

المراجع

أولاً: المراجع العربيّة

ثانياً: المراجع الأجنبيّة

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- احمد أمين فوزي : (١٩٧٤) دراسة أهمية الهجوم الخاطف في مباريات كرة السلة لفرق الدرجة الأولى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
- ٢- احمد أمين فوزي ، : (١٩٨٦) كرة السلة للناشئين، دار المعارف، القاهرة. محمد عبد العزيز سلامة
- ٣- احمد كامل حسين : (١٩٨٩) علاقة الصفات البدنية وبعض القياسات الجسمية والبيوميكانيكية بنسبة التهديف من التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لكرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٤- _____ : (١٩٨٤) دراسة زوايا أجزاء الجسم وعلاقتها ببعض متغيرات انطلاق الكرة في التصويب من القفز لكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالقاهرة جامعة حلوان.
- ٥- السيد عبد المقصود : (١٩٨٦) نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة
- ٦- _____ : (١٩٨٥) تطور حركة الانسان واسسها ، الفنية للطباعة والنشر ، الاسكندرية .
- ٧- _____ : (١٩٩٥) نظريات التدريب الرياضي توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز ، مكتبة الحسنات ، الاسكندرية .

- ٨- **الين وديع فرج** : (١٩٩١) دليل المعلم والمدرّب واللاعب، دار المعارف ، القاهرة.
- ٩- **بسطويس احمد** : (١٩٩٩) أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- **ثناء فؤاد أمين** : (١٩٨٢) مؤتمر ترشيد التربية الرياضية في المراحل السنوية من ١٢ : ١٦ سنة، الإسكندرية.
- ١١- **حسن سيد معوض** : فن كرة السلة (الدفاع الفردي)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- **خالد سعيد البني إبراهيم** : (٢٠٠٣) تكنولوجيا التدريب في الاعداد المهاري والخططي للناشئين في كرة القدم، بحث ترقي كلية التربية الرياضية ببنها، جامعة الزقازيق.
- ١٣- **خليل ميخائيل معوض** : (١٩٩٤) القدرات العقلية، دار الفكرن القاهرة.
- ١٤- **خيرية العسكري ، محمد جابر بريقع** : (٢٠٠١) سلسلة التدريب لصناعة البطل من ٦ : ١٨ سنة، الجزء الأول، منشأة المعارف، الالكترونية.
- ١٥- **خيرية العسكري ، محمد جابر بريقع** : (٢٠٠٠) سلسلة التدريب لصناعة البطل من ٦ : ١٨ سنة، الجزء الأول، منشأة المعارف، الالكترونية.
- ١٦- **رضا حنفي احمد** : (١٩٧٩) علاقة القدرات العقلية بالتصرف الخططي في كرة السلة للاعبات الدارجة الأولى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان .
- ١٧- **سعد جلال محمد ، حسن علاوي** : (١٩٨٢) علم النفس التربوي الرياضي، الطباعة السابعة، دار المعارف، القاهرة.

- ١٨- سليمان فاروق سليمان : (٢٠٠١) تأثير تنمية التوقع الحركي على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
- ١٩- شعبان عيد حسنين : (١٩٩٠) دراسة تحليلية للتكنيك الهجومي في البطولة الآسيوية الأولى للشباب بالدوحة، بحث منشور، المجلد السابع، العدد ١٣-١٤، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، جامعة الزقازيق
- ٢٠- شعبان عيد حسنين : (١٩٧٨) دراسة تجريبية لفاعلية الوسائل التعليمية في تعليم مهارة المتابعة كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢١- عبد الرحمن خليل دبايح : (١٩٩٩) تأثير تنمية الأداء التكنيكي للمتابعة وبعض المكونات البدنية الخاصة على مستوى نتائج المتابعة في كرة السلة، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٢٢- _____ : (١٩٩٦) اثر تنمية القدرة العضلية والدقة على التصويبة الثلاثية للناشئين تحت ١٦ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس
- ٢٣- عبد على نصيف : (١٩٨٠) مبادئ علم التدريب الرياضي، دار المعارف، بغداد.
- ٢٤- عصام الوشاحي : (١٩٩١) المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٥- عصام الدين عباس حلمي : (١٩٧٧) التدريب بالأثقال وأثره على سرعة تنمية القدرة العضلية للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالقاهرة جامعة حلوان.

- ٢٦- **على احمد عبد المجيد** : (١٩٩١) التصرف الخططي علاقته بمستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة السلة رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٧- _____ : (١٩٨٦) التصرف الخططي وعلاقته بمستوي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٨- **غادة فاروق مصطفى** : (١٩٩٨) تأثير برنامج مقترح لتنمية مكونات الإدراك الحس - حركي الخاصة بالكرة الطائرة على أداء بعض المهارات الأساسية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢٩- **فؤاد البهي السيد** : (١٩٩٤) على النفس الإحصائي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٠- **لازلو كايك** : (٢٠٠٠) كرة السلة للاعبين الشباب، توجيهات للمدربين، الاتحاد المصري لكرة السلة.
- ٣١- **ماريما بوسنتية** : (٢٠٠٠) كرة السلة للشباب، توجيهات للمدربين، الاتحاد المصري لكرة السلة.
- ٣٢- **ماجد مصطفى الصغير** : (١٩٧٧) التصويب البعيد في كرة السلة وأثره على نتائج المباريات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
- ٣٣- **ماجد مصطفى إسماعيل** : (١٩٩٣) دراسة عامله لقدرات الإدراك الحسي حركي للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٣٤- **محمد حسن علاوي** : (٢٠٠٢) علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٣٥- _____ : (١٩٨٧) علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

- ٣٦- محمد حسن علوي ، : (١٩٨٧) الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٣٧- محمد حسن أبو عيبة : (١٩٦٨) كرة السلة بين النظرية والتطبيق، دار الكتاب، الإسكندرية
- ٣٨- محمد شوقي السباعي : (١٩٩١) دراسة تطور بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنية من ٩ : ١٢ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية
- ٣٩- محمد شوقي السباعي : (١٩٨٦) توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
- ٤٠- محمد يوسف الشيخ : (١٩٨٦) التعلم الحركي، دار المعارف، القاهرة.
- ٤١- محمد محي الدين محمد : (١٩٩٠) دراسة عاملية لمهارة المتابعة في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٤٢- محمود عبد الفتاح عنان : (١٩٩٥) سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٣- محمود عبد الفتاح عنان ، : قراءات في البحث العلمي ، العالمية للنشر ، القاهرة .
- ٤٤- مدحت صالح : (٢٠٠٤) البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة، دار التعلم، القاهرة.
- ٤٥- _____ : (١٩٨٠) دراسة بعض العوامل المؤثرة على مهارة المتابعة في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان .

- ٤٦ - مصطفى حسين باهى : (١٩٩٩) الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤٧ - مصطفى محمد زيدان : (١٩٩٧) موسوعة تدريب كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٨ - مصطفى محمد زيدان : (١٩٨٨) كرة السلة للمدرس والمدرسة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٩ - مفتي إبراهيم حماد : (٢٠٠١) التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥٠ - منال مصطفى محمد : (١٩٨٠) دراسة عاملية لوضع اختبار لاستكشاف المهارات الأساسية لكرة السلة للصغار رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٥١ - منى احمد الازهرى ، مصطفى باهى : أصول البحث العلمى فى البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، مركز الكتاب ، القاهرة .
- ٥٢ - نزار مجيد محجوب : (١٩٨٢) التحليل الحركي، مطبعة بغداد، العراق.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 53 Clarn.D.H : (1989) Application of measurement health and physical education prentice USA
- 54 Fellep Pool : (1999) Basket ball skills, basket ball friends association, London, England
- 55 G. Crece Cover : (1994) Basket. B all 2000- Paris
- 56 Gerry.V.Kravse : (1999) Basket ball skills & drills printed in U.S.A

- 57 **Gown Welton** : (1988) step by step basket ball skills, Spain by graficramo. s.a Cordoba, Hamlen
- 58 **Gozeh Marya** : (2000) Internal association for casket ball bosteh for youth
- 59 **Herb & Larry Beown** : (2005) Let's talk defense library of cataloging – in- publication data.
- 60 **Hemilton Penelop** : (1970) mechanical analysis and comparison of to jump shot performance by basketball players .
- 61 **Jwon Stiowan** : (1996) The effect of mental and physical practice of the learning on agility for coxing. P.d temple university
- 62 **Kathy Mcgee** : (2007) Coaching basket ball, technical and tactical skills. American sport education program. USA
- 63 **Konzag** : (1996) activity and information of the players . DDS Revision sportive
- 64 **Melton Sam** : (1996) The effect of the anticipation exercises of basket ball beginners in game
- 65 **Mac . Morrens** : (1995) anticipation of sacer goal keepers when facing kicks. Research in coaching . USA .
- 66 **Mine krzyzeiski** : (1988) Man to man defense
- 67 **Mikes, Joy** : (1987) Basket ball. Fundamentals, lvsvre USA
- 68 **Morezyo Mondony** : (2000) Basket ball. For youth melan italy
- 69 **Morgan Wootten** : (1998) Coaching basket ball. Successfully de math catholic high school. Canada

- 70 **Nardon, Leonard** : (1972) alamporision in the accuzacy of the jump shoot hook shoot and jump hook shoot at raraious distances from the basketball .
- 71 **Nelton Beso** : (1993) occident anticipation and football games, kinesiological sinceenes, ST, Lincica university of Quens. London .
- 72 **Tom Crean & Ralph Pim** : (2007) Coaching team basket ball. develop winning players with a team
- 73 **Wick Strom** : (1993) fundamentals motor patterns ed Philadelphia, lea and feigner
- 74 **Van Welton** : (2006) Coaching girls' basket ball. Successfully T.O.R. Canada.

المرفقات

- مرفق (١) نموذج استطلاع رأي الخبراء حول التوقع الحركي
- مرفق (٢) نموذج استطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات المصممة لقياس توقع المتابعة وتوقع التمرير في كرة السلة.
- مرفق (٣) الاختبارات المستخدمة في البحث
- اختبار توقع المتابعة في كرة السلة
- اختبار توقع التمرير في كرة السلة
- مرفق (٤) نماذج جداول تفريغ نتائج الاختبارات
- مرفق (٥) أسماء الخبراء
- مرفق (٦) نموذج استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أسس تكوين البرنامج المقترح
- مرفق (٧) كيفية تحليل المباراة
- مرفق (٨) التدريبات المستخدمة في البرنامج المقترح
- مرفق (٩) تحليل حركي لمهارة التصويب من القفز مع ظهور أهم العضلات العاملة عند كل حركة للجسم أثناء مراحل التصويب
- مرفق (١٠) بعض الصور التعليمية التوضيحية التي استخدمها الباحث أثناء تنفيذ البرنامج المقترح وأثناء الشرح النظري.
- مرفق (١١) الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي

مرفق (١)

نموذج استطلاع رأي الخبراء حول التوقع الحركي

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا
قسم التدريب

السيد الأستاذ الفاضل /

حمة طيبة ... وبعد

يقوم الباحث/ إيهاب جمال محمد خليل - مدرب كرة سلة

بعمل بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وموضوعه

" تأثير برنامج لتطوير التوقع الحركي على مستوى أداء مهارتي المتابعة وقطع التمريرات

للاعبات كرة السلة"

وحيث أن سيادتكم من خبراء التدريب بمصر نرجوا التكرم بإبداء الرأي نحو بعض
إجابات الأسئلة التي سيثرى البحث بها وتسهم في الوصول إلى نتائج نأمل

أن تعمل على محاولة النهوض بكرة السلة في مصرنا الحبيبة.

شاكرين لسيادتكم صادق تعاونكم

الباحث

- هل يمكن اعتبار التوقع الحركي صفة مركبة (مثل اللياقة البدنية) ؟

التعليق:-

.....
.....
.....

- هل التوقع الحركي مركب من :-

(الخبرات التصور - التفكير - التذكر - الانتباه - المهارة في الأداء - الملاحظة - الإدراك) ؟

التعليق:-

.....
.....
.....

هل تنمية وتطوير التوقع الحركي تعتمد على تنمية وتطوير الصفات السابقة أم له تنمية خاصة ؟

التعليق:

.....
.....
.....

هل يتم قياس التوقع الحركي من خلال قياس الصفات السابقة ام له قياس خاص؟التعليق:-

ما هي انسب الاختبارات لقياس الصفات التالية:-

- المتابعة في كرة السلة.
- التوقع الحركي.
- الاختبارات الخاصة بقياس الصفات النفسية المؤثرة في التوقع الحركي.

أولاً : اختبارات المتابعة في كرة السلة

الاختبار	مناسب	غير مناسب
اختبار المتابعة ٣٠ ث		

- اختبارات التوقع الحركي

الاختبار	مناسب	غير مناسب
القياس بجهاز Anticipation		
اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع		
أختبار نيلسون لقياس الاستجابة الحركية الانتقالية		

- الاختبارات الخاصة ببعض الصفات المؤثرة في التوقع الحركي

الاختبار	مناسب	غير مناسب
اختبار الذكاء العام		
اختبار درجة شدة الانتباه		
اختبار درجة توزيع الانتباه		
اختبار التذكر		
اختبار القدرة على التركيز		
اختبار شبكة تركيز الانتباه		
اختبار الإدراك الحس الحركي بالاتجاه والزمن والمسافة		

هل يمكن أن تنمي الخبرة عن طريق تكثيف كم المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بمهارة
ما ؟

.....
.....
.....

ما هي النسب المئوية لتأثير تنمية الصفات التالية على تنمية التوقع الحركي ؟

النسبة المئوية	الصفة
	الخبرة بالمهارة
	التصور
	التذكر
	الانتباه
	التفكير
	الملاحظة
	الاستنتاج
	الإدراك

بيانات الخبير :

الاسم :

المؤهل :

الوظيفة :

سنوات الخبرة :

مع خالص شكري وتقديري لسيادتكم على مساعدتكم في إثراء البحث العلمي

الباحث

مرفق (٢)

نموذج استطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات المصممة لقياس توقع المتابعة
وتوقع التميرير في كرة السلة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا
قسم التدريب

السيد الأستاذ الفاضل/

حمة طيبة ... وبعد

يقوم الباحث/ إيهاب جمال محمد خليل - مدرب كرة سلة

بعمل بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وموضوعه

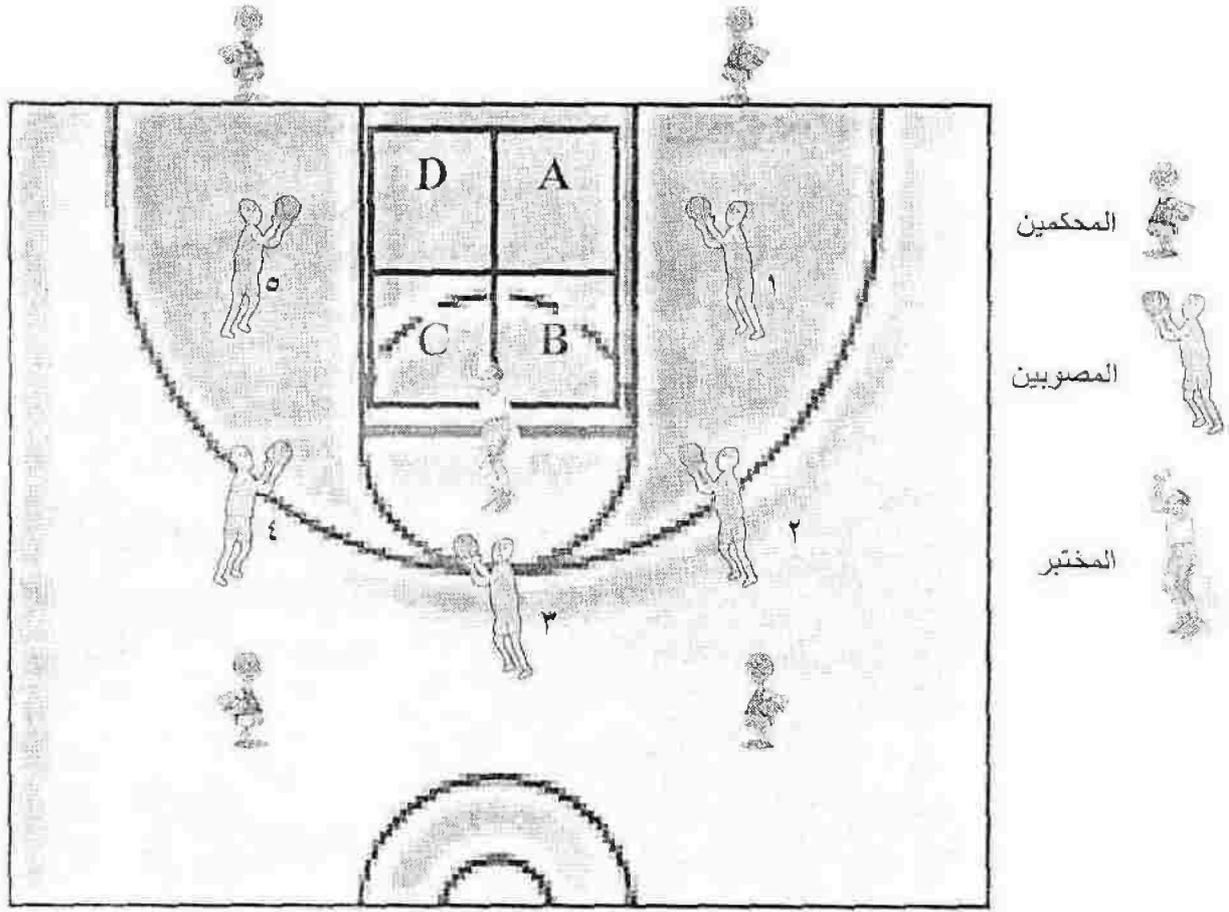
" تأثير برنامج لتطوير التوقع الحركي على مستوى أداء مهارتي المتابعة وقطع التمريرات
للاعبات كرة السلة"

وحيث أن سيادتكم من خبراء التدريب بمصر نرجوا التكرم بإبداء الرأي نحو بعض الاختبارات
(اختبار لقياس التوقع الحركي للمتابعة واختبار لقياس التوقع الحركي لقطع التمريرات) و التي
سيثرى البحث بها وتسهم في الوصول إلى نتائج نأمل أن تعمل

على محاولة النهوض بكرة السلة في مصرنا الحبيبة.

