

قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية .
- ثانياً : المراجع الاجنبية .
- ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية

أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد أمين فوزى ، : كرة السلة للناشئين ، الفنية للطباعة والنشر ، محمد عبد العزيز سلامة الإسكندرية ، ١٩٨٦ م .
٢. أحمد سلامة صابر : تأثير التدريب استخدام بدون لوحة على دقة التصويب المباشر لدى لاعب كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
٣. أحمد عبد الله الروبى : تأثير التمرينات المنافسة باستخدام الانتقال على الأداء المهارى للناشئين تحت (١٤) سنة فى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .
٤. أسامة رياض : الرعاية الطبية للاعبى كرة اليد ، الاتحاد العربى السعودى للطب الرياضى ، الرياض ، ١٩٨٩ م .
٥. السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
٦. أمر الله احمد البساطى : دراسة تحليلية لأنواع الاداءات الحركية المركبة (مندمجة) فى بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
٧. أمر الله أحمد البساطى : دراسة تحليلية لتحليل مكونات المقدره على الأداء المهارى فى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة نظريات ، تطبيقات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
٨. أيمن إبراهيم الفوال : تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية لكرة السلة لمراكز تدريب الناشئين بجمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .

٩. جمال علاء الدين : تصميم جهاز ميكانيكى قاذف للكرات كوسيلة فعالة لتوجيه المؤشرات البيوميكانيكية لمهارة التصويب من الحركة فى كرة القدم ، بحث منشور المجلد الخامس ، المؤتمر العلمى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
١٠. جمال علاء الدين : منظومة الحركات ونظم توجيهها والتحكم فيها ، بحث منشور ، مجلة نظريات - تطبيقات ، كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٠ م .
١١. جمال علاء الدين ، : علم الحركة ، ج ٢ ، ط ٦ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
١٢. حامد عزت المنسى : وضع مستويات معيارية لبعض القدرات الحركية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
١٣. حسن معوض : كرة السلة للجميع ، مكتبة القاهرة للحديثة ، ط ٣ ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
١٤. حمدى قاسم شلبى : أثر برنامج تدريبي بالانتقال على الأداء المهارى فى كرة السلة بالتطبيق على طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٤ م .
١٥. حنفى محمود مختار : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
١٦. دلال على حسن : وضع مجموعة من الاختبارات لقياس المستوى المهارى فى كرة السلة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد الرابع ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
١٧. سعاد إبراهيم محمد : دراسة مقارنة سرعة الأداء الهجومى الفردى بالكرة بين لاعبى السلة المصرين ولاعبى المستويات العالية ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية العدد ٢٤ ، ٢٠٠٢ م .

- ١٨ . شريف على طه يحيى : تأثير برنامج مقترح لبعض الاداءات الخداعية المركبة بالكرة على مستوى أداء لاعبي المشروع القومي للمعالجة فى كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة عالم التربية ، رابطة التربية الحديثة ، العدد الثامن ، السنة الثالثة ، أكتوبر ٢٠٠٣ م .
- ١٩ . شعبان إبراهيم محمد : بناء مجموع اختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ٢٠ . شعبان إبراهيم محمد : دراسة نتيجة التصويب للاعبى كرة السلة فى ظروف التدريب والمنافسة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٩ م
- ٢١ . شعبان إبراهيم محمد : دراسة مقارنة لسرعة الأداء الهجومي الفردي بالكرة بين لاعبي كرة السلة المصريين ولاعبى المستويات العالية ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٢٤ ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٢ . ضياء قاسم الخياط : وضع مستويات معيارية للمهارات الأساسية فى كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل بالعراق ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ م .
- ٢٣ . عامر عزت المنسى : وضع مستويات معيارية لبعض القدرات الحركية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٢٤ . عبد الباسط محمد : تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لتأشى كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .

٢٥. عبد الحميد شرف : التربية الرياضية لطفل ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٥م
٢٦. عصام الدين عبد الخالق : ، التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، ط ٩ دار الكتاب الجامعى الاسكندرية، ١٩٩٩م.
٢٧. عفاف عبد الكريم : طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م.
٢٨. على السيد أبو سمرة : تأثير تدريبات المنافسة على التهديف من منطقة الثلاث نقاط للاعبى الدرجة الأولى فى كرة السلة ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٤م .
٢٩. على محمد العجمى : تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المعدات الهجومية المركبة بالكرة مستوى أداء لاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .
٣٠. عمرو أحمد على ، يحيى أحمد كامل : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المدلولات المميزة للأداء الخططى الهجومى للناشئين فى كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلموم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد الثالث ، ٢٠٠٢ م .
٣١. عمرو حسن تمام : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البلومترك على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
٣٢. كمال عبد الحميد ، محمد صحبى حسنين : القياس فى كرة السلة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
٣٣. ماجد مصطفى : دراسة عملية لقدرات الادارك الحس حركى للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣

- ٣٤ . مجدى عبد النبى محمد . على : برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٧ م .
- ٣٥ . محمد إبراهيم جاد الحق : تأثير برنامج تدريبي على تنمية مهارات الدفاع الفردى للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .
- ٣٦ . محمد أشرف كامل : أثر برنامج مقترح لتنمية بعض الأداءات المهارية المركبة علي مستوي الانجاز لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٣٧ . محمد أشرف كامل : أثر تنمية بعض الأداءات المهارية الخداعية المركبة على فاعلية الهجوم فى كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
- ٣٨ . محمد حسن أبو عبيه : كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، ١٩٨٠ م .
- ٣٩ . محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة . ١٩٩٧ م .
- ٤٠ . محمد خالد عبد القادر : بناء اختبار لقياس الاداءات الحركية المركبة لناشئ كرة اليد ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٤١ . محمد شوقى كشك : دراسة بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركى لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة فى المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ م .

- ٤٢ . محمد شوقي كمشك ، : دراسة تأثير التدريبات البلومترية فى الاتجاه الأفقى والرأسى على مستوى القدرة الانفجارية ومدجات السرعة لدى بعض الرياضيين ، المجلة العلمية (نظريات - تطبيقات) كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٢٦ ، ٢٠٠٢ م .
- ٤٣ . محمد شوقي كمشك ، : أسس الإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٤ . محمد صبحى حساتين : الحديث فى كرة السلة ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٤٥ . محمد صبحى حساتين : القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، ج ١ ، ط ٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٤٦ . محمد عبد السلام أبو ريه : تصميم بطارية اختبارات للاداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم بجمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٩ م .
- ٤٧ . محمد عبد العزيز سلامة : أثر استخدام المثيرات السمعية والبصرية على دقة التصويب فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، أبو قير ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ٤٨ . محمد عبد العزيز سلامة : وضع مستويات معيارية لمجموعة اختبارات لحركات القدمين لدى لاعبى كرة السلة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، نظريات وتطبيقات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٤٩ . محمد عبد العزيز سلامة : إستراتيجية الهجوم والدفاع فى كرة السلة ، ج ١ ، ٢٠٠١ م .
- ٥٠ . محمد عبد الوهاب محمد : تأثير التدريب بالثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض العناصر البدنية والمهارية لدى لاعبى كرة السلة للناشئين ، المؤتمر العلمى دراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٠ م .
- ٥١ . محمد محمد الشحات : كرة السلة ، مكتبة الإيمان ، المنصورة ، ١٩٩٦ م .

