جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي مقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة في محافظة القدس

إعداد

أحمد سفيان أحمد بزبز

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

د. بدر رفعت

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

2018

أثر برنامج تدريبي مقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة في محافظة القدس

إعداد

أحمد سفيان أحمد بزيز

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2018/7/11م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة		التوقيع
- أ.د. عماد عبد الحق	/ مشرفاً ورئيساً	.....
- د. بدر رفعت	/ مشرفاً ثانياً	.....
- د. عبد السلام حمارشة	/ ممتحناً خارجياً	.....
- د. قيس نعيرات	/ ممتحناً داخلياً	.....

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل اعملو فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك .. ولاتطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك "**االله جل جلاله**"

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة ورفع القمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين إلى سيدي وشفيعي خاتم الأنبياء **أبي القاسم محمد بن عبدالله** سيد الأولين والاخرين.

ألى من كلله الله بالهيبة والوقار إلى من رباني على العطاء دون انتظار الى من احمل اسمه بكل افتخار الى من علمني النجاح والصبر والتحدي لقدوتي ومثلي الأعلى لسندي وشجرتي المعمرة التي لا يهزها ريح **أبي المعطاء**

الى ملاكي بالحياة إلى معنى الحب والحنان والعطاء إالى بسمة الأمل وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وبوابة رزقي وحنانها بلسم جراحي الى من تحت قدميها جنة الرحمن الى اغلى الحبايب

أمي الغالية

إلى من رافقوني منذ أن حملنا حقائب صغيرة وسرنا الدرب خطوة بخطوة وما يزالون يرافقوني حتى الان **عوني** في الدنيا **وجنة** حياتي **وجيدا** عنقي

أخوتي الأعزاء

إلى إخواني الذين لم تلدهم أمي إلى من عرفت كيف أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم إلى

اصدقائي وأهلي وأحبابي وجميع زملائي بالمجال الرياضي

يقوم الوطن لينحني إجلالاً لأرواح أبطاله، وتغيب الشمس خجلاً من تلك الشموس للراقدين جسداً تحت التراب والهائنين روحاً بعيشهم في الجنان

سلامً أيها الأحياء في ريعان الشهادة

يا أسود شامخة خلف القضبان يا من دفعتم حياتكم ضريبة العزة والانتصار ويا من سطرتم اشرف البطولات فداءاً الى ارض الشهداء إلى

أسرانا البواسل

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين القائل في أول التنزيل:

﴿ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴾ (العلق: الاية 1 – 5)

وقال الله عز وجل في محكم التنزيل:

﴿ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾ (المجادلة: الاية11)

والصلاة والسلام على اشرف المرسلين، سيدنا محمد النبي الامين، وعلى اله وصحبه ومن سار على نهجه واستن بسنته إلى يوم الدين حيث قال "أطلب العلم من المهد الى اللحد".

بأصدق المشاعر وبأشدّ الكلمات الطيبة النابعة من قلب وفيّ، أقدم شكري وامتناني لمن كانو سبب في استمرار واستكمال مسيرة التعليمية وساندوني في اتمام هذ العمل المتواضع ليضيف قطرة في محيط العلم حيث يقول الله عز وجل ﴿ وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴾ (لقمان: الاية 12)

فإلى من تتسابق الكلمات وتتزاحم العبارات لتنظم عقد الشكر الذي لا يستحقه إلا أنتم، إليكم يا من كان لكم قدم السبق في ركب العلم والتعليم، إليكم يا من بذلتم ولم تنتظرو العطاء، إليكم أهدي عبارات الشكر والتقدير ألى مشرفي الرسالة الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق والدكتور بدر رفعت سليمان اللذين لم يتوانيا للحظة من اجل إخراج هذا العمل حيز الوجود وعلى اكمل وجه منذ كان الموضوع عنواناً وفكرة إلى أن صار رسالةً وبحثاً فجزاهم الله عني كل خير.

كما اتقدم بالشكر والعرفان إلى

الممتحن الداخلي

والممتحن الخارجي

وعرفاناً مني بالجميل والعطاء، اتقدم من أساتذتي، في كلية التربية الرياضية، في جامعة النجاح الوطنية، بالاحترام والتقدير لأرائهم الرشيدة واقتراحاتهم العلمية البناءة لهذه الدراسة .

فاسمحو لي أن أتقدم بعظيم شكري وامتناني والمحبة والوفاء الى اسرة جمعية الشبان المسيحية لما قدمته من مساعدات وتسهيلات في استخدام الصالة الرياضية وملاعب كرة السلة، والى نادي أكاديمية القدس لكرة السلة الذين قدمو لي أفراد العينتين التجريبية والضابطة لالتزامهم التام في حضور جميع الوحدات التدريبية رغم جميع الظروف.

وأخيرا وليس اخراً أتوجه بالشكر الوفير لكل من مد لي يد العون، وممن لم تسعفني ذاكرتي بذكرهم وشكرهم، فجزاهم الله عني خير الجزاء، وختاماً أسال الله العلي القدير أن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه، وأن يجعله علماً نافعاً، ويسهل لي به طريقاً إلى الجنة واختم بقول رب العباد ﴿وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا ﴾ (الإسراء: الاية 19).

الإقرار

انا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة في محافظة القدس

أقر بأن ما أشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو انتاج جهدي الخاص، بأستثناء ما تمت الإشارة إليه حيث ما أن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي أو بحث لدى أي م،سسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, 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

الموضوع	الصفحة
الإهداء	ج
الشكر والتقدير	هـ
الإقرار	ز
فهرس الجداول	ي
فهرس الأشكال	ك
فهرس الملاحق	م
الملخص	ن
الفصل الأول: مقدمة الدراسة	**1**
مقدمة الدراسة	2
مشكلة الدراسة	5
اهداف الدراسة	6
تساؤلات الدراسة	6
حدود الدراسة	7
مصطلحات الدراسة	7
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	**9**
أولاً: الإطار النظري	10
ثانياً: الدراسات السابقة	23
الدراسات العربية	23
الدراسات الاجنبية	27
ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة	29
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	**32**
منهج الدراسة	33
مجتمع الدراسة	33
عينة الدراسة	33
الخصائص العلمية للأدوات الدراسة	36
أدوات الدراسة	36
المعالجة الإحصائية	37

متغيرات الدراسة	37
الفصل الرابع: نتائج الدراسة	**38**
أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول	39
ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني	44
ثالثاً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث	48
الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات	**56**
أولاً: مناقشة النتائج	55
ثانياً: الاستنتاجات	59
ثالثاً: التوصيات	60
قائمة المصادر والمراجع	**61**
الملاحق	**65**
Abstract	**b**

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
جدول(1)	خصائص أفراد عينة الدراسة	34
جدول(2)	التكافؤ في القياس القبلي للصفات البدنية والمهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	34
جدول(3)	معامل الثبات للصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة في محافظة القدس	35
جدول(4)	أثر البرنامج التدريبي المقترح في صالة اللياقة البدنية على الصفات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية	39
جدول(5)	أثر البرنامج التدريبي المقترح في صالة اللياقة البدنية على الصفات المهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية	42
جدول(6)	أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي في صالة اللياقة البدنية على الصفات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة	44
جدول(7)	أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي في صالة اللياقة البدنية على الصفات المهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة	45
جدول(8)	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي للصفات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	48
جدول(9)	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي للصفات المهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	51

فهرس الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
شكل(1)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الشد على العقلة لدى أفراد المجموعة التجريبية	40
شكل(2)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير رفع اكبر ثقل لأعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر لدى أفراد المجموعة التجريبية	40
شكل(3)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الوثب العمودي من الثبات لدى أفراد المجموعة التجريبية	41
شكل(4)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الجلوس من الرقود لدى أفراد المجموعة التجريبية	41
شكل(5)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير عدو 30 متر لدى أفراد المجموعة التجريبية.	41
شكل(6)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الرمية الحرة لدى أفراد المجموعة التجريبية	42
شكل(7)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التنطيط الزجزاجي بالكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية	43
شكل(8)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب لدى المجموعة التجريبية	43
شكل(9)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب بالوثب بعد استلام الكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.	43
شكل(10)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير رفع اكبر ثقل لاعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر لدى أفراد المجموعة الضابطة	45
شكل(11)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الرمية الحرة لدى أفراد المجموعة الضابطة	46
شكل(12)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التنطيط الزجزاجي بالكرة لدى أفراد المجموعة الضابطة	46
شكل(13)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب لدى أفراد المجموعة الضابطة.	47

شكل(14)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب بالوثب بعد استلام الكرة لدى أفراد المجموعة الضابطة	47
شكل(15)	متوسط القياس البعدي لمتغير الشد على العقلة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	49
شكل(16)	متوسط القياس البعدي لمتغير رفع اكبر ثقل لاعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	49
شكل(17)	متوسط القياس البعدي لمتغير الوثب العمودي من الثبات لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	50
شكل(18)	متوسط القياس البعدي لمتغير الجلوس من الرقود لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	50
شكل(19)	متوسط القياس البعدي لمتغير عدو 30 متر لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	51
شكل(20)	متوسط القياس البعدي لمهارة الرمية الحرة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	52
شكل(21)	متوسط القياس البعدي لمهارة التنطيط الزجزاجي بالكرة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	52
شكل(22)	متوسط البعدي لمهارة التصويب لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	53
شكل(23)	متوسط القياس البعدي لمهارة التصويب بالوثب بعد استلام الكرة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	53

فهرس الملاحق

الرقم	الموضوع	الصفحة
ملحق(1)	البرنامج التدريبي المقترح	66
ملحق(2)	الاختبارات المستخدمة	77
ملحق(3)	أسماء الفريق المساعد ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	84
ملحق(4)	أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية والتخصص ومكان عملهم	85

أثر برنامج تدريبي مقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة في محافظة القدس

إعداد

أحمد سفيان أحمد بزبز

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

د. بدر سليمان رفعت

الملخص

هدفت الدراسة التعرف الى أثر برنامج تدريبي مقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة في محافظة القدس، ولتحقق ذلك أجريت الدراسة على عينة أختيرت بالطريقة العشوائية من لاعبين ناشئي اكاديمية القدس لكرة السلة، وبلغ عدد افراد العينة (28) لاعب حيث تم توزيعهم الى مجموعتين متكافئتين، المجموعة التجريبية وقوامها (14) لاعب والمجموعة الضابطة وقوامها (14) لاعب، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً: وقبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي تم اجراء الاختبارات البدنية التالية: اختبار الشد لأعلى على العقلة، اختبار رفع أكبر ثقل لمرة واحدة، اختبار الوثب العمودي من الثبات، اختبار الجلوس من الرقود، اختبار عدو (30) متر، وتم اجراء الاختبارات المهارية: أختبار المية الحرة، اختبار التنطيط الزجزاجي، التصويب، التصويب بالوثب بعد استلام الكرة، وبعد عملية جمع البيانات تم معالجتها احصائياً باستخدام برنامج الرزم الاحصائية (SPSS) لتحليل النتائج.

أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية الاختبارات البدنية: (الشد لأعلى على العقلة (119.40%)، رفع أكبر ثقل لأعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر (البنش) (33.38%)، الوثب العمودي من الثبات (25.01%)، الجلوس من الرقود خلال (45) ثانية (29.12%)، عدو 30 متر (9.86%)) وكانت النسبة المئوية للاختبارات المهارية: الرمية الحرة (55.77%)، التنطيط الزجزاجي بالكرة (8.46%)، التصويب (29.75%)، التصويب بالوثب بعد استلام الكرة (15.45%)

كما اظهرت نتائج الدراسة ان البرنامج الاعتيادي (التقليدي) أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى افراد المجموعة الضابطة أقل من افراد المجموعة، كما اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع متغيرات الدراسة بين افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح افراد المجموعة التجريبية عن القياس البعدي.

وأوصى الباحث جمل من التوصيات كان من اهمها ضرورة تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المقننة التي تهتم بجانب البدني والمهاري اثناء فترة التدريب.

الفصل الاول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- اهمية الدراسة
- اهداف الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول
مقدمة الدراسة

تخضع الرياضات الجماعية والفردية لإشراف ومتابعة وتقييم، وذلك على المستوى البدني والمهاري والاستعداد النفسي لدى اللاعب، فنلاحظ عند متابعتنا لمبارة في كرة السلة أو القدم أو اليد وجود طواقم مخصصة لمتابعة الحالة الصحية للاعب، وذلك قبل وأثناء وبعد المباراة، كذلك وجود طاقم أو مدرب مخصص للإعداد البدني، وآخر للإعداد المهاري، حتى أنّه تمّ تسمية المدرب باسم المدير الفني للفريق، والذي يدل على ووجود إدارة للفريق لها مهام ومتنوعة.

وينطبق هذا الأمر على لعبة كرة السلة، التي تتطلب وجود طواقم فنية وإدارية لمتابعة مستويات اللاعبين من حيث المهارات واللياقة، ومعاجلة نقاط الضعف لديهم وتعزيز نقاط القوة، واكتشاف وعلاج أي خلل أو نقص باللياقة والمهارة قد يعترض مجريات المبارة، والذي قد يكون ناتج عن نقص في التدريبات المتعلقة باللياقة والمهارة، لذا تنوعت الأساليب الحديثة في طرق إعداد اللاعبين وفي التدريب الرياضي، والتي تتضمن طرقاً علمية مدروسة للتوصل باللاعبين إلى أكبر قدر ممكن من الجاهزية، وإلى أعلى المستويات الرياضية التي تحقق الانسجام التام بين أعضاء الفريق، ولسد أي نقص مهاري أو بدني لدى أعضاء الفريق (الجندي، 2008، ص1)

كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتطلب مهارات أساسية، هذه المهارات بحاجة إلى أسلوب علمي في طرق التدريب، خصوصاً اللياقة والمهارات، حيث يرى (جبارة وسلمان، 2015، ص538) بأنّ الأداء المهاري للاعبي كرة السلة يتحسن بصورة أفضل إذا كان خاضعاً لتدريب خاصة بنوع النشاط أو المهارات التي سيقوم بها اللاعب أثناء المباريات، بحيث يكون الهدف من هذا الإعداد، وخاصة لدى الناشئين، تنمية إمكانياتهم ومقدراتهم الخاصة، وتدريبهم لامتلاك الأداءات المهارية المركبة والفردية، وفق متطلبات الأداء الحديث ومتغيراته، وبأسلوب يناسب ظروف المباريات المختلفة.

وينصبّ الاهتمام ويتركّز في إعداد لاعبي كرة السلة على الناشئين، ذلك لتكوين الاستعدادات المهارية والبدنية لديهم منذ التأسيس، ولكي تكون استجابتهم لتعديلات التدريبات مستقبلاً أكبر،

وإمكانية استقبالهم وإتقانهم لمهارات جديدة أعلى، إضافة إلى اكتشاف المواهب وصقلها، من هذا المنطلق، تتطلب عملية إعداد لاعبي كرة السلة الناشئين إعدادا متكاملا؛ بدنيًا وومهارياً وذهنياً ونفسياً وخططياً، وبأسلوب يضمن تداخل هذه الجوانب لتؤثر بعضها ببعض، وليكمل بعضها الآخر، خصوصاً أنّ مهارات معينة، كالقفز العالي والانتقال من وضع الدفاع والثبات إلى الهجوم السريع، تحتاج إلى إعداد بدني وذهني إلى جانب المهارة (شوف والبسيط، 2012، ص 1-2)

ويرى (طارش ومجيد، 2015، ص 2) بأن إعداد ناشئي كرة السلة يجب أن يكون مبنياً على أسس الإعداد الشامل، التي تهتم بزيادة القدرات البدنية والمهارية لكرة السلة، لأن اللعب الحديث قد ازداد صعوبة وتعقيداً عند مقارنته بأساليب اللعب القديمة، كما أن للمقدرة الحركية والاستجابة الحركية والاستعداد الذهني والبدني، أهمية أساسية في بناء لاعب كرة السلة وتقدمه، والتي بدورها تعمل على تحسين مستوى اللاعب من حيث المهارة والاستجابة للخطط، وتمكنه من سرعة اتخاذ القرار المناسب وفي الوقت المناسب أثناء المبارة، وتحسّن من سرعة ردة الفعل الحركية عند اللاعب. إنّ الإعداد الشامل هو تجسيد للعلاقات بين المهارات والإمكانات التي لدى لاعب كرة السلة، فإذا لم يوظّفها ويستخدمها معاً، يكن إعداده غير صحيح، فاللاعب المتميز بالسرعة الفائقة عليه تخفيف سرعته أحياناً كثيرة في الملعب، واللاعب المتميز بقدرته على التصويب من الثبات عليه التمرّن على التصويب من وضع الحركة، وإلا سيصبح عبئاً على الفريق، ويعيق الخطة الفنية للفريق.

وعند الحديث عن الإعداد الشامل للاعب كرة السلة، وإعداد برامج تدريبية مخصصة لناشئي كرة السلة، يجب أن تشتمل هذه البرامج على التدريب على الإيقاع السريع والإيقاع البطيء في جميع مجريات المباراة، ويشتمل على معرفة ميول اللاعبين هجوماً أو دفاعاً ونقاط القوة لديهم، وينمي الانسجام الفكري والذهني مع الفريق عند تطبيق خطة معينة على أرض الملعب، ويشتمل على تنمية المقدرة لدى اللاعب على قراءة حركات الخصم وتوقع ما سيقوم به، ويشتمل على انتقاء التمرين الأفضل لكل لاعب، والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية، وتنمية الحفاظ على التركيز عند التعرض للانهاك والجهد الشديدين أثناء المباراة، إضافة إلى اكتساب جميع المهارات الهجومية

والدفاعية الفردية منها والجماعية، وأول من طبّق هذا الاعداد الشامل كل من الولايات المتحدة ويوغسلافيا سابقاً (عابدين، 2007، 166–167)

ومن المفيد أن نقلّد الفرق والمنتخبات المتفوقة في هذه اللعبة، ونقلّد الطرق التي اتبعتها في سبيل الوصول إلى مستوىً عالٍ من المهارات واللياقة لدى اللاعبين في محافظة القدس ومحافظات الوطن، إذ أنّ البرامج الشاملة وضعت بالأساس للناشئين، وأشاد بهذه البرامج وفضّل تطبيقها في ملاعب السلة العربية (عابدين، 2007؛ عابدين والغلمي، 2008؛ عبد المجيد، 2012؛ محمد، 2015)، حيث بيّنوا بأنّ هذه البرامج تسهم في إكساب الناشئين أساسيات الأداء الفني والمهاري، وتحسّن من الأداء المهاري الهجومي والخططي، وإتقان أداء المهارات الهجومية والدفاعية، مع الإعداد البدني الخاص بهذه المهارات، ومن جهة أخرى، يؤدي تنفيذ هذه البرامج إلى تحسين القوة والسرعة والتحمّل والرشاقة والقفز العالي لدى الناشئين، وتحفّز اللاعب على ممارسة التدريبيات اللازمة بشكل مستمر، وتطوّر المهارات الهجومية الفردية والجماعية على السواء، وتوضح أهمية مركز اللاعب في الملعب وفي الفريق، وتعرّف الناشئين بوسائل تدريبية متنوعة، مصممة خصيصاً لتنمية الجوانب المهارية لدى اللاعب، وتنمي لدى اللاعب الدقة في التصويب والتمرير.

ومن المستحسن كذلك الإفادة قدرة الإمكان من البرامج العالمية المعدة للناشئي كرة السلة، والأخذ منها ما يتلاءم والإمكانيات المتوفرة لدى الأندية الفلسطينية في محافظات الوطن، وتدريب ناشئينا على أسس علمية مدروسة، تجاري الدول المتقدمة رياضياً، وتحاول الوصول إلى مستوى متميز من الإعداد المهاري والبدني، واكتساب الخبرات الميدانية اللازمة لسد النقص وعلاج أي خلل في أداء لاعبي كرة السلة في محافظة القدس وباقي المحافظات الأخرى.

مشكلة الدراسة

تحتاج الأندية والمؤسسات الرياضية بصورة عامة إلى تطوير جميع صفات لاعبيها المهارية، ومنها المهارات الرياضية والبدنية، إذ يحتاج اللاعبون إلى التفوق والتقدم على مستوى هذه المهارات لتحقيق مراتب متقدمة، وتجاوز العديد من الصعوبات والمشكلات التي يواجهها اللاعب في التدريبات والمبايات على حد سواء، من ضعف ونقص باللياقة البدنية وقلة المهارات الكروية أو عدم تمكن اللاعب منها بالشكل المطلوب.