شاكرين لسيادتكم صادق تعاونكم

الباحث



* الغرض من الاختبار :

قياس التوقع الحركي للمتابعة في كرة السلة

* الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة سلة - كور سل مقاس ٦

* مواصفات وشروط الأداء :

- فقرة (١) - يقف المختبر والمحكم والمساعدين كما بالشكل الموضح
- فقرة (٢) - يقف المختبر على خط الرمية الحرة وينظر للمصوب
- فقرة (٣) - يقوم المصوب بتصويب خمسة تصويبات من كل مكان
- فقرة (٤) - على المختبر أن يتحرك إلى أحد المربعات الأربعة قبل أن تلمس الكرة الحلقة أو لوحة الهدف.

*التسجيل :

- فقرة (٥)

يمنح المختبر درجتان في حالة التحرك إلى المربع الصحيح وعلى درجة في حالة التحرك إلى المربع الثاني في نفس جانب سقوط الكرة ولا يمنح درجات في حالة:

١- ثباته في مكانة ٢- تحركه في الاتجاه الخطأ

٣- ملامسة الكرة للحلقة أو اللوحة قبل أن يترك مكانة

التعليق على فقرة (١) (مناسبة) (غير مناسبة)

.....
.....
.....

التعليق على فقرة (٢) (مناسبة) (غير مناسبة)

.....
.....
.....

التعليق على فقرة (٣) (مناسبة) (غير مناسبة)

.....
.....
.....

التعليق على فقرة (٤) (مناسبة) (غير مناسبة)

.....
.....
.....

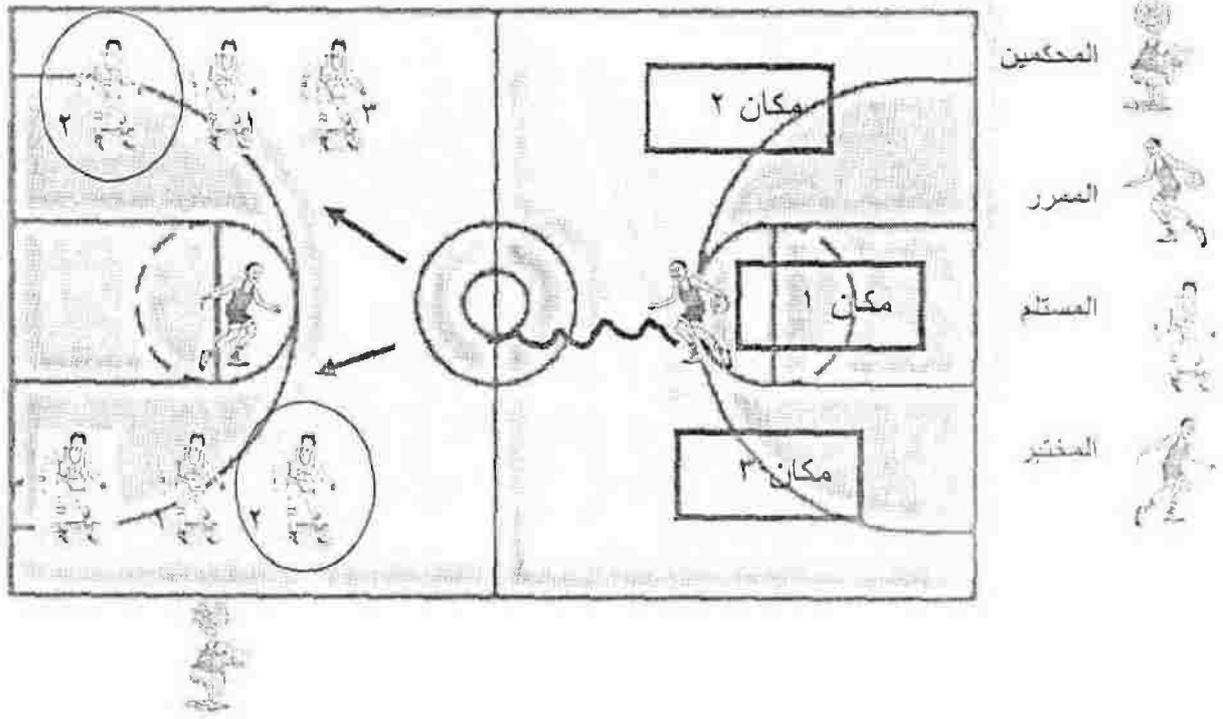
.....
.....
.....

بيانات الخبير :

..... : الاسم
..... : المؤهل
..... : الوظيفة
..... : سنوات الخبرة

مع خالص شكري وتقديري لسيادتكم على مساعدتكم في إثراء البحث العلمي

الباحث



* تعليمات الاختبار :

قياس توقع التمير في كرة السلة

* الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة سلة، كور سلة مقاس ٦

* مواصفات وشروط الأداء:

- فقرة (١) - يقف المختبر والمحكم والمساعدين كما بالشكل الموضح

- فقرة (٢) - الممرر يتحرك من دائرة الرمية الحرة بالمحاورة وعلية أن يمرر لأحد المساعدين قبل أن يتعدى خط منتصف الملعب

- فقرة (٣) - المختبر يقف على خط دائرة الرمية الحرة المقابلة للممرر وعلية أن يتحرك في اتجاه التمير قبل أن تغادر الكرة يد الممرر (على المختبر أن يتوقع اتجاه

أتمريره بناء على شكل الممرر واتجاهه ونوع يد المحاورة وخبرته مع
التمريرات السابقة)

- فقرة (٤) - يمنح كل مختبر (٢) محاولة بأستخدام (٣) ممررين مختلفين

* التسجيل :

- فقرة (٥)

يمنح المختبر درجة عن كل تحرك في الاتجاه الصحيح ودرجتان عن كل استحواذ على الكرة ولا
يمنح درجات في حالة

١- ثباته في مكانة

٢- تحركة في الاتجاه الخطأ

(مناسبة) (غير مناسبة)

التعليق على فقرة (١)

.....
.....
.....
.....

(مناسبة) (غير مناسبة)

التعليق على فقرة (٢)

.....
.....
.....
.....

(مناسبة) (غير مناسبة)

التعليق على فقرة (٣)

.....
.....
.....
.....

التعليق على فقرة (٤)

(مناسبة) (غير مناسبة)

.....
.....
.....

بيانات الخبير :

..... : الاسم
..... : المؤهل
..... : الوظيفة
..... : سنوات الخبرة

مع خالص شكري وتقديري لسيادتكم على مساعدتكم في إثراء البحث العلمي

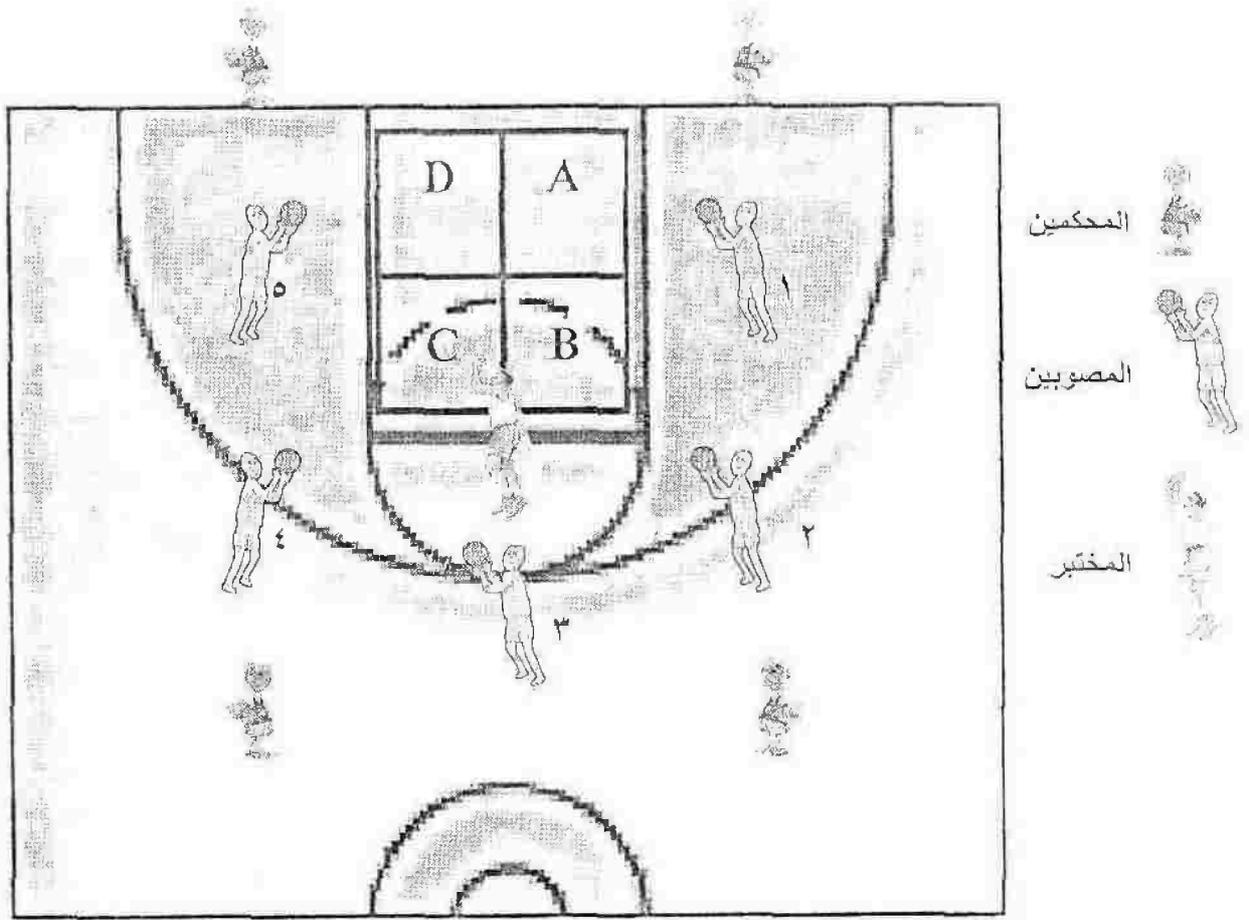
مرفق (٣)

الاختبارات المستخدمة في البحث

اختبار توقع المتابعة في كرة السلة

اختبار توقع التمير في كرة السلة

اختبار توقع المتابعة في كرة السلة



• الغرض من الاختبار:

قياس التوقع الحركي للمتابعة في كرة السلة

• الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة سلة - كرات سلة مقاس 6

• مواصفات وشروط الأداء:

- يقف المختبر والمحكم والمساعدين كما بالشكل الموضح .
- يقف المختبر في المكان (1 ×) ليؤدي الاختبار .
- يقوم المصوب بتصويب ثلاثة تصويبات من كل مكان محدد للتصويب (1، 2، 3، 4، 5) .

- على المختبر أن يتحرك إلى احد المربعات الأربعة بعد أن تترك الكرة يد المصوب وقبل أن تلمس الكرة الحلقة أو لوحة الهدف .
- يقف المحكمين في الأماكن المحددة طبقاً لمكان التصويب بحيث يسمح لهم المكان برؤية المصوب والمختبر معا.
- يكرر المختبر نفس الاختبار من الأماكن (2x) ، (3x) .

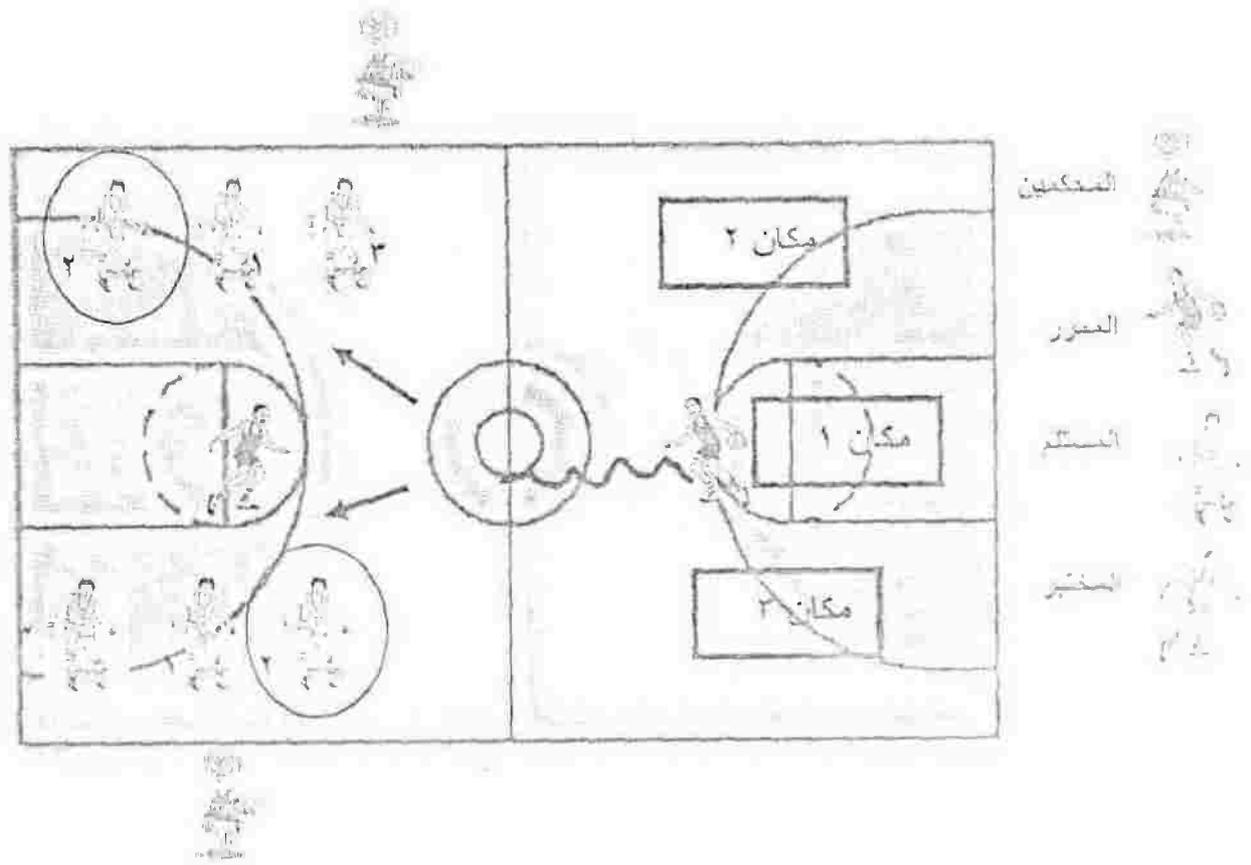
***التسجيل :**

يمنح المختبر :

درجتان في حالة التحرك إلى المربع الصحيح أو دخول الكرة للسلة مع ذكر ذلك - وعلى درجة في حالة التحرك إلى المربع الثاني في نفس جانب سقوط الكرة ولا يمنح درجات في حالة :

- ١- ثباته في مكانة .
- ٢- تحركه في الاتجاه الخاطئ .
- ٣- ملامسة الكرة للحلقة أو اللوحة قبل أن يترك اللاعب مكانة .

اختبار توقع التمريض في كرة السلة



اختبار مقترح لقياس توقع التمريض

الفرض من الاختبار:

قياس توقع التمريض في كرة السلة.

الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة سلة - كرة سلة مقاس (٦)

بوصفات وشروط الأداء:

- يقف المختبر والمحكم والمساعدين كما بالشكل الموضح (المكان (١) للممرر والمساعدين أولاً)
- الممرر (١) يتحرك من دائرة الرمية الحرة بالمحاورة وعلية أن يمرر لأحد المساعدين قبل أن يتعدى خط منتصف الملعب .

- المختبر يقف على خط دائرة الرمية الحرة المواجهة للممرر وعليه أن يتحرك في اتجاه التمريرة (على المختبر أن يتوقع اتجاه التمريرة بناء على شكل الممرر واتجاهه ونوع يد المحاورة وخبرته مع التمريرات السابقة)
- يؤدي الممرر ثلاثة تمريرات متتالية ثم يستبدل بممرر آخر من نفس المكان لثلاث تمريرات أخرى (سنة تمريرات من المكان الواحدة باستخدام ٢ ممرر)
- يؤدي الاختبار على نفس المختبر من المكان (٢)، (٣) بنفس شروط الأداء.

* حساب الدرجات :

يتم احتساب

درجة للمختبر عن كل تحرك في الاتجاه الصحيح للتمرير وخروجه خارج دائرة الرمية الحرة قبل أن تصل الكرة لاحد المساعدين .

ولا يمنح درجات في حالة :

- ١- ثباته في مكانة .
- ٢- تحركه في الاتجاه الخطأ .
- ٣- تحركه بعد أن تغادر الكرة يد الممرر ووصولها لاحد المساعدين .

مرفق (٤)

نماذج جداول تفريغ نتائج الاختبارات

مرفق (٥)

أسماء الخبراء

أسماء الخبراء

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أ.د. محمود عامر	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالقاهرة - مدرّب كرة سلة.
٢	أ.د. مصطفى محمد زيدان	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالقاهرة - مدرّب كرة سلة.
٣	أ.د. احمد كامل حسين	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالقاهرة - مدرّب كرة سلة.
٤	أ.د. على احمد عبد المجيد	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالقاهرة - مدرّب كرة سلة.
٥	أ.د. / فاروق محمد فريد	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالمنيا - المشرف العام على النشاط الرياضي بنادي الشمس.
٦	أ.د. / عفاف محمد حسن خطابي	أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.
٧	د. احمد عبد الله	مدرّب كرة سلة - مدير المدرسة الرياضية بالإسماعيلية سابقاً.
٨	د. عبد الرحمن خليل دبايح	أ.م. بكلية التربية الرياضية ببور سعيد - مدرّب كرة سلة .
٩	د. وائل عصام الدياسطي	أ.م. بكلية التربية الرياضية بالقاهرة - مدرّب كرة سلة.
١٠	د. محمد عبد المنعم	أستاذ.م بكلية التربية الرياضية بالمنوفية - مدرّب كرة سلة.