- ٥٢ . محمد محمود عبد الدايم : برنامج تدريب الإعداد البدنى وتدريب الأثقال ، وأخرون مطابع الأهرام ، ١٩٩٣ م .
- ٥٣ . محمود محمد عامر : تمايز بعض المهارات الأساسية المساهمة فى التأثير على نتائج مباريات بطولة العالم الحادية عشر لكرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين العدد العشرون ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٥٤ . محمود يحيى سعد : مراحل التخطيط للتدريب الرياضى ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، ١٩٩٠ م .
- ٥٥ . مختار سالم : مع كرة السلة ، مؤسسة المعارف ، بيروت ، ١٩٩٠ م .
- ٥٦ . مدحت يونس عبد الرزاق : تأثير برنامج تدريبي مقترح على سرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
- ٥٧ . مصطفى عبد القادر : المتغيرات البدنية المساهمة فى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئ كرة القدم ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٤ م .
- ٥٨ . مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرس ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٥٩ . مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (٢٠٠١)
- ٦٠ . وائل عصام الدين عباس : تأثير التدريب التنافسى خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

61. *Frances Ebert & Billye Chetum* : Basketball five players, W.B. Saunders Co., U.S.A., 1972.
62. *Garaa , C .,* : In Tegral methods in physical proposhion of youth players , Euro pen Hand ball federation , Portugal , 2000 .
63. *Gene Hooks* : Application of weight training to athletics, Prentice Hall International, London, 1962.
64. *Goes, O. T.* : Preparacaofisica No basketball graduation course in physical educion, Portuguese, 1991.
65. *Hal Wissel* : Basketball steps to successco, U.S.A., 1994.
66. *Hoffman, J. R. et al.,* : Strength speed and endurance changes during the course of a division basketball season journal of applied sport science researches, U.S.A., 1991.
67. *John Cooper & Darye Siedentop* : The theory and ebiger, Philadelphila , U.S.A., 1975.
68. *Maher D . M ., & Alan E* : Basic Hand ball , practical exercise , Eueopean hand ball federation . 2000 .
69. *Mal & Wissel* : Basket ball steps to succercece , U . S . A , 1994.
70. *Micheal, Thumfort* : Das training der taktischen handeluns falgkeit dokrorarbeit, institute fur sport und sport wissenschaft universitat Heidelberg, 1996 .

71. *Mildred J. Barnes* : Women basketball Allyn and Bacon Znac, U.S.A., 1980.
72. *Rink, E. Jufith* : Teaching, physical education has learning , st. louis, Toronto , Santa clear, 1995 .
73. *Saven Eieaemann* : Moglichkeiten zur verbesserung des angriffsspiels durch die gezielte anwendung von spielformen im technisch taktischen training, " doktorarbeit, sport wissenschaftliche fakultat, universitat Leipzig, 1996 .
74. *Whiddon, N., Sue* : Techning Basketball, Burgess Publishing Co., U.S.A., 1983.
75. *Whidson N . S , & Reynolds M .,* : Technique basket ball burgess Co ., Minneapolis ., 1993.
76. *Yarr, A. D.* : Basketball in staylor S, Wled, The scientific aspects of sports training, Spring Field Illinois, Sharks Thjomas, 1975.

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية :

77. <http://www.coachesinfo.com>., Field Man ,K., :Afocus on action speed training ,European handball federation ,Austria, 1997
78. <http://www.elitefts.com>.,Jeff Higuera:The pillars of performance development for the greatest basketball player on earth,
79. <http://www.mrbasketball.net/instuff>.,Sidney Goldstein :What you want out of an offense & how to get it.

المرفقات

مرفق (١) استمارة تحليل المهارات الهجومية المركبة بالكرة للاعبى كرة السلة .

مرفق (٢) استمارات جمع البيانات الخاصة بالاختبارات (البدنية – المهارة المنفردة –

المهارة المركبة)

مرفق (٣) استمارة تقييم الأداء المهارى الهجومى المركب بالكرة للاعبى كرة السلة

(تصميم الباحث)

مرفق (٤)الاختبارات البدنية

مرفق (٥) الاختبارات المهارة المنفردة

مرفق (٦) الاختبارات المهارة المركبة

مرفق (٧) التدريبات المهارة الهجومية المنفردة

مرفق (٨) التدريبات المهارة الهجومية المركبة

مرفق (٩) تمرينات القدرات التوافقية

مرفق (١٠)تمرينات الاتقال

مرفق (١١)حائط تمرير متنقل ومتغير الارتفاعات

مرفق (١٢)أسماء السادة الخبراء

مرفق (١)

استمارة تحليل المهارات الهجومية المركبة بالكرة للاعبى كرة السلة

مرفق (٢)

استمارات جمع البيانات الخاصة بالاختبارات

(البدنية – المهارة المنفردة – المهارة المركبة)

م	الأسم		قوة				قدرة			سرعة	رشاقة	تحمل عضلي	تحمل دوري تنفسي	توازن	توافق	مرونة
	الأختبار	الأسم														
١																
٢																
٣																
٤																
٥																
٦																
٧																
٨																
٩																
١٠																
١١																
١٢																
١٣																
١٤																
١٥																
١٦																

الاسم: _____ رقم الجلوس: _____

اختبارات الأداء المهاري المنفردة
اختبارات مرجعية

تصويب سلمي	التعريف	تصويب من الفلز			محاورة	الاختبار	الأسم	م
								١
								٢
								٣
								٤
								٥
								٦
								٧
								٨
								٩
								١٠
								١١
								١٢
								١٣
								١٤
								١٥
								١٦
								١٧

مرفق (٢)

استمارة تقييم الأداء المهارى الهجومى المركب بالكرة للاعبى كرة السلة

(تصميم الباحث)

مرفق (٤)

الاختبارات البدنية

الانبطاح والدفع بالذراعين Push – Ups

يطلب من الفرد أداء الاختبار أكبر عدد ممكن من المرات خلال ١٥ ثانية ويراعى في وضع الانبطاح أن تكون اليدين بجوار الصدر والأصابع تشير للأمام ويعمل الساعد مع الأرض ٩٠- الرجلان متلاصقتان - الجسم ممتد في استقامة دون تقوس أو سقوط ويسمح فقط للذقن والصدر بلامسة الأرض ثم الجسم لأعلى باستخدام الذراعين .

التسجيل :

عدد مرات الدفع لأعلى خلال فترة ١٥ ثانية .

اختبار دفع كرة طبية لأبعد مسافة (٢ كجم)

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف

الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مستوية في ملعب كرة أو في صالة للتمرينات والجمباز بطول ٣٠م وبعرض ٧,٥ م .
- كرات طبية زنة الواحدة لا تقل عن ٢,٧٠ كجم ولا يزيد عن ٣ كجم .
- شريط قياس .
- عدد مناسب من الرايات أو الأعلام .

وصف الأداء :

- يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهاً بالجانب لمنطقة الرمي واضعاً الكرة الطبية على إحدى يديه واليد الأخرى تسند من فوق الكرة .
- يتحرك المختبر بالجانب في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود مسافة ٤,٥م وعندما يصل إلى الخط يدفع بالكرة من الجانب كما في دفع الجلة ، بحيث لا يتعدى خط الاقتراب .

تعليمات الاختبار :

- يجب أن يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهاً بالجانب لمنطقة الرمي .
- المطلوب دفع الكرة الطبية وليس رميها .
- أن يكون دفع الكرة في اتجاه منطقة الرمي .

- يجب أن يتحرك المختبر بين الخطين المحددين لمنطقة الاقتراب .
- يجب شرح الاختبار للمختبرين وعمل نموذج لهم قبل تطبيقه عليهم .

حساب الدرجات :

- للمختبر الواحد ثلاث محاولات متتالية ، الأداء الخاطئ يحتسب كمحاولة ، وإذا جاءت الثلاث خطأ يجب أن يستمر المختبر فى دفع حتى يحقق محاولة واحدة صحيحة .
- تسجل المحاولة لأقرب ٥ سم من أقرب نقطة ناحية خط البداية .
- تحتسب للمختبر نتيجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث .

اختبار العدو ٢٠م من البدء المنطلق

30Meter Dash Test

غرض الاختبار:

- قياس السرعة القصوى فى الجرى تحت ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتى
- لوزن الجسم وسرعة رد الفعل .

الأدوات اللازمة :

- مضار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥٠م وعرضها لا يقل عن ٥م .
- عدد ٢ ساعة إيقاف .

الإجراءات :

- تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاث خطوط خط بداية أول وخط بداية ثان على بعد ٢٠م من الخط الأول ، وخط نهاية على بعد ٣٠م من الخط الثانى و ٥٠م من الخط الأول .
- تخطط بالمنطقة عدد ع حارة لإجراء الاختبار .

وصف الأداء :

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول .
- عندما يعطى الإذن بالبدء بإشارة البدء يقوم المختبر بالجرى بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثانى .

- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند البدء الثانى ، ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعية لأعلى ، وعندما يقطع متسابقة خط البدء الثانى يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة ، حينئذ الميقاتى بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة .
- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتى بإيقاف الساعة ، حساب الزمن الذى يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التى يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية .

تعليمات الاختبار :

- يؤدى كل متسابقين الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة .
- على كل مختبر أن يجرى فى الحارة المخصصة له .
- يتخذ المختبر وضع البدء العالى عند خط البدء الأول .
- يعمل المختبر على أن يكتسب أقصى سرعة له خلال مسافة الـ ٢٠ م .
- يعطى لكل مختبر محاولتين بين كل محاولة والأخرى ٥ دقائق للراحة .

إدارة الاختبار :

- آذن بالبدء : ويقوم بإعطاء إشارة البدء :
- عدد ٢ مراقب لخط البدء الثانى : وتكون مهمة كل مراقب إعطاء إشارة بذراعه عندما يقطع متسابقة خط البدء الثانى ، وبحيث يقوم الميقاتى بتشغيل الساعة مع الإشارة .
- عدد ٢ ميقاتى : ويقوم كل واحد منهما بتسجيل الزمن الذى يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التى يعطيها المراقب وحتى يقطع خط النهاية .
- مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

حساب الدرجات :

- يسجل الزمن لأقرب ١ / ١٠ من الثانية .
- يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله فى المحاولتين .

اختبار التصويب من أسفل السلة في ٣٠ ثانية

غرض الاختبار:

قياس التوافق عن طريق قياس مهارة التصويب ثم استلام الكرة وإعادة التصويب مرة أخرى من أسفل السلة (متابعة التصويب)

الأدوات اللازمة:

- كرات سلة قانونية - أهداف كرة سلة قانونية - ساعة إيقاف .

طريقة الأداء:

- يقف اللاعب أسفل السلة ممسكا بالكرة .
- عند إعطاء إشارة البدء يصوب اللاعب الكرة بيد واحدة أو باليدين .
- يصوب اللاعب على السلة بأسرع ما يمكن محاولا تسجيل أكثر عدد ممكن من الإصابات في زمن قدرة ثلاثون ثانية .

القواعد:

- يمكن التصويب بأي طريقة .
- يجب على اللاعب أن يستمر في التصويب بعد كل تصويبه ناجحة أو فاشلة .
- إذا فقد اللاعب الكرة أي لم يتمكن من إمساكها فيمكن أن يستعيدها ويبدأ التصويب مرة أخرى (يسمح له بذلك مرة واحدة فقط) .
- يعطى لكل لاعب محاولتين يحتسب له أفضلهما .
- يسمح بعمل محاولة للتدريب قبل بدء الاختبار .

التسجيل:

- تحتسب نقطة لكل تصويبه ناجحة ويتم التسجيل لمدة ثلاثون ثانية .
- الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في الاختبار هي مجموع النقط التي يحصل عليها في ثلاثون ثانية .

اختبار المتابعة المستمرة والهبوط في دائرتين أمام السلة

غرض الاختبار :

قياس القدرة على المتابعة والتقاط الكرات والهبوط باتزان داخل دوائر مرسومة أمام لوحة الهدف .

الأدوات اللازمة :

- كرات سلة قانونية - هدف كرة سلة قانوني - شريط قياس - ساعة إيقاف - دائرتين نصف قطر كل واحدة ٥٤ سم ويبعد مركز الدائرتين عن نقطة تبعد بمقدار ١م من نقطة المنتصف بمقدار ٣م.

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب برمي الكرة في لوحة الهدف فوق مستوى الحلقة بحيث ترتد ويقوم اللاعب بالتقاطها والهبوط داخل الدائرة وهكذا بالتبادل . (تبادل الهبوط داخل الدائرتين)

حساب الدرجات :

- حساب عدد مرات الهبوط داخل الدائرتين (هبوط صحيح) خلال زمن قدرة ثانية .
- يسمح للاعب بمحاولة لتجربة أداء الاختبار .

اختبار المتابعة المستمرة والهبوط في دائرتين أمام السلة .

اختبار التحمل العضلي من خلال المتابعة

غرض الاختبار :

قياس قدرة اللاعب على المتابعة المستمرة وذلك بغرض قياس الجلد العضلي.

الأدوات اللازمة :

- كرات سلة قانونية - هدف كرة سلة قانوني - ساعة إيقاف .

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب ممسكا بالكرة في مواجهة اللوحة الخلفية لهدف كرة السلة .
- مع إشارة البدء يمرر اللاعب تجاه اللوحة الخلفية ويتابعها بالوثب ليمررها إلى اللوحة مرة قبل أن تلمس قدماء الأرض وهكذا .
- يمكن المتابعة باليدين أو بيد واحدة .

القواعد :

- يجب ان تتم المتابعة واللاعب غير متصل بالأرض .
- يمكن دفع الكرة او مسكها وإعادة تمريرها . يمكن أن تلمس الكرة اللوحة الخلفية في أى مكان فوق الخط الموضح بالرسم .
- إذا وقعت الكرة فيمكن استعادتها وإعادة المتابعة وإعادة المتابعة مرة أخرى حتى يكمل زمن الاختبار .

التسجيل :

- يحتسب للاعب عدد مرات المتابعة الصحيحة خلال ٢٠ ثانية .

اختبار التصويب السلمى ١٠ مرات بطول الملعب

معرض الاختبار :

- قياس مقدرة اللاعب على التحمل من خلال الاستمرار فى أداء التصويب السلمى المستمر .

الأدوات اللازمة :

- كرات سلة قانونية - ساعة إيقاف - ملعب كرة سلة .

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكاً بالكرة بيديه .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالمحاورة نحو السلة وتسجيل إصابة ثم النقاط الكرة والقيام بالمحاورة وتسجيل إصابة أخرى فى السلة الأخرى وهكذا حتى ينتهى من أداء ١٠ (عشرة) تصويبات سلمية .

القواعد :

- يمكن تنطيط الكرة بأى من اليدين .
- تستخدم الطريقة القانونية فى المحاورة .

التسجيل :

- يحتسب للاعب الزمن الذى استغرقه بالثانية وعشر الثانية من لحظة إصدار إشارة البدء وحتى العودة إلى خط البداية .

التصويب السلمى ١٠ مرات بطول الملعب .

اختبار (SEMO) للرشاقة

غرض الاختبار :

قياس الرشاقة العامة للجسم في المناورة للأمام للخلف والجانب .

الأدوات اللازمة :

- هذا الاختبار صمم للاستفادة من منطقة الرمية الحرة لملاعب كرة السلة (لكن أي مساحة من الأرض بمقدار 12×19 قدم مع وجود فراغ حولها تكون مناسبة) - أربعة مخروطات من البلاستيك (9×9 بوصة للقاعدة بارتفاع بوصة) او أي أشياء مناسبة كبديل - ساعة إيقاف - المخروطات توضع في الأركان .

طريقة الأداء :

- يقف المختبر في قطار خارج المنطقة عند نقطة (A) وظهره لخط الرمية الحرة ، وينتظر إشارة البدء ، وعليه التحرك بالخطو الجانبي من (A) إلى (B) ، ويمر خارج المخروط الموجود بالركن ، ثم يتحرك بالظهر (Back Pedal) من (B) إلى (D) ويمر خارج المخروط الموجود بالركن ثم يعدو بسرعة للأمام من (D) إلى (A) ويمر خارج المخروط ، ثم يتحرك بالظهر من (A) إلى (C) ثم يمر إلى داخل المخروط ثم عندئذ يعدو للأمام من (C) إلى ثم يمر للخارج من (B) إلى خط النهاية عند (A) .

التسجيل :

- أحسن محاولتين (مسجلة إلى أقرب ١ / ١٠ ثانية) .

تقط إضافية :

- ١- عند أداء الخطو الجانبي لا تستخدم الخطوة المتقاطعة Crossover .
- ٢- عند أداء للخلف Back Pedal فعلى الطالب أن يحافظ على ظهره عمودى على الخط التخليى (الوهمى) الواصل إلى القمع عند المربع .
- ٣- بالرغم من أن الإجراءات الغير صحيحة تعتبر محاولة غير مسجلة فالطالب يجب أن يختبر حتى يتم محاولة قانونية .
- ٤- تعطى محاولة واحدة على الأقل للتدريب على الاختبار . (٧٠ : ١٤٦)

اختبار ثنى الجذع من الوقوف

Scott and French Standing Bending Reach Test

غرض الاختبار :

قياس مدى مرونة الجذع والخذ في حركات الثنى للأمام من وضع الوقوف .

