



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

أثر وحدات تدريبية (مقترحة) لتطوير بعض المهارات
الحركية للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة

- دراسة ميدانية بالنادي الرياضي جيل المستقبل سيدي عيسى

إشراف الأستاذ:

- غيدي عبد القادر

إعداد الطالب:

- محمدي عيسى

السنة الجامعية: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، مطهر القلوب، ومفرج الكرب، ومزيل الهموم، وعلام الغيوب،
والصلاة والسلام على الصادق الأمين، محمد بن عبد الله، خاتم الأنبياء والمرسلين، وعلى
آله وصحبه أجمعين، أما بعد،

يطيب لي بعد أن من الله عليا بإنجاز هذه المذكرة أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى
أستاذي الفاضل غيدي عبد القادر الذي نلت شرف تأطيره على هذه المذكرة، ولما بذله
معي من جهد وإرشاد طيلة الدراسة، سائلا الحي القيوم له بالبركة في عمره وعمله
وولده وسدد خطاه.

كما أتقدم بالشكر إلى كل أستاذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

لهؤلاء جميعا أقول : جزاكم الله خيرا :::

الطالب: محمدي عيسى

قائمة المحتويات

	شكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص
أ-ب	مقدمة
	الجانب المنهجي
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
05	1.1. اشكالية الدراسة
07	2.1. فرضيات الدراسة
07	3.1. أهمية الدراسة
07	4.1. أهداف الدراسة
08	5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
09	6.1. الدراسات السابقة
12	1.7. تعليق على الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: التدريب والوحدات التدريبية
15	تمهيد
16	1.2. التدريب الرياضي
22	2.2. الوحدات التدريبية
22	1.2.2. مفهوم الوحدات التدريبية
23	2.2.2. أنواع وحدات التدريب
29	خلاصة
	الفصل الثالث: المهارات الحركية
31	تمهيد
32	1.3. المهارات الحركية

41	2.3. كرة السلة
51	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
54	تمهيد
55	1.4. الدراسة الاستطلاعية
55	2.3. المنهج المتبع في الدراسة
56	3.4. متغيرات الدراسة
56	4.4. مجتمع وعينة الدراسة
56	5.4. أدوات جمع البيانات والمعلومات
59	6.4. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
60	7.4. الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
60	8.4. إجراءات التطبيق الميداني للدراسة
62	خلاصة
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
64	تمهيد
65	1.5. عرض النتائج
77	2.5. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
81	خلاصة
	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
83	1.6. الاستنتاج العام
83	2.6. الاقتراحات والتوصيات المستقبلية
85	- قائمة المصادر والمراجع
89	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
59	.1	يمثل معامل الصدق الذاتي للاختبارات
60	.2	يمثل قيم معامل ثبات الاختبارات
65	.3	يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة التمرير الكرة للمجموعة الضابطة
66	.4	يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة التمرير الكرة للمجموعة التجريبية
67	.5	يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة التمرير الكرة للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية
68	.6	يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة مسك الكرة للمجموعة الضابطة
69	.7	يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة مسك الكرة للمجموعة التجريبية
70	.8	يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة مسك الكرة للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية
71	.9	يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة المحاورة للمجموعة الضابطة
72	.10	يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة المحاورة للمجموعة التجريبية
73	.11	يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة المحاورة للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية
74	.12	يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة التصويب الكرة للمجموعة الضابطة
75	.13	يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة التصويب الكرة للمجموعة التجريبية
76	.14	يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة التصويب للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الجدول
18	.15	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب
19	.16	الإعداد المتكامل للتدريب

المخلص باللغة العربية:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الوحدات التدريبية مقترحة في تحسين المهارات الحركية للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة، بحيث تم استعمال المنهج التجريبي، وتطبيق مجموعة من الاختبارات على عينة البحث التي قدر عددها 8 تجريبية و8 ضابطة من النادي الرياضي جيل المستقبل سيدي عيسى لكرة السلة وأظهرت النتائج تحقق جميع الفرضيات توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في تحسين (التمرير - مهارة مسك - المحاورة - التصويب) الكرة لاعبي كرة السلة أقل من 17 سنة، ومنه فإن للوحدات التدريبية تأثير إيجابي في تحسين المهارات الحركية للاعبين كرة السلة.

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

المخلص باللغة الإنجليزية:

Abstract

The study aimed to know the effect of the training units in improving the motor skills of basketball players under 17 years of age, so the experimental approach was used, and a set of tests were applied to the research sample, which numbered 8 experimental and 8 control females from the Future Generation Sports Club, Sidi Issa Basketball Club, and the results showed. All hypotheses were fulfilled. There are statistically significant differences between the pre- and post-tests in improving (passing - catching skill - dribbling - shooting) the ball for basketball players under 17 years old. Accordingly, the training units have a positive effect in improving the motor skills of basketball players.

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

مقدمة:

من المعروف ان الاهتمام بالرياضة لم يكن ظاهرة جديدة، وانما هو موقف عرفته الجماعات القديمة، وتضمنته أولى الفلسفات الرياضية التي اتخذت من الإنسان هدفاً ألي عملية تدريبية أو تربية، أو نشاط تعليمي أو ترويحي أو علاجي.

لم يكن يأتي من فراغ بل أصبح وما زال العلم هو الأساس ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعماق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم عالم التدريب الرياضي من أجل رفع المستوى المهاري وبلوغ المستويات العليا.

ويعتبر التعلم الحركي الذي هو مجموعة من العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي تغيير ثابت في القدرات ومهارة الأداء والإعداد المهاري الحركي وهذا يؤدي بالفرد الرياضي إلى تطوير وصقل وثبيت مهاراته الحركية والتي توصل الفرد الى تحقيق أعلى الإنجازات الرياضية، وإن اتقان وثبيت وصقل المهارات الحركية تلعب دورا كبيرا في وصول الفرد الى قمة المستويات الرياضية المحلية والدولية والعالمية.

وتعتبر رياضة كرة السلة لعبة جماعية ورياضية تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف والتي تمتلئ بالتغير المستمر للأحداث الفردية والجماعية واللعب الحر والمقيد بالإضافة إلى الاشتراك في المواقف المتغيرة دائما والطموح من أجل تحقيق الفوز والعمل على رفع مستوى الأداء بمثابة مجال حيوي للغاية وهذا كله عن طريق التدريب والتخطيط للبرنامج التدريبي في كل موسم.

وكرة السلة من بين الرياضات التي تتسم بالمهارات والحركات الصعبة التي تفرض على المدرب استعمال طرق للتعلم المهاري والحركي تتلاءم والخصائص الفيزيولوجية والمورفولوجيا والنفسية للاعب من جهة ومن حيث ملائمة الظروف المحيطة بالإنجاز من جهة ثانية من أجل تحسين الأداء ومن بين هذه الطرق طريقة اللعب والتي هي إحدى الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة وطيدة في تحسين مختلف المهارات الصعبة. فاللعب المقنن المتسم بالسرعة والفرن يجلب ألباب اللاعبين والمتفرجين في نفس الوقت، وتتضح حيوية اللعب في التطور المستمر فنيا وخطيا.

كل هذه الإشكالات وغيرها سيذكر منها ما له علاقة مباشرة بالتخصص وهو محور بحثنا في هذه الرسالة كما أنه لا يخفى بعض الصعوبات التي تعرضت للبحث أثناء تقيش المادة وجمعها باعتبار أن الموضوع قليل الدراسة ولم يُتناول بهذه الصيغة المباشرة وقد تم تقسيم البحث إلى ثمانية فصول :

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

الفصل الثاني: التدريب والوحدات التدريبية.

الفصل الثالث: المهارات الحركية.

الفصل الرابع: منهجية الدراسة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات.

الجانب المنهجي

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1.1. اشكالية الدراسة

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 لابد من رسم بصورة واضحة وحقيقية مجموعة من الوحدات التدريبية ذات فعالية، لبرمجتها على الفئة العمرية أقل من 17 سنة بإعتماد معايير تقييمية، حيث اثبتت الدراسات والبحوث العلمية على أنها أنسب مرحلة لاكتساب المهارة خصوصا في التدريب الرياضي. (بوكيرة عباس خيرة، بوزكري سعدة، وهاب محمد، 2009، ص05)

فالحاجة للتدريب في تزايد مستمر وكذلك الأسواق، إلى درجة أن عدد المدربين لا يغطي الاحتياج الموجود مما يجعل العمل على تطوير برامج لتدريب المدربين والمختصة في تدريب الفئات الصغرى يدمج بين المعرفة النظرية والممارسة العملية وفق المعايير العالمية، في هذه المرحلة السنوية للأصناف الصغرى نجد أن المدرب يحتاج التعرف على المبادئ التي يبنى عليها التدريب وكذلك مهارات عرض المادة وتنوع طرق التدريب الفعال ليكون ناجحا في تدريبه وليفصل إلى الاحترافية. (كمال ملوك، ب.س، ص63)

فعملية التدريب تسعى لسد الفجوة بين الواقع والمأمول وإكساب المتدربين المعارف والخبرات وتنمية قدراتهم ليتمكنوا من أداء مهامهم وتحقيق أهدافهم بكفاءة وفاعلية. ونحن نسعى في مؤسسة مهارات النجاح للتنمية البشرية لإتباع أحدث نظم واستراتيجيات وطرق التدريب ذات الفاعلية في عملية التعلم والتعليم.

وتعتبر الحركة نشاط وهي الشكل الأساسي للحياة وهي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم الذات بشكل عام، فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما، سواء كان داخليا أو خارجيا". وأهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في أشكالها وأساليب أداءها، كما تعد الحركة من طرق التعلم قديما" وحديثا"، فهي تساعد الفرد على اكتساب الجوانب المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات، ومن خلالها أيضا" تمكن الفرد من تحقيق اكتشافات عديدة في البيئة الاجتماعية والطبيعية مما يساعده ذلك على الاقتصاد في الجهد والحركات وتكيف أنماط حياته ضمن استراتيجياتنا التدريبية مع توضيح للإستراتيجية التي تتبعها الطريقة التدريبية، وهذه الطرق التدريبية التي نلتزم بها سعياً لضمان الجودة في تدريبنا ومن خلال إخضاع أعمالنا الإدارية والتدريبية والتعليمية لعملية التقييم والتقويم والتحسين المستمر جميع ومنها طرق واستراتيجيات التدريب وذلك باستخدام أحدث استراتيجيات التقويم العلمي لهذه الطرق

والاستراتيجيات التدريبية ودراسة مدى فاعليتها في السياقات المختلفة وسبل تحسينها، كما أننا نقوم بتدريب وتأهيل مدربين وطواقم فرق العمل لدينا على الأساليب الفعالة لاستخدام هذه الطرق والاستراتيجيات.

فالمهارات الحركية تشتمل على الجري والمشي والوثب ورياضة كرة السلة عبارة عن جري ووثب وبالتالي فهي تتناسب مع الطبيعة الحركية للفرد إلا أن مهارات كرة السلة تتميز بالدقة والتركيب أثناء التعليم والأداء، حيث يشير (محمد حسن علاوي) على أن التكوين الجسمي من حيث البنيان وروافع الجسم من أهم العوامل التي تحدد المهارة الرياضية ويمكن للفرد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

وتكمل مشكلة بحثنا هذا في معرفة تأثير الوحدات التدريبية ولا يتأتى ذلك إلا من خلال زيارتنا الميدانية وعملنا مع لاعبين نادي جيل المستقبل بسيدي عيسى جنبا لجنب في الحصص التطبيقية 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، فزيولوجيا، 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 الحركية فقط نظرا لحاجتهم إلى تحسين أكثر في الأداء الحركي.

ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

- هل الوحدات التدريبية (المقترحة) لها تأثير إيجابي في تحسين المهارات الحركية للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة التمرير للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة مسك الكرة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة المحاور للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة التصويب للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة؟

2.1. فرضيات الدراسة:

1.2.1. الفرضية العامة:

- للوحدات التدريبية (المقترحة) تأثير إيجابي في تحسين المهارات الحركية للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة.

2.2.1. الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة التمرير للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة مسك الكرة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة المحاورة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة التصويب للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة.

3.1. أهداف الدراسة:

- التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة التمرير للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة.

- التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة مسك الكرة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة.

- التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة المحاورة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة.

- التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة التصويب للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة.

4.1. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية، وإلقاء الضوء على أهمية المهارات الحركية (التمرير - مسك الكرة - المحاورة - التصويب) لدى لاعبي كرة السلة أقل

من 17 سنة وذلك باقتراح وحدات تدريبية معتمدة ومقننة لتنمية المهارات الحركية على أسس علمية وصحيحة.

كما تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة.

5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1.5.1. التدريب الرياضي:

- لغة: التدريب مشتق من فعل درب.

ويقال درب فلانا بالشيء أي عوده ومرنه، ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب (محمد حسن علاوي، 1990، ص 25).

- اصطلاحا: يعرف على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة" (محمد حسن علاوي، 2002، ص 17).

- إجرائيا: هو عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية تهدف أساسا لإعداد الرياضي من جميع الجوانب البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية وغيرها من العمليات لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في النشاط الرياضي الممارس.

2.5.1. الوحدة التدريبية:

- اصطلاحا: هي الخلية الأولى او الجزء الاصغر لخطة التدريب السنوية. أي انها تعتبر الخلية الاساسية لعملية التخطيط، فهي الجزء الالهم فيها يعمل المدرب على ان يحقق هدف او اكثر من خطة التدريب العامة من خلال عدد من التمرينات وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة واتقان لتحقيق هدف الوحدة (عماد الدين عباس ابو زيد، 2005، ص308).

- اجرائيا: هي اساس عملية التخطيط واصغر نواة في العملية التدريبية، وتتمثل في مجموعة من التمارين تهدف الى تحقيق هدف معين وتنقسم إلى ثلاث أجزاء: الجزء الاعدادي او التحضيرى الجزء الرئيسى والختامى.

3.5.1. كرة السلة:

- لغة: الجمع سلات، وسلال كرة السلة : لعبة جماعية يشترك فيها فريقين يتألف كل منهما من خمس لاعبين، يحاول كل فريق إدخال الكرة في سلة خصمه ووتلعب في ملعب مستطيل الشكل (الفيروز أبادي، 2004، ص 208)

- اصطلاحا: هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط، وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق وأرضيته صلبة يمكن تجهيزها بالخشب أو الثارتان وحيث تسمح كل هذه المواد بتطيط الكرة وارتدادها على الأرض بمجرد سقوطها، تلعب بخمسة لاعبين أساسيين لكل فريق، ولها قواعد و قوانين ثابتة. (أحمد أمين فوزي، 2004، ص65)

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

6.1. الدراسات السابقة:

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

الدراسة الأولى: دراسة باية فؤاد وبلال خرشي بعنوان: صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على فعالية التسديد بالإرتقاء عند لاعبي كرة السلة (14-16) سنة"، ماستر، جامعة ورقلة 2017.
أهداف الدراسة:

- معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على التسديد من الإرتقاء.
تساؤلات الدراسة:

- هل يساهم البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة؟

- هل تنمية القوة المميزة بالسرعة تؤثر على فعالية التسديد من الإرتقاء؟

المنهج المتبع المنهج التجريبي.

عينة البحث: تتمثل في فريق مدينة العلمة وتتكون من 12 لاعب تتراوح أعمارهم ما بين (14-16) سنة.
أدوات الدراسة:

العتاد اللازم للإختبارات وتحقيق البرنامج المقترح.

نتائج الدراسة: إن البرنامج المقترح قد أثر نسبيا على تنمية القوة المميزة للسرعة وكذا القوة المميزة بالسرعة أثرت على التسديد من الارتقاء.

الدراسة الثانية: دراسة بومنقار عبد العزيز " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب من الارتقاء على لاعبي كرة السلة"، أطروحة ماستر جامعة المسيلة، 2016.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة لإبراز مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة على تقنية التسديد وبينت لنا لمحة حول مختلف تقنيات التسديد في كرة السلة وطرق تنفيذها بصفة عامة وبصفة خاصة التسديد من الارتقاء ودورها الفعال عند تأثرها بالقوة المميزة بالسرعة.

تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار والبعدي لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على التصويب بالارتقاء لدى العينة الشاهدة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار والبعدي في نتائج القوة المميزة بالسرعة على التصويب بالارتقاء لدى العينة التجريبية ؟

المنهج المتبع المنهج التجريبي.

عينة البحث: المجموعة التجريبية تضم (6) لاعبين من نادي الوفاق الرياضي القلي لكرة السلة (14_16 سنة) والمجموعة الشاهدة تضم ستة (6) لاعبين من فريق شبيبة سكيكدة لكرة السلة (14. 16 سنة).

أدوات الدراسة: المصادر والمراجع العلمية اختبارات، برنامج SPSS

نتائج الدراسة: من خلال النتائج نجد أن للبرنامج تدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب من الارتقاء على لاعبي كرة السلة.

الدراسة الثالثة: بن بقره علي بعنوان اثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام التدريب البليومتري لتطوير القدرة العضلية للرجلين أثناء التسديد من الارتقاء في كرة السلة ماستر جامعة المسيلة، 2015.