ولتجاوز مشكلات نقص المهارات واللياقة البدنية تهتم الأندية والمؤسسات الرياضية أيضاً بتدريب النشئ من اللاعبين وإكسابهم أكبر قدر ممكن من هذه المهارات، لذا تقوم هذه الدراسة على تقصي أثر برنامج تدريبي مقترح يتمّ تجريبه في صالات اللياقة البدنية لإكساب ناشئي كرة السلة في محافظة القدس بعض الصفات البدنية والمهارية، ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس الآتي: ما برنامج تدريبي مقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة في محافظة القدس؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة بجوانب عدة، وهي كالآتي:

الأهمية النظرية: تبرز هذه الدراسة دور اللياقة البدنية السليم لدى النشئ، وتعرّف القارئ بأنواع التدريبات اللازمة لإكساب ناشئي كرة السلة المهارات المطلوبة بدنياً ومهارياً، وتوضح أهمية هذه المهارات في تجاوز الصعوبات التي يواجهها اللاعب في التدريبات وفي المباريات.

الأهمية العملية: كذلك توضح للقائيمن على الأندية والمؤسسات الرياضية كيفية إعداد برامج تدريبية للكشف عن نقاط القوة ونقاط الضعف لدى اللاعبين، وتوضح أثر البرنامج التدريبية على تطوير مهارات اللاعبين في صالات اللياقة البدنية.

من جهة أخرى يمكن الاستفادة من هذا البرنامج بتطبيقه على لاعبي رياضيات أخرى.

اهداف الدراسة

سوف تهدف الدراسة الحالية التعرف الى:

1) اثر البرنامج البدني المقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى الصفات البدنية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة التجريبية) في محافظة القدس.

2) اثر البرنامج البدني المقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى الصفات المهارية لدى ناشئي كرة السلة(المجموعة التجريبية) في محافظة القدس.

3) أثر البرنامج التدريبي المقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى الصفات البدنية لدى ناشيء كرة السلة (المجموعة الضابطة) في محافظة القدس؟

4) أثر البرنامج التدريبي المقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى الصفات المهارية لدى ناشيء كرة السلة(المجموعةالضابطة) في محافظة القدس؟

تساؤلات الدراسة

سوف تسعى الدراسة الحالية الاجابة عن التساؤلات الاتية:

1) ما أثر البرنامج التدريبي المقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة (المجموعة التجريبية) في محافظة القدس؟

2) ما أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي في صالة اللياقة البدنية على مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة (المجموعة الضابطة) في محافظة القدس؟

3) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة في محافظة القدس؟

حدود الدراسة

سوف تتحدد الدراسة بالحدود الآتية:

- **الحد البشري:** ناشئي كرة السلة في محافظة القدسوالذين لم يتجاوزوا (19) سنة والملتحقين في اندية رياضية.
- **الحد الزمني:** السنة الدراسة 2017 – 2018.
- **الحد المكاني:** صالاتاللياقة البدنية في محافظة القدس.

مصطلحات الدراسة

كرة السلة: لعبة جماعية تجري بين فريقين مكون كل فريق من 10 لاعبين، منهم 5 في الملعب و(5) احتياطيين، وتجري على ملعب محدد الأبعاد، 11 متر عرض و15 متر طول، وخط الرمية الحرة (5.80 متر) وخط النقطتين (6.75 متر)، ومنطقة نصف دائرة الخطأ هجومي تحت السلة باستخدام الكرة الرسمية (3×3) أو كرة السلة النظامية قياس 6، وبوجود سلة واحدة لكل فريق. (FIBA, 2010).

الصفات البدنية

تعرّف الصفات البدنية على أنها (بوراشيد، 2015، ص 59 – 60):

- قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين، بحيث تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية.
- الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الآداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن.

الصفات المهارية: كل أنواع الحركات الضرورية التي تستخدم طبقاً لقانون اللعبة أثناء المبارة، والتي تعبر عن الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها اللاعب في السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم والتدرب لاكتساب واتقان حركات النشاط الممارس. (عابدين والغلمي، 2008، ص3).

ناشيء كرة السلة: لاعبو كرة السلة الذين لم يتجاوز عمرهم (19) سنة والملتحقين بأندية رياضية وتكون كرة السلة لعبة أساسية فيها (FIBA, 2010).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا: الإطار النظري

ثانيا: الدراسات السابقة

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني
الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

يتضمن هذا الفصل الإطار النظري للصفات البدنية والمهارية وكذلك الصالات الرياضية وخصائصها.

الصفات البدنية:

تقسم الصفات البدنية إلى خمسة أنواع أساسية وهي على النحو الآتي:

1) القوة:

تتطلب جميع الألعاب الرياضية عنصرًا من (الحركة المتفجرة)، وتستلزم قدراً كبيراً من اللياقة لإنتاج القوة اللازمة لتنفيذ الحركات المطلوبة في اللعبة، لذا تركز طرق التدريب على بناء قوة الجسم بالكامل مع التركيز على تمدد الورك والركبة والكاحل بالإضافة إلى ثبات الجذع والظهر والكتف. يتم تحديد تطور كل رياضي من خلال مقدرته على إتقان الشكل المناسب والتقنية لكل حركة ضمن القيود المعطاة. والقوة لا تعني الصلابة، إنما تعني أداء مهارة معينة بحركة تتناسب وتنفيذ هذه الحركة بشكل يظهر فيه تناسق عضلات الجسم وحركته، مع التركيز على العضلة الرئيسة (او مجموعة عضلات) التي يعتمد عليها الرياضي لتنفيذ حركة معينة، فلقد ثبت أن الأداء الرياضي يعتمد إما بشكل مباشر أو غير مباشر على صفات القوة العضلية، والتي تتمثل في الوظيفة الرئيسة لعضلات الجسم التي تزيد عن (600) عضلة في التعاقد والتناسق مع بعضها بعضاً من أجل التسبب في الحركة في أجزاء الجسم أو جزء معين منه. فالعضلات فقط يمكن أن تسبب الحركة. والقوة العضلية مهمة لتجنب الإصابات المتنوعة، راؤول واخرون (2005)

وتظهر أهمية القوة في المقدرة على التغلب على المقاومة من خلال الانقباض العضلي، أي تقصير العضلات أثناء تطور التوتر، مثلاً رفع الأوزان مثال على قوة التركيز، كذلك تظهر في أهمية القوة عندما تطول العضلة لأنها تعطي مقاومة. عادةً ما تكون قوة التمدد أكبر بنسبة

(30–50٪) من قوة التركيز، وهذا يدل على مقدرة الرياضي على التحكم بقوته، راؤول واخرون (2005)

2) السرعة:

يُقصد بالسرعة هنا سرعة العدو وسرعة ارتفاع القفزة أو سرعة الانتقال والتحرك من الوضع الثابت، أي حركة الجسم بشكل سريع سواء بشكل أفقي أم عمودي أم دوران، وهذه السرعة مطلوبة في جميع أنواع الرياضة، والتدريب على السرعة يتطلب تقنيات ذات مقاومة خفيفة أو صفرية، بحيث يتم الزيادة في المقدرة على اكتساب السرعة إلى الحد الأعلى الذي يصل إليه الرياضي، مع السماح لعضلات الجسم بالتمدد والدوران، مما يؤدي إلى تحسين التنسيق وسرعة الحركة في كل مفصل بعينه. وهذا التحسين مطلوب في جميع الألعاب الرياضية لأن السرعة فيها محصورة من (0 إلى 15) متر في الغالب، ولا يستطيع اللاعب الجري بسرعة مسافة تتجاوز (60) متر في خط مستقيم في أغلب الرياضات الجماعية، عدا عن ألعاب القوى، وفي الألعاب الجماعية يصبح من الصعب على اللاعب التسارع لمدة تزيد عن عشر خطوات دون أن يتعرض لضغط دفاعي، لذا يحتاج إلى المرونة إلى جانب السرعة. وتتطلب السرعة أيضاً التوفيق والتكييف بين الجهاز العضلي والجهاز العصبي، بحيث تكون السرعة عبارة عن قوة تدفع الجسم باتجاهات مختلفة في فترات مختلفة، وذلك بوجود تنسيق بين الجهازين، ويفضل أن يكون هذا التنسيق ضمن مسافة خمسة أمتار، داجان (2013)

3) المرونة:

تعدّ كفاءة الحركة بوساطة مجموعة كاملة من المفاصل ضرورية لأداء الرياضي والوقاية من الإصابات، وتؤدي إلى تعليم حركات الجسم بالكامل من أجل زيادة وعي الجسم والتوازن والتنسيق في الحركات الأساسية، وتتيح المرونة للرياضيين خلق المزيد من القوة عندما تنقبض العضلات وتتحرك، وذلك بزيادة نطاق الحركة، وتساعد المرونة في حفظ الطاقة الحيوية واللياقة البدنية لدى اللاعب، وتؤدي إلى تحسين التقنية الرياضية، والرياضي الذي يمتلك مرونة كافية يكون قادراً على المنافسة في ذروة الأداء. كما تمنع التعرض للإصابات البسيطة، فهو أمر شائع جدًا بين

الرياضيين الذين يعانون من ضعف المرونة، لذا لتجنب حدوث إصابات وإعاقة مقدرة الرياضي على الأداء ولتحسين حركة المفاصل، يجب على الرياضيين دمج تمرينين في روتين الإحماء أو في التمارين العامة. ولتحقيق أقصى قدر من النجاح يجب إقران تدريب القوة مع ديناميكية في جو دافئ لتحضير العضلات قبل التمرين وإطالة التمدد المستمر للأسفل لإطالة العضلات بعد التمرين. لذا تعرّف المرونة على أنّها القدرة على نقل الجسم من وضع إلى آخر عند أداء مهارة معينة، وهي تؤدي دورًا حاسمًا في مقدرة الرياضي على الأداء، حيث يمكن أن يؤدي نطاق محدود من الحركات عن طريق المفاصل الأساسية في الجسم مثل الكاحل والوركين والعمود الفقري والكتفين، كوستوبولس (2014)

4) الرشاقة:

تتطلب الرشاقة من الرياضي اكتساب مهارات عضلية وعصبية معاً، لأنها تتمثل في الحركة السريعة للجسم بالكامل مع تغيير السرعة أو الاتجاه استجابةً للتحفيز، وهي تعرّف على أنها خفة الحركة، هذا جزء من التعريف الذي يفصّل خفة الحركة الحقيقي من مجرد تغيير بسيط في سرعة الاتجاه إلى زيادة السرعة في اتجاه آخر، وتحتوي الرشاقة على عنصر رد الفعل، ويمكن اعتبار الرشاقة أنها مكّون تفاعلي من وظائف جسدية وعصبية عدّة، منها المعالجة البصرية وحسن التوقيت، ووقت رد الفعل، والمعرفة والتوقع، وبهذا يكون التعريف الكامل للرشاقة على أنها المقدرة على تغيير الاتجاه دون فقدان السرعة أو القوة أو التوازن أو التحكم في الجسم، كوستوبولس (2014)

إن غياب هذه الوظائف المعرفية أثناء اختبارات الرشاقة، فهذا يعني أن الرشاقة تصبح مجرد تغيير في اختبار سرعة الاتجاه، ولا تدل على الفرق بين خفة الحركة وتغيير السرعة، لأنّ الرشاقة تدل على صفات أداء مختلفة تمامًا، على سبيل المثال، يمكن تصنيف رد فعل المدافع على الحركة المفاجئة لأحد المهاجمين على أنه حركة مرتكزة على خفة الحركة، حيث يتطلب منه اتخاذ قرار رد الفعل استنادًا إلى الحركة المندفعة للمهاجم، أحمد (2015)

على الرغم من أن خفة الحركة تتطلب استخدام المكونات المعرفية، إلا أنها تتكون أيضًا من صفات أخرى منها البدنية والفنية، ومن هذه الصفات عدة (المعرفية والبدنية والتقنية) التي قيل أنها تشكل رشاقة جماعية، وهذا المزيج من الصفات المستقلة، بالإضافة إلى الطبيعة غير المخطط لها للخفة، يعني أن خفة الحركة يشار إليها على أنها مهارة معقدة ومفتوحة في حد ذاتها، أحمد (2015)

5) التحمل:

يمكن تعريف التحمل بأنها قدرة الجسم على الاستمرارية في الأداء، وتتطلب طرق تدريب تزيد من قدرة الجسم على معالجة الأكسجين من خلال أنظمة التنفس والقلب والأوعية الدموية والأيض، مما يؤدي إلى تحسين مستويات التحمل اللاهوائي والهوائي. ووزيادة القدرة على تحمل السرعة، والقدرة على الحفاظ على تكرار الجهود المكثفة التي تتطلبها الرياضة التي يؤديها اللاعب. وتعني المقدرة على التحمل في الألعاب الرياضية القدرة على الاستمرار في ممارسة الرياضة لفترة طويلة من الزمن أثناء اللعبة، حيث تتطلب كل الرياضات القدرة على التحمل، على الرغم من أن بعض الألعاب الرياضية، مثل سباق الماراثون تتطلب المزيد من القدرة على التحمل من غيرها، يكون الرياضيون في حالة بدنية عالية ولديهم درجة عالية من القدرة على التحمل لأن قلوبهم ورئتيهم وعضلاتهم تعمل جميعها على مستوى عال من الكفاءة. وتساعد المقدرة على التحمل في زيادة التركيز بشكل كامل أثناء الأداء الرياضي وذلك بالتخفيف من عبء التعب عن الرياضي، مونتوجومري و مينهان (2010)

الصفات البدنية للاعبي كرة السلة:

تتطلب رياضة كرة السلة مهارات محددة يمكن إكمالها في ظل ظروف ديناميكية، في معظم الحالات أثناء التحرك بسرعة عالية أو أثناء تغيير الاتجاهات. ونتيجة لذلك، يميل الرياضيون الناجحون في كرة السلة إلى امتلاك قوة عالية وقوة وسرعة عالية مع الحفاظ على تركيبة الجسم النحيل، في حين يتم تنفيذ معظم أعمال المهارة بكثافة عالية، فإن مستوى معين من القدرة على التحمل مهم لتلبية متطلبات اللعبة طوال مدة المسابقة بالمقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى،

فإن الحاجة للأكسجين أقل من كرة القدم، ولكن أكثر من لعبة الكرة الطائرة، في حين أن متطلبات وخصائص الرياضيين تختلف من حيث الموقع، إلا أنها ليست مختلفة تمامًا مثل رياضة كرة القدم.

وتجمع كرة السلة بين مجموعة متنوعة من المهارات الفردية والجماعية التي يتم تنفيذها في سياق اللعب التنافسي، إن علم تركيب الجسم وعلم وظائف الأعضاء غير كافيين للتميّز في كرة السلة، فمن الضروري فهم هذه المكونات واستخدام هذه المعرفة لإنشاء خطط التدريب والتغذية، والتي تفيد الرياضيين في جميع مستويات المهاراتن، في حين أن القوة والطاقة وخفة الحركة والرشاقة يمكن أن تدل على نجاح اللاعب بكرة السلة، فإنها تتطلب أيضاً عنصر التحمّل، ومعرفة في الأنظمة الهوائية واللاهوائية في تلبية متطلبات الطاقة الإجمالية، ميلانكوفك (2013).

وفيما يلي تفصيل المطلوب توافرها في لاعب كرة السلة:

1) الاحماء لكرة السلة: من المستحسن الاحماء قبل بدء لعبة كرة السلة، فالاحماء يقلل من فرصة الإصابة، وهو وسيلة فعالة لزيادة القدرة على الأداء، حيث إنّ كرة السلة رياضة تتطلب جري سريع، لذا فإن الإحماء الكافي للاستعداد للمباراة أمر حيوي، إذ يرفع درجة حرارة الجسد ومعدل نبضات القلب، ويدمج بعض التدريبات بعضها بعضاً قبل البدء، (إبراهيم، 2016).

2) التهيأة العضلية والعصبية: كرة السلة رياضة صعبة جسديًا، لذا من الأفضل أن يكون اللاعب في حالة جيدة قدر الإمكان، كلما كانت التهيأة أفضل، زادت المقدرة على التحمل، وكان رد الفعل أسرع، فهذا يساعد على تجنب الاصابة، والتهيأة للجري سيساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية القلبية لكرة السلة ويزيد من المرونة وخفة الحركة، وتشتمل التهيأة على الراحة الجسدية والفكرية، أي أن يكون اللاعب غير مرهق بأموره العادية قبل الاستعداد للمبارة، بحيث تشتمل التهيأة على ساعات كافية من النوم، وعلى الغذاء الصحي المناسب. (إبراهيم، 2016).

3) الاسترخاء العقلي والجسدي: من الضروري أن يكون اللاعبون مستعدين جسديًا للعب مباريات كرة السلة أو التدرّب على اللعبة، ومن المهم أيضًا أن يكون اللاعبون على استعداد ذهني للمنافسة. ولا توجد طريقة واحدة للتحضير الذهني للعب كرة السلة، منها استرخاء العقل يؤدي

لاسترخاء الجسم، فعندما يكون العقل مرتاحًا يكون الجسم أقل توترًا، وإزالة الخوف من الفشل لأنه يؤدي إلى القلق. (محمد، 2015)

4) التحكم بالسرعة: التحكم بالسرعة يعني التحكم بسرعة وببطء الحركة، والتعجيل والتسارع بالحركة، وهي من أهم الخصائص البدنية والفيزيائية المطلوبة للاعب، بحيث يتحكم اللاعب باتجاه حركته الأفقية والعمودية، والتحكم بسرعة الوقوف، كذلك سرعة القفز عندما يرتقي لرمية الكرة أو التقاطها، كذلك التعجيل والتسارع فهو زيادة سرعة الجسم سواء من وضع الثبات أو الجري، وهو مطلوب جداً في كرة السلة، للسيطرة على مجريات اللعبة. وتتأثر سرعة لاعب كرة السلة بما يمتلكه اللاعب من خصائص لتكوينية لألياف العضلية، والنمط العصبي للاعب والقوة العضلية، كذلك القدرة علي الاسترخاء. ويتم اكتساب السرعة عن طريق تكرار الجري لمسافات متوسطة باستخدام المقاومات المعوقة للسرعة التي يرتديها اللاعب، كذلك الجري السريع على شكل تتابعات، (جبارة وسليمان، 2015)

5) اللياقة: تشير اللياقة إلى الإعداد البدني العام، والذي يدل على النشاط الحركي الذي يكتسب الفرد عن طريقه المقدرة على أداء متطلبات اللعبة بكفاءة، إلى جانب توفير الطاقة التي تلزم للمبارة أو للتدريبات والإحماء، أي أن مفهوم اللياقة قد يأخذ معنى الأعداد البدني العام، والذي يشمل تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية للاعب، وذلك ليصبح متكاملاً من الناحيتين البدنية والعقلية، وقادراً على التركيز، وهذا يتطلب أن يكون إعداد لياقة اللاعب مشتملاً على جميع القوى العضلية، مثل القوة العظمية والقدرة على التحمل، واكتساب فنيات السرعة، مثل سرعة الحركة الانتقالية، وسرعة رد الفعل، وسرعة حركية لأداء مهارة مرة واحدة أو تكرارها، (طارش، ومجيد، 2015).

6) التحمل الدوري التنفسي: ويقصد به هو مقدرة اللاعب على مقاومة التعب، وذلك باستخدامه لمجموعات عضلية كبيرة عند أداء جهد بدني لمدة طويلة، هذا الأمر يتطلب تحملاً عالياً من الجهاز الدوري والتنفسي، فيتم تدريب اللاعب على تحميل جهد كبير على الجهاز التنفسي بالتدريبات المكثفة، وبتعويده على بذل جهد صعوداً وهبوطاً لتفرات طويلة. (فهمي، 2013)

7) المرونة والرشاقة: تحتاج إلى مقدرة معينة من اللاعب لأداء حركات يستخدم فيها المفاصل بمدى حركي طويل من غير التسبب بحدوث أي ضرر، بهذه العضلات، وتساعد المرونة والرشاقة اللاعب على أداء حركات في اتجاهات مختلفة وبأقصى سرعة يمتلكها اللاعب أو يستطيع الحصول عليها نتيجة تمرينات اللياقة والتحمل الجسدي والمرونة والرشاقة، فيكتسب كفاءة وسرعة يتمكن عن طريقها من تغيير أوضاعه سواء على الأرض أو في الهواء وفي أقل زمن ممكن . (محمد، 2015)

8) التوازن والتوافق العضلي: يعمل التوازن على إكساب اللاعب المقدرة على الاحتفاظ بجسمه، أو مجموعة من أجزاء الجسم المختلفة وفي وضع معين، ويكون ذلك ناتج للنشاط التوافقي عند التدرّب باستخدام مجموعة من الأجهزة موجهة للعمل ضد تأثير الجاذبية، ويدل على اكساب اللاعب قدرة معينة على الاحتفاظ بوضعية معينة للجسم سواء أثناء الثبات أو الحركة.

