

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى
ناشئي كرة السلة في محافظة سلفيت

إعداد

رسمي باسم رسمي مرعي

إشراف

أ.د. عماد عبدالحق

د. بدر دويكات

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،
بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس-فلسطين.

2018

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى
ناشئي كرة السلة في محافظة سلفيت

إعداد

رسمي باسم رسمي مرعي

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2018/7/25م، وأجيزت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

-
-
-
-
- أ. د. عماد عبدالحق / مشرفاً ورئيساً
- د. بدر دويكات / مشرفاً ثانياً
- أ. د. بهجت ابو طامع / ممتحناً خارجياً
- د. جمال شاكر / ممتحناً داخلياً

الإهداء

أهدي عملي هذا إلى رمز الرجولة والتضحية والدي.

إلى من يسعد قلبي بلقياها أُمي الغالية.

إلى من دفعتني إلى العلم وبه أزداد فخرا، زوجتي الغالية.

إلى الإزهار التي تعطر حياتي، أبنائي.

إلى من هم أقرب ألي من روحي، أخوتي وأخواتي.

إلى من يشجعني ويحفزني، أعمامي وخوالي.

إلى من انساني في دراستي وشاركني همومي، أصدقائي.

إلى الصرح العلمي الفتي الجبار، جامعة النجاح الوطنية.

أهدي هذه الرسالة.

الشكر والتقدير

لا يسعني وأنا أضع اللمسات الأخيرة في هذه الدراسة إلا أن أتقدم بالشكر إلى كل من كانت له مساهمة فيها ولو بسيطة، كل الشكر والتقدير إلى منارات العلم في قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية الذين كان لهم الفضل بعد الله عز وجل في إنارة طريق العلم وما قدموه لي خلال مسيرتي التعليمية من توجيهات ومعلومات علمية، وكما أتقدم بالشكر إلى مشرفي رسالتي، الأستاذ الدكتور، عماد عبد الحق، الذي كان لإرشاداته وملاحظاته الأثر الأكبر في إثراء هذه الرسالة.

وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور بدر رفعت على إرشاداته القيمة وتقديم المساعدة في رسالتي.

كما وأتقدم بالشكر إلى الممتحن الخارجي الأستاذ الدكتور بهجت أبو طامع والممتحن الداخلي الدكتور جمال شاكر على ما بذلوه من وقت وجهد في دراسة هذه الرسالة وعلى التعديلات القيمة التي ستضيف على هذه الرسالة.

كما وأتقدم بالشكر إلى كل من حضر اليوم لمؤازرتي ودعمني في هذا اليوم المهم من الأهل والأقارب والأصدقاء وزملاء الدراسة لما قدموه لي من دعم ومساندة خلال مسيرتي التعليمية.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة

في محافظة سلفيت

أقر أنا معد هذه الرسالة أنها قدمت لجامعة النجاح الوطنية لنيل درجة الماجستير وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وان هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يقدم لنيل أي درجة عليا لأية جامعة أو معهد.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise refereneed is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالب:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	إهداء
د	شكر وتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
ك	فهرس الملاحق
ل	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	المقدمة
4	مشكلة الدراسة
4	أهمية الدراسة
5	أهداف الدراسة
5	أسئلة الدراسة
5	محددات الدراسة
6	مصطلحات الدراسة
7	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
8	الإطار النظري
23	الدراسات السابقة
29	التعليق على الدراسات السابقة
32	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
33	المنهج المستخدم
33	مجتمع الدراسة
33	عينة الدراسة
36	الصدق
36	أداة الدراسة
37	متغيرات الدراسة

37	المعالجات الإحصائية
38	الفصل الرابع: عرض النتائج
39	النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
45	النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
49	النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
54	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
55	مناقشة نتائج التساؤل الأول
56	مناقشة نتائج التساؤل الثاني
57	مناقشة نتائج التساؤل الثالث
58	الاستنتاجات
59	التوصيات
60	المصادر والمراجع
65	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	الرقم
34	خصائص عينة الدراسة من حيث الكتلة والعمر والطول	الجدول (1)
34	التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي للصفات البدنية والمهارية	الجدول (2)
35	معامل الثبات للصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة في محافظة سلفيت	الجدول (3)
39	أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات البدنية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة التجريبية) في محافظة سلفيت	الجدول (4)
43	أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات المهارية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة التجريبية) في محافظة سلفيت	الجدول (5)
45	أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على بعض الصفات البدنية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة الضابطة) في محافظة سلفيت	الجدول (6)
47	أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على بعض الصفات المهارية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة الضابطة) في محافظة سلفيت	الجدول (7)
49	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي للصفات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	الجدول (8)
52	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي للصفات المهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	الجدول (9)

فهرس الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	الرقم
40	أثر البرنامج التدريبي المقترح على متغير عدو 30 متر (المجموعة التجريبية)	الشكل رقم (1)
41	أثر البرنامج التدريبي المقترح على متغير عدو الزكراك 30 متر (المجموعة التجريبية)	الشكل رقم (2)
41	أثر البرنامج التدريبي المقترح على متغير الوثب الطويل من الثبات (المجموعة التجريبية)	الشكل رقم (3)
42	أثر البرنامج التدريبي المقترح على متغير ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس (المجموعة التجريبية)	الشكل رقم (4)
42	أثر البرنامج التدريبي المقترح على متغير ركض 1500م (المجموعة التجريبية)	الشكل رقم (5)
43	أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة التمريرة الصدرية (المجموعة التجريبية)	الشكل رقم (6)
44	أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة التصويب السلمي (المجموعة التجريبية)	الشكل رقم (7)
44	أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة التنطيط بالكرة من الحركة (المجموعة التجريبية)	الشكل رقم (8)
46	أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على متغير الوثب الطويل من الثبات (المجموعة الضابطة)	الشكل رقم (9)
46	أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على متغير ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس (المجموعة الضابطة)	الشكل رقم (10)
47	أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على متغير ركض 1500م (المجموعة الضابطة)	الشكل رقم (11)
48	أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على مهارة التمريرة الصدرية (المجموعة الضابطة)	الشكل رقم (12)
48	أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على مهارة التصويب السلمي (المجموعة الضابطة)	الشكل رقم (13)

49	أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على مهارة التنطيط بالكرة من الحركة (المجموعة الضابطة)	الشكل رقم (14)
50	متوسط القياس البعدي لمتغير عدو 30 م لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	الشكل رقم (15)
50	متوسط القياس البعدي لمتغير زكزاك 30 م لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	الشكل رقم (16)
51	متوسط القياس البعدي لمتغير الوثب الطويل من الثبات لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	الشكل رقم (17)
51	متوسط القياس البعدي لمتغير ركض 1500 متر لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	الشكل رقم (18)
52	متوسط القياس البعدي لمهارة التمريزة الصدرية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	الشكل رقم (19)
53	متوسط القياس البعدي لمهارة التصويب السلمي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	الشكل رقم (20)
53	متوسط القياس البعدي لمهارة التنطيط بالكرة من الحركة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	الشكل رقم (21)

فهرس الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	الرقم
66	البرنامج التدريبي المقترح قبل التعديل	ملحق (1)
80	البرنامج التدريبي المقترح بعد التعديل	ملحق (2)
92	الاختبارات المستخدمة في الدراسة بعد التحكيم	ملحق (3)
99	أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم	ملحق (4)

اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة

في محافظة سلفيت

إعداد

رسمي باسم رسمي مرعي

إشراف

أ.د. عماد عبدالحق

د. بدر رفعت

الملخص

هدفت الدراسة للتعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة في محافظة سلفيت، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (24) ناشئاً من ناشئ نادي قراوة بني حسان لكرة السلة، حيث تم توزيع عينة الدراسة إلى مجموعتين متكافئتين، المجموعة التجريبية وقوامها (12) ناشئاً، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، والمجموعة الضابطة وقوامها (12) ناشئاً، طبق عليها البرنامج الاعتيادي، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وجمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (spss) لتحليل النتائج.

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الصفات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، ويدل ذلك على الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين جميع الصفات البدنية قيد الدراسة، حيث بلغت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: عدو (30) متر (5.31%)، زكزاك (30) متر (4.32%)، الوثب الطويل من الثبات (4.40%)، ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس (95.42%)، ركض (1500) متر (7.65%).

كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الصفات المهارية لدى أفراد المجموعة

التجريبية ولصالح القياس البعدي، ويدل ذلك على الأثر الإيجابي الكبير للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين جميع الصفات المهارية قيد الدراسة، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: التمريرة الصدرية (93.33%)، التصويب السلمي (115.4%)، التنطيط بالكرة من الحركة (75%).

كما أظهرت نتائج الدراسة انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير (ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس)، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في جميع الصفات البدنية الأخرى (عدو 30م، زكراك 30م، الوثب الطويل من الثبات، ركض 1500 م).

كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لجميع الصفات المهارية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وأوصى الباحث بعدة توصيات، كان من أهمها توجيه انتباه المدربين إلى الاهتمام بالتدريبات المقترحة التي تخدم الجانب البدني والمهاري والدمج بينهما.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- أسئلة الدراسة
- محددات الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة

تخضع الألعاب الجماعية للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة فظروف الأداء والمواقف التي يتعرض لها اللاعبين أثناء المباريات متغيرة وغير ثابتة لارتباطها بحركات ومواقف المنافسين والزملاء والكرة، لذا يعد تخطيط برامج التدريب الرياضي طبقا لهذه الظروف المتغيرة خلال فترات الإعداد هو أهم الحلول حتى يكون للاعبين وفرقهم الشكل المميز للأداء البدني والفني خلال فترة المنافسات.

وتعتبر لعبة كرة السلة لعبة القوة والسرعة والتحمل، فهي تتطلب أداء بدني عالي جدا خلال فترات اللعب الأربعة ويظهر ذلك بشكل أوضح في سرعة التحول من الأداء الخططي الهجومي إلى الدفاعي، وكذلك التغير المستمر في طريقة أداء اللاعبين ما بين السرعة القصوى والهرولة والمشى، أي أن طبيعة اللعبة ذو شدة عالية ومتغيرة (حسن،2012).

ويؤكد ستولين وآخرون (Stolen et al,2005) على أن اللياقة البدنية والأداء المهارى المتميز يعتبران من السمات المميزة للاعبى المستويات العالية فهما مرتبطان ببعضهما البعض ويتناسبان طرديا، فلاعب كرة السلة ذو المستوى العالي في التحمل يزداد مستواه المهارى والخططي وخاصة في الأوقات الأخيرة من زمن المباريات لقدرته العالية على سرعة استعادة الشفاء.

وذكر كل من بن عبد الكريم (Ben Abd el Karim et al 2007) وهوبرت (Hubert,2006) أن التحمل الديناميكي بنوعه العام والخاص يلعب دورا هاما في لعبة كرة السلة، فهي لعبة التحركات والجري والوثب وتغيير الاتجاهات فالمباراة تتكون من أربع أشواط زمن كل شوط عشرة دقائق ونظرا للتوقفات الناتجة عن الأخطاء والمخالفات والأوقات المستقطعة يصل زمن المباراة إلى (90) دقيقة.

ويشير إسماعيل (2003) إلى أن لاعب كرة السلة المتفوق يجب أن يبذل كل جهده لتعلم المهارات الأساسية وبشكلها الصحيح وفق الأسس العلمية صحيحة، حيث أن إتقان المهارات الحركية الأساسية هي جوهر المناورات الخطية في كرة السلة نظرا لاعتماد تنفيذ تلك المناورات على مدى إتقانها، وأنه في حالة ضعف هذه المهارات تؤدي إلى الفشل التام لتلك المناورات الخطية.

يؤكد هاجيدون وآخرون (Hagedorn,1996) على أنه عند تصميم برامج تدريبية للناشئين في تلك المرحلة السنية يجب التركيز على الإعداد المهارى والقدرات التوافقية الخاصة بالعبة بحيث لا تقل نسبتها عن (70%) مناسبة المحتوى التدريبي لهذه المرحلة، حيث أنه في نفس الوقت الذي يتم فيه الإعداد المهاري يتم إعطاء التدريبات التوافقية ليتم تطوير الأداء المهارى والبدني والخطي فيكون أداء الناشئ جيدا وقويا كما أنه يتسم بسمة الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء الأداء.

ويذكر عبدالحق (2008) إن الهدف من تدريب الناشئين هو خلق قاعدة عريضة تنمي إمكانياتهم وقدراتهم الرياضية الخاصة، لذا يجب الاهتمام بهذه المرحلة وتنميتهم التنمية القصوى وفق متطلبات الأداء الحديث ومتغيراته بأسلوب يتشابه وظروف المباريات، وتدريبهم على امتلاك العديد من الأداءات يتشابه وظروف المباريات، وتدريبهم على امتلاك العديد من الأداءات المهارية المركبة لإتاحة الفرصة أمام هؤلاء الناشئ لاختيار أفضلهم وأنسبهم وتنفيذها في مواقف اللعب المختلفة أثناء المباراة، كما أضاف أنه يجب الاهتمام بضرورة التخطيط لبرامج أعداد الناشئين في مرحلة مبكرة، ووضع مثل هذه المتطلبات من الأداءات المهارية بعين الاعتبار خلال مراحل التدريب.

ويؤكد جبارة (2015) أن الناشئين هم القاعدة الأساسية لتفريغ اللاعبين لفرق الدرجة، لذا يجب أن تخضع هذه الفرق لبرامج تدريبية مقننة مبنية على أسس علمية للوصول إلى المستويات العليا، مع مراعاة خصائص المراحل السنية عند وضع هذه البرامج ومراعاة طفرات النمو الخاصة بالقدرات البدنية والتي تؤثر على مستوى الأداء البدني والمهارى للاعب في المستقبل.

لذلك ارتى الباحث إجراء دراسة لأثر برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة في محافظة سلفيت.

مشكلة الدراسة

من خلال القراءة والاستطلاع على الدراسات السابقة تبين أن كرة السلة من الألعاب الجماعية الجميلة والمشوقة ولها متابعيها وهي لعبة السرعة والإثارة والتشويق وتحتاج لممارستها قدرات بدنية ومهارية عالية من أجل إتقان هذه اللعبة، ففي مجتمعنا الفلسطيني تعد هذه اللعبة من الألعاب قليلة الاهتمام وخاصة بالفئات العمرية والناشئين مقارنة بلعبة كرة القدم والتي لها اهتمام كبير بالبراعم والناشئين والشباب والفريق الأول وبسبب قلة إقامة بطولات للناشئين التي تخص هذه الرياضة مما أدى إلى قلة التنافس بين الفرق الرياضية وبالتالي اثر سلبي على مستوى القدرات البدنية والمهارية للناشئين الممارسين لهذه اللعبة ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث للتعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة في محافظة سلفيت.

أهمية الدراسة

- تكمن أهمية هذه الدراسة بكون لعبة كرة السلة من الألعاب الأساسية في جميع أنحاء العالم وهي اللعبة الثانية بعد لعبة كرة القدم وهي موجودة في البرامج التعليمية والتدريبية في الأندية.
- تهتم الدراسة بدراسة أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة في محافظة سلفيت.
- كما ظهرت أهمية الدراسة بتسليط الضوء على مدى فاعلية بعض الصفات البدنية على الأداء المهارى.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى

- أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية في كرة لسلة لدى ناشيء كرة السلة في محافظة سلفيت.

- أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات المهارية في كرة لسلة لدى ناشيء كرة السلة في محافظة سلفيت.

- الفروق في القياس البعدي لبعض الصفات البدنية والمهارية لدي افراد المجموعتين التجريبية والضابطة لدى ناشيء كرة السلة في محافظة سلفيت.

أسئلة الدراسة

سعت الدراسة الحالية الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة (المجموعة التجريبية) في محافظة سلفيت؟

- ما أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة (المجموعة الضابطة) في محافظة سلفيت؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لبعض الصفات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لدى ناشيء كرة السلة في محافظة سلفيت؟

محددات الدراسة

اقتصرت الدراسة على الحدود التالية:

(1) الحد البشري: اقتصرت الدراسة على ناشيء نادي قرارة بني حسان في محافظة سلفيت.

2) الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في ملعب نادي قراوة بني حسان في محافظة سلفيت.

3) الحدي الزمني: تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الأكاديمي 2017/2018.

مصطلحات الدراسة

- القدرات البدنية: مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة (عيد، 2012).
- القدرات المهارية: هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة السلة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (عيد، 2012).
- كرة السلة (Basket ball): هي لعبة جماعية يتنافس فيها فريقان يتكون كل فريق من خمسة لاعبين، ويحاول كل فريق إحراز عدد نقاط أكثر في سلة الخصم (القانون الدولي لكرة السلة).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

ثانياً: الدراسات السابقة

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

يشتمل هذا الفصل على الإطار النظري المتعلق بالمتغيرات قيد الدراسة، إضافة إلى الدراسات السابقة ذات العلاقة تبعاً إلى هذه المتغيرات، وذلك على النحو التالي:

أولاً: الإطار النظري

مقدمه:

كرة السلة عبارة عن لعبة جماعية وتنافسية، يتنافس خلالها فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين، ويحاول كل منهما إحراز أكبر عدد من النقاط عن طريق إدخال الكرة داخل سلة الفريق الآخر، ويتم التقدم نحو سلة الخصم عن طريق تنطيط الكرة على أرض الملعب وتمريها بين لاعبي نفس الفريق، كما يحاول كل فريق منع الفريق الآخر من إحراز النقاط تحاول اغلب الدول إلى التقدم والتطور في المجال الرياضي وإعداد الكوادر الرياضية المتخصصة وتطوير مستواها للوصول إلى المستويات العليا في المجال الرياضي، ولا يتحقق ذلك إلا بتضافر جهود العاملين والمدربين والمسؤولين في المجال الرياضي من إداريين ومدربين ولاعبين وحكام واتحادات للوصول بمختلف الرياضات إلى المستوى العالي والإنجاز الرياضي.

والتقدم في أي لعبة يعتمد على عدة عوامل منها الإمكانيات المادية والفنية والمعرفية والتدريبية، إضافة إلى الإمكانيات البشرية التي من خلالها يمكن توقع نتائج اجتماع هذه العوامل وهذا يتطلب من العاملين في المجال الرياضي أن يعتمدوا على الأسس العلمية الصحيحة في عملية اختيار وتدريب اللاعبين وخاصة الناشئين منهم.

ويؤكد (شعلان وعفيفي، 2001) إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً وذهنياً ونفسياً بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات

التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم والتي تضع الأساس الصحيح لبناء قاعدة من النشء وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات، فالناشئون في لعبة كرة السلة هم لاعبو الدرجات العليا في الدول وعماد فريقها القومي مستقبلاً.

وهنا يرى الباحث أن العناية بتنشئة اللاعبين تنشئة سليمة يعني الاطمئنان إلى مستقبل كرة السلة، كما أن التقدم العلمي في المجال الرياضي قد وضع الأسس العلمية الصحيحة والتي تعمل على توفير الجهد والوقت وتجنب الأخطاء الناتجة عن الاختيار الخاطئ والتدريب الارتجالي، لأن الوصول إلى النتائج المرجوة بناشئ كرة السلة تكون من خلال الاختيار الجيد للناشئ الذي يتميز بالصفات البدنية والمهارية المناسب للعبة.