أهداف الدراسة:

- وجوب الاهتمام بتحسين القدرة العضلية للرجلين للاعبين كرة السلة اثنا الحصص التدريبية التي تكون قبل المنافسة.

- معرفة أهمية القدرة العضلية للرجلين ومدى تأثير على تسديد بالارتقاء في كرة السلة.
 - تحديد اثر مستوى القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة.
 - تحديد اثر وحدات تدريبية المقترحة لتطوير القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة. اقتراح هذه الوحدات التدريبية كوسيلة لمساعدة المدرب لتطوير جانب اللياقة للاعبي كرة السلة.
- تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة العضلية للرجلين بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة العضلية للرجلين بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة العضلية للرجلين في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية؟

المنهج المتبع: استخدم المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة: اختبارات تطبيقية.

العينة: 12 لاعب من شباب المسلة j.s.B.m أقل من،17، اختيرت بطريقة عشوائية. النتائج: نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق الوحدات التدريبية تحسنت وكانت أفضل من نتائج المجموعة الشاهدة والتي لم تعتمد على البرنامج التدريبي الهادف والمناسب.

الدراسة الرابعة: دراسة بروري نواره بعنوان اثر " وحدات تدريبية مقترحة في القوة الانفجارية لتحسين التصويب من الارتقاء في كرة اليد صنف أواسط 17-19 سنة للثانوية الرياضية. "ماستر، جامعة أم البواقي، 2015.

أهداف الدراسة:

الوصول إلى معرفة أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة الانفجارية.

محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين القوة الانفجارية وتأثيرها على التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

تساؤلات الدراسة:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة اليد للعينة التجريبية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي كرة اليد للعيننة التجريبية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدقة التصويب للعيننة التجريبية ؟
المنهج المتبع في الدراسة: استخدمت المنهج التجريبي
عيننة الدراسة وكيفية اختيارها تتمثل في تلاميذ الثانوية الرياضية (17-19) سنة.
اختيارها بطريقة عشوائية.

الأدوات المستخدمة في البحث: الاختبارات البدنية: اختبار الوثب العمودي، اختبار التصويب.
أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:

- إن تنمية القوة الانفجارية للرجلين تساعد على تحسين الارتفاع.
-الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة الانفجارية تحسن التصويب من الارتفاع.

7.1. التعليق على الدراسات السابقة

من خلال الدراسات التي عرضناها والمتمحورة مواضيعها حول التسديد من الارتفاع في كرة السلة. نلاحظ أن العيننة المختارة كانت تقريبا في كل الدراسات التي عرضناها عن اللاعبين كان سنهم اقل 17 سنة. كما أظهرت هذه الدراسات أن للبرامج التدريبية المقترحة أثر في تطوير مهارة التسديد من الارتفاع. بالإضافة إلى هذا نجد أن الباحثين تطرقوا إلى الأسلوب التجريبي والذي يعتبر من بين المناهج ذات المصدقية العالية.

إختلفت دراستي عن دراسة بروري نواره في العيننة حيث طبقت في الثانوية، كما اختلفت في كل من دراسة باية فؤاد، ودراسة بومنقار عبد العزي لعدم تطرقهم لمتغير الوحدات التدريبية.
مما سبق ويتضح أن الدراسات السابقة أو المشابهة ألفت الضوء على الكثير من الجوانب الهامة التي ساهمت في تحديد معالم البحث الحالي وفيما يلي عرض لمدى الاستفادة التي حققها الباحث من خلال هذه الدراسات:

اختيار المنهج المناسب.

تحديد الأدوات والاختبارات المستخدمة وكيفية حساب واختيار الأساليب الإحصائية لهذه الاختبارات.
صياغة مشكلة الدراسة، وأيضا كتابة الجزء النظري والاستعانة ببعض المعلومات النظرية.
كذلك ساعدت في التعرف على المراجع العلمية المناسبة والتي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها.

الجانب النظري

الفصل الثاني:
التدريب والوحدات
التدريبية

تمهيد:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربيوي منظم.

حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، ولهذا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه، فكل طريقة ولها مبدؤها ومجالها في تنمية أداء الرياضي.

1.2. التدريب الرياضي:

1.1.2. مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".

وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة". (حماد مفتي إبراهيم، 2002، ص 19) .

كما يعرف التدريب: " على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذاف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (ناهد رسن سكر، 2002، ص 9) .

ويعرفه محمد علاوي: " التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة". (محمد حسن العلاوي 2002 ص 78) .

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد (قاسم حسن حسين، 2000، ص 78) .

2.1.2. خصائص التدريب الرياضي:

المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا.

لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها

في ما يلي:

أ- التدريب الرياضي وعلاقته مع العلوم الأخرى:

"كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. العديد.

فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي". (محمد حسن العلاوي، ص21).

يرى "احمد مفتي إبراهيم " أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في. (حماد مفتي إبراهيم، ص21) .

1- علم التشريح.

2- وظائف أعضاء الجهد البدني.

3- بيولوجية الرياضة.

4- علوم الحركة الرياضية.

5- علم النفس الرياضي.

6- علوم التربية.



شكل رقم (1): الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

ب- التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من إن هناك العديد من الواجبات التعليمية والتربوية والنفسية والتي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى للمستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي. (محمد حسن العلاوي، ص 22).

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التلويبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التدريب بالألعاب المصغرة التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب. (حسن السيد أبو عبده، 2003، ص 27)

ج- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد المحاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية.

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب. (محمد حسن العلاوي، ص 24).

د- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب إعداداً شاملاً لعملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربع جوانب ضرورية وهي:

- الإعداد البدني

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

- الإعداد المهاري :

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وثبوتها، واستخدامها بفعالية.

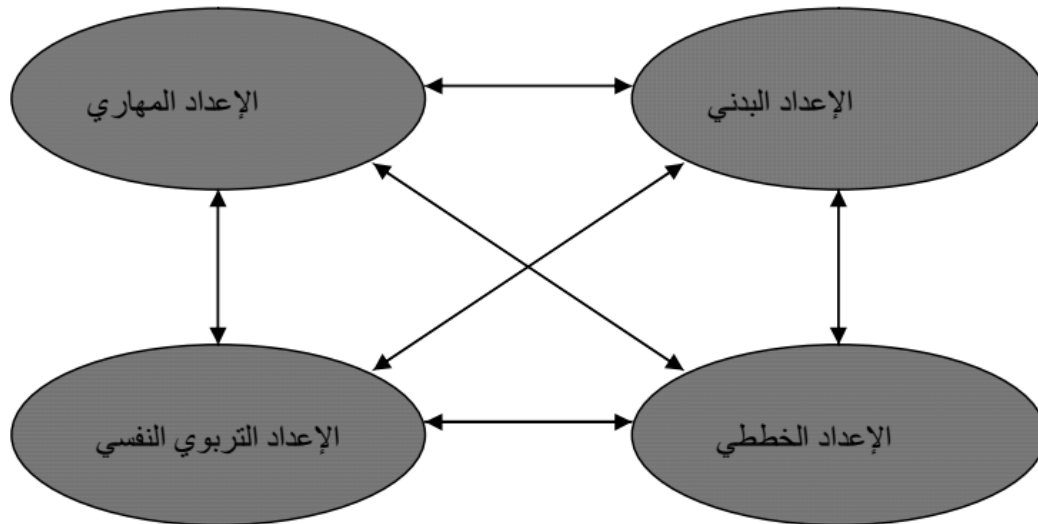
- الإعداد الخططي

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها وثبوتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

- الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تساهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في

المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة. (محمد حسن العلاوي، ص 24).



شكل رقم (2): الإعداد المتكامل للتدريب

3.1.2. أهداف التدريب:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، والاجتماعية.

الوظيفية، النفسية والاجتماعية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليها واحبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،.....الخ. (أمر الله البساطي، 1998، ص 12).

كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها الأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية الوظيفية

والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلفية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعاقل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي". (حماد مفتي إبراهيم ، ص 21).

4.1.2. واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجب المدرب كما يلي:

أ- الواجبات التربوية وتشمل ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة الأساسية.
- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي وروح الرياضية.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية.

ب- الواجبات التعليمية

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللزمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية (تعلم وإتقان المهارات).

ج- الواجبات التنموية

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (حماد مفتي إبراهيم، 2001، ص 30).

د- قواعد التدريب الرياضي

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

- التنظيم:

يتحتم على المدرب أن ينضم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيراً من سنة إلى أخرى.

- تنظيم كل وحدة تدريبية ، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبين أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

- التدرج :

- أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.

- من البسيط إلى المركب.

- من القريب إلى البعيد.

- من المعلوم إلى المجهول (محمود مختار، 1998، ص 45).

2.2. الوحدات التدريبية:

1.2.2. مفهوم وحدات التدريب:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير

المستوى (الحالة) البدنية للاعب. (مفتي ابراهيم، 2002، ص 210)

2.2.2. اشتراطات الوحدات التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحاً.

2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.

3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.

4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي. (وجدي مصطفى، 2002،

ص 322)

5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

3.2.2. أنواع وحدات التدريب:

أ- طريقة التدريب المستمر:

- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً. (مفتي ابراهيم، 2002، ص210)

- أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي.

- خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البيئية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.(عادل عبد البصير، 1999، ص157).

-أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي

"عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، "ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:" (وجدي مصطفى، 2002، ص324)

◆ التدريب المستمر منخفض الشدة.

◆ التدريب المستمر مرتفع الشدة.

◆ التدريب تناوب بالخطوة أي:بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة.

◆ تدريب السرعات المتنوعة.

◆ تدريب الهرولة.

كما توجد أساليب أخرى تستخدم في تنفيذ طريقة التدريب المستمر وهي: (مفتي ابراهيم، 2002، ص211)

◆ ثبات شدة الأداء.

◆ تبادل تغيير شدة الأداء.

♦ طريقة الجري المتنوع الذاتي أو ما يعرف بالفار تلك.

ب- طريقة التدريب الفتري:

- مفهومها: "يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو تبادل المتتالي للحمل." (مفتي ابراهيم، 2002، ص213)

- أقسامها: هناك نوعين:

♦ طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تعمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة على تنمية التحمل العام، وكذا عمل الجهازين الدوري والتنفسي بالإضافة إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب، بحيث تتميز التمرينات المستخدمة بشدة متوسطة، مما يسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة، وعليه يمكن إعادة تكرار كل تمرين عدد معين من المرات مما يمكن أن يكون التكرار على شكل مجموعات لكل تمرين، حيث تعطى فترات راحة قصيرة تسمح للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية، فهذا النوع من التدريب يسمح بتحسين إنتاج الطاقة وذلك لعبور العتبة اللاهوائية وهذا للتكيف مع بعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

♦ التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى التحمل الخاص كتحمل السرعة وتحمل القوة العضلية، حيث تقوم عضلات الجسم بالعمل في غياب الأكسجين وهذا ناتج عن ارتفاع شدة الحمل التدريبي، وهذه ما يسمى بظاهرة الدين الاكسجيني، كما يعمل هذا النوع من التدريب على تنمية قدرة العضلات على التكيف مع المجهود البدني المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.

وتتميز التمرينات المستخدمة بالشدة المرتفعة، وعليه يرتبط حجم التمرينات بالشدة المستخدمة، حيث يقل حجم التمرين بزيادة شدته مع زيادة فترات الراحة البينية، حيث تصبح فترات راحة تسمح للقلب بالرجوع إلى جزء من حالته الطبيعية

ج- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة، فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفتري إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار (عادل عبد البصير، 1999، ص161).

- أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية -القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة

وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية. (محمد عوض، ب.س، ص24)

- خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة وتختلف عنه في:

✓ طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار.

✓ فترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة. (مفتي ابراهيم، 2002، ص215)

بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا راجع إلى حدوث ظاهرة الدين الاكسجيني أي "عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء (وجدي مصطفى، 2002، ص331)

د- طريقة التدريب الدائري:

- مفهومها: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث:-مستمر - فتري- تكراري؛ (مفتي ابراهيم، 2002، ص210)

ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.

- مميزات التدريب الدائري:

تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي:

- ◆ توفير الجهد والوقت.
- ◆ مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.
- ◆ تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.

♦ تطوير القدرات البدنية فرديا. (وجدى مصطفى، 2002، ص335)

♦ إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.

♦ التقويم الذاتي للاعبين.

♦ استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتوفرة.

♦ اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

- طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي

تتراوح بين 4-15 تمرينا أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي:

(عادل عبد البصير، 1999، ص165).

✓ أن لا تقل الدائرة عن أربع(4) تمرينات.

✓ اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقا لتركيب الدائرة_ أي أنه لا يمكن للمجموعة

العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني.

✓ يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.

- بعض نماذج التدريب الدائري:

1-نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر:

1-أ-أسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة لحجم التمرينات كهدف: (وجدى مصطفى، 2002،

ص335)

يتم هذا التدريب بدون فترات راحة بينية بين التمرينات أو بين الدورات مع عدم استخدام الزمن كهدف

سواءً كان التدريب الدائري في شكل دائرة أو غدة دورات متتالية، ويتم ذلك وفق الخطوات الآتية:

✓ تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد تكرارها في

كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر بعد تعلم الأداء الصحيح.

✓ يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين ويقسم عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4

✓ تؤدي الدورة ثلاث مرات دون وجود فترة راحة بينية ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب.

✓ يؤدي اللاعب التدريب لكن بإضافة تكرار واحد على جرعة التدريب السابقة في نفس الزمن المحدد

للتمرين.

✓ يعمل المدرب على زيادة الجرعة بإضافة تكرارين لعدد المرات المحددة سابقا في نفس الزمن المحدد،

وهكذا يمكن زيادة عدد المرات بعد تكيف اللاعب مع الأداء.

1-ب-أسلوب التدريب المستمر لتسجيل زمن الأداء كهدف:

يتم التدريب درن فترات راحة بينية مع استخدام الزمن كهدف ويتم ذلك وفق ما يلي:

✓ تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر.

✓ لتحديد الجرعة المناسبة يقسم أقصى عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4.

✓ يؤدي اللاعبون التمرينات دون فترة راحة لدورتين أو ثلاث ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب، ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب له والمطلوب إنجاز الأداء خلاله وذلك في حوالي 2 إلى 3 أسابيع.

✓ يحاول اللاعبون التدريب على الجرعة المناسبة الجديدة بعد تكيفهم على الحمل السابق ويكرر العمل.

1- أسلوب التدريب المستمر مع تحديد كل من الجرعة وزمن الأداء:

يتم التدريب دون فترة راحة مع وجود وقت محدد للتمرينات وكذلك تقنين جرعات التدريب ويتم ذلك وفقا للخطوات:

✓ تحدد جرعة التدريب (عدد مرات التكرار) ويحدد زمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات المتتالية.

✓ يحاول اللاعبون تسجيل أكبر عدد مرات ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة في زمن محدد.

2- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفئري منخفض الشدة:

-15 ثا عمل 45 ثا راحة- في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمرينات 45 ثا فقط.

- 15 ثا عمل 30 ثا راحة- في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمرينات 30 ثا فقط.

-30 ثا عمل 30 راحة في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة 30 ثا على أن تكون فترة الراحة بين هذه التمرينات 30 ثا.

3- نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفئري مرتفع الشدة: (عادل عبد البصير، 1999، ص169).

في هذا النموذج يثبت زمن التمرينات بحيث يكون الأداء على كل تمرين من 10 إلى 15 ثا كما تعطى فترات راحة بين التمرينات من 30 إلى 90 ثا وتحديد فترة دوام الراحة يكون مناسباً لمقدرة شدة القوة المستخدمة والذي يكون 75% من الحد الأقصى لقدرة الممارس على التمرينات الدائرة وكذلك وفقاً للهدف التدريبي المراد الوصول إليه.

4- نماذج التدريب باستخدام الحمل التكراري: (وجدى مصطفى، 2002، ص339)

يعتمد النموذج التدريبي على تثبيت عدد تكرارات التمرين بثمانية تكرارات فقط داخل كل دائرة على أن يكون دوام فترة الراحة حوالي 120 ثا تستغل في أداء تمرينات للإطالة والاسترخاء لذلك إن هذا الأسلوب يتضمن تثبيتا لعدد وتكرارات التمرينات وحسب زمن التحمل.

خلاصة:

إن طرق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب.

فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل حيث سنعطي أولاً لمحة عن التدريب الرياضي: مفهوم ومجالات التدريب الرياضي ثم واجبات ومتطلبات وخصائص التدريب الرياضي والتدريب الرياضي وبعدها الإستراتيجية التدريبية والفورمة الرياضية.

أما الوحدات التدريبية فسننتقل إلى مفهوم واشتراطات الطرق التدريبية ثم أنواع الطرق التدريبية كل طريقة من خلال المفهوم الخصائص، الأهداف والأنواع .

الفصل الثالث:

المهارات الحركية

تمهيد:

المهارات الحركية وتعلمها في أي رياضة من الرياضات تشير إلى قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة بدقة وكفاية ونجاح، وتتطلب هذه القدرة استخدام مجموعة من العضلات المؤدية للحركة والعضلات القابلة لها، والعضلات المحايدة والمثبتة للمفاصل بتوافق وانسيابية، وكذا استخدام الجهازين العصبي والعضلي لإخراج القوة اللازمة لأداء الحركات المطلوبة في المهارات بالنسبة للأفراد بصفة عامة والناشئين بصفة خاصة.

1.3. المهارة الحركية

1.1.3. مفهوم المهارة:

لفظ مهارة يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة وهناك ثلاثة أنواع من المهارات:

مهارات معرفية مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.

مهارات إدراكية مثل مهارات إدراك أشكال معينة.

مهارات حركية مثل: المهارات الرياضية.

2.1.3. تعريف المهارة الحركية الرياضية:

عرفت المهارة الحركية الرياضية بأنها "مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين".

تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن". (سامر متعب ووسام، 2014، ص90)

3.1.3. خصائص المهارة الحركية الرياضية:

تعلم المهارة المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

- **التعلم يعرف عادة بأنه:** "التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت" ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولي لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

- **المهارة لها نتيجة نهائية:** نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سالفا للأداء".

- **المهارة تحقق النتائج بثبات:** نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا.

يتم تنفيذ المهارة بكفاءة ونجاح، مما يعني أنها تتم بالانسجام والتجانس والسيولة والتوقيت المثالي، وتتحرك بسرعة ويبطء حسب الحاجة لتلبية احتياجات الأداء الحركي للمهمة. للقيام بذلك باستخدام الطاقة المطلوبة فقط للقيام بذلك بشكل صحيح وناجح.

قدرة أولئك الذين يستخدمون المهارة على تقييم شروط الاستخدام: اللاعبون المهرة قادرون على تقييم شروط الاستفادة من المهارة في مختلف البيئات التنافسية، وهم قادرون على اتخاذ القرارات وتنفيذها بنجاح.

4.1.3. التعلم:

التعلم عملية أساسية في الحياة، لا يخلو منها أي نشاط بشري، بل هي جوهر هذا النشاط. فبواسطته يكتسب الانسان مجمل خبرته الفردية، وعن طريقه ينمو ويتقدم، وبفضله يستطيع أن يواجه أخطار البيئة (ناهد الدليمي، 2016، ص28)

وهو مجموعة عمليات يتم بواسطتها انتقال المعلومات من المعلم الى المتعلم. وعليه يعد التعلم أو التعلم الحركي من أهم الأسس التي تبنى عليه العملية التعليمية كونه لا يقتصر على عمر معين او مرحلة معينة بل هو عملية مستمرة ما دامت الحياة موجودة. وقد عرفه (وجيه محجوب) بأنه "سلسلة من التغيرات التي تحدث خلال خبرة معينة لتعديل سلوك الانسان وكذلك هو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف التي تعبر عن خبرته وتلائمه مع المحيط".

أي أن التعلم عملية عقلية داخلية يقوم بها الفرد ويمكن التعرف على ذلك من خلال التعديل الذي يطرأ على سلوك الفرد كأن تحسن في أداء المهارات الحركية أو تحسن في الناحية المعرفية المعلوماتية أو اكتساب ميول واتجاهات جديدة توجه سلوكه من الناحية الانفعالية وهذا يتم من خلال التدريب والممارسة المستمرة مع ملاحظة الخطأ والصواب اثناء التعلم.

إن التعلم هو تغيير في السلوك أو تعديله وهذا ينتج من خلال دخول الفرد في تجربة أو ممارسة معينة (ناهد الدليمي، 2016، ص 30)

4.1.3. مفهوم التعلم:

إن التعلم يدل على حدوث تغيير أو تعديل في سلوك الفرد، كإكتساب معارف أو معلومات جديدة او اكتساب القدرة على أداء مهارة معينة، نتيجة لقيامه بنوع من النشاط.

يرى هو فلاند Hefland: بأن "التعلم تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة ولا يمكن تغييره وهو عملية معقدة تستغرق حياة الفرد بأكملها".

يرى هيل جارد Helgard: أن الاستدلال على التعلم يحدث من ملاحظة التغيير في الأداء هذا التغيير الذي يعتبر نتيجة للتدريب والخبرة".

يرى جيتس Gates: " أن التعلم يمكن أن ينظر إليه على أنه عملية اكتساب الوسائل المساعدة على إشباع الحاجات والدوافع وتحقيق الأهداف وهو كثيرا ما يتخذ صور حل المشكلات فكان التعلم لا يحدث إلا بتحديد هدف واضح يتجه إليه المتعلم بكل نشاطه ليسخر ما عنده من استعدادات في اكتساب الوسائل التي تساعده على الوصول إلى هذا الهدف وحل الموقف المشكل (عامر ابراهيم، 2002، ص77) ويذكر شميدت Chmidt1999 " بأن "التعلم" هو حالة حاسمة من وجودنا ينتج عن تفاعل بين الخبرة والتمرين وأن الطرق التي يتعلم بها الأشخاص هي استطاعتهم وتمكنهم من اكتساب معرفة ومهارات جديدة نقودهم إلى حالة قوية ممتعة في التعلم. (مازن الطائي، 2013، ص5) ويعرفه ناهد عبد زيد الدليمي بأنه: "عملية أساسية تحدث في حياة المتعلم باستمرار وهذا يكون من الطفولة حتى سن الشيخوخة إذ يكتسب المتعلم أنماطا من أساليب التفكير وتكوين العادات واكتساب أنماط من المهارات الحركية إذ أن عملية التعلم هي اكتساب الخبرات والمهارات والاحتفاظ بها. (ناهدة الدليمي، 2015، ص23)

في ضوء هذه التعاريف والمفاهيم يمكن صياغة تعريف للتعلم هو عملية تغيير دائم نسبيا في جميع المظاهر السلوكية العقلية والاجتماعية واللغوية والحركية نتيجة للممارسة أو التجربة". لا تتوقف عملية التعلم على المتعلم فقط بل على المعلم والمتعلم ومدى قدرتهما على التعامل والتفاهم بينهما، فالتعلم لا يحدث مهما كان الجهد المبذول من قبل المعلم ما لم يشترك فيه المعلم إشتراكا فعالا وإيجابيا، كما أن لوسيلة الاتصال بين المعلم والمتعلم دورا مهما في سرعة تعلم وإتقان المهمة المطلوب تعلمها. (جبار فرات، 2015، ص34)

5.1.3. التعلم الحركي:

لا يوجد نشاط بشري من أي نوع يخلو من التعلم والتعلم الحركي، وعملية التعلم الحركي متوافقة مع التدريب الرياضي في عملية نقل المعلومات من المعلم إلى المتعلم ومن مدرب إلى لاعب. يعتبر التعلم الحسي أحد فروع العملية التربوية العامة التي يتميز بها المتعلم الفردي منذ نشأته حتى وفاته. لقد تعددت تعاريف التعلم الحركي منها تعريف ستلنجز stillings الذي يرى التعلم الحركي أنه التغيير في السلوك كما يعرفه singer سينجر أنه ما هو إلا الناتج أو الانعكاس الحاصل بسبب التغيير المستمر نسبيا في الأداء أو السلوك بسبب الخبرة السابقة أو التطبيق العملي كما يعرف التعلم على أنه "التحسين الثابت في الناتج عن التدريب أو الممارسة العملية" ويعرف أيضا على أنه "تغيير في طريقة أداء المهارة أو اكتساب قدرة على أداء شيء جديد".

والتعلم الحركي عبارة عن عملية الحصول على المعلومات الأولية للحركة والتجارب الأولية للأداء وتحسينها ثم تثبيتها، وتعد هذه العملية جزءا من عملية التطور العام للشخصية، وهو أيضا مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب التي تقود إلى تغيرات ثابتة نسبيا في الأداء. (ناهد الدليمي، 2016، ص31) إن التعلم الحركي هو جزء من التعلم العام وعليه فقد عرف (شمت 1999) التعلم الحركي "بأنه مجموعة من العمليات المشاركة في التمارين أو الخبرة وتقودنا إلى تغيرات دائمة نسبيا في القدرة على الحركة وأن التعلم الحركي ينتج اكتساب القدرة على الحركة وأداؤها بمهارة عالية.

وهذا يعني اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية وقد عرفه (وجيه محجوب) بأنه تعليم الحركات والمهارات الرياضية مقرونا بالمقدرة والاستيعاب للفرد ومعتمدا على التجارب السابقة". أما من وجهة نظر علم النفس فقد اجمع علماء النفس مثل (كراتي، رايدر وغيرهم) بأنه عملية اكتساب وتطوير وتثبيت للمهارات الحركية، وكذلك القدرة على استخدامها والاحتفاظ بها حيث يرتبط التعلم ببناء وتطوير الشخصية الانسانية، وكذلك اكتساب المعارف المختلفة عن الحركة وتحسين القدرات البدنية والتوافقية.

ويشير شازوود CHazzoud. P " أن التعلم الحركي عملية معقدة جدا تتبعث منها عدة متغيرات منها المتعلقة بالوسط الذي يجري فيه التعلم، مستوى التفاهم بين المعلم والمتعلم شخصية المعلم ودوره في العملية التعليمية وكذلك مستوى التعليم للتلميذ والوقت الكلي الذي يؤدي فيه المتعلم أدائه الحركي وهذا كله يؤدي إلى نجاح التعلم الحركي " (امين، 2005، ص09)

نتيجة للتكرار والممارسة المستمرة والتصحيح المستمر، ينتج عن التعلم تغيير دائم في السلوك الحركي. ولأن التدريب والتعلم يخضعان لمفهوم التكرار، لا يمكن تقييم التغيير بشكل مباشر من ذلك استنتاجه من السلوك الحركي للفرد. يغير الجسم سلوكه الحركي أو سلوكه لحركة معينة.

يُعرف النشاط أو التجربة التي تؤدي إلى تغييرات ثابتة بشكل عام في المهارات الحركية بالتعلم الحركي (سعودي، مازن، وأحمد، 2018، ص154)

المهارة معناها ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح والمهارة الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه صفة الحركة وهي الكامل لمجريات الأمور. كذلك هي التوافق بين الجهاز العصبي وعمل العضلات الهيكلية وتعرف المهارة كذلك بأنها ثبات الحركة وآليتها وتعتمد على التوافق الذي يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية بما ينسجم والاقتصاد بالجهد وسهولة الأداء.

المهارة هي عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليما. (الدليمي، أساسيات في التعلم الحركي، 2016، ص56) تعرف بأنها "ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم. وهدف الحركة الاقتصاد في الجهد والسهولة وفق القانون " والمهارة أيضا " توضيح نوعي أو مؤشر نوعي للأداء".

ويعرف راندال randell المهارة بأنها "السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء".

7.1.3. المهارة الحركية:

تشكل الحركات جانبا مهما في حياتنا اليومية بعضها حركات موروثة وبعضها حركات متعلمة (مكتسبة) كتلك التي نستعملها في الأنشطة الرياضية على شكل مهارات والتي تتطلب الكثير من التدريب والخبرة لأجل إتقانها. لقد وردت تعريفات عدة للمهارة وبمفاهيم كثيرة من قبل المختصين ومن أهمها: هي قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد منافس بأداة أو من دونها. (الشمري وناهدة، 2018، ص43)

هي مجموعة من الحركات التي تؤدي وفق سلوك معين بتناسق دقيق في ظروف متباينة في نظر ستالينغز هي الفعالية العضلية الموجهة باتجاه غرض محدد" وتعرف أيضا بأنها "تشاط حركي محدود ويشمل على حركة واحدة أو مجموعة من الحركات المحدودة والمنجزة بدرجة عالية من الثبات". وفي المفهوم العام عرفها أحمد خاطر وآخرون بأنها " جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط" كما عرفها (محمد خير الله ممدوح) بأنها تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التأزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء".

أما في المجال الرياضي فقد تطرق إليها (وجيه محجوب فعرها من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها " ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح" ويذكر أيضا بأنها " الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء دون الانتباه الكامل الى مجريات الأمور أما (ثمت) فعرها بأنها امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت

ممكن. وعرفها (طلحة حسام الدين) بأنها " قدرة عالية على الانجاز سواء كانت بشكل منفرد وداخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها". (جبار فرات، 2015، ص54)

8.1.3. تعلم المهارات الحركية:

مفتاح التفوق في أعلى مستويات الأداء الرياضي هو الإتقان الكامل للمهارات الحركية. بغض النظر عن مستوى القدرات البدنية لرياضي معين أو الصفات النفسية التي تصفه على أفضل وجه، فلن ينجح ما لم ترتبط كل هذه العوامل بإتقانه الكامل للمهارات الحركية الرياضية في رياضة معينة يتفوق فيها. بالإضافة إلى ذلك، يعد اكتساب القدرات الحركية أمرًا ضروريًا لإتقان خطط الألعاب المختلفة.

وتمر عملية تعلم المهارات الحركية بثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وف تتأثر بها. وهذه المراحل هي:

مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية.

مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.

مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية (خلدون حمادة، 2017، ص164)

9.1.3. تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها. صنف "سينجر 1982 singer" المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية:

أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

فترة دوام أداء المهارة.

المعارف المشاركة في أداء المهارة.

التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة.

كما وضع العلماء العديد من التصنيفات للمهارات الحركية ومن هذه التصنيفات ما يأتي:

1.9.1.3. التصنيف على أساس متطلبات الأداء:

لقد قام (بولتون) بتطبيق هذا التصنيف على مجال المهارات الرياضية ويشتمل هذا التصنيف على:

أ- المهارة المغلقة:

يعرفها (george) على أنها "المهارة التي تتجز في بيئة ثابتة، وتعني البيئة أن الظروف المحيطة بالمنجز في أثناء الانجاز لا تتغير، ويمكن للمؤدي أن يتحكم في إنجاز المهارة الحركية حسب سرعتها الخاصة".

ويضم هذا التصنيف المهارات الحركية التي تؤدي في بيئة مستقرة نسبياً، إذ تتطلب هذه البيئة أنماطاً حركية على درجة عالية من الاتساق وتتميز المهارات الحركية التي يضمها هذا التصنيف بأن اللاعب يكون حراً في إنجاز المهارة دون الحاجة إلى السرعة في اتخاذ القرارات لأن بيئة الأداء تخلو من أي تغيرات غير متوقعة الحدوث ومن أمثلة المهارات المغلقة، الإرسال في التنس، الرماية بالسهم، الرمية الحرة بكرة السلة رمي الرمح، الوثب العالي، الغطس، رفع الأثقال....إلخ.

ب- المهارات المفتوحة:

ويعرفها عبد الكريم على أنها " المهارات التي تؤدي في بيئة تتغير في أثناء الأداء". ويمتاز هذا النوع من التصنيف في التغذية الراجعة أنها تأتي من مصدرين داخلي وخارجي وأن الأنشطة تتطلب الإبداع الحركي وحسن التصرف وأن المنافسة والأداء في حالة حركة، ومن أمثلة هذه المهارات المفتوحة الضربات الأمامية والخلفية بالتنس، المناولة بكرة السلة، المناولة بكرة القدم.... إلخ. (جبار فرات، 2015، ص62)

2.9.1.3. التصنيف على أساس التوافق البدني ويقسم إلى:

أ- مهارات العضلات الدقيقة:

وفي هذا النوع من التصنيف نجد أن أجزاء الجسم تتحرك في مجال محدد لتنفيذ استجابة دقيقة وفي مدى حركي ضيق جداً وغالباً ما تعتمد تلك المهارات على التوافق العضلي العصبي بين اليدين والعينين ومن الامثلة على ذلك:

الارسال بالتنس، والرمي بالسهم والمهارات التي تتطلب الدقة الشديدة في الاداء.

ب- مهارات العضلات الكبيرة:

وهذه المهارات تستخدم في تنفيذها مجموعة عضلات كبيرة وقد يشترك الجسم كله أحياناً في تنفيذها مثل مهارات كرة القدم وألعاب الساحة والميدان.

ج- مهارات العضلات الدقيقة والكبيرة

وقد يقع الكثير من المهارات بين قطبي المهارات التي تستخدم بها العضلات الدقيقة والكبيرة مثل الإعداد في الكرة الطائرة، الإرسال في التنس الأرضي والريشة الطائرة.

3.9.1.3. التصنيف على أساس الحركة:

يأتي تصنيف هذه المهارات وفقا لطبيعة العمل وما يتضمنه هذا العمل من تنظيم خاص بالبيئة الخارجية ووفقا للحركات المطلوبة لإنجاز هذا العمل من حيث أنه ثابت أو متحرك، وقد اتفق كل من فتس (fitts) 1965 وميريل (merrill) 1972 على أربعة أنماط رئيسية للتصنيف.

4.9.1.3. تصنيف المهارات الوحيدة والمتسلسلة والمستمرة:

المهارات الوحيدة هي المهارات التي فيها بداية ونهاية واضحة وعادة تتكون من ثلاث أقسام وهذه الأقسام هي:

القسم التحضيري وهو القسم الذي ينظم القوة المناسبة وشكل الجسم المناسب لتنفيذ القسم الآخر. القسم الرئيسي: وهو هدف الحركة الاساسي.

القسم النهائي: هو القسم الذي يقع عليه واجب إرجاع الجسم إلى وضعه الطبيعي.

إن الرمية الحرة في كرة السلة وضربة الجزاء في كرة القدم هي أمثلة على الحركات الوحيدة. أما المهارات المتسلسلة فهي تعاقب حركات وحيدة ولكن يكون الجزء النهائي من الحركة الأولى هو جزء تحضيرية للحركة الثانية ونلاحظ مثل هذه المهارات المتسلسلة واضحة في الجمناستك لاسيما على الأجهزة والمهارات المستمرة تسمى أحيانا بالمهارات النهائية.

حيث يكون هناك تكرار للحركة وان الركض والسباحة الحرة أمثلة واضحة على ذلك.

5.9.1.3. التصنيف على أساس متطلبات المهارة النفسية:

لقد حاول كوديم تصنيف المهارات حسب متطلباتها النفسية وضم هذا التصنيف الانماط الآتية:

أ- المهارات التي تتطلب تعبئة طاقات الجسم: تتطلب هذه المهارات استخدام صفات القوة والتحمل لفترات مختلفة مثل جري المسافات الطويلة والسباحة والدراجات والتجديف وكذلك المهارات التي تتطلب السرعة والقوة (قوة مميزة للسرعة) مثل القفز تتطلب مثل هذه الأنشطة سمات نفسية معينة مثل التصميم والعالي، ورمي القرص الاصرار وضبط النفس.

ب- المهارات التي ترتبط باحتمال الاصابة: هناك العديد من الانشطة التي تتميز بارتباطها بالعديد من الانفعالات مع سرعة تغييرها وتتطلب من ممارسيها القدرة على كبح جماح النفس والسيطرة عليها كما

تتميز بسرعة رد الفعل والقدرة على التقدير الصحيح ومن امثلة هذه الانشطة الملاكمة المصارعة، الجودو، الهبوط بالمضلات وسباق السيارات). (جبار فرات، 2015، ص 66)

10.1.3. مبادئ المهارة الحركية:

تم التوصل إلى هذه المبادئ من خلال الدراسات والبحوث التي قام بها العلماء والمختصون والتي تناولت حركة الإنسان ومهارته.

ومن هذه المبادئ:

1. قدرة الفرد على تعلم المهارة الحركية تتطلب مستوى معيناً من النمو والنضج البنائي والوظيفي.
2. إنجاز المهارة المطلوبة لأفضل طريقة ممكنة محكوم بالمبادئ الميكانيكية والفيسيولوجية للحركة.
3. المهارة الجديدة يتم تعلمها بالتعزيز والتكرار.
4. المهارة الشخصية لتعلم المهارة لا تقود إلى التعلم المطلوب مما يبرز دور المعلم في تصحيح الأخطاء.
5. إن ما يديه الطفل من التدرج والتطور في تعلم المهارة الحركية هو انعكاس لقابليته الفردية في هذا المجال (هذه إشارة إلى الفروق الفردية في التعلم).
6. تأثير العواطف على تعلم المهارات الحركية لارتباط ذلك بالجهاز العصبي المركزي وأثره في ضبط السيطرة على الجسم من خلال برمجة الذاكرة الحركية في التعلم.
7. الخصوصية في تعلم المهارات الحركية تبعا لمواصفات كل مهارة حيث أن المفيد في تعلم المهارة في مرحلة ما قد لا يكون مفيدا في تعلم مهارة اخرى من طبيعة مختلفة.
8. تزداد قابلية التعلم المهاري للمتعلم عندما يمارس خبرات النجاح في الأداء المهاري الممارس.
9. فترات الراحة مهمة خلال التعلم المهاري ونقصها يعيق التعلم.
10. وصول المهارة إلى مستوى الآلية من الأداء يجعل إمكانية الاحتفاظ بها أطول من المهارات التي لم تصل إلى ذلك المستوى.
11. إن المهارات الحركية المستمرة والكبيرة تحفظ في الذاكرة الحركية للمتعلم بشكل أكثر فعالية وأطول زما من حفظ الأمور العادية أو المعرفية الأخرى.
12. الحركات المرتبطة بظروف حياة المتعلم تحفظ في الذاكرة الحركية لفترة أطول عن غيرها من الحركات.

13. يتعلم الأفراد الخواص من ذوي العجز مختلف أنواع المهارات الحركية بنفس الأسس والمبادئ الخاصة بالأصحاء ولكن مع الحاجة لفترة زمنية أطول لهذا الغرض.

14. عند التواصل وعدم الانقطاع في تعلم المهارة في نشاط رياضي معين فإن حدود مراحل التعلم تكون معروفة ومحددة بشكل واضح. (جبار فرات، 2015، ص54)

2.3. كرة السلة

1.2.3. نشأة كرة السلة

نشأت كرة السلة في مدينة سبير نجفيلد بولاية ما سيشوستس الأمريكية في نهاية سنة 1891م على يد جيمس نايسميث أستاذ التربية الرياضية الأمريكي وعضو جمعية الشبان المسيحية، حيث أراد أن تكون هذه اللعبة مجرد وسيلة للراحة النشطة للاعبين كرة القدم الأمريكية خلال فصل الشتاء، حيث تتوقف المباريات ويزداد هطول الأمطار، وقد اشتمل أول قانون لكرة السلة على (13) مادة معظمها يهدف إلى الابتعاد باللاعبين عن الخشونة التي كانت سمة اللعب في كرة القدم الأمريكية، وقد أقيمت أول مباراة بين فريقين من جمعية الشبان المسيحية بمدينة سبير نجفيلد في مطلع عام 1892م، وكان ذلك في صالة مغلقة علق على جدرانها سلتين كان على الحكم مهمة الصعود على سلم لإخراج الكرة من السلة عقب كل إصابة ناجحة ثم يستأنف اللعب مرة أخرى في منتصف الملعب. (أحمد أمين، 2004، ص10)

2.2.3. انتشار كرة السلة

اجتذبت كرة السلة الكثير من الشباب في ذلك الوقت ثم انتقلت إلى المدارس والجامعات الأمريكية وتولت جمعية الشبان المسيحية نشر اللعبة عن طريق فروعها المنتشرة في معظم الولايات الأمريكية، وبدأ شباب العالم يتعرف على لعبة كرة السلة خاصة في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت سنة 1904م بمدينة سان لويس الأمريكية حيث قدمت بعض الفرق الأمريكية عروضاً لفنون اللعبة أمام مجموعة من الدول المشاركة في هذه الدورة، وأدت هذه العروض إلى الاعتراف بلعبة كرة السلة وإدراجها ضمن برنامج الألعاب الأولمبية. (مصطفى زيدان، 1997، ص15)

وفي عام 1915 اجتمعت هيئة ممثلي الكليات والمدارس الثانوية ومراكز جمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة لوضع قوانين موحدة لكرة السلة إذ كان المتبع حتى ذلك التاريخ، إذ تشكل كل ولاية لجنة خاصة بها لوضع طريقة تطبيق القوانين، فاختلقت بذلك طرق التطبيق من ولاية لأخرى .

وفي أثناء الحرب العالمية الأولى (1914-1918) انتشرت اللعبة عن طريق الجنود الأمريكيين

في أنحاء العالم.

وفي عام 1920 إتضح أن عدد الدول التي تبنت هذه اللعبة قد بلغت 49 دولة.
وفي عام 1936 أقيمت الألعاب الأولمبية ببرلين، ودخلت كرة السلة الميدان الأولمبي واشترك في هذه اللعبة في تلك الدورة 21 دولة كان من بينها جمهورية مصر العربية، وفي عام 1940-1941 احتفل بذكرى مرور 50 سنة على اختراع لعبة كرة السلة، وكان من ضمن الإحصاءات التي قدمت في هذه المناسبة أن 90 مليون نسمة شاهدوا مباريات كرة السلة في ذلك العام بأمريكا فقط. (سيد حسن، 2003، ص54)

وفي أثناء الحرب العالمية الثانية كان هناك 2000 فريق أمريكي لكرة السلة في إنجلترا و1500 في إيطاليا.

وفي أمريكا الآن أكثر من 20 مليون لاعب كرة سلة، كما يباع كل عام ما يزيد على 100.000 نسخة من القانون المطبوع للعبة.

ومن البلدان التي انتشرت فيها هذه اللعبة انتشارا واسعا الصين الشعبية وروسيا، كما أن جميع دول العالم تمارس هذه اللعبة في الوقت الحاضر.

وقد خضعت قوانين اللعبة لكثير من التعديل والتغيير منذ نشأتها حتى الآن، إذ بدأت بثلاثة عشر مادة وهي الآن أكثر من مائة مادة، وكان التغيير دائما يرمي إلى إصلاح بعض المآخذ الموجودة، أو العمل على الارتفاع بالمهارات المختلفة كالسرعة مثلا، وحتى عصرنا هذا، وفي كل اجتماع اولمبي تؤلف لجنة لتعديل قانون اللعبة حسب ما يجد من ظروف قد تستدعي هذا التعديل، وفيما يلي نبذة عن بعض ما تناولته يد التعديل من قوانين:

* **السلتان:** كانتا سلتي خوخ فعلا، وكانتا معلقتين على الحائط، وكان القاع موجودا بها، ثم عدلتا حتى أصبحتا من نسيج ذي مواصفات خاصة.

* **صالة اللعب:** كانت في بادئ الأمر عبارة عن أي مساحة مغطاة، فكان كمخزن التبن وغير ذلك من بنايات يكفي ويعتبر مناسباً للعب حتى لو كان به بعض العمد التي تسند هذا البناء ثم أصبح المقلب ذا مقاييس وأبعاد ومواصفات خاصة.

* **عدد اللاعبين:** كان 9 ثم 7 لاعبين حسب اتفاق رئيسي الفريقين ثم عدل حتى أصبح الآن 5 عدد أفراد الفريق 12.

* **الكرة:** كانت كرة قدم عند اختراع اللعبة، وأصبحت كرة خاصة بالعبة.

* الرمية الحرة: كان في كل فريق شخص واحد هو الذي يتولى جميع رمياته الحرة والآن يتولى كل لاعب رمي الرميات الحرة التي نالها هو نتيجة ارتكاب الخطأ ضده.

* كرة القفز: كان الحكم يقوم برمي الكرة بين قلبي الهجوم بعد كل هدف، ثم أُلغى هذا القانون وأصبح الفريق الذي تصاب سلة هو الذين يتولى إدخالها من خارج الحدود النهائية، وليست هذه الأمثلة للحصر، ولكنها أمثلة طريفة لما كانت عليه اللعبة في بداية أمرها، إن دل التغيير والتبديل في قواعد اللعبة على شيء، فهو يدل على حيوية اللعبة وتفاعلها، إلا إن كثرة هذا التعديل تستلزم تعديلا في تكتيك اللعبة الدفاعي والهجومى، وهذا ما يحدث حتى الآن بالفعل. (سيد حسن، 2003، ص24)

3.2.3. التطور التاريخي لقانون كرة السلة

أ- أول قانون للعبة كرة السلة

بدأت لعبة كرة السلة بالقانون الذي صاغه نايسميث، والذي يمكن إيجازه في ما يلي:

- يتراوح عدد أفراد الفريق الواحد بين (30) و(40) لا عبا يتواجد منهم داخل حدود الملعب (9) لاعبين فقط.

- يسمح لأي لاعب يقذف الكرة من أي اتجاه نحو السلة بيد واحد أو بكلتا اليدين معا.

- يمكن دفع الكرة في أي اتجاه بيد واحد أو بكلتا اليدين مع عدم استخدام قبضة اليد في ذلك.

- يشترط على اللاعب الجري الكثرة، ولكن يمكن أخذ خطوة واحدة عقب استلامها.

- يستخدم اللاعب يديه فقط في مسك الكرة ولا يمكن الاستعانة بجسمه في ذلك أو للاحتفاظ بها.

- الدفع بالأكتاف والحجز والضرب والعرقلة والإعادة باليدين من أهم الممنوعات ويحذر على

اللاعبين ارتكابها وتدخل ضمن الأخطاء.

- اللاعب الذي يحاول بناء على نية مسبقة إيذاء خصمه يطرد من الملعب وتلغى الإصابة التي

أحرزها ولا يسمح له بمواصلة اللعب

- ضرب الكرة بقبض اليد يعتبر مخالفة لقواعد اللعب، والفريق الذي يرتكب ثلاث مخالفات

متتالية يحتسب ضده هدف على شرط ألا يقوم الفريق الآخر بقطع تسلسل الأخطاء بارتكاب خطأ وسطها.

- إذا استقرت الكرة على حافة السلة وقام أحد الخصوم بضربها أو تحريكها فإنها تعتبر هدفا

ضده.

- إذا أخرجت الكرة خارج الحدود فتعاد مرة أخرى إلى داخل الملعب بواسطة أفراد الفريق الذي لم يتسبب في إخراجها.

- إذا تسبب لاعبان أو أكثر من فريقين متنافسين في إخراج الكرة خارج الحدود، فعلى الحكم أن يقوم بإدخالها، وذلك بتمريرها في خط مستقيم داخل حدود الملعب، وعلى أول لاعب يتمكن من الاستحواذ عليها أن يتخلص منها في مدة لا تزيد عن خمس ثواني وإذا احتفظ بها لمدة أطول تصبح من حق الفريق الآخر

- الحكم هو الشخص الوحيد الذي يقرر كون الكرة في اللعب من عدمه، كما يقرر أيضا صحة احتساب الهدف وعليه أن يسجل عدد الإصابات التي يحرزها كل فريق، وهو القاضي الفاصل في كل شيء حتى نهاية المباراة ولا يحق لأي لاعب الاعتراض على قراراته وجزاء ذلك إعلان خطأ ضده.

- عند بداية المباراة يصطف لاعبو الفريق في مواجهة بعضهما البعض كل على حدوده ويقوم الحكم بوضع الكرة في منتصف الملعب، وعند إعطاء إشارة البدء يعود اللاعب بأقصى سرعة باتجاه الكرة للاستحواذ عليها وبدء اللعب. (أحمد أمين، 2004، ص 17)

*مقاييس الملعب

- في سنة 1907: (100×60) قدم لعدد 9 لاعبين.

(72×50) قدم لعدد 5 لاعبين.

- في سنة 1922: (70×45) قدم.

- في سنة 1983: (72×40) قدم.

(85×45) قدم.

- في سنة 1953: الإبقاء على اعتماد اللاعبين ولكن تحويل القياس إلى المتر.

(24×13) مترا

(28×15) مترا

- في سنة 1956: ثم اعتماد ثلاثة مقاييس للملاعب

الملعب المتوسط (26×14) مترا.

الملعب الكبير (28×15) مترا.

الملعب الصغير (24×13) مترا.

- في سنة 1985: تم رسم نصف دائرة حول الهدف تبعد عنه مسافة 6متر وتحسب الإصابة بثلاثة نقاط إذا أجريت من هذه المسافة.

- في سنة 1999: تم اعتماد مقياسين للمعرب هما:

(15×28) مترا للمنافسات الدولية.

(14×26) مترا للمنافسات المحلية. (أحمد أمين، 2004، ص21)

*اللاعبون

- في سنة 1905: 9 لاعبين.

- في سنة 1907: من 5 إلى 9 لاعبين حسب اتفاق الفريقين.

- في سنة 1922: من 6 إلى 9 لاعبين حسب اتفاق الفريقين.

- في سنة 1924: 6 لاعبين فقط.

- في سنة 1928: 5 لاعبين فقط.

*وقت المباراة

- في سنة 1905: شوطين مدة كل شوط 12 دقيقة.

- في سنة 1907: شوطان مدة كل شوط 15 دقيقة.

- في سنة 1924: أربعة أشواط مدة كل شوط 8 دقائق.

- في سنة 1928: شوطان مدة كل شوط 20 دقيقة.

- في سنة 1999: شوطان مدة كل شوط 20 دقيقة يتم تقسمها إلى فترتين كل فترة 10 دقائق

وبينهما دقيقتان للراحة. (أحمد أمين، 2004، ص22)

4.2.3. التطور التاريخي لمهارات كرة السلة

إن التطور المستمر لقانون اللعبة والدراسات والبحوث التي أدت إلى رفع المستوى للياقة البدنية للاعبين وكذلك التفكير المستمر في كسر الحيل الدفاعية والهجومية، كل ذلك كان له أثر بالغ في تطور فنون اللعبة منذ نشأتها حتى وقتنا الحالي، فلعبة كرة السلة أصبحت تتطلب توقيتا سريعا في الأداء وأصبح الصراع بين المهاجمين والمدافعين طوال المباراة لا ينقطع ولا يتسم بالهدوء في أي لحظة من لخطاتها. (مختار سالم، 1991، ص11)

وقد كان نتيجة هذا الصراع المستمر بين المهاجمين والمدافعين أثر بالغ في تطور المهارات وخلق مهارات جديدة، ففي خلال الثلاثينيات كانت حركات القدمين ومهاراتها تنحصر في الجري وتغير

السرعة والتوقف والارتكاز، وكذلك الوثب، وكان يتعلمها اللاعب بنفسه حيث تفرض طبيعة اللعب أن يقوم اللاعب بهذه الحركات دون أسس ثابتة وواضحة للمدربين ودون أن يدري اللاعب مدى أهميتها في متابعة الخصم ومراوغته، ولكن طبيعة الصراع مع الخصم فرضت على اللاعب والمدرّب التفكير في تقنين هذه الحركات فبدأت تظهر بصورة أفضل في الأداء فأصبح التوقف يعتمد على ثني الركبتين لخفض مركز الثقل واتساع المسافة بين القدمين للمحافظة على الاتزان، وبدأ الارتكاز يأخذ طابعا مغايرا عما كان عليه من قبل حيث أصبح يتم بحجز الخصم وعلى مشط القدم لسرعة أدائه، وهكذا تطورت حركات القدمين في هذه الفترة تطورا ملحوظا، وفي خلال الأربعينيات شاع استخدام مهارات التصويب على السلة باليدين من الثبات، فتكونت لدى المدافعين حساسية خاصة نحو التصويب بهذه الطريقة، وأصبح من السهل إحباط معظم محاولات التصويب فبدأ المدربون التفكير في أسلوب آخر يتيح للاعبين المهاجمين فرص أكثر لإصابة الهدف حتى ظهرت مهارة التصويب من القفز في أوائل الخمسينيات، كما بدأت أيضا في هذه الفترة تختفي مهارة التصويب باليدين حتى في حالة الرمية الحرة، حيث بدأ التصويب بيد واحد في الظهور واختفي تماما التصويب باليدين مع أوائل الستينيات حيث ظهرت مهارة التصويب من أعلى إلى أسفل التي أطلق عليها اسم التصويبة الساحقة.

وقد كان هذا نتيجة لتطور التصويب من القفز ورد فعل طبيعي لمدى ما وصل إليه التقدم في الإعداد البدني للاعبين، ولم يقف التطور في التصويب عند هذا الحد، فقد شهود خلال الأدوار النهائية لبطولة العالم التي أقيمت بمدينة لوبليانا بيوغسلافيا سنة 1970 تطور جديد للتصويب من القفز، حيث يقوم اللاعب المصوب بتغيير اتجاهه في الهواء بعد أن يصل إلى أعلى ارتفاع حتى يتجنب بذلك مقاومة الخصم إذا ما استطاع أن يتابعه في الارتقاء والوثب لأعلى. (مختار سالم، 1991، ص11)

5.2.3. أهم المهارات الهجومية في كرة السلة:

أ- التمير:

التمير هو وسيلة تناقل الكرة بين اللاعبين. وتكون معظم التميريات مصحوبة بالقيام بخطوة للأمام لزيادة قوة تمرير الكرة، ويعقبها إتمام الحركة باليدين لضمان دقة التميرة. تتمثل التميرة الأساسية في كرة السلة في التميرة الصدرية. حيث يتم تمرير الكرة مباشرة باليدين من صدر اللاعب الممرر إلى صدر اللاعب المستقبل. وتتطوي التميرة الصدرية الصحيحة على القيام بتحريك إصبعي الإبهام بحركة خارجية سريعة وخاطفة لإضفاء سرعة للتميرة وعدم إتاحة الوقت الكافي للمدافع للتفاعل معها. تعد التميرة المرتدة نوعاً آخر من التميريات. وفي هذه التميرة، يقوم الممرر بتمرير الكرة بيديه من صدره إلى اللاعب المستقبل

ولكن مع مراعاة أن تضرب في الأرض عند نقطة تعادل ثلثي المسافة بينه وبين اللاعب المستقبل. ومن ثم، فإن الكرة تضرب في أرض الملعب ثم ترتد إلى أعلى ليستلمها المستقبل. يشار إلى أن التمريرة المرتدة تستغرق وقتاً أكبر من التمريرة الصدرية، ولكن صعوبة اعتراضها من قبل الفريق المنافس تكون أكبر (مع الأخذ في الاعتبار أن ركل الكرة بالقدم بشكل متعمد يحتسب مخالفة). لذا فإن لاعبي كرة السلة كثيراً ما يلجؤون إلى التمريرة المرتدة في الأوقات التي يكون فيها أي من أجزاء الملعب مزدحماً أو عند تقادي أي من المدافعين. يتم استخدام التمريرة من فوق الرأس لتمير الكرة من فوق رأس المدافع.

وتتطلق الكرة في الهواء أثناء مرورها فوق رأس اللاعب الذي قام بتمريرها. يتم تنفيذ التمريرة الخاطفة (Outlet pass) عندما يقوم الفريق بإجراء عملية استحواد دفاعي على الكرة المرتدة. فيُطلق على التمريرة التي يتم تنفيذها بعد هذه المتابعة اسم التمريرة الخاطفة. الجدير بالذكر أن السمة الضرورية التي لا بد أن تتوفر في أية تمريرة جيدة أن يستحيل على الفريق المنافس اعتراضها.

ويمكن للممررين الجيدين تمرير الكرة بدقة عالية وقراءة ما يدور في أذهان أي من زملائهم والتعرف بالضبط على المكان الذي يود أي منهم استلام الكرة فيه. ولا شك في أن تمرير الكرة دون النظر إلى الزميل الذي سيتلقاها تعد طريقة مميزة للغاية للقيام بذلك. ويطلق على هذه التمريرة تمريرة عمياء. ثمة طريقة أخرى متقدمة للتمرير تتمثل في التمريرة من وراء الظهر، والتي تتضمن، كما يشير اسمها، قيام الممرر بتمرير الكرة من وراء ظهره إلى أحد زملائه في الفريق.

وعلى الرغم من أن بعض اللاعبين قد يقومون بالتمريرات العمياء أو التمريرات من وراء الظهر بكفاءة وفاعلية، فإن العديد من المدربين لا يشجعون لاعبيهم البتة، معتقدين بشدة بأنهما من التمريرات الخطرة التي لا يمكن التحكم بها والتي على الأرجح قد تؤدي إلى خطف الكرة من قبل الفريق المنافس أو تتسبب في التعرض لمخالفات. (www.wikipedia.com)

ب- التنطيط: dribble

المراوغة هي فن تنطيط الكرة (تكرار ضرب الكرة بالأرض لترتد إلى اليد) على نحو متواصل باستخدام إحدى اليدين، وهي متطلب أساسي يتعين على اللاعب القيام به للتقدم بالكرة. وليتمكن اللاعب من المراوغة، فإن عليه أن يدفع الكرة باتجاه الأرض بأطراف أصابعه بدلاً من ضربها براحة اليد؛ وذلك لضمان تحكم أكبر في الكرة.

عند المراوغة في حراسة أحد مدافعي الفريق المنافس، يتعين المراوغة باليد البعيدة عن هذا المدافع حتى يصعب عليه بشكل أكبر إمكانية وصوله إلى الكرة والحصول عليها. لذا، فمن الأهمية بمكان أن يتمتع اللاعب بالقدرة على المراوغة بكفاءة بيديه الاثنتين.

عادة ما يميل المروغون الجيدون بالكرة (أو "المتحكمون الجيدون فيها") إلى ضرب الكرة في الأرض من على بُعد منخفض لتقليل مسافة انتقال الكرة من الأرض إلى اليد، وهو ما يجعل الأمر أكثر صعوبة على المدافع "لخطف" الكرة. علاوة على ذلك، فإن المتحكم الجيد في الكرة عادة ما يراوغ بها من وراء ظهره وبين ساقيه، ويبدل الكرة بين يديه ويغير من اتجاهاته في عملية المراوغة؛ مما يُقلل بشكل أكبر من توقع المنافس لنمط المراوغة الذي سيستخدمه ومن ثم يشكل صعوبة أكبر في الدفاع ضده. ويطلق على هذه اللعبة مراوغة عرضية (Crossover) ، والتي تعد أكثر الطرق فاعلية للمرور من المدافعين أثناء عملية المراوغة.

يمكن للاعب الماهر المراوغة بالكرة دون النظر إليها، وذلك باستخدام النزعة الداخلية التي ترشد العقل إلى حركة المراوغة أو (الرؤية المحيطية) القدرة على رؤية الأشياء الجانبية أثناء النظر في اتجاه معين) لاستمرار تتبع مكان الكرة. ومن خلال عدم الاضطرار إلى التركيز على الكرة أثناء المراوغة، يمكن للاعب المروغ البحث عن لاعب آخر في الفريق للتمرير إليه أو إيجاد فرص تهديف، هذا فضلاً عن تفادي خطر قيام أي من لاعبي الفريق المنافس بخطف الكرة منه.

ج- التسديد أو التصويب:

يصوب اللاعب تسديدة قصيرة المدى بالوثب، في حين أن لاعب الفريق المنافس المدافع طريح أرض الملعب أو يحاول "عرقلته".

إن التسديد هو محاولة لإحراز نقاط من خلال قذف الكرة داخل السلة. وعلى الرغم من أن طرق التسديد تختلف باختلاف اللاعبين ومواقف التسديد نفسها، فإنه سيتم تناول طريقة التسديد الأكثر شيوعاً بإيجاز في هذه السطور.

ينبغي أن يكون اللاعب في وضع مواجه للسلة مع تباعد القدمين عن بعضهما البعض بمسافة تساوي عرض كتفه تقريباً، مع مراعاة أن تكون الركبتان مثبتتين قليلاً وأن يكون الظهر مستقيماً. ويمسك اللاعب بالكرة لتستقر بين رعوس أصابع يده المسيطرة (الذراع المسددة) التي ترتفع عن الرأس بقليل، مع وجود اليد الأخرى على جانب الكرة. ولتوجيه الكرة إلى السلة، يتعين أن يكون مرفق اللاعب في محاذاة رأسية مع الساعد المواجه لاتجاه السلة. ويتم تسديد الكرة عن طريق ثني وبسط الركبتين وبسط الذراع المسددة بحيث

تصبح مستقيمة، وتتحرك الكرة للأمام وهي تلامس أطراف الأصابع في حين يُكمل معصم اليد حركة انتثائية كاملة نحو الأسفل. ويطلق على سكون حركة الذراع المسددة للحظة بعد إطلاق الكرة عملية إتمام الحركة إلى مداها، ولا بد من القيام بها للحفاظ على دقة عملية تسديد الكرة. وبصفة عامة، يتم استخدام الذراع غير المسددة لتوجيه التسديدة فقط، لا لتزويدها بالقوة.

- أنواع التصويب :

التصويب بيد واحدة من الكتف (الرمية الحرة) من الثبات:

وهي حالة التصويب الوحيدة التي تؤدي في المباراة من الثبات ممثلة في تصويب الرمية الحرة. ويعتبر التركيز والثقة مطلبين أساسيين عند أداء الرمية الحرة وتتسم تصويبه الرمية الحرة بالسهولة نظرا لأن متغيرات الدفاع والمسافة تكون ثابتة.

- التصويب السلمي:

يؤدي التصويب السلمي من الحركة لاختراق السلة سواء من حالة استلام الكرة من الممر أثناء القطع أو عقب الانتهاء من المحاورة بالقرب من السلة.

التصويب السلمي يمكن أن يؤدي بأنماط مختلفة إلا أن الأساسيات الحركية لهذه الأنماط واحدة وهي تؤدي طبقا للمواقف اللعبية التي تواجه اللاعب أثناء اختراق السلة ومن هذه الأنواع هي:

- التصويب السلمي في خط مستقيم من درجة زاوية 45° .

- التصويب السلمي باليد الخلفية.

- التصويب السلمي بيد واحدة من أسفل.

- التصويب السلمي من أعلى اليد. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 2000، ص86)

- التصويب الخطافي:

وهي من التصويبات شائعة الاستخدام في منطقة مناورات لاعبي الارتكاز وخاصة للاعبين طوال القامة وقد يستخدمها اللاعبون القاطعون وصانعو الألعاب في تلك المنطقة وخاصة عند تعاملهم مع مدافعين طوال القامة نظرا لمواصفات تلك التصويبة (قوس التصويب) لتقادي قطعه من المدافعين.

(محمد عبد الرحيم إسماعيل، 2000، ص89)

- التصويب من القفز:

يعتبر من القفز واحداً أكثر الأسلحة الهجومية فعالية وخاصة لما يتميز به الدفاع من ملاصقة ومضايقة ومحاولات مستمرة لتشتيت الكرة من المهاجم. ويجب أن يقترن التصويب من القفز بالخداع والسرعة والدقة. الخداع عنصر أساسي في فعالية التصويب من القفز للحصول على مجال أفضل للتصويب وبالتالي ترتفع إنتاجية التصويب من القفز.

وتتشابه طريقة أداء التصويب من القفز مع شكل أداء التصويب بيد واحدة من الثبات من حيث مراحل التنفيذ مع إضافة الوثب لأعلى مسافة ممكنة لذا يجب أن يمتلك اللاعب أرجل على درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة كما يجب أن يكون لديه القدرة على تغيير أوضاعه في الهواء وأداء التصويب لتفادي دفاعات الخصم. (محمد عبد الكريم إسماعيل، 2000، ص90)

- تصويب الثلاث نقاط:

بعد أن أدخل تعديل إضافة منطقة الثلاث نقاط أصبح لهذه التصويبة الثلاثية تأثيراً كبيراً على مباراة كرة السلة. حيث زادت نقاط التسجيل بشكل أكبر. وكذلك تغيرت استراتيجية اللعب الهجومي والدفاعي. وأصبحت اللعبة أكثر إثارة وخاصة في الأوقات الأخيرة من المباراة.

التصويب من المسافات الطويلة يتطلب ميكانيكية أداء صحيحة. التعاقب أو التسلسل والتناغم. فالتصويب الثلاثي لا يتطلب ارتفاع في القفز بل استخدام القوة العضلية بشكل أكبر من الرجلين وربما توليد قوة إضافية بالخطوة في اتجاه التصويبة. ويمكن أيضاً الاستفادة من التعزيز المتعاقب للقوة من عضلات الظهر والكتفين.

التناغم السلس وإكمال المتابعة تساعد المدى البعيد للتصويب من القفز وللتصويب الثلاثي بصفة خاصة. ويعتبر التوازن والتحكم من الأمور الهامة التي توضع في الاعتبار في التصويب الثلاثي. وكذلك الهبوط في توازن في نفس النقطة التي تم فيها الارتفاع.

خلاصة:

إن اتقان المهارات الأساسية يتوقف إلى حد كبير على وصول المتعلم إلى درجة يستطيع في كرة السلة كعملية التمرير والمحاورة بالكرة في مختلف الاتجاهات والتصويب من المكان الثابت أو السلمي والتحرك باتخاذ وضعية الوقوف الصحيحة محاولة الوصول بالكرة إلى الهدف وكذا المهارات الدفاعية الفردية منها والجماعية.

كان هدفنا في هذا الفصل الذي حاولنا عرض أهم العوامل والجوانب التي تكتسبها هذه المهارات الأساسية بغية توضيح طريقة أدائها بصورة صحيحة ومناسبة حسب متطلبات اللعب وقواعد اللاعب والمدرّب معا ولكي يستفيد منها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية

الدراسة

تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الفصل هذا على جزئين الجزء الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعي والمجال الزماني والمكاني وكذا الشرو العلمية لأداة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة .

إما الجزء الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة و مناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1.4. الدراسة الاستطلاعية:

في هذه المرحلة قمت بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث، من أجل توفير المعلومات والمعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي تكوين أسس وخلفية نظرية لهذا الموضوع.

إن الدراسة الأولية شملت مجموعة من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- ضبط الاختبارات لصفة المهارات الحركية (التمرير، التصويب، مسك الكرة، المحاورة).
- الاتصال بإدارة النادي الرياضي جيل المستقبل سيدي عيسى لكرة السلة وهذا لتوفير الوسائل لأداء هذه الاختبارات.

- ترتيب الوثائق الإدارية لإجراء الاختبارات بطريقة قانونية داخل القاعة متعددة الرياضات " سيدي عيسى " الحميد بالمسيلة".

وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال الدراسة الأساسية.
- التعرف على دقة وشفافية الاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
- اختيار الأساليب المناسبة لشرح مراحل الاختبارات، والتعامل مع مختلف المعادلات الإحصائية المستعملة للحساب، حتى تسهل طريقة العمل في الدراسة الأساسية.

2.4. المنهج المتبع في الدراسة:

تعتمد الدراسة على منهج تجريبي يستند في مجمله على مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية نعتبرها كعينة البحث، حيث تم اختبارها بطريقة عشوائية تخضع كليهما إلى بطارية اختبارات واستخدمنا المنهج التجريبي لأنه هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لكل المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية وعليه وطبقا للمشكلة المطروحة سابقا نجد أن المنهج التجريبي هو المنهج المناسب لحل هذه المشكلة بطريقة علمية.

3.4. متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات الدراسة تبين لنا جليا أن هناك متغيرين أحدهما مستقل والآخر تابع:

1.3.4. المتغير المستقل: يسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي، وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية، أي لما يقوم الباحث بتثبيتها يتأكد من تأثير حدث معين، وتعتبر ذات أهمية خاصة وأنها تساهم على التحكم في المعالجة والمقارنة، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو الأسباب لنتيجة معينة ودراسة تؤدي إلى معرفة تأثير متغير على متغير. (مروان، 2000، ص134) ومن خلال موضوع دراستنا فقد تم تحديد المتغير المستقل على أنه: **الوحدات التدريبية.**

2.3.4. المتغير التابع: هي المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. (مروان، 2000، ص134).

ومن خلال موضوع دراستنا فقد تم تحديد المتغير التابع على أنه: **المهارات الحركية.**

4.4. عينة الدراسة:

قمنا بتحديد عينة بحثنا عن طريق اختيار فريق في كرة السلة النادي الرياضي جبل المستقبل سيدي عيسى لكرة السلة مشارك في البطولة الولائية لكرة السلة لولاية البويرة المنظمة من طرف الرابطة الولائية لكرة السلة البويرة

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وذلك لأنها من ابسط الطرق كما أنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين:

- مجموعة شاهدة وتتكون من 08 لاعب.

- مجموعة تجريبية وتتكون من 08 لاعب.

5.4. أدوات جمع البيانات والمعلومات

إن الخطوة الأولى التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري أما الجانب التطبيقي فتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة.

1.5.4. تعريف الاختبار:

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي تستلزم استخدام طرق البحث كالمقياس والملاحظة والتجريب والتحديد والتفسير والاستنتاج والتعميم.

2.5.4. الاختبارات المستخدمة:

اختبار التمرير والمسك.

اختبار المحاورة.

اختبار التصويب.

لقد عمدنا في دراستنا على عدة اختبارات.

أولاً- اختبار تمرير كرة السلة على الحائط لمدة (15 ثانية):

الغرض من الاختبار:

قياس التوافق بين العين واليد. (المسك والتمرير)

الأدوات اللازمة:

- كرات سلة.

- حائط ذو سطح أملس وعمودي على الأرض.

- ساعة إيقاف.

- خط للبداية ومرسوم على الأرض على بعد (2.75 متر).

الاجراءات:

- تقف المختبرة خلف خط البداية ومعها كرة سلة وفي مواجهة الحائط.

- عند اعطاء إشارة البدء تقوم بتمرير الكرة نحو الحائط بأي طريقة تراها ثم تتسلمها ثانية لتقوم بتمريرها

مرة أخرى وهكذا بأقصى سرعة ممكنة وذلك لمدة (15 ثانية).

- تعطى للمختبرة محاولتين بينهما فترة راحة.

التسجيل:

- الدرجة النهائية للتمرير هي عدد المرات الصحيحة التي تلمس فيها الكرة الحائط خلال ال(15ثانية).

- الدرجة النهائية للمسك هي عدد المرات الصحيحة التي يمسك فيه المختبر الكرة بشكل سليم.

- تحتسب للمختبرة المحاولة الأفضل. (عبد الحميد، 2001، ص14)

ثانياً- اختبارات المحاورة:

التنطيط الزجاجي بالكرة.

الغرض من الاختبار:

قياس سرعة المحاورة

الأدوات اللازمة:

- عدد 4 حواجز أو كراسي.
- ساعة إيقاف
- كرة سلة قانونية.

الإجراءات:

- خط للبداية طوله 6 أقدام وتوضع الحواجز الأربعة أو الكراسي على خط واحد، بحيث تكون المسافة بين كل منها 6 أقدام ويكون الحاجز الأول على بعد 12 قدماً من خط البداية.
- يقف المختبر ممسكاً بالكرة باليدين خلف خط البداية، وعند إعطائه إشارة البدء، يقوم بتطيط الكرة والجري بها بين الحواجز
- تحتسب درجة المختبر على أساس عدد الحواجز التي يمر بها خلال زمن 30 ثانية وعلى أساس درجة واحدة لكل حاجز.
- يؤدي الاختبار في دورات مستمرة حتى ينتهي الزمن المحدد للاختبار.
- يجب المرور من على جانبي خط البداية، وعدم اجتيازه من المنتصف.

حساب الدرجات:

- تحتسب درجة عن كل حاجز اجتازه المختبر في الذهاب والعودة خلال فترة 30 ثانية.
- يعطى كل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة مناسبة للراحة.
- تسجل للمختبر درجات أحسن محاولة من المحاولتين.

ثالثاً - اختبار التصويب:

التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة (30 ثانية)

الهدف من الاختبار:

قياس دقة التصويب.

الأدوات اللازمة:

كرة السلة - هدف كرة السلة - ساعة إيقاف

الإجراءات:

- يقف المختبر في أي مكان يختاره قريب من السلة و معه الكرة و عند إشارة البدء يقوم بالتصويب على السلة بأقصى سرعة لتسجيل أكبر عدد من الأهداف خلال 30 ثانية.

حساب الدرجات:

- درجة المختبر هي مجموع عدد الاهداف التي سجلها.

6.4. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

1.6.4. الصدق:

سعى الباحث إلى اعتماد الأسس العلمية في عملية تطبيق الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة لغرض تحديد مدى عملية هذه الاختبارات المختارة.

للتأكد من صدق الاختبارات اعتمد الطالب على صدق المحكمين إذ أنه اعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار للمواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله، وتم تحديد أهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي، لذا قمنا بعرض الاختبارات المقترحة استخدامها في تجربة الدراسة على مجموعة من المحكمين والمختصين وتم الاعتماد أيضاً على عدد من المصادر التي أثبتت أن هذه الاختبارات تقيس هذه الصفة.

كما اعتمدنا كذلك على الصدق الذاتي كعامل من المعاملات العلمية وكل نتائج وقيم الصدق الذاتي مرتفعة مما يؤكد أن هذه الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق وما أثبت ذلك هو الدلالة الإحصائية لكل الاختبارات، مما يعطي صورة عن المحك العلمي للصدق الذاتي الخاص بالاختبارات البدنية المطبقة.

جدول رقم (1): يمثل معامل الصدق الذاتي للاختبارات

الاختبار	معامل الصدق
اختبار التمرير	0.910 **
اختبار مسك الكرة	0.861 **
اختبار المحاورة	0.927 **
اختبار التصويب	0.806 **
دالة عند مستوى دلالة إحصائية 0.001	

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

2.6.4. ثبات الاختبارات:

ولحساب ثبات الاختبارات اعتمدنا على طريقة: اختبار - إعادة اختبار، وذلك بحساب معامل الارتباط الذي يمثل الثبات، حيث اعتمدنا في هذه الطريقة على إجراء الاختبار مرتين على نفس العينة تحت ظروف مشابهة قدر الإمكان، ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول ونتائج

التطبيق الثاني، ويشير هذا الأخير إلى ثبات الأداة يعرف كذلك بمعامل الاستقرار، حيث طبق البرنامج على عينة قوامها 5 لاعبين.

جدول رقم (2): يمثل قيم معامل ثبات الاختبارات

الاختبار	معامل الصدق
اختبار التمرير	0.881 **
اختبار مسك الكرة	0.789 **
اختبار المحاورة	0.914 **
اختبار التصويب	0.621 **
دالة عند مستوى دلالة إحصائية 0.001	

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

ويلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لكل بعد والتي تمثل ثبات هذه الاختبارات مرتفعة و قوية وهذا ما يعكس ثبات الاختبارات بدرجة معينة وهي دالة إحصائياً بمعنى أن معامل الثبات يمتاز بدرجة إحصائية عالية من ثبات القيم النسبة والتي تعبر عنها نتائج الاختبارات البدنية وفق نتائج اختبار / إعادة اختبار.

7.4. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد استخدمنا مجموعة من الأساليب في تحليل بيانات الدراسة، وذلك بغرض معرفة اثر وحدات تدريبية لتطوير بعض المهارات الحركية للاعبين كرة الاسلة اقل من 17 سنة، وقد تم الاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

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

اختبار الصدق الذاتي: لمعرفة مدى صدق الاختبارات.

اختبار اختبار - إعادة الاختبار: لمعرفة مدى ثبات الاختبارات.

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري.

اختبار "ت" ستودنت t.test: لمعرفة درجة الفروق.

8.4. اجراءات التطبيق الميداني للدراسة

شملت دراستنا التطبيقية مجموعة من التمارين:

التمرين الأول: يقف اللاعبون في خطين متوازيين متقابلين على بعد 6 متر مع أخذ وضع الاستعداد

يمرر الفريق الأول الكرة باتجاه الفريق الثاني تبادل التمريرات بين الفريقين مع زيادة مسافة الرمي.

التمرين الثاني: يقف اللاعبون في قاطرات على شكل مثلث على أن يمك كل قاطرة كرة ومع إشارة المعلم يحاول كل لاعب حائز على الكرة تنطيطها وباتجاه لأحد زملاء في القاطرة الأخرى ويسلمه الكرة ويقف خلف القاطرة.

التمرين الثالث: يقسم اللاعبون الى مجموعتين تقف المجموعة الأولى على شكل قاطرة بجوار أحد جانبي الملعب وتقف المجموعة الثانية على شكل قاطرة بجوار الحد الجانبي الاخر يحاور اللاعب الأول بالكرة بجوار الحد الجانبي وعندما يصل إلى محاذات دليل القاطرة الأخرى يمرر الكرة للاعب الثاني.

التمرين الرابع: يقف لاعب خلف خط الرمية الحرة ومعه الكرة ويقف زميله بجواره ويقف الاخر تحت السلة ومعه ثلاثة يصبوب اللاعب الكرة بالطريقة التي يحددها المعلم ثم يستلم الكرة من زميله الواقف جانبه وأما اللاعب الثالث يمرر الكرات المصوبة إلى اللاعب الثاني ليقوم بتمويل اللاعب المصوب.

التمرين الخامس: يقف كل إثنين من اللاعبين احدهما بحوزته الكرة مقابلا للهدف والاخر في موقف دفاعي ومع إشارة المعلم يقوم اللاعب بمخادعة زميله ثم يؤدي المحاورة ليبتعد عم المدافع ليصبوب من القفز.

1.8.4. الحدود المكانية: جرت الدراسة على مستوى النادي الرياضي جيل المستقبل سيدي عيسى لكرة السلة، تأسس سنة 2014.

- مشارك في البطولة الولائية لكرة السلة لولاية البويرة المنظمة من طرف الرابطة الولائية لكرة السلة البويرة، الاصناف U10.

2.8.4. الحدود الزمانية: تم الشروع في هذا البحث بداية شهر جانفي أما الاختبارات فتم تحضيرها في نهاية شهر فيفري، وتم اجراء الاختبارات في الفترة الممتدة ما بين 2024/03/10 إلى 2024/04/25، وبعد استرجاع النتائج في الوقت المحدد انطلق البدء في اجراءات التفريغ من أجل معالجتها إحصائيا وتحويل البيانات الكيفية إلى كمية باستخدام برنامج SPSS.V 22.

خلاصة

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

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

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

1.5. عرض النتائج تبعا للفرضيات

1.1.5. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة التمرير للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة".
ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:
أ- عرض وتحليل نتائج اختبار تمرير الكرة للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (3): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة التمرير لكرة للمجموعة الضابطة

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
الضابطة	القبلي	5,9952	,31425	1.132	0,221	لا توجد
	البعدي	6,3250	,34521			
العينة: 08		درجة الحرية: 07			مستوى الثقة: 95%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (3):

يظهر لنا من خلال الجدول (3) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار تمرير الكرة القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (5,9952) وبانحراف معياري قدره (0.31425) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار تمرير الكرة فبلغ (6.3250) وبانحراف معياري قدره (0.34521)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (1,142) عند درجة الحرية 07، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,221)، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه ($0.221 \geq 0,05$) أي انه لا توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار تمرير الكرة لدى أفراد المجموعة الضابطة.

وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم يحدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (خفيف في اختبار تمرير الكرة) وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية) بل تدرت وفق التدريب التقليدي (البرنامج العادي)، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ب- عرض وتحليل نتائج اختبار تمرير الكرة للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (4): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة التمرير الكرة للمجموعة التجريبية

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	4,4688	,43172	1.849	0,000	توجد
	البعدي	8,7500	,26726			
العينة: 08		درجة الحرية: 07			مستوى الثقة: 95%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (4):

يظهر لنا من خلال الجدول (4) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار تمرير الكرة القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (4,4688) وانحراف معياري قدره (,43172). أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار تمرير الكرة فبلغ (8,7500) وانحراف معياري قدره (,26726)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (1,849) عند درجة الحرية 07، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه ($0,000 \geq 0,05$) أي أنه توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار تمرير الكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وعليه يمكن القول إن المجموعة التجريبية حدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (في اختبار تمرير الكرة) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية)، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ج- عرض وتحليل نتائج اختبار تمرير الكرة للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم (5): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة التمرير

الكرة للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
البعدي	الضابطة	4,4688	,43172	1.849	0,000	توجد
	التجريبية	8,7500	,26726			
العينة: 16		درجة الحرية: 14		مستوى الثقة: 0.05%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (5):

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي للاختبار (تمرير الكرة) متوسط حسابي قدره (6,701) وانحراف معياري قدره (0,254)، أما المجموعة الضابطة فحققت في نفس القياس البعدي لنفس الاختبار (تمرير الكرة) متوسط حسابي قدره (7,055) و انحراف معياري قدره (0,363) كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبار بلغت (2,395) عند درجة الحرية (16)، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,029)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها أقل منه ($0,421 \leq 0,05$) أي أنه توجد فروق احصائية في نتائج القياس البعدي الخاص باختبار (تمرير الكرة) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، والمقدر عددهم بثمانية عشر لاعب، ويعزو الباحث أسباب ظهور هذه النتائج إلى تأثير الوحدات التدريبية المطبقة على افراد المجموعة التجريبية فقط دون غيرها والذي احتوى على تمارين وتدرجات مهارة التمرير تكون مشابهة لوضعيات المنافسة، على عكس المجموعة الضابطة التي تدرت وفق البرنامج الاعتيادي.

2.1.5. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة مسك الكرة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة".
ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:
أ- عرض وتحليل نتائج اختبار مسك الكرة للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (6): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة مسك الكرة للمجموعة الضابطة

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
الضابطة	القبلي	6,8451	,3991	-2.174	0,074	لا توجد
	البعدي	7,0142	,3512			
العينة: 08		درجة الحرية: 07		مستوى الثقة: 95%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (6):

يظهر لنا من خلال الجدول (6) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار مسك الكرة القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (6,8451) وانحراف معياري قدره (0.3991) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار مسك الكرة فبلغ (7.0142) وانحراف معياري قدره (0.3512)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (-2.174) عند درجة الحرية 07، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,074)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه ($0.074 \geq 0,05$) أي أنه لا توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار مسك الكرة لدى أفراد المجموعة الضابطة.

وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم يحدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (خفيف في اختبار مسك الكرة) وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية) بل تدربت وفق التدريب التقليدي (البرنامج العادي)، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ب- عرض وتحليل نتائج اختبار مسك الكرة للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (7): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة مسك الكرة للمجموعة التجريبية

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	5,7500	0,32562	2.431	0,000	توجد
	البعدي	8.7500	0,26726			
العينة: 08		درجة الحرية: 07			مستوى الثقة: 95%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (7):

يظهر لنا من خلال الجدول (7) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار مسك الكرة القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (5,7500) وانحراف معياري قدره (0.32562). أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار مسك الكرة فبلغ (8,7500) وانحراف معياري قدره (0.26726)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (2,431) عند درجة الحرية 07، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه ($0.000 \geq 0,05$) أي أنه توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار مسك الكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وعليه يمكن القول إن المجموعة التجريبية حدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (في اختبار مسك الكرة) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية)، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ج- عرض وتحليل نتائج اختبار مسك الكرة للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم (8): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة مسك

الكرة للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
البعدي	الضابطة	6,1250	0,35355	16.752	0,000	توجد
	التجريبية	8.7500	0,26726			
العينة: 16		درجة الحرية: 14			مستوى الثقة: 0.05%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (8):

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي للاختبار (مسك الكرة) متوسط حسابي قدره (6,1250) وانحراف معياري قدره (0,35355)، أما المجموعة الضابطة فحققت في نفس القياس البعدي لنفس الاختبار (مسك الكرة) متوسط حسابي قدره (8,7500) وانحراف معياري قدره (0,26726) كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبار بلغت (16,752) عند درجة الحرية (14)، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها أقل منه ($0,421 \leq 0,05$) أي أنه توجد فروق احصائية في نتائج القياس البعدي الخاص باختبار (مسك الكرة) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، والمقدر عددهم بثمانية عشر لاعب، ويعزو الباحث أسباب ظهور هذه النتائج إلى تأثير الوحدات التدريبية المطبقة على أفراد المجموعة التجريبية فقط دون غيرها والذي احتوى على تمارين وتدرجات مهارة مسك الكرة تكون مشابهة لوضعيات المنافسة، على عكس المجموعة الضابطة التي تدرت وفق البرنامج الاعتيادي.

3.1.5. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة المحاوراة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة." ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

أ- عرض وتحليل نتائج اختبار المحاوراة للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (9):جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة المحاوراة للمجموعة الضابطة

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
الضابطة	القبلي	6,9992	,4015	-2.172	0,068	لا توجد
	البعدي	7,0521	,3658			
العينة: 08		درجة الحرية: 07			مستوى الثقة: 95%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (9):

يظهر لنا من خلال الجدول (9) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار المحاوراة القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (6,9992) وبانحراف معياري قدره (0.4015) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار المحاوراة فبلغ (7.0521) وبانحراف معياري قدره (0.3658)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (-2,172) عند درجة الحرية 07، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,068)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه ($0,068 \geq 0,05$) أي أنه لا توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار المحاوراة لدى أفراد المجموعة الضابطة.

وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم يحدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (خفيف في اختبار المحاوراة) وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية) بل تدربت وفق التدريب التقليدي (البرنامج العادي)، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ب- عرض وتحليل نتائج اختبار المحاورة للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (10): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة المحاورة للمجموعة التجريبية

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	5,5000	0,46291	2.795	0,000	توجد
	البعدي	8.6250	0,44320			
العينة: 08		درجة الحرية: 07			مستوى الثقة: 95%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (10):

يظهر لنا من خلال الجدول (10) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار المحاورة القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (5,5000) وانحراف معياري قدره (0,46291). أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار المحاورة فبلغ (8,6250) وانحراف معياري قدره (0,44320)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (2,795) عند درجة الحرية 07، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه ($0,000 \geq 0,05$) أي أنه توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار المحاورة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وعليه يمكن القول إن المجموعة التجريبية حدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (في اختبار المحاورة) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية)، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ج- عرض وتحليل نتائج اختبار المحاورة للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم (11): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة

المحاورة للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
البعدي	الضابطة	6,1250	0,35355	12.472	0,000	توجد
	التجريبية	8.6250	0,44320			
العينة: 16		درجة الحرية: 14			مستوى الثقة: 0.05%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (11):

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي للاختبار (المحاورة) متوسط حسابي قدره (6,1250) وانحراف معياري قدره (0,35355)، أما المجموعة الضابطة فحققت في نفس القياس البعدي لنفس الاختبار (المحاورة) متوسط حسابي قدره (8,6250) و انحراف معياري قدره (0,44320) كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبار بلغت (12,472) عند درجة الحرية (14)، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها أقل منه ($0,000 \leq 0,05$) أي أنه توجد فروق احصائية في نتائج القياس البعدي الخاص باختبار (المحاورة) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، والمقدر عددهم بثمانية عشر لاعب، ويعزو الباحث أسباب ظهور هذه النتائج إلى تأثير الوحدات التدريبية المطبقة على افراد المجموعة التجريبية فقط دون غيرها والذي احتوى على تمارين وتدرجات مهارة المحاورة تكون مشابهة لوضعيات المنافسة، على عكس المجموعة الضابطة التي تدرت وفق البرنامج الاعتيادي.

4.1.5. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة التصويب للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة." ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:
أ- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (12):جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة التصويب الكرة للمجموعة الضابطة

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
الضابطة	القبلي	6,8608	,24621	-1.792	0,084	لا توجد
	البعدي	6,7251	,2574			
العينة: 08		درجة الحرية: 07		مستوى الثقة: 95%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (12):

يظهر لنا من خلال الجدول (12) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التصويب القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (6,8608) وبانحراف معياري قدره (0.24621) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار التصويب فبلغ (6.7251) وبانحراف معياري قدره (0.2574)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (-1,792) عند درجة الحرية 07، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,084)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه ($0.084 \geq 0,05$) أي أنه لا توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار التصويب لدى أفراد المجموعة الضابطة.

وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم يحدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (خفيف في اختبار التصويب) وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية) بل تدربت وفق التدريب التقليدي (البرنامج العادي)، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ب- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (13): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة التصويب الكرة للمجموعة التجريبية

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	4,5938	0,46170	2.036	0,000	توجد
	البعدي	8.7500	0,26726			
العينة: 08		درجة الحرية: 07			مستوى الثقة: 95%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (13):

يظهر لنا من خلال الجدول (13) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التصويب القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (4,5938) وانحراف معياري قدره (0,46170). أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار التصويب فبلغ (8,7500) وانحراف معياري قدره (0,26726)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (1,849) عند درجة الحرية 07، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه ($0,000 \geq 0,05$) أي أنه توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار التصويب لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وعليه يمكن القول إن المجموعة التجريبية حدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (في اختبار التصويب) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية)، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ج- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم (14): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة

التصويب للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
البعدي	الضابطة	5,8750	0,44320	15.711	0,000	توجد
	التجريبية	8.6250	0,44320			
العينة: 16		درجة الحرية: 14		مستوى الثقة: 0.05%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (14):

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي للاختبار (التصويب) متوسط حسابي قدره (5,8750) وانحراف معياري قدره (0,44320)، أما المجموعة الضابطة فحققت في نفس القياس البعدي لنفس الاختبار (التصويب) متوسط حسابي قدره (8,6250) وانحراف معياري قدره (0,44320) كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبار بلغت (15,711) عند درجة الحرية (14)، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه ($0,000 \leq 0,05$) أي أنه توجد فروق احصائية في نتائج القياس البعدي الخاص باختبار (التصويب) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، والمقدر عددهم بثمانية عشر لاعب، ويعزو الباحث أسباب ظهور هذه النتائج إلى تأثير الوحدات التدريبية المطبقة على افراد المجموعة التجريبية فقط دون غيرها والذي احتوى على تمارين وتدريبات مهارة التصويب تكون مشابهة لوضعيات المنافسة، على عكس المجموعة الضابطة التي تدرت وفق البرنامج الاعتيادي.

2.5. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

من خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت المهارات الحركية الأساسية في كرة السلة (تمرير الكرة، مسك الكرة، المحاورة، التصويب) المستعملة من طرف المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي دونت في الجداول السابقة.

سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليها الأخصائيون في هذا المجال والتحليل الإحصائي في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي في تحسين مهارة التمرير لاعبي كرة السلة أقل من 17 سنة.
- يتبين من خلال نتائج الجدول السابقة الخاصة بمحور الفرضية الأولى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين مهارة التمرير ولصالح المجموعة التجريبية وهذا من خلال:

- اختبار مهارة التمرير: فالنتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في مهارة التمرير كانت على النحو التالي في الاختيار القبلي نتيجة 4.4688 كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 8.7500 كمتوسط حسابي لتحدث فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح "ت" المحسوبة (23.849). على عكس المجموعة الضابطة التي كانت نتائجها في الاختبار القبلي نتيجة 4.0625 كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 6.1250 كمتوسط حسابي وهذا ما يفسر حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على (ت) الجدولية.

أما نسبة التطور نتائج لاختباري القبلي البعدي للمجموعة التجريبية فكانت 27.14% وكان التغير بين المتوسطات بمقدار 2.71 مما يفسر هذا حدوث فروق معنوية دالة لصالح المجموعة التجريبية وبالتالي فالتحسن الدال معنوياً للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة التمرير يبرز لنا أثر الوحدات التدريبية في تحسين مهارة التمرير الكرة مما يجعل التربية الحركية لها دور كبير في تنمية القدرة على التمرير.

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في تحسين مسك الكرة لاعبي كرة السلة أقل من 17 سنة.

- يتبين من خلال نتائج الجدول السابقة الخاصة بمحور الفرضية الثانية أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين مهارة التمرير ولصالح المجموعة التجريبية وهذا من خلال:

- اختبار مهارة مسك الكرة: فالنتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في مهارة التمرير كانت على النحو التالي في الاختيار القبلي نتيجة 5.7500 كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 8.7500 كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح "ت" المحسوبة (22.871). على عكس المجموعة الضابطة التي كانت نتائجها في الاختبار القبلي نتيجة 4.1250 كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 6.1250 كمتوسط حسابي وهذا ما يفسر حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على (ت) الجدولية.

أما نسبة التطور نتائج لاختباري القبلي البعدي للمجموعة التجريبية فكانت 26.52% وكان التغير بين المتوسطات بمقدار 2.65 مما يفسر هذا حدوث فروق معنوية دالة لصالح المجموعة التجريبية وبالتالي فالتحسن الدال معنوياً للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة مسك الكرة يبرز لنا أثر الوحدات التدريبية في تحسين مهارة مسك الكرة مما يجعل التربية الحركية لها دور كبير في تنمية القدرة على مسك الكرة.

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في تحسين مهارة المحاورة لاعبي كرة السلة أقل من 17 سنة.

- يتبين من خلال نتائج الجدول السابقة الخاصة بمحور الفرضية الثالثة أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين مهارة المحاورة ولصالح المجموعة التجريبية وهذا من خلال:

- اختبار مهارة المحاورة: فالنتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في مهارة التمرير كانت على النحو التالي في الاختيار القبلي نتيجة 5.5000 كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 8.6250 كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح "ت" المحسوبة (13.792). على عكس المجموعة الضابطة التي كانت نتائجها في الاختبار القبلي نتيجة 4.3125 كمتوسط حسابي أما

بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 6.1250 كمتوسط حسابي وهذا ما يفسر حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على (ت) الجدولية.

أما نسبة التطور نتائج لاختباري القبلي البعدي للمجموعة التجريبية فكانت 25.00% وكان التغير بين المتوسطات بمقدار 2.50 مما يفسر هذا حدوث فروق معنوية دالة لصالح المجموعة التجريبية وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة المحاورة يبرز لنا أثر الوحدات التدريبية في تحسين مهارة المحاورة مما يجعل التربية الحركية لها دور كبير في تنمية القدرة على المحاورة.

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تحسين مهارة التمرير لاعبي كرة السلة أقل من 17 سنة.
- يتبين من خلال نتائج الجدول السابقة الخاصة بمحور الفرضية الرابعة أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين مهارة التصويب ولصالح المجموعة التجريبية وهذا من خلال:

- اختبار مهارة التصويب: فالنتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في مهارة التمرير كانت على النحو التالي في الاختبار القبلي نتيجة 4.5938 كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 8.7500 كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح "ت" المحسوبة (22.036). على عكس المجموعة الضابطة التي كانت نتائجها في الاختبار القبلي نتيجة 4.3750 كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 5.8750 كمتوسط حسابي وهذا ما يفسر حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على (ت) الجدولية.

أما نسبة التطور نتائج لاختباري القبلي البعدي للمجموعة التجريبية فكانت 27.50% وكان التغير بين المتوسطات بمقدار 2.75 مما يفسر هذا حدوث فروق معنوية دالة لصالح المجموعة التجريبية وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة التصويب يبرز لنا أثر الوحدات التدريبية في تحسين مهارة التصويب مما يجعل التربية الحركية لها دور كبير في تنمية القدرة على التصويب.

وهذا وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة باية فؤاد وبلال خرشي بعنوان: صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على فعالية التسديد بالإرتقاء عند لاعبي كرة السلة (14-16) سنة، "، ماستر، جامعة ورقلة 2017.

دراسة بومنقار عبد العزيز " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسن التصويب من الارتقاء على لاعبي كرة السلة"، أطروحة ماستر جامعة المسيلة، 2016 التي توصلت من خلال النتائج نجد أن للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسن التصويب من الارتقاء على لاعبي كرة السلة.

دراسة بن بقرة علي بعنوان اثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام التدريب البليومتري لتطوير القدرة العضلية للرجلين أثناء التسديد من الارتقاء في كرة السلة ماستر جامعة المسيلة، 2015.

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية العامة والتي تنص توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص الصفات البدنية تعزى للوحدات التدريبية المقترحة.

فمن خلال النتائج المحصل عليها للمجموعة التجريبية والتي أحدثت فروق معنوية دالة والخاضعة لوحدات تدريبية المدمجة في اختبار تمرير الكرة والذي يساعد على كسب توافق الحسي الحركي وبالتالي كسب المهارة الحركية الأساسية وهذا ما يتوافق مع الفرضية العامة لهذا البحث والتي تنص على أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعتين شاهدة وتجريبية في تنمية بعض المهارات الحركية الاساسية في لعبة كرة السلة.

إن نتائج المسك والذي يعتمد خصوصا على قوة ومرونة اليدين وما حدث من فروق معنوية دالة بالنسبة للمجموعة التجريبية والاعتماد على النتائج السابقة والتي نصت على صحة الفرضية العامة، كلها تؤكد صحة الفرضية التي تنص على اثر قدرة المسك.

أما النتائج المحصل عليها في اختبار المحاورة والتصويب للمجموعة الضابطة والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة على عكس المجموعة التجريبية التي أبدت ظهور فروق معنوية دالة وبالتالي نلاحظ مدى أثر الوحدات التدريبية في تنمية بعض المهارات الحركية الاساسية وهذا ما يثبت صحة الفرضية التي تنص على أن الوحدات التدريبية على اللاعبين يؤثر بشكل فعال في تحسين المهارات الحركية الأساسية ككل.

إن هذه النتائج المحصل عليها والتي تثبت إلى حد ما وجود ترابط بين برنامج الوحدات التعليمية التي يمكن اعتبارها مرضية رغم وجود بعض العوامل التي تؤثر على هذه النتائج.

لهذا فهذه النتائج يمكن اعتبارها بداية الطريق لدراسات أشمل أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل التي تساهم في تحسين المهارات الحركية الاساسية في لعبة كرة السلة.

خلاصة

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

الفصل السادس

الاستنتاجات

والاقتراحات

1.6. الاستنتاج العام

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

وهذا ما يثبت صحة الفرضيات القائلة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة التمرير للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة مسك الكرة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة المحاورة للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة التصويب للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة.

2.6. الإقتراحات والفرضيات المستقبلية

بناء على ما تم التوصل إليه في هذه الدراسة من نتائج يمكن إعطاء بعض الاقتراحات التي نرى فيها حلول تخدم رياضة كرة السلة، ويمكن إجمال هذه الاقتراحات فيما يلي:

ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات الحركية وتطوير عناصر اللياقة البدنية.

محاولة التركيز في التدريب على تحسين مهارة التسديد والارتقاء.

يستحسن تسطير برامج تدريبية مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لتحقيق الأهداف المنشودة.

اعتماد طرق التدريب المناسبة من أجل تنمية المهارات الحركية.

ينبغي على المدرب أن يكون بالعلوم الفيسيولوجية الخاصة بالمجال الرياضي وما يتوافق مع الخصائص الفيسيولوجية لمختلف الفئات العمرية.

محاولة اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وكذا فئات عمرية أخرى.

- استخدام الوحدات التدريبية على اللاعبين لتأثيره الفعال والايجابي في تنمية المهارات الحركية الأساسية.
- صقل وتحسين المهارات المركبة، واستخدام هذه المهارات في النشاط الرياضي المناسب.
- يجب أن يتضمن البرنامج استثارة المشاركة العقلية في النشاط الرياضي.
- يراعي استخدام المسابقات على نحو أكثر في أنشطة الالعاب.
- الاستفادة من اللاعبين المتميزين في مساعدة الاقل مهارة.

قائمة المصادر والمراجع:

1. أحمد أمين فوزي (2004): كرة السلة للناشئين ، المكتبة المصرية.
2. أحمد امين فوزي (2004): كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية، الاسكندرية، القاهرة، مصر .
3. أحمد حسن (1996): أثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية مقارنة مع المنهاج المقرر . مستغانم : المدرسة العليا للأساتذة.
5. - أمر الله أحمد البساطي (1999): أسس وقواعد التدريب الرياضي و تنظيماته . العراق : دار المعارف.
4. أمين أنور الخولي، وجمال الدين الشافعي (2005): مناهج التربية البدنية المعاصرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. بوكيرة عباس خيرة، بوزكري سعدة، وهاب محمد (2009): فعالية برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية في كرة السلة.
6. جبار سعد الله فرات (2015): أساسيات في التعلم الحركي. عمان: دار الرضوان للنشر والتوزيع.
7. جرجس ميشال جرجس (2005): معجم م مصطلحات التربية والتعليم. بيروت: دار النهضة العربية.
8. حماد مفتي إبراهيم (1998): التدريب الحديث ، تخطيط تطبيق قيادة مصر، القاهرة : دار الفكر العربي.
9. خلدون حمادة (2017): التربية الحركية في المجال الرياضي. عمان: دار امجد للنشر والتوزيع.
10. دلال عوض (2016): المرافقة ودور الأسرة في التعامل معها. الأردن من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع.
11. سامر يوسف متعب، وصلاح عيد الحسين وسام (2014): التعلم الحركي و تطبيقاته في التربية البدنية والرياضية. بيروت: دار الكتب العلمية.
12. سيد حسن معوض (2003): كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربي ، ط7، القاهرة.
13. سيد حسن معوض (2003): كرة السلة للجميع دار الفكر العربي ، ط 7 القاهرة.
14. عادل عبد البصير علي (1999): التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

15. عامر ابراهيم قنديلجي، ايمان فاضل السامرائي (2002): تكنولوجيا المعلومات وتطبيقاتها، عمان، دار الوراق للطباعة والنشر.
16. عامر محمد سعودي، عبد الهادي أحمد مازن و حامد السويدي أحمد (2018): التحكم الحركي والتعلم، عمان، الرضوان.
17. عماد الدين عباس ابو زيد (2005): التخطيط والأسس لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
18. القاموس المحيط (2004): للإمام اللغوي مجد الدين أبي طاهر محمد بن يعقوب بن محمد بن إبراهيم بن عمر الشيرازي الفيروز آبادي.
19. كمال ملوك (ب.س): تنوع الطرق التدريبية وأثرها في تطوير المهارات الحركية لدى لاعبي كرة السلة، مجلة المنظومة الرياضية، جامعة الجليلي بونعامة.
20. للنشر والتوزيع.
21. مازن عبد الهادي الشمري وعبد زيد الدليمي ناهدة (2018): التعلم الحركي، عمان، دار صفاء
22. مازن هادي كزار الطائي (2013): نظريات التعلم والعمليات العقلية، بيروت، دار الكتب العلمية.
23. مجدي عزيز ابراهيم (2005): معجم مصطلحات ومفاهيم التعليم والتعلم، القاهرة، عالم الكتب.
24. محمد حسن العلاوي علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
25. محمد حسن علاوي (1990): علم التدريب الرياضي، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، مصر.
26. محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، "د،م،ج" الجزائر.
27. مختار سالم (1991): مع كرة السلة ، مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان.
28. مروان عبد الحميد إبراهيم (2004): الرياضة للجميع، دار الثقافة، عمان.
29. مصطفى زيدان (1997): موسوعة تدريب كرة السلة ،دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة.
30. مفتي محمد مختار (1998): الأسس العالمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.

31. مناهل عبد الحميد (2001): الالعاب الشعبية وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية (والحركية لدى تلاميذ الابتدائية المرحلة الاولى، العراق، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
32. ناهد رسن سكر علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
33. ناهدة زيد الدليمي (2016): أساسيات في التعلم الحركي، عمان، دار المنهجية.
34. ناهدة عبد زيد الدليمي (2016): أساسيات في التعلم الحركي، عمان، الدار المنهجية.
35. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، ألبينيا.

36. www.wikipedia.com

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01

الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة:

اختبار مهارة التمرير:

اختبار البعدي للمجموعة الضابطة		اختبار القبلي للمجموعة الضابطة	
النقطة	اللاعب	النقطة	اللاعب
4,75	1	4,5	1
4,5	2	4,5	2
4	3	3,5	3
5	4	4	4
4	5	5	5
4,5	6	3	6
4	7	4	7
5	8	4	8

اختبار مهارة مسك الكرة:

اختبار البعدي للمجموعة الضابطة		اختبار القبلي للمجموعة الضابطة	
النقطة	اللاعب	النقطة	اللاعب
5	1	4,5	1
5,25	2	5	2
5,75	3	4	3
5,50	4	4,5	4
5	5	4	5
5,5	6	4	6
5,75	7	4,75	7
5	8	2,25	8

اختبار مهارة المحاورة:

اختبار البعدي للمجموعة الضابطة		اختبار القبلي للمجموعة الضابطة	
النقطة	اللاعب	النقطة	اللاعب
5,5	1	4,5	1
5,5	2	4,5	2
6	3	4,5	3
5	4	3,5	4
6	5	4	5
5	6	3,5	6
6	7	5	7
5	8	5	8

اختبار مهارة التصويب:

اختبار البعدي للمجموعة الضابطة		اختبار القبلي للمجموعة الضابطة	
النقطة	اللاعب	النقطة	اللاعب
5,25	1	4,75	1
4	2	4,25	2
4,5	3	4	3
4	4	4,5	4
5	5	4	5
4,5	6	4	6
4,5	7	4,5	7
5	8	5	8

الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية:

اختبار مهارة التمرير:

اختبار البعدي للمجموعة التجريبية		اختبار القبلي للمجموعة التجريبية	
النقطة	اللاعب	النقطة	اللاعب
9	1	6	1
8,5	2	6	2
8,5	3	6	3
8,5	4	6	4
9	5	6,5	5
9	6	5,5	6
9	7	6,5	7
8,5	8	6,5	8

اختبار مهارة مسك الكرة:

اختبار البعدي للمجموعة التجريبية		اختبار القبلي للمجموعة التجريبية	
النقطة	اللاعب	النقطة	اللاعب
8,5	1	6	1
9	2	5,5	2
8,5	3	6,5	3
9	4	6	4
9	5	6,5	5
8,5	6	6	6
9	7	6,5	7
8,5	8	6	8

اختبار مهارة المحاوره:

اختبار البعدي للمجموعة التجريبية		اختبار القبلي للمجموعة التجريبية	
النقطة	اللاعب	النقطة	اللاعب
9	1	6	1
8,5	2	5,5	2
8	3	6,5	3
8,5	4	6	4
9	5	6,5	5
9	6	6	6
8	7	6,5	7
9	8	6	8

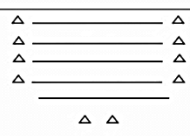
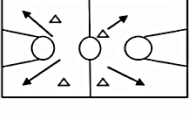

اختبار مهارة التصويب:

اختبار البعدي للمجموعة التجريبية		اختبار القبلي للمجموعة التجريبية	
النقطة	اللاعب	النقطة	اللاعب
8,5	1	6,5	1
8,5	2	6	2
9	3	5	3
9	4	6	4
8,5	5	6	5
8,5	6	6	6
9	7	5,5	7
9	8	6	8

الملحق رقم 02

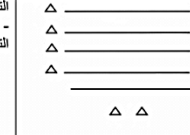
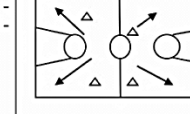

وحدة تدريبية 01

الهدف الإجرائي : المهارات الأساسية للعبة التمرير و الإستقبال
التاريخ :
الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار- ميقاتي
المنصف :
العدد :
المرحلة :
التمرير و الإنتباه أثناء عملية التسخين، التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم للاعبين - مراقبة البذلة الرياضية - شرح هدف الحصص - التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتشطيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف الشقللات و الوضعيات للاعب الكرة السلة	متوسطة	05 د	30 ثا		التركيز و الإنتباه أثناء عملية التسخين، التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة
المرحلة الريفوسية	نقسم التلاميذ الى صفتين حيث صف يقابل صف و يقوم ب: ت1: تلميذ يقابل تلميذ و بينهما كرة و يقوم بالتمرير القصيرة بانواعها نحو لمدى 3 ثم بالتمرير المتوسطة بزيادة المسافة بينهما ثم تعطيل المسافة يقوم بالتمرير الطويلة (تأخذ 1 د راحة بين كل توج). ت2: نفس التقسيم و يقوم بالجري على طول الملعب و تمرير الكرة الى الزميل و في العودة يزيد المسافة بينهما و يقوم بالتمرير المتوسطة في نصف الملعب و الطويلة في النصف الآخر و عند الوصول ينطلق الرتل الآخر. مناقشة: تقسيم التلاميذ الى فرق و إجراء مقابلة بينهم و يكون اللعب بما تعلمه من انواع التمريرات و الخسر تكلفه بعقوبة	متوسطة	09 - 2 د	01 د		- التمرير القصيرة تكون من مستوى الصدر. - التمرير الطويلة تكون من فوق الرأس. - الاستقبال على مستوى الصدر.
المرحلة الختامية	معاينة النفاص المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.		05 د			- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.

وحدة تدريبية 02

الهدف الإجرائي : التثقل بالكرة مع التنطيط
التاريخ :
الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار- ميقاتي
المنصف :
العدد :
المرحلة :
التمرير و الإنتباه أثناء التسخين، التحكم في الأطراف العلوية في التسخين.

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم للاعبين - مراقبة البذلة الرياضية - شرح هدف الحصص - التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتشطيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف الشقللات و الوضعيات للاعب الكرة السلة	متوسطة	05 د	30 ثا		التركيز و الإنتباه. التأكيد على الأطراف العلوية في التسخين.
المرحلة الريفوسية	ت1: نضع شواخص على طول 20م (1.5م بين كل شاخص) امام كل فوج و عند الإشارة ينطلق حامل الكرة بالجري بين الشواخص مع التنطيط ثم يعود وينطلق الآخر. ت2: نفس التمرين ولكن هذه المرة مع التوجه نحو السلة للتسجيل ثم يعود بالتنطيط ويسلم الكرة الى الزميل لينطلق هو الآخر. ت3: يف التلاميذ في رتلين عند خط عرض الملعب و الكرة عند أحدهما حيث يمرر الكرة الى الزميل وينطلق ويستقبلها عند نصف الملعب و يقوم بالتوجه نحو السلة بالتنطيط يسجل ثم ينطلق الذي خلفه. مناقشة: نقسم التلاميذ الى فرق و نجري دورة مصفرة بخروج المغلوب.	متوسطة	05-2 د	01 د		- عدم التسرع أثناء التنفيذ. - تغيير الأدوار بعد انتهاء كل التلاميذ. - تطبيق القوانين المدروسة.
المرحلة الختامية	معاينة النفاص 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

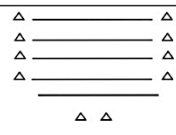
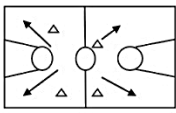

التاريخ :

الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار- ميقاتي

الصف:

العدد :

الملعب : كرة السلة

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقير	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم اللاعبين- مراقبة البنية الرياضية- شرح هدف الحصص- 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 أثناء عملية التسخين. - التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة
المرحلة الرئيسية	تمرين 1: تقسم التلاميذ الى فريقين فريق لذيهم كرات و الآخر بدون كرة و يقوم بالجري مع التنطيط في الملعب وعند الإشارة يقوم حامل الكرة بالتصويب نحو الزميل الذي ليس لديه كرة، ثم يكرر. تمرين 2: نفس التقسيم كل فريق في نصف الملعب حيث يقوم بالانطلاق نحو السلة مع التنطيط وعند الشاخص 2 يقف ويصوب نحو السلة ثم يعود بالتنطيط أيضا وعند الشاخص 1 يمرر الكرة الى الزميل لينطلق هو الآخر. مناقشة: نفس التمرين 2 ولكن هذه المرة الفريقين نحو سلة واحدة ولا يعود حتى يسجل الأخير يعتبر فريقه خاسر وتكلفهم بعقوبة *مباراة موجهة.	متوسطة	05-2 د 05-2 د 05-2 د	01 د 01 د 01 د		- التوقف عند التصويب. - تصويب الكرة يكون في شكل منحني والى الامام. - التصويب من مختلف الأسكن.
المرحلة الختامية	معاينة النقاط المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.		05 د			- عدم التكلم أثناء المشي. - تادية تمارين تمطية في وقت وجيز

وحدة تدريبية 04

الهدف الإجرائي : تطوير التصويب السلمي

التوقيت : 1.00 سا

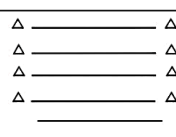
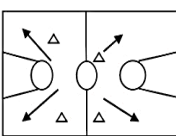

التاريخ :

الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار- ميقاتي

الصف:

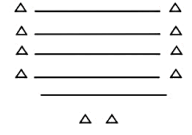
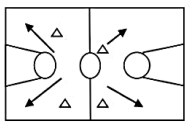

العدد :

الملعب : كرة السلة

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقير	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم للاعبين- مراقبة البنية الرياضية- شرح هدف الحصص- 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		- التركيز و الانتباه. - التسخين الجيد. - التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة
المرحلة الرئيسية	تقسم التلاميذ الى 4 فرق فريقين عند كل سلة و القيام ب: ت 1: يقف كل فوج مقابل السلة وعلى الخط الجانبي للمنطقة المحرمة تضع حلقتان بينهما خطورة و يقوم التلميذ الأول من كل فوج بالجري نحو السلة ويضع قدمه في الحلقة ثلو الأخرى ويقفز ليحاول لمس لوح السلة ويكرر ذلك واحد ثلو الآخر. ت 2: نفس عمل ت 1 وهذه المرة ينطلق من نصف الملعب. مناقشة: نفس التمرين ولكن يحاول التسجيل والرجوع بالكرة الى الزميل والأخير يعتبر فريقه خاسر وتكلفه بعقوبة إجراء مباراة لتطبيق المهارة .	متوسطة	10-2 د 08-2 د	01 د 01 د		- العمل بدون كرة، ثم يكرره بالكرة. - المحافظة الى المناصب والأدوار. - تنفيذ العقوبة.
المرحلة الختامية	معاينة النقاط المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.		05 د			- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.


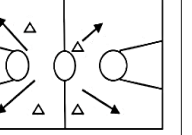

وحدة تدريبية 05

الهدف الإجرائي : تطبيق الوضعيات الأساسية للعبة
التاريخ :
المرحلة :
الصف :
العدد :
الوقت : 1.00 سا
الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار – ميقاتي
الملعب : كرة السلة

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم للاعبين - مراقبة البذلة الرياضية - شرح هدف الحصص - التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التقلات و الوضعيات للاعب كرة السلة	متوسطة	05-د	01-د		- التركيز و الانتباه أثناء عمليةالتسخين. - التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة
المرحلة الرئيسية	تمرين 1: تقسم 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 تكرر ذلك. تمرين 2: 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. منافسة: نفس التمرين 2 ولكن هذه المرة الفريقين على طول الملعب والخاسر ينسحب مباراة موجهة	متوسطة	05-2-د 10-د 15-د	01-د 01-د 01-د 02-د		- التوقف عند التصويب. - تصويب الكرة يكون في شكل منحني والى الامام. - التصويب من مختلف الأماكن.
المرحلة الختامية	معاينة النقاط المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.			05-د		- التزام الصمت أثناء المشي - العودة الى الحالة الطبيعية

وحدة تدريبية 06

الهدف الإجرائي : وضع خطط دفاعية وهجومية
التاريخ :
المرحلة :
الصف :
العدد :
الوقت : 1.00 سا
الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار – ميقاتي
الملعب : كرة السلة

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم للاعبين - مراقبة البذلة الرياضية - شرح هدف الحصص - التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التقلات و الوضعيات للاعب كرة السلة	متوسطة	05-د	01-د		- التركيز و الانتباه أثناء عمليةالتسخين. - التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة
المرحلة الرئيسية	تمرين 1: تقسم 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 تكرر ذلك. تمرين 2: 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. منافسة: نفس التمرين 2 ولكن هذه المرة الفريقين على طول الملعب والخاسر ينسحب *مباراة موجهة.	متوسطة	05-2-د 10-د 15-د	01-د 01-د 01-د 02-د		- التوقف عند التصويب. - تصويب الكرة يكون في شكل منحني والى الامام. - التصويب من مختلف الأماكن.
المرحلة الختامية	معاينة النقاط المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.			05-د		- عدم التكلم أثناء المشي. - اداء التغطية من الجالوس .

بطاقة فنية 07

الهدف الإجرائي : استغلال الكرة المرتدة

التوقيت : 1.00 سا

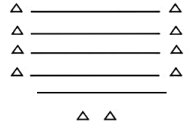
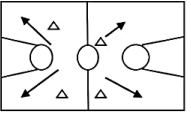

الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار - ميقاتي

التاريخ :

الملعب : كرة السلة

العدد :

المرحلة :

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم للاعبين - مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصص- 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		<ul style="list-style-type: none"> - التركيز و الانتباه أثناء عمليات التسخين. - التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة
المرحلة الرئيسية	1 تقسيم القسم إلى فرق (1 ب ج د) بحيث تكون متساوية العدد تقوم الفرق بإجراء مباريات تصفوية 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		<ul style="list-style-type: none"> - التوقف عند التصويب. - تصويب الكرة يكون في شكل منحني والى الامام. - التصويب من مختلف الأماكن.
المرحلة الختامية	معاينة النقاط المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.		05 د			<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب

بطاقة فنية 08

الهدف الإجرائي : التسجيل من تحت السلة

التوقيت : 1.00 سا


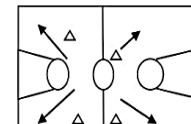

الوسائل : كرات سلة – شواخص – صفار - ميقاتي

التاريخ :

الملعب : كرة السلة

العدد :

المرحلة :

المراحل	ظروف الإنجاز	الشدة	الحجم	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم للاعبين - مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصص- 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		<ul style="list-style-type: none"> - التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين. - التحكم في مختلف الحركات الأساسية للعبة
المرحلة الرئيسية	تمرين 1: يقسم اللاعبون الى فوجين الأول بالكرة والثاني بدون كرة ، يمرر الأول الكرة على لوح السلة وينطلق بسرعة الى السلة الأخرى يقوم الثاني باستقبال الكرة من السلة ويمررها الى اللاعب الآخر ليسجل . تمرين 2: وضع شاخصين في منطقة النقطتين ، ينطلق اللاعب حول الشاخص الأول ويقوم بالتسجيل السلمي ويمرر الكرة وينم مع نفس الشاخص الثاني . منافسة: نفس التمرين 2 ولكن هذه المرة الفريقين على طول الملعب والخاسر ينسحب. *مباراة موجهة.	متوسطة	7-2 د 7-2 د 7-2 د	02 د 02 د 02 د 10 د		<ul style="list-style-type: none"> - التوقف عند التصويب. - تصويب الكرة يكون في شكل منحني والى الامام. - التصويب من مختلف الأماكن.
المرحلة الختامية	معاينة النقاط المسجلة. كيفية تكوين هجوم بسيط. شرح ثلاثة قوانين.		07 د			<ul style="list-style-type: none"> - عدم التكلم أثناء المشي. - الاسترخاء و التنفس العميق



الرقم : ل ق ت ر / 2024

المسيلة في 21/02/2024

الى السيد المحترم: رئيس النادي الرياضي
جيل المستقبل سيدي
لكرمه المصباح

الطالب: حمدي عيسى

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد

في إطار إجراء التريصات الميدانية لطلبة السنة الثالثة/ سنة ثانية ماستر وإنجاز مذكرة التخرج نلتهمس من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب :

للقيام بأعماله على مستوى مؤسستكم المحترمة في حدود مايسمح به القانون
نشكر حسن تعاونكم مسبقا، ووفقكم الله لخدمة مافيه خير للعباد والبلاد

موافقة الهيئة المستقبلية

رئيس القسم
أ.د. حريزي عبد



الرئيس
بوزيدي عيسى