مرفق (٦)

نموذج استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أسس تكوين البرنامج المقترح

نموذج استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أسس تكوين البرنامج المقترح

برجاء وضع علامة (/) أمام الاختيار المناسب لطبيعة البحث.

الفترة الزمنية للبرنامج	شهرين ()	شهرين ونصف ()	ثلاثة اشهر ()
آراء أخرى ()		
عدد الوحدات أسبوعيا	وحدتين ()	ثلاثة وحدات ()	أربعة وحدات ()
آراء أخرى ()		
زمن الوحدة التدريبية	ساعة ونصف ()	ساعتين ()	ساعتين ونصف ()
آراء أخرى ()		
نسبة تنمية النواحي المعرفية	٢٥% من زمن الوحدة ()	٥٠% من زمن الوحدة ()	٧٥% من زمن الوحدة ()
آراء أخرى ()		
نسبة تنمية المهارات المختارة	٢٥% من زمن الوحدة ()	٥٠% من زمن الوحدة ()	٧٥% من زمن الوحدة ()
آراء أخرى ()		
نوع الوحدة التدريبية	أساسية في اليوم ()	تكميلية للوحدة الأساسية ()	منفصلة بزمن كبير عن الوحدة الأساسية ()
آراء أخرى ()		

اسم الخبير :

الدرجة العلمية :

الوظيفة :

الخبرات السابقة :

العمل الحالي :

مرفق (٧)

كيفية تحليل المباراة

كيفية تحليل المباراة

- تم مشاهدته المباريات عن طريق تصويرها بالفيديو وتسجيلها على ديسكات كمبيوتر وتحليلها كالاتي:

- تم التحليل على مدار ٣ اشهر وكل مباراة (ستة ساعات تحليل)
- عدد المباريات (عشر مباريات) من مباريات الموسم الرياضي ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦ لفريق ٨ سنة بنات للاعبات الأتي سوف يتم استخدامهم في الاختبارات.
- تمت المباريات خلال عشرة أسابيع وتم تحليل كل مباراة على حدة بعد أقامتها بيومان وتم التحليل كالاتي:

- مشاهدة المباراة وتحديد :

- ١- عدد المواقف التي تمت أثناء المباراة ويمكن فيها توقع المتابعة (هجومياً - دفاعياً)
- ٢- عدد المواقف التي تمت أثناء المباراة ويمكن فيها توقع التمير
- ٣- تحديد اللاعبين المشاركين في كل موقف من المواقف السابقة (خلال زمن ٢٠ دقيقة مشاركة) لكل لاعبة متصلة أو متفرقة.
- ٤- إعطاء درجة لتوقع كل لاعبة أثناء الموقف كالاتي:-

١- في المتابعة : اللاعب التي تتحرك بتوقع صحيح بداية من خروج الكرة من يد المصوبة وقبل ملامستها للحلقة أو للبوردة (لوحة الهدف) تحصل على درجة. والتي تثبت في مكانها او تتحرك في اتجاه خطأ لا تحصل على درجة.

٢- في التمير: اللاعب التي تتحرك في اتجاه التميره (قبل أن تصل ليد المستلمة) تحصل على درجة والتي تثبت في مكانها أو تتحرك في اتجاه خطأ لا تحصل على درجات

* المقصود بالحركة (حركة بالجسم أو بالقدمين أو باليد)

تم تحليل ستة مباريات من مباريات الدور الاول وستة مباريات من الدور الثانى والنهائيات لنفس الفرق لحساب نسبة اللاعبين فى مهارة المتابعة ومهارة قطع التمريرات كالاتى :

حصر كل موقف اشتركت فيه اللاعبه اثناء المباراة ويمكن فية :

- المتابعة الهجومية او الدفاعية .

- قطع تمريرات المنافس .

الدرجات :

- تعطى اللاعبه درجة عن كل متابعة ناجحة استحوزت فيها على الكرة او دفعتها بيدها

- تعطى اللاعبه درجة عن كل قطع لتمريرة من تمريرات المنافس .

- يتم حساب النسبة لكل لاعبة

$$\frac{\text{درجات اللاعبه} \times 100}{\text{عدد المواقف}}$$

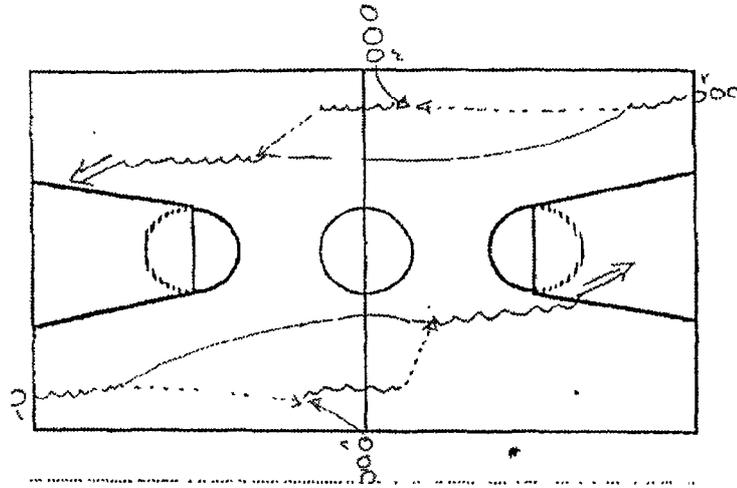
نموذج استمارة درجات اللاعبين فى مهارة المتابعة ومهارة قطع التمرير لمباراة (الأهلى)

اللاعب (الاسم)	عدد المواقف	المهارة	الدرجة	الاجالى	النسبة
نورمان خشبة	٤	المتابعة		٤/١	
	١٦	التمرير		١٦/٩	
مروة محمد شنتا	١٥	المتابعة		١٥/٧	
	٨	التمرير		٨/٣	
هدير صلاح فارس	٦	المتابعة		٦/٤	
	١٠	التمرير		١٠/٥	
مها مجدي كامل	١٥	المتابعة		١٥/٩	
	٦	التمرير		٦/٢	
ريم خالد عطية	١٥	المتابعة		١٥/٧	
	١٣	التمرير		١٣/٧	
دينا محسن محمد	١٦	المتابعة		١٦/٨	
	١٤	التمرير		١٤/٨	
اميرة كمال احمد	١٦	المتابعة		١٦/٩	
	١٨	التمرير		١٨/٧	
سلمى نور الدين	٢٥	المتابعة		٢٥/١٣	
	١٨	التمرير		١٨/٨	
سارة هشام	١١	المتابعة		١١/٥	
	٩	التمرير		٩/٤	

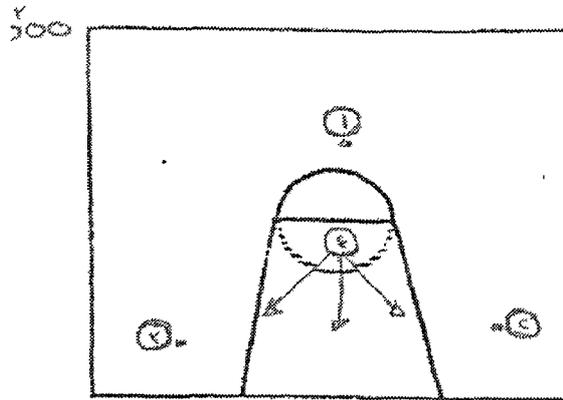
مرفق (٨)

التدريبات المستخدمة في البرنامج المقترح

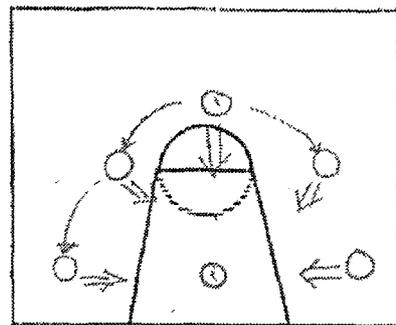
١- يقف اللاعبان كما بالشكل .. يمرر (١) إلى (٢) بعد أداء المحاولة ثم يجري قاطعاً أمام (٢) الذي يؤدي المحاورة ويمر إلى (١) الذي يحاور ثم يصوب



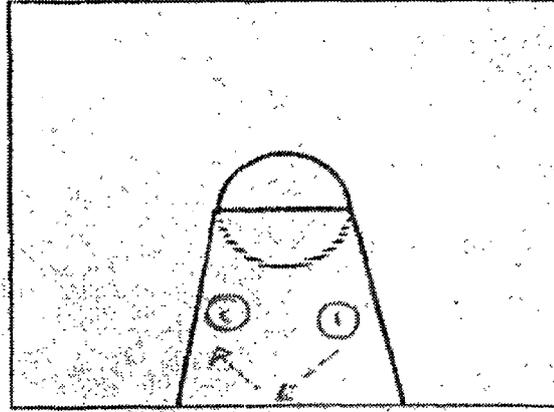
٢- يقف ثلاثة لاعبين معهم كرة كما بالشكل يصوب رقم (١) ثم يتحرك (٤) لجمع الكرة وردها إلى (٢) والعودة مكانه ثم يصوب (٢) ويؤدي (٤) نفس الأداء وكذلك (٣).



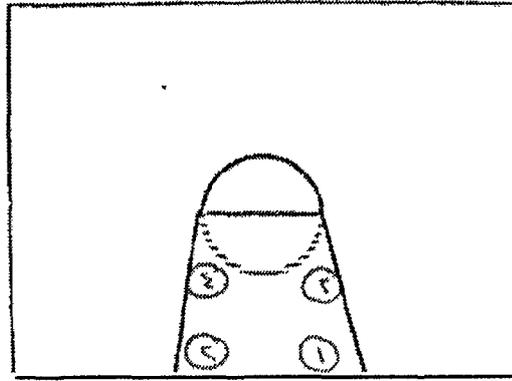
٣- يتحرك اللاعب (١) ليصوب من احد الأماكن المحددة ثم يتوقع (٢) مكان سقوط الكرة ويجمعها سريعاً يبحث عن (١) ويرمي سريعاً إليه في المكان الموجود فيه وهكذا



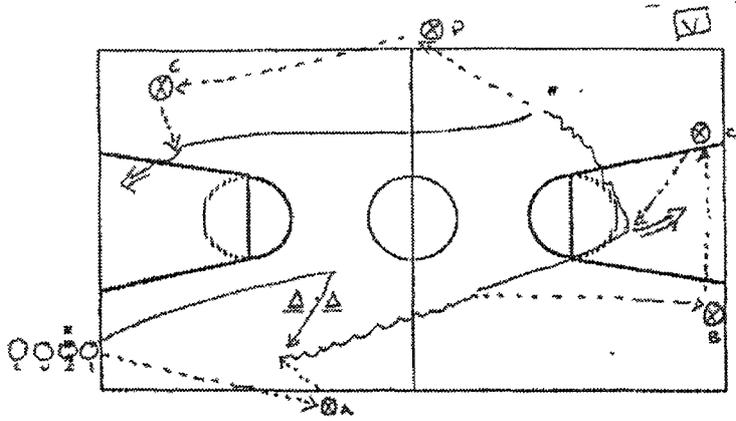
٤- يقف لاعبان أمام لوحة الهدف يمرر احدهما الكرة لترتد من اللوحة للجانب الآخر ثم يقفز اللاعب الثاني في الهواء لمسك الكرة وردها للوحة للجهة المقابلة وهكذا لمدة دقيقتين



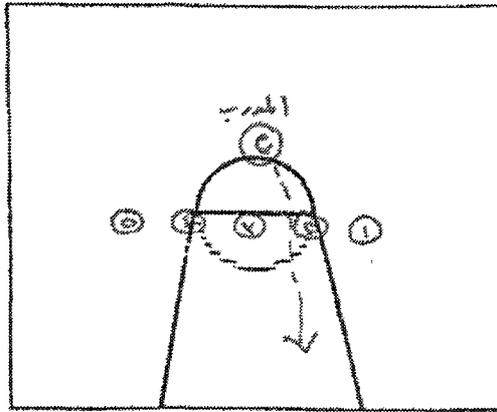
٥- يقف ٤ لاعبين أمام لوحة الهدف كما بالشكل (٥) يصوب اللاعب (١) الكرة في اللوحة لترتد إلى الجانب الآخر ثم يعود خلف (٣) يقفز اللاعب (٢) ليمسك بالكرة في الهواء ويمررها مرتدة من اللوحة للجانب الآخر حيث يقفز (٣) لالتقاطها. وهكذا لمدة دقيقتين



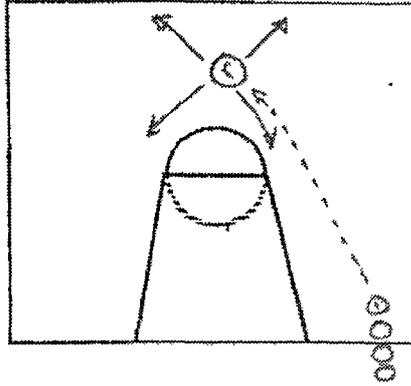
٧- يقف اللاعبان في قاطرة خلف الملعب ويقف ممررين في الإمكان المحددة يمرر (١) الكرة إلى (A) ويجري ليف حول الحواجز يستلم مرة أخرى من (A) ويجري ليمرر إلى (B) الذي يمرر إلى (C) ويمرر إلى اللاعب (١) الذي يصوب ثم يجمع كرتيه ويمرر إلى (D) الذي يمرر إلى (E) ويجر (١) ليستلم ويصوب.



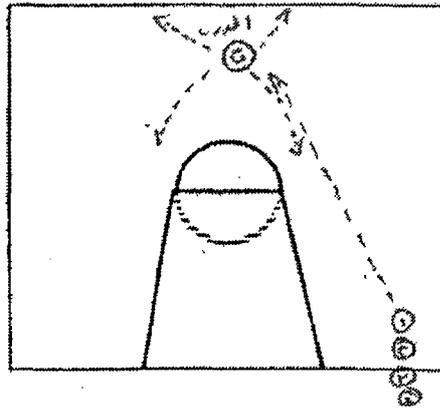
٨- يقف خمس لاعبين على خط الرمية الحرة وظهرهم للوحة ثم يقوم المدرب بتصويب الكرة بقوة في اللوحة وعلى اللاعبين الدوران ليلحق احدهم بالكرة ويلتقطها



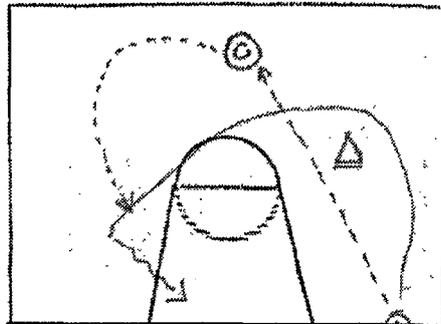
٩- يمرر (١) إلى (٢) في منتصف الملعب وعلية أن يتوقع اتجاه حركته ليجري ورائه في محاولة ألحاق به



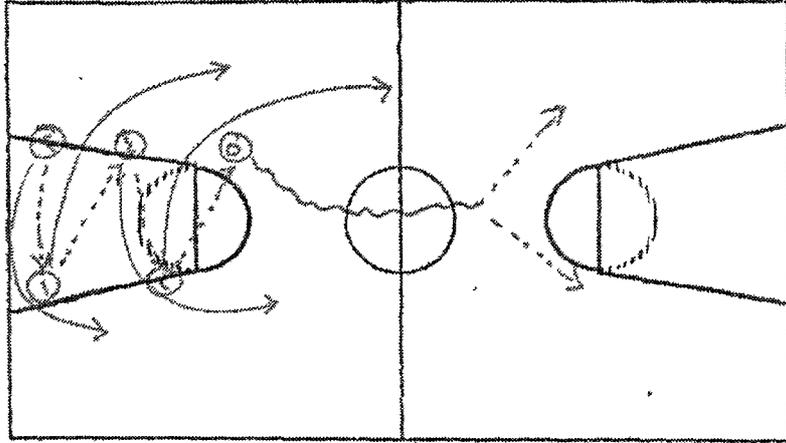
١٠- يمرر (١) الكرة إلى المدرب في منتصف الملعب ويقوم المدرب يقذف الكرة في أي اتجاه وعلى اللاعب توقع تمريره المدرب واللاحق بالكرة لإصابة الهدف في اتجاه سريان الكرة



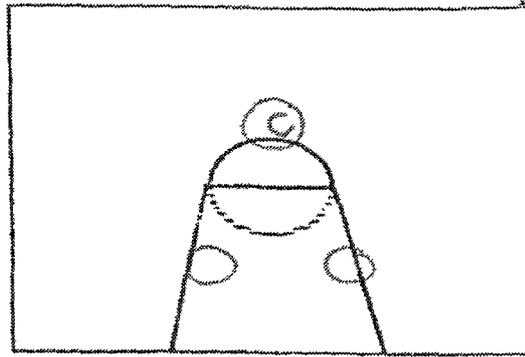
١١- يمرر (١) الكرة إلى المدرب ثم يجري للدوران خلف الحاجز ويقوم المدرب بقذف الكرة في الهواء عالياً وعلى اللاعب توقع الكرة والجري لالتقاطها قبل أن تلمس الأرض وإصابة السلة .



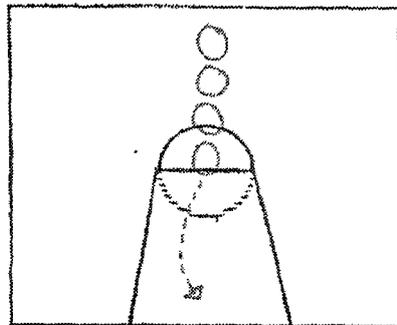
١٢- يقف اللاعبون كما بالشكل يمرر (٢) إلى (١) ويجري من خلفه يمرر (١) إلى (٤) ويجري من خلفه و (٤) إلى (٣) ويجري من خلفه ويمرر (٣) إلى (٥) ويجري من خلفه يتحرك (٥) بالامه اور وعلية التميرير لأحد اللاعبين للتصويب على السلة.



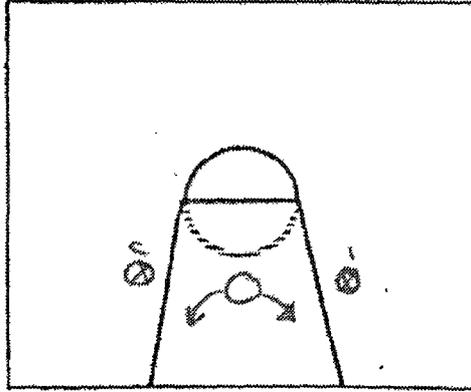
١٣- يقف لاعبان على حدود المنطقة الحرة ويقوم المدرب يتعمد أداء تصويب فاشل ليقوم احد اللاعبين بتوقع مكان الكرة والحصول عليها قبل الأخر.



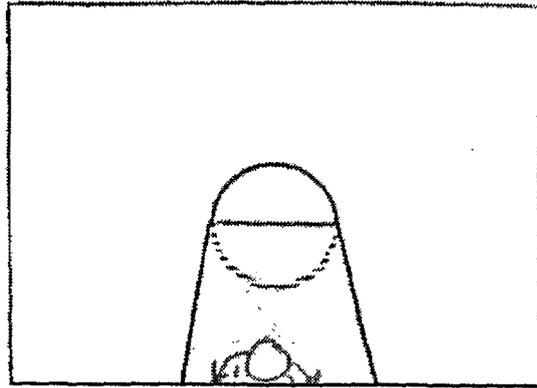
١٤- يقف اللاعبين في قاطرة خلف الرمية الحرة. ويقوم كل لاعب بقذف الكرة لترتد من اللوحة ثم يجري ليلتقطها ويصوب على السلة.



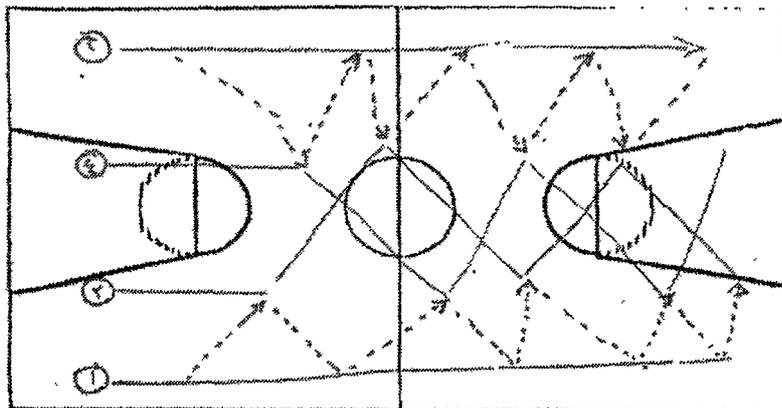
١٥- يقف اللاعب أمام لوحة الهدف في المنتصف ويقف لاعبان مساعدان مع كل لاعب كرة في الجانبين. ويقوم احد اللاعبين بقذف الكرة لترتد من اللوحة ليجمعها اللاعب المتدرب وأعادتها إليه مرة أخرى



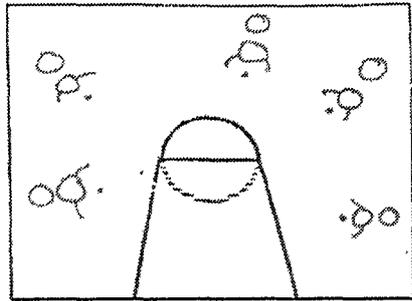
١٦- يقف اللاعب تحت السلة ويقوم بالتصويب وجمع الكرة بسرعة لتصويب لإصابة الهدف أكثر عدد من المرات لمدة ٣٠ ثانية ويتم تبديله بلاعب آخر.



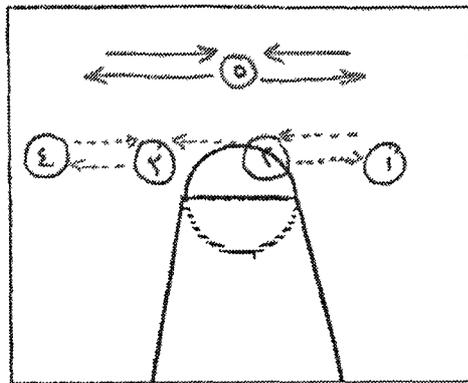
١٧- يجري اللاعب (١) ، (٢) بجانب خط الجانبين ويجري (٣)، (٤) أمامهم لاستلام الكرة ثم رواها مرة أخرى ثم الجري للجانب الأخر متوقعا مكان الممر الثاني ليستلم منه ويمرر له مرة أخرى .



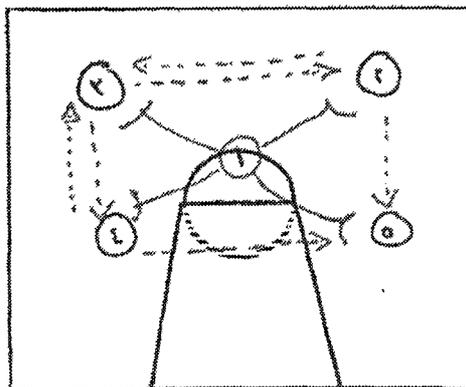
١٨- يقف اللاعبان كما بالشكل لاعب وأمامه الكرة على الأرض وظهره للاعب آخر حيث يحاول توقع حركته ومنعه عن طريق الحجز بالظهر الوصل إلى الكرة لمدة ١٠ ثواني ثم التبديل .



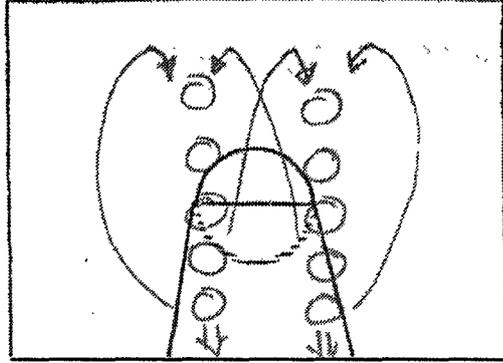
١٩- يقف ٤ لاعبين على خط واحد للتمرير فيما بينهم ويقوم اللاعب ٥ بتوقع المستلم والجري ليقف أمامه



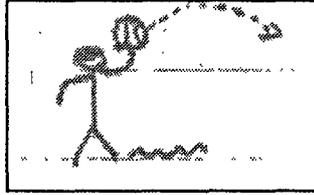
٢٠- يقف ٤ لاعبين في أربعة زوايا مربع ويقف لاعب في المنتصف يتم التمرير بين الأربعة لاعبين وعلى لاعب المنتصف توقع المستلم والجري تجاهه ثم العودة للمنتصف ليترك مرة أخرى أمام اللاعب المستلم التالي لمدة ٣٠ ث



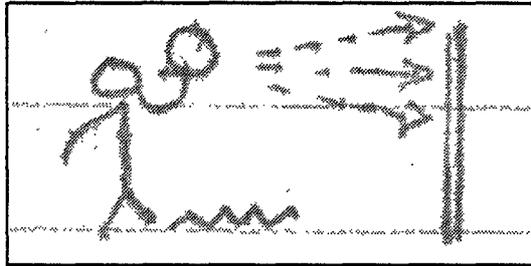
٢١- يقف اللاعبون في قاطرتين أمام لوحة الهدف مع كلي قاطرة كرة يقوم اللاعب الأول من كل قاطرة بقذف الكرة للوحة والجري خلف قاطرته ويقوم اللاعب الثاني بالالتقاط الكرة وقذفها للوحة مرة أخرى والجري عكس قاطرته وهكذا لاعب خلف قاطرته والأخر عكس قاطرته.



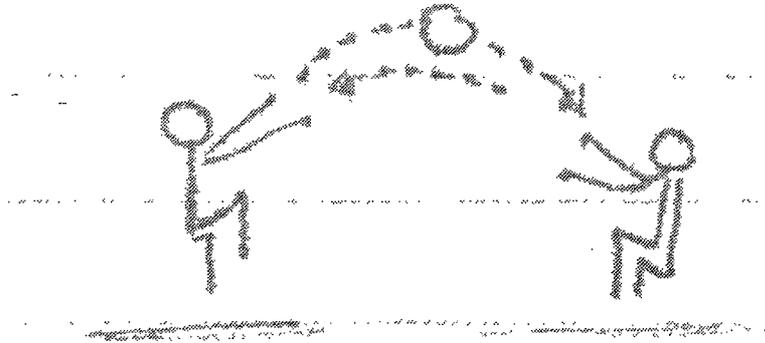
٢٢- يمسك اللاعب الكرة في وضع التصويب والذراعين عاليًا ثم يرمي الكرة لأعلي مع مراعاة أن آخر ما يترك الكرة هو أطراف الأصابع ثم يجري لمسك الكرة قبل سقوطها. مع مراعاة تكرار التدريب باليد الأخرى



٢٣- أمام الحائط: يمسك اللاعب بالكرة بيد واحدة وقوم بدفعها تجاه الحائط أمام الصور ويمسكها عند ارتدائها ثم يقوم بدفعها مرة أخرى لأعلى ومرة لأسفل ومرة لليمين ومرة لليسار وفي كل مرة يتحرك لمسكها باليدين.

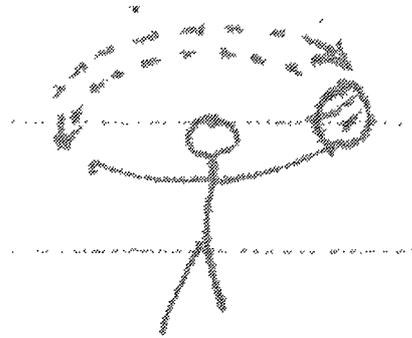


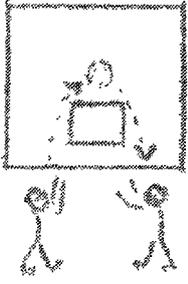
٢٤- كل لاعبان أمام بعضهما بمسافة حوالي ٥ أمتار ثم يقوم كل لاعب بأداء مهارة التصويب من القفز ويقوم اللاعب الأخر بالجري لاستلام الكرة وإعادة التصويب للزميل مرة أخرى يتحرك لاستلام الكرة



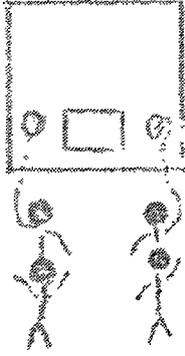
٢٥- كل لاعبان أمام بعضهما بمسافة حوالي ٣ أمتار يمرر اللاعب الكرة لزميلة الذي يقفز في الهواء لاستلام وتمرير الكرة في حركة واحدة للزميل الذي يقفز لتكرار نفس العمل باستمرار.

٢٦- يمسك اللاعب بالكرة على كف يده فرد الذراعين جانباً ثم يقوم بدفع الكرة عالياً ليلتقطها باليد الأخرى وهكذا طول حركته بطول الملعب.

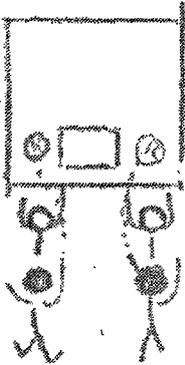




٢٧- يقف كل لاعبان أمام لوحة السلة كما بالشكل () كل لاعب في احد
أجناب لوحة الهدف. ثم يقوم اللاعب الأول بتصويب الكرة تجاه
اللوحة للجانب الآخر الذي يقوم فيه زميلة بالوثب لالتقاط الكرة وإعادة
تصويبها في اللوحة للجانب الآخر وهكذا

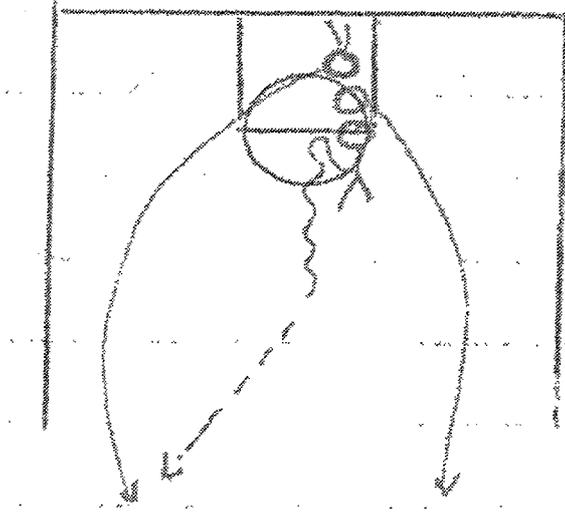


٢٨- يقف أربعة لاعبين أمام لوحة الهدف كما بالشكل () لاعبان بكل
جانب أمام اللوحة لاعب وراء الآخر حيث يقوم اللاعب الأول من
احد المجموعتين بعمل تاينج على اللوحة بيد واحدة لمدة (٢٠) عدة ثم
يترك الكرة ليلتقطها زميلة من الهواء ويكرر (٢٠) عدة ثم يكرر
التدريب باستخدام اليد الأخرى.

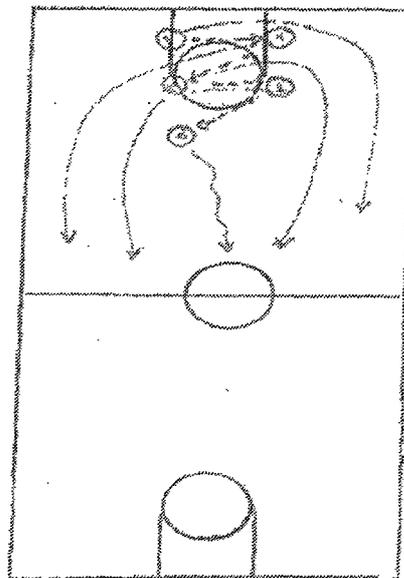


٢٩- يقف اللاعبيين كما بالشكل () ٢ بكل جانب لاعب ظهره للوحة
بعمل تاينج ويقوم اللاعب الآخر بالوثب رافعاً يديه لأعلي بشكل دفاع
سلبي. ثم يتم التبديل بعد ٢٠ عدة .

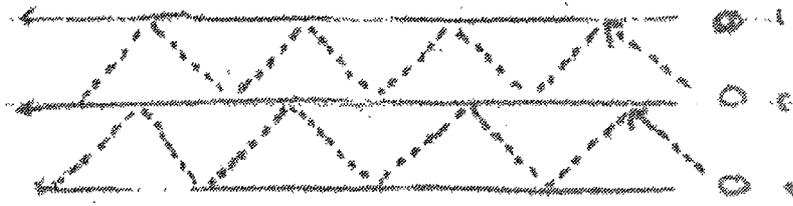
٣٠- يقوم ثلاثة لاعبين بعمل تابنج على لوحة الهدف وعند إشارة المدرب يقوم اقرب لاعب للكرة بجمعها ويقوم اللاعبان الآخران بالانطلاق نحو الهدف في الجانب الآخر حيث يمرر المستحوذ على الكرة إلى انسب لاعب في التحرك لإصابة الهدف المقابل للوحة التابنج. ويمكن أن يكرر هذا التدريب بأربعة لاعبين .



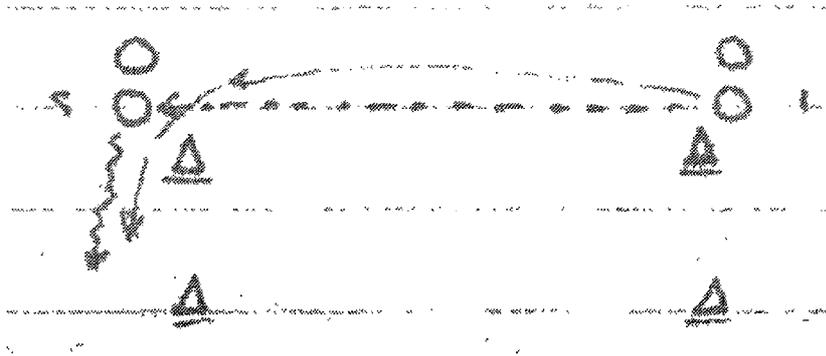
٣١- يقف اللاعبين كما بشكل ويقوم اللاعب (١) بالتمرير إلى (٢) والجري والدوران من خلفه ويقوم (٢) بالتمرير إلى (٣) والدوران من خلفه وهكذا إلى اللاعب (٥) الذي يجري بالكرة ليمرر إلى اقرب لاعب للهدف المقابل وعلى اللاعبين توقع آخر لاعبان في الهجمة ليصبحوا في وضع ارتداد للدفاع على السلة الأخرى منذ الثلاث لاعبين الآخرين.



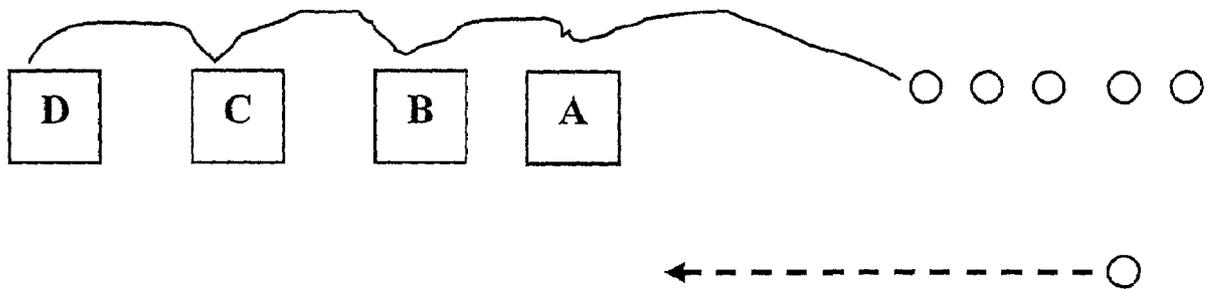
٣٢- التمرير بين لاعبين بكرتين من الجري بطول الملعب



٣٣- يمرر ١ إلى ٢ ويحاول اللحاق به قبل أن يلف دورة كاملة حول الحواجز



٣٤- يتم رسم أربعة مربعات على ارض الملعب ٢م×٢م وبين كل مربع ٢متر يقف اللاعب قبل أول مربع بحوالي ٥م ويقوم المدرب بدحرجة الكرة على الأرض وعلى اللاعب أن يجري ليسبق الكرة ويتوقع سرعتها ليقف قبلها في احدي المربعات ثم الجري للوقوف في مربع الكرة الثانية ثم مربع الكرة الثالثة ثم الكرة الرابعة



٣٥- يقف اللاعبون صف واحد عند
خط منتصف الملعب وعند سماع
الصفارة يتم الأتي:

الوثب يقدم واحدة للامام
الجري بالظهر

الوثب بالقدمين للامام

- الصفارة الأولي يجري اللاعب
للأمام

الوثب بالقدمين للخلف

الوثب بقدم واحدة للخلف

-الصفارة الثانية يثب بقدم واحدة
للخلف

الثالثة يثب بقدمين للامام

الرابعة يثب بقدمين للخلف

الخامسة يثب بقدم واحد للامام

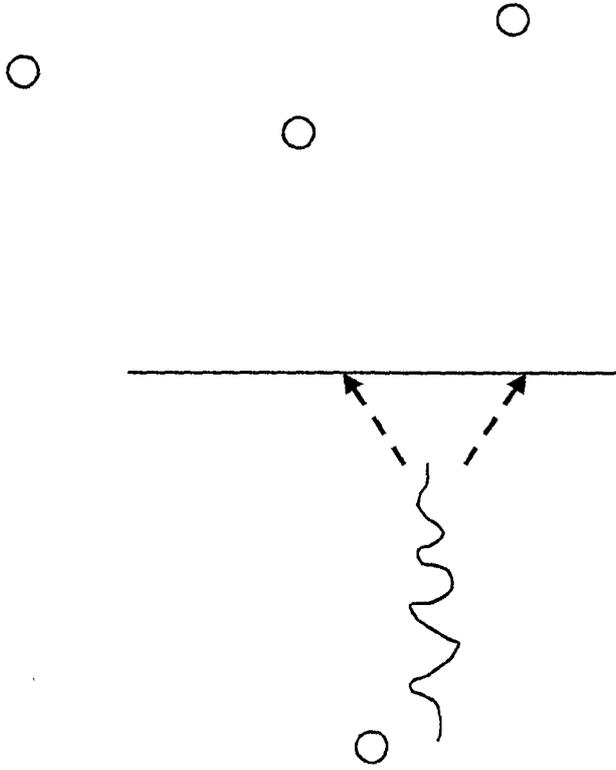
السادسة يجره بالظهر للخلف

- نفس التدريب مع تنفيذ اللاعب الأول الترتيب السابق مع أول صفارة واللاعب الثاني الترتيب
براية من ثاني صفارة واللاعب الثالث الترتيب من ثالث صفارة وهكذا

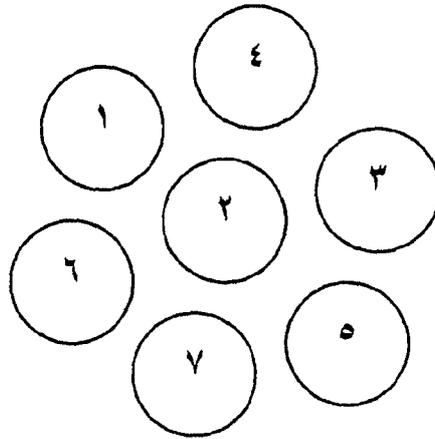
٣	٤
١	٢

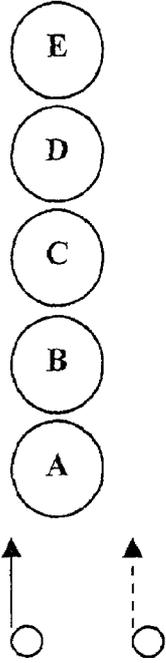
٣٦- يتم عمل علامة على الأرض كما بالشكل ويتم ترقيم
المناطق بأربعة أرقام. ثم يقوم اللاعب بالوقوف على احد
الأرقام ويقوم المدرب بذكر رقم آخر وعلى اللاعب أن يثب
أليه بسرعة ويستمر التدريب لمدة دقيقة ويتم تبديل اللاعب
بلاعب آخر. وهكذا وعند تكرار التدريب يتم تغيير أماكن
الأرقام

٣٧- يتم رسم خط على الأرض ويقوم اللاعبين بالوقوف كما بالشكل، اللاعب (١) يؤدي
التدريب واللاعب (٢)، (٣) يقومان بالاستلام واللاعب (٤) يجري بالمحاورة ثم يأخذ
خطوات التصويبه السلامية قبل الخط ويقوم بالتمرير لأحد اللاعبين (٢) أو (٣) حيث
يتحرك لقطع التمريره بناء على توقعه لحركة اللاعب (٤) أثناء خطوات التمرير .



٢- يتم علم دوائر على الأرض كما بالشكل وترقيم الدوائر ويقف اللاعب على احد الدوائر ثم يذكر المدرب أو احد الزملاء رقم وعلى اللاعب أن يثب للرقم بالقدم الأخرى وبسرعة عالية. لمدة دقيقة.





٣٩- يتم تقسيم اللعب إلى خمسة مناطق EDCBA يقف لاعب
ومعه كرة خلف أول منطقة بحوالي خمسة أمتار ويقوم
بدرجة الكرة على الأرض ويقوم اللاعب بالجري على أن
يسبق الكرة ويقف في احد الأماكن المحددة باللعب بناء على
رؤيته لسرعة الكرة وتوقعه لمكان وقوفها. يؤدي كل لاعب
خمسة محاولات ثم يقوم بالتبديل مع زميلة وهكذا.

٤٠- الترتيب الصحيح:

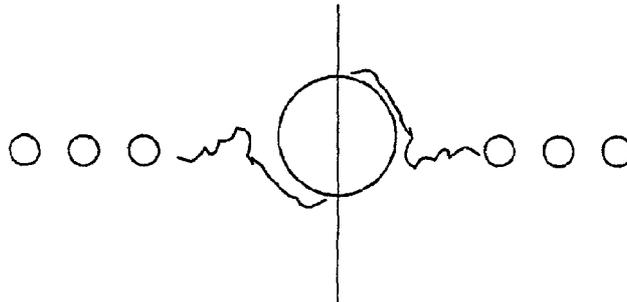
- يتم الوقوف قاطرتين متنافستين ويتم توزيع ستة كور على أماكن مختلفة من الملعب كما
بالشكل

- يقوم اللاعب الأول من المجموعة الأولى بجمع الكرات كرة تلي الأخرى من أماكن غير
مرتبة.

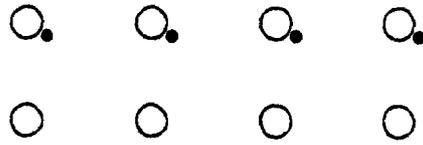
- بعد جمعها يقوم اللاعب المنافس من القاطرة الأخرى بردها في أماكنها بترتيب جمعها لمدة
دقيقة .

- يتم التبديل بين اللاعبين ويفوز اللاعب الذي يرد أكثر عدد بالترتيب الصحيح

٤١- يقف اللاعبان في قاطرتين في مواجهة دائرة منتصف الملعب وخلفها بحوالي خمس أمتار
وعند سماع الإشارة يجري اللاعب الأول من كل قاطرة وعليه تغيير اتجاهه عند ملامسة
قطر الدائرة عكس الزميل متوقفاً حركته.



٤٢- يقف كل لاعبان معاً لاعب في الأمام على بعد ٣م ولاعب في الخلف معه الكرة في ظهر اللاعب الآخر. يقوم اللاعب الخلفي بقذف الكرة في الهواء لأعلى بجانب اللاعب الأمامي توقع جانب الكرة والدوران سريعاً لانتقاطها. يعطي كل لاعب عشرة محاولات ثم التبديل



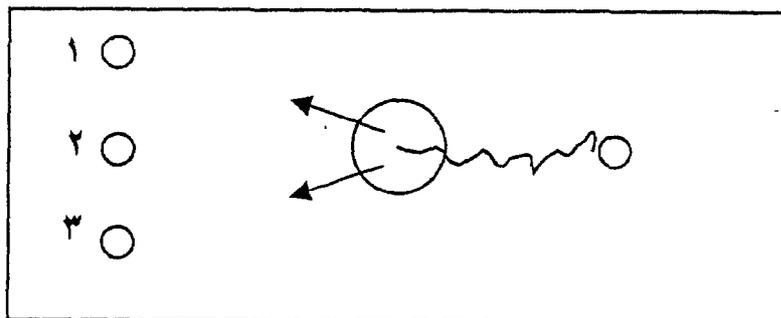
٤٣- يقف اللاعبين في قاطرتين بزاوية ٤٥ من لوحة الهدف يقوم اللاعب (١) بتصويب الكرة في اللوحة لترتد في الجانب الآخر ليلتقطها اللاعب (٢) من الهواء وتصويبها للجانب الآخر ليقوم (٣) بنفس الدور وفي كل مرة يذهب اللاعب المصوب إلى القاطرة الأخرى.

٤٤- يهدف هذا التدريب إلى تنمية عمق الرؤية

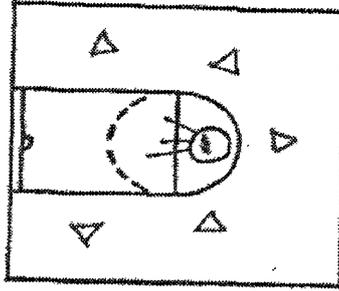
- يقف ثلاثة لاعبين على الخط النهائي للملعب، لاعب في المنتصف أسفل السلة معه كرة ولاعب على كل جانب داخل الحد الجانبي من اللعب، عند إشارة المدرب ينطلق أولاً اللاعبان من الجانب ثم يليهم لاعب المنتصف بالمحاورة مع مشاهدته لحركة اللاعبان معاً واللاعب الذي يصل إلى خط المنتصف أولاً ويلمسه أثناء الجري يتم تمرير الكرة إليه بسرعة ليصبح مهاجم والآخر يصبح مدافعاً.

٤٥- يقف المدرب خلف احدي السلتين ومعه الكرة وتقف لاعبة على يمينه والأخرى على يساره يقوم المدرب برمي الكرة للأمام وعلى كل لاعبة توقع اتجاه الكرة واللحاق بها قبل الأخرى لصبح مهاجمة.

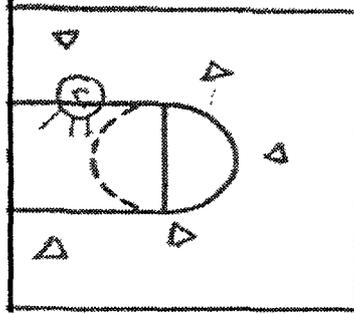
٤٦- تقف اللاعبان كما بالشكل تقوم اللاعبة (١) بالجري بالكرة من مكان الرمية الحرة وعند الوصل لدائرة المنتصف عليها التمرير للاعبة (٣) أو (٤) وعلى اللاعبة (٢) توقع التمريره ومحاوله قطعها (تؤدي كل لاعبة ٥ محاولات ثم التبديل مع الزملاء



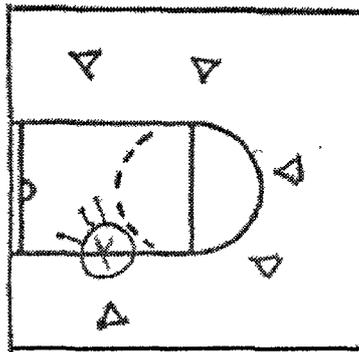
٤٧- يقف لاعب مكان الرمية الحرة ليؤدي التدريب ويقف الزملاء خلف الحواجز الموزعة كما بالرسم يقوم كل زميل بالتناوب بالتصويب على السلة وعلى اللاعب التحرك لمكان سقوط الكرة بعد أن تغادر يد المصوب وقبل أن تلمس الحلقة أو لوحة الهدف.



٤٨- نفس التدريب السابق مع وقوف اللاعب المؤدي للتدريب بجانب المنطقة المحرمة وعلى الحدود تماماً كما بالرسم .



٤٩- نفس التدريب السابقة مع وقوف اللاعب في الجانب الأخر من المنطقة المحرمة وعلى الحدود كما بالرسم.



٥٠- نفس التدريب السابق مع عدم معرفة اللاعب المؤدي للتدريب للاعب الذي سوف يصوب.

*تدريبات تنمية مهارات التصور.

قد قسمها محمد حسن علاوي (٣٤) الى ثلاث مجموعات:

(١) تمرينات تنمية الصور الحية

(٢) تمرينات تنمية القدرة على التحكم الإرادي للتصورات

(٣) تمرينات تنمية الادراكات الذاتية.

وتهدف هذه المجموعة من التدريبات إلى زيادة حيوية وفاعلية ووضوح التصورات وتفصيلها وتتضمن تمرينات لزيادة قدرات الحواس التي تلعب دوراً هاماً في الأداء الرياضي. وقد اختار الباحث بعض منها لبرنامج التدريبي.

٥١- يطلب المدرب من احد أفراد الفريق (المؤدية للتدريب) اختيار احدي الزميلات والنظر إليها ٣٠ث وان تأخذ لها صورة بعينها، وان تذهب إلى آخر الملعب (مكان بعيد عن الزميلة) وان تتصور أدق التفاصيل لها. (ملامح الوجه، الجسم، الملابس، تعبيرات الوجه....) ثم تتصور هذه الزميلة تتحدث إليك وحاولي أن تتصوري صوتها وتعبيرات وجهها ومشاعرها واحسيسها وما كان شعورها نحوك بالحب أو الصداقة والاحترام والإعجاب وما غير ذلك.

٥٢- يقوم المدرب بإعطاء الكرة (كرة السلة) للاعبة وطلب منها أن تتصور أدق تفصيلها، وان تحاول تقليبها بين يديها كمن يقوم باختيار كل جزء فيها وان تحاول أن تحس وتشعر بسطحها وملمسها.

ثم بعد ذلك تحاول أن تتصور أنها تقوم بأداء بعض الحركات باستخدام الكرة والتركيز على تصور نفسها بوضوح أثناء قيامها بأداء هذه الحركات.

ثم تصور نفسها تكرر هذه الحركات عدة مرات، ثم تحاول أن تسمع الأصوات المصاحبة لأداء هذه الحركات (تنطيط الكرة ببطئ - سرعة - بحركات متتالية ثم متقطعة....) وتصور انك تستمعي جيداً لتلك الأصوات الحادثة أثناء هذه الحركات.

وألان ادمجي تصورك لرؤية الحركات مع الصوت المنبعث منها معاً لكي تحسلي على صورة بعيدة واضحة لنفسك أثناء الأداء وفي نفس الوقت تحسلي على صورة صوتية لما يرتبط بالحركة من أصوات

٥٣- تقوم اللاعبه باختيار احد المهارات الحركية التي تجد صعوبة في أدائها، وتتصور أنها تؤديها بصورة خاطئة، وتحاول أن تتصور وترکز على هذه الأخطاء، وألان تتصور أنها تقوم بأداء هذه المهارة بصورة صحيحة وخالية من الأخطاء، وترکز في تصورها على كيفية إحساس جسمها بالحركات المختلفة أثناء الأداء الصحيح للمهارة الحركية، وتكرر ذلك باستخدام الحركة البطيئة للتعرف على أخطاء الأداء ومحاولة إصلاحها.

٥٤- يطلب المدرب من اللاعبه أن تفكر في موقف رياضي سابق لها تشعر فيه بدرجة عالية من القلق (الرمية الحرة في نهاية المباراة كمثل)، وتحاول أن تستحضر أو تستدعي هذا الموقف في تصورها مع تصور رؤية وسماع نفسها في هذا الموقف) وبصفة خاصة الإحساس بالقلق الذي سبق لك الشعور به وما يرتبط به من استجابات بدنية كنتيجة لهذه المشاعر من القلق، وكذلك استدعاء الأفكار التي كانت تدور في ذهنك كنتيجة لهذه المشاعر من القلق.

٥٥- تختار اللاعبه أداء حركي سبق لها أن قامت بأدائه بصورة ناجحة، وان تحاول باستخدام كل حواسها أن تستحضر هذا الموقف في عقلها، وتحاول أن تري نفسها تتفوق في الأداء وان تتصور الأصوات المصاحبة وان تتصور إحساسها الحركي عند أداء الحركات وان تستشعر الانفعالات الايجابية المصاحبة، وألان حاولي أن تتصورى الأسباب التي أدت إلي نجاحك في هذا الأداء (فمثلاً هل هو التركيز العميق أو الشعور بالثقة في النفس أو انخفاض درجة القلق لديك!؟) وبعد أن تحدد الأسباب المباشرة لنجاحك في الأداء حاولي أن تحددى كيفية تواجد مثل هذه الأسباب في موقف الأداء الناجح.

*تدريبات لتنمية التذكر:-

٥٦- يحدد المدرب فريق من فرق الأولاد (إذا كان فريقه بنات) والعكس. ويختار عشرة لاعبين بعد استبعاد اللاعب أو اللاعبه المعروفة لدي المختبر بناء على سؤال المختبر بأسماء اللاعبين أو اللاعبات في الصف. ثم يطلب من اللاعب المختبر التعرف على أسماء

اللاعبين بعد تغيير أماكنهم. ويعطي درجة عن كل اسم صحيح ويمكن تكرار التدريب مرة أو مرتين بعد أن يؤدي الفريق كله للاختبار.

٥٧- يحدد المدرب ١٠ أنواع لتدريبات اللياقة البدنية ويتم توزيعها على ١٠ أماكن في الملعب، يطلب المدرب بعد تعريف اللاعب على الأماكن لمرة واحدة أن يذهب إلى العشرة أماكن بأي ترتيب على أن يؤدي التدريب الصحيح في كل مكان تم تحديده قبل ويعطي درجة عن كل تدريب تم تأديته في مكانة المحدد

٥٨- يقوم المدرب بوضع عشرة كور على خط منتصف الملعب ويقوم بتحديد أرقام للكور وتحديد مكان الهدف (احدي السلتين) المراد وضع الكرة فيهما. ويطلب من اللاعب أن يسجل الأرقام المحددة في السلة المحددة (مثال: الكرة ١، ٣، ٤، ٧ في السلة (١) والكور أرقام ٢، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠ في السلة (٢)) وعلى اللاعب تسجيل الهدف والعودة لأخذ كرة ثانية وتذكر كلام المدرب عن اتجاه تسجيلها ويعطي درجة عن كل محاولة صحيحة

٥٩- المربعات المتشابهة:-

				A
A				

يقوم المدرب باختيار عشرة صور من كل

صورة نسختين لأشكال هندسية (مربع -

دائرة - مستطيل - مثلث.....) على ورق

A4 ووضعها بترتيب مختلف على الأرض بظهورهم ثم يطلب من المختبر كشف احدي الورقات ثم كشف ورقة أخرى وتذكر الشكل ثم إعادة قلب الورقة وفتح أخرى وفي حالة فتح ورقتين متشابهتين معاً يقوم المدرب باستبعاد هذا الشكل حتى ينتهي اللاعب من استبعاد جميع الورق، ويحسب الزمن الذي استغرقه اللاعب لاستبعاد جميع الورق.

٦٠- يقوم المدرب باختيار ٥ تدريبات للوثب في المكان (الوثب مع فتح وضم الرجلين - الوثب مع تبادل تقاطع القدمين - الوثب مع تبديل القدمين أماماً وخلفاً، الوثب مع حركة القدمين معاً للجانبين بالتبادل - الوثب مع رفع الركبتين عالياً.....)، ثم يقوم بأداء التدريبات بأعداد مختلفة من التكرار لكل تدريب وطلب من اللاعب أداء نفس التدريبات بنفس العدد لكل تدريب.

٦١- يتم علم نموذج للتدريب كما بالشكل التالي: مدة الاختبار دقيقة واحدة فقط يطلب من اللاعب أن يضع علامة أو شرطة (/) على اكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي أو الأخصائي على النموذج، ويفضل أن يكون الرقم المحدد اقل من رقم ٦٥ مع مراعاة تتابع الأرقام بطريقة متتالية.

فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم (١٨) فينبغي على اللاعب أن تقوم بوضع شرطة (/) على الرقم ١٩ ثم ٢٠ ثم ٢١ وهكذا لأكبر عدد بالتتالي. وعدم وضع الشرطة (/) على الرقم ٢٠ أولاً ثم ١٩ لان هذا يعني عدم التسلسل. ويمكن تكرار هذه التدريب عدة مرات مع تغيير رقم البداية.

شبكة التركيز للتدريب على مهارة الانتباه

Grid Concentration

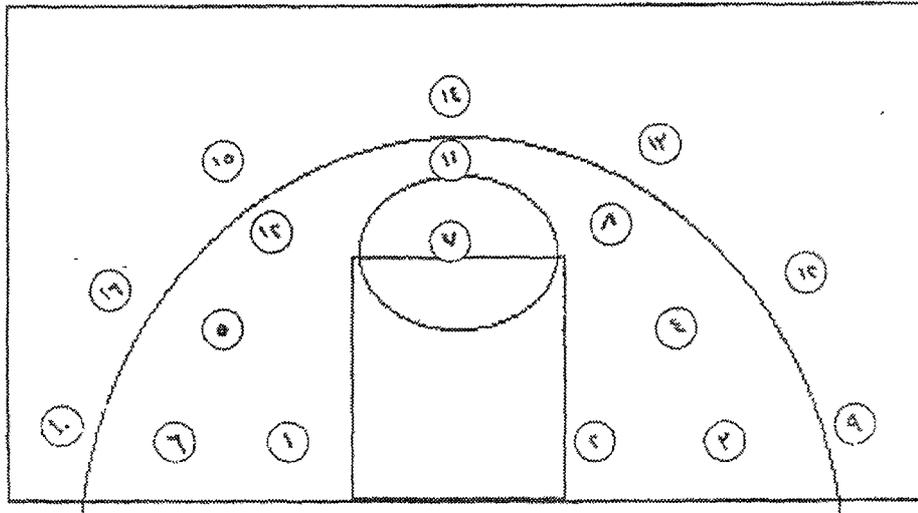
الرقم ()

٨٤	٢٧	٥١	٧٨	٥٩	٥٢	١٣	٨٥	٦١	٥٥
٢٨	٦٠	٩٢	٠٤	٩٧	٩٠	٣١	٥٧	٢٩	٣٣
٣٢	٩٦	٦٥	٣٩	٨٠	٧٧	٤٩	٨٦	١٨	٧٠
٧٦	٨٧	٧١	٩٥	٩٨	٨١	٠١	٤٦	٨٨	٠٠
٤٨	٨٢	٨٩	٤٧	٣٥	١٧	١٠	٤٢	٦٢	٣٤
٤٤	٦٧	٩٣	١١	٧٠	٤٣	٧٢	٩٤	٦٩	٥٦
٥٣	٧٩	٠٥	٢٢	٥٤	٧٤	٥٨	١٤	٩١	٢٠
٠٦	٦٨	٩٩	٧٥	٢٦	١٥	٤١	٦٦	٢٠	٤٠
٥٠	٠٩	٦٤	٠٨	٣٨	٣٠	٣٦	٤٥	٨٣	٢٤
٠٣	٧٣	٢١	٢٣	١٦	٣٧	٢٥	١٩	١٢	٦٣

الرقم ()

٨٤	٢٧	٥١	٧٨	٥٩	٥٢	١٣	٨٥	٦١	٥٥
٢٨	٦٠	٩٢	٠٤	٩٧	٩٠	٣١	٥٧	٢٩	٣٣
٣٢	٩٦	٦٥	٣٩	٨٠	٧٧	٤٩	٨٦	١٨	٧٠
٧٦	٨٧	٧١	٩٥	٩٨	٨١	٠١	٤٦	٨٨	٠٠
٤٨	٨٢	٨٩	٤٧	٣٥	١٧	١٠	٤٢	٦٢	٣٤
٤٤	٦٧	٩٣	١١	٧٠	٤٣	٧٢	٩٤	٦٩	٥٦
٥٣	٧٩	٠٥	٢٢	٥٤	٧٤	٥٨	١٤	٩١	٢٠
٠٦	٦٨	٩٩	٧٥	٢٦	١٥	٤١	٦٦	٢٠	٤٠
٥٠	٠٩	٦٤	٠٨	٣٨	٣٠	٣٦	٤٥	٨٣	٢٤
٠٣	٧٣	٢١	٢٣	١٦	٣٧	٢٥	١٩	١٢	٦٣

للتدريب على اكتساب خبرات لأوضاع المصوبين من جميع الأماكن المحتملة للتصويب أثناء المباريات



اليوم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥
2	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥
3	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
4	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥
5	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥
6	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
7	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥
8	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
9	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥
10	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥
11	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥
12	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
13	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
14	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
15	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
16	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
17	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥

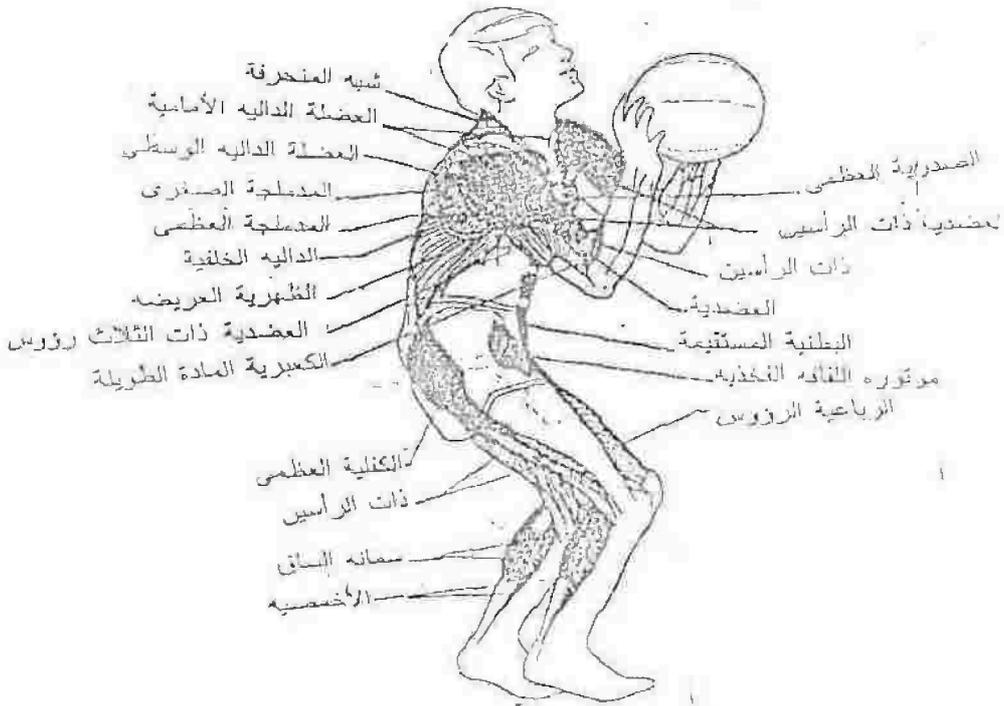
مرفق (٩)

تحليل حركى لمهارة التصويب من القفز مع ظهور أهم العضلات العاملة عند كل حركة

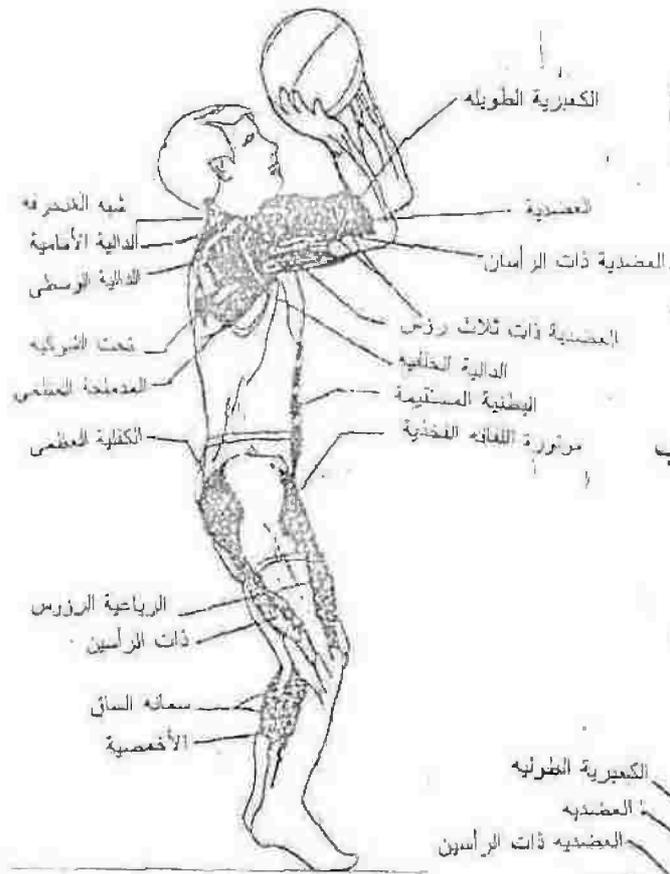
للجسم أثناء مراحل التصويب



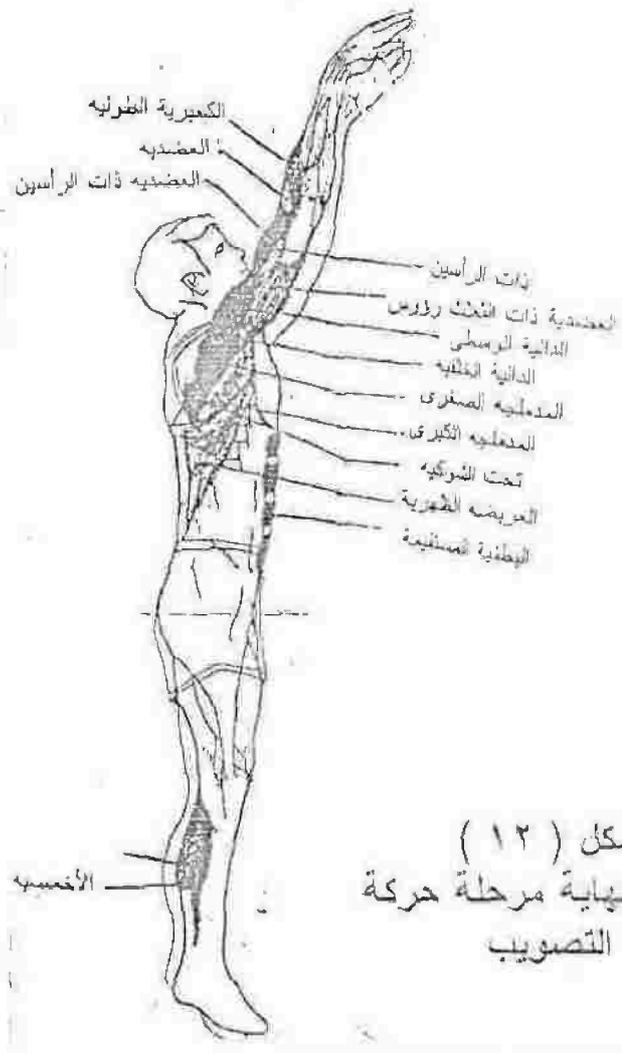
شكل (٩)
يوضح وثقة الاستعداد



شكل (١٠)
يوضح مرحلة الاستعداد للتصويب



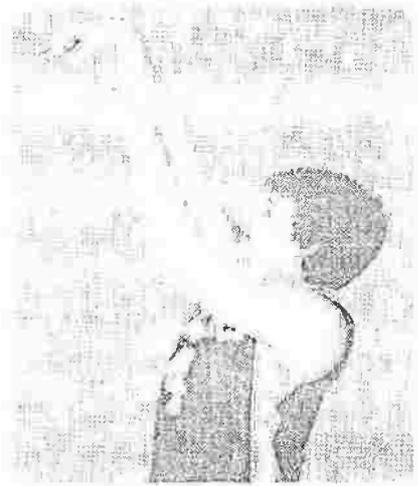
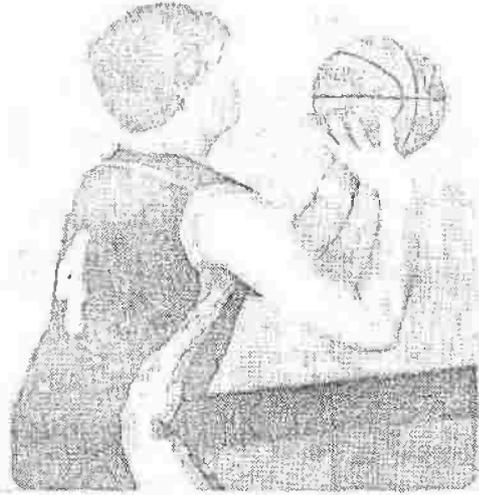
شكل (١١)
يوضح بداية مرحلة حركة التصويب



شكل (١٢)
يوضح نهاية مرحلة حركة التصويب

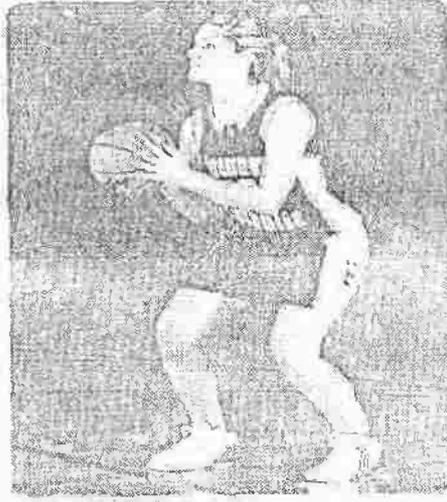
مرفق (١٠)

بعض الصور التعليمية التوضيحية التي استخدمها الباحث أثناء تنفيذ البرنامج المقترح
وأثناء الشرح النظري



شكل (١٣)

يوضح حركة الذراعين والجزء العلوي أثناء التصويب



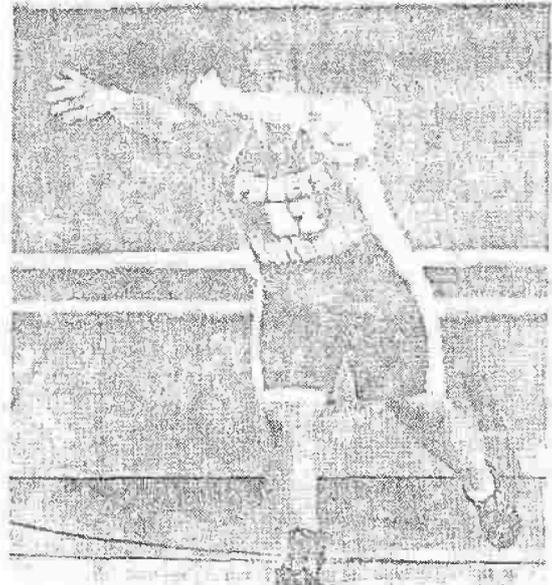
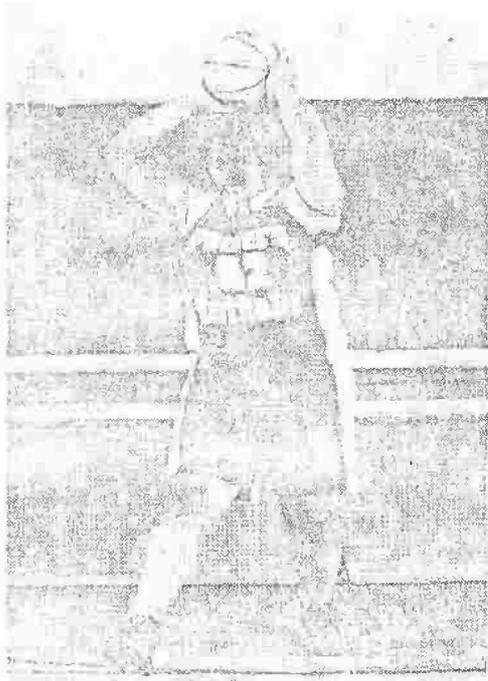
شكل (١٤)

يوضح شكل حركة الجسم كاملاً (الرجلين - الجذع - الذراعين)
أثناء التصويب من القفز



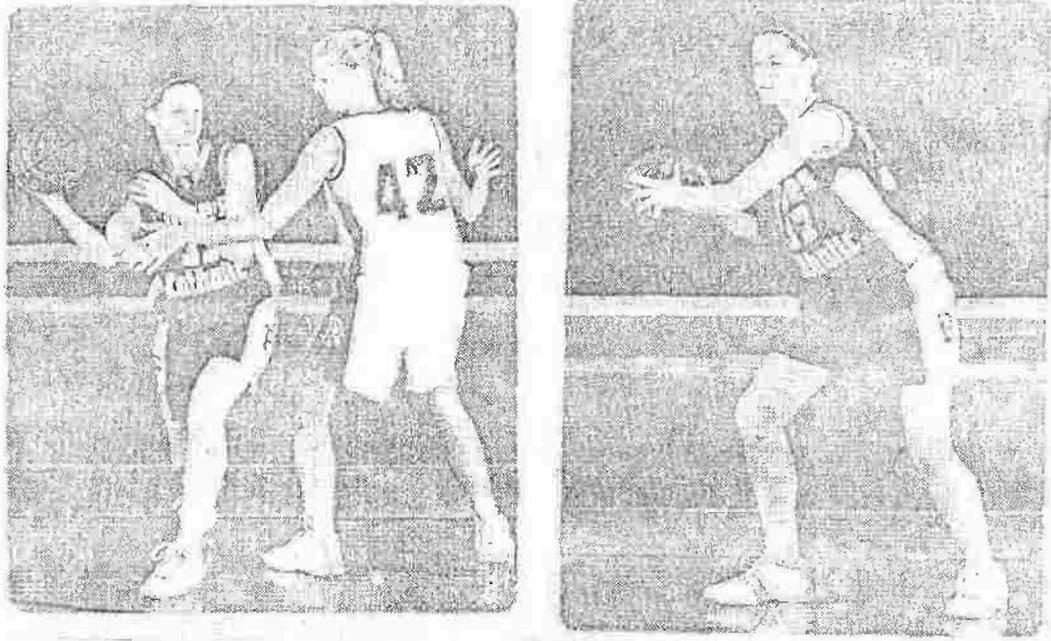
شكل (١٥)

شكل حركة أجزاء الجسم أثناء التمريرة الصدرية



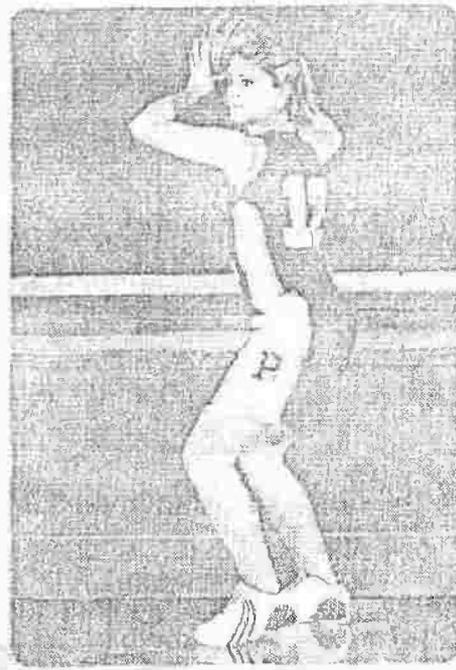
شكل (١٦)

شكل حركة أجزاء الجسم أثناء أداء التمريرة من فوق الرأس



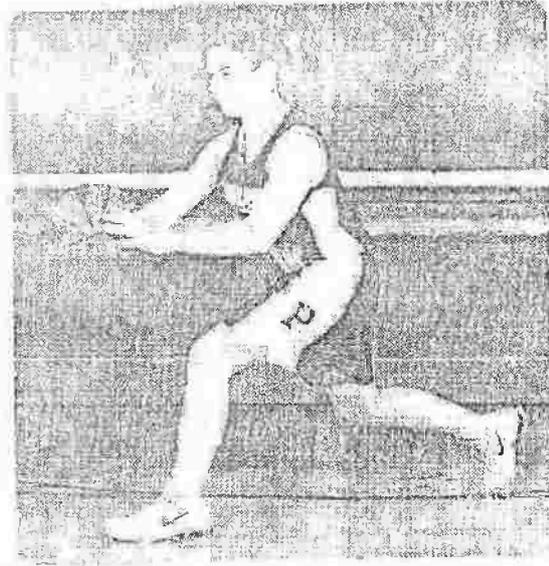
شكل (١٧)

شكل حركة أجزاء الجسم أثناء أداء التمريرة الجانبية بيد واحدة



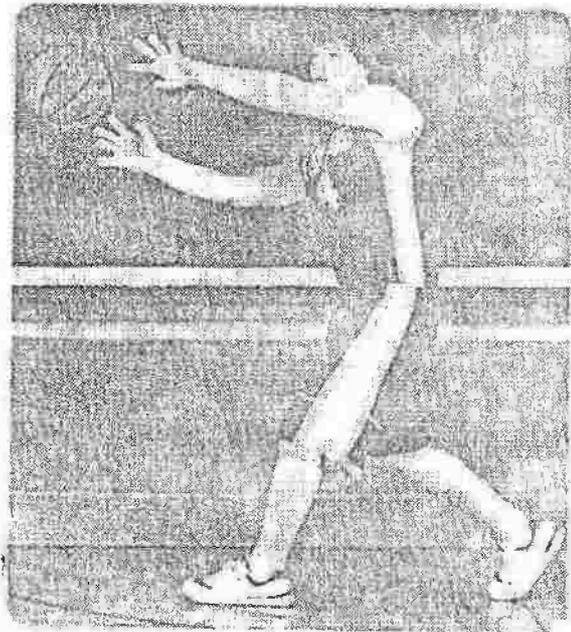
شكل (١٨)

شكل وحركة الجسم أثناء أداء التمريرة الطويلة بيد واحدة



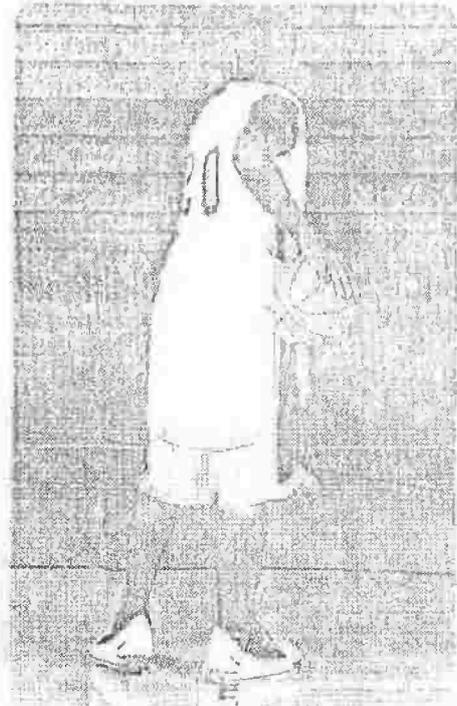
شكل (١٩)

شكل وحركة الجسم أثناء أداء التمريرة المرتدة



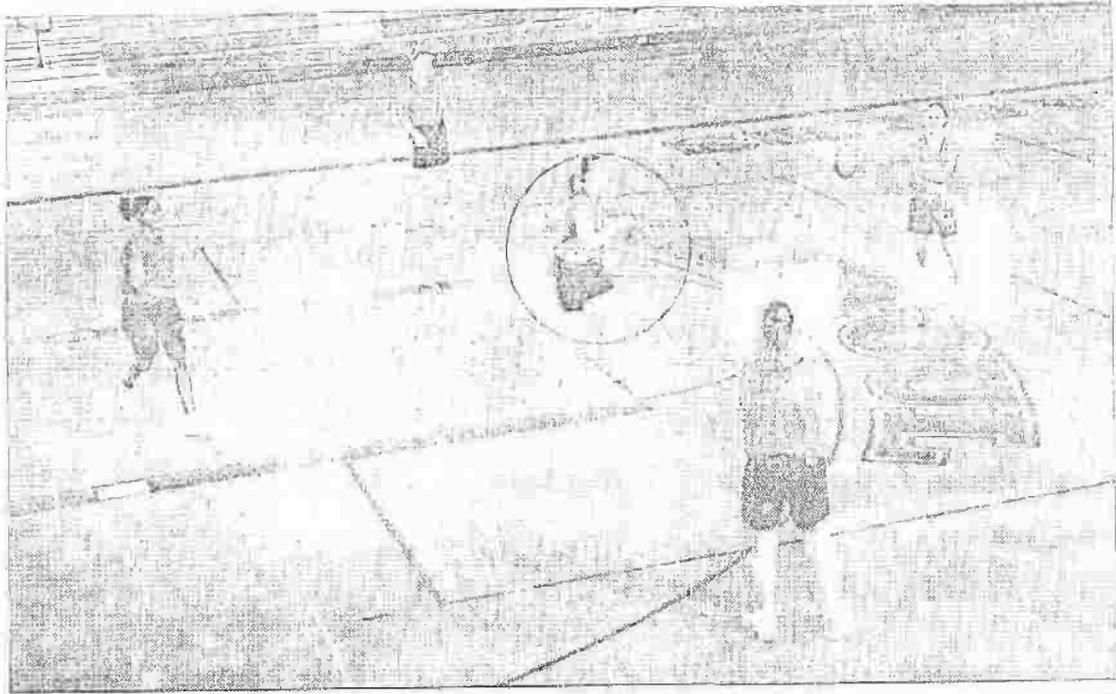
شكل (٢٠)

شكل وحركة الجسم أثناء أداء مهارة التمرير باليدين وبيد واحدة من الجانب



شكل (٢٠)

شكل وحركة الجسم أثناء أداء مهارة التمرير من خلف الظهر



شكل (٢١)

شكل وحركة اللاعب وتوقعها لمكان التمرير أثناء أداء
التمريرة الصدرية بين اللاعبين

مرفق (١١)

الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي

الاسبوع الأول

التدريبات العملية (قطع تمرير)		التدريبات العملية (متابعة)		التدريبات النظرية (متابعة + تمرير)	
النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)
٨%	٦٠	٩,٥٠%	٧٠	١٤,٥٠%	١١٠

محتوى البرنامج (ارقام التدريبات)		زمن وحدة البرنامج		الزمن الكلي للوحة الأساسية (بالدقيقة)	اليوم والتاريخ	رقم الوحدة التدريبية
عملي	نظري	عملي	نظري			
٣٢-١٥-٢ -٤٤-٤٠ ٤٩ ٥٥-٥٠	*شرح وتحليل احتمالات ارتدادات الكرة من السلة *-شرح انواع التمرير والطرق المختلفة للاداء(عرض مباراة فيديو)	٦٠	٣٠	١٨٠	الخميس ٢٠٠٦/١١/٢	١
-١٢-٦ -٣٠-٢٢ -٤٢-٣٥ ٥٣	* شرح نظري لمهارة المتابعة تحليل المهارة - طرق الاداء - طرق الحجز - *-دراسة وضع يد الممرر(عرض مباراة cd)	٣٠	٦٠	١٨٠	السبت ٢٠٠٦/١١/٤	٢
-٢٢-٥٠ -١٦-١٨ ٣٠-٣٤ ٥١	*شرح التصويب من القفز وطرق اداء مختلفة للمصوبين * عرض صور توضيحية للتمرير	٤٠	٢٠	١٦٠	الاثنين ٢٠٠٦/١١/٦	٣

الأسبوع الثاني

التدريبات العملية (قطع تمرير)		التدريبات العملية (متابعة)		التدريبات النظرية (متابعة + تمرير)	
النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)
٩٠,٥٠%	٧٠	١٠,٥٠%	٨٠	١٢%	٩٠

محتوى البرنامج (ارقام التدريبات)		زمن وحدة البرنامج		الزمن الكلي للوحة الأساسية) (بالدقيقة)	اليوم والتاريخ	رقم الوحدة التدريبية
عملى	نظرى	عملى	نظرى			
-٢٥-٢٢ ٤٢ -٣٤-٤٠ ٩ ٦١-١	*شرح وتحليل زوايا التصويب المختلفة (من خلال النموذج المعد لذلك) *عرض صور لاوضاع يد الممررين فى التمريرات المختلفة مع التحليل	٦٠	٣٠	١٨٠	الخميس ٢٠٠٦/١١/٩	٤
-٣٢-٦ -٣-٤٢ -٤-٣٥ ٥٥	* شرح نظرى للاماكن التي يمكن أن تتم فيه المتابعة *-دراسة وضع يد الممرر(عرض مباراة (cd	٥٠	٣٠	١٨٠	السبت ٢٠٠٦/١١/١١	٥
-٨-٧ -١٦-١٧ -١٤-٣٩ ٥٦	*شرح حركة مفاصل الجسم اثناء التصويب من القفز * عرض صور توضيحية للتمرير	٤٠	٣٠	١٦٠	الاثنين ١١/١٣ /٢٠٠٦	٦

الأسبوع الثالث

التدريبات العملية (قطع تمرير)		التدريبات العملية (متابعة)		التدريبات النظرية (متابعة + تمرير)	
النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)
%١٠,٥٠	٨٠	%١٣,٣٣	١٠٠	%٨	٦٠

محتوى البرنامج (ارقام التدريبات)		زمن وحدة البرنامج		الزمن الكلى للوحدة الأساسية (بالدقيقة)	اليوم والتاريخ	رقم الوحدة التدريبية
عملي	نظري	عملي	نظري			
٤١-٥٠-١ -٢٦-٤٠ ٣١ ٥٩-٢٨	*عرض صور وشرح طرق اداء التمرير - من فوق الرأس - التمريرة الصدرية - التمرير بيد واحدة	٦٠	٢٠	١٨٠	الخميس ٢٠٠٦/١١/١٦	٧
-١٢-٢٣ -٣٠-٢٢ ٢١-٣٦ ٥٢-	شرح التصويب من القفز وطرق اداء مختلفة للمصوبين من المسافات المتوسطة	٧٠	٢٥	١٨٠	السبت ٢٠٠٦/١١/١٨	٨
-٢٢-٥٠ -٤٦-١٨ -١١ ٥٤-٣٨-	*عرض صور توضيحية للتمرير بيد واحدة - التمرير من خارج الحدود	٥٠	١٥	١٦٠	الاثنين ٢٠٠٦/١١/٢٠	٩

الأسبوع الرابع

التدريبات العملية (قطع تمرير)		التدريبات العملية (متابعة)		التدريبات النظرية (متابعة + تمرير)	
النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)
١٠,٥٠%	٨٠	١٠,٥٠%	٨٠	١٠,٥٠%	٨٠

محتوى البرنامج (ارقام التدريبات)		زمن وحدة البرنامج		الزمن الكلي للوحة الاساسية (بالدقيقة)	اليوم والتاريخ	رقم الوحدة التدريبية
عملي	نظري	عملي	نظري			
٣٢-٣٥-٢٢ ٢٩-٤٤-٤٠ ٥٣-٩-١	*شرح وتحليل احتمالات ارتدادات الكرة من السلة *-شرح انواع التمرير والطرق المختلفة للاداء(عرض مباراة فيديو)	٧٠	٥٠	١٨٠	الخميس ٢٠٠٦/١١/٢٣	١٠
-٢٢-١٢-٦ -٣٥-٣٠ ٥٧-٤٢	*شرح التصويب من القفز وطرق اداء مختلفة للمصوبين * عرض صور توضيحية للتمرير	٥٠	٢٠	١٨٠	السبت ٢٠٠٦/١١/٢٥	١١
-٢٢-٥٠ -١٦-١٨ ٣٠-٣٤ ٥٨-	* شرح نظري لمهارة المتابعة تحليل المهارة - طرق الاداء طرق الحجز -دراسة وضع يد الممرر(عرض مباراة cd)	٦٠	١٠	١٦٠	الاثنين ٢٠٠٦/١١/٢٧	١٢

الاسبوع الخامس

التدريبات العملية (قطع تمرير)		التدريبات العملية (متابعة)		التدريبات النظرية (متابعة + تمرير)	
النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)
9,50%	70	8%	60	14,50%	110

محتوى البرنامج (ارقام التدريبات)		زمن وحدة البرنامج		الزمن الكلى للوحة الاساسية (بالدقيقة)	والتاريخ اليوم	رقم الوحدة التدريبية
عملى	نظري	عملى	نظري			
32-15-12 29-44-40 60	*شرح التصويب من القفز وطرق اداء مختلفة للمصوبين * عرض صور توضيحية للتمرير	40	30	180	الخميس 2006/11/30	13
-22-53-16 42-35-30 53	* شرح نظري لمهارة المتابعة تحليل المهارة - طرق الاداء طرق الحجز - *دراسة وضع يد الممرر(عرض مباراة cd)	30	60	180	السبت 2006/12/2	14
-18-22-50 30-34-16 57-55-	*شرح وتحليل احتمالات ارتدادات الكرة من السلة *شرح انواع التمرير والطرق المختلفة لاداء(عرض مباراة فيديو)	60	20	160	الاثنين 2006/12/4	15

الأسبوع السادس

التدريبات العملية (قطع تمرير)		التدريبات العملية (متابعة)		التدريبات النظرية (متابعة + تمرير)	
النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)
%٩,٥٠	٧٠	%٩,٥٠	٧٠	%١٣,٣٣	١٠٠

محتوى البرنامج (ارقام التدريبات)		زمن وحدة البرنامج		الزمن الكلي للوحة الاساسية (بالدقيقة)	والتاريخ اليوم	رقم الوحدة التدريبية
عملي	نظري	عملي	نظري			
٤٢-١٥-٢٤ ٤٩-٤٧-٤٠ ٥٥	(عرض مباراة فيديو) شرح احتمالات ارتداد الكرة	٦٠	٣٠	١٨٠	الخميس ١٢/٧ ٢٠٠٦	١٦
-٥٢-٣٣-٣٦ ٤٢-٣٥-٣٠	*شرح وتحليل احتمالات ارتدادات الكرة من السلة *-شرح انواع التمرير والطرق المختلفة للاداء	٤٠	٤٠	١٨٠	السبت ٢٠٠٦/١٢/٩	١٧
-١٨-٤٤-٥٠ ٣٢-٢٢-١٦	*شرح التصويب من القفز وطرق اداء مختلفه للمصوبين - مد الزراع للمام - ميل الجزع للخلف - بالوثب للمام - دفع الزراع للخلف	٤٠	٢٠	١٦٠	الاثنين ٢٠٠٦/١٢/١١	١٨

الأسبوع السابع

التدريبات العملية (قطع تمرير)		التدريبات العملية (متابعة)		التدريبات النظرية (متابعة + تمرير)	
النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)
٨,٦%	٦٥	١٣,٣٣%	١٠٠	١٠%	٧٥

محتوى البرنامج (ارقام التدريبات)		زمن وحدة البرنامج		الزمن الكلى للوحة الاساسية (بالدقيقة)	والتاريخ بـيوم	رقم الوحدة التدريبية
عملى	نظرى	عملى	نظرى			
-١٥-٢ ٣٢ -٤٠ ٢٩-٤٤ ٥٩	*شرح وتحليل زوايا التصويب المختلفة (من خلال النموذج المعد لذلك) *عرض صور لاوزاع يد الممررين فى التمريرات المختلفة مع التحليل	٦٥	٤٠	١٨٠	الخميس ٢٠٠٦/١٢/١٤	١٩
-٥٦ -٤٢ -٢٢ -٣٠ ٤٢-١٥ ٥١-	* شرح نظرى للماكن التي يمكن أن تتم فيه المتابعة *دراسة وضع يد الممرر(عرض مباراة (cd	٦٠	٢٠	١٨٠	السبت ٢٠٠٦/١٢/١٦	٢٠
-٣٠ -٤٢ -١٨ -١٦ ٣٠-٣٤ ٥٥-	*شرح حركة مفاصل الجسم اثناء التصويب من القفز * عرض صور توضيحية للتمرير	٤٠	١٥	١٦٠	الاثنين ٢٠٠٦/١٢/١٨	٢١

الأسبوع الثامن

التدريبات العملية (قطع تمرير)		التدريبات العملية (متابعة)		التدريبات النظرية (متابعة + تمرير)	
النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)	النسبة من الوحدات الاساسية	الزمن (بالدقيقة)
٣٣%	٤٠	١٦%	١٢٠	١٠٠,٥٠%	٨٠

محتوى البرنامج (ارقام التدريبات)		زمن وحدة البرنامج		الزمن الكلى للوحة الاساسية (بالدقيقة)	والتاريخ اليوم	رقم الوحدة التدريبية
عملي	نظري	عملي	نظري			
٥٦-٥٤- ٥٢ ٣٣-٣٦ ٣٠-٥٢ ٤٢-٣٥ ٢٢-٩-١	(عرض مباراة *شرح التصويب من القفز وطرق اداء مختلفة للمصوبين من الزاوية ٤٥ من يمين ويسار لوحة الهدف	٧٠	٣٠	١٨٠	الخميس ٢٠٠٦/١١/٢	٢٢
-٢٢- ١٦-١٨ ٣٠-٣٤ ٥٩ ٦١-٦٠-	* شرح نظري لمهارة المتابعة تحليل المهارة -طرق الاداء -طرق الحجز- *-دراسة وضع يد الممرر(عرض مباراة (cd	٦٠	٤٠	١٨٠	السبت ٢٠٠٦/١١/٤	٢٣
-٥٥-٥٠ -٥٤-٣٣ -٣٠	* عرض صور توضيحية للتمرير *شرح وتحليل التصويبة الثلاثية وطرق الاداء من الاماكن المختلفة	٣٠	١٠	١٦٠	الاثنين ٢٠٠٦/١١/٦	٢٤

ملخصات البحث

أولاً : الملخص باللغة العربية .

ثانياً : الملخص باللغة الأجنبية .

مقدمة :

تعتبر رياضة كرة السلة من الرياضات التي حظت بتطور سريع فى السنوات الأخيرة إذ زادت شعبيتها فى جمهورية مصر العربية بدرجة عالية مما دعى الكثير من الباحثين إلى دراسة كل ما هو محيط بكرة السلة من النواحي البدنية والمهارية وال نفسية .

ويمثل الناشئ والناشئة فى كرة السلة وفى معظم الأنشطة الرياضية القاعدة العريضة التى يعتمد عليها فى تقدم اللعبة وتطورها ، ولذلك فإن عملية إعداد الناشئين تعد الركيزة الأساسية التى يبنى عليها المستويات العليا ، وذلك من خلال تدريبهم وتهيئتهم لما يتناسب مع خصائص المرحلة السنية ومميزاتها .

ومن طبيعة كرة السلة نرى أن إتقان المهارات الحركية المركبة تمثل صعوبة بالغة تتطلب فترات طويلة من التدريب والتكرار المتقن حتى تصل اللاعب إلى مرحلة متقدمة فى المستوى المهارى للعبة .

ويعد الاستحواذ على الكرات المرتدة فى الهجوم والدفاع من أهم عوامل التفوق الفنى ، ولذلك بدأ مدربو الفرق يتنافسون على اجتذاب أكثر عدد ممكن من طوال القامة حيث يصبح الصراع تحت السلة بين المهاجمين والمدافعين من أهم مفاتيح الفوز بالمباريات .

كما أن لمهارة قطع التمريرات أهمية بالغة فى مباريات كرة السلة حيث أنها تمنح الفريق المدافع الذى يستطيع لاعبيه قطع التمريرات عدة مميزات ، منها منع الفريق المهاجم من إصابة سلتهم وإنهاء الهجمة ، كذلك تمنحهم فرصة استغلال قطع الكرة فى عمل هجوم مضاد وخاصاً الهجوم الخاطف .

ومن خلال تواجد الباحث فى الملاعب لسنوات طويلة لاحظ وجود قصور لدى معظم اللاعبين فى توقع مكان سقوط الكرة المرتدة سواء هجومية أو دفاعية ، وكذلك وجد هذا القصور فى توقع التمرير وبالتالي عدم محاولة العمل على قطع التمريرات المتبادلة بين لاعبات الفريق الآخر ، كما لاحظ أن معظم المدربين لا يعملون على تدريب اللاعبات على مهارة التوقع الحركى والذى يبدأ من خروج الكرة من يد اللاعبه وقبل أن تصل إلى هدفها سواء التصويب أو التمرير .

ومن هنا تظهر أهمية الدراسة وأهمية أن يتمتع اللاعبون واللاعبات فى كرة السلة بالقدرات العقلية العالية ، وأن يتوفر لديهم القدر الكافى الذى يمكنهم من سرعة فهم واستيعاب مواقف اللعب باحتمالاتها المتعددة ، وإن يكون لديهم القدر المناسب من مهارة التوقع الحركى التى تمكنهم من مجاراة سرعة اللعب .

أهداف البحث :

- تصميم برنامج تدريبي لتطوير التوقع الحركى للاعبات كرة السلة .
- التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات البحث .
- التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث .
- التعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القياسات البعدية وعلى تأثير البرنامج على المجموعة التجريبية .
- التعرف على نسب التحسن للمتغيرات قيد البحث .

فروض البحث :

انطلاقاً من أهداف البحث افترض الباحث الفروض التالية :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات البحث لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائياً فى القياسات البعدية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- زيادة النسب المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة مع طبيعة الدراسة وأهداف البحث وذلك باستخدام مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة السلة بنادى الشمس تحت ١٨ سنة ناشئات والمسجلات بالاتحاد المصرى لكرة السلة للموسم الرياضى ٢٠٠٦/٢٠٠٧ ، وكان قوامها (٢٤) لاعبة ثم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (١٢) لاعبة تمثل إحداهما المجموعة التجريبية والأخرى المجموعة الضابطة .

بالإضافة إلى عينة استطلاعية من خارج عينة البحث قوامها (١٦) لاعبة من لاعبات كرة السلة بنادى الشمس .

أدوات جمع البيانات :

قام الباحث بأجراء عدة مقابلات مع خبراء التدريب وخبراء كرة السلة والمدربين العاملين فى مجال التدريب فى كبرى الأندية وذلك لاستطلاع الآراء حول موضوع البحث وأهميته والنقاط التالية :

- أهم التدريبات الخاصة بتنمية التوقع .
- أهم القياسات اللازمة للبحث وطرق قياس التوقع الحركى .
- شكل ومحتوى برنامج التدريب المناسب للبحث .
- زمن الوحدات التدريبية وعددها أسبوعيا والزمن الكلى للبرنامج .

كما قام الباحث بعمل استمارات استبيان لاستطلاع رأى الخبراء فى :

- تصميم اختبارات لقياس التوقع الحركى للمتابعة وقطع التمريرات فى كرة السلة .
- أهم طرق تنمية وتطوير التوقع الحركى للمتابعة وقطع التمريرات .
- طرق تحليل المباريات فى كرة السلة .

البرنامج :

قام الباحث بتطبيق برنامج البحث على المجموعة التجريبية كبرنامج تكميلي للبرنامج الاصلى للفريق وذلك بين الدور الأول والدور الثانى لبطولة منطقة القاهرة والجيزة لكرة السلة للموسم الرياضى ٢٠٠٦/٢٠٠٧ واستغرق زمن البرنامج التدريبى شهرين بواقع (٣٢) ساعة تدريبية موزعة على ثلاثة أيام تدريبية واستغرق زمن التدريب النظرى (١١٠) دقيقة والتدريبات العملية (١٣٠) دقيقة خلال الأسبوع الواحد من ثمانية أسابيع .

القياس القبلى :

قام الباحث بأجراء قياسات قبلية على المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل بداية البرنامج عن طريق الاختبارات المصممة والتي رشحها الخبراء لملائمتها مع طبيعة الدراسة .

كما قام بتحليل ستة مباريات من مباريات الدور الأول لبطولة منطقة القاهرة والجيزة لكرة السلة موسم ٢٠٠٦/٢٠٠٧ والمشارك فيها اللاعبات عينة البحث لمعرفة تأثير البرنامج على مستوى اداء اللاعبات فى مهارتى المتابعة وقطع التمريرات أثناء المباريات .

القياس البعدى :

قام الباحث بتطبيق نفس الاختبارات القبلى على المجموعتين فى نفس الأماكن وباستخدام نفس الأدوات تحت نفس الظروف وذلك بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية .

كما قام الباحث بتحليل ستة مباريات من مباريات الفريق ضد نفس الفرق وذلك فى الدور الثانى لنفس البطولة .

أهم النتائج :

توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبى المقترح يحقق الاتى :

- يؤثر تأثيراً إيجابياً على تطور التوقع الحركى للمتابعة وقطع التمريرات للاعبات كرة السلة تحت ١٦ ، ١٨ سنة بنات.

- يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء اللاعبات تحت ١٦ ، ١٨ سنة بنات لمهارة المتابعة .
- يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء اللاعبات تحت ١٦ ، ١٨ سنة بنات لمهارة قطع التمريرات .

التوصيات :

- تطبيق البرنامج المقترح على الناشئات لما له من تأثيراً إيجابياً على عينة البحث .
- ضرورة أن تحتوى البرامج التدريبية فى كرة السلة على تدريبات خاصة بتطوير مهارة توقع التمريرات وتوقع المتابعة .
- دراسة بداية ونهاية كل أداء حركى لمهارات كرة السلة حيث أن التوقع الحركى يتطلب القدرة على ملاحظة المنافس وكيفية بدايته ونهايته لأداء كل مهارة .
- الاهتمام باستخدام الوسائل المساعدة فى التدريب من أجهزة مرئية ومسموعة وصور إيضاحية وأجهزة متطورة حيث أنها تساعد فى الارتقاء بالعمليات العقلية المساعدة على تنمية وتطوير التوقع الحركى .

كما يوصى الباحث الزملاء من الباحثين فى الاستمرار فى دراسة موضوع التوقع الحركى فى كرة السلة وربطه بجميع مهارات اللعبة وذلك لما توصل إليه من أهمية لهذا الموضوع .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Dept



**THE EFFECT OF A PROPOSED PROGRAM TO IMPROVE
MOVEMENT ANTICIPATION OF REBOUNDING
AND PASS - CUTTING SKILLS ON FEMALE
PLAYERS BASKETBALL**

Prepared By

EHAB GAMAL MOHAMED KHALIL

*Thesis submitted for partial fulfillment for
The requirement of ph.d degree in physical education*

Supervisor

**DR.
MAGDY HOSNY ABU FRIKHA**

**Assistant Professor of Sports Training Dept,
Faculty of Physical Education
Tanta University**

2007

Summary Of Thesis :

Introduction:

Basketball is considered as one of the sports that has improved rapidly during the recent years, for its popularity has been highly increasing in Egypt. Thus, many researchers have been encouraged to study every aspect relating to basketball ,i.e, physical, professional and psychological aspects.

In most sports, especially in basketball, beginners represent the wide base on which the game depends to improve. Thus, the process of preparing the beginner is considered the main base on which higher levels of progress are based, through relevant training and preparation according to age characteristics and respective advantages.

According to the nature of basketball, perfection of compound skills represent a great difficulty that requires long periods of training and perfect repetition till the player gets to an advanced level of the game skills.

In basketball, rebounding –both offensive and defensive rebounding skills- is considered one of the most important factor of going games. This makes coaches exert much effort to search for tall players as the fight between defensive rebounders and offensive ones has become a major part of winning the game.

The same applies on cutting pass as the team that its defensive players have the skills of cutting passes, enjoys many advantages, i.e, preventing the offensive team from winning the shot, ending the attack as well as a chance to build a counter – offensive attack especially the fast break.

Through researcher's observation for many years, he notices that there is a deficiency in most female players to anticipate the positioning of the rebounding ball whether the offensive or the defensive. There is the same deficiency in anticipation pass cutting, so players fail to cut

exchanging passes of the opponent team. The researcher has observed also that most coaches don't train the female players enough on movement anticipation skill which starts from the ball coming out from the opponent's hands and just before reaching its direction shooting or passing.

Hence the importance of this thesis is to enable players female or male, acquire higher mental abilities and to provide them with enough skills to understand very well multi – prospects and situations of the game. Thus, the skill of movement anticipation would make them successfully able to possess keys of quickness which represent the core the game.

Aims of thesis : The thesis introduces

- 1- Effectiveness of a proposed program for improving movement anticipation of rebounding, offensive and defensive, on the thesis – sample female basketball players.
- 2- Effectiveness of a proposed program for improving movement anticipation of cutting passes on female basketball players.

Assumptions of thesis:

According to the thesis aims, the researcher assumes:-

- There are indicating statistically differences between the experimental group and the controlling group for the benefit of experimental one after applying the program in execution of rebounding skill.
- There are indicating statistically difference between the experimental group and the controlling for the experimental one after applying the program in execution of cutting – passes skill.

Course of thesis:

The researcher uses the experimental course as being more suitable to the thesis nature and aims, by means of choosing two groups, one experimental and the other controlling.

Thesis Sample:

Thesis sample has been intentionally chosen and it consists of 45 female players from El shams club teams under 16 and 18 year old years old juniors who are registered in the Basketball Egyptian Federation for 2006 – 2007 sport season. After excluding injured and irregular players, the sample consists of 28 female players that have been divided into two groups, each consists of 14 players, one is the experimental and the other is the controlling group.

Source of Data:

Researcher has interviewed many training experts and basketball coaches in big sports clubs in order to form an opinion about thesis aims and other important points:-

- The importance of drills and exercises concerning anticipation improvement.
- The important Measurements needed for the thesis and devices needed to measure movement anticipation.
- The form and the steps of the suitable training program for the thesis.
- The duration of the training units and its weekly timing as well as the whole program duration.

The researcher has put down applications to investigate experts opinions in:

- Setting up tests to measure movement anticipation of rebounding and cutting passes.
- Emphasis the important ways to improve the movement anticipation of rebounding and cutting.
- Methods of Analysis for basketball games.

The Program :

The researcher has applied the thesis program on the experimental group as a complementary program to the main team program during the period between the first and the second stage of Cairo and Giza basketball championship (2006 – 2007). The training program took two months as 32 training hours divided on 3 days.

The theoretical training took about 110 minutes and the physical trainings took 130 min per week throughout 8 weeks.

The pre – measurement :

The researcher has applied pre – measurement on the two groups (experimental and controlling) before starting the program by means of tests suggested by the experts as being suitable to the study. Also, the research has analysed 6 games of the first stage of Cairo / Giza championship (2006 – 2007) in which players (sample of the thesis) have been participated to know the percentage of their anticipation for rebounding and cutting.

The after measurement :

Researcher has applied the same pre – measurement tests on the two groups in the same places, using the same tools and under the same conditions after applying the proposed program on the experimental group.

The researcher has as well analysed 6 games of the team against the same teams in the second stage of the same championship.

Most important Results :

The researcher has concluded that the proposed training program achieves the following:-

- The program affects positively on the improving of movement anticipation of junior basketball female players under 16 – 18 years old in rebounding skill (offensive and defensive)
- The program affects positively on the improvement of movement anticipation of the same female players in their skill of cutting passes.

Recommendations :

- Applying the proposed program on junior players for its positive effect on thesis sample.
- Training programs of basketball must include espical training to improve the skill of anticipating passes as well as rebounding.
- Studying the beginning and the ending of each movement of basketball skills because anticipating requires the ability to observe the opponent when he starts and when he ends his performance of skill.
- The importance of using developing helping methods in training so that mental skills are improved hence improving movement anticipation.
- The researcher recommends his colleagues to continue studying movement anticipation in basketball and its relation to all other game skills.