنوان

اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفتي السرعة و القدرة العضلية بالتحضير البدني المدمج وأثرها  
في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة أصاغر [14-15] سنة  
(بحث تجريبي اجري على لاعبي كرة السلة بالمحمدية ولاية معسكر)

الأستاذ المشرف:

إعداد الطالب:

د/مسالتي لخضر

بختي محمد الأمين

السنة الجامعية: 2017/2018

## \*\* إهداء \*\*

قال عز وجل:

﴿وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا﴾

إلى أغلى امرأة في الوجود

إلى من غمرتني بعطفها وحنانها

إلى قرة العين أُمي

إلى من كان سببا في وجودي

إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمها

إلى من ضحى بأعلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أبي الغالي

إلى إخوتي وأخواتي

إلى أخوالي وخالاتي وكل من له صلة بعائلة بختي و

إلى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرّة داخل الجامعة وخارجها

دون أن أنسى الأستاذ القدير والمشرف: مسالتي لخضر

إلى مدربي كرة السلة بالمحمدية المدرب بوضوار نوردين و المدرب حميد

و إلى مدربي كرة السلة لوداد غريس

إلى كل الأصدقاء الذين لم أنكر أسماءهم سهوا

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

# كلمة شكر والتقدير

قال الله تعالى: "وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ"

سورة إبراهيم الآية "7"

الحمد لله عز وجل الذي وهبني نعمة العقل ووفقني في انجاز

هذا العمل المتواضع وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم :

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله" رواه أحمد والترمذي

إذ يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر والتقدير

إلى كل من ساهم في هذا البحث على رأسهم الأستاذ المشرف الدكتور

"مسالتي لخضر" لما قدمه لي من توجيهات قيمة وعلى

اهتمامه الدائم وتوجيهاته ونصحه وصبره ،

كما اشكر كل من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

كما اشكر عمال المكتبة،

وفي الأخير تخصيصا لا تأخيرا اشكر كل زملائي الذين

وقفوا على نجاحي والله في عون نجاحي والله في عون العبد ما دام العبد

في عون أخيه

إلى كل أساتذتي منذ بدأت رسم الألف إلى ختم هذه المذكرة

إلى مدربي كرة السلة

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في انجاز هذا البحث متمنين

أن يكون هذا الأخير بادر في نفع ورفع البحث العلم

## الخلاصة:

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني المدمج لتنمية صفتي السرعة و القدرة العضلية وتأثيرها على مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، واختيرت عينة عشوائية تكونت من 20 لاعب كرة سلة ، تضم كل مجموعة 10 لاعبين من كل فريق ، وأجرى اختبار قبلي لكلتا المجموعتين مكون من اختبارات بدنية ومهارية من أجل التأكد من تكافؤ المجموعتين على هذه الاختبارات.

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة شهرين ، وبتكرار 2 مرات أسبوعياً وبمعدل (60) دقيقة للوحدة التدريبية على أفراد المجموعة التجريبية، في حين مارس أفراد المجموعة الضابطة التمرينات المعتادة، ومن ثم أجري اختبار لمعرفة الفروق في القياسات البعدية على متغيرات الدراسة بين المجموعتين، الضابطة والتجريبية.

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي على جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعتين، التجريبية والضابطة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.05$ ) في القياس البعدي على متغيرات الدراسة .

وأوصى الباحث باستخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني

الدمج لتنمية السرعة والقدرة العضلية ومهارة التصويب.

## **Summary:**

The aim of this study was to identify the effect of a proposed training program using the integrated physical preparation for the development of speed and muscle strength and its impact on the skill of correction in basketball players.

The researcher used the experimental method because of its suitability to the nature of this study in the experimental group and control group. A random sample of 20 basketball players was selected. Each group consisted of 10 players from each team and conducted a pre-test for both groups, consisting of physical and professional tests to ensure equivalence The two groups on these tests.

The proposed training program was implemented for two months, repeated 2 times per week and 60 minutes per unit for the experimental group, while the control group exercised the usual exercises, and then a test was conducted to determine the differences in the dimension measurements on the study variables between the two groups.

The results of the study indicated that there were statistically significant differences between the tribal and remote indices in favor of all the variables of the study in the experimental and control groups. The results also showed statistically significant differences at ( $\alpha = 0.05$ ) in the measurement of the variables of the study

The researcher recommended using the proposed training program using the built-in physical preparation to develop speed, muscular ability and correction skill.

إهداء

كلمة شكر وتقدير

الملخص

محتويات البحث

التعريف بالبحث

المقدمة.....	ص1
2 إشكالية البحث.....	ص2
3 فرضية البحث.....	ص4
4 أهداف البحث.....	ص4
5 أهمية البحث.....	ص6
6 متغيرات البحث.....	ص6
7 الدراسات السابقة والمشابهة.....	ص7

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول

1-1 تعريف التدريب الرياضي.....	ص18
2-1 التخطيط الرياضي.....	ص19
1-2-1 مفهوم التخطيط.....	ص19
2-2-1 تخطيط التدريب في الألعاب الجماعية.....	ص19
3-2-1 أهمية التخطيط.....	ص20
4-2-1 أنواع التخطيط في التدريب الرياضي.....	ص21
1-4-2-1 خطط الإعداد طويلة المدى(خطط الإعداد).....	ص21

- 1-1-4-2-1 مراحل خطط الإعداد طويلة المدى.....ص21
- 1-4-2-1 خطط متوسطة المدى (خطط الإعداد للبطولات).....ص22
- 1-4-2-1 خطط التدريب السنوية(التخطيط قصير المدى).....ص23
- 1-3-4-2-1 أشكال الخطة السنوية.....ص24
- 1-4-2-1-2 أقسام خطة التدريب السنوية.....ص25
- 1-4-2-1 التخطيط الفطري.....ص28
- 1-4-4-2-1 الدائرة المتوسطة (الميزوساكيل).....ص28
- 1-1-4-4-2-1 أشكال(أنواع) الدورات المتوسطة.....ص29
- 1-4-4-2-1 الدائرة الصغيرة (الميكروساكيل).....ص30
- 1-2-4-4-2-1 أشكال الدورات الصغرى.....ص31
- 1-4-2-1 الخطط اليومية.....ص32
- 1-5-4-2-1 وحدة التدريب(جرعة التدريب).....ص32
- 1-1-5-4-2-1 مكونات الوحدة التدريبية.....ص33
- 1-5-4-2-1 أنواع وحدات(جرعات) التدريب.....ص34
- 1-2-1-5-4-2-1 أنواع الوحدات التدريبية طبقا للهدف منها.....ص34
- 1-5-4-2-1-2 أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب.....ص35
- 1-5-4-2-1-3 وحدات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ.....ص36
- 3-1 البرنامج التدريبي.....ص37
- 1-3-1 خطوات تصميم البرنامج التدريبي.....ص38
- 1-1-3-1 الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج التدريبي.....ص38
- 1-3-1-2 الهدف العام و الأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.....ص38

- 3-1-3-1 تحديد الأنشطة داخل البرنامج يتضمن العناصر الرئيسية التالية.....ص38
- 4-1-3-1 تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.....ص38
- 2-3-1 الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي.....ص39
- 4-1 المدرب الرياضي.....ص40
- 1-4-1 المدرب وعلاقته بالعملية التدريبية.....ص40
- 2-4-1 واجبات المدرب في العملية التدريبية.....ص41
- 3-4-1 صفات وقدرات المدرب لقيادة الفريق.....ص41
- 4-4-1 صفات وخصائص المدرب.....ص43
- 5-4-1 الأهداف العلمية التعليمية للمدرب.....ص43
- 6-4-1 المتطلبات و الامتيازات الأساسية للمدرب.....ص44
- 7-4-1 الإعداد النظري للمدرب.....ص45

## الفصل الثاني

- 2- التحضير البدني المدمج.....ص49
- 1-2 أهمية التحضير البدني المدمج.....ص50
- 2-2 الصفات البدنية.....ص50
- 1-2-2 تعريف الصفات البدنية.....ص50
- 2-2-2 أنواع الصفات البدنية.....ص50
- 1-2-2-2 القدرة العضلية.....ص51
- 2-2-2-2 القوة العضلية.....ص51
- 1-2-2-2-2 أنواع القوة العضلية.....ص51
- 3-2-2-2 السرعة.....ص53
- 1-3-2-2-2 أنواع السرعة.....ص53

3-2 طرق التدريب الرياضي (الإعداد البدني).....	ص56
1-3-2 تعريف طرق التدريب.....	ص56
2-3-2 أنواع طرق التدريب.....	ص56
4-2 الأداء المهاري.....	ص61
1-4-2 الأداء.....	ص61
2-4-2 المهارة.....	ص62
3-4-2 مهارة التصويب.....	ص62
1-3-4-2 أهمية التصويب في المباراة.....	ص61
2-3-4-2 مهارات التصويب.....	ص61
5-2 خصائص ومميزات المرحلة العمرية 14-15 سنة.....	ص65
1-5-2 مرحلة المراقبة الأولى.....	ص65

## الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

### الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

1-1 منهج البحث.....	ص73
2-1 عينة البحث.....	ص74
3-1 متغيرات البحث.....	ص74
4-1 مجالات البحث.....	ص77
5-1 أدوات وأجهزة البحث.....	ص78
6-1 التجربة الاستطلاعية.....	ص79
7-1 الأسس العلمية للاختبارات.....	ص79
8-1 الاختبارات المستخدمة في البحث.....	ص82

10-1 الوسائل الإحصائية.....ص89

### الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج

1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية.....ص95

2-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة الضابطة.....ص102

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة.....ص109

4-2 الاستنتاجات.....ص117

5-2 مقارنة النتائج بالفرضية.....ص118

6-2 التوصيات.....ص119

7-2 الخلاصة.....ص120

المصادر والمراجع.....ص121

الملاحق.....ص125

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	التسلسل
ص24	يوضح الخطة السنوية أحادية الموسم	الجدول 1
ص25	يوضح الخطة السنوية ثنائية الموسم	الجدول 2
ص25	يوضح الخطة السنوية متعددة المواسم	الجدول 3
ص74	يوضح عدد أفراد عينة البحث.	الجدول 4
ص75	يوضح عدم تجانس العينتين في الطول والوزن	الجدول 5
ص76	يوضح نتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية والضابطة في الصفات البدنية ومهارة التصويب	الجدول 6
ص80	يوضح قيمة معامل الارتباط لبيرسون.	الجدول 7
ص81	يوضح الصدق الذاتي للاختبار	الجدول 8
ص83	يوضح الاختبارات المختارة للبحث	الجدول 9
ص95	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة السرعة	الجدول 10
ص96	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القدرة العضلية للأطراف	الجدول 11

	السفلية	
ص 97	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القدرة العضلية للأطراف العلوية	الجدول 12
ص 98	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة التصويب أسفل السلة	الجدول 13
ص 99	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة التصويب الجانبي	الجدول 14
ص 100	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة الرمية الحرة	الجدول 15
ص 102	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة السرعة	الجدول 16
ص 103	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف السفلية	الجدول 17
ص 104	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف العلوية	الجدول 18
ص 105	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مهارة التصويب أسفل السلة	الجدول 19
ص 106	يوضح نتائج الاختبار القبلي	الجدول 20

	والبعدي للعينه الضابطة في مهارة التصويب الجانبي	
ص107	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في مهارة الرمية الحرة	الجدول 21
ص109	يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في صفة السرعة	الجدول 22
ص110	يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف العلوية	الجدول 23
ص111	يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف السفلية	الجدول 24
ص112	يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في مهارة التصويب أسفل السلة	الجدول 25
ص113	يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في مهارة التصويب الجانبي	الجدول 26
ص114	يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في مهارة الرمية الحرة	الجدول 27

### قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	التسلسل
ص95	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة السرعة	الشكل 1
ص96	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة القدرة العضلية للأطراف السفلية	الشكل 2
ص97	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة القدرة العضلية للأطراف العلوية	الشكل 3
ص98	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في مهارة التصويب أسفل السلة	الشكل 4
ص99	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في مهارة التصويب الجانبي	الشكل 5

ص100	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة الرمية الحرة	الشكل 6
ص102	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة السرعة	الشكل 7
ص103	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف السفلية	الشكل 8
ص104	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف العلوية	الشكل 9
ص105	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مهارة التصويب أسفل السلة	الشكل 10
ص106	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مهارة التصويب الجانبي	الشكل 11
ص107	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة	الشكل 12

	في مهارة الرمية الحرة	
ص109	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في صفة السرعة	الشكل 13
ص110	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف العلوية	الشكل 14
ص111	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف السفلية	الشكل 15
ص112	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في مهارة التصويب أسفل السلة	الشكل 16
ص113	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في مهارة التصويب الجانبي	الشكل 17
ص114	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في مهارة الرمي الحرة	الشكل 18

التعريف بالبحث

## المقدمة

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية مدروسة في أيطار تربوي مقنن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق بأنه " تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل" من هنا كان لزاما لنجاح عملية التدريب الرياضي من التخطيط السليم المبنى على أسس علمية حتى يمكن التقدم بحالة اللاعب التدريبية و الوصول إلى المستويات العليا. (يحيى السيد إسماعيل ،2002،ص 10) و تعتبر كرة السلة من أهم الرياضات الجماعية التي تتطلب بعض الصفات البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة والتوازن الجيد لمختلف المهارات الحركية، ولذلك يجب على كل معلم في ميدان التربية البدنية والرياضية محاولة إتباع الأساليب الجيدة لتحقيق الأهداف المرجوة (حسن السيد معوض، 1994،ص 15)

إن لعبة كرة السلة وفي مستوياتها العليا تحتاج إلى إعداد بدني متميز فعندما يعد الفريق إعدادا بدنيا متميزا ذلك يعطيه الفرصة الأفضل للبقاء في حالة الجاهزية البدنية تقوده إلى حالة تنافسية كبيرة وبالتالي الفوز بالمباريات .وهذا يدفع اللاعب إلى الأداء الأقصى المتفجر خلال المنافسة، وكما يقال بان الإعداد البدني يقلل من ظهور التعب سريعا وهذا بالتأكيد سيكون له طابعا سلبيا على الأداء العام وبالنتيجة سيكون هناك دفاعا بطيئا ونسبة تصويب فقيرة وهذا سيؤدي بالتالي حالات إحباط كثيرة للرياضي. إن البرامج التدريبية البدنية الجيدة هي التي تبني لاعبا ثم فريقا جيدا،إن الإعداد البدني في كرة السلة ليس فقط لعب كرة السلة ولكن هناك الكثير غير ذلك فعلى سبيل المثال

وفي فترة الإعداد البدني يؤكد المدربون كافة يجب أن تتضمن برامج التدريب 12 أسبوعا للأعداد البدني (صالح جاسم، 2015، ص 10)

ويعتبر التخطيط الرياضي بالنسبة لعمليات التدريب من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العليا لا يأتي جزافاً، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب. (محمد حسني علاوي، 1994، ص 385).

ويعد التحضير البدني المدمج من أحدث الوسائل العلمية في التدريب الرياضي التي تهدف إلى دمج الصفات البدنية بالمهارات الأساسية للعبة، أي دمج الجانب البدني بالكرة .

حيث جاءت هذه الدراسة لإبراز اثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج لتنمية صفتي السرعة والقدرة وتأثيرها على مهارة التصويب . قمنا في البداية باستعراض مشكل البحث وفرضياته وأهدافه وبعض المصطلحات المتعلقة بالموضوع ثم تناولنا في الجانب النظري الذي قسمناه إلى فصلين فصل للتدريب الرياضي، وفصل للتحضير البدني المدمج وعلاقته بالصفات البدنية والأداء المهاري ، أما الجانب التطبيقي قسمناه إلى فصل الأول استعرضنا فيه منهج البحث ،وفي الفصل الثاني قمنا بعرض ومناقشة النتائج وذلك عن طريق الاختبارات القبلية والبعديّة للخروج في النهاية بخاتمة البحث و ببعض الاقتراحات والتوصيات

## 2- المشكلة:

تعتبر رياضة كرة السلة الحديثة من الرياضات الجماعية التي تتميز بالأداء السريع ، لذلك فهي تتطلب قدرات بدنية عالية لمواصلة اللعب بمستوي عالي من الفاعلية طوال زمن المباراة ، فلا شك من أن مستوي الأداء المهاري للاعبي كرة السلة مرتبط بمستوي الإعداد البدني لهم، فالمهارة تتطلب قاعدة بدنية جيدة من اجل أداء عالي .

حيث يشير عماد الدين أبو زيد 2005 أن المهارات الأساسية لكل لعبة من الألعاب ترتبط بقدرات بدنية خاصة ذات تأثير إيجابي علي مستوي تلك المهارات ، فكل مهارة تحتاج إلي تحريك جزء أو أكثر من أجزاء الجسم ، وتتطلب عمل عضلي بقوة معينة، وتؤدي الحركة بسرعة معينة ، وأن يتحمل اللاعب أداء المهارة لفترة زمنية محددة ، فالقدرات البدنية الأساسية هي التي تمكن اللاعب من أداء مختلف المهارات الحركية التي تتطلبها اللعبة ، وهي التي تشكل حجر الزاوية لوصول اللاعبين إلي أفضل المستويات الرياضية العالية .

ويتفق كلا من صبحي حسانين 2003 مع نفين زيدان 2014 علي وجود ارتباط قوي بين الصفات البدنية وبين مستوي الأداء المهاري، أن اللاعب المعد بدنيا يستطيع مواجهه التعب ويكون لديه القدرة علي الفوز بالمباريات مقارنة بغيره من اللاعبين

وتوضح نيفين زيدان 2014 ضرورة أن يكون مدرب كرة السلة ملم بكافة القدرات البدنية ويفهمها جيدا حتى يستطيع أن يخطط الجزء الخاص بالإعداد البدني داخل خطته التدريبية للموسم الرياضي بفاعلية وبتكامل مع باقي محتوى الخطة سواء الإعداد المهاري أو الخططي أو النفسي أو العقلي .

و من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تم فيها استعمال برامج تدريبية إما لتطوير الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والقوة أو برامج تدريبية لتحسين المهارات

الأساسية في كرة السلة كالتصويب والتمرير والاستقبال ،لوحظ عدم وجود برامج كافية يتم فيها دمج الجانب البدني بالأداء المهاري

حيث جاءت فكرة الدراسة بدمج الصفات البدنية مع الأداء المهاري باستعمال التحضير البدني المدمج في رياضة كرة السلة ،ومن خلال استطلاع للرأي الذي أجرته مع مدربي الفرق لولاية معسكر دل على عدم استعمال المدربين للتحضير البدني المدمج بكثرة أثناء التدريبات مما أدى إلى طرح التساؤل التالي:

هل التحضير البدني المدمج له دور ايجابي على تنمية صفتي السرعة والقدرة ومهارة التصويب في كرة السلة ؟

هل هناك فروق دالة إحصائيا في نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ؟

### 3- أهداف البحث:

- التحضير البدني المدمج له دور ايجابي على تنمية صفتي السرعة والقدرة العضلية وله تأثير على مهارة التصويب في كرة السلة .

-إظهار ومعرفة الفروق بين العينة التجريبية والضابطة بعد تطبيق برنامج التحضير البدني المدمج

### 4- فرضيات البحث:

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية الجانب البدني والمهاري لدى لاعبي كرة السلة.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج الصفات البدنية والمهارية في كرة السلة.

## 5- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في جانبين أساسين :

أولاً : الجانب النظري :

تزويد المكتبة بالدراسات العلمية و العملية و المعطيات النظرية و الميدانية . و تكون مصدر علمي للبحوث المستقبلية في مجال التدريب الرياضي

ثانياً : الجانب التطبيقي :

انجاز وحدات تدريبية منهجية مبنية على أسس علمية موجهة.  
التعرف على أبرز الطرق العلمية الحديثة المستخدمة في مجال التدريب.  
معرفة فاعلية وحدات التدريب المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية  
و المهارية في كرة السلة

## 6- مصطلحات البحث:

### 1-6 البرنامج:

هو مجموعة متنوعة من الخطط التي تهدف إلى تحقيق أهداف المدرب، ويجب على كل مدرب أن يصمم برنامجاً مرتباً ومنظماً في مكوناته من أجل أداء لاعبيه. وهو التدريب المنظم وفق خطة موضوعية بشكل علمي مراعيًا فيها مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف والخطط الوصول إليها باستخدام كل الوسائل والأساليب والطرق التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريبي. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2016، ص276)

## 2-6 البرنامج التدريبي

البرنامج التدريبي هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2016، ص 276)

### 3-6 التحضير البدني المدمج:

هو دمج الكرة مع العمل البدني

### 4-6 القدرة العضلية

هي مكون من القوة \* السرعة

### 5-6 القوة

يعرف مفتي إبراهيم حماد القوة العضلية بأنها "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 167)

### 6-6 السرعة:

يعرف مفتي إبراهيم حماد السرعة بأنها "المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 203). وتنقسم السرعة إلى : سرعة انتقالية وسرعة حركية وسرعة الاستجابة.

### 7-6 كرة السلة:

هي رياضة جماعية سريعة تتطلب سرعة وتحمل ، تجري بين فريقين يتألف كل منهما من خمسة لاعبين ويعد الفريق فائزا إذا ما استطاع تسجيل عدد من النقاط يفوق ما سجله الفريق الآخر ، يحرز اللاعبون النقاط بقذف كرة كبيرة منفوخة بالهواء داخل هدف عال يسمى السلة عند آخر طرفي ملعب كرة السلة. (مختار سالم، 1997، ص

(20

## 6-8 التصويب:

مهارة هجومية في كرة السلة وتنقسم إلى: التصويب السلمي والتصويب من القفز والتصويب الخطافي والرمية الحرة.

## 6-9 المرحلة العمرية 14-15 سنة

لاعب كرة السلة أصغر 14-15 (مرحلة المراهقة)

## 7 الدراسات السابقة والمشابهة:

### الدراسة الأولى:

لعبد العزيز احمد علي مقديش, في 2006, دراسة ماجستير, بجامعة فارس يونس ببنغازي.

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري المدعم بتدريب البليومترك والأوزان على تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة.

### أهداف البحث:

التعرف على برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري المدعم بالبليومترك والأوزان ذات الشدة المتوسطة على تنمية الصفات البدنية (قوة, سرعة, رشاقة, مرونة, تحمل السرعة) للاعب كرة السلة فئة الناشئين و الأواسط بالنادي الأهلي البنغازي. وذلك من خلال:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفطري المنخفض الشدة والمدعم بالبليومترك والأوزان ذات الشدة المتوسطة لتنمية الصفات البدنية قيد البحث.

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الصفات البدنية قيد البحث للاعبين كرة السلة فئة الناشئين بالنادي الأهلي البنغازي.

- التعرف على الفروق بين مجموعتين التجريبية ذات البرنامج المقترح. والضابطة ذات برنامج تدريبي معتاد من قبل المدرب بالنادي الأهلي البنغازي للصفات البدنية قيد البحث.

فروض البحث:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير الصفات البدنية (قوة, سرعة, رشاقة, مرونة, تحمل السرعة) للمجموعتين التجريبية ولصالح القياس البعدي.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في تطوير الصفات البدنية للمجموعة الضابطة.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في تطوير الصفات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح.

- منهج البحث: تجريبي

عينة البحث: 20 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين.

أهم النتائج والتوصيات:

أهم النتائج: أظهرت نتائج البحث تحسن الصفات البدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح لهذه المجموعة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للصفات البدنية قيد البحث مما يشير الى عدم كفاءة البرنامج التدريبي لهذه المجموعة لرفع مستوى العناصر البدنية.

- أظهرت نتائج الدراسة أن تعزيز البرنامج التدريبي بإدخال محطات التدريب البليوميترك مع استخدام أحمال الأثقال متوسطة الشدة داخل الوحدة التدريبية كان له تأثير ايجابي في لرفع مستوى عناصر الصفات البدنية قيد البحث للاعبين كرة السلة الناشئين والأواسط في النادي الأهلي البنغازي.

## (2) توصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث واستنتاجاته يوصى الباحث:

مناشدة العاملين والمدربين في مجال التدريب الرياضي في كرة السلة بالعمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية ( قوة سرعة رشاقة مرونة تحمل السرعة) خلال فترة الإعداد.

- العمل على إدخال التدريبات البليوميترك ضمن العمل بأسلوب التدريب الدائري في برنامج الإعداد البدني للاعبين كرة السلة.

- محاولة الاسترشاد بأسلوب العمل في هذا البحث بأجراء دراسات و أبحاث أخرى باستخدام أساليب وطرق تدريب معتمدة.

- الاسترشاد بنتائج البحث وأسلوب التدريب المقترح في رياضات تنافسية أخرى (مقديش

عبد الله , 2006, ص23 و 24)

## الدراسة الثانية:

لسنوسي محمد الأمين و بكوش محمد الأمين، 2015/2014، دراسة ليسانس، بجامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.

اقترح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة لتطوير بعض الصفات البدنية للاعبين كرة السلة اقل من 18 سنة (بحث تجريبي اجري على لاعبي جمعية أفاق مستغانم لكرة السلة وجمعية الرجاء الرياضي لبلدية بوقيرات)

### الفرضيات:

للبرنامج التدريبي والوحدات التدريبية المقترحة اثر ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين كرة السلة.

هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينات الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية

### أهداف البحث:

إعداد وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية للاعبين كرة السلة التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير الصفات البدنية المقترحة للاعبين كرة السلة

### عينة الدراسة:

لاعبين كرة السلة اقل من 18 سنة

### منهج الدراسة:

تجريبي

## الاستنتاجات:

بعد تحليل وعرض ومناقشة النتائج توصل الطلبة الباحثون إلى النتائج التالية:

هناك فروق معنوية في الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للعينات التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية

تطابق اتجاه نتائج الاختبارات البدنية يعكس الاتجاه الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفعاليتها مقارنة بين العينة الضابطة والتجريبية في تطوير في بعض الصفات البدنية للاعبين كرة السلة اقل من 18 سنة

## اقتراحات وتوصيات

اعتمادا على البيانات التي جمعناها من الاستنتاجات المستخلصة وفي حدود أطار الدراسة نتقدم بالتوصيات التالية

إدخال طرق ومناهج علمية حديثة أثناء التدريب بعض الصفات البدنية وتتمثل في ما يلي:

تدريبها في بداية الأسبوع

في بداية الحصة التدريبية مباشرة بعد الإحماء

أثناء الاسترجاع الكامل للاعب بدنيا ونفسيا

وقت الراحة يجب أن يكون كاملا

إجراء دراسات مشابهة في ما يخص ما يلي:

الصفات البدنية الأخرى.

الفئات العمرية الأخرى.

الدراسة الثالثة:

ليسار صباح جاسم النعيمي، دراسة ماجستير ، جامعة ديالى.

تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري كطريقة في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة  
(دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الأولى شعبة التربية البدنية والرياضية)

الفرضيات

وجود فروض ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار  
البعدي للمجموعة التجريبية

وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية و  
الضابطة

أهداف البحث

معرفة تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفترتي منخفض الشدة)  
على تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة

عينة الدراسة:

طلاب المرحلة الأولى شعبة التربية البدنية والرياضية بجامعة ديالى

منهج الدراسة:

تجريبي

الاستنتاجات:

من خلال نتائج الاختبارات التي ظهرت والتي قام الباحث بمناقشتها استطاع الباحث  
التوصل إلى عدة استنتاجات وهي كما الآتي:

- غالبا ما يكون هدف التدريب الدائري هو تنمية الصفات الحركية الأساسية البسيطة كالقوة و السرعة و التحمل...، أي تطوير الصفات البدنية ولكن من خلال المنهاج الذي وضعه الباحث ظهرت أهمية أسلوب التدريب الدائري في تطوير المهارات الحركية وفاعليته

- ساعد استخدام أسلوب التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفئري منخفض الشدة) في الخطط التدريبية لدرس التربية الرياضية في تطوير مهارة التصويب بكرة السلة لطلاب المرحلة الأولى

- إن التطور الحاصل في أفراد المجموعة الضابطة لم يرتق إلى مستوى تطور أفراد المجموعة التجريبية وهذا يدل على أن التدريبات باستخدام أسلوب التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفئري منخفض الشدة) كان أكثر فاعلية وفائدة من أساليب التدريب الأخرى

- إن المنهاج التدريسي باستخدام أسلوب التدريب الدائري الذي أعده الباحث ونتيجة للتطور الذي أصاب انجاز مهارة التصويب يتصف بالشمولية في مراعاته لجميع الجوانب التي لها تأثيرها على تحقيق هذا التطور

#### اقتراحات وتوصيات

- الاهتمام بتطوير واستخدام أساليب التدريب الدائري في المدارس خاصة درس التربية الرياضية

- زيادة الاهتمام بتطوير واستخدام أساليب التدريب الدائري في تنمية وتطوير المهارات الأساسية لجميع الأنشطة الرياضية، حيث أن الاهتمام حاليا يكاد مقصورا على تنمية وتطوير القدرات البدنية كالقوة، السرعة، التحمل..

- استخدام أسلوب هذه الدراسة كنموذج يحتذى به في تشكيل الوحدات التدريبية الدائرية التي يعاد بنائها على شهرين في المنهاج ،سواء كان ذلك باستخدام وحدات ذات أسلوب مشابه للوحدة المستخدمة في هذه الدراسة ،أو باستخدام أساليب أخرى ،سواء كان ذلك على مستوى الحصة أو تدريب الفرق الرياضية المدرسية وذلك في كافة الأنشطة الرياضية

إجراء دراسات مشابهة لتحقيق فكرة البحث نفسها على مستوى التدريب الدائري في مجالات التدريب مع مستويات دراسية أخرى ومع الفرق الرياضية ذات المستويات العالية مثل منتخب الكلية أو الجامعة ،وذلك في كافة ألوان النشاطات المهارية والبدنية وباستخدام كافة أساليب التدريب الدائري

- لأهمية التصوير يوصي الباحث بإعطاء أكبر عدد ممكن من التصويرات على السلة خلال الوحدة التعليمية، و لا تقتصر على فترة زمنية محددة خلال السنة وإنما خلال العام الدراسي بأكمله وذلك لأهميتها.

#### 8 نقد الدراسات:

إن للدراسات المشابهة أهمية كبيرة للباحث لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث وتركيبه تركيباً منهجياً ومعرفياً بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصيد

فالدراسات السابقة التي تناولتها في بحثي تصب في مصب التحضير البدني المدمج و في تنمية الصفات البدنية و في تنمية مهارة التصوير الذي هو موضوع البحث، وقد قام الباحثون بدراساتهم مستعملين في معظم المراحل المنهج التجريبي كما أن الهدف من كل الأبحاث تنمية الصفات البدنية والمهارية

وبالنظر إلى هذه الرسائل نلاحظ أن هذه الأبحاث لها اتصال مباشر مع موضوع البحث، لذا استعملناها كمراجع ومصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة باستعمال التوصيات والنتائج المتحصل عليها

ومن هنا نرى أن كل بحث يكون مكمل للآخر، ويكون منطلق لبدء بحوث أخرى ، ولدى دراستنا للفرضيات والإشكاليات والأهداف المتبعة من البحوث السابقة وجدنا أن هذه الأبحاث تحاول إعطاء أحسن الطرق لتنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال التحضير البدني المدمج أو وسائل تدريبية أخرى.

### 9 الخلاصة:

لقد قمنا بهذه الدراسة وحاولت إيجاد النقاط المشتركة بينها وبين بحثنا، والتي رؤية أنها تخدم هذه الدراسة وتدعمها، موضحاً بذلك النقاط الايجابية للتحضير البدني المدمج، لذا يجب على المربين وأهل الاختصاص معرفة هذه النقاط والعمل على تطويرها في الاتجاه الذي يخدم اللاعبين من جميع النواحي البدنية والخطية والمهارية

## الدراسة النظرية

## الفصل الأول:

## تمهيد:

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطاً سليماً تعتمد على أسس علمية مدروسة في أيطار تربوي مقنن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق بأنه " تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادراً على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولاً إلى مستوى أفضل" من هنا كان لزاماً لنجاح عملية التدريب الرياضي من التخطيط السليم المبني على أسس علمية حتى يمكن التقدم بحالة اللاعب التدريبية و الوصول إلى المستويات العليا. (يحيى السيد إسماعيل، 2002، ص 10)

### 1-1 تعريف التدريب الرياضي:

يعرف محمد حسني علاوي التدريب الرياضي بأنه "عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من نوع الأنشطة الرياضية" (محمد حسني علاوي، 1994، ص 36).

ويعرف محمد حسني علاوي التدريب الرياضي بأنه "عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرار وليس بالموسمية أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنتهي وتزول، وهذا يعني إن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في التدريب طوال أشهر السنة كلها ، إذ أننا نخطئ حينما نترك التدريب الرياضي عقب انتهاء المنافسات الرياضية ونركن إلى الراحة التامة، إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى الفرد ويتطلب البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى الفرد عقب فترة الهدوء والراحة. و بطبيعة الحال يتأسس ذلك كله على التخطيط المنظم لعملية التدريب الرياضي (خطط التدريب طويل المدى-خطط التدريب قصير المدى-خطط التدريب السنوية-خطط

التدريب المرحلية-خطط التدريب الأسبوعية). " ( محمد حسني علاوي، 1994،ص  
38 و 39)

### 1-2 التخطيط الرياضي:

يعتبر التخطيط الرياضي بالنسبة لعمليات التدريب من الأسس الهامة لضمان العمل  
على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العليا لا يأتي  
جزافاً، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور  
الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب. ( محمد حسني علاوي، 1994،ص  
385).

### 1-2-1 مفهوم التخطيط:

يعد التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية تتجه نحو الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج  
و انجازات مستهدفة حيث يتميز التخطيط بأنه عملية أو سلسلة متدفقة و مترابطة من  
الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف والاستراتيجيات الموضوعة لاتجاهات العمل  
والاختيار بين البدائل وتوفير الظروف و الأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف  
خلال مراحل وفترات زمنية محددة.(نيقين زيدان، 2014،ص 89).

### 1-2-2 تخطيط التدريب في الألعاب الجماعية:

التخطيط في مجال التدريب الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع  
الاستعداد له بمعنى التنبؤ بالأحداث المستقبلية تحتاج إلى مفهوم أكثر بناء على  
توقعات و عمل البرامج التنبؤية.

تعرف نيقين زيدان تخطيط التدريب بأنه"عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة  
والمدونة التي يضعها المدرب ، ويلتزم بها لتنمية وتطوير حالة التدريب عند اللاعب

والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات". (نيفين زيدان، 2014، ص 89).

التخطيط هو التنبؤ عما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له. (محمد إبراهيم أبو حلوة، 2016، ص 61)

مما سبق يمكننا تعريف التخطيط في التدريب الرياضي بأنه عملية منظمة مستمرة تضع استراتيجيات و قرارات و بدائل تحقق أهداف محددة أثناء مراحل باستخدام الإمكانيات البشرية والمادية. (نيفين زيدان، 2014، ص 90).

### 1-2-3 أهمية التخطيط

التخطيط هو جسر الذي نعبر من خلاله للوصول إلى أهدافنا

يساعد التخطيط على سرعة انجاز العمل بالشكل المطلوب

يؤدي التخطيط إلى المعرفة والمتابعة الصادقة لما سيتم تنفذه

يحافظ على الوقت والجهد والمال من الضياع

يساعد في تحديد العاملين في البرنامج وطريقة أدائهم

يساعد على جعل البرنامج والخطط أكثر شمولية وتكاملا

يساعد على معرفة مواقع الضعف سواء في الخطة والبرنامج

أو العناصر القائمة على تصميم البرامج التدريبية اللازمة للارتقاء

بالكفاءات من كافة الجوانب العملية والإدارية والقيادية

(محمد إبراهيم أبو حلوة، 2016، ص 62)

## 1-2-4 أنواع التخطيط في التدريب الرياضي:

### 1-4-2-1 خطط الإعداد طويلة المدى (خطط الإعداد):

تعتبر خطط الإعداد طويلة المدى وما يعرف بخطط التنمية طويلة المدى بأنها أكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي ويشتمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح ما بين 8 إلى 15 سنة ، إذ تبدأ من مرحلة الممارسة الأولية حتى الوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن. ( محمد حسني علاوي، 1994، ص 289).

فالوصول للمستويات العليا في جميع الأنشطة الرياضية لا ينتج وليد الحظ، ولكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات طويلة تنقسم فيما بينها لمراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها وتتأسس عليها.

ويضيف محمد حسني علاوي بأنه يجب أن يشمل هذا النوع من التخطيط على تجديد أهم الأهداف والواجبات للمدى الطويل . و ينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطط التنمية الرياضية طويلة المدى هو محاولة تحقيق المستويات العالمية مع مراعاة توقع درجة التطور بالنسبة لهذه المستويات نظرا لان المستوى العالمي لا يقف عند نقطة معينة ثابتة ومحددة، بل يتميز بدوام التطور والرقى. ( محمد حسني علاوي، 1994، ص 289).

### 1-4-2-1-1 مراحل خطط الإعداد طويلة المدى:

يرى بعض العلماء أن خطط الإعداد طويلة المدى تنقسم إلى المراحل الأساسية التالية:  
أولا) المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي:

تهدف المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي إلى الإعداد الشامل والمتزن للأطفال تمهيدا لانتظامهم فيما بعد في سلك التدريب الرياضي التخصصي وممارستهم لنوع

معين من النشاط الرياضي.وعلى هذا الأساس تشكل هذه المرحلة حجر الزاوية لمرحلة التخصص الرياضي التالية لهذه المرحلة. ( محمد حسني علاوي، 1994، ص 291)  
ثانياً) مرحلة التدريب الرياضي التخصصي:

تهدف هذه المرحلة إلى تنمية وتطوير المهارات والقدرات والصفات البدنية الضرورية للفرد في نوع النشاط الرياضي المختار كخطوة تمهيدية نحو الوصول به إلى المستويات العالمية.

وتهدف هذه المرحلة إلى زيادة الاهتمام بالمتطلبات الخاصة التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي المختار، وفي هذه المرحلة يتسم تعليم المهارات الحركية والقدرات الخطئية على طابع تخصصي واضح. ( محمد حسني علاوي، 1994، ص 293)

ثالثاً) مرحلة تدريب المستويات الرياضية العالمية:

تهدف هذه المرحلة إلى محاولة الارتفاع لأقصى درجة بمستوى الفرد في نوع التخصص بطريقة مباشرة وذلك لتقديم و إظهار أحسن المستويات والأرقام وإحراز الفوز

ويتميز تدريب المستويات العليا عن المرحلتين السابقتين بما يلي:

تحثل التمرينات البنائية العممة المستخدمة في عملية الإعداد البدني

ركنا جانبياً ولا تستخدم إلا كناحية تعويضية وتكميلية

استخدام المهارات الحركية الخاصة مع الارتفاع

#### 1-2-4-2 خطط متوسطة المدى (خطط الإعداد للبطولات):

وهو التخطيط للتدريب الرياضي للاستعداد لخوض بطولات مهمة وبتراوح زمنه من 2 إلى 4 سنوات مثل خطط التدريب الاوليمبي أو بطولة العالم أو البطولة القارية أو الإقليمية ويعتبر دورة تدريبية للبطولة، ويعتبر جزءا من أجزاء التخطيط طويل المدى. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 258).

#### 1-2-4-3 خطط التدريب السنوية (التخطيط قصير المدى):

تعتبر خطط التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة. ( محمد حسني علاوي، 1994، ص 303)

وتعرفها نيفين زيدان بأنها "جزء من خطة التدريب طويل المدى و خطة الإعداد للبطولات وهي الخطة التي يضعها المدرب نفسه ويحاول من خلالها تحقيق هدف التدريب، حيث تشكل فترة زمنية يمكن من خلالها الارتقاء الملموس بمستوى اللاعب، ويختلف تكوين أو شكل الخطة السنوية من رياضة إلى أخرى طبقا لطبيعة التنافس بها". (نيفين زيدان، 2014، ص 93).

## 1-2-4-3-1 أشكال الخطة السنوية:

(ا) خطة سنوية أحادية الموسم :

إن خطة التدريب السنوية أحادية الموسم تناسب النشاط الرياضي الذي يتميز بوجود مسابقة تنافسية واحدة في الموسم الرياضي وفي هذه الحالة يمكن تقسيمها كالتالي:

خطة سنوية أحادية الموسم		
مرحلة الإعداد	مرحلة المنافسات	المرحلة الانتقالية
تهدف إلى	تهدف إلى	تهدف إلى
تكوين الفورمة الرياضية	الاحتفاظ بالفورمة الرياضية	فقدان الفورمة الرياضية
فترة الإعداد العام	فترة الإعداد الخاص	فترة الإعداد لما قبل المنافسة

جدول رقم (1) يوضح الخطة السنوية أحادية الموسم.

" (نيفين زيدان، 2014، ص 94).

(ب) خطة سنوية ثنائية الموسم:

إن خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم تناسب النشاط الرياضي الذي يتميز بوجود مسابقتين تنافسيتين في الموسم الرياضي (دوري-كاس) وفي هذه الحالة يمكن تقسيمها كالتالي:

خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم				
مرحلة إعداد أولى	مرحلة منافسات أولى (دوري عام)	مرحلة انتقالية و إعدادية ثانية	مرحلة منافسات ثنائية	مرحلة انتقالية

جدول رقم (2) يوضح الخطة السنوية ثنائية الموسم.

(ج) خطة سنوية متعددة المواسم:

إن خطة التدريب السنوية متعددة المواسم تتناسب النشاط الرياضي (بطولة افريقية-كاس العالم-دورة اوليمبية) ،لذا عند التخطيط لها يدمج المخطط(المدرّب) المرحلة الانتقالية الأولى والثانية مع مرحلة الإعداد الخاصة بالمنافسات اللاحقة و لكن زمنها يكون صغيرا نظرا لضيق الوقت ويكون تقسيمها كالتالي:

مرحلة إعداد أولى ( 1 )	مرحلة منافسات أولى ( 2 )	مرحلة إعداد ثنائية ( 3 )
مرحلة منافسات ثالثة ( 6 )	مرحلة إعداد ثالثة ( 5 )	مرحلة منافسات ثنائية ( 4 )
مرحلة إعداد رابعة ( 7 )	مرحلة منافسات رابعة ( 8 )	مرحلة انتقالية ( 9 )

جدول رقم (3) يوضح الخطة السنوية متعددة المواسم.

1-2-3-4-2 أقسام خطة التدريب السنوية:

تتقسم خطة التدريب السنوية إلى ثلاثة فترات (مراحل):

أولاً) الفترة الإعدادية:

يعرفها مفتي إبراهيم حماد بأنها"الفترة التي يعد ويؤهل فيها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم التنافسي". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 229)

حيث تقسم فترة الإعداد إلى ثلاثة مراحل:

ثانيا) مرحلة الإعداد البدني العام:

تهدف مرحلة الإعداد العام إلى ما يلي:

رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية القاعدية لأجهزة الجسم من خلال الإعداد العام الذي يتحول تدريجيا بنهاية هذه المرحلة(الفترة)إلى الخاص.

تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المعلمة سابقا وربطها جزئيا بالمهارات

انجاز بعض جوانب الإعداد النفسي طويل المدى والتمهيد للإعداد النفسي قصير المدى. ( مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 269)

ثالثا) مرحلة الإعداد البدني الخاص:

تهدف مرحلة الإعداد البدني الخاص إلى ما يلي:

رفع مستوى الإعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية لتتلاءم مع الأداء الخاص بالرياضة التخصصية

تطوير الإعداد المهاري والوصول به إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب

تعلم الخطط الجديدة وإجادة المعلم منها سابقا في أيطار العداد الخططي. وفي الرياضات الجماعية يتم التركيز أيضا على نظم(طرق)اللعب

الإعداد النفسي قصير المدى وربطه بالمواقف التنافسية

ربط كافة أنواع الإعداد بعضها مع بعض في أيطار كلي متكامل. ( مفتي إبراهيم

حماد، 2001، ص 270)

رابعاً) مرحلة ما قبل المنافسة (المنافسات التجريبية):

تهدف هذه المرحلة إلى ما يلي:

الارتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرياضية الرسمية

الوصول إلى أفضل تشكيل للفريق والمواقف التي يمكن أن تقابل اللاعب في المنافسات الرسمية. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 270)

الوصول في نهاية المرحلة إلى أفضل درجات الإعداد النفسي والخلقي. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 229)

خامساً) فترة المنافسات:

تعرف نيفين زيدان فترة أو مرحلة المنافسات بأنها "المرحلة التي تقام خلالها مباريات الموسم التنافسي وتبدأ مع أول مباراة وتنتهي بأخر مباراة خلاله ويهدف تخطيط مرحلة المنافسات إلى الاحتفاظ بالمستوى العالي الذي وصل إليه اللاعب خلال مرحلة الإعداد بفترةها المختلفة". (نيفين زيدان، 2014، ص 102).

ويعرفها مفتي إبراهيم حماد بأنها "الفترة التي تقام خلالها مباريات الموسم التنافسي وتبدأ مع أول مباراة وتنتهي بأخر مباراة له". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 270)

ويهدف التخطيط لفترة المنافسات إلى الاحتفاظ بالمستوى العالي الذي وصل إليه اللاعب خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة والعمل على تحقيق الفورمة الرياضية. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 270)

سادساً) الفترة الانتقالية أو الاستشفائية:

المرحلة التي تلي مرحلة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد أخر مباراة في الموسم التنافسي وتنتهي بأول جرة أو وحدة تدريبية في فترة الإعداد للموسم التنافسي التالي. (نيفين زيدان، 2014، ص 103).

ويهدف التخطيط للفترة الانتقالية أو الاستشفائية إلى ما يلي:

المحافظة على حد ادنى من الاعداد البدني والمهاري والخططي

انعاش الحالة النفسية للاعب بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل

اجراء العمليات التقويمية الرئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج

المحققة ومستوى اللاعب

التركيز في علاج الاصابات ان وجدت.(مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص 271)

#### 1-4-2-4 التخطيط الفطري:

#### 1-4-4-2-1 الدائرة المتوسطة (الميزوساكيل):

تستخدم الدورات التدريبية الصغرى بأشكالها المختلفة كأساس أو قاعدة تتكون منها الدورات المتوسطة، وتشمل الدورة المتوسطة على دورتين تدريبيتين صغيرتين على الأقل. وغالبا ما تتكون الدورة المتوسطة من ثلاثة إلى ستة دورات صغيرة. والدورة المتوسطة تعتبر كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى في الموسم التدريبي

يعرف جمال صبري فرج الميزوساكيل بأنه "فترة تدريبية تستمر من 3 إلى 6 أسابيع و لكن عادة تستمر الميزوساكيل من 4 إلى 6 أسابيع و يمكن في فترات المنافسة أن تستمر لمدة من 2 إلى 5 أسابيع و لكن في الغالب تستمر لمدة 4 أسابيع". (جمال صبري فرج، 2012، ص 107)

يتم توزيع مكونات الحمل عبر فترات متوسطة الطول لأنه يمكن السيطرة على مجمل الأثر التدريبي و دراسته عبر دوائر تدريبية اصغر تسمى المايكروساكيل (الدائرة الصغرى) ينظم من جلالها التدريب و فق مبدأ التمدج لضمان حدوث التعويض الزائد بالشكل الصحيح و تكراره لضمان حدوث التكيفات المطلوبة لأجل التطور و التنمية. (جمال صبري فرج، 2012، ص 107).

## 1-2-4-4-1 أشكال (أنواع) الدورات المتوسطة:

تختلف أشكال الدورات المتوسطة تبعاً لاختلاف أهدافها وتشمل الأنواع التالية:

### (أ) دورة تمهيدية:

تهدف الدورة التمهيدية إلى التدرج بمستوى اللاعبين لأداء أحجام تدريبية عالية لرفع قدراتهم للانتقال التدريجي من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص

### (ب) الدورة الأساسية:

تعتبر الدورة الأساسية هي النوع الرئيسي الذي تتكون منه فترات الإعداد خلال الموسم التدريبي، كما تستخدم خلال مراحل التدريب الأخرى بأشكال مختلفة بهدف الإعداد البدني العام أو الإعداد الخاص أو تستخدم بهدف رفع مستوى حمل التدريب أو تثبيته عند حد معين، حيث تشمل المتطلبات الأساسية لرفع مستوى الإمكانيات الفسيولوجية للجسم، وتنمية الصفات البدنية الأساسية ورفع مستوى الأداء المهاري والخططي والنفسي. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 56)

### (ج) الدورة الاختبارية (دورة متابعة الإعداد):

تعتبر دورة متابعة الإعداد دورة انتقالية ما بين الدورات الأساسية ودورات المنافسة، وتشمل تدريبات تتماشى مع متطلبات المنافسة التي يتم تجهيز اللاعبين لها خلال الدورات السابقة بهدف تحقيق الإعداد المتكامل. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 56)

### (د) دورة ما قبل المنافسة:

تستخدم هذه الدورة خلال فترة ما قبل المنافسة الرئيسية، وتهدف إلى التركيز على الإعداد الدقيق والمباشر لمتطلبات المنافسة. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 56)

هـ) دورة المنافسة (المباريات):

تقع هذه الدورة ضمن مرحلة الإعداد للمنافسة، وتشكل بحيث يكون هناك دورة تمهيدية صغرى دورة صغرى للمنافسة، وتهدف عادة للاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 56)

د) الدورات الاستشفائية:

يوجد شكلان من طرق تشكيل هذه الدورة احدها بهدف الإعداد للمنافسة برفع مستوى الفورمة الرياضية و الآخر بهدف الاحتفاظ بالفورمة الرياضية. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 57)

1-2-4-4-2-1 الدائرة الصغيرة (المايكروساكيل):

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدد من الوحدات التدريبية، تختلف في تشكيلها وترتيب الجرعات داخلها وفقا لبعض الأسس الفسيولوجية. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 52)

و يعرف جمال صبري فرج المايكروساكيل بأنه "وسيلة لتنظيم الوحدات التدريبية خلال أسبوع أو عشرة أيام أو حتى 12 يوم و غالبا ما يكون المايكروساكيل 7 أيام ، ويجب أن نأخذ في الاعتبار الحياة الاجتماعية للرياضي خلال الأسبوع أو نهايته في تخطيط المايكروساكيل عادة بكامل تفاصيلها وليست هناك فرصة لتعديلها إلا في حالة الإصابة أو المرض المفاجئ ". (جمال صبري فرج، 2012، ص 111)

تنظم المايكروساكيل بشدة وأحمال مختلفة هدفها تيسير عملية التعويض الزائد و لاستعادة خزائن الطاقة المصروفة أثناء التدريب. (جمال صبري فرج، 2012، ص

(111)

#### 1-2-4-4-2-1 أشكال الدورات الصغرى:

تنقسم إلى عدة أشكال تختلف تبعا لأهداف كل منها و محتوياتها، ووفقا لموقع كل منها في أبطار الدورة المتوسطة وفي ما يلي أشكال الدورات الصغرى:

##### (ا) دورة تمهيدية (مدخلية):

تهدف إلى إعداد الجسم وأجهزته المختلفة لأداء الأحمال البدنية الكبيرة بصفة عامة والأحمال المؤثرة خاصة ولذلك تستخدم عادة في بداية مرحلة الإعداد وفي بداية دورات الحمل المتوسطة ويمكن استخدامها خلال فترة ما قبل المنافسة. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 53)

##### (ب) دورة أساسية (بنائية):

حيث تهدف إلى استثارة عمليات التكيف في الجسم، وتتميز بزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته، وتستخدم خلال فترة الإعداد كما أنها تستخدم أيضا خلال مختلف مراحل التدريب ولكن بأشكال مختلفة تبعا لموقعها داخل الموسم التدريبي. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 53)

##### (ج) الدورة الموصلة:

تستخدم هذه الدورة عادة لسد بعض النواقص خلال عملية الإعداد، فمحتواها يمكن أن يكون ذا اختلاف كبير في هذه الدورة يمكن تحقيق هدف استعادة الاستشفاء الكامل، وفي بعض الأحيان تشكل هذه الدورة في شكل راحة نشطة (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 54)

د) دورة المنافسة(المباريات):

تهدف إلى الإعداد الغير المباشر للمنافسة، ويختلف محتوى هذه الدورة تبعا لنوع المنافسة و الخصائص الفردية للاعب أو اللاعبين، وتشمل من بين أهدافها استخدام الراحة النشطة وفي نفس الوقت تمارينات المنافسة. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005،ص 54)

هـ) دورة استعادة الاستشفاء:

وتحتوي هذه الدورات على أحمال تدريبية ذات أحجام منخفضة، وتستخدم كوسيلة للراحة النشطة، حيث تهدف إلى إتاحة الفرصة لاستعادة الاستشفاء بين الدورات الأساسية. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005،ص 55)

1-2-4-5 الخطط اليومية:

1-2-4-5-1 وحدة التدريب(جرعة التدريب):

يعرف مفتي إبراهيم حماد وحدة التدريب بأنها"مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمارينات التي تنظم بشكل متوافق". (مفتي إبراهيم حماد، 2001،ص 272)

وتعرفها نيفين زيدان بأنها"اصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب، تحتوي على مجموعة من التمارينات يؤديها الرياضي بأسلوب مقنن في توقيت محدد بهدف تنمية وتطوير حالته التدريبية". (نيفين زيدان، 2014،ص 137).

## 1-2-4-5-1 مكونات الوحدة التدريبية:

أولاً الجزء الإعدادي (الإحماء):

الإحماء عبارة عن عملية تهيئة وإعداد لعضلات الجسم وأجهزته الحيوية بهدف المساعدة على تكيف أجهزة الجسم لأداء الحمل الذي يتطلبه التدريب أو المنافسة والوقاية من الإصابات وإجهاد العضلات

(عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 312)

### 1) أنواع الإحماء:

ينقسم إلى نوعين:

أ) الإحماء عام:

يهدف الإحماء العام إلى تهيئة الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي، وزيادة التمثيل الغذائي وحرارة الجسم، وكذلك زيادة نشاط الجهاز التنفسي والدوري لرفع درجة الاستعداد للعمل بجميع أعضاء وأجهزة اللاعب.

(عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 312)

ب) الإحماء الخاص:

يهدف الإحماء الخاص إلى إعداد اللاعب لرفع كفاءة الوظائف الحيوية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي نفسه مع مراعاة أن يأخذ الأداء الطابع المميز للمنافسة بقدر الإمكان ويجب أن تكون الحركات في الجزء الخاص من الإحماء فيما يتعلق بالأداء الحركي (بدني - مهاري - خططي) والتوافق والتوقيت وارتفاع الشد العضلي. (عماد

الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 312)

## ثانيا) الجزء الرئيسي:

يهدف الجزء الرئيسي إلى تحقيق الواجبات الأساسية للوحدة التدريبية، وهذه الواجبات تكون موجهة للارتقاء بمكونات الحالة التدريبية للاعب والمرتبطة بطبيعة وخصائص النشاط، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرعات التدريبية، والتي تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي وتطوير المستوى المهاري والخططي. (نيقين زيدان، 2014، ص 147).

