

استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب
كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى.

Using Competitive Situations for Developing Basketball Jump Shooting Skill among Physical Education Students at AL- Aqsa University

أحمد حمدان

Ahmed Hamdan

كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين

بريد الإلكتروني: d.a.hamdan@hotmail.com

تاريخ القبول: (٢٠١٠/١٠/٦)

ملخص

تهدف الدراسة لتحديد المواقف الشائعة للتصويب بالوثب في مباريات كرة السلة، والتعرف إلى تأثير المواقف التنافسية باستخدام التدريبات المستوحاة من اكتشاف مواقف التصويب بالوثب في كرة السلة، وتحديد نسبة التحسن لدى عينة الدراسة تبعاً لمراكز اللعب، استخدم الباحث المنهج التحليلي والمنهج الوصفي للجانب النظري والمنهج التجريبي للدراسة التجريبية باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى، وكانت أداة الدراسة عبارة عن اختبارات للتصويب (التقليدي، بعد التمرير، بعد خداع، بين حواجز)، أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات اللاعبين في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب بالوثب في التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، ووجود نسب تحسن في مراكز اللعب في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب بالوثب بعد تطبيق البرنامج التدريبي المصمم من المواقف التنافسية للمباريات.

Abstract

The Study aims to identify common situations jump shoot in basketball games and recognize to the impact of competitive situations by using training sessions derived form discovery of jump shooting situations .The research also determines the percentage of improvement among the study sample according to the play centers. The researcher

has used an analytical and descriptive approach for theoretical and study by using one- group experimental design. The sample study has been intentionally selected among sports students at AL Aqsa University. The study instrument has been conducted through tests. (Average - after pas-after triple - Among the barriers) The results have revealed statistically significant differences among the average degrees of players in the skill of jump shooting in the pre-and post-practice in favor of the post- one. The results have also indicated the percentage of improvement in the playing centers for jump shoot skill tests after applying the designed training program of the competitive situations for games.

مقدمة ومشكلة الدراسة

يعتبر الوصول إلى المستوى العالي في لعبة كرة السلة متوقفاً على مدى إتقان أداء مختلف المهارات الأساسية للعبة وخاصة إذا علمنا أن التصويب يأتي على رأس قائمتها، إلى جانب الصفات البدنية والمورفولوجية المناسبة لمتطلبات الأداء في اللعبة، وأن الوصول باللاعب / الفريق لأفضل المستويات الرياضية العالية، يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس المبادئ العلمية، حيث يتوقف مستوى الأداء في اللعبة بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب، حيث إن العمل العشوائي غير المنظم لا يؤدي إلى تحقيق الهدف، فلعبة كرة السلة تحتاج إلى تفكير مرن من المدرب يمكنه من استقراء المستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخبرات الماضي، واستخدام الأساليب الدفاعية والهجومية للاستعداد لهذا المستقبل بوضع أنسب الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف.

وكذلك في الوقت الذي أصبح فيه الدفاع الضاغط في كل الملعب أو أجزاء منه سواء كان بطريقة رجل لرجل Man to Man أم دفاع المنطقة Zone Defaces أم الدفاع الضاغط Defaces pressing هو الشائع بين الفرق والذي عمل عائقاً على فرص تنفيذ أنواع التصويب التي تتسم بالبطء موضحاً إبراز أهمية التصويب بالوثب؛ لما لهذه المهارة من مميزات السرعة والمفاجئة لدى المنافس، حيث إن هذا النوع من التصويب بالرغم من أنه أكثر صعوبة في الأداء عن الأنواع الأخرى، فإنه يشكل صعوبة في الواجب الدفاعي لدى المنافس؛ الأمر الذي جعله في مقدمة أنواع التصويب المستخدمة في المباراة لا سيما وأن الإحصائيات التي أجريت لمقابلات أقوى فرق العالم أوضحت أن نسبة التصويب بالوثب تمثل ٦٠% من مجموع التصويب، ويوضح ذلك ما أشار إليه (أحمد كامل، ١٩٩٥) أن التصويب بالوثب هو الأكثر شيوعاً في مباريات البطولة العربية (٢٣) بالإسكندرية لكرة السلة متفقاً مع ما أشار إليه (محمد عامر، ٢٠٠٣) من أن التصويب بالوثب من المسافات المتوسطة كان الأكثر شيوعاً والأكثر نجاحاً بين فرق البطولة العربية (٢٣) بالإسكندرية، كما أوضحت الإحصاءات الفنية لبطولة كأس العالم

٢٠٠٦ باليابان، حيث بلغ متوسط نسبة التصويب بالوثب لفرق المقدمة من داخل المنطقة ومن خارج قوس ثلاث نقاط ٥٢.٢% - ٤٠% على التوالي (أحمد فوزي، ٢٠٠٦، ص ٣٥).

لذا فان هذه المهارة تحتاج المزيد من الجهد في التدريب لتنميتها وصقلها ، ويرى كل من (Cousy & Power, 1997, p14)، أن فاعلية الهجوم في كرة السلة تتضح في دقة تصويب اللاعبين وتوجيههم لكراتهم نحو سلة المنافس، لذلك يجب على اللاعبين تنمية قدراتهم على التصويب وتطويرها وتعديلها علي مدار العام، وينصح (parnes ,1985,p, 19) بضرورة أن ينوع اللاعبون المصوبون أماكن وزوايا ومسافات وأساليب تصويبهم حتى يتمكنوا من خداع المدافعين وتصعيب مهامهم الدفاعية ، يضاف إلي ذلك ما أوضحه كل من (Cousy & Power ,1981, p 64) بأهمية تدريب اللاعبين علي الظروف التي تقابلهم في أثناء المباراة.

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب فقد لاحظ أن هناك قصوراً في عملية تنمية وتطوير مهارة التصويب بالوثب بالشكل الذي تؤدي به في المباريات، يضاف إلى ذلك عدم وجود البرامج المقننة لذلك، حيث يلجأ معظم المدربين لتكرار أداء هذه المهارة بدون مدافع من أماكن ومسافات مختلفة معتقدين أن هذا الأمر يكون كافياً للحصول علي نسبة معقولة، وقد يكون هذا الأسلوب ناجحاً لبعض المهارات الأخرى مثل: مهارة الرمية الحرة التي يؤديها اللاعبون دون تدخل من المدافع بينما لا ينجح هذا الأسلوب في مهارة التصويب بالوثب التي يؤديها اللاعبون من مواقف لعب مختلفة في أثناء المنافسة، ويؤكد ذلك ما أشار إليه (شعبان إبراهيم، ١٩٩٢) من أن هناك فروقاً معنوية في التصويب بالوثب بنقطتين وثلاث نقاط لصالح أدائها في التدريب عنها في المنافسة.

ويرى الباحث عند تنمية وتطوير الأداء المهاري بشكل عام أن هناك أساليب علمية يتم إتباعها حيث أشار (علاوي، ١٩٩٢، ص ٢٦٨) إلى أنه يجب تغيير الاشتراطات والعوامل المحيطة بالأداء في ظل ظروف تتميز بالصعوبة والزيادة التدريجية في توقيت الأداء، كذلك أداء المهارات في ظل منافسات تجريبية، وفي ضوء ذلك يجب ربط مهارة التصويب بالوثب بمهارات أخرى المحاورة والتوقف واستلام الكرة والخداع ويمكن ربط المهارة بأكثر من مهارة أخرى مثل: استلام الكرة ثم المحاورة فالتوقف والتصويب بالوثب، وكذلك يمكن إضافة مدافع بالتدريب، الأمر الذي من شأنه أن يزيد من صعوبة الأداء وإخضاع اللاعب لمواقف مهارية تنافسية غير تقليدية حتى يتم الوصول لمواقف تشبه ما يحدث في المنافسات الفعلية حيث أوضح (Tsskares & Athenasosk, 2003,p 46) أن الأداء المهاري لا يتطلب تكوين أنماط سلوكية جامدة بل يتطلب إمكانية اللاعب تغيير سلوكه وتعديله تبعاً لمواقف اللعب المتغيرة وهنا تأتي مرحلة هامة من تطوير المهارة حيث يجب أن تصاغ التدريبات بشكل يخدم خطة اللعب المناسبة وإمكانات لاعبي الفريق والتدريب على المهارة من الأماكن المتوقع التصويب منها، ويؤكد ذلك ما أشار إليه (لطي، ١٩٧٢، ص ٩٣) أن المستوى الحقيقي للاعب المهاري هو أداءه أثناء المباراة ، لذلك فإن كل عمليات التدريب يجب أن تنظم بحيث يمكن للاعب اكتساب أفضل أداء للمهارة لتحقيق أفضل النتائج في الظروف المختلفة في أثناء المنافسة.

ومن جهة أخرى أوضح (نمر وصالح، ١٩٩٨، ص ٦٩) أن طرق تطوير الأداء المهاري تتلخص في أداء المهارة مع عناصر اللياقة البدنية ومهارات أخرى، وفي ضوء ذلك يرى الباحث أن لكل مهارة متطلبات بدنية خاصة يجب تلميتها مقرونة بأداء المهارة ذاتها، فعند تنمية وتطوير التصويب بالوثب يجب تصميم التدريبات بالشكل الذي يخدم هذا الاتجاه مثل: الدوران حول المحور الطولي أو العرضي ثم استلام الكرة والتصويب بالوثب لزيادة عنصري الرشاقة والتوازن حيث أشار كل من (مرسي، الشافعي، ١٩٧٢) إلى ضرورة الاهتمام بالتدريبات التي تحسن وتنمي التوازن والرشاقة.

ومن جهة أخرى فإن الوثب من فوق حاجز أو أكثر أو انبطاح مائل ثني الذراعين ثم استلام الكرة والتصويب بالوثب للربط بين الجانب البدني المتمثل في القدرة العضلية للرجلين والذراعين وأداء التصويب بالوثب.

من خلال العرض السابق لأساليب الأداء المهاري سيقوم الباحث باكتشاف مواقف التصويب بالوثب خلال المباراة ووضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على هذا الاكتشاف والأساليب العلمية لتطوير الأداء المهاري التي سبق ذكرها والتي تشمل على مجموعة من التدريبات البدنية و المهارية وبعض المواقف الخطئية التي يمكن تطبيقها في كرة السلة.

لذا، فقد تمثلت مشكلة البحث في كونها دراسة لاكتشاف وتحديد المواقف الذي يليها مباشرة أداء مهارة التصويب بالوثب، واعتبار هذه المواقف نقطة الانطلاق لبناء برنامج تدريبي مقترح لتطوير هذه المهارة، وذلك التطوير الذي يقتضي على الجوانب البدنية والخطئية التي تساهم في فعالية أداء هذه المهارة خلال المباراة.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤل التالي

ما أثر المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب من الوثب لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى ؟

وينبثق من هذا التساؤل الأسئلة التالية

أسئلة الدراسة

١. ما أسس استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى ؟
٢. ما المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى ؟
٣. ما أثر استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى ؟

فروض الدراسة

١. بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب بالوثب ما بين التطبيق القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.
٢. توجد نسب تحسن في مراكز اللعب في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب بالوثب بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى

١. تحديد المواقف الشائعة للتصويب بالوثب في مباريات كرة السلة.
٢. التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات المستوحاة من اكتشاف مواقف التصويب في المنافسة على نسبة التصويب بالوثب في كرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى.
٣. تحديد نسبة التحسن لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى.
٤. تحديد نسبة التحسن لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى تبعاً لمراكز اللعب.

أهمية الدراسة

أ. الأهمية العلمية

تعد هذه الدراسة هي الأولى من نوعها في مجال كرة السلة في البيئة الفلسطينية والعربية - على حد علم الباحث - كما أنها تفتح مجالاً جديداً لإجراء البحوث والدراسات في أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية والبرامج المختلفة في التدريب الرياضي والارتقاء بمستوى عالي والحصول على نتائج جيدة في مهارة التصويب بالوثب في العديد من المواقف المختلفة سواء كانت بعد محاورة، تمرير أو خداع.

ب. الأهمية التطبيقية

- قد تسهم الدراسة في وضع أسلوب تدريبي جديد مقترح على تطوير المواقف التي يمر بها اللاعب في أثناء المباراة إن كانت تحت ظروف مختلفة حتى يتمكن اللاعب من التغلب على هذه المواقف الصعبة في أثناء المباراة مع توفير الوقت والجهد.
- الاهتمام بالتدريبات ذات الطابع البدني المهاري المستوحاة من العناصر البدنية لمهارة التصويب بالوثب.

- الاهتمام بالتصويب بالوثب من الأماكن المرتبطة بالمواقف الخطئية الشائعة.
- إخضاع اللاعبين لمواقف مهارية غير تقليدية قبل أداء التصويب بالوثب.
- التصويب بالوثب تحت الظروف الدفاعية المتغيرة.
- إخضاع اللاعبين لعبء بدني متمثلة في العضلات العاملة في مهارة التصويب بالوثب.
- إخضاع اللاعبين للضغط الزمني والنفسي قبل وأثناء ونهاية المباراة لمهارة التصويب.

حدود الدراسة

- الحد المكاني: ملاعب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى.
- الحد الزمني: الفصل الأول من ٢٠٠٨/١٠/١ حتى ٢٠٠٨/١٢/١.
- الحد البشري: طلاب المستوى الدراسي الرابع بكلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى.

مصطلحات الدراسة

- المواقف التنافسية:** هي عبارة عن المواقف والظروف المختلفة التي يمر بها اللاعب أثناء المباراة (تعريف إجرائي).
- المهارة:** عبارة عن بناء حركي متصل ومتكامل متعارف عليه يؤدي إلى تحقق الهدف منه (أبو العلا، ١٩٩٣، ص ٣٣).
- تطوير المهارة:** هو عبارة عن إتقان أداء المهارة إلى أعلى مستوى ممكن أن يصل إليه اللاعب (عبد المقصود، ١٩٨٧، ص ٤٠).