اللياقة البدنية:

يحاول كل إنسان للوصول إلى أفضل قدر ممكن من اللياقة البدنية كي يتمكن من مقاومة صعوبات الحياة الصحية منها والعملية لما لهذا الأمر من أهمية كبرى على حياة الفرد حتى أصبحت نسبة كبيرة من المجتمعات تمارس النشاطات الرياضية بحالة مستمرة وبدون انقطاع وتكمن أهمية اللياقة البدنية في ارتباطها المباشر بصحة الإنسان وشخصه (الريضي، 2004) وتلعب اللياقة دوراً مهماً وأساسياً لتحقيق التفوق الرياضي في مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية إذ تعتبر اللياقة البدنية الأساس الذي تعتمد عليه عملية الإعداد المهارى، ويؤكد (فرحات، 2007) إلى أن هدف التدريب الرياضي والممارسة هو تنمية العديد من مكونات اللياقة البدنية والارتفاع بالإمكانات الحركية للإفراد ابتداء من سن الناشئين حتى مراحل متقدمة.

ويرى الباحث أن اللياقة البدنية بوجه عام تلعب دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية، وتختلف أهميتها وفقاً لنوع وطبيعة النشاط الرياضي، وقد انفق بعض من العلماء والمختصين أن اللياقة البدنية هي الهدف الأول والأساسي للأنشطة الرياضية لدى المدرب وذلك لرفع مستوى الفريق.

ومصطلح اللياقة البدنية يستخدم كمؤشر عن حالة إعداد الفريق بدنياً ومدى تطوير قدراته البدنية والحركية (محمود ومحمود، 2008) أما بما يتعلق بتعريف اللياقة البدنية فقد عرفها بعض العلماء كما يلي:

تعريف كيررتن Curtin للياقة البدنية نقلا عن حسانين (2000) هي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي تشمل اللياقة العاطفية واللياقة العقلية واللياقة الاجتماعية، واللياقة البدنية هي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد.

وتعريف فانيار Vannier للياقة البدنية نقلا عن فرحات (2007) هي القدرة على أداء الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية دون تعب مفرط مع الاحتفاظ بفائض احتياطي من الطاقة لمواجهة الطوارئ والتمتع بالاشتراك في مناحي الحياة.

تعريف كاروفيتش Karpovich للياقة البدنية نقلا عن محمود ومحمود (2008) هي استطاعة الفرد اللائق مواجهة متطلبات بدنية محددة وهذه المتطلبات قد تكون إما تشريحية أو فسيولوجية أو تشريحية وفسيولوجية معا.

تعريف لارسون ويوكيم Larson Weiokeem البدنية نقلا عن حسانين (2000) هي القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل.

تعريف استراند Estramd للياقة البدنية نقلا عن محمود ومحمود (2008) هي قدرة الفرد على إنتاج الطاقة واستخدامها في العمليات الهوائية واللاهوائية وكذلك في الأنشطة التي تتطلب التوافق العضلي العصبي والقوة العضلية مع مراعاة ما يحيط بهذه العوامل من أسس اجتماعية ونفسية.

تعريف كلارك Clark للياقة البدنية نقلا عن حسانين (2000) هي القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية وبقظة دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

ولكون اللياقة البدنية تمثل في مفهومها الفلسفي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة خاصة كانت أو عامة، فهي انعكاس مباشر لحالة صحية جيدة وكفاءة حركية ومهارات توافقية، وقدرة على أداء مناحي الحياة اليومية، وترتبط اللياقة البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة السلة ارتباطاً كبيراً باللياقة المهارية فعلى سبيل المثال لا يستطيع لاعب كرة السلة إتقان مهارة متابعة الكرة أو إتقان التصويب من القفز في حالة الافتقار لصفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين التي تساعد اللاعب على الوثب عالياً.

أما بما يتعلق بعناصر اللياقة البدنية كما أشار إليها كل من لارسون ويوكيم فهي (10) عناصر كما يلي: (1) مقاومة المرض (2) الجلد الدوري التنفسي (3) القدرة (4) القوة العضلية والجلد العضلي (5) التوازن (6) المرونة (7) الرشاقة (8) التوافق (9) السرعة (10) الدقة. (بسطويسي، 1999).

أن نجاح أي رياضي يجب أن يرتبط بعناصر اللياقة البدنية لذا يجب العمل جاهداً لاكتسابها بصورة شاملة ومنتزعة، والعمل على تطويرها وتحسينها، ويتفق العلماء على تقسيم اللياقة البدنية إلى قسمين هما:

• اللياقة البدنية العامة: وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية وهي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة (الرياضي، 2004).

• اللياقة البدنية الخاصة: وهي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل من الأشكال الرياضية وهذا يعني أن كل لعبة تتطلب نوعاً معيناً من عناصر اللياقة البدنية محمود ومحمود (2008).

اللياقة البدنية عناصرها ومكوناتها

اختلف العلماء بين الصفات والقدرات البدنية التي تندرج تحت مصطلح اللياقة البدنية فقد حددها العالم الغربي ماتيو ب (القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة العضلية، لياقة الجهاز الدوري التنفسي والتوافق العضلي العصبي) (فرحات، 2007)، وحددها العالم هارا (Harre, 1992) على أنها تتحدد ب (القوة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة).

1: القوة العضلية (Muscular Strength)

يعرف أحمد (2009) القوة بأنها قدرة الفرد في التغلب على المقاومات الخارجية ويعرفها محمود ومحمود (2008) بأنها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة، (البيك، 2008) بأن عدم القدرة على إظهار القوة العضلية يؤثر بشكل كبير على إتقان الأداء المهاري والخططي.

وهنا يرى الباحث أن القوة العضلية من العوامل التي تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية الكثير من المتطلبات المهارية فلاعب كرة السلة يجب أن يتمتع بالقوة العضلية والتي تتناسب مع متطلبات اللعبة في كثير من المواقف التي تتطلب القفز عالياً للتصويب أو تمرير الكرة بأقصى قوة.

أقسام القوة العضلية

أ. القوة العضلية العظمى (القوى)

وهي القوة العظمى التي يمكن أن تولد من قبل مجموعة عضلية (أحمد، 2009)، كما ويؤكد الرياضي (2004) على أنها القوة التي لا يستغني عنها اللاعب وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للاعب.

ب. القوة المميزة بالسرعة

يعرفها مونتوي (Montoye) بأنها مقدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومات عن طريق سرعة الانقباض العضلي، كما ويعرفها مفتي (2001) بأنها المظهر السريع للقوة

العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة، ومن خلال التعاريف السابقة يمكننا القول بأن القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة والسرعة.

ج. تحمل القوة

هي كفاءة الفرد في التغلب على التعب أثناء المجهود المتواصل بوجود مقاومات بدرجة عالية نسبياً (احمد، 2009)، ويضيف الرياضي (2004) أن تحمل القوة يعني الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة مثل كرة السلة وكرة القدم والتجديف.

2: السرعة (Speed)

تعتبر السرعة احد العناصر المهمة من عناصر اللياقة البدنية والضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة وليس كما يعتقد البعض أن أهميتها مقتصورة على ركض المسافات الرياضي (2004)، كما أن السرعة في جميع الألعاب الرياضية تعتمد على التبادل السريع والتوافق المنسق للعمل العضلي العصبي الذي ينتج من جرائه حركات متتابعة مع ارتباطها بقوة مناسبة وإضافة إلى ارتباطها بالرشاقة والتوافق والتحمل (احمد، 2009)، ويعرفها هارا (Harre, 1992) في حالة الاستجابة العضلية على أنها أقصى سرعه لتبادل استجابته العضلية ما بين الانقباض والانبساط.

أقسام السرعة

أ. السرعة الانتقالية (القصوى): يعرفها احمد (2009) على أنها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة.

ب. السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة): وتعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة كما عرفها الرياضي (2004) وتتمثل السرعة الحركية كالتمرير والاستلام في كرة السلة.

ج. سرعة رد الفعل: وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبدء الاستجابة الحركية (حمدان وعبد الرازق، 2001)، ويعرفها محمود ومحمود (2008) على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

3: التحمل (Endurance)

يعد التحمل أحد مكونات الأداء البدني لجميع الرياضيين في الألعاب الرياضية المختلفة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد لمدة طويلة، فهو يعبر عن المقدرة على أداء نشاط رياضي معين لمدة زمنية طويلة دون هبوط في مستوى الأداء، ويرتبط هذا بكفاءة عمل أجهزة جسم الرياضي العضوية كالقلب والرئتين والدورة الدموية وكذلك بنوع اللعبة، أو الفعالية من ناحية المسافة أو المدة الزمنية المستغرقة.

والتحمل هو القدرة على المقاومة الجسدية والعقلية ضد التعب خلال عبء طويل الأمد نسبياً والقدرة على الاستشفاء السريع بعد الحمل أو العبء. (Blum & Friedman, 1997) ويعرفها (Matveef, 1998) بأنها القدرة على إنجاز عمل بشدة قليلة نسبياً ولفترة طويلة تشترك فيه مجموعات عضلية كبيرة ذات تأثير فعال على جهازي القلب والدوران، ويرى بسطويسي (1999) التحمل بأنه إمكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب لمدة طويلة.

أنواع التحمل

قسم العلماء والاختصاصيين في المجال الرياضي ومجال التدريب إلى نوعين هما:

أ. التحمل العام: ويعرف (احمد، 2009) التحمل العام على انه القدرة على أداء العمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمل مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة طبيعية، ويشير محمود ومحمود، (2008) إلى أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي أي أنه قاعدة للتحمل الخاص.

ب. التحمل الخاص: تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها من التحمل طبقاً للخصائص المميزة لها، ويعرف (الريضي، 2004) التحمل الخاص على أنه كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط بمستوى الأداء وبقاوية وتحت ظروف المنافسة.

4: المرونة Flexibility

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب و تعد المرونة من القدرات الهامة للأداء الحركي، أما مفهوم المرونة في مجال التربية الرياضية فيعرفها محمود ومحمود (2008) بأنها "قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة"، ويعرفها الرضي (2004) قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات أو المفاصل، كما أن مرونة الحركة ليس ظاهرة حركية متكاملة وإنما عبارة عن مطاطية لتصرف حركي تعكس انسياب الحركة بشكل خاص.

وهنا يرى الباحث أن عنصر المرونة في كرة السلة هو أحد العناصر التي تساعد على تحسين مكونات اللياقة البدنية وعلى إنجاز المهارات الفنية خلال المباراة بانسيابية تمكن اللاعب من الاقتصاد في الطاقة والجهد المبذول، فالكثير من الحركات في كرة السلة تعتمد على المرونة التي تساعد على تجنب الإصابات التي قد تحدث للعضلات والأربطة.

وتقسم المرونة من حيث الشمولية والخصوصية إلى:

- أ. المرونة العامة: إمكانية الفرد على تحريك أجزاء الجسم في مدى واسع لجميع المفاصل.
- ب. المرونة الخاصة: هي إمكانية الفرد على أداء المهارات التي تتطلب أوسع مدى حركي ممكن (الرضي، 2004).

وقسمت المرونة من حيث طبيعة العمل العضلي إلى:

- أ. المرونة الحركية: وهي قدرة اللاعب على تكرار الحركة لأقصى مدى ممكن في المفصل نتيجة انقباض عضلي إرادي (البساطي، 1995).
- ب. المرونة الثابتة: وهي قدرة اللاعب على إطالة العضلات العاملة على المفاصل إلى أقصى مدى ممكن والثبات بمساعدة اللاعب نفسه أو قوة خارجية (البساطي، 1995).

5: الرشاقة (Agility)

ترتبط الرشاقة مع بقية عناصر اللياقة البدنية، وهي صفة مركبة تتكون من دقة الحركة وتوقيتها في الهواء مع القدرة على التوافق الحركي تبعاً لتغير الظروف الخارجية (محمود ومحمود، 2008). ويعرفها ماينيل (Maniel) على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل جسمه أو جزء معين منه.

وتكمن أهمية الرشاقة بأنها من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم وأوضاعه سواء في الهواء أو على الأرض لاسيما بالنسبة لكرة السلة.

ويمكن تطوير الرشاقة من خلال الاستمرارية في التدريب ومن المعروف أن كل نوع من أنواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة، فالرشاقة بشكل عام هي مقدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى لتكنيك آخر، ومن أهم الأشياء التي تعمل على تطوير الرشاقة خلال التطبيق العملي هي قدرة اللاعب على زيادة المهارات الحركية والقدرة على التوافق بينهما، وهذا يساعد إلى حد كبير على تطوير صفة الرشاقة (الريضي، 2004).

وقسمت الرشاقة من حيث علاقتها بالنشاط الممارس إلى:

أ. الرشاقة العامة: وهي مقدرة الفرد لحل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم.

ب. الرشاقة الخاصة: وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط، وذلك بتنمية الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة، وتختلف هذه الحركات باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس (علاوي، 1994).

ويرى الباحث أن للرشاقة أهمية كبيرة في كرة السلة نظراً للإيقاع السريع للعبة أثناء مواقف اللعب المختلفة المتغيرة كالتوقف المفاجئ أو تغيير الاتجاه أو مراوغة الخصم ومن ثم التصويب وتغيير سرعة الجري ودمج المهارات مع بعضها البعض.

المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة:

تعتبر لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تعتمد على المهارات الأساسية بكونها قاعدة مهمة للتقدم، وفي هذا الخصوص يقول أودلف المدرب العام لجامعة كينتاكي أن نجاح الفرق يتوقف على التدريب المستمر وإتقان اللاعبين للمهارات الأساسية وهذا يتطلب التدريب لساعات طويلة، والحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بإتقان وسرعة شيء مهم لأن المهارات الأساسية تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب والذي يؤدي بدوره إلى نجاح الفريق، لذلك فإن القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه بالتدريب المنظم. (عبد الدايم وحسانين، 1999)

ولقد أجمعت معظم المصادر العلمية بكرة السلة من كتب وأبحاث ورسائل على مجموعة معينة من المهارات الأساسية في هذه اللعبة وهي كما يلي:

المهارات الأساسية:

• مسك واستلام الكرة

• التمرير

• المحاورة

• التصويب

• حركات القدمين

• التنطيط

وسيتم التطرق إلى شرح مبسط لعدد من المهارات والتي سيتم تصميم اختبارات لها.

التمرير

التمرير: هي عملية رمي الكرة من لاعب إلى لاعب آخر بصورة دقيقة وذلك تجنباً لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاولة الوصول غالى هدف الخصم بأمان، وهي الوسيلة الأكثر استخداماً في نقل الكرة داخل الملعب والأسرع في إيصالها إلى سلة الخصم، بالإضافة إلى المساعدة في خلق ثغرات داخل دفاع الفريق المنافس يسهل استثمارها في زيادة رصيد الفريق المهاجم من النقاط.

وتعد مهارة التمرير من المهارات الهجومية المهمة، ويكاد يكون التمرير الوسيلة الوحيدة لنقل الكرة في كرة السلة الحديثة والتي أصبحت فيها عملية إيصال الكرة بسرعة إلى ساحة المنافسة من العوامل المميزة للفريق والتي تعمل على مساعدته في الفوز ويتفق الكثير من خبراء اللعبة على أن اللاعب الذي يتقن التمرير والاستلام تصبح لديه الفرصة الكافية للنجاح في عملية التصويب على السلة.

وتعد القدرة على التمرير الكرة إلى لاعب خالي من الرقابة ومنتظر بأي أسلوب كان يعني أن اللاعب الممرر يتمتع بإمكانية ممتازة، أي انه يتخطى الأساليب المألوفة في حالة الضرورة ولا يتخطى قواعد اللعبة، علماً بان التمريرة الأخيرة (المساعدة) في لعبة كرة السلة تعد من الأمور التي يركز عليها المدربون كثيراً لأنها تعني نجاح الهجوم ومن ثم فإنها تحتاج إلى لاعب ذكي لأنها تحقق وجود لاعب مهاجم خالي من الرقابة تقريباً وفي مكان ملائم للتهديف. (عبد الدايم وحسانين، 1999).

الأسس التي تعتمد عليها التمريرات:

- طبيعة المستلم وقدرته.
- سرعة واتجاه المستلم.
- الوقت المستغرق للتمرير.
- سرعة واتجاه التمرير إذا كان الممرر متحركاً.

أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها أثناء التمريرة:

- 1- عدم تمرير الكرة إلا إذا تأكدت انه لا توجد فرصة لقطعها من قبل الخصم.
- 2- الاعتماد على وضعية قدمي المدافع ووضعه من الملعب.
- 3- تحديد اللاعب المستلم مهم جدا بالنسبة للممرر.
- 4- مرر عاليا ضد قصار القامة ومرتدة ضد طوال القامة.
- 5- مرر بسرعة ولكن ليس على حساب الدقة.
- 6- الهدف من التمرير يجب أن يتم إيصال الكرة إلى المستلم المحدد بسرعة وبدون تعثر في مسار الكرة.
- 7- التمريرة إلى المسافات الطويلة تحتاج إلى قوة وسرعة والتمريرة للمسافات القصيرة تحتاج إلى ليونة.
- 8- على اللاعب أن يعرف جميع أنواع التمريرات ومتى يستخدم كل نوع.
- 9- التمرير لا يعتمد على يقظة المستلم فقط بل على يقظة الممرر أيضا.
- 10- اغلب التمريرات يجب أن تنفذ بحيث تستلم الكرة بين الصدر والخصر (سالمة، 1991).

أنواع التمريرات:

التمريرات باليدين وتقسمة إلى:

- التمريرة الصدرية.
- التمريرة المرتدة.
- التمريرة من فوق الرأس.

- التمريرة من فوق مستوى الكتف.

التمريرة الصدرية

يشير فوزي (2004) أن التمريرة الصدرية من أسهل التمريرات أداء وأكثرها استخداما في لعبة كرة السلة، وسميت بالصدرية لابتداء مسار الكرة الممررة من أمام صدر الممرر وانتهائه إلى أمام صدر المستلم وتؤدي هذه التمريرة من الثبات أو الحركة بعد التأكد من عدم وقوف الخصم بين الممرر والمستلم، لذ تدفع الكرة الممسوكة بأصابع اليدين - بعد سحبها باتجاه الصدر - باستخدام قوة الأصابع التي يرافقها مد سريع للرسغين وكامل للذراعين، على أن تكون الأصابع منتشرة على جانبي الكرة والإبهامان خلفها والمرفقان مثنيان وقريبان من الجسم والعضدان عموديا على الأرض، وفي حالة وقوف المستلم بعيدا عن مكان الممرر، يقوم بالتقدم خطوة نحو المستلم لإضافة المزيد من القوة إلى عملية دفع الكرة في أثناء التمرير، كما تؤدي عملية ثني ومد ركبتيين الممرر الغرض نفسه وتمتاز بكونها:

1- تسمح للممرر بالمحاورة وتصويب الكرة من دون التغيير في مسكها.

2- تمكن الممرر من القيام بالكثير من حركات الخداع.

3- تستخدم عبر المسافات القريبة والمتوسطة والبعيدة.

التصويب

ويوضح فوزي (2004) أن التصويب هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين، والتصويب الهدف الأساسي الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث بكرة السلة إذ يعد المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية والتي عن طريقها يمكن تحقيق الانتصار في المباراة، لذا يعد التصويب العملية الأساسية المهمة مما يعطي اللاعب القائم بالتصويب أن يعتمد على أربعة عناصر مهمة وهي:

1- اتخاذ القرار الصحيح حول وقت التصويب.

2- إعطاء الارتفاع الصحيح للتصويب.

3- إعطاء المسار الصحيح للتصويب.

4- التصويب بالكرة عند المسافة المناسبة.

وقد قسمت أنواع التصويب كالتالي:

1- التصويب من الثبات.

2- التصويب من القفز.

3- التصويب من الحركة.

4- التصويبة السلمية.

5- التصويبة الخطافية.