## ثالثا) الجزء الختامي:

يهدف هذا الجزء إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية وفي هذا الجزء ينخفض مستوى الحمل الواقع على الفرد بصورة تدريجية بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي يكون عليها قبل الجرعة التدريبية. (نيقين زيدان، 2014، ص 150).

1-2-4-5-1-2 أنواع وحدات (جرعات) التدريب:

يمكن تقسيم جرعات التدريب إلى الأنواع التالية:

1-2-4-5-1-2 أنواع الوحدات التدريبية طبقاً للهدف منها:

تختلف الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقاً لما يلي:

## أولاً) الوحدة التعليمية:

تهدف إلى تعلم اللاعب خبرة جديدة مثل المهارات الأساسية

## ثانياً) الوحدة التدريبية:

تهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، وكذلك لتطوير المهارات

الفنية و الخططية. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 316)

### ثالثا) الوحدة التعليمية التدريبية:

يتميز هذا النوع بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 316).

### رابعا) الوحدة الاستشفائية:

تتميز بانخفاض حجم الحمل التدريبي والهدف من هذه الجرعة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن الأحمال التدريبية. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 317)

### خامسا) الوحدة النموذجية:

تعتبر من أهم أشكال الإعداد المتكامل للاعبين للمنافسة الأساسية، و تستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات حيث تقوم الوحدة النموذجية بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 317)

### سادسا) الوحدة التقويمية:

تهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية إعداد اللاعبين وتقويم فاعلية جوانب الإعداد البدني والمهاري و الخططي والنفسي وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 317)

1-2-4-5-1-2 أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب:

يوجد نوعان منها:

أولا) وحدة تدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بها أن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، مثل تنمية القوة المميزة للسرعة أو التحمل العام أو الخاص (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 318)

ثانياً) وحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد:

يقصد بوحدة التدريب المتعدد أن تشمل الجرعة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية وهناك طريقتان:

(أ) وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي:

تنقسم هذه الوحدة إلى جزأين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 320)

(ب) وحدة التدريب ذات الاتجاه المتوازي:

وتهدف إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متوازي وتستخدم عادة في تنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة للسرعة أو تنمية تحمل القوة (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 321)

1-2-4-5-1-2-3 وحدات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ:

قسم هارا أنواع وحدات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع:

أولاً) الوحدة الفردية:

في هذه الوحدة يقوم اللاعب بالتدريب بمفرده. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 322)

ثانياً) الوحدة الجماعية:

تؤدي في وجود عدة لاعبين معا. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 322)

ثالثاً) الوحدة الموحدة

تتم بان يؤدي جميع أعضاء الفريق التمرينات الموضوعة في شكل جماعي موحد مما يتيح للمدرب في التوجيه الجماعي. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 322)

## رابعاً) الوحدة الحرة:

تستخدم هذه الطريقة مع اللاعبين ذوي المستوى العالي الذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية يمكن استخدام أسلوبين لهذه الطريقة منها التدريب الدائري و التدريب الثابت باستخدام تمرينات الأثقال أو التدريبات المهارية. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 323)

### 3-1 البرنامج التدريبي:

هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج التدريبي هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام به لتحقيق الهدف. وهناك بعض الأسس العلمية يجب مراعاتها:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين(صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين.
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- التكيف.
- زيادة الدافعية.(عماد الدين عباس أبو زيد، 2016، ص276)

### 1-3-1 خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

عند تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في أطار تخطيط متكامل للعبة من الألعاب الجماعية. فمن الضروري أن يشتمل على العناصر التالية:

#### 1-1-3-1 الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج التدريبي:

لابد أن يبنى البرنامج على الأسس و المبادئ العلمية، من خلال العلوم والمعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي مثل علم النفس وعلم الحركة. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2016، ص 276).

#### 2-1-3-1 الهدف العام و الأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما انه من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق، ولا ينفصل هدفه عن محتواه. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 276)

#### 3-1-3-1 تحديد الأنشطة داخل البرنامج يتضمن العناصر الرئيسية التالية:

هناك أطار عام للأنشطة داخل البرنامج يتضمن العناصر التالية:الإحماء الإعداد بأنواعه(بدني .مهاري . خططي . نفسي)

#### 4-1-3-1 تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:

يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي في الأساس على عدة عناصر منها:تنظيم حمل التدريب بكل جوانبه من حيث مكوناته ودرجاته ودوراته على كافة فترات ومراحل و أسابيع ووحدات التدريب. وكذلك توزيع أزمدة التدريب بكل جزئية من جزيئات الإعداد داخل البرنامج. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 277)

### 1-3-2 الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

لكي تتم هذه الخطوات بنجاح يجب الاهتمام بضرورة تنفيذ وإتباع النقاط التالية:

لقاء المدرب مع اللاعبين قبل بدء الوحدة التدريبية لشرح محتواها و الاطمئنان على اللاعبين. والتعرف على تأثير الحمل السابق على اللاعبين .

إعداد المدرب و مساعديه لمكان التدريب سواء ملعب أو صالة

إعداد الأجهزة والأدوات التي يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية

بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي

إجراء تمرينات الإحماء مع العمل على الإعداد الذهني والنفسي

إجراء تمرينات تحقيق أهداف الوحدة التدريبية في تسلسل علمي

إجراء تمرينات التهدئة مع العمل على العداد الذهني والنفسي. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 277 و 278)

#### 1-4 المدرب الرياضي:

يعرف مفتي إبراهيم حماد المدرب الرياضي بأنه "الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 31).

ويعرف محمد حسن علاوي المدرب الرياضي بأنه "شخصية تربوية رياضية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير الشامل المتمرن لشخصية الفرد الرياضي". (محمد حسن علاوي، 1994، ص 43).

#### 1-4-1 المدرب وعلاقته بالعملية التدريبية:

تتوقف ممارسة التدريب كمهنة على الاستعداد الشخصي لدي الفرد لتقديم أداء تدريبي عالي الإنتاجية ، حيث يستطيع المدرب أن يسخر ما لديه من احتياطات الطاقة والسلطة ، والمعرفة لمواجهة التحديات التي تواجهها المواقف التدريبية المختلفة ، ويصل المدرب لقمة الأداء في مهنة التدريب الرياضي عندما ينجح بالتركيز بشدة علي ما يفعله دون ان يفرض رقابة شديدة علي نفسه ، حيث يجب أن يترك طاقته تتدفق ويشعر بالمسؤولية و السلطة ، و يثق في جدوى العملية التدريبية التي يقوم بها. (سعد جلال ومحمد حسن علاوي، 1982، ص 10)

فالمدرّب له القدرة علي التأثير علي اللاعبين في اختيار و في نمو القيم الشخصية و الصفات المرغوبة ، كما يجب علي المدرّب أن يتعرف علي مساوئ كل شخصية و يساعدها علي أن تنمي الثقة وتتعرف علي نفسها و علي الأشخاص الموجدين في البيئة المحيطة بها . وتحدث العديد من الخبرات التي يساهم فيها المدرّب و اللاعب تحت ظروف ضغط العمليات التدريبية التعليمية و المنافسات التي تتطلب النصح وخبرة التعامل معها. هذه الخبرات تحتوي علي اللحظات التعليمية التي يشارك فيها المدرّب بالرأي الصائب و يبدي فيها تفهمه و سيطرته التي تؤثر علي رد فعل اللاعبين . (عادل عبد البصير علي، 1989، ص 44 و 45)

#### 1-4-2 واجبات المدرب في العملية التدريبية :

المدرب الناجح يعرف تماما أن مهنة التدريب الرياضي لها ثلاث واجبات رئيسية ، هي الواجبات التربوية ، و الواجبات التعليمية ، والواجبات التنموية . ويدرك ويلم تماما بالواجبات الفرعية لكل واجب من تلك الواجبات:

(مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص 7 و9)

##### أ) الواجبات التربوية:

فواجباته التربوية تكمن في تربية اللاعبين علي الروح الرياضية و حب الرياضة وكذلك تشكيل دوافع وميول و اتجاهات اللاعبين ، بحيث تثبت فيهم حب الفريق و الرياضة و الرغبة في تطوير المستوي و تطوير السمات الإرادية من التصميم و الكفاح و القوة والإرادة .

##### ب) الواجبات التعليمية:

ومن بين واجباته التعليمية نجد تعلم كافة الجوانب المعرفية العامة و الخاصة بصحة و تربية اللاعبين ، تعلم وإتقان المهارات الحركية اللازمة لوصول اللاعبين لأعلي مستوي ممكن بالتفوق ، وهذا مع متطلبات المرحلة السنية في الرياضة التخصصية ، تعلم وإتقان اللاعبين الخطط المناسبة و تعلم المهارات النفسية المناسبة للمرحلة السنية لإنتاج أفضل مستوي أداء ممكن للفريق .

##### ج) الواجبات التنموية:

ومن واجباته التنموية نجد تطوير المعارف التربوية العامة و الخاصة بالرياضة لدي اللاعبين ، التنمية الشاملة و الخاصة للياقة البدنية الضرورية و التي تتناسب مع مستوي اللاعبين ، تطوير وتكوين المهارات الخططية ، والتفكير و السلوك الخططي في كافة المواقف التي تشبه المنافسة و كذلك دمج وتركيب كافة جوانب الإعداد البدني و المهاري والإعداد الخططي و النفسي الذهني و تطويرها بدرجة تسمح للاعبين و الفريق بإنتاج أفضل أداء

### 1-4-3 صفات وقدرات المدرب لقيادة الفريق :

يعتبر المدرب هو حجر الزاوية في العملية التعليمية و التدريبية ، و التي تسهم في بناء و تكوين اللاعبين لتحقيق اعلي المستويات ، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية ان نجاح عملية التعلم و التدريب يرجع 60 % منها إلي المدرب وحده ، وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلي فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب (السيد أبو عبده،2001،ص 28)

و المدرب كشخصية تربوية ، يتولي مهمة المعلم و المدرب معا و يؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين ، كما انه من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب لأعلي مستوي رياضي .

فالتدريب يحتاج إلي مدرب كفى ستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة علي العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة المعاونة ، الفنية و الإدارية و الطبية التي تعمل معه .

ويعتبر إعداد المدرب لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية ، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذو الخبرات العلمية و المعرفية والفنية ، في انتقاء اللاعبين و إعدادهم و تكوينهم لمستويات البطولة ، في ضوء الإمكانيات المتاحة ، لذا يجب ان يلم المدرب بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها إثناء عمله في مهنة التدريب ، فهذا التطور المعرفي الفني ، يسهم في الارتقاء بقدرة المدرب علي التأثير الشامل والمتزن في شخصية اللاعب الرياضي ، بما يحقق المستويات الرياضية العليا ، لذا كان لإعداد المدرب الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويد بالخبرات و المهارات و القدرات البدنية و الفنية والنفسية المختلفة الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه خاصة في أداء عمله و مهامه التربوية والتدريبية المهنية (السيد أبو عبده،2001،ص 29)

و تستلزم البرامج التدريبية العلمية وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب و لا يأتي هذا إلا إذا حصل المدرب علي التدريب المهني الكافي ، و أصبح قادرا علي فهم

المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب ، ويكسب المدرب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بالعملية التدريبية بكفاءة من خلال ما تهيأ له من خبرات ودراسات علمية وعملية تساهم في إعداده إعداد متكاملًا

#### 1-4-4 صفات وخصائص المدرب:

- أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقنعا بقيمته في تدعيم و تربية و تدريب اللاعبين للوصول إلى المستويات العالية.

- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم بالاستمرار

- أن يتمتع بشخصية متزنة و محترمة

- أن يتمتع بالصحة الجسمية و الروح المرحة

- أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة المعبرة عن أفكاره تعبيرًا واضحًا

- يجب أن يكون قدوة و مثالا يتحدى به لأنه المثل الأعلى للاعبين

- أن يتميز بعين المدرب الخبيرة في اكتشاف المواهب

- أن يكون ذكيا، متمتعا بمستوى عالي من الإمكانيات و القدرات العقلية

- أن يكون قادرا على القيادة و حسن التصرف في مواجهة المشاكل

- أن ينشئ علاقته على الحب و الاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها

(لجهاز الفني، الإداري، الطبي، الحكام، الجمهور) و ذلك تنفيذ و احترام القوانين و مراعاة للعب و التنافس النظيف و الشريف (السيد أبو عبده، 2001، ص 31)

#### 1-4-5 الأهداف العلمية التعليمية للمدرب :

- أن يعمل على إكساب لاعبيه الصفات و القدرات البدنية العامة و الخاصة لمتطلبات الأداء .
- أن يعمل على تعم و إكساب اللاعبين المهارات الأساسية و القدرات الحركية و الخطئية
- العمل على تطوير و اكتساب اللاعبين المعلومات و المعارف لنواحي الأداء و الخطط و قانون الرياضة.
- وضع خطة زمنية لتنفيذ برنامج علمي و خطة التدريب على مدار الموسم .
- أن يهتم بالتكوين و التدريب الفردي للاعبين و الاهتمام الجماعي و ذلك بالارتقاء بالمستوى البدني و النفسي للفريق.
- ملاحظة أداء اللاعبين خلال التدريب و المباريات للتعرف على نقاط القوة و الضعف و وضع الحلول لإصلاح أخطاء الأداء البدني و المهاري و الخطئي حتى لا تتفاقم و تتضاعف هذه الأخطاء .
- أن يراجع المدرب سير خطة التدريب و تقييم العملية التدريبية من خلال الملاحظة المتقنة و التحليل المستمر و الاختبارات البدنية و الفنية للاعبين بصورة مستمرة أثناء التدريب و المباريات .
- أن يضع المدرب الأسس العلمية لتحليل و دراسة المباراة بنظام علمي خلال الشوطين ليتمكن من التعرف على تنفيذ و تطبيق لاعبيه.
- أن يعد و يجهز سجلات التدريب الخاصة بكل من اللاعب و المدرب و المباريات و تخطيط و توزيع الحمل التدريبي حتى يمكن الرجوع إليها أثناء عملية تقييم أساليب و طرق و خطة التدريب (السيد أبو عبده، 2001، ص 32)

#### 1-4-6 المتطلبات و الامتيازات الأساسية للمدرب :

المدرب الذي يريد الوصول بلاعبيه إلى مستوى متقدم يجب أن يعرف رياضته بشكل واسع والأشياء الجديدة في طرق التدريب و التكتيك الحديث . و حين اللعب مع المبتدئين على المدرب أن يعير اهتماما شديدا خلال العمل معهم . و إذا لم تتوفر للمدرب معرفة و خبرة جيدة سوف لا يعير هؤلاء انتباها بسبب صغرهم و عدم معرفتهم و لكن عندما تنتقلون إلى مرحلة جديدة من حياتهم الرياضية ، و يصبحون على معرفة جيدة من رياضتهم يبدؤون في توجيه الأسئلة الكثيرة و المعقدة . إذ لم يتمكن المدرب من الإجابة على تلك الأسئلة بمعنى هذا أنه بدأ يفقد شخصيته أمام لاعبيه ، و لتجاوز هذا الأمر على المدرب خلال تنمية و تطوير مستوى اللاعبين أن يسعى هو (ferkeak keac) الآخر لتطوير نفسه ، و يزيد من اتساع معرفته ، يقول بعض المدربين الهولنديين أن شخصية المدرب مهمة جدا خلال وقت التدريب ، عندما تكون شخصية المدرب قوية متمكنة من اختصاصه يؤدي هذا إلى سماع لاعبيه له و هناك شيء أكبر من هذا حيث أن المدرب الذي كان لاعبا يريد أن يستخدم الطرق و الأساليب ، و الطريقة التي كان يستعملها و الطريقة التي كان يستخدمها معه مدربه . فمثل هذه الحالات تمثل قمة الخطأ في العمل التدريبي ، لأن طرق و أساليب التدريب و التعليم قد تطورت و أصبحت أكثر حداثة و تطورا مما كانت عليه سابقا.

و هناك خطأ آخر لا يقل خطورة عن الخطأ السابق و هو أن المدرب يعرف بأسلوب أو بآخر الأسلوب و الطرق التي استعملها أحد الأبطال و أن الفرق العالمية و يريد تطبيقا على لاعبيه دون الأخذ بعين الاعتبار أن كل فريق و لاعب له صفات مختلفة

عن الآخر (كمال جمال الريفي، 2004، ص 285)

و هناك بعض المدرسين يقعون في شكل آخر من و هو أن المدرب يريد أن يحصل على الميداليات و الكؤوس دون أن يستعمل الفرق و الوسائل المستخدمة في التدريب ،

دون الشعور بحالة اللاعبين و ظروفهم البدنية . همه الأول و الأخير هو الحصول على الميدالية

#### 1-4-7 الإعداد النظري للمدرب:

يتم في هذا الإعداد تطوير معرفة المدرب بحيث يتمكن من تطبيق الأمور النظرية و المعرفية عمليا، و يمكننا أن نقسم الإعداد النظري إلى مرحلتين:

##### (أ) المرحلة الأولى:

تتمثل هذه المرحلة في توفير الحد الأدنى من القاعدة الأساسية لبناء التدريب و تطوير الوسائل و الطرق المستخدمة في هذا المجال، حيث أن هناك الكثير من المدربين غير مختصين في عملهم ، و بالتالي تكون معرفتهم ضعيفة ، و يكونون غير متمكنين من بناء قاعدة التدريب و حينما يبدأ بالتدريب يمكن أن يستخدم طرقا و وسائل قديمة لا يمكن أن تطور مستوى الرياضي ، مثل هؤلاء المدربين عليهم أن يتوجهوا للدراسة و المطالعة و الإطلاع على تجارب الدول المتقدمة.

##### (ب) المرحلة الثانية :

العمل على تطوير المدرب معرفة المدرب، و توسيعها تدريجيا و دراسة البحوث العلمية الحديثة في اختصاصه و هذا يتم في كل عام و بقدر ما تكون القاعدة في المرحلة الأولى واسعة بقدر تكون معرفة المدرب في المرحلة الثانية أكبر.

إضافة لهذا كله و لزيادة المستوى النظري للمدربين لا بد من إقامة دورات تدريبية، و إقامة المحاضرات. حيث يكون لها أهمية كبرى في تطوير المستوى.

كما على المدرب أن يبرمج وقته و يعطي كل حق حقه عليه أن يقرأ في الأسبوع الواحد 3 - 5 ساعات في مجال تخصصه. و خلال عام يصل إلى عدة ساعات قراءته إلى 200 ساعة دراسية ، إضافة على لهذا على المدرب أن يعير انتباهه إلى

أهم العناصر المؤثرة في عملية التدريب و أن يعمل على استغلالها و من الوسائل التي تزيد المعرفة عند المدربين من الصحف و الكتب و المجلات و المحاضرات و البحوث العلمية و المشاركة في الدورات التدريبية .

بعد هذا يجب على المدرب أن يقوم بتحليل ما قرأه مع الاستعانة بتجارب الآخرين لأن هذا يعزز قدراته و يزيد من إمكانية اكتشافه لكثير من الحاجات الأساسية (كمال جمال الريفي، 2004، ص 288 و 289)

## الخاتمة:

لقد أصبح اليوم تخطيط البرامج التدريبية العلمية في مجال الرياضي ضرورة حتمية علي كل مدرب يريد تطوير وإعداد لاعبيه إعداد متزنا و متكاملًا من جميع النواحي ( البدنية المهارية -الخطية-النفسية الذهنية ) .

كما أن للبرامج التدريبية المخططة و المبنية على أسس علمية صحيحة في مجال التدريب الرياضي الحديث و مميزات المراحل العمرية للفئات الصغرى تسمح بتنمية و تطوير و تكوين متطلبات و قدرات الرياضي عامة و لاعبي كرة السلة خاصة.

ويعتبر المدرب العمود الفقري للعملية التعليمية التدريبية ، فهو يعتبر احد أهم العوامل المرتبطة بالتفوق الرياضي نظرا للدور المهم الذي يلعبه بالنسبة للعملية التدريبية ، والإعداد البدني و الفني والخطي و النفسي للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة ، هذا بالإضافة إلي المسؤولية بالنسبة لتنفيذ و تخطيط البرامج العلمية التدريبية وفقا لما تقتضيه متطلبات الإعداد و التكوين للمنافسة.

يجب علي المدرب أن يحدد أهداف وواجبات التدريب ، وبناء برامج تدريبية علمية للفريق بدقة و أن يعمل علي رفع قدرات لاعبيه البدنية و المهارية و الخطية ، ومن الناحية أخري العمل على توجيه و إرشاد اللاعبين ومساعدتهم لتحقيق الأهداف المرجوة من ذلك .

كذلك العمل إيجاد الحلول للمشكلات التي تؤثر في العملية التدريبية وفي مستوى أداء اللاعبين خلال مراحل التكوين و الإعداد .

## الفصل الثاني:

التحضير البدني المدمج و علاقته بالسرعة

و القدرة العضلية والأداء المهاري.

## تمهيد:

تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية إعداد اللاعبين من الناحية البدنية. مع الاندماج بالمهارات الأساسية للعبة، ولذلك يعمل المدرب على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة (الصفات البدنية) مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة وغيرها من العناصر أو الصفات البدنية الأخرى، بالإضافة إلى مهارات اللعب، و المباريات التدريبية، و التدريب الخططي. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2016، ص 249)

## 2- التحضير البدني المدمج:

إن الشيء المهم في التحضير البدني المدمج هو أن تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة ، حيث إن إدماج الكرة بالعامل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية وتكتيكية وبدنية للاعب (Aleksendere dellal,2008, p1)

ومصطلح المدمج هو يلقب بلقب الكامل أي كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاث: المعرفة (العقلية) والحركية (البدنية) والوجدانية (الانفعالية) (الحولي، 1994، ص 153)

التحضير البدني المدمج يسمى مجمعا وأيضا مختلط ،ومثال ذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبيه بالمهارة الممزوجة باللياقة البدنية (الوشاحي، 1994، ص 505) ومما سبق نستخلص أن التحضير البدني المدمج هو خلط أو دمج بين التمارين البدنية مع التمارين المهارية في بعضها البعض من اجل تنمية الجانب البدني كالقدرة العضلية والجانب المهاري كالتصويب في كرة السلة، أو هو دمج بين التمارين البدنية والمهارية والخططية من اجل تحقيق الهدف المرجو

## 1-2 أهمية التحضير البدني المدمج:

يعتبر التحضير البدني المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في التدريب، فهو كسر قاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء وتمارين التكتيك ثم تمارين اللعب المصغر، وهو مثال جيد للاعبين اللذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات تدريبية، والذي يعتبر من أهم عناصر جذب اللاعبين وإبعادهم عن روتين التمارين المملة (mouwafk,2010)

والعمل بالتحضير البدني المدمج يساعد على تطوير عدة جوانب كتطوير الجانب المهاري والتنسيق بين اللاعبين بالإضافة إلى تنمية اللياقة البدنية ( vitulli,2010 )

## 2-2 الصفات البدنية:

### 1-2-2 تعريف الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطية عدة تعاريف لها اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية....، بعض هذه التعاريف متشابهة وبعضها يختلف من عدد الصفات البدنية ومدى ارتباطها ببعضها لبعض، هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية "على أنها القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة، ومن الضروري لتطوير هذه الصفات البدنية وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية (أمر الله البساطي، 2001، ص75)

## 2-2-2 أنواع الصفات البدنية:

2-2-2-1 القدرة العضلية: هي مكون من القوة\* السرعة

2-2-2-2 القوة العضلية:

يعرف مفتي إبراهيم حماد القوة العضلية بأنها "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد".

(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 167)

ويعرفها محمد حسن علاوي بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها". (محمد حسن علاوي، 1994، ص 91).

مما سبق يمكننا تعريف القوة العضلية بأنها "قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة".

(أبو علا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين، 2003، ص 83).

2-2-2-2-1 أنواع القوة العضلية:

أولاً القوة العضلية القصوى (العظمى):

يعرف مفتي إبراهيم حماد القوة القصوى بأنها "أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 169).

ويعرفها محمد حسن علاوي بأنها "أقصى قوة يمكن للجهاز العصبي العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي". (محمد حسن علاوي، 1994، ص 98).

ثانياً القوة المميزة للسرعة:

يعرف محمد حسن علاوي القوة المميزة للسرعة بأنها "قدرة الجهاز العصبي المركزي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية".

(محمد حسن علاوي، 1994، ص 98).

ويعرفها مفتي إبراهيم حماد بأنها "المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة" ( مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 169).

ومما سبق يمكننا تعريف القوة المميزة للسرعة بأنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة عالية من التوافق في دمج صفة القوة و السرعة في مكون واحد".

(أبو علا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين، 2003، ص 84).

(ا) تنمية القوة المميزة للسرعة:

تعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة للسرعة.

1- شدة الحمل: استخدام مقاومات تتراوح بين 40 إلى 60 بالمائة من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

2- حجم الحمل: لا يزيد عدد تكرار التمرين الواحد 20 مرة و يكون من 4 إلى 6 مجموعات. مع مراعاة الأداء استخدام أقصى سرعة.

3- فترات الراحة بين المجموعات: حتى استعادة الشفاء الكاملة 3-4د. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 123. 124).

ثالثا) تحمل القوة (التحمل العضلي):

يعرف مفتي إبراهيم حماد تحمل القوة بأنه "المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 170).

ويعرف محمد حسن علاوي تحمل القوة بأنه "قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهد المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية".

حيث ينظر إلى صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة التحمل وتسمى أيضا بالتحمل العضلي. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 100).

(ا) تنمية تحمل القوة:

إن أهم الطرق لتنمية تحمل القوة تتلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات أو المجموعات مع تمييز الحمل بالشدة المتوسطة، والعمل على تقصير فترات الراحة.

1- شدة الحمل: استخدام مقاومات متوسطة 50 إلى 70 بالمائة.

2- حجم الحمل: تكرار التمرين الواحد 20 إلى 30 مرة وتكرار التمرين الواحد من 4 إلى 6 مجموعات.

3- فترات الراحة بين المجموعات: غير كاملة من 1 إلى 2 دقيقة. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 122).

2-2-2-3 السرعة:

يعرف مفتي إبراهيم حماد السرعة بأنها "المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 203).

يعرف سلوان صالح جاسم السرعة بأنها "صفة من شأنها أن تميز لاعب كرة السلة من غيره من الرياضيين الآخرين" (267، 2014). ويضيف سلوان صالح جاسم بأنها "القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن، فهناك علاقة وطيدة بين السرعة ورياضة كرة السلة". (سلوان صالح جاسم، 2014، ص 267).

## 2-2-2-3-1 أنواع السرعة:

أولاً) سرعة رد الفعل:

يعرف مفتي إبراهيم حماد سرعة رد الفعل بأنها "المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة لأقل زمن ممكن". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 203).

(أ) تنمية سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):

هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الفرد القدرة على سرعة الاستجابة كما هو الحال في مختلف الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة مما يتطلب على الفرد الرياضي سرعة الاستجابة عقب ظهور المثير مباشرة أو عند التغير في طبيعة العمل. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 165).

ثانياً) السرعة الحركية (سرعة الأداء):

يقصد بالسرعة الحركية أو سرعة الأداء بأنها سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة. كسرعة ركل الكرة أو الوثب، وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة الاستلام والتمرير أو سرعة الاقتراب والوثب. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 153 )

يقصد بها القدرة على أداء حركة أو مجموعة من الحركات بجزء أو أكثر من أجزاء الجسم في أقل زمن ممكن وتستعمل كثيرا في لعبة كرة السلة. (سلوان صالح جاسم، 2014، ص 62)

(أ) تنمية السرعة الحركية:

تلعب السرعة الحركية دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية. وتتأسس تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 164).

### ثالثا) السرعة الانتقالية:

يقصد بذلك محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 152).

#### ا) تنمية السرعة الانتقالية:

1- بالنسبة لشدة الحمل: التدريب باستخدام المسافات القصيرة. مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة التعب، بالنسبة للاعبين الألعاب الرياضية ككرة السلة أو كرة اليد فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين 10 م و 20 م ، وينبغي أن يتميز حمل التدريب في غضون الوحدة التدريبية الواحدة بالقلّة، ومن المستحسن تكرار التمرين الواحد (الجري 20 م - السباحة 20م)، من 5 - إلى 10 مرات، مع استخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى. وعموما يتناسب ذلك مع الخصائص الفردية وطبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 157. 158)

2- بالنسبة لحجم الحمل: التدريب بالسرعة الأقل من القصوى إلى السرعة القصوى، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 157)

3- بالنسبة لفترات الراحة: ينبغي تشكيل فترات الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد بإعادة الاستشفاء، وتتراوح غالبا من 2 د إلى 5 د. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 157)

## 2-3 طرق التدريب الرياضي(الإعداد البدني):

يقصد بطرق التدريب الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة، ويقصد بالحالة التدريبية للفرد الرياضي "الصفات البدنية" و"الحالة المهارية" و"الحالة الخطئية" و"الحالة النفسية" التي يتميز بها الفرد الرياضي، والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب المنظمة. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 211).

## 2-3-1 تعريف طرق التدريب:

يعرف مفتي إبراهيم حماد طرق التدريب بأنها "المنهجية ذات النظام و الاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى(الحالة) البدنية للاعب". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 210)

## 2-3-2 أنواع طرق التدريب:

أولاً) طريقة التدريب المستمر:

يقصد بها "تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 210).

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية التحمل العام والتحمل العضلي والتحمل الهوائي  
خصائصها:

شدة التمرينات: تتراوح شدته ما بين 25 و 75 بالمئة من أقصى مستوى للفرد.

حجم التمرينات: تتميز بزيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء.

فترات الراحة( الكثافة) : تؤدي بصورة مستمرة لا تتخللها فترات راحة. وينبغي فيها مراعاة تشكيل حمل التدريب الشدة والحجم. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 214).

## ثانياً) طريقة التدريب الفتري:

يعرف محمد حسن علاوي طريقة التدريب الفتري بأنها "طريقة من طرق التدريب تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة". (محمد حسن علاوي، 1994، ص 217).

ويرى بعض العلماء أن مصطلح التدريب الفتري نسبة إلى فترات الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 214).

وتتقسم طريقة التدريب الفتري إلى طريقتين:

### 1) طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة:

يتميز هذا النوع بزيادة حجم الحمل وقلة شدته ويهدف إلى تنمية صفة التحمل العام والتحمل الخاص وتحمل القوة، تؤدي هذه الطريقة إلى ترقية الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الهوائية وسعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأكسجين. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 218).

#### خصائصها:

شدة التمرينات: متوسطة من 60 إلى 70 بالمائة.

حجم التمرينات: إن الشدة المتوسطة للتمرينات تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة إلى حوالي 20-30 مرة

فترات الراحة: فترات قصيرة غير كاملة تسمح للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية ما بين 45-90 ثانية وبالنسبة للناشئين من 60 إلى 120 ثانية. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 218 و 219)

## 2) طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

يتميز هذا النوع بزيادة شدة الحمل وقلة حجمه ويهدف هذا التدريب إلى تنمية الصفات البدنية: التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة). السرعة والقوة المميزة للسرعة و القوة العظمى. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 225)

### خصائصها:

شدة التمرينات: تتميز بالشدة المرتفعة تصل تمرينات الجري إلى 80-90%

وبالنسبة لتمرينات التقوية حوالي 75%.

حجم التمرينات: يقل حجم التمرين كنتيجة لزيادة الشدة.

فترات الراحة: كنتيجة لزيادة الشدة فان فترات الراحة البيئية تزداد نسبيا وتتراوح من 90 إلى 180 ثانية، اللاعبين الناشئين ما بين 110 إلى 230 ثانية. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 222 و 223)

### ثالثا) طريقة التدريب التكراري:

تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة ويهدف هذا التدريب إلى تنمية القوة القصوى والسرعة والقوة المميز بالسرعة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 214 و 215)

### خصائصها:

شدة التمرينات: 90% للجري ومن 90% إلى 100% للقوة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 215)

**حجم التمرينات:** تتميز بقلّة الحمل أي قصر فترة الأداء وقلّة عدد التكرارات، إذ تتراوح عدد مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري من 1 إلى 3 مرات وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال من 20 إلى 30 رفعة في الفترة التدريبية الواحدة أو التكرار من 3 إلى 6 مجموعات. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 226)

**فترات الراحة:** فترات الراحة طويلة في تمرينات الجري من 10 إلى 30 دقيقة و في تمرينات الأثقال تتراوح بين 3-4 دقائق. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 226)

**رابعاً) طريقة التدريب الدائري:**

هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب المستمر والتدريب الفئري و التدريب التكراري. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 216).

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتطوير صفة القوة العضلية والتحمل والسرعة والصفات البدنية المركبة مثل تحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 230)

مما سبق يمكننا تعريف التدريب الدائري بأنه وسيلة تنظيمية لأداء التمارين بمختلف طرق التدريب الرياضي.

**(أ) أساليب التدريب الدائري:**

أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر

أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب التكراري

أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفئري مرتفع الشدة

أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفئري منخفض الشدة

ب) مميزات التدريب الدائري:

يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاثة.

تنمى من خلاله عناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي السرعة والقوة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة. كما تنمى من خلاله عناصر اللياقة البدنية المركبة منها.

إمكانية تشكيل تمريناته بحيث يشارك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطية بجانب عناصر اللياقة البدنية.

تطور القدرات البدنية فرديا.

يشارك عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد.

توفر الجهد والوقت. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 216)

## 2-4 الأداء المهاري:

### 2-4-1 الأداء:

هي نتيجة يحصل عليها المتعلم خلال المنافسة أو الاختبار والتي تتطلب إظهار القدرات الحركية والبدنية والأداء المرتبط بشكل وجوهري بالحركة.

### 2-4-2 المهارة:

يرى محمد صالح"بان المهارة هي قدرة الفرد على ترجمة معلوماته المهارية إلى واقع عملي، عن طريق توجيه بعض المجموعات العضلية للقيام بحركات أو مجموعة من الحركات في اتجاه معين، لغرض تحقيق انجاز أو هدف بدقة واقتصاد بالجهد، ينسجم مع طبيعة النشاط الممارس" (مازن حسن جاسم، 2016، ص 34)

المهارة هي جوهر الأداء الذي يتميز بانجاز مقدار كبير من الحمل وتكون مكتسبة من خلال تحسين المجموعات العضلية وتهذيبها، فضلا عن ذلك تدل المهارات على دقة الأداء الحركي (حسين، 1980، ص 770)

ويرى الطالب بان المهارة هي العمل الآلي المتقن الذي يتميز بالاستعمال الأمثل للجهد في اتجاه معين، يخضع اللوائح و للقوانين المحددة بأداء ثابت تحت كل الظروف المتغيرة التي تحيط بالفرد

إن طرق تحقيق الفوز والنجاح تتطلب إتقان الحركات الرياضي الخاصة بالفعالية المعينة، من أجل الوصول إلى الهدف المنشود، والمهارة هي الأساس في هذا العمل فلا يستطيع اللاعب تقديم المستوى المطلوب إذا كان هناك خللا في المهارة وتعد المهارة المفتاح الأساس لكل أداء (مازن حسن جاسم، 2016، ص 35)

## 2-4-3 مهارة التصويب:

تنص أول مادة من قانون كرة السلة على أن غرض كل فريق هو أن يصوب الكرة في سلة الفريق المضاد وان يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إصابة الهدف. من هنا يتضح أن الهدف من استخدام سائر المهارات الهجومية الأخرى عند ممارسة كرة السلة هو الوصول بالكرة إلى المكان الذي يسهل منه التصويب نحو سلة الفريق المضاد، لذلك أصبح التصويب من أهم المبادئ الحركية حاجة إلى الوقت و بذل الجهد أثناء التدريب.

## 2-4-3-1 أهمية التصويب في المباراة:

يحدد التصويب نتيجة المباراة

يعمل التصويب على زيادة ثقة اللاعب في نفسه بعد كل إصابة ناجحة

التصويب الناجح يرفع الروح المعنوية للفريق ككل وفي نفس الوقت يثبط من عزيمة الفريق الآخر

يصعب الدفاع عن الفريق الذي يجيد أفراده التصويب ويكون مهددا للخصم طوال المباراة (أحمد أمين فوزي، 2004، ص 123)

## 2-4-3-2 مهارات التصويب:

لاشك أن إخضاع أداء كرة السلة لعلم الحركة و الميكانيكا الحيوية كان له اثر بالغ في تطور كثير من المبادئ الحركية ومن بينها التصويب، حيث أسفرت الاستعانة بهذه العلوم إلى استنباط بعض الأسس الحركية مثل اشتراك اقل مجموعة عضلات في تصويب الكرة نحو الهدف لزيادة الدقة في التصويب.

## ا) مهارة الرمية الحرة:

تلعب الرمية الحرة دورا هاما في تحديد نتائج كثير من المباريات خصوصا في ضوء التعديل الأخير لقانون كرة السلة الذي يسمح بثلاث محاولات للرمية الحرة في بعض حالات الجزاء. ويستطيع أي لاعب يستخدم الطريقة الصحيحة للتصويب أن يكون ماهرا في الرميات الحرة إذا تدرب بتركيز وانتظام. وأثناء المباريات يجب على اللاعب أن يركز انتباهه أثناء الرمية الحرة بصرف النظر عن أية مؤثرات موجودة بالملعب أو خارجه . و في نفس الوقت يجب أن يثق اللاعب في قدرته على إصابة الهدف حيث إن عامل الثقة هو مفتاح التصويب الناجح. ( أحمد أمين فوزي، 2004، ص131 و132)

## ب) مهارة التصويب السلمي:

يستخدم هذا النوع من التصويب بالتقدم القانوني نحو الهدف كما في بعض حالات الهجوم الخاطف أو اختراق الصفوف الدفاعية للخصم و هذا التقدم القانوني يكون بعدد محدد من الخطوات تبدأ باستلام الكرة من زميل أو لحظة إمساك الكرة عقب تنطيطها على الأرض.

## ج) مهارة التصويب من القفز :

لقد أصبح التصويب من القفز أكثر المهارات التصويب شيوعا في المباريات نظرا لإمكانية استخدامه في معظم مواقف التصويب من المسافات القريبة و المتوسطة و البعيدة عن الهدف.

في هذا النوع من التصويب يحاول اللاعب دفع الكرة نحو الهدف عقب القفز والارتفاع عن الأرض مع رفع الكرة إلى المستوى الذي يصعب على المدافع أن يصل إليه. ولهذا يتطلب الأداء قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين تساعد اللاعب على سرعة وارتفاع

القفز. كما يتطلب قدرا من الرشاقة يساعد اللاعب على السيطرة على حركاته و تغيير  
و ضع جسمه أثناء القفز تبعا لحركة المدافع الذي يقفز لقطع الكرة.

د)مهارة التصويب الخطافي:

يستخدم التصويب الخطافي في الأماكن القريبة من الهدف عندما يصعب على المهاجم  
حجز المدافع بإحدى القدمين لمواجهة الهدف للتصويب من القفز. كما يستخدم أيضا  
هذا النوع من التصويب ضد المدافع طويل القامة. حيث لا توجد أمام المهاجم سوى  
أن يجعل الكرة تأخذ طريقا مقوسا فوق المدافع لتصل إلى السلة و ذلك بعد أن يأخذ  
خطوة تساعد على الابتعاد عن الخصم وحجزه بكتف الذراع غير المصوبة أو بالقفز  
مباشرة عقب الارتكاز لحجز الخصم بنفس الكتف. (أحمد أمين فوزي، 2004،  
ص139 و141)

هـ)مهارة التصويب بالمتابعة:

إن عملية التصويب لا تنتهي بمجرد دفع الكرة نحو الهدف. فمهما بلغت قدرة المصوب  
وخبراته السابقة فهو لا يستطيع إصابة الهدف من جميع محاولاته للتصويب. من هذا  
المنطلق ظهرت مهارة التصويب بالمتابعة التي تؤدي من الوثب عالي لتوجيه الكرة  
المرتدة مرة أخرى نحو الهدف قبل أن يتمكن المدافعون من حيازتها.

## 2-5 خصائص ومميزات المرحلة العمرية 14-15 سنة:

إن المعنى اللغوي لكلمة المراهقة هو المقاربة. فرهقته معناها أدركته. فرهقته معناها دانيتها. وأرهقت الصلاة رهوقاً تعني أجلت وقتها. فراهق الشيء معناه قاربه . وراهق البلوغ.

والمراهقة اصطلاحاً: معناها النمو. فالمراهقة تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي باكتمال الرشد. وتتعت أحياناً بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة . و المراهق بين الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام. (يوسف لازم كماش، 2011، ص131)

## 2-5-1 مرحلة المراهقة الأولى:

تبدأ المراهقة من عمر 12-15 سنة.وهي تعتبر فترة انتقال من الطفولة إلى مرحلة البلوغ و النضج. ويتميز سلوك المراهق فيها بالسعي نحو الاستقلال و الرغبة في التخلص من القيود و السيطرة.

### (النمو الجسمي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالسرعة الكبيرة في النمو . حيث توجد طفرة النمو growth spurt . بعد فترة النمو الهادئ نسبياً في المرحلة السابقة . وتزداد سرعته لمدة ثلاث سنوات أو أربع. حيث يزداد الطول زيادة سريعة. وكذلك الوزن . حيث يتسع الكتفان و محيط الأرداف ويزداد طول الجذع وطول الساقين. وفي هذه المرحلة تبرز الفروق الفردية بين البنين والبنات. و تبدو واضحة في توقيت النمو ( إذ يزداد نمو

العظام و العضلات بمعدل سريع جدا فيها عن المرحلة السابقة و يكون هذا المعدل في الطول و الوزن عند البنات أسرع من البنين). (يوسف لازم كماش، 2011، ص 132)

#### ب) النمو الحركي:

وفي هذه المرحلة تنمو القدرة و القوة الحركية لدى الشخص بصفة عامة حيث يرتبط النمو الحركي في هذه المرحلة بالنمو الجسمي و النمو الاجتماعي. ولذلك فانه يلاحظ الميل نحو الخمول و الكسل و التراخي. وتكون حركات المراهق غير دقيقة. ويكثر تعثر المراهق واصطدامه بالإناث وسقوط الأشياء من يديه و شعوره بالحرج و الارتباك. وتودي التغيرات الجسمية الواضحة و الخصائص الجنسية الثانوية إلى شعور المراهق بذاته وتغير صورة الجسم لديه. وتوقع الكبار تحمله مسؤوليات اجتماعية عديدة. (سامي محمد ملحم، 2004، ص 360)

#### ج) النمو العقلي:

ينمو النمو العقلي في هذه المرحلة باكتمال التكوين العقلي للمراهق . حيث تعتبر فترة نضج في القدرات العقلية و فيها تصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير. (يوسف لازم كماش، 2011، ص 134). كما تزداد سرعة التحصيل وإمكاناته. وتنمو القدرة على التعلم و على اكتساب المهارات و المعلومات. و تنمو القدرة على الربط بين المتغيرات (أي القدرة على أن يأخذ الفرد في اعتباره عوامل متعددة في نفس الوقت). وينمو الإدراك من المستوى الحسي المباشر إلى المستوى الذي يمتد عقليا نحو المستوى القريب و البعيد . وتحديد التفاصيل بدقة. وينمو الانتباه في مدته و مداه و مستواه. (سامي محمد ملحم، 2004، ص 360)

#### د) النمو الاجتماعي:

يتميز النمو الاجتماعي للمراهق في هذه المرحلة باتساع علاقته و اتصالاته مع الآخرين . لذلك تزداد أهمية العلاقات الاجتماعية لدى المراهق و تؤثر بشكل كبير في سلوكه. إذ عن طريقها يكتسب القيم و المعايير الاجتماعية من خلال تفاعله واتصالاته مع زملائه في المدرسة و رفاقه في الحلة. حيث يكون تأثيرهم عليه.( يوسف لازم، كماش، 2011، ص 135). ويلاحظ على المراهق نزعته نحو الاستقلال الاجتماعي و الانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس. وكذلك ميله إلى الزعامة و التوحد مع الشخصيات خارج نطاق البيئة المباشرة مثل شخصيات الأبطال. وينمو الوعي الاجتماعي و المسؤولية الاجتماعية ، ويزداد وعيه بالمكانة الاجتماعي و الطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليه المراهق، فيستمر في التالف و التكتل في جماعات الأصدقاء و الخضوع لها و تتسع دائرة التفاعل الاجتماعي و الميل إلى الجنس الآخر.( سامي محمد ملحم، 2004، ص 365)

#### هـ)النمو الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة توتر انفعالي شديد . وبذلك له علاقة وثيقة بطبيعة التغيرات الجسمية و الفسيولوجية . كذلك نتيجة لعلاقته بالبيئة الخارجية الاجتماعية . أو قد اعتبرت هذه المرحلة مرحلة أزمة وهي أساسا استجابة للمثيرات البيئية.( يوسف لازم كماش، 2011، ص 136). وتتصف الانفعالات في مرحلة المراهقة بأنها انفعالات عنيفة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها . و في كثير من الحالات لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها. و بالتالي فليس هناك ثبات انفعالي في هذه المرحلة ويظهر التذبذب الانفعالي لدى المراهق . وتقلب سلوكه بين سلوك الطفل تارة و سلوك الكبار تارة أخرى.( سامي محمد ملحم، 2004، ص 362)

## الخاتمة:

يعتبر التحضير البدني المدمج من أهم العوامل الأساسية لتنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة السلة حيث لا يمكن من تعليم المبادئ الأولى للمهارات الأساسية في كرة السلة بمجرد تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل، لهذا يمكن القول أن التحضير البدني المدمج يرتبط ارتباطا وثيقا مع الأداء المهاري حتى يكون هناك تحقيق نتائج ايجابية. (عطية عبد المجيد وبلفضل مصطفى، 2014، ص

(29)

إن متطلبات لاعب أو فريق كرة السلة عديدة و متعددة منها البدنية المهارية الخطئية النفسية و هي متداخلة ، و يؤثر على كل منها في الآخر و كل واحد منها لها خصوصيات تتميز بها عن غيرها .  
و تعد طرق التدريب الرياضي من أهم الوسائل التي تساعد المدرب في عمله الميداني الذي يعتمد بشكل كبير على هذه الطرق و التي يهدف كل واحد منها على تنمية الصفات البدنية أو المهارية أو الخطئية أو النفسية معينة.

كما أن معرفة و فهم المدرب للخصائص و المميزات المراحل العمرية المختلفة الذي هو في أهم تدريبها و أهم التطورات الحادثة في مختلف أوجه كنمو (الجسمي، الحركي ، النفسي، الاجتماعي، العقلي، المعرفي ) ساعد في نجاح العملية التدريبية

# الباب الثاني

## الدراسة التطبيقية

# الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

## تمهيد:

لقد تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث و إجراءاته الميدانية التي أنجزها الطالب خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية، في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة من هذا البحث

### 1-1 منهج البحث:

استخدم الطالب المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة) مع اختبار قبلي و بعدي. و استخدم هذا المنهج لمناسبته و طبيعة الدراسة و لتحقيق أهداف البحث و التحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية، حيث يؤكد حسن علاوي و كمال راتب أن "المنهج التجريبي يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة لسبب أو الأثر و يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية" (محمد حسني علاوي، 1990، ص 217).

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة. ذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التاريخ للحوادث الماضية. بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة. و يحدث في بعضها تغيير مقصود و يتحكم في متغيرات أخرى وذلك حتى يتوصل الى العلاقات السببية بين كل هذه المتغيرات و أثناء ذلك يراعي تحقيق أقصى درجات الضبط العلمي.

و من خلال ما تقدم يمكننا أن نعرف المنهج التجريبي في المجال الرياضي بأنه الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة، تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم و يتضمن متغيراً واحداً أو أكثر بينما يثبت المتغيرات الأخرى. (عبد اليمين بوداود و احمد عطاء الله، 2009، ص 136 ص 137).

## 2-1 مجتمع وعينة البحث: إذ اشتمل العينة على

المجموعة	الأساليب	العدد
المجموعة الضابطة	الأسلوب المتبع من قبل المدرب	10 لاعبين كرة السلة
المجموعة التجريبية	تتدرب بأسلوب التحضير البدني المدمج	10 لاعبين كرة السلة
المجموع الكلي	أفراد العينة الكلي	20 لاعب كرة السلة

جدول رقم (4) يوضح عدد أفراد عينة البحث.

### 3-1 متغيرات البحث:

إن أي بحث علمي لابد أن يقوم على متغيرين اثنين لدراسة مدى تأثير احدهما على الآخر و عليه فان بحثنا قد قام على المتغيرين التاليين:

#### 1-3-1 المتغير المستقل : التحضير البدني المدمج

1-3-2 المتغير التابع: القدرة العضلية و السرعة ومهارات التصويب في كرة السلة.

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

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وضبط بقية المتغيرات الأخرى, وبدون هذا يصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل و التصنيف و التفسير ويذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب "يصعب على الباحث التعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة البحث لإجراءات البحث الصحيحة" (محمد عثمان, 1987, ص129). وعليه كان الضبط لمتغيرات البحث كالتالي: تجانس العينتين في الطول والوزن .

الدلالة	ت المحسوبة	ت الجدولية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		
			ع	س	ع	س	
غير دال	0.69	1.734	1.536	62.2	1.552	62.7	الوزن
غير دال	0.83	1.734	1.78	162	1.79	162.7	الطول

جدول رقم (5) يوضح تجانس العينتين في الطول والوزن.

يتضح من الجدول رقم (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الطول والوزن ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند نفس الدلالة، حيث أن قيمة (ت) الجدولية تساوي 1.734 ودرجة الحرية 18 مما يدل على تجانس مجموعتي الدراسة في متغيرات الدراسة المستقلة .

جدول رقم (6) يوضح نتائج الاختبار القبلي للعينات التجريبية والضابطة في الصفات البدنية ومهارة التصويب.

الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار القبلي ضابطة		الاختبار القبلي تجريبية		المعالم الإحصائية
			ع	س	ع	س	
غير دال	2-2 18=	0.473	0.056	2.518	0.1	2.5	اختبار عدو 10 متر
غير دال		1.11	1.14	26.1	1.87	26.9	اختبار الوثب العمودي
غير دال		0.525	0.4	5.736	0.37	5.832	اختبار رمي كرة طبية
غير دال		0.114	1.85	8.4	2.48	8.5	اختبار التصويب أسفل السلة
غير دال		0.12	1.28	5.5	1.42	5.6	اختبار الرمية الحرة
غير دال		0.16	1.27	5.7	1.4	5.8	اختبار التصويب الجانبي

جدول رقم (6) يوضح نتائج الاختبار القبلي للعينه التجريبية والضابطة في الصفات البدنية ومهارة التصويب

يتضح من الجدول رقم (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية ، حيث أن قيمة (ت) الجدولية تساوي 1.734 ، مما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة و تجانسهما وإمكانية إجراء الدراسة.

4-1 مجالات البحث:

أ-المجال البشري : تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في لاعبي كرة السلة 14-15 سنة حيث بلغ عددهم 20 لاعبا من الذكور موزعين على مجموعتين أو فرقتين حجم كل منها 10 لاعبين ، تمثلت إحداهما في العينة التجريبية وطبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التحضير البدني المدمج، والعينة الضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي العادي .

ب- المجال المكاني:أجريت الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية بالإضافة إلى البرنامج التدريبي المقترح بالقاعة متعددة الرياضات بالمحمدية والقاعة المتعددة الرياضات بغريس.

ج- المجال الزمني:

من 14 جانفي 2018 إلى 21 جانفي التجربة الاستطلاعية القيام بالاختبارات البدنية والمهارية ، 6 لاعبين من لاعبي كرة السلة لغريس.

من 24 جانفي 2018 إلى 24 مارس 2018 ،تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية للعينتين التجريبية والضابطة والقيام بالبرنامج التدريبي مع مساعدة مدربي فريق المحمدية ومدربي فريق غريس.

## 1-5 أدوات وأجهزة البحث:

من اجل الوصول إلى نتائج جيدة ودقيقة استخدم الباحث عدد من الأدوات والوسائل،  
إذ إن

الأدوات شملت :

- ساحة كرة السلة.
- كرات سلة قانونية عدد (4).
- صافرة ، طباشير و شواخص.
- ساعة الكترونية (توقيت) عدد (2).
- الحاسبات الالكترونية نوع عدد (1).
- شريط قياس.
- جهاز لقياس الوزن.
- شواخص عدد (8).
- استمارة لتسجيل نتائج اختبارات مهارات التصويب السلمي وبالتصويب بالقفز والرمية الحرة.
- استمارة لتسجيل نتائج اختبارات البدنية الوثب العمودي ورمية كرة طبية وعدو 10 متر.

أما وسائل جمع المعلومات شملت:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياسات.

## 6-1 التجربة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي " تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فتحدد مجتمع الأصل و مفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة" (وجيه محجوب، 1993، ص235).

قام الطالب بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت المصادف 14 و21 / 1 / 2018 في تمام الساعة الواحدة ظهرا في القاعة المتعددة الرياضات بغريس ، على (6) لاعبين كرة سلة فئة الاصاغر 14-15 سنة من مجتمع البحث وتم تطبيق الاختبارات المقترحة عليهم بعد إجراء القياسات للتوصل إلى الآتي:

- معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار.

- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف المصارع عند تنفيذ التجربة.

- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة للبحث

## 7-1 الأسس العلمية للاختبارات:

### 7-1-1 ثبات الاختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة والاتساق واستقرار نتائجه أو طبق على عدد من الأفراد في مناسبتين مختلفتين، ويعتبر الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط.

(محمد حسن علاوي، 2000، ص 86)

قام الطالب بإجراء الاختبارات الأولية على لاعبي كرة السلة صنف أصاغر للتجربة الاستطلاعية (6) لاعبين تجربة استطلاعية و10 لاعبين باقين عينة ضابطة من نفس الفريق) وهذا من اجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار وإعادة

الاختبار). كان العمر التدريبي ما بين 3 إلى 5 سنة حيث قام الطالب بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط لبيرسون

الاختبارات	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدالة
اختبار السرعة	06	04	0.56	0.73	دال
اختبار الوثب العريض	06	04	0.8	0.73	غير دال
اختبار رمي كرة طبية	06	04	0.71	0.73	غير دال
اختبار الرمية الحرة	06	04	0.52	0.73	غير دال
اختبار التصويب أسفل السلة	06	04	0.60	0.73	غير دال
اختبار التصويب الجانبي	06	04	0.44	0.73	غير دال

جدول رقم (7) يوضح قيمة معامل الارتباط لبيرسون.

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه إن كل القيم المتحصل عليها حسابيا حيث ر المحسوبة أصغر من قيمة ر الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية و

مستوى الدلالة 0.05 مما تشير إلى مدى ارتباط بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي ،هذا التحصيل يؤكد على ثبات جميع الاختبارات المستخدمة.

#### 1-7-2 صدق الاختبارات:

يشير محمد صبحي حسانين إلى أن صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من اجله ،فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كاملة الظاهرة التي صمم لقياسها . (محمد صبحي حسانين ،1987،ص 153)

و بغرض التعرف على الصدق الذاتي للاختبار استخدم الطالبة المعادلة

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

الاختبارات	عدد الأفراد	درجة الحرية	معامل الثبات	ر الجدولية	الدلالة
اختبار السرعة	06	04	0.74	0.73	دال
اختبار الوثب العمودي	06	04	0.89		دال
اختبار رمي كرة طبية	06	04	0.84		دال
اختبار الرمية الحرة	06	04	0.72		غير دال
اختبار التصويب أسفل السلة	06	04	0.77		دال

اختبار التصويب الجانبى	06	04	0.66	غير دال
------------------------------	----	----	------	---------

الجدول رقم 8 يوضح الصدق الذاتي للاختبار.

لقد تبين من خلال النتائج الاحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه ، و هذا بحكم أن كل مؤشرات الثبات اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي بلغت اكبر من 0.73 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 .

### 1-7-3 الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية في ما يصد الطالب من أحكام(إلى السيد وحات،2003،ص 332) ، ونسبة إلى ما سبق استخدم الطالب مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة التي تقيس بعض الصفات البدنية والمهارية وتم إيضاح تفاصيل الاختبارات للمفحوصين حيث قدم لهم عرض نموذجي متصل بكل اختبار ولقد أنجزت الاختبارات للعيينة التجريبية في القاعة المتعددة الرياضات بالمحمدية واختبارات العينة الضابطة في القاعة المتعددة الرياضات بغريس،مما سبق يستخلص الطلبة أن الاختبارات تتميز بالموضوعية.

### 1-8 الاختبارات المستخدمة في البحث :

في اغلب البحوث يحتاج الباحث إلى اختيار اختبارات مقننة أو تصميم اختبارات لقياس المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها لذا على الباحث اختيار وانتقاء الاختبارات التي تتسجم مع محتوى الأهداف الخاصة للقياس وتحقق من خلال "دراسة الهدف المطلوب قياسه دراسة مسحية لتحديد جوانبه وأهمية كل جانب ووزنه بالنسبة

للمجال ككل، لذا اختار الطالب اختبارات بدنية ومهارية مقننة ومستوفية للشروط العلمية من حيث الصدق والثبات والموضوعية على إنها أخذت من المراجع العلمية

### 1-8-1 اختيار الاختبارات المستخدمة في البحث:

تم توزيع استمارة اختبارات على مجموعة من خبراء معهد التربية و البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم قصد تحكيم الاختبارات و تحديد أدقها و انسبها و أصلها لقياس المتغير التابع المستهدف في البحث و الجدول يوضح اتفاق الخبراء على الصفات البدنية والمهارية في كرة السلة

الجدول النسبة المئوية للمحكمن

وقد اخذ الطالب نسبة 75% فما فوق من الاختبارات

النسبة المئوية	الاختبارات	الاختبار	الصفات البدنية والمهارية
100%	4	اختبار القفز العمودي من الثبات	القدرة العضلية
100%	4	اختبار الرمي الأمامي لكرة طبية كرة	
100%	4	اختبار جري 10 متر من الوقوف	السرعة الانتقالية
100%	4	اختبار التصويب الجانبي	التصويب من الثبات
100%	4	اختبار التصويب أسفل السلة 30 ثانية	التصويب السلمي
100%	4	اختبار الرمية الحرة	الرمية الحرة

الجدول رقم 9 يوضح الاختبارات المختارة للبحث.

## 1-8-2 مواصفات الاختبارات البدنية والمهارية :

اختبار عدو 10 متر: (معدل من اختبار 30 متر)

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية لمسافة 30 متر من وضع الوقوف خلف خط البداية وحتى خط النهاية.

مواصفات الاختبار : يقف اللاعب خلف خط البداية و عند سماع إيجاز البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى يبلغ خط النهاية ويحتسب الزمن الأقرب عشر من الثانية .(محمد صبحي حسانين ،1995،ص 192)

اختبار الرمي الأمامي لكرة طبية:

الغرض من الاختبار: قياس قوة الذراعين

العتاد: كرة طبية 3 كلغ ،منطقة أو مجال الرمي مسطح ،صافرة ،شريط القياس .  
أداء الاختبار: يقف الرامي على الخط الذي نقيس منه المسافة خط بداية الرمي ، يأخذ الكرة الطبية فوق الرأس و عند الإشارة يقوم برمي الكرة بأكثر قوة ممكنة دون تغيير حركة الرجلين ثم تحسب المسافات بين الخط وبداية مكان السقوط تعليمات الاختبار: تعطي محاولتين .

التسخين الجيد للأطراف العلوية

على الرامي عدم ثني الجذع (عمرو أبو المجد وإسماعيل النمكي ،1998،ص 120)

اختبار الوثب العمودي:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الوثب العمودي

الأدوات والتنظيم: سبورة طولها 5 أقدام أي 150 سم وعرضها واحد قدم أي 30 سم تقسم السبورة بخطوط عرضية بين كل خط والأخر مسافة نصف بوصة 1.27

توضع السبورة على لوحة كرة السلة أو على الحائط ، في حالة وضعها على حائط تكون بارزة بمقدار 6 بوصات أي 15.24 سم لتجنب إصابة المختبر نتيجة لاحتمال احتكاكه بالحائط أثناء الوثب.

مواصفات الأداء: يقف المختبر بحيث يكون احد كتفيه الأيمن في حالة تأديته الاختبار باليد اليمنى والعكس صحيح ،مواجه السبورة يقوم بطبع يده في مانيزيا ثم يمد يده إلى أقصى ارتفاع ممكن مع عدم رفع العقبين ،ثم يقوم بعمل علامة على السبورة يلي ذلك أن يقوم بالوثب لأقصى مسافة ممكنة عموديا بعمل علامة أخرى على يده .

### التسجيل:

المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية تعبر عن الرقم المسجل في هذا الاختبار مع ملاحظة حساب المسافة إلى اقرب ربع بوصة أي 0.635 سم . (محمد عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين، 1999، ص 123 و 124)

### اختبار التصويب أسفل السلة:

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب من أسفل السلة مباشرة ثم الاستحواذ على الكرة بعد ارتدادها لمعاودة التصويب  
الأدوات: ملعب كرة السلة كرة سلة ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء: يقف المختبر أسفل السلة مباشرة عند سماع إشارة البدء يقوم بالتصويب أسفل السلة بيد واحدة أو باليدين محاولة إصابة الهدف لإدخال الكرة في السلة ثم استعادة الكرة بسرعة (سواء حقق الهدف أو لم يحقق السلة) لمعاودة التصويب ،وهكذا يكرر العمل بأسرع ما مكن مع محاولة إصابة اكبر عدد ممكن من الأهداف خلال 30 ثانية وهي الفترة الزمنية المحددة للأداء، على أن يتوقف المختبر عن أداء العمل فور سماع إشارة انتهاء الزمن المحدد .

## الشروط:

للمختبر الحق في التصويب بأي طريقة يريدھا

على المختبر أن يعاود الاستحواذ على الكرة عقب كل محاولة تصويب ليعاود التصويب ويستمر في ذلك

إذا فقد المختبر الكرة كلية له أن يبدأ الاختبار من جديد مع ملاحظة ألا يكرر ذلك أكثر من مرة واحدة فقط

يسمح بأداء محاولتين كاملتين على الاختبار على أن تحسب له المحاولة الأفضل

التسجيل: يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح دخول الكرة السلة يحققه خلال الفترة الزمنية المحددة للاختبار وهي 30 ثانية ويجب تسجيل المحاولتين لمختبر في بطاقة التسجيل على أن تحسب له المحاولة الأفضل (محمد عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين، 1999، ص 123 و 124)

## اختبار التصويب الجانبي:

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب عن طريق أداء تصويبات نحو السلة من مكان محدد جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب.

الأدوات: كرة السلة وهدف السلة.

مواصفات الأداء: يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب وعلى بعد قدره 20 قدم أي 6 متر من مركز السلة وللمختبر الحق في التصويب باستخدام يد واحدة أو باليدين على أن يقوم بأداء عشرة تصويبات من احد جوانب السلة ثم ينتقل للجانب الأخر لأداء عشرة تصويبات أخرى وهذا ويسمح للمختبر قبل الأداء بان يؤدي بعض الرميات على سبيل التجريب .

## الشروط:

يجب أن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك على بعد 20 قدم للبنين و 15 قدم للبنات ليس اقرب من المسافة المحددة .

يؤدي المختبر عشرة تصويبات من كل جانب أي ،إن العدد الكلي للتصويبات على الجانبين عشرون تصويبه .

## التسجيل:

تحتسب درجتان لكل تصويبه ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة.

تحتسب درجة واحدة لكل تصويبه تلمس الحلقة ولا تدخل السلة.

لا تحسب درجات للتصويبات التي لم تلمس فيها الكرة ولا تدخل في السلة هذا ويسل للمختبر العدد الكلي للدرجات في العشرين محاولة التي قام بها عشرة على كل جانب أي ين يكون الحد الأقصى للدرجات يكون أربعين درجة. (محمد عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين ،1999،ص 121 و 122)

## اختبار الرمية الحرة:

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الرمية الحرة و ذلك خلف الرمية الحرة

الأدوات: كرة السلة هدف كرة السلة

مواصفات الأداء: يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ولكل مختبر 20 محاولة ،وللمختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التصويب على أن تؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها خمس رميات، على أن يكون ذلك في شكل دائرة، أو أن يدع مختبرا آخر يقوم بأداء

المجموعة الأولى له وهكذا هذا ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على  
سبيل التجريب

#### الشروط:

لكل مختبر الحق في أداء عشرون رمية حرة

يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة

التسجيل: تحسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة دخول الكرة في السلة يقوم بها  
المختبر وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة ويحسب صفر إذا لم يتحقق ذلك  
بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة، ويحسب صفر إذا لم يتحقق ذلك وحيث أن  
لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية، فان الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون  
درجة (محمد عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين، 1999، ص 122 و 123)

#### 1-9 البرنامج التدريبي المقترح:

قام الطالب بتصميم البرنامج وفق خصائص المرحلة السنية للاعبين موضوع  
الدراسة، حيث تم إعداد البرنامج بعد المراجعة العلمية والدراسات السابقة وكذلك  
مدرب الفريق الذي لم يبخل بنصائحه، ويشمل هذا البرنامج تمارين بدنية ومهارية.

#### 1-9-1 التوزيع الزمني للبرنامج:

ضم البرنامج 20 حصة تدريبية تم إخضاع العينة التجريبية له طيلة شهرين.  
بمعدل حصتين تدريبيتين في الأسبوع يوم الاثنين والخميس، التوقيت من 16:30 إلى  
18:00

## 10-1 الوسائل الإحصائية:

### 1-10-1 المتوسط الحسابي:

—  
مج س

بحيث: س = —  
ن

—  
س: المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

### 2-10-1 الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت لأنه يحتوي على مفهوم جبري لانحرافات وهو من الأساليب الإحصائية الرياضية الحديثة لقياس التشتت ومن أكثرها استعمالاً.

ويعرف على انه مقياس للتشتت يقيس لنا مدى تباعد أو اختلاف أو انحراف قيم الظاهرة المدروسة عن وسطها الحسابي، كما أنه من الممكن تعريفه رياضياً أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات الانحرافات عن الوسط الحسابي أي أنه الانحراف المعياري لمجموع من س رقم، ولتكن: س1، س2،.....، س ن.

$$\sqrt{\frac{\sum (س_i - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

ن - 1

(س - س): انحراف كل قيمة عن المتوسط.

ن: عدد أفراد العينة.

ع: الانحراف المعياري.

1-10-3 التجانس:

$$ع_1^2$$

بحيث: ف = — · (عبد الجبار ناجي قيس، 1988، ص 53)

$$ع_2^2$$

1-10-4 'ت' ستودنت :

يستعمل اختبار الدلالة ت لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة و الغير المرتبطة و للعينات المتساوية و الغير المتساوية و في هذا الصدد استخدمت:

دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث  $ن=1$  -  $ن=2$  أ

في حالة العينتين متساويتين فان حساب ت يكون وفق المعادلة التالية (معين أمين محمد )

بحيث:  $س_1^-$  = المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

$س_2^-$  = المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

$ع_1$  = الانحراف المعياري للمجموعة الأولى

$ع_2$  = الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

ن = عدد أفراد العين

$$t = \frac{|\bar{s} - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n-1}}}$$

### 5-10-1 النسبة المئوية:

تسمى النسبة المئوية أو المعدل المئوي بنسبة ثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100 ويعبر عنها بالمعادلة التالية (نبيل عبد الهادي، 1999، ص 23)

$$\text{النسبة المئوية \%} = 100 * (\text{س/ن})$$

س: عدد التكرار

ن: حجم العينة

ن-1 درجة الحرية

س1، س2: المتوسط الحسابي

ع<sub>1</sub><sup>2</sup>، ع<sub>2</sub><sup>2</sup>: التباين الأكبر و الأصغر

ن1، ن2: العينة. (عبد الجبار ناجي قيس، 1988، ص 96)

### 6-10-1 معاملات الارتباط:

من بين أهم المعاملات هو معامل ارتباط بيرسون:

هذا المعامل وضعه "كارل بيرسون" وسماه "معامل حاصل ضرب العزوم للارتباط"، إلا أن الاسم الشائع لهذا المقياس "معامل الارتباط لبيرسون".

وقانونه:  $r = \frac{N \text{ مـج س} \times \text{ص} - \text{مـج س} \times \text{مـج ص}}{\sqrt{N \text{ مـج س} - 2 \text{ مـج ص} - (\text{مـج ص})^2} \times \sqrt{N \text{ مـج س} - 2 \text{ مـج س} - (\text{مـج س})^2}}$

$$r = \frac{N \text{ مـج س} \times \text{ص} - \text{مـج س} \times \text{مـج ص}}{\sqrt{N \text{ مـج س} - 2 \text{ مـج ص} - (\text{مـج ص})^2} \times \sqrt{N \text{ مـج س} - 2 \text{ مـج س} - (\text{مـج س})^2}}$$

حيث:  $r$  = معامل ارتباط بيرسون.

مـج س = مجموع درجات على المتغير س.

مـج ص = مجموع درجات على المتغير ص.

مـج س<sup>2</sup> = مجموع مربعات الدرجات على المتغير س.

مـج ص<sup>2</sup> = مجموع مربعات الدرجات على المتغير ص.

$N$  = عدد الأفراد (احمد السيد عامر، 2007، ص 275)

## الخاتمة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولت فيه منهجية البحث ، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستي هذه ، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة .

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدني على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة. كما تناولت فيه أهم العناصر التي تهتم دراستي بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات البيانات...الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته .

# الفصل الثاني

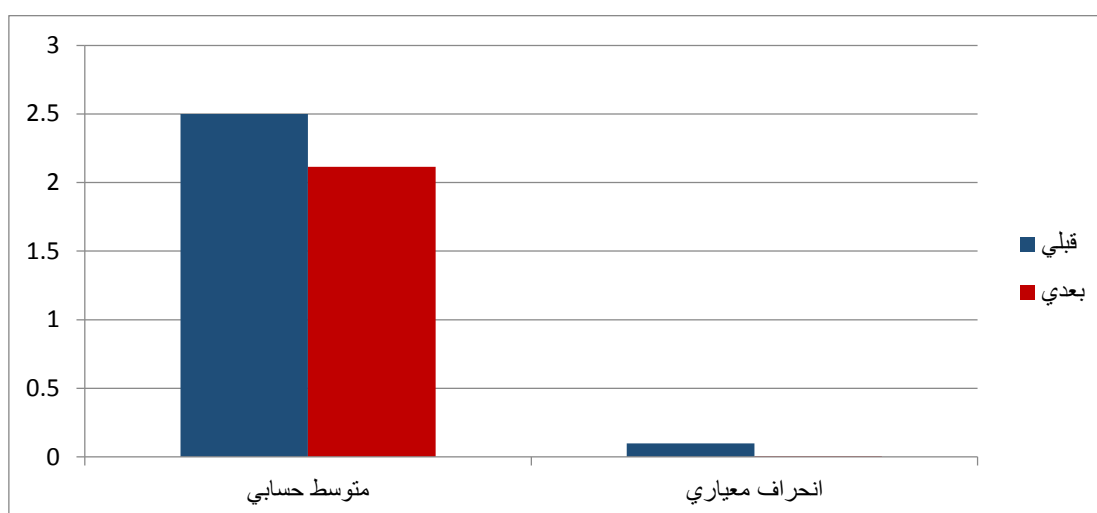
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## 1-2 عرض وتحليل وتفسير نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية:

### 1-1-2 نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة السرعة:

الدالة	دلالة "ت"	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.833	9.05	0.1	2.5	الاختبار القبلي
			0.0066	2.115	الاختبار البعدي

جدول رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة السرعة



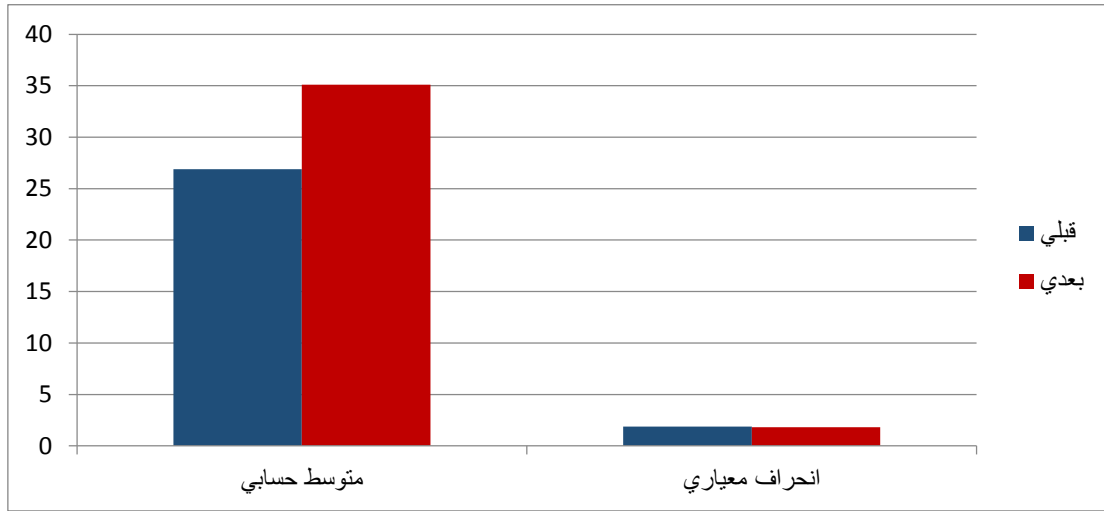
الشكل رقم 1 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة السرعة.

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 2.5 والانحراف المعياري يساوي 0.1 ، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية يقدر 2.115 والانحراف المعياري يساوي 0.0066. وبمقارنة تلك النتائج إحصائياً باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 9.05 بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 أكبر من ت الجدولية ، ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي .

2-1-2 نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة القدرة العضلية للأطراف السفلية:

الدالة	دلالة "ت"	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.833	9.457	1.87	26.9	الاختبار القبلي
			1.81	35.1	الاختبار أبعدي

جدول رقم 11 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة القدرة العضلية للأطراف السفلية



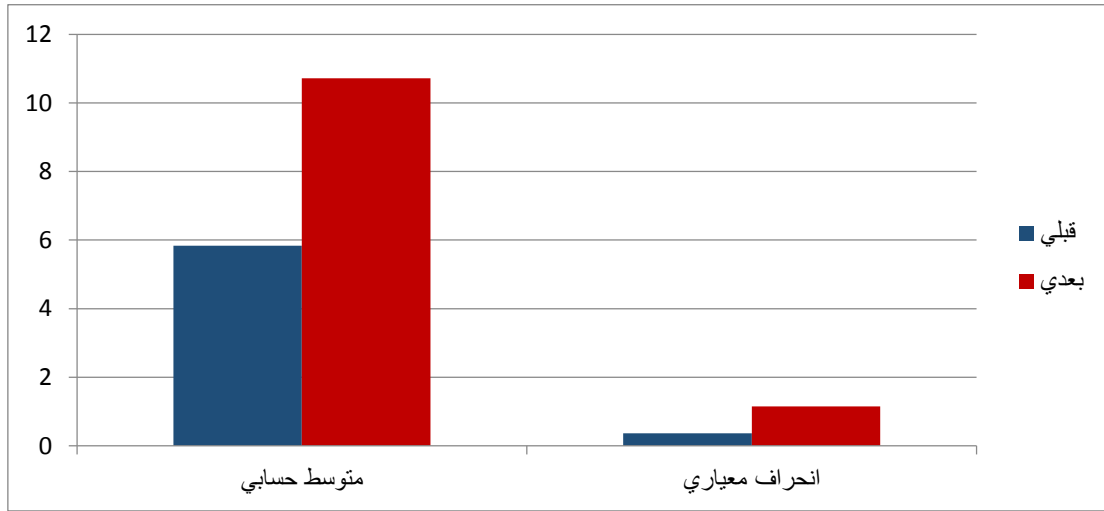
الشكل رقم 2 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة القدرة العضلية للأطراف السفلية.

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 26.9 والانحراف المعياري يساوي 1.87 . أما المتوسط الحسابي في الاختبار أبعدي للمجموعة التجريبية يقدر 35.1 والانحراف المعياري يساوي 1.81. وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 9.457 اكبر من ت الجدولية و مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9 ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لعينه البحث ولصالح الاختبار البعدي.

2-1-3 نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة القدرة العضلية للإطراف العلوية:

اختبار رمي كرة طبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	دلالة "ت"	الدلالة
الاختبار القبلي	5.832	0.37	12.144	1.833	دال
الاختبار أبعدي	10.714	1.15			

جدول رقم(12) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة القدرة العضلية للأطراف العلوية



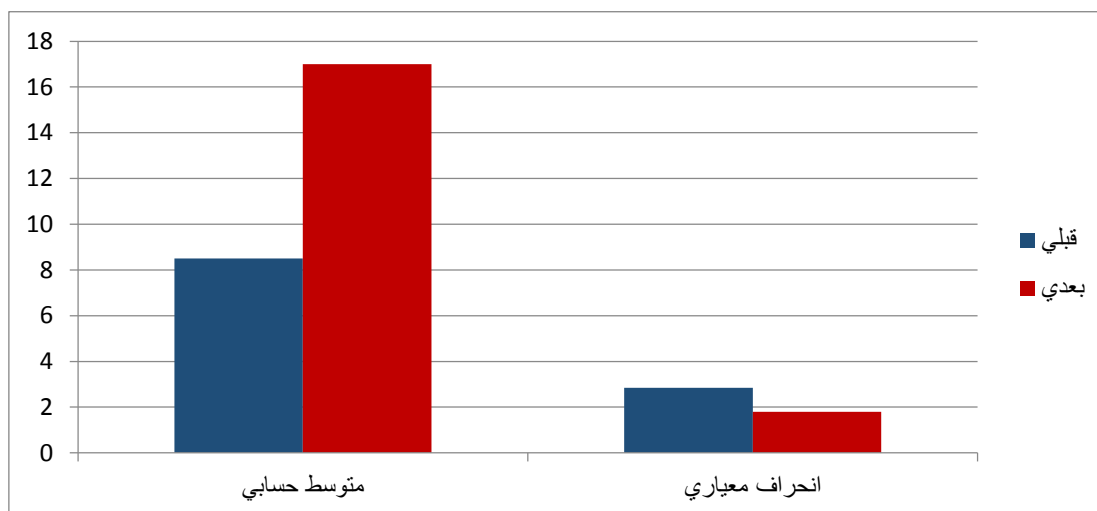
الشكل رقم 3 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة القدرة العضلية للأطراف العلوية.

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 5.832 والانحراف المعياري يساوي 0.37 . أما المتوسط الحسابي في الاختبار أبعدي للمجموعة التجريبية يقدر 10.714 والانحراف المعياري يساوي 1.15. وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 12.144 اكبر من ت الجدولية بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لعينه البحث ولصالح الاختبار البعدي.

2-1-4 نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية لمهارة التصويب أسفل السلة 30  
ثانية:

اختبار التصويب أسفل السلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	دلالة "ت"	الدلالة
الاختبار القبلي	8.5	2.48	8.001	1.833	دال
الاختبار أبعدي	17	1.79			

جدول رقم(13) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في مهارة التصويب أسفل  
السلة



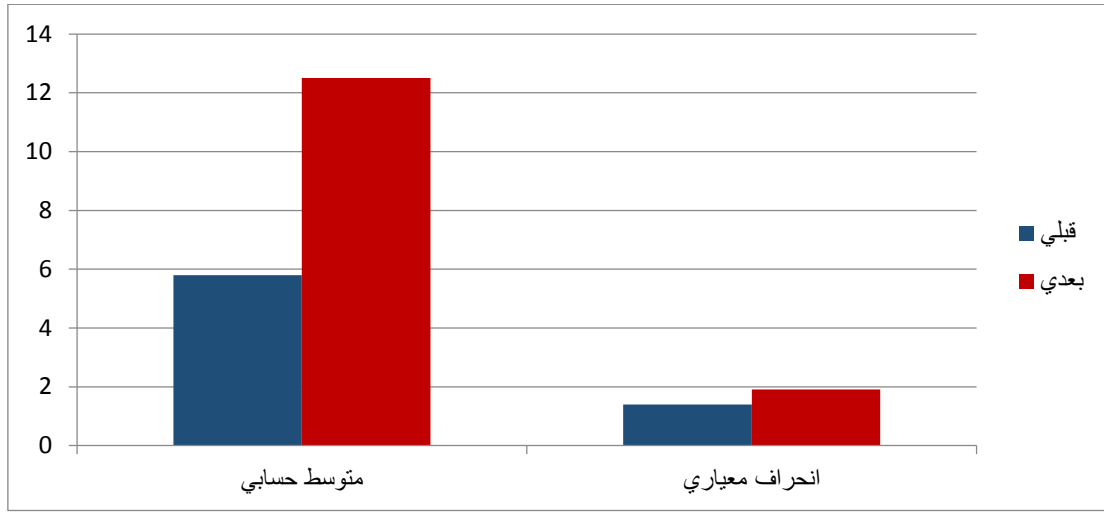
الشكل رقم 4 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في مهارة  
التصويب أسفل السلة.

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في  
الاختبار القبلي يساوي 8.5 والانحراف المعياري يساوي 2.48 . أما المتوسط  
الحسابي في الاختبار أبعدي للمجموعة التجريبية يقدر 17 والانحراف المعياري يساوي  
1.79. وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة  
8.001 اكبر من ت الجدولية بمستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9 ظهرت  
فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لعيينة البحث ولصالح الاختبار  
البعدي.

## 5-1-2 نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية لمهارة التصويب الجانبي:

اختبار التصويب الجانبي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	دلالة "ت"	الدلالة
الاختبار القبلي	5.8	1.4	8.491	1.833	دال
الاختبار أبعدي	12.5	1.91			

جدول رقم 14 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في مهارة التصويب الجانبي



الشكل رقم 5 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في مهارة التصويب الجانبي.

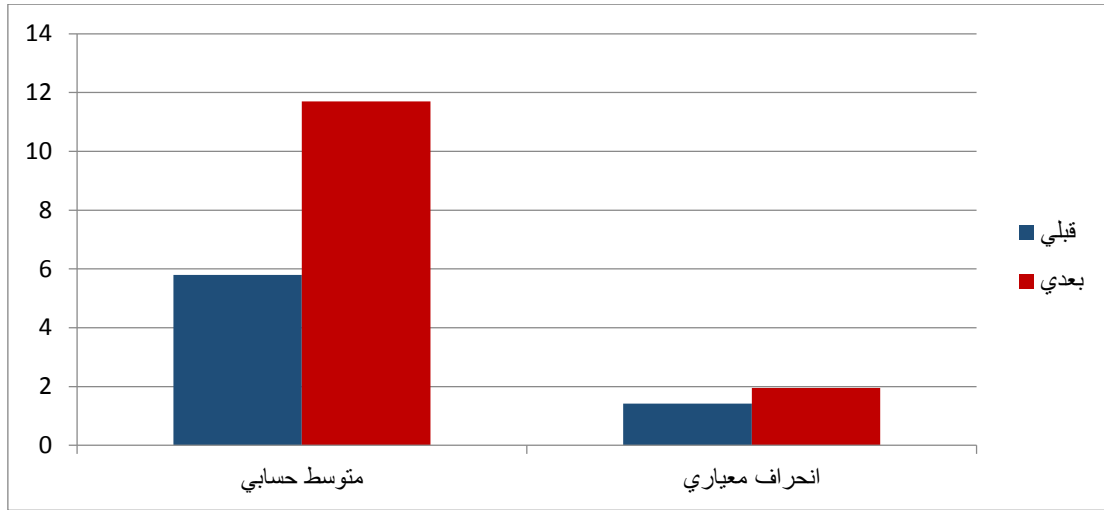
من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 5.8 والانحراف المعياري يساوي 1.4 . أما المتوسط الحسابي في الاختبار أبعدي للمجموعة التجريبية يقدر 12.5 والانحراف المعياري يساوي 1.91. وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 8.491 اكبر من ت الجدولية بمستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9 ، ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي.

## 2-1-6 نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية لمهارة الرمية الحرة:

اختبار الرمية الحرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	دلالة "ت"	الدلالة
الاختبار القبلي	5.6	1.42	7.705	1.833	دال
الاختبار أبعدي	11.7	1.95			

جدول رقم 15 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في مهارة الرمية الحرة

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 5.6 والانحراف المعياري يساوي 1.42 ، أما المتوسط الحسابي في الاختبار أبعدي للمجموعة التجريبية يقدر ب 11.7 والانحراف المعياري يساوي 1.95 ،وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 7.705 اكبر من ت الجدولية بمستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9 ،ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لعيينة البحث ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل رقم 6 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في مهارة الرمية الحرة  
الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم 10 و 11 و 12 و 13 و 14 و 15 يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفات البدنية السرعة والقدرة العضلية ومهارة التصويب و قد ارجع الطالب ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على التحضير البدني المدمج هو الذي كان وراء هذا التحسن الملحوظ.

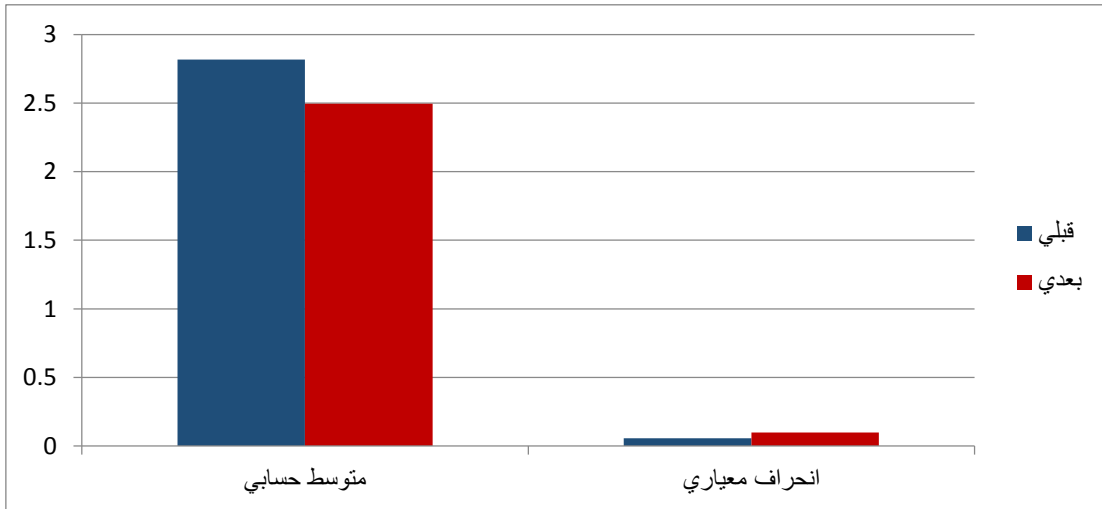
## 2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبيلة والبعدية للعينه الضابطة:

### 2-2-1 نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة السرعة:

الدالة	دلالة "ت"	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.833	0.727	0.056	2.818	الاختبار القبلي
			0.1	2.494	الاختبار البعدي

جدول رقم 16 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة السرعة

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 2.818 والانحراف المعياري يساوي 0.056، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية يقدر 2.494 والانحراف المعياري يساوي 0.1 ، وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 0.727 اصغر من ت الجدولية وبمستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9، لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة.



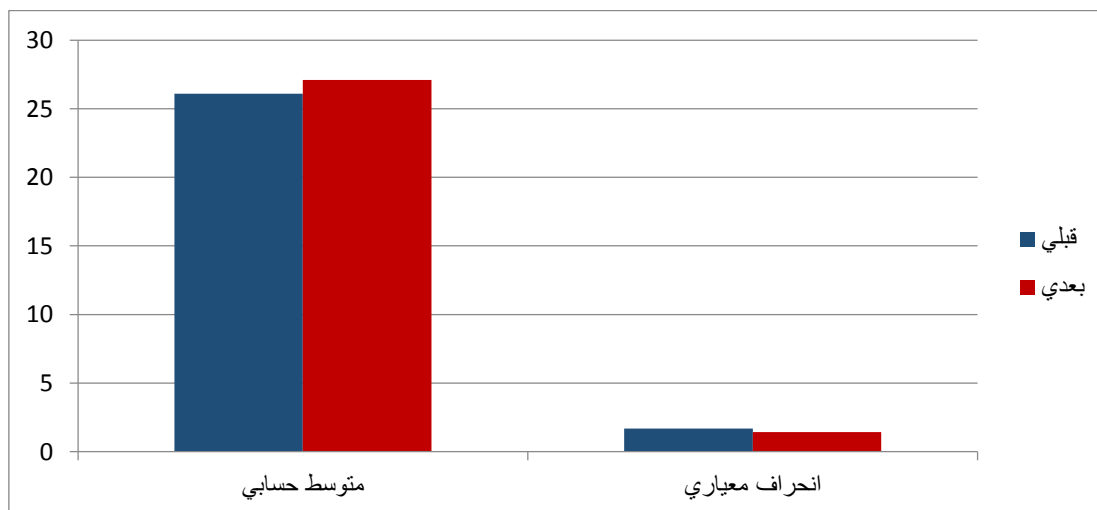
الشكل رقم 7 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة السرعة.

## 2-2-2 نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة الوثب العمودي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	دلالة "ت"	الدلالة	
26.1	1.69	2.54	1.833	دال	الاختبار القبلي
27.1	1.43				الاختبار أبعدي

جدول رقم 17 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف السفلية

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 26.1 و الانحراف المعياري يساوي 1.69 ، أما المتوسط الحسابي في الاختبار أبعدي للمجموعة الضابطة يقدر ب 27.1 و الانحراف المعياري يساوي 1.43 ، وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 2.54 اكبر من ت الجدولية بمستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9، ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لعينة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.



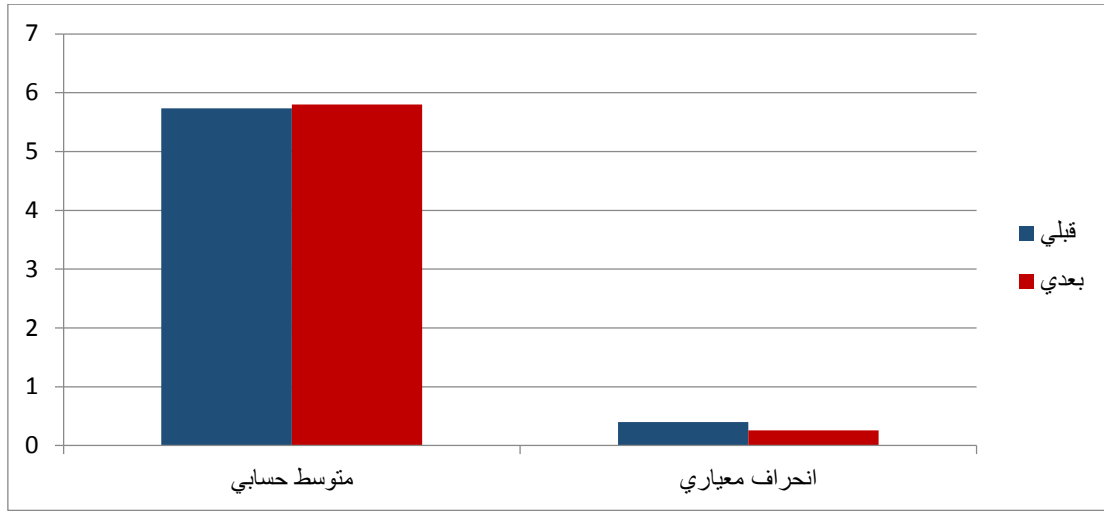
الشكل رقم 8 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف السفلية.

## 3-2-2 نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة رمي كرة طبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	دلالة "ت"	الدلالة	
5.732	0.4	0.39	1.833	غير دال	الاختبار القبلي
5.8	0.26				الاختبار أبعدي

جدول رقم 18 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف العلوية

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يساوي 5.732 والانحراف المعياري يساوي 0.4. أما المتوسط الحسابي في الاختبار أبعدي للمجموعة الضابطة يقدر ب 5.8 والانحراف المعياري يساوي 0.26 . وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 0.39 اصغر من ت الجدولية بمستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9، لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة.



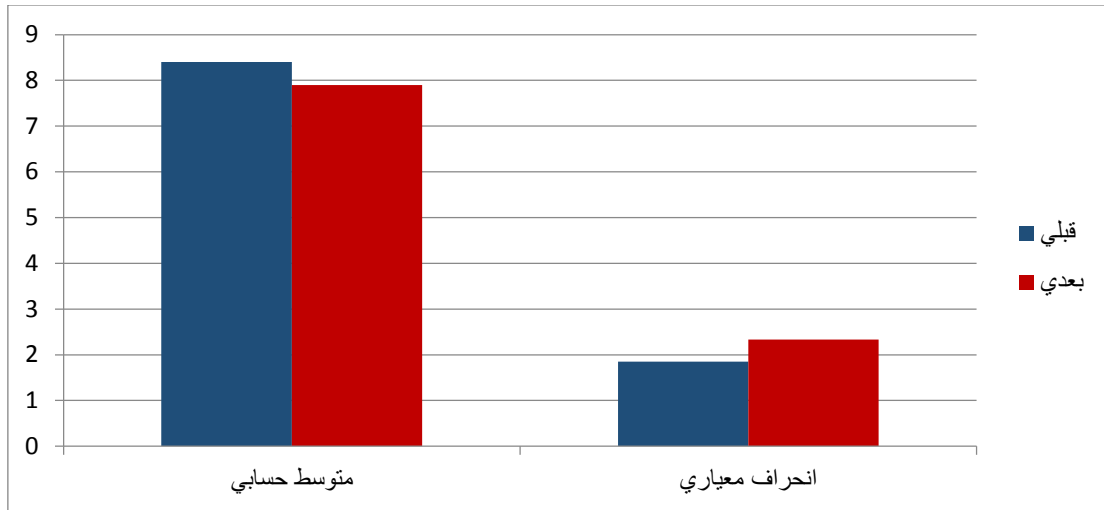
الشكل رقم 9 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف العلوية.

4-2-2 نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة فيمهارة التصويب أسفل السلة 30  
ثانية

الدالة	دلالة "ت"	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.833	0.90	1.85	8.4	الاختبار القبلي
			2.33	7.9	الاختبار أبعدي

جدول رقم 19 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في مهارة التصويب أسفل السلة

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يساوي 8.4 والانحراف المعياري يساوي 1.85، أما المتوسط الحسابي في الاختبار أبعدي للمجموعة الضابطة يقدر ب 7.9 والانحراف المعياري يساوي 2.33، وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 0.90 اصغر من ت الجدولية بمستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9، لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة.



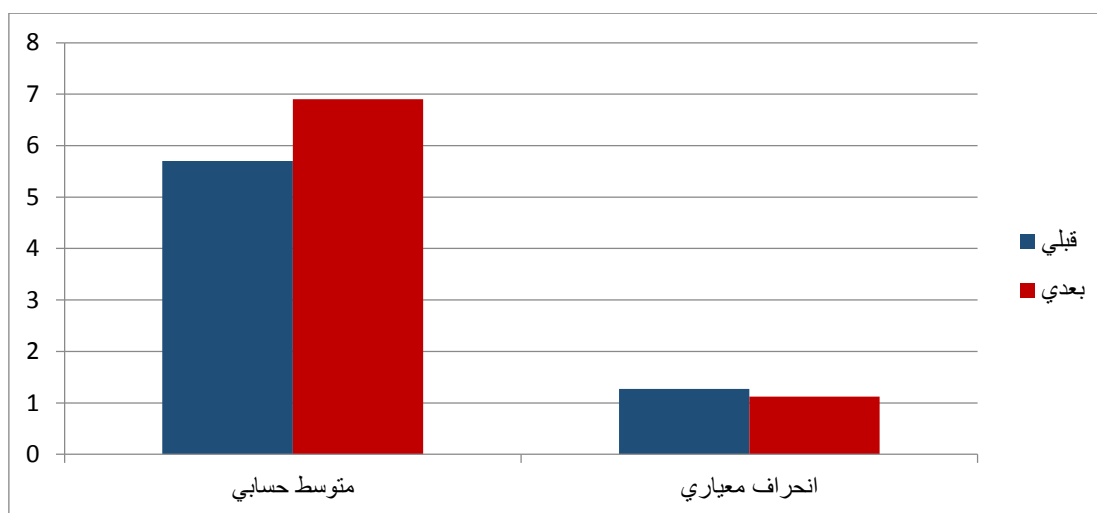
الشكل رقم 10 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في مهارة التصويب أسفل السلة.

## 5-2-2 نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في مهارة التصويب الجانبي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	دلالة "ت"	الدلالة	
5.7	1.27	2.14	1.833	دال	الاختبار القبلي
6.9	1.12				الاختبار ألبعدي

جدول رقم 20 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في مهارة التصويب الجانبي

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يساوي 5.7 والانحراف المعياري يساوي 1.27 ، أما المتوسط الحسابي في الاختبار ألبعدي للمجموعة الضابطة يقدر ب6.9 والانحراف المعياري يساوي 1.12 ، وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 2.14 اكبر من ت الجدولية بمستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9 ، ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.



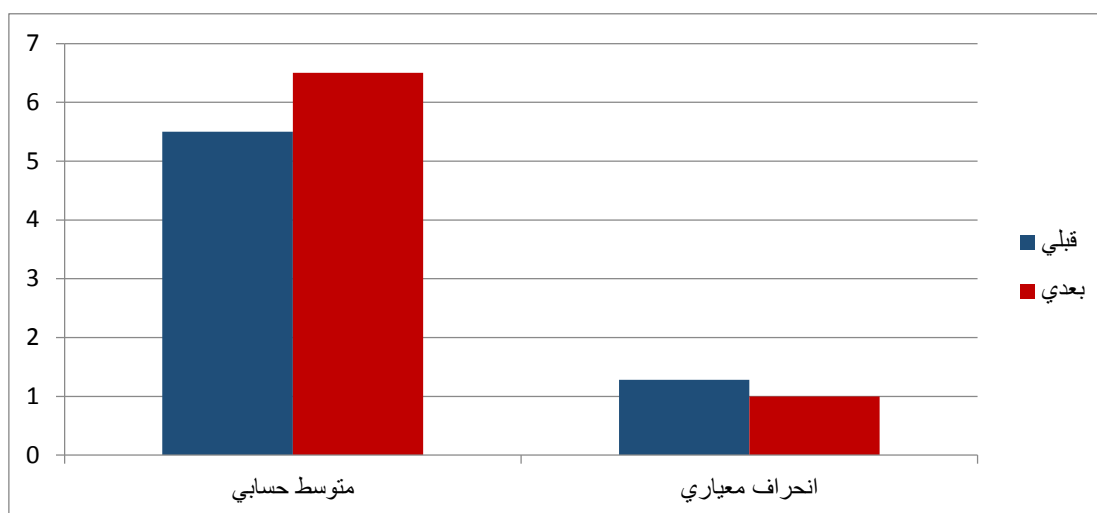
الشكل رقم 11 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في مهارة التصويب الجانبي.

6-2-2 نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في مهارة الرمية الحرة .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	دلالة "ت"	الدلالة	
5.5	1.28	1.82	1.833	غير دال	الاختبار القبلي
6.5	1				الاختبار ألبعدي

جدول رقم 21 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في مهارة الرمية الحرة

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يساوي 5.5 والانحراف المعياري يساوي 1.28 ، أما المتوسط الحسابي في الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية يقدر 6.5 والانحراف المعياري يساوي 1 ، وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 1.82 اصغر من ت الجدولية و بمستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9 لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة .



الشكل رقم 12 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في مهارة الرمية الحرة.

## الاستنتاج:

من خلال الجداول 16 و 17 و 19 و 21 رقم يتضح أن هناك استقرار وثبات في المستوى للعينة الضابطة و يتضح ذلك من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة لصفة السرعة والقدرة العضلي ومهارة التصويب وقد كانت هناك تحسن ملحوظ في القدرة العضلية للأطراف السفلية وفي التصويب الجانبي من خلال الجدول رقم 18 و 20.

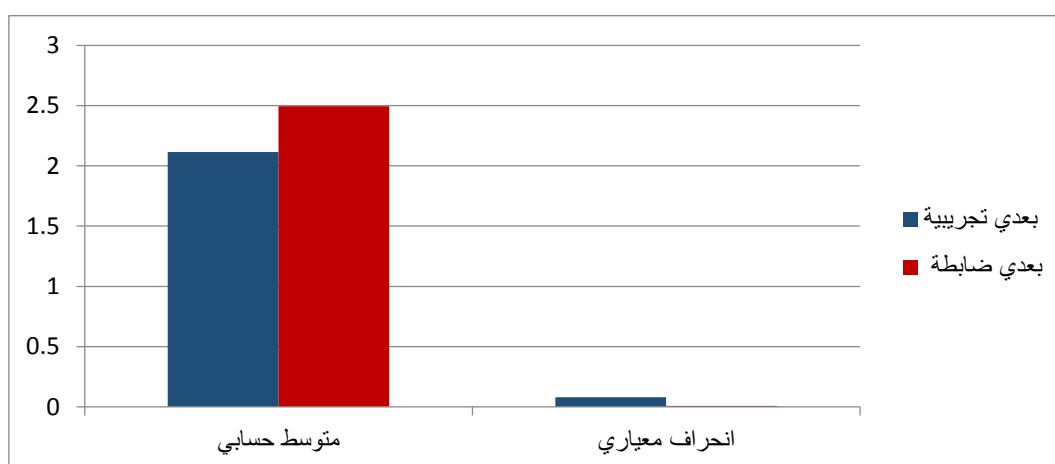
## 3-2 عرض وتحليل وتفسير نتائج الاختبار البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة:

نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في صفة السرعة:

الدالة	درجة الحرية	دلالة "ت"	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2ن- 2	1.734	9.793	0.081	2.115	الاختبار البعدي تجريبية
	18=			0.007	2.494	الاختبار البعدي ضابطة

جدول رقم 22 يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في صفة السرعة

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي يساوي 2.115 و الانحراف المعياري يساوي 0.081 ، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة يقدر ب 2.494 والانحراف المعياري يساوي 0.007 ، وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 9.791 اكبر من ت الجدولية بمستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9 ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابط و ولصالح عينه البحث.



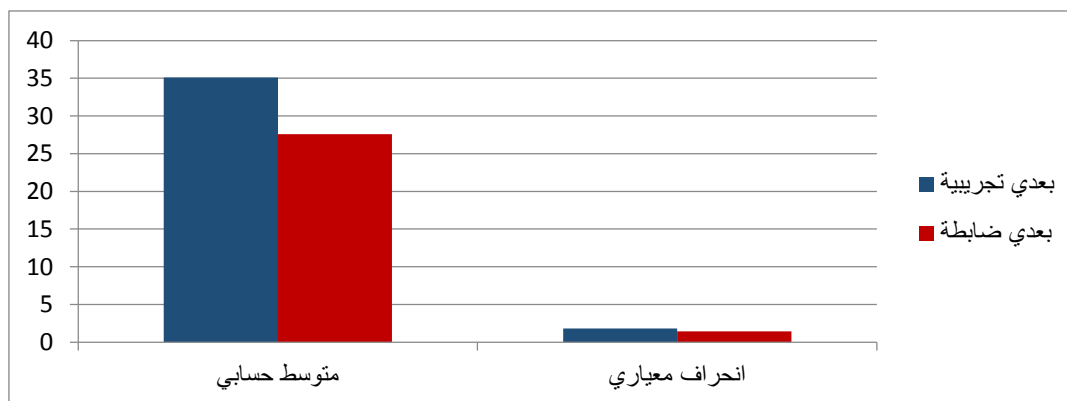
الشكل رقم 13 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في صفة السرعة.

1-3-2 نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف العلوية:

الدالة	درجة الحرية	دلالة "ت"	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2ن-2 2	1.734	9.752	1.81	35.1	الاختبار البعدي تجريبية
				1.43	27.6	الاختبار أبعدي ضابطة

جدول رقم 23 يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف العلوية

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي يساوي 35.1 والانحراف المعياري يساوي 1.81 ، أما المتوسط الحسابي في الاختبار أبعدي للمجموعة الضابطة يقدر 27.6 والانحراف المعياري يساوي 1.43 ، وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 9.752 اكبر من ت الجدولية بمستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9 ، ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة ولصالح عينه البحث.



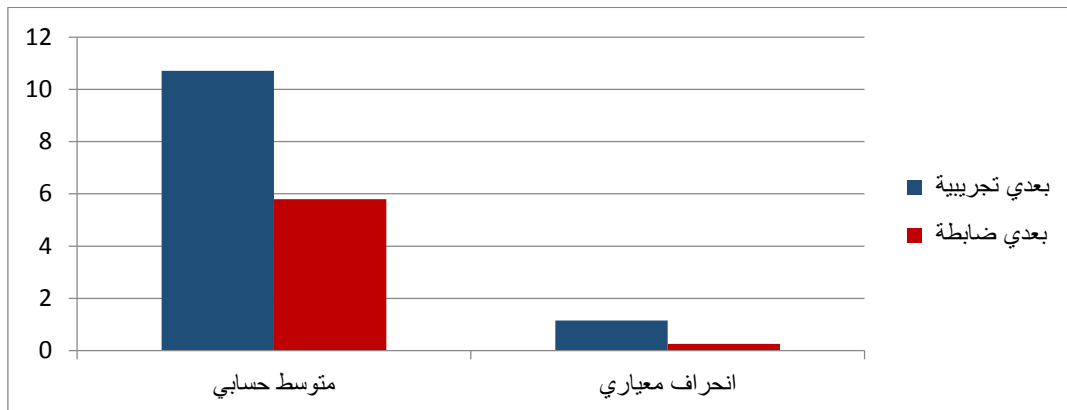
الشكل رقم 14 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف العلوية.

3-3-2 نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في رمي طرة طبية صفة القدرة العضلية للأطراف العلوية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	دلالة "ت"	درجة الحرية	الدلالة
10.714	1.15	12.50	1.734	2ن-	دال
5.8	0.26			2	
				18=	

جدول رقم 24 يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف السفلية

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي يساوي 10.714 والانحراف المعياري يساوي 5.8 ، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة يقدر ب 5.8 والانحراف المعياري يساوي 0.26 ، وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 12.50 اكبر من ت الجدوية و بمستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9 ،ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية و الضابطة ولصالح عينه البحث.



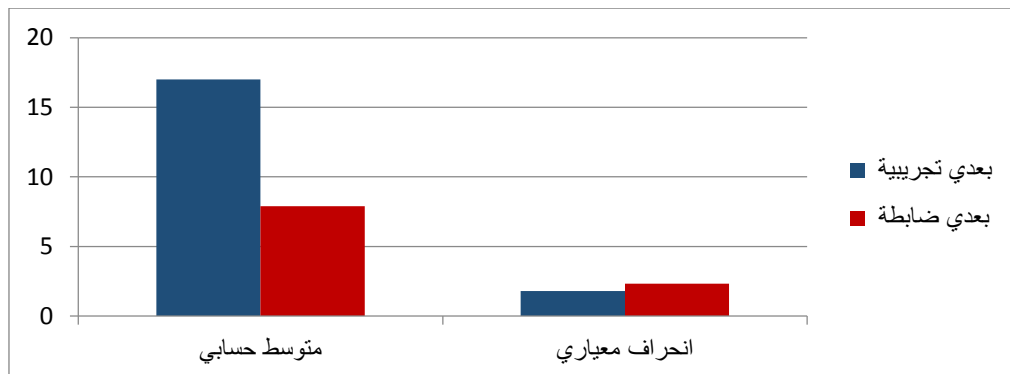
الشكل رقم 15 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في صفة القدرة العضلية للأطراف السفلية.

2-3-4 نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة لمهارة التصويب أسفل السلة  
30 ثانية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	دلالة "ت"	درجة الحرية	الدلالة
17	1.79	9.134	1.734	2ن-	دال
7.9	2.33			2 18=	

جدول رقم 25 يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في مهارة التصويب أسفل السلة

نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في 7.9 من خلال الاختبار البعدي يساوي 17 والانحراف المعياري يساوي 1.79 ، أما المتوسط الحسابي في الاختبار أبعدي للمجموعة الضابطة يقدر ب 7.9 والانحراف المعياري يساوي 2.33 ، وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 9.134 اكبر من ت الجدولية بمستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9 ،ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة ولصالح عينه البحث .



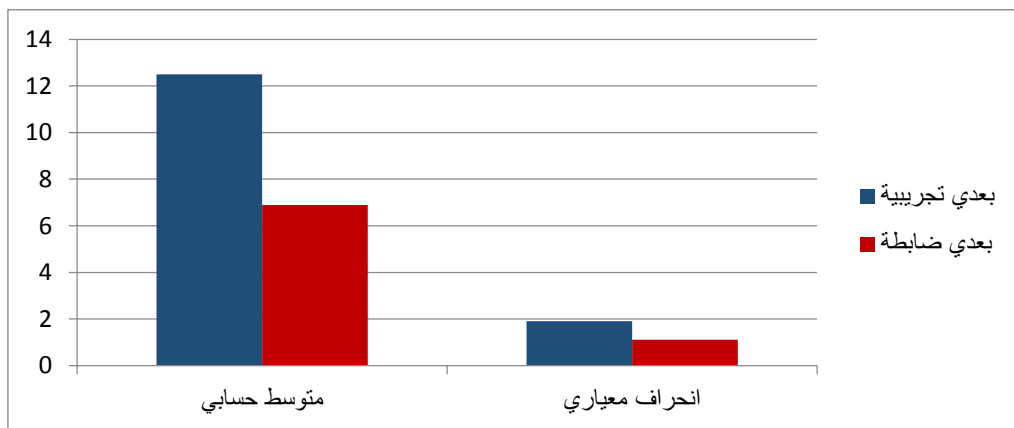
الشكل رقم 16 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في مهارة التصويب أسفل السلة.

### 2-3-5 نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة لمهارة التصويب الجانبي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	دلالة "ت"	درجة الحرية	الدلالة
12.5	1.91	7.588	1.734	2ن-2	دال
6.9	1.12			2	
				18=	

الجدول رقم 26 يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في مهارة التصويب الجانبي

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي يساوي 12.5 والانحراف المعياري يساوي 1.91 ، أما المتوسط الحسابي في الاختبار ألبعدي للمجموعة الضابطة يقدر ب 6.9 والانحراف المعياري يساوي 1.12 ، وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 7.588 اكبر من ت الجدولية بمستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9 ، ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة و لصالح عينه البحث .



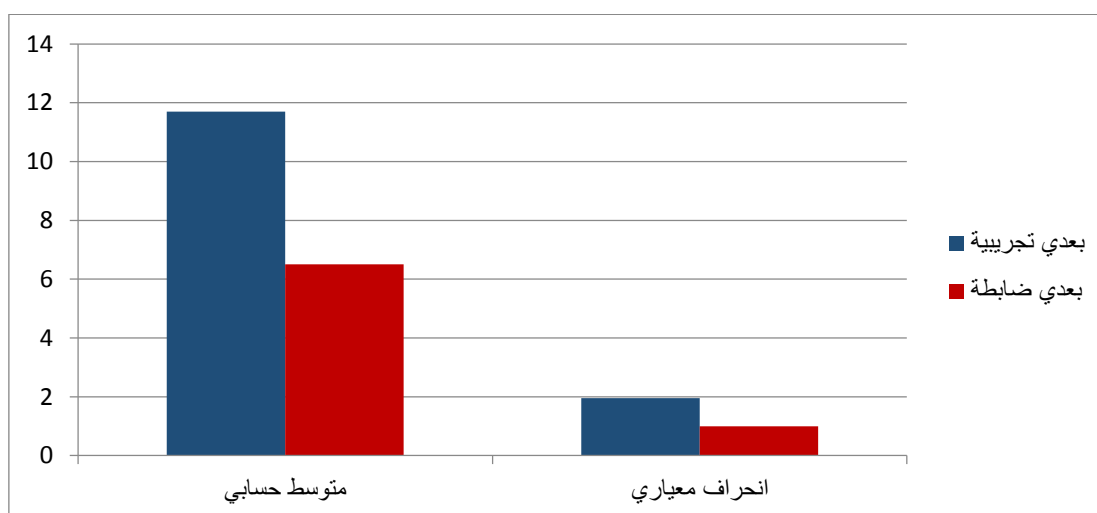
الشكل رقم 17 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في مهارة التصويب الجانبي.

### 6-3-2 نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة لمهارة الرمية الحرة

الدالة	درجة الحرية	دلالة "ت"	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2ن-	1.734	24.76	1.95	11.7	الاختبار البعدي تجريبية
	2			6.5	الاختبار ألبعدي ضابطة	
	18=			1		

جدول رقم 27 يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في مهارة الرمية الحرة

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي يساوي 11.7 والانحراف المعياري يساوي 1.95 ، أما المتوسط الحسابي في الاختبار ألبعدي للمجموعة الضابطة يقدر ب 6.5 والانحراف المعياري يساوي 1 ، وبمقارنة تلك النتائج إحصائيا باختبار ت فقد كانت قيمة ت المحسوبة 24.76 اكبر من ت الجدولية و بمستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 9 ،ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة ولصالح عينة البحث.



الشكل رقم 18 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في مهارة الرمي الحرة .

## الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم 22 و 23 و 24 و 25 و 26 و 27 يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارية المستهدفة وهي السرعة والقدرة العضلية ومهارة التصويب وقد ارجع الطالب ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة التحضير البدني المدمج كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية.

## خاتمة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج المستخلصة من استمارة الاختبارات البدنية والمهارية في كرة السلة و الدراسة الأساسية حيث تطرق الطالب في أول الأمر إلى عرض و مناقشة نتائج الاختبارات الموجه إلى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية اختصاص كرة السلة .

ثم تطرقنا إلى تبين مدى تجانس عينتي البحث ، ثم تناولنا عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة و العينة التجريبية و هذا بهدف التمكن من تأويل النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية . و من ثم تطرق الطالب إلى مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بهدف معرفة الفرق الحاصل بعد القيام بالبرنامج التدريبي و لصالح العينة التجريبية.

# مناقشة الفرضيات و الاستنتاجات و التوصيات

## 2-4 الاستنتاجات:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج

توصل الطالب إلى الاستنتاجات التالية :

(ا) تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية السرعة والقدرة العضلية ومهارة التصويب أثناء إجراء الاختبارات القبلية.

(ب) استقرار وثبات في مستوى صفتي السرعة والقدرة العضلية ومهارة التصويب في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

(ج) تحسن في مستوى الصفات البدنية السرعة والقدرة العضلية ومهارة التصويب لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية

(د) حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى صفتي السرعة والقدرة العضلية ومهارة التصويب خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.

2-5 مناقشة النتائج بالفرضيات :

2-5-1 مناقشة الفرضية الأولى:

(1) والتي يفترض فيها الباحث أن " البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة العضلية والسرعة لها تأثير على مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة 14-15 سنة " والمهارة المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية يتضح وجود فروق دالة إحصائية في قياسات القدرة العضلية والسرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة ، ونلاحظ هذا من خلال الجداول رقم (10-11-12-13-14-15) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات البدنية القبلية والبعديتين لعينتي البحث.

إن البرنامج التدريبي للتحضير البدني المدمج المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تنمية الأطراف العلوية والسفلية وصفة السرعة، وان استخدام برامج القدرة العضلية و السرعة بتمرينات المدمجة باستخدام الكرة لفئة الاصاغر، قد أدى إلى زيادة القدرة العضلية و السرعة بالإضافة إلى مهارة التصويب ويتفق الطالب أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامة كدراسة لسنوسي محمد الأمين و بكوش محمد الأمين (2015) التي خلصت إلى أن إلى تنمية الصفات البدنية والمهارة ألا وهي السرعة والقوة تمارين مدمجة باستخدام الكرة أدت ومهارة التصويب وهذا ما تؤكد عدة دراسات كدراسة عبد العزيز احمد علي مقديش (2006) التي خلصت إلى ظهور تطور في مستوى أداء للناشئين في عناصر الصفات البدنية كالسرعة والقوة والرشاقة ، و على هذا الأساس استخلص الطالب أن هذه الفرضية قد تحققت.

## 2-5-2 مناقشة الفرضية الثانية:

والتي افترض فيها الطالب أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية".

أبرزت المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدى في الاختبارات البدنية و المهارية للعينتين ونلاحظ هذا من خلال الجداول رقم (22-23-24-26-27) و التي توضح أن أغلب الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية. ويرى الطالب أن هذه النتيجة تجيب على العديد من الأسئلة التي تدور في ذهن المدربين باعتمادهم على التدريب العادي وعدم اعتمادهم على طرق حديثة كالتحضير البدني المدمج ، كما يرى الطالب أن هذه النتيجة تتفق مع عدد محدود من الدراسات الأخرى التي أشارت إلى أنه هناك علاقة بين تنمية وتطوير الجانب البدني و المهاري كدراسة سنوسي محمد الأمين و بكوش محمد الأمين (2015) التي هدفت إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة لتطوير بعض الصفات البدنية للاعبين كرة السلة اقل من 18 سنة و دراسة ليسار صباح جاسم النعيمي التي هدفت إلى معرفة تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري (باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة) على تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة. و على هذا الأساس استخلص الطالب أن هذه الفرضية قد تحققت.

## 6-2 التوصيات:

استخدام التحضير البدني المدمج لما له من تأثير ايجابي على صفتي السرعة والقدرة العضلية ومهارة التصويب في كرة السلة.

الاستفادة من برنامج التحضير البدني المدمج في بناء مناهج مشابهة لتنمية الصفات البدنية و المهارة للاعبين كرة السلة.

تشجيع المدربين على استخدام هذا الأسلوب مع الأعمار المختلفة لما لها من تأثير في تطوير الجانب البدني و المهاري من اجل الابتعاد عن الطرائق المتبعة التقليدية.

## 7-2 الخلاصة:

لقد أصبح اليوم تخطيط البرامج التدريبية العلمية في مجال التدريب الرياضي ضرورة حتمية علي كل مدرب يريد تطوير وإعداد لاعبيه إعداد متزنا و متكاملًا من جميع النواحي ( البدنية المهارة -الخطية-النفسية الذهنية ) .

كما أن للبرامج التدريبية المخططة و المبنية على أسس علمية صحيحة في مجال التدريب الرياضي الحديث و مميزات المراحل العمرية للفئات الصغرى تسمح بتنمية و تطوير و تكوين متطلبات و قدرات الرياضي عامة و لاعبي كرة السلة خاصة.

ويعتبر المدرب العمود الفقري للعملية التعليمية التدريبية ، فهو يعتبر احد أهم العوامل المرتبطة بالتفوق الرياضي نظرا للدور المهم الذي يلعبه بالنسبة للعملية التدريبية ، والإعداد البدني و الفني والخطي و النفسي للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة ، هذا بالإضافة إلي المسؤولية بالنسبة لتنفيذ وتخطيط البرامج العلمية التدريبية وفقا لما تقتضيه متطلبات الإعداد و التكوين للمنافسة.

يجب علي المدرب أن يحدد أهداف وواجبات التدريب ، وبناء برامج تدريبية علمية للفريق بدقة و أن يعمل علي رفع قدرات لاعبيه البدنية و المهارة و الخطية ، ومن

الناحية أخري العمل على توجيه و إرشاد اللاعبين ومساعدتهم لتحقيق الأهداف  
المرجوة من ذلك .

كذلك العمل إيجاد الحلول للمشكلات التي تؤثر في العملية التدريبية وفي مستوى أداء  
اللاعبين خلال مراحل التكوين و الإعداد .

يعتبر التحضير البدني المدمج من أهم العوامل الأساسية لتنمية الصفات البدنية  
والمهارات الأساسية في كرة السلة حيث لا يمكن من تعليم المبادئ الأولى للمهارات  
الأساسية في كرة السلة بمجرد تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل ،لهذا  
يمكن القول أن التحضير البدني المدمج يرتبط ارتباطا وثيقا مع الأداء المهاري حتى  
يكون هناك تحقيق نتائج ايجابية. (عطية عبد المجيد وبلفضل مصطفى، 2014 ،ص  
29)

إن متطلبات لاعب أو فريق كرة السلة عديدة و متعددة منها البدنية المهارية الخطئية  
النفسية و هي متداخلة ، و يؤثر على كل منها في الآخر و كل واحد منها لها  
خصوصيات تتميز بها عن غيرها .  
و تعد طرق التدريب الرياضي من أهم الوسائل التي تساعد المدرب في عمله الميداني  
الذي يعتمد بشكل كبير على هذه الطرق و التي يهدف كل واحد منها على تنمية  
الصفات البدنية أو المهارية أو الخطئية أو النفسية معينة.

كما أن معرفة و فهم المدرب للخصائص و المميزات المراحل العمرية المختلفة الذي  
هو في أهم تدريبها و أهم التطورات الحادثة في مختلف أوجه كنمو (الجسمي، الحركي  
، النفسي، الاجتماعي،العقلي،المعرفي ) ساعد في نجاح العملية التدريبية

## المصادر والمراجع:

- 1) أحمد السيد عامر، 2007، الإحصاء الوصفي والتحليلي، طبعة الأولى، دار الفجر للنشر والتوزيع.
- 2) أحمد أمين فوزي، 2004، كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية،
- 3) أحمد أمين فوزي، 2014، كرة السلة (التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية)، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 4) أحمد نصر الدين سيد، 2003، نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، ط1، دار الفكر العربي.
- 5) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، 2003، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 6) السيد أبو عبده، 2001، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1
- 7) عادل خير الله و مريم بري، 2006، الرياضة خطوة خطوة كرة السلة، ط1، دار المؤلف.
- 8) عادل عبد البصير علي، 1989، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر.
- 9) علاء الدين محمد عليوة (ترجمة) ، تأليف سيرجي وبوليفسكي، 2010، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر.
- 10) ليلي السيد وحات، 2003، القياس والاختبار في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 11) سلوان صالح جاسم، 2014، الإعداد البدني بكرة السلة، الذاكرة للنشر والتوزيع.
- 12) سلوان صالح جاسم، 2014، كرة السلة تمارين-خطط-طرق اللعب، الذاكرة للنشر والتوزيع.
- 13) سعد جلال ومحمد حسن علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف.
- 14) كمال جمال الريفى، 2004، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، عمان.
- 15) محمد حسن علاوي، 1990، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف.
- 16) محمد حسن علاوي، 1994، علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف.
- 17) مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، الإحصاء الوصفي والاستدلالي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة.
- 18) مفتي إبراهيم حماد، 2001، التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط وتطبيق وقيادة )، دار الفكر العربي القاهرة .
- 19) مفتي إبراهيم حماد، 2001، المدرب الناجح وإدارة التدريب الرياضي، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع.
- 20) محمد محمود الدايم ومحمد صبحي حسانين، 1999، الحديث في كرة السلة "تعليم، تدريب، قياس، اختبار"، دار الفكر العربي.
- 21) محمد صبحي حسانين، 2003، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22) محمد صبحي حسانين، 1987، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.

23) مازن حسن جاسم، 2016، التقويم الموضوعي لفاعلية الأداء المهاري للاعبي كرة السلة، مكتبة المجتمع العربي، عمان الأردن.

24) نيفين ممدوح محمد زيدان، 2014، نظريات وتطبيقات في التدريب الرياضي كرة السلة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

25) نيفين ممدوح زيدان، 2014، 1 دليل مدرب كرة السلة للإعداد البدني، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

26) يحيى السيد إسماعيل الحاوي، 2002، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي للنشر.

#### مذكرات التخرج:

1) سيف الدين بو طبجة، 2016/2017، برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القدرات الهوائية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)، دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة لكرة القدم، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

2) عبد العزيز احمد علي مقديش، في 2006، تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري المدعم بتدريب البليومترك والأوزان على تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة، بجامعة فارس يونس ببنغازي.

3) بوكرتام محمد، 2007/2008، دراسة ماجستير، جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، دراسة ميدانية لدى لاعبي الأواسط في ولاية عين الدفلى.

4) سديرة سعد، 2007/2006، دراسة ماجستير، جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد 12-16 'دراسة ميدانية لنوادي الرابطة الجهوية قسنطينة'.

5) عطية عبد المجيد و بلفضل مصطفى، 2014/2013، مذكرة ماستر، معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم، اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم 'بحث تجريبي اجري على بعض لاعبات كرة القدم البطولة الوطنية القسم الأول'.

مواقع من الإنترنت:

المكتبة الرياضية الشاملة (كتب، مذكرات تخرج)

المصادر باللغة الأجنبية :

1) Jean-Pierre de vincenzi et Bernard grosageorge et Nicolas raimbault et Michel kat, 2008, basket-ball (approche totale, analyse technique et pédagogique) Vigot .

2) J Wienek, Manuel D'entraînement Nouvel Tradiction, Vigot, Paris, 1986.

الملاحق:

الجمهورية الجزائرية الشعبية الديمقراطية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -



معهد التربية البدنية والرياضية



قسم التدريب الرياضي

استمارة تحكيم الاختبارات

في أيطار انجاز مذكرة تخرج ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص تحضير بدني رياضي تحت عنوان اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفتي  
السرعة والقدرة العضلية باستخدام التحضير البدني المدمج وتأثيرها في تحسين مهارة  
التصويب لدى لاعبي كرة السلة أصاغر [14-15] سنة.

أقدم لكم انتم أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم هذه الاستمارة  
التي تحتوي على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية في كرة السلة بغرض  
تحكيمها .

و في الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

إشراف الدكتور : ميسالتي لخضر

إعداد الطالب : بختي محمد الأمين

السنة الجامعية: 2017- 2018

العنوان: اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفتي السرعة والقدرة العضلية باستخدام التحضير البدني المدمج وتأثيرها في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة أصغر [14-15] سنة.

الاختبارات البدنية

الملاحظة	التاثير	الاختبارات البدنية	الصفات البدنية
		اختبار كوبر جري ومشي 12 دقيقة	التحمل العام
		اختبار الجري المكوكي 5 X 55 متر	
		الجري والمشي 800 متر	
		اختبار 30 متر X5 مرات.	التحمل الخاص
		اختبار ثني الذراعين من الانبطاح 30 ثانية .	تحمل القوة او التحمل العضلي
		اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	
		اختبار الجلوس من الرقود 30 ثانية.	
		اختبار الدفع لاعلى على جهاز المتوازي	
		اختبار القفز العريض من الثبات	القدرة العضلية
		اختبار القفز العمودي من الثبات	

		اختبار الرمي الامامي لكرة طبية	
		اختبار الحجل على رجل واحدة 30 متر	القوة المميزة للسرعة
		اختبار الوثبات المتتالية 30 متر	
		اختبار الخمس وثبات المتتالية	
		اختبار الجري 10 متر من بداية متحركة	السرعة
		اختبار الجري 20 متر من بداية متحركة	
		اختبار الجري 30 متر من بداية متحركة	
		اختبار الجري في المكان 15 ثانية	السرعة الانتقالية
		اختبار جري 10 متر من الوقوف	
		اختبار جري 20 متر من الوقوف	
		اختبار ثني الجذع للامام والاسفل من الوقوف	المرونة
		اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس طولا	
		اختبار الجري المكوكي	الرشاقة
		اختبار الجري المتعرج	

		بين الحواجز	
		اختبار الجري متعدد الجهات	
		اختبار الدوائر المرقمة	التوافق
		اختبار رمي واستقبال الكرات	
		اختبار النط على الحبال	

الاختبارات المهارية في كرة السلة:

الملاحظات	التأشير	الاختبارات المهارية	المهارات الأساسية
		اختبار ليتش	التحكم بالكرة
		اختبار تمرير الكرة بين الرجلين	
		اختبار التصويب الأمامي	التصويب من الثبات
		اختبار التصويب الجانبي	
		اختبار التصويب أسفل السلة 30 ثانية	التصويب السلمي
		اختبار الرمية الحرة	الرمية الحرة
		اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	المحاورة المستمرة) (التنطيط)
		اختبار المحاورة بالكرتين	
		اختبار المحاورة من أسفل الرجل	
		اختبار سرعة	المحاورة

		(التنظيف)المحاورة	المتعرجة
		اختبار ليستون	
		اختبار ليستون حائط الارتداد	التمرير والاستقبال
		اختبار التمرير بالدفع لليتش	
		اختبار التمرير السريع	

وبعد اختيار من قبل المحكمين تم اختيار الاختبارات البدنية و المهارة التالية :

الملاحظة	التأشير	الاختبار	الصفات البدنية والمهارة
		اختبار القفز العمودي من الثبات	القدرة العضلية
		اختبار الرمي الأمامي لكرة طبية كرة	
		اختبار جري 10 متر من الوقوف	السرعة الانتقالية
		اختبار التصويب الجانبى	التصويب من الثبات
		اختبار التصويب أسفل السلة 30 ثانية	التصويب السلمي
		اختبار الرمية الحرة	الرمية الحرة

نتائج الاختبارات القبلية البدنية و المهارة للعينة التجريبية :

الاختبارات الملاعبين	اختبار عدو 10 متر بالثانية	اختبار رمي كرة طبية بالمتر	اختبار الوثب العمودي بالسنتمتر	اختبار الرمية الحررة ب20 تصويبه	اختبار التصويب الجانبى	اختبار التصويب أسفل السلة 30 ثانية
01	2.40	6	29	5	4	13
02	2.68	5.5	26	6	8	10
03	2.59	5.42	28	5	5	12
04	2.60	5.65	29	8	6	6
05	2.59	5.70	29	7	4	8
06	2.40	5.85	24	3	6	8
07	2.62	6	26	4	5	6
08	2.44	5.40	28	6	7	8
09	2.68	6.20	26	7	8	7
10	2.60	5.60	24	5	5	7

نتائج الاختبارات البعدية البدنية و المهارة للعينة التجريبية :

الاختبارات الملاعبين	اختبار عدو 10 متر بالثانية	اختبار رمي كرة طبية بالمتر	اختبار الوثب العمودي بالسنتمتر	اختبار الرمية الحررة ب20 تصويبه	اختبار التصويب الجانبى	اختبار التصويب أسفل السلة 30 ثانية
01	2.1	12	38	10	10	20
02	2.2	10	32	12	16	15
03	2.28	12	35	10	15	19
04	2.13	11	34	15	12	15
05	2.1	9	37	14	10	16
06	2.11	8.52	36	9	12	17
07	2.13	11.5	34	10	11	18
08	2	11	33	11	14	16
09	1.98	10.5	37	12	13	15
10	2.12	11.62	35	14	12	19

نتائج الاختبارات القبلية البدنية و المهارة للعينه الضابطه :

الاختبارات الملاعبين	اختبار عدو 10 متر بالثانية	اختبار رمي كرة طبية بالمتر	اختبار الوثب العمودي بالسنتمتر	اختبار الرمية الحره ب20 تصويبه	اختبار التصويب الجانبى	اختبار التصويب أسفل السلة 30 ثانية
01	2.5	5	28	5	5	4
02	2.6	6.1	26	7	7	8
03	2.56	5.4	27	6	8	5
04	2.5	5.62	28	7	6	6
05	2.45	5.46	25	3	4	4
06	2.6	6.3	27	6	5	6
07	2.5	6.3	25	7	4	5
08	2.55	5.7	26	5	6	7
09	2.5	5.48	25	5	7	8
10	2.42	6	24	4	5	5

نتائج الاختبارات البعديه البدنية و المهارة للعينه الضابطه:

الاختبارات الملاعبين	اختبار عدو 10 متر بالثانية	اختبار رمي كرة طبية بالمتر	اختبار الوثب العمودي بالسنتمتر	اختبار الرمية الحره ب20 تصويبه	اختبار التصويب الجانبى	اختبار التصويب أسفل السلة 30 ثانية
01	2.4	5.2	30	6	7	11
02	2.6	5.8	28	5	6	10
03	2.52	5.9	27	7	8	8
04	2.58	6	29	6	9	6
05	2.6	6.1	27	8	6	7
06	2.4	5.8	28	6	7	8
07	2.57	6.1	29	5	8	10
08	2.42	5.5	26	7	6	11
09	2.4	5.9	27	8	5	6
10	2.45	5.7	25	7	7	7

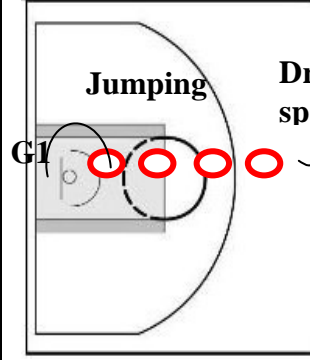
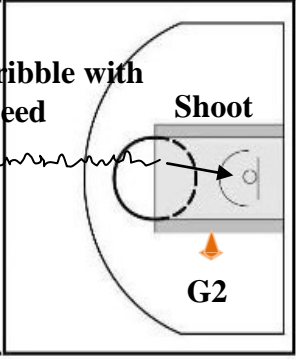
العينة الضابطة		العينة التجريبية		
الوزن	الطول	الوزن	الطول	
62	160	65	160	1
63	162	62	162	2
65	160	62	165	3
64	165	61	162	4
62	162	60	163	5
60	163	65	160	6
61	165	63	162	7
63	160	62	165	8
62	161	63	165	9
60	162	64	163	10

الحصة رقم: 01 و 03	الفئة العمرية: 14-15 سنة
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة والسرعة والتصويب في كرة السلة	

الموضعايات	التمرارين و الاهداف والنصائح
	<p>الإحماء العام:جري 10د.تدوير المفاصل وتمديد العضلات</p> <p>الإحماء الخاص: تقسيم اللاعبين إلى فوجين.الفوج 1سرعة وخطوات التصويب السلمي بدون كرة، الفوج 2 القفز فوق الأقماع المائلة وسرعة والعودة مشيا وخطوات التصويب السلمي بدون كرة. الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة. الشدة: 60%. الحجم: 15 د.الكثافة: 2-3 د</p>
	<p>التمرين 01:يقوم اللاعب بالقفز فوق الأقماع وهي مائلة ثم الانطلاق بمحاورة سريعة نحو السلة لتنتهي بالتصويب السلمي 5د الأولى و5د الثانية تصويب من القفز، يسترجع اللاعب من الفوج 2 الكرة ويذهب لأداء دوره الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب. الشدة: 70%. الحجم: 10 د.الكثافة: 2-3 د</p>
	<p>التمرين 02: نفس التمرين ولكن من جهة اليسار الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة. الشدة: 70%. الحجم: 10 د.الكثافة: 2-3 د</p>
	<p>التمرين 03:يقوم اللاعب بالقفز فوق الأقماع المائلة ثم محاورة سريعة ثم يدور حول القمع ويحاور ثم يصوب نحو السلة السلمي 5د الأولى من الجهة اليمنى.التصويب من القفز 5د الثانية من الجهة اليسرى ، يسترجع اللاعب من الفوج 2 الكرة ويذهب لأداء دوره. الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب. الشدة: 70%. الحجم: 10 د.الكثافة: 2-3 د</p>

الحصة رقم : 02 و 04	الفئة العمرية : 14-15 سنة
الهدف الرئيسي: تحسين القدرة والسرعة والتصويب في كرة السلة.	

الوضعايات	التمارين و الأهداف والنصائح
	<p>الإحماء العام:جري 10د.تدوير المفاصل وتمديد العضلات</p> <p>الإحماء الخاص: تقسيم الفريق إلى مجموعتين يقوم اللاعب بالقفز فوق الأقماع والرجلين متباعدتين قليلا ثم الجري بسرعة والعودة مشيا.</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة.</p> <p>الشدة: 60%.الحجم: 10 د.الكثافة: 5 د</p>
	<p>التمرين 01: يقوم اللاعب بالقفز الجانبي فوق الحلقات يبدأ بالرجل اليمنى ثم الحلقة الثانية بالرجل اليسرى إلى غاية نهاية الحلقات ، ثم يتبعها بمحاورة سريعة وينتهي بالتصويب السلمي 5د، و5د الثانية تكون بالتصويب من القفز .</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب</p> <p>الشدة: 70%.الحجم: 10 د.الكثافة: 2- 3د</p>
	<p>التمرين 02: نفس التمرين ولكن من الجهة اليسرى</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب</p> <p>الراحة بين التمرينين: مشي و أداء الرمية الحرة 5د</p> <p>الشدة: 70%.الحجم: 10 د.الكثافة: 2-3 د.</p>

 <p><b>Jumping</b></p> <p>G1</p>	 <p><b>Dribble with speed</b></p> <p>G2</p>	<p><b>التمرين 03:</b> يقوم اللاعب بالقفز الأمامي فوق الحلقات. في كل محاولة تصويب بيدل رجل القفز اليمنى أو يسرى، ثم محاورة سريعة منتهية بالتصويب، 5د الأولى تصويب سلمي و5د الثانية تصويب من القفز.</p> <p><b>الهدف:</b> تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب. الشدة: 60%. الحجم: 10د. الكثافة: 3د.</p>
---	--	--

الحصة رقم: 05 و 07	الفئة العمرية: 14-15 سنة
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة والسرعة والتصويب في كرة السلة	

الموضعايات	التمارين و الاهداف والنصائح
	<p><b>الإحماء العام:</b> جري 10د. تدوير المفاصل وتمديد العضلات</p> <p><b>الإحماء الخاص:</b> تقسيم اللاعبين الى 3 أفواج. <b>الفوج 1</b> يقفز بكلتا الرجلين فوق الأقماع. و<b>الفوج 2</b> يقفز فوق الحاجز وينطلق بسرعة. و<b>الفوج 3</b> يقوم بتمارين السرعة والعودة مشياً كما هو موضح في الشكل.</p> <p><b>الهدف:</b> تنمية القدرة على الوثب والسرعة.</p> <p><b>الشدة:</b> 60%. <b>الحجم:</b> 15 د. <b>الكثافة:</b> 3 د.</p>
	<p><b>التمرين 01:</b> يقوم اللاعب بالقفز فوق الحواجز الصغير الثلاثة ثم محاورة سريعة وينتهي بالتصويب السلمي 5د الأولى. 5د الثانية التصويب من القفز. العودة إما مشياً أو يأخذ الكرة الزميل من الفوج 2 لأداء دوره.</p> <p><b>الهدف:</b> تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب.</p> <p><b>الشدة:</b> 70%. <b>الحجم:</b> 10 د. <b>الكثافة:</b> 2-3 د.</p>
	<p><b>التمرين 02:</b> نفس التمرين ولكن من الجهة اليسرى.</p> <p><b>الهدف:</b> تنمية القدرة على الوثب والسرعة.</p> <p><b>الشدة:</b> 70%. <b>الحجم:</b> 10 د. <b>الكثافة:</b> 3 د.</p>
	<p><b>التمرين 03:</b> يقوم اللاعب بالقفز فوق الحاجز 1 ثم محاورة سريعة، وينتهي بالتصويب والتصويب في هذه الحالة محدد بقمعين لأداء التصويب السلمي القمع الأول تصل إليه الرجل اليمنى يقفز أولى ثم القفزة الثانية الرجل اليسرى للقمع</p> <p><b>الهدف:</b> تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب السلمي</p> <p><b>الشدة:</b> 70%. <b>الحجم:</b> 10 د. <b>الكثافة:</b> 3 د</p>

الحصة رقم : 06 و 09	الفئة العمرية : 14-15
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة العضلية والسرعة ومهارة التصويب في كرة السلة	

الوضعيات	التمارين و الأهداف والنصائح
	<p>الإحماء العام:جري 10د.تدوير المفاصل وتمديد العضلات</p> <p>الإحماء الخاص:كما هو موضح في الشكل. يقوم اللاعب بالقفز فوق الأقماع بكتنا رجليه ثم يقوم بالجري السريع ثم يقوم بحركة التصويب السلمي بدون كرة. الشدة: 75%.الحجم: 10د.الكثافة: 2د.</p>
	<p>التمرين 01: يقوم اللاعب من الفوج 1 بالقفز فوق الشاخص الأصفر مرتين ثم الانطلاق بمحاورة سريعة ثم ينتهي بالتصويب السلمي أو بالقفز من جهة اليمين. ويقوم احد أفراد الفوج الثاني باسترجاعها ثم يذهب لأداء دوره.</p> <p>الهدف:تحسين القدرة العضلية والسرعة والتصويب.</p>
	<p>التمرين 02: نفس التمرين و لكن يكون من الجهة اليسرى.</p> <p>شدة التمرين: 70%.الحجم: 10د.الكثافة: 2د. لكل تمرين.</p> <p>الزمن الكلي للتمرينين 25د.</p> <p>الهدف:تحسين القدرة العضلية والسرعة والتصويب.</p>

<p><b>G2</b></p> <p><b>Shoot</b></p> <p><b>Dribble with speed</b></p> <p><b>Push up G1</b></p>	<p><b>التمرين 03:</b> يقوم اللاعب بأداء تمرين الضغط فوق كرة السلة 3 مرات ثم يقوم بالمحاورة السريعة وينتهي بالتصويب السلمي أو بالقفز . ويقوم احد أفراد المجموعة 2 باسترجاع الكرة من تحت السلة ثم يذهب للفوج 1 لأداء دوره.</p> <p>شدة التمرين: 75%. الحجم: 10 د. الكثافة: 2د.</p> <p><b>تمرين 04:</b> مباراة في نصف الملعب 3*3. حجم: 30د.</p>
--	---

الحصة رقم : 08 و 14	الفئة العمرية : 14-15 سنة
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة والسرعة والتصويب في كرة السلة	

الوضعيات	التمارين و الأهداف والنصائح
	<p>الإحماء العام: جري 10د. تدوير المفاصل وتمديد العضلات</p> <p>الإحماء الخاص: تقسيم الفريق إلى فوجين، الفوج 1 تمرين ضغط مرتين ثم تمرين سرعة، الفوج 2 قفز فوق قمعين والانطلاق بسرعة</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة.</p> <p>الشدة: 60%. الحجم: 10 د. الكثافة: 5 د</p>
	<p>التمرين 01: يقوم اللاعب بالقفز فوق الحاجزين والكرة ممسوكة بيديه أماما ويليه التصويب السلمي 5د الأولى و 5د الثانية التصويب من القفز. ثم سرعة، يسترجع اللاعب من الفوج 2 الكرة ويؤدي دوره</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة.</p> <p>الشدة: 70%. الحجم: 10 د. الكثافة: 3 د</p>
	<p>التمرين 02: نفس التمرين من جهة اليسار</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة.</p> <p>الشدة: 70%. الحجم: 10 د. الكثافة: 3 د</p>
	<p>التمرين 03:</p> <p>مباراة 3*3 نصف الملعب. واللاعبين الآخرين في الانتظار. 2تصويب (4 نقاط) تبديل الفريق الخاسر دخول مرحلة المنافسات</p> <p>التحية الرياضية</p>

	الفئة العمرية: 14-15 سنة	الحصة رقم : 10
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة والسرعة والتصويب في كرة السلة.		

الموضعيات	التمارين و الأهداف والنصائح
	<p>الإحماء العام: جري 10د. تدوير المفاصل وتمديد العضلات</p> <p>الإحماء الخاص: تقسيم الفريق إلى فوجين، الفوج 1 تمرين السرعة، الفوج 2 قفز جانبي والرجلين مضمومتين</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة.</p> <p>الشدة: 60%. الحجم: 10 د. الكثافة: 5 د</p>
	<p>التمرين 01: يقوم اللاعب بالقفز فوق الحاجز الأصفر ثم يقوم بالتصويبه الحرة وعند أدائه للتصويب ينطلق بسرعة نحو اليمين ويقوم احد أعضاء الفوج الثاني بأخذ الكرة و الذهاب خلف الفوج الأول لأداء دوره.</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة والرمية الحرة.</p> <p>الشدة: 70%. الحجم: 10 د. الكثافة: 3 د.</p>
	<p>التمرين 02: يقوم اللاعب بالقفز فوق الحاجز الأصفر، ثم التصويب السلمي 5د الأولى، و5د الثانية التصويب من القفز</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب.</p> <p>الشدة: 70%. الحجم: 10 د. الكثافة: 3 د.</p>
	<p>التمرين 03: يقوم اللاعب بالقفز فوق الحاجز الأصفر، ثم الانطلاق بمحاورة سريعة والتصويب السلمي 5د الأولى، و5د الثانية التصويب من القفز</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب.</p> <p>الشدة: 75%. الحجم: 10 د. الكثافة: 3 د.</p>

الحصة رقم : 11	الفئة العمرية : 14-15 سنة
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب السلمي.	

الموقعيات	التمارين و الأهداف والنصائح
	<p>الإحماء العام: جري 10د. تدوير المفاصل وتمديد العضلات  الإحماء الخاص: تقسيم الفريق إلى فوجين، الفوج 1 يقوم بتمرين السرعة ثم يوم بخطوتي التصويب السلمي الرجل اليسرى في الحلقة ثم الرجل اليمنى بدون كرة، الفوج 2 يقوم بالقفز فوق الحاجز و سرعة ثم يقوم بخطوتي التصويب السلمي. الشدة: 60%. الحجم: 15 د. الكثافة: 5 د</p>
	<p>التمرين 01: يقوم اللاعب بمحاورة سريعة بالكرة ثم يدور حول القمع و يقوم بالتصويب السلمي والرجلين بين الحلقات  يسترجع اللاعب من الفوج 2 الكرة ويذهب لأداء دوره  الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة.  الشدة: 75%. الحجم: 10 د. الكثافة: 2-3 د.</p>
	<p>التمرين 02: يقوم اللاعب بالقفز فوق الحاجز والكرة ممسوكة بيديه أماما، ومحاورة سريعة ثم يدور حول القمع، وينتهي بالتصويب السلمي  الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب السلمي.  الشدة: 80%. الحجم: 10 د. الكثافة: 3 د.</p>

		<p><b>التمرين 03:</b> مباراة 3*3 نصف الملعب. واللاعبين الآخرين في الانتظار. 2 تصويبه = (4 نقاط) تبديل الفريق الخاسر دخول مرحلة المنافسات</p>
--	--	--

الحصة رقم : 12	الفئة العمرية : 14-15 سنة
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة والسرعة والتصويب في كرة السلة	

الموضعايات	التمارين و الاهداف والنصائح
	<p>الإحماء العام: جري 10د. وإحماء للعضلات والمفاصل الإحماء الخاص: كما هو موضح في الشكل. الفوج الأول يوم بالمضخة ولكن بالدفع القليل للجسم لاعلى 3 مرات ثم يقوم بالقفز فوق الحاجز ثم الانطلاق بسرعة. والفوج الثاني يقوم بالقفز فوق الأقماع و تكون مائلة على الأرض ( لا تكون الأقماع واقفة ) ثم الانطلاق بسرعة إلى النهاية المحددة . زمن التمرين 10 د. الشدة 70% . والكثافة 2د.</p>
	<p>التمرين 01: يقوم اللاعب بالقفز فوق الأقماع ويدها تمسكان بالكرة وعند الانتهاء من القفز يقوم بمحاورة سريعة ثم يقوم بالتصويب السلمي 5د الأولى و5د الثانية التصويب بالقفز . والكرة يقوم بأخذها اللاعب الذي يكون بجانب السلة ويذهب ليؤدي دوره في الجانب الأخر . الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة. الشدة: 70% الحجم: 10 د. الكثافة: 2 د.</p>
	<p>التمرين 02: نفس التمرين لكن من الجهة اليمنى للملعب الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة. الشدة: 70% الحجم: 10 د. الكثافة: 2 د.</p>
	<p>التمرين 03: مباراة 3*3 نصف الملعب. واللاعبين الآخرين في الانتظار. 2تصويب (4 نقاط) تبديل الفريق الخاسر دخول مرحلة المنافسات التحية الرياضي</p>

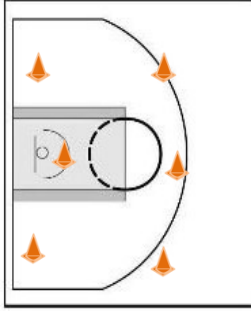
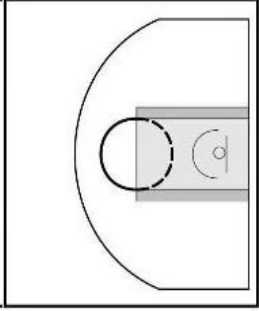
الفترة العمرية: 14-15 سنة	الحصّة رقم : 13
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة والسرعة والتصويب في كرة السلة.	

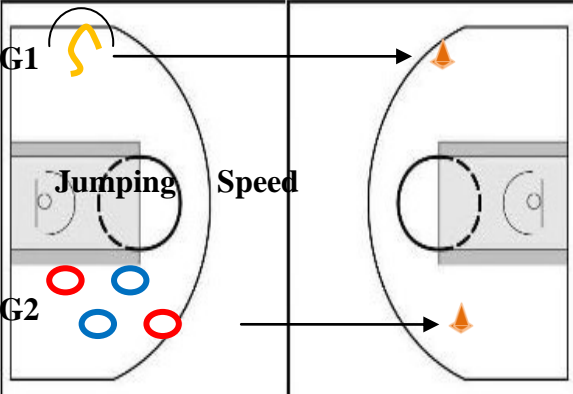
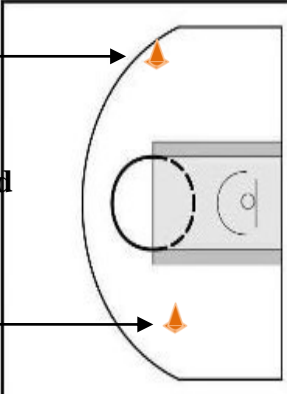
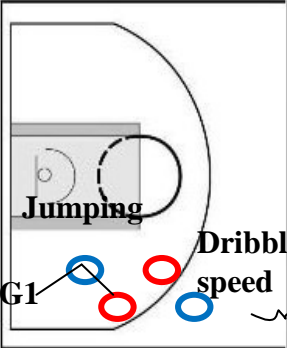
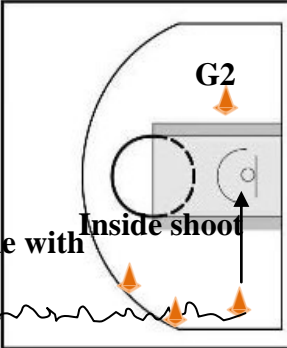
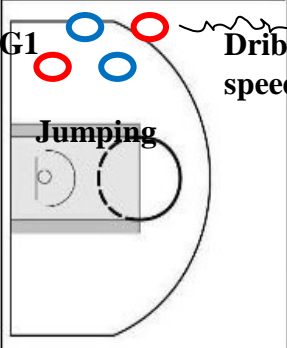
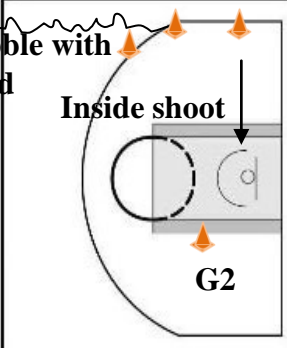
الوضعيّات	التمارين و الأهداف والنصائح
	<p><b>الإحماء العام:</b> جري 10د. تدوير المفاصل وتمديد العضلات</p> <p><b>الإحماء الخاص:</b></p> <p>تقسيم اللاعبين إلى فوجين. الفوج 1 قفز فوق الحاجز ثم سرعة، الفوج 2 سرعة والعودة مشياً.</p> <p><b>الهدف:</b> تنمية القدرة على الوثب والسرعة.</p> <p>الشدة: 60%. الحجم: 15 د. الكثافة: 3 د.</p>
	<p><b>التمرين 01:</b> يقوم اللاعب بعمل تمرين الضغط لكن فوق كرة السلة والرجلان مفتوحتان 3 إلى 5 مرات حسب قدرات كل فرد. ثم يقوم بمسك الكرة والقفز فوق الحاجز الأصفر ثم يتبعها بمحاورة سريعة ثم يقوم بالتصويب (التصويب السلمي).</p> <p>التصويب من القفز). ويقوم باسترجاعها احد أفراد الفوج الثاني ويذهب لأداء دوره. <b>الهدف:</b> تنمية القدرة على الوثب والسرعة.</p> <p>الشدة: 70%. الحجم: 10 د. الكثافة: 2-3 د</p>
	<p><b>التمرين 02:</b> نفس التمرين ولكن الأداء يكون من الجهة الأخرى والتصويب يكون من الجهة اليسرى.</p> <p><b>الهدف:</b> تنمية القدرة على الوثب والسرعة.</p> <p>الشدة: 70%. الحجم: 10 د. الكثافة: 2-3 د</p>

		<p><b>التمرين 03:</b> مباراة 5*5 كل الملعب. واللاعبون الآخرون في الانتظار. 8د لعب و تبديل الفريق الخاسر دخول مرحلة المنافسات تمديد العضلات</p>
---	---	--

الحصة رقم 15 و 18	الفئة العمرية: 14-15 سنة
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة والسرعة والتصويب في كرة السلة.	

الموضعيات	التمارين و الأهداف والنصائح
	<p>الإحماء العام: جري 10د. تدوير المفاصل وتمديد العضلات</p> <p>الإحماء الخاص: يقوم اللاعب بالقفز فوق الحواجز الثلاثة ثم سرعة ثم يقوم بخطوات التصويب السلمي بين القمعيين</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة.</p> <p>الشدة: 60%. الحجم: 10 د. الكثافة: 5 د</p>
	<p>التمرين 01: التدريب الدائري كل تمرين لاعبين أو ثلاثة في الأداء. المحطة 1 قفز فوق الحواجز، المحطة 2 سرعة، المحطة 3 تصويب السلمي الأول والأخر يؤدي خلفه. المحطة 4 مضخة. المحطة 5 تصويب من القفز واللاعبين في جهتين متعاكستين. 30"عمل+30"راحة * 2 دائرة</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب والقوة. الشدة: 60%. الحجم: 10 د. الكثافة: 2-3د.</p>
	<p>التمرين 02: التدريب الدائري</p> <p>تغيير في بعض المحطات: المحطة 3 رمية حرة، المحطة 5 نصف قرفصاء، المحطة 5 تصويب سلمي</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب والقوة.</p> <p>الشدة: 60%. الحجم: 10 د. الكثافة: 2-3 د</p> <p>30 ثانية لكل تمرين +30 ثانية راحة لكل تمرين * دائرة</p>

		<p><b>التمرين 03:</b> مباراة 3*3 نصف الملعب. واللاعبين الآخرين في الانتظار. 2تصويب (4 نقاط) تبديل الفريق الخاسر دخول مرحلة المنافسات</p>
---	---	--

الموضعيات		التمارين و الأهداف والنصائح
		<p>الإحماء العام:جري 10د.تدوير المفاصل وتمديد العضلات</p> <p>الإحماء الخاص:</p> <p>تقسيم اللاعبين إلى فوجين.الفوج 1 قفز فوق الحاجز ثم سرعة، الفوج 2 القفز فوق الحلقات وسرعة والعودة مشيا.</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة.</p> <p>الشدة: 60%.الحجم: 10 د.الكثافة: 5 د</p>
		<p>التمرين 01: يقوم اللاعب بالقفز فوق الحلقات الدائرية ثم عند الانتهاء من القفز يقوم بمحاورة سريعة إلى الأقماع التي تكون أمامه و يقوم بالتصويب من القفز بترتيب الأقماع.يكون التمرين من جهة اليمين . وقوم اللاعب الذي بجانب السلة استرجاع الكرة و الذهاب لأداء دوره.</p> <p>الشدة: 70%.الحجم: 10 د.الكثافة: 2-3 د.</p>
		<p>التمرين 02: نفس التمرين ولكن من الجهة اليسرى</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب.</p> <p>الشدة: 70%.الحجم: 10 د.الكثافة: 2-3 د</p>

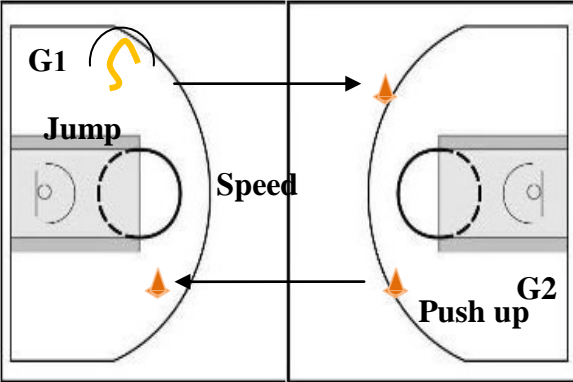
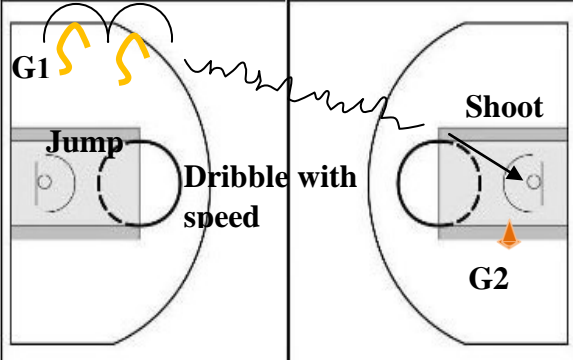
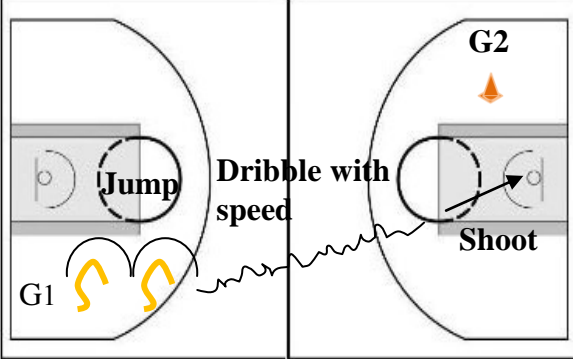
		<p><b>التمرين 03:</b> مباراة 5*5 كل الملعب. واللاعبين الآخرين في الانتظار. 8د لعب و تبديل الفريق الخاسر دخول مرحلة المنافسات تمديد العضلات</p>
--	--	--

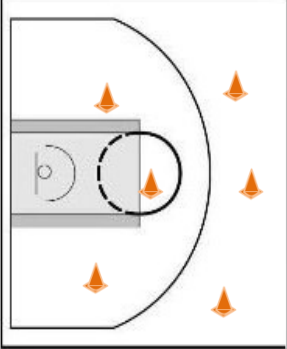
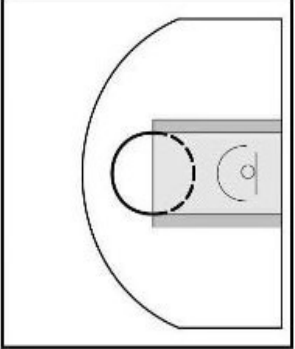
الحصة رقم 17:	الفئة العمرية: 14-15 سنة
الهدف الرئيسي: تنمية السرعة والقدرة العضلية ومهارة التصويب.	

الوضعيات	التمارين و الأهداف والنصائح
	<p>الإحماء العام: جري 10د. تدوير المفاصل وتمديد العضلات</p> <p>الإحماء الخاص: تقسيم اللاعبين إلى فوجين، الفوج 1 تمرين سرعة و خطوات التصويب السلمي، الفوج 2 القفز الجانبي فوق الحلقات وسرعة ثم خطوتي التصويب السلمي.</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة.</p> <p>الشدة: 60%. الحجم: 10 د. الكثافة: 3 د</p>
	<p>التمرين 01: التدريب الدائري</p> <p>المحطة 1 القفز بالحبل السرعة، المحطة 2: رمية الحرة، المحطة 3: سرعة، المحطة 4: قفز فوق الأقماع بكلتا الرجلين القدرة، المحطة 5: التصويب السلمي.</p> <p>30 عمل + 30 راحة * 2 دائرة</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب والقوة.</p> <p>الشدة: 60%. الحجم: 10 د. الكثافة: 2-3 د.</p>
	<p>التمرين 02:</p> <p>تغيير في بعض المحطات: المحطة 1: العمل بحبال المطاطية للقوة الذراعين، المحطة 4: قفز جانبي بين الحلقات تغيير الرجل في كل حلقة</p> <p>الهدف: تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب والقوة.</p> <p>الشدة: 60%. الحجم: 10 د. الكثافة: 2-3 د</p> <p>30 ثانية لكل تمرين + 30 ثانية راحة لكل تمرين * 1 دائرة</p>

		<p><b>التمرين 03:</b> مباراة 3*3 نصف الملعب. واللاعبين الآخرين في الانتظار. 2 تصويب (4 نقاط) تبديل الفريق الخاسر دخول مرحلة المنافسات</p>
--	--	---

الفئة العمرية: 14-15 سنة	الحصة رقم : 19
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة والسرعة والتصويب في كرة السلة.	

الموضعيات	التمارين و الأهداف والنصائح
	<p>الإحماء العام:جري 10د.تدوير المفاصل وتمديد العضلات</p> <p><b>الإحماء الخاص:</b></p> <p>تقسيم اللاعبين إلى فوجين.الفوج 1 قفز فوق الحاجز ثم سرعة، الفوج 2 مضخة مرة واحدة وسرعة والعودة مشيا.</p> <p><b>الهدف:</b> تنمية القدرة على الوثب والسرعة.</p> <p>الشدة: 60%.الحجم: 10 د.الكثافة: 5 د</p>
	<p><b>التمرين 01:</b> يقوم اللاعب بالقفز فوق الحاجزين، ثم محاورة سريعة، ثم التصويب السلمي كد الأولى وكالثانية التصويب بالقفز.</p> <p>ثم يأخذ اللاعب من الفوج 2 ويؤدي دوره.</p> <p><b>الهدف:</b> تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب.</p> <p>الشدة: 70%.الحجم: 10 د.الكثافة: 2-3 د.</p>
	<p><b>التمرين 02:</b></p> <p>نفس التمرين ولكن من الجهة اليمنى.</p> <p><b>الهدف:</b> تنمية القدرة على الوثب والسرعة والتصويب.</p> <p>الشدة: 70%.الحجم: 10 د.الكثافة: 2-3 د</p>

		<p><b>التمرين 03:</b> مباراة 5*5 كل الملعب. واللاعبين الآخرين في الانتظار. 8د لعب و تبديل الفريق الخاسر دخول مرحلة المنافسات تمديد العضلات</p>
---	---	--





قسم: تدريب رياضي

الرقم: 379/ت.ر / 2017/12

مستغانم: .....  
9 ديسمبر 2017

إلى السيد : نادي IBRM لكرة السلة بمدينة.

- ولاية معسكر -

### الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :

- بختي محمد الامين .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2017/2018.

وهذا قصد إجراء مجموعة من الاختبارات وبرنامج تدريبي لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر .  
تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

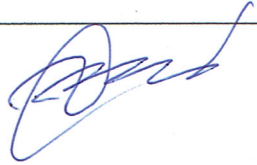
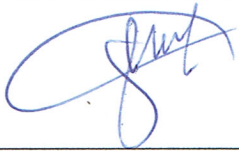
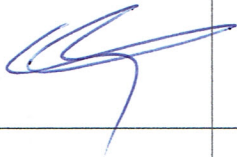
رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي  
إمضاء: د. كوتشوك سيدي محمد

موافقة رئيس الفريق

رئيس الجمعية  
بطاهر شهبان



الإمضاء	الدرجة العلمية	الأستاذ
	استاذ في الطب	أريف الحادي
	دكتوراه	حسين عبد الرزيم
	/	رفيق هاني
	//	عزال محبوب

مستغانم يوم: 11 أكتوبر 2018م

قسم التدريب الرياضي

شعبة التدريب الرياضي

ميدان علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

وثيقة تصحيح مذكرة تخرج ماستر أكاديمي  
السنة الجامعية 2017م - 2018م

بتاريخ 11 أكتوبر 2018م على الساعة 09:00 تم مناقشة مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر أكاديمي تخصص التحضير البدني الرياضي تحت رقم MPPS 04

بعنوان: اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة السرعة و القدرة العضلية بالتحضير البدني المدمج و اثرها في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة

من إعداد:

14 جانفي 1992م

-بختي محمد الأمين

/

/-

رئيس لجنة المناقشة: ا.د. بلكيش قادة

عضو لجنة المناقشة: د. غزال محجوب

تحت اشراف: د. ميسالتي خضر

الملاحظات الواجب تصحيحها

- 1- التوقيع باليد تعاد لصياغة .
- 2- اعادة كتابة محتوى المذكرة بلغة APA
- 3- لصحيح الجانب الإحصائي ( T ، مستوى دلالة ، الارتباط )
- 4- الاستنتاجات ، الملخص ، التوصيات اعادة صياغة .
- 5- اعادة صياغة الكتابة ( للمذكرة ) .



إمضاء

- رئيس لجنة المناقشة: ا.د. بلكيش قادة

إمضاء رئيس القسم