



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا**

**كلية الدراسات العليا**

**التربية البدنية والرياضة**

**قسم التدريب الرياضي**

**بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير بعنوان:**

**تصميم وتطبيق برنامج تدريبي لتطوير مهارة التصويب من الثبات  
في كرة السلة في ولاية الخرطوم**

**Design and implementation of a training  
program to develop the skill of shooting from  
stability in basketball in Khartoum State**

**إشراف الدكتور:  
عمر محمد علي**

**أعداد الدارس:  
طلحة أحمد العوض**

**2021 هـ — 1443 هـ**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

( وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ  
الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا )

صدق الله

العظيم

الاسراء الآية ( 70 )



## المستخلص

يهدف هذا البحث الى التعرف على أثر البرنامج المقترح لتنمية مهارة التصويبة من الثبات فى كرة السلة لطلاب مرحلة الثانوية بولاية الخرطوم ، وقد شملت العينة (40) طالبا" من بعض مدارس ولاية الخرطوم ،تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وأستخدم الباحث المنهج التجريبي نسبة لملائمة طبيعة هذه الدراسة بنظام مجموعة واحدة بأسلوب القياس القبلى والبعدى ، استخدم الباحث الاختبارات التى تقيس مهارة التصويب من الثبات فى جمع البيانات والتى تسهم فى تحقيق الاهداف هذا الابحث ، وقد توصل البحث الى النتائج التالية ،ان البرنامج التدريبي المقترح يؤثر ايجابيا فى تنمية مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة ،أوصى بالاتى ، تنفيذ البرنامج على طلاب المدارس وعلى الاتحادات المحلية ، عمل برامج مماثلة للمهارات الاخرى فى كرة السلة ، الاختبارات التى تقنن وتقيس مهارة التصويب من الثبات ضرورية فى العمل فى مجال التدريب بتطبيق البرامج الموضوعية على اسس علمية ، الاهتمام بوضع البرامج ذات فائدة على الطلاب وعلى التدريب والتعليم لتنمية المهارات والنواحي البدنية والحركية فى مجال الرياضة بصورة عامة وكرة السلة بصورة خاصة .



# Abstract

This research aims at recognizing the influence of the suggested program of developing the correction skills by the stability in the The basketball sport for the secondary stage students in Khartoum State symbol included (40) students from some schools of Khartoum State, The research adopted the experimental ,they were chosen randomly methodology for the relevance of this study's nature with the "one group system" using the tribal and dimensional measurement method. I n data collection that helps achieving the goals of this research, the ,researcher used the tests that assess the correction skills by the stability The suggested training ,The research came out with the following program has a positive influence in the development of the correction skills by the stability in the basketball sport.

Applying the program on the students and the local : Recommendations Implementation of similar programs for the other skills in ,federations Applying the tests that legalize and assess the , the basketball sport shooting skills by the stability, are necessary in working in the training To focus on , field by applying the science-based subjective programs setting useful programs for the students, the training and education in order to develop the skills, physical and movement aspects in the sports field in general and the basketball sport in particular.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	الرقم
أ	الاية القرانية	
ب	الشكر والتقدير	
ج	المستخلص	
د	ABSTRACT	
هـ	قائمة المحتويات	
و	قائمة المرفقات	
4-1	<b>الفصل الاول: الاطار العام للبحث</b>	1
1	المقدمة	1-1
1	مشكلة البحث	2-1
2	أهمية البحث	3-1
2	أهداف البحث	4-1
2	فروض البحث	5-1
2	أجراءات البحث	6-1
3	مصطلحات الدراسة	8-1
5	<b>الفصل الثانى: الاطار النظرى والدراسات السابقة المتشابهة</b>	2
5	الاطار النظرى	1-2
5	المتطلبات الفسيولوجية	1-1-2
5	فسيولوجيا التدريب الرياضى	1-1-1-2
6	أهمية فسيولوجيا التدريب الرياضى	2-1-1-2
6	التعرف على التأثيرات الفسيولوجية	3-1-1-2

3	حدود البحث	7-1
3	مصطلحات البحث	8-1
5	تعريف حمل التدريب	2-1
5	شدة المصير الحركى	2-1-1
7	مستويات حمل التدريب	2-1-1-2
7	مبادئ حمل التدريب	2-1-1-3
8	انواع حمل التدريب	2-1-1-4
10	طرق التدريب	2-1-1-5
11	البليومتري	2-1-1-6
12	ماهو التدريب البليومتري	2-1-1-7
13	اساسيات التدريب البليومتري	2-1-1-8
14	اعتبارات التدريب البليومتري	2-1-1-9
14	اعتبارات التدريب البليومتري	2-1-1-10
15	القوة العضلية وعلاقتها بالبليومتري	2-1-1-11
16	المرونة وعلاقتها بالبليومتري	2-1-1-12
16	التدريب الهوائى واللاهوائى وعلاقتها بالبليومتري	2-1-1-13
13	تاريخ لعبة كرة السلة عالميا	2-1-12
17	تاريخ لعبة كرة السلة فى السودان	2-1-13
19	المهارات الاساسية فى كرة السلة	2-1-2-3
20	تقسيم مهارات كرة السلة	2-1-2-4
29	التصويب	2-2-1-3
30	مهارة التصويب	2-1-3-1
31	طرق اداء التصويبية من الثبات	2-1-3-2
37	الاعداد البدنى الخاص للاعب كرة السلة	2-3-1-4
37	المتغيرات البدنية للاعب كرة السلة	2-1-3-5

38	مفهوم النمو الحركى	4-1-2
44	نمو القدرات الحركية	4-1-1-2
45	اهم خصائص النمو القدرات الحركية والبدنية لمراحل المراهقة	4-3-1-2
45	النمو العقلى المعرفى	5-2-1-3
49	<b>الدراسات السابقة</b>	5.2
49	تأثير استخدام الادوات المساعدة على دقة التصويب للناشئين فى كرة اليد	5-1-2
49	الخصائص التكتيكية للرمية الحرة للرجال فى كرة السلة	5-2-2
50	تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاداء المهارى الدفاعى والهجومى لكرة القدم	5-2-2
50	اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التمرير من اعلى للكرة الصائرة	5-2-2
37	التعليق على الدراسات السابقة	2-2
38	أوجة استفادة فى الدراسات السابقة	6-2-2
55	<b>الفصل الثالث : إجراءات البحث</b>	3
55	المقدمة	1-3
55	منهج البحث	2-3
55	مجتمع البحث	3-3
56	عينة البحث	4-3
56	توصيف العينة	1-4-3
57	أداة جمع البيانات	2-4-3
58	تطبيق الاستبانة	5-4-3
67	المعالجات الاحصائية	6-4-3
69	<b>الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	7.4.3
69	مهارة التصويب من الثبات باليد اليمنى ( محور حركى )	8-4-3
73-71	<b>الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات والخلاصة</b>	10.4.3
73	التوصيات	11-4-3
73	<b>الخلاصة</b>	16.4.3
76	المراجع	

# الفصل الاول

## الاطار العام للبحث

المقدمة

مشكلة البحث

أهمية البحث

أهداف البحث

أسئلة البحث

أجراءات البحث

المعالجات الاحصائية

مصطلحات الدراسة

# الفصل الأول

## 1-1 المقدمة :

أن الاهتمام والتطور الهائل الذي حدث في مستوى المنافسات الرياضية في الألعاب المختلفة رافقتة زيادة كبيرة في إتقان المهارات الأساسية للالعاب والاهتمام بالجوانب الجسدية بل تعداها الى الاهتمام بالنواحي النفسية والوظيفية أيضا" وقد أدى ذلك الى حدوث تحويلات كبيرة في مستوى أدراك اللاعبين و المدرسين بالاهتمام بالتدريب المتكامل ويعتبر اللعب ظاهره إجتماعية ووسيلة مباشرة للتربية البدنية والإجتماعية تتميز بالتنوع الأهداف واللعب له أهمية قصوى في نمو الفرد وتربيته والألعاب الرياضية الجماعية مجال يتميز فيه الأداء المهارى والخطى بالأبداع والجمال في صورته تنافسيه تظهر مدى التطور الذي يمكن أن يحدثه الفرد من خلال إستمراره في أداء مهاره وخطط اللعبه يمكنه ممارستها والإستمتاع بها إبتداء من المستويات البسيطة ومستويات القمه وتمكن كره السلة في سهولة تكيف الأفراد بها مع وجود الإمكانيات والأحتياجات المتاحة مما جعلها لعبه تمارس على نطاق وأسع من العالم فهي تعتمد على القدرات العقلية والبدنية واللاعب يوفق بين الجهاز العصبي والعضلي لذلك، والاهتمام بتدريب لأعبى كره السلة نتيجة لتطویر قوانينها وإنتشارها. وهذا التطور يستلزم نظام عملي سليم ووضع الأسس والنظريات التي تؤدي بدورها إلي مستوى متقدم في اللعبه وتحقيق الفوز والبطولات العالميه ونتيجة للتعديلات التي حدثت في كره السلة تصاعد عمليه الجانب النفسي والذهني والبدني لسرعة إيقاع اللعب في كره السلة ، وكره السلة تبدو ضعيفة للغاية في السودان ودخلت هذه اللعبه إلي السودان عن طريق الطلاب القادمين من بيروت وكانت تمارس في بعض المدارس وسكنات الجيش الأنجليزي.

## 2-1 مشكلة البحث :

من خلال خبره الميدانية للدارس في المجال الرياضي للعبة كرة السلة في المدارس الثانوية بمحلية أم درمان ولاية الخرطوم لاحظ الدارس ضعف في الاداء عند التصويب من الثبات والتي تعتبر من التصويبات الهامة والاكثر ضمانا لاحراز النقاط بعد التصويبات السلمية وأن معظم مدارس المحلية لاتعطي للمهارات الاساسية في لعبة كرة السلة الوقت الكافي يمر بمرحلة الاتقان الاولى فقط فلا بد للمدرسين من الاهتمام بالفرق الرياضية للارتقاء بالمنافسة في هذا المنشط الهام ووصولاً بالطلاب الى مرحلة الاتقان الجيد ومن ثم الاهمية

خاصة وأن طلاب المرحلة الثانوية هم نواه المنتخبات القومية ، مما دفع بالدارس بمحاولة تطوير هذه المهارة نتيجة لاهميتها والاهتمام بتدريب لاعبي كرة السلة نتيجة لتطوير قوانينها واستمرار وإنتشارها ، وهذا التطور يستلزم نظام عملي سليم ووضع الأسس والنظريات التي تؤدي بدورها إلى مستوى متقدم فى اللعبة وتحقيق الفوز والبطولات العالمية ونتيجة للتعديلات التي حدثت فى كرة السلة تصاعد عملية الجانب النفسى والذهنى والبدنى لسرعة إيقاع اللعب فى كرة السلة مما دفع بالدارس بمحاولة تطوير مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة ، وقد تم تصميم برنامج تدريبي لتطوير مهارة التصويب من الثبات بالطريقة الاستمرارية .

### **1-3 أهمية البحث :**

- 1- قد يساعد البرنامج تنمية مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة فى بعض المدارس الثانوية بمحلية إم درمان.
- 2- قد تفيد هذه الدراسة مدربي كره السلة بصفه خاصة ومدربي المنتخبات .
- 3- قد تساهم هذه الدراسة فى تطوير برامج تدريبية للصغار.
- 4- قد تفتح هذه الدراسة الابواب كثير من الباحثين لدراسة بعض المهارات الأخرى.

### **1-4 أهداف البحث :**

- 1- التعرف على أثرالبرنامج المقترح فى تنميه المهاره فى كره السلة إلي طلاب ولاية الخرطوم محليه أمدرمان.

### **1-5 فروض البحث :**

- توجد فروض ذات دلائل إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينه البحث فى أداء مهاره التصويب فى الثبات بالبرنامج المقترح لصالح القياس البعدى من تلاميذ محليه أم درمان.

### **1-6 إجراءات البحث :**

#### **1-6.1 منهج البحث :-**

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمه الطبيعة الدراسيه.

#### **1-6.2 مجتمع البحث :**

يتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانويه ولاية الخرطوم محليه أم درمان

الكبرى

## 1.3.6 عينة البحث :

تتكون عينة البحث من طلاب محلية أم درمان الثانوية وشملت ( 40 ) طالباً من محليه أمدردان وتمه أختيارهم بالطريقة الاشوائية .

## 1.7 حدود البحث :

### الحدود المكانية :-

السودان ولايه الخرطوم.

### الحدود البشرية :-

طلاب المرحلة الثانوية محلية أمدردان

### 1.7.1 الحدود الزمانية :-

2018 إلى 2020 م.

## 1.7.3 المعالجات الأحصائية :

إستخدم الباحث المعالجات الأحصائية التالية :

الوسط الحسابي – الانحراف المعياري – دلائل الفروق والمعاملات، إرتباط بيرسون.

## 1.8 مصطلحات البحث :-

### تطور:

لغه طور الشى من طور وأصلح إلى أفضل وتطور تحول وإنتقلى تدريجياً إلى حالة أفضل تطور المؤقف إرتقى من حال إلى حال أخر متقدم ( كرم البستانى اليسوى 1992م،ص21)

### (2) البرنامج :

هو عباره عن خطوات تنفيذيه لعمليه التخطيط لخطه صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمنى وطرق تنفيذه ( عبدالحميد شرف الدين البرامج 2002).



## الفصل الثانى

### الاطار النظرى والدراسات السابقة والمترابطة

تعريف حمل التدريب

شدة المثير الحركى

مستويات حمل التدريب

طرق التدريب

البليومتري

تاريخ لعبة كرة السلة عالميا

تاريخ لعبة كرة السلة فى السودان

المهارات الاساسية فى كرة السلة

تقسيم مهارات كرة السلة

التصويب

الاعداد البدنى الخاص للاعب كرة السلة

المتغيرات البدنية للاعب كرة السلة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري (أدبيات البحث)

### والدراسات السابقة والمرتبطة

#### المبحث الأول .:

##### 2.1-1 تعريف حمل التدريب:

يعرفه (هارا) نقلاً عن ( عادل عبد البصير علي، 1999م، ص 59)، حمل التدريب على أنه النقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المؤثرات الحركية المقصودة في حين يفرق بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي، واعتبره قوة المثير، وفترة دوام المثير، وعدد مرات تكرار المثير الواحد والحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي. — مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم مكونات حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

— شد المثير الحركي.

— فترة دوام المثير (الزمن الذي يستغرقه المثير الحركي الواحد).

— عدد مرات تكرار المثير الحركي.

— كثافة المثير (فترة الراحة بين كثير حركي وآخر).

##### 2.1.1-1 شدة المثير الحركي:

ويقصد بها قوة المثير الحركي، وقدراته على استعداد قوة اللاعب كسرعة أو قوة أو الصعوبة المميزة للأداء وحدة القياس في هذه الحالة هي:

— مقدار قوة المقاومة: وتقاس بوحدة وزن الكيلوجرام كما في رياضة رفع الأثقال أو التمرينات باستخدام الأثقال.

— مقدار مسافة الأداء: وتقاس بوحدات الطول وهي المتر كما في الوثب الطويل أو رمي القرص أو الوثب العالي كما في ألعاب القوى.

— مقدار السرعة: وتقاس بوحدات السرعة م/ث كما في الجري أو السباحة أو التجديف.

— توقيت الأداء: وتقاس بوحدات الزمن (ثانية، دقيقة، ساعة) كما في الألعاب الرياضية ككرة القدم أو كرة السلة أو كرة اليد أو كرة الطائرة أو الهوكي.. الخ، أو في المنازلات الفردية

كالمصارعة والسلاح والملاكمة، فترة دوام المثير الحركي ) وتحدد بعد مرات تكرار المثير بالجري 100 م ثلاث مرات مثلاً أو الوثب في المكان 10 مرات ورفع ثقل يزن 60 كجم 5 مرات أو دفع الجلة ذات وزن محدد 10 مرات.. الخ. كثافة المثير الحركي ويقصد بكثافة المثير الحركي العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة- الساعة التدريبية- وينصح علماء الطب الرياضي أن تكون فترة الراحة البيئية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة/ دقيقة ، يوجد نوعان من فترات الراحة سلبية ويستريح فيها اللاعب تماماً ولا يقوم فيها بأي نشاط بدني مقصود والأخرى راحة إيجابية نشطة وتحقق من خلال العمل أو الأداء وتتميز بإعطاء تمرينات لا تؤدي إلى حدوث التعب وإنما تساعد على استعادة القدرة على العمل وفي معظم الأحوال تستخدم تمرينات المرجحات أو الاسترخاء خلال فترة الراحة الإيجابية.

## 2.1.2 مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث المتخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكننا الوصول إلى تقسيم حمل التدريب إلى مستويات وذلك لقياس مدى تأثيره على أجهزة الجسم الحيوية، وقد وضعت هذه المستويات لدرجات حمل التدريب بعد تحديد أقصى فترة للفرد 100% ويمكن تقسيم مستويات حمل التدريب إلى ما يلي:

– الحمل الأقصى

– الحمل الأقل من الأقصى

– حمل المتوسط

– حمل بسيط

– حمل متواضع

مستويات حمل التدريب حيث تتراوح فترة حمل التدريب بالنسبة لحمل التدريب الأقصى ما بين 90-100% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد مرات تكرار من 1-5 مرات حتى يصل معدل نبضات القلب إلى أكثر من 180 نبضة في الدقيقة (180 ن/د) وبالنسبة لحمل التدريب الأقل من الأقصى ما بين 75-90% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد مرات تكرار من 6-10 مرات حتى يصل معدل نبضات القلب من 161-180 ن/د، بالنسبة لحمل التدريب المتوسط تحمله ويسمح بعدد مرات تكرار ما بين 10-15 مرة حتى يصل معدل شدة حمل التدريب ما بين 30-50% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله

ويسمح بالتكرار ما بين 15- 20 مرة حتى يصل معدل النبض من 131- 150 ن/د وبالنسبة لحمل التدريب المتواضع تتراوح شدة حمل التدريب من 10- 30% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله ويسمح بعدد مرات تكرار تتحصر ما بين 25- 35 مرة حتى يصل معدل نبض القلب إلى أقل من 130 ن/د.

### 3-1-1-2 مبادئ حمل التدريب:

من أهم المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح في رفع مستوى لياقة لاعبيه المهارية والبدنية حتى يمكن الوصول بهم إلى الهدف المنشود بتحقيق أفضل الانجازات في الدورات الأولمبية وبطولات العالم ودورات الألعاب الإفريقية ودورات الألعاب البحر الأبيض المتوسط ، وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبادئ الأساسية لحمل التدريب والأخذ بالتوجيهات التالية لبعض المبادئ ذات الأهمية الكبيرة في التدريب (عادل عبد البصير علي، 1999م، ص 59-67) وكما عرف مفهوم حمل التدريب (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997م، ص 43) يمثل قاعدة أساسية للتدريب الرياضي، بل يعتبر الحروف الأبجدية التي تشكل مفهوم التدريب الرياضي والبناء الأساسي لتحقيق المستويات العليا، ولهذا السبب لن يتوقف البحث والتدقيق في مجال حمل التدريب، وإذا ما نظرنا إلى حمل التدريب بمعناه الفسيولوجي وبناءً على مآذره العالم الروسي (أوختو مسكي، نقلاً عن أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997م، ص 43).

ويمكن توضيح مفهوم حمل التدريب وفقاً للترتيب الآتي:

- استخدام تمارين معينة ومنظمة.
- تؤدي التمارين للوصول إلى حالة التعب.
- ظهور حالة التعب تستدعي قيام الجسم بعمليات الاستشفاء للتخلص من التعب.
- تتحسن حالة الجسم ليصل إلى مستوى أفضل من مجرد الاستشفاء ويصل إلى حالة التعويض الزائد وبناءً على ما سبق يمكن تلخيص مفهوم حمل التدريب في نقطتين:
- جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة.
- مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي.

### 3-1-4 أنواع حمل التدريب:

تختلف تقسيمات أنواع حمل التدريب تبعاً للاعتبارات المختلفة وفقاً لما يلي:

– الهدف: حمل التدريب والمنافسة.

– التخصص: الحمل الخاص والحمل العام.

– الحجم: قليل – متوسط – أقل من الأقصى – الأقصى.

– الاتجاه

– لتنمية صفة بدنية منفردة: مثل السرعة أو القوة أو التحمل أو المرونة.

– لتنمي مجموعة صفات بدنية مركبة مثل الإمكانيات اللاهوائية والفسفاتيية، أو الإمكانيات

اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك، أو الإمكانيات الهوائية لتحسين التوافق الحركي في ظروف

مختلفة، أو لتطوير الكفاءة النفسية للرياضي للفترة.

– الفترة: حمل مكونات كل جرعة تدريبية أو حمل التمرينات المناسبة أو أحمال أيام

التدريب، أو مجموع أحمال دورة الحمل الصغرى (ميروسكيل) أو فترة مراحل التدريب أو

الموسم التدريبي (ماكروسكيل) خلال العام كله.