وهذا الأمر يتطلب التوافق العضلي، ويشير إلى تهيأة لاعب كرة السلة بأن لا يكون اعتماده على عضلة واحدة أو مجموعة من العضلات لأداء الحركات والمهارات، فيحتاج اللاعب إلى اكتساب المقدرة على السرعة في الأداء الحركي بشكل دقيق، ويتحقق ذلك عن طريق عدة عمليات عصبية يكتسبها لاعب كرة السلة بالتمرينات المستمرة. (محمد، 2015)

9) الركض: يحتل الركض جزء كبير من كرة السلة في مباراة كاملة، إذ يجد اللاعب نفسه يجري ذهابًا وإيابًا حيث تنتقل اللعبة بسرعة بين الهجوم والدفاع، وعندما تكون لديه الكرة يساعده الركض على تجنب المدافعين والوصول إلى السلة أسرع. في وضع الدفاع غالباً ما يجد اللاعب نفسه بحاجة للركض بعد الخصم، خاصة خلال فترات فقدان الكرة، أي أنّ اللاعب يحتاج إلى الركض سواء كان يمتلك الكرة أم لا. (عبد المجيد، 2012)

وتندمج مهارة الركض مع الإعداد البدني للسرعة، إذ يمكن القول أن مهارة الركض تجعل من لاعب كرة السلة عداء لكن بشكل حر وبحسب تنقل الكرة في الملعب، وتحتاج هذه المهارة إلى أن يكون الجسم مائلاً إلى الأمام، والركض بكلتا القدمين بخطوات متساوية ثم تسريع الخطوات، وتدوير الذراعين واليدين من الخد إلى الخد إلى جانب الجسمك مع عدم السماح للذراعين بالعبور

أمام الجسمك إنما تبقى على الجانبين، وهناك شيئين إضافيين يجب مراعاتهما البقاء منخفضًا عند بداية التحرك مع الاندفاع عن طريق وضع قدمك الخارجية ورمي الذراع الداخلية إلى الخلف، وهذه العناصر المادية غير مهمة مقارنة بالعنصر الذهني الوحيد الفعال في الحفاظ على السرعة أثناء الركض وزيادتها بالتسارع. (عبد المجيد، 2012)

10) القفز: القفز مهارة يمكن أن تحدد مدى جودة لاعب كرة السلة، فالقفز هو المشاركة في الهجوم أثناء الكرة القفزة في بداية الهجوم، كذلك في حين التصويب والتمرير وأحيانا أثناء محاولة التقاط تمريرة، سواء في موقف دفاعي أم هجومي، لذا يحتاج اللعب إلى امتلاك مهارة القفز عند محاولة منع لقطة أو تمريرة، ويمتلك القدرة على الخروج بقفزة أمام الخصم من أجل إحداث ارتداد وهذا أيضا أمر مهم جداً في لعبة كرة السلة. (Oja, 2014)

ويوجد في لعبة كرة السلة القفز العمودي والقفز الأفقي، وفي كلتا الحالتين يحتاج اللاعب إلى القوة القصوى من طاقته، وذلك بتخزين القوة وإطلاقها دفعة واحدة، في حالة القفز العمودي، تبدأ مع ثني القدم خصوصاً الورك، تقوّس الظهر، ثم بالقفز من خلال الحصول على تمديد ثلاثي من الكاحل والركبة والورك، مع إبقاء راحتي اليدين ملتصقة إلى أسفل الظهر، بعد ذلك يتمّ الهبوط، وبمجرد الهبوط يتم دفع الوركين للخلف ثم انحناء قليلاً وتدوير الركبتين إلى الخارج، أوجا (2014)

المهارات الأساسية لكرة السلة:

أولاً: التنطيط

التنطيط هي مهارة مهمة لجميع لاعبي كرة السلة، تسمح هذه المهارة بالتحرك صعوداً ونزولاً في الملعب، والمناورة أمام المدافعين وتنفيذ الخدع الكروية إذا أمكن القول، تتطلب التنطيط المناسبة مهارات التعامل مع الكرة ومعرفة كيفية انتشار الأصابع للتحكم بالكرة، ومن الأفضل أيضًا التدرب على التحكم بالكرة بكلتا اليدين.

ومهارة التنطيط تتمثل بطرق كثيرة ومتنوعة، منها الدخول في مع الجسم بين المدافع وكرة السلة، ووضع الكتف الداخلي على صدر المدافع، والحافظ على الذقن متموضع على كتفك الداخلي

للحفاظ على نظرة واسعة للملعب، ويمكن للاعب المهاجم الاقتراب أو الابتعاد عن المدافع، مع خفض ورفع الجسم، والتقدم خطوة أو التأخر خطوة، للدفاع واستكشاف الخيارات، ومنها أيضاً عبور الكرة بطريقة منخفضة وتحت الركبتين إلى الناحية المعاكسة، مع استخدام اليد غير المراوغة لحماية كرة السلة، والتركيز على القدم الداخلية، وغيرها من المهارات الكثيرة. (محمد، وعبد الله، 2013)

ثانيا: التمرير

يعتبر التمرير عنصرًا مهمًا في لعبة كرة السلة التي تتطلب خفة الحركة والسرعة والإدراك العميق للكرة والزملاء في الفريق وفي الفريق الخصم، علاوة على ذلك فإن التمرير متعدد الأبعاد في طبيعته، وهو فعال فقط إلى الحد الذي يتم استخدامه بشكل صحيح في ملعب كرة السلة وفي أية لحظة، وبالتالي فإن البساطة عادة ما تكون أفضل إستراتيجية لاستخدامها، لكن البساطة تتطلب الصبر والممارسة ليصبح التمرير نافذاً فقط عند استخدامه في اللحظة المناسبة تماماً/ وفي الوقت المناسب في ملعب كرة السلة. (عابدين، 2007)

ومن مهارات التمرير مهارة التمرير الهوائي، التي تبدأ بمراوغة الكرة بيد واحدة أثناء التحرك في ملعب كرة السلة، بعد ذلك التقاط الكرة باليد وتمريرها بسرعة إلى زميل بحركة واحدة، ويفضل التمرير إلى اللاعب الموجود في موضع مناسب للتصويب والرمي، ويوجد أيضاً مهارة التمريرة المرتدة، والتي تتطلب البدء بمراوغة الكرة بيد واحدة أثناء التحرك في ملعب كرة السلة، بعد ذلك اختيار الكرة مع يدك حرة وتمريرها بسرعة إلى أحد أعضاء الفريق في حركة واحدة. مع التأكد من ارتداد الكرة مرة واحدة على مسافة الثلثين تقريبًا بينك وبين زميلك في الفريق. (عابدين، 2007)

ثالثاً: التصويب

يتم الإعداد لمهارة التصويب من أجل تسجيل نقاط في كرة السلة، أي لحسم المباريات، وهذا يتطلب القدرة على الاحتفاظ بشكل صحيح ورمي الكرة في الهواء نحو السلة مع تجنب المدافعين، وتتطلب الرمية المناسبة استهدافًا دقيقًا وإمتدادًا للذراع ورفعًا من الساقين، هناك أنواع مختلفة من

الرميات التي تحتاج إلى تعلّمها، بما في ذلك رميات القفص وطبقات الرميات الحرة. وهذه المهارة تتضمن أساسيات عديدة، منها أن تكون العيون على الهدف، واتخاذ الوقفة الصحيحة بوضع التوازن، تصحيح مسك الكرة من أجل الرمي، ولتحسين الدقة يجب تحديد الهدف في أقرب وقت متاح للاعب، والحفاظ على التركيز، إراحة الكتفين، ويجب أن تكون القدمين في موقف متدرج قليلاً ومتسق ومريح، تتقدم قدم الرامي قليلًا عن القدم غير المتسللة في وضع مريح، ووضع القدمين في الاتجاه العام للسلة، ولكن ليس بالضرورة مباشرة، مع تفضيل نحن موقف مفتوح، ولكن يمكن أيضًا استخدام الوضع المغلق إذا كان ذلك أكثر راحة، تشير القدمين نحو جانب واحد من السلة. (شواف، والبسيط، 2012)

الصالات الرياضية وخصائصها:

الصالات الرياضية ليست أي مكان للتدريب من وجهة نظر اللاعب نطلق عليه صالة رياضية، إذ توجد صفات وخصائص معينة للصالات الرياضية تجعل منها صالة صالحة للتدريبات الرياضية، حيث توجد أربع خصائص لا بد من توافرها عند تصميم صالة ألعاب رياضية جيدة، تستعرضها الدراسة على النحو الآتي:

الأرضية الملائمة:

صالة ألعاب رياضية جيدة تبدأ بأرضية نظيفة ومثبتة جيداً، فعند دخول المتدرب إلى الصالة، وبدء التمارين يحتاج إلى ألوان تجذب مجموعة ذهنية من التفكير تجعله مستعدًا للتمرين، ويريد أن يشعر بالترحيب بشرط أن تكون أرضية ذات ألوان مريحة، وحيث يقضي معظم المتدربين أوقاتهم في الصالة الرياضية، بغض النظر عن نوع التدريب، فهم بحاجة إلى أن تكون الأرضية نظيفة ومريحة، لذا يجب أن تتميز صالة الألعاب الرياضية بالمرونة باختلاف المتدربين أو المعدات، والمرونة تعني أن تكون الأرضية مناسبة لجميع الرياضات، خصوصاً التي تحتاج إلى أوزان ثقيلو قد ينتج عنها اهتزازات بسيطة، قد تؤثر على تفكير المتدرب، لا بد من أن تكون الأرضية ذات قدرة على امتصاص الصدمة وتقليل خطر الإصابة نتيجة سقوط المعدات أو أدوات التدريب، إضافة إلى المساحة المناسبة لتقليل اصطدام المتدربين فيما بينهم، كوستوبولس (2012)

التخطيط والهيكلية:

الهيكل يجب أن يكون واضحاً في إعداد الصالة، ويجب أن تكون هناك مساحة كافية في صالة الألعاب الرياضية، ويجب استخدامها بكفاءة، فلا أحد يحب التصادم مع الشخص بجانبه عندما يتدرب، ويجب وضع المعدات مع وضع اللاعب في الاعتبار، من المنطقي فقط وضع أجهزة الرفع والأوزان بجانب الأثقال، ويجب أن تكون المرايا مدمجة في تصميم الهيكلية، حيث تعتبر المرايا جزءًا كبيرًا من رفع الأثقال عند محاولة رفعه بشكل صحيح وتجنب الإصابات، أو أية تمارين أخرى، دراكون (2013)

المعدات والمرافق:

المقصود بالمعدات أية آلة أو جهاز مخصص للتدريب داخل الصالة، وتناسبها وتوافقها يشير إلى سهولة استعمالها عند البدء بالتمرين، وسهولة ترك الآلة أو المعدات، وسهولة الخروج منها إذا كانت من المعدات التي تتطلب وضعية استلقاء، بحيث يبدأ وينتهي المتدرب من التمرين بسهولة، والمرافق هنا تشير إلى ما تحتاجه المعدات والآلات إلى مرافق للتمرين، سواء حبل أم شبكة أم حقيبة مخصصة أو مرابط، ويجب أن تتم صيانة جيدة ونظيفة للمعدات والآلات والمرافق، خوفاً من انتقال عدوى بين المتدربين، ويجب على موظفي الصالة أيضاً الانتباه عند تصليح أو معالجة أية مشكلة في صيانة وتصليح الماكينات والمعدات، والتأكد من صلاحيتها للتدرّب، راؤول واخرون (2005).

الطاقم العامل في الصالة (فريق العمل):

يجب أن يعكس الطاقم العامل في الصالة الرياضية أهداف الصالة والأفراد الذين يشغلونها، فيحتاج فريق العمل ليكون مفيداً للمتدربين من النواحي الرياضية ومحترماً، فهم بحاجة إلى فهم معنى أن يكون المرء رياضيًا وأن يكون قادرًا على المساعدة في اكتشافه إذا لزم الأمر. وعلى الطاقم تنبيه المتدربين بوجود خط رفيع بين المنافسة العادية والتنافس الشديد، لذا فليس من الضروري إحداث ضوضاء مفرطة لجذب الانتباه، فذلك قد يكون خطراً على المتدربين إذا اشتدت

المنافسة، وهذا يقع على عاتق المدربين في فريقين العمل، فهم موجودون للتدريب والمساعدة، ويجب أن يكونوا على دراية وأن يكون لديهم شهادات تتعلق ببرنامجهم، فهم الموجهون، ويجب أن يكونوا قادرين على تقديم الإجابات، راؤول واخرون (2005)

تدريبات كرة السلة داخل الصالات الرياضية:

أصبح التدريب الرياضي عملية معقدة تتطلب علماً وممارسات ميدانية معاً، وتستدعي الاعتماد على الخبرة الميدانية واللجوء إلى العلم الرياضي الذي يعمل على تطوير القواعد الأساسية للتدريبات ويعمل على تنميتها، فأصبح للتدريب أهداف كثيرة ومتنوعة، أبرزها إعداد اللاعب إعداداً فسيولوجياً بتكييف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول ومع الأداء المطلوب منه خلال المباريات أو التدريبات، كذلك إعداده مهارياً وفنياً وخططياً، ماركوس وأخرون (2008).

وأهم ما يميز التدريب في الحديث في كرة السلة في الصالات التكامل في تنمية إعداد اللاعب، مع التركيز على الإعداد البدني وعضلات الجسم وأجهزته وتنمية عناصر اللياقة، وتتضمن هذه التدريبات التخطيط والتنظيم على أسس علمية تضمن إحداث التأثير الإيجابي على المستوى الفني للاعب واستمرار تقدمه كمبدأ التدرج في تحسين مستوى أداء اللاعب، وتتضمن التدريبات على الجماعية بشكل الأداء والتركيز على الصفة الفردية للتدريب أيضاً، ومراعاة الفروق الفردية من حيث المستويات البدنية والمهارية والعمرية وغيرها، مونتكومري ومينهاتن (2010).

وتعتمد عملية التدريب هذه على إعداد اللاعب من الناحية التعليمية والعملية (التطبيقة) للأداء البدنيّ والمهاريّ والخططي، وتعتمد على تحسين الصفات الإرادية والتربوية والنفسية، والالتزام بأخلاق اللعبة، لأنّ الجانب النفسي والذهني يؤديان دوراً مهماً في تفوق اللاعب وتميّزه، وتعريفه وتدريبه على مؤازرة الجماهير والدخول بالمنافسة والارتباط مع الزملاء وغيرها من عوامل معنوية ومادية أخرى، فيكتسب لاعب كرة السلة صفات مميزة تتمثل في الروح التنافسية العالية والتصميم على الإنجاز والولاء للفريق والالتزام معه، مما يؤدي إلى بذل أقصى جهد مع التركيز، (إبراهيم، 2016) لذا يتم في الصالات الرياضية الإعداد المتكامل للاعب والفريق سوياً، ومن الجوانب: البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية، فتظهر أهمية تخطيط التدريب في

الصالات لكرة السلة، والتي تظهر في تحديد مضمون ومحتويات التدريب بطريقة منظمة تؤدي الى اكتساب اللاعب أعلى مستوىً من الأداء أثناء المنافسات، ويحصل ذلك بعد تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من أهداف وواجبات أولية إلى أهداف وواجبات رئيسية ليتم تحقيق الهدف النهائي من التخطيط للتدريب. (جبارة، وابتسام، 2015)

ويتقن اللاعب مهارة الوقوف بوضيعة الاستعداد للحركة نتيجة لهذه التدريبات، ويتعلم كيف تكون الركبتين مع نفس مستوى الأكتاف، والمباعدة لبن القدمين، ويتعلم أيضاً مهارة دحرجة الكرة، بحيث يتجنب رفع الكرة إلى أعلى من مستوى الخصر، تجنب وصول الكرة إلى مستوى أعلى من الفخذين عند الانحناء يجب، يتم هذا بالتدريب والتمرين قدر الإمكان، وتتضمن التدريبات معرفة كيفية إمساك الكرة ومقدار القوة اللازمة لها، مع تعريف المتدربين أنّ الحركة الأفضل هي تحريك كل يد لوحدها، ليشعر اللاعب بالراحة عند حركة جسمه يميناً ويساراً، وأهم التمارين التي تساعد على اكتساب مهارة الدحرجة هي دحرجة الكرة باليد اليمنى (20) مرّة ثمّ استبدالها باليد اليسرى (20) مرّة أخرى، وتكرار هذا التدريب ثلاث مرات، ويفضّل لإتقان هذه المهارة أن يكون اللاعب بوضع الوقوف بداية وبشكل ساكن وهادئ، ثم تثبيت الركبتين والقفز باستخدام أطراف أصابع القدمين. (طارش، ومجيد، 2015).

ويتقن اللاعبون أيضاً مهارات التصويب، والتي تشتمل على الحفاظ على توزان الجسم قبل التصويب، بحيث تكون الركبتان بوضع الإنثناء نسبياً، وتكون القدمان بنفس مستوى الكفتين والاستعداد للقفز، تحتاج هذه المهارة إلى تركيز النظر على الكرة والحفاظ على مرفق اليد الرامية محنياً للأمام أثناء التصويب، والحفاظ على وضعية كلتا اليدين بعد التصويب الكرة، مع التركيز على جهة الكرة المصوبة. (Ahmed, 2015).

ويتعلم متدربو كرة السلة مجموعة من المهارات الدفاعية، وذلك للوصول إلى الاحترافية في كرة السلة، وتتضمن مهارات الدفاع التمرّن على الوقوف بشكل صحيح، بحيث تكون تباعد بين القدمين (مفتوحتان)، مع الارتكاز على أطراف الأصابع، وإبقاء المؤخرة للأسفل، وتوجيه الذراعين خارج الجسم للاتجاه العلوي، مع تجنّب لمس جسم المنافس بشكل قويّ حتى لا يُتحسب خطأ، والتركيز

على إلهاء المنافس، ومحاولة إعاقة التمريرة وليس الجسم بشكل قانوني، وتركيز النظر إلى خصر المنافس وصدره، وليس على الكرة، لأنّ حركة هاتين المنطقتين تؤشر على ما ينوي القيام به. (Oja, 2014).

ثانياً: الدراسات السابقة

الدراسات العربية

دراسة إبراهيم (2016) والتي هدفت إلى التعرف الى قيم عزم الوزن وبعض المتغيات البايوكينماتيكية ودقة التهديف البعيد في مرحلة النهوض لحظة التهديف البعيد بكرة السلة، والتعرف على العلاقة بين عزم الوزن وبعض المتغيات البايوكينماتيكية في مرحلة النهوض لحظة التهديف البعيد بكرة السلة، والتعرف على العلاقة بين عزم الوزن ومتغيرات النشاط العضلي الكهربائي (قمة – معدل) لحظة التهديف البعيد بكرة السلة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباط، واستخدم كذلك اختبار التهديف من الثبات من خارج قوس الثلاث نقاط ومن داخله، وذلك على عينة بلغ حجمها (5) من لاعبي نادي الكرخ لكرة السلة في العراق، وبعد تحليل نتائج الاختبار توصل الباحث إلى أنّ عدم وجود علاقة معنوية بين قيمة عزم الوزن وقيم دقة التهديف البعيد بكرة السلة، ووجود علاقة دالة بين عزم الوزن وزاوية الورك للرِجل الناهضة في مرحلة النهوض، وعدم ظهور علاقة ارتباطية معنوية بين عزم الوزن والمتغيرات البايوكينماتيكية، أي زاوية مفصل الركبة لمرحلة النهوض وظهور علاقة معنوية لزاوية مفصل الورك لمرحلة النهوض وارتفاع مركز الثقل، ووجود علاقة معنوية بين عزم الوزن ومتغيات النشاط الكهربائي العضلي.

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 وتمّ

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 تبيّن أن التدريبات المتعلقة بمهارتي الطبطبة العالية والطبطبة بتغير الاتجاه وسرعة المناولة، وتدريبات 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، وواتخاذ القرار المناسب لرسم طبيعة الأداء الحركي الذي سيتخذه اللعب 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 المهارية 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 تمرينات الاستجابة الحركية لتطوير أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة، والتعرف على تأثير تمرينات الاستجابة الحركية في أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة 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، وتمّ إجراء هذه الاختبارات على (29) لاعباً، منهم (9) كعينة استطلاعية لتجريب الاختبارات، و(20) عينة تجريبية، من نادئ الكهرباء في محافظة بغداد. وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي توصل الباحثان إلى الزيادة في الحركة السريعة أثناء التحركات، وتطبيق بعض الجوانب المهارية الأخرى

بحركة سريعة، وزيادة في الاستمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تحسّن في المهارات الدفاعية، وتطوّر في سرعة الاستجابة الحركية وأداء المهارات الدفاعية.

دراسة فهمي (2013) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح بتمرينات كور استابلتي على بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئات كرة السلة خلال فترة الإعداد المتمثلة في ثبات قوة عضلات الكور والقوة العضلية للظهر والرجلين والقدرة العضلية للذراعين والرجلين والاتزال، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واختبار نفذه باستخدام أسلوب التدريب الدائري على فترات زمنية، مع زيادة عدد الحركات وزيادة صعوبة التمرين، واستخدم هذا الاختبار مع المجموعة التجريبية التي بلغ حجمها (13) طالبة، ولم يستخدمه مع المجموعة الضابطة التي تدربت بدون زيادة عدد الحركات وصعوبة التمرين، والتي بلغ حجمها (13) طالبة أيضاً، وبهذا يبلغ حجم عينة الدراسة (26) طالبة من من نادي الصيد الرياضي في مصر، وقد أظهرت النتائج أنّ استخدام البرنامج التدريبي المقترح مع المجموعة التجريبية يحدث تأثيراً إيجابياً على قوة ثبات عضلات الكور، والقوة العضلية للظهر والرجلين، ويزيد من القدرة العضلية للذراعين والرجلين والاتزان.

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 المتغيرات في مهارتي التصويب السليم والتصويب الثلاثي، وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، ووقد 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، وطبقتا هذا البرنامج على عينة قوامها (29) طالبة مقسمة إلى مجموعتين تجريبيتن، 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.

دراسة شواف والبسيط (2012) والتي هدفت إلى التعرف الى 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، وتبيّن أيضاً أن المرحلة العمرية (6–7) سنوات هي المرحلة السنية المناسبة لبدء ممارسه وتعليم بعض مهاراته كرة السلة.

دراسة عبد المجيد (2012) والتي هدفت إلى تصميم برنامج لمكونات التوافق الحركي الخاص ومعرفة تأثير على مستوى هذه المكونات، وعلى سرعة تعلم بعض المهارات الهجومية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام اختبارين قبلي وبعدي على مجموعتين، الأولى ضابطة والثانية تجريبية، قوام كل مجموعة (15) طالباً، وبهذا بلغ حجم عينة الدراسة (30) طالباً من أكاديمية كرة السلة بنادي الجزيرة في الأردن، وقد توصلت الدراسة بعد تطبيق البرنامج المقترح إلى أنّ أهم مكونات التوافق الحركي هي السرعة الانتقالية، والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة والاتزان، والقدرة على تقدير الوضع، وتبيّن أن لهذا البرنامج تأثير إيجابي على ناشئي كرة السلة، ويؤدي إلى تنمية مكونات التوافق الحركي الخاص، ويؤدي إلى سرعة تعلّم المهارات الهجومية.

دراسة عابدين والغلمي (2008) والتي هدفت الى معرفة تأثير برنامج مقترح باستخدام الكرة السويسرية على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة، وعلى مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات المختارة لدى متدربات كرة السلة، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على مجموعتين ضابطة وتجريبية باستخدام اختبار قبلي وبعدي، حيث بلغ حجم العينة (40) طالبة بواقع (20) لكل مجموعة، وبعد إجراء الاختبارات تبيّن أنّ التدريبات باستخدام الكرة السويسرية والبرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تعلم مهارات التمرير والمحاورة والتصويب، وله تأثير إيجابي على زيادة عناصر اللياقة البدنية،وهي القدرة العضلية للذراعين، والدقة، والسرعة الانتقالية، والقدرة العضلية للرجلين، والرشاقة، وكانت النتائج أكثر إيجابية لدى المجموعة التجريبية.

دراسة عابدين (2007) أجريت الدراسة بهدف وضع مجموعة تدريبات الفارتلك 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 الفارتلك 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.

الدراسات الأجنبية:

دراسة أحمد (Ahmed, 2015) والتي هدفت إلى تقييم تأثير برنامج التدريب العصبي العضلي واللياقة البدنية والعضلات الهيكلية وتحسين الأداء لاعبي كرة السلة، وتمّ تطبيق هذا البرنامج على 24 لاعب كرة سلة من مدينة الزقازيق المصرية، وتمّ تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى مجموعة تدريب عصبي عضلي وهي المجموعة التجريبية، والمجموعة الثانية الضابطة. جميع اللاعبين تدربوا معا كفريق في السابق، وشارك فريق المجموعة الأولى ثمانية أسابيع من ثلاثة مرات في الأسبوع على برنامج التدريب العصبي العضلي، والمجموعة الثانية تدربت بطريقة روتينية عن طريق المدرب، وقد أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية أظهرت تحسناً كبيراً، وقد تراوحت نسبة التحسن في اللياقة العضلية الهيكلية بين 17% – 47% لأفراد المجموعة، مقابل 5%–13% للمجموعة الضابطة، وتراوحت نسبة تحسن المهارات ما بين 18٪ – 30٪ للتجريبية، مقابل 10٪ – 17٪ للضابطة، وأظهرت الدراسة وجود تأثير إيجابي لبرنامج التدريب العصبي العضلي في الاستقرار الأساسي وقوة الطرف السفلي على اللياقة العضلية الهيكلية وأداء مهارات اللاعبين.

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 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 المبارة، وقد استمرت مدة البرنامج مدة (12) أسبوعاً في مدينة ثارك اليونانية، وتمّ 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، والتحسن في مهارة التمرير ذاتها بنسبة (15.34)، وتحسن في مهارة الاستقبال وبنسبة (17.01%).

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، وتمّ تطبيق هذا البرنامج على عينة مكونة من 6 ناشئين في كرة السلة، وذلك في مدينة امستردام الهولندية، ولمدة 8 أسابيع تلقى فيه المشاركون الستة 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 والفردي، بعد جمع النقاط التي حصل عليها أفراد عينة الدراسة، اتضح أنّ 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.

دراسة ماركوفك وهيمير (Markovic & Heimer, 2011) والتي هدفت إلى تحليل آثار دورة تدريبية تنموية لمدة شهرين، والكشف عن التغييرات الإيجابية ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المتعددة المستوى في مكونات تكييف المهارات الوظيفية واللياقة، اللاعبين، وقد تمّ تطبيق هذه الدورة على (12) طالبمن طلاب كرة السلة الموهوبين في الفئة العمرية (15–16) سنة في العاصمة الكرواتية زغرب، وبعد الانتهاء من فترة التدريب وجمع النقاط التي حصل عليها كل لاعب، اتضح أن لهذه الدورة تأثير إيجابي وبدلالة إحصائية في تحسين مستوى الاندفاع وتكرار المهارة، والحصول على رشاقة وليونة في الجزء العلوي من الجسم والجذع، وزيادة التحمل اللاهوائي، كذلك تحسن في مهارة القفز، والتحسن في اللياقة وقدرة التحمل، وزيادة قوة الكتفين والجزء العلوي من الظهر.

التعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال استعراض الباحث للدراسات السابقة لاحظ أن معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة، مثل: دراسة محمد (2015)، ودراسة جبارة وسلمان (2015)، ودراسة طارش ومجيد (2015)، ودراسة دراسة فهمي (2013)، ودراسة محمد وعبدالله (2013)، ودراسة عبد المجيد (2012)، ودراسة عابدين والغلمي (2008)، ودراسة عابدين (2007)، ودراسة أحمد (Ahmed، 2015)، ودراسة أوجا (Oja، 2014)، ودراسة كوستوبولس واخرون (Kostopoulos et al، 2012)، ودراسة راؤول واخرون (Raoul et al، 2005)، ودراسة ماركوفك وهيمير (Markovic & Heimer، 2011).

- وهناك أيضاً دراسات أستخدمت المنهج الوصفي، مثل: ابراهيم (2016)، شواف وألبسيط (2012).

- وكما لاحظ الباحث أنه هناك تشابه ما بين هذه الدراسة والدراسات السابقة من حيث عدد الأفراد مثل: دراسة محمد (2015)، ودراسة جبارة وسلمان (2015)، ودراسة فهمي (2013)، ودراسة محمد وعبدالله (2013)، ودراسة عبد المجيد (2015)، ودراسة أحمد (Ahmed، 2015)، ودراسة أوجا (Oja، 2014)، ودراسة كوستوبولس واخرون (Kostopoulos et al، 2012)، دراسة ماكوفك وهيمير (Markovic & ، 2011 Heimer).

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب البدني، مثل: دراسة فهمي (2013)، ودراسة أحمد (Ahmed، 2015)، دراسة أوجا (Oja، 2014).

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب المهاري، مثل: دراسة محمد (2015)، ودراسة جبارة وسلمان (2015)، ودراسة طارش ومجيد (2015)، ودراسة عبد المجيد (2012)، ودراسة كوستوبولس واخرون (Kostopoulos et al، 2012)، ودراسة راؤول واخرون (Raoul et al، 2005).

- وقد لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب البدني والمهاري، مثل: دراسة محمد وعبدالله (2013)، ودراسة عابدين والغلمي (2008)، ودراسة عابدين (2007)، ودراسة ماكوفك وهيمير (Markovic & Heimer، 2011).

- وقد تراوح حجم العينات في الدراسات السابقة ما بين (5–120) فد، فقد بلغ حجم العينة (5) لاعبين في دراسة ابراهيم (2016)، بينما بلغ حجم العينة (120) لاعباً في دراسة شواف والبسيط (2012).

-

وعليه فقد استفاد الباحث من الدراست السابقة مما يلي:

- كيفية تناول المشكلة موضوع البحث والخطوات الواجب اتباعها في البحث.
- كيفية اختيار العينة وتحديدها.
- الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.
- تحديد المنهج العلمي المناسب.
- طرق عرض الجداول الاحصائية وتفسيرها.
- الأسلوب الاحصائي المستخدم في هذه الدراسة وتحديد ما يناسب الدراسة.
- تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة في أختبارات الدراسة الحالية.
- المهارات الأساسية والأختبارات وأدوات القياس وطرق القياس.
- الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم البرنامج المقترح لتدريب القدرات البدنية والمهارية من حيث المدة وزمن الوحدة التدريبية والتعليمات الخاصة لتنفيذ البرنامج.

أهم ما يميز الدراسة الحالية على الدراسات السابقة

1. تعتبر الدراسة الحالية اول دراسة في فلسطين والتي استخدمت مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة بهدف تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة في محافظة القدس.
2. استخدام الباحث برنامج تدريبي مقترح لتحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة في محافظة القدس.
3. استخدام الباحث صالة اللياقة البدنية لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة في محافظة القدس.
4. استخدام البرنامج التدريبي المقترح في فترة الاعداد البدني لدى فريق التي أجريت عليها البرنامج.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- الخصائص العلمية لأدوات الدراسة
- أدوات الدراسة
- التجربة الاستطلاعية
- المعالجة الإحصائية
- متغيرات الدراسة

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل عرضاً للاجراءات التي تضمنتها الرسالة وهي المنهج والمجتمع والعينة والاداة والمتغيرات والحقائق العلمية للاختبارات والمعالجة الاحصائية .

منهج الدراسة

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي التجريبي، إذ سيتم استخدام الأسلوب الوصفي في الجزء المتعلق بالمهارات الأساسية الخاصة بكرة السلة واللياقة المطلوبة لذلك، وفي توضيح المفاهيم الأساسية الورادة في الدراسة، وسيتم استخدام الأسلوب التجريبي في الجزء التطبيقي من هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكونت مجتمع الدراسة من جميع ناشئي كرة السلة في محافظة القدس، والذين ينتمون لأندية أو مؤسسات رياضية، ويترددون على صالات التدريب لاكتساب المهارات واللياقة البدنية اللازمين للعب كرة السلة البالغ عددهم (48) ناشئاً.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية، حيث تكونت العينة من (28) ناشئاً من ناشئي كرة السلة ، والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة والتجانس .

الجدول رقم (1): خصائص أفراد عينة الدراسة (ن=28).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	معامل الالتواء
العمر	سنة	16.05	0.74	0.05 -
طول القامة	سم	177.53	7.97	0.28 -
كتلة الجسم	كغم	76.90	14.31	0.60

تشير نتائج الجدول رقم (1) أن قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير العمر (16.05 ± 0.74) سنة، ولمتغير طول القامة (177.53 ± 7.97) سم، ولمتغير كتلة الجسم (76.90 ± 14.31) كغم، وقد تراوحت قيم معامل الالتواء للمتغيرات ما بين (± 3)، ومما يدل ذلك على التوزيع الطبيعي المعتدل لأفراد عينة الدراسة وتحقيق التجانس فيما بينهم، وبالتالي تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين متساويتين بالعدد، المجموعة الأولى تجريبية (14) ناشئاً ستخضع للبرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة الثانية ضابطة (14) ناشئاً ستتدرب بالطريقة الاعتيادية. وللتحقق من التكافؤ في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدول رقم (2) توضح ذلك.

الجدول رقم (2): التكافؤ في القياس القبلي للصفات البدنية والمهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن= 28).

المجموعة / المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية (ن= 14)		الضابطة (ن= 14)		قيمة (ت)	الدلالة*
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الشد لأعلى على العقلة	مرة	3.71	2.30	3.79	2.19	0.084-	0.934
رفع أكبر ثقل لمرة واحدة	كغم	47.50	7.53	52.50	9.55	1.537-	0.136
الوثب العمودي من الثبات	سم	39.93	7.03	41	5.73	0.442-	0.662
الجلوس من الرقود	مرة	18.92	2.70	19.71	2.99	0.728-	0.473
عدو 30 متر	ثانية	6.49	0.51	6.37	0.79	0.466	0.645
الرمية الحرة	نقطة	7.29	3.22	8.21	1.89	0.931-	0.361
التنطيط الزجزاجي بالكرة	درجة	22.92	2.97	20.57	3.25	2.002	0.056
التصويب	نقطة	12	2.75	12.86	2.41	0.877-	0.388
التصويب بالوثب بعد استلام الكرة	نقطة	22.64	2.95	22.43	3.25	0.183	0.857

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.056)، بدرجات حرية (26).

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أن قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيم (ت) المحسوبة في جميع الصفات البدنية والمهارية قيد الدراسة، ومما يدل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في القياس القبلي للصفات البدنية والمهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وتحقيق التكافؤ بينهما قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي.

ثبات الاختبارات البدنية والمهارية:

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادته (test- retest) من أجل التأكد من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة، وذلك بعد تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (8) ناشئين من ناشئي كرة السلة في محافظة القدس ومن خارج عينة الدراسة، حيث كانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين أسبوعا، وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لدلالة العلاقة فيما بينهما، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول رقم (3): معامل الثبات للصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة في محافظة القدس (ن= 10).

الصفات البدنية والمهارية	وحدة القياس	معامل الثبات	الصدق الذاتي
الشد لأعلى على العقلة	مرة	**0.82	0.90
رفع أكبر ثقل لمرة واحدة	كغم	**0.93	0.96
الوثب العمودي من الثبات	سم	**0.93	0.96
الجلوس من الرقود	مرة	**0.79	0.88
عدو 30 متر	ثانية	**0.89	0.94
الرمية الحرة	نقطة	**0.85	0.92
التنطيط الزجزاجي بالكرة	درجة	**0.90	0.95
التصويب	نقطة	**0.94	0.97
التصويب بالوثب بعد استلام الكرة	نقطة	**0.88	0.93

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

تشير نتائج الجدول رقم (3) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عن مستوى ($\alpha \geq 0.01$) بين التطبيقين الأول والثاني في جميع الصفات البدنية والمهارية قيد الدراسة، حيث تراوحت قيم معامل

الثبات لها ما بين (0.79- 0.94)، وقد تراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.88- 0.97)، وبالتالي تعد الاختبارات البدنية والمهارية ثابتة وصالحة لتحقيق أهداف الدارسة.

الخصائص العلمية لأدوات الدراسة

الصدق:

قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات المستخدمة في الدراسة على مجموعة من المحكمين من دكاترة الجامعات الفلسطينية في مجال التدريب الرياضي وكرة السلة، حيث تم توزيع البرنامج التدريبي المقترح على المحكمين لابداء ارائهم حول البرنامج التدريبي والاختبارات، وبعد استرجاعها من المحكمين توصل الباحث الى الشكل النهائي للبرنامج التدريبي والاختبارات من خلال ما اجمع عليه المحكمين مراعياً الاقتراحات والملاحظات المشار اليها من قبلهم والملحق رقم (3) يوضح اسمائهم ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم وتخصصاتهم .

أدوات الدراسة

*البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح مقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة في محافظة القدس والملحق رقم (1) يوضح البرنامج التدريبي المقترح بصورته النهائية .

*الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية

اولاً: اختبار اللياقة البدنية

1) اختبار الشد لأعلى على العقلة للبنين

2) اختبار رفع اكبر ثقل لاعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر (البنش)

3) اختبار الوثب العمودي من الثبات

4) اختبار الجلوس من الرقود خلال (45)ثانية

ثانياً: اختبار المهارات

1) اختبار الرمية الحرة .

2) التنطيط الزجزاجي بالكرة .

3) اختبار التصويب

4) التصويب بالوثب بعد استلام الكرة

الملحق رقم (2) يوضح الاختبارات البدني والمهاري ووضعها

المعاجة الاحصائية

من اجل معالجة البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

متغيرات الدراسة

متغر مستقل: البرنامج التدريبي المقترح .

متغير ثابت: استجابة افراد العينة على البرنامج .

الفصل الرابع
نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

الفصل الرابع
نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل على العرض لنتائج الدراسة وفقا لتسلسل تساؤلاتها وهي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة التجريبية) في محافظة القدس؟

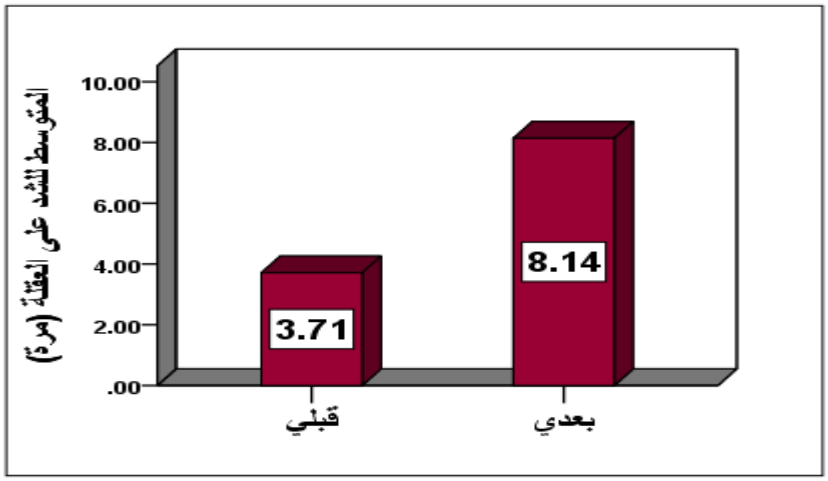
وللتعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة وللإجابة عن هذا التساؤل، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة، ونتائج الجدولين رقم (5،4) تظهر ذلك.

الجدول رقم (4): أثر البرنامج التدريبي المقترح في صالة اللياقة البدنية على الصفات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن= 14).

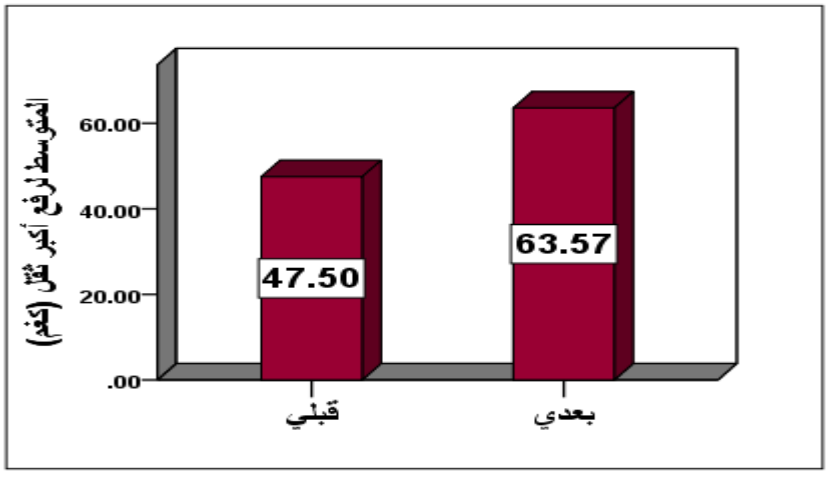
الصفات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة*	نسبة التغير%
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الشد لأعلى على العقلة	مرة	3.71	2.30	8.14	3.98	6.464	*0.000	119.40
رفع أكبر ثقل لمرة واحدة	كغم	47.50	7.53	63.57	6.33	7.398	*0.000	33.83
الوثب العمودي من الثبات	سم	39.93	7.03	49.92	5.53	4.881	*0.000	25.01
الجلوس من الرقود	مرة	18.92	2.70	24.43	3.39	4.204	*0.001	29.12
عدو 30 متر	ثانية	6.49	0.51	5.85	0.38	5.144	*0.000	- 9.86

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.160)، بدرجات حرية (13).

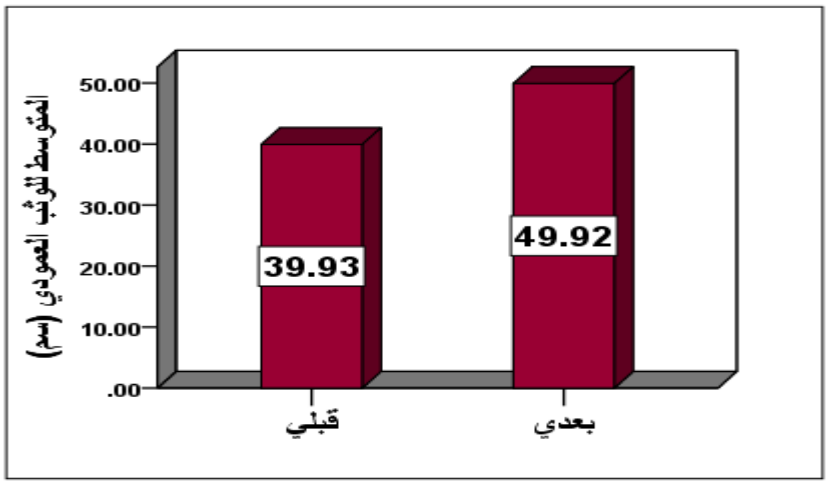
تشير نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لجميع الصفات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، ومما يدل ذلك على وجود أثر إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين الصفات البدنية، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (الشد لأعلى على العقلة (119.40%)، رفع أكبر ثقل لأعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر (البنش) (33.38%)، الوثب العمودي من الثبات (25.01%)، الجلوس من الرقود خلال (45) ثانية (29.12%)، عدو 30 متر (9.86%))، والأشكال البيانية رقم (1-5) تبين متوسط القياسين القبلي والبعدي للصفات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.



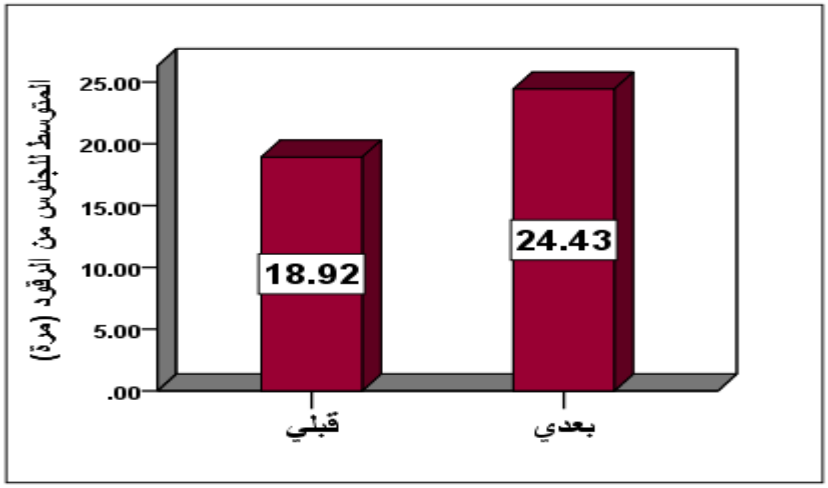
الشكل البياني رقم (1): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الشد على العقلة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



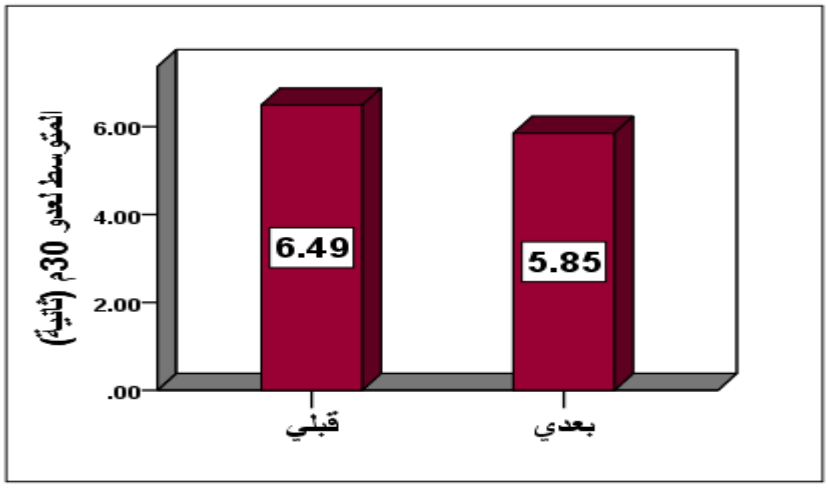
الشكل البياني رقم (2): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير رفع اكبر ثقل لأعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (3): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الوثب العمودي من الثبات لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (4): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الجلوس من الرقود لدى أفراد المجموعة التجريبية.



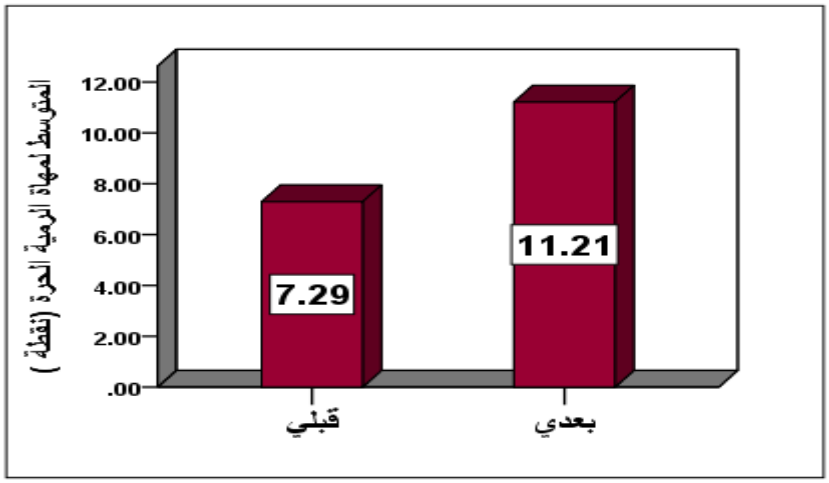
الشكل البياني رقم (5): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير عدو 30 متر لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (5): أثر البرنامج التدريبي المقترح في صالة اللياقة البدنية على الصفات المهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن= 14).

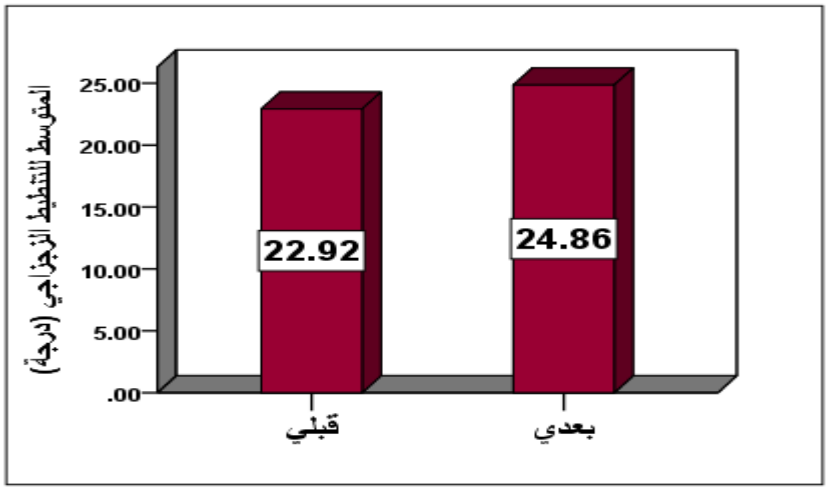
الصفات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة*	نسبة التغير%
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الرمية الحرة	نقطة	7.29	3.22	11.21	2.04	4.258	*0.001	55.77
التنطيط الزجزاجي بالكرة	درجة	22.92	2.97	24.86	2.34	2.271	*0.015	8.46
التصويب	نقطة	12	2.75	15.57	1.70	5.153	*0.000	29.75
التصويب بالوثب بعد استلام الكرة	نقطة	22.64	2.95	26.14	2.57	8.413	*0.001	15.45

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.160)، بدرجات حرية (13).

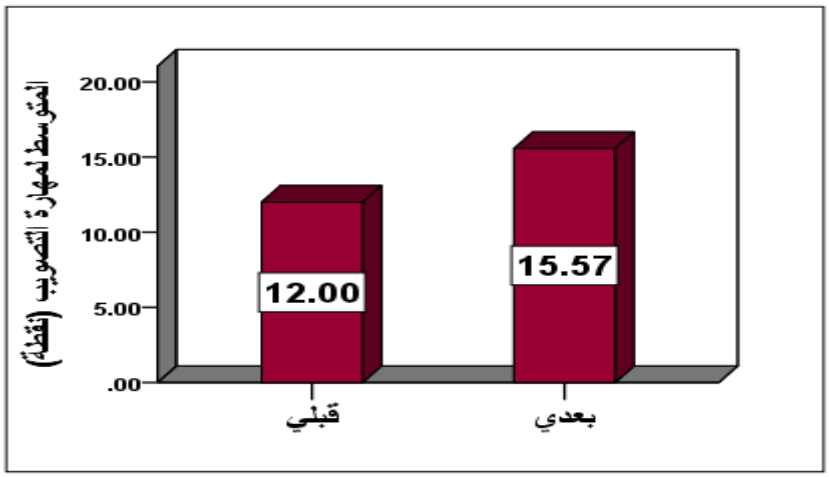
يتضح من نتائج الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الصفات المهارية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، ومما يدل ذلك على وجود أثر إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على الصفات المهارية، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (الرمية الحرة (55.77%)، التنطيط الزجزاجي بالكرة (8.46%)، التصويب (29.75%)، التصويب بالوثب بعد استلام الكرة (15.45%))، والأشكال البيانية رقم (1– 5) تبين متوسط القياسين القبلي والبعدي للصفات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.



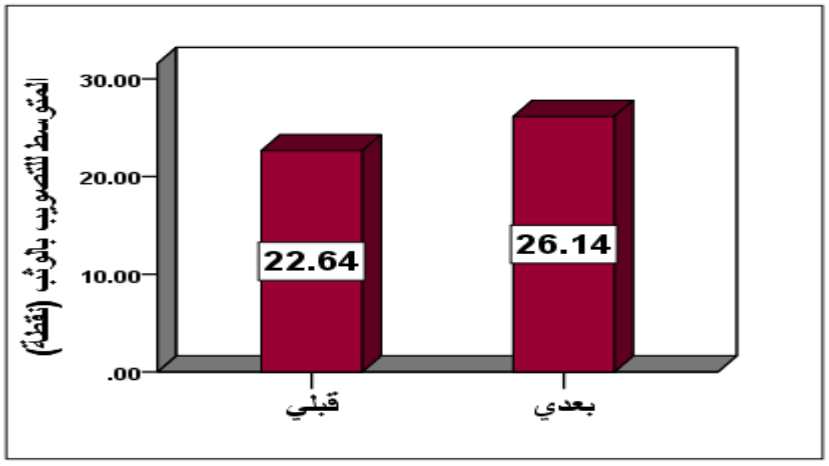
الشكل البياني رقم (6): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الرمية الحرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (7): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التنطيط الزجاجي بالكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (8): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب لدى المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (9): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب بالوثب بعد استلام الكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ما أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي في صالة اللياقة البدنية على مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة الضابطة) في محافظة القدس؟

وللتعرف إلى أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة وللإجابة عن هذا التساؤل، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة، ونتائج الجدولين رقم (6–9) تظهر ذلك.

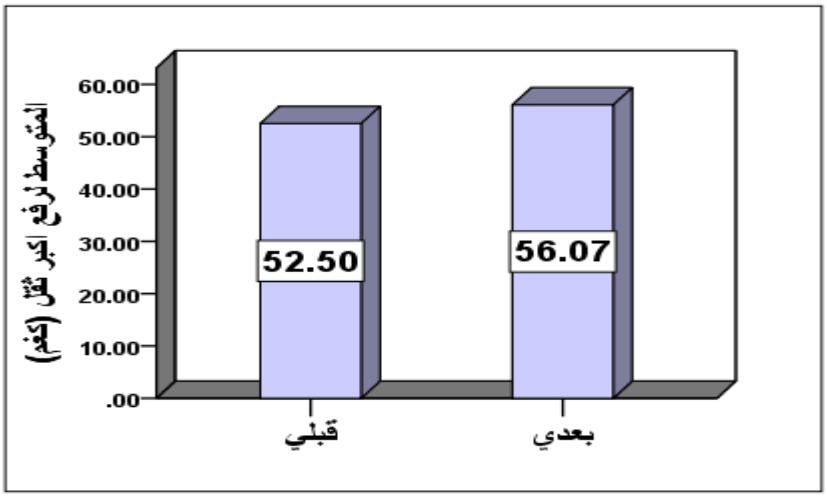
الجدول رقم (6): أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي في صالة اللياقة البدنية على الصفات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن= 14).

الصفات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة*	نسبة التغير%
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الشد لأعلى على العقلة	مرة	3.79	2.19	4.21	1.96	1.249	0.234	11.08
رفع أكبر ثقل لمرة واحدة	كغم	52.50	9.55	56.07	10.03	5.701	*0.000	6.80
الوثب العمودي من الثبات	سم	41	5.73	41.79	5.43	1.364	0.196	1.92
الجلوس من الرقود	مرة	19.71	2.99	20.14	3.27	1.104	0.290	2.18
عدو 30 متر	ثانية	6.37	0.79	6.29	0.64	1.233	0.240	1.25-

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.160)، بدرجات حرية (13).

تشير نتائج الجدول رقم (6) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية (الشد لأعلى العقلة، الوثب العمودي من الثبات، الجلوس من الرقود، عدو 30 متر) لدى أفراد المجموعة الضابطة، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا ولصالح القياس البعدي في متغير (رفع أكبر ثقل لأعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر (البنش)، ومما يدل ذلك على وجود أثر إيجابي ضئيل للبرنامج التدريبي

الاعتيادي على تحسين الصفات البدنية، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (الشد لأعلى على العقلة (11.08%)، رفع أكبر ثقل لأعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر (البنش) (6.80%)، الوثب العمودي من الثبات (1.92%)، الجلوس من الرقود خلال (45) ثانية (2.18%)، عدو 30 متر (1.25%))، والشكل البياني رقم (10) يبين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير رفع أكبر ثقل لأعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر (البنش) لدى أفراد المجموعة الضابطة.



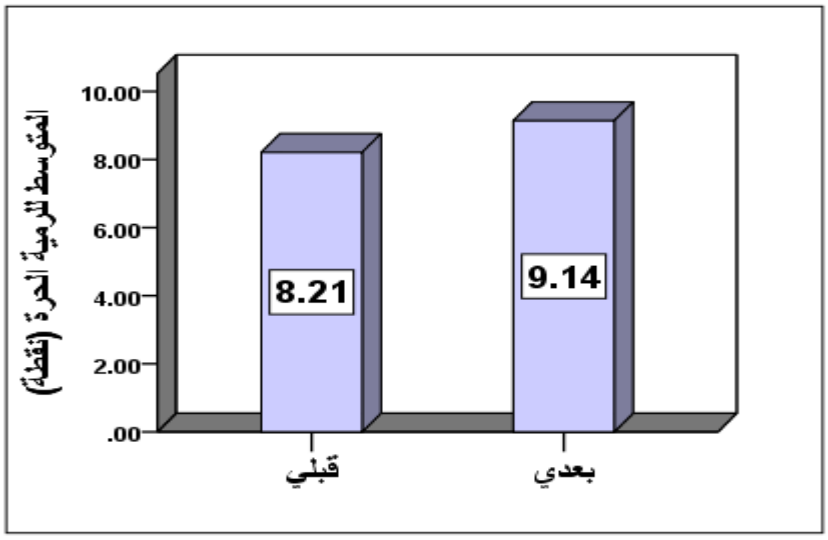
الشكل البياني رقم (10): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير رفع اكبر ثقل لاعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر لدى أفراد المجموعة الضابطة.

الجدول رقم (7): أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي في صالة اللياقة البدنية على الصفات المهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن= 14).

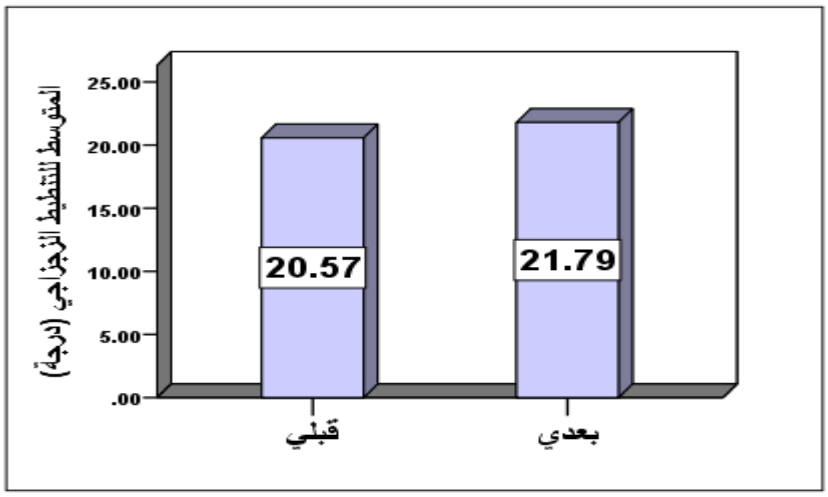
الصفات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة*	نسبة التغير%
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الرمية الحرة	نقطة	8.21	1.89	9.14	2.57	2.053	*0.042	11.32
التنطيط الزجزاجي بالكرة	درجة	20.57	3.25	21.79	3.40	3.631	*0.003	5.93
التصويب	نقطة	12.86	2.41	13.57	2.56	2.347	*0.035	5.52
التصويب بالوثب بعد استلام الكرة	نقطة	22.43	3.25	23.50	3.39	3.741	*0.002	4.77

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.160)، بدرجات حرية (13).

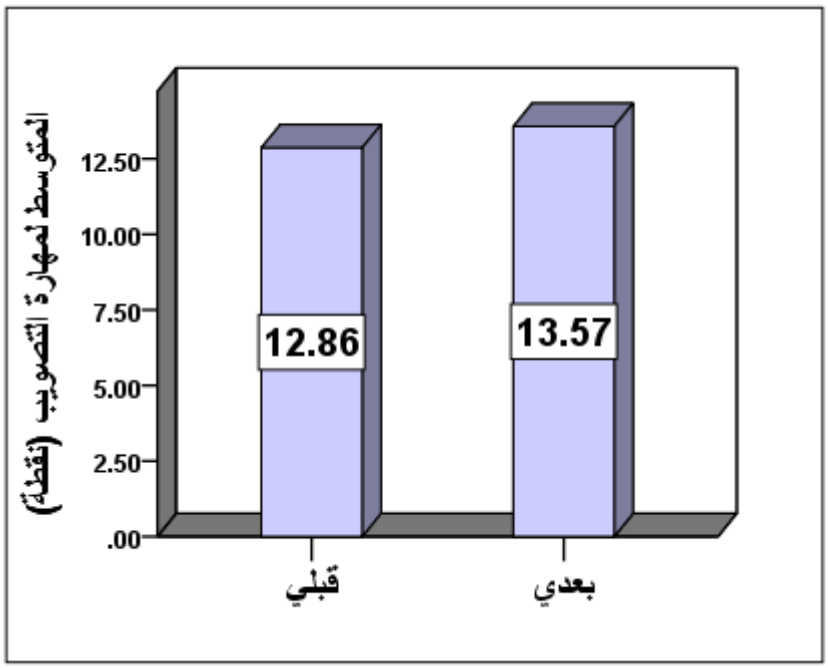
يتضح من نتائج الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الصفات المهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي، ومما يدل ذلك على وجود أثر إيجابي للبرنامج التدريبي الاعتيادي على تحسين الصفات المهارية، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (الرمية الحرة (11.32%)، التنطيط الزجزاجي بالكرة (5.93%)، التصويب (5.52%)، التصويب بالوثب بعد استلام الكرة (4.77%))، والأشكال البيانية رقم (11 –14) تبين متوسط القياسين القبلي والبعدي للصفات المهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة.



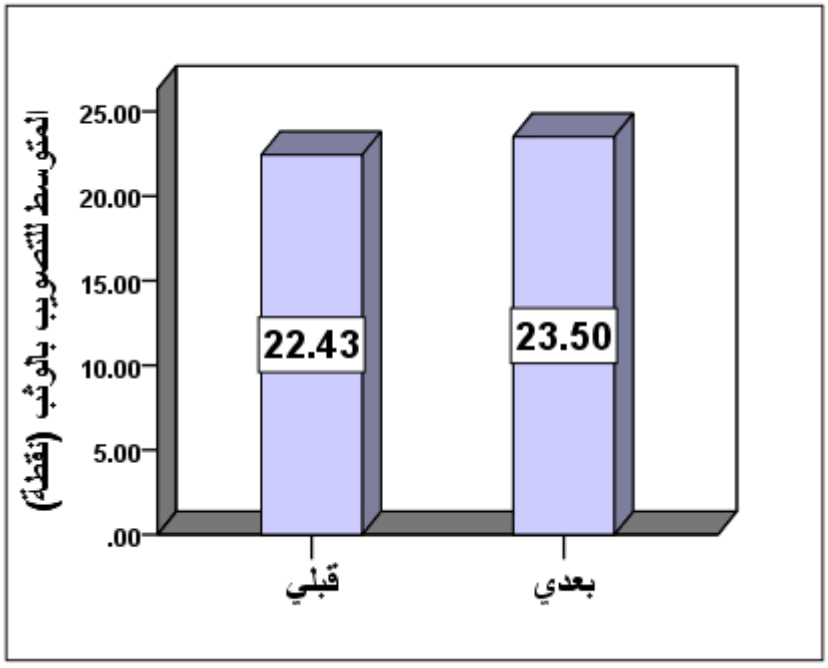
الشكل البياني رقم (11): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الرمية الحرة لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم (12): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التنطيط الزجزاجي بالكرة لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم (13): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم (14): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب بالوثب بعد استلام الكرة لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة في محافظة القدس؟

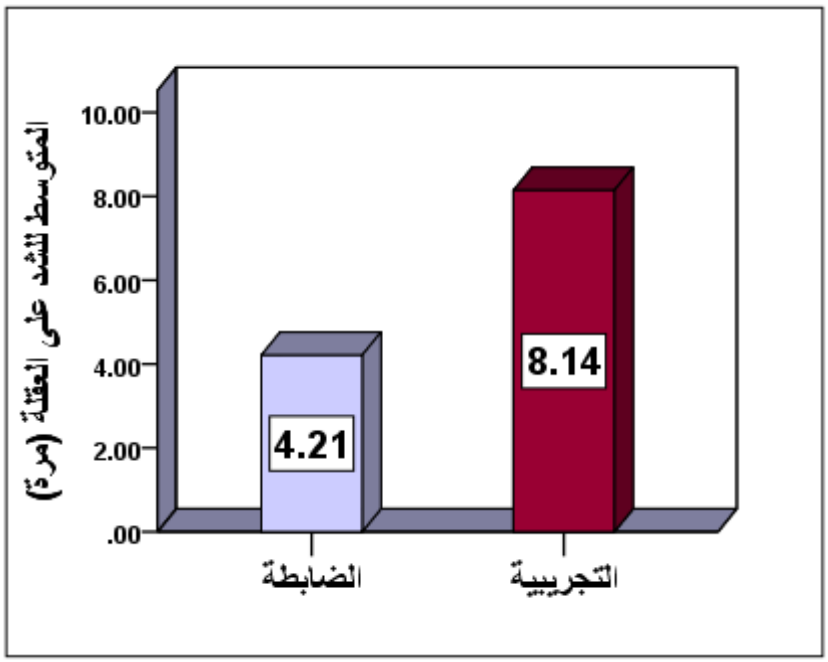
ولدلالة الفروق في القياس البعدي للصفات البدنية والمهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وللإجابة عن هذا التساؤل، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدولين رقم (8،9) توضح ذلك.

الجدول رقم (8): نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي للصفات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 28).

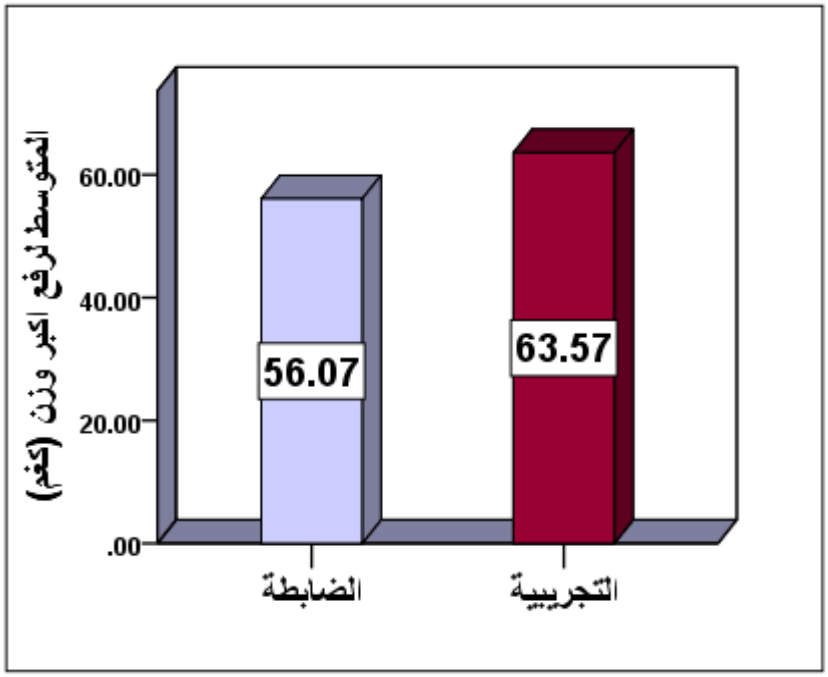
المجموعة / الصفات البدنية	وحدة القياس	التجريبية (ن= 14)		الضابطة (ن= 14)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة*
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الشد لأعلى على العقلة	مرة	8.14	3.98	4.21	1.96	3.312	*0.003
رفع أكبر ثقل لمرة واحدة	كغم	63.57	6.33	56.07	10.03	2.365	*0.026
الوثب العمودي من الثبات	سم	49.92	5.53	41.79	5.43	3.925	*0.001
الجلوس من الرقود	مرة	24.43	3.39	20.14	3.27	3.400	*0.002
عدو 30 متر	ثانية	5.85	0.38	6.29	0.64	2.214-	*0.036

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.056)، بدرجات حرية (26).

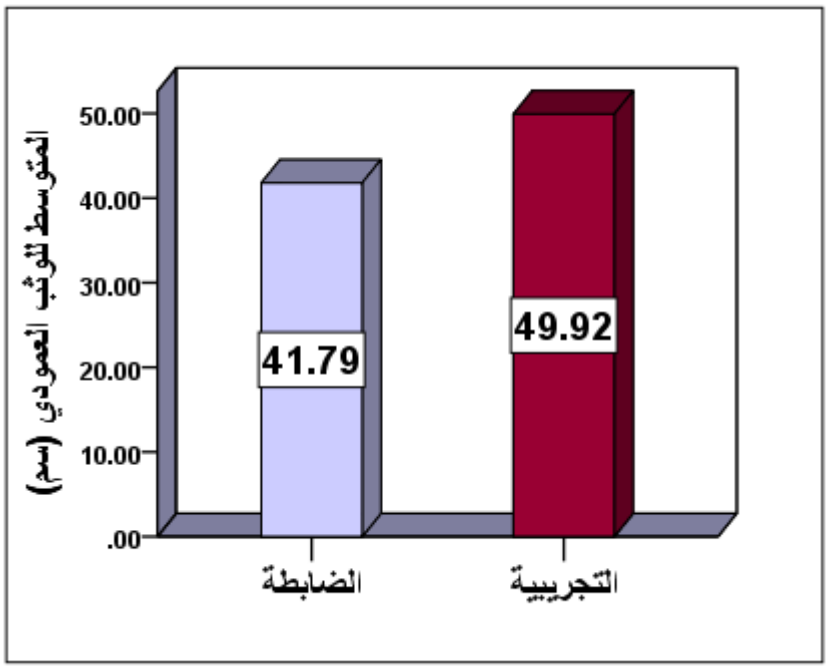
يتضح من نتائج الجدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لجميع الصفات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، والأشكال البيانية (15–19) تبين ذلك.



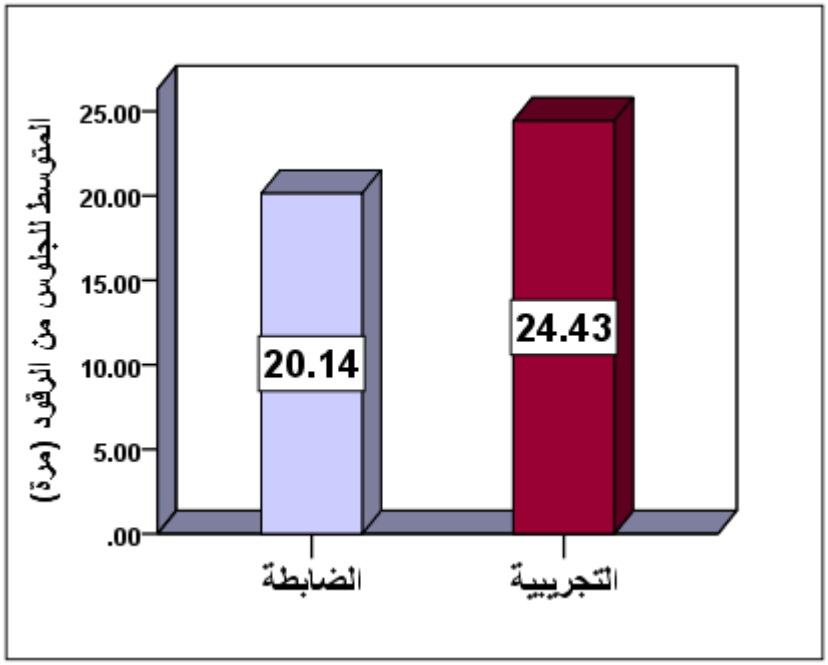
الشكل البياني رقم (15): متوسط القياس البعدي لمتغير الشد على العقلة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



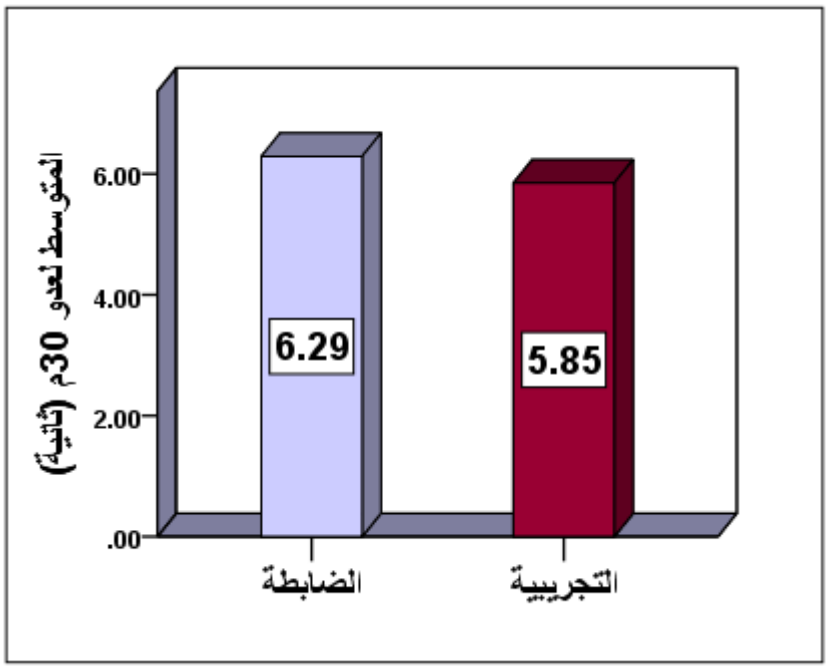
الشكل البياني رقم (16): متوسط القياس البعدي لمتغير رفع اكبر ثقل لاعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



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



الشكل البياني رقم (18): متوسط القياس البعدي لمتغير الجلوس من الرقود لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



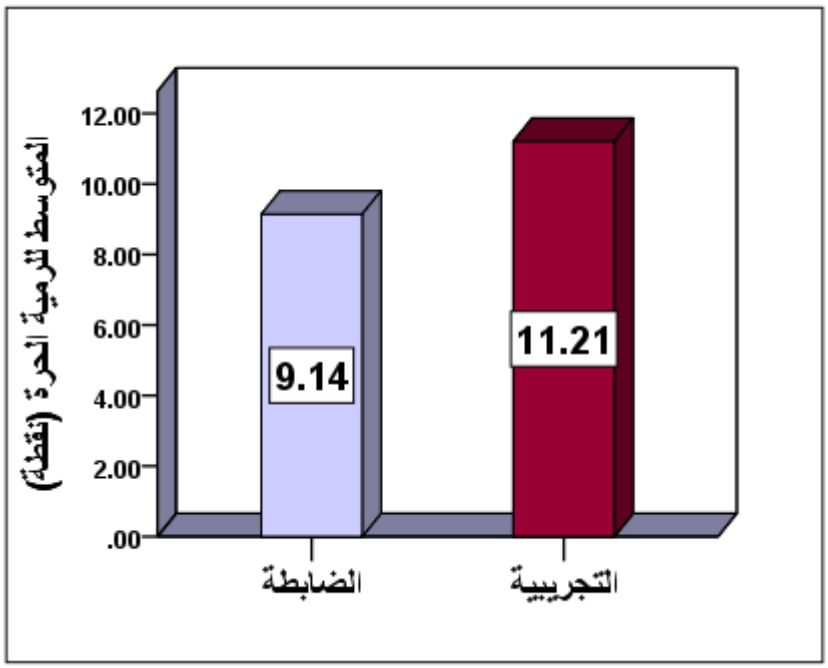
الشكل البياني رقم (19): متوسط القياس البعدي لمتغير عدو 30 متر لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول رقم (9): نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي للصفات المهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 28).

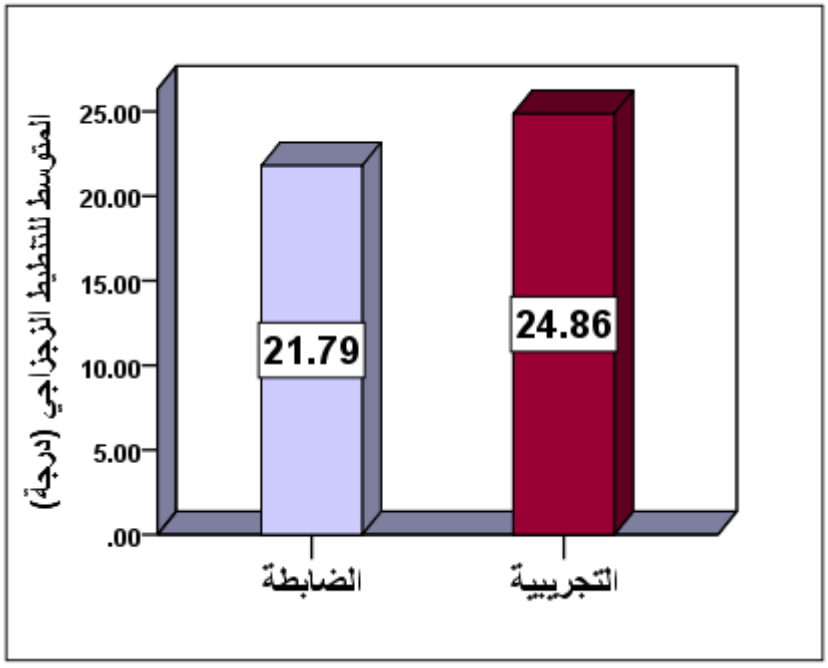
المجموعة / الصفات المهارية	وحدة القياس	التجريبية (ن= 14)		الضابطة (ن= 14)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة*
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الرمية الحرة	نقطة	11.21	2.04	9.14	2.57	2.361	*0.026
التنطيط الزجزاجي بالكرة	درجة	24.86	2.34	21.79	3.40	2.397	*0.024
التصويب	نقطة	15.57	1.70	13.57	2.56	2.434	*0.022
التصويب بالوثب بعد استلام الكرة	نقطة	26.14	2.57	23.50	3.39	2.325	*0.028

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.056)، بدرجات حرية (26).

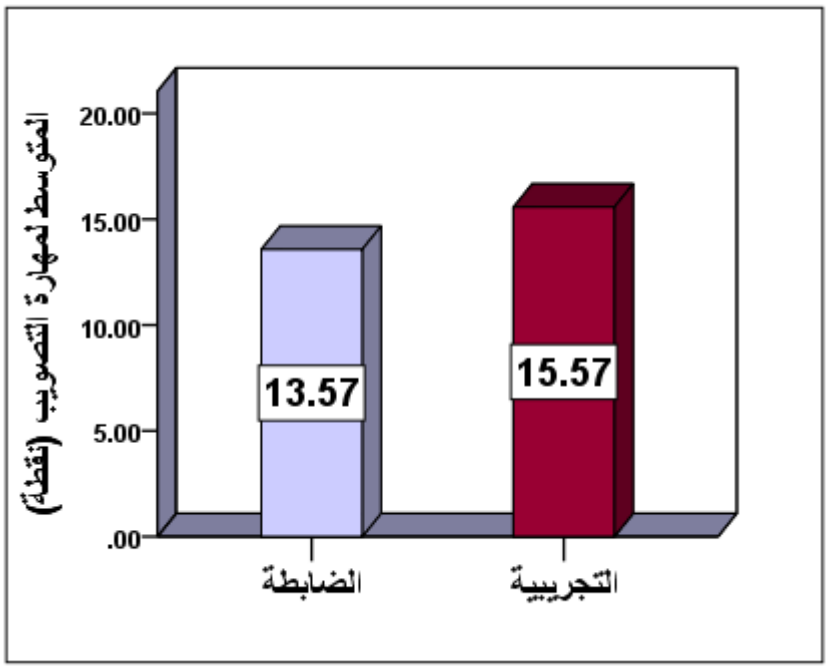
يتضح من نتائج الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لجميع الصفات المهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، والأشكال البيانية (20–23) تبين ذلك.



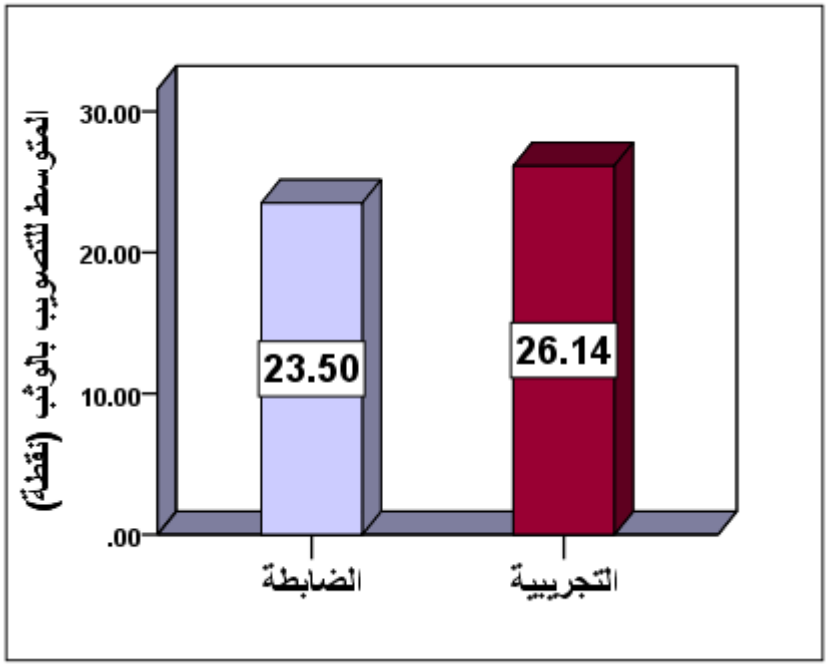
الشكل البياني رقم (20): متوسط القياس البعدي لمهارة الرمية الحرة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



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



الشكل البياني رقم (22): متوسط البعدي لمهارة التصويب لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم (23): متوسط القياس البعدي لمهارة التصويب بالوثب بعد استلام الكرة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

أولا: مناقشة النتائج

ثانيا: الاستنتاجات

ثالثا: التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

يشمل هذا الفصل مناقشة النتائج تبعاً لتساؤلات الدراسة وفيما يلي بيان ذلك:

اولاً: مناقشة التساؤل الاول والذي نصه

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح في صالة اللياقة البدنية على مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة (المجموعة التجريبية) في محافظة القدس؟

وللتعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة وللإجابة عن هذا التساؤل، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة، ونتائج الجدولين رقم (4،5) تظهر ذلك.

حيث تشير نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لجميع الصفات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، ومما يدل ذلك على وجود أثر إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين الصفات البدنية، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (الشد لأعلى على العقلة (119.40%)، رفع أكبر ثقل لأعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر (البنش) (33.38%)، الوثب العمودي من الثبات (25.01%)، الجلوس من الرقود خلال (45) ثانية (29.12%)، عدو 30 متر (9.86%))، والأشكال البيانية رقم (1 –5) تبين متوسط القياسين القبلي والبعدي للصفات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

يعزو الباحث ذلك التحسن في المتغيرات البدنية في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية نظراً للاختلاف في محتوى البرنامج التدريبي المقترح الذي ركز بشكل كبير على التحسين وتطوير القدرات البدنية جميعها (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل) من خلال استخدام التدريبات المقننة، ويعزو الباحث أيضاً هذا التحسن في المتغيرات البدنية الى أن البرنامج

الاتدريبي المقترح قد ساهم وساعد بشكل واضح على رفع القدرات البدنية للاعب حيث اشتمل البرنامج المقترح على تمرينات نوعية ومميزة وباستخدام طرق التدريب المناسبة، الأمر الذي أدى الى تطوير القدرات البدنية للمجموعة التجريبية، كما ويعزو الباحث هذا التحسن الى الانتظام في التدريب لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية.

جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من دراسة فهمي(2013)، ودراسة محمد وعبدالله (2013)، ودراسة عابدين والغلمي (2008)، ودراس عابدين (2007)، ودراسة أحمد (Ahmed، 2015)، ودراسة أوجا (Oja، 2014)، ودراسة كوستوبولس واخرون (Kostopoulos et al، 2012) من حيث التغير في التغيرات البدنية.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة ابراهيم (2016) من حيث التغير في التغيرات البدنية ويتضح من نتائج الجدول رقم(5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ 0.05) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الصفات المهارية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، ومما يدل ذلك على وجود أثر إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على الصفات المهارية، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (الرمية الحرة (55.77%)، التنطيط الزجزاجي بالكرة (8.46%)، التصويب (29.75%)، التصويب بالوثب بعد استلام الكرة (15.45%))، والأشكال البيانية رقم (6 –9) تبين متوسط القياسين القبلي والبعدي للصفات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من دراسة محمد (2015)، ودراسة جبارة وسلمان (2015)، ودراسة طارش ومجيد (2015)، ودراسة عبد المجيد (2012)، ودراسة كوستوبولس واخرون (Kostopoulos et al، 2012)، ودراسة راؤول واخرون (Raoul et al، 2005).

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة ابراهيم (2016) من حيث التغير في التغيرات البدنية.

ثانياً: ما أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي في صالة اللياقة البدنية على مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى ناشيء كرة السلة (المجموعة الضابطة) في محافظة القدس؟

تشير نتائج الجدول رقم (6) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية (الشد لأعلى العقلة، الوثب العمودي من الثبات، الجلوس من الرقود، عدو 30 متر) لدى أفراد المجموعة الضابطة، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا ولصالح القياس البعدي في متغير (رفع أكبر ثقل لأعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر (البنش)، ومما يدل ذلك على وجود أثر إيجابي ضئيل للبرنامج التدريبي الاعتيادي على تحسين الصفات البدنية، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (الشد لأعلى على العقلة (11.08%)، رفع أكبر ثقل لأعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر (البنش) (6.80%)، الوثب العمودي من الثبات (1.92%)، الجلوس من الرقود خلال (45) ثانية (2.18%)، عدو 30متر (1.25%))، والشكل البياني رقم (10) يبين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير رفع أكبر ثقل لأعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر (البنش) لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث ذلك في المتغيرات البدنية الى انتظام اللاعبين أفراد المجموعة الضابطة في التدريب ولكونهم منتظمين في التدريب والمشاركة الفعالة في التدريبات فهذا يؤدي الى تحسين في بعض المتغيرات البدنية وليس جميعها، بينما هناك بعض المتغيرات التي لم يطرأ عليها تحسن.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقه مع دراسة كل من دراسة محمد وعبدالله (2013)، ودراسة عابدين والغلمي(2008)، ودراسة عابدين (2007)، ودراسة وهيمير(Markovic & ، 2011 Heimer).

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الصفات المهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي، ومما يدل ذلك على وجود أثر إيجابي للبرنامج التدريبي الاعتيادي على تحسين الصفات المهارية، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (الرمية الحرة

(11.32%)، التنطيط الزجزاجي بالكرة (5.93%)، التصويب (5.52%)، التصويب بالوثب بعد استلام الكرة (4.77%))، والأشكال البيانية رقم (11–14) تبين متوسط القياسين القبلي والبعدي للصفات المهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من دراسة محمد (2015)، ودراسة جبارة وسلمان (2015)، ودراسة طارش ومجيد (2015)، ودراسة عبد المجيد (2012)، ودراسة كوستوبولس واخرون (Kostopoulos et al، 2012)، ودراسة راؤول واخرون (Raoul et al، 2005).

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة في محافظة القدس؟

ولدلالة الفروق في القياس البعدي للصفات البدنية والمهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وللإجابة عن هذا التساؤل، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدولين رقم (8،9) توضح ذلك.

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لجميع الصفات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، والأشكال البيانية (15–19) تبين ذلك.

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لجميع الصفات المهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، والأشكال البيانية (20–23) تبين ذلك.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقه مع دراسة كل من محمد وعبدالله (2013)، ودراسة عابدين والغلمي(2008)، ودراسة عابدين (2007)، ودراسة وهيمير(Markovic & Heimer، 2011) وذلك في ان نتائج أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضو للبرنامج التدريبي المقترح كانت أفضل من نتائج أفراد المجموعة الضابطة حيث تبين لدى الباحث أن هذا التحسن في متغيرات الدراسة بالقياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية وتفوقها على المجموعة الضابطة يرجع الى تنفيذ

المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح المخطط والقائم على أسس علمية متبعاً مبادىء التدريب الرياضي العلمية الحديثة في تنمية القدرات البدنية، فلقد تفوق هذا البرنامج التجريبي على البرنامج التقليدي الذي يركز على التدريب على المهارات الحركية دون التركيز على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة والقوة العضلية واستخدام غرف الصالات البدنية التي تؤدي الى تحسن تطوير وبناء جسم رياضي مثالي للاعبي كرة السلة وهذا يطابق مع ما وجده بوراشيد، هشام (2015) حيث يشير الى دور اهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة والسرعة والقوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية ، ويعتقد الباحث بان طبيعة التمارين المستخدمة قد حسنت القدرة العضلية للذراعين بدرجة كبيرة الذي أدى الى زيادة قدرتها على الانتاج.

ثانياً: الاستنتاجات

في ضوء اهداف وتساؤلات الدراسة والمنهج المقدم وفي حدود عينة البحث ومن خلال التحليل الاحصائي واستناداً على النتائج التي تم التوصا اليها يمكن استخلاص ما يلي:

1. أن البرنامج التدريبي المقترح له اثار ايجابية ذات دلالة واضحة على تطوير وتنمية قوة عضلات الذراعين والرجلين.
2. أن البرنامج التدريبي المقترح الذي تم استخدامه في المجموعة التجريبية أدى الى تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة وتفوق على البرنامج التقليدي بنسبة كبيرة
3. صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية اضافة الى القوة العضلية لدى لاعبين كرة السلة.
4. التركيز على الجانب البدني والمهاري يؤدي الى تحقيق نتائج افضل ومستوى اداء عالي.
5. توجد فروف ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في النواحي البدنية ولصالح المجموعة التجريبية.

6. توجد فروف ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في النواحي المهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

7. أن المجموعة التجريبية التي استخدمت غرف الصالاة البدنية قد ادى الي تحسين بنية الجسم وكان لها دور ايجابي في التقليل من التعب.

ثالثاً: التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:

1. إعطاء عضلات الذراعين والرجلين أهمية كبيرة عند وضع البرنامج التدريبية لتأثيرهم المباشر في رفع مستوى الانجاز.

2. تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي كرة السلة، وتوفير قيم ومرجعيات للقياسات قيد الدراسة لتقويم البرنامج التدريبية والحالة التدريبية.

3. ضرورة استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المتغيرات البدنية لدى لاعبين كرة السلة في فلسطين.

4. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.

5. التركيز على الجانب البدني من قبل المدربين وضرورة تركيز اللاعبين على الاستفادة منه قدر المستطاع.

6. استخدام أساليب وطرق مختلفة في التدريب.

7. تخصيص دورات تدريبية للمدربين تبين لهم أهمية الجانب البدني والمهاري في كرة السلة.

8. تخصيص دورات تدريبية للمدربين تبين لهم أهمية استخدام صالات الياقة البدنية بالاضافة الى التدريب المعتاد

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية

- إبراهيم، معتز (2016). ***علاقة عزم الوزن ببعض المتغيرات البايوكينماتيكية ونشاط العضلة كهربائياً ودقة التهديف البعيد بكرة السلة***. بحث منشور، **المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة**، العدد 77، جزء 1 (مايو 2016)، ص 21 – 36.

- محمد، محمد (2015). ***استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل وتأثيرها على بعض المهارات الأساسية بكرة السل***ة، بحث منشور، **مجلة علوم التربية الرياضية**، مجلد 8، عدد2، ص 56- 82.

- 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 اسيوط – مصر، المجلد الثاني، ص 538 – 548.

- طارش، سكنة، ومجيد، مناف (2015). ***أثر تمرينات خاصة لتطوير الاستجابة الحركية لتطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة – الشباب***، بحث منشور، **مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية**، مجلد 15، عدد 2 (كانون أول 2015)، ص 1-9.

- فهمي، محمد (2013). ***تأثير تمرينات الكور استابليتى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ناشئات كرة السلة***، بحث مشور، **المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة**، عدد 67، ص 622-585.

- 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.

- 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، ص1–23.

- عبد المجيد، عماد (2012). ***تأثير برنامج مقترح لمكونات التوافق الحركي الخاص على سرعة تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة.*** بحث منشور، **المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة،** عدد 19، مجلد 1، ص 472–506.

- عابدين، منير، والغلمي، نيرمين (2008). **تأثير استخدام الكرة السويسرية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة.** بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الثالث (تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل) – مصر، مجلد 4، ص1 –27.

- عابدين، منير (2007). ***فاعلية برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الفارتلك على تعلم بعض المهارات في كرة السلة.*** بحث منشور، **مجلة الرياضة علوم وفنون،** عدد 27، مجلد1 (يونيو 2007)، ص 167 – 195.

- بوراشيد، هشام (2015). **دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة والسرعة والقوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12 – 13 سنة.**

- (FIBA, 2010). **القوانين الرسمية للعبة كرة السلة.** منشورات الاتحاد الدولي لكرة السلة، ترجمة: الاتحاد السوري لكرة السلة، دمشق.

المراجع الأجنبية

- Ahmed, Taghread (2015). ***Improving musculoskeletal fitness and the performance enhancement of basketball skillsthrough neuromuscular training program***. **Journal Of Human Sport & Exercise**, Volume 10, Issue 3, pp 795 - 804.

- Oja, Tuomas (2014). **Changinges in Strength and Endurance performance during a competitive season in female basketball platers**. Master Thesis, University of Jyväskylä.

- Kostopoulos, Nikolaos, Bekris Evangelos, Apostolidis Nikolaos, Kavroulakis Emmanouil, Kostopoulos Panagiotis.(2012). ***The effect of a balance and proprioception training program on amateurbasketball players' passing skills***. **Journal of Physical Education and Sport (JPES),** 12(3), Art 47, pp 316 - 323, 2012.

- Dragan, Milanović (2013). **Training Theory reviewed teaching materials**. University of Zagreb, Faculty of Kinesiology, Zagreb.

- Raôul, Oudejans, & Johan Koedijker, & Imke Bleijendaal, & Frank Bakker (2005). ***The Education Of Attention In Aiming At A Far Target: Training Visual Control In Basketball Jump Shooting***. **IJSEP Journal,** Vol. 3, 197-221.

- Markovic, Traninic, & S. Heimer (2001). **Effects of Developmental Training of Basketball Cadets Realised inthe Competitive Period**. Antropol. 25 (2001), Vol. 2: pp 591–604.

- Marques, M., Van Den Tillaar, R., Vescovi, J. & González-Badillo, J. (2008). ***Changes in strength and power performance in elite senior female professional volleyball players during the in-season: a case study***. **Journal of strength and conditioning research**, Vol 22, pp 1147-1155.

- Montgomery P, Pyne D, and Minahan C. (2010). ***The Physical and Physiological Demands of Basketball Training and Competition***. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, Vol 5, pp 75-86.

الملاحق

ملحق (1): البرنامج المقترح.

ملحق (2): الاختبارات المستخدمة.

ملحق (3): أسماء الفريق المساعد ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم.

ملحق (4): أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية والتخصص ومكان عملهم.

ملحق (1)

البرنامج المقترح

التمرينات لمستخدمة في البرنامج

1. تمرين رفع البار أعلى الرأس (بار أمامي واقف)

- الهدف من التمرين: القوة العضلية للزراعين.
- العضلات المشاركة: الأكتاف، العضلة الثلاثية.
- الادوات : بار ، اوزان .

طريقة اداء التمرين:

1. نمسك البار باستخدام قبضة علوية باليدين مع ابعادهما أوسع قليلاً من عرض الكتف. نقف في وضع مستقيم مع ترك مسافة بين القدمين بعرض الوركين ووضع البار تحت الذقن، ولكن فوق الصدر مع جعل راحتي اليدين مواجهتين للسقف.
2. ندفع البار أعلى الرأس حتى يصبح المرفقان ثابتين تمامًا قبل العودة ببطء إلى وضع البداية.

2. تمرين ضغط الكتفين المتبادل باستخدام دمبل مزدوج

- الهدف من التمرين: القوة العضلية للزاعين.
- العضلات المشاركة: العضلة الدالية المثلثية، العضلة الثلاثية.
- الادوات: الدمبلز

طريقة اداء التمرين:

1. نقف مع ترك مسافة بين القدمين بعرض الوركين، نحمل دمبل في كل يد أعلى من الكتف مع توجيه الكفين إلى الأمام وثني الذراعين.

2. نرفع دمبل واحدا فوق الرأس دون تحريك الدمبل الآخر. نبقى واقفين والصدر مرفوعا والكتفين إلى الخلف، نعود إلى موضع البدء للقيام بالتمرين على الجانب الآخر.

3. تمرين رفع الثقل أثناء الجلوس بقبضة محايدة ومتناوبة

- الهدف من التمرين: القوة، التحمل.
- العضلات المشاركة: تمارين الصدر، العضلة الثلاثية، العضلة الدالية المثلثية.
- الادوات: مقعد، الدمبلز.

طريقة اداء التمرين:

1. نمسك زوجًا من الأثقال واستلق على مقعد مسطح، نقوم ببسط الذراعين نحو السقف ونحن نمسك الأثقال فوق الصدر مباشرةً مع جعل راحتي اليدين في مواجهة أحدهما الآخر، سوف تكون هذه هي وضعية البداية لك.
2. نقوم بضم الكتفين سوياً، مع بروز قليل في الصدر ونخفض كلا الثقلين على جانبي الصدر ونتوقف لثانية واحدة.
3. الآن، نقوم بدفع أحد الأثقال لأعلى، مع الحفاظ على الزند في نفس الوضع بينما يبقى الوزن الآخر على الجانب، عندما نهبط، نقوم بدفع الثقل الآخر لأعلى ونستمر بهذه الطريقة المتناوبة.

4. سحب البار باستقامة

- الهدف من التمرن: قوة وتحمل.
- العضلات المشاركة: الظهر، العضلة الثنائية، الأكتاف.
- الادوات: بار، اوزان.

طريقة اداء التمرين:

1. نمسك البار المحمل بالأوزان بقبضة عليا ونمسك الوزن أمام الفخذين مع جعل راحة اليدين في مواجهة الجسم. يجب أن نبقي الأثقال قريبة قدر الإمكان من الجسم، ونسحب البار لأعلى تجاه الجسم.

2. يجب أن نحافظ على المرفقين بعيدين طوال التمرين. عندما يصبح البار عند مستوى الصدر (وليس الذقن)، نتوقف لمدة ثانية أو ثانيتين ثم نخفض البار للعودة إلى وضع البداية

5. تمرين الدفع الجانبي بالدمبل

- الهدف من التمرين: قوة تحمل
- العضلات المشاركة: العضلة الدالية المثلثية، السحب الخلفي
- الادوات: الدمبلز

طريقة اداء التمرين:

1. نقف والساقان واحدة خلف الأخرى وبينهما مسافة تساوي عرض الكتفين، نحمل زوجين من الدمبلز مع الراحتين موجهتين إلى الداخل وندعهما على الجانبين.

2. نرفع الذراعين على الجانبين حتى تصبحان بمستوى الكتف، نتوقف ثلاث ثواني ثم نخفض الأوزان عائدين إلى وضع البداية.

6. تمرين الوثب بالبار باستخدام صندوق من وضع القرفصاء

- الهدف من التمرين: القوة العضلية للرجلين
- العضلات المشاركة: العضلات الرباعية، العَضَلَةُ الأَلَوِيَّة، عضلات البطن.
- الادوات: بار، صندوق.

طريقة اداء التمرين:

1. نقف بوضع القدمين فوق صندوق وبار محمل بالأوزان موضوع فوق الجزء العلوي من الظهر، مع جعل راحتي اليدين للأمام، نسحب البار لأسفل مع ضم لوحي الكتف سويًا من أجل الحصول على الثبات.

2. ندفع الصدر للأمام ونخطو خطوة كبيرة للخلف، ثم نثني الركبة الخلفية نحو الأرض مع الحفاظ على القصبة الأمامية عمودية قدر الإمكان، نتوقف قليلًا، ثم ندفع الوركين لأعلى مع البسط التام للساق الخلفية ثم نخطو للأمام مرة أخرى للوقوف على الصندوق.

7. شد العضلة الثنائية بالرفع المتناوب للثقل

- الهدف من التمرين: القوة
- العضلات المشاركة: العضلة الثنائية
- الادوات: الدمبلز

طريقة اداء التمرين:

1. نمسك ثقلًا في كل يد بقبضة عليا مع بسط الذراعين تمامًا وجعل راحتي اليدين تواجهان جانبي الجسم. يجب ترك مسافة بين القدمين تعادل المسافة بين الكتفين ووضع الأثقال عند مستوى الفخذ.

2. نقوم بشد الثقل تجاه نفس الكتف مع الحفاظ على بسط الذراع المقابل. ونحن نرفع الوزن لأعلى، ندير المعصم قليلًا حتى تصبح راحة اليد في مواجهة أجسامنا. نتوقف قليلاً ثم نعود إلى وضع البداية. نقوم بالتبديل ما بين الجانبين في التكرار التالي.

8. تمارين للمرونة تمرين ثني الركبتين

- الهدف من التمرين: كسب هذا التمرين منطقة الجذع الليونة والمرونة
- العضلات المشاركة: شد عضلات البطن والظهر للحفاظ علي استقامته
- الادوات: اوزان

طريقة اداء التمرين:

1. الوقوف في وضع استقامة إبعاد كل قدم عن الأخرى بحيث تكون علي نفس خط الحوض اتجاه أصابع القدم للأمام شد عضلات البطن والظهر للحفاظ علي استقامته رفع الرأس لأعلي مع النظر باستقامة للأمام ثني الركبتين قليلاً حمل الثقل الحديدي في كل يد بجانبي الجسم اتجاه الكوعين قليلاً للخلف.
2. ثني الركبتين والحوض تدريجياً ببطء مع الحفاظ علي استقامة الظهر، حتى يصبح الفخذان

موازيان للأرض (بزاوية 90° أو أكثر) العودة إلي وضع البداية (الوقوف تدريجياً أثناء التمرين لابد من ضمان أن تكون الركبتان بمحاذاة أصابع القدمين تثبيت كعب القدمين علي الأرض.

9. تمارين لمرونة من وضع الوقوف الساق والحوض

- الهدف من التمرين: المرونة كسب هذا التمرين منطقة الساق والحوض.
- العضلات المشاركة: الرجلين والحوض.
- الادوات: درجات مستوى

طريقة اداء التمرين:

1. الوقوف في وضع استقامة.
2. رفع احدى الرجلين فوق درجات مستوى او على سطح عال مستو بحيث يصل ارتفاعها الى وسطك تقريبا او اي ارتفاع مريح بالنسبة للمتدرب بحيث تكون القدم المرفوعة مستقيمة .
3. وضع جانب كاحل القدم الداخلية على المستوى او السطح.
4. انثناء ركبة الساق المثبتة على الارض قليلاً.
5. الانحناء من منطقة الوسط اتجاه القدم المثبتة على الارض.
6. البقاء على هذا الوضع لمدة 20 ثانية.
7. لمرونة لعضلة الضامة، عليك بزيادة انثناء ركبة الساق التي توجد على الارض.
8. تكرار نفس خطوات التمرين مع الرجل الاخرى.

10. تمارين لزيادة السرعة عن طريق آلة المشي (تردمل)

- الهدف من التمرين: زيادة سرعة الاعب
- العضلات المشاركة: جميع عضلات الجسم
- الادوات: ماكنة مشي (تردمل)

طريقة اداء التمرين:

1. في البداية تحتاج لاستخدام هذه الآلة لتدريب الجسم على الركض بإيقاع عالي
2. ضبط الآلة أعلى من المستوى الذي يريحك، وذلك لضمان تطوّرك وتدريب عضلات القدم على الركض بسرعة أكبر.

3. زمن التمرين عبارة عن 20 دقيقة

11. تمارين القفز بالحبل

- الهدف من التمرين: تساعد هذه التمارين على زيادة اللياقة البدنية وزيادة السرعة الانتقالية.
- العضلات المشاركة: جميع عضلات الجسم.
- الادوات: حبلة.

طريقة اداء التمرين:

1. القفز المزدوج: وهو أكثر التمارين الخاصة بالقفز على الحبل انتشاراً، ويجب أن تتوفّر للقيام بهذا النوع، سرعةً كبيرةً في القفز، ما يُسهل على الشخص خسارة الوزن وحرق الدهون، والحصول على فوائد صحيةٍ في فترةٍ قياسيّة، يُذكر أن القفز المزدوج، هو القفز على كلتا القدمين.
2. القفز المُتقطّع: نعني بالقفز المتقطّع أخذ استراحةٍ قصيرةٍ بين كلّ قفزةٍ وأُخرى، وعادةً لا تتجاوز هذه الاستراحة، خمس ثواني أو أكثر قليلاً، كما أنّ القفز يكون بقدمٍ واحدةٍ تلو الأُخرى.
3. القفز بقدم واحدة: وهو أكثر نوع ي تطلب مهارة عالية، وغالباً ما يُتقنها الرياضيون المُحترفون.

12. تمرين الدفع للدمبل

- الهدف من التمرين: سرعة تحمل.
- العضلات المشاركة: العضلات الرباعية، العَضَلَةُ الأَلَوِيَّة.
- الادوات: دمبلز.

طريقة اداء التمرين:

1. نمسك مجموعة أثقال دمبل. نقف بجسم مستقيم مع ترك مسافة بين القدمين بعرض الكتف. يجب أن يكون الذراعين متدليان بصورة مستقيمة على جانبي الجسم.
2. نمشي 10 امتار ذهابا وايابا.
3. زمن التمرين 20 ثانية.

13. الجرى الزجزاجى

- الهدف من التمرين: الرشاقة
- العضلات المشاركة: الرجلين، الزراعين
- الادوات: كرة طبية، اقماع

طريقية اداء التمرين:

1. توضع (8) اقماع بين كل قمع و قمع مترين.
2. الانطلاق الاعب من نقطة البداية زجزاج ممسك الكرة الطبية بين يديه ذهاباً وايابا.
3. زمن التمرين 40 ثانية.

14 . الجري على محطات لزيادة الرشاقة

- الهدف من التمرين: الرشاقة والسرعة.
- العضلات المشاركة: الرجلين.
- الادوات: اقماع، حلقات، حواجز طول (30) سم.

طريقة اداء التمرين:

1. الانتقال بين الاقماع.
2. القفز على الحوتجز.
3. الجري بالتبادل على الحلقات.
4. زمن التمرين 40 ثانية.

15 . تمرين قرفصاء السجين

- الهدف من التمرين: قوة، مرونة.
- العضلات المشاركة: العضلات الرباعية، العَضَلَةُ الأَلَوِيَّة.
- الادوات: لا توجد معدات.

طريقة اداء التمرين:

1. نقف بمباعدة القدمين بعرض الكتفين مع توجيه أصابع القدمين للخارج قليلاً. نحافظ على جذع منتصب ونضع اليدين خلف الرأس مع سحب الكتفين والمرفقين للخلف.
2. ننزل إلى وضع القرفصاء بدفع الوركين للخلف وثني الركبتين حتى يهبط مفصل الورك أسفل مستوى الركبة. نتوقف قليلاً بأسفل الحركة ثم نبسط الوركين والركبتين لأعلى مع دفع الجسم بشدة للخلف إلى وضع البداية.

شهر	اسبوع	يوم	احماء	تمارين	زمن اداء التمرين في المجموعة الواحدة (ث)	التكرار = (تكرار التمرين الواحد xعدد المجموعات)	(زمن اداء التكرارات داخل المجموعة xعدد المجموعات). (الزمن الكلي للاداء) =زمن اداء المجموعات	زمن فترة الراحة بين التكرارات (ث)	زمن فترة الراحة بين المجموعات (ث)	الزمن الكلي للراحة (ث) = (زمن فترة الراحة بين التكرارات داخل المجموعات + فترة الراحة بين المجموعات).	زمن العمل في التمرين الواحد = الزمن الكلي للراحة +الزمن الكلي للاداء (ث)	زمن العمل التمرين الواحد X عدد التمارين =الزمن الكلي للوحدة (د)	الزمن الكلي للوحدة التدريبية + الاحماء (د)	الشدة
الاول	الاول	الاثنين	10	1,2,3,13,14	40	4x12	40x4=160	12x3x4=144	40x3=120	144+120=264	424 = 264+160	36	46	70-80
		الاربعاء	10	4,5,6,8,9	40	4x12	40x4=160	12x3x4=144	40x3=120	144+120=264	424 = 264+160	36	46	70-80
		الجمعة	10	7,10,11,12,15	40	4x12	40x4=160	12x3x4=144	40x3=120	144+120=264	424 = 264+160	36	46	70-80
	الثاني	الاثنين	10	7,10,11,12,15	50	4x15	50x4=200	15x3x4=180	50x3=150	150+180=330	200+330 530 =	45	55	75-85
		الاربعاء	10	1,2,3,13,14	50	4x15	50x4=200	15x3x4=180	50x3=150	150+180=330	330+200 530 =	45	55	75-85
		الجمعة	10	4,5,6,8,9	50	4x15	50x4=200	15x3x4=180	50x3=150	150+180=330	330+200 530 =	45	55	75-85
	الثالث	الاثنين	10	4,5,6,8,9	60	4x17	60x4=240	17x3x4=221	60x3=180	180+221=401	641 = 240+401	55	65	85-90
		الاربعاء	10	7,10,11,12,15	60	4x17	60x4=240	17x3x4=221	60x3=180	180+221=401	641 = 240+401	55	65	85-90
		الجمعة	10	1,2,3,13,14	60	4x17	60x4=240	17x3x4=221	60x3=180	180+221=401	641 = 240+401	55	65	85-90
	الرابع	الاثنين	10	1,2,3,13,14	40	4x12	40x4=160	12x3x4=144	40x3=120	144+120=264	424 = 264+160	36	46	70-80
		الاربعاء	10	4,5,6,8,9	40	4x12	40x4=160	12x3x4=144	40x3=120	144+120=264	424 = 264+160	36	46	70-80
		الجمعة	10	7,10,11,12,15	40	4x12	40x4=160	12x3x4=144	40x3=120	144+120=264	424 = 264+160	36	46	70-80

شهر	اسبوع	يوم	احماء	تمارين	زمن اداء التمرين في المجموعة الواحدة (ث)	التكرار = (تكرار التمرين الواحد xعدد المجموعات)	(زمن اداء التكرارات داخل المجموعة xعدد المجموعات). (الزمن الكلي للاداء) =زمن اداء المجموعات	زمن فترة الراحة بين التكرارات (ث)	زمن فترة الراحة بين المجموعات (ث)	الزمن الكلي للراحة (ث) = (زمن فترة الراحة بين التكرارات داخل المجموعات + فترة الراحة بين المجموعات).	زمن العمل في التمرين الواحد = الزمن الكلي للراحة +الزمن الكلي للاداء (ث)	زمن العمل التمرين الواحد X عدد التمارين =الزمن الكلي للوحدة (د)	الزمن الكلي للوحدة التدريبية + الاحماء (د)	الشدة
الثاني	الاول	الاثنين	10	1,2,3,13,14	50	4x15	50x4=200	15x3x4=180	50x3=150	150+180=330	530=200+330	45	55	80-90
		الاربعاء	10	4,5,6,8,9	50	4x15	50x4=200	15x3x4=180	50x3=150	150+180=330	530=200+330	45	55	80-90
		الجمعة	10	7,10,11,12,15	50	4x15	50x4=200	15x3x4=180	50x3=150	150+180=330	530=200+330	45	55	80-90
	الثاني	الاثنين	10	7,10,11,12,15	40	4x12	40x4=160	12x3x4=144	40x3=120	144+120=264	424=160+264	36	46	70-80
		الاربعاء	10	1,2,3,13,14	40	4x12	40x4=160	12x3x4=144	40x3=120	144+120=264	408=144+264	36	46	70-80
		الجمعة	10	4,5,6,8,9	40	4x12	40x4=160	12x3x4=144	40x3=120	144+120=264	408=144+264	36	46	70-80
	الثالث	الاثنين	10	4,5,6,8,9	60	4x17	60x4=240	17x3x4=221	60x3=180	180+221=401	641=401+240	54	64	85-95
		الاربعاء	10	7,10,11,12,15	60	4x17	60x4=240	17x3x4=221	60x3=180	180+221=401	641=401+240	54	64	85-95
		الجمعة	10	1,2,3,13,14	60	4x17	60x4=240	17x3x4=221	60x3=180	180+221=401	641=401+240	54	64	85-95
	الرابع	الاثنين	10	1,2,3,13,14	40	4x12	40x4=160	12x3x4=144	40x3=120	144+120=264	424=264+160	36	46	65-75
		الاربعاء	10	4,5,6,8,9	40	4x12	40x4=160	12x3x4=144	40x3=120	144+120=264	424=264+160	36	46	65-75
		الجمعة	10	7,10,11,12,15	40	4x12	40x4=160	12x3x4=144	40x3=120	144+120=264	424=264+160	36	46	65-75

ملحق (2)

الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة بالبرنامج التدريبي المقترح:

اولاً : اختبار اللياقة البدنية

1- اختبار الشد لأعلى على العقلة للبنين.

- الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات الذراعين
- الأدوات والأجهزة: جهاز عقلة سمك العارضة (2.5) سم و ارتفاعه (275) سم.
- طريقة الأداء: من وضع التعلق (المسك من اعلى) يقوم المختبر بثني الذراعين حتى تصل الذقن الى اعلى من مستوى العارضة ثم فرد لذراعين على كامل امتدادهما يكرر العمل اكبر عدد من المرات.
- التسجيل: يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.
- -تقيم الاختبار: يعطى الطالب محاولتين تحتسب المحاولة الافضل(حسانين،2001).

2- اختبار رفع اكبر ثقل لاعلى لمرة واحدة من الرقود على الظهر(البنش).

- الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات الذراعين.
- الادوات المستخدمة: صالة اللياقة البدنية،بار،بنش،ووزن.
- طريقة الاداء: من وضع الرقود على الظهر على (البنش) يقوم الطالب برفع اكبر وزن يستطيع ان يرفعه مرة واحدة وذلك بعد تحديد الوزن المناسب للطالب.
- وحدة القياس: الكيلوغرام.

- طريقة التسجيل: بعد تحديد اقصى وزن يستطيع الطالب رفعه، يقوم برفع الوزن ومد الذراعان عاليا مرة واحدة فقط ثم يقوم بارجاعه الى المكان المخصص(حسانين،2001).

3- اختبار الوثب العمودي من الثبات

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.
- الأدوات المستخدمة: شريط قياس وحائط بارتفاع مناسب ووعاء ماء وسلم أو كرسي.
- مواصفات الاداء:يقف المختبر بحيث يواجه الحائط بكتفه الأيمن (أو كتف الذراع المميزة)
- فيقوم المختبر بغمس أصابع يده بالماء ثم رفع ذراعه المميزة عاليا لعمل علامة على الحائط
- عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع. يقوم المختبر بمرجحة الذراعين أسفل مع ثني
- الركبتين نصفا، ثم مرجحتهما أمام عاليا مع مد الركبتين عموديا للوثب لأعلى لعمل علامة
- أخرى بيد الذراع المميزة والمواجهة للحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع كما في
- الشكل رقم (29).
- الشروط: للمختبر ثلاث محاولات تسجل له أفضلها.
- التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الاولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة
- العضلية مقاسة بالسنتيمتر، (حسانين، 2000) .

4- اختبار الجلوس من الرقود خلال (45) ثانية

- الهدف من الاختبار: قياس قوة (جلد) عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ
- الادوات المستخدمة: ساعة توقيت.
- مواصفات الاداء: من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة، يقوم المختبر بثني الجذع

- أماماً أسفل للمس الركبتين بالتبادل، يكرر الاداء اكبر عدد ممكن من المرات خلال (45)
- ثانية، على ان يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر على الأرض مع عدم ثني الركبتين اثناء
- الاداء كما موضح في الشكل رقم (33).
- التسجيل: يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال (45 ثانية)، (مختار، 1995)

5- اختبار عدو (30) متر من البداية العالية

- هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية (القصوى).
- الأدوات: ساعة توقيت الكترونية وصافرة.
- وصف الاختبار: يقف المختبرون على خط البداية الذي يتسع لأربعة أفراد، ويكون الجري
- على أربعة مسارات، بين كل واحد مسافة معينة وعند سماع صوت الصافرة ينطلق
- المختبرون من الوضع العالي ويبدأ التوقيت حتى وصول المختبر خط النهاية وتكون هناك
- أمتار اضافية للأمان وكما موضح في الشكل (34) .

التسجيل: يتم احتساب الزمن لأقرب جزء بالمائة من الثانية، (جواد، 2004.)

ثانياً: اختبار المهارات

1. اختبار الرمية الحرة

- الهدف من الاختبار: قياس مهارة الرمية الحرة.
- الأدوات والاجهزة المستخدمة: كرات سلة، هدف كرة سلة.

- طريقة أداء الاختبار: يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ولكل مختبر عشرون محاولة، وللمختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التهديف، على أن تؤدى الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها خمس رميات على أن يكون ذلك في شكل دائرة، أو أن يدع مختبراً آخر يقوم بأداء المجموعة الأولى وهكذا، هذا ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجريب.

- شروط الاختبار :لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية.يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة.

- التسجيل: تحتسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة يقوم بها المختبر، ويحسب صفر اذا لم يتحقق ذلك.

2. التنطيط الزجزاجي بالكرة:

الغرض من الاختبار:

- قياس سرعة المحاورة

- الأدوات اللازمة:

- عدد 4 حواجز أو كراسي.

- ساعة ايقاف .

كرة سلة قانونية.

- الاجراءات:

1- يرسم خط للبداية طوله 6 أقدام وتوضع الحواجز الأربعة أو الكراسي على خط واحد، بحيث تكون المسافة بين كل منها 6 أقدام، ويكون الحاجز الول على بعد 12 قدما من خط البداية.

2- يقف اللاعب ممسكا بالكرة باليدين خلف خط البداية، وعند اعطائه اشارة البدء، يقوم بتنطيط الكرة والجري بها بين الحواجز

3- تحتسب درجة اللاعب على أساس عدد الحواجز التي يمر بها خلال زمن 30 ثانية وعلى أساس درجة واحدة لكل حاجز.

4- يؤدي الاختبار في دورات مستمرة حتى ينتهي الزمن المحدد للاختبار.

5- يجب المرور من على جانبي خط البداية، وعدم اجتيازه من المنتصف.

- حساب الدرجات:

تحتسب درجة عن كل حاجز بجانبه اللاعب في الذهاب والعودة خلال فترة 30 ثانية.

يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين بينهما فترة مناسبة للراحة.

تسجل للاعب درجات أحسن محاولة من المحاولتين.

3. اختبارات التصويب:

- التصويب السريع أسفل السلة:

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التصويب

- الأدوات اللازمة:

1- كرات سلة قانونية

2- هدف قانوني لكرة السلة.

3- ساعة ايقاف.

- الاجراءات:

1- يقف اللاعب ممسكا بالكرة باليدين في أي مكان يختاره اسفل السلة وقريبا منها.

2- عند اعطائه اشارة البدء "استعد – ابدأ" يقوم بالوثب لأعلى للتصويب على السلة بأقصي سرعة ممكنة لتسجيل أكبر عدد من الأهداف في مدة 30 ثانية.

3- يتم التصويب بأييد، ةبأي طريقة يراها اللاعب.

4- يتوقف اللاعب عندما تعطى له الاشارة بانتهاء الزمن.

5- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتن.

6- إذا تركت الكرة يدي اللاعب لحظة اعلان انتهاء زمن الاختبار، تحتسب هذه الكرة صحيحة.

7- إذا ذهبت الكرة بعيدا عن منطقة الاختبار، على اللاعب احضار نفس الكرة ولا يستأنف التصويب إلا بعد تنطيط الكرة والجري بها.

- حساب الدرجات:

1- تحتسب درجة واحدة لكل كرة تدخل السلة.

2- تحتسب مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في كل محاولة.

3- تسجل للاعب درجات أحسن محاولة.

- الاختبار الخامس

- التصويب بالوثب بعد استالم الكرة

- الغرض من االختبار

قياس مهارة الالعب من التصويب بالوثب بعد التمرير.

- الأدوات

كرات سلة. ساعة توقيت. هدف كرة سلة، مساعدون.

- مواصفات الاداء

يصوب الاعب من خمسة أماكن من الملعب على بعد 4 امتار، يبدأ اللاعب بالتصويب من الامام بزاوية 45 درجة، مرة من جهة اليسار واخرى من اليمين، وينتقل بطريقة دائرية بعد التمرير من المدرب والتصويب من الوثب ويقوم المساعدين بجمع الكرات لمدة (60) ثانية .

- الشروط

1- التصويب من القفز لمدة (60 ثانية).

2- ثالث محاوالت تصويب المحاولة األلولي تكون تجربة.

3- األلماكن المحددة للتصويب.

- التسجيل

1. تحسب درجتان لكل تصويبه (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة.

2. تحسب درجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة وال تدخل السلة.

3. لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة وال تدخل الحلقة أو ال تلمس الحلقة.

ملحق (3)

أسماء الفريق المساعد ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

المساعدون	الدرجات العلمية	أماكن عملهم
1. أ. محمد نبيل ناصر	ماجستير تربية رياضية	مدرسة ابن رشد
2. أ. يوسف خالد داوود	بكلوريوس تربية رياضية	مدرسة الوعد
3. أ. خالد عاصم بركات	بكلوريوس تربية رياضية	اكاديمية القدس
4. م. محمد غسان بزبز	بكلوريوس هندسة مدنية	القدس

ملحق (4)

أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية والتخصص ومكان عملهم

المحكمون	التخصص	الدرجة العلمية	مكان العمل
أ.د. عبد الناصر القدومي	فسيولوجيا الرياضة	أستاذ	جامعة الاستقلال
أ.د. بهجت ابو طامع	التعلم الحركي والسباحة	أستاذ	جامعة فلسطين التقنية
د. عبد السلام حمارشة	علاج طبيعي	أستاذ مشارك	جامعة القدس
د. مؤيد شناعة	كرة سلة	أستاذ مشارك	جامعة القدس
د. بدر رفعت سليمان	أصول التربية الرياضية	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطبية
د. محمود الاطرش	علم النفس الرياضي	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطبية
د. بشار عبد الجواد	فسيولوجيا الرياضة	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطبية
د. قيس نعيرات	اصابات وعلاج طبيعي	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطبية

❖ تم توزيع أسماء لجنة المحكمين للبرنامج التدريبي المقترح والاختبارات حسب الرتبة العلمية.

AN- Najah National University

Faculty of Graduate Studies

The Effect of Proposed Training Program in Gym on the Level of Some of Physical and Skill Characteristics among Young Basketball Players in Jerusalem Governorate

By

Ahmad Sufian Ahmad Bazbaz

Supervisor

Prof. Imad Abdullhaq

Co-Supervisor

Dr. Bader Refeat

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 in Gym on the Level of Some of Physical and Skill Characteristics among Young Basketball Players in Jerusalem Governorate

BY
Ahmad Sufian Ahmad Bazbaz
Supervised
Prof. Imad Abdullhaq

Co-Supervisor
Dr. Bader Refat

Abstract

The aim of this study is to identify the effects of the proposed training program in a Gym room on the physical and skilled aspects on junior basketball players in Jerusalem, to achieve the proposed result the study was conducted on a randomly selected sample of junior basketball players. A sample of (28) players where divided in to an experimental group of (14) players & control group of (14) players. This program was applied for a period of (8) weeks with (3) training units per week.

Before and after applying the training program, physical tests were conducted consisting of pull ups. Bench press, vertical jump test, sit-ups, free run (30)m and skill tests consisting of basketball free throw, zigzag dribbling, basketball throw test, throwing the ball after catching it during a jump. After data collection, it was statistically processed using SPSS.

The results of the study revealed the proposed training program has affected all the variables under the study group, with a significance level between pre and posttests in favor of posttests and the percentage of change were as follow, pull up tests(%119.40), bench press(%33.38), vertical jump

tests(%25.01), sit ups(45)s (%29.12), free run(30)m (%9.86) and the skilled tests were as follow basketball free throw (%55.77), zigzag grabbling (%8.46), basketball throw test(%29.75), throwing the ball after catching it during a jump(%15.45). The results of the study also indicated that there were statistically significant differences in the post tests for all of the variables between the experimental and control groups in favor of the experimental group.

The researcher recommends several recommendations where the most important is to apply a well rated training program that takes great importance for the physical and skilled aspect during the training period.

b