الدراسات السابقة

لقد اهتم العديد من الباحثين في دراساتهم المختلفة بأهمية تدريبات وتمارين المنافسة في ألعاب عديدة سواء أكانت فردية أو جماعية، للوصول إلى المواقف التنافسية المشابهة التي يمر بها اللاعبون في أثناء المباريات من أجل تحقيق المستوى الأمثل.

ومن بين تلك الدراسات دراسة محمد (٢٠٠٨) من أجل التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين المنافسة على مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة، استهدفت الدراسة بتصميم برنامج تعليمي باستخدام تمارين المنافسة ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة للطلاب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين، وكما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية، من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة أسبوط للعام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦م، حيث

بلغ عددهم (٤٠) طالباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، واستخدم الباحث الاختبارات المهارية، تصميم تمرينات البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات المنافسة (التمرينات البدنية، التدريبات المهارية، تدريبات التدرج الخططي، التدريبات المركبة، تدريبات مواقف اللعب، البرنامج التعليمي باستخدام تدريبات المنافسة) وتوصل الباحث إلى أن استخدام أسلوب التدريس بالطريقة التنافسية له تأثير إيجابي على تحسن مستوى الأداء المهاري في بعض مهارات الكرة الطائرة، واستخدام أسلوب التدريس بالطريقة التنافسية له تأثير إيجابي أفضل وبدلالة إحصائية من استخدام أسلوب الأوامر في التدريس تحسن مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة، وكما أوصى الباحث إلى تعميم وإدراج أسلوب التدريس بطريقة المنافسة (تمرينات المنافسة) كأحدى طرق التعلم للمهارات الحركية الأساسية للكرة الطائرة، أهمية الأخذ بالأساليب التدريسية التي تعطي دوراً فعالاً للطلاب خلال العملية التعليمية توافقاً مع التحديث والتطوير التربوي.

وقام محمود (٢٠٠٥) بدراسة من أجل التعرف على تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال على بعض القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري لملاكمي الدرجة الأولى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من ملاكمي الدرجة الأولى بنادي الساحة بمحافظة بورسعيد، وقد بلغ قوام العينة (١٦) ملاكماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٨) ملاكمين، بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات المنافسة بالأثقال، جاءت النتائج أن للبرنامج تأثيراً إيجابياً على مستوى القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري لملاكمي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، واستخدام الأثقال بنسب من ٣% إلى ٥% من وزن أجزاء الجسم المشتركة في أداء المهارة خلال تمرينات المنافسة، وتفوق ملاكمو المجموعة التجريبية عن الضابطة في نسب تحسن القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري، ويوصي الباحث بضرورة استخدام أثقال بنسبة ٣% إلى ٥% من وزن أجزاء الجسم المشتركة في أداء المهارة عند تطبيق تمرينات المنافسة داخل الوحدات التدريبية لتأثيرها الإيجابي.

وأجرت حمزة وآخرون (٢٠٠٥) دراسة تهدف للتعرف إلى تأثير التدرج في ارتفاع هدف السلة في تطوير دقة التهديد السلمي لناشئ كرة السلة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث من اللاعبين المشاركين في المركز التخصصي لكرة السلة في محافظة بابل وبلغ عددهم (٤٠) لاعباً بأعمار (١٢ - ١٤) سنة، قسمت العينة بالأسلوب العشوائي إلى مجموعتين إحداهما ضابطة قوامها (٢٠) لاعباً والأخرى تجريبية قوامها (٢٠) لاعباً حيث تم التكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على أداء اللاعبين في دقة التهديد السلمي. وجاءت النتائج أن التدرج في ارتفاع حلقة السلة مهم جداً للانتقال من (١٦٠سم) وهو ارتفاع الأعمار دون ١٢ سنة و(٣٠٥سم) فوق ١٢ أعمارهم، أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً أفضل من المجموعة الضابطة لتحسين دقة التهديد السلمي بكرة السلة لأعمار ١٢ - ١٤ سنة، أوصى الباحثون اعتماد الارتفاعات والمنهج المعد من قبل اتحاد كرة السلة والأندية المشاركة، الاهتمام بالتدرج بالتدريب للفئة العمرية قيد التدريب.

وفي دراسة العاني (٢٠٠٢) التي هدفت التعرف إلى تقويم مستوى أنواع التصويب الناجح والفاشل وترتيب الفرق وكذلك التعرف على ترتيب نجاح أنواع التصويب وترتيب الفرق، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية للوصول إلى نتائج البحث وهي (النسبة المئوية ومعامل الارتباط لسبيرمان) وبالفعل وجد الباحث عدم وجود علاقة ارتباط رتب معنوية بين الترتيب النهائي للفرق المشاركة والترتيب في نسب نجاح أنواع التصويب حيث كانت علاقات الارتباط بين الترتيب النهائي وترتيب نسبة نجاح التصويب (٢) نقطة و (٣) نقاط والرمية الحرة وهي (٠.٥ - ٠.٢٨ - ٠.٣٢١ - ٠.١٨٧) على التوالي وهي جميعها أقل من الجدولية (٠.٧٥٤) استنتج الباحث أن كرة السلة لا تؤكد تميز نوع معين من التصويب دون آخر للفوز بالمراكز المتقدمة وأوصى الباحث في النهاية مدربيننا الاهتمام بجميع أنواع التصويب المختلفة في لعبة كرة السلة.

وتناول باقر وسمكة (١٩٩٧) في دراسة هدفت إلي تقويم مستوي التهديف لدى أفضل اثني عشر فريقاً في العالم ومعرفة علاقة التهديف بالانجاز الفرقي وتمثلت العينة بالفرق المشاركة في أولمبياد اطلنطا ضمن الألعاب الأولمبية التي أقيمت في الولايات المتحدة الأمريكية صيف عام (١٩٩٦) وقد بلغ عددهم (١٢) فريقاً، وجاءت النتائج بأن التهديف بأنواعه سلاح فعال لفرق كرة السلة في التأثير الايجابي على نتائج المباراة، كذلك وجود علاقة ارتباط معنوية بين مجموع التهديف (التهديف بنقطتين التهديف بثلاث نقاط) ومراكز الفرق ويوصي الباحث العمل علي تطوير أنواع التهديف تحت شروط المنافسة ومن مختلف المناطق وتطوير أنواع التهديف ولمختلف اللاعبين بغض النظر عن مراكز اللعب.

قام الروبي (١٩٩٦) بدراسة تهدف إلي التعرف على تمارينات المنافسة باستخدام الأثقال على الأداء المهاري للناشئين تحت (١٤) سنة في كرة السلة، ولقد تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (٣٠) ناشئاً من لاعبي محافظة بور سعيد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) لاعباً وكانت أهم نتائج الدراسة أن استخدام الأثقال بنسبة من وزن الجسم خلال التمارينات المنافسة يرتقي بالأداء المهاري والبدني للاعبين كرة السلة.

أجرى الزغبي (١٩٩٥) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام تمارينات المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئي كرة القدم، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (٤٠) ناشئاً من ناشئي كرة القدم تحت (١٥) سنة بمحافظة بور سعيد، واستخدم الباحث التجريبي، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٠) ناشئاً وكانت أهم نتائج الدراسة أن لتمرينات المنافسة تأثيراً ايجابياً على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ودقة التصويب على المرمى.

التعليق علي الدراسات السابقة

ألقت الدراسات السابقة الضوء على التدريبات والتمرينات التنافسية في بعض مهارات الألعاب الفردية والجماعية المختلفة، كما استخدمت جميع الدراسات المنهج التجريبي، ولكن اهتمت هذه الدراسة بمهارة التصويب بالوثب في كرة السلة لما له من أهمية في تغيير نتيجة المباريات وربط نجاح التصويب بالفوز وتحقيق المراكز المتقدمة في شتي البطولات المحلية والعالمية ولكن اختلفت هذه الدراسة تناولت في وضع أسلوب تدريبي جديد مقترح على تطوير المواقف التي يمر بها اللاعب في أثناء المباراة من أجل التغلب علي هذه المواقف التنافسية المشابهة للمباراة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التحليلي والمنهج الوصفي للجانب النظري والمنهج التجريبي تصميم (المجموعة الواحدة) حيث يتم قياس الأداء قبل وبعد تطبيق البرنامج لنفس المجموعة.

مجتمع الدراسة وعينتها

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى بقطاع غزة ويتراوح متوسط أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٢) عاماً ويبلغ عددهم (١٨) طالباً.

عينة الدراسة

تم اختيار طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى والمسجلين ضمن كشف القبول والتسجيل بالجامعة للعام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩، والذين يلعبون بأندية قطاع غزة المختلفة، وهم الأكثر تميزاً بطلاب كلية التربية الرياضية وكذلك بالأندية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من الكلية وقوام العينة (١٨) طالباً ويوضح جدول (١) توزيع عينة الدراسة.

جدول (١): توزيع اللاعبين حسب المراكز.

| رقم المركز | مركز اللاعبين | عدد اللاعبين | النسبة المئوية |
|------------|---------------|--------------|----------------|
| ١ | Play maker | ٢ | ١١.١١ |
| ٢ | guard | ٢ | ١١.١١ |
| ٣ | Small forward | ٤ | ٢٢.٢٢ |
| ٤ | Power forward | ٥ | ٢٧.٧٧ |
| ٥ | Pivot | ٥ | ٢٧.٧٧ |
| المجموع | | ١٨ | %١٠٠ |

وقد تم اختيار العينة وفقاً للشروط التالية

١. طلاب كلية التربية الرياضية .
 ٢. السلامة الطبية.
 ٣. المسجلون والذين يتابعون الدراسة بانتظام.
 ٤. الطلاب الأكثر تميزاً في كرة السلة بكلية التربية الرياضية.
- وعلي ضوء الشروط السابقة تم استبعاد (١٠) طلاب لتصبح العينة (١٨) طالباً.
- جدول (٢):** تجانس عينة الدراسة في بعض المتغيرات الانثروبومترية (العمر الزمني - الطول - الوزن).

| م | المتغيرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|----|--------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| ١. | العمر الزمني | ٢١.٤٦ | ٢.٥٣ | ٢١.٨٠ | ٠.٧٨٤ |
| ٢. | الطول | ١.٧١ | ٠.٠٥ | ١.٧٤ | ٠.١٨٢ |
| ٣. | الوزن | ٧٠.٤٥ | ١٠.٦٨ | ٦٩.٥٠ | ٠.٢٦٨ |

يتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الالتواء تراوحت بين (٠.٧٨٤، ٠.١٨٢، ٠.٢٨٦) في متغيرات النمو أي أنها انحصرت بين ± 3 مما يدل علي تجانس عينة الدراسة في تلك المتغيرات.

أدوات الدراسة

- تمثلت أدوات الدراسة في كل من:
- الاختبارات المهارية.
 - البرنامج التدريبي المقترح.
 - لتحديد المواقف الشائعة للتصويب بالوثب أثناء المباريات، قام الباحث بخطوات عدة:
 - تحليل خمس مباريات لكأس العالم لكرة السلة اليابان عام ٢٠٠٦.
 - تحليل خمس مباريات من بطولة الأمم الإفريقية (٢٢) لكرة رجال الإسكندرية - مصر في فترة من ٧ - ١٦ أغسطس ٢٠٠٣.
 - قام الباحث بتحديد المواقف التي تسبق أداء التصويب بالوثب خلال مباريات كرة السلة.
 - تحديد الاختبارات المناسبة لقياس مهارة التصويب بالوثب للمواقف المشابهة للمنافسة.

ثبات الاختبارات المهارية

تم حساب ثبات الاختبارات عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين أداء الاختبارات وإعادة تطبيقها مرة أخرى بعد سبعة أيام من التطبيق الأول على عينة قوامها (٢٢) طالباً خارج عينة الدراسة.

جدول (٣): معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات المهارية.

| م | نوع الاختبار | معامل الارتباط | مستوي الدلالة |
|---|---------------------|----------------|---------------|
| ١ | التصويب التقليدي | ٠.٧٩٦ | ** |
| ٢ | التصويب بعد التمرير | ٠.٩٥٩ | ** |
| ٣ | التصويب بعد الخداع | ٠.٩٩٢ | ** |
| ٤ | التصويب بين الحواجز | ٠.٩١٦ | ** |

* مستوى الدلالة ٠.٠١ = ٢.١١.

** مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٢.٨٩.

يتضح من الجدول رقم (٣) أن معامل الارتباط بين التطبيق يقترب من واحد صحيح في جميع الاختبارات مما يدل على تمتع الاختبارات بدرجة ثبات عالية.

صدق الاختبارات المهارية تم عمل صدق للمهارات من خلال البطارية الأمريكية للصحة والتربية البدنية Aahper test Basketball Skills

أولاً: الاختبارات المستخدمة في قياس التصويبات بالوثب

الاختبار الأول: التصويب الأمامي (التقليدي)

ويمكن للمختبر أن يؤدي التصويب بيد واحدة أو باليدين معا بأي طريقة من طرق التصويب، مع ملاحظة أن يتم التصويب مباشرة إلى السلة دون أن تلمس الكرة لوحة الهدف.

وللمختبر (١٥) محاولة يتم أدائها في ثلاث مجموعات (كل مجموعة خمس رميات) مع ملاحظة أن يترك المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة وينتقل دائرياً، ويسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب.

الشروط

١. يجب أن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك (مكان الرمية الحرة).

٢. للمختبر الحق في (١٥) رمية.

التسجيل

١. تحسب درجتان لكل تصويبه (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة.
 ٢. تحسب درجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
 ٣. لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.
- هذا ويسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في خمس العشرة محاولة، أي أن الحد الأقصى للدرجات على الاختبار يكون ثلاثين درجة.

الاختبار الثاني: التصويب بالوثب بعد استلام الكرة *Jump shoot after pass*

الغرض من الاختبار

قياس مهارة اللاعب من التصويب بالوثب بعد التمرير.

الأدوات

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

مواصفات الأداء

يصوب اللاعب من خمسة أماكن من الملعب علي بعد (٤) أمتار، يبدأ اللاعب بالتصويب من الأمام بزاوية ٤٥ درجة، مرة من جهة اليسار وأخرى من اليمين، ويتنقل بطريقة دائرية بعد التمرير من المدرب والتصويب من الوثب ويقوم المساعدون بجمع الكرات لمدة (٦٠) ثانية.

الشروط

١. التصويب من القفز لمدة (٦٠) ثانية.
٢. ثلاث محاولات تصويب المحاولة الأولى تكون تجربة.
٣. الأماكن المحددة للتصويب.

التسجيل

١. تحسب درجتان لكل تصويبه (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة.
٢. تحسب درجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
٣. لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل الحلقة أو لا تلمس الحلقة.

الاختبار الثالث: التصويب بالوثب بعد المرور من بين الحواجز *Jump shoot after triples*

الغرض من الاختبار

قياس مهارة اللاعب في التصويب نحو السلة بعد المحاورة من بين الأقماع.

الأدوات : كرات سلة - أقمع - ساعة توقيت - مساعدون - هدف سلة

مواصفات الأداء

تحديد خمس نقاط من أماكن مختلفة من الملعب ووضع ثلاثة أقماع في كل نقطة من نقاط الملعب وتحديد خط للتصويب من المسافة المحددة حوالي (٤) أمتار؛ ثم يقوم اللاعب بالمحاورة من بين الأقماع ثم التصويب من القفز خلال (٦٠) ثانية، ثم الانتقال إلى النقطة الأخرى دائرياً وتعطي للمختبر ثلاث محاولات الأولى تجربة والأخريان تحسب ثم يتم جمعها.

الشروط

- التصويب من القفز لمدة (٦٠) ثانية.
- ثلاث محاولات تصويب الأولى تجربة.
- الأماكن المحددة للتصويب.

التسجيل

١. تحسب درجتان لكل تصويبه (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة.
٢. تحسب درجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل.
٣. لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة لوحة ولا تدخل الحلقة أو لا تلمس الحلقة.

الاختبار الرابع: التصويب بالوثب من بين حواجز *Jump shoot among the barriers*

الغرض من الاختبار : قياس مهارة اللاعب في التصويب نحو السلة من القفز بوجود خصم.

الأدوات : كرات سلة - ساعة توقيت - مساعدون - هدف سلة.

مواصفات الأداء

تحديد خمس نقاط من أماكن مختلفة من الملعب، ووضع خصم عند كل نقطة من النقاط الخمس وتحديد خطوط للتصويب مع المراعاة أن المنافس يكون نفس الطول علي بعد حوالي (٤) أمتار؛ يقوم اللاعب بالتصويب دائرياً من الأماكن المختلفة وتعطي ثلاث محاولات الأولى تجربة والأخريان تحسب ثم يتم جمعها.

الشروط

- التصويب من الوثب لمدة (٦٠) ثانية.
- ثلاث محاولات تصويب الأولي تجربة.
- الأماكن المحددة للتصويب.

التسجيل

١. تحسب درجتان لكل تصويبه (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة.
 ٢. تحسب درجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
 ٣. لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة لوحة ولا تدخل الحلقة أو لا تلمس الحلقة.
- تم استخدام هذه الاختبارات لأنها تتلاءم مع البرنامج التدريبي المقترح للدراسة بأخذ رأي مجموعة من الخبراء في مجال كرة لسلة والتدريب الرياضي (أحمد كامل- محمود علي- أسعد المدلاوي) بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم بجامعة حلوان وكلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى.

ثانياً: البرنامج التدريبي المقترح المصمم من مواقف تنافسية مشابهة لمواقف اللعب التي يمر بها اللاعب لتطوير مهارة التصويب بالوثب لدى طلاب كلية التربية الرياضية

هدف البرنامج لتطوير التصويب بالوثب فيما يلي

الأهداف العامة

- زيادة نسبة التصويب بالوثب لعينة الدراسة.
- التصويب من مواقف تنافسية مشابهة خلال التدريبات للمباريات.

الأهداف الخاصة

- الاهتمام بالتدريبات ذات الطابع البدني المهاري المستوحاة من العناصر البدنية كمهارة التصويب بالوثب.
- إخضاع اللاعبين لمواقف مهارية غير تقليدية قبل أداء التصويب بالوثب.
- التصويب بالوثب تحت الظروف الدفاعية المتغيرة.
- إخضاع اللاعبين لمواقف نفسية صعبة تشابه نفس المواقف المشابهة للمباراة في أثناء عملية التصويب بالوثب.

- إخضاع اللاعبين للضغط الزمني والنفسي الذي يمر به اللاعبون في أثناء وفي نهاية المباراة لعملية التصويب بالوثب.

خطوات تنفيذ البرنامج

بعد الانتهاء من تحليل بعض مباريات كأس العالم وكأس الأمم الإفريقية توصل الباحث لثلاثة مواقف رئيسية سبق ذكرها يقوم اللاعبون بالتصويب بالوثب بعد أدائها، ثم قام الباحث بتصميم مجموعة من التدريبات لتطوير التصويب بالوثب مستوحاة من خلال:

- المواقف الثلاثة المشابهة للتصويب بالوثب.
 - العناصر البدنية المرتبطة بالتصويب بالوثب.
 - ربط التصويب بالوثب بمهارة أو مهارات أخرى.
 - ربط التصويب بالوثب بالأماكن المتوقع التصويب منها بناء علي الخطط اللعب الشائعة.
 - ربط التصويب بالوثب بزمن محدد.
 - ربط التصويب بالوثب تحت ضغط نفسي (أصوات هتاف الجماهير).
- وقد بلغ عدد هذه التدريبات عشرين تدريباً.

وقام الباحث بعرض التدريبات السابقة علي بعض خبراء التدريب في مجال كرة السلة لتحديد أنسب التدريبات لتطوير مهارة التصويب بالوثب، وقد حدد الخبراء عشرين تدريباً وهم (أحمد كامل - محمود علي - أسعد المجدلأوي).

التجربة الاستطلاعية

- قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية علي عينة من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى بغزة خارج عينة الدراسة المستهدفة.
- التعرف علي مناسبة التدريبات المختارة وإمكانية تطبيقها.
 - تحديد الزمن الذي يستغرقه تنفيذ كل تدريب علي حدة وفترات الراحة البيئية والزمن الكلي للوحدة التدريبية.
 - معرفة مدى استيعاب اللاعبين للتعليمات الفنية المرتبطة بكل تدريب.
 - تحديد الأدوات والإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج وقد حققت التجربة الاستطلاعية الأهداف التي وضعت من أجلها.

حمل التدريب

اعتمد الباحث لتحديد حمل التدريب علي عدد مرات تكرار التصويب بالوثب في كل تدريب بحيث تكون خمس تصويبات، وقد تم حساب زمن كل تدريب علي حدة للتعرف علي زمن الوحدة التدريبية الكلي، وقد تراوح زمن التدريبات ما بين ٤٠ - ٢٤٠ ثانية، وعليه فقد تراوح الزمن الكلي للوحدة التدريبية في البرنامج ما بين ٤٢ - ٦٦ دقيقة وقد تراوحت مجموعات تدريبات البرنامج بين ٢- ٣ مجموعات. وقد تراوحت فترات الراحة البينية ما بين ٦٠ - ١٨٠ ثانية حيث أن أسلوب أداء التدريبات السابقة يندرج تحت نظام الطاقة اللاكتيكي الذي يتراوح زمن الراحة ما بين ٦٠ - ١٨٠ ثانية متفقاً مع ما أشار إليه (أبو العلا، ١٩٩٣، ص ٢١٥).

زمن تنفيذ البرنامج

يتكون البرنامج من سبعة أسابيع تدريبية خلال فترة زمنية شهر ونصف من فترة المنافسات بواقع أربع تدريبات أسبوعياً.

شروط تنفيذ البرنامج

- عند تصميم الوحدات التدريبية روعي الأمور الآتية
- فترة الإعداد ما قبل المنافسات من ٤ - ٦ أسابيع.
- رفع مستوي الأداء المهاري والخططي.
- تبسيط الوحدة التدريبية.
- تساوي زمن كل وحدة تدريبية.
- توفير الجو الملائم لكل وحدة تدريبية.
- توفير الإمكانيات والأدوات الرياضية اللازمة.
- توفير عوامل الأمن والسلامة.

أجزاء الوحدة التدريبية للبرنامج

تنقسم كل وحدة تدريبية إلي ثلاثة أجزاء وهي

الجزء التمهيدي (الإحماء) من (١٠ إلى ١٥ ق)

ويهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلي تهيئة الجسم من الناحية النفسية والبدنية من الجري والتمرينات وألعاب صغيرة وبعض تمرينات الإحساس بالكرة التي تخص لعبة كرة السلة.

الجزء الرئيسي (محور البرنامج) من (٤٠ إلى ٦٦ ق)

ويهدف هذا الجزء إلى تطوير مهارة التصوير بالوثب والمقصود بالبرنامج التدريبي المقترح من مواقف تنافسية متشابهة وعديدة.

الجزء الختامي (التهنئة) من (٥ إلى ٧ ق)

في الجزء تعطى تمارينات تهيئة واسترخاء حتى يعود الجسم إلى حالته الطبيعية من خلال التمارينات البسيطة.

ثالثاً: خطوات تطبيق الدراسة

١. اتباع الباحث الخطوات التالية في تنفيذ الدراسة
٢. اختيار العينة الاستطلاعية والأصلية للدراسة.
٣. اختيار الاختبارات المهارية وتقنيها.
٤. بناء البرنامج التدريبي المقترح.
٥. إجراء الدراسات الاستطلاعية للتحقق من المعاملات العلمية لأدوات الدراسة.
٦. إجراء القياسات القبلية لأدوات الدراسة المختلفة للتصويب بالوثب (التقليدي - بعد التمرير - بين الحواجز - بعد الخداع) على المجموعة التجريبية وهم طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى وذلك بملعب الكلية، وقد استغرق التطبيق ٤ أيام متتالية.
٧. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
٨. إجراء القياسات البعدية لأدوات الاختبارات المختلفة للتصويب بالوثب (التقليدي - بعد التمرير - بين الحواجز - بعد خداع).
٩. وقد استغرق زمن تطبيق الاختبارات يومين.
١٠. استغرق إجراء الدراسة من ٢٠٠٨/١٠/١ حتى ٢٠٠٨/١٢/١.

رابعاً: المعالجات الإحصائية

١. اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test
٢. اختبار نسب التحسن One Smirmov Test
٣. اختبار التحسن للمركز (النسبة المئوية).
٤. معامل الارتباط تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار.

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها

النتائج الخاصة بالاختبارات لقياس مهارة التصويب بالوثب باختبار ويلكوكسون Wilcoxon test للفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس الدراسة.

جدول (٤): دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي في اختبارات التصويب بالوثب

| م | الاختبارات المهارية | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | Wilcoxon test قيمة Z | مستوى الدلالة |
|---|---|------------------------|------------------------|-------------|----------------------|---------------|
| ١ | - الرتب السالبة - التصويب التقليدي - الرتب الموجبة - ت - المجموع | صفر ١٨ صفر ١٨ | ١٩.٩ ٤ ١٦.٢ ٤ | صفر ١٧١ | ٣.٧٧٨- | ** |
| ٢ | - التصويب بعد النمرير - الرتب السالبة - الرتب الموجبة - ت - المجموع | صفر ١٨ صفر ١٨ | ٢٩.٣ ٨ ٢٧.٤ ٣ | صفر ١٧١ | ٣.٧٤٢- | ** |
| ٣ | - التصويب بين الحواجز - الرتب السالبة - الرتب الموجبة - ت - المجموع | صفر ١٨ صفر ١٨ | ٣٩.٢ ٩ ٢٧.٤ ٣ | صفر ١٧١ | ٣.٧٣٠- | ** |
| ٤ | - التصويب بعد خداع - الرتب السالبة - الرتب الموجبة - ت - المجموع | صفر ١٨ صفر ١٨ | ٤٨.٤ ٤ ٦٢.٨ ٣ | صفر ١٧١ | ٣.٧٣٦- | ** |

يتضح من الجدول رقم (٤) والخاص باختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test أنه يوجد أثر للبرنامج التدريبي بين القياس القبلي والقياس البعدي بجميع الاختبارات لصالح القياس البعدي، وبذلك يتأكد صحة الفرض الأول من البحث والذي ينص على: "وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب بالوثب ما بين التطبيق القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية".

ثانياً: نسب التحسن في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب بالوثب

يبين الجدول (٥) نسب التحسن في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب بالوثب لكل مركز من مراكز اللعب.

جدول (٥): مدى التحسن في التصويب الأمامي (التقليدي) One smirmov Test.

| نسبة التحسن | نسبة المشاركة | الفرق بين القياسيين | قياس بعدي | قياس قبلي | مركز اللاعب |
|-------------|---------------|---------------------|-----------|-----------|-------------|
| ٢٢.٧٢% | ١١.١ | ٥ | ٢٧ | ٢٢ | مركز (١) |
| ١٩.٠٤% | ١١.١ | ٤ | ٢٥ | ٢١ | مركز (٢) |
| ٢٥% | ٢٢.٢ | ٥ | ٢٥ | ٢٠ | مركز (٣) |
| ١٥% | ٢٧.٨ | ٣ | ٢٣ | ٢٠ | مركز (٤) |
| ٢١.٠٥% | ٢٧.٨ | ٤ | ٢٣ | ١٩ | مركز (٥) |
| معدل التحسن | | | | | |
| ٢٠.٥٦% | ١٠٠% | | | | |

جدول (٦): مدى التحسن في اختبار التصويب بالوثب بعد التمرير One Smirmov Test.

| نسبة التحسن | نسبة المشاركة | الفرق بين القياسيين | قياس بعدي | قياس قبلي | مركز اللاعب |
|-------------|---------------|---------------------|-----------|-----------|-------------|
| ٢١.٣١% | ١١.١ | ١٤ | ٤٩ | ٣٥ | مركز (١) |
| ٢٠.٦٩% | ١١.١ | ١٥ | ٤٧ | ٣٢ | مركز (٢) |
| ١٦.٧% | ٢٢.٢ | ١٤ | ٤٤ | ٣٠ | مركز (٣) |
| ٢٣.٦٤% | ٢٧.٨ | ١٣ | ٤٢ | ٢٩ | مركز (٤) |
| ٣١.٣٧% | ٢٧.٨ | ١٤ | ٤٠ | ٢٦ | مركز (٥) |
| معدل التحسن | | | | | |
| ٢٢.٧٤% | ١٠٠% | | | | |

جدول (٧): مدى التحسن في اختبار التصويب بالوثب بعد المرور من بين الحواجز

Test Smirmov One

| نسبة التحسن | نسبة المشاركة | الفرق بين القياسيين | قياس بعدي | قياس قبلي | مركز اللاعب |
|-------------|---------------|---------------------|-----------|-----------|-------------|
| ٤٠% | ١١.١ | ١٣ | ٧٤ | ٦١ | مركز (١) |
| ٤٦.٨٨% | ١١.١ | ١٢ | ٧٠ | ٥٨ | مركز (٢) |
| ٤٦.٦٦% | ٢٢.٢ | ١٠ | ٧٠ | ٦٠ | مركز (٣) |
| ٤٤.٨٢% | ٢٧.٨ | ١٣ | ٦٨ | ٥٥ | مركز (٤) |
| ٥٣.٣٨% | ٢٧.٨ | ١٦ | ٦٧ | ٥١ | مركز (٥) |
| معدل التحسن | | | | | |
| ٤٦.٣٥% | ١٠٠% | | | | |

جدول (٨): مدى التحسن في اختبار التصويب بالوثب بعد خداع One Smirmov Test

| نسبة التحسن | نسبة المشاركة | الفرق بين القياسيين | قياس بعدي | قياس قبلي | مركز اللاعب |
|-------------|---------------|---------------------|-----------|-----------|-------------|
| ٢٠.٣٤% | ١١.١ | ١٢ | ٧١ | ٥٩ | مركز (١) |
| ٢٦.٩٢% | ١١.١ | ١٤ | ٦٦ | ٥٢ | مركز (٢) |
| ٣٠.٦١% | ٢٢.٢ | ١٥ | ٦٤ | ٤٩ | مركز (٣) |
| ٣١.٩١% | ٢٧.٨ | ١٥ | ٦٢ | ٤٧ | مركز (٤) |
| ٣٤.٠٩% | ٢٧.٨ | ١٥ | ٥٩ | ٤٤ | مركز (٥) |
| ٢٨.٧٧% | ١٠٠% | معدل التحسن | | | |

يتضح من الجداول رقم (٥، ٦، ٧، ٨) وجود نسبة تحسن في مراكز اللعب في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب بالوثب بعد تطبيق البرنامج التدريبي بنسب متفاوتة حيث جاءت في الاختبار التصويبي التقليدي بنسبة معدل تحسن ٢٠.٥٦%، والتصويب بعد التمرير بنسبة معدل تحسن ٢٢.٧٤%، والتصويب بعد المرور من بين حواجز بنسبة معدل تحسن ٤٦.٣٥%، والتصويب بعد خداع بنسبة معدل تحسن ٢٨.٧٧%، وبذلك يتأكد صحة الفرض الثاني للدراسة والذي ينص على أنه: "توجد نسب تحسن في مراكز اللعب في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب بالوثب بعد تطبيق البرنامج التدريبي".

ثالثاً: مناقشة النتائج

أثبتت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى بقطاع غزة وهي الشريحة الممثلة لجميع أندية قطاع غزة بالدرجة الممتازة وأكثر لاعبي الأندية تميزاً، وذلك من خلال مقارنة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في أدوات الدراسة، وهي اختبارات التصويب بالوثب (التصويب التقليدي، التصويب بعد التمرير، التصويب بعد خداع، التصويب بين الحواجز) وهذا يثبت صحة الفرض الأول قبوله للدراسة في الجدول رقم (٤) ويرى الباحث بأن التدريبات التنافسية من أهم أنواع التدريبات، وذلك من أجل رفع كفاءة الأداء المتكامل للاعب لتصل به الحالة التدريبية الممتازة لإعداده واشتراكه القوي في المنافسات ومواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والمهارية والبدنية والخطئية التي يواجهها اللاعب أثناء المباريات.

يتفق الباحث مع (علاوي، ١٩٩٠، ص ١٨٩)، و(عبد المقصود، ١٩٩٤، ص ٩٤) على أن تدريبات المنافسة التي تؤدي تحت ظروف مختلفة تتميز بزيادة عامل الصعوبة في الأداء عما يصادفه اللاعب في ظروف المنافسة: كصعوبات بدنية أو مهارية أو خطئية أو نفسية مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى اختلاف ديناميكية الحركة أداء تدريبات المنافسة عن ديناميكية الأداء أثناء المنافسة ذاتها تعمل على تطوير قدرات اللاعب التصويبيه، كما أن لتدريبات المنافسة دوراً

فعالاً في تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي بالإضافة إلى إسهامها في تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة اللازمة التي يمكن أن يواجهها أثناء المباراة.

يتفق الباحث أيضاً مع (رمضان، ٢٠٠٢)، على أن تدريبات المنافسة تتميز بزيادة تأثيرها عن استخدام بقية وسائل التدريب، وفي الوقت نفسه عند أداء تدريبات المنافسة تتضح كل جوانب الحالة التدريبية للاعب، كما أنها تسهم في مواجهه كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والتكتيكية التي يواجهها أثناء المباراة لذا أنها تضع اللاعب أمام متطلبات المنافسة بطريقة مباشرة، كما تستخدم تدريبات المنافسة في الإسراع بتطوير كل عنصر من العناصر المحددة لمستوي الفورمة الرياضية علي حدة وخاصة مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة.

ويرى الباحث أن فاعلية التدريبات التنافسية أسفرت عن تطور مهارة التصويب بالوثب وكذلك مهارات أخرى لأنها عرضت اللاعب أثناء التدريبات إلى مواقف تنافسية مشابهة بالمواقف التي يمر بها اللاعب في المباريات، وبعض الأحيان إلى مواقف تنافسية أصعب من التي يمر بها اللاعب أثناء المباراة وهذا ينعكس ايجابياً على أداء اللاعب أثناء المباريات الرسمية، بهدف الوصول للاعب إلى أعلى المستويات الممكنة في لعبة كرة السلة، وذلك بهدف تنمية وتحسين قدرات اللاعب البدنية والحركية والعقلية والنفسية.

تتطلب لعبة كرة السلة ممارسة التدريبات التنافسية بمختلف أشكالها وقيام أجهزة الجسم بجهود كبيرة لمواجهة الأحمال التدريبية المقننة والمتدرجة لتحقيق المتطلبات والأهداف التدريبية من أجل المنافسات المتتالية طوال الموسم الرياضي، وأفضل الطرق الحديثة للتدريب في كرة السلة هي التدريبات المشابهة للمواقف التنافسية التي يمر بها اللاعب أثناء المباراة المستوحاة من العناصر البدنية المرتبطة بالتصويب بالوثب، وربط التصويب بالوثب بمهارة أو مهارات أخرى، ربط التصويب بالوثب بالأماكن المتوقع التصويب منها بناء على الخطط اللعب الشائعة، ربط التصويب بالوثب بزمن محدد، ربط التصويب بالوثب تحت ضغط نفسي أثناء التدريب استخدام مكبرات الصوت (هتافات الجماهير).

أثبتت النتائج كذلك أن هناك نسب تحسن للدراسة جيدة بحيث يوجد تفاوت بين الاختبارات، وكان التحسن على النحو التالي:

- التصويب بالوثب التقليدي (٢٠.٥٦%).
- التصويب بالوثب بعد التمير (٢٢.٧٤%).
- التصويب بالوثب بين الحواجز (٤٦.٣٥%).
- التصويب بالوثب بعد الخداع (٢٨.٧٧%).

يتضح من مما سبق أن توجد نسب تحسن متفاوتة في مراكز اللعب في الاختبارات مهارية لمهارة التصويب بالوثب بكرة بعد تطبيق البرنامج التدريبي وبذلك يتأكد صحة الفرض الثاني للدراسة.

ويتفق الباحث مع (البهادلي، ٢٠٠٦) أن نسب التحسن مختلفة، وذلك بسبب أن قدرة اللاعب تتفاوت على التكيف للحمل أثناء التدريبات التنافسية، واختلاف ديناميكية تطور القدرات البدنية والتوافقية (طفرات النمو)، والاختلافات الفسيولوجية والتكوينية خلال مراحل النمو للاعبين، واختلافات العمر التدريبي له، واختلاف مستوى مكونات الحالة التدريبية (بدنية، مهارية، خطوية، فكرية، نفسية)، واختلاف الخصائص النفسية بين الرياضيين، واختلاف متطلبات البيئة المحيطة باللاعب (التزامات عائلية، نوعية العمل، مستوى الدراسة)، واختلاف الحالة الصحية (التعرض للإصابات، والتعرض للأمراض)، وكذلك يرى الباحث إلى أن ضعف الجانب المهاري من بعض اللاعبين هو عبارة نقص عنصر الخبرة في المواقف التنافسية الصعبة وخصوصاً في المباريات التي تكون نتائجها معلقة حتى الثواني الأخيرة من المباراة ويشير جون مكارثي (John P, Mc, Carthy, 2001) أن إصابة سلة الفريق المنافس بأكثر عدد من النقاط خلال المباراة هي الهدف الأساسي في لعبة كرة السلة، والتصويب هو العامل الأساسي والمؤثر في نتيجة المباراة، باعتبار مهارة التصويب التاج على رأس جميع المهارات الأخرى، حيث هي المحصلة النهائية لجميع المهارات الهجومية، فالفريق يحاور ويمرر ويؤدي حتى يقوم بنهاية الهجمة بالتصويب وخاصة مهارة التصويب بالوثب، وهي لغة الفوز في المباراة وترجمة لجميع مجهود اللاعبين إن كانت في المباريات والتدريبات.

رابعاً: التوصيات والاستنتاجات

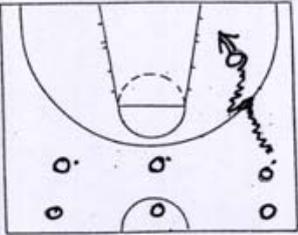
- في ضوء حدود عينة الدراسة وخصائصها وبعد عرض النتائج يوصي الباحث بما يأتي
١. استخدام التدريبات المستوحاة من التدريبات البدنية و المهارية والخطوية والبرنامج التدريبي النابع من المواقف التنافسية المشابهة لتطوير وزيادة نسبة التصويب بالوثب في كرة السلة.
 ٢. استخدام أسلوب استكشاف مواقف اللعب لتطوير المهارات الأساسية الأخرى في كرة السلة كالتمرير والمحاورة.
 ٣. تصميم تدريبات المهارات الأساسية في قالب بدني مهاري خططي تنافسي لضمان زيادة فعاليتها بما يتفق بالشكل الذي تؤدي به المنافسات الرسمية.
 ٤. إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة من حيث السن والجنس.
 ٥. إجراء التدريبات المستوحاة من التدريبات البدنية والمهارية والخطوية في جميع الألعاب الجماعية الأخرى.
 ٦. على مدربي كرة السلة بالأندية الرياضية استخدام التدريبات المستوحاة من المواقف المشابهة عند التدريب على رفع مستوى التصويب بالوثب في المهارات الأساسية الأخرى.
 ٧. إجراء البحوث التي تتناول هذه التدريبات المشابهة لجميع المهارات الأساسية الأخرى بكرة السلة كالمحاورة والتمرير.

المراجع العربية والأجنبية

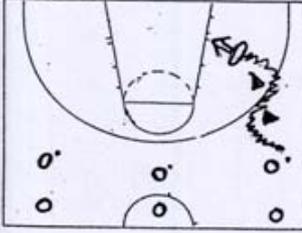
- أبو العلاء، نصر الدين. (١٩٩٣). فسيولوجيا اللياقة البدنية. ط ١. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- أحمد كامل، مهدي. (١٩٩٥). "دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المساهمة في نتائج بطولة كأس العالم لكرة السلة ١٩٩٤". مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. (العدد الخامس). الجزء الأول. أسيوط. مصر.
- باقر، سماكة. (٢٠٠٧). "دراسة علاقة أفضلية الانجاز النهائي الفرقي بأنواع التهديد للفرق المشتركة في اولمبياد اطلنطا بكرة السلة". الأكاديمية الرياضية العراقية. العراق.
- البهادلي، علي. (٢٠٠٦). "أسس ومبادئ الارتقاء بالانجاز الرياضي". <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=40&t=1057>.
- حمزة. وآخرون. (٢٠٠٥). "دراسة تأثير التدرج في ارتفاع الهدف في تطوير دقة التهديد السلمي بكرة السلة للاعبين". مجلة علوم التربية الرياضية. جامعة بابل ٤(١). العراق.
- رعد، جابر باقر. وعلي، جعفر سماكة. (٢٠٠٧). "دراسة علاقة أفضلية الانجاز النهائي الفرقي بأنواع التهديد للفرق المشتركة في اولمبياد اطلنطا بكرة السلة". الأكاديمية الرياضية العراقية. العراق.
- رمضان، رائد. (٢٠٠٢). "تأثير تمارينات المنافسة باستخدام الأثقال على مستوى الأداء المهاري وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت (١٨) سنة". مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية. العدد (٤٥). جامعة الإسكندرية. مصر.
- الروبي، أحمد. (١٩٩٦). "تأثير تمارينات المنافسة باستخدام الأثقال على الأداء المهاري للناشئين تحت (١٤) سنة في كرة السلة". رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية ببور سعيد. جامعة قناة السويس. مصر.
- الزغبى، محمد. (١٩٩٥). "أثر استخدام تمارينات المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئ كرة القدم". رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية ببور سعيد. جامعة قناة السويس. مصر.
- شعبان، إبراهيم محمد. (١٩٩٢). "علاقة أنواع التصويب بنتائج الفرق المشتركة في بطولة العالم الحادية عشر لكرة السلة ١٩٩٠". مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية. (١٥). جامعة الإسكندرية. مصر.
- عامر، محمد. (١٩٩٢). "دراسة تحليلية لفعالية التصويب في البطولة الإفريقية الخامسة عشر لكرة السلة". مجلة نظريات وتطبيقات جامعة الإسكندرية. مصر.
- عاني، مهند. (٢٠٠٢). "دراسة العلاقة بين ترتيب نسب نجاح التهديد والتصويب والترتيب النهائي للفرق المشاركة في بطولة القدس الدولية الأولى بكرة السلة". مجلة التربية الرياضية. ١١(٢). بغداد. العراق.

- عبد العزيز، نمر. ومدحت، صالح. (١٩٩٨). كرة السلة. مطابع نور اليوسف الحديثة. القاهرة. مصر.
- عبد المقصود، السيد. (١٩٨٧). أسس المهارات الحركية. مذكرات منشورة. القاهرة. مصر.
- عبد المقصود، السيد. (١٩٩٤). نظريات التدريب الرياضي. مكتبة الحسنا. القاهرة. مصر.
- علاوي، محمد. (١٩٩٠). علم التدريب الرياضي. ط ١١. دار المعارف. القاهرة. مصر.
- علاوي، محمد. (١٩٩٢). علم التدريب الرياضي. ط ١٢. دار المعارف. القاهرة. مصر.
- فوزي، أحمد. (٢٠٠٤). كرة السلة للناشئين. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع. الإسكندرية. مصر.
- قدري، سيد مرسي. و الشافعي، جمال. (١٩٧٢). "أثر كل من التوازن الحركي والرشاقة على دقة التصويب في كرة اليد للناشئين تحت ٢٠ سنة". المؤتمر العلمي. تطور علوم الرياضة. بكلية التربية الرياضية بالمنيا. مصر.
- لطفي، عبد الفتاح. (١٩٧٢). طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي. دار الكتب. القاهرة. مصر.
- محمد، أيمن. (٢٠٠٨). "تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارينات المنافسة على مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة". مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية. جامعة المنيا. مصر.
- محمود، سامح. (٢٠٠٥). "تأثير تمارينات المنافسة بالأثقال على بعض القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري لملاكمي الدرجة الأولى". المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية. (٥). جامعة طنطا. مصر.
- مهند، عبد الستار العاني. (٢٠٠٢). "دراسة العلاقة بين ترتيب نسب نجاح التهديف والتصويب والترتيب النهائي للفرق المشاركة في بطولة القدس الدولية الأولى بكرة السلة". مجلة التربية الرياضية. ١١(٢). بابل. العراق.
- Bob, Cousy. & Frank, Power. (1997). Basketball concept and Techniques. Library of Congress. U.S.A.
- Bob, Cousy. & Frank, Power. (1981). Coaching Beginning basketball. Contemporary Books. Inc. Chicago. U.S.A.
- Lehane, C. Peter, R. (1987). "Basketball Techniques". R.J. Acford Chichester. Great Britain.
- John, P. Micarthy. (2001). "Youth basketball". The guide for coaches of parents. U. S.A.
- Tsskares. & Athenasos. (2003). "The performance of individual skills in basketball". Thessalonica. Salto. Greece.

التدريب رقم (١)

| | |
|---|--|
|  | <p>الجزء التمهيدي : - الجري بطول الملعب كرة السلة</p> <p>(جري متنوع - لأعلى - للخلف - للجانب - للأمام) - تمرينات بدنية + إطالة للأطراف (الإحماء) - جري سريع (٢٠ م)</p> <p>الإحساس بالكرة : - من وضع الوقوف - يقوم اللاعب بتمرير الكرة حول الجذع - يجب مراعاة عدم لمس الكرة للجسم</p> <p>الجزء الرئيسي : - الجري بطول الملعب ثم التصويب بالوثب - الجري بين الأقمار بطول الملعب ثم التصويب بالوثب تدريبات مهارية :- الجري بطول الملعب ثم الخداع للتصويب ثم التصويب - الجري بطول الملعب ثم الارتكاز للخلف ثم التصويب</p> <p>البرنامج : هدف التدريب : - تطوير المحاور مع تغيير السرعة والتوقف والتصويب والمتابعة عدد اللاعبين : - زوجي ويمكن إضافة أي عدد الأدوات المستخدمة : - كرات سلة - ٢ هدف سلة</p> <p>شرح التدريب: - يقوم اللاعب (١) بالمحاورة مع تغيير السرعة في اتجاه السرعة ثم التوقف والتصويب بالوثب - ثم يتابع الكرة ويستحوذ عليها ويعبرها اللاعب رقم (٢) الذي يقوم بنفس الأداء وهكذا .</p> <p>الجزء الختامي : - جري خفيف (التهدئة) - التصويب من الثبات (رميات حرة) - تمرينات تهدئة + شهيق وزفير</p> |
|---|--|

التدريب رقم (٢)



الجزء التمهيدي : - الجري بطول الملعب بالكرة (محاورة عليا)

- الجري بطول الملعب بالكرة مع تغير الاتجاه

(الإحماء) : - تمرينات إطلاقة

- سيرندات مع زميل

الإحساس بالكرة : - من وضع الوقوف

- يقوم اللاعب بدحرجة الكرة على الذراع من الرسغ حتى

العضد ثم العودة

الجزء الرئيسي :

تدريبات مهارية : - الجري بطول الملعب مع التمرير إلى الزميل ثم التصويب بالوثب

- الجري في شكل ثم التمرير والتصويب بثلاث لاعبين

وعودة المصوب بالدفاع ١ ضد ٢

- لاعب ضد لاعب يقوم رقم (١) القريب من البرج بالتمرير

للاعب المواجهه و يحاور رقم (٢) ويصوب بوجود مدافع

البرنامج :

هدف التدريب : تطوير المحاورة مع تغير الاتجاه والتوقف والتصويب والمتابعة

عدد للاعبين : زوجي ويمكن إضافة أي عدد

الأدوات المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة - ألصاع

شرح التدريب: يقوم اللاعب رقم (١) بأداء المحاورة بين الأضلاع مع تغير

الاتجاه ثم التوقف والتصويب بالوثب ثم يتابع الكرة ويستحوذ

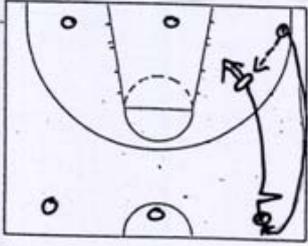
عليها ويمررها للاعب (٢) الذي يقوم بنفس الأداء وهكذا.

الجزء الختامي :

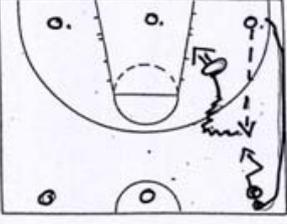
(التهدئة) : - جري خفيف

- تمرينات تهدئة مع شهيقي وزفير

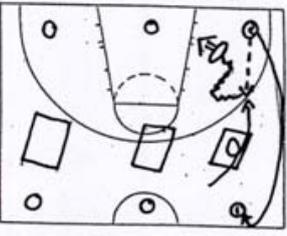
التدريب رقم (٣)

| | |
|---|---|
|  | <p>الجزء التمهيدي : - الجري حول ملعب كرة السلة - لعبة صغيرة وتقسيم اللاعبين إلى فريقين (أ + ب) والتمرير لبعض وأكثر من يحتفظ بالكرة (الإحماء) : - تمرينات إبطاء - جري سريع ٢٠ م الإحساس بالكرة : - من وضع الوقوف - يقوم اللاعب بتمرير الكرة من أمام الجسم والتقاطها من الخلف والعكس</p> <p>الجزء الرئيسي :</p> <p>تدريبات مهارية : - وقوف فاطرتين واحدة في بداية الملعب رقم (١) والأخرى عند خط منتصف الملعب رقم (٢) ، يقوم اللاعب رقم (١) بالتمرير إلى اللاعب رقم (٢) ثم يقوم بالمحاورة وعلى بعد عدة أمتار الوقوف ثم التصويب بالوثب وهكذا - نفس التمرير السابق ولكن الاختلاف يقوم رقم (١) بجمع الكرة بعد التصويب وتمرير إلى رقم (٢) وهكذا</p> <p>البرنامج :</p> <p>هدف التدريب : - تطوير استلام الكرة من الحركة والتوقف والتوقف بعد التصويب والمتابعة عدد اللاعبين : زوجي ويمكن إضافة أي عدد الأدوات المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة شرح التدريب: يقوم اللاعب رقم (٢) بالتحرك الأمامي على شكل قطع اتجاه السلة - ارتكاز خلفي ثم الجري - ارتداد من أسفل الحلقف- وتغيير الاتجاه) ثم يستلم رقم (١) الكرة ثم التوقف و التصويب بالوثب بسرعة ، ثم يتابع الكرة ويستحوذ عليها ثم يمررها للرقم (١) الذي أصبح مكان رقم (٢) ويقوم اللاعب رقم (١) بنفس الأداء (٢) وهكذا .</p> <p>الجزء الختامي : - جري خفيف (التهدئة) : - تمرينات تهدئة مع شهبق وزفير</p> |
|---|---|

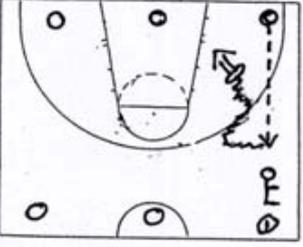
التدريب رقم (٤)

| | |
|---|--|
|  | <p>الجزء التمهيدي : - الجري حول ملعب كرة السلة بطول الملعب - جري متلوح بالملعب (الأمام - الخلف - الجانب - لمس أرض الملعب باليد ثم اليسار) (الإحماء) : - تمارين إطاقة - جري سريع الإحساس بالكرة : - من وضع الوقوف - يقوم اللاعب بتبادل تمرير الكرة حول الرأس</p> <p>الجزء الرئيسي :</p> <p>تدريبات مهارية : - لاعب يحاور والآخر يجري أمامه ويشير له بأرقام على الأصابع واللاعب الذي يحاور يقول الرقم - عدة لاعبين يقومون بالمحاورة داخل منتصف الدائرة وسرقتها مع الاحتفاظ بالكرة أو إخراجها من الدائرة</p> <p>البرنامج :</p> <p>هدف التدريب : - تطوير استلام الكرة من الحركة والتوقف والمحاورة مع السرعة وتغيير الاتجاه والتصويب والمتابعة عدد اللاعبين : زوجي - يمكن إضافة أي عدد الأدوات المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة</p> <p>شرح التدريب: يقوم اللاعب (٢) بالتحرك للأمام أو بزواوية ويقوم (٢) بالتوقف من الحركة ثم يقوم بأداء محاورة وتغيير الاتجاه ثم التوقف والتصويب بالوثب ثم بنابع الكرة ويستحوذ عليها ثم يمررها إلى (١) الذي أصبح مكان (٢) ويقوم (١) بنفس الأداء وهكذا</p> <p>الجزء الختامي : - جري خفيف (التهنئة) : - تمارين تهنئة مع شهيقي وزفير</p> |
|---|--|

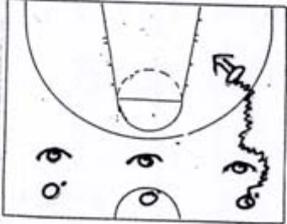
التدريب رقم (٥)

| | |
|---|--|
|  | <p>الجزء التمهيدي : - الجري بطول ملعب كرة السلة - اللفز فوق أقدام بالقدم اليمنى - القدم اليسرى - ثم القدمين معاً. (الإحماء) : - تمارين + تمرينات إطالة - جري سريع الإحساس بالكرة : - من وضع الوقوف فتحاً - يقوم اللاعب بتوازن الكرة على إصبع السبابة (لف الكرة)</p> <p>الجزء الرئيسي :</p> <p>تدريبات مهارية : - المحاورة بين الأقدام المسافة بين القبع والأخر ١ متر - محاورة بين الأقدام بالتناهي بين الزملاء - في مجموعات تتكون من لاعبين عند بداية الملعب يجري اللاعب ويلمس خط منتصف الملعب ثم عند الوصول يقوم اللاعب بالتمرير إلى اللاعب الآخر ثم التصويب على بعد ٤ أمتار ثم التغيير بين الزملاء</p> <p>البرنامج :</p> <p>هدف التدريب : تطوير الرشاقة والتوازن مع استلام الكرة وتغيير الاتجاه بالمحاورة والتوقف والتصويب والمتابعة عدد اللاعبين : زوجي - ويمكن إضافة أي عدد الأدوات المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة - مرآب</p> <p>شرح التدريب: يقوم اللاعب (١) بأداء حرجة أمامية والوقوف بسرعة فيقوم اللاعب (٢) بتمرير الكرة للاعب (١) الذي يستلم الكرة ويقوم بأداء محاورة مع تغيير الاتجاه ثم التوقف والتصويب بالوثب ثم متابعة الكرة والاستحواذ عليها والتحرك لمكان اللاعب (٢) ثم يقوم (٢) الذي أصبح مكان (١) بأداء الدرجة الأمامية وهكذا</p> <p>الجزء الختامي : - جري خفيف بالملعب (التهدئة) : تمرينات تهدئة + شهيق وزفير</p> |
|---|--|

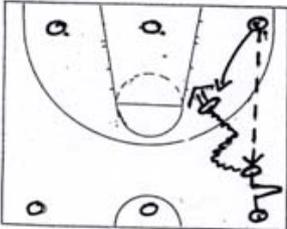
التدريب رقم (٦)

| | |
|--|--|
|  | <p>الجزء التمهيدي : - الجري بطول ملعب كرة السلة (جري متنوع - لأعلى - للخلف - للجانب - للأمام) (الإحماء) : - تمارين إطالة + إطالة للأطراف العلوية والسفلية - جري سريع ٢٠ متر الإحساس بالكرة : - من وضع الوقوف فحماً - الذراعين خلف الرأس - يقوم اللاعب بدفع الكرة بالرسع والأصابع ومن بين الرجلين ومحاولة التقاطها من الأمام</p> <p>الجزء الرئيسي :</p> <p>تدريبات مهارية : - في قاطرة يقوم اللاعبون بالمحاورة ثم التصويب السلمي على البرجين بطول الملعب - نفس التمرير السابق ولكن على بعد مسافة عدة أمتار ثم التمرير لنفس اللاعب ثم التوقف والتصويب بالوثب وجمع الكرة وهكذا على البرج الآخر - نفس التمرير السابق ولكن مع المحاورة بين الأقسام ثم التمرير والتوقف والتصويب</p> <p>البرنامج :</p> <p>هدف التدريب : تطوير الرشاقة مع استلام الكرة وتغيير الاتجاه بالمحاورة والتوقف والتصويب والمنابعة عدد اللاعبين : زوجي ويمكن إضافة أي عدد الأدوات المستخدمة : كرة سلة - ٢ هدف سلة</p> <p>شرح التدريب: يقوم اللاعب (١) بأداء تمرين (التيطاح ووقوف) مرتين والوقوف لاستلام الكرة من اللاعب (٢) ويقوم اللاعب (١) بأداء محاورة مع تغيير الاتجاه ثم التوقف والتصويب بالوثب ثم متابعة الكرة والاستحواذ عليها والتحرك مكان (٢) ثم يقوم (٢) الذي أصبح في مكان (١) بأداء الاتيطح والوقوف وهكذا</p> <p>الجزء الختامي : جري خفيف (التهدئة) : تمارين إطالة</p> |
|--|--|

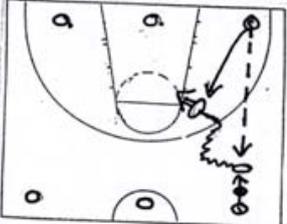
التدريب رقم (٧)

| | |
|---|---|
|  | <p>الجزء التمهيدي : - لعبة صغيرة (صيد البط) - جري ولمس خطوط الملعب والرجوع للخلف والجري ولمس الخط النهائي والرجوع إلى البداية وتكرار ذلك (الإحماء) : - تمرينات + إبطاء لجميع الأطراف - جري سريع الإحساس بالكرة : - من وضع الوقوف - يقوم اللاعب بتبادل قذف الرجلين أمامياً وتمرير الكرة بين الرجلين الجزء الرئيسي : تدريبات مهارية : - المحاورة بطول الملعب وتغيير الكرة من يد إلى الأخرى مع تغيير الاتجاه - المحاورة بطول الملعب ثم التوقف المفاجئ ثم المحاورة - المحاورة الارتدادية بمسافة ١٠ أمتار - المحاورة حول نواتر الملعب ثم الوقوف والتصويب بالوثب البرنامج : هدف التدريب : تطوير الدفاع مع المحاورة والتوقف والتصويب والمتابعة عدد اللاعبين : زوجي (مهاجم و مدافع) ويمكن إضافة أي عدد الأدوات المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة شرح التدريب: يقوم اللاعب (١) المستحوذ على الكرة وأمامه المدافع (٢) يبدأ المحاورة وتغيير الاتجاه ثم التوقف وأداء الدفاع (التمرير - التصويب) ثم التصويب ومتابعة الكرة ثم تمريرها للاعب (٢) عند خط منتصف الملعب ليعبر أداء (١) وهكذا الجزء الختامي : جري خلفي (التهدئة) : تمرينات تهدئة</p> |
|---|---|

التدريب رقم (٨)

| | |
|--|---|
|  | <p>الجزء التمهيدي :- الجري حول ملعب كرة السلة - تمرينات بدنية + تمرينات إطلاقة (الإحماء) :- لاعبان يرسلان كرة مرتدة فيما بينهما واللاعب الواقف بينهما يقفز لأعلى ويثني ركبتيه ثم يحاول التخلص من ملامسته الكرة وأحد اللاعبين يقوم بحركة تمويهية أي يلتقط الكرة واللاعب الواقف في الوسط يتنطلق لالتقاطها بسرعة الإحساس بالكرة :- من وضع الوقوف - ثني الركبتين تصفاً - يقوم اللاعب بمسك الكرة خلف الركبتين - ترك الكرة والتصفيق أمامياً محاولة مسك الكرة مرة أخرى الجزء الرئيسي :- يقف عدد زوجي من اللاعبين (٨) مثلاً في شكل دائرة تدريبات مهارية :- على أن يحوز اللاعب (١) على الكرة يبدأ التدريب (١) إلى (٣) والجري من خلف (٣) ليأخذ مكانه - يكرر (٣) إلى (٥) (٤) ليأخذ مكانه - يكرر (٥) إلى (٧) ويحل محله - يكرر (٧) إلى (٩) ويأخذ مكانه - وهكذا يستمر التدريب بنفس الأنلوب لفترة ٣ دقائق - يحدد نوع التمريرة المستخدمة برنامج الإعداد المهاري البرنامج : هدف التدريب : تطوير استلام الكرة من الحركة والخداع بالمحاورة والتصويب عدد اللاعبين : زوجي (مهاجم ومدافع) ويمكن إضافة أي عدد الأنواع المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة شرح التدريب: يتحرك اللاعب (٢) لاستلام الكرة من الحركة من اللاعب (١) الذي يقوم بالخداع ويقوم (٢) بأداء خداع و التمير والتصويب ثم المحاورة للهروب من المدافع ثم التوقف والتصويب بالوثب ثم متابعة الكرة ، والاستحواذ عليها والوقوف عند الحد النهائي - ويقوم (١) الذي أصبح عند خط منتصف الملعب ليكرر نفس الأداء وهكذا الجزء الختامي : جري خفيف التهدئة : إطلاقة + شهيقي وزفير (التهدئة) : إطلاقة + شهيقي وزفير</p> |
|--|---|

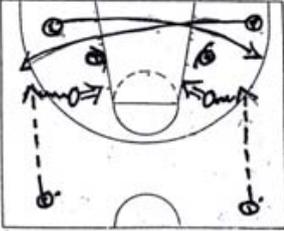
التدريب رقم (٩)

| | |
|--|---|
|  | <p>الجزء التمهيدي : - جري بطول ملعب كرة السلة (الإحماء) : - تمرينات + إطفاء - سرعة قصوى</p> <p>الإحساس بالكرة : - اللاعب رقم (٤) و(٥) أمام كل واحد منهما شواخص ، اللاعب رقم (٥) يملك الكرة ومن الفقرة من فوق الشاخص يقوم اللاعب رقم (٥) بإعطاء متاولة للاعب (٤) وبعد استلامه الكرة يحاول إعطاء متاولة للاعب رقم (٥) وهكذا حتى يتم القفز من فوق الشواخص جميعها على أن يتم القفز والمتاولة بالقصى سرعة ممكنة</p> <p>- يقوم اللاعب بالتحرك إلى الأمام بخطوات متتالية مع ميل الجذع أماماً</p> <p>- تبادل تمرير الكرة من بين الرجلين من اليسار إلى اليمين</p> <p>- يجب مراعاة عدم رفع الرجل عن الأرض</p> <p>الجزء الرئيسي :</p> <p>تدريبات مهارية : - يقف اللاعبون فاطرين في نهاية الملعب ، الكرات مع لاعب الفاطر اليمنى ، يترك لاعبو الفطارين (أ ، ب) أماماً وبسرعة متتالين الكرة باستخدام التميرية الصدرية</p> <p>- مع اقتراب أحد اللاعبين من السلة تمرر الكرة مرندة ليستلم ويصوب بالوثب ، يجمع اللاعب الثاني الكرة المرندة ويسارع تمريرها بيد واحدة من الكتف لزميله المتحرك إلى خارج الملعب ، يعود اللاعبان من خارج الملعب ويتبادلان الفطارين وفي نفس الوقت يتقدم اللاعبان التاليان ليؤديا نفس التدريب وهكذا ويستمر التدريب في تنظيم مسابقة بين مجموعتين</p> <p>البرنامج :</p> <p>من اللاعبين وتسجيل أكبر عدد من النقاط في زمن محدود</p> <p>هدف التدريب : تطوير الرشاقة والتوازن والتصويب والمنابعة</p> <p>عدد اللاعبين : زوجي (مهاجم و مدافع) ويمكن إضافة أي عدد</p> <p>الأبوات المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة</p> <p>شرح التدريب: يقوم اللاعب (١) بأداء دورة حول المحور الطولي والوثب ثم يمرر (٢) الكرة للاعب (١) ويتحرك للدفاع ، يقوم اللاعب (١) بأداء محاورة للهروب من المدافع والتوقف والتصويب بالوثب ثم متابعة الكرة للاستحواذ عليها والوقوف عند الحد النهائي ، يقوم اللاعب (٢) الذي أصبح عند خط منتصف الملعب ليكرر نفس الأداء وهكذا .</p> <p>الجزء الختامي : - جري خفيف</p> <p>- تصويب من الثبات (رمية حرة)</p> <p>(التهدئة) : - تمرينات إطفاء</p> |
|--|---|

التدريب رقم (١٠)

| | |
|--|--|
|  | <p>الجزء التمهيدي : - جري حول ملعب كرة السلة (الإحماء) : - تمرينات بدنية + تمرينات إطلاقه - جري سريع</p> <p>الإحساس بالكرة : - يقوم اللاعب رقم (٥) بالقفز من فوق الكرسي يميناً ويساراً حيث يستلم الكرة من اللاعبين (٤) ، (٦) وهو في الهواء و عند نزوله إلى الأرض يعيد الكرة إلى الزميل ويقلع عبر الكرسي للجهة الثانية حيث يستلم الكرة ويعدها اللاعب الآخر وهكذا يستمر التمرين ولكن بعد كل مناوله يرجع للخلف خطوة - من وضع الوقوف - ثني الركبتين تصفاً - تبادل تمرير الكرة بين القدمين على شكل ()</p> <p>الجزء الرئيسي : - يجب مراعاة النظر للأمام تدريبات مهارية : - يلف اللاعبون في أول الملعب بالتخالف الاستعداد الدفاعي - مع إشارة المدرب يبدأ اللاعبون في التحرك بحيث يقوم المدافع بالتحرك خلفاً باستخدام حركات القدمين الدفاعية تبعاً لاتجاه حركة المهاجم المتفلس المحتمل - يستخدم المدرب إشارات معينة يفرع عندها اللاعبون التراجع الدفاعي إلى عدو سريع ، ثم عند الإشارة الثالثة يعودون مرة أخرى لوضع الاستعداد الدفاعي وأداء حركات البرنامج : القدمين الدفاعية هدف التدريب : - تطوير القدرة العضلية للرجلين واستلام الكرة من الحركة المحاوره والتصويب والمناجعة . عدد اللاعبين : زوجي (مهاجم ، مدافع) ويمكن إضافة أي عدد الأدوات المستخدمة : كرة سلة - ٢ هدف سلة - حواجز</p> <p>شرح التدريب: يقوم اللاعب (١) بالوثب لتخطي الحاجزين لاستلام الكرة من اللاعب (٢) الذي يتحرك للنفاج إلى اللاعب (١) ، يقوم اللاعب (١) بأداء المحاوره لتخطي المدافع والتوقف والتصويب بالوثب ثم متابعة الكرة للاستحواذ عليها والوقوف عند الحد النهائي ، يقوم اللاعب (٢) الذي أصبح عند خط منتصف الملعب ليعبر نفس الأداء وهكذا</p> <p>الجزء الختامي : جري خلف مع تصويب سلمي (التهنئة) : تصويب من الثبات (رميات حرة)</p> <p>الجزء التمهيدي : - جري حول ملعب كرة السلة (الإحماء) : - تمرينات بدنية + تمرينات إطلاقه - جري سريع</p> <p>الإحساس بالكرة : - من وضع الجلوس على الأرض - يقوم اللاعب بتمرير الكرة باليد اليمنى من بين الرجلين واستقبالها باليد اليسرى - لعبة ٢×٢ في سلة واحدة ويطلق سريع نحو لوحة</p> |
|--|--|

التدريب رقم (١١)

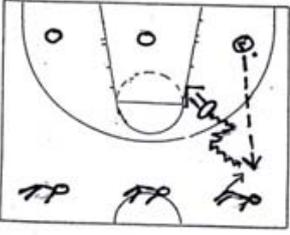
| | |
|---|--|
|  | <p>الهدف المتقابلة ، وزوجان يلعبان في سلة واحدة ، أما بقية اللاعبين مع الكرة فينوضعون وراء الخط النهائي ، ولثاء اللعب تعطي إشارة ووقفها يتصرف اللاعبون حسب الإشارة</p> <p>الجزء الرسني :</p> <p>تدريبات مهارية : يقسم الفريق إلى مجموعتين متساويتين بحيث يختار كل لاعب زميله المتكافئ له من حيث الثباقة البدنية والمهارية ، يعطى كل لاعب من المجموعة الأولى كرة ، بينما يبقى زميله بدون كرة عند إعطاء إشارة البدء يبدأ اللاعب الحر الجري إلى أي مكان داخل الملعب مغيراً اتجاهاته وسرعته باستمرار في الوقت الذي يقوم فيه زميله المحاور بمناعبته أينما تحرك محاولاً قطع الكرة أو لمسها ، على اللاعبين تحاشي اعتراض بعضهم البعض ، يستمر التدريب دقيقة واحدة ويتبادل بعدها اللاعبون الأدوار</p> <p>البرنامج :</p> <p>هدف التدريب : - تطوير سرعة التحرك لأخذ مكان واستلام الكرة والتصويب و مبايثة المتابعة في وجود المدافعين ز</p> <p>عدد اللاعبين : سداسي</p> <p>الأدوات المستخدمة : كرة سلة - ٢ هدف سلة</p> <p>شرح التدريب: يقوم اللاعب (٣) ، (٤) بالتحرك لتبديل أماكنهما من أسفل السلة لاستلام الكرة من (١) ، (٢) للتصويب مباشرة أو الهروب بالمحاورة (يميناً ، يساراً) للتصويب والمتابعة ويقوم (٣) ، (٤) بعمل متابعة ثم محاورة لمننصف الملعب ، يقوم (١) ، (٢) بأداء دفاع على اللاعبين (٥) ، (٦) الذين أصبحا في وضع الهجوم وهكذا</p> <p>الجزء الختامي : جري خفيف</p> <p>(التهدئة) : تمرينات تهدئة .</p> |
|---|--|

التدريب رقم (١٢)

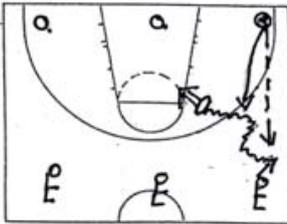
| | |
|--|--|
| | <p>الجزء التمهيدي : - جري حول ملعب كرة السلة - تمرينات بدنية + إطالة</p> <p>(الإحماء) : جري سريع الإحساس بالكرة : - من وضع الطعن</p> <p>- يقوم اللاعب بعمل تمريرات من بين الرجلين وأعلى الجسم - يجب مراعاة النظر للأمام - يقوم اللاعب (٥) باتطلاقات والتعطافات عديدة والتقاط الكرة وإرسالها إلى اللاعب (٤) والأخر يرسل الكرة إلى الاتجاه المطلوب كما في الشكل أثناء شرط أن تسبق الكرة للاعب الأول وإجباره على إيداء سرعة قصوى</p> <p>أما اللاعب (٥) فيقوم بإعادة المناولة للاعب (٤) وينطلق بسرعة قصوى للاستحواذ على الكرة المرسله بالاتجاه المعاكس</p> <p>الجزء الرئيسي :</p> <p>تدريبات مهارية : - يصطف اللاعبون في مجموعات خارج الحد النهائي وكل لاعب معه كرة</p> <p>- يتخذ المدرب مكانه خارج الحد النهائي المقابل - عند إشارة المدرب يذراعاه العائبة والكف المفتوح يحاور اللاعبون أماماً ، وعند قفل قبضة اليد يتوقف اللاعبون عن المحاورة في المحل</p> <p>- وهكذا المحاورة أماماً وبسرعة للكف المفتوحة والمحاورة أثناء الوقوف عند قفل القبضة</p> <p>- يراعي التدريب على المحاورة بكتلي اليدين ويستمر التدريب في مجموعات .</p> <p>البرنامج :</p> <p>هدف التدريب : تطوير القدرة العضلية للتراعين واستلام الكرة من الحركة والمحاورة والتصويب والمتابعة .</p> <p>عدد اللاعبين : زوجي (مهاجم - مدافع) يمكن إضافة أي عدد الأدوات المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة</p> <p>شرح التدريب: يقوم اللاعب (١) بإداء عدد الثنين (البطاح مائل ثني التراعين) ثم الوقوف بسرعة والتحرك للأمام لاستلام الكرة من اللاعب (٢) الذي يتحرك بعد تمرير الكرة للدفاع على (١) ويقوم (١) بإداء المحاورة لتخطي المدافع والتوقف والتصويب بالوثب ومتابعة الكرة للاستحواذ عليها والوقوف عند الحد النهائي ويقوم (٢) الذي أصبح عند خط منتصف الملعب ليكرر نفس الأداء وهكذا.</p> <p>الجزء الختامي : جري خلف بطول الملعب (التهدئة) : - تصويب من الثبات (رميات حرة)</p> |
|--|--|



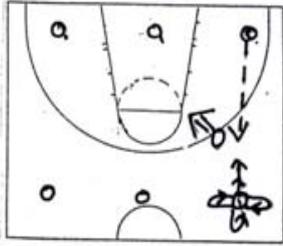
التدريب رقم (١٣)

| | |
|--|---|
|  | <p>الجزء التمهيدي : - جري حول ملعب كرة السلة (الإحماء) : - لعبة صغيرة - تمارينات إطفاء - جري سريع - الإحساس بالكرة : - من وضع الوقوف - تسي الركبتين تصفياً - يقوم اللاعب بتبادل الكرة فيما بينهما في حالة فتر وضرب الكرة على اللوحة ويقف في الجانب المقابل (في منطقة الرمية الحرة) لاصحاب كل على جانب اللوحة وحسب الإشارة فإن اللاعب الذي يده الكرة يقوم بالتهيئة ويراقب زميله الواقف إلى الأمام ، وعندما يتمكن أحدهما من التقاط الكرة فإن الثاني ينطلق لاستلام الكرة من زميله ويصوبها إلى الهدف أما اللاعب الذي لم يحصل على الكرة فيقوم بالدفاع ضد</p> <p>الجزء الرئيسي : اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة تدريبات مهارية : - يشترك في التدريب من ٦ : ١ لاعبين في مساحة نصف الملعب فقط وكل منهم معه الكرة الخاصة به - ينتشر اللاعبون في مساحة نصف الملعب مع المحاورة في أي اتجاه داخل حدود نصف الملعب ، بينما يقوم اللاعب المطارد بالمحاورة لمحاولة لمس أي منهم (على الكفاف فقط) - اللاعب الذي يتم لمسه يرفع يده عالياً على الفور وينضم إلى فريق المطاردة .</p> <p>البرنامج : يستمر التدريب إلى أن يبقى لاعب واحد دون لمس ويصبح فتر هدف التدريب : تطوير القدرة العضلية لعضلات البطن واستلام الكرة من الحركة والمحاورة والتصويب والمتابعة</p> <p>عدد اللاعبين : زوجي (مهاجم - مدافع) يمكن إضافة أي عدد الأنواع المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة</p> <p>شرح التدريب: يقوم اللاعب رقم (١) بأداء عدد ثلاثة (رقود وضرب الركبتين على الصدر) ثم الوقوف بسرعة والتحرك للأمام لاستلام الكرة من (٢) الذي يتحرك بعد تمرير الكرة للدفاع ضد (١) ويقوم (١) بأداء المحاورة لتخطي المدافع والتوقف والتصويب بالوثب ومتابعة الكرة للاستحوذ عليها والوقوف عند الحد النهائي ، يقوم اللاعب (٢) الذي أصبح عند خط منتصف الملعب ليركر نفس الأداء وهكذا .</p> <p>الجزء الختامي : جري خفيف (التهدئة) : تمارينات شهيق وزفير</p> |
|--|---|

التدريب رقم (١٤)

| | |
|--|--|
|  | <p>الجزء التمهيدي : جري حول ملعب كرة السلة (الإحماء) : - تمرينات بدنية + إطالة - جري سريع - الإحساس بالكرة : - من وضع الوقوف - يقوم اللاعب بتمرير الكرة من الخلف للأمام من بين الرجلين (التمرير الارتدادي والعكسي) - اللاعب الذي يقفز على الحبل يحصل على الكرة من اللاعب الواقف تحت السلة ويقوم بمناجعة وتهديف الكرة من القفز . وبعد التسديد يلتقط الكرة اللاعب الذي قام بإعطاء المناولة ثم يرسلها إلى لوحة الهدف أما اللاعب القفز في هذه الحالة فيمسد الكرة مرة أخرى من القفز (أي يقوم بعمل ريبا وند) ويتواصل التمرين من قذف كرتين إلى السلة بالتتابع ، أي نكلتين من لاعبين يقفان من جهتين متقابلتين من السلة .</p> <p>الجزء الرئيسي :</p> <p>تدريبات مهارية : - فاطرتان متواجهتان بينهما مسافة ٤ - ٥ أمتار - يقف لاعب مدافع في منتصف المسافة بين الفاطرتين مواجهاً للاعب الحائز على الكرة - يبدأ التدريب بتمرير الكرة للزميل في الفاطرة المقابلة عبر الدفاع بعد أداء التمريرة سواء نجحت أم لا يأخذ الممرر مكان اللاعب المدافع ، بينما يتحرك المدافع ليأخذ مكانه خلف الفاطرة التي مرت منها الكرة ، يقوم اللاعب المستلم بتمرير الكرة عبر المدافع الجديد ، ويجب على اللاعبين القيام بحركات خداع قبل التمرير والتقدم بالتمرير وإدخال نوع المناجعة .</p> <p>هدف التدريب : تطوير المهارة العضلية لعضلات الظهر واستلام الكرة من الحركة والمحاورة والتصويب والمتابعة</p> <p>عدد اللاعبين : زوجي (مهاجم - مدافع) يمكن إضافة أي عدد الأدوات المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة</p> <p>شرح التدريب: يقوم اللاعب (١) بأداء عدد ثلاثة (البطاح ورفع الجذع عالياً) ثم الوقوف بسرعة والتحرك للأمام لاستلام الكرة من (٢) الذي يتحرك بعد تمرير الكرة للدفاع ضد (١) ، ويقوم (١) بأداء المحاورة لتخطي المدافع والتوقف والتصويب بالوثب ومناجعة الكرة للاستحواذ عليها والوقوف عند الحد النهائي ويقوم (٢) الذي أصبح عند خط منتصف الملعب ليوكرر نفس الأداء وهكذا .</p> <p>الجزء الختامي : جري خلفي (التهدئة) : تمرينات استرخاء</p> |
|--|--|

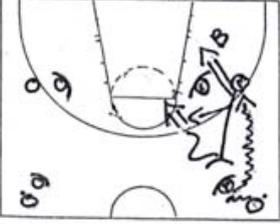
التدريب رقم (١٥)

| | |
|--|--|
|  | <p>الجزء التمهيدي : جري حول ملعب كرة السلة (الإحماء) : - تمرينات بدنية + إطفاء - جري سريع</p> <p>الإحساس بالكرة : - من وضع المشي ، يقوم اللاعب بتمرير الكرة بيده اليمنى بين الرجلين واستقبالها باليد اليسرى والعكس ويجب مراعاة النظر للأمام .</p> <p>- الانطلاق وراء الكرة المرسلة إلى الدائرة المحددة ، ينطلق اللاعب في لحظة تماس الكرة مع الأرض ويحاول التقاطها بعد هبوطها مباشرة ، إن المسافة بين الانطلاق ووجود الكرة وقوة النقلة تتحدد بسرعة اللاعب أي في حالة إيداء أقصى سرعة والتقاط الكرة بعد الاندفاع وراعاها والانطلاق السريع نفس الشيء نجد أن الانطلاق يتم في الاتجاه المعاكس فبعد أن</p> <p>الجزء الرئيسي : يحصل اللاعب على الكرة بلعطف ويرسل الكرة إلى لاعب آخر</p> <p>تدريبات مهارية : - تدريبات دفاعية ١×١</p> <p>- خطوات دفاعية مع الإشارة بعرض الملعب ثم التغيير</p> <p>الخطوات الدفاعية الجزئية</p> <p>- الخطوات الدفاعية بطول الملعب ثم التخلّ وضع الاستعداد الدفاعي عند الحد النهائي ، يتبعها أداء خطوات دفاعية جانبية إلى الجانب الآخر للملعب ، ثم التخلّ وضع الحجز</p> <p>البرنامج : لجمع الكرات والتكرار ومشاورة الرجوع</p> <p>هدف التدريب : تطوير الخطوات الدفاعية والتحمل العضلي للرجلين واستلام الكرة من الحركة والتوقف والتصويب والمتابعة .</p> <p>عدد اللاعبين : زوجي - يمكن إضافة أي عدد</p> <p>الأدوات المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة</p> <p>شرح التدريب : يقوم اللاعب (١) بأداء خطوات دفاعية خطوتين جهة اليمين و العودة للنقطة البداية وخطوتين جهة اليسار والعودة للنقطة البداية وخطوتين للخلف ثم أربع خطوات للأمام واستلام الكرة من (٢) والتوقف والتصويب ومتابعة الكرة للاستحواذ عليها والوقوف عند الحد النهائي ويقوم (٢) الذي أصبح عند خط منتصف الملعب ويكرر نفس الأداء وهكذا</p> <p>الجزء الختامي : جري خفيف (التهدئة) : تصويب من الثبات</p> |
|--|--|

التدريب رقم (١٦)

| | |
|--|--|
|  | <p>الجزء التمهيدي : جري حول ملعب كرة السلة (الإحماء) : - لعبة صغيرة - تمرينات + إطالة - جري سريع</p> <p>الإحساس بالكرة : - من وضع الجثو ، يقوم اللاعب بعمل محاورة بالكرة أمام أمام الجسم ، ويجب مراعاة النظر للأمام - لعبة صغيرة (الهدف الحي) بنفذ هذا التدريب بكرتين ، فالتلاعب من الفريقين يقفون بشكل دائري وفي داخل الدائرة يلف الممرور وتكون مهمته التخلص من الكرة التي يحاول ضربه بها لاعبو الفريق الخصم أو يحاول التقاطها ومناولتها بسرعة إلى جماعته ، ويشمل هذا الدور جميع أعضاء الفريق بالتسلسل ، وإذا نجح اللاعب الممرور من التخلص من الإحاطة ومرر الكرة إلى أصحابه فربح نقطة ويحدد الفريق الفائز بالتقاط التي حاز عليها .</p> <p>الجزء الرئيسي : تدريبات مهارية : صد التصويبة السلمية مدافع متواجد قرب السلة ، يصطف الفريقين في قنطريين (أ) و(ب) قبل خط منتصف الملعب ، لاعبو القاطرة (أ) معهم الكرة بينما تتخذ القاطرة (ج) مكانها خارج الملعب وخلف السلة، يمرر (١) إلى (٢) ويتحرك باتجاه السلة ، وبعد (٢) تمرير الكرة مباشرة إلى (١) الذي يقوم بتصويبها تصويبة سلمية ، يرتقى اللاعب (٣) إلى أعلى محاولاً صد الكرة قبل ارتفاعها إلى مستوى السلة ، ينضم اللاعب (١) إلى القاطرة (أ) بينما يجمع (٣) الكرة المرندة ويأخذ مكانه خلف القاطرة (أ) في الوقت الذي ينتقل فيه (٢) ليأخذ مكانه خلف القاطرة (ج) .</p> <p>البرنامج : هدف التدريب : تطوير السنارة والحجز مع أداء المحاورة والتوقف والتصويب والمتابعة .</p> <p>عدد اللاعبين : رباعي - يمكن إضافة أي عدد الأدوات المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة</p> <p>شرح التدريب: يقوم اللاعب (١) بعمل محاورة وتغيير اتجاه ثم التقدم للأمام بمساعدة سنارة خلفية من زميله (٢) للتوقف والتصويب بالوثب ومتابعة الكرة للاستحواذ عليها وتمريضها لزميله (١) الذي أصبح عند خط منتصف الملعب ليكرر نفس الأداء وهكذا والعدد ١٠ تصويبات .</p> <p>- ثم التبديل مع (٣) (٤) وهكذا .</p> <p>الجزء الختامي : جري خلف (التهدئة) : تمرينات تهدئة + إطالة .</p> |
|--|--|

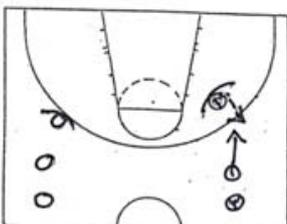
التدريب رقم (١٧)

| | |
|--|--|
|  | <p>الجزء التمهيدي :- جري حول ملعب كرة السلة (الإحماء) - تمرينات بدنية + إطالة - جري سريع</p> <p>الإحساس بالكرة :- من وضع الجلوس قرفصاء</p> <p>- يقوم اللاعب بعمل محاورة في شكل دائري حول الجسم و تدوير الكرة للراعين ، يجب مراعاة النظر للأمام وعدم إبعاد</p> <p>- لعبة التمس بين العواقي :</p> <p>أ - توضع في وسط المساحة وعلى شكل الشطرنج كرة وشاخص ويبدأ اللعب باليمين أو بزوجين في آن واحد ، وعلى هؤلاء أن يتحركوا ويحروا الكرة والشاخص دون لمسها ، وإذا لمس اللاعب المتابع فيخذه هو المتنب ، أي الركض وراء الآخرين وعليه لمسهم ، وإذا لمس اللاعب الركض</p> <p>الجزء الرئيسي :- لاعباً آخر فيكون هو المتنب وعليه الركض وراء الآخرين</p> <p>تدريبات مهارية :- صد التصويبة السلمية لمهاجم محاور من مدافع متمركز قرب السلة .</p> <p>- يتخذ اللاعبون مكانهم في قاطرتين (أ) عند خط المنتصف و(ب) خلف المنطقة المحرمة ، يتقدم (١) بالمحاورة لأداء التصويبة السلمية حيث يرتقي اللاعب (٢) في نوقيت مصاحب لتوقيت المصوب محاولاً صد الكرة قبل ارتفاعها إلى الحلقة</p> <p>بجمع (٢) الكرة المرندة ويتخذ مكانه خلف القاطرة (أ) في حين يرتد اللاعب (٢) إلى القاطرة (ب)</p> <p>البرنامج :</p> <p>هدف التدريب : تطوير سرعة التصرف الخططي مع أداء المحاورة والتصويب والمتابعة في وجود المدافعين .</p> <p>عدد اللاعبين : رباعي - يمكن إضافة أي عدد</p> <p>الأدوات المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة</p> <p>شرح التدريب : يقوم اللاعب (١) بعمل محاورة وتغيير اتجاه ثم التقدم للأمام سنارة خلفية من زميله (٢) الذي يقوم بأداء ارتكاز خلفي لاستلام الكرة من (١) للتصويب والمتابعة ، أو يقوم (١) بإكمال المحاورة والتوقف والتصويب والمتابعة واللاعب الذي يقوم بالتصويب يقوم بالمتابعة للاستحواذ على الكرة وتدريبها لزميله عند خط منتصف الملعب ، وهكذا .</p> <p>العدد : تصويبات لكل لاعب ثم التبدل (٣) ، (٤) .</p> <p>الجزء الختامي : جري خفيف</p> <p>(التهدئة) : تمرينات + شهييق وزفير</p> |
|--|--|

التدريب رقم (١٨)

| | |
|--|--|
| | <p>الجزء التمهيدي : جري حول ملعب كرة السلة (الإحماء) : - تمرينات بدنية + تمرينات إطالة - جري سريع الإحساس بالكرة : - من وضع الجلوس فتحاً - يقوم اللاعب بعمل محاورة بين الرجلين - ينقسم الفريق إلى قسمين وراء الخط النهائي وحسب الإشارة يقوم اللاعبون الواقفون إلى الأمام بتنفيذ باتطلاقات إلى خط الوسط والعودة إلى خط الرمية الحرة المقابل ثم يعود اللاعبون إلى صفوفهم وعندما يلمس اللاعب لاعب آخر من الصف يبدأ الأخير بالانطلاق في المسار المذكور أعلاه ، وإن تغير اتجاه الركض كل مرة يتم بواسطة التوقف للحظة واحدة ثم الانعطاف ،</p> |
| | <p>الجزء الرئيسي : تدريبات مهارية : يرتب الملعب بوضع عدد ٧ حواجز لكل فاطرة في جانبي الملعب على أن تكون المسافة بين كل حاجزين ثلاثة أمتار يقف اللاعبون في فاطرتين بعرض الملعب على مسافة ثلاثة أمتار من أول حاجز ، والكور مع لاعبي الأرقام الفردية ، عند إشارة البدء تحاور أوائل المجموعات بدءاً من يمين أول حاجز ثم زجراجياً حتى آخر حاجز ، حيث يتوقف اللاعب يساره وعلى مسافة ثلاثة أمتار ثم يمرر تمريرة طويلة إلى زميله التالي في المجموعة ، مع وصول أول لاعب إلى الحاجز الثالث يبدأ البرنامج : اللاعب رقم (٣) في أداء التدريب .</p> |
| | <p>هدف التدريب : تطوير سرعة التحرك لأخذ مكان بالارتكاز واستلام الكرة والتصويب والمتابعة في وجود المدافعين . عدد اللاعبين : سداسي الأدوات المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة شرح التدريب: يقوم اللاعب (٣) بعمل سنارة خلفية للاعب (٢) الذي يقطع السلة ويقوم (٣) بأداء ارتكاز خلفي لاستلام الكرة من اللاعب (١) و التصويب والمتابعة للاستحواذ على الكرة وعمل محاورة لأخذ مكان اللاعب (١) كما في شكل (١) ، ويقوم اللاعب (٢) بعمل سنارة خلفية للاعب (١) الذي يقطع على السلة ويقوم (٢) بأداء ارتكاز خلفي لاستلام الكرة من (٣) والتصويب بالوثب والمتابعة للاستحواذ على الكرة وعمل محاورة لأخذ مكان اللاعب (٣) شكل (٣) ، وهكذا مع تبديل الأماكن الثلاثي المهاجم حتى يصوب كل منهم ٥ تصويبات ثم يتم التبدل بين المدافعين . الجزء الختامي : جري خفيف (التهدئة) : تمرينات تهدئة</p> |

التدريب رقم (١٩)

| | |
|---|--|
|  | <p>الجزء التمهيدي : جري حول ملعب كرة السلة (الإحماء) : - لعبة صغيرة - تمرينات بدنية + إطفالة - جري سريع</p> <p>الإحساس بالكرة : - من وضع الجنو يقوم اللاعب بعمل محاورة من أسفل الرجل الأمامية بكثني اليدين - من وضع نصف الجنو يقوم اللاعب بعمل محاورة حول الرجل الأمامية ثم حول الجسم وهكذا .</p> <p>الجزء الرئيسي :</p> <p>تدريبات مهارية : - التدريب على الهجوم الخاطف بأربعة لاعبين - التدريب على الهجوم الخاطف في ظروف الزيادة العددية للمهاجمين . - التدريب على الدفاع في ظروف الزيادة العددية للمهاجمين</p> <p>البرنامج :</p> <p>هدف التدريب : تطوير سرعة التصرف الخططي لمواقف واحد ضد واحد والتحول من الدفاع للهجوم والعكس والتصويب والتسوية والمتابعة عدد اللاعبين : ثلاثي - يمكن إضافة أي عدد الأدوات المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة</p> <p>شرح التدريب: يقوم اللاعب (٢) بتمرير الكرة للاعب (١) لاستلامها من الحركة والهجوم (واحد ضد واحد) والتصويب على السلة ومحاولة المتابعة والاستحواذ . إذا تابع اللاعب (١) الكرة واستحوذ عليها بصوب على الهدف مرة أخرى ويمرر الكرة للاعب (٣) ليقلب (واحد ضد واحد) واللاعب (٢) مدافع كما هو . إذا نجح اللاعب (٢) بالحجز والمتابعة الدفاعية والاستحواذ على الكرة يمررها للاعب (٣) ليقلب (واحد ضد واحد) اللاعب (١) يكون المدافع ويذهب اللاعب (٢) لأخذ مكان (٣) وهكذا وبحسب لكل لاعب عدد الأهداف التي سجلها خلال الدقيقة وهي مدة التدريب .</p> <p>الجزء الختامي : جري خفيف (التهدئة) : تصويب من الثبات</p> |
|---|--|

التدريب رقم (٢٠)

| | |
|--|--|
| | <p>الجزء التمهيدي : جري حول ملعب كرة السلة (الإحماء) : - لعبة صغيرة - تمرينات بدنية + إبطاء - جري سريع</p> <p>الإحساس بالكرة : - من وضع الوقوف ، ثني الركبتين - يقوم اللاعب بعمل محاورة بكلتي اليدين - من وضع الطعن - يقوم اللاعب بعمل محاورة بالكرتين إحداهما أمام الجسم والأخرى خلف الجسم .</p> |
| | <p>الجزء الرئيسي : تدريبات مهارية : المحاورة من بداية الملعب ثم التمرير من اللاعب (١) إلى اللاعب (٢) في منتصف الملعب ثم التمرير مباشرة إلى (٣) الفخاخ والمحاورة والتصويب من الوثب .</p> |
| | <p>البرنامج : هدف التدريب : تطوير التصويب والمتابعة من خلال التقلب على مواقف تغيير المدافع الخططي . عدد اللاعبين : سداسي</p> |
| | <p>الأنواع المستخدمة : كرات سلة - ٢ هدف سلة . شرح التدريب : يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة للاعب (٢) والتحرك لعمل سائرة للاعب (٣) الذي يقطع في اتجاه السلة من بين المدافعين (٤) ، (٦) ويقوم (١) بارتكاز خلفي للخارج في اتجاه خط الرمية الحرة لاستلام الكرة من (٢) والتصويب بالوثب والمتابعة والاستحواذ على الكرة وتمريرها للاعب (٢) الذي أصبح مكانه كما في شكل (١) و (٢) ، وينتقل اللاعب (١) بعد تمرير الكرة مكان (٢) كما في شكل (٢) ويبقى (٣) في مكانه ، وهكذا باستمرار مع تبديل مراكز المهاجمين كما بالرسم أشكال (٣)،(٤)،(٥)،(٦) .</p> |
| | <p>ملاحظات : - اللاعب في المنتصف يمرر مرة جهة اليمين ومرة جهة اليسار - اللاعب الذي يقوم بأداء التصويب ويستحوذ على المتابعة ويعيد تمرير الكرة للاعب الذي مرر له قبل التصويب .</p> |
| | <p>الجزء الختامي : جري خلفي (التهدئة) : تمرينات تهدئة شهيق وزفير + إبطاء</p> |