– الحمل الخارجي: يمكن التعبير عن الحمل الخارجي في شكل الحجم الكلي للتدريب بما

يشمله من العدد الكلي من ساعات التدريب وحجم الحمل بالمسافات، كأن تقاس بالكيلومترات

للسياحة والدراجات، الجري والتجديف وغيرها، وعدد محاولات القياس، والبطولات

والمنازلات وعدد المباريات في الألعاب الجماعية، وعدد الكيلوجرامات في رفع الأثقال.

ويستخدم عادة لتقويم الحمل الخارجي مؤشرات الشدة كما تظهر في شكل توقيت الأداء

الحركي وسرعة الأداء وزمن الأداء.

– الحمل الخارجي: ويعبر عنه بأنه رد فعل أو استجابة الجسم لأداء التمرين، حيث تحدث

التغيرات الفسيولوجية أثناء الأداء وبعده مباشرة وفي هذه الحالة يمكن استخدام مؤشرات

العودة للحالة الطبيعية خلال فترة استعادة الشفاء لتقويم الحمل الداخلي ويرتبط كل من الحمل

الخارجي والداخلي معاً حيث أن زيادة الحمل الخارجي أو شدته تؤدي إلى زيادة التأثير على

الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم، وإلى زيادة عملية التعب، غير أن هذه العلاقة بين الحمل

الداخلي والخارجي تظهر في إطار حدود معينة، بمعنى أنه يمكن أن تكون مكونات الحمل

الخارجي من حيث الحجم والشدة ثابتة، إلا أن التغيرات الفسيولوجية الداخلية قد تختلف تبعاً

لعدة عوامل: ومثال على ذلك في حالة تشكيل حمل تدريب 10 في 50 متر، سباحة بسرعة

(90-95%) من السرعة القصوى يمكن لهذا الحمل أن يؤدي إلى تأثيرات داخلية مختلفة إذا

ما تغيرت فترات الراحة البيئية، ففي حالة إعطاء فترة راحة قصيرة من (10 - 15 ثانية) لا

تستكمل فترة استعادة الشفاء بعكس ما إذا كانت فترة الراحة من (1-2 دقيقة) بما يسمح لعمليات استعادة الشفاء أن تأخذ فرصتها لإعداد السباح للأداء التكراري الأفضل ويرجع ذلك إلى مدى قدرة السباح على تحمل الحمل الداخلي على أجهزته الحيوية، كما تؤثر عمليات التعب خلال الأداء على زيادة الحمل الداخلي بالرغم من أن مكونات الحمل الخارجي لم تتغير، ويتأثر الحمل الخارجي أيضاً بمستوى الرياضي ودرجة حالته التدريبية حيث يكون مرتفع التأثير في حالة اللاعب المدرب جيداً عنه في حالة اللاعب غير المدرب جيداً، أو قد تقل درجة التأثير لنفس اللاعب عند استمراره في عملية التدريب وحدث عملية التكيف (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997م، ص 43-46).

### 1-5 طرق التدريب الرياضي :

يركز (كمال جميل الربضي، 2001م، ص 215): تستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة، ولا تعتقد أن مدرباً يمكن أن يستغنى عن استخدام هذه الطرق، التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير، والشيء المهم في هذه الطرق أنها تستخدم في جميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة، وأما على المدرب ألا يكون فناً في اختيار الطريقة المناسبة لشكل الرياضة التي يعمل فيها، والتي يمكن استخدامها أكثر من بقية الطرق الأخرى، وهذا يعني أنه يمكن استخدام أكثر من طريقة وربما جميعها .

#### التدريب الفترى:

- ثبات الشدة في التكرار: تنقص فترات الراحة تدريجياً من تمرين لآخر تبعاً للحمل الجهد.
- يقدر عدد مرات التكرار طبقاً لقدرة اللاعب تحمل شدة الجرعة الواحدة، بالنسبة للجهد المرتبط بشدة المراوغة لاستعادة الشفاء بعد الجري بين مسافة وأخرى.
- تقدر الشدة التي تؤدي بها الجرعة طبقاً لقدرات اللاعب.
- شدة الجرعة الواحدة توضع أو تقدر طبقاً لما هو مطلوب تحقيقه بالنسبة للمستوى الرقمي للاعب.
- ترتفع الشدة عند الحصول على أقل راحة بينية.
- وعلى المدرب الاستعانة باستمرار بقياس النبض لمعرفة مدى تكيف اللاعب واستجابته للتمرين. ( مرجع سبق ذكره)

## التدريب الاستمراري:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد وتأهيل لاعبي المسافات الطويلة بألعاب القوى كالمارثون، والألعاب الأخرى التي تحتاج إلى التحمل ككرة القدم والسلة، التي تحتاج هي الأخرى إلى الاستمرارية في متابة الكرة على مدار الشوطي خلال المنافسة أو خلال التدريبات الإعدادية، والسباحة والملاكمة والمصارعة تحتاج أيضاً لهذا النوع من التدريب. والتدريب الاستمراري اسمه يدل عليه، حيث تمتد فترة من 30 دقيقة إلى ساعة أو أكثر، دون أن يتخلل ذلك فترات راحة، وهذا يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية الهوائية عند اللاعب، إضافة إلى تغيرات فسيولوجية متمثلة في:

— زيادة عدد كرات الدم الحمراء.

— زيادة تفتح الشعيرات الدموية.

— زيادة حجم اللياقة العضلية للاعب.

— زيادة درجة الإعداد النفسي والإرادي للاعب.

## التدريب التكراري:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية، وما ينبثق عنهما كقوة السرعة، وتستخدم هذه الطريقة بعض الفعاليات بألعاب القوى كالمسافات القصيرة 100م - 200م ، 400 م، والحواجز والرمي بأشكاله أيضاً إضافة إلى رفع الأثقال المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير في مختلف أجهزة وأعضاء جسم اللاعب من هذه التأثيرات:

— زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات.

— زيادة حجم الألياف.

— زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم في غياب الأوكسجين.

— زيادة القوة العقلية طبقاً لحاجة الفاعلية أو شكل الرياضة.

## التدريب الدائري:

ظهر هذا الشكل من التدريب في أواخر الخمسينات من القرن العشرين حيث يرجع الفضل في ذلك إلى (مورجان وادامون) في جامعة ليرز بإنجلترا والتدريب الدائري عبارة عن نظام تدريبي، ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري، ينتقل فيها اللاعب

- من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقاً لاحتياج اللاعب من لياقة أو مهارة تبعاً لموسم التدريب تتمثل أشكال التدريب الدائري كما حددها سليمان علي حسن في:
- عدد مرات التكرار بشدة مناسبة بدون احتساب زمن أداء كل تمرين.
- عدد مرات تكرار بشدة محددة بزمن محدد.
- أكبر تكرار لدرجة التعب بزمن محدد.
- أكبر تكرار لدرجة التعب غير المرتبط بالزمن وبالنسبة للدائرة.
- أداء الدائرة الواحدة بزمن محدد أو غير محدد.
- تكرار الدائرة لعدد محدود وبزمن محدود أو غير محدود من التكرارات لدرجة التعب بزمن محدود أو غير محدود.

### التدريب العقلي:

الحديث في التدريب العقلي حديث طويل ومعقد فنحن نتحدث عن عالم بذاته، عالم التخيل والتصور، فهذه الحالة مرافقة للإنسان في كل موقع يتواجد فيه في اليوم وفي العمل وفي تناول الطعام وأثناء قيادته للسيارة يحصل للإنسان تخيلات غريبة وعجيبة وأحياناً يقود التخيل إلى الضياع وتوقعاته المستقبلية لو حصل له شيء ما والأداء البدني لا يختلف عن هذا إطلاقاً فاللاعب يتخيل جزئياته بمراحله الفنية ويبدأ باستعراضها، وهذا يمكن أن يحدث خلال التدريب وخلال الاستلقاء على سريره وخلال المنافسة وربما في أي موقع يتواجد فيه اللاعب ولديه القدرة على الاسترخاء والسيطرة على الانتباه.

### 1.51. البليومتري .:

عرفت كلمة البليومتري في أوروبا الشرقية باسم تدريبات الوثب وازداد الاهتمام بتدريبات الوثب خلال السبعينات وبرزت أوروبا الشرقية كقوة في عالم الرياضة حيث أنتجت هذه الدول رياضيين ذوي مستويات عالية في رياضة ألعاب القوى - الجمباز - رفع الأثقال - المصارعة ، ويرجع السر في ذلك النجاح إلى استخدام تدريبات الوثب ، ويشير شو ( 1992ص1 ) أن كلمة بلومتري ظهرت بواسطة فريد وايلت ( 1975م ) وهو أحد مدربي ألعاب القوى البارزين في أمريكا ، حيث اعتمد على أن كلمة بلومتري منشقة من الكلمة اليونانية القديمة وتعني زيادة القياس ويضيف إلى أن هذه التمرينات هي المسئولة عن أحداث هذه الظاهرة في التقدم الرياضي الذي ظهر به لاعبي دول أوروبا الشرقية وسرعان ما أصبح البليومتري معروفاً لدى المدربين والرياضيين كتمرينات تهدف إلى ربط القوة بالسرعة معاً



لإنتاج القدرة العضلية التي أصبحت مطلبا" أساسيا" لرياضة كرة السلة وفي أواخر السبعينات وأوائل الثمانينات بدأ مدربي أمريكا في تطبيق هذه المفاهيم على الأنشطة الرياضية .

## المبحث الثاني

### كرة السلة .:

#### 2.2.1 تاريخ لعبة كرة السلة عالياً:

يرجع تاريخ لعبة كرة السلة عالمياً إلى أكثر من مائة عام، ففي شتاء عام 1891م، في مدينة (اسبرنفلد) - ولاية ماساشوستس- بالولايات المتحدة الأمريكية كان (جيمس تايسث: المولد في 6 نوفمبر 1861م والمتوفى في 28 نوفمبر 1939م) مدرس التربية البدنية في مدرسة الشباب المسيحية والآن كلية استرنجفيلد، (نقلًا عن أحمد محمود خميس أحمد، 2001م، ص 17)، قد ابتدع هذه اللعبة بتوجيه (لوثر جوليك) لعبة تشد انتباه الشباب وتلعب داخل الصالات المغطاة خلال موسم الشتاء الذي تتوقف فيه العبتي كرة القدم الأمريكية والبيسبول (كرة القاعدة) وحتى يحافظ الشباب على لياقتهم البدنية وكانت قواعد اللعبة الجديدة تعتمد على مسة مبادئ أساسية:

— لعبة تلعب بكرة مستديرة.

— اللاعبون لا يستطيعون الجري أو المشي بالكرة.

— يمكن أن يتخذ اللاعبون أي مكان في الملعب وفي أي وقت.

— الهدف يكون معلقاً أفقياً فوق أرض الملعب.

— لا يسمح بالاحتكاك بالجسم.

في البدء استخدمت سلة الخوخ وتم تعليقها وتثبيتها نحو شذقة الصالة وارتفاعها 10 قدم، المباريات الأولى كانت تلعب بكرة القدم، ويجلس عامل على سلم لإخراج الكرة من داخل سلة الخوخ عدد إحراز الهدف وجدت اللعبة الجديدة قبولاً ونجاحاً، ونتيجة لهذا النجاح أعلن (جيمس نايسث) في 15 يناير 1892 عن 13 مادة أساسية في المجلة الرياضية تحت اسم (اللعبة الجديدة) وبدأت اللعبة الجديدة في الانتشار، وانتقلت إلى المكسيك، وفي نفس السنة استطاع (ليو ألان) من فارغارد أن يضع شبكة مصنوعة من السلك لتحل محل سلة الخوخ وتم تثبيت الحلقة في الشرف، وتم تصنيع اللوحات (360 × 180 سم) وفي عام 1894م استخدمت كرة السلة لأول مرة عن كرة القدم وتحولت مقاسات اللوحة لتصبح (180 × 120 سم) واعتمدت الرميات الحرة وتم تصنيع حلق جديد وربط في نهاية الشبكة حبل يستخدم في إزالة الشبكة (هارينان روسلت، 1995م، ص 10، نقلًا عن أحمد محمود جيمس أحمد،

2001م، ص 18) أقيمت أول مرابطة للسيدات في (نورث هاميتون) في 22 مارس 1893م ولم يسمح للرجال بمشاهدة المباريات وفي عام 1896م تعدلت إصابة الهدف فأصبحت تحسب بنقطتين والرمية الحرة بنقطة واحدة، وأقيمت في هذه السنة مباراة بين شيكاغو وأياوا كأول مباراة للكليات وسمح فيها لكل فريق بخمسة لاعبين كما سمح لكل فريق بالتغيير وانتهت المباراة بفوز شيكاغو، وأخذ نايسلت في مراجعة القوانين في عام 1896م ومنذ ذلك العام أصبحت القوانين وتعديلاتها من صلاحيات الاتحاد الرياضي للهواة، وفي عام 1897م قرر الاتحاد الرياضي للهواة بأن يتكون الفريق من خمسة لاعبين بدلاً عن خمسين لاعبا في الملعب وفي عامي 1909-1910م اعتمدت اللوحات المصنعة من الألياف الزجاجية وأصبح اللاعب الذي يحصل على أربعة أخطاء يستبعد من الملعب توقف انتشار اللعبة في بداية الحرب العالمية الأولى ففي تلك الفترة كان للجنود الأمريكيين والمدربين الرياضيين، وكذلك كان (نايسمت) دوراً في نقل اللعبة الجديدة في أوروبا أول مباراة دولية مشتركة أقيمت في باريس عام 1919م وانتهت بفوز الولايات المتحدة الأمريكية في هزمت فرنسا وإيطاليا، واعتبرت أول دورة دولية ومهدت إلى بطولة العالم، والاعتراف الأولمبي في عام 1923م اعتمد الرميات الحرة، وفي عام 1924م شاركت كرة السلة في أولمبيات باريس للعرض فقط وفي عام 1925م أصبحت كرة السلة تنتشر انتشاراً واسعاً في المدارس الثانوية وفي الجامعات وفي أندية الكنائس العسكرية، عمل كثير من الطلاب الأجانب الذين كانوا يدرسون في كلية (اسبيرنجفيلد) الرياضية وفي ذلك الوقت على نشر هذه اللعبة الجديدة عبر المحيط، وانتشرت لعبة كرة السلة في أوروبا خاصة في فرنسا بواسطة أحد طلاب كلية اسبرنجفيلد (مر رايدوت) - (هارتيان روسلت 1995م، ص 12 نقلاً عن أحمد محمود خميس أحمد) أسس فريق هارلم في عام 1927م، وكان اللاعبون من ولاية شيكاغو، ومنذ ذلك الوقت أسهموا في زيادة شعبية لعبة كرة السلة في كل أنحاء العالم ولعبوا في أكثر من 100 دولة عقدت أول جمعية عمومية لتأسيس الاتحاد الدولي لكرة السلة (F.I.B.A) في جنيف في 18 يونيو 1992م، بحضور ثمانين دول. وأول رئيس لاتحاد كرة السلة الدولي كان السيد (لوبن بونارد) من سويسرا وأمين السر العام السيد (راتانو وليم جونز) من بريطانيا في هذه الجمعية العمومية اعتمدت أول قوانين دولية، وتم الاتفاق على أن تراجع هذه القوانين كل أربع سنوات أي في السنة التي تقام فيها دورة الألعاب الأولمبية الصيفية، وثاني التعديلات بتوصية من اللجنة الفنية للاتحاد الدولي: (هارتيان زوسلت، مرجع سبق ذكره، ص 13 نقلاً عن: أحمد محمود خميس أحمد)

أول بطولة أوروبية للرجال أقيمت في جنيف 1935م بمشاركة 10 منتخبات وطنية، وفي عام 1935م اعتمدت اللجنة الأولمبية الدولية في (أسلور) رسمياً لعبة كرة السلة لكي تشارك رسمياً في أولمبياد برلين عام 1936م كانت دورة برلين عام 1936م أول وأعظم دورة أولمبية في كرة السلة، استطاعت الولايات المتحدة الأمريكية هزيمة كندا (19- 8) تحت المطر، حصلت على الميداليات الذهبية، وكان (جيمس نايسمث) ضمن الحضور وقام بتوزيع الميداليات للفائزين أدخل الاتحاد الدولي لكرة السلة في دورة برلين عام 1936م بعض التعديلات في قوانين اللعبة لحفظ التوازن بين الدفاع والهجوم فسمح بثلاث أوقات مستقطعة، وألغيت كرة القفز بعد إحراز كل هدف، وأصبحت تلعب من الحد النهائي أسفل السلة، وتم تقسيم الملعب إلى نصفين لاعتماد قاعدة العشر ثواني واللاعبون الاحتياطيون أصبحوا خمسة لاعبين، واللاعب الذي يحصل على أربعة أخطاء يخرج من الملعب (المرجع السابق، ص 14، منقولاً عن: أحمد محمود خميس أحمد، 2001م، ص 19) توفي (جيمس نايسمث) في 28 نوفمبر 1939م في (لورانس كيناس).

توقف انتشار لعبة كرة السلة للمرة الثانية نسبة لقيام الحرب العالمية الثانية، ولم تعتمد الجمعية العمومية للاتحاد الدولي لكرة السلة إلا في لندن عام 1948م ، أدخلت في عام 1949م في أمريكا قاعدة الثلاث ثواني وهذه القاعدة حرمت اللاعبين طوال القامة من الوقوف داخل المنطقة المحرمة، وكذلك ساعدت على اللعب السريع حثت التعديلات الجديدة بالنسبة للاعبين الاحتياطيين فأصبحوا (7 لاعبين) بدلاً عن (5 لاعبين) والوقت المستقطع من (3 أوقات) إلى (4 أوقات) في المباراة، اثنين في كل شوط كما سمح بخيار الاستحواذ بدلاً عن التصويب في أخذ ثلاث دقائق، سمح بحركات الرجلين، الارتكاز، ورفع القدم المرتكزة قبل التصويب أو بداية المحاورة كما ابتدع اللاعبون الآسيويون التصويب من القفز نسبة لقصر قامتهم في عام 1949م تأسس اتحاد اللاعبين المحترفين (N.B.A) أول بطولة في كأس العالم لكرة السلة أقيمت في الأرجنتين عام 1950م وأول بطولة عالمية للسيدات أقيمت في شيبي عام 1953م، وأول مباراة للاعبين المحترفين لكل النجوم أقيمت في (بوسطن) في الثاني من مارس 1951م، وانتهت بفوز منتخب الشرق على منتخب الغرب (94/111)، في عام 1953م قدم فريق هارلم العالمي عرض باستاذ برلين الأولمبي بحضور (75 ألف مشاهد) ويعتبر رقماً قياسياً، وأدخلت بعض التعديلات بعد دورة الألعاب الأولمبية الصيفية في (هلنكي) عام 1952م، وهي زيادة عدد الأخطاء الشخصية إلى خمسة أخطاء بدلاً عن أربعة، في عام 1954م أدخلت

مادة جديدة للاستحواذ لمنع اللعب السلبي بالنسبة للاعبين المحترفين، فترة الاستحواذ (24 ثانية) للفريق، وفي عام 1956م حددت فترة الاستحواذ للهواة (30 ثانية) للفريق بذلك تم حل مشكلة التجميد الحالي لإبعاد طوال القامة من تحت السلة تطورت مهارات اللعب، فأصبح التصويب من القفز من أكثر المهارا والطرق المستخدمة في التصويب، وكذلك تنوع وتعدد التصويب، وكذلك تنوع وتعدد التمير والتصويب، والمحاورة، والحجز وألعاب الستار أصبحت معروفة لدى جميع اللاعبين في عام 1958م ظهرت الأندية الأوربية للرجال، في عام 1959م بطولة السيدات في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية في (طوكيو) عام 1964م تم تنظيم وترتيب قانون اللعب ليكون أكثر سهولة وفهماً. (هارتيان زوسلت، مرجع سبق ذكره، ص 17-16) استخدم أسلوب التصويب من القفز وأصبحت اللعبة أكثر فردية، وأصبح الهجوم الخاطف السريع أكثر استخداماً ونسبة تسجيل الأهداف أصبحت عالية، وتطورت المهارات وارتفعت اللياقة البدنية للاعبين وبذلك أصبحت كرة السلة أكثر سرعة وإثارة أدخلت في عام 1968م، في دورة الألعاب الأولمبية بالمكسيك تعديلات خاصة بالأخطاء يعاقب كل من يرتكب خطأ في آخر دقائق من زمن المباراة برميتين حرتين، كما عدلت مرة أخرى إلى ثلاث دقائق، وكذلك خيار إدخال الكرة من الحد الجانبي بدلاً عن التصويب، وفي عام 1974م أدخلت الأخطاء العشرة للفريق، اللاعب الذي يرتكب خطأ بعد أن يكمل الفريق الأخطاء العشرة يعاقب رميتين حرتين خفضت أخطاء الفريق من عشرة أخطاء، إلى ثمانية أخطاء في أولمبياد (موسكو) 1980م، كما يعتبر المدرب مستعداً تلقائياً إذا حصل على ثلاثة أخطاء فنية أجاز اتحاد المحترفين (N.B.A) في عام 1979م التصويبة الثلاثية ووافق عليها الاتحاد الدولي لكرة السلة (F.I.B.A) في عام 1984م وفي أولمبياد (لوس أنجلوس) مما ساعد اللاعبين قصار القامة من التصويب البعيد دون الاقتراب من السلة كما تم تعديل أخطاء الفريق إلى (7 أخطاء) بدلاً عن (8 أخطاء) كما أصبحت الرميّتان الحرتان تؤديان بنظام واحدة واحدة أصبحت عقوبة الخطأ الفني على المدرب أكثر قسوة فيمنح الفريق المنافس رميتين حرتين زائداً استحواذ عن طريق إدخال الكرة من منتصف الحد الجانبي وكذلك في حالة الخطأ المتعمد اتخذ الاتحاد الدولي لكرة السلة قراراً تاريخياً وذلك بالسماح للاعب كرة السلة المحترفين من الولايات المتحدة الأمريكية بالمشاركة في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية في (برشلونة) عام 1992م، وشارك فريق الأحلام ووجد شعبية كبيرة ووجدت مبارياتهم إقبالاً جماهيرياً كبيراً في عام 1994م أدخلت بعض التعديلات الجديدة وهي:

— تلعب المباراة من شوطين (2 شوط × 20 دقيقة) بينما فترة الراحة (10 دقائق).  
— المباراة تلعب من أربع فترات (4 فترات × 12 دقيقة) فترة الراحة (دقيتين) بين كل فترة،  
ومن (10 دقيقة إلى 15 دقيقة) فترة راحة بين الفترة الثانية والثالثة، وكذلك تم السماح بإدخال  
الكرة في الحدود النهائية بالإضافة إلى إدخالها من الحدود الجانبية.