الأدوات اللازمة :

- مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالي ٣٠ سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي ١ سم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج ٠ سم .
- مقعدة أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أى اهتزاز .

الإجراءات :

- يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعدة أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس لأعلى حافة المقعدة أو المنضدة والمنتصف الآخر أسفل الحافة .
- يلاحظ أن منطقة التدرج (صفر) تكون فى مستوى حافة المقعد على أ، تكون انحرافات الدرجات التى تقع فى النصف العلوى بالسالب والتى تقع فى النصف السفلى بالموجب .

طريقة الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبى المقياس .
- يقوم المختبر بثنى الجذع أمام أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام مدى ممكن بقوة ويبطئ مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحد تتحرك لأسفل موازنة للمقياس .

تعليمات الاختبار :

- يؤدى الاختبار بدون تصلب فى عضلات الذراعين والجذع والرقبة .
- يؤدى الاختبار من وضع فرد الركبتين .
- يكون ثنى الجذع لأسفل ببطئ وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثنى لأسفل .
- من الأفضل إعطاء للمختبر محاولتين ١، ثلاث كوسيلة للإحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس ، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة .
- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل المقياس .

إدارة الاختبار :

- محكم : ويقوم بمراقبة الأداء وحساب الدرجات ، وعليه أن يقوم بالتنبيه على المختبر بعدم ثنى الركبتين ، وأن يتحقق من ذلك أثناء الأداء ، كما يجب عياله أن يكون مستعدا لمساعدة المختبر إذا فقد توازنه ثنى الجذع .
- مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

حساب الدرجات :

- درجة المختبر : هي أقصى نقطة على القمياس يصل إليها المختبر من وضع ثنى الجذع أمام وأسفل والثبات من ٢ - ٣ ثاتية .
- يبين مراحل أداء اختبار ثنى الجذع من الوقوف .

مرفق (٥)

الاختبارات المهارية المنفردة

الإختبار الأول : إختبار التحكم فى المحاوره

غرض الإختبار : قياس المهارة فى المحاوره أثناء حركة الجسم .

الأدوات اللازمه :

إحدى المنطقتين المحرمتين - مخاريط بلاستيكية - كرة سلة - ساعة إيقاف .

طريقة الأداء :

يقف اللاعب خلف المخروط (١) ممسكاً بالكرة فى وضع الاستعداد .

عند إعطائه إشارة البدء يحاور بالكرة باليد الغير مفضلة وبعد ذلك يمكن استخدام اليد المفضلة فى اتجاه المخروط (٢) ويمكن تغيير الأيدي عندما يكون الأمر مناسباً .

بعد الدوران حول المخروط (٢) يكرر نفس العمل بأقصى سرعة حول المخروط (٢) يكرر نفس العمل بأقصى سرعة حول المخروط (٣) ثم (٤) ثم (٢) ثم (٥) وتوقف الساعة عند لحظة عبور اللاعب خط النهاية بجوار المخروط (٦) .

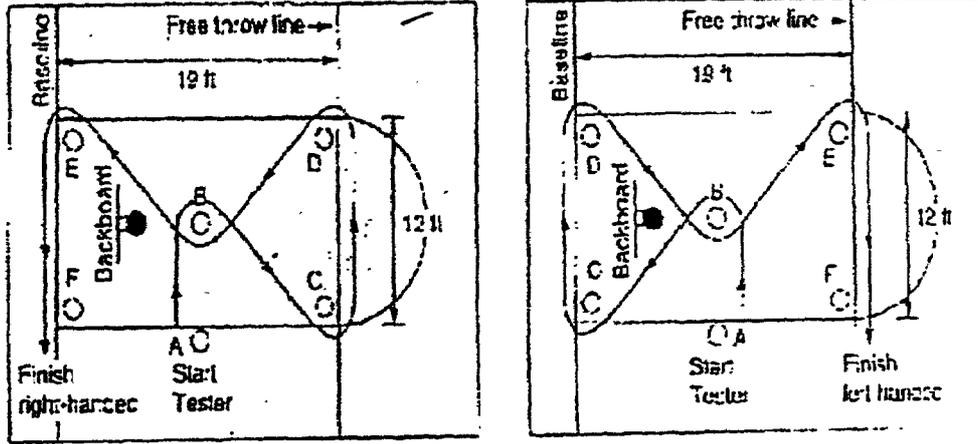
القواعد :

يجب إعادة المحاولة فى حالة :

- مخالفة التحكم فى الكرة .
- الإخفاق فى البقاء خارج المخروط (لكل من اللاعب والكرة) .
- الإخفاق فى البقاء خارج المخروط (لكل مكن اللاعب والكرة) .
- الإخفاق فى استكمال الإختبار من النقطة الصحيحة عندما يفقد الكرة . الإخفاق فى استكمال الإختبار من النقطة الصحيحة عندما يفقد الكرة .
- يستخدم الشكل الأيمن للاعبون الذين يستخدمون اليد اليسرى .
- يستخدم الشكل الأيسر للاعبون الذين يستخدمون اليد اليمنى .
- يسمح بأداء محاولة واحدة كتدريب قبل بدء الإختبار .
- يمنح كل لاعب محاولتين تحتسب له أفضلهما .

التسجيل :

- يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب منذ إعطائه إشارة البدء وحتى إكمال المرحلة القانونية للاختبار لأقرب ٠,١ من الثانية .



شكل (١)

التحكم في المحاورة

الاختبار الثاني : اختبار الرمية الحرة ٥ مرات

غرض الاختبار :

قياس دقة التصويب من خط الرمية الحرة .

الأدوات اللازمة :

كرات سلة قانونية - أهداف كرات سلة قانونية .

طريقة الأداء :

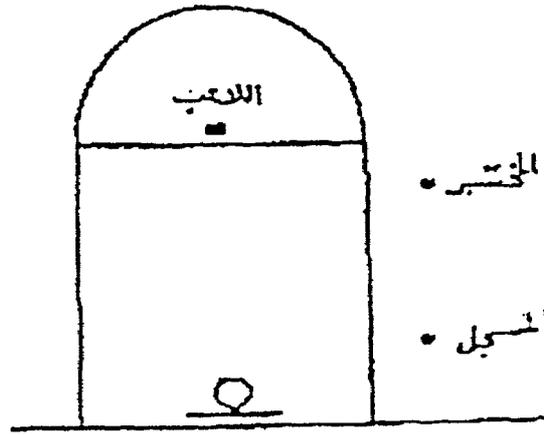
- يصوب اللاعب من خلف خط الرمية الحرة .
- يصوب اللاعب بأي طريقة يفضلها .
- يصوب اللاعب ٥ تصويبات في مجموعة واحدة .

القواعد :

- يصوب اللاعب ٥ تصويبات .
- مسموح بتصويبه واحدة كتدريب قبل بدء الاختبار .
- يضع اللاعب قدميه فى أى وضع خلف خط الرمية الحرة .

التسجيل :

- تسجل نقطة واحدة لكل إصابة ناجحة .
- أقصى عدد من النقاط يمكن الحصول عليه هو ٥ نقاط .



شكل (٢)

الرمية الحرة

الإختبار الثالث : (التصويب من القفز من خمس نقاط خلال ٣٠ ث)

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على سرعة ودقة التصويب من القفز لمدة ٣٠ ث .
- الأدوات المستخدمة : كرة سلة قاتونية - هدف سلة قاتونى - ساعة إيقاف .

