

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قال تعالى:

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ  
وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ؕ

صدق الله العظيم

سورة الاعراف

الاية (198)

# إهداء

إلى روح الوالدة يرحمها ربي .....

إلى روح أخي يرحمة ربي.....

إلى والدي يحفظه ربي

.....

إلى أخواني وأخواتي

.....

# إلى زوجتي الغالية

.....

إلى أبنى الحبيب (محمد)

أهدى بحتى هذا الى الباحثين والدارسين فى المجالات المختلفة  
راجيا من الله سبحانه وتعالى أن يجعله منارة للعلم والمعرفة.

**الباحث**

## شكر و عرفان

(وَإِنَّ رَبَّكَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَشْكُرُونَ )

سورة النمل

الاية (73)

الحمد لله كثيراً طيباً مباركاً والصلاة والسلام علي رسولة الامين والشكر لله عزوجل علي توفيقه حتي خرج هذا البحث الي حيز الوجود .

ويتقدم الباحث بأسمي آيات الشكر والعرفان لأناس خصهم الله عزوجل بخدمة العلم والطلاب وجعلهم منارة تضيء الطريق لطلاب العلم والبحث , أخص منهم الدكتور / أحمد آدم أحمد الذي أشرف علي هذا البحث وأعطاة من علمه وإرشاده وتوجيهه وغريز علمه حتي راي هذا البحث والنور فله خالص الشكر والعرفان والامتنان .

واتوجه بالشكر الي جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا – كلية الدراسات العليا , وكذلك شكري الي كلية التربية الرياضية كما أخص شكري طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم .

الباحث



## ملخص البحث باللغة العربية

يهدف هذا البحث الي التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارة التصويبة السلمية فى كرة السلة لطلاب مرحلة الثانوى بولاية الخرطوم .

وقد شملت العينة (40) لاعبا من مدارس ولاية الخرطوم . وأستخدم الباحث المنهج التجريبي نسبة لملائمة طبيعة هذه الدراسة بنظام مجموعة واحدة (تجريبية) بأسلوب القياس القبلي والبعدى .

أستخدم الباحث الاختبارات التى تقيس مهارة التصويبة السلمية فى جمع البيانات والتي تسهم فى بتحقيق أهداف هذا البحث

وقد توصل البحث الى النتائج الاتية :-

- أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا فى تنمية مهارة التصويبة السلمية فى كرة السلة لطلاب مرحلة الثانوى بولاية الخرطوم .
- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا فى تطوير مستوى الاداء المهارى للاعبين فى مهارة التصويبة السلمية .
- لقد أوصي الباحث بالاتي :-
  - 1- تنفيذ البرنامج على طلاب ولاية الخرطوم .
  - 2- عمل برامج مماثلة للمهارات الاخرى فى كرة السلة .
  - 3- الاختبارات التى تقيس مهارة التصويبة السلمية ضرورة العمل فى مجال التدريب بتطبيق البرامج الموضوعه على سس علمية
  - 4- الاهتمام بوضع البرامج التدريبية و التعليمية لتنمية المهارات و النواحي البدنية فى مجال الرياضة بصورة عام وكرة السلة بصورة خاصة .

## Abstract

This research aims to identify the impact of proposed training program to develop the skill of basketball layup shooting for the students of Khartoum state secondary schools.

This sample of this study are 40 players from Khartoum secondary schools the researcher uses the skill measurements and tests to collect the data which helps in achieving the objective of this study:

The researchers prepares the tests which measure skill of layup shooting and with the consult of some specialized and experts he arrives to the suitable one which has been implemented in this study.

This study has been carried with prior and post measurement to the players skills.

The research designs the proposed training program to develop the skill of the basketball layup which is the subject of this study. The program consist of 12 training periods two periods per week and each periods last for two hours.

Each period start with warm up, fitness and with calm down

The training program for four weeks then the post measurement take place.

- The proposed training has a positive effect effect on Khartoum state secondary schools students in developing their skills in basketball layup shooting.
- The proposed program effect positively in developing performance skills of the players in basketball layup shooting.

The researcher recommends the following:

1. To implement the program on the khatroum state students.
2. To designing such programs to the other basketball skills.
3. The necessity to implement the designed training programs on scientific basis.
4. Attention should be given to develop training and educational programs in order to develop the skills and physical aspects in the field of sport in general specially the basketball.

## فهرس الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر والعرفان
د	ملخص البحث
هـ	ملخص البحث باللغة الإنجليزية
و	فهرس الموضوعات
ط	فهرس الجداول
ي	فهرس الأشكال
<b>الفصل الاول: خطة البحث</b>	
2	1.1 المقدمة
3	2.1 مشكلة البحث
3	3.1 أهمية البحث
3	4.1 أهداف البحث
4	5.1 فروض البحث
4	6.1 اجراءات البحث
4	1.6.1 منهج البحث
4	2.6.1 مجتمع البحث
4	3.6.1 عينة البحث
4	7.1 حدود البحث
4	1.7.1 الحدود المكانية
4	2.7.1 الحدود الزمنية
4	3.7.1 الحدود البشرية
4	8.1 مصطلحات البحث
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري ( أدبيات البحث ) والدراسات السابقة</b>	
6	2 - 1 المقدمة.
7	2-2 مفهوم التدريب



7	2-2-1 نظرة معاصرة في تاريخ التدريب الرياضي
7	2-2-2 مراحل تطور تاريخ التدريب الرياضي
13	2-2-3 ماهية معنى وتعريف التدريب الرياضي
14	2-2-4 خصائص التدريب الرياضي
18	2-2-5 مبادئ حمل التدريب
19	2-2-6 أنواع حمل التدريب
20	2-2-7 طرق التدريب
23	2 - 3 مفهوم وأهمية البرامج في التربية الرياضية .
25	2-3-1 تطور مفهوم برامج التربية الرياضية:-
26	2-3-2 العوامل التي يجب مراعاتها قبل عملية التطوير
28	2-3-3 فلسفة البرامج في التربية الرياضية
30	2-3-4 خطوات تصميم وبناء البرنامج
33	2-3-5 مفهوم وأهمية تطوير البرامج في التربية الرياضية
36	2-4 تاريخ لعبة كرة السلة عالمياً
40	2-4-1 تاريخ لعبة كرة السلة في السودان
42	2-4-2 المهارات الأساسية في كرة السلة
43	2-4-3 تقسيم مهارات كرة السلة
57	2-5 النمو الحركي
57	2-5-1 مفهوم النمو الحركي
59	2-5-2 خصائص التغيرات التي تطرأ على النمو البدني والحركي
69	2 - 6 الدراسات السابقة
69	2 - 6 - 1 التعليق على الدراسات السابقة
	<b>الفصل الثالث: إجراءات البحث</b>
71	3.1 مقدمة
71	3.2 منهج البحث
71	3.3 مجتمع البحث
72	3.3 - 1 عينة البحث
72	3.3.2 أسلوب إختيار عينة البحث
72	3.3.3 توصيف العينة

73	3-3-4 تجانس العينة
74	3 - 4 تصميم البرنامج التدريبي المقترح
74	3 - 4 - 1 مراحل تصميم برنامج تربي لتطوير مهارة التصويبة السلمية فى كرة السلة
74	3-4 - 1 - 1 المرحلة الاولى لتصميم البرنامج
74	3-4 - 1 - 2 المرحلة الثانية لتصميم البرنامج
75	3-4 - 1 - 3 المرحلة الثالثة والنهائية لتصميم البرنامج
75	3-4 - 1 - 4 محتوى البرنامج التدريبي المقترح
76	3-4 - 1 - 5 تنظيم الانشطه داخل البرنامج
77	3-5 أدوات جمع البيانات
77	3-6 الدراسات الاستطلاعية
77	3-6-1 الدراسة الاستطلاعية الاولى
77	3-6-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية
78	3-6-3 الدراسة الاستطلاعية الثالثة
78	3-7 توصيف الاختبارات
78	3-7-1 مواصفات الاداء
80	3 - 2-7 تقنين الاختبار (الصدق والثبات)
80	3-7-3 اسس بناء البرنامج التدريبي المخترج
81	3-8 تطبيق البرنامج
82	3-9 المعالجات الإحصائية
<b>الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها</b>	
84	4-1 المقدمة
84	4.2 عرض نتائج الفرض الاول
84	4.3 مناقشة وتفسير نتائج الفرض الاول
85	4.4 عرض نتائج الفرض الثانى
85	4.5 مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى
86	4.6 عرض نتائج الفرض الثالث
87	4.7 مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى
<b>الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات والملخص</b>	
89	5-1 النتائج

89	5-2 التوصيات
89	5-3 ملخص البحث
92	المراجع
69-101	الملاحق

## فهرس الجداول

رقم الصفحة	الجدول
72	جدول رقم (1): يوضح عدد التلاميذ الذين تم إختيارهم من محافظات ولاية الخرطوم
72	جدول رقم (2): يوضح عدد التلاميذ من كل ولايات الخرطوم والنسبة المئوية
73	جدول رقم (3): يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لمتغيرات العمر ، الطول ، الوزن لتلاميذ عينة البحث
75	جدول رقم (4) : يوضح تعديلات وملاحظات الخبراء لتصميم البرنامج قيد البحث
76	جدول رقم (5) : يوضح التوزيع النسبي لاجزاء الوحدات التدريبيه خلال الشهر
77	جدول رقم (6): يوضح الاختبارات التى تقيس مهارة التصويبة السلمية والغرض منها وفقا للمسح المرجعى
78	جدول رقم (7): يوضح آراء الخبراء والمختصين فى الاختبارات الخاصة بمهارة التصويبة السلمية
80	جدول رقم (8): يوضح ثبات وصدق الاختبار
84	جدول رقم (9) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة ( ت ) لمهارة التصويب السلمية باليد اليمنى
85	جدول رقم (10) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة ( ت ) لمهارة التصويب السلمية باليد اليسرى
86	جدول رقم (11) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة ( ت ) لمهارة التصويب السلمية بالبرنامج المقترح فى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث

## فهرس الأشكال

رقم الصفحة	الشكل
58	شكل رقم (1) علاقة النمو بين (الخبرة- النضج- التكيف)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

تربية رياضية

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

بعنوان:

**أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التصويبة**

**السلمية في كرة السلة**

**لطلاب المرحلة الثانوية (ولاية الخرطوم)**

Impact Of Proposed Training Program For Development Of  
The Layup- Skill In Basketball On Players Of The Secondary  
(Schools Students ( Khartoum State

إشراف الدكتور:

إعداد الطالب:

د.

مصطفى كرم الله مصطفى محمد زين

أحمد آدم أحمد

1431ھ - 2010م