وجد أنه مع نهاية القرن العشرين أصبحت تمارس كرة السلة في نطاق واسع، وأصبح عدد  
اللاعبين المسجلين في الاتحاد الدولي لكرة السلة (225 مليون لاعب ولاعبة) منتشرين على  
مستوى الاتحادات لعبة كرة السلة هي لعبة السرعة والحركة والإثارة والمتعة والشعبية،  
الأهداف تحرز وتتغير وتتعدّل النتيجة في كل لحظة وثانية وتظل المباراة مثيرة حتى النهائية،  
وأصبحت اللعبة الشعبية المحبوبة لدى الكثير من شعوب العالم وهي لعبة العصر الحديث.

(هارتيان زوسلت، مرجع سبق ذكره، ص 16-17)

## 2.1.2. تاريخ لعبة كرة السلة بالسودان:

ذكر (عبيد عبد النور) وهو من أوائل المدربين في السودان الذين قامت على اكتفاهم  
النهضة الثقافية والرياضية والاجتماعية، بأن لعبة كرة السلة كانت تمارس في بعض المدارس  
وثكنات الجيش الإنجليزي إذ دخلت السودان عن طريق بعض الطلاب القادمين من بيروت في  
عام 1935م وانتشرت اللعبة بعد ذلك بمنطقة (البراري) ومن ثم إلى الأندية الرياضية بمختلف  
أنحاء العاصمة وخاصة أندية الجاليات كما ذكر (فايز فهيم) سكرتير الاتحاد الأسبق أن البداية  
الحقيقية لكرة السلة بالسودان كانت عام 1947م عندما سافر فريق الهلال لكرة القدم إلى  
جمهورية مصر العربية وكان أحد لاعبي الهلال قد شاهد لعبة كرة السلة تمارس في عدة  
ملاعب بمصر وكان برفقتهم (سورين اسكندريان) فأعجبوا باللعبة وحاولوا نشرها في السودان  
بعد التفكير مع بعض الأخوة في مصر تم تكوين لجنة تسيير لرسم خطط مستقبل اللعبة  
واصلت اللجنة أعمالها ونشاطها بصورة جادة حتى عام 1948م وفي عام 1948م تم تكوين  
لجنة تمهيدية لقيام أول اتحاد للعبة كرة السلة في السودان من الآتية أسماؤهم: ( عبد العزيز  
جميل - سورين اسكندريان سكرتيراً - فايز فهيم - ديمتري كسار - أحمد بغار - كمال  
أميري) وفي يوم 25 نوفمبر 1949م تم ميلاد أول اتحاد سوداني لكرة السلة كانت اللعبة في  
بداية عهدها نشاطاً محصوراً بين الأندية والجاليات وتلعب المباريات على ملعبين (النادي  
اليوناني والنادي المهدي) وعند إنشاء جامعة الخرطوم كانت تقام عليه بعض المباريات  
وخاصة مباريات الدرجة الثالثة (مجلة الشباب والرياضة، 1994م، مذكرات مرتضى سيد

أحمد) تعتبر منطقة الخرطوم الضلع الأكبر في انتشار كرة السلة حيث انتظمت الأندية التالية في اتحاد كرة السلة بعد تكوينه:

### أ. أندية الدرجة الأولى:

المصري- الكاثوليك أم درمان - اليوناني - العمال - الخرطوم - السوري- الأبطال - الأرمني - الهلال - المريخ - الكاثوليك الخرطوم - الإسرائيلي.  
وكان القانون يسمح لأي نادي درجة أولى أن يسجل فريق آخر بدرجة ثانية فكانت أندية الدرجة الثانية على النحو التالي:

### ب. أندية الدرجة الثانية:

اليوناني (ب)- السوري (ب) - المكتبة القبطية بحري (ب) - المكتبة القبطية الخرطوم (ب)- المصري (ب) - الكواكب.

وانسحبت أندية التذكار من بحري والشاطئ من أم درمان، وبعد ذلك قام خريجو كمبوني بتكوين فريق كمبوني، وخريجو جامعة الخرطوم بتكوين فريق كلية جامعة الخرطوم، المدرسة الثانوية المصرية - وكانت بعض المباريات تلعب على ملعب المدرسة الثانوية المصرية، وأخيراً انضم نادي النيل والأهلي الخرطوم وكانت المباريات تقام على الملاعب التالية: اليوناني - المصري- الأرمني - العمال- المكتبة القبطية الخرطوم - المدرسة الثانوية المصرية (فاروق سابقاً)- كلية كمبوني - كلية الخرطوم الجامعية- جامعة الخرطوم - النادي الإسرائيلي - الهلال - المريخ - الكواكب.

كانت المباريات المهمة تلعب على ملعب (اليوناني والمريخ) وذلك لقانونية الملعب ووجود مدرجات ومقاعد للجمهور ولكن انحصر اللعب فيما بعد على ملعبين (اليوناني والمصري) وذلك أبعد ملعب المريخ على سكان الخرطوم الذين هم أكثر تردداً على مشاهدة مباريات كرة السلة من رواد مدينة أم درمان آنذاك.

وفي عام 1954م تم تكوين اتحاد لكرة السلة برئاسة (نيقولا معلوف) وعضوية كل من: فايز فهيم، يوغوص أوهينان، مرتضى سيد أحمد، فريد أسمر، جمعة الجاك، عبد الحميد إبراهيم، عمر طه شاهين، مكرم لويس، فيليب مرقص، جورج كسار وكريكور في عام 1955م، ترأس الاتحاد (عبد الحليم محمد).

— انضم الاتحاد السوداني للاتحاد الدولي عام 1968م (فاروق معني).

— وإلى الاتحاد الإفريقي في عام 1960م.

– وإلى الاتحاد العربي عام 1973م.

سبق الاتحاد السوداني لكرة السلة الاتحادات الأخرى في الزيارات إلى الخارج فقام بأول زيارة إلى جمهورية مصر العربية في يونيو 1945م، بدعوة من اتحاد القوات المسلحة المصرية شارك السودان في المحافل الدولية على النحو التالي:

– الدورة السابعة عشر عام 1960م في روما (إيطاليا).

– الدورة العربية بالرباط (المغرب) عام 1961م المركز الرابع من عشرة دول.

– الدورة العربية لكل الألعاب (القاهرة) عام 1965م المركز الثاني.

– الدورة العربية (الدار البيضاء – المغرب) عام 1968م.

– الدورة العربية الثانية (الكويت) عام 1975م، المركز الأول.

– الدورة الإفريقية (الإسكندرية) عام 1975م، المركز الثالث.

– الدورة العربية لكل الألعاب (سوريا – دمشق) عام 1976م المركز الثاني.

– الدورة الإفريقية (داكار – السنغال) عام 1978م، المركز الرابع.

## 2.3.2 المهارات الأساسية في كرة السلة:

### ماهيتها:

إن الإداء الفني للعبة هو التنفيذ الواعي بواسطة اللاعبين لمجموعة من المبادئ والمهارات المختلفة أثناء المباراة بغرض تحقيق واجبات معينة يكون الهدف منها في النهاية هو تحقيق الفوز واصطلاح مبادئ أساسية يعني أنظمة الحركة أو الحركات التي يؤديها اللاعب لتحقيق الواجب المطلوب، أما المهارة فتعني (حركة أو سلسلة محدودة من الحركات تؤدي بدرجات عالية من التصميم لإنجاز غاية محدودة)، (72، 19) وتعني أيضاً القدرة على الأداء المنظم المتكامل للأعمال الحركية المعقدة بدقة وسهولة مع التكيف للظروف المتغيرة المحيطة بهذا الأداء، وهذه المبادئ والمهارات الأساسية للعبة هي التي تتيح للاعب سواء كان مهاجماً أو مدافعاً – وفي حدود القانون – فرصة تحقيق مسؤولياته في جميع ظروف اللعب وتعتبر المبادئ الأساسية هي الأصل الذي يتفرغ منه المهارات المختلفة العامة والخاصة، فالتصويب مبدأً أساسياً من مبادئ اللعبة يتبلور في عملية توجيه الكرة نحو الهدف، أما الأساليب الحركية وتختلف ما بين التصويب في كرة السلة باليد الواحدة أو اليدين أو التصويب من القفز أو التصويب المباشر، وفي كرة اليد التصويب من الطيران.. الخ. (73: 14).



### 3-1 تقسيم مهارات كرة السلة:

اتفق كل من دوبلر (Dopler) ويوحت وحسن عبد الجواد وربيك نيق 1973م أن كرة السلة تشمل مهاراتها على ما يلي:

- مسك الكرة.
- تمرير الكرة.
- استلام الكرة.
- المحاورة.
- التصويب.
- حركات القدمين.

أما بيني بوستر وإيرين هانز فقد دمجا مسك الكرة واستلامها في مبدأ واحد، وكانت وجهة نظرهما في هذا هو أن تعلم وأداء كل منهما مرتبط بالآخر، حيث أنهم لم يدرجوا ضمن تحديدهم لمهارات اللعبة مسك الكرة كمهارة مستقلة ولكنهم اعتبروا مسك الكرة مهارة من المهارات التي يتضمنها الاستلام. (44: 28).

وهناك من أضاف لمجموعة المهارات السابقة مهارة الخداع كمهارة مستقلة ومنهم محمد حسن أبو عبة ومهدي نجم وكريمان عبد المنعم. (44: 28).

أما حسن معوض وجون كوبر فقد تناولا هذا الموضوع بنظرة أكثر تعمقاً حيث قاموا بتصنيف المهارات الأساسية إلى مجموعة من المهارات الهجومية وأخرى من المهارات الدفاعية (48: 33) فالمهارات الهجومية تتمثل في :

مسك الكرة – استلام الكرة – المحاورة – حركات القدمين – التصويب.

أما المهارات الدفاعية تتمثل في:

الوقفة الدفاعية – المركز الدفاعي – خطوات الدفاع – الدفاع ضد الخصم عند التصويب –

الدفاع ضد المحاور – الدفاع ضد القاطع – الدفاع ضد رجل الارتكاز – المتابعة الدفاعية

وأضاف سيماسو (Cemassho) إلى هذه المهارات أن قسم المهارات الهجومية إلى نوعين:

الأول يؤدي بالكرة والثاني يؤدي بدون كرة، كما قسم المهارات الدفاعية إلى نوعين: يؤدي

ضد اللاعب الحائز على الكرة والثاني ضد اللاعب غير الحائز على الكرة للسيطرة عليه

ومنعه من استلامها وفي نفس الوقت تهديد زملائه المهاجمين ومنعه من تمرير الكرة إليه.

(48: 38) وبالرغم من أن فكرة تقسيم المهارات الأساسية إلى هذين النوعين (هجومية،

دفاعية) قد لاقت قبولاً إلا أنه ظهر حديثاً تقسيم جديد تتدرج في طياته مجموعة من المبادئ والمهارات الحركية كما يلي:

### النوع الأول: مهارات حركية:

- التمرير.
- الاستقبال.
- المحاورة.
- التصويب.
- المتابعة.
- الاستحواذ على الكرة.

### النوع الثاني: مهارات دفاعية:

- التحكم في الكرة.
- الارتقاء والتوازن.
- تغيير الاتجاه.
- تغيير السرعة.
- القطع.
- التوقف.
- الارتكاز.
- الخداع.
- القفز.

### - الجري. (55: 2).

وكلما اختلفت الآراء في تحديد مهارات اللعبة الأساسية فقد اختلفت أيضاً في تقييم أهمية كل مهارة من هذه المهارات وعلى الرغم من حرص الخبراء دائماً على إبراز أهمية المهارات الأساسية جميعها إلا أن البعض قد فصل بعضها عن الأخرى.

فقد ذكر (حسن معوض، 1965م، ص 51 نقلاً عن محمد صلاح الدين محمود، 2002م، ص 50). أن مسك الكرة هو أول وأهم مبدأ في المهارات الأساسية إذ يعتبر أساسياً في التصويب والمجاورة والتمرير واستقبال الكرة، اتفق مع حسن معوض كل من جون بن (John Bin) ومهدي نجم ومن خلال الدراسة التي قامت بها نجو سليمان (ماجستير: 18) استطلاع رأي

بعض الخبراء في كرة السلة، فقد أظهرت نتجية هذه الدراسة اختلاف واضح بين الخبراء حيث ذكر بعضهم أن التصويب يعتبر الأهم وقد استمر هذا الرأي من الفكرة القائلة بأن نتجية المباراة تحدد بكثرة مرات إصابة الهدف وأبدى فريق آخر رأيه مؤيداً مسك الكرة بينما أيد فريق آخر حركات القدمين، إلا أن أي خطأ في أدائها فقد يؤدي إلى إلغاء المهارات التالية، ولكن أجمعت النخبة الكبيرة ومن هؤلاء الخبراء أن التمرير يمثل أهم مهارة عند ممارسة اللعبة والإجماع يأتي من منطلق أن الانتقال بالكرة من مكان إلى آخر لا يتم إلا بالتمرير السريع، ومن ثم يسهل نقل الكرة إلى موقع مناسب للتصويب منه (2: 55).

ويرى الباحث رغم الآراء المختلفة، والتي ترجح كفة مهارة عن الأخرى أن لا توجد مهارة أهم من غيرها فمهارات كرة السلة تكمل بعضها البعض واللاعب يحتاج إلى كل هذه المهارات خلال أدائه في المباريات لتقييم الطلاب يستعرض الباحث المهارات والمبادئ الأساسية موضع الدراسة التي اختارها لأهميتها وذلك عن طريق استعراض بعض الكتب والمراجع وآراء العلماء المتخصصين في هذا المجال عبد الدائم وصبحي حسين (1984م)، حسن معوض (1980م)، جونسون ويليون (1979م)، ماتيسوس (1978م)، أحمد أمين وعبد العزيز سلامة (1978م) ودراسة دولة عبد الرحمن (1988م)، فاطمة عبد المقصود (1976م)، ص 51).

نجد أن المهارات الأساسية هي تلك التي يجب أن يتقنها جميع لاعبي الفريق، أما مهارات خاصة أثناء المباريات بالإضافة إلى وظائفهم العامة، ولكن كرة السلة الحديثة أصبحت تتصف بالتوقيت السريع وشغل أماكن متعددة بالملعب ولهذا من الضروري أن يتقن جميع المهارات التي كانت تعتبر مهارات خاصة إلى وقت قريب. (أحمد أمين، محمد عبد العزيز، 1986م، ص 37).

لقد كان تطوير قانون اللعبة المستمر وارتفاع مستوى اللياقة البدنية للاعبين أثراً بالغاً على تطوير قبولها، فلعبة كرة السلة أصبحت تتميز بالتوقيت السريع لقد اتفق معظم خبراء اللعبة على أن نجاح أي فريق وتقدمه إنما يتوقف في المقام الأول على حسن استخدام أفراده للمهارات الأساسية للعبة المستمر، فقد أشار كلاً من نبيل و درسل ودوبلر إلى أن حسن استخدام المهارات والخطط المتعددة في الوقت المناسب لأدائها وفي الظروف المناسبة للموقف الذي يفرضه الصراع مع المنافس لتحقيق هدف محدد يمثل فن الخطط في كرة السلة كما ذكر

(لان فوج) أن خطط كرة السلة هي حسن استخدام مبادئ اللاعبين من مهارات وخطط في الوقت والمكان المناسبين أثناء المباراة (المرجع السابق، ص 38-40).

مثلما اختلف الكتاب والخبراء في كرة السلة على وصف الأداء وتقييمه فقد اختلفوا أيضاً على تحديده وتصنيفه فمن دراسة بعض المراجع العربية والأجنبية التي تناولت تصنيف الأداء في كرة السلة وخلال الإطلاع على بعض البحوث السابقة في هذا المجال، تلحظ عدم الاتفاق التام على تصنيف وتحديد اللعبة ومهاراتها الأساسية فقد ذكر بعض الكتاب مثل (دوبلر) و(بوخن) أن لعبة كرة السلة يشتمل أدائها على المهارات الحركية التالية: (مسك الكرة - استلام الكرة - التمير - المحاورة - التصويب - حركات القدمين).

وبالرغم من أن هناك مهارات أخرى لم يتم ذكرها كالمهارات الحركية الدفاعية إلا أن بعض الكتاب مثل (بيتي فوستر) فقد قام بإدماج مسك الكرة واستلامها في مهارة حركة واحدة، ولعل وجهة نظره في هذا هي أن تعلم وأداء كل منها مرتبط بالأخرى، ويتفق في هذا الرأي نخبة كبيرة من الكتاب مثل (إيرين كولر) و(هانز) و(بول ميدوز) حيث لم يدرجوا ضمن تصنيفهم لمهارات اللعبة مسك الكرة مهارة من المهارات التي يتضمنها مهارات الاستلام ، وهناك فريق آخر من الكتاب تناول هذا الموضوع بنظرة أكثر عمقاً وتفصيلاً حيث قاموا بتصنيف الأداء الحركي لممارسي اللعبة إلى مجموعة من المهارات الهجومية تنقسم بدورها إلى نوعين بعضها يؤدي بالكرة والبعض الآخر بدون كرة، كذلك المهارات الأساسية الدفاعية بعضها يؤدي ضد اللاعب الحائز على الكرة وإن البعض الآخر يؤدي ضد اللاعب غير الحائز على الكرة للسيطرة عليه ومنعه من استلام الكرة.

وبالرغم من أن فكرة تقسيم المهارات الأساسية إلى نوعين هجومية ودفاعية قد لاقت قبولاً كبيراً من العاملين في مجال اللعبة، إلا أن (أحمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة) وضعوا اتجاهاً جديداً في تقسيم الأداء الحركي إلى ثلاثة أنواع تدرج في طياتها مجموعة من المهارات الحركية كما يلي:

### - النوع الأول من المهارات الهجومية:

التمير - الاستقبال - المحاورة - التصويب - المتابعة - الاستحواذ على الكرة المرتدة.

- النوع الثاني من المهارات الدفاعية:

المكان الدفاعي- المتابعة الدفاعية - التحرك الدفاعي- الدفاع ضد القاطع بدون كرة- الدفاع ضد القاطع بالكرة- الدفاع ضد المصوب - الدفاع ضد الممر - الدفاع ضد رجل الارتكاز- التغيير الهجومي - التوازن الدفاعي.

### **النوع الثالث من المهارات الهجومية والدفاعية:**

التحكم في الجسم - الارتقاء والتوازن - تغيير الاتجاه - تغيير السرعة - القطع - التوقف - الارتكاز - الوثب - الجري (أحمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة، 1986م، ص 42-43) يذكر حسن معوض أن المبادئ والمهارات الأساسية لكرة السلة تنقسم إلى مهارات هجومية وأخرى دفاعية.

### **أهم المبادئ أو المهارات الفردية الهجومية هي:**

— مسك الكرة.

— التميرير.

— استقبال الكرة.

### **المحاورة:**

— حركات القدمين والارتكاز.

— الوقوف من الجري السريع.

— تغيير الاتجاه.

— تغيير السرعة.

— التصويب.

### **المهارات الفردية الدفاعية:**

— الواقفة الدفاعية.

— المركز الدفاعي.

— خطوات الدفاع.

— الدفاع ضد الخصم عند التصويب.

— الدفاع ضد القاطع.

— الدفاع ضد رجل الارتكاز.

— المتابعة الدفاعية (حسن سيد معوض، 1994م، ص 38).

## أ. مسك الكرة:

في المهارة الأولى من المهارات الأساسية ومن أهمها إذ يعتبر أساسياً في التصويب، والمحاورة والتمرير، واستلام الكرة واستقبالها، إن تعليم المسكة الصحيحة يعتبر الخطوة الأولى للبداية الحقيقية لإتقان جميع مهارات اللعبة، ويظهر ذلك بوضوح تام أثناء أداء التمريرات المختلفة واستلامها والمحاورة والتصويب نظراً لأن المسكة الصحيحة للكرة هي العامل المشترك للنجاح في أداء جميع المهارات. ويشترط قبل تعليم مسك الكرة معرفة اتخاذ الوضع الصحيح لجسم اللاعب حتى يصبح الأداء سليماً (مختار سالم، 1991م، ص 50-53).

## ب. وضع الجسم:

- تكون عضلات الجسم مرتخية غير مشدودة.
- تكون القدمان مفتوحتين بقدر اتساع الصدر عالياً.
- تكون الرئتان غير مشدودتين بل كما في الوقفة الطبيعية.
- الكفتان منحنيان قليلاً للإمام.
- سالرأس وضعه الطبيعي والنظر إلى الإمام.

## ج. توزيع الأصابع حول الكرة:

يتطلب مسك الكرة بالأسلوب الصحيح من ضرورة انتشار أصابع اليدين بحيث تكون مفتوحتين ومتباعدتين بدون تعب على جانبي الكرة، وتكون أطراف الأصابع هي الملامسة للكرة وعدم ملامسة باطن الكفين للكرة، بينما يتخذ الإبهامين مكانهما خلف الكرة (مختار سالم، مرجع سبق ذكره، ص 51).

## د. التمرير:

من المتفق عليه بين الخبراء أن اللاعب الذي يتقن عملية التمرير والاستلام للكرة تصبح لديه الفرصة الكافية للنجاح لأداء التصويب على السلة بمهارة عالية بالإضافة إلى إجادة المهارات الدفاعية والهجومية أهم أنواع المهارات الدفاعية والهجومية:

## أ. التمريرة الصدرية:

يمسك اللاعب الكرة بالأسلوب الصحيح ومراعاة التركيز على اتخاذ الوضع السليم لوقفه الاستعداد للتمرير، فتكون على بعد قبضة يد تقريباً من الصدر مع اثناء مفصلي للكوعين دون تصلب يقوم اللاعب بدفع الكرة بحركة واحدة مستمرة للإمام بامتداد الذراعين أماماً مع

ضرورة متابعة اليدين للكرة بعد خروجها منهما، بحيث تتجه باطن اليدين للخارج والإبهامان للأسفل ، يشترط في الأداء الصحيح لهذه التمريرة أن تصل الكرة للزميل المستلم لها تحت ذقنه، أو مستوى صدره، وتتميز هذه التمريرة بسرعة أدائها، ودقة وصولها إلى الهدف المطلوب (المرجع السابق، ص 53).

### **ب. التمريرة المرتدة:**

تستخدم هذه التمريرة في حالة وجود جسم طويلة القامة، كذلك لتفادي المنافس القريب من الهدف، وتؤدي التمريرة بنفس أسلوب التمريرة السابقة، ولكن يدفع الكرة لأسفل في اتجاه الأرض القريبة من الزميل المستلم، يجب أن تلمس الكرة الأرض على مسافة مناسبة من الزميل حتى تستطيع استلامها، وتقدر هذه المسافة بتقسيم المسافة التي بين اللاعب الذي يقوم بالتمريرة وزميله المستلم إلى ثلاثة أقسام متساوية حتى يستطيع اللاعب تقدير المنطقة التي يجب أن يدفع إليها الكرة لترتد منها إلى الزميل.

### **ج. التمريرة من فوق الرأس:**

عبارة عن تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس، وهي من التمريرات السهلة المتقنة التي يسهل فيها التحكم بالكرة، يكثر استخدامها بصفة خاصة عندما يكون المنافس قصير القامة أو يكون الخصم في المنطقة المحرمة - حول منطقة الارتكاز - فيمكن تمرير الكرة من فوق الرأس لتصل للزميل من أقصر طريق (مختار سالم، مرجع سبق ذكره، ص 54-57).

### **د. التمريرة بيد واحدة:**

تعتبر من التمريرات المستعملة بكثرة بين اللاعبين وتحتاج إلى درجة من المهارة أكبر من التمريرات السابقة للتحكم في الكرة نظراً لأن الأداء الحركي للتمرير بيد واحدة يتخذ مسألة غالباً من على أحد جانبي الجسم ودفعها لمسافات بعيدة أثناء عمليات المحاورة بسرعة وبدقة. تستخدم في التمريرات الطويلة خصوصاً في الهجوم السريع.

### **هـ. التمريرة المرتدة بيد واحدة:**

مثل التمريرة المرتدة باليدين إلا أنها تؤدي بيد واحدة وتستخدم للتمرير الطويل وهي قليلة الاستعمال.

### **و. التمريرة الخطافية:**

وهذه التمريرة صعبة وغير شائعة إلا أن كثيراً من اللاعبين يمارسونها وهي صعبة القطع (حسن سيد معوض، مرجع سبق ذكره، ص 51-52).

## ز. المحاورة:

هي التحرك بتطيط الكرة في أي اتجاه، وهي حركة متوافقة بين الذراع والرسغ، والرجلين المفتوحتين والكرة، والمحاورة أصعب المهارات الفنية أداءً في كرة السلة وهي تدل على مدى التوافق العضلي بين وبقية أعضاء الجسم، وهي سلاح ذو حدين إذا أحسن استخدامه بل يمكن أن يكون سبباً في إنفاذه، أما إذا أسيء استخدامه فإنه يضر بالفريق (حسين سيد معوض، مرجع سبق ذكره، ص 83).

## ح. المحاورة بالتبادل بين اليدين:

وهي لعبة يجب تدريبها على المحاورة باليدين ويتم بتغيير الكرة أمام الجسم لارتدادها على الجانب الأيسر حتى يتمكن من المحاورة باليد (مختار سالم، 1990م، ص 59).

## ط. المحاورة العالية:

أسرع بصفة عامة.

## ي. المحاورة المتخصصة:

أسهل في حماية الكرة.

## ك. تغيير الاتجاه:

بتغيير اليد المحاورة.

## ل. التحكم في الكرة:

يعتبر اللاعب محاوراً ممتازاً إذا استطاع التحكم في توجيه الكرة (حسن سيد معوض، مرجع سبق ذكره، ص 88 - 89).

## م. حركات القدمين.

اتزان الجسم: القواعد التي تساعد على التحكم في اتزان الجسم هي:

— ارتخاء الجسم: أول مبدأ أن يستطيع الفرد التحكم في ارتخاء جسمه.

— المسافة بين القدمين: تكون هذه المسافة تعطى الفرد أكبر قدر من الاتزان وسهولة الحركة.

— مركز ثقل الجسم: يقع مركز ثقل الجسم في منطقة الوسط يجب أن يكون مركز الثقل أقرب

ما يمكن من الأرض مع ملاحظة ألا يعوقه ذلك عن الحركة السريعة الفجائية.

— الوقوف من الحركة: الوقوف وإحدى القدمين أمام الأخرى - يكون ذلك بأنها والجري في

عدتان.

— الوقوف في عدة واحدة بالوثب والهبوط والقدمان كما عدتان جانبياً.



— تغيير السرعة: تعتبر عملية تغيير السرعة والاتجاه من أهم ما يمكن الضبط التوقيت لأي لعبة (حسن سيد معوض، مرجع سبق ذكره، ص 93-94).

— حركة الارتكاز: حركة الارتكاز من أقوى المحاورات المستخدمة في كرة السلة، ويعتبرها البعض أقوى من المحاورة والتمريرة.

وهذه الحركة هي أن يحتفظ الفرد بقدم ملامسة للأرض، ويحرك الأخرى في اتجاه دون أن يتحرك القدم الثانية من مكانها وهي تشبه حركة (البرجل) وللقيام بهذه الحركة يجب مراعاة الآتي:

— اتزان الجسم أثناء تأدية الحركة.

— موضع الجسم - وضع الكرة.

— حركات الارتكاز الأساسية فيها يرتكز الجسم على إحدى القدمين ويقف الجسم للإمام.

— حركات الارتكاز الخلفية وهي الأكثر شيوعاً وفيها يقف الجسم للخلف (المرجع السابق، ص 99).

## 2-13 التصويب:

الهدف من تعلم اللاعب وتدريبه على إتقان جميع المبادئ والمهارات الأساسية الهجومية هو إتاحة الفرصة للوصول بالكرة إلى المكان الذي يستطيع أن يصوب منه بسهولة، فالعرض من أداء أي مهارة أثناء المباراة هو محاولة إصابة الهدف الفريق المنافس بأكثر عدد من المرات، من الإمام ومن الجانبين ومن الثبات ومن الحركة ومن هذا كان التصويب من أكثر المبادئ الأساسية والمهارات التي تشغل بال المدربين واللاعبين على السواء، فبدون إجادة التصويب يصبح أداء جميع المبادئ والمهارات الأساسية الأخرى للعبة ليس ذا فائدة تذكر (أحمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة، 1986م، ص 136).

إن الهدف من تعلم اللاعب وتدريبه على إتقان جميع المبادئ والمهارات الأساسية الهجومية السابقة هو إتاحة الفرصة لهذا اللاعب للوصول إلى المكان الذي يستطيع أن يصوب منه بسهولة، فالغرض من أداء مهارة أثناء المباراة هو محاولة إصابة هدف الفريق أكثر من عدد المرات، وهذا يتطلب إجادة التصويب من المسافات القريبة والمتوسطة والبعيدة، ومن الأمام ومن الجانبين ومن الثبات ومن الحركة ومن هذا كان التصويب من أكثر المبادئ أهمية، عليه يجب على المدربين واللاعبين أن يبذلوا كثيراً الجهد والوقت في التدريب على هذه المهارة،

وبغض النظر عن نوع التصويب الذي يستخدمه اللاعب والوضع الابتدائي الذي يبدأ منه عملية التصويب ومكانه بالنسبة للهدف، فإن هناك عاملين يجب مراعاتهما أثناء التصويب:

**العامل الأول:** دوران الكرة حول نفسها وهي في طريقها إلى السلة.

**العامل الثاني:** القوس الذي تسير فيه الكرة أثناء طيرانها من يد اللاعب إلى السلة.

العوامل المؤثرة في دقة التصويب:

– الارتخاء.

– الثقة.

– الأداء الصحيح.

– التوازن.

ويعتبر الحد الأمامي للحلقة والخطوط السوداء للمستطيل المرسوم في اللوحة مناطق تركيز يهديه أثناء التصويب بنوعيه المباشر والمرتب من اللوحة ويؤدي التصويب بطرق مختلف ويحدد هذا الاختلاف بدرجة كبيرة من الفروق الفردية لقدرات اللاعبين من مسافات بعيدة أو متوسطة أو فردية من السلة، كما قد يتم التصويب على الحلقة مباشرة أو باستعمال اللوحة (محمد حسن أبو عيبة، 1981م، ص 61-64).

### 3-2-3 مهارة التصويب:

إن كثرة مواقف اللعبة أثر كثير في تنوع مهارات التصويب على السلة، فاللاعبون تارة يصوبون من الثبات ومن خلف خط الرمية الحرة، وأخرى يصوبون من الحركة أو من الوثب إلى أعلى وأحياناً يصوبون من تحت السلة وأحياناً يصوبون من مسافات متوسطة أو بعيدة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، وذلك كان لتقديم طرق الدفاع أثراً كبيراً في ظهور مهارات هجومية كثيرة خاصة من التصويب فنجد أن أجاد المدافعين أساليب تشتيت الكرة أثناء تصويبها من الثبات، لجأ المهاجمون إلى استخدام مهارات الوثب قبل التصويب وذلك لتفادي أساليب طرق الدفاع المستخدمة ضدهم، فظهر التصويب من الوثب ثم تمكن المدافعون من إتقان سرعة وتوفيق الوثب للدفاع ضد هذا النوع من التصويب، وحديثاً التصويب من الوثب مع تغير الاتجاه في الهواء وبعد أن كان التصويب يتم قديماً بالقدمين معاً، وأصبح الآن يؤدي معظمه بيد واحدة نظراً لأن الدقة المطلوبة تتطلب أقل عمل عضلي فكلما كانت العضلات العاملة في أي حركة قليلة زادت دقة هذه الحركة، ولهذا يفضل التصويب بيد واحدة إلا أن

الثبات عموماً يفتقد إلى القوة اللازمة للتصويب بيد واحدة لذلك يستخدم كلا اليدين في التصويب خصوصاً من خلف خط الرمية الحرة، وكذلك اللاعبون المبتدئون وصغار الناشئين.

– التصويب من الثبات.

– التصويب باليدين أمام الصدر.

– التصويب بيد واحدة من الكتف.

– الوضع الابتدائي للتصويب من الثبات.

يقف اللاعب مواجهة للزميل مع تقدم إحدى القدمين على أن تكون هذه القدم هي المماثلة ليد المصوب، اليمنى مع اليمنى، وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة اللاعب أثناء التصويب يضع اللاعب الكرة على أصابع سلاميات اليد المصوبة، والذراع مثني بين مفصل مرفق الذراع والعضد موازي للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع سلاميات اليد مع ملاحظة أن اليد الأخرى تشد الكرة من الجانب والإبهامان على شكل (T) حتى لا تعرف هذه اليد النظر إلى السلة (مختار سالم، مرجع سبق ذكره، ص 68).

### 1. طريقة أداء التصويبة من الثبات:

توضع الكرة أمام اللاعب على الأرض يحمل اللاعب الكرة ويؤدي عملية التصويب بنفسه لأعلى في الهواء ثم يستقبل الكرة مرة أخرى يكرر هذا التدريب، يقف اللاعب مواجه للسلة ويؤدي اللاعب التصويب إلى اللوحة الجانب الأيمن ويحدد نقطة تصويب عليها يكرر هذا التدريب. يؤدي اللاعب التصويب على الحلقة مباشرة من مسافة قريبة ويكرر هذا التدريب يؤدي اللاعب التصويب على الحلقة مباشرة من مسافة متوسطة ويكرر هذا التدريب ، يؤدي اللاعب التصويب على الحلقة مباشرة من خلف خط الرمية الحرة مع مراعاة الخطوات الفنية السابقة للتصويب ويكرر هذا التدريب. (محمد حسن أبو عبيدة، مرجع سبق ذكره، ص 63).

### 2. التصويب من الوثب:

يحتاج هذا النوع لتوازن كبير وتحكم في الجسم وهو في الهواء وقوة في الرسغ، ثبت اللاعبون عالياً وقد يكون الوثب من الثبات، أو بعد خطوة واحدة أو عقب الجري للوثب هذا بالقدمين معاً ويميل الجسم للخلف قليلاً أثناء تصويب الكرة، وقد يكون التصويب بيد واحدة- وهو الشائع- أو باليدين، يتميز هذا النوع من التصويب بأنه صعب على الدفاع، وفيه عامل المفاجأة. (حسن سيد معوض، مرجع سبق ذكره، ص 129).

### 3. التصويب من الارتكاز:

يبدأ وظهر اللاعب ناحية السلة في منطقة حدود الرمية الحرة، وغالباً يسبقها خدعة بالرجل أو الوسط أو الرأس في الجهة المضادة ثم يلف اللاعب من الناحية الأخرى ويوثب مواجهاً للسلة ثم يقوم بالتصويب بيد واحدة ويمكن أن تكون تصويبة خطافية.

### 4. التصويب الخطافي (باليد اليمنى):

أكثر من يستخدم هذا النوع من التصويب هو رجل الارتكاز وغالباً ما يسبق هذه التصويبة خدعة بالرأس أو الكتفين في الناحية المضادة للتصويب ثم يأخذ اللاعب خطوة جانبية ويرتكز على هذه القدم ويلف جسمه قليلاً بحيث يصبح الأيسر مواجهاً للسلة، ويجب في هذه اللحظة أن يرى السلة بوضوح وفي نفس الوقت تتحرك الكرة لأعلى في حركة دائرية واسعة للجانب ثم إلى فوق الرأس، وتكون الذراع اليسرى مرفوعة لمستوى الكتف للتوازن، وتترك اليد اليمنى الكرة قبل وصولها إلى المستوى العدي وتستمر حركتها الدائرية، نول الفرد بعد التصويب على قدميه مواجهاً للسلة ومستعداً لمتابعة التصويب، وتتميز هذه التصويبة بأنها من الصعب الدفاع ضدها، ولكنها في نفس الوقت صعبة الأداء تحتاج لتدريب شامل متواصل.

### التصويبة السليمة:

هي التي تؤدي في العادة عقب المحاورة في اتجاه السلة أو عند استلام الكرة بالقرب من السلة أثناء الجري، وحينما لا يكون المنافس بين المصوب وبين السلة ويجب على كل لاعب أن يجيد هذه التصويبة دون استثناء ومن أهم الصعوبات التي تقابل المبتدئ في هذا النوع من التصويب هي الطريقة التي يتبعها، في أغلب الأحيان يضطر اللاعب إلى المحاورة قبل أداء مثل هذه التصويبة وقد يكون نظره متوجهاً إلى الكرة فذلك لا يرى السلة ولا يقدر المسافة التي يجب عندها أن يبدأ في أداء التصويبة، وينتج عن ذلك أن يبدأ في الوثب وهو بعيد عن السلة.

— كيفية أداء التصويبة السليمة باليد اليمنى:

عند الانتهاء من المحاورة أو عند استلام كرة بالقرب من السلة أثناء الجري يأخذ اللاعب خطوة بالقدم اليسرى ناحية السلة، ثم يثبت بالارتقاء على هذه القدم أعلى ما يمكن مع دفع الركبة اليمنى وكأنه يشير بها ناحية السلة مع الاحتفاظ بالكرة في مستوى الكتف الأيمن وعند وصوله لأعلى نقطة من الوثبة تساعد اليد اليسرى في وضع الكرة على أصابع اليد اليمنى، ويجب أن تواجه باطن اليد السلة، مع ملاحظة عدم تصلب الجسم.

إذا كان التصويب من الناحية اليسرى فإنه يؤدي نفس الخطوات باليد اليسرى، والارتقاء بالقدم اليمنى مع ثني الركبة اليسرى والتصويب باليد اليسرى، (حسن سيد معوض، مرجع سبق ذكره، ص 132-135).

### **ب. متابعة التصويب:**

يفضل أن يجيدها كل لاعب رغم صعوبة المتابعة لقصار القامة، ويمكن تأدية المتابعة إما بيد واحدة أو باليدين وهناك طريقتان لتأديتها:

— دفع الكرة بمجرد ملامستها أي دون أن تبقى على الأصابع فترة.

— بقاء الكرة على الأصبع لفترة وجيزة جداً (كسر من الثانية) حتى تتمكن الأصابع والرسغ من الانثناء ثم رد الكرة وتتمكن الأصابع من توجيه الكرة، كما أن الأصابع والرسغ تدفع الكرة بالقدر المناسب. (حسن سيد معوض، مرجع سبق ذكره، ص 137).

### **الرمية الحرة:**

هذه الرمية ليست نوعاً من التصويبات، فهي مهمة جداً لدرجة أن كثيراً من المراقبين والمدربين يصر على أن يقوم كل لاعب بأداء عدد من الرميات في كل فترة تدريب، ويتم تصعيب التدريب بوضع حلقة أصغر للتمرين عليها، وعموماً يجب أن لا تخلو أي فترة تدريبية من أداء بضع رميات حرة إذ كثيراً ما يتوقف كسب المباراة على نسبة إصابة الهدف من هذه الرميات الحرة، وقد تؤدي هذه الرمية بالتصويب بيد واحدة من الثبات أو التصويبة الصدرية أو للتصويب من فوق الرأس بيد واحدة أو اليدين أو قد تؤدي بالتصويب من أسفل الركبتين، لا يفضل نوع معين من هذه التصويبات، بل يفضل أن يؤدي كل لاعب النوع الذي يجيده سواء كان بيد واحدة أو اليدين (المرجع السابق، ص 147).

— الدفاع ضد المحاورة.

— الدفاع ضد القاطع.

— المتابعة الدفاعية.

### **الطرق الدفاعية:**

لكرة السلة طريقتان أساسيتان للدفاع هما:

— الدفاع رجل لرجل.

— الدفاع عن المنطقة.

## الدفاع رجل لرجل:

نشأت هذه الطريقة مع نشأة اللعبة وتطورت تطوراً كبيراً لتقابل طرق الهجوم المختلفة، ولم تنزل هذه الطريقة الأساسية الأولى للدفاع في كرة السلة، وترمي هذه الطريقة إلى محاولة منع المنافس من إصابة الهدف من أي مكان في الملعب.

### أهم النقاط:

يجب أن تقابل الميزة الهجومية بما يناسبها من مهارة دفاعية أي أن يدافع ضد اللاعب السريع لاعب دفاعي سريع وأن يحرس اللاعب الطويل دفاع طويل ، يقف الدفاع بين المهاجم والسلة وعلى الخط الوهمي الواصل بين الهجوم والسلة (خط الدفاع) وللداخل قليلاً. تكون العينان على المنافس المهاجم فإن أمكن رؤية الرجل والكرة معاً كان ذلك أفضل. (حسن سيد معوض، مرجع سبق ذكره، ص 161-177).

يهدف هذا الأسلوب الدفاعي لمنع محاولات الفريق المهاجم من إصابة الهدف من أي مكان في الملعب، لذلك يعتبر من وسائل الدفاع الأساسية في جميع الخطط الدفاعية، ويعتمد النجاح في تطبيق خطط الدفاع (رجل لرجل) على مدى التوزيع الجيد للاعبين، وحسن اختيار المهارات الفردية لكل مدافع حسب قدراته الخاصة لتوظيفها في الدفاع المناسب وفقاً لطبيعة المهاجم الذي يقوم بحراسته بحيث يصبح كل مدافع مسئولاً عن مراقبة مهاجم معين، فمثلاً يجب توظيف اللاعب السريع للدفاع ضد مهاجم سريع حتى يقوم كل مدافع بحراسة ومتابعة المهاجم المكلف بمراقبته للإقلال من خطورته ما أمكن ذلك ومنعه أو عرقلة حصوله على التمريرات أو إصابة الهدف أو مجرد تشتيت تفكيره لإفساد خطة هجومية (مختار سالم، مرجع سبق ذكره، ص 80).

### أنواع الدفاع رجل لرجل:

بالنسبة للمسافة بين الدفاع والهجوم:

- الدفاع من بعد.
- الدفاع من قرب.
- الدفاع الضاغط.
- الدفاع بالسقوط والاقتراب.

— الدفاع مع الخصم (حسن سيد معوض، مرجع سبق ذكره، ص 186).

## الدفاع عن المنطقة:

يهدف هذا الأسلوب إلى تكليف كل لاعب بالدفاع عن منطقة محددة معلومة للقيام بحراستها سواء ضد مهاجم أو أكثر بذلك يشكل أفراد الفريق وحدة دفاعية قوية متماسكة في منطقة محددة قريبة من السلة، ويتوقف النجاح في تنفيذ خطة الدفاع عن المنطقة على مدى حسن توزيع المدافعين لاختيار كل مدافع لحراسة المكان المناسب وفقاً لقدراته الدفاعية الفردية مثل وضع أطول اللاعبين للدفاع تحت السلة بغرض منع التصويبات القريبة من الدخول إليها، وكذلك لإمكانية تغطية الدفاع الكاملة للمنطقة بأسلوب الضغط المكثف على المهاجمين، وعدم إرهاق المدافعين كما أنه يمكن من خلالها سرعة الاستحواذ على الكرات الطائشة والحصول على الكرات المرتدة من اللوحة بسهولة، وكذلك إعاقة المهاجمين من التصويب على السلة من مسافات قريبة، ويمكن تشكيل الخطوط الدفاعية بعدة طرق حسب إمكانيات كل فريق، ووفقاً لما يراه المدرب مناسباً لقدرات فريقه (مختار سالم، مرجع سبق ذكره، ص 84-85).

## الدفاع المختلط:

المقصود بهذا النوع من الدفاع هو مزج أسلوب الدفاع بطريقة رجل لرجل مع أسلوب دفاع المنطقة وبذلك يجمع أسلوب الدفاع المختلط بين ميزات الأسلوبين السابقين، أي بين الدفاع الفردي والدفاع الجماعي - بغرض الاستغلال الأمثل للقدرات والإمكانات الفردية الدفاعية للاعبين - وقد اتضح مؤخراً أن هذا الأسلوب من الدفاع هو أفضل أنواع الوسائل الدفاعية، ويستخدم هذا الأسلوب أحد أفراد الفريق (الدفاع بطريقة رجل لرجل) بينما يقوم باقي أفراد الفريق بأداء أسلوب الدفاع عن المنطقة، فمثلاً إذا كان لدى الفريق المنافس لاعب هجومي بارع في أداء التصويب ولاعب طويل القامة يجيد الحصول على الكرات العالية المرتدة من لوحة الهدف، يستطيع المدرب تعيين مدافع يتمتع بقدرات خاصة تناسب حراسة هذا اللاعب المهاجم الخطير للعب معه بأسلوب (الدفاع رجل لرجل) أما باقي اللاعبين الأربعة فيلعبون بطريقة دفاع المنطقة، وفي هذه الحالة يصبح التشكيل بطريقة واحد (رجل لرجل) وأربعة (دفاع عن المنطقة) (المرجع السابق، ص 99).

## 2-1-3 طريقة الهجوم في كرة السلة:

هنالك نوعين من الهجوم في كرة السلة، الهجوم الخاطف السريع، والهجوم المنظم.

## أ. الهجوم الخاطف السريع:

هو الهجوم بسرعة لا تسمح للفريق المضاد باتخاذ تشكيل دفاعي منظم، وأحسن أنواع الهجوم الخاطف هو هجوم يتطلب لياقة بدنية عالية، يبدأ الهجوم الخاطف بسرعة بمجرد حصول الفريق على الكرة في المواقف الآتية:

— الكرات المرتدة من اللوحة الدفاعية إثر تصويبة فاشلة من الفريق المنافس.

— من تحت السلة عقب تصويبة ناجحة من الفريق المنافس.

— من قرة قفز.

— من قطع تمريرة أو الحصول على كرة شاردة.

— عقب ارتكاب الفريق المنافس لمخالفة أي عند إدخال الكرة من خارج الحدود (حسين سيد معوض، مرجع سبق ذكره، ص 229).

إن معظم خبراء اللعبة يفضلون استعمال أسلوب الهجوم الخاطف السريع نظراً لفاعليته المؤكدة في القدرة على الاختراق الجيد لخطوط دفاع الفريق المنافس وإمكانية التصويب بسهولة ولذلك يعتبر هذا الأسلوب هو أفضل أنواع الخطط الهجومية وهو يبدأ بمجرد حصول الفريق على الكرة (مختار سالم، مرجع سبق ذكره، ص 91).

## 2. أنواع الهجوم على الدفاع رجل لرجل:

— الهجوم السريع.

— الهجوم المنظم (البطئ).

— مرر وأقطع.

— المروحة أو الساقية.

— ألعاب رجل الارتكاز.

— الطريقة المستمرة.

— الهجوم على دفاع المنطقة.

— الهجوم السريع.

— الهجوم (المنظم البطئ).

— زيادة عدد المهاجمين.

— التميرير السريع الكثير.

— تركيز الهجوم على جهة ثم التغيير السريع، التصويب من خارج المنطقة.



(حسن سيد معوض، مرجع سبق ذكره، ص 251).

### 3.1-3 الإعداد البدني الخاص للاعب كرة السلة:

يهتم برنامج الإعداد البدني الخاص بإعداد اللاعب بدنياً وحركياً بقدر معنى من اللياقة يتناسب مع المجهود الذي سوف يبذله عند مزاولته للعبة وبما يتناسب مع هذه اللعبة من مهارات مختلفة مع وجود فائض قليل من الجهد، ويراعى في عملية الإعداد الخاص، أن التنمية البنائية للاعب تتم في الإجراء الأكثر أهمية من متطلبات اللعبة، فإن لاعب كرة القدم مثلاً يحتاج إلى مقدار كبير من قوة الرجلين، هذه القوة لا يتطلبها بنفس القدر للجزء العلوي لجسمه، ونفس المثال ينطبق لاعب كرة السلة الذي يلزمه قوة كبيرة في الرجلين لا يطلبها بنفس النسبة في الذراعين.

### 3.2-3 المتغيرات البدنية للاعب كرة السلة:

المهارات الأساسية لكرة السلة وما تطلبه من لياقة استعداد، تتطلب المهارات الأساسية مثل التصويب، والمحاورة والتمرير ... الخ، استعداداً خاص لأجزاء الجسم التي يشترك في أدائها، وذلك يتطلب من اللاعب لياقة بدنية عالية - حتى يتمكن من إنجاز المهارة بالشكل الفني الصحيح بدقة وسلاسة وبأقل مجهود، وهذا يعني أن تؤدي المهارة بواسطة العضلات المطلوبة فقط، من هنا يجب تخطيط برنامج الإعداد البدني الخاص بالتركيز على بناء وتقوية المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارات الأساسية للعبة، على أن توجه عناية خاصة للمهارات الأكثر ارتباطاً بمتطلبات المباراة، وقد توصل العديد من الباحثين إلى ترتيب درجة أهمية مهارات اللعبة كالتالي: التصويب من الوثب، وجمع الكرات المرتدة وحركات القدمين الدفاعية والهجومية. (مصطفى محمد زيدان، 1997م، ص 51).

## المبحث الثالث

### 1-4 النمو الحركي:

#### مفهوم النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من المتغيرات المتتابة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي، والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف (أكاديمية النمو الحركي) المنبثقة عن الجامعة الأمريكية للصحة والتربية البدنية النرويج بما يفيد المعنى السابق للنمو الحركي، حيث قدمت تعريفاً مفاده أن النمو الحركي عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات"، هذا وعندما يعرف النمو الحركي كنوع من المتغيرات التي تطرأ على السلوك الحركي مع مرور فترة زمنية معينة فإن التركيز يوجه نحو الأداء الحركي، وينظر للنمو الحركي عندئذٍ باعتباره نوعاً من الحاصلات أو (النواتج) ومثال ذلك قياس رمي الكرة لأبعد مسافة خلال أعمار مهنية مختلفة ، أما عندما يعرف النمو الحركي " كعملية" فإنه يوجه نحو الإجابة عن سؤالين: لماذا، وكيف يحدث التغير في الأداء الحركي باعتباره نوعاً من الحاصلات؟ ومثال ذلك درسه: لماذا تزيد مسافة رمي الكرة مع زيادة العمر؟ وكيف يتم ذلك؟ هذا وتجدر الإشارة إلى أن مصطلح عندما يستخدم بمفرده في المراجع الأنبية المتخصصة في مجال النمو الحركي، فإنه يعني التركيز على العوامل البيولوجية والميكانيكية المؤثرة في الحركة، ولكن الحاصل نادراً ما يستخدم هذا المصطلح بمفرده، بل يأتي عادة مقترناً بكلمة أخرى مضافاً إليها أو سابقاً لها. ومن أمثلة المصطلحات التي يكون مضافاً إليها (نفس حركي) وحس حركي وإدراك حركي وهذه المصطلحات شائعة الاستخدام في مجال التربية وعلم النفس. أما المصطلحات التي يكون سابقاً لها فمنها النمو الحركي الذي سبق شرحه، والتعلم الحركي والتحكم الحركي ، وهذه المصطلحات شائعة الاستخدام في مجال التربية البدنية الرياضية ، هذا ولا يستقيم الأمر عند الحديث عن النمو الحركي، دون الإشارة إلى مصطلحي (النضج والخبرة) حيث يستخدم مصطلح النضج في العلوم البيولوجية ليعني تلك المرحلة من النمو التي تتضح فيها خلية جرثومية تمهيداً للأداء وطبقها في إنتاج في خلية أخرى (غير ناضجة). وقد استعير هذا اللفظ في مجال دراسات النمو وأطلق مجازاً على عمليات عضوية

داخلية معينة مسئولة عن تأثير الخبرة والتعلم، ولا تلعب عوامل البيئة - أي الخارجية - دوراً في خلق هذه التغيرات. ولكن ينحصر دور العوامل البيئية على تدعيمها وتوجيهها، لذلك فإن مناقشة مفهوم النضج يرتبط عادة بالخبرة ( أو التعلم أو التدريب) فيقال مثلاً: لكي تنمو مهارة حركية معينة مثل المشي للطفل، فلا بد من توافر عوامل النضج الذي يمكن الطفل من القيام بهذه المهارات. ثم تناولها بالتمرين والتعلم. في الوقت الملائم، وإلا فإنها لا يحتاج لها أن تصل إلى نهاية نموها الطبيعي، فالطفل لا يستطيع أن يتعلم هارة حركية معينة إلا عندما يكون مستعداً لذلك، أما إذا كان الطفل غير مستعد للتعلم، فإن التعليم عندئذٍ يصبح مضيعة للوقت، وأن أي تدريب سبق هذه الفترة التي يحدث فيها النضج يكون قليل الجدوى، أو لا يكون له جدوى بالمرّة ، ويتميز النضج بنظام ثبات من التقدم، ربما يكون هناك اختلاف في معدل السرعة، ولكن لا يوجد اختلاف من حيث التتابع والتسلسل، فعلى سبيل المثال فإن تقدم الطفل والعمر التقريبي الذي يتعلم فيه الجلوس والوقوف والمشي يتأثر بدرجة كبيرة بواسطة النضج، وأن هذا التسلسل لهذه القدرات يعتبر ثابتاً إلى حد كبير فيما عدا المظهر فقد يتعدل بواسطة التأثيرات البيئية لتعلم الخبرة ، وعلى ضوء ما سبق فإن العلاقة بين النضج والتعلم تتمثل في أن هناك توقياً معيناً للاستفادة من التدريب أو التعلم، كما أن هنالك حدوداً لما يمكن أن يصل إليه الطفل من النمو في فترة من فترات حياته ، وتبدو العلاقة بين كل من النضج والخبرة، وأنها يؤثران معاً في عملية النمو بصورة عامة، والنمو الحركي بصورة خاصة، ولكن من الصعوبة بمكان تحديد مقدار المساهمة والأهمية النسبية لكل منهما، وقد استخدم مصطلح التكيف لمحاولة تفسير طبيعة هذه العلاقة المتفاعلة بين عوامل النمو والنضج والخبرة

## 1- النمو الجسمي:

بالنظر إلى المراهقة على أنها انتقال جسمي وعقلي وانفعالي واجتماعي بين مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب والنضج، ولهذه المرحلة أهميتها في حياة التلميذ وتكوين شخصيته بما يصاحبها من تغيرات لها آثارها في مختلف مجالات النمو ، هذا وإذا كانت الطفولة المتأخرة تعتبر فترة تكون جسمي وانفعالي لهدوئها النسبي، فإن المراهقة مرحلة طفرة في النمو الجسمي وتقلب في الإنفعال، فالمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها وهي تعني التدرج نحو النضج الجنسي والانفعالي والعقلي، وهذا يوضح الفرق بين المراهقة وكلمة (البلوغ)، فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الجسمي والفسولوجي، أما المراهقة فتطلق على

مرحلة كاملة تبدأ بالبلوغ وتستمر حتى مرحلة النضج وهي مرحلة ممتدة لسنوات من ثلاثة عشر إلى سبعة عشر تغييراً أو قبل ذلك أو بعد بعام أو عامين، ويستحسن عندما نتحدث عن خصائص النمو لمرحلة المراهقة في مجال النشاط الرياضي المدرسي المميز بين مرحلة المراهقة المبكرة (12- 14 سنة) أي النمو في مرحلة التعليم الإعدادي (الحلقة الثانية من التعليم الأساسي)، ومرحلة المراهقة المتوفرة (15- 18 سنة) أي النمو في مرحلة التعليم الثانوي، وعندما نتحدث عن النمو المبكرة فترة (12- 14) فإنها تتسم بالنمو الجسمي السريع وطفرة النمو وتتميز هذه الطفرة بالنمو بزيادة طول اليدين (7.5- 13سم) بينما يزيد طول البنات من (5- 10سم) ويزيد وزن البنين والبنات بحوالي (4- 6 كجم).

ويصاحب عادة الزيادة السريعة لطول الجسم اتساع الكتفين والأرداف وزيادة طول الجذع وطل الساق، ويتميز باليدين بإتساع الكتفين بينما تتميز البنات بنمو أكثر في نظام الحوض، والبنات عادة ما تبدأ لهن في فترة المراهقة قبل البنين بما يقرب من عام أو عامين كما يصلن إلى عملية اكتمال النضج قبل البنين وهذا يفسر لنا ظاهرة الطول والوزن في نهاية فترة الطفولة المتأخرة، وعادة ما نجد البنات أطول من البنين وأثقل منهم وزناً وأكثر نضجاً. وفي بداية المراهقة نجد البنين في أقل نضجاً وبعد ذلك يصبحون أثقل وزناً وأطول قامة من البنات ، وتتميز هذه المرحلة (المراهقة المبكرة) بحدوث تأخر في النمو العقلي عن النمو العضلي والطول ولذلك يشعر المراهق ببعض آلام النمو الجسمي وتوتر العضلات المتصلة بالعظام النامية المتطورة ، وتوجد خصائص جسمية نوعية والبنون يحدث لديهم زيادة ملحوظة في القوة البدنية وأنسجة العضلات، في حين أن البنات تنمو لديهن أنسجة دهنية بصورة أكثر تساعد على امتداد جسمهن ، كذلك من مظاهر التغيرات الجسمية ظهور خصائص جنسية أولية وثانوية وعلى الرغم من أن نتائج هذه العملية يكون متشابهة عند الذكور والإناث إلا أن تفاصيل ذلك تختلف فنلاحظ على سبيل المثال نمو شعر الإبطين وشعر الوجه للذكور وبروز النهدين واستدارة الإليتين عند الإناث ، أما مرحلة المراهقة المتأخرة فإنها تتميز بصفة عامة في بطء معدل النمو الجسمي، ويزداد وزن العضلات بدرجة أكبر في نمو العضلات وخاصة عضلات الجذع والصدر والرجلين مما يحقق نوعاً من أستعادة المراهق (الذكور والإناث) توازن وتناسق الجسم بشكل عام، كذلك تطفح النسب الجسمية الناطقة ، ويتوقع أن يتم النضج الهيكلي في نهاية فترة المراهقة، ويزداد الطول بدرجة طفيفة لكل الجنسين، ويكون البنين أطول من البنات ويزداد الطول عند كل من الجنسين مع وضوحه بدرجة أكبر نمو اليدين.

## 2- نمو القدرات الحركية:

تعتبر الفترة العمرية الخاصة بالبلوغ وبداية المراهقة في ما بين (11- 13 سنة) موازية لمرحلة الحركة الرياضية وفقاً لتطور النمو الحركي، وبعد أن تميزت الفترة العمرية السابقة، وخاصة النصف الثاني من مرحلة الطفولة المتأخرة من (9 - 12 سنة) بأن المرحلة الانتقالية بين تطور الحركات الأساسية والمزوجة بين تلك الحركات الأساسية، فضلاً عن تنوع الأنشطة والألعاب التمهيدية المرتبطة بالألعاب الرياضية المختلفة الفترة العمرية (12- 13 سنة) تشهد تغيرات في نمو المهارة الرياضية، ويرجع ذلك لسبب زيادة نمو القدرات المعرفية والوجدانية، وتسمى بداية هذه المرحلة بالمهارات الحركية النوعية، أي بداية تفضيل التلميذ لممارسة نوع معين من النشاط الرياضي ويعزف عن ممارسة نشاط رياضي آخر، ويتوقف ذلك على كل من الاستمرار البدني والنفسي للتلميذ ومرة أخرى، من الأهمية أن تشهد هذه المرحلة المزيد من الاهتمام والتركيز على الأداء، حيث الشكل والمهارة والدقة. إضافة إلى صقل وإتقان المزيد من المهارات الحركية واستخدامها في بعض الألعاب التمهيدية لنشاط رياضي معين، أو بعض الألعاب والأنشطة الرياضية مع الأخذ في الاعتبار أن هناك أنشطة يفضل البدء لتعلمها وإتاحة الفرصة لممارستها قبل أنشطة أخرى لارتباطها بالعمر السني للتلميذ، هذا ويتوقع أن تبدأ مرحلة المهارات الحركية التخصصية في عمر (14 سنة) وتستمر حتى نهاية مرحلة المراهقة (مرحلة التعليم الثانوي) وتتميز هذه المرحلة بتفضيل التخصص في نشاط رياضي معين، والاستمرار في ممارسته سواءً من أجل تحسين اللياقة الصحية والبدنية أو الاشتراك في المنافسات الرياضية لجميع التلاميذ.

### أهم خصائص النمو القدرات الحركية والبدنية لمرحلة المراهقة (12 - 18 سنة):

يحدث نتيجة طفرة النمو وإتصاف النمو الجسمي بإنعدام الاتساق واختلاف أبعاد الجسم في مرحلة الحركات وعدم الاقتصاد الحركي إضافة إلى نقص هادفة الحركات عدم استطاعة المراهق أداء الحركات الخاصة التي تتطلب قدراً كبيراً من الدقة والتوازن ، تشهد مرحلة المراهقة المتأخرة (15- 18 سنة) تميز المراهق بالاستقرار والتوافق الحركي العام وتحسن المهارات الحسية والحركية ويستطيع أن يتعلم، واكتساب الحركات وإتقانها يتفوق فيها البنين على البنات بصفة عامة على القدرات البدنية ومن ذلك تفوق البنين على البنات في القوة العضلية حيث تبلغ زيادة البنين على البنات في القوة العضلية بحوالي 4 كجم في عمر 11

سنة، مما يزيد هذا الفرق حتى يصل إلى 20 كجم في عمر 18 سنة، وكذلك الحال في الفترات البدنية الأخرى مثل: السرعة والقدرة الحركية والتحمل العضلي... الخ. وجود اختلاف في معدلات نمو القدرات البدنية وخاصة في مرحلة المراهقة المبكرة (12- 14 سنة) ثم تشهد مرحلة الطفولة المتأخرة من (15- 18 سنة) المزيد من الاستقرار كنتيجة لاستعادة الاتزان في النمو الجسمي وقرب وصول المراهق إلى النضج البدني الكامل تقريباً.

### 3- النمو العقلي المعرفي:

تتميز هذه المرحلة بأنها فترة تتضح فيها القدرات وفي النمو العقلي عموماً وتزداد مقدرة المراهق على الانتباه سواء من حيث المدة أو المدى، وينمو لديه تذكر من حيث الفهم واستنتاج العلاقات بين الأشياء، وينتج المراهق من المحسوس إلى المجرد وتزداد قدرته على التفكير والاستنتاج، وتتمو المفاهيم العفوية مثل: الخير - التعاون - المنافسة. وفي نهاية فترة المراهقة يصل الذكاء إلى اكتمال نضجه تقريباً، ويزداد نمو التفكير المجرد والتفكير المنطقي.

### أهم خصائص النمو العقلي- المعرفي في مرحلة المراهقة (12- 18 سنة):

زيادة القدرة على تركيز الانتباه من حيث مدى الانتباه ويتأثر ذلك بدرجة كبيرة بمدى عامل التشويق وإثارة لموضوع الانتباه ، ونمو قدرة الطفل على التخيل بحيث لا يعتمد على الصورة البصرية وحدها وإنما يعتمد على الألفاظ ونمو قدرة المراهق على التذكر وتتسع الذاكرة لتشمل أنواع جديدة ويكون التفكير هنا من النوع الطويل المدى بمعنى استدعاء خبرات سبق تعلمها ، وزيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج مما يسهل عملية استيعاب المهارات الحركية الجديدة ونمو التفكير والابتكار بصورة واضحة، أي مقدرة المراهق على الإتيان بأفكار جديدة غير معروفة وتظهر الفروق الفردية بصورة واضحة في النمو العقلي - المعرفي في المراهقة، نظراً لأن النمو العقلي في نهاية هذه المرحلة يكون قد اكتمل نضجه.

### النمو الاجتماعي - الانفعالي:

يتأثر النمو الاجتماعي- الانفعالي للمراهق بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها، ويتحقق النضج الاجتماعي على الخبرات التي يمر بها والمعاملة التي يتلقاها في كل من المدرسة، والمنزل والمجتمع، ولما كانت هذه البيئات يختلف بعضها عن البعض الآخر من حيث المعاملة والخبرات التي تعلمها المراهق فإننا نتوقع اختلافاً بين المراهقين في الخصائص الاجتماعية والانفعالية، وفيما يلي أهم خصائص النمو الاجتماعي لهذه المرحلة:

## أهم خصائص النمو الاجتماعي – الانفعالي لمرحلة المراهقة (12-18 سنة):

– اتساع دائرة المراهق الاجتماعية نتيجة انتقاله للمدرسة الإعدادية وإلى المدرسة الثانوية فيزداد عدد أصدقائه وزملائه.

– يدين المراهق بالولاء لجماعة الأقران، نظراً لأنها البديل لجماعة الأسرة التي يرغب في الانفصال عنها.

– يصاحب المراهق أشخاص يجد فيهم المثل الأعلى الذي يرتضيه في نفسه، ومن ثم تعتبر هذه المرحلة من أفضل الفترات لتكوين في المثل الأعلى.

– الاهتمام بالمظهر الشخصي، أن يبدو أنيقاً ووسيماً.

– استحوذ رغبة المراهق لخدمة الآخرين وتقديم العون لهم.

– تشهد أواخر هذه المرحلة نمو الذكاء الاجتماعي أي التصرف الحسن والملائم في المواقف الاجتماعية المختلفة وتقدير الظروف الاجتماعية للزملاء والأصدقاء.

– زيادة حاجة المراهق إلى التغيير الاجتماعي والاعتراف به كشخص له قيمة.

– يمتاز المراهق ببعض المغامرات والمخاطرة مما يدفعه إلى الإقبال على أنشطة المعسكرات والكشافة والرحلات.

– تتميز انفعالات المراهق بالشدة وعدم الاستقرار والتغلب.

توجيه النشاط الحركي للتلميذ في ضوء خصائص النمو في مرحلة البلوغ والمراهقة (12-18 سنة)

– حيث أن خصائص النمو للتلاميذ في مرحلة المراهقة تمكنه من ممارسة الأنشطة الرياضية وفق قواعدها ومناهجها الرسمية، لذا يراعى أن تشمل برامج التربية الرياضية والنشاط الرياضي المدرسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية (الحلقة الثانية من التعليم الأساسي والثانوي) على تنوع وتعدد الألعاب الرياضية المناسبة، والاهتمام بالألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة، حيث أنها توفر عنصر التنوع وتتيح الفرصة لاكتساب التلاميذ المهارات الخاصة المرتبطة بالألعاب والأنشطة الرياضية.

– نظراً لأن خصائص النمو الجسمي والقدرات البدنية والحركية لتلاميذ مرحلة المراهقة تتميز بالمعدلات السريعة فإنه يراعى عند تصنيف التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية

التدريبية (الدرس الممارسة) أن يتم ذلك على أساس العمر البيولوجي للتلاميذ من حيث النمو الجسمي والقدرات البدنية، وعدم الاقتصار على العمر النسبي فقط.

— حيث أن هناك فرقاً واضحاً في النمو الجسمي والقدرات الحركية للتلاميذ وخاصة في مرحلة المراهقة المبكرة، فإنه يجب تقديم أنشطة متنوعة ومتدرجة تنافس كل من التلاميذ متأخري النضج متقدمي النضج ومساعدة التلاميذ متأخري النضج على اكتساب الثقة بأنفسهم وعدم تعريضهم لخبرات الفشل أثناء ممارستهم للأنشطة الرياضية، نظراً لأن تلاميذ مرحلة المراهقة المبكرة بصفة خاصة يقبلون على ممارسة النشاط البدني الرياضي بغرض تحسين مظهر أو شكل الجسم وقد يستخدمون أنواعاً متعددة من تدريبات الانتقال، الأمر الذي قد يسبب بعض الأضرار بسبب عدم اكتمال نمو العظام، لذلك فإن الأهمية توجه التلاميذ نحو القواعد الصحية لتدريبات المقاومة باستخدام وزن الجسم أو الأثقال الخفيفة (كرات طبية - أكياس الرمل.. الخ.

— نظراً إلى عدم التوازن والتناسق في نمو بعض أجزاء الجسم لتلاميذ مرحلة المراهقة، وقد يتبع ذلك نمو بعض العيوب في قوام الجسم، فإن على المربي الرياضي تزويد التلاميذ بنماذج متنوعة من التمارين الأساسية للاحتفاظ بالقوام الجيد، فضلاً عن تقديم بعض التمارين المناسبة للوقاية من بعض الإنحرافات القوامية الشائعة المتوقعة مثل ميل الرأس والرقبة للإمام واستدارة الكتفين... الخ.

— حيث أن ممارسة النشاط الرياضي المدرسي مسيرة تربوية، مما يكون له تأثير إيجابي على سلوك التلاميذ بتطبيق القوانين وقواعد اللعب، تحمل المسؤولية، التنافس في سباق التعاون لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد على إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك وإكساب القيم الأخلاقية، ومن ذلك على سبيل المثال إقامة مسابقات كأس الأخلاق الرياضي، أو مسابقات التلميذ الرياضي المثالي... الخ، كما يجب أن يهتم المربي الرياضي بتعليم التلاميذ احترام القواعد والقوانين المنظمة للمسابقات والمنافسات الخاصة بالأنشطة الرياضية.

— نظراً لأن دوافع ممارسة أنشطة الرياضية لتلاميذ مرحلة المراهقة تتنوع من حيث: (تحسين اللياقة الصحية والجسمية، تحسين القدرات والمهارات البدنية، تحقيق التقدير الذاتي والمكانة الاجتماعية والجوائز والمكافآت، المنافسة، الإنتماء للجماعة... الخ)، لذا يجب أن



تراعى برامج ومناهج التربية الرياضية إشباع مثل هذه الدوافع لزيادة دافعية التلميذ وإكسابه الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي المدرسي.

— حيث أن التلميذ في مرحلة المراهقة تزداد لديه الرغبة في المنافسة وتحقيق الذات وإظهار التفوق على نفسه وعلى الآخرين، هنا تظهر أهمية واقعية تتحدى قدرات التلميذ وتظهر تفوقه وتجنبه خبرات الفشل.

— نظراً لأن التلميذ في مرحلة المراهقة، خاصة المبكرة (12- 15 سنة)، قد يشعر بالخجل والحياء وعدم الأمان، بسبب التغيرات الجسمية والفسولوجية المصاحبة لطفرة النمو، فإنه يجب مساعدة التلميذ في معرفة كيف يتقبل ويتكيف مع هذه التغيرات.

— حيث أن مرحلة المراهقة تعتبر فترة انتقال التلميذ لبيئة الرجولة الاجتماعية، وحاجته إلى: إثبات ذاته، والمخاطرة والتجوال، والقيادة والتعاون، والانتماء إلى جماعات اللعب، لدى فإن معسكرات العمل وخدمة البيئة، والاهتمام بحركة الكشافة والمرشدات تعتبر من الأنشطة التربوية التي يجب أن يوليها المربي التربوي اهتماماً خاصة لإشباع رغبات التلاميذ خلال هذه المرحلة (أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة، 1999م، ص 115- 128).

## 5-1 الدراسات السابقة والمرتبطة:

### 1. دراسة (حسام سعيد السيد سليم، 1996م، بورسعيد): عنوان الدراسة: تأثير استخدام الأدوات المساعدة على دقة التصويب للناشئين في كرة اليد):

الهدف من الدراسة: تهدف الدراسة إلى التعرف على استخدام بعض الأدوات المساعدة في دقة التصويب للناشئين في كرة اليد، وقد كان مجال البحث ناشئ كرة اليد للمرحلة السنية (14-16 سنة) بنادي الإسماعيلي الرياضي وعددهم (30) لاعب بمدينة الإسماعيلية. المنهج: استخدام الباحث المنهج التجريبي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، كما تستخدم اختبارات لقياس مهارة كرة اليد. نتائج البحث: توجد فروض ذات دلالة إحصائية في دقة التصويب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

### 2. دراسة (أحمد كمال حسين مهدي، 1992م، القاهرة): عنوان الدراسة: (الخصائص التكتيكية للرمية الحرة للرجال في كرة السلة):

الهدف من الدراسة: التعرف على الخصائص التكتيكية للرمية الحرة للرجال في كرة السلة من خلال: التعرف على التغيير الزاوي للطرف السفلي والعلوي خلال مراحل أداء الرمية الحرة. – التعرف على متغيرات إطلاق الكرة (سرعة إنطلاق الكرة- زاوية انطلاق الكرة - زمن طيران الكرة - السرعة النهائية لمركز ثقل الجسم لحظة تحرر الكرة للرمية الحرة). المنهج: استخدم الباحث المنهجي الوصفي باستخدام التصوير السينمائي والتحليل الكينمانوجرافي لمناسبة وطبيعة هذه الدراسة.

العينة: اختيار العينة بطريقة عمدية، حيث تم اختيار (5) لاعبين من منتخب مصر لكرة السلة رجال المميزين في الرمية الحرة. استخدم الباحث كاميرات التصوير وقياس رسم عبارة عن لوحة خشبية مربعة  $40 \times 40$  سم.

نتائج الدراسة: تبدأ مفاصل الطرف السفلي في الإنثناء لأسفل لتوفير المرحلة التمهيديّة يتبعها مرحلة مد زوايا الطرف السفلي كمرحلة أساسية تساعد في مرحلة التصويب وهي تغير الزاوي لمفصل الطرف السفلي. إن الوضع الابتدائي لمكان أمام جسم اللاعب بغرض أن يكون هنالك انخفاضاً في مقادير زوايا الطرف العلوي، ويترتب عليه مد في المفصل لتصويب الكرة على السلة وهي التغير الزاوي لمفصل الطرف العلوي.

### 3. دراسة (عجمي محمد عيسى غالي، 1995م، دكتوراه غير منشورة): عنوان الدراسة: (تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري الدفاعي والهجومي لناشئ كرة القدم).

هدف الدراسة: هدفت الدراسة لمعرفة تأثير البرنامج المقترح على سرعة الأداء المهاري، تكونت العينة من (40) لاعباً من فريق نادي الشرقية الرياضي بجمهورية مصر العربية، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، استخدم المنهج التجريبي والاختبارات والمقاييس لجمع البيانات. نتائج هذه الدراسة: تأثير البرنامج المقترح إيجاباً على تنمية سرعة الأداء المهاري لعينة البحث.

### 4. دراسة (إيزيس سامي جرجس): عنوان الدراسة: (أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التمرير من أعلى للكرة الطائرة)

تضمنت العينة (30) تلميذة من مدارس الإعدادية، استخدم تصميم المجموعة الواحدة، استخدمت الباحثة اختبار التمرير على الحائط، أداة البحث وقد أسفرت النتائج الخاصة بالدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي مما يشير إلى فاعلية البرنامج في تطوير دقة التمرير من أعلى في الكرة الطائرة، استفادت الباحثة من هذه الدراسة في كيفية اختيار العينة، وكيفية استخدام أدوات البحث.

### 5. دراسة (أحمد محمود خميس): عنوان الدراسة: (أثر استخدام جهاز "المرياء" في تعليم مهارة التصويب بيد واحدة من الثبات في كرة السلة لطلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الخرطوم).

الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام جهاز الفيديو (المرياء) في تعليم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة خاصة مهارة ال تصويب بيد واحدة من الثبات في كرة السلة وأيضاً التأكد من مدى سرعة التعلم باستخدام جهاز الفيديو كوسيلة من الوسائل التعليمية الحديثة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة مع استخدام التصميم التجريبي للمجموعتين أحداها تجريبية وأخرى ضابطة على عينة عمودية قوامها (40) طالباً وقد استخدم الباحث اختبار (يفرا) لقياس مهارة التصويب في كرة السلة أداة لجمع البيانات بعد تغليفه وأسفرت نتائج البحث عن إيجابياً في التعليم والتدريب في كرة

السلة كما أشارت الدراسة إلى وجود دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

**6. دراسة (ماهر أحمد علي مرسى، 1992م): عنوان الدراسة: (التعليم المبرمج وأثره على تعليم الوثب العالي بطريقة الفوسبيري):**

هدف الدراسة: التعرف على أثر استخدام التعليم المبرمج في تعليم الوثب العالي بطريقة فوسبيري عن طريق إرشاد المعلم، والتعلم الذاتي والتعلم بطريقة المباشرة ومقارنتها بالطريقتين الأخرين وقد اتبعت الدراسة المنهج التجريبي الذي اعتمد فيه الباحث على تصميم القائم على ثلاث مجموعات أحدهما ضابطة والاثنان تجريبيتان وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية على طلبة الصف الثانوي بكلية التربية الرياضية بالقاهرة بلغ عددهم (60) طالباً لم يسبق لهم تعليم المهارة قيد البحث وقد قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات متساوية ومتكافئة من حيث المتغيرات الجسمية وعناصر اللياقة واختبار مستوى الأداء المهاري والكتب المبرجمة كأدوات لجمع البيانات وكان من نتائج الدراسة أن التعليم المبرمج (التعليم الذاتي) تحت توجيه وإرشاد المعلم أفضل من الطريقة المباشرة (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، 1992م، 179-190).

**7. دراسة (أحمد آدم، 1997م، ماجستير): عنوان الدراسة: (أثر استخدام التعزيز اللفظي في تعليم مهارة الضربة الساحقة في كرة الطائرة لطلاب مرحلة الأساس بمحافظة الخرطوم).**

هدف الدراسة: معرفة أثر التعزيز اللفظي في تعليم مهارة الضربة الساحقة في كرة الطائرة لتلاميذ مرحلة الأساس بمحافظة الخرطوم، وقد اتبع الباحث المنهج التجريبي واختيار العينة بطريقة عشوائية قوامها (60) طالباً، قسمت لمجموعتين متساويتين واستخدم اختبار (تشمبرلين) لقياس الضربة الساحقة أداة لجمع البيانات بعد أن قام بتعديله ليناسب البيئة السودانية وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لكلا مجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية.

**8. دراسة (ميرغني حسن عثمان، 2001م، ماجستير): عنوان الدراسة: (أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم سباحة الزحف على البطن للبنين من (6- 12) بالخرطوم).**

هدف الدراسة: معرفة أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في سباحة الزحف على البطن للبنين من (6- 12) والتعرف على العلاقة بين استخدام الوسائل التعليمية في تعليم سباحة الزحف على البطن وتحسين زمن السباح ومعرفة أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعليم سباحة الزحف على البطن وتطور الأداء المهاري للبنين من (6-12 سنة) بالخرطوم وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة على عينة عشوائية قوامها (16) طالب قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة مع المتابعة باختبارات كفاءة تعليم السباحة أداة لجمع البيانات وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

### 9. دراسة (عليه يوسف علي، 2000م، ماجستير): عنوان الدراسة: (أثر استخدام الحقيبة التعليمية في تعليم بعض المهارات الحركية في كرة الطائرة)

هدف الدراسة: التعرف على التدريس باستخدام حقيبة ضمنها على التحصيل المهاري والمعرفي في مادة كرة الطائرة لدى طالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وقد اتبعت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي لعينة عمرية لعدد (12) طالبة وقد استخدمت الباحثة العينة التعليمية حول مهارة التمرير في كرة الطائرة واختبارات الأداء المهاري لقياس فاعلية الحقيقة التعليمية بحيث أنها أدوات لجمع البيانات وتوصلت الدراسة إلى فاعلية استخدام الحقيبة التعليمية في اكتساب المهارات الحركية في كرة الطائرة.

### 5.1.2 التعليق على الدراسات السابقة:

إن عناوين بعض الدراسات تناولت تعلم المهارات الحركية بينما تناولت في متن البحث التدريب والتطوير لتلك المهارات كما أن بعضها مجالها الجغرافي أو البشري وأدوات جمع البيانات ، جميع الدراسات التي تناولت البرامج التدريبية المقترحة واستخدام الوسائل التعليمية أثبتت تفوقها بنتائج ذات إيجابية عالية لم تتناول أي دراسة مهارة التصويرية السليمة سوى دراسة أحمد محمود خميس أثر استخدام جهاز (المرباء) في تعليم مهارة التصوير بيد واحدة من الثبات في كرة السلة لطلاب الصف الأول الثانوي الخرطوم ، كما تختلف الأهداف من دراسة لأخرى حيث هدفت بعض الدراسات للتعرف على أثر البرنامج أو الوسيلة المستخدمة بينما الأخرى هدفت إلى المقارنة بين الوسائل التعليمية أو طريق التدريس المستخدمة، ويلاحظ أن الدراسات التي استخدمت بعض الوسائل التعليمية ومعرفة أثرها على بعض المهارات إنما

استخدمت هذه الوسائل من خلال البرنامج التعليمي حقق في نهاية الدراسة أثراً إيجابياً في تطوير تلك المهارات، كما لوحظ أن حجم العينة في أغلب الدراسات كان صغيراً جداً نسبة لأنها بحوث تجريبية تتطلب العناية بضبط كثير من المتغيرات في العينة خاصة في حالة العينات العمدية، وأغفلت بعض الدراسات الوصفي التفصيلي للمجتمع الأصلي للعينة.

### 3-1-5 ما يستفاد من الدراسات السابقة:

استفاد الباحث من الدراسات السابقة والمرتبطة على النحو التالي:

– تحديد هدف البحث وصياغة الفروض التي تساعد في حل المشكلة.

– تحديد الإطار النظري الذي شملته الدراسة.

– اختيار المنهج الذي يناسب الدراسة.

– تحقيق التكافؤ بين مجموعة البحث.

– إعداد البرنامج التدريبي.

– إجراء الدراسات الإستطلاعية ومقابلة المحكمين والخبراء.

– اختيار المعالجات الإحصائية لإثبات المعالجات العلمية.

– اختيار التصميم التجريبي الذي يناسب حجم العينة.

# الفصل الثالث

## أجراءات البحث

منهج البحث  
مجتمع البحث  
عينة البحث  
توصيف العينة  
أداة جمع البيانات  
المعالجات الإحصائية

## الفصل الثالث إجراءات البحث

### 3-1 مقدمة .:

يتناول هذا الفصل منهج ومجتمه والعينة الممثلة له موضحا أختبار العينة والتصميم التجريبي الذى اتبع واسلوب التكافؤ بين أفراد العينة واجرات الضبط والتحكم فى المتغيرات كما يوضح وسائل الاختبار والقياس المستخدم فى التجربة وأجرات توفير المعاملات العلمية بغية الحصول على نتائج يمكن الاعتماد عليها فى تعرف اثر البرنامج للتدريبي المخترج لتطوير التصويب من الثبات فى كرة السلة .

كذلك يتعرض هذا الفصل الى توضيح خطوات تنفيذ جميع بيانات القياس القبلى والبعدى للعينة بالاضافة لمعالجات البيانات أحصائيا" .

### 3-2 منهج البحث :

استخدم فى هذا البحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة مشكلة البحث هذه الدراسة حيث يعرفه ( حذيفة شحاتة الباح 1992م ، ص243-244) بانه ( ذلك المنهج الذى يرتكز على التجربة والاختبار المعملى ، يسترشد بوسيلى الملاحظة ومستندا" على استعمال الادوات والاجهزة والمعدات العلمية الحديثه ، بهدف اكتشاف اى علاقة نسبية بين واحد أو أكثر من المتغيرات فى إطار محكم الضبط والتنظيم ) وكما عرفه ( محمد حسن علاوى ، اسامه كامل راتب 1999م ، ص217) .

يعتبر المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذى يمكنه الاختبار الحقيقى لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الاثر *cause and effect relationship* أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الاكثر صدقا" لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالاضافة الى اسهامة فى تقديم البحث العلمى فى العلوم الانسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة .

عمد الباحث على ضبط كل المتغيرات التى يمكن ان تؤثر سلبا" فى النتائج التطبيقى حيث أهتم بتوحيد زمان ومكان التجربة أضافة الى محاولة التحكم فى جميع العوامل غير التجريبية أو غير المطلوبة ويستخدم الباحث الاجهزة للقياس القبلى والبعدى .



### 3-3 مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من بعض المدارس المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم محلية أدرمان .: يتناول هذا الفصل منهج البحث ومجتمعه والعينة الممثلة له موضحا" اختبار العينة والتصميم التجريبي

### 3-3-1 عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الثانوية والتي يبلغ عددهم ( 40 ) طالبا" من مدارس الخرطوم ( محلية أدرمان ) . تم إختبار ( 10 ) من مدراس محلية كررى ( 10 ) طلاب محلية أم بدة ( 10 ) طلاب من محلية أم درمان .

جدول رقم ( 1 ) يوضح عدد الطلاب الذين تم اختيارهم من محليات الخرطوم

م	محلية	عدد الطلاب
1	كررى	10
2	ام بدة	10
3	ام درمان	20
	المجموع	40

الجدول اعلاه يوضح أن عدد الطلاب الذين تم اختيارهم من مدراس كررى ( 10 ) طالبا" من مدراس الخرطوم ( 10 ) طالبا" من مدراس أم درمان ( 20 ) طالبا" أسلوب إختيار عينة البحث:

استخدم الباحث الطريقة العمدية فى إختيار العينه ، وذلك بعد إتصال الباحث بمديرى المدارس ولاية الخرطوم وتحصل على قوائم الطلاب بالمدراس .

### 3-3-2 توصيف العينة :

تتضمن العينه ( 40 ) طالبا" من مدراس ولاية الخرطوم ومثلها

جدول رقم ( 2 )

يوضح عدد الطلاب من كل ولاية الخرطوم والنسبة المئوية

م	المحلية	عدد المدارس	النسبة
1	كررى	41	29.1%

2	أم بدة	40	28.4%
3	ام درمان	60	42.5%

يلاحظ من الجدول رقم (2) اعلاه أن العدد الاكثر من مدارس كان بمحلية امدرمان التي بلغ طلابها ( 60 ) بنسبة ( 42.5 % ) بينما توسطة محلية كررى بنسبة ( 29.1 % ) وبينما جاءت محلية أم بدة في المركز الثالث بنسبة (40) طلاب وبنسبة ( 28.4 % ) .

### 3-3-3 تجانس العينة .:

قام الباحث بتكافؤ عينة البحث في العوامل التي تؤثر على اجراءات البحث وهي

#### أ/ متغيرات المجتمع الاصلى .:

قياس الطول الكلى للجسم حيث استخدم الباحث مقياس الطول الكلى جهاز الرستاميتير وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا| على حافته قاعدة خشبية ، والقائم طولة ( 250 ) سم بحث يكون ( الصفر ) في مستوى القاعدة الخشبية ، كما يوجد حامل مثبت أفقيا" على القائم بحيث يكون قابلا" للحركة لاعلى واسفل ، يقف الشخص المختبر على القاعدة الخشبية وظهره متوجها للقائم بحيث يلامسه في ثلاث نقاط هي المنطقة الواقعة بين اللوحتين في منطقة الظهر ، وابعد نقطة للحوض من الخلف وابعد نقطة لسمانة الساق ، ويجب ان تراعى المختبر شد الجسم لاعلى والنظر للامام ثم انزاله من الحمل حتى يلامس الحافه العليا للجمجمة حيث يعتبر الرقم الموجه للحامل عن طول الشخص المختبر في منتصف الميزان تماما" .

#### الوزن .:

وقد قام الباحث باحتساب الوزن باستخدام الميزان الطبي ، حيث تاكد من سلامة الميزان قبل استخدامة وقياس بالكيلو جرام ، ويلاحظ ضرورة ان يقف المختبر في منتصف الميزان تماما" .

#### العمر الزمني .:

وقد تم احتساب العمر الومنى لمجموعه البحث التجريبيه والضابطة من بداية تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وذلك بالرجوع على مستند شهادة الميلاد والتسنين أو سؤال المختبر مباشر عن عمرة .

#### ب/ متغيرات اجراء التجربة .:

تمثلت متغيرات فى الاتى .:

1/ المادة التدريبية تمثلت فى محتوى مهارة التصويبة من الثبات وعدد الوحدات التدريبية التى تقسم ذلك المحتوى والمدة الزمنية التى يستغرقها وزمن كل وحده .

2/ طريقة التدريب ( التطبيق ) يتم التدريب بواسطة الباحث

ج/ متغيرات بيئة التدريب :. ( المؤثرات الخارجية )

توفر عناصر البيئة التدريبية السليمة لدى عينة البحث وذلك لمراجعته قانونية ملعب كرة السلة قد تمت الدراسة بمحلية كبرى

### جدول رقم (3)

يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لمتغيرات العمر ، الطول ، الوزن ، لطلاب عينة البحث

الوزن		الطول		العمر	
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط
9.03	64.05	11.08	158.45	1.09	15.25

نلاحظ من الجدول رقم ( 3 ) اعلاه ان الانحراف المعياري لمتغيرات العمر وصل (1.09) بينما المتوسط الحسابى كان (15.25) وهذا يعنى ان الانحراف المعياري اصغر من المتوسط الحسابى لمتغير العمر ، وقد انطبق هذا ايضا على متغير الطول الوزن فبينما وصل الانحراف المعياري لمتغير الطول الى (11.08) كان المتوسط الحسابى (158.45) بينما وصل الانحراف المعياري لمتغير الوزن (9.03) وكان المتوسط الحسابى (64.05) ونجد ان درجات الانحراف المعياري أصغر بالمتوسط الحسابى بالنسبة للمتغيرات مما يدل على تجانس العينة .

### 4-3 تصميم البرنامج التدريبي المقترح :

مراحل تصميم البرنامج تدريبي لتطوير مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة :  
قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي يهدف الى تطوير مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة مراعى الاسس السابقة وذلك وفقا للمراحل التالية :.

### 3-4-1 المرحلة الاولى لتصميم البرنامج :

من خلال اطلاع الباحث على عدد من المراجع فى مجال اعداد البرامج خاصة فى مجال التربية الرياضية والتعرف على كيفية تصميم البرامج الرياضية والرجوع الى البحوث

والدراسات السابقة ومسح الكتب والاستعانة ببعض المواقع الاكاديمية الرياضية من خلال المكتبة الالكترونية ( الانترنت ) كون الباحث الفكرة عن كيفية تصميم البرامج الرياضية .  
ثم قام بوضع تصور اولى لتصميم البرنامج الرئيسى والجزء الختامى على ان تنطبق الوحدات التدريبية بواقع وحدتين فى الاسبوع غير متتاليتين ويستغرق زمن الوحدة التدريبية ساعة ونصف (90) دقيقة .

### 3-4-1-2 المرحلة الثانية لتصميم البرنامج:.

بعد الانتهاء من المرحلة الاولى ووضع التصور الاول لتصميم البرنامج قام الباحث بعرض هذا التصور على عدد من خبراء كرة السلة واساتذة كلية التربية الرياضية جامعه السودان وايضا على عدد من مدربي كرة السلة بالاتحاد السودانى لكرة السلة ، وعلى بعض الاساتذة من الجامعات الاخرى وذلك باستطلاع ارائهم فى الاسس الخاصة بالبرنامج من حيث مناسبة البرنامج فيما وضع من اجلة ، ومدى مناسبة لهذه الفئة من الطلاب ، فترة البرنامج الزمنية ، عدد مرات التدريب الاسبوعية ، زمن الوحدة التدريبية والايطار الخارجى للوحدة ، وقد تمثله ملاحظات الخبراء فقيما يلى جدول رقم (4)

### جدول رقم ( 4 )

يوضح تعديلات وملاحظات الخبراء لتصميم البرنامج قيد البحث

الرقم	قبل التعديل	بعد التعديل
1	محاور ثلاثة وهى:. ( الجزء الرئيسى )الجزء الرئيسى(الجزء الختامى)	المحاور الربعه وهى :. المقدمة عام خاص 2/ الجزء التمهيدى 3/ الجزء الرئيسى 4/ الجزء الختامى
2	هدف الوحدة التدريبية ( عام ، خاص	الهدف العام 2/ الاهداف المصاحبة
3	الزمن 90 ق	الزمن 20ق
4	التمرين	التدريب
5	الغرض من التمرين	الغرض
6	زمن التمرين	الزمن
7	ترتيب المحاور:. 1/ اجزاء التمرين 2/ التمرين 3/ زمن التمرين 4/ التشكيل 5/ الغرض من التمرين 6/ الادوات	ترتيب المحاور :. 1/ اجزاء التمرين 2/ الزمن 3/ الغرض 4/ الادوات 5/ تشكيل 6/ محتوى التدريب

### 3.1.4.3 المرحلة الثالثة والنهائية لتصميم البرنامج :.

يعد عرض البرنامج على المتخصصين قاموا باجراء بعض التعديلات على البرنامج من حيث الحذف والاضافة والتعديل ، وعلى ضوء نتائج الاستطلاع قام الباحث باجراء التعديل على البرنامج اخذه برأى الخبراء والمتخصصين فى وضع البرنامج واصبح تصميم البرنامج فى صورة النهائية .

#### د/ الجزء الختامى .:

ويتم فية التهدئة بحيث يعود الجسم الى حالة الطبيعية فى نهاية هذا الجزء ودائما هى عبارة عن تمارين تهدئة واسترخاء للجسم والعضلات .

#### 3-4-1-5تنظيم الانشطة داخل البرنامج .:

تم تنظيم الانشطة داخل البرنامج بناء على المعطيات الاتية .:

1/ زمن فترة البرنامج ( 4 ) اسابيع

2/ عدد وحدات التدريب فى الاسبوع (12وحدة)

3/ اجمالى عدد الوحدات فى البرنامج (12)

4/ زمن الوحدة التدريبية ( 120 ق )

5/ اجمالى زمن الوحدات فى الاسبوع (440ق)

6/ زمن المقدمة (5ق) فى الوحدة

7/ زمن الجزء التمهيدي (15ق) فى الوحدة

8/ زمن الجزء الرئيسى (90ق) فى الوحدة

9/ زمن الجزء الختامى (10ق) فى الوحدة

#### جدول رقم (5)

يوضح التوزيع النسبى لاجزاء الوحدات التدريبية خلال الشهر

اجزاء الاوحدة	فى اليوم بالدقيقة	فى الاسبوع بالدقيقة	فى الشهر بالدقيقة	النسبة المئوية
المقدمة	5ق	10ق	40ق	412%
الجزء التمهيدي	15ق	30ق	120ق	751%
الجزء الختامى	10ق	20ق	80ق	813ق

#### 3-5 ادوات جمع البيانات .:

لجمع البيانات والمعلومات التى تسهم بتحقيق اهداف البحث ، قام الباحث بالاطلاع على عدد من المراجع العلمية والدراسات المتشابهة مع الاستعانة بالمكتبة الالكترونية ( الانترنت)

والاطلاع على الكثير من البحوث المتاحة والمتواجدة على عدد من المواقع العلمية ذات الاختصاص ، وايضا الاخذ برأى المتخصصين فى مجال البحث العلمى والتربية الرياضية بغرض التعرف على كيفية اختيار ادوات جمع البيانات والمعلومات المناسبة لتطبيق الدراسة ، ومن ثم قام الباحث الى انسب الادوات وتمثلت فى القياسات والاختبارات والمهارية .

### 6-5 الدراسات الاستطلاعية .:

#### 3-6-1 الدراسة الاستطلاعية الاولى .:

من خلال اطلاع الباحث للكتب والمراجع والمجلات العلمية الرياضية والاستعانة بالمكتبة الالكترونية ( الانترنت ) والدراسات السابقة التى تناولت الاختبارات المهارية لكرة السلة قد توصل لعدد من الاختبارات الخاصة للقياس مهارة التصويبة الثابتة والجدول التالى يبين الاختبارات والغرض منها .

#### جدول (6)

سيوضح الاختبارات التى تقيس مهارة التصويب من الثبات ز الغرض منها وفقا للمسح

#### المرجعى

م	الاختبار	الغرض من الاختبار
1	اختبار ايفر لقياس مهارة التصويب	قياس من الاختبار .....
2	اختبار ايلتشى لكرة السلة ( بنات )	قياس دقة الاداء المهارى
3	التصويب لمدة نصف دقيقة	قياس دقة التصويب
4	اختبار جونسين لقياس فى كرة السلة ( بنين )	قياس القدرة على تعاقب التصويب
5	اختبار كرة السلة لنوكس اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	قياس سرعة المحاور ودقة التصويب

يلاحظ من الجدول رقم (3) اعلاه ان عدد الاختبارات وفقا" للمنهج المرجعى قد انحسرت فى (5) اختيارات وكلها تعمل على قياس مهارة التصويب بصفة مهارة التصويب من الثبات أو لها علاقة مباشرة باداء مهارة التصويبة من الثبات .

### 3-6-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية .:

بعد حصر عدد من الاختبارات التى توصل اليها الباحث من المسح المرجعى ، قام الباحث بتصميم استبانة لتحديد الاختبارات الخاصة لقياس مهارة التصويبة السلمية ، ثم قام بغرض الاستعانة على عدد من الخبراء فى مجال كرة السلة واستاذا التربية الرياضية المتخصصين

والمهني في مجال كرة السلة وعدد من المدربين لمعرفة آرائهم من الناحية الفنية والعلمية حول الاختبارات ومدى ملائمتها لقياس مهارة التصويبة السليمة .

### 3-6-3 الدراسة الاستطلاعية الثالثة .:

قام الباحث بجمع الاستبانة الخاصة بترشيح الاختبارات التي تقيس مهارة التصويب من الثبات من الخبراء المتخصصين في التربية الرياضية وكرة السلة والمدربين ، وبعد تفريق الاستمارة والاطلاع على النتيجة توصله الباحث الى عدد الاختبار المناسب لهذه الدراسة من حيث نظرة الخبراء وحسب رأيهم .

#### جدول رقم (7)

يوضح آراء الخبراء والمختصين في الاختبارات الخاصة بمهارة التصويبة من الثبات

م	الاختبار	الغرض من الاختبار	عدد مرات الموافقة	النسبة المئوية
1	اختبار ايفر لقياس مهرة التصويب	قياس الاداء المهارى	2	11.8%
2	اختبار ايلتشي لكرة السلة ( بنات )	قياس دقة الاداء المهارى	13	76.4%
3	التصويب لمدة نصف دقيقة	قياس دقة التصويب	-	-
4	اختبار جونسن لقياس القدرة في كرة السلة ( بنين )	قياس على تعاقب التصويب	-	-
5	اختبار كرة السلة لنوكس اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	قياس سرعة المحاورة ودقة التصويب	2	11.8%
المجموع			17	100%

يبين من الجدول رقم (7) الاعلاه الذى يضم عدد الاختبارات واسم كل اختبار والغرض منه ومرات الموافقة والنسبة التي حاز عليها كل اختبار من خلال آراء الخبراء والمختصين ، يلاحظ أن اختبار على التصويبة من الثبات قد بلغت النسبة (76.4%) وكان عدد الموافقة (13) وهو الاختبار الذي حصلت على اكثر نسبة وكبر عدد من الموافقة ، بينما تساوى اختبار ايفر لقياس مهارة التصويب واختبار كرة السلة لنولوكس واختبار المحاورة التنمية بالتصويب في عدد الموافقات حيث حصل كل من اختبار على عدد (2) من الموافقة وبالتالي النسبة كانت متساوية للاختبارين وهي (11.8%) ، اما اختبار التصويب لمدة نصف دقيقة واختبار جونسن لقياس القدرة في كرة السلة ( بنين ) .

اختبار سرعة التصويب على الهدف لم يحصل على اى نقط ، وعلى ضوء هذه النتيجة توصل الباحث الى تحديد الاختبار المناسب لهذه الدراسة وهو اختبار ليتشى لكرة السلة ( بنات )

**7.3 توصيف الاختبارات :**

اختبار ليتش لكرة السلة ( بنات )  
الوحدة الاولى التصويب من الوثب  
**1/ الغرض من الاختبار :**

قياس القدرة والقدرة على التخكم فى الكرة خلال سرعة ودقة التصويب  
**2/ الادوات والتنظيم :**

2 كرة سلة هدف كرة السلة ساعة أيقاف 2 كرسى يرسم خط طزل 28 قدم (540 سم ) يصنع زاوية ندرها 45 درجة مع خط النهاية ، ينتهى هذا الخط بعلامة صغيره ( تعرض مع الخط ) تحدد المنطقة التى سيتحرك فيها المختبر وهى تحدد ب24بوصة (45،72) كرسى وعلية كرة سلة ، نفس الموصفات على الجانب الاخر.

**1.7.3 مواصفات الاداء :**

يجلس المختبر ، وعند سماع الاشارة البدء من الحكم يلتقط الكرة من على الكرسى ويتجة ناحية العلامة المرسومة على الخط والتي تبعد 18 قدم (450سم ) من خط النهاية ، حيث يقوم بالتصويب .

يمكن ان يؤدى مختبران الاختبار فى نفس الوقت ، على ان يؤدى كل منهما الاختبار من على احد جانبي الهدف ( منطقة أ كما هو موضح بالشكل على ان يبدأ المختبر الاخر (من المنطقة ب) اداء الاختبار عند جرى اللاعب الاول لالتقاط الكرة المرتده من على اللوحه بعد التصويبه الاولى .

يستمر المختبر فى اداء العمل السابق شرحه على أن يؤدى خمس تصويبات من على كل جانب ( المجموعة عشر تصويبات ).

**4/ الشروط :**

أ/ يتم التصويب من خلف العلامة

ب/ يتم التصويب

ج/ يعد التصويب على المختبر ان يلتقط بعد ارتدادها من الهدف ليعود الى مكان التصويب ليعاود الاداء .



ويؤدى المختبر عشرة تصويبات باليد اليمنى

#### 5/ التسجيل:.

1/ يحتسب الزمن من لحظة صدور الامر بالبداية الى ان يلتقط المختبر الكرة بعد ارتدادها من الهدف عقب التصويبة العاشرة .

2/ لتسجيل الاصابات الصحيحة التى يحققها المختبر خلال العشرة تصويبات المكلف بادائها ، ويجسب عنها نقاط وفقا لشروط الاتية .

أ/ تحسب النقط داخل الحلقة بنقطتين

ب/ لا يحتسب نقاط فى حاله لمس الكرة للوحة أو السلة ولم تحرز هدفا

ج/ يضاف ثانية واحدة الى الوقت المسجل عن كل خطأ يرتكبه المختبر ، والاطاء المتوقعه هى :

1/ الجرى بالكرة قبل التصويب

2/ عدم البدء فى التصويب من خلف الخطوط المحدده

#### ملاحظة: .

يرحظ ان التسجيل يتضمن بعدين : الزمن الذى سجله المختبر فى أداء الاختبار ثم عدد النقاط التى تحصله عليها من التصويب لتصويب على السلة من الثبات لاعلى  
**الغرض من الاختبار: .**

قياس القدرة على التغير الاتجاه ومناولة الكرة باليدين ، السرعة ، الدقة فى التصويب على ال سلة .

#### الادوات الاوامة: .

— عدد 2 كرسى ( المقعد )

— عدد 2 كرسى قانونية

— طريقة التسجيل

1/ كل طلاب يحرز ( اسكور ) يعد له نقطتين

2/ يحتسب المجموع الكلى لكل طلاب

3/ يحتسب لكل طلاب 10 محاولات 5 محاولات باليد اليمنى و5 محاولات باليد اليسرى

نقطتين الاختبار ( الصدق والثبات ):..

ولتقدير ثبات الاختبار استخدم طريقة اعادة الاختبار ، حيث قام بتطبيق الاختبار على عينة من اللاعبين وعددهم (10) طلاب يمثلون مجتمع البحث وكان ذلك بتاريخ الاحد 2017/11/10م ، وبعد عشرة ايام اعاد الباحث تطبيق الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف التطبيق الاول وذلك بتاريخ الاثنين 2017/12/19م والجدول التالي يوضح ذلك .

#### جدول رقم ( 8 )

يوضح ثبات والصدق الاختبار

الصدق	الثبات	الارتباط	الاختبار
0.86	0.74	0.59	التصويبية من الثبات فى كرة السلة

يلاحظ من الجدول رقم اعلاه (8) أن درجة الارتباط بين القياسين القبلى والبعدى للاختبار عينة البحث الاستطلاعية قد بلغت (0.59) وبتالى عند استخدام قانون الثبات بدلاية الارتباط اصبحت درجة الثبات (0.74) مما يدل على ثبات هذا الاختبار ، كما استهدم الباحث قانون الصدق بدلاية الثبات ( الصدق الثبات ) كانت درجة الصدق هى (0.86) مما يدل على صدق هذا الاختبار .

#### أسس بناء البرنامج التدريبي المخترع .:

قد يراعى الباحث فى تصميمه للبرنامج كافه الاسس والمبادئ العلمية لتصميم البرنامج والمتمثلة فى الاتى .:

1/ ان يكون البرنامج متناسب مع استعدادات وقدرات الطلاب وذلك باستخدام الاحماء الخاص بالمهارة موضوع التدريب واستخدام تمرينات مناسبة من حيث الفهم والتنفيذ والصعوبة مع مراعاة التنوع وكسر الرتابة ، ومراعاة التدرج فى التمارين ، واستخدام الاسس وفقا لعدم التدريب بالنسبة لعدد مرات التكرار والراحة .

2/ ان يعمل البرنامج على تحقيق الهدف الذى وضع من اجلة والمتمثل فى تنمية وتطوير مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة ، وذلك بمراعه اسس التدريب فى كرة السلة على وجه الخصوص .

3/ ان تكون البرنامج مرنا يمكن تنفيذه حسب المتغيرات الضرورية من حيث الملعب والادوات والاجهزة وأى متطلبات ترتبط بتنفيذ البرنامج.

4/ مراعاة زيادة متطلبات الاداء المهارى فى المهارات التى يحتويها البرنامج ، وذلك بالتدرج فى زيادة صعوبة الاداء المهارى واداء المهارة فى ظروف متنوعة واستخدام الادوات والاجهزة المساعدة على تدريب المهارة .

5/ استخدام مبدأ الاستمرارية والتكرار فى التدريب على التدريب على المهارة مع مراعاة استخدام طريقة التدريب المناسبة .

الدرجات التى تحصله عليها افراد العينة قبل البرنامج .:

**ملحوظة .:**

الرمز ( - ) يعنى ان المحاولة غير صحيحة

الرمز (x) يعنى المحاولة صحيحة

**تطبيق البرنامج .:**

بعد وضع البرنامج فى صورته النهائية ( ملحق رقم 3) قام الباحث بالاتصال بالمدرسين فى اتحاد كرة السلة ، وخريجى التربية الرياضية للاستعانة بهم كمساعدين فى تنفيذ البرنامج حيث تم الشرح لهم على كيفية تسجيل درجات الاختبار للاعبين وكيفية استخدام استمارة التسجيل والاجهزة المستخدمة فى الاختبار والغرض من الاختبار .

ثم قام الباحث بالاتصال مع ادارة المدرسة من تجهيز الملعب الذى سوف ينفذ فيه البرنامج بعد تامين الملعب والمساعدين والادوات والاجهزة بدأ الباحث بتطبيق المرحلة الاولى من البرنامج وذلك بأجراء القياسات القبلىة لمهارة التصويبة من الثبات وبعد ذلك تم تنفيذ البرنامج المقترح بمعدل ثلاثة ايام فى الاسبوع الاحد والثلاثاء والخميس فى الفترة المسائية بواقع 120 دقيقة للوحدة التدريبية اليومية .

وتم تنفيذ البرنامج فى الفترة من ( 2017/11/10م الى 2017/12/10م ) الوحدات التدريبية من (1-12) وتم تنفيذ البرنامج فى الفترة من 2017/11/13م ) الوحدات التدريبية . من (1-12) وتحمل الباحث على الدرجات التى احرزها عينة البحث توطئة لاجراء المعالجات.

**المعالجات الاحصائية .:**

استخدم الباحث المعادلات الاحصائية التالية .:

— النسبة المئوية

— المتوسط الحسابى

– الانحراف المعياري

– معادل الارتباط ( ر )

– الدرجات المعيارية ( ت )

– كما استخدم الباحث الحزم الاحصائية ( spss ) لمعالجات البيانات

– النسبة المئوية : التكرار  $\times 100$

العدد الكلي

– المتوسط الحسابي : س = مج س

ن

حيث : مج س = مجموع المفردات

ن = عدد المفردات

– الإنحراف المعياري :  $\sqrt{\frac{\text{مج ح}}{\text{ن}}}$

حيث : ح – انحراف القيم عن وسطها الحسابي .

مج ح = مجموع مربعات الانحرافات .

ن = عدد القيم أو المفردات . ( عبدالرحمن وسيد أحمد 2008م ، ص 19-27-39 ) .

قاعدة مربع كاي ( كاي 2 )  $\text{كا} = \frac{\text{مج (ك - ك)}}$

حيث كا = مربع كاي

مج = رمز المجموع

ك = التكرار المشاهد لكل استجابة

– ك = التكرار النظري وهو متوسط التكرارات المشاهدة أو التجريبية.

( عبدالرحمن وسيد أحمد 2008م ، ص 118 ) .

معادلة سيبرمان بروان: .

حيث : م = متوسط المجموعة الأولى .

م = مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .

ع 21 = مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .

ع 22 = مربع أفراد إحدى المعايير المجموعة الثانية .

ن = عدد أفراد إحدى المجموعتين . ( عبدالرحمن وسيد أحمد 2008 م ، ص 133 ) .

معامل ارتباط بيرسون .:

ن مج س ص - ( مج س ) ( مج ص )

ر = [ن مج س - 2(مج س 2) ] [ن مج ص - 2(مج ص 2)]

معامل ارتباط سيرمان براون :

رأأ = 2 × ر

ر + 1

( عبدالرحمن وسيد أحمد 2008 م ، ص 134 ) .

# **الفصل الرابع**

**عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

## الفصل الرابع

### 4. عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها

#### 1.4 مقدمة .:

فى هذا الفصل يتناول الباحث عرض ومناقشة عرض النتائج بالعرض الاول ومناقشة وتفسير نتائج العرض الاول كما يوضح ايضا هذا الفصل مناقشة وتفسير نتائج وعرض النتائج الخاصة بالعرض الثانى ومناقشة وتفسير نتائج الثانى وايضا عرض النتائج الخاصة بالعرض الثالث ومناقشة وتفسير النتائج بالعرض الثالث .

#### 2.4 عرض النتائج الخاصة بالعرض الاول .:

لاجابة على العرض الاول من البحث والذى بنص على : توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لعينة البحث فى اداء مهارة التصويب من الثبات باليد اليمنى لصالح القياس البعدى .

قام الباحث باستخدام المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للقياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مهارة التصويبية من الثبات ثم استخدم قيمة (ت) والجدول ادناه يوضح ذلك .

#### جدول رقم (9)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمه (ت) لمهارة التصويب من الثبات

م	الاختبار	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
1	التصويب من الثبات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	4.32	.05
		2	1.3	7.1	1.3		

يلاحظ من خلال الجدول اعلاة ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى بلغ (2) بينما بلغ المتوسط الحسابى للقياس البعدى (7.1) والانحراف المعياري للقياس القبلى (1.3) والانحراف المعياري للقياس البعدى للقيمة (ت) (4.32) عند مستوى دلالة (0.05) (ت) (1.72) .

#### 3.4 مقدمة وتفسير نتائج العرض الاول .:

النظر الى الجدول رقم ( 9 ) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (4.32) اكبر من (ت) الجدول والتالى بلغت (1.72) وهذا يدل ان البرنامج المقترح ايجابيا على تنمية مهارة التصويب من الثبات.

وهذه النتيجة تتفق مع ما اشار اليه كل من ( عبدالحميد شرف 2002م ، ص43-44) حتى تحقق التربية الرياضية اهدافها لابد من اعتماد الاسلوب العلمى فى تنفيذ انشطتها المختلفة وهذا الاسلوب العلمى يمكن فى البرامج اى لايمكن للتربية الرياضية ان تعطى ثمارها بصورة يرضى عنها الجميع الا اذا كانت هنالك برامج دقيقة وسليمة تتعامل مع جميع أنشطة التربية الرياضية ، بمعنى انه كلما كانت هنالك برامج على مستوى عالى من الناحية ابفية والعلمية كلما حققت هذه البرامج أهداف التربية الرياضية المنشودة .

كما اتفق مع الدراسة ( ايهاب محمد عبدالفتاح 1995م ) الذى اثبتت دراسته وجود فروق فى نسبة التحسين بين كل من القياس القبلى وبعد تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح . كما ان البرنامج التدريبى المقترح فى تطوير المهارات هو انجح الوسائل للوصول الى نتيجة ايجابية فى تطوير تلك المهارة .

كما ذكره كل من ( محمد الحماحمى وامين الخولى 1990م ، ص 19) ان العمليات الاساسية فى التربية الرياضية تتطلب تنسيقا واختبار للأنشطة ومجالها وتتابعها فهى برامج بالدرجة الاولى .

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان الدراسة التى ذكرت تتنف مع نتائج التى توصلت اليها الباحث من حيث اثر البرنامج الاجابى على تنمية وتطوير مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة لصالح القياس البعدى أن التدريبات كانت مستمرة وتعاون المدرسين مع الباحث وتوفرة الميادين والادوات الخاصة بالمنشط .



# الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات والملخص

## الفصل الخامس النتائج والتوصيات والملخص

### 1.5 النتائج .:

في هذا الفصل واستناداً على نتائج التحليل الاحصائي وما اسفرت عنه وعلى ضوء مناقشة هذه النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية .:

1- البرنامج التدريبي اثر ايجابيا في تنمية وتطوير مستوى الاداء في مهارة التصويبة من الثبات في كرة السلة لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم من نتائج الغرض الاول .

### 2.5 التوصيات .:

بناءً على النتائج تحصل عليها الباحث من ان اهم التوصيات هي .:

1- الارتكاز على البرنامج التدريبية المختلفة المبنية على الاساس العلمى فهي تعتبر الوسيلة الاولى لرفع المستوى الاداء الطلاب لكرة السلة .

2- تنفيذ البرنامج على طلاب ولاية الخرطوم ( ام درمان ، كررى ، الخرطوم)

3- ضرورة عمل وتطبيق برامج مماثلة للمهارات من الزمن والجهد

4- الابتعاد عن الاساليب التقليدية التي تهدر الوقت والزمن

5- ضرورة وضع برامج تدريبية على اسس علمية مع الامام بعلم التدريب الرياضى الذى يساعد المدرب على تنفيذ برامجه التدريبية بنجاح

### 3.5 ملخص البحث .:

لاهمية البرامج التدريبية فى التربية الرياضية عامة وفى المجال تدريب كرة السلة سعى الباحث للقيام بهذه الدراسة تحت عنوان ( اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التصويبة من الثبات فى كرة السلة لبعض المدراس الثانوية بام درمان ولاية الخرطوم للصفين الاول والثانى ) جاءت الدراسة فى خمسة فصول .

### الفصل الاول .:

يتكون من خطة البحث والتي شملت المقدمة ، مشكلة البحث ، اهمية البحث ، اهداف البحث ، فروض البحث، منهج البحث ، مجتمع البحث ، عينة البحث ، حدود البحث المكانية والزمانية والبشرية كما تناول هذا الجزء المصطلحات الخاصة بالبحث ، كما تضمن مشكلة البحث وتم

فيها سرد وتوضيح لنوع المشكلة والتي احسها الباحث وهي منطقة بمهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة لطلاب مرحلة الثانوية بولاية الخرطوم.

كما شملت ايضا اهداف البحث ومن خلال المشكلة واهمية البحث كانت الاهداف وهى ::

1- التعرف على اثر البرنامج المفترح فى تنمية المهارة قيد البحث من خلاله .

2- التعرف على اثر البرنامج فى تنمية مهارة التصويب من الثبات باليد اليمنى من مدارس ولاية الخرطوم .

ثم تمت صياغة فروض البحث كالاتى ::

1- توحد فروض ذات دلائل إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لعينة البحث فى اداء مهارة التصويب من الثبات باليد اليمنى لصالح القياس البعدى .

اما بالنسبة لمنهج البحث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي فى هذه الدراسة ، وحيث تكون مجتمع البحث من طلاب ولاية الخرطوم بالمرحلة الثانوية ( الخرطوم ، كررى ، ام درمان ) وايضا شملت العينة على (40) طلابا" من دارس ولاية الخرطوم تتمثل فى ( 20) طلاب من محلية ام درمان و(10) طلاب من محلية كررى ( 10) من محلية اخرطوم وهى تجريبية واحدة .

وهو ادبيات البحث والتي تكونت من مقدمة بسيطة كمدخل وتوضيح لما يشمل عليه الاطار النظرى لهذه الدراسة ، كما اشتمل على عدد من الموضوعات النظرية والتي تعتبر ذات ثله مباشرة بموضوع البحث ، وتمثلت هذه الموضوعات فى البرامج وعلاقة البرامج بالتربية الرياضية ، والتدريب الرياضى كما ضم هذا الفصل ايضا تعليق على الدراسات السابقة والاستفادة منها .

اما الفصل الثالث ::

وجاء الفصل الثالث يتضمن اجراءات الدراسة ، وفيها مقدمة ثم منهج ومجتمع وعينة البحث واسلوب اختيار العينة والتي كانت على النحة التالى ( 20) طلاب من محلية ام درمان و (10) طلاب من محلية كررى و( 10) طلاب من محلية الخرطوم وتوصف العينة ، وتجانس العينة وشمل أدوات جمع البيانات والدراسات الاستطلاعية التي توصل اليها الباحث الى الاختبار المرشح .

ثم طريقة اداء الاختبار وطريقة التسجيل ، ثم المراحل التي مر بها تصميم البرنامج ، وكيفية اختيار الوحدة التدريبية ، والاطار العام للوحدة التدريبية ، وتلى ذلك محتوى البرنامج التدريبي وكيفية تطبيقه والمدة الزمنية التي واستغرقها البرنامج .

#### اما الفصل الرابع .:

احتوى هذا الفصل على عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها والتي من اهمها .:

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية فى مهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة لصالح القياس البعدى فى مناقشة وتفسير الغرض الاول .

#### اما الفصل الخامس .:

شمل هذا الفصل الاستنتاجات والتوصيات وملخص البحث .

#### ومن اهم الاستنتاجات .:

1/ البرنامج التدريبي المفتوح اثر ايجابيا فى تنمية وتطوير مستوى الاداء فى مهارة التصويب من الثبات فى طرة السلة لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم

2/ البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا وساهم فى تطوير وتحسين مستوى الاداء فمهارة التصويب فى كرة السلة .

3/ البرنامج التدريبي المقترح له اثر ايجابيا وساهم فى تطوير وتحسين مستوى الاداء لمهارة التصويب من الثبات فى كرة السلة لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم .

ومن أهم التوصيات ما يلى .:

1- الارتكاز على البرنامج التدريبية المختلفة المبنية على الاساس العلمى فهى تعتبر الوسيلة الاولى لرفع المستوى الاداء لطلاب كرة السلة .

2- تنفيذ البرنامج على طلاب ولاية الخرطوم

3- ضرورة عمل وتطبيق برامج مماثلة لمهارات اخرى فى كرة السلة

4- الابتعاد عن الاساليب التدريبية التقليدية التى تهدر الكثير من الوقت

5- ضرورة وضع برامج تجريبية وتطبيقها على اسس علمية مع الامام بتعليم التدريب الرياضى الذى يساعد المدرب على تنفيذ برامجه التدريبية بنجاح

# قائمة المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع العربية :

### المراجع العربية :

- 1/ ابراهيم احمد سلامة ( 1980م ) : الاختبارات والقياس فى التربية البدنية
- 2/ احمد امن فوزى ، محمد عبدالعزيز سلام ( 1986م ) : كرة السلة للناشئين ، دار الفنية للطباعة والنشر .الاسكندرية
- 3/ حسام سعد السيد سليم ( 1996م ) : دراسة لنيل درجة الماجستير بعنوان تأثير استخدام بعض الادوات المساعدة على دقة التصويب للناشئين فى كرة اليد بورسعيد .
- 4/ بسطويسى احمد ( 1999م ) : اسس ونظريات التدريب الرياضى القاهرة ، دار الفكر العربى .
- 5/ خير الدين وعلى فاضل ( 1987- 1988م ) : دليل البحث العلمى - دار الفكر الطبعة الاولى سوريا - دمشق ، مؤسسة العامة للمطبوعات والكتب .
- 6/ بولس حنا وعلى فاضل ( 1987-1988م ) : مبادئ التدريب الرياضى ، سوريا دمشق ، المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب .
- 7/ امال محمد صادق وفؤاد بوحطب ( 1984م ) : علم النفس التربوى ، الطبعة الثالثة ، مكتبة الانجلو المصرية القاهر
- 8/ عبدالحميد شرف ( 1994م ) : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الثانية مركز الكتاب للنشر القاهر
- 9/ مروان عبدالمجيد ابراهيم ( 2002م ) : طرق ومناهج البحث العلمى فى التربية البدنية والرياضة الطبعة الاولى ، الاردن دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع
- 10/ محمد حسن علاوى ( 1986م ) : علم التدريب الرياضى ، الطبعة العاشرة دار المعارف القاهر
- 11/ حسن احمد الشافعى وسوزان احمد على مرسى ( 1987م ) : مبادئ البحث العلمى فى التربية البدنية والرياضة ، منشأ المعارف الاسكندرية
- 12/ محمود عامر احمد ( 1990م ) : دراسة الدكتوراه بعنوان : اثر استخدام كرة السلة مثقلة على تحسين سرعة ودقة التمرير والتصويب لناشئى كرة السلة ، الاسكندرية

# الملاحق

## الخبراء والتخصصين

الرقم	الأسم	الدرجة الوظيفية	مكان العمل
1	احمد ادم احمد	بروفسير	جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا
2	د. نيازى حمزة الطيب	أستاذ مساعد	جامعه السودان للعلوم والت
3	د. عبدالحفيظ عبدالكريم	أستاذ مساعد	جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا
4	د. الطيب حاج ابراهيم	أ. مشارك	جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا
5	د. حاكم يوسف الضوء	أ. مساعد	جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا
6	د. عمر محمد على	أ. مشارك	جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا
7	د. مكى فضل المولى	أ. مشارك	جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا
8	د. صلاح جابر قرينى	أ. مساعد	جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا

س



الرمز (-) يعنى المحاولة غير صحيحة

الرمز (×) يعنى ان المحاولة صحيحة

ملحق رقم ( 2 )

محاولات باليد قبل البرنامج

الرقم	الاسم	محاولة 1	محاولة 2
1		-	×
2		-	-
3		-	-
4		×	-
5		-	-
6		-	×
7		×	-
8		×	-
9		-	-
10		×	-
11		-	-
12		×	×
13		-	×
14		×	×
15		×	×
16		-	×
17		×	×
18		-	×

إستاذن من مدير المدرسة