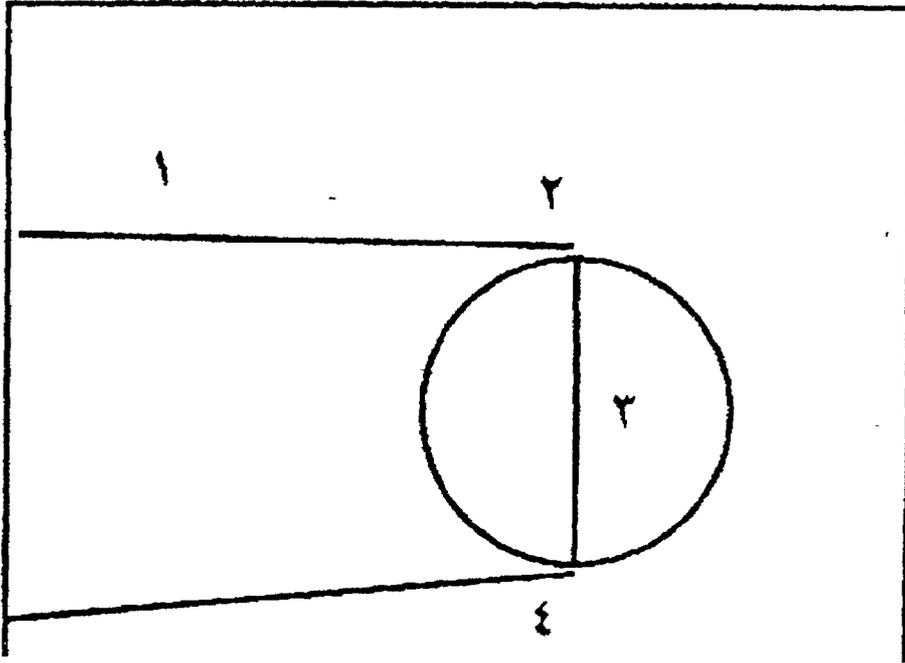
طريقة الأداء : يقوم اللاعب بالتصويب على السلة من النقطة (١) بالتصويب من القفز فرناً أصاب السلة ينتقل الى النقطة (٣٢) وإذا لم يصيبها من النقطة (١) يستمر فى الأداء من نفس النقطة حتى يصيب السلة ويستمر خلال ثلاثين ثانية .

شروط الأداء :

- يشترك التصويب من القفز .
- لا يجوز التحرك إلا بالمحاورة القانونية .
- في حالة فقدان الكرة يبدأ مرة أخرى ولكن لمرة واحدة في كل محاولة .
- لكل لاعب محاولتان تحتسب أفضلهما .

التسجيل :

- تحتسب كل إصابة بنقطة واحدة .
- الدرجة الذي يحصل عليها اللاعب هي مجموعة الإصابات الناجحة .



الإختبار الرابع : اختبار التصويب البعيد والقريب :

غرض الاختبار :

قياس القدرة على التصويب البعيد والقريب ومهارة التطبيق .

الأدوات اللازمة :

كرة سلة قانونية - ساعة إيقاف - لوحة قانونية - نصف ملعب قانونى محدد بخط الرمية الثلاثية وهذا الخط يحدد منطقتى التصويب البعيد والقريب .

طريقة الأداء :

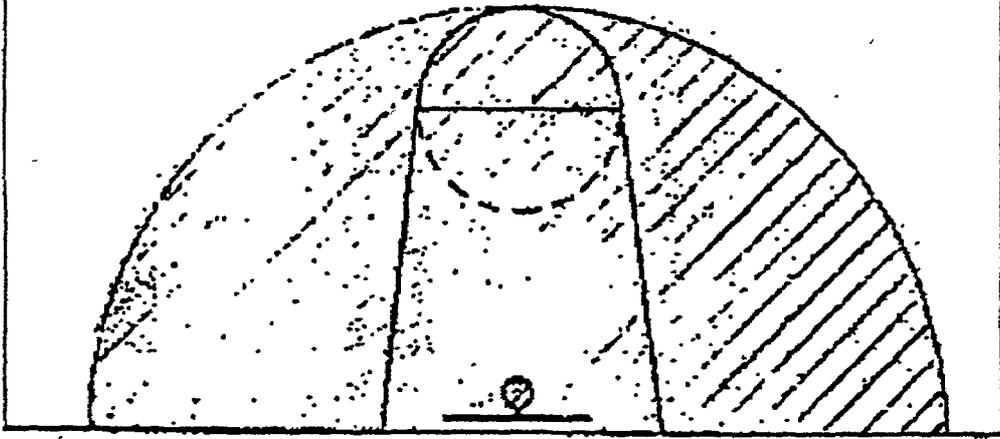
- يقف اللاعب بالكرة خلف خط الرمية الثلاثية وعند إعطاء الإشارة يبدأ اللاعب بأداء تصويبه من خلف الخط (تصويبه بعيدة) ثم يسرع لأداء متابعة ويقوم بأداء تصويبه قريبة ، وبعد أداءها يقوم بالعودة خلف الخط مرة ثانية مستخدماً لمهارة التنطيط ، ويعيد تكرار ما سبق ما بين تصويبه بعيدة وأخرى قريبة حتى صفارة النهاية (دقيقة من الأداء) .

القواعد :

- يتم أداء التصويب من أى مكان تبعاً للمنطقة المعينة ، بعيدة أو قريبة .
- لكل لاعب محاولتين مع راحة قصيرة بينهما .

التسجيل :

- مع إعطاء إشارة البدء يتم تشغيل ساعة الإيقاف وينتهى زمن الأداء بعد (دقيقة) .
- يعطى للتصويبة البعيدة الناجحة (نقطتين) والتصويبة القريبة (نقطة واحدة) .
- تحسب النتيجة على مجموع النقاط المسجلة فى مجموع المحاولتين .



شكل (٣)

التصويب القريب والبعيد

الاختبار الخامس : (سرعة التمرير خلال ثلاثين ثانية)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التمرير Speed Paprr .

الأدوات المستخدمة : كرة سلة قانونية - ساعة إيقاف - حائط أملس .

الإجراءات :

- يرسم خط مواز للحائط وعلى بعد ثلاث أمتار .
- طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكاً بالكرة وعند سماع إشارة البدء ، يقوم بالتمرير بأقصى سرعة على الحائط باليدين .

شروط الاختبار : يجب التمرير باليدين معاً .

- يجب التمرير من خلف الخط المرسوم على الأرض .
- تعطى بعد كل محاولة ثلاثين ثانية راحة .

التسجيل : كل تمريره تحسب بنقطة واحدة خلال الثلاثين ثانية .

الاختبار السادس : سرعة التمرير والاستلام ٣٠ ثانية

غرض الاختبار :

قياس الدقة فى تمرير الكرة واستلامها أثناء التحرك .

الأدوات اللازمة :

كرة سلة - حائط أملس عمودى على الأرض - ساعة إيقاف - شريط قياس .

طريقة الأداء :

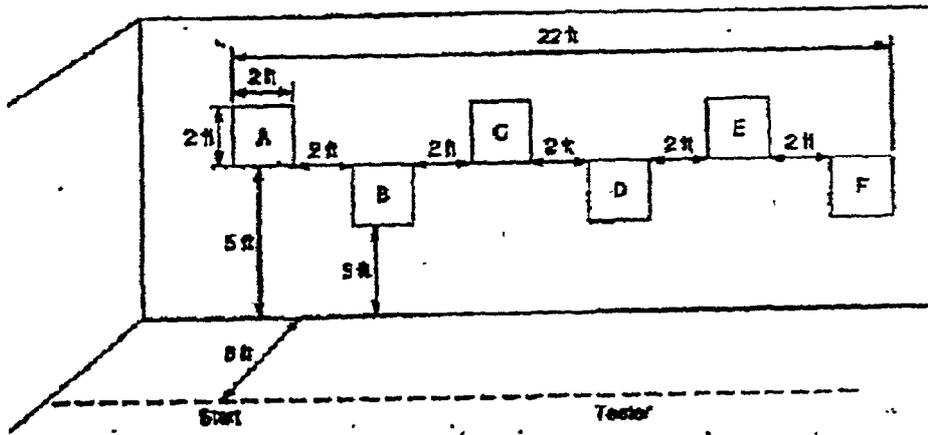
- يقف اللاعب فى وضع الاستعداد ممسكاً بالكرة خلف خط البداية ومواجهاً للمربع (١) .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو المربع أو استلامها باليدين أثناء التحرك الى المربع (٢) ، وهكذا حتى يصل الى المربع رقم (٦) .
- يمرر اللاعب الكرة نحو المربع (٦) مرتين ثم يتحرك راجعاً الى المربع (١) بنفس طريقة الأداء محاولاً الإصابة كل مربع بالتوالى ، وهكذا لمدة ٣٠ ث تبدأ عند لمس الكرة للمربع (١) .

القواعد :

- لا يتم تمرير الكرة مرتين على نفس المربع فيما عدا المربع الأخير ، حيث يتم التمرير نحوه مرتين عندما يغير اللاعب اتجاهه .
- يستطيع اللاعب اجتياز خط البداية لاستلام الكرة عندما يسقط اتجاهه .
- يستطيع اللاعب اجتياز خط البداية لاستلام الكرة عندما يسقط بين خط البداية والحائط .
- التمريرة الصدرية هى المسموح باستخدامها فقط فى هذا الاختبار .
- المحاولة تنتهى بنهاية الـ ٣٠ ثانية .
- يسمح بأداء محاولة كتدريب قبل بدء الاختبار .
- يمنح كل لاعب محاولتين وتحسب له أفضلهما .

التسجيل :

- كل تمريرة تصيب المربع أو خطوط الحدود تحتسب نقطتين .
- كل تمريرة تصيب المسافات بين المربعات تحتسب نقطة واحدة .
- الدرجة هي اجمالي نقاط المحاولة خلال ٣٠ ثانية .



شكل (٤)

سرعة التميرير والاستلام ٣٠ ثانية

الإختبار السابع : (عشر تصويبات سلمية ناجحة) :

الغرض من الاختبار :

قياس قدرة اللاعب على التصويب السلمى **Luyup** بأقصى سرعة .

الأدوات المستخدمة : كرة سلة قاتونية - هدف سلة - ساعة إيقاف .

طريقة الأداء : يقف اللاعب أسفل السلة ممسكاً بالكره وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بعمل تنطيطه وتصويبه سلمية ويستمر فى أداء التصويبات السلمية بدون عمل محاولات بينها ويستمر فى ذلك الى أن يتم إصابة عشر تصويبات سلمية .

شروط الأداء :

- يجب التصويب من جهتى السلة بالتبادل (مرة يمين ومرة من اليسار) .

- لا يجوز عمل محاوره بين المحاولات .
- بعد فشل اللاعب فى إصابة الهدف من أى جهة يستمر فى التصويب .
- لكل لاعب محاولتان تحتسب أفضلها .
- التسجيل :
- يحتسب الزمن الذى يستغرقه اللاعب من إشارة البدء الى إحراز الإصابة العاشرة .

مرفق (٦)
الاختبارات المهارية المركبة

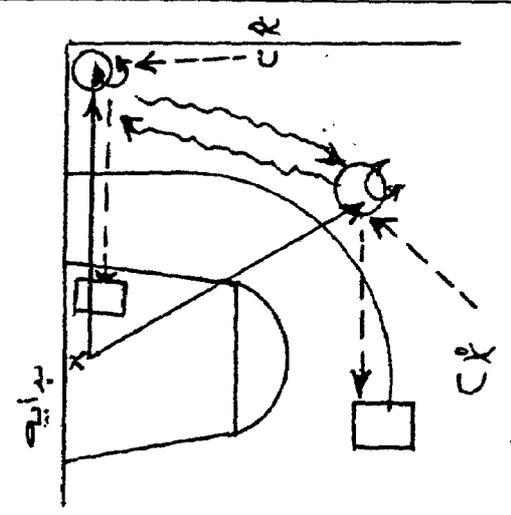
الاختبار الأول : استلام ثم تمرير

التسجيل	شروط الاختبار	(وصف الاختبار)	شكل الاختبار	الأدوات	الفرض
<p>يحصل اللاعب على (١) درجة عند الاستلام .</p> <p>- يحصل اللاعب على (١) درجة عند التمرير .</p> <p>- يحصل اللاعب على (٣) درجات عند لمس الكرة المستطيل</p> <p>- يحصل اللاعب على (٢) درجتان عند لمس حدود المستطيل الصغير أو المستطيل المتوسط بالكامل .</p> <p>- يحصل اللاعب على (١) درجة عند لمس حدود المستطيل المتوسط أو المستطيل الكبير بالكامل .</p> <p>يحسب درجات وزمن أفضل محاولة من المحاولتين .</p>	<p>يجب الاستلام والتمرير باليدين معا .</p> <p>- يجب الاستلام والتمرير من داخل الدائرة .</p> <p>- لكل لاعب محاولتان يقوم في كل محاولة بعمله تمريرات ، يكرر الاختبار من المنطقة " ١ " ثم يكرر من المنطقة " ٢ " بعد إعطاء راحة " ١ دقيقة</p> <p>الأداء القانوني للمهارة .</p>	<p>- يقف اللاعب أسفل السلة عند نقطة البدء المحددة عند سماع الإشارة إلى يقوم بالجرى إلى السدائرة ليقوم بالاستلام ثم التمرير على الهدف</p>		<p>- كرة السلة - ساعة إيقاف - حسانط تمرير متقل متغير - الأرتفاع - أقفاص - شريط قياس</p>	<p>قياس الاستلام ثم تمرير .</p>

الاختبار الثالث: استلام ثم معاورة ثم ارتكاز ثم معاورة ثم تمرير

التسجيل	شروط الاختبار	(وصف الاختبار)	شكل الاختبار	الأدوات	الغرض
<ul style="list-style-type: none"> - يحصل اللاعب على (١) درجة عند الاستلام . - يحصل اللاعب على (١) درجة عند التمير . - يحصل اللاعب على (٣) درجات عند لمس الكرة المستطيل - يحصل اللاعب على (٢) درجتان عند لمس حدود المستطيل الصغير أو المستطيل المتوسط بالكامل . - يحصل اللاعب على (١) درجة عند لمس حدود المستطيل المتوسط أو المستطيل الكبير بالكامل . - بحسب درجات أفضل محاولة من المحاولتين . 	<ul style="list-style-type: none"> - يجب الاستلام داخل الدائرة . - الأداء القسائوني لمهارات - المحاورة والتمرير والاستلام . - زمن الأداء ٢٠ ث - يعطى لكل لاعب محاولتان بحسب له أفضلهما . 	<p>يقف اللاعب عند نقطة البدء وعند سماع إشارة البدء يتحرك نحو القميص "١" لاستلام الكرة وعمل معاورة باتجاه القميص "٢" .</p> <p>لعمل ارتكاز ثم يقوم اللاعب بعمل معاورة باتجاه القميص "٢" عند الوصول يقوم بالتمرير يكرر الأداء ممن الفاجيه اليسرى .</p>		<p>كرة السلة - ساعة إيقاف - أقماع حائط تمرير متغير الارتفاع</p>	<p>الغرض</p>

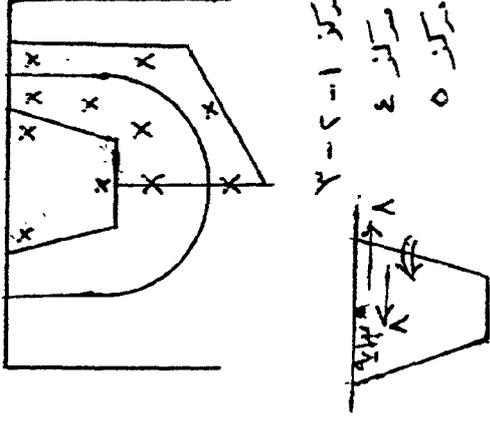
الاختبار الرابع: استلام ثم خداع معاورة تمرير

التسجيل	شروط الاختبار	(وصف الاختبار)	شكل الاختبار	الأدوات	الغرض
<ul style="list-style-type: none"> - يحصل اللاعب على " ١ " درجة عند الاستلام. - يحصل اللاعب على " ١ " درجة عند الخداع. - يحصل اللاعب على " ١ " درجة عند المعاورة. 	<ul style="list-style-type: none"> الأداء القانوني للمهارات - يكرر الاختبار من منطقة " ١ " والمنطقة " ٢ " لاختبار المعاورة لكلا البيدين . زمن الأداء ٢٠ ث يعطى لكل لاعب محاولتان بحسب له أفضلهما . 	<ul style="list-style-type: none"> - يقف اللاعب عند نقطة البدء عند سماع الإشارة يتحرك إلى الدائرة لعنل الاستلام ثم خداع ثم المعاورة حتى القمع ١ ثم يقوم اللاعب بعمل تصويب من القفز . 		<ul style="list-style-type: none"> - كرة سلة - ساعة - إيقاف - أقماع - شريط - قياس 	<p>الغرض</p> <p>١. تحسين الأداء</p> <p>٢. تحسين القفز</p> <p>٣. تحسين التوقيت</p> <p>٤. تحسين التنسيق</p> <p>٥. تحسين التركيز</p>

ملاحظة :

- أ - محاول اللاعب عمل الكبير عدد ممكن من المحاولات الصحيحة خلال الزمن المحدد . ب - يمكن أن يكرر الاختبار من الناحية الأخرى للملعب .
- ج - يكرر الاختبار لكنت النوعين من الخداع (تصويب - قطع) . د - المسافة بين الدائرة وحائط التمرير ٦ متر .

الاختبار الخامس : استلام ثم التصويب من القفز

التسجيل	شروط الاختبار	(وصف الاختبار)	شكل الاختبار	الأدوات	الغرض
<ul style="list-style-type: none"> - يحصل اللاعب على " ١ " درجة عند الاستلام. - عند التصويب الناجح بدون لمس الحلقة يحصل اللاعب على " ٣ " نقاط . - عند تصويب ناجح ولمس الحلقة يحصل اللاعب على نقطتين . - تصويب ولمسة الحلقة ولم تدخل يحصل اللاعب على (١) درجة - تحسب درجات الفضل محاولة من المحاولتين. 	<ul style="list-style-type: none"> - يجب الاستلام الصحيح للكرة ووضعه (اليدين والقدمين) - يجب الاستلام داخل الدائرة . - الأداء القانوني للمهارات . - زمن أداء الاختبار ٢٠ ث يعطى لاعب محاولتان بحسب له أفضلهما . 	<p>- يقف اللاعب عند نقطة البداية المحصورة عند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى نحو نقطة التصويب الخاصة به بعد (١,٥) متر ثم العودة إلى نقطة البدء وهكذا حتى انتهاء زمن الاختبار.</p>	 <p>مركز ١ - ٢ - ٣</p> <p>مركز ٤</p> <p>مركز ٥</p>	<ul style="list-style-type: none"> كرة السلة أقماع شريك قياس ساعة إيقاف 	<p>الغرض</p>

• ملاحظة :

" يتم اختبار كل لاعب من الأماكن الأكثر استخداما والخاصة به حسب مراكز اللعب " .

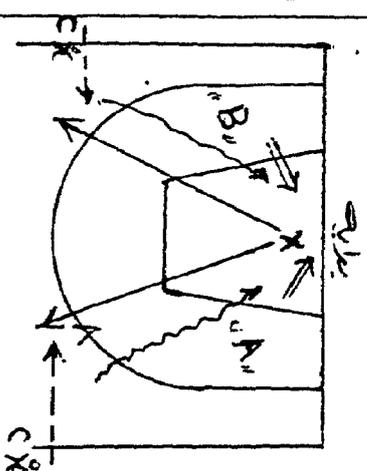
الاختبار السادس : استلام ثم معاورة ثم تصويب من القفز :

التسجيل	شروط الاختبار	(وصف الاختبار)	شكل الاختبار	الأدوات	الغرض
<p>- يحصل اللاعب على " ١ " درجة عند الاستلام.</p> <p>- يحصل اللاعب " ١ " درجة عند المحاورة باليد المطلوبة .</p> <p>- في حالة التصويب الناجح ولم تلمس الحلقة " ٢ " درجات .</p> <p>- في حالة التصويب الناجح ولمسه الحلقة " ٢ " درجة .</p> <p>- تصويب ولمسه الحلقة ولم تدخل " ١ " درجة</p> <p>- يحصل درجات أفضل محاولة .</p>	<p>- يجب الاستلام داخل الدائرة .</p> <p>- يجب عمل المحاورة بالشكل السليم .</p> <p>- يجب استلام الكرة بكفا اليدين ومواجهة السلة .</p> <p>- الأداء القانوني للمهارات</p>	<p>- يقف اللاعب عند نقطة البدء المحددة وعند سماع إشارة البدء يتحرك لنقطة استلام الكرة وعمل معاورة باتجاه نقطة التصويب لعمل تصويب من القفز يستمر الأداء لمدة ٢٠ ث " ويعطى اللاعب محاولتان بحسب لهم أفضلهما .</p>		<p>كرة سلة - ساعة - إيقاف - أقماع - شريط - ربط قياس</p>	<p>الغرض</p>

الاختبار الثامن : استلام ثم خداع ثم معاورة ثم تصويب من القفز :

التسجيل	شروط الاختبار	(وصف الاختبار)	شكل الاختبار	الأدوات	الغرض
<p>" ١ " - يحصل اللاعب على درجة عند الاستلام . - يحصل اللاعب على " ١ " درجة عند الخداع . - يحصل اللاعب على " ١ " درجة عند المعاورة . - يحصل اللاعب على " ١ " درجة عند التصويب الناجح . - يحصل اللاعب على " ٣ " درجة عند التصويب الناجح ولم تلتمس الحاقلة " ٣ " درجات . - في حالة التصويب الناجح ولمسة الحاقلة " ٢ " درجة . - تصويب ولمسة الحاقلة ولم تدخل " ١ " درجة - بحسب درجات أفضل محاولة .</p>	<p>الأداء القانوني للمهارات - يكرر الاختبار من منطقة " ١ " والمنطقة " ٢ " للاختبار والمعاورة لكاتا البيين . زمن الأداء ٢٠ ثت سمي لكل لاعب محاولتان بحسب الأفضلية . T.I. ٢٠</p>	<p>- يقف اللاعب عند نقطة البدء عند سماع الإشارة ويتحرك إلى الدائرة لعمل الاستلام ثم الخداع ثم المعاورة حتى القفح ١ ثم يقوم اللاعب ببدء التميرير على الحائط</p>		<p>كرة سلة - ساعة - إقفال - أقساع - شريط - قياس - حائط - تمرير - متفعل - ومقننر - الارتفاع</p>	<p>قياس الاستلام ثم الخداع ثم المعاورة ثم التميرير</p>

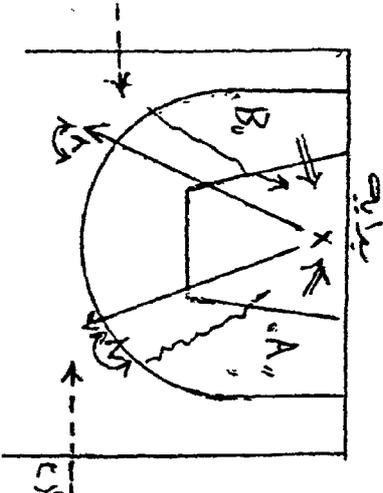
الاختبار التاسع : استلام ثم معاورة ثم تصويب سلمى

التسجيل	شروط الاختبار	(وصف الاختبار)	شكل الاختبار	الأدوات	الغرض
<p>- يحصل اللاعب على " ١ " درجة عند الاستلام .</p> <p>- يحصل اللاعب على " ١ " درجة عند المحاور .</p> <p>- يحصل اللاعب على " ٢ " درجتان إذا دخلت الكرة السلة .</p> <p>- يحصل اللاعب على " ١ " درجة إذا لمست الحافة أو المربع ولم تدخل .</p> <p>- بحسب درجات أفضل محاولة .</p>	<p>- يجب الاستلام بكتا اليدين .</p> <p>- الأداء القساوونى للمهملات المستخدمة .</p> <p>- يكرر الاختبار من النقطة ١ والنقطة ٢ لقياس المحاور بكتا اليدين .</p> <p>- بعد كل محاولة يستلم اللاعب الكرة من المدرب أو المساعد عند نقطة الاستلام لعمل المحاول التالية السلة .</p>	<p>- يقف اللاعب عند نقطة البدء أسفل السلة عند سماع إشارة البدء يتحرك إلى نقطة الاستلام عند خط الثلاث نقاط ويقوم بعمل محاور ثم تصويب سلمى والدوران من خلف قمع البدء يستمر الأداء لمدة ٢٠ ث يعطى كل لاعب محاولتان بحسب له أفضلهما .</p>		<p>كرة سلة - ساعة إيقاف - أقماغ</p>	<p>استلام ثم معاورة ثم تصويب سلمى</p>

• ملاحظة :

- يكرر الأداء من النقطة " A " والنقطة " B " لقياس المحاور بكتا اليدين .

الاختبار العاشر : استلام ثم خداع ثم محاوره ثم تصويب سلمى

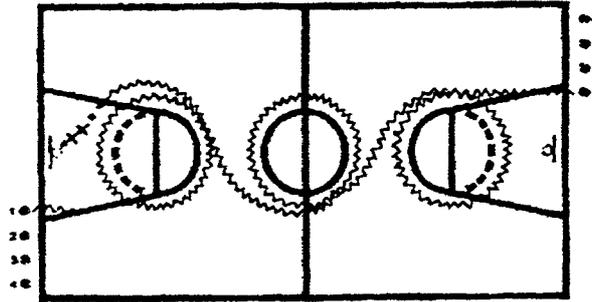
التسجيل	شروط الاختبار	(وصف الاختبار)	شكل الاختبار	الأدوات	الغرض
<p>- يحصل اللاعب على " ١ " درجة عند الاستلام .</p> <p>- يحصل اللاعب على ١ درجة عند الخداع الصحيح .</p> <p>- يحصل اللاعب على " ١ " درجة عند المحاور .</p> <p>- يحصل اللاعب على " ٢ " درجة إذا دخلت الكرة السلة .</p> <p>- يحصل اللاعب على " ١ " درجة إذا لمست الحلة أو المربع ولم تدخل .</p> <p>- يحسب درجات أفضل محاولة .</p>	<p>- يجب الاستلام بكتفا اليدين .</p> <p>- الأداء القسائوني للمهارات المستخدمة .</p> <p>- يكرر الاختبار من النقطة أو النقطة ل لقياس المحاور بكتفا اليدين .</p> <p>بعد كل محاولة يستلم اللاعب الكرة من المدرب أو المساعد عند نقطة الاستدلال لعمل المحاول التالية</p>	<p>- يقف اللاعب عند نقطة البدء أسفل السلة عند سماع إشارة البدء يتحرك إلى نقطة الاستلام عند خط الثلاث نقاط يقوم اللاعب بعمل خداع ثم محاولة ثم تصويب سلمى والدوران من خلف قمع البدء ويستمر الأداء لمدة ٢٠ ث يعطى كل لاعب محاولتان يحسب له أفضلهما .</p>	 <p>بياني</p> <p>أ</p> <p>ب</p> <p>ج</p> <p>خ</p>	<p>كرة سلة</p> <p>ساعة إيقاف</p> <p>إقاع</p>	<p>استلام ثم خداع ثم محاوره ثم تصويب سلمى</p>

مرفق (٧)

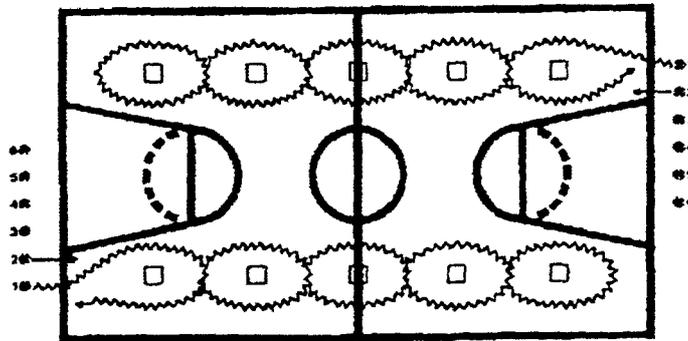
التدريبات المهارية الهجومية المنفردة

أولاً : المحاورة :

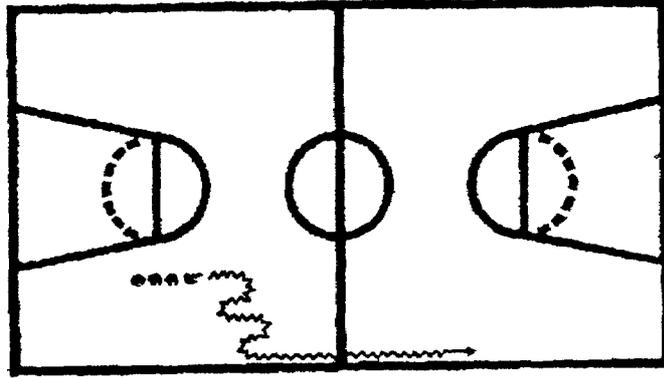
- ١ . ينتشر اللاعبون في الملعب أمام المدرب .
- ٢ . محاورة في المكان (شمال - يمين) .
- ٣ . محاورة مع إغلاق العين للاحساس بالكرة .
- ٤ . محاورة ثم تغيير الاتجاه مع الوصب من الوقوف .
- ٥ . محاورة ثم تغيير الاتجاه مع الوثب من الوقوف والإرتكاز .
- ٦ . محاورة ثم تغيير الاتجاه مع الوثب من الوقوف أثناء المحاورة .
- ٧ . ثم مع ارتكاز والمحاورة .
- ٨ . المحاورة في ثلاث دوائر .



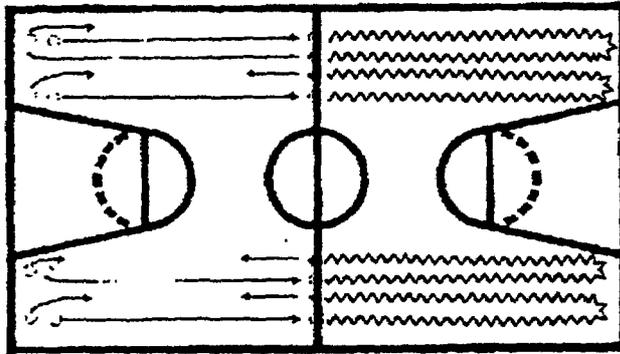
- ٩ . التسابق في محاورة بين فريقين .



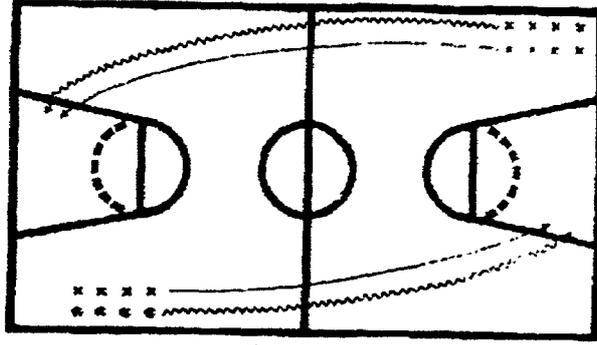
- ١٠ . المحاورة للأمام ، للخلف تغيير اليد ، تغيير الاتجاهات والمحاورة للأمام .
- ١١ . المحاورة للأمام ، تغيير الاتجاه ، تغيير اليد ، محاورة للأمام أو القفز من الوقوف .



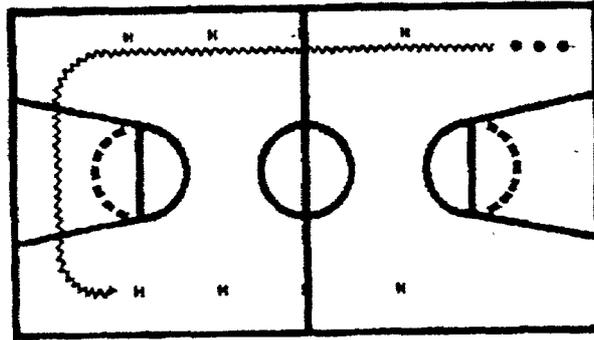
١٢. المحاورة مع تغيير اليد عند سماع الأمر ، يبدأ ببطء ثم زد السرعة .
١٣. مباراة فى المحاورة : تغيير الاتجاه والمشي والجرى عند خط الرمية الحرة حتى خط منتصف الملعب ، المحاورة مع تغيير فى خط الرمية الحرة الثانية ثم محاورة من المشى فى الحد النهائى للملعب .
١٤. يقف اللاعبون فى مواجهة بعض فى أربع صفوف خلف الحد النهائى للملعب ، أربع كرات على الأرض بطول خط المنتصف ، عند سماع الأمر يجى الأربعة لاعبون الأول فى اتجاه الكرة ليلتقطوها ويعملوا محاورة حتى الحد النهائى البعيد حيث يتم تغيير الاتجاه أثناء المحاورة ويعودوا مرة أخرى حتى خط المنتصف ويتركوا الكرة حيث وجدوها فى هذه اللحظة يبدأ الأربعة لاعبون فى الصف الثانى الجرى لخط المنتصف بينما يعود الأول الى الصف .



١٥. يقسم للاعبون الى مجموعتين فى مواