

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم : التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

عنوان

وحدات تدريبية لتطوير بعض المهارات الهجومية في كرة السلة

\* التمرير والإستقبال - المحاورة - التصويب \*

( 16 - 18 سنة )

بحث تجريبي اجري حول تلاميذ السنة الثانية ثانوي U18

إشراف :

د / دويلي منصورية

إعداد الطلبة :

➤ مصطفى الطيب

➤ بوقربي حمزة

➤ عونيز حسين

السنة الجامعية: 2015/2014

# إهداء

نحمد الله العلي القدير الموفق لكل صلاح على توفيقه في إنجاز هذا البحث المتواضع

\*أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا " الآية

23-24 من سورة الإسراء

إلى من سهرت الليالي على راحتي بدون ضجر ولا عتاب وتفنن عمرها في سعادتني بلا آه ولا حساب إلى أمي الحنون أطال الله في عمرها.

\*كما أهدي عصارة عملي إلى من رباني فأحسن تربيتي والذي لا تزال كلمة السعد تخرج من فمه حتى قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم " أنت ومالك لأبيك " إلى مثلي في الوجود الأب حفظه الله  
\*إلى من ترعرعت وكبرت بينهم إخوتي وأخواتي والأهل والأقارب.

\*إلى كل من يعرفني من قريب ومن بعيد وإلى كل أصدقاء الدرب بالجامعة وما قبل الجامعة  
\*وإلى كل أصدقائي الذين أعرفهم والذين أحبهم.

\*إلى عمال وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الأستاذة المشرفة  
أ- د/دويلي منصورية

\*إلى من تقاسمت معهم أعباء المذكرة صديقي مصطفى الطيب وبوقربي حمزة

\* إلى من تصفح مذكرتي إليكم جميعا أهدي عصارة جهدي إلى دفعة 2015/2014

عون نيز حسين



# إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين :

اهدي هذا العمل إلى

من ربتني وانارة دربي واعانتي بالصلوات والدعوات

إلى أعلى انسان في هذا الوجود أمي \* يمينه \*

أمي.....

ثم أمي.....

ثم أمي.....

إلى من عمل بكدي في سبيلي وعلمني معنى الكفاح وأوصلني

إلى ما أنا عليه أبي المرحوم \* عده \*

أبي الكريم

رحمه الله تحت التراب

إلى كل إخوتي وأخواتي

إهداء خاص إلى كل من أخي \* خليفة \* وزوجته \* حليلة \* وابنته \* اسراء \* وإلى أختي \* سليمة \*

وأختي \* أسماء \* وزوجها \* عبد الغاني \* وأولادها \* آلاء وعدودة \*

وإلى أعز الأصدقاء \* الغالي - ابراهيم - محمد - الياس - قادة - بومدين - أبوبكر - يونس

زهير - عبد الصمد - السنوسي - أمال - أحلام - عيبر - بشرى \*

وإلى زملائي في المذكرة \* حسين - الطيب \*

إلى الأستاذة المشرفة د - \* دويلي منصورية \*

# إهداء

\*نحمد الله العلي القدير الموفق لكل صلاح على توفيقه في إنجاز هذا البحث المتواضع.

\*أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم

"وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا" الآية 23 - 24 من سورة الإسراء

\*إلى من سهرت الليالي على راحتي بدون ضجر ولا عتاب ولا تزال تفنن عمرها في سعادتي بلا آه ولا حساب إلى أمي الحنون أطال الله في عمرها (أمي يمينة).

\* كما أهدي عصارة عملي إلى من رباني فأحسن تربيتي والذي لا تزال كلمة السعد تخرج من فمه

حتى قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم " أنت ومالك لأبيك " إلى مثلي في الوجود الأب حفظه الله (أبي محمد).

\* إلى جدي أطال الله في عمره وخالي رابح وكل عائلتي المحبوبة .

\*إلى من ترعرعت وكبرت بينهم أخي يزيد ، فتحي ، امحمد ، رابح وأختي حورية .

\* إلى كل من ساعدني أصدقائي كل من مصطفى أمين ، بلقاسم عبدالرحمان ، بوغاري هواري ، مصطفى يوسف ،

أختي العزيزة مهدي صورية ، سارة وكل عائلاتهم .

\*إلى كل من يعرفني من قريب ومن بعيد وإلى كل أصدقاء الدرب بالجامعة وما قبل الجامعة

وإلى كل أصدقائي الذين نظرت عيني إليهم .

\* إلى كل الأساتذة الذين نصحوني يوما وإلى أستاذي التربية البدنية الأستاذ دواح ، والأستاذ عباس .

\*إلى عمال وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الأستاذة المشرفة دويلي منصورية

وعائلتها الكريمة.

\*إلى كل من ذكرهم عقلي ونسيهم قلبي.

\*إلى من تقاسمت معهم أعباء المذكرة اخوتي بوقربي حمزة ، عونيز حسين .

\*إلى من تصفح مذكرتي إليكم جميعا أهدي عصارة جهدي إلى

دفعة 2015/2014.

مصطفى الطيب

# تشكرات

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى «وإذ تأذن ربك لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد»

سورة إبراهيم الآية ( ٠٧ )

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « من سلك طريقًا يلتمس فيه علما سهل الله له به

طريقًا إلى الجنة »

أولاً قبل كل شيء نشرك الله عز وجل الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع فشكراً وألفه

شكر على كل نعمة وصبراً عند كل مصيبة وكمال الإيمان الذي يقودنا للفوز في الدنيا والفلاح

في الآخرة.

أتقدم بخالص شكري وعرفاني لمن كان سبباً في إعداد هذا البحث وكان لي النور

الذي أضاء لي دربي في خطوات هذه الدراسة إلى الدكتورة الفاضلة دويلي منصورية

التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها ومساعدتها .

وأشكر كل الأساتذة الذين قدموا لي المساعدة خاصة الدكتورة (ميم مختار - مساليتي لخضر

خلفان محمد حجار - رقيق مداني) .

معهد التربية البدنية والرياضية. وإلى كل من مدنا يد العون بكلمة طيبة وإلى كل من فاتنا

ذخرهم مع عذرنا واعتذارنا.

الإهداء-----ج

كلمة الشكر-----د

### قائمة المحتويات

قائمة الجداول-----ط

قائمة الأشكال-----ي

### التعريف بالبحث

المقدمة-----1

1- المشكلة-----2

2- الأهداف-----2

3- الفرضيات-----3

4- مصطلحات البحث-----3

5- الدراسات السابقة والمشاهدة-----5

### الباب الأول: الدراسة النظرية

#### الفصل الأول: أثر التدريب الرياضي على الجسم

1- الدم-----8

1-1- تأثير التدريب الرياضي على الدم-----8

1-2- كيف الدم نتيجة التدريب الرياضي المنتظم-----8

- 9-3-1- استجابات خلايا الدم لأداء التدريب الرياضي-----9
- 9-4-1- تأثير النشاط البدني على مستوى سكر الدم-----9
- 10-5-1- تأثير النشاط البدني على توازن الحمض القلوي-----10
- 11-2- الغدد الصماء-----11
- 11-1-2- تأثير التدريب الرياضي على الغدة النخامية-----11
- 12-2-2- تأثير التدريب الرياضي على الغدة الدرقية-----12
- 12-3-2- تأثير التدريب الرياضي على قشرة الغدة فوق الكلية-----12
- 13-4-2- تأثير التدريب الرياضي على نخاع الغدة فوق الكلية-----13
- 13-5-2- تأثير التدريب الرياضي على البنكرياس-----13
- 13-6-2- تأثير التدريب الرياضي على الغدة الجنسية-----13
- 14-3- القلب-----14
- 14-1-3- تأثير التدريب الرياضي على حجم القلب-----14
- 16-4- تأثير التدريب الرياضي على الأوعية الدموية-----16
- 16-1-4- الأوعية الدموية-----16
- 17-5- أثر التدريب الرياضي على الجهاز الهضمي-----17
- 17-1-5- المضار-----17
- 18-2-5- الفوائد-----18
- 18-6- تأثيرات الجهاز الدوري-----18

7- تأثير تدريب القوة على الجهاز العصبي ----- 19

7-1- تأثيرات عصبية ----- 19

خاتمة----- 20

## الفصل الثاني : التعريف برياضة كرة السلة

1- خصائص كرة السلة----- 22

2- تاريخ اللعبة وأماكن انتشارها ----- 22

3- المتطلبات المهارية للعبة كرة السلة ----- 23

4- المهارات الأساسية في كرة السلة ----- 24

4-1- التمرير ----- 24

4-1-1- الأداء الفني للمهارة ----- 24

4-1-2- أهم التمريرات ----- 25

4-1-2-1- التمريرة الصدرية ----- 25

4-1-2-2- التمريرة المرتدة ----- 26

4-1-2-2-1- بعض عيوبها ----- 26

4-1-2-3- التمريرة من فوق الرأس ----- 26

4-1-3-2-1- أشكال التمرير من فوق الرأس ----- 27

4-1-3-2-1-1- التمريرة القوسية----- 27

4-1-3-2-1-2- التمريرة المستقيمة ----- 27

- 28-----4-1-2-3-1-3- تمريرة الدفعة البسيطة
- 28-----4-2-1-4- تمريرة بيد واحدة
- 28-----4-2-1-4-1- تمريرة بيد واحدة من فوق الكتف
- 29-----4-2-1-4-2- تمريرة من خلف الظهر
- 29-----4-2-1-4-3- تمريرة الخطافية
- 30-----5- الإستقبال
- 30-----5-1- كيفية استلام الكرة
- 30-----5-2- وضع اليدين عند الإستلام
- 30-----5-3- أسباب تعثر الكرة في يد المستلم
- 30-----5-3-1- الأسباب التي ترجع للمستلم
- 31-----5-3-2- الأسباب التي ترجع للمرر
- 31-----6- المحاورة
- 32-----6-1- المحاورة العليا
- 32-----6-2- المحاورة المنخفضة
- 32-----7- التصويب
- 33-----7-1- التصويب من الثبات
- 33-----7-1-1- التصوية الصدرية من الثبات
- 33-----7-1-2- التصويب باليدين من فوق الرأس

34-----3-1-7 التصويب من الكتف من الثبات

34-----2-7 التصويب من القفز

35-----3-7 التصويب السلمي

36-----4-7 تصويب الرمية الحرة

37-----خاتمة

### الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية (16-18 سنة )

39-----تمهيد

40-----1-أهمية دراسة خصائص نمو الطلاب

40-----2- خصائص نمو المرحلة العمرية 16-18 سنة

41-----1-2- الخصائص الجسمية

41-----2-2- الخصائص الفسيولوجية

42-----3-2- الخصائص العقلية

42-----4-2- التغيرات النفسية

43-----5-2- الخصائص الاجتماعية

44-----6-2- الخصائص البدنية

44-----7-6- خصائص قابلية التطور الحركي

46-----خاتمة

## الباب الثاني : الدراسة الميدانية

### الفصل الأول : منهجية البحث واجراءاته الميدانية

50	تمهيد-----
51	1-الدراسة الإستطلاعية-----
51	2- منهج البحث.-----
52	3- مجتمع وعينة البحث-----
52	1-3- عينة البحث-----
52	2-3- المجتمع الأصلي للعينة-----
52	4- مجالات البحث-----
52	1-4- المجال البشري-----
53	2-4- المجال الزمني-----
53	3-4- المجال المكاني-----
53	5- متغيرات البحث-----
53	1-5- المتغير المستقل-----
53	2-5- المتغير التابع-----
53	3-5- المتغيرات المشوشة-----
54	6- أدوات البحث-----
54	1-6- مواصفات مفردات الإختبارات-----
55	2-6- الإختبارات المهارية-----

55	6-2-1- اختبار التصويب
55	6-2-2- اختبار الرمية الحرة .
55	6-2-3- اختبار المحاورة المتعرجة
56	6-2-4- التمرير والإستقبال
56	6-2-4-1- التمرير على الحائط
56	6-2-4-2- التمرير للدقة
57	7- الأسس العلمية للاختبارات
58	7-1- ثبات الإختبار
58	7-2- صدق الاختبارات
59	7-3- موضوعية الاختبارات
59	8- الدراسة الإحصائية
59	8-1- معامل الارتباط بيرسون
60	8-2- اختبار "تيسستودنت" (t-test)
60	9- صعوبات البحث
61	خاتمة

### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

63	1- عرض النتائج
63	1-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث
63	1-2 مقارنة النتائج القبليّة والبعدية للعينة الضابطة
64	1-3 مقارنة النتائج القبليّة والبعدية للعينة التجريبية

- 1-3-1- مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار التصويب من أماكن مختلفة للعينه التجريبية-  
64-----
- 2-3-1- مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار الرمية الحرة للعينه التجريبية-----  
65-----
- 3-3-1- مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار المحاوره المتعرجه للعينه التجريبية-----  
66-----
- 4-3-1- مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار التميرير على الحائط للعينه التجريبية-  
67-----
- 5-3-1- مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار التميرير للدقه للعينه التجريبية-----  
68-----
- 4-1- مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينيّ البحث الضابطه والتجريبية -----  
69-----
- 2- استنتاجات-----  
71-----
- 3- مناقشه الفرضيات-----  
72-----
- خلاصه-----  
72-----
- 4- خاتمه عامه-----  
73-----
- اقتراحات-----  
74-----

### المصادر والمراجع:

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية

المصادر والمراجع باللغة العربية

### الملاحق:

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية على عينه الدراسة الاستطلاعية

نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينه الضابطه

نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينه التجريبية

البرنامج التدريبي

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
25	يوضح التميريرة الصدرية	01
27	يمثل مهارة التميرير فوق الرأس	02
28	يمثل طريقة التميرير بيد واحدة من فوق الكتف	03
29	يوضح التميريرة الخطافية	04
35	يوضح التصويب من القفز	05
36	يوضح التصويب السلمي	06
37	يمثل طريقة تصويب الرمية الحرة	07
65	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التصويب من أماكن مختلفة للعيينة التجريبية.	08
66	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الرمية الحرة للعيينة التجريبية.	09
67	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار المحاورة المتعرجة للعيينة التجريبية.	10
68	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التميرير على الحائط للعيينة التجريبية.	12
69	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التميرير للدقة للعيينة التجريبية.	12

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
58	معامل صدق وثبات الإختبارات المهارية للعينه الإستطلاعية.	01
63	المقارنة بين الإختبارات القبليه للعينتين الضابطة والتجريبية.	02
63	المقارنة بين نتائج الإختبارات القبليه والبعديه للعينه الضابطة.	03
64	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار التصويب من أماكن مختلفة للعينه التجريبية.	04
65	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار الرمية الحرة للعينه التجريبية.	05
66	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار المحاوره المتعرجه للعينه التجريبية.	06
67	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار التمير على الحائط للعينه التجريبية.	07
68	مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار التمير للدقه للعينه التجريبية.	08
69	المقارنة بين الإختبارات البعديه للعينتين الضابطة والتجريبية.	09

### مقدمة :

إن التقدم الحاصل بمختلف الألعاب الرياضية الحديثة في دول العالم المعاصر كان نتيجة التطور الهائل الذي مختلف العلوم المتعلقة بالرياضة واستخدام الوسائل العلمية الحديثة في مجال التخطيط والتدريب الرياضي المعاصر ، وكان للتطور والتقدم دور هام وأثر فعال ، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم سواء في المجالات الاجتماعية النفسية البيولوجية والتي يستفيد منها المدرب بفعالية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية .

ومن هنا يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية مخططة وموجهة ومنسقة ذات منهجية علمية هدفها الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي وذلك من خلال تنمية لياقته البدنية واستعداده لأداء رياضي معين بكفاءة عالية من خلال اقتراح البرامج التدريبية الرياضية تتكون الوسيلة الأساسية من وسائل تقدم الأمم ومرآة صادقة لمستوى حضارتها ونهضتها حيث ظهرت كرة السلة في الجزائر حوالي سنة 1930 وشهدت عدة تطورات من حيث تحسين طرق واساليب التدريب الرياضي مما دفع بأمدية عديدة إلى تحقيق البطولات الإفريقية إلا أن هذا المستوى يبقى ضعيف مقارنة مع المستويات الأوروبية التي تطورت فيها كرة السلة إلى حد كبير نظرا لإهتمامهم بالفئات الصغرى من القاعدة التي أساسها المدارس والمتوسطات والثانويات ونظرا أيضا لأهمية تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية لخصائص المرحلة العمرية - 16 - 18 سنة الحساسة والتي تعتبر مرحلة عمرية تتميز بخصائص جسمية وفيزيولوجية وعقلية وتغيرات نفسية واجتماعية وبدنية هامة ، وفي هذا الصدد ارتأينا إلى اختيارنا هذا الموضوع الحساس ولهذه الفئة العمرية المهمة في عملية التنمية البدنية عن طريق اقتراح وحدات تدريبية لتحسين بعض المهارات الأساسية التي وجدناها عند تلاميذ المرحلة الثانوية في مستوى لا بأس به ولكن من حيث الأداء كان هناك نقص تمثل في ظهور اخطاء شائعة كبيرة مما نجم عنها ارتكاب اخطاء فنية وخطئية أثناء تخصيص لهم حصص تنافسية على مستوى ملعب الثانوية التي قمنا بزيارتها مما دفعنا إلى التطرق لدراسة هذا الموضوع قصد تحسين المهارات المعنية بالدراسة .

### 1- مشكلة البحث :

يعتمد التدريب الرياضي المعاصر في كرة السلة على الأساليب العلمية والطرق البدنية المدروسة ويستفيد من العلوم المرتبطة بالنشاط الرياضي ، لمعرفة مدى تحقيق أهداف خطة التدريب لذلك وبدون شك لا بد من رسم بصورة واضحة وحقيقية مجموعة من الوحدات التدريبية ذات فعالية ، لبرمجتها على الفئة العمرية 16- 18 سنة بإعتماد معايير تقييمية ، حيث أثبتت الدراسات والبحوث العلمية على أنها أنسب مرحلة لاكتساب المهارة خصوصا في التدريب الرياضي . مذكرة (بوكيرة عباس خيرة، بوزكري سعدة ، وهاب محمد، 2009)

حيث تكمل مشكلة بحثنا هذا في معرفة تأثير الوحدات التدريبية ولا يتأتى ذلك إلا من خلال زيارتنا الميدانية وعملنا مع التلاميذ جنبا لجنب في الحصص التطبيقية لدرس حصة التربية البدنية والرياضية في إطار التبرص ، ومن خلال نتائجها تبين لنا بان هذه الفئة تتمتع بمستوى لا يستهان به في المهارات الأساسية لرياضي كرة السلة ، وما تتمتع به هذه الفئة من خصائص عقلية ،جسمية ،فيزيولوجيا ، تغيرات نفسية واجتماعية هامة وبدنية خاصة ، حيث يصل اللاعب إلى درجة جيدة من النضج البدني ومن ناحية النمو الحركي وارتقاء مستوى التوافق العضلي كما يتميز بقدرة الحساسية والارادة .

مما دفعنا إلى التركيز على بعض هذه المهارات فقط نظرا لحاجتهم إلى تحسين أكثر في الأداء الحركي لها ، ومن هنا نطرح التساؤل هل الوحدات التدريبية لها تأثير إيجابي في تحسين المهارات الهجومية في كرة السلة

\* التمرير والاستقبال التصويب - والمحاورة \* ؟

### 2- اهداف البحث :

هذا البحث يهدف إلى تصميم وحدات تدريبية لتحسين بعض المهارات الاساسية في كرة السلة لدى تلاميذ الثانوي وذلك من خلال:

- كشف مستوى المهارات غير الدراسة لدى عينة البحث .

- اعداد وحدات تدريبيه لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة \* التمرير والإستقبال - التصويب - المحاوره والتصويب \* .

- تطبيق الوحدات على عينة البحث \* 16 - 18 سنة \* .

- تقييم مدى تأثير الوحدات على مستوى الأداء .

### 3 - الفرضيات:

يفترض الطلاب ان:

- الوحدات التدريبيه المقترحة تعطي فعالية إيجابية في تحسين بعض المهارات الاساسية في كرة السلة لعينة البحث التجريبية .

- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة السلة للإختبار البعدي لصالح العينة التجريبية .

### 4- مصطلحات البحث :

البرنامج التدريبي :

عرفه علي بن هادية هو خطة يخططها المرء لعمل يردده .

يعرفه الطلاب عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت مبينا الإبتداء والإنتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات لتحقيق أهداف الخطة

التدريب :

يعرفه ريسان مجيد خريط أنه عبارة عن عملية طويلة المدى ومن أجل تطوير مستوى الرياضي لبد من معرفة قوانين تطوير المراحل الزمنية.

يعرفه الطلاب هو مجموعة من التمارين البدنية المختلفة من حيث النوع، الشدة والكثافة، تهدف لإنجاز أداء رياضي نوعي .

### المهارات الأساسية :

عرفها كل من (محمد عبدي صلاح ومفتي ابراهيم أحمد 1994 صفحة 27) هي كل المهارات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة وهي جوهر الإنجاز خلال المباريات ، وهي ليست هدف في حد ذاته بل وهي وسيلة لتنفيذ خطة اللعب .

عرفها الطلاب بأنها تلك الحركات والتقنيات الأساسية التي يركز عليها التلميذ خلال أداء المباريات .

5- الدراسات السابقة والمشابهة :

1- دراسة أحمد عبد العزيز و أحمد حيدر عبد الرزاق :

بعنوان : اثر اسلوب المحطات في تعليم وتنمية الصفات البدنية والمهارية الاساسية بكرة السلة .

أهداف الدراسة :

التعرف على أسلوب المحطات في تقييم و تنمية الصفات البدنية والمهارية الحركية لكرة السلة .

منهج الدراسة : تجريبي .

أهم النتائج : إن أسلوب المحطات في دراسة التربية البدنية له دور فعال في تعليم و تنمية الصفات البدنية الخاصة و المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة .

2- دراسة فاطمة ابراهيم صقر :

و التي كانت تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة السلة وقد طبقة الدراسة على 32 فرد تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين تجريبية و ضابطة ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ليتوصل في النهاية الى النتائج التالية :

- إن البرنامج التدريبي لتحسين السرعة كان له تأثير إيجابي على تنمية صفة السرعة .

- إن تنمية و تطوير السرعة أدى الى تحسين و تطوير بعض المهارات الاساسية .

3- دراسة بوكيرة عباس هاجر ، بوزكري سعدة ووهاب محمد :

فعالية برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية في كرة السلة .

هدفت الدراسة إلى :

-- التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح .

-- التعرف على الفروق الدالة إحصائياً والناجحة عن تأثير البرنامج المقترح .

-- تحديد أسباب الضعف وعدم استقرار مستوى اللاعبين وإيجاد حلول لها .

-- من خلال الدراسة توصل الباحث :

01- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند احتمال الخطأ 0.05 لجميع الاختبارات المهارية مما يدل على تحقيق العينة التجريبية لأفضل النتائج لهذه الاختبارات وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها العينة الضابطة .

02- من خلال الدراسات تبين أن  $T$  المحسوبة و  $T$  الجدولية في جميع الاختبارات هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التي تلقت البرنامج التدريبي المقترح .

03- تطابق اتجاه نتائج الاختبارات المهارية يعكس مدى التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي المقترح وفعاليتته

04- هناك فروق في مستوى تطور بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لعينة البحث التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة .

### اهداف الدراسة :

-- اتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرنامج التعليمي بحيث تتناسب مع قدرة واعمال التلاميذ المتدرسين .

-- الاهتمام بالمرحلة السنوية في تلقي المهارات الرياضية .

-- ضرورة التركيز على تطوير وتحسين المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة بغية تحسين الأهداف المرجوة

-- الاهتمام الجاد والجيد وتهيئة كل الظروف والامكانيات لتطوير تقنيات كرة السلة .

## 1 الدم :

يعتبر الدم مكونا اساسيا في تشكيل بيئة الجسم الداخلية الى جانب سائل ما بين الانسجة و الليف و هو المسئول عن توفير البيئة الداخلية الملائمة لحياة أنسجة الجسم بفضل عمليات التبادل التي تتم بينه و بين سائل ما بين الانسجة حتى تبقى الخلايا في وسط كيميائي ثابت نسبيا

## 1-1 تأثير التدريب الرياضي على الدم :

يؤدي التدريب الرياضي الى حدوث تغيرات في الدم كما يحدث بالنسبة لأي جهاز من أجهزة الجسم الأخرى ، و هذه التغيرات نوعان ، منها ما هو مؤقت ، أي تغيرات تحدث بصفة مؤقتة كاستجابة لأداء النشاط البدني ثم يعود الدم إلى حالته في وقت الراحة ، ومنها ما يتميز بالاستمرارية نسبيا وهي تغيرات تحدث في الدم نتيجة للانتظام في ممارسة التدريب الرياضي لفترة معينة مما يؤدي الى تكيف الدم لأداء التدريب البدني و تشمل هذه التغيرات زيادة حجم الدم و حجم الهيموجلوبين و الكرات الحمراء .

. (محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1984، صفحة 168)

و فيما يلي نعرض تأثيرات التدريب الرياضي المختلفة على الدم سواء كانت هذه التأثيرات عبارة عن استجابا مؤقتة أو تأثيرات تتميز بنوع من الثبات وهي ما يطلق عليها تكيف الدم تحت تأثير التدريب الرياضي .

## تكيف الدم نتيجة التدريب الرياضي المنتظم: 1-2

في ضوء الدراسات التي أجراها كل من استراد و روداهل اتضح ان حجم الدم و الكرات الحمراء تزيد لدى الاشخاص المدربين بالمقاربة بالاشخاص غير المدربين ، وقد دلت العديد من الدراسات على أن نقص الهيموجلوبين في الدم عن مستواه الطبيعي \* 12-18 غرام / للرجال ، 11-16 غرام / للسيدات \* يؤدي الى نقص استهلاك الأكسجين إلا أن زيادة الهيموجلوبين عن المستوى الطبيعي ما زالت موضع

خلاف من حيث تأثيرها على زيادة استهلاك الأكسوجين (محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1984، صفحة 171).

وقد دلت الدراسات التي أجريت عند مستوى سطح البحر أن مستوى الهيموجلوبين العادي يكفي لإمداد العضلات بما تحتاج إليه من أكسوجين أثناء النشاط البدني ويرجع في ذلك إلى أن زيادة الهيموجلوبين لا تؤدي إلى زيادة الإمداد بالأكسوجين نظرا لأن العضلات هي المسئولة عن مقدار الأكسوجين المستهلك ويرتبط ذلك بقدرة العضلات على استخلاص الأكسوجين الوارد إليها مع الدم وبذلك فإن زيادة قدرة العضلات على استخلاص كمية أكبر من الأكسوجين أكثر فاعلية من زيادة حجم الهيموجلوبين الذي يحمل إليها الأكسوجين ، حيث يمكن للعضلات أن تعوض نقص الهيموجلوبين بزيادة استخلاص الأكسوجين ،وقد دلت الدراسات على أن زيادة الهيموجلوبين والكرات الحمراء عن المستوى العادي عند التدريب في المرتفعات تكون لتعويض نقص الضغط الجزئي للأكسوجين في الهواء الجوي .

(محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1984، صفحة 172).

### 3-1 استجابات خلايا الدم لأداء التدريب الرياضي :

تحدث بعض التغيرات المؤقتة كاستجابة لأداء التدريب الرياضي و تختفي هذه التغيرات خلال فترة الراحة وهذه التغيرات تحدث في مكونات الدم المختلفة مثل الكرات البيضاء و الكرات الحمراء وكذلك محتويات البلازما المختلفة مثل سكر الجلوكوز في الدم ومستوى درجة ph الدم و بالتالي نسبة تركيز الهيموجلوبين وكذلك حجم الدم الساري في الدورة الدموية ، مع العلم أن جميع هذه التغيرات تعتبر تغيرات وفتية سرعان ما تختفي خلال فترة الراحة . (محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1984، صفحة 174)

### 4-1 تأثير النشاط البدني على مستوى سكر الدم :

تعتبر إحدى خصائص الدم الهامة هي المحافظة على مستوى سكر الجلوكوز ثابتا بقدر الإمكان (80-120 مليجرام % ) و هذا له أهمية بالنسبة لحاجة الجهاز العصبي الأساسية لسكر الجلوكوز وحساسيته لأي نقص فيه عن المستوى الطبيعي ، ومن المعروف أن النشاط الرياضي لفترة طويلة يتطلب قدرا كبيرا من السرعات الحرارية اللازمة لإنتاج الطاقة اعتمادا على الكربوهيدرات كمصدر أساسي لها حيث يتحول

الجليكوجين في العضلات الى سكر الجلوكوز تم يمد العضلات بالطاقة المطلوبة الى أن تنقص كميته بالعضلات ، وعند ذلك يقوم الكبد بامداد العضلات بالجلوكوز عن طريق الدم و لكن عندما يقل انتاج الكبد للجلوكوز فان نسبة الإعتماد على الدهون تزداد تدريجيا و هذا يساعد في حماية مستوى السكر في الدم ، الا أنه في بعض الأحيان تحدث تغييرات في مستوى السكر في الدم ترجع إلى نوعية النشاط البدني نفسه وشدته وفترة استمراره فمثلا لا تؤدي الأنشطة البدنية ذات الشدة المتوسطة الى حدوث أي تغييرات ملاحظة زيادة في سكر الدم ، واذ ما استمر العمل العضلي بشدته العالية ملحوظة في سكر الدم ولكن عندما تزداد شدة الحمل البدني فإنه يمكن لفترة من 30-40 دقيقة وفي حال أداء النشاط البدني تحت الضغط النفسي فإن نسبة السكر في الدم تزيد أيضا و لذا يلاحظ زيادة السكر في الدم إلى 220 مليغرام (محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1984، صفحة 179) .

### 1-5 تأثير النشاط البدني على توازن الدم الحمضي القلوي :

يعتبر حامض اللاكتيك هو الصورة النهائية لاستهلاك الجليكوجين اللاهوائي (بدون الأكسوجين) وهو يوجد في الدم في حالة الراحة بنسبة لا تزيد عن 10 ملغرام (حوالي 1ملي مول / لتر) إلا ان هذه النسبة تزيد عند أداء الأنشطة الرياضية ذات الشدة العالية وهذه الزيادة بدورها لها تأثيرها على درجة توازن الدم بين الحمضية والقلوية ( ph الدم ) وحيث أن من خصائص الدم الهامة هو الحفاظ على مستوى ph ثابتا بقدر الإمكان لذا فان نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم تتأثر بعاملين أولهما سرعة خروج اللاكتيك من العضلات إلى الدم أي كمية حامض اللاكتيك التي تتجمع في الدم خلال وحدة قياس زمنية والعامل الثاني هو سرعة ازالة حامض اللاكتيك من الدم ، وبصفة عامة فان سرعة خروج اللاكتيك الى الدم ترتبط بمقدار تكوين اللاكتيك في جميع خلايا الجسم خلال وحدة زمنية معينة وكذا سرعة انتشاره من داخل الخلايا الى الدم وبالنسبة لإزالة حامض اللاكتيك فإن الكبد والقلب والعضلات تساهم في ذلك حيث يقوم الكبد بتحويله إلى جليكوجين عن طريق عمليات الأكسدة بينما يقوم القلب والعضلات الأخرى باستهلاكه كمصدر للطاقة الهوائية .

ويزيد انتاج اللاكتيك في بداية أي نشاط بدني بصرف النظر عن شدة هذا النشاط في العضلات العاملة ويرجع سبب ذلك إلى بطئ عمليات إنتاج الطاقة الهوائية وعدم كفاية توصيل الأكسوجين الى العضلات

العاملة بالقدر الذي تتطلبه وبذلك تقوم هذه العضلات باستهلاك الجليكوجين بدون وجود الأكسوجين مما يتسبب في زيادة تكوين حامض اللاكتيك وعند زيادته في العضلات يخرج الى الدم وهذا يؤدي إلى انخفاض مقدار ph الدم حيث توجد علاقة سالبة بين زيادة حامض اللاكتيك وانخفاض مستوى ph الدم وتتوقف كمية اللاكتيك التي تنتجها العضلات على ثلاثة عوامل :

- شدة الحمل البدني

- حجم الحمل البدني

- حجم العضلات العاملة

(محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1984، الصفحات 182,181)

## 2- الغدد الصماء :

يقوم الجهاز الهرموني إلى جانب الجهاز العصبي بتنظيم معدلات النشاط الكيميائي لخلايا و أنسجة الجسم المختلفة ويتميز الجهاز العصبي عن الجهاز الهرموني بسرعة استجابته لأي اضطراب في الإستقرار التجانسي لخلايا الجسم كنتيجة للتغيرات البيئية الخارجية أو التغيرات الانفعالية المفاجئة ، ويستجيب الجهاز الهرموني عادة ببطء إلا أن تأثيره يستمر لفترة أطول ، ويتكون الجهاز الهرموني من الغدد الصماء وهي التي تفرز الهرمونات في الدم مباشرة وهذه الهرمونات عبارة عن مواء كيميائية لها نشاط بيولوجي عال وبالرغم من قلة تركيزها في الدم فإنها تؤدي إلى كثير من التغيرات البيولوجية في الجسم وخاصة بالنسبة للتمثيل الغذائي ولذا فإن تغيرات وظائف الغدد الصماء تكون مسئولة عن كثير من الإستجابات الوظيفية والتكيف للنشاط الرياضي .(محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1984، صفحة 420)

## 2-1 تأثير التدريب الرياضي على الغدة النخامية :

يقوم الهيبوثلامس بالهيمنة على نشاط معظم الغدد الصماء وهو أحد أجزاء المخ التي تخضع لسيطرة القشرة المخية ، ويقوم الهيبوثلامس بإفراز الليرينات وهي هرمونات تنبه إفرازات الغدة النخامية التي تتحكم في

نشاط لغدد الصماء الأخرى ، وتتكون هذه الغدة من ثلاثة فصوص هم الفص الأمامي والمتوسط والخلفي، وتوجد هذه الغدة في قاع المخ وتقوم بإفراز الهرمونات الآتية :

- 1- سوماتوتروبين وينبه نمو العظام والتمثيل الغذائي للدهون .
  - 2- ثيروتروبين ينبه زيادة إنتاج وإفراز هرمون الثيروكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية .
  - 3- كورتيكوتروبين ينبه إفراز وإنتاج الكورتيزول والألدوستيرون وغيرها من هرمونات قشرة الغدة فوق الكلية ليوتروبين ينبه الخصية لإنتاج التستوستيرون .
  - 4- برولاكتين يساعد على إعادة إمتصاص الماء إلى الجسم من الكلى والتمثيل الغذائي للدهون لإنتاج الطاقة لكلا الجنسين مع المساعدة على الرضاعة لدى السيدات .
- (محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1984، صفحة 424)

## 2-2 تأثير التدريب الرياضي على الغدة الدرقية :

توجد الغدة الدرقية في الجزء الأمامي للرقبة وحول القصبة الهوائية وهي غنية بالأوعية الدموية و اللمفاوية ويمر بها حوالي من 5 - 6 لتر دم كل ساعة ، ويبلغ وزنها في المتوسط حوالي 25- 30 غرام ، وتفرز هذه الغدة هرمونين هما :

- الثيروكسين : وهذا الهرمون ينبه وظائف المتوكونديريا لتسمح بنمو الخلايا .
- كالكيثونين : وهو يقوم بإنقاص الكالسيوم في الدم ومستويات الفوسفات .

(محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1984، صفحة 429)

## 2-3 تأثير التدريب الرياضي على قشرة الغدة فوق الكلية :

وهو عبارة عن الجزء الخارجي للغدة فوق الكلية التي تتكون من فدين احدهما قشرة الغدة فوق الكلية وهذه الغدة مهمة جدا لحياة الإنسان حيث إذا تم استئصالها يفقد الإنسان حياته في بضعة أيام ، ويقوم هرمون الغدة الدرقية المنبه لهذه الغدة ( كورتيكوتروبين ) بتبنيها لإنتاج وإفراز ثلاثة أنواع من الهرمونات تشمل جليكو كورتيسويد ومينارلوكورتيسويد والهرمونات الجنسية ، وتعتبر الهرمونات الجنسية المجموعة الرئيسية لهذه الغدة ، وتتكون كل مجموعة من النوعين الآخرين من حوالي 20 هرمون ، إلا أن في كل مجموعة هناك هرمون رئيسي ، حيث يمثل هرمون الكورتيزول حوالي 95 % من مجموعة الجليكو كورتيسويد ، كما يشكل

هرمون الادرستيرون 95 % من النوع الثاني ، ويبلغ نصف عمر الكوتيزول 24 دقيقة ، بينما الادرستيرون 30 دقيقة ، لذا فإن أي تأثير للنشاط الرياضي على هذه الهرمونات يمكن أن يستمر لفترة طويلة نسبيا . (محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1984، صفحة 421)

## 2-4 تأثير التدريب الرياضي على نخاع الغدة فوق الكلية :

يوجد نخاع الغدة فوق الكلية داخل قشرة هذه الغدة ، ويتميز هذا النخاع باتصاله المباشر بالمراكز العصبية السمبثاوية ، ولذا فإن هذه الغدة تفرز نفس الهرمونات التي تفرزها النهايات العصبية السمبثاوية ولها نفس التأثير على الجسم ، ولذا فمن الصعب ارجاع تغيرات هرمون الأدرينالين أو النور أدرينالين إلى إفراز هذه الغدة وحدها.

وتقوم نهايات الأعصاب السمبثاوية بالإضافة إلى إفراز الغدة النخاعية بتنبيه الدم في الأوعية الدموية والدفع القلبي وذلك له أهمية أثناء النشاط الرياضي ، ويؤثر هرمون الأدرينالين على زيادة الأحماض الدهنية في الدورة الدموية بواسطة تنشيط الإنزيم المسئول عن إزالة مخزون ثلاثي الجلسرين وكذلك زيادة الجلوكوز بواسطة تنشيط الإنزيم المسئول عن تكسير الجليكوجين في الكبد وهذا له أهمية عند أداء الأنشطة الرياضية لفترة طويلة وتتم بسرعة إزالة الأدرينالين والنور أدرينالين من الجسم حيث يعود مستوى الأدرينالين والنور أدرينالين إلى مستواه الذي كان عليه بعد 6 دقائق من نهاية التدريب الرياضي ويشكل الأدرينالين حوالي 75% من إفراز نخاع الغدة فوق الكلية ، بينما يفرز الجزء الأكبر من النور أدرينالين عن طريق النهايات العصبية السمبثاوية . (محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1984، صفحة 434) .

## 2-5 تأثير التدريب الرياضي على البنكرياس :

توجد غدة البنكرياس أسفل المعدة وهي تعتبر غدة هضمية وصماء في نفس الوقت ولكن نسيج الجزء الصماء فيها يمثل نسبة بسيطة تبلغ 1% وهو ينتشر في الغدة على شكل جزر هرمونية تسمى جزر لانجر هانز وهذه الجزر تفرز هرمونات أحدهما هو الأنسولين وهرمون الجلوكاجون . (محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1984، صفحة 435)

## 2-6 تأثير التدريب الرياضي على الغدة الجنسية :

تقوم الغدة الجنسية بوظيفة مزدوجة حيث تفرز إفرازات داخلية تقوم بالوظائف الجنسية وتصب في الدم مباشرة ، كما تفرز أيضا إفرازات خارجية وظيفتها تبعا لنوع الجنس

وتعتبر الخصية هي الغدة الأساسية في الرجل وتفرز هرمون التستوستيرون وهذا الهرمون يساعد عند البلوغ على نمو الأعضاء التناسلية ويسبب ظهور علامات الرجولة من حيث نمو الشعر على الجسم وتغيرات الصوت وغيرها.

وتعتبر غدة المبيض هي غدة الجنس الأساسية في الأنثى ، ويوجد واحد منها على كل من أسفل جانبي البطن ، وهذه الغدة تقوم بصنع البويضات وإفراز هرمونين هما هرمون الأوسترين وهرمون البروجيستيرون ويقوم الهرمون الأول بالمساعدة على نمو أعضاء البلوغ في الأنثى وإظهار علامات الأنوثة بها ويساعد على تحضير غدة الثدي لتأثير هرمون ادرار اللبن ، ويساعد على نمو أنسجة الرحم ، أما الهرمون الثاني فهو يقوم بتنظيم دورة الطمث وهو أساسي لتهيئة الرحم للحمل ، ويحافظ على استمرار الحمل ، ويعمل على تهيئة غدة الثدي للرضاعة . (محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1984، صفحة 436)

### 3 القلب :

القلب هو مصدر الطاقة المسببة لحركة الدم في الأوعية الدموية، وهو يقوم بعمله كمضخة يأتي الدم إليه من جميع أجزاء الجسم لكي يقوم بدفعه خلال الأوعية الدموية مرة أخرى والقلب يعتبر اهم أعضاء الجهاز الدوري حيث تقوم الأوعية الدموية بتوزيع الدم المندفع من القلب على جميع أجزاء الجسم ، ويساعد القلب على القيام بوظائفه الطبيعية تركيبية وخصائص نسيجه العضلي ، والقلب يقوم بضخ الدم من قبل الولادة ويستمر في عمله حتى الوفاة .

### 3-1 تأثير التدريب الرياضي على حجم القلب :

تعتبر مشكلة القلب الرياضي حتي الآن من المشاكل الهامة في مجال الطب الرياضي الحديث نظرا لما يلاحظ في السنوات العشر الأخيرة من زيادة كبيرة في حمل التدريب الرياضي لتنمية الكفاءات الوظيفية للجهاز الدوري للرياضيين لأهمية الدور الحيوي الذي يقوم به هذا الجهاز في نقل الأكسوجين الى الأنسجة ، وبناء على ذلك فإن انتاجية القلب لا يمكن أن تزيد من 5- 7 مرات بالمقارنة بوقت الراحة و لذا فان الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين يزيد لدى الرياضيين عن غير الرياضيين إلا أنه عادة لا يتجاوز 4- 6 لتر/دقيقة ولذا فإن عدم النمو الكافي لحجم القلب يمكن أن يكون له تأثير سلبي على الكفاءة الرياضية

خاصة بالنسبة لبعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب زيادة في كفاءة عمل الجهاز الدوري مثل أنشطة التحمل حيث يعتبر التدريب في هذه الأنشطة هو تدريب للقلب ، وقد لاحظ ظاهرة القلب الرياضي منذ القرن الماضي العلم هنش 1899 حيث لاحظ أن الرياضيين المدربين لديهم زيادة في مقاييس القلب ، ومنذ ذلك الحين تطورت طرق قياسات حجم القلب ونال هذا الموضوع اهتمام الباحثين ، ويدل حجم القلب على كفاءة إنتاجيته بالنسبة للرياضيين إلا أن حجم القلب أيضا يرتبط بأحجام الجسم وهذه المشكلة تواجهنا حينما نود أن نقيم فسيولوجيا القلب للرياضيين طوال القامة أو العكس بالنسبة لقصار القامة وارتباطا بذلك فإننا نتكلم عما يسمى \* حجم القلب المطلق \* أو \* حجم القلب النسبي \* ، ويعبر عن حجم القلب المطلق بمقدار الستيمترات المكعبة أما لحجم القلب النسبي فإنه ينتج عن قسمة الحجم المطلق على بعض المؤشرات الأنثروبومترية مثل الوزن والطول .

يرتبط حجم القلب للأشخاص من 18-20 سنة بالوزن والطول حيث دلت الدراسات على ارتباط الوزن بحجم القلب لدى هؤلاء الأشخاص . يتم حساب حجم القلب النسبي كما يلي :

حجم القلب (سم<sup>3</sup>)

$$\text{حجم القلب النسبي} = \frac{\text{حجم القلب (سم}^3\text{)}}{\text{وزن الجسم (كغم)}}$$

وهذه المعادلة تنطبق على الأشخاص العاديين في طول قامتهم وبدون زيادة في الوزن

وقد دلت بعض الدراسات على وجود علاقة بين طول الجسم وحجم القلب ، ولذا فإن البعض يقوم بحساب حجم القلب النسبي عن طريق المعادلة التالية :

(حجم القلب سم<sup>3</sup>)

$$\text{حجم القلب النسبي} = \frac{\text{حجم القلب (سم}^3\text{)}}{\text{وزن الجسم (كغم)}}$$

وزن الجسم بالكيلوغرام × طول الجسم بالسنتيمتر

ومنذ بداية القرن العشرين ومع تطور طريقة الأشعة ثبت زيادة حجم القلب لدى الرجال الممارسين للنشاط الرياضي أكبر مننه بالنسبة لغير الممارسين وترتبط زيادة حجم القلب بعدة أسباب منها نوع النشاط الرياضي نفسه وقد دلت الدراسات على أن حوالي 60 % من الأشخاص غير المدربين يتراوح حجم القلب لديهم ما بين 600-900 سم<sup>3</sup> وقد لوحظ أن أقل حجم لدى الرياضيين قد بلغ 590 سم<sup>3</sup> وأقصى حجم بلغ 1733 سم<sup>3</sup>.

وعادة تزيد نسبة الرياضيين عن 60% الذين يبلغ حجم القلب لديهم من 700-1100 سم<sup>3</sup> ويبلغ متوسط حجم القلب عادة لدى الرياضيين 990 سم<sup>3</sup> + أو - 11 سم<sup>3</sup> أي بزيادة 230 سم<sup>3</sup> (30%) عن غير الرياضيين ويعطي فكرة عن الحكم الصحيح على القلب حساب حجم القلب النسبي و يتراوح عادة لدى الأشخاص غير الرياضيين ما بين 32 - 75 وحدة في المتوسط 50 + أو - 0.94 و يبلغ المتوسط بالنسبة للرياضيين 81 + أو - 1.14 وحدة . (محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1984، الصفحات 204,205)

#### 4 تأثير التدريب الرياضي على الأوعية الدموية :

##### 1-4 الأوعية الدموية :

تعتبر هي الجزء المكمل للجهاز الدوري حيث يتكون من القلب والأوعية الدموية وكلا الإثنان يعملان على تسهيل حركة سريان الدم بالجسم حيث يقوم القلب بضخ الدم والأوعية الدموية حيث يقوم القلب بضخ الدم ، والأوعية الدموية تستقبل هذا الدم لتقوم بتوزيعه على جميع أنسجة الجسم ثم تعود به مرة أخرى للقلب استكمالاً للدورة الدموية وتختلف الأوعية الدموية من حيث تركيبها و وظيفة كلا منها ، وتسمى الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى القلب بشرايين وتفرع هذه الشرايين إلى شرايانان التي تنقسم بدورها إلى الشعيرات الدموية الشريانية وهذه الشعيرات هي التي تكون شبكة دموية بين خلايا أنسجة الجسم ، وبعد عملية الأكسدة في الأنسجة يتجمع الدم بواسطة مجموعة أخرى من الشعيرات و تسمى الشعيرات الوريدية وهي شعيرات تتحد لتكون الوريدات التي تتجمع لتكون الأوردة التي تعود بالدم إلى القلب إلا ان بعض الأوردة لا يوصل الدم مباشرة إلى القلب و تسمى بالأوردة البائية وإذا انتهى بالكبد يسمى بالوريد الكبدي

وإذا إنتهى بالكلية يسمى بالوريد الباب الكلوي وتجدر الإشارة إلى أن الأوردة البابية تبتدى بشعيرات دموية وتنتهي أيضا بتلك الشعيرات ثم يخرج هذا العضو بواسطة وريد آخر ذاهب إلى القلب وجميع الشرايين بالجسم تحمل دم مؤكسد ما عدا الشريان الرئوي وفروعه وتتميز الشرايين بسمك الطبقة العضلية في جدارها فنجدها تتكون من أربعة طبقات كالتالي :

نسيج ضام ثم عضلات ناعمة ، نسيج مطاط ثم طبقة وعائية ملساء بينما الأوردة تتكون من ثلاث طبقات فقط وبها صمامات داخلية تسمح بتحريك الدم في إتجاه واحد وتتميز أيضا الشرايين بأنها أكثر تحملا من الأوردة إلا أن الأوردة أدق من الشرايين وأقل سمكا ونلاحظ أيضا أن الشعيرات الدموية صغيرة جدا وتقوم بمهمة إمداد خلايا الجسم بالغذاء والأكسجين وتخليصها من نواتج عمليات الأكسدة .  
(نايف مفضي الجبور، 2012، الصفحات 298 ، 299)

#### 5- اثر التدريب الرياضي على الجهاز الهضمي :

بالرغم أن دراسات عديدة عنيت بالمضمار التي قد يحدثها المجهود البدني على خصائص الجهاز الهضمي إلا أن السنوات الأخيرة شهدت إهتماما كبيرا بالفوائد التي يمكن أن تحدثها الرياضة ، فمثلا هناك قرائن تدل على أن المجهود البدني يصاحبه تدن في الإصابة بسرطان القولون والامساك ، والتكوين الحصوي في المرارة . ولعله من المفيد إضافة حقيقة مهمة وهي أن هذه الإعتلالات يزداد حدوثها مع تقدم العمر الذي يصاحبه تدني مزاوله المجهود البدني .

**5-1 المضار :** ثبت أن المجهود البدني عالي القسوة يصاحبه سوء الهضم والارتجاع المعدي والإحساس بالحموضة الزائدة والإسهال وبعض النزف في الجهاز الهضمي ، وهي اعتلالات وقتية تنتهي مع انتهاء فترة الرياضة وقد عزيت تلك الإعتلالات إلى زيادة الحركة في عضلات الجهاز الهضمي ، وزيادة اضطرابات الوضع الطبيعي لجزيئات الجهاز الهضمي أثناء حركة الجسم ، ويمكن تفادي هذه الإعتلالات بزيادة استهلاك السوائل قبل الرياضة وتجنب استهلاك بعض العقاقير المعالجة للألام الروماتيزم مثل الأسبرين ومثيلاته ، هناك دلائل ضعيفة لم تثبت علميا أن الرياضة قد يصاحبها اضطراب في خصائص الكبد

والإصابة بالقرحة المعدية علما بأنه على النقيض هناك دلائل تشير إلى أن الرياضة تساعد في الشفاء من القرحة المعدية وقرحة الاثني عشر . (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 323)

**2-5 الفوائد :** إن ممارسة النشاط البدني المنتظم يقلل من فرص الإصابة بسرطان القولون وعزي ذلك إلى أن الرياضة تقصر من الفترة التي يقضيها الطعام أثناء مروره بالجهاز الهضمي وبذلك تتناقص فرصة التصاق المواد المسببة للسرطان بغشاء الجهاز الهضمي ،هذا بالإضافة للفوائد العامة للجهد البدني على صحة الجسم عامة التي تقلل فرصة الإصابة بالسرطان ،أما أثر الرياضي من تقليل فرصة الإصابة بحصى المرارة فيرجع إلى أن أي مجهود بدني منتظم يصاحبه تدني إفراز عصارة الصفراء من الكبد بالإضافة إلى أن الرياضة تزيد سرعة مرور العصارة وتخرجها تجاه الإثني عشر، إضافة إلى ذلك هناك أثر الرياضة على تنظيم حمية سكر الدم والدهنيات في الدم مما يقلل فرصة تكوين الحصى.(نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 324)

## 6- تأثيرات الجهاز الدوري:

تؤدي تدريبات القوة العضلية إلى حدوث بعض التغيرات الفسيولوجية والمرفولوجية للجهاز الدوري والقلب، حيث توصلت إحدى الدراسات التي أشار إليها جابر بريقع وآخرون ( 2005 ) أن برامج معينة من تدريب الأثقال يمكن أن تؤدي إلى تطوير التحمل الدوري والتنفسي بتحسين كفاءة عمل القلب والدورة فالقدرة العضلية على بذل شغل تعتمد بشكل مباشر على كفاءة القلب، الأوعية الدموية،  $vo_{2max}$ ، الدموية والرئتين في إمداد العضلات بالطاقة. كما أن تدريب القوة العضلية يؤدي إلى زيادة سمك جدار القلب عن الأشخاص العاديين مع تجويف بطيء في الحدود العادية مما يؤدي إلى زيادة دفع الدم لمواجهة ارتفاع مستوى ضغط الدم أثناء التدريب ويرتفع الحد الأقصى لإستهلاك  $O_2$  تحت تأثير تدريبات القوة العضلية وخاصة عند استخدام نظام التدريب الدائري غير أن هذه الزيادة لا تعادل ما يمكن تحقيقه عن طريق برامج تدريب التحمل. ( علي جلال الدين، 2004، صفحة 64)

## 7- تأثير تدريب القوة على الجهاز العصبي:

يعتبر الجهاز العصبي المسيطر على وظائف الجسم وعلى وظيفة العضلة في القيام بالانقباض العضلي وإنتاج القوة فيقوم الجهاز العصبي بتحديد العضلات الأساسية المسؤولة عن الأداء الحركي فقط دون غيرها حتى لا تشارك في العمل عضلات أخرى لا داعي لها، كما يعمل الجهاز العصبي على التنسيق بين عمل المجموعات العضلية المختلفة والمشاركة في الأداء الحركي سواء كانت عضلات مساعدة تقوم بالعمل الأساسي أو العضلات الأساسية، وكذلك العضلات المضادة لعمل العضلات الأساسية، ويمتد أيضا ليشمل التوافق ما بين الألياف العضلية داخل العضلة الواحدة بقدرة الجهاز العصبي على تجنيد مجموعة الألياف المطلوبة لأداء حركة معينة وبسرعة معينة (توافق حركي).

( طلحة حسام الدين وآخرون، 2003، صفحة 29 )

تختلف مقادير قوة الانقباض العضلي ما بين الحد الأقصى لها ودرجات أخرى تقل تدريجيا عن ذلك، ففي حالة التدريب باستخدام شدات عالية كتدريبات القوة المميزة بالسرعة يزداد تضخم الألياف سريعة، وفي حالة استخدام الشدة المنخفضة والتكرارات أكثر يزداد تضخم الألياف البطيئة. ويجب التأكيد على أنه يمكن أن تنمو القوة العضلية دون حدوث زيادة في حجم العضلة ويرجع هذا إلى دور الجهاز العصبي ( ابو العلا أحمد عبدالفتاح، 1997، صفحة 110).

مما سبق يستخلص الباحث أن للجهاز العصبي والعضلي دور حيوي وأساسي للجهاز الحركي وانعكاس ذلك على مستوى الأداء، وإن تنمية القوة العضلية تجعل قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية الملائمة لنوعية الانقباض العضلي للأداء الذي يتسم بالقوة العصبية بدقة الأداء المهاري والفني، كما له تأثير على الجانب النفسي. ( يوسف لازم كماش، 2000، صفحة 76 )

## 7-1 التأثيرات العصبية:

لقد تطرقنا سابقا إلى تأثير التدريب على الجهاز العصبي فيمكن تلخيص هذه التأثيرات فيما يلي:

- تحسين السيطرة العصبية على العضلة أي زيادة مستوى النشاط العصبي الذي يؤدي إلى تنبيه العديد من الألياف العضلية.

- زيادة تعبئة الوحدات الحركية.

- زيادة تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية.

- تقليل العمليات الوقائية للإنقباض. (محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي بدوي، 2000، صفحة 108)

خاتمة :

ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل هو انه لكل تدريب رياضي تأثيرات على بعض أعضاء جسم الانسان في مختلف الحصص التدريبية .

يعتبر هذا الفصل جانب مهم في التدريب الرياضي ومدى علاقته بالتغيرات الفسيولوجية على الجسم .

تمهيد:

تعد لعبة كرة السلة ذات إيقاع سريع والتي يتحول فيها اللاعب من الهجوم للدفاع ومن الدفاع إلى الهجوم بسرعة شديدة، وهي لعبة الرشاقة سواء بالكرة أو بدونها كما يتميز الأداء في هذه اللعبة بالانطلاقات الفجائية السريعة والتوقف غير المتوقع والوثب والدوران وتغيير الاتجاه والسرعة واستخدام ألعاب الخداع (مدحت صالح السيد، 2004، صفحة 24).

### 1- خصائص كرة السلة :

- يعتبر ملعب الكرة السلة أكبر من ملعب الكرة الطائرة وأصغر من ملعب كرة اليد مساحته 14 على 28 م .

- تعتبر سلة الهدف أصغر مساحة لتسجيل الأهداف مقارنة بالألعاب الجامعية الأخرى .

- اللعبة الجماعية الواحدة التي لا يسمح المشي بالكرة

- منع الخشونة ما أمكن واجتناب الاحتكاك

- عدم بقاء اللاعب داخل منطقة الموجودة تحت السلة أكثر من 3 ثوان

- لعبة الكرة السلة محددة بشوطين كلاهما مدته حسب الجنس و الصنف ...

### 2- تاريخ اللعبة و أماكن انتشارها :

منذ العصر القديم عرفت الحضارات ألعاب تشبه كرة السلة ،ففي القرن السابع قبل الميلاد عرفت لعبة بوكاتابوك عند المايا وعرفتها الشعوب الأزيكية بإسم تشلاشلي ،لقد تم ابتكارها حديثا في الولايات الامريكية عن طريق جيمس ناي سميث سنة 1891 أستاذ في مادة التربية البدنية والرياضة في مدرسة سبرنجفيلد في ولاية ماساتشوسيتش وقد دعا إلى ممارستها داخل قاعة مغلقة معتقدا انه بواسطتها يحافظ

على لياقة طلابه البدنية خلال فصل الشتاء بعد عدة تجارب قام بها الاستاذ ناي سميث وضع لعبة تتداول فيها الكرة بين اليدين فكانت التجربة الاولى وضع الكرة داخل سلة خووخ وعلقة على ارتفاع ثلاثة امتار فوق ارض الصالة وارادها ناي لعبة خالية من الخشونة والعنف الموجودين في كرة القدم الامريكية ، تمنع الجري بالكرة وأن مجرد لمس اللاعب يعتبر خطأ يتنافى وروح اللعبة فأكد على الجري ،التمرير والتصويب كما كانت السلة في بادئ الامر مسدودة القاع يضع الحاكم سلما قرب موضع السلة كي يتمكن من إخراج الكرة عندما تستقر في الهدف ، وبعد ذلك ازيل القاع فعادة كما هي اليوم .

(حسن سيد معوض، 1994، صفحة 45)

### 3- المتطلبات المهارية للعبة كرة السلة :

المهارات الأساسية لكرة السلة هي كل المفردات الحركية ذات الوجبات المختلفة و التي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعد مدى إجادة أفراد أي فريق لكافة أشكال المهارات الأساسية من أهم العوامل التي تؤدي إلى النجاح والتفوق إذ لا يوجد بين المهارات الأساسية ما هو مهم وما هو أقل أهمية لأن اللاعب في حاجة ماسة إلى كل مهارات اللعبة طوال المباريات بالرغم من أنه قد لا يستخدم بعض المهارات التي لا تتيح له ظروف مباراة فرصة استخدامها ويقول في هذا الصدد مؤيد عبد الله جاسم: أن نجاح فريق يتوقف على مدى إجادة لاعبيه للمهارات الأساسية للعبة حيث أنه من بين الحقائق العلمية التي تميز اللعبة هو أن تطور مستوى الأداء يعتمد على مدى إتقان المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة.

أما فيما تصنيف المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة ، فقد صنفها بعض الآراء إلى المهارات أساسية هجومية و مهارات أساسية دفاعية، بينما صنفتها آراء أخرى إلى مهارات أساسية هجومية و مهارات أساسية دفاعية و مهارات أساسية هجومية دفاعية إيمانا منها بأنها لعبة كرة السلة من الرياضات ذات الإيقاع السريع والتي يتحول فيها اللاعب من الهجوم إلى الدفاع و بالعكس في فترة قصيرة جدا وبذلك مهارات مشتركة ذات وجب أن تكون هنا صفات هجومية دفاعية في نفس الوقت. ويرى عبد العزيز ومدحت أنه يمكن تصنيف المهارات الأساسية إلى صنفين :

- مهارات أساسية بالكرة - مهارات أساسية بدون كرة

(مدحت عبد العزيز النمر، 2000، صفحة 17) .

كما ورد في معظم المصادر الخاصة كرة السلة إلى أن معظم الاختصاصيين يقسمون المهارات في لعبة قسامين رئيسيين و هما مهارات الأساسية الهجومية و المهارات الأساسية الدفاعية وعلى هذا الأساس سوف يتناول الباحثان فيما يلي المهارات الأساسية بالكرة .

#### 4- المهارات الأساسية في كرة السلة :

##### 1-4 التمير :

##### 1-1-4 الأداء الفني للمهارة :

التمير معناه أن يتبادل أعضاء الفريق الواحد الكرة بينهم و هي الوسيلة المثلى للتقدم بالكرة إلى منطقة قريبة من السلة للتصويب ، كما أنها المهارة التي تلتزم العمل الجماعي وذلك إنما الأسلوب الأسرع و الأسلم للتقدم بالكرة ، كما يؤكد "THEIRY" و "GERAR" يعتبر تعليم مهارة التمير ذا أهمية كبيرة في البرامج التعليمية و ذلك لكثرة استعمالها و تعدد أنواعها في المباريات . و تنقسم إلى:

❖ التمير بيد واحدة

❖ التمير باليدين

(Poulin, GERRARD Bosc et Theiry, 1996, p. 40)

(Poulin, GERRARD Bosc et Theiry, 1996, p. 58)

4-1-2 أهم التمريرات :

4-1-2-1 التمريرة الصدرية :

تسمى بتمريرة الفريق لأنها أكثر التمريرات شيوعاً بين جميع الفرق وهي أول مهارة يجب على المدرب أن يغرسها في ذهن اللاعب .

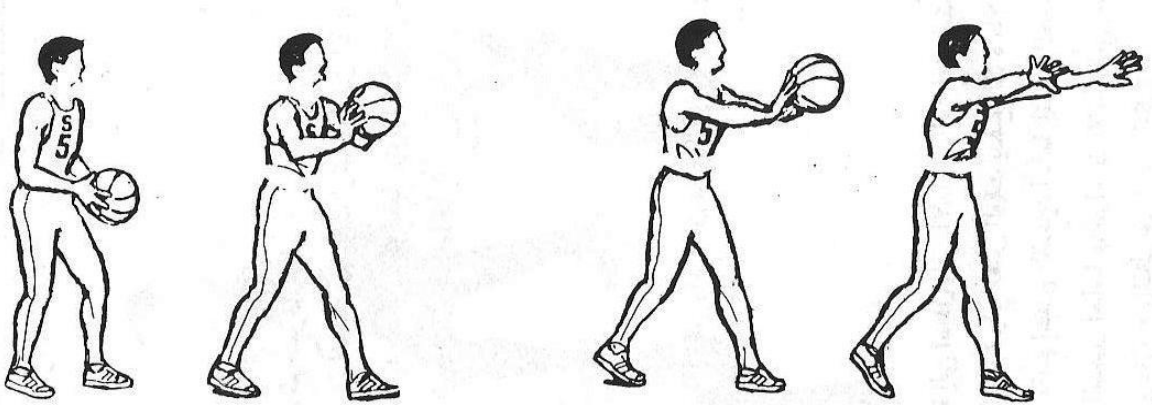
هي عملية دفع وتوجيه الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة تجنباً لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاولة الوصول إلى هدف الخصم ومن أهم ما يميزها :

- سهولة التمرير منها دون أي تغير في مسك الكرة .

- باستطاعة الممرر أن يقوم بأنواع كثيرة من الخداع عند الحاجة .

- أسهل التمريرات أداءً .

- تسمح للتهديف دون تعطيل في مسك الكرة .



التمريرة الصدرية

( حسن سيد معوض، 2003، صفحة 50 )

#### 4-1-2-2 التمريرة المرتدة :

تسمح هذه المهارة في حالة وجود منافس بين المرر والمستقبل وتشبه التمريرة الصدرية إلا ان الكرة تصل إلى المستلم بصورة غير مباشرة بعد ارتدادها بالأرض بحيث يكون ارتدادها على مسافة تقارب ثلثي المسافة بين المهاجمين ( حسن سيد معوض، 2003، صفحة 48)

أما إذا كان اللاعب في منتصف المسافة بين المهاجمين تقريبا تؤدي التمريرة باليدين إذا كان المدافع قريبا من المرر تؤدي التمريرة المرتدة بيد واحدة من الجانب ، ومن مزايا هذه التمريرة كالتالي :

- تستخدم بشكل فعال ضد المدافع الذي يكون ذراعه للأعلى .
- تخدم بشكل فعال ضد دفاع المنطقة .
- تستخدم بشكل فعال ضد اللاعبين طوال القامة .
- تستخدم للمسافات القصيرة المتوسطة .
- تستخدم للخداع بدفع الكرة للأعلى ثم يعقبها التغيير المفاجئ لحركة الكرة وإعطاء المناولة المرتدة الواطئة .

#### 4-1-2-1 ومن بعض عيوبها :

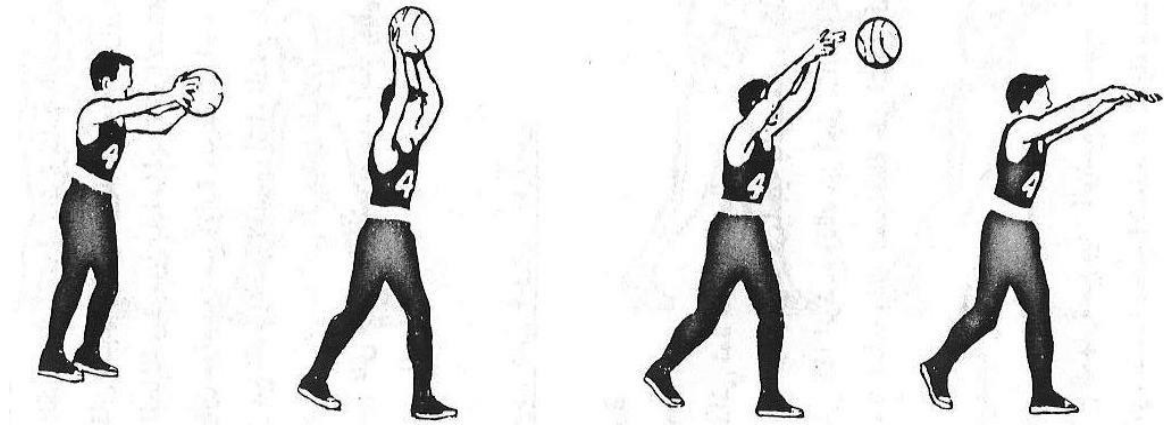
- . يصعب على المستقبل أن يصبوب على السلة بمجرد استلامها .
- . غير مأمونة في المسافات الطويلة يسهل قطعها بأقدام المدافعين .

(مدحت عبد العزيز النمر، 2000، صفحة 28)

#### 4-1-2-3 التمريرة من فوق الرأس :

تتميز هذه المهارة بمسك الكرة باليدين خلف الرأس تقريبا والكفان للدخل والكوعان منشيان قليلا مع تقدم قدم عن أخرى .

تدفع الكرة بالأصابع والرسغ مع مد الكوعين بقوة ، إذا كانت المسافة طويلة يأخذ الممر خطوة للأمام في اتجاه الزميل .تستخدم هذه التمريرة عندما يكون الممر أطول من المدافع أو عند عدم وجود منافس بين الممر والزميل .



التمريرة من فوق الرأس

(مهدي التركيبي، 1988، صفحة 62)

1-4-2-3-1 أشكال التمرير من فوق الرأس :

1-4-2-3-1 التمريرة القوسية :

وتستخدم هذه التمريرة في حالة وجود مدافع بين الممر والمستلم ، وهي تمريرة شائعة الإستعمال بين لاعبي الإرتكاز ، وفي حال وجود لاعب مدافع بين الممر والمستلم ، وفي هذا النوع يتم فرد الذراعين والكفين مواجهين الأرض ويكون مسار الكرة بشكل قوسي من فوق المدافع

(مدحت عبد العزيز النمر، 2000، صفحة 28)

1-4-2-3-1 التمريرة المستقيمة :

تستخدم هذه التمريرة في المسافات المتوسطة و في حال عدم وجود منافس بين الممر و المستلم حيث يتم فرد الذراعين من خلف الرأس وإلى الأمام وتنتهي الحركة بمد الذراعين أماما والكفين مواجهين الأرض ، وتكون هذه التمريرة لحظ مستقيم وعلى مستوى صدر المستلم .

4-1-2-3-1-3 تمريرة الدفعة البسيطة :

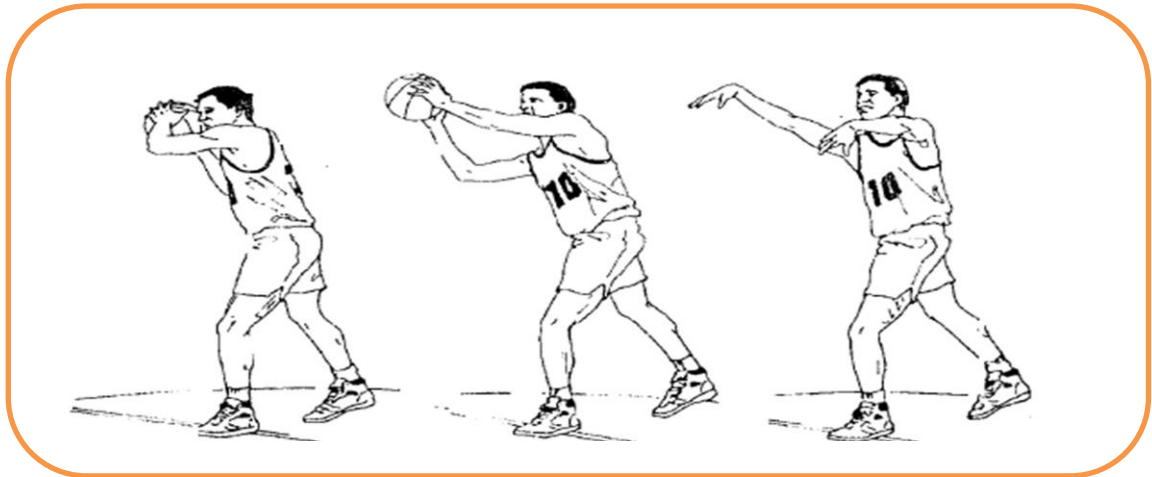
تمسك اليدين الكرة ولكن الكفين تكونان تحت الكرة والكوعان ممتدان للأسفل قليلا أمام الجسم . تدفع الكرة بالأصابع دفعة بسيطة في اتجاه المستلم و في مستوى جذعه ، وتستخدم هذه التمريرة أيضا عندما يقوم الفريق بمناورة داخل منطقة الخصم .

( حسن سيد معوض، 2003، صفحة 54)

4-2-1-4 التمريرة بيد واحدة :

4-2-1-4 التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف :

تستخدم في التمريرات الطويلة خصوصا في الهجوم المعاكس حيث توفر الهجوم السريع كما هي هامة لنقل الكرة إلى نصف الملعب الأمامي بسرعة كبيرة على قدر الإمكان وباستخدام محدد وحذر ضد الدفاع الضاغط ، ويمكن اعتبارها وسيلة مؤثرة وفعالة لإخراج الكرة عقب الاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة ، وهو وسيلة هجومية فعالة خاصة في حالات الهجوم الخاطف .

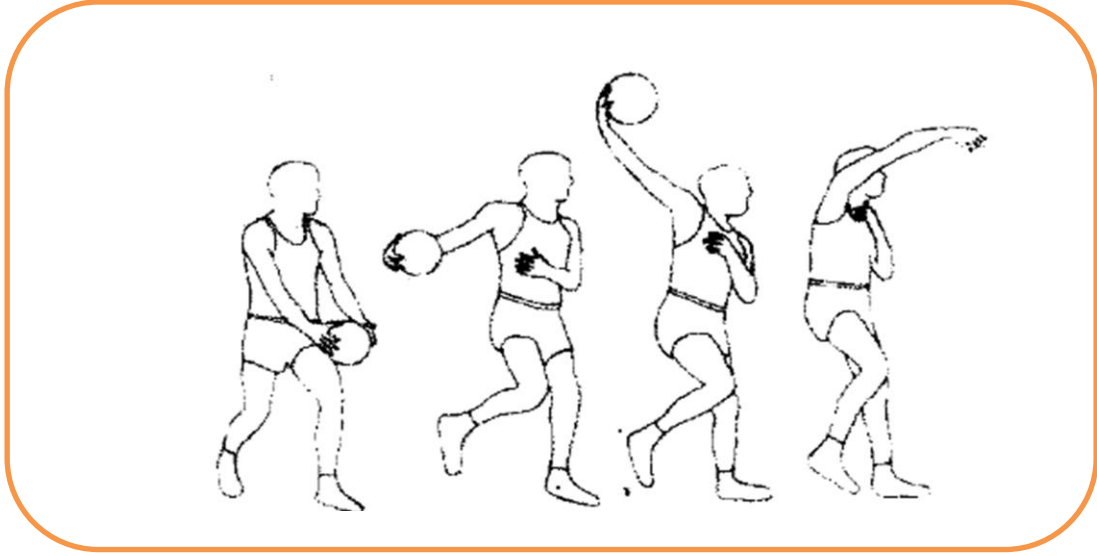


طريقة التمرير بيد واحدة من فوق الكتف

(مهدي التركيبي، 1988، الصفحات 64، 75)

4-1-2-4-2 التميرية من خلف الظهر : تأتي من الخلف تبعا للخدعة المتمثلة في جذب الخصم في الاتجاه المعاكس للتسليم وذلك بعدم النظر الى المستلم ، لف الذراع بشكل كامل يكفل وصول الكرة الى المستلم ، وامتداد الذراع بشكل كامل خلال عملية المناولة .

(مهدي التركيبي، 1988، صفحة 78)



طريقة أداء التميرية الخطافية

(Poulin, GERRARD Bosc et Theyry, 1996, p. 72)

#### 4-1-2-3-4 التميرية الخطافية :

هذه التميرية غير شائعة إلا أنها مهمة للاعب الارتكاز إذا ما نفذها بدقة في عملية التمير الجانبي مما يصعب على المدافع خطفها أو اعاققتها .

تبدأ المناولة من وضع الإستعداد التالي ، الكتف المساندة باتجاه المستلم و مركز ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي قبل البدء تدفع الكرة من اثناء الرسغ عن طريق المرجحة الجانبية لحين وصول الكرة فوق الرأس تقريبا وفي نفس الوقت تعمل اليد مساندة على الموازنة والحماية مع وصول الذراع المناول إلى أقصى

ارتفاع وامتداد ، تدفع الاصابع هذه الأخيرة الكرة بشكل سريع في اتجاه المستلم على شكل قوس مع نقل مركز ثقل الجسم على القدم المعاكسة .

### 5- الاستقبال :

هي عملية الإحتفاظ و السيطرة على الكرة نتيجة المناولة القادمة من الزميل .  
إن استلام الكرة لا يعني فقط المسك ، بل يتعدى ذلك إلى الإحتفاظ بها واختيار أنسب الأماكن للإستقبال .

### 5-1- كيفية استلام الكرة :

لا يجب على اللاعب الثبات عند استقبال الكرة بل التحرك إليها ، مع ثني الجذع قليلا من الوسط إلى الأمام مع إنشاء بسيط عند الركبتين مع أخذ خطوة في اتجاه الكرة ، كما يجب استلام الكرة باليدين والذراعين ممتدتان بتزاخ وعند ملامستها لأطراف الأصابع يجب أن تساير الكرة وتمتص قوتها من خلال اخذ خطوة للخلف ، وسحب الكرة نحو الصدر .

### 5-2 وضع اليدين عند الاستلام :

1- إذا كانت الكرة في مستوى بين الوسط ، فيجب أن تكون اليدين متجهتان للأمام .  
2- إذا كانت الكرة أعلى من الكتف يجب أن تكون اليدين للأعلى والعكس صحيح .  
و في جميع الحالات يجب أن يواجه باطن الكف الكرة والإبهامين خلف الكرة ، وعند الإستلام بيد واحدة يجب مسك الكرة باليدين أسرع ما يمكن .

(مدحت عبد العزيز النمر، 2000، صفحة 19)

(الجودي، ريسان مجيد . عبدالجاسم، 1990، صفحة 64)

### 5-3 أسباب تعثر الكرة في يد المستلم :

### 5-3-1 الأسباب التي ترجع للمستلم :

- \* عدم الإستمرار في مراقبة الكرة وهي في طريقها إليه .
- \* التفكير في الخطوة القادمة و محاولة تنفيذها قبل استلام الكرة .
- \* عدم مسايرة الكرة في حركتها وعدم سحبها بلطف .

- \* ضعف قوة البصر عند المستلم ، فاستلام التميرية تستلزم نظرا سليما .
- \* تعب المستلم أو اضطراب مزاجه .

### 5-3-2- الأسباب التي ترجع إلى الممر :

- ❖ أن تكون التميرية سريعة وغير ملائمة .
- ❖ أن يكو إتجاه التمير خطأ .
- ❖ تقدير سرعة المستلم تقدير خطأ .
- ❖ أن تكون التميرية أقوى من اللازم .
- ❖ زيادة اللف في الكرة عند التمير .

### 6- المحاورة :

هي وسيلة فردية تساهم في زيادة العددية للانتقال نحو الهجوم .

وهي الحركة التوافقية المنسجمة بين الذراع والرسغ والأصابع والعينين والرجلين والكرة بحيث تؤدي بتناسق وانسجام دون أي تصلب عضلي عصبي .

ويجدر الذكر بان المحاورة لا تقتصر على الطبطبة فقط أو امتلاك الكرة بل تتعدى ذلك إلى التخلص من الرقابة ، فاللاعب لن يتخلص من الرقابة اللصيقة إلا بخدعة أو إمكانيات بدنية خاصة تسهل له ذلك وحتى المدافع الذكي يحاور عقليا في محاولة اقتناص الكرة من خصمه من خلال مصيدة توقع الخصم في الخطأ . (مدحت عبد العزيز النمر، 2000، صفحة 20.23)

و مما سبق إن المحاورة هي عملية سرعة اتخاذ القرار وليونة التوجه بالكرة ، إضافة إلى عملية عضلية تنجم عنها الحركة الذكية المتوافقة المنسجمة بين الوضع و التصرف في تنفيذ المهارة المطلوبة تحت الظروف المرفوضة بوجود الاداة أو غيابها لغرض التغلب في النهاية على الموقف المراد تجاوزه بذكاء وبدون أخطاء . و كما ورد في أغلب المصادر الخاصة باللعبة أن المحاورة نوعان رئيسيان و يؤكد على ذلك petr vary هما :

### 6-1- المحاورة العليا :

فتستخدم بغرض الحركة السريعة أمام كما يحدث في الهجوم الخاطف و في حالة عدم وجود مدافع حيث يمكن اللاعب أخذ عدة خطوات مادامت الكرة لم تلامس يده و في هذا النوع يكون الجسم ممدود أو مائل إلى الأمام حيث يكون ارتداد الكرة بأصابعه تم يدفعها و هكذا مع النظر إلى مساحة الملعب، ويكون مكان تنطيط الكرة خارج القدم المتقدمة . (crause, gerard boc et bernand, 1985, p. 96)

### 6-2- المحاورة المنخفضة :

و تستخدم أثناء وجود المدافع و ذلك لتحاكي محاولاته لقطع الكرة، و تؤدي بنفس طريقة المحاورة السابقة الذكر ما عد أن يكون مكان تنطيط الكرة في حذاء الجسم ولحماية الكرة من المدافع، ويكون الارتفاع الكرة أقل من نوع الأول مع انثناء الجسم أكثر مع ارتداد الكرة و يكون بمستوى الركبة.

وهناك العديد من المناورات للتغيير للمحاورة المنخفضة و هي تنقسم إلى :

- المحاورة بتغيير الكرة من جانب إلى جانب (من يد إلى يد) من أمام الجسم.

- المحاورة بتغيير الكرة من يد إلى يد بالارتكاز الخلفي .

- المحاورة بتفويت الكرة من تحت الرجل الأمامية .

- المحاورة بتفويت الكرة من تحت الرجل الخلفية .

- المحاورة بتفويت الكرة من خلف الظهر. (حسن سيد معوض، 2003، الصفحات 87,88)

### 7- التصويب :

إن التصويب هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل رمي باستخدام ذراع أو ذراعين ويعتبر التصويب من أهم مهارات اللعبة حيث من خلاله تتحدد النتيجة النهائية للمباراة. و يقول مختار سالم\* إن كل المبادئ الأولية و المهارات السابقة تصبح عديمة الفائدة لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف إذ يعتبر التصويب المبدأ الأساسي في كرة السلة والذي يخصص له المدربين وقتا أكثر من غيره\* (مختار سالم، 1991، صفحة 62)

و يضيف عصام الدين عباس " هو الوسيلة الوحيد لتسجيل و هو المرحلة الختامية لهجوم الفريق، و كل ما يؤدي من مهارات أساسية من خلال تعاون أفراد الفريق ما هو إلا لعملية التصويب ". (الدياسطي عصام الدين عباس، 1993، صفحة 50)

ونظرا لطبيعة اللعبة و تعدد المواقف ظروف لذلك و يتفق المتعددة للاعبين فإن التصويب يختلف طبقا كل من رعد جابر و كمال الاختصاصين في كرة السلة على أربعة أنواع من التصويب و يؤكد على ذلك عازف و هما

- التصويب من الثبات
- التصويب من القفز
- التصويب السلمي
- التصويب رمية الحرة

### 1-7-1- التصويب من الثبات :

ينقسم التصويب من الثبات إلى ثلاثة أنواع هي:

### 1-1-7-1 التصوية الصدرية من الثبات :

يقتصر استخدام هذا النوع من التصويب على اللاعبين الناشئين ، حيث يستخدمها المبتدئون كتصوية ميدانية تمهدا لتعلم مهارة التصويب من القفز. و تؤدي بأخذ اللاعب الوضع الابتدائي السابق الذكر و يقوم بثني الركبتين قليلا للمساعدة في قوة دفع الكرة إلى السلة تم تمتد الركبتان و تستقيم الذراع المصوبة أمام للانطلاق و عاليا في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد يعطى بها اللاعب للكرة السرعة اللازمة الدوران اللازم لها وكذلك المدار المطلوب تبعا للمسافة التي تقطعها الكرة إلى السلة مع ملاحظة التنشيين على مقدمة الحلقة القريبة من اللاعب المصوب. ويراعى أهمية أن تتم جميع حركات فرد الركبتين والجدع والذراع بحيث تتم كحركة انسيابية واحدة متصلة . ( حسن سيد معوض، 2003، صفحة 125)

### 2-1-7-2 التصوية باليدين من فوق الرأس :

هذا النوع من التصويب يشابه تماما التصوية الصدرية إلا أن في هذا النوع تبدأ الكرة من فوق الرأس مع مراعاة نفس الوضعية السابقة.

عند الأداء الحركي لهذه التصوية يجب أن تبدأ الحركة من مد مفصلي الركبتين حيث يكون الجسم عمودي و مرجحة الذراعين أماما عاليا مع امتدادها و متابعة الكرة بالسبابتين في الأخير كما يجب أن تكون القدمان مفتوحان بقدر الصدر أو قدم متقدمة على الأخرى مع انثناء بسيط في الركبتين و استرخاء كلي

قبل التصويب من خلال هذا يمكن الناشئ من تأدية المهارة بدون صعوبات حركية أو ميكانيكية تؤثر على مسار الكرة.

وعملية التهديد على السلة يجب التركيز على مغادرة الكرة لليد عند أعلى نقطة في مسار القفز وعلى اللاعب إختيار الطريقة التي تناسبه في مسك الكرة و المهم في هذه التقنية هو الحفاظ على التوازن أثناء القفز. (ريسان مجيد، مؤيد جاسم الدوجي، 1990، صفحة 48) .

### 3-1-7 التصويب من الكتف من الثبات :

يستخدم هذا النوع من التصويب عادة للتصويب من المسافات المتوسطة، و هو أكثر استعمالا من التصويب من اليدين لأنه أسرع في الأداء. وفي هذا النوع يجب أن تكون أصابع اليد الماسكة للكرة منتشرة على أكبر جزء مع تثبيت الكرة باليد الأخرى ، عند انطلاقتها و متابعة مسار الكرة بحركة اليد حتى لا تنحرف عن مسارها. وتعدد أشكال في هذا النوع حسب ارتفاع المرفق مع مراعاة الوقفة الصحيحة بثني الركبتين و التركيز على مداومة النظر إلى السلة و عدم قطع حركة اليد ، حيث هناك ثلاث حالات وهي :

يكون المرفق مرتفعا إلى ربع (  $1/4$  ) من الجسم .

- يكون المرفق مرتفعا إلى نصف (  $1/2$  ) من الجسم.

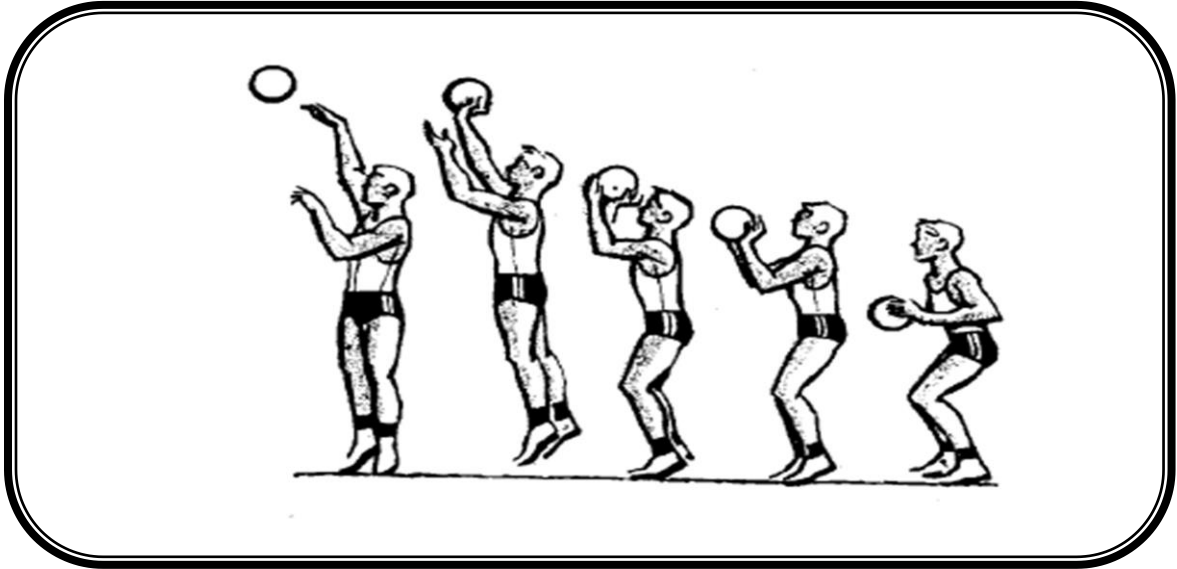
- يكون المرفق مرتفعا إلى ثلاثة أرباع (  $3/4$  ) من الجسم.

(Poulin, GERRARD Bosc et Theiry، 1996، صفحة 166).

### 2-7 التصويب من القفز :

تعد مهارة التصويب من القفز إحدى أهم التصويبات في المباراة و هي تشكل مع التصويبة السلمية و التصويبة من الثبات للرمية الحرة ، وتؤدي بمسك الكرة باليدين أمام الوجه مع انثناء مفصلي الركبتين قليلا استعدادا لبداية الوثب ومن أفضل يأخذ خطوة قبل الوثب ، عند وصول اللاعب إلى أعلى نقطة تمر

الدوران وعلى امتدادها تدفع الكرة إلى آخر نقطة في الحركة في الحلقة. كما تؤدي عملية القفز بالامتداد القوى للمقعدة ومفصلي الركبتين والقدمين ويراعى ويؤدي هذا النوع من التصويب سوى من الثبات أو الحركة .



التصويب من القفز

( حسن سيد معوض، 2003، صفحة 134 )

### 3-7 التصويب السلمي :

يؤدي هذا النوع من التصويب في حالة ترك اللاعب بسرعة في اتجاه الهدف بعد عمل محاورة بالكرة أو بعد استلام الكرة من زميل ، ويستخدم اللاعب خطوات اقتراب خاصة بعد انتهائه من المحاورة أو بعد استلام استلامه للكرة حتى يتسنى له الاقتراب أكثر ما يمكن من السلة، وتؤدي التصويبة السلمية عند اللاعب الكرة من زميل أو مسكها عقب المحاورة وكانت حيازة الكرة في كلتا الحالتين مع لمس القدم اليمنى للأرض يقترب اللاعب نحو الهدف للوثب عاليا مع رفع الركبة اليمنى أثناء التصويب باليد اليمنى ومتابعة الذراع المصوبة للكرة وكذلك الرسغ والأصابع ، ثم الهبوط على القدمين معا حتى لا يندفع اللاعب بعيدا عن الهدف ليتمكن من متابعة الكرة مرة أخرى في حالة فشل الإصابة. وفي هذا النوع من التصويب يستحسن أن يكون توجيه الكرة غير مباشر على السلة وذلك باستعمال اللوحة الخلفية والمستطيل الأسود

المرسوم عليها حيث تكون ملامسة الكرة للوحة على خط الأسود الرأسي القريب من اللاعب وهذا لضمان إصابة الهدف .

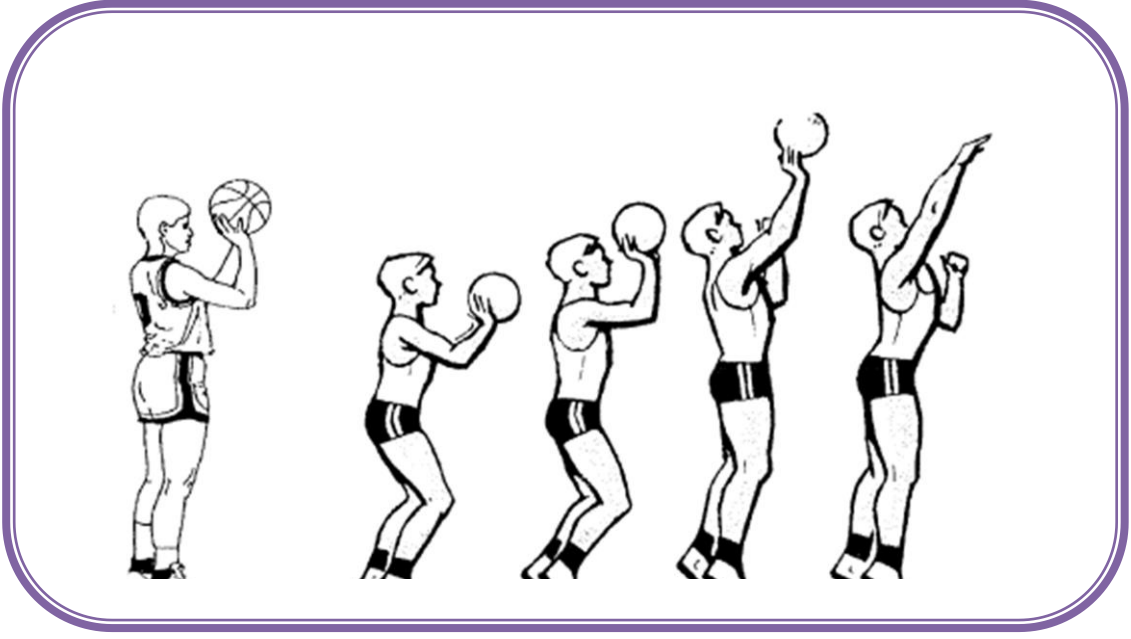


التصويب السلمي

( حسن سيد معوض ، 2003 ، صفحة 128 )

#### 4-7 تصويب الرمية الحرة :

الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة لأنها المهارة الوحيدة التي تؤدي في المباراة بدون إعاقة من المدافعين. وتؤدي بحمل اللاعب الكرة على أصابع اليد اليمنى دون ملامسة راحة اليد وتكون أمام الوجه بحيث يشكل الرسغ والساعد مع العضد زاوية قائمة والعضد مع الجذع زاوية قائمة ، يشير المرفق إلى اتجاه الحلقة وتكون الذراع الأخر ( اليسرى ) ساند للكرة من الجانب. وعند التصويب يقوم اللاعب بفرد الذراع الحاملة للكرة والمتابعة برسغ اليد حيث تكون الأصابع مشيرة إلى طرف الحلقة، ويكون النظر موجه إلى طرف الحلقة والرأس على استقامته، كما يكون الجذع على استقامته دون تصلب. أما القدمان تكون باتساع الحوض وانشاء خفيف بالركبتين ثم عند أداء التصويب يقوم اللاعب بمد الرجلين لأعلى لاكتساب الكرة القوة الدافعية المطلوبة .



طريقة تصويب الرمية الحرة

(مهدي أحمد كامل حسين، 1994، صفحة 45).

خاتمة :

إن إتقان المهارات الأساسية يتوقف إلى حد كبير على وصول المتعلم إلى درجة يستطيع في كرة السلة كعملية التمرير و المحاورة بالكرة في مختلف الاتجاهات والتصويب من المكان الثابت أو السلمي و التحرك بالتخاذ وضعية الوقوف الصحيحة محاولة الوصول بالكرة إلى الهدف و كذا المهارات الدفاعية الفردية منها و الجماعية .

كان هدفنا في هذا الفصل الذي حاولنا عرض أهم العوامل و الجوانب التي تكتسبها هذه المهارات الأساسية بغية توضيح طريقة أدائها بصورة صحيحة و مناسبة حسب متطلبات اللعب و قواعد اللاعب

و المدرس معا ولكي يستفيد منها .

**تمهيد: -**

يتطلب إعداد برامج التربية البدنية و الرياضية دراسة مستفيضة احتياجات المجتمع و لخصائص مراحل النمو و للإمكانيات و في ضوء الدراسة يتم تحديد الأهداف و اختيار المحتوى من النشاط و ذلك بغرض تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية، و برامج التربية البدنية و الرياضية تسعى لتواكب التقدم الذي يتميز به العصر الحديث و لذا تعتمد في بنائها على الأسس العلمية و التربوية و النفسية و الاجتماعية الحديثة حتى تسهم في تحقيق احتياجات المجتمع و الأفراد مساهمة في ذلك الفلسفة التربوية للمجتمع.

## 1- أهمية دراسة خصائص نمو الطلاب:

لقد أدت بحوث و تجارب علم النفس و التربية إلى نتائج هامة عن أهمية دراسة خصائص مراحل النمو في البرامج الدراسية، فهذه الدراسات تفيد مصممي البرامج في مجال التربية البدنية و الرياضية.

فيجب مراعاة الشمول و التكامل في نمو الطلاب أي الاهتمام بمظاهر و جوانب النمو المختلفة للطلاب عند تصميم برنامج التربية البدنية و الرياضية و ذلك من خلال الأهداف واختيار المحتوى و الخبرات المرية و المناسبة لمرحلة النمو التي يصمم البرنامج من أجلها لتنفق مع خصائص الطلاب في مرحلة نموهم وسوف نتطرق إلى مرحلة نمو الطلاب لمرحلة الثانوية ينشئ من التفصيل.

## 2- خصائص نمو المرحلة العمرية (15-18 سنة)

يرى الدكتور تركي رابح أن من معاني كلمة المراهقة في لغة الخفة لفتوة لجهل الغثيان المحارم من شرب الخمر ونحوه أما المراهقة من لنا حية الاصطلاحية، فهي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل

( وهو القرد الصغير لأن يصبح انفعالي و جسدي و عقلي) من مرحلة البلوغ ثم النضج ثم الرجولة وهكذا. ومراهق بمعناها الصحيح و العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وإكمال النضج فهي عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (تركي رابح، 1990، صفحة 242)

في حين يذكر مصطفى زيدان أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة التي تسبب كثير من القلق والاضطراب النفسي، ففيها تتحدد معالم الجسم وتتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته قيمه ومثله التي كونها وأكتسبها من الوسط المحيط به ولهذا تحتاج إلى عناية خاصة من الآباء و المربين فلا بد لمن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتغيير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج من مكانة الجماعة من قيم ومثل عليا (مصطفى زيدان ، 1975 ، صفحة 152)

إن التلميذ في مرحلة الدراسة الثانوية يكون في مرحلة عمرية انتقالية لوجودها بين مرحلة الطفولة والرشد، وفي المرحلة هذه يتم إعداد النشئ ليصبح مواطن يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير وفيها تتكون جوانب مهمة من شخصيته

## 2-1 الخصائص الجسمية :

تتميز هذه المرحلة بمعدل النمو الجسمي في جسم الفتى والفتاة، يتناسق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة، ويزداد نمو العضلات والجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الشاب اتزانه الجسمي ويصل الفتيان و الفتيات نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان قوية وممتينة في حين تتميز الفتيات بالطراوة والليونة ويتحسن شكل القوام ويكون الفتيان أطول وأثقل من الفتيات .(محمد عوض بسيوني فيصل يسين الشاطي ، 1987، صفحة 147)

ويرى قاسم المنديلاوي أنه في المرحلة هذه يتكامل نمو الجسم وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح وتزداد نمو الجذع و الصدر وارتفاع في قوة العضلات ولاسيما عند الذكور، وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطئ هذا النمو بينما ستنمو سرعة الزيادة في وزنها حتى سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية السن 24 سنة.(قاسم المنديلاوي و آخرون، صفحة 21)

إن من أهم خصائص هذه المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بي الفتاة والفتى وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى تضخم الجسمي تقريبا .

## 2-2 الخصائص الفيزيولوجية :

يرى مصطفى زيدان أن لقب في هذه المرحلة بسرعة لا تتماشى مع سرعة الشرايين و كذلك نمو الرئتان عند الأولاد الأكبر منها عند البنات في مرحلة الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد فتكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات حيث يتوقف نموهم تقريبا في السادسة عشرة ويرجع لسبب في ذلك

لقلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن السادس عشر في الوقت التي يستمر فيه الولد ممارسة مجالات النشاط لمختلف المخ من ناحية السمك و الطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير و التذكر و الانتباه(مصطفى زيدان ، 1975 ، صفحة 154)

وعن الخصائص الفسيولوجية دائما يضاف قاسم المندلاوي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية و لا سيم الدورة الدموية و الأوعية و القلب أن الطالبات في سن 17 سنة و الطلاب في سن 18 سنة يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تمارين السرعة و القوة

و لكنه لايزال ضعيف في التمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيف في تمارين المطاولة ولاسيما في وركض المسافات الطويلة و يشمل النمو أيض الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري وقدره الفرد للعمل و الاعتماد على النفس.(قاسم المندواي و آخرون ، 1975 ، صفحة 154).

## 2-3 الخصائص العقلية:

نظرا لحالة الاضطراب النفسي التي تفرضها المراهقة على التلاميذ تزداد حاجاتهم إلى الانتباه كما أن قدرة التلاميذ على التخيل تساعده على التفكير المجرد مقارنة بالمراحل السابقة و الفهم الجيد إلى جانب الميل الصحيح للنشاط المقدم يساعده على التذكر بالاسترجاع لما مر بت من نظري عن طريق الذاكرة الحركية. إذا استطعنا أن ننمي في تلميذ المرحلة الثانوية القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي ليعبر عن الأهواء و المعتقدات لضمان نوعا من الاستقرار في الحياة العلمية و يبين له فرصة معالجة المشاكل عن طريق علمي تفكيري(مصطفى زيدان ، 1975).

## 2-4 التغيرات النفسية:

يتميز الطالب في هذه المرحلة بالاعتماد على نفسه كما لا يجب أن يعامل كطفل صغير يحتفظ بالأحقاد وله رغبة في الانتقام والعنف وبتقدمه في مرحلة العمر تزول النواحي الأنفة الذكر.

ويتحسن مزاجه ويقل عنده القلق و الخوف و يتحكم في أعصابه ونادرا ما يبكي ويميل للفرح و التسلية و الضحك ويراعي مواقف الآخرين يجب العمل و المناقشة و العلاقات مع الآخرين(قاسم المندوالي و آخرون ، 1975، صفحة 21).

وإن كثرة التناقضات كعدم الاستقرار العاطفي و الحساسية الزائدة تؤدي بالتلميذ إلى المرور بفترة توتر و صراع نفسي يضيف(ليفين LEWIN) وصف هذه الفترة بفترة اضطراب السلوك كما يميل التلميذ في هذه المرحلة التعليمية إلى الفرح و التسلية وزيادة على ظهور الإعجاب بالأفكار و الآراء الفلسفية و السياسية أما العواطف فهي أكثر أهمية عند الإناث وتظهر في الاستقلالية و الحرية إلى جانب القلق المميز.(1989 JUIN, p. 19).

## 2-5 الخصائص الإجتماعية:

يشعر المراهق في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغب على إتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في البيت أو في المدرسة ويعتبرها تجاهلا لكفاءته ومقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار و خاصة النجوم(عبد القادر بن محمد، 1973، صفحة 208).

وهنا تتجلى أهمية السلوك الصحيح لأعضاء النخبة الرياضية في الملاعب و حياتهم الخاصة لأنهم القدوة التي يقتدي بها التلاميذ و يحاولون تقليدهم في سلوكهم وقد تم التأكيد على هذه الناحية التربوية المهمة في القانون 03/89 الخاصة بتنظيم المنظومة التربوية للتربية البدنية و الرياضية ويضيف عبد القادر بن محمد في المصدر نفسه وفي الصفحة 227 وهو يتناول اتجاه الاجتماعي عند التلميذ في الألعاب فيقول "فيجده يميل كثيرا إلى الألعاب الجماعية و خاصة تلك التي يشترك فيها الجنسان".

وبما أن المدرسة الثانوية عندنا مختلطة فإن هذا يعني أن التلميذ واقع بشكل مستمر تحت هذا التأثير فإذا أحسنا استخدام هذه الأداة أفادت فائدة كبيرة في تربية هؤلاء المواطنين الذين هم دور التكوين و بالعكس فإذا لم تحسن استخدامه أضرت ضررا كبيرا.

## 2-6 الخصائص البدنية:

تتميز المرحلة الثانوية بمعدل النمو الجسماني حيث يصل التلميذ إلى درجة جيدة من النضج البدني ومن ناحية النمو الحركي تتحسن مختلف النواحي نوعية للمهارات الحركية لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي لدرجة كبيرة كما يستطيع التلاميذ اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها و تثبيتها بسرعة كبيرة. (د سنساوي جلول و آخرون ، 1994 ، صفحة 13).

وتبعاً لخصائص النشاط الممارس يمكن للمراهق الذي يمتلك قدرة الحساسية و الإرادة من الوصول إلى المستويات العليا. (JUN1987, p. 36)

## 2-7 خصائص قابلية التطور الحركي:

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن خلال مرحلة المراهقة الثانية وتطور كذلك دقة هدف التصرفات و بشكل عام ثابت التوجيه الحركي وكذلك لظهور الواضح للبناء و الوزن الحركي و الانسيابية و الدقة الحركية كلها تعمل جميعاً على قابلية التوجيه الحركي كذلك تتطور طبقاً لذلك قابلية التطبع الحركي و الحركات المركبة أما تطور قابلية التوافق عند البنات فيكون قليلاً من مرحلة البلوغ الثانية إن هذه المرحلة تعتبر مرحلة جيدة لقابلية التعلم عند الجنسين. (د كورت مانيل ترجمة عبد الله نصيف، 1987 ، صفحة 283).

في ترجمة عبد الله نصيف "كورت مانيل" ص 286 أن مرحلة المراهقة الثانية مكتملة للمرحلة الأولى وتنتهي عند اكتمال النمو أي البلوغ الكلي.

إن الاتجاهات الرئيسية للتطور الحركي لهذه المرحلة هي الثبات الظهور الواضح للجنسين وظهور الصفات الشخصية.

إن اتجاهات الثبات تظهر بالقضاء على التناقضات الحركية و في التوجيه الحركي و قابلية التوقع والتصرف عند الوضعيات إضافة إلى قابلية التعلم الحركي وخاصة عند البنين.

إن الفروق الجنسية الواضحة تظهر باختلاف الفاعلية الحركية و في التوجيه الحركي كذلك الاختلاف بقايات القوة و المطاولة و في الأشكال الحركية الأساسية (الركض، القفز، الرمي، القذف.... إلخ وكذلك في

قابلية السرعة و التوافق التوجيه، التطيع، قابلية التعلم، الدقة، الحركية) وبالنسبة للمرونة فإنها الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن من البنين.

تكون مرحلة المراهقة الثانية أحسن إمكانية و الأكثر ألعاب الرياضية للوصول فيها بالرياضيين إلى المستويات العالية.(د كورت مانيل ترجمة عبد الله نصيف، 1987، صفحة 288).

## خاتمة:

إن الوصول إلى المستويات العالية " الأرقام القياسية " ليست هدفا يتفانى من أجله أكثرية مزاولي الرياضة من الشباب خلال نشاطهم الرياضي و لكن يجب أن تعطي الإمكانية لهم لحمل التدريب الشديد من أجل تطور القابليات الخاصة و المهارات إضافة إلى ضرورة ارتباطهم باللعبة والفعالية الرياضية ورفع قابلية المستوى و المنافسات الرياضية و الشعور بالفوز و أن تكون التربية البدنية و الرياضية حاجة و جزء من طريقة حياتهم.

ومن الضروري لمدرسي التربية البدنية و الرياضية مراعاة و دراسة خصائص نمو الطلاب في هذه المرحلة العمرية الهامة التي يعتبر فيها الطلاب اجتازوا مرحلة المراهقة الثانية وبلوغ ناحية النضج الجنسي و الفكري و الرؤية المستقبلية لتطوره اللاحق كما أنها تعتبر في ناحية التدريب الرياضي مرحلة تحقيق الإنجازات و البطولات العالية.

وعليه فإن أهمية دراسة هذه الخصائص ملزمة لمدرس ت. ب. ر و الذي كان قد درس ذلك في مرحلة الدراسة الجامعية و حاز على شهادة الليسانس و لكن مع الواقع الذي تعيشه الرياضة المدرسية نجد أن أكثر من نصف المدرسين لهذه المرحلة هم مدرسون يحملون شهادات مختلفة فكيف يتسنى لهم معرفة هذه الخصائص.

تمهيد :

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث  
قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جيدة وهامة إن طبيعة مشكلة البحث هي التي  
تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدده معالجته يحتاج الى  
كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية

## 1 - الدراسة الاستطلاعية :

من أجل السير للتجربة الرئيسية ، قمنا التجربة الاستطلاعية على مرحلتين :

تمثلت الخطوة الأولى في تحديد الوحدات التدريبية لتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، وذلك بعد اطلاعنا على جملة من المصادر والمراجع التي تحتوي على العديد من التمرينات الخاصة لتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة وتم عرضها على مجموعة من الأساتذة والدكاترة والمختصين في هذا المجال ، الذين أبدوا بآرائهم الخاصة في الإضافة والنزع والتعديل في بعض التمرينات وترتيبها ، مع ترتيب الوحدات التدريبية لتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة .

أما الخطوة الثانية تمثلت في تحديد بطاريات اختبارات لتقويم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة من خلال اطلاعنا على مجموعة من المصادر التي تم المصادقة عليها من قبل دكاترة المعهد ، ثم قام الباحثون بإجرائها على عينة مقصودة تتكون من 06 تلاميذ والتي ليست من نفس العينة السابقة ، وذلك للوقوف على مدة تناسب هذه الاختبارات ومعرفة أهم الصعوبات التي تواجه الباحث من أجل تجنبها ، وضبط جميع المتغيرات التي تطرق على الباحث .

وكانت التجربة الاستطلاعية من 2015-11-06 إلى غاية 2015-01-08 للتأكيد من صدق وثبات الاختبارات .

## 2- منهج البحث :

من خلال طبيعة المشكلة استخدمنا في بحثنا المنهج التجريبي ، فهو تجريبي نظرا للبرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من التلاميذ والاختبارات التي أجريت عليهم .

حيث تم تصميم المجموعة الفردية والتي تتعلق بمجموعة واحدة من الباحثين واجراء التجربة عليهم وتحليل نتائج الاختبارات بالطريقة الاحصائية الاعتيادية .

كون المنهج التجريبي حسب ما ذكره \* صلاح مصطفى الغول \* في كتابه على أن التجربة هو " تغير غير مضبوط للشروط المحددة لحدث ما مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها " (صلاح مصطفى الغول، 1982)

### 3- مجتمع وعينة البحث :

#### 3-1 - العينة :

اجريت الدراسة على مجموعتين من التلاميذ صنف \* ذكور يدرسون في ثانوية هني محمد قسم السنة الثانية ثانوي السن من 16 إلى 18 سنة .

12 - تلميذا للعينة التجريبية من قسم السنة الثانية ثانوي

12 - تلميذا للعينة الضابطة من قسم السنة الثانية ثانوي

#### 3-2 - المجتمع الأصلي للعينة :

يبلغ العدد الإجمالي لتلاميذ الثانوية ذكور ب 100 تلميذا وتم اختيار 30 تلميذ تتوفر فيهم الشروط المطلوبة ب 30 % .

### 4- مجالات البحث :

#### 4-1- المجال البشري :

تم اختيار 30 تلميذ من ثانوية هني محمد ببلدية واد الأبطال - بمعسكر - يتمثلون في عينة واحدة تم تقسيمها الى 03 اقسام (06 للدراسة الإستطلاعية -12 كمجموعة ضابطة - 12 كمجموعة تجريبية يطبق عليها البرنامج التدريبي).

4-2 - المجال المكاني :

اجريت الاختبارات القبليّة والبعديّة في ملعب ثانوية هني محمد بوادي الأبطال ولاية معسكر ، وتم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح في الملعب المخصص لكرة السلة المتواجد بداخل الثانوية .

4-3 - المجال الزمني :

بدأنا دراسة هذا الموضوع من 02- 12 - 2015 إلى غاية 18- 05 - 2015

أحصرت الدراسة في ما يلي :

- التجربة الاستطلاعية كانت ما بين 06- 01 - 2015 إلى غاية 08- 01 - 2015 .
- الاختبار القبلي : 14- 01 - 2015 للعينّة التجريبية و الضابطة .
- تطبيق البرنامج التدريبي للعينتين كان 21- 01 - 2015 إلى غاية 11- 03 - 2015
- الاختبار البعدي كان في 18- 03 - 2015 للعينّة الضابطة و التجريبية .

5- متغيرات البحث :

5-1- المتغير المستقل : برنامج تدريبي مقترح

5-2- المتغير التابع : تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ( التمرير والإستقبال - التصويب - المحاورّة )

5-3- المتغيرات المشوشة : غياب التلاميذ ، ضياع الكرات ، عدم جلب البدلة الرياضية .

تم ضبط متغيرات اخرى لأفراد العينّة :

الجنس : ذكور .

الوزن : من 59 كغ إلى 78 كغ .

الطول : 1.70م إلى 1.84م .

العمر التدريبي : 19 – 18 سنة

## 6- أدوات البحث :

تعتبر أدوات البحث الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات ، ولهذا فعلى الباحث أن يستخدموا عدة أدوات من أجل القيام بالبحث بالشكل الذي يضمن له بالنهاية وللوصول إلى الهدف وعليه يتوجب على الباحث أن يختار انسب الطرق والادوات التي يستطيع بها اختيار صدق فروضه .

وشملت أدوات الباحث على :

- المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية .

- المقابلة الشخصية مع المدرسين وأساتذة ودكاترة كرة السلة .

- بطاقة الاختبارات المهارية لكرة السلة .

- الوسائل البيداغوجية \* كرات السلة - شواخص - ميقاتية - صافرة - ملعب كرة السلة ، حائط به

مربع أبعادهما (40×40) سم - جهاز وثب عالي - ستارة - آلة حاسبة من نوع BC ETSI.B60

- المعدلات الإحصائية .

## 6-1- مواصفات مفردات الاختبارات :

بعد انجاز بطارية اختبارات مهارية موجهة وذلك بعد التشاور مع الأستاذة المشرفة في اختيار الاختبارات

المناسبة قمنا بتحكييمها ويرجع الفضل كله للسادة الدكاترة والأساتذة المشكورين على مساعدتهم لنا

والإضافات القيمة والهامة وهم كالتالي :

ميم مختار - مساليتي لخضر - خلفان محمد حجار- رقيق مداني .

6-2 الإختبارات المهارية :

6-2-1 اختبار التصويب :

التصويب من أماكن مختلفة :

الغرض من القياس : تحسين التصويب من أماكن مختلفة .

طريقة القياس : يجهز الملعب من مسافات ( 2 - 4 - 6 ) متر تحدد علامات تغطي أكثر الأماكن استخداما في التصويب الميداني أثناء المباراة ، يعطى اللاعب عدد 15 تصويبة من الأماكن العشرة المختلفة المحددة ، غير أن اللاعب لا ينتقل من مكانه الى الذي يليه إلا إذا سجل هدفا من النقطة الأولى .

التسجيل : تحسب ( 100 ) نقطة اذا سجل اللاعب 10 إصابات من 15 تصويبة ، و يخسر اللاعب 7 نقاط لكل إصابة من 10 إصابات على سبيل المثال إذا سجل اللاعب 8 من 15 تصويبة يحصل على 86 نقطة و اللاعب الذي يسجل 11 من 15 يحصل على 107 نقطة .

6-2-2 - اختبار الرمية الحرة :

الغرض من القياس : انجاح الرمية الحرة .

طريقة القياس : تصويب 6 رميات حرة و احسب عدد التصويبات الناجحة .

6-2-3 - اختبار المحاورة المتعرجة :

الغرض من القياس : التحكم في الكرة باليدين معا .

طريقة القياس : يمر اللاعب بين الشواخص بأسرع ما يمكن .

التسجيل : يحصل اللاعب على الوقت الذي تحصل عليه .

6-2-4- اختبار التمير والإستقبال :

6-2-4-1- التمير على الحائط :

الغرض من القياس : تمكين اللاعب مهارة التمير و الاستقبال .

طريقة القياس : يمرر اللاعب الكرة على الحائط بمسافة 3.6 متر لمدة 15 ثا أكبر عدد من المرات ، كل استلام صحيح تحسب له نقطة واحدة .

6-2-4-2- اختبار التمير للدقة :

الغرض من القياس : دقة التمير

طريقة القياس : ترسم دائرة على الحائط قطرها 75 سم ، يقف المختبر على مسافة 4.5 متر من الحائط ، يمرر اللاعب الكرة داخل الدائرة مستخدما التميرة الصدرية باليدين ، للاعب 10 محاولات .

التسجيل : يحصل اللاعب على 10 نقاط عن كل تميرة صحيحة داخل الدائرة .

## 7- الأسس العلمية للإختبارات :

7-1- ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الافراد ونفس الظروف. ( أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، 1996، صفحة 23).

- قام الباحث بإجراء ثبات الاختبارات على عينة تتكون من 6 تلاميذ تتوفر فيهم الشروط السابقة الذكر والتي تمثل الدراسة الاستطلاعية، وبعد أيام تحت نفس الظروف أعيدت الاختبارات على نفس العينة، بحيث قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط بعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة معدل ثبات الاختبار عند درجة الحرية 5 ومستوى الدلالة 0,05 وجد أن القيمة تبلغ 0.874 وعليه فإن القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول رقم (01).

جدول لثبات الاختبارات المستعملة :

الثبات	الصدق	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	الدراسة الإحصائية للاختبارات
0,91	0,83	0.87	0,05	5	6	اختبار التصويب من أماكن مختلفة
0,90	0,81					اختبار الرمية الحرة
0,98	0,98					اختبار المحاورة المتعرجة
0,92	0,86					اختبار التمرير على الحائط
0,94	0,90					اختبار التمرير للدقة

الجدول رقم (01): يوضح معامل صدق وثبات الإختبارات المهارية للعينة الإستطلاعية

2-7- صدق الاختبار: من أجل التأكد من صدق الاختبارات إستخدم الباحث معامل الصدق الذاتي بإعتباره أصدق الدرجات التحريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية ونبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

7-3- موضوعية الاختبارات:

إن نظرية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل، وبعيدة عن التقويم الذاتي اذن ان الإختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الإختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عن تطبيقه .

8- الدراسة الإحصائية:

استخدم الباحث عند في دراسته الإحصائية معامل الارتباط بيرسون واختبار "تستيدونت" .

8-1- معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\text{مج}(س1-س1)(س2-س2)}{\sqrt{\text{مج}(س1-س1)^2 \text{مج}(س2-س2)^2}}$$

بحيث:

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س1: قيم الاختبار الأول.

س1: المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

س2: قيم الاختبار الثاني.

س2: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س1-س1): إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

(س2-س2): إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س1-س1)<sup>2</sup>: مربع إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

(س-2 س<sup>2</sup>): مربع إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2000، صفحة 185)

- الهدف من استخدام معامل الارتباط بيرسون هو مقارنة الاختبار القبلي والبعدي للعينة الاستطلاعية ورؤية إن كانت الاختبارات ذات ثبات ومصداقية عالية.

### 2-8- اختبار "تيستيودنت" (t test) :

$$t = \frac{\bar{س} - \bar{ص}}{\sqrt{\frac{ع^2}{2ع + 1ع}}}$$

$\bar{س}$ : قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

$\bar{ص}$ : قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

$ع^2$ : مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الأول.

$ع^2$ : مربع الانحراف المعياري للاختبار الثاني. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 349)

الهدف من إستخدام اختبار "ت" هو معرفة إذا كان تحسن بين الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث.

### 9- صعوبات البحث:

- ✓ بعد المسافة بين إقامة الباحثين و الثانوية مما يعيق أحيانا التنقل إلى المؤسسة.
- ✓ صعوبات اقتناء المصادر والمراجع وذلك لعدم إرجاع بعض الطلبة للمصادر والمراجع في وقتها المحدد.
- ✓ عدم تلائم وقت إجراء الحصة التدريبية مع أوقات دراسة الباحثين مما نلجأ أحيانا للعمل في المساء.
- ✓ عدم توفر الدراسات السابقة والمشاهدة للبحث.

خاتمة :

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الباحثون خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العننية و العملية حيث تطرق الباحثون في بداية الفصل إلى التجربة الاستطلاعية وذلك من خلال القيام بخطوات علمية قبل الشروع في التجربة الأساسية تلاها بعد ذلك منهجية البحث المستخدمة من قبل الباحثين استهلت بالمنهج المستخدم، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة، الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة، ثم الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث وفي الأخير تناول الباحثين أهم صعوبات البحث.

1- عرض النتائج :

1-1- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية:

الدراسة الاحصائية للاختبارات	العينة	د. الحرية	م. الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة
اختبار التصويب من اماكن مختلفة	12	11	0.05	2.20	0.37	غير دال
اختبار الرمية الحرة					0.43	غير دال
اختبار المحاورة					0.67	غير دال
اختبار التمرير على الحائط					1.23	غير دال
اختبار التمرير للدقة					0.15	غير دال

الجدول رقم(02):يبين المقارنة بين الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية

من خلال الجدول رقم(02) المدون أعلاه الذي يبين لنا قيم t المحسوبة والتي جاءت أصغر من القيمة الجدولية، فالفرق هنا غير دال إحصائيا وكانت نتائج t المحسوبة كالتالي ( التصويب من اماكن مختلفة 0.37، الرمية الحرة 0.43، المحاورة المتعرجة 0.67، التمرير على الحائط 1.23 ، التمرير للدقة 0.15)، بينما بلغت قيمة t الجدولية 2.20 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 وعليه لم يتم تحسين في المهارات الأساسية المعنية في الدراسة .

1-2- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة:

الدراسة الاحصائية للاختبارات	العينة	د. الحرية	م. الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة
اختبار التصويب من اماكن مختلفة	12	11	0.05	2.20	1.01	غير دال
اختبار الرمية الحرة					1.54	غير دال
اختبار المحاورة					0.81	غير دال
اختبار التمرير على الحائط					0.45	غير دال
اختبار التمرير للدقة					0.65	غير دال

الجدول رقم(03):يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة

من خلال الجدول رقم(03) الذي يبين المقارنة بين النتائج القبليّة والبعدية للعينة الضابطة حيث كانت قيم  $t$  المحسوبة اصغر من قيمة  $t$  الجدولية و الفرق هنا غير دال وكانت نتائج  $t$  المحسوبة كالتالي (التصويب من أماكن مختلفة ل 1.01، الرمية الحرة 1.54 المحاورة المتعرجة 0.81، التمير على الحائط 0.45، التمير للدقة 0.65 ..

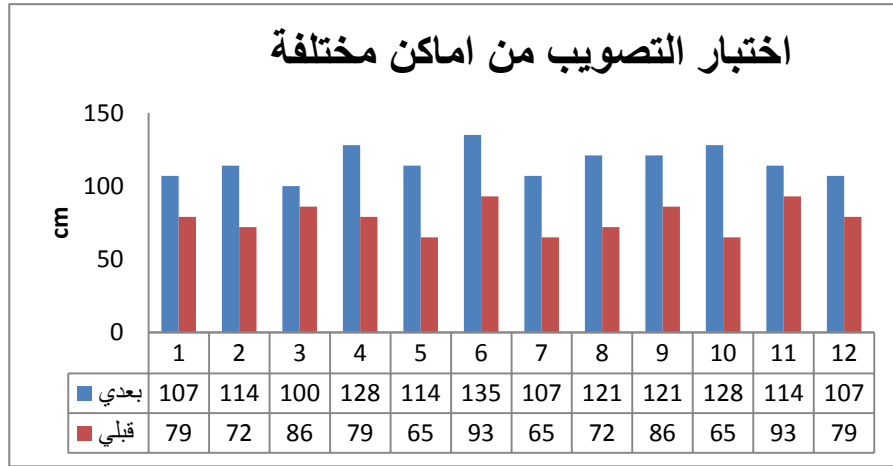
### 1-3- المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية

#### 1-3-1 المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدى لإختبار التصويب من أماكن مختلفة

الجدولية $t$	المحسوبة $t$	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
2.20	9.63	110.	11	12	105.42	77.83	الاختبار القبلي
					109.87	116.33	الاختبار البعدى

الجدول رقم(04): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار التصويب من أماكن مختلفة على العينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم(04) الذي يوضح نتائج الإختبار القبليّة والبعدية في اختبار التصويب من أماكن مختلفة والذي يبين المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 77.83 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 116.33 ، أما قيمة (  $t$  ) المحسوبة فقد بلغت 9.63 ، وهي أكبر من قيمة (  $t$  ) الجدولية 2.20 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى يوجد بينهما فرق دال احصائياً وهو لصالح الاختبار البعدى.



رسم بياني (01) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي والبعدي لإختبار التصويب من أماكن مختلفة .

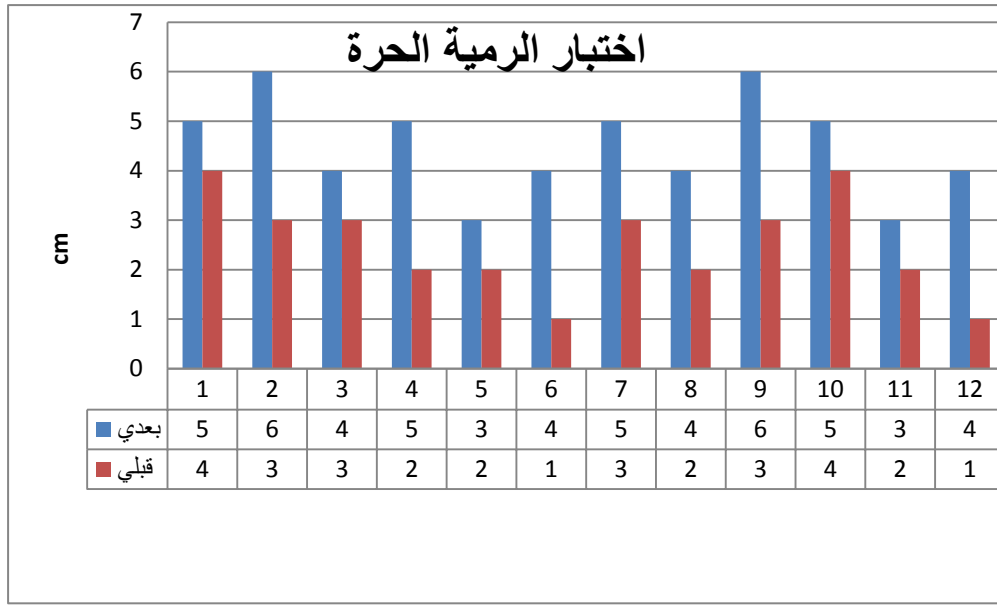
### 1-3-2 المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار الرمية الحرة

الجدولية t	المحسوبة t	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
2.20	7.26	540.	11	12	1	2.5	الاختبار القبلي
					1	4.5	الاختبار البعدي

الجدول رقم(05) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار الرمية الحرة

من خلال الجدول رقم(05) الذي يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار الرمية الحرة والذي يبين أن :

-المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 2.5 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 4.5 ، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت 7.26 ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.20 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 ، وهذا يعني وجود فرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي وهذا الفرق دال إحصائياً، لصالح الإختبار البعدي .



رسم بياني (02) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي والبعدي لإختبار الرمية الحرة .

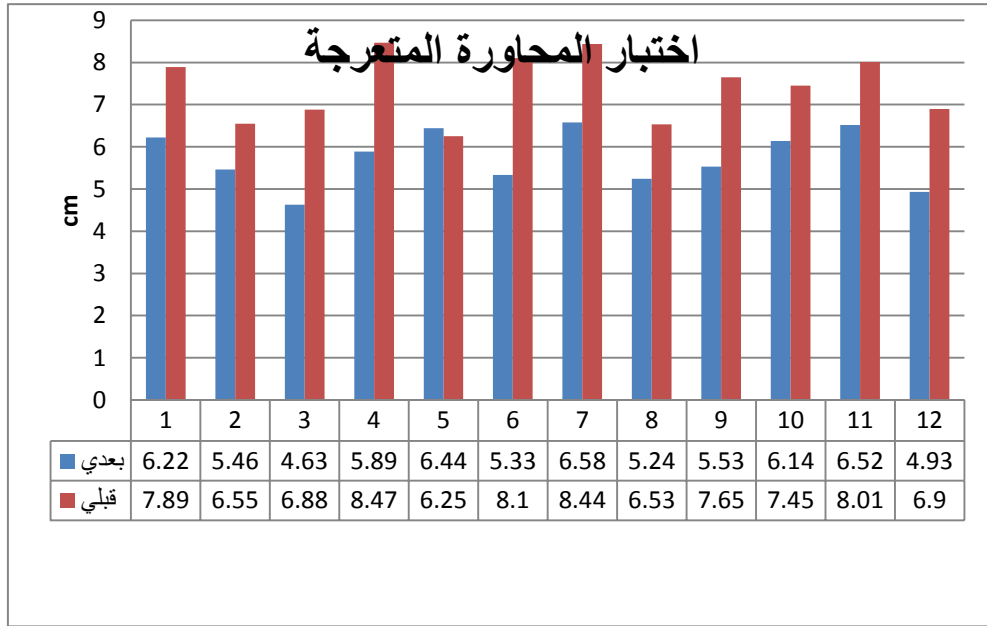
### 1-3-3- المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار المحاورة المتعرجة

الجدولية t	المحسوبة t	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
2.20	7.41	0.40	11	12	0.60	7.42	الاختبار القبلي
					0.42	5.74	الاختبار البعدي

الجدول رقم(06) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار المحاورة المتعرجة

من خلال الجدول رقم(06) الذي يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار المحاورة المتعرجة والذي يبين أن :

-المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 7.42 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 5.74 ، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت 7.41 ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.20 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 ، وهذا يعني وجود فرق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي وهذا الفرق دال إحصائياً، لصالح الإختبار البعدي .



رسم بياني (03) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي والبعدي لإختبار المحاورة المتعرجة

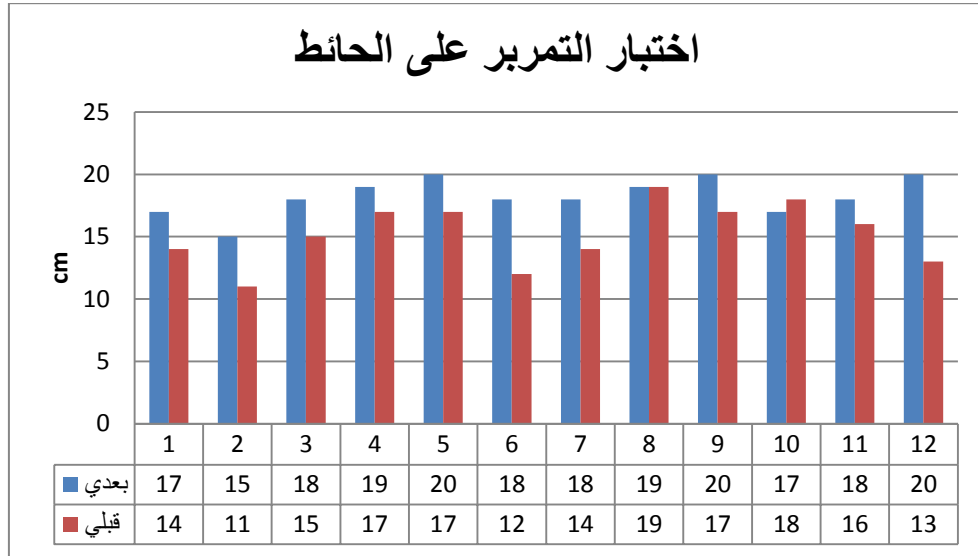
### 1-3-4 المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار التمرير على الحائط

الجدولية t	t المحسوبة	معامل الإرتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
2.20	4.69	0.47	11	12	2.20	15.25	الاختبار القبلي
					6.20	18.25	الاختبار البعدي

الجدول رقم(07) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار التمرير على الحائط

من خلال الجدول رقم(07) الذي يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار التمرير على الحائط والذي يبين أن :

-المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 15.25 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 18.25 ، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت 4.69 ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.20 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 ، وهذا يعني وجود فرق دال بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي وهذا الفرق دال إحصائياً، لصالح الإختبار البعدي .



رسم بياني (04) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي والبعدي لإختبار التمير على الحائط .

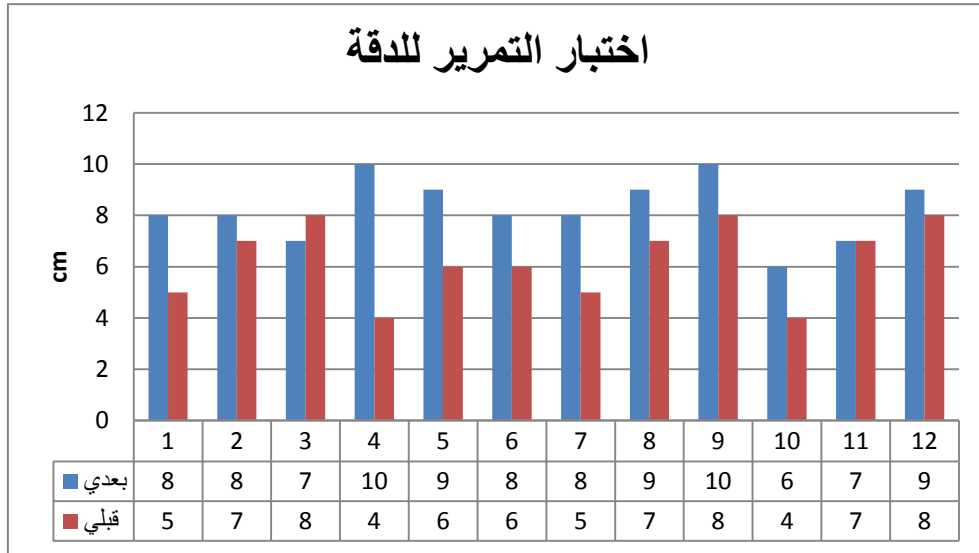
### 1-3-5 المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار التمير للدقة

الجدولية t	المحسوبة t	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
2.20	3.94	0.16	11	12	1.47	6.25	الاختبار القبلي
					2.20	8.25	الاختبار البعدي

الجدول رقم(08) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار التمير للدقة

من خلال الجدول رقم(08) الذي يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار التمير للدقة والذي يبين أن :

-المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 6.25 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 8.25، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت 3.94 ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.20 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 ، وهذا يعني وجود فرق دال بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي .



رسم بياني (05) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي والبعدي لإختبار التمرير للدقة .

### 6-3-1 المقارنة بين نتائج الإختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	م. الدلالة	د. الحرية	العينه	الاحصائية	الدراسة للاختبارات
دال	6.47	2.20	0.05	11	12		اختبار التصويب من اماكن مختلفة
دال	2.84						اختبار الرمية الحرة
دال	5.53						اختبار المحاورة
دال	3.97						اختبار التمرير على الحائط
دال	5.06						اختبار التمرير للدقة

الجدول رقم(09):يبين المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية

من خلال الجدول رقم(09) الذي يبين لنا قيم t المحسوبة والتي جاءت أكبر من قيمة T الجدولية 2.20 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 في المهارات التالية

( التصويب من اماكن مختلفة 6.47، الرمية الحرة 2.84، المحاورة المتعرجة 5.53، التمرير على الحائط 3.97 ، التمرير للدقة 5.06) مما يؤكد ان الفروق دالة إحصائيا لصالح العينة التجريبية وذلك راجع لتأثير الوحدات التدريبية التي تم العمل عليها.

2 - الإستنتاجات :

- من خلال الدراسة التي قام بها الطلبة ، ومن خلال التحليل الإحصائي نستنتج ما يلي
- ان الوحدات التدريبية فعالة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة .
  - توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح هذه الأخيرة في جميع الإختبارات المهارية للإختبار البعدي .
  - العلاقة بين الإختبارات البعدية علاقة طردية موجبة أي كل المهارات الأساسية في كرة السلة لها دور ايجابي .
  - إن تطبيق الوحدات التدريبية على عينة البحث في كرة السلة أدى إلى تحسُّن المستوى الهجومي لأن هذه المهارات الأساسية في كرة السلة تعد من أهم المهارات الأساسية في تحسين اللعبة .
  - التحسين المهاري أدى الى التحسين الحركي للعبة بطريقة غير مباشرة مما أدى إلى اكتساب سريع للمهارات الأساسية في كرة السلة .

3- مناقشة الفرضيات :

3-1- مناقشة الفرضية الأولى :

إن الفرضية رقم (01) قد تحققت والقائلة بأن البرنامج التدريبي المقترح يعطى فعالية ايجابية في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لعينة البحث التجريبية ،

وهذا ما تؤكده النتائج المتحصل عليها في الجدوال رقم (04-05-06-07-08) التي توضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية .

3-2- مناقشة الفرضية الثانية :

إن الفرضية رقم (02) قد تحققت والقائلة بأن البرنامج التدريبي المقترح يعطى فعالية ايجابية في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لعينة البحث التجريبية ، وهذا ما تؤكده النتائج المتحصل عليها في الجدوال رقم (09) الذي يبين لنا قيم t المحسوبة والتي جاءت أكبر من قيمة T الجدولية . مما يؤكد ان الفروق دالة إحصائيا لصالح العينة التجريبية وذلك راجع لتأثير الوحدات التدريبية التي تم العمل عليها.

خلاصة:

- إشمتمل هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة معالجتها إحصائيا وقد بينت النتائج من خلال القياسات المأخوذة من العينة التجريبية و الضابطة أنه في بداية الامر كانت النتائج غير دالة إحصائيا وهذا لصالح العينة الضابطة، أما بالنسبة للعينة التجريبية فالنتائج كانت دلة إحصائيا وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي، أي أن المهارات الأساسية كان لها دور فعال في تحسين مستوى الأداء في كرة السلة لدى التلاميذ .
- وفي آخر هذا الفصل تم التطرق إلى مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات حيث تبين أن ممارسة بعض المهارات الأساسية كان لها دور فعال .

خاتمة عامة :

يجمع الكثير من العلماء الباحثين في مجال التدريب الرياضي الإعتماد على الأسس العلمية لرفع مستوى الأداء المهاري وهذا تحت إشراف اطارات مؤهلة علميا وعمليا وإعداد رياضي تحت عمل مخطط ومنهجية علمية مرسومة اعدادا هادفا ومتزنا وهذا يأتي من خلال استخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية التدريب وهذا ما ظهر لنا من خلال النتائج المحصل عليها ، لأن تطبيق البرنامج لدى التلاميذ يتطلب المعلومات والأسس العلمية الصحيحة حتى تكون الأجيال الصاعدة تخدم كرة السلة الجزائرية.

ومن هذا جاء موضوع بحثنا الذي يهدف الى تحديد أسباب الضعف وعدم استقرار مستوى اللاعبين وإيجاد حلول لها للخروج بصياغة برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة .

ومن الناحية العلمية فقد شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية 24 لاعب مقسمة إلى مجموعتين احدهما المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح والثانية المجموعة الضابطة التي تعمل مع مدرستها وبعد إجراء الإختبارات المهارة تبين لنا وجود فروق معنوية بين الإختبارات القبلية والبعدي وهي لصالح الإختبارات البعدي مما يؤكد فعالية البرنامج المكون من حصص تدريبية والأثر الإيجابي له في تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة لدى العينة التجريبية .

وبهذا جاءت دراستنا تحت عنوان " اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة "لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي .

الإقتراحات : يقترح الباحثون ما يلي :

- اتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التدريبية بحيث تناسب هذه الأخيرة مع قدرة وأعمار التلاميذ .
- الإهتمام بالمراحل السنوية المتوسطة في تلقين المهارات الرياضية
- يستحسن عدم إحتواء الحصص التدريبية على الكثير من الأهداف ومحاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر .
- الإهتمام الجاد والجيد وتهيئة كل الظروف والامكانيات لتحسين تقنيات لعبة كرة السلة في عملية التدريب .
- ضرورة التركيز على تحسين المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة بغية تحسين الأهداف المرجوة .
- استخدام برنامج تدريبي مقترح مع مراعاة مستوى أداء اللاعبين وكذلك درجة اتباعهم لمختلف التمارين .
- اجراء مثل هذه البحوث في مسابقات اختصاصات اخرى .
- الإهتمام بالمرحلة العمرية "16 - 18 سنة " لإعتبارها من طرف العديد من العلماء انها مرحلة التمکن من اكتساب المهارات .

## المصادر والمراجع

### المراجع بالفرنسية :

- 1-GERRARD BOSC ET THEIRY POULIN .(1996) .  
BASKET-BALL FRANCE: EDITION VIGOT
- 2- GERARD BOC ET BERNAND CRAUSE .(1985) .GUIDE  
PRATIQUE DU BASKET-BALL .FRANCE: 2EME  
EDITION VIGOT.
- 3-VISON ACTU ELLE DE L'ENSENGEMENT D'EPS  
AUMIVEAU DE SECONDAIRE MOSTA (1989) . JUIN
- 4-SCIENCE ETVIE HANS THIMESTNIEL N 147(JUIN1987)

### المراجع بالعربية :

- 1)إيهاب فوزي بدوي محمد جابر بريقع. (2000). تدريب الأثقال -الموسعة العلمية للمصارعة ج3.  
الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 2)أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجيا . القاهرة: دار الفكر  
العربي.
- 3) أحمد كامل حسين مهدي. (1994). كرة السلة. مدينة نصر القاهرة: دار المعارف ط1.
- 4) بهاء الدين سلامة. (1994). فزيولوجيا الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5) بوزري سعدة ، وهاب محمد بوكيرة عباس خيرة. (2009). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض  
المهارات الحركية الأساسية في كرة السلة
- 6) تركي رايح. (1990). أصول التربية و التعليم.

- 7) حسن عبد الجواد. (1987). كرة السلة. القاهرة: دار العلم للملايين ط 6.
- 8) حسن سيد معوض. (1994). كرة السلة للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي ط 6.
- 9) حسن سيد معوض. (2003). كرة السلة للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10) رعد جابر الرشيد كمال عازف طاهر. (1987). المهارات الفنية بكرة السلة. بغداد: مطابع التعليم العالي.
- 11) ريسان مجيد . عبدالجاسم الجودي. (1990). التمارين الفردية في كرة السلة. بغداد: مطابع التعليم العالي.
- 12) سنساوي جلول و آخرون . (1994). أهمية الجانب النظري في درس ت.ب.ر للثانويات . مستغام: مذكرة ليسانس.
- 13) طلحة حسام الدين و آخرون. (2003). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- 14) عبد القادر بن محمد. (1973). دروس في التربية و علم النفس . دار الصبابة للبحث الوطني الشعبي .
- 15) عبد العزيز النمر مدحت. (2000). كرة السلة. الهرم، القاهرة: الأساتذة للكتاب الرياضي ط 2
- 16) عصام الدين عباس الدياسطي. (1993). كرة السلة تطبيقات علمية. القاهرة: المجاري للطباعة
- 17) علي جلال الدين. (2004). فسيولوجيا التربية البدنية و الأنشطة الرياضية ط2. جامعة الزقازيق: المركز العربي للنشر.
- 18) قاسم المندوالي و آخرون . (1975). دراسة سيكولوجية تربوية التلميذ التعليم العالي . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .

- 19) كمال درويش. (1988). الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات و تطبيقات. القاهرة: مركز الكتاب للنشر
- 20) كورت مانيل ترجمة عبد الله نصيف. (1987). التعلم الحركي . بغداد.
- 21) مؤيد جاسم الدوجي ريسان مجيد. (1990). التمارين الفردية لكرة السلة. بغداد: مطابع التعليم العالي .
- 22) محمد حسن علاوي و أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1984). فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي القاهرة .
- 23) محمد عوض بسيوني فيصل يسين الشاطي . (1987). نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر .
- 24) مختار سالم. (1991). كرة السلة. بدون مكان طبعة: مؤسسة المعارف.
- 25) مدحت صالح السيد. (2004). البرامج التعليمية و التدريبية في كرة السلة. دار القلم للنشر و التوزيع الطبعة الأولى: القاهرة.
- 26) مصطفى زيدان . (1975). دراسة سيكولوجية تربوية التلميذ،التعليم العالي . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
- 27) مصطفى محمد زيدان. (1988). كرة السلة للتدرب و المدرس. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 28) مهدي التركيبي. (1988). التقدم في مراحل تدريس كرة السلة. القاهرة: دار الكتاب للطباعة و النشر.
- 29) نايف مفضي الجبور. (2012). فسيولوجيا التدريب الرياضي. الأردن: مكتبة المجتمع العربي.
- 30) يوسف البازي مهدي نجم. (1987). المبادئ الأساسية في كرة السلة. بغداد: جامعة بغداد.

31) يوسف لازم كماش. (2000). اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم. الأردن: دار الفكر العربي  
عمان.

## وحدة تدريبية 01

الهدف الإجرائي : المهارات الأساسية للعبة التمرير و الإستقبال

التوقيت : 1.00 سا


التاريخ : 21- 01- 2015

الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار- ميقاتي

الصف: ثانية ثانوي \* U 18 \*

العدد : 12 تلميذ

الملعب : كرة السلة

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم اللاعبين- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصّة- التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للاعب الكرة السلة	متوسطة	05 د	30 ثا	<p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>_____</p> <p>△ △</p>	التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين، التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة
المرحلة الرئيسية	نقسم التلاميذ الى صفتين حيث صف يقابل صف ويقوم ب: <b>ت1:</b> تلميذ يقابل تلميذ وبينهما كرة ويقوم بالتمريرة القصيرة بانواعها نحوه لمدة 3د ثم بالتمريرة المتوسطة بزيادة المسافة بينهما ثم نطيل المسافة يقوم بالتمريرة الطويلة.(نأخذ 1د راحة بين كل نوع). <b>ت2:</b> نفس التقسيم ويقوم بالجري على طول الملعب وتمرير الكرة الى الزميل وفي العودة يزيد المسافة بينهما ويقوم بالتمريرة المتوسطة في نصف الملعب والطويلة في النصف الآخر وعند الوصول ينطلق الرتل الآخر. <b>مناقسة:</b> تقسيم التلاميذ الى فرق وإجراء مقابلة بينهم ويكون اللعب بما تعلمه من انواع التمريرات والخسر نكلفه بعقوبة	متوسطة	2- 9 د	01 د		<p>- التمريرة القصيرة تكون من مستوى الصدر.</p> <p>- التمريرة الطويلة تكون من فوق الرأس.</p> <p>-الاستقبال على مستوى الصدر.</p>
المرحلة الختامية	معاينة النقائص المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.		05 د			- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.

## وحدة تدريبية 02

الهدف الإجرائي : التنقل بالكرة مع التنطيط

التوقيت : 1.00 سا

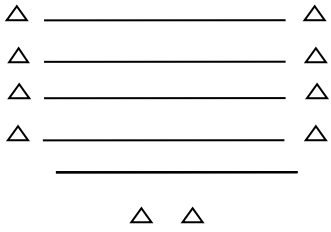
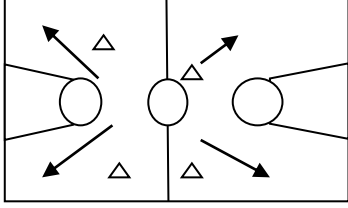
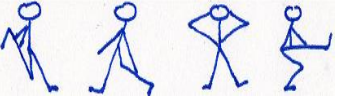
التاريخ : 28 - 01 - 2015

الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار - ميقاتي

الصف: ثانية ثانوي \* U 18 \*

العدد : 12 تلميذ

الملعب : كرة السلة

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم للاعبين - مراقبة البذلة الرياضية - شرح هدف الحصاة - التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للاعب الكرة السلة	متوسطة	05 د	30 ثا		التركيز و الانتباه . - التأكيد على الاطراف العلوية في التسخين.
المرحلة الرئيسية	<b>ت1:</b> نضع شواخص على طول 20م (1.5م بين كل شاخص) امام كل فوج وعند الاشارة ينطلق حامل الكرة بالجري بين الشواخص مع التنطيط ثم يعود وينطلق الاخر. <b>ت2:</b> نفس التمرين ولكن هذه المرة مع التوجه نحو السلة للتسجيل ثم يعود بالتنطيط ويسلم الكرة الى الزميل لينطلق هو الآخر. <b>ت3:</b> يقف التلاميذ في رتلين عند خط عرض الملعب والكرة عند أحدهما حيث يمرر الكرة الى الزميل وينطلق ويستقبلها عند نصف الملعب ويقوم بالتوجه نحو السلة بالتنطيط يسجل ثم ينطلق الذي خلفه. <b>منافسة:</b> تقسم التلاميذ الى فرق ونجري دورة مصغرة بخروج المغلوب.	متوسطة	05-2 د	01 د 01 د 01 د 15 د		- عدم التسرع أثناء التنفيذ. - تغيير الادوار بعد انتهاء كل التلاميذ . - تطبيق القوانين المدروسة.
المرحلة الختامية	معاينة النقائص المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.		05 د			- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.

### بطاقة فنية 03

الهدف الإجرائي : تمكين مهارة التصويب نحو السلة

التوقيت : 1.00 سا

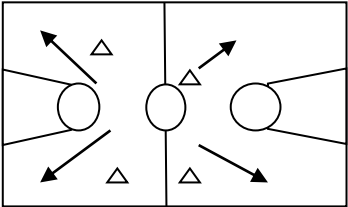

التاريخ : 04- 02- 2015

الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار- ميقاتي

الصف: ثانية ثانوي \* U 18 \*

العدد : 12 تلميذ

الملعب : كرة السلة

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم اللاعبين- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة- التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للاعب الكرة السلة	متوسطة	05 د	30 ثا	<p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>_____</p> <p>△ △</p>	<p>- التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين.</p> <p>- التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة</p>
المرحلة الرئيسية	<b>تمرين 1:</b> نقسم التلاميذ الى فريقين فريق لديهم كرات و الآخر بدون كرة و يقوم بالجري مع التنطيط في الملعب وعند الاشارة يقوم حامل الكرة بالتصويب نحو الزميل الذي ليس لديه كرة، ثم يكرر. <b>تمرين 2:</b> نفس التقسيم كل فريق في نصف الملعب حيث يقوم بالانطلاق نحو السلة مع التنطيط وعند الشاخص 2 يقف و يصوب نحو السلة ثم يعود بالتنطيط أيضا وعند الشاخص 1 يمرر الكرة الى الزميل لينطلق هو الآخر. <b>منافسة:</b> نفس التمرين 2 ولكن هذه المرة الفريقين نحو سلة واحدة ولا يعود حتى يسجلوا الاخير يعتبر فريقه خاسر و تكلفهم بعقوبة.* مباراة موجهة.	متوسطة	05-2 د	01 د		<p>- التوقف عند التصويب.</p> <p>- تصويب الكرة يكون في شكل منحني و الى الامام.</p> <p>- التصويب من مختلف الأماكن.</p>
المرحلة الختامية	معاينة النقائص المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.		05 د	1.30 ثا		<p>- عدم التكلم أثناء المشي.</p> <p>- تادية تمارين تمطية في وقت وجيز</p>

## وحدة تدريبية 04

الهدف الإجرائي : تطوير التصويب السلمي

التوقيت : 1.00 سا

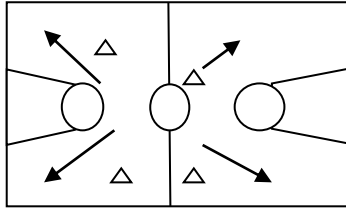

التاريخ : 11 - 02 - 2015

الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار - ميقاتي

الصف: ثانياة ثانوي \* U 18 \*

العدد : 12 تلميذ

الملعب : كرة السلة

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم اللاعبين - مراقبة البذلة الرياضية - شرح هدف الحصّة - التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للاعب الكرة السلة	متوسطة	05 د	01 د	<p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>_____</p> <p>△ △</p>	<p>- التركيز و الانتباه.</p> <p>- التسخين الجيد.</p> <p>- التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة</p>
المرحلة الرئيسية	نقسم التلاميذ الى 4 فرق فريقين عند كل سلة و القيام ب: <b>ت 1:</b> يقف كل فوج مقابل السلة و على الخط الجانبي للمنطقة المحرمة نضع حلقتان بينهما خطوة و يقوم التلميذ الاول من كل فوج بالجري نحو السلة و يضع قدمه في الحلقة تلو الأخرى و يقفز ليحاول لمس لوح السلة و يكرر ذلك واحد تلو الآخر. <b>ت 2:</b> نفس عمل ت 1 و هذه المرة ينطلق من نصف الملعب. <b>منافسة:</b> نفس التمرين ولكن يحاول التسجيل و الرجوع بالكرة الى الزميل و الأخير يعتبر فريقه خاسر و تكلفه بعقوبة إجراء مباراة لتطبيق المهارة .	متوسطة	10-2 د	01 د		<p>- العمل بدون كرة، ثم يكرره بالكرة.</p> <p>- المحافظة الى المناصب والأدوار.</p> <p>- تنفيذ العقوبة.</p>
المرحلة الختامية	معاينة النقائص المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.		05 د			<p>- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.</p>

## وحدة تدريبية 05

الهدف الإجرائي : تطبيق الوضعيات الأساسية للعبة

التوقيت : 1.00 سا

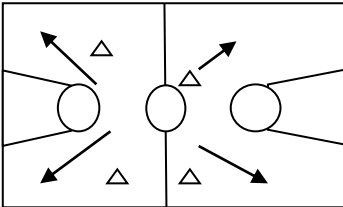

التاريخ : 18 - 02 - 2015

الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار - ميقاتي

الصف: ثانية ثانوي \* U 18 \*

العدد : 12 تلميذ

الملعب : كرة السلة

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم اللاعبين- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصّة- التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للاعب الكرة السلة	متوسطة	05د	01 د	<p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>_____</p> <p>△ △</p>	<p>- التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين.</p> <p>- التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة</p>
المرحلة الرئيسية	<p><b>تمرين 1:</b> نقسم التلاميذ الى 4 فرق كل فريقين في نصف الملعب فريق يهاجم وآخر يدافع ويقوم التلاميذ بالجري وعند الإشارة يأخذ 10 تلاميذ مناصبهم عند الشواخص والباقيون خاسرون ويعاقبون نكرر ذلك.</p> <p><b>تمرين 2:</b> نفس التقسيم كل فريقين في نصف الملعب حيث يقوم الفريق المهاجم بالتمرير فيما بينهم دون تغيير المناصب وعند الإشارة يصوب حامل الكرة نحو السلة ثم يحاول حتى يسجل ثم يعكس الفريقين القيام بنفس العمل.</p> <p><b>منافسة:</b> نفس التمرين 2 ولكن هذه المرة الفريقين على طول الملعب والخاسر ينسحب</p> <p>مباراة موجهة</p>	متوسطة	05 - 2د	01 د		<p>- التوقف عند التصويب.</p> <p>- تصويب الكرة يكون في شكل منحني والى الامام.</p> <p>- التصويب من مختلف الأماكن.</p>
المرحلة الختامية	<p>معاينة النقائص المسجلة.</p> <p>كيفية تكوين هجوم بسيط.</p> <p>شرح ثلاثة قوانين.</p>		05 د			<p>- التزام الصمت اثناء المشي</p> <p>- العودة الى الحالة الطبيعية</p>

## وحدة تدريبية 06

الهدف الإجرائي : وضع خطط دفاعية وهجومية

التوقيت : 1.00 سا

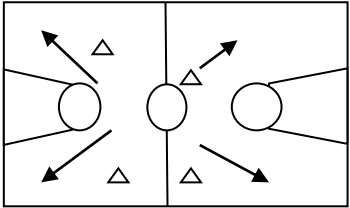
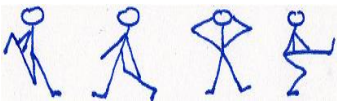
التاريخ : 25 - 02 - 2015

الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار - ميقاتي

الصف: ثانية ثانوي \* U 18 \*

العدد : 12 تلميذ

الملعب : كرة السلة

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم اللاعبين - مراقبة البذلة الرياضية - شرح هدف الحصاة - التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للاعب الكرة السلة	متوسطة	05د	01 د	<p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>_____</p> <p>△ △</p>	<p>- التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين.</p> <p>- التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة</p>
المرحلة الرئيسية	<p><b>تمرين 1:</b> نقسم التلاميذ الى 4 فرق كل فريقين في نصف الملعب فريق يهاجم و آخر يدافع ويقوم التلاميذ بالجري وعند الإشارة يأخذ 10 تلاميذ مناصبهم عند الشواخص والباقيون خاسرون ويعاقبون نكرر ذلك.</p> <p><b>تمرين 2:</b> نفس التقسيم كل فريقين في نصف الملعب حيث يقوم الفريق المهاجم بالتمرير فيما بينهم دون تغيير المناصب وعند الإشارة يصوب حامل الكرة نحو السلة ثم يحاول حتى يسجل ثم يعكس الفريقين القيام بنفس العمل.</p> <p><b>منافسة:</b> نفس التمرين 2 ولكن هذه المرة الفريقين على طول الملعب والخاسر ينسحب *مباراة موجهة.</p>	متوسطة	05 - 2د	01 د		<p>- التوقف عند التصويب.</p> <p>- تصويب الكرة يكون في شكل منحني والى الامام.</p> <p>- التصويب من مختلف الأماكن.</p>
المرحلة الختامية	معابنة النقائص المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.		05 د			<p>- عدم التكلم أثناء المشي.</p> <p>- اداء التمطية من الجلوس .</p>

## بطاقة فنية 07

الهدف الإجرائي : استغلال الكرة المرتدة

التاريخ : 04- 03- 2015

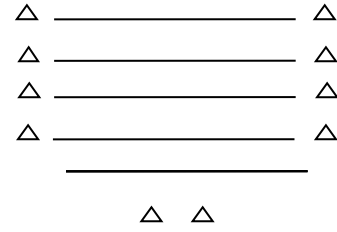
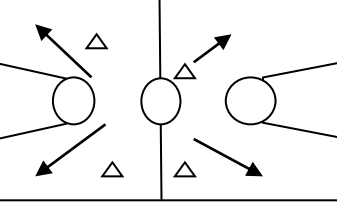

الصنف: ثانية ثانوي \* U 18 \*

العدد : 12 تلميذ

الملعب : كرة السلة

التوقيت : 1.00 سا

الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار- ميقاتي

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم اللاعبين- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصاة- التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للاعب الكرة السلة	متوسطة	05 د	30 ثا		<p>- التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين.</p> <p>- التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة</p>
المرحلة الرئيسية	1 تقسيم القسم إلى فرق ( ا ب ج د ) بحيث تكون متساوية العدد تقوم الفرق بإجراء مباريات تصفاوية بحيث فريق أ يواجه ب. و الفريق د مع ج . ثم المباراة النهائية. تصحيح و ملاحظة الأخطاء المرتكبة من قبل التلاميذ و تسجيلها مع محاولة كشف على مستوى التلاميذ من الناحية الفنية و القانونية. مباراة تنافسية	متوسطة	09-2 د 09-2 د	02 د 02 د 2.30 د		<p>- التوقف عند التصويب.</p> <p>- تصويب الكرة يكون في شكل منحنى والى الامام.</p> <p>- التصويب من مختلف الأماكن.</p>
المرحلة الختامية	معاينة النقائص المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.		05 د			<p>- جري خفيف حول الملعب</p>

## بطاقة فنية 08

الهدف الإجرائي : التسجيل من تحت السلة

التوقيت : 1.00 سا

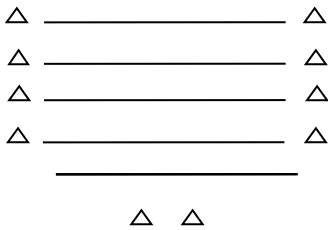
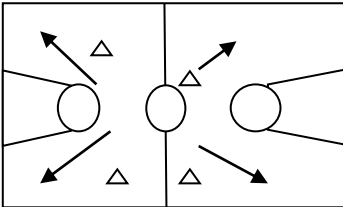

التاريخ : 08- 03- 2015

الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار - ميقاتي

الصف: ثانية ثانوي \* U 18 \*

العدد : 12 تلميذ

الملعب : كرة السلة

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم للاعبين- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصّة- التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للاعب الكرة السلة	متوسطة	15 د	02 د		- التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين. - التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة
المرحلة الرئيسية	<b>تمرين 1:</b> يقسم اللاعبين الى فوجين الأول بالكرة والثاني بدون كرة ، يمرر الأول الكرة على لوح السلة وينطلق بسرعة إلى السلة الأخرى ، يقوم الثاني باستقبال الكرة من السلة ويمررها الى اللاعب الآخر ليسجل . <b>تمرين 2:</b> وضع شاخصين في منطقة النقطتين ، ينطلق اللاعب حول الشاخص الأول ويقوم بالتسجيل السلمي ، يسترجع الكرة ويتم مع نفس الشاخص الثاني . <b>منافسة:</b> نفس التمرين 2 ولكن هذه المرة الفريقين على طول الملعب والخاسر ينسحب. <b>*مباراة موجهة.</b>	متوسطة	7-2 د 7-2 د 7-2 د	02 د 02 د 02 د 03 د		- التوقف عند التصويب. - تصويب الكرة يكون في شكل منحني والى الامام. - التصويب من مختلف الأماكن.
المرحلة الختامية	معاينة النقائص المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.		07 د			- عدم التكلم أثناء المشي. - الاسترخاء والتنفس العميق

## بطاقة فنية 09

الهدف الإجرائي : التصويب من وضعيات مختلفة

التوقيت : 1.00 سا

التاريخ : 11- 03- 2015

الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار- ميقاتي

الصف: ثانية ثانوي \* U 18 \*

العدد : 12 تلميذ

الملعب : كرة السلة

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم اللاعبين- مراقبة البذلة الرياضية- شرح الهدف - التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للاعب الكرة السلة	متوسطة	05 د	02 د		<p>- التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين.</p> <p>- التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة</p>
المرحلة الرئيسية	<p><b>تمرين 1:</b> نقسم اللاعبين إلى ثلاثة أفواج داخل منطقة النقطتين عند الإشارة يسجل اللاعب الأول تم ينتقل إلى الوضعيات الأخرى</p> <p><b>تمرين 2:</b> نفس التمرين الأول يكون التسجيل من خارج منطقة ثلاث نقاط.</p> <p><b>مناقسة:</b> تقسيم التلاميذ الى فوجين ، الأول يسجل من منطقة النقطتين ويزاوية 45° ، الفوج الثاني من منطقة الثلاث نقاط وزاوية 45° .</p> <p><b>*مباراة موجهة.</b></p>	متوسطة	06-2 د	02 د		<p>- التوقف عند التصويب.</p> <p>- تصويب الكرة يكون في شكل منحني والى الامام.</p> <p>- التصويب من مختلف الأماكن.</p>
المرحلة الختامية	معاينة النقائص المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.		05 د			<p>- التزام الهدوء اثناء المشي.</p>

## ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : وحدات تدريبية لتحسين بعض المهارات الهجومية في كرة السلة \* التمرير والإستقبال – المحاوره والتصويب \*  
تهدف الدراسة الى التعرف على مدى تأثير وحدات تدريبية على بعض المهارات الهجومية في كرة السلة وكان الغرض كما يلي :  
تحسين بعض المهارات الهجومية في كرة السلة ، التمرير والإستقبال المحاوره والتصويب \* ولدراسة الموضوع تم أخذ عينة عددها 30 تلميذا مقسمين إلى ثلاث أقسام

(06 للدراسة الإستطلاعية ، 12 للعينة الضابطة و 12 للعينة التجريبية ) وكان اختيارها بصفة مقصودة تتوفر فيهم شروط الدراسة في أقسام السنة الثانية ثانوي حيث استخدم الطلاب بطارية اختبار مهارية موجهة تحتوي في مضمونها على اختبارات هجومية من تمرير واستقبال ، محاوره وتصويب ، وقد توصل الطلاب إلى استنتاجات أهمها أن الوحدات التدريبية المقترحة فعالة في تحسين بعض المهارات الهجومية في كرة السلة ، ومن أهم ما يقدمه الطلاب من توصيات :

اتباع الطرق والوسائل العلمية ، وضع وحدات تدريبية بحيث تتناسب هذه الأخيرة مع قدرة وأعمار التلاميذ الإهتمام الجاد والجيد وتهيئة كل الظروف والإمكانات لتحسين تقنيات لعبة كرة السلة في عملية التدريب .

## Résumé de l'étude:

**Titre de l'étude:** unité d'entraînement pour améliorer certaines compétence d'assaut en basket-ball \*la passe et la réception – dribble et le tir \*

l'étude vise à déterminer l'ampleur de l'impact des unités d'entraînement de certains compétences d'assaut en basket-ball et il a été conçu comme suit : amélioration de certains compétences du assaut en basket-ball , passe et réception – le dribble et le tir .et pour étudier le échantillon en question a été prise les 30 élèves , répartis en trois sections : (06 de l'enquête , 12 de l'échantillon expérimental ) et a été sélectionné comme involontaire répondre aux condition de l'étude dans la deuxième année de section secondaire ou les élèves ont utilisé des tests habilité de le batterie étudiants visant à contenir la substance sur lors testes sur la compétition transmission et la réception et le dialogue et redresser les étudiants arrivent à des conclusion les plus importants des unités d'entraînement est efficace dans l'amélioration des compétences d'assaut en basket-ball et le plus important , les étudiants ont présente de recommandation : suivies les méthodes et les moyens scientifique dans l'amélioration d'unités d'entraînement pour répondre a la dernière de ce sujet avec la capacité et la reconstruction des élèves et une attention sérieuse et bon et créer toutes les condition et les possibilistes pour améliorer le jeu des techniques de basket-ball dans le processus de formation .