التصويبة السلمية

ويشير إسماعيل (1995) أن التصويب السلمي يعد من الأنواع المهمة والأساسية بلعبة كرة السلة إذ يؤدي هذا النوع من التصويب في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الهدف بعد عمل محاورة بالكرة أو استلام الكرة من زميل له، مما يحتم على اللاعب عند أداء هذه المهارة أن يراعي قانونية هذه الخطوات حتى لا يقع في مخالفة (المشي بالكرة) وفي هذا النوع من التصويب يجب أن يتعلم اللاعب أداء التصويب بكلتا اليدين وبنفس الكفاءة لأنه يؤدي من مختلف الاتجاهات وبمدافع قريب في أكثر الأحيان، والتصويب السلمي يمكن إن يؤدي بأنماط مختلفة ألا إن الأساسيات الحركية لهذه الأنماط هي واحدة ويقسم إلى التصويب المباشر وغير مباشر.

ويعد التصويب السلمي أحد التصويبات الأساسية في لعبة كرة السلة التي تدرس وتدرّب كأول مهارة من مهارات التصويب في هذه اللعبة لسهولة ممارستها كذلك لحاجة الطلاب إليها في أي وقت من أوقات المباراة، فاللاعب الذي لا يجيد هذه المهارة لا يعد لاعب كرة سلة لأنها تمثل ركيزة من ركائز هذه اللعبة.

التنطيط

ويوضح فوزي (2004) أن التنطيط هو أحد المبادئ الحركية الأساسية الهجومية في كرة السلة فهو وسيلة اللاعب للمحاورة بالكرة من مكان إلى آخر بالملعب إذا لم يتمكن من التمرير. يجب على اللاعب ألا يتعلم فقط كيف يقوم بتنطيط الكرة للمحاورة بها، بل عليه أيضا أن يتعلم متى يلجأ إلى استخدام التنطيط للمحاورة بالكرة.

أنواع التنطيط بالكرة:

- 1- التنطيط من ثبات.
- 2- التنطيط من الحركة.
- 3- التنطيط من الجري.

التنطيط من الحركة:

تعد هذه المهارة من المهارات المهمة في كرة السلة لأنها تعمل على التعويد على السيطرة والتحكم في الكرة بأصابع اليد ومتابعة تحركات الزملاء والخصوم أثناء التنطيط.

طريقة الأداء:

- 1- تدفع الكرة بأصابع اليد حتى تصل في نقطة على الأرض أمام الجسم وللخارج قليلا.
- 2- يتناسب بعد ملامسة الكرة على الأرض من اللاعب تناسباً طردياً مع سرعته.

- 3- كلما زادت سرعة الجري تطلب ذلك دفع الكرة بالأصابع من الخلف عقب كل ارتداد.
- 4- يجب ان تلامس الكرة الأرض في كل مرة أثناء الجري مع ملامسة القدم العكسية لليد التي تقوم بتنطيط الكرة.
- 5- تتناسب قوة دفع الكرة بأصبع اليد في اتجاه الأرض تناسباً عكسياً بسرعة مع الجري.
- 6- يجب أن يكون تنطيط الكرة دائماً باليد البعيدة عن الخصم وبفضل خداع الخصم بالكرة قبل بدء في التنطيط مع الجري.

ثانياً: الدراسات السابقة

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والمشابهة وجد ان الباحثين قد اهتموا بالدراسات المتعلقة بكرة السلة، وانسجاماً مع اهداف الدراسة سوف يعرض بعضاً منها.

دراسة محمد (2015) والتي هدفت إلى إعداد تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة السلة والتعرف على استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل وأثرها على بعض المهارات الأساسية بكرة السلة. وقد استخدم الباحث في دراسته هذه المنهج التجريبي، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم ملعب كرة سلة بوجود كرات وشواخص وساعة توقيت، واستمارة لتعبئة بيانات نتائج الاختبارات الستة التي قام بها، وقد بلغ حجم عينة الدراسة (16) لاعباً من لاعبي كرة السلة من لاعبي الدرجة الأولى في المحافظات الجنوبية في العراق، وقام بتقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى ضابطة وتم تدريبهم بالطرق العادية، والثانية تجريبية التي قام الباحث بتطبيق الاختبارات الستة عليها، وكانت كل مجموعة بواقع (8) لاعبين في كل مجموعة، وبعد إجراء الاختبارات وتعبئة نتائجها توصل الباحث إلى أنّ نتائج المجموعة التجريبية كانت أعلى من نتائج المجموعة الضابطة، حيث تبين أن التدريبات المتعلقة بمهارتي الطبطبة العالية والطبطبة بتغيير الاتجاه وسرعة المناولة، وتدريب سرعة رد الفعل في تعزيز وتطوير سرعة الأداء المهاري أدت إلى حدوث فاعلية أكبر في الملعب، وإلى زيادة قدرة اللاعب على صدق التوقع الحركي للمثير المطلوب وكيفية التعامل معه في مواقف اللعب المختلفة وسرعة التفكير بالنسبة لذلك الموقف،

واتخاذ القرار المناسب لرسم طبيعة الأداء الحركي الذي سيتخذه اللاعب نسبة إلى طبيعة العمل التي تربطه دقة سرعة رد الفعل.

دراسة جبارة وسلمان (2015) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تحسين بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وبرنامج تدريبي مكون من جميع المهارات الأساسية لكرة السلة استمر لمدة ثلاثة أشهر على عينة بلغ حجمها (20) لاعباً ناشئاً من نادي طرابلس الرياضي في ليبيا، وبعد تطبيق هذا البرنامج، أظهرت النتائج وجود تحسن لدى عينة الدراسة في القدرات البدنية، وتحسين القدرات مهارية في بعض المهارات الأساسية كالتمرير بالدفع ودقة التمرير والمحاورة المنتهية بالتصويب والجري المتعرج والتصويب على الهدف والمتابعة المستمرة والتصويب نصف الدقيق، والتصويب السليم.

دراسة طارش ومجيد (2015) والتي هدفت إلى إعداد برنامج تدريبي يشتمل على تمارين الاستجابة الحركية لتطوير أداء بعض المهارات الدفاعية لكرة السلة، والتعرف على تأثير تمارين الاستجابة الحركية في أداء بعض المهارات الدفاعية لكرة السلة، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وثلاثة اختبارات، الأول اختبار الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة، والثاني اختبار حركة اللاعب المدافع (حركات القدمين الدفاعية) والثالث اختبار السحب الدفاعي، وتم إجراء هذه الاختبارات على (29) لاعباً، منهم (9) كعينة استطلاعية لتجريب الاختبارات، و(20) عينة تجريبية، من نادي الكهرباء في محافظة بغداد، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي توصل الباحثان إلى الزيادة في الحركة السريعة أثناء التحركات، وتطبيق بعض الجوانب مهارية الأخرى بحركة سريعة، وزيادة في الاستمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تحسن في المهارات الدفاعية، وتطور في سرعة الاستجابة الحركية وأداء المهارات الدفاعية.

دراسة أوجا (Oja, 2014) والتي هدفت إلى معرفة دور تدريب المقاومة قبل إجراء التدريب الرياضي أو بعده، أو إذا كان للتوقيت أي تأثير على الأداء البدني للاعبين، وكيف سيؤثر نوع معين من برنامج تدريب المقاومة على الأداء خلال موسم كرة السلة (2011-2012) التشيكي

في مدينة يوفسكالا، أجريت هذه التدريبات على (17) لاعبة بناء على الطول والعمر والوزن، وتم إعطائهم هذه التمرينات قبل بداية الموسم وفي عطلة عيد الميلاد وفي منتصف الموسم، وعلى ثلاثة مراحل، وبعد جمع البيانات لوحظ تغيرات ذات دلالة إحصائية في الأداء، خصوصاً في التوقف للقفز، وفي التمرير السريع أثناء الركض، وأظهرت النتائج أنه من الأفضل إعطاء تمارين المقاومة قبل بداية الموسم لأنها تزيد من القوة البدنية لدى اللاعبين.

دراسة محمد وعبد الله (2013) والتي هدفت إلى إعداد برنامج تدريبي للطالبات المتعثرات باستخدام جهاز نصف الكرة الهوائية، ومعرفة تأثيره على المستوى البدني والمهاري لدى الطالبات المتعثرات في مهارتي التصويب السليم والتصويب الثلاثي، وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، وقد استخدمت الباحثتان برنامجاً على شكل اختبار يحتوي مهارات الوثب والتوازن والوقوف على مشط القدم، ومهارات التصويب من خارج القوس ومن داخله، وتمرير واستقبال الكرات الهوائية، وطبقنا هذا البرنامج على عينة قوامها (29) طالبة مقسمة إلى مجموعتين تجريبيتين، بواقع (11) طالبة لكل مجموعة، و(7) كعينة استطلاعية، وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج، توصلت الدراسة إلى أنّ لياقة طالبات المجموعة التجريبية الأولى قد تحسنت أكثر من الثانية، وذلك لتلقيهنّ فترات تدريب أطول، كذلك تحسن على مستوى مهارة الكرات الهوائية، ومهارات التصويب.

قام عباس (2013) بدراسة هدفت إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة، وتأثيره على مستوى الأداء المهاري، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة (15) لاعب من نادي الشبان المسلمين وبعد جمع البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (Spss) لتحليل النتائج واطهرت أهم النتائج أن نسب التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات التوافقية - المهارات الهجومية).

دراسة شواف والبسيط (2012) والتي هدفت إلى التعرف إلى أداء بعض القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية للأطفال في المراحل العمرية (6-7) و(7-8) و(8-9) سنوات،

ولتحديد المرحلة العمرية الأنسب لبدء ممارسة وتعليم المهارات الأساسية في كرة السلة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وأداة مسح البيانات، وذلك على عينة بلغ حجمها (120) طفل من مدارس المستقبل الخاصة بمحافظة أسيوط في مصر، وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق معنوية بين المراحل العمرية (6-7) و(7-8) و(8-9) سنوات في مستوى أداء القدرات التوافقية والمهارات الحركية الأساسية، وتبين أيضاً أن المرحلة العمرية (6-7) سنوات هي المرحلة السنوية المناسبة لبدء ممارسه وتعليم بعض مهاراته كرة السلة.

دراسة كوستوبولس وآخرون (Kostopoulos et al, 2012) والتي هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج تدريب التوازن والاستقبال على الهواة ومهارات تمرير لاعبي كرة السلة، وعلى تغيير مفاجئ ومكثف في الاتجاه والبدء والتوقف، كذلك تحسين مهارة الاتصال بين اللاعبين أثناء التمرير في المباراة، وقد استمرت مدة البرنامج مدة (12) أسبوعاً في مدينة تارك اليونانية، وتم تنفيذه على (26) لاعب كرة السلة من الهواة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية مكونة كل واحدة منهما من (13) لاعب كرة سلة، وقد خضع جميع لاعبي كرة السلة لاختبار تقييم قبل وبعد البرنامج. أظهرت النتائج أن أفراد المجموعة التجريبية قد تحسّن أدائها بشكل ملحوظ بنسبة (14.92%) بشكل عام، في حين حسنت المجموعة الضابطة مهاراتها بنسبة (1.72%) فقط، وأظهر لاعبو المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً مقارنة بنظرائهم في المجموعة الضابطة وبنسبة (13.25%) في مهارة التوازن أثناء التمرير، والتحسّن في مهارة التمرير ذاتها بنسبة (15.34%)، وتحسّن في مهارة الاستقبال وبنسبة (17.01%).

دراسة عابدين (2007) أجريت الدراسة بهدف وضع مجموعة تدريبات الفارنك خاصة بنشاط كرة السلة، والتعرف على تأثير استخدام مجموعة تدريبات في بعض القدرات البدنية والمهارية لكرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واختبارين قبلي وبعدي، وذلك على عينة قوامها (40) لاعباً من مدرسة كرة السلة بنادي (6) أكتوبر في مصر، وبواقع (20) لاعباً للمجموعة التجريبية، و(20) لاعباً للمجموعة الضابطة، وقد توصلت الدراسة إلى أن التدريب باستخدام الفارنك يزيد من قدرات اللاعبين البدنية من حيث الرشاقة والسرعة والتحمل والتوافق

والمقدرة، ويزيد من مهارات التمرير والتصويب من الوثب والمتابعة الهجومية والخطوات الدفاعية والمتابعة الدفاعية.

قام كمال (2007) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثير التدريبات النوعية الخاصة المقترحة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشيء كرة السلة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة الدراسة (50) ناشيء من مركز شباب السادات ونادي شباب المسلمين وبعد جمع البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (Spss) لتحليل النتائج وأشارت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي اثر ايجابيا على تحسين مستوى الأداء المهاري للعينة، كما وأظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للقياسات في جميع اختبارات البحث، وأوصى الباحث باستخدام هذه الاختبارات كوسيلة تدريبية أثناء التدريب.

قام عبد العزيز (2007) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة (20) لاعب من لاعبي هيا الرياضي، وبعد جمع البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الاحصائية (Spss) لتحليل النتائج وأشارت النتائج إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية.

دراسة راؤول وآخرون (Raoul et al, 2005) والتي هدفت إلى معرفة آثار التدريب الإدراكي (المحاكاة) على مهارة التصويب في كرة السلة أثناء القفز، وذلك باستخدام برنامج تدريبي يدمج بين المهارات الجماعية والمهارات الجماعية، وتم تطبيق هذا البرنامج على عينة مكونة من (6) ناشئين في كرة السلة، وذلك في مدينة امستردام الهولندية، ولمدة (8) أسابيع تلقى فيه المشاركون السنة في الدراسة تدريبات على التحكم البصري بواسطة برنامج حاسوبي يحاكي مهارة التصويب بارتداء نظارة الكترونية معدة لهذا الغرض، مع إعطاء فترة (350) مايكرو ثانية قبل تصويب الكرة، غير الفترة الزمنية المخصصة للإدراك الحسي في اللعب الجماعي والفردى، بعد جمع النقاط التي حصل عليها أفراد عينة الدراسة، اتضح أن لهذا البرنامج تأثير إيجابي في تحسين التصويب الثلاثي في اللعب الفردي أثناء القفز، وتحسنت لديهم القدرات على تغيير الاتجاه في اللعب الجماعي قبل

التصويب، وتحسّن في الأداء بشكل عام عن طريق تعزيز توقيت الكشف عن أماكن الزملاء وتوقيت التمرير .

قام عبدالله (2005) بدراسة بعنوان فاعلية استخدام بعض معينات التعلم على مهارة التصويب في كرة السلة تهدف الدراسة إلى التعرف على أي من المعينات التعليمية المستخدمة أكثر فاعلية في تحسين أداء مهارة التصويب، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة الطالبات الفرقة الثانية في كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة، وقد بلغ حجم العينة (78) تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تجريبية بالتساوي، وقد استخدمت لكل مجموعة جهاز لتعلم أداء التصويب فالمجموعة الأولى جهاز زاوية التصويب (are angel) والمجموعة الثانية جهاز معلم الهالو والمجموعة الثالثة جهاز متعدد الأغراض حلقة بدن لوحة (9)، استغرق البرنامج ثلاث شهور بواقع وحدتين أسبوعين زمن الوحدة (90) دقيقة، من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الثلاثة في القياس البعدي لصالح المجموعة الأولى باستخدام جهاز زاوية التصويب في تعليم مهارات بأنواعه.

قام مصطفى (2005) بدراسة هدفت إلى تأثير تنمية بعض المتطلبات البدنية الخاصة على تصويب للاعبي كرة السلة تهدف الدراسة إلى تحديد نسب مساهمة الصفات البدنية المختارة في كل من أنواع التصويب (التصويب من القفز - والتصويب من الثبات - الرمية الحرة) وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة (15) لاعب كرة سلة تحت (18) سنة بنادي هليوليدو الرياضية وتطبيق البرنامج، وبعد جمع البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (Spss) لتحليل النتائج وأظهرت أهم النتائج وجود تأثير ايجابي للبرنامج على مستوى الأداء البدني والمهاري لعينة البحث.

قام بيريز وآخرون (Perez et al,2003) بدراسة هدفت إلى التعرف على أهم التدريبات النوعية وأثرها على تحسين مستوى الأداء المهاري- خاصة بكرة السلة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة الدراسة (50) لاعب كرة سلة وبعد جمع البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (Spss) لتحليل النتائج وأشارت أهم النتائج أن التدريبات النوعية أثرت ايجابيا على

تحسين الأداء المهاري لكرة السلة، وأوصى الباحث باستخدام هذه التدريبات النوعية أثناء التدريب في كرة السلة.

قام طلعت (2003) بدراسة هدفت إلى تأثير برنامج تدريبي للمقاومة البالستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين لكرة السلة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من (24) ناشئاً تحت (16) سنة، وبعد جمع البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (Spss) لتحليل النتائج، وأشارت أهم النتائج تحسن المتغيرات البدنية بنسبة (16%) للسرعة (32%) للقدرة العضلية، كما أظهرت النتائج تحسن ملحوظ في مستوى الأداء المهاري على جميع متغيرات الدراسة، وأوصى الباحث استخدام الاختبارات البدنية والمهارية في تقييم أداء اللاعبين في كرة السلة.

التعليق على الدراسات

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة التي تمكن الباحث من الوصول إليها والتي اشتملت في أغلبيتها على دراسات تتأثر بالتدريبات النوعية الخاصة المقترحة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة السلة والاختبارات والقياس والتقويم وتأثيرها على الارتقاء بمستوى ناشئي كرة السلة وعند تحليل الدراسات السابقة يمكن ملاحظة ما يلي:

من حيث الهدف: نجد أن أهداف هذه الدراسات تنوعت كل حسب نوع الدراسة فمنها ما هدفت إلى تأثير التدريب النوعي الخاص ببعض المتغيرات البدنية والمهارية، كدراسة كمال (2007)، ودراسة طلعت (2003)، ودراسة عابدين (2007)، وهدفت دراسات أخرى إلى تأثير التدريبات النوعية على القدرات البدنية، كدراسة عبدالعزيز (2007)، ودراسة مصطفى (2005)، ودراسة أوجا (Oja, 2014)، وهدفت دراسات أخرى إلى تأثير التدريبات النوعية على تحسين المستوى المهاري، كدراسة راؤول وآخرون (Raoul et al, 2005)، ودراسة عبدالله (2005)، ودراسة بيريز وآخرون (Perez et al, 2003)، ودراسة محمد (2015)، ودراسة جبارة وسلمان (2015)، وهدفت دراسات الأخرى إلى أعداد برنامج تدريبي لتنمية وتطوير الأداء المهاري والبدني، كدراسة طارش ومجيد (2015)، ودراسة محمد وعبدالله (2013)، ودراسة عباس

(2013)، ودراسة كوستوبولس وآخرون (Kostopoulos et al, 2012)، وهدفت دراسة شواف والبسيط (2012) إلى تنمية بعض القدرات التوافقية المهارية للأطفال.

من حيث نوع العينة: فكان هناك من الدراسات ما ركز على ناشيء كرة السلة، كدراسة جبارة وسلمان (2015)، ودراسة كمال (2007)، ودراسة مصطفى (2005)، ودراسة طلعت (2003)، ودراسة بيريز وآخرون (Perez et al, 2003)، ودراسة رؤول وآخرون (Raoul et al, 2005)، بينما شملت دراسات أخرى على اللاعبين، كدراسة عابدين (2007)، ودراسة عبدالعزيز (2007)، ودراسة أوجا (Oja, 2014)، ودراسة بيريز وآخرون (Perez et al, 2003)، ودراسة محمد (2015)، ودراسة طارش ومجيد (2015)، ودراسة عباس (2013)، ودراسة كوستوبولس وآخرون (Kostopoulos et al, 2012)، شواف والبسيط (2012)، كما وشملت بعض عينات الدراسات على طلابه، كدراسة محمد وعبدالله (2013)، ودراسة عبدالله (2005)، كما شملت دراسة شواف والبسيط (2012)، على عينة المراحل العمرية.

من حيث عدد العينة: تتراوح حجم العينة في جميع الدراسات (555)، أقل حجم في الدراسات، دراسة رؤول وآخرون (Raoul et al, 2005)، والتي تبلغ (6) ناشئين، أكبر حجم في الدراسات، دراسة شواف والبسيط (2012)، والتي تبلغ (120) طفل.

من حيث المنهج المستخدم: ركزت معظم الدراسات على المنهج التجريبي لملائته لطبيعة وأهداف الدراسة، ما عدا دراسة شواف والبسيط (2012)، ركزت على المنهج الوصفي.

من حيث الاختبارات: اشتملت الدراسات السابقة على اختبارات بدنية ومهارية، لاحظ الباحث أن جل اهتمام الدراسات الخاصة بلاعبي كرة السلة اهتمت بتأثير التدريبات النوعية على تنمية و تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة.

وقد استفاد الباحث من خلال اطلاعه على الدراسات السابقة ما يلي:

- اختيار منهج الدراسة.

- اختيار عينة الدراسة.

- اختيار الفئة المستهدفة في الدراسة.

- اختيار بعض أدوات القياس والاختبارات.

- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة من خلال الإطار النظري ونتائج وتوصيات هذه الدراسات.

واهم ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة ما يلي:

1- تميزت هذه الدراسة وفي ضوء علم الباحث بأنها من أول الدراسات في فلسطين التي تناولت موضوع كرة السلة، ووضعت برنامج تدريبي خاص بهذه اللعبة ودراسة متغيراتها المهارية والبدنية.

2- تميزت عينة هذه الدراسة بأنها عينة مميزة من ناشيء كرة السلة في محافظة سلفيت، وتم تطبيق البرنامج التدريبي على الناشئين مما ساهم في تحسن المستوى المهاري والبدني.

3- تمتاز نتائج هذه الدراسة في التعرف على أثر البرنامج التدريبي على المستوى المهاري والبدني مما يتيح الفرصة للمهتمين والمدربين في الاتحاد الفلسطيني لكرة السلة من الاستفادة من هذا البرنامج.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- المنهج المستخدم
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- الصدق
- أدوات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول الباحث بهذا الفصل عرضاً للمنهج المستخدم لإجراءات الدراسة ومجتمع الدراسة وعينتها، كما يتناول وصفاً لأدوات الدراسة وطرق التحقق من صدقها وثباتها ومتغيرات الدراسة وإجراءاتها والمعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحث للتوصل إلى النتائج، وفيما يلي عرضاً لذلك:

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة وبالتصميم ذو القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة

تم تحديد مجتمع الدراسة من ناشيء كرة السلة في أندية كرة السلة في محافظة سلفيت والبالغ عددهم (60) ناشئاً، بحسب ما جاء في سجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة السلة للموسم الرياضي 2018/2017 والموزعة على الأندية التالية:

1- نادي قرارة بني حسان.

2- نادي الزاوية.

3- نادي سلفيت.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من ناشيء كرة السلة في نادي قرارة بني حسان والبالغ عددهم (24) ناشئاً، حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى التجريبية (12) ناشئاً طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة الثانية (12) ناشئاً طبق عليهم البرنامج الاعتيادي والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة.

جدول رقم (1): خصائص عينة الدراسة من حيث الكتلة والعمر والطول

الجدول رقم (1): خصائص أفراد عينة الدراسة (ن=24).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	معامل الالتواء
العمر	سنة	14.58	0.50	0.36-
الكتلة	كغم	56	9.38	0.22
الطول	متر	1.64	0.06	0.14-

تشير نتائج الجدول رقم (1) أن قيم المتوسط الحسابي كانت أكبر من قيم الانحراف المعياري لمتغيرات العمر والكتلة والطول، وأن قيم معامل الالتواء لها تراوحت ما بين (± 3) ، ومما يدل ذلك على خضوع أفراد عينة الدراسة للتوزيع الطبيعي المعتدل والتجانس فيما بينهم، وبالتالي تم توزيعها عشوائياً على مجموعتين بالتساوي، المجموعة الأولى تجريبية تخضع للبرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة الثانية ضابطة تتدرب بالطريقة الاعتيادية. وللتأكد من التكافؤ بين المجموعتين متغيرات الدراسة، تم تطبيق اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t-test)، ونتائج الجدول رقم (2) يبين ذلك.

الجدول رقم (2): التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي للصفات البدنية والمهارية (ن = 24).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 12)		التجريبية (ن = 12)		وحدة القياس	المجموعة الصفات البدنية والمهارية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.371	0.91-	0.42	5.21	0.26	5.08	ثانية	عدو 30 متر
0.369	0.92-	1.33	15.72	1.11	15.26	ثانية	زكراك 30 متر
0.900	0.13	0.07	2.49	0.08	2.50	متر	الوثب الطويل من الثبات
0.715	0.37-	1.80	2	1.48	1.75	سم	ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس
0.130	1.57-	0.47	5.91	0.42	5.62	دقيقة	ركض 1500 متر
0.764	0.30-	0.71	3.83	0.62	3.75	درجة	التمريرة الصدرية
0.698	0.39-	0.62	3.25	0.39	3.17	درجة	التصويب السلمي
0.719	0.36-	0.51	4.08	0.60	4	درجة	التطيط بالكرة من الحركة

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ ، (ت) الجدولية (2.07)، بدرجات حرية (22).

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس القبلي للصفات البدنية والمهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ومما يعني ذلك وجود التكافؤ بين أفراد المجموعتين قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي.

ثبات الاختبارات البدنية والمهارية

وللتأكد من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة (test-retest)، وذلك بعد إجرائها على عينة استطلاعية تكونت من تسعة لاعبين ناشئين في كرة السلة في محافظة سلفيت تم استبعادهم من عينة الدراسة، وكانت المدة الزمنية الفاصلة ما بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات أسبوعاً، ولدلالة العلاقة بينهما استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation)، ونتائج الجدول رقم (3) تظهر ذلك.

الجدول رقم (3): معامل الثبات للصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة في محافظة سلفيت (ن = 9).

الصدق الذاتي	معامل الثبات	وحدة القياس	الصفات البدنية والمهارية
0.93	**0.88	ثانية	عدو 30 متر
0.97	**0.96	ثانية	زكراك 30 متر
0.96	**0.93	متر	الوثب الطويل من الثبات
0.94	**0.89	سم	ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس
0.90	**0.81	دقيقة	ركض 1500 متر
0.92	**0.86	درجة	التمريرة الصدرية
0.90	**0.81	درجة	التصويب السلمي
0.93	**0.88	درجة	التنطيط بالكرة من الحركة

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، ** ($0.01 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن قيم معامل الثبات للصفات البدنية والمهارية قيد الدراسة تراوحت ما بين (0.81 - 0.96)، وأن قيم الصدق الذاتي لها تراوحت ما بين (0.90 - 0.97)،

وكانت جميعها دالة إحصائياً عند $(\alpha \geq 0.01)$ ، وبالتالي تتمتع الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بمستوى جيد من الثبات وتفي لأغراض الدراسة.

الصدق

للتأكد من صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح والاختبارات البدنية والمهارية، تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين من حملة شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية، حيث تم تحكيم البرنامج التدريبي والاختبارات البدنية والمهارية وتم تعديل جميع الملاحظات والتعديلات التي أشار لها المحكمين. والجدول رقم (3) يوضح أسمائهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم وتخصصاتهم.

أداة الدراسة

لتحقيق أغراض الدراسة الحالية استخدم الباحث:

1- البرنامج التدريبي:

تم تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة في محافظة سلفيت بعد إجراء المعاملات العلمية اللازمة والملحق (1) يوضح البرنامج التدريبي بصورته النهائية.

2- الاختبارات البدنية والمهارية:

تم استخدام الاختبارات البدنية الآتية:

- سرعة (30) متر.

- جري زكزاك (30) متر.

- جلوس طولاً ثني الجذع أماماً.

- الوثب الطويل من ثبات.

- ركض (1500) متر.

تم استخدام الاختبارات المهارية الآتية:

- التمريرة الصدرية.

- التصويب السلمي.

-التنطيط من الحركة.

والملاحق رقم (2) يوضح وصف الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة.

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة: البرنامج التدريبي المقترح.

المتغيرات التابعة: استجابة أفراد العينة على البرنامج، من خلال مستوى الاداء البدني والمهاري على الاختبارات قيد الدراسة.

المعالجات الإحصائية

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (Spss) لتحليل النتائج ومن أهم المعالجات:

- المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسب المئوية.
- اختبار (ت) للأزواج (Paired samples t- test).
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t- test).

الفصل الرابع نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

الفصل الرابع عرض النتائج

يشتمل هذا الفصل على النتائج التي توصلت إليها الدراسة وفيما يلي عرضها تبعا لتسلسل تساؤلاتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة التجريبية) في محافظة سلفيت؟

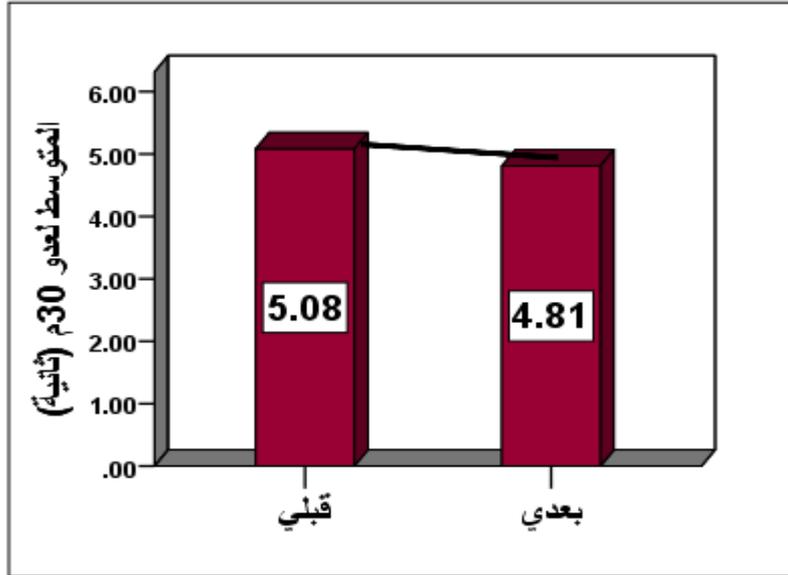
ولمعرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح وللإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired samples t- test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لبعض لصفات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية، ونتائج الجدولين رقم (4،5) تظهر ذلك.

الجدول رقم (4): أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات البدنية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة التجريبية) في محافظة سلفيت (ن = 12).

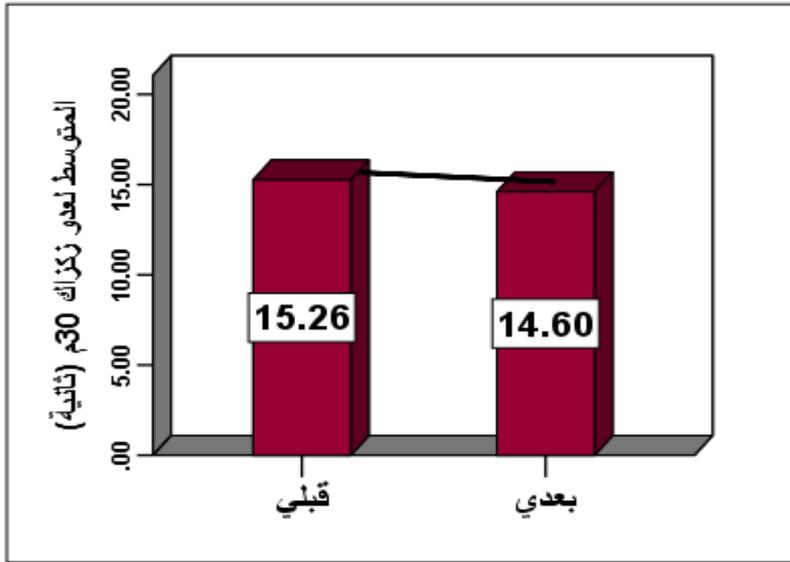
نسبة التغير %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الصفات البدنية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
5.31-	*0.000	6.27	0.31	4.81	0.26	5.08	ثانية	عدو 30 متر
4.32-	*0.000	8.57	1.10	14.60	1.11	15.26	ثانية	زكزاك 30 متر
4.40	*0.001	4.23	0.07	2.61	0.08	2.50	متر	الوثب الطويل من الثبات
95.42	*0.000	7.42	1.83	3.42	1.48	1.75	سم	ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس
7.65-	*0.002	4.07	0.51	5.19	0.42	5.62	دقيقة	ركض 1500 متر

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.20)، درجات الحرية (11).

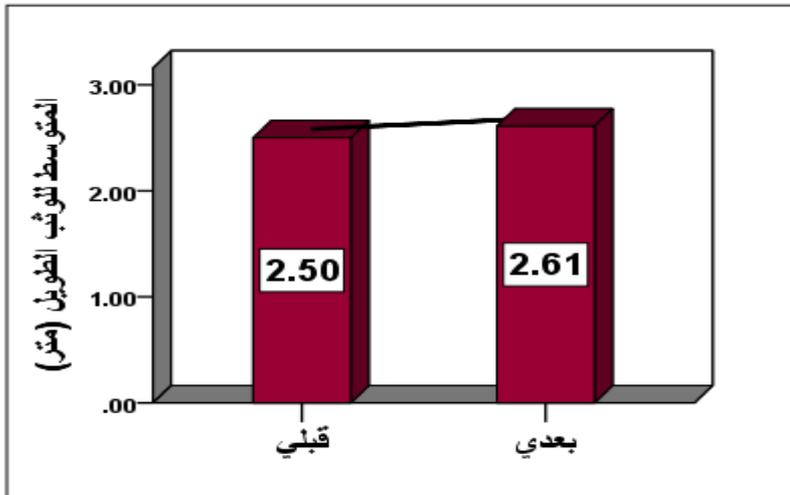
يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الصفات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، ويدل ذلك على الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين جميع الصفات البدنية قيد الدراسة، حيث بلغت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (عدو 30 متر 5.31%)، زكراك 30 متر (4.32%)، الوثب الطويل من الثبات (4.40%)، ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس (95.42%)، ركض 1500 متر (7.65%)، والأشكال البيانية رقم (1،2،3،4،5) تبين ذلك.



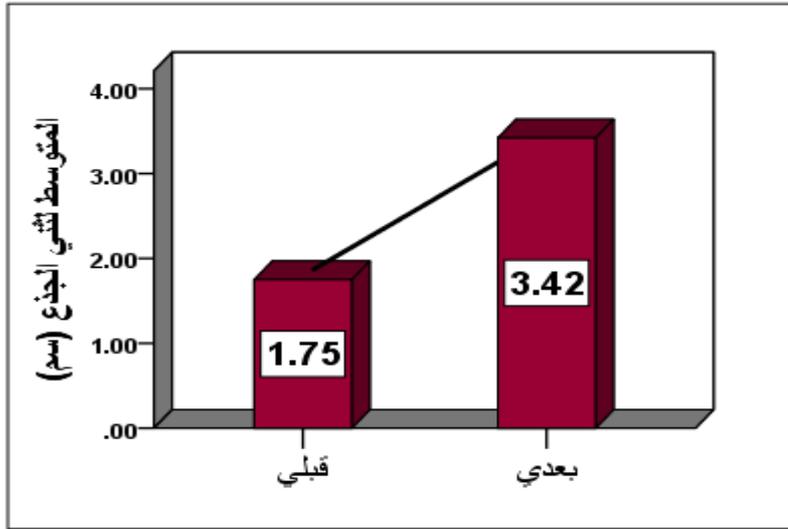
الشكل البياني رقم (1): أثر البرنامج التدريبي المقترح على متغير عدو 30 متر (المجموعة التجريبية).



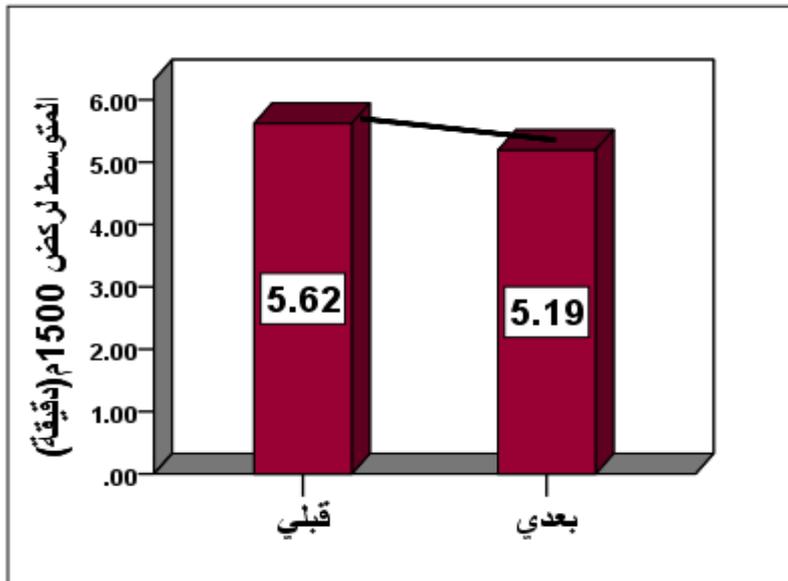
الشكل البياني رقم (2): أثر البرنامج التدريبي المقترح على متغير عدو الزكزك 30 متر (المجموعة التجريبية).



الشكل البياني رقم (3): أثر البرنامج التدريبي المقترح على متغير الوثب الطويل من الثبات (المجموعة التجريبية).



الشكل البياني رقم (4): أثر البرنامج التدريبي المقترح على متغير ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس (المجموعة التجريبية).



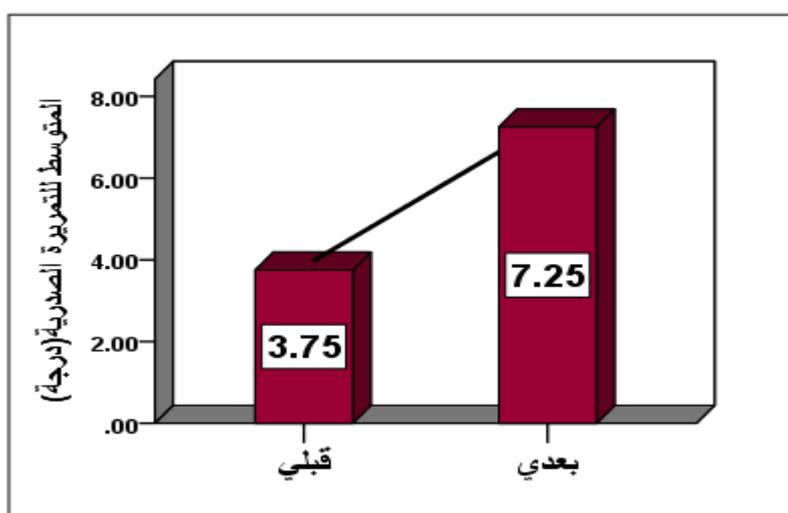
الشكل البياني رقم (5): أثر البرنامج التدريبي المقترح على متغير ركض 1500م (المجموعة التجريبية).

الجدول رقم (5): أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات المهارية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة التجريبية) في محافظة سلفيت (ن = 12).

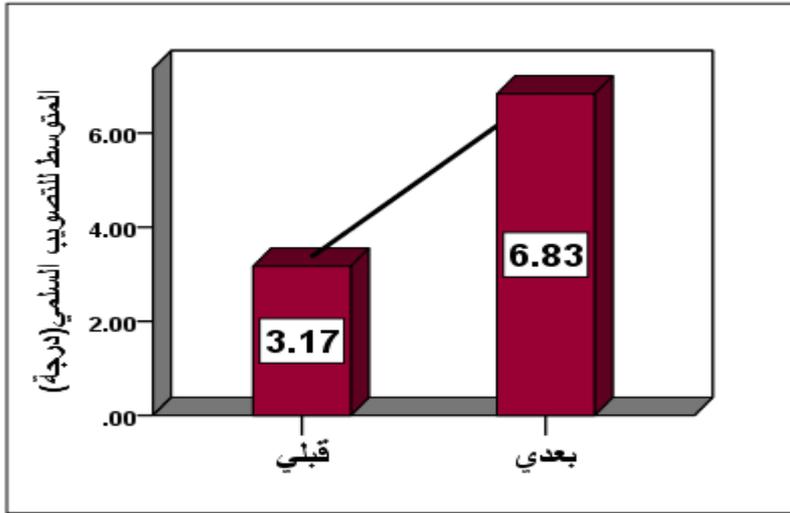
نسبة التغير %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الصفات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
93.33	*0.000	15.19	0.75	7.25	0.62	3.75	درجة	التمريرة الصدرية
115.4	*0.000	25.79	0.58	6.83	0.39	3.17	درجة	التصويب السلمي
75	*0.000	12.18	0.74	7	0.60	4	درجة	التنطيط 4 بالكرة من الحركة

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (ت) الجدولية (2.20)، درجات الحرية (11).

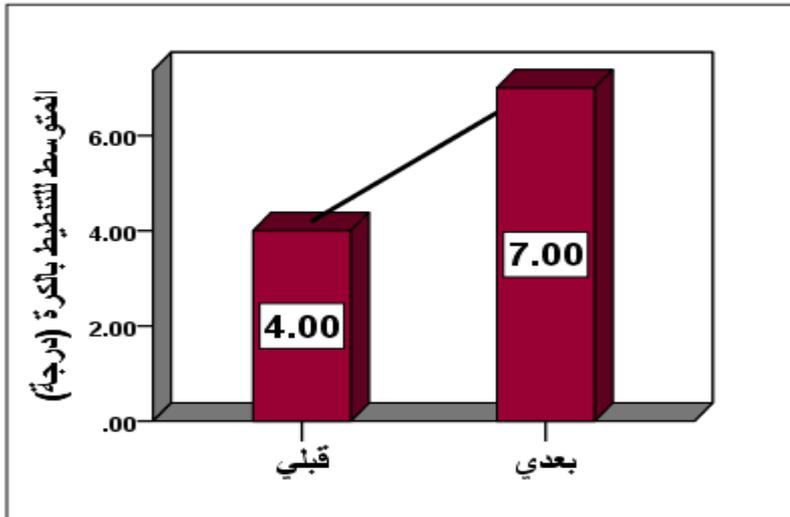
يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الصفات المهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، ويدل ذلك على الأثر الإيجابي الكبير للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين جميع الصفات المهارية قيد الدراسة، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (التمريرة الصدرية (93.33%)، التصويب السلمي (115.4%)، التنطيط بالكرة من الحركة (75%)، والأشكال البيانية رقم (6،7،8)، توضح ذلك.



الشكل البياني رقم (6): أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة التمريرة الصدرية (المجموعة التجريبية).



الشكل البياني رقم (7): أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة التصويب السلمي (المجموعة التجريبية).



الشكل البياني رقم (8): أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة التطبيق بالكرة من الحركة (المجموعة التجريبية).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

ما أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة الضابطة) في محافظة سلفيت؟

وللتعرف الى أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي وللإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired samples t- test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لبعض الصفات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة، ونتائج الجدولين رقم (6،7) توضح ذلك.

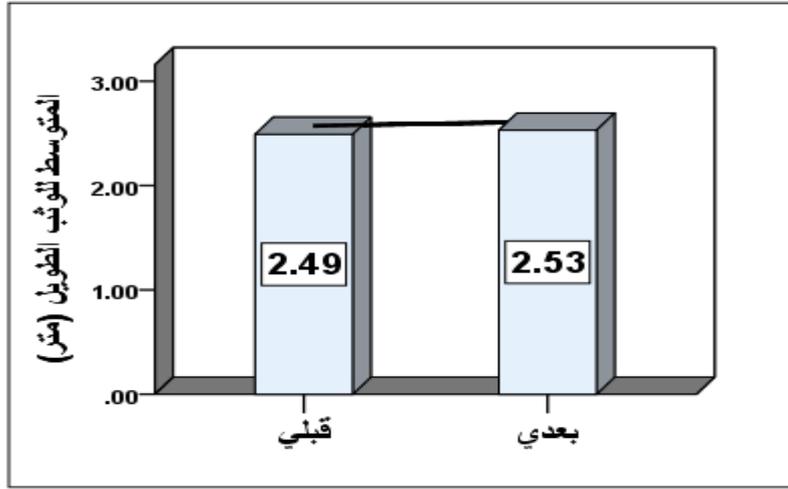
الجدول رقم (6): أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على بعض الصفات البدنية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة الضابطة) في محافظة سلفيت (ن = 12).

نسبة التغير %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الصفات البدنية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.57-	0.784	0.28	0.45	5.18	0.42	5.21	ثانية	عدو 30 متر
0.44-	0.554	0.61	1.20	15.65	1.33	15.72	ثانية	زكزاك 30 متر
1.60	*0.000	5.80	0.09	2.53	0.07	2.49	متر	الوثب الطويل من الثبات
41.5	*0.000	7.41	1.94	2.83	1.80	2	سم	ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس
2.36-	*0.006	3.42	0.48	5.77	0.47	5.91	دقيقة	ركض 1500 متر

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (ت) الجدولية (2.20)، درجات الحرية (11).

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيري (عدو 30م، زكزاك 30م) لدى أفراد المجموعة الضابطة، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدي في متغيرات (الوثب الطويل من الثبات، ثني الجذع الى الأمام من الجلوس، ركض 1500م)، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها على التوالي (1.60%، 41.5%، 2.36%)، وهذا يعني أن للبرنامج التدريبي

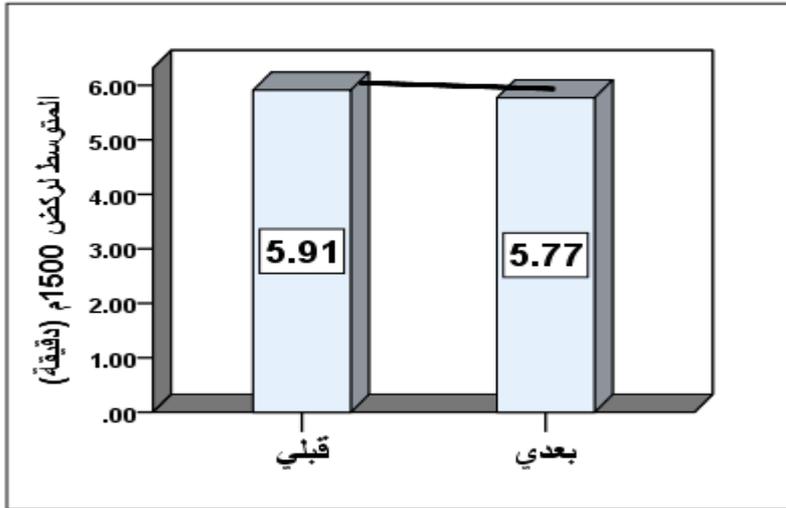
الاعتيادي الأثر الايجابي على تحسين بعض الصفات البدنية قيد الدراسة، والأشكال البيانية رقم (9،10،11) تبين ذلك.



الشكل البياني رقم (9): أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على متغير الوئب الطويل من الثبات (المجموعة الضابطة).



الشكل البياني رقم (10): أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على متغير ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس (المجموعة الضابطة).



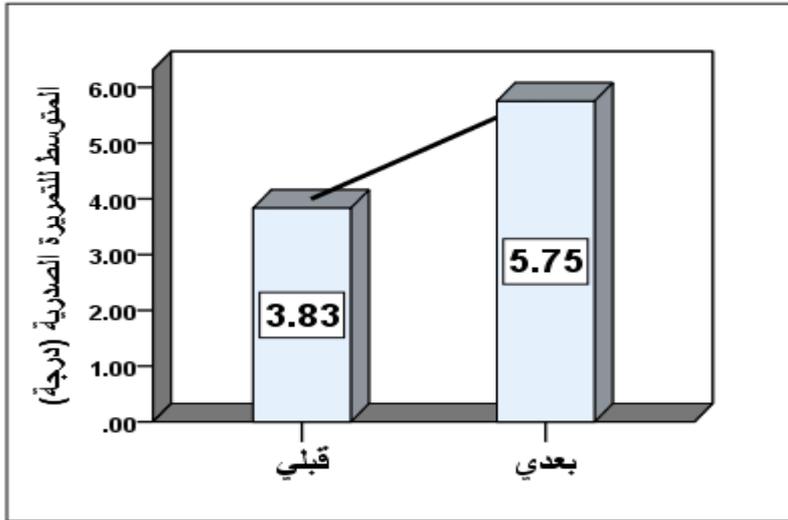
الشكل البياني رقم (11): أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على متغير ركض 1500م (المجموعة الضابطة).

الجدول رقم (7): أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على بعض الصفات المهارية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة الضابطة) في محافظة سلفيت (ن = 12).

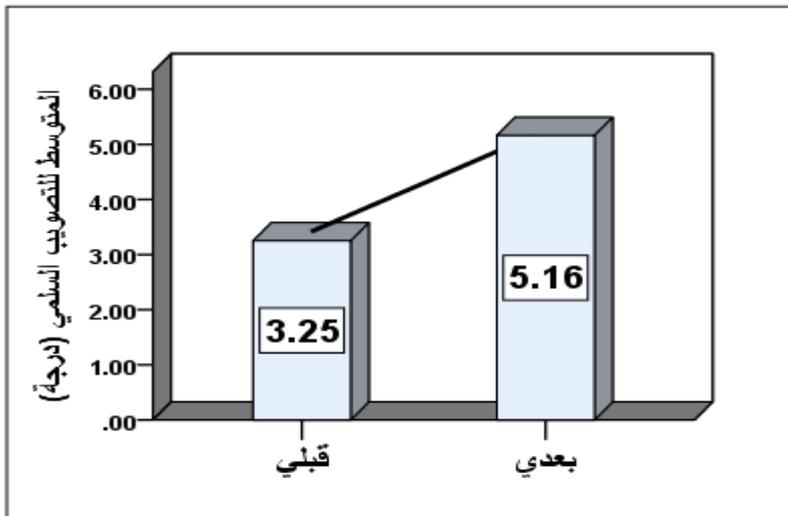
نسبة التغير %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الصفات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
50.13	*0.000	7.34	0.62	5.75	0.71	3.83	درجة	التمريرة الصدرية
58.76	*0.000	9.93	0.71	5.16	0.62	3.25	درجة	التصويب السلمي
47.05	*0.000	7.37	0.73	6	0.51	4.08	درجة	التنطيط بالكرة من الحركة

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (ت) الجدولية (2.201)، بدرجات حرية (11).

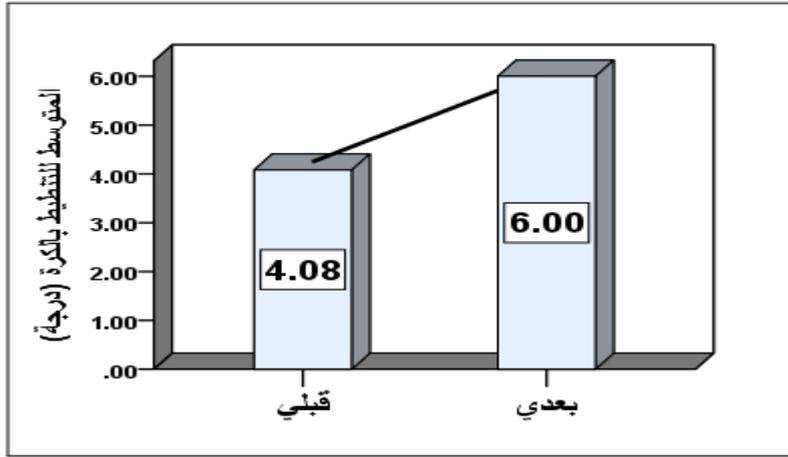
يتضح من نتائج الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الصفات المهارية قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة، حيث كانت النسبة المئوية للتغير في المهارات كما يلي: (التمريرة الصدرية 50.13%)، التصويب السلمي (58.76%)، التنطيط بالكرة من الحركة (47.05%). وهذا يعني أن للبرنامج التدريبي الاعتيادي الأثر الإيجابي على تحسين جميع الصفات المهارية قيد الدراسة، والأشكال البيانية رقم (12،13،14) تبين ذلك.



الشكل البياني رقم (12): أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على مهارة التمريرة الصدرية (المجموعة الضابطة).



الشكل البياني رقم (13): أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على مهارة التصويب السلمي (المجموعة الضابطة).



الشكل البياني رقم (14): أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على مهارة التطبيق بالكرة من الحركة (المجموعة الضابطة).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لبعض الصفات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لدى ناشئي كرة السلة في محافظة سلفيت؟

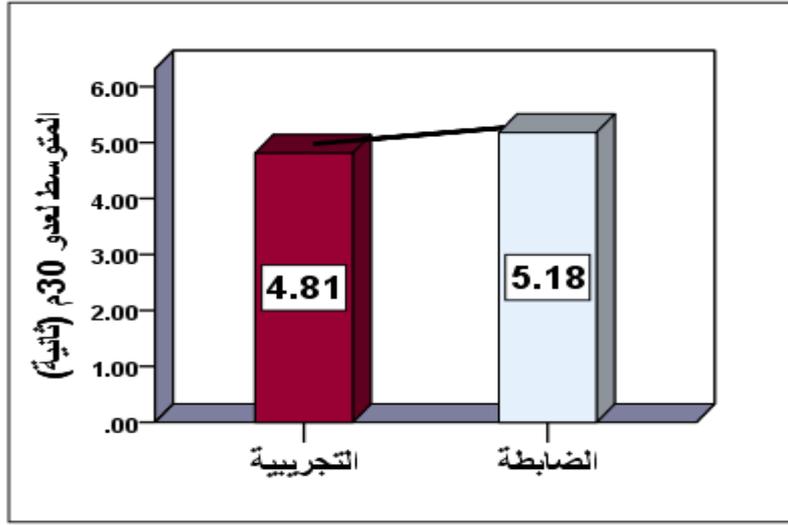
ولدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض الصفات البدنية والمهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t-test)، ونتائج الجدولين رقم (8،9) توضح ذلك.

الجدول رقم (8): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي للصفات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 24).

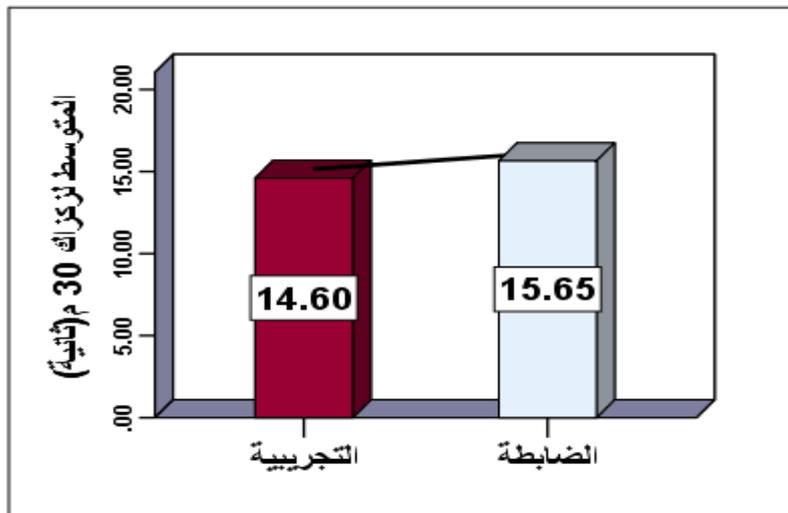
مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 12)		التجريبية (ن = 12)		وحدة القياس	المجموعة الصفات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*0.031	2.29-	0.45	5.18	0.31	4.81	ثانية	عدو 30 متر
*0.036	2.23-	1.20	15.65	1.10	14.60	ثانية	زكراك 30 متر
*0.026	2.39	0.09	2.53	0.07	2.61	متر	الوثب الطويل من الثبات
0.458	0.75	1.94	2.83	1.83	3.42	سم	ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس
*0.009	2.86-	0.48	5.77	0.51	5.19	دقيقة	ركض 1500 متر

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.07)، بدرجات حرية (22).

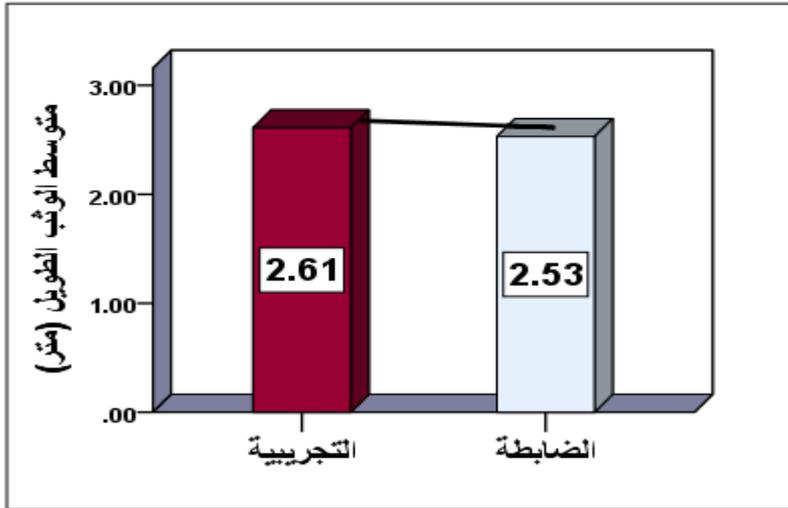
يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير (ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس)، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في جميع الصفات البدنية الأخرى (عدو 30م، زكزاك 30م، الوثب الطويل من الثبات، ركض 1500 م)، والأشكال البيانية (15،16،17،18) تبين ذلك.



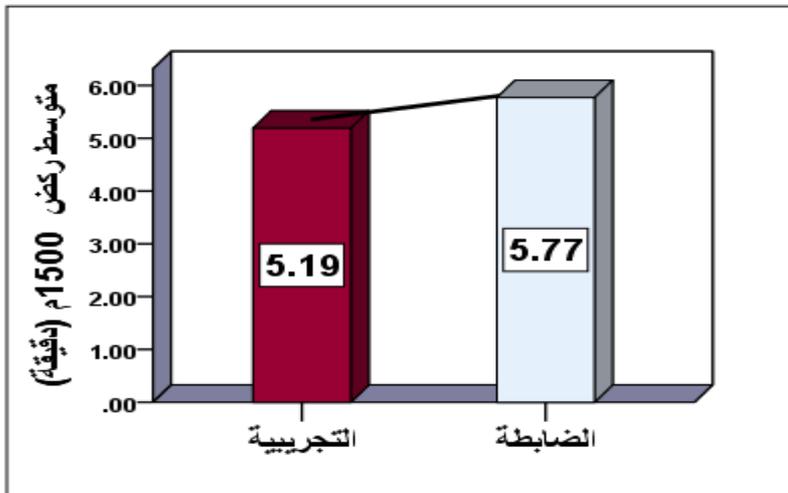
الشكل البياني رقم (15): متوسط القياس البعدي لمتغير عدو 30 م لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم (16): متوسط القياس البعدي لمتغير زكزاك 30 م لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم (17): متوسط القياس البعدي لمتغير الوتب الطويل من الثبات لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



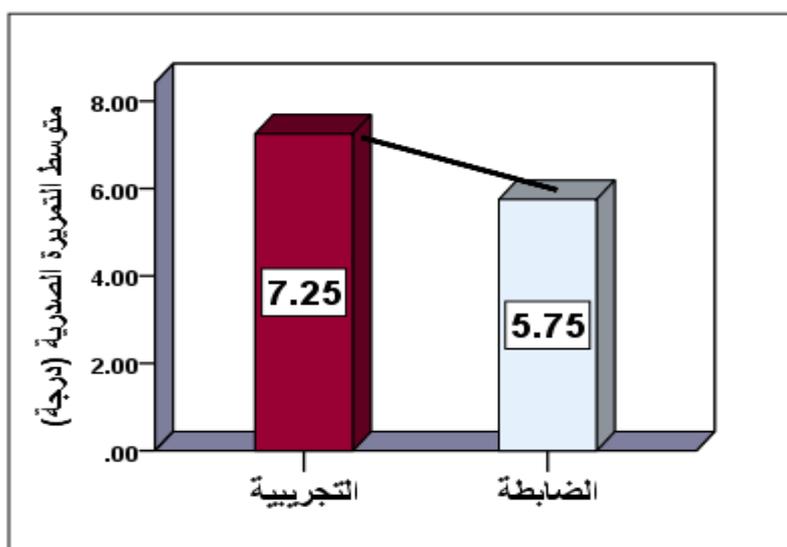
الشكل البياني رقم (18): متوسط القياس البعدي لمتغير ركض 1500 متر لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول رقم (9): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي للصفات المهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 24).

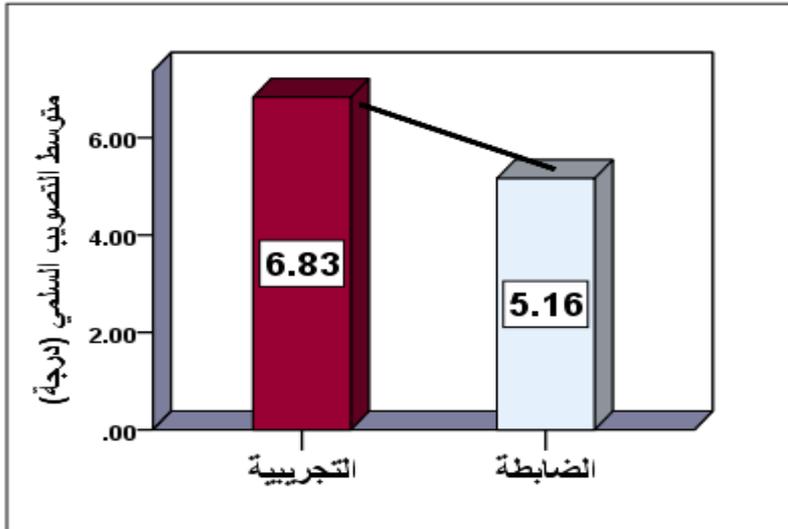
مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 12)		التجريبية (ن = 12)		وحدة القياس	المجموعة الصفات المهارية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*0.000	5.31	0.62	5.75	0.75	7.25	درجة	التمريرة الصدرية
*0.000	6.26	0.71	5.16	0.58	6.83	درجة	التصويب السلمي
*0.003	3.31	0.73	6	0.74	7	درجة	التطيط بالكرة من الحركة

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (ت) الجدولية (2.07)، بدرجات حرية (22).

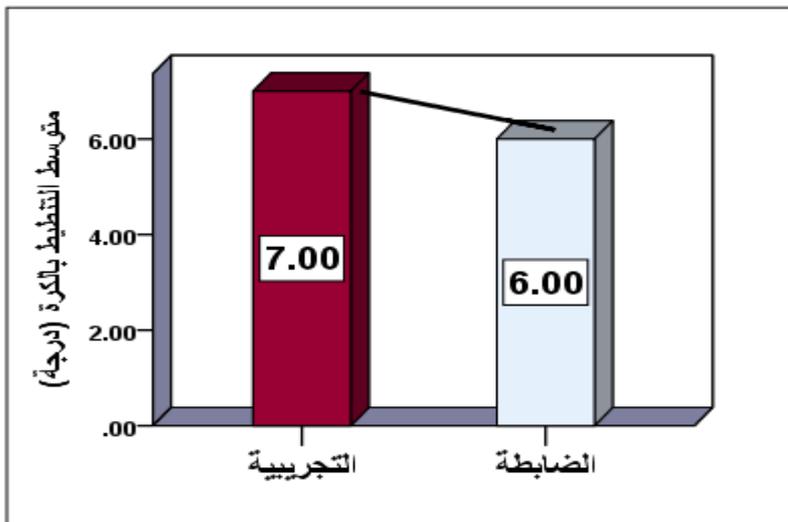
يتضح من نتائج الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لجميع الصفات المهارية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، والأشكال البيانية (19، 20، 21)، تبين ذلك.



الشكل البياني رقم (19): متوسط القياس البعدي لمهارة التمريرة الصدرية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم (20): متوسط القياس البعدي لمهارة التصويب السلمي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم (21): متوسط القياس البعدي لمهارة التنطيط بالكرة من الحركة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

أولاً: مناقشة النتائج

ثانياً: الاستنتاجات

ثالثاً: التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

يشتمل هذا الفصل على مناقشة النتائج تبعا لتسلسل تساؤلات الدراسة، إضافة إلى الاستنتاجات والتوصيات، وفيما يلي عرض لذلك:

أولاً: مناقشة النتائج

- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة التجريبية) في محافظة سلفيت؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الصفات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، ويدل ذلك على الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين جميع الصفات البدنية قيد الدراسة، حيث بلغت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: عدو 30 متر (5.31%) ، زكزاك 30 متر (4.32%)، الوثب الطويل من الثبات (4.40%)، ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس (95.42%)، ركض 1500 متر (7.65%)، والأشكال البيانية رقم (1،2،3،4،5) تبين ذلك.

ويتضح من نتائج الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الصفات المهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، ويدل ذلك على الأثر الإيجابي الكبير للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين جميع الصفات المهارية قيد الدراسة، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (التمريرة الصدرية (93.33%)، التصويب السلمي (115.4%)، التنطيط بالكرة من الحركة (75%)، والأشكال البيانية رقم (6،7،8) توضح ذلك.

يرجع الباحث سبب هذا الفرق بالنسبة للمجموعة التجريبية أن ما يحتويه البرنامج من تمارين بدنية ومهارية (بكرة السلة) محببة ومشوقة إلى نفوس اللاعبين، وبسيطة يستطيعون أداءها بسهولة ويسر، إضافة إلى عامل التشويق والتشجيع من قبل المدرب مما ساعد اللاعبين على بذل جهد كبير في الأداء وبالتالي اوجد تلك الفروق، وهو ما يتفق على ما جاء به بدراسة كمال (2007)، ودراسة (2005) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القدرات البدنية في القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ما أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة الضابطة) في محافظة سلفيت؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدى لمتغيري (عدو 30م، زكراك 30م) لدى أفراد المجموعة الضابطة، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدى في متغيرات (الوثب الطويل من الثبات، ثني الجذع الى الأمام من الجلوس، ركض 1500م)، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها على التوالي (1.60%، 41.5%، 2.36%)، وهذا يعني أن للبرنامج التدريبي الاعتيادي الأثر الايجابي على تحسين بعض الصفات البدنية قيد الدراسة، والأشكال البيانية رقم (9،10،11) تبين ذلك.

يرى الباحث أن سبب التحسن في بعض المتغيرات (عدو 30م، زكراك 30م) هو احتواء البرنامج على بعض المهارات الحركية المتنوعة مثل المشي والركض والقفز التي تساعد على تقوية عضلات الرجلين والذراعين ومرونة الجذع، كما يرى الباحث أن ما يحتويه البرنامج على حركات بدنية ووحدات مشابهة لهذه المتغيرات التي طرأ عليها التحسن، في حين لم يطرأ تحسن على بعض المهارات البدنية الأخرى.

ويتضح من نتائج الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الصفات المهارية قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة، حيث كانت النسبة المئوية للتغير في المهارات كما يلي: (التمريرة الصدرية (50.13%)، التصويب السلمي (58.76%)، التنطيط بالكرة من الحركة (47.05%). وهذا يعني أن للبرنامج التدريبي الاعتيادي الأثر الإيجابي على تحسين جميع الصفات المهارية قيد الدراسة، والأشكال البيانية رقم (12،13،14) تبين ذلك.

يعزي الباحث التحسن في جميع المهارات الأساسية لكرة السلة للمجموعة الضابطة هو أن مستوى الطلبة كان ضعيفاً نسبياً وقد أتيحت لهم فرصة ممارسة التمرينات المهارية والمهارات الحركية الأساسية لكرة السلة التي قدمها البرنامج لهم لإدخال عامل التشويق والتشجيع لهم من قبل المدرب، وهذا التقدم يظهر في نتائج المجموعة الضابطة نتيجة منطقية ومقبولة، فمن المفترض أن الوحدة التقليدية وحدة موجهة توجها سليماً، وتخضع للأسس العلمية حيث أن الباحث كان يقوم بالتدريب لكلتا المجموعتين بدون تحيز وبالتالي جاءت الفروقات بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، وهو ما يتفق على ما جاء به بدراسة كوستوبولس وآخرون (Kostopoulos et al, 2012).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لبعض الصفات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لدى ناشئي كرة السلة في محافظة سلفيت؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير (ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس)، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في جميع الصفات البدنية الأخرى (عدو 30م، زكراك 30م، الوثب الطويل من الثبات، ركض 1500 م)، والأشكال البيانية (15،16،17،18) تبين ذلك.

يرى الباحث سبب الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية هو إن ما يحتويه البرنامج من تمارين وحركات مشجعة ومشوقة ومحبة للاعبين وداخل عامل المنافسة بين اللاعبين، أدى لوجود فروق لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية، وهو ما يتفق على ما جاء به بدراسة عبد العزيز (2007).

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لجميع الصفات المهارية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، والأشكال البيانية (19،20،21) تبين ذلك.

يعزو الباحث سبب الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية بكرة السلة، هو أن ما يحتويه البرنامج من وحدات لهذه المهارات التي كانت سبباً في التحسن والتفوق لدى اللاعبين، كما أن احتواء البرنامج على تمارين متنوعة ومشوقة تناولت جميع الجوانب المهمة لتعليم المهارات الحركية أثناء التدريب، لذا ساهمت هذه الأسباب لإيجاد فروق بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وهو ما يتفق على ما جاء به بدراسة محمد (2015)، وجبارة وسلمان (2015)، طلعت (2003).

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث الآتي:

- 1- صلاحية التدريبات المقترحة لتنمية القدرات البدنية والمهارية في كرة السلة.
- 2- التدريبات المستخدمة لها تأثير ايجابي في تعلم مهارات كرة السلة وتنمية عناصر اللياقة البدنية مما يطور من مستوى الناشئين.
- 3- البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابيا على مستوى المهارى (تصويب السلمي، التنطيط بالكرة، التمريرة الصدرية).

4- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات أدى إلى تحسن القدرات المهارية لبعض المهارات الأساسية.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بالآتي:

- 1- استخدام التدريبات المقترحة في مختلف التخصصات لما له من تأثير ايجابي على مستوى الأداء المهارى والبدني في كرة السلة.
- 2- توجيه انتباه المدربين إلى الاهتمام بالتدريبات المقترحة التي تخدم الجانب البدني والمهارى والدمج بينهما.
- 3- ضرورة الاهتمام بإجراء دراسات مستقلة على عينات اخرى غير الناشئين باستخدام تدريبات مختلفة.
- 4- إجراء دراسات مماثلة على المراحل السنية الأخرى.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- أحمد، أمين، فوزي. (2002) مبادئ كرة السلة، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- أحمد، أمين، فوزي. (2004). كرة السلة للناشئين. المكتبة المصرية للطباعة والنشر، جامعة الإسكندرية، مصر.
- أحمد، حمدي. (2009). التدريب الرياضي. مركز الكتاب للنشر، جامعة الزقازيق، مصر.
- أحمد، محمد، عباس. (2013) برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري. رسالة ماجستير بكلية التربية الرياضية. أسيوط.
- أسامة، محمد، علي مصطفى. (2005). تأثير تنمية بعض المتطلبات البدنية الخاصة على التصويب للاعب كرة السلة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية.
- البساطي، أمر الله. (1995). الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم. الإسكندرية، منشأة المعارف، مصر.
- البيك، علي. (2008). أسس إعداد لاعب كرة القدم. الإسكندرية، منشأة المعارف، مصر.
- بسطوي، أحمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسانين، محمد، صبحي. (2000). القياس والتقويم في التربية الرياضية. ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حمدان، ساري أحمد، وعبد الرازق نورما. (2001). اللياقة البدنية والصحية. ط1، عمان، دار وائل للنشر.

- الحق، محمد، ابراهيم، جاد. (2008). تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة في تحسين مستوى الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- جبارة، ابتسام، وسلمان، صبيحة. (2015). تأثير التدريبات النوعية على تحسين بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة. بحث مقدم إلى المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط - مصر، المجلد الثاني، ص 538 - 548.
- الرضي، كمال. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين. الجامعة الأردنية، عمان.
- سالم، وفيقة، مصطفى. (1991). تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية. الجزء (1)، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- شعلان، إبراهيم، وعفيفي، محمد. (2001). كرة القدم للناشئين. ط 1. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- شواف، عادل، والبسيط، وليد. (2012). القدرات التوافقية والمهارات الأساسية الحركية كمؤشر لبدء ممارسة وتعليم المهارات الأساسية في كرة السلة. بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي - علوم الرياضة في قلب الربيع العربي - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط - مصر، ص 1-23.
- طارش، سكنة، ومجيد، مناف. (2015). أثر تمارين خاصة لتطوير الاستجابة الحركية لتطوير بعض المهارات الدفاعية بكررة السلة - الشباب، بحث منشور، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد 15، عدد 2 (كانون أول 2015)، ص 1-9.
- عابدين، منير. (2007). فاعلية برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الفارتك على تعلم بعض المهارات في كرة السلة. بحث منشور، مجلة الرياضة علوم وفنون، عدد 27، مجلد 1 (يونيو 2007)، ص 167 - 195.

- عادل، جودة، عبد العزيز. (2007). فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبين كرة السلة. رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية. جامعة زقازيق.
- عبدالدايم، محمد. حسنين، محمد. (1999). الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، ط (3)، القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن. (1992). علم التدريب الرياضي. ط 12، دار المعارف، القاهرة.
- علي، محمد، طلعت. (2003). تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة حلوان. القاهرة.
- عيد حسن. (2012). " الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)". رسالة غير منشورة جامعة النجاح الوطنية.
- فرحات، ليلى السيد. (2007). القياس والاختبار في التربية الرياضية. مركز الكتاب للنشر، مصر.
- محمد، إيمان، وعبد الله، إيمان. (2013). تأثير جهاز نصف الكرة الهوائية على المستوى البدني والمهاري للطالبات المتعثرات في كرة السلة والتعبير الحركي. بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي حول علوم الرياضة في قلب الربيع العربي - كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط، مصر، رقم المؤتمر 2، ص 435-487.
- محمد، عبد الرحيم، إسماعيل. (2003). الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- محمد، عبدالرحيم، إسماعيل. (1995). الهجوم في كرة السلة. منشأة المعارف بالإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، مصر.

- محمد، محمد. (2015). استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل وتأثيرها على بعض المهارات الأساسية لكرة السلة، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد8، عدد2، ص56-82.

- محمود، أميره حسن ومحمود، ماهر حسن. (2008). الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. ط1، دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر، الإسكندرية.

- مفتي، إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة. ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.

- ياسر، موسى، كمال حافظ. (2007). تأثير التدريبات النوعية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الزقازي.

المراجع الأجنبية:

- ENABDELKRIM.N.Castagne.c.J.Battikh.T.ELFazaa.S.ELAti.J.(2010) *Activity profile and physiological requirements of junior elite basketball players in relation to aerobic-anaerobic fitness. J Strength Cond Resk.* Sep.
- Blum, I.&Friedman,K. (1997). **Trainingslehre Sporttheorie für die Schule** . (7. verbesserte Aufl.) Pfullingen: promos verlag
- Harre , D. (1992). **Principles of Sport Training Introduction to the Theory of Training**. Sportverlag ,Berlin.
- Hubert Remmert (2006). **Sportspiele Basketball –lernen .Spielen und Trainieren** .Hofmann Verlag. Schorndorf.

- Kostopoulos, Nikolaos, BekrisEvangelos, ApostolidisNikolaos, KavroulakisEmmanouil, Kostopoulos Panagiotis.(2012). *The effect of abalance and proprioception training program on amateurbasketballplayers'passingskills*. **Journal of Physical Education and Sport (JPES)**, 12(3), Art 47, pp 316 - 323, 2012
- Matveev L.P.(1998). **Oat theories sportivnoitrenirovkikobzsei theories sport Theory and practical**. Physical Culture publishers , V(5), N.(8), Moscow.
- Oja, Tuomas (2014). **Changinges in Strength and Endurance performance during a competitive season in female basketball platers**. Master Thesis, University of Jyväskylä
- Perez M.A et al.(2003) **software for planning sport training basketball application analysis in sport**. university of wales institute Cardiff.1december.
- Raoual. Oudejans. & Joha koedijker. & Lmke Bleijendaal.& Frank Barrer(2005).*The Education of Attention in Aiming At Afar Training Visual Control in Baskatball Jump Shooting*. **JSE Joumal**.
- Stplen.T.Chamari.K.Castagna.C.&Wisloff.u.(2005) **.Physiology of soccer: Anupdate**. Sports medicine..

الملاحق

- ملحق رقم (1): البرنامج التدريبي المقترح قبل التعديل.
- ملحق رقم (2): البرنامج التدريبي المقترح بعد التعديل.
- ملحق رقم (3): الاختبارات المستخدمة في الدراسة بعد التحكيم.
- ملحق رقم (4): أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم.

ملحق رقم (1)

البرنامج التدريبي المقترح قبل التعديل

حضرة الدكتور/ة-----المحترم.

سيقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "اثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة في محافظة سلفيت"، وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث لما عهدنا منك من خبرة ومعرفة في تحكيم هذا المجال، أرجو من حضرتكم التكرم بالاطلاع على البرنامج التدريبي بعناية وإبداء ملاحظاتكم حول ملائمة البرنامج التدريبي لناشيء كرة السلة، وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي عليه، كما أرجوا إبداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح أي تعديل على البرنامج أو الصياغة اللغوية.

الباحث: رسمي مرعي

البرنامج التدريبي المقترح

- هدف البرنامج :-

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة في محافظة سلفيت

التوزيع الزمني للبرنامج:

- تم تحديد فترة زمنية مدتها (8) أسابيع لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بواقع (3) وحدات تدريبية -احد-ثلاثاء-خميس .

- زمن الوحدة التدريبية الواحدة (55-60) دقيقة .

- تم تحديد فترة زمنية للإحماء لجميع الوحدات التدريبية (15) دقيقة .

- تم تحديد فترة زمنية للاستشفاء (5) دقائق للعودة للوضع الطبيعي .

- تم تحديد فترة زمنية (33-46) لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

الاختبارات المستخدمة في الدراسة :

- اختبارات البدنية.

- السرعة.

- الرشاقة.

- المرونة.

- القوة العضلية.

- التحمل .

- اختبارات مهارية .

- التمرير والاستلام .

- التصويب .

- التخطيط .

- سيتم إضافة ملحق خاصا بالاختبارات البدنية والمهارية والغرض وطريقة الأداء والتسجيل لكل اختبار .

- الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

التقييم من (10)	الاختبار	الصفة
		الاختبارات البدنية
	- عدو (60)م - عدو (40)م - عدو (30)م	السرعة
	- جري متعرج (8) - جري متعدد الجهات - جري زكزاك (30م)	الرشاقة
	- الجلوس طولاً ثم الجذع أماماً - وقوف فتحة القدمين متباعدتين لأقصى مدى - مدى مرونة الجذع والرقبة	المرونة
	- الوثب الطويل - الوثب العريض من الوقوف - دفع كرة طبية وزن (3)كم باليدين	القوة
	- جري (1000)م - جري (2000)م - جري (3000)م	التحمل

		الاختبارات المهارية
	- التمرير الصدريه - من مستوى الكتف - التمرير المرتدة	التمرير والاستلام
	- من ثبات (دقة) - من القفز - السلمي	التصويب
	- من ثبات - من الحركة - من الجري	التنطيط

التمرينات المستخدمة في الدراسة:

سيتم استخدام دائرتين لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

أولاً: دائرة الصفات البدنية :

- السرعة:

1- تمرين العدو (30م) .

2- تمرين العدو (60م).

- الرشاقة:

3- تمرين الجري الزكزاكي (30).

4- جري متعرج (8).

5- جري متعدد الجهات .

- المرونة:

6- تمرين رفع الجذع عاليا من الانبطاح.

7- تمرين الجلوس طولا ثني الجذع أماما.

- القوة العضلية:

8- تمرين دفع كرة طبية وزن (5كم) .

9- تمرين الوثب العمودي من ثبات.

10- تمرين الوثب العريضي.

- التحمل:

11- جري مسافة (1000م).

ثانيا: دائرة الصفات المهارية:

- التمير:

1- تمرين التميرة الصدرية .

2- تمرين التميرة المرتدة .

3- تمرين التميرة بيد واحدة.

4- تمرين التمير من فوق الرأس.

- التصويب:

5- تمرين التصويب من أسفل السلة .

6- تمرين التصويب من الوثب (دقة).

7- تمرين الرمية الحرة .

8- تمرين المحاورة المنتهية بالتصويب .

- **التنطيط:**

9- تمرين التنطيط مع التصويب البعيد .

10- تمرين التنطيط من الحركة .

11- تمرين التنطيط من ثبات.

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للراحة والعمل	التهدئة	الشدة		
الأول	الأول	الأحد	(10-15)د	دائرة الصفات البدنية السرعة (1,2) رشاقة (4,3) دائرة الصفات المهارية التمرير (1,2)	6ث	1د	30ث	3مرات	3د	1.30د	9د	10.30د	5د إرشادات ومرجات	60%		
					9ث	30ث	4مرات	1د	4د	5د	9د					
					60ث	30ث	6مرات	1د	12د	8د	20د					
												39.30-35				
الأول	الأول	الثلاثاء	(10-15)د	دائرة الصفات البدنية المرونة (6,7) القوة العضلية (8,9) دائرة الصفات المهارية التصويب (5,6)	30ث	1د	30ث	4مرات	1د	4د	5د	9د	5د إرشادات ومرجات	60%		
					30ث	1د	30ث	4مرات	1د	4د	9د					
					60ث	30ث	6مرات	1د	12د	8د	20د					
												38-35				
الأول	الأول	الخميس	(10-15)د	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (4,5) التحمل (11) دائرة الصفات المهارية التنطيط (9,10)	30ث	3د	30ث	4مرات	1د	4د	5د	9د	5د إرشادات ومرجات	60%		
					6د	3د	30ث	1	0	3د	9د					
					60ث	30ث	6مرات	1د	12د	8د	20د					
												38-35				

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للعمل للراحة	التهنئة	الشدة
الأول	الثاني	الأحد	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية	6ث	1د	30ث	3مرات	3د	1.30د	9د	10.30د	5د إرشادات ومرجحات	%60
				السرعة	9ث	30ث	4مرات	1د	4د	5د	9د			
				رشاقة	30ث	30ث	6مرات	1د	12د	8د	20د			
				دائرة الصفات المهارية	60ث	30ث	2د	6مرات	1د	12د	8د	20د		
				التمرير								39.30-35		
الأول	الثاني	الثلاثاء	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية	30ث	30ث	1د	4مرات	1د	4د	5د	9د	5د إرشادات ومرجحات	%60
				المرونة	30ث	30ث	4مرات	1د	4د	5د	9د			
				القوة العضلية	30ث	30ث	4مرات	1د	4د	5د	9د			
				دائرة الصفات المهارية	60ث	30ث	2د	6مرات	1د	12د	8د	20د		
				التصويب								38-35		
				دائرة الصفات البدنية	30ث	30ث	1د	4مرات	1د	4د	5د	9د	5د إرشادات ومرجحات	%60
				الرشاقة	6د	3د	6د	1	0	6د	3د	9د		
				التحمل	6د	3د	6د	1	0	6د	3د	9د		
				دائرة الصفات المهارية	60ث	30ث	2د	6مرات	1د	12د	8د	20د		
				التنطيط								38-35		
				دائرة الصفات المهارية										
				التنطيط										

الشدة	التهدئة	الزمن الكلي للراحة والعمل	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للأداء	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن أداء المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	الدوائر	الإحماء	اليوم	الأسبوع	الشهر
%70	5د إرشادات ومرجات	9.50د	6.30د	3.20د	1د	5مرات	40ث	30ث	20ث	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (4,5) المرونة (6,7) دائرة الصفات المهارية التمرير (3,4)	(15-10)د	الأحد		
		9.50د	6.30د	3.20د	1د	5مرات	40ث	30ث	20ث					
		20د	9.30د	11.30د	1د	7مرات	1.40د	30ث	50ث					
		39.40-35												
%70	5د إرشادات ومرجات	9.50د	6.30د	3.20د	1د	5مرات	40ث	30ث	20ث	دائرة الصفات البدنية القوة العضلية (8,10) التحمل (11) دائرة الصفات المهارية تصويب (7,8)	(15-10)د	الثلاثاء	الثالث	الأول
		8.30د	3د	5.30د	0	مرة	5.30د	3د	5.30د					
		20د	9.30د	11.30د	1د	7مرات	1.40د	30ث	50ث					
		38.20-35												
%70	5د إرشادات ومرجات	14.36د	13د	1.36د	3د	4مرات	24ث	1د	5ث	دائرة الصفات البدنية السرعة (1,2) التحمل (11) دائرة الصفات المهارية التنطيط (10,11)	(15-10)د	الخميس		
		8.30د	3د	6د	0	مرة	5.30د	3د	5.30د					
		20د	9.30د	11.30د	1د	7مرات	1.40د	30ث	50ث					

الشدة	التهديئة	الزمن الكلي للراحة والعمل	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للأداء	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن أداء المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	الدوائر	الإحماء	اليوم	الأسبوع	الشهر
%70	5د إرشادات ومرجحات	9.50د	6.30د	3.20د	1د	5مرات	40ث	30ث	20ث	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (4,5) المرونة (6,7) دائرة الصفات المهارية التمرير (3,4)	(10-15)د	الأحد		الأول
		9.50د	6.30د	3.20د	1د	5مرات	40ث	30ث	20ث					
		20د	9.30د	11.30د	1د	7مرات	1.40د	30ث	50ث					
		39.40-35												
%70	5د إرشادات ومرجحات	9.50د	6.30د	3.20د	1د	5مرات	40ث	30ث	20ث	دائرة الصفات البدنية القوة العضلية (8,10) التحمل (11) دائرة الصفات المهارية تصويب (7,8)	(10-15)د	الثلاثاء	الرابع	الأول
		8.30د	3د	5.30د	0	مرة	5.30د	3د	5.30د					
		20د	9.30د	11.30د	1د	7مرات	1.40د	30ث	50ث					
		38.20-35												
%70	5د إرشادات ومرجحات	14.36د	13د	1.36د	3د	4مرات	24ث	1د	5ث 8ث	دائرة الصفات البدنية السرعة (1,2) التحمل (11) دائرة الصفات المهارية التنظيف (10,11)	(10-15)د	الخميس		الأول
		8.30د	3د	6د	0	مرة	5.30د	3د	5.30د					
		20د	9.30د	11.30د	1د	7مرات	1.40د	30ث	50ث					
		38-35												

الشدة	التهنئة	الزمن الكلي للراحة والعمل	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للأداء	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن أداء المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	الدوائر	الإحماء	اليوم	الأسبوع	الشهر		
%80	5د إرشادات ومرجات	15.24د	13د	2.24د	2د	5مرات	24ث	1د	5ث	دائرة الصفات البدنية السرعة (1,2) رشاقة (4,3) دائرة الصفات مهارية التمرير (1,2)	(10-15)د	الأحد	الخامس	الثاني		
		10د	8د	2د	1د	6مرات	20ث	30ث	10ث							
		16.20د	11د	5.20د	1د	8مرات	40ث	30ث	20ث							
		41.44-35														
%80	5د إرشادات ومرجات	10د	8د	2د	1د	6مرات	20ث	30ث	10ث	دائرة الصفات البدنية المرونة (6,7) القوة العضلية (8,9) دائرة الصفات مهارية التصويب (5,6)	(10-15)د	الثلاثاء				
		10د	8د	2د	1د	6مرات	20ث	30ث	10ث							
		16.20د	11د	5.20د	1د	8مرات	40ث	30ث	20ث							
		36.20-35														
%80	5د إرشادات ومرجات	10د	8د	2د	1د	6مرات	20ث	30ث	10ث	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (4,5) التحمل (11) دائرة الصفات مهارية التخطيط (9,10)	(10-15)د	الخميس				
		8د	3د	5د	0	مرة	5د	3د	5د							
		16.20د	11د	5.20د	1د	8مرات	40ث	30ث	20ث							
		34.20-35														

الشدة	التهديئة	الزمن الكلي للراحة والعمل	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للأداء	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن أداء المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	الدوائر	الإحماء	اليوم	الأسبوع	الشهر		
%80	د5 إرشادات ومرجات	د15.24	د13	د2.24	د2	5مرات	د24	د1	د5	دائرة الصفات البدنية السرعة (1,2) رشاقة (4,3) دائرة الصفات المهارية التمرير (1,2)	د(15-10)	الأحد	السادس	الثاني		
		د10	د8	د2	د1	6مرات	د20	د30	د8						د10	
		د16.20	د11	د5.20	د1	8مرات	د40	د30	د20							
		41.44-35														
%80	د5 إرشادات ومرجات	د10	د8	د2	د1	6مرات	د20	د30	د10	دائرة الصفات البدنية المرونة (6,7) القوة العضلية (8,9) دائرة الصفات المهارية التصويب (5,6)	د(15-10)	الثلاثاء				
		د10	د8	د2	د1	6مرات	د20	د30	د10							
		د16.20	د11	د5.20	د1	8مرات	د40	د30	د20							
		36.20-35														
%80	د5 إرشادات ومرجات	د10	د8	د2	د1	6مرات	د20	د30	د10	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (4,5) التحمل (11) دائرة الصفات المهارية التنطيط (9,10)	د(15-10)	الخميس				
		د8	د3	د5	0	مرة	د5	د3	د5							
		د16.20	د11	د5.20	د1	8مرات	د40	د30	د20							
		38-35														

الشدة	التهنئة	الزمن الكلي للراحة والعمل	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للأداء	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن أداء المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	الدوائر	الإحماء	اليوم	الأسبوع	الشهر	
%90	د5 إرشادات ومرجات	د11.22	د9.30	د1.52	د1	7مرات	16ث	30ث	8ث	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (4,5) المرونة (6,7) دائرة الصفات مهارية التمرير (3,4)	د(15-10)	الأحد			
		د11.22	د9.30	د1.52	د1	7مرات	16ث	30ث	8ث						
		د15	د11	د4	د1	8مرات	30ث	30ث	15ث						
		37.44-35													
%90	د5 إرشادات ومرجات	د11.22	د9.30	د1.52	د1	7مرات	16ث	30ث	8ث	دائرة الصفات البدنية القوة العضلية (8,10) التحمل (11) دائرة الصفات مهارية تصويب (7,8)	د(15-10)	الثلاثاء	السابع	الثاني	
		د7.30	د3	د4.30	0	مرة	د4.30	د3	4.30						
		د15	د11	د4	د1	8مرات	30ث	30ث	15ث						
		33.52-35													
%90	د5 إرشادات ومرجات	د18.12	د16	د2.12	د2	6مرات	22ث	د1	4ث	دائرة الصفات البدنية السرعة (1,2) التحمل (11) دائرة الصفات مهارية التنطيط (10,11)	د(15-10)	الخميس			
		د7.30	د3	د4.30	0	مرة	د4.30	د3	د4.30						
		د15	د11	د4	د1	8مرات	30ث	30ث	15ث						
		40.42-35													

الشدة	التهديئة	الزمن الكلي للراحة والعمل	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للأداء	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن أداء المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	الدوائر	الإحماء	اليوم	الأسبوع	الشهر
%90	د5 إرشادات ومرجات	د11.22	د9.30	د1.52	د1	7مرات	د16	د30	د8	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (4,5) المرونة (6,7) دائرة الصفات المهارية التمرير (3,4)	د(15-10)	الأحد		
		د11.22	د9.30	د1.52	د1	7مرات	د16	د30	د8					
		د15	د11	د4	د1	8مرات	د30	د30	د15					
		37.44-35												
%90	د5 إرشادات ومرجات	د11.22	د9.30	د1.52	د1	7مرات	د16	د30	د8	دائرة الصفات البدنية القوة العضلية (8,10) التحمل (11) دائرة الصفات المهارية تصويب (7,8)	د(15-10)	الثلاثاء	الثامن	الثاني
		د7.30	د3	د4.30	0	مرة	د4.30	د3	4.30					
		د15	د11	د4	د1	8مرات	د30	د30	د15					
		33.52-35												
%90	د5 إرشادات ومرجات	د18.12	د16	د2.12	د2	6مرات	د22	د1	د4	دائرة الصفات البدنية السرعة (1,2) التحمل (11) دائرة الصفات المهارية التنطيط (10,11)	د(15-10)	الخميس		
		د7.30	د3	د4.30	0	مرة	د4.30	د3	د4.30					
		د15	د11	د4	د1	8مرات	د30	د30	د15					
		38-35												

ملحق رقم (2)

البرنامج التدريبي المقترح بعد التعديل

- هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء

كرة السلة في محافظة سلفيت

التوزيع الزمني للبرنامج:

- تم تحديد فترة زمنية مدتها (8) أسابيع لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بواقع (3) وحدات

تدريبية

احد-ثلاثاء-خميس.

- زمن الوحدة التدريبية الواحدة (55-60) دقيقة .

- تم تحديد فترة زمنية للإحماء لجميع الوحدات التدريبية (15) دقيقة.

- تم تحديد فترة زمنية للاستشفاء (5) دقائق للعودة للوضع الطبيعي.

- تم تحديد فترة زمنية (35-45) لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

الاختبارات المستخدمة في الدراسة:-

- اختبارات البدنية.

- السرعة.

- الرشاقة.

- المرونة.

- القوة العضلية.

- التحمل.

- اختبارات مهارة:

- التمرير والاستلام.

- التصويب.

- التخطيط.

- سيتم إضافة ملحق خاصا بالاختبارات البدنية والمهارة والغرض وطريقة الأداء والتسجيل لكل

اختبار.

التمرينات المستخدمة في الدراسة:

سيتم استخدام دائرتين لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

أولاً: دائرة الصفات البدنية:

- السرعة:

1- تمرين العدو (30م).

2- تمرين العدو (60م).

- الرشاقة:

3- تمرين الجري الزكزاكي (30).

4- جري متعرج (8).

5- جري متعدد الجهات.

- المرونة:

6- تمرين رفع الجذع عاليا من الانبطاح.

7- تمرين الجلوس طولا ثني الجذع أماما.

- القوة العضلية:

8- تمرين دفع كرة طبية وزن (3كم).

9- تمرين الوثب العمودي من ثبات.

10- تمرين الوثب العريض.

- التحمل:

11- جري مسافة (1500م).

ثانيا: دائرة الصفات المهارية:

- التمرير:

1- تمرين التمريرة الصدرية.

2- تمرين التمريرة المرتدة.

3- تمرين التمريرة بيد واحدة.

5- تمرين التمرير من فوق الرأس.

- التصويب:

5- تمرين التصويب من أسفل السلة.

6- تمرين التصويب من الوثب (دقة).

7- تمرين الرمية الحرة.

8- تمرين المحاورة المنتهية بالتصويب.

- التنطيط:

9- تمرين التنطيط مع التصويب البعيد.

10- تمرين التنطيط من الحركة.

11- تمرين التنطيط من ثبات.

الشدة	التهديئة	الزمن الكلي للراحة والعمل	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للأداء	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن أداء المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	الدوائر	الإحماء	اليوم	الأسبوع	الشهر
%60	إرشادات 5د	6د	5د	1د	3د	مرتين	30ث	1د	(6ث،9و)	دائرة الصفات البدنية تمرينات السرعة (1,2)	د(15-10)	الأحد	الأول	الأول
		9د	5د	4د	1د	4مرات	1د	30ث	30ث	تمرينات الرشاقة (3,4)				
		20د	8د	12د	1د	6مرات	2د	30ث	60ث	دائرة الصفات المهارية تمرينات التميرير (1,2)				
		35د												
%60	إرشادات 5د	9د	5د	4د	1د	4مرات	1د	30ث	30ث	دائرة الصفات البدنية تمرينات المرونة (6,7)	د(15-10)	الثلاثاء	الأول	الأول
		9د	5د	4د	1د	4مرات	1د	30ث	30ث	تمرينات القوة العضلية (8,9)				
		6د	5د	1د	3د	مرتين	30ث	1د	(6ث،9و)	تمرينات السرعة (1,2)				
		20د	8د	12د	1د	6مرات	2د	30ث	60ث	دائرة الصفات المهارية تمرينات التصويب (5,6)				
		44د												
%60	إرشادات 5د	9د	5د	4د	1د	4مرات	1د	30ث	30ث	دائرة الصفات البدنية تمرينات الرشاقة (4,5)	د(15-10)	الخميس	الأول	الأول
		6د	5د	1د	3د	مرتين	30ث	1د	(6ث،9و)	تمرينات السرعة (1,2)				
		20د	8د	12د	1د	6مرات	2د	30ث	60ث	دائرة الصفات المهارية تمرينات التنطيط (9,10)				
		9د	3د	6د	0	مرة	6د	3د	6د	دائرة الصفات البدنية تمرين التحمل (11)				
		44د												

الشدة	التهديئة	الزمن الكلي للراحة والعمل	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للأداء	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن أداء المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	الدوائر	الإحماء	اليوم	الأسبوع	الشهر
%60	إرشادات 5د	د6	د5	د1	د3	مرتين	ث30	د1	(ث6،ث9)	دائرة الصفات البدنية تمرينات السرعة(1,2)	د(15-10)	الأحد		
		د9	د5	د4	د1	4مرات	د1	ث30	ث30	تمرينات الرشاقة(4,3) دائرة الصفات المهارية				
		د20	د8	د12	د1	6مرات	د2	ث30	ث60	تمرينات التميرير (1,2)				
		د35												
%60	إرشادات 5د	د9	د5	د4	د1	4مرات	د1	ث30	ث30	دائرة الصفات البدنية تمرينات المرونة(6,7)	د(15-10)	الثلاثاء	الثاني	الأول
		د9	د5	د4	د1	4مرات	د1	ث30	ث30	تمرينات القوة العضلية (8,9)				
		د6	د5	د1	د3	مرتين	ث30	د1	(ث6،ث9)	تمرينات السرعة(1,2) دائرة الصفات المهارية				
		د20	د8	د12	د1	6مرات	د2	ث30	ث60	تمرينات التصويب(5,6)				
		د44												
%60	إرشادات 5د	د9	د5	د4	د1	4مرات	د1	ث30	ث30	دائرة الصفات البدنية تمرينات الرشاقة(4,5)	د(15-10)	الخميس		
		د6	د5	د1	د3	مرتين	ث30	د1	(ث6،ث9)	تمرينات السرعة(1,2)				
		د20	د8	د12	د1	6مرات	د2	ث30	ث60	دائرة الصفات المهارية تمرينات التنطيط(9,10)				
		د9	د3	د6	0	مرة	د6	د3	د6	دائرة الصفات البدنية تمرين التحمل(11)				
		د44												

الشدة	التهدئة	الزمن الكلي للعمل للراحة والعمل	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للأداء	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن أداء المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	الدوائر	الإحماء	اليوم	الأسبوع	الشهر	
%70	إرشادات 5د	9.50د	6.30	3.20د	1د	5مرات	40ث	30ث	20ث	دائرة الصفات البدنية تمرينات الرشاقة (4,5)	10-15د	الأحد		الأول	
		9.50د	6.30د	3.20د	1د	5مرات	40ث	30ث	20ث	تمرينات المرونة (6,7)					
		5.52د	5د	5ث	3د	مرتين	1د	26ث	(5ث، 8ث)	تمرينات السرعة (1,2) دائرة الصفات المهارية تمرينات التمرير (3,4)					
		20د	9.30د	11.30د	1د	7مرات	1.40د	30ث	50ث						
		45.32د													
%70	إرشادات 5د	9.50د	6.30د	3.20د	1د	5مرات	40ث	30ث	20ث	دائرة الصفات البدنية تمرينات القوة العضلية (8,10)	10-15د	الثلاثاء	الثالث	الأول	
		20د	9.30د	11.30د	1د	7مرات	1.40د	30ث	50ث	دائرة الصفات المهارية تمرينات تصويب (7,8) دائرة الصفات البدنية تمرينا لتحمل (11)					
		8.30د	3د	5.30د	0	مرة	5.30د	3د	5.30د						
		38.20د													
%70	إرشادات 5د	5.52د	5د	5ث	3د	مرتين	26ث	1د	(5ث، 8ث)	دائرة الصفات البدنية تمرينات السرعة (1,2) دائرة الصفات المهارية تمرينات التنطيط (10,11)	10-15د	الخميس		الأول	
		20د	9.30د	11.30د	1د	7مرات	1.40د	30ث	50ث						
		8.30د	3د	5.30د	0	مرة	5.30د	3د	5.30د	دائرة الصفات البدنية تمرين التحمل (11)					
		34.22د													

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للعمل للراحة والعمل	التهديئة	الشدة	
الأول	الرابع	الأحد	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية تمرينات الرشاقة (4,5)	ث20	ث30	ث40	5مرات	د1	د3.20	6.30	د9.50	إرشادات د5	%70	
				تمرينات المرونة (6,7)	ث20	ث30	ث40	5مرات	د1	د3.20	د6.30	د9.50			
				تمرينات السرعة (1,2) دائرة الصفات المهارية تمرينات التمرير (3,4)	ث50 (ث5،ث8)	ث26	د1	مرتين	ث52	د5	د5.52	د9.30			د20
الأول	الرابع	الثلاثاء	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية تمرينات القوة العضلية (8,10)	ث20	ث30	ث40	5مرات	د1	د3.20	د6.30	د9.50	إرشادات د5	%70	
				دائرة الصفات المهارية تمرينات تصويب (7,8)	ث50	ث30	د1.40	7مرات	د1	د11.30	د9.30	د20			د38.20
				دائرة الصفات البدنية تمرين لتحمل (11)	د5.30	د3	د5.30	مرة	0	د5.30	د3	د8.30			د38.20
الأول	الرابع	الخميس	د(15-10)	دائرة الصفات البدنية تمرينات السرعة (1,2) دائرة الصفات المهارية تمرينات التنطيط (10,11)	ث50 (ث5،ث8)	ث30	د1.40	7مرات	د1	د11.30	د9.30	د5.52	إرشادات د5	%70	
				دائرة الصفات البدنية تمرين التحمل (11)	د5.30	د3	د5.30	مرة	0	د5.30	د3	د8.30			د34.22

الشدة	التهدئة	الزمن الكلي للراحة والعمل	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للأداء	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن أداء المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	الدوائر	الإحماء	اليوم	الأسبوع	الشهر	
%80	إرشادات 5د	12.10د	10د	2.10د	2د	4مرات	26ث	1د	(5،8ث)	دائرة الصفات البدنية تمرينات السرعة (1,2)	15-10د	الأحد			
		10د	8د	2د	1د	6مرات	20ث	30ث	10ث	تمرينات رشاقة (3,4) دائرة الصفات المهارية					
		16.20د	11د	5.20د	1د	8مرات	40ث	30ث	20ث	تمرينات التمرير (1,2)					
		38.30د													
%80	إرشادات 5د	8.10د	6.30د	1.40د	1د	5مرات	20ث	30ث	10ث	دائرة الصفات البدنية تمرينات المرونة (6,7)	15-10د	الثلاثاء	الخامس	الثاني	
		10،12د	10د	10،2د	2د	4مرات	26ث	1د	(5،8ث)	تمرينات السرعة (1,2)					
		8.10د	6.30د	1.40د	1د	5مرات	20ث	30ث	10ث	تمرينات القوة العضلية (8,9) دائرة الصفات المهارية					
		16.20د	11د	5.20د	1د	8مرات	40ث	30ث	20ث	التصويب (5,6)					
		44.50د													
%80	إرشادات 5د	10د	8د	2د	1د	6مرات	20ث	30ث	10ث	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (4,5)	15-10د	الخميس			
		16.20د	11د	5.20د	1د	8مرات	40ث	30ث	20ث	دائرة الصفات المهارية التنطيط (9,10)					
		8د	3د	5د	0	مرة	5د	3د	5د	دائرة الصفات البدنية تمرين التحمل (11)					
		34.20د													

شهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	الدوائر	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للأداء	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للعمل للراحة والعمل	التهدئة	الشدة
الثاني	السادس	الأحد	-(15-10)	دائرة الصفات البدنية تمرينات السرعة (1,2)	1د	30ث	26ث	4مرات	2د	2.10د	10د	12.10د	5د إرشادات	%80
				تمرينات رشاقة (4,3)	10ث	20ث	6مرات	1د	2د	10د	16.20د			
				دائرة الصفات مهارية تمرينات التمرير (1,2)	20ث	40ث	8مرات	1د	5.20د	11د	38.30د			
		الثلاثاء	-(15-10)	دائرة الصفات البدنية تمرينات المرونة (6,7)	10ث	30ث	20ث	5مرات	1د	1.40د	6.30د	8.10د	5د إرشادات	%80
				تمرينات السرعة (1,2)	10ث	26ث	4مرات	2د	10د	10.12د	8.10د			
				تمرينات القوة العضلية (8,9)	10ث	20ث	5مرات	1د	6.30د	11د	16.20د			
	دائرة الصفات مهارية التصويب (5,6)	20ث	40ث	8مرات	1د	5.20د	11د	44.50د						
	الخميس	-(15-10)	دائرة الصفات البدنية الرشاقة (4,5)	10ث	30ث	20ث	6مرات	1د	2د	8د	10د	5د إرشادات	%80	
			دائرة الصفات مهارية التنطيط (9,10)	20ث	40ث	8مرات	1د	5.20د	11د	16.20د				
			دائرة الصفات البدنية تمرين التحمل (11)	5د	5د	مرة	0	5د	3د	8د	34.20د			

الشدة	التهدئة	الزمن الكلي للراحة والعمل	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للاداء	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن أداء المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	الدوائر	الإحماء	اليوم	الأسبوع	الشهر
%90	إرشادات 5د	11.22د	9.30د	1.52د	1د	7مرات	16ث	30ث	8ث	دائرة الصفات البدنية تمرينات الرشاقة (4,5)	15-10د	الأحد		
		11.22د	9.30د	1.52د	1د	7مرات	16ث	30ث	8ث	تمرينات المرونة (6,7)				
		15د	11د	4د	1د	8مرات	30ث	30ث	15ث	دائرة الصفات المهارية تمرينات التمرير (3,4)				
		37.44د												
%90	إرشادات 5د	8د	6.30د	1.30د	1د	5مرات	16ث	30ث	8ث	دائرة الصفات البدنية تمرينات القوة العضلية (8,10)	15-10د	الثلاثاء	السابع	الثاني
		14.50د	13د	1.50د	2د	5مرات	22ث	1د	(4ث، 7ث)	تمرينات السرعة (2،1)				
		15د	11د	4د	1د	8مرات	30ث	30ث	15ث	دائرة الصفات المهارية تمرينات تصويب (7,8)				
		37.50د												
%90	إرشادات 5د	14.50د	13د	1.50د	2د	5مرات	22ث	1د	(4ث، 7ث)	دائرة الصفات البدنية تمرينات السرعة (1,2)	15-10د	الخميس		
		15د	11د	4د	1د	8مرات	30ث	30ث	15ث	دائرة الصفات المهارية تمرينات التنطيط (10,11)				
		7.30د	3د	4.30د	0	مرة	4.30د	3د	4.30د	دائرة الصفات البدنية تمرين التحمل (11)				
		37.20د												

الشدة	التهدئة	الزمن الكلي للراحة والعمل	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للاداء	الراحة بين المجموعات	تكرار المجموعة	زمن أداء المجموعة	زمن الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	زمن أداء التمرين الواحد داخل المجموعة	الدوائر	الإحماء	اليوم	الأسبوع	شهر
%90	إرشادات 5د	د11.22	د9.30	د1.52	د1	7مرات	د16	د30	د8	دائرة الصفات البدنية تمرينات الرشاقة (4,5)	د(15-10)	الأحد		
		د11.22	د9.30	د1.52	د1	7مرات	د16	د30	د8	تمرينات المرونة (6,7)				
		د15	د11	د4	د1	8مرات	د30	د30	د15	دائرة الصفات مهارية تمرينات التمرير (3,4)				
		د37.44												
%90	إرشادات 5د	د8	د6.30	د1.30	د1	5مرات	د16	د30	د8	دائرة الصفات البدنية تمرينات القوة العضلية (8,10)	د(15-10)	الثلاثاء	الثامن	الثاني
		د14.50	د13	د1.50	د2	5مرات	د22	د1	د(4,7,ث)	تمرينات السرعة (2,1)				
		د15	د11	د4	د1	8مرات	د30	د30	د15	دائرة الصفات مهارية تمرينات تصويب (7,8)				
		د37.50												
%90	إرشادات 5د	د14.50	د13	د1.50	د2	5مرات	د22	د1	د(4,7,ث)	دائرة الصفات البدنية تمرينات السرعة (1,2)	د(15-10)	الخميس		
		د15	د11	د4	د1	8مرات	د30	د30	د15	دائرة الصفات مهارية تمرينات التنطيط (10,11)				
		د7.30	د3	د4.30	0	مرة	د4.30	د3	د4.30	دائرة الصفات البدنية تمرين التحمل (11)				
		د37.20												

ملحق رقم (3)

الاختبارات المستخدمة في الدراسة

بعد التحكيم

الرقم	الصفة	الاختبار	التقييم من (10)
الاختبارات البدنية			
1	السرعة	- عدو (60)م - عدو (40)م - عدو (30)م
2	الرشاقة	- جري متعرج (8) - جري متعدد الجهات - جري زكزاك (30م)
3	المرونة	- الجلوس طولاً ثني الجذع أماماً - وقوف فتحة القدمين متباعدتين لأقصى مدى - مدى مرونة الجذع والرقبة
4	القوة	- الوثب الطويل من ثبات - الوثب العريض من الوقوف - دفع كرة طبية وزن (3)كم باليدين
5	التحمل	- جري (1500)م - جري (2000)م - جري (3000)م
الاختبارات المهارية			
1	التمرير والاستلام	- التمرير الصدرية - من مستوى الكتف - التمرير المرتدة
2	التصويب	- من ثبات (دقة) - من القفز - السلمي
3	التنطيط	- من ثبات - من الحركة - من الجري

قام الباحث بالاستناد الى مرجع (Reiman&Manske,2009) لوصف الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

وصف الاختبارات البدنية المستخدمة بالدراسة:

1- اختبار العدو (30) متر:

• الهدف من الاختبار:

لقياس السرعة القصوى والقدرة العضلية للرجلين.

• الأدوات المستخدمة:

- أرضية مناسبة لطبيعة الاختبار، مستوية، وممتدة لمسافة أكثر من (30) متر.

- ساعة إيقاف.

- خط بداية وخط نهاية.

- صافرة.

- استمارة تسجيل.

• طريقة الأداء:

- يقف اللاعب خلف خط البداية مباشرة من وضع البدء والاستعداد، حال سماع الصافرة يجري

المختبر (اللاعب) بأقصى سرعة ممكنة من خط البداية باتجاه خط النهاية.

- يتم تشغيل ساعة الإيقاف من لحظة انطلاق الإيعاز بالجري (الصافرة) وحتى لحظة عبور

اللاعب خط النهاية.

• **طريقة التسجيل:**

يمنح اللاعب محاولتين ويسجل اقلها زمن.

2- اختبار زكزاك (30) متر:

• **الهدف من الاختبار:**

قياس سرعة محاورة اللاعب بين الأقماع.

• **الأدوات المستخدمة:**

- كرة سلة، ساعة إيقاف، عوائق، مع ملاحظة رسم خطين للبداية والنهاية، يبعد العائق الأول (3) متر في حين أن المسافة بين الكراسي (2) متر.

• **طريقة الأداء:**

يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزاكي بين العوائق ذهابا وإيابا إلى أن يتجاوز خط البداية حيث يحسب الزمن الذي قطع فيه المسافة المقررة بأسلوب الأداء السابق ذكره.

• **طريقة التسجيل:**

- يحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب من لحظة إشارة البدء وحتى تجاوزه خط البداية بعد أدائه الاختبار.

- يسجل الزمن الذي استغرقه.

3- اختبار الوثب الطويل من الثبات:

• **الهدف من الاختبار:**

قياس مسافة الوثب الطويل ومعرفة القدرة العضلية الخاصة بالرجلين.

• الأدوات المستخدمة:

- خط للارتقاء.
- شريط قياس.
- استمارة تسجيل.

• طريقة الأداء:

- 1- يقف المختبر خلف خط الارتقاء والقدمين متباعدتين قليلا والذراعان عاليا.
- 2- يمرج الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا وميل الجذع قليلا للأمام.
- 3- من هذا الوضع تمرج الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة مع محاولة الوثب أماما لبعد مسافة ممكنة.

طريقة التسجيل:

يسجل للمختبر المسافة التي يثبتها ابتداء من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى آخر أثر للمختبر قريب من خط الارتقاء، يمنح اللاعب محاولتين ويسجل أفضل مسافة.

4- اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس الطويل:

• الهدف من الاختبار:

يهدف الاختبار إلى قياس المرونة وتحديدًا مرونة أسفل الظهر وأوتار العضلات.

• الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة قدم، مقعد بدون ظهر ارتفاعه (50) سم، صندوق خشبي عليه شريط قياس.

• طريقة الأداء:

يقوم المختبر بالجلوس طولا مع مد الرجلين كاملا أمام الصندوق متدرج القياس بالسنتيمتر ويحاول المختبر الوصول بمقدمة الكفين لأبعد نقطة ممكنة للأمام.

• طريقة التسجيل:

يتم حساب المسافة التي يصلها مقدمة الكفين على تدريج الصندوق مع المحافظة على مد الرجلين.

5- اختبار الركض (1500) متر:

• الهدف من الاختبار:

يهدف الاختبار إلى قياس قدرة اللاعب على تحمل الدوري التنفسي.

• الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة قدم، أقماع، ساعة توقيت، صافرة.

• طريقة الأداء:

يقف مجموعة المختبرين خلف خط البداية على المضمار عند بداية سباق (1500) متر، وينطلق المختبرون عند سماع إشارة البدء من وضع البدء العالي لإنجاز المسافة المطلوبة وهي (1500) متر.

• طريقة التسجيل:

يتم احتساب الزمن الذي استغرقه اللاعب في انجاز المسافة المطلوبة وهي (1500) متر.

الاختبارات المهارية المستخدمة بالدراسة:

1- اختبار التمريرة الصدرية:

• الهدف من الاختبار:

قياس درجة الأداء المهارى لمهارة التمريرة الصدرية.

• الأدوات المستخدمة:

كرات، صافرة، ساعة توقيت، ملعب.

• طريقة الأداء:

أداء المهارة بالشكل الصحيح كما تم تدريبها في البرنامج التدريبي.

• طريقة التسجيل:

توضع درجة من (10) للأداء المهارى من قبل لجنة المحكمين.

• تقييم الاختبار:

يعطي المختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل.

2- اختبار التصويب السلمي:

• الهدف من الاختبار:

قياس درجة الأداء المهارى لمهارة التصويب السلمي.

• الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة سلة، كرات، صافرة، ساعة توقيت.

• طريقة الأداء:

أداء المهارة بالشكل الصحيح كما تم تدريبها في البرنامج التدريبي.

• طريقة التسجيل:

توضع درجة من (10) للأداء المهارى من قبل لجنة المحكمين.

• تقييم الاختبار:

يعطي المختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل.

3- اختبار التنطيط من الحركة:

• الهدف من الاختبار:

قياس درجة الأداء المهارى لمهارة التنطيط من الحركة.

• الأدوات المستخدمة:

ملعب، كرات، صافرة، ساعة توقيت.

• طريقة الاداء:

أداء المهارة بالشكل الصحيح كما تم تدريبها في البرنامج التدريبي.

• طريقة التسجيل:

توضع درجة من (10) للأداء المهارى من قبل لجنة المحكمين.

• تقييم الاختبار:

يعطي المختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل.

الملحق رقم (4)

أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم

الرقم	الاسم	التخصص	الرتبة العلمية	مكان العمل
1	د. جمال شاكر	التعلم الحركي	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
2	د. قيس نعيرات	الإصابات الرياضية	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
3	د. بشار صالح	فسيولوجيا الرياضة	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
4	د. محمود الأطرش	علم النفس الرياضي	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
5	د. رأفت الطيبي	الإصابات الرياضية	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
6	د. حسن جود الله	فسيولوجيا الرياضة	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
7	أ.د. بهجت أبو طامع	التعلم الحركي	أستاذ دكتور	جامعة فلسطين التقنية- خضوري
8	د.مها جرار	جمباز	أستاذ مساعد	جامعة فلسطين التقنية- خضوري
9	د. جمال أبو بشارة	التدريب الرياضي	أستاذ مشارك	جامعة فلسطين التقنية- خضوري
10	د. وليد شاهين	كرة قدم	أستاذ مساعد	جامعة بيرزيت

• رتبت أسماء السادة المحكمين بحسب مكان العمل والرتبة العلمية.

An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Effect of Proposed Training Program on Some of
Physical and Skill Characteristics among Basketball
Players in Salfet Governorate.**

By

Rasmi Bassm Rasmi Marea

Supervisor

prof. Imad Saleh Abdul-Haq

Co-Supervisor

Dr. Bader Dwekat

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master, of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus-Palestaine.**

2018

The Effect of Proposed Training Program on Some of Physical and Skill Characteristics among Basketball Players in Salfet Governorate.

By

Rasmi Bassm Rasmi Marea

Supervisor

prof. Imad Saleh Abdul-Haq

Co-Supervisor

Dr. Bader Dwekat

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of proposed training program on some of physical and skill characteristics among basketball players in Salfet governorate. To achieve that, the study was conducted on a random sample that consisted of (24) basketball youth players at Qarawa Bani Hassan Club. The sample was distributed into tow equivalent groups, the experimental group (n= 12) which was subjected to the proposed training program for eight weeks with three training units per week, and the control group (n= 12) which was subjected to the traditional training program. The statistical analysis was performed on SPSS, the significant level was set at (0.05).

The results of the study revealed that there were statistically significant differences ($p \leq 0.05$) in all physical and skill characteristics of the experimental group between pretests and posttests for the posttests. These results insured that the proposed training program had positive effect and enhanced all studied physical and skill characteristics. Also the results

showed that there were statistically significant differences ($p \leq 0.05$) in the posttests of all physical and skill characteristics between the experimental and control groups for the experimental group except the physical variable (trunk forward flexion in the sitting position).

The researcher recommended several recommendations, where the most important was to direct the trainers' attention to the importance of proposed training exercises which serve the physical and skill characteristics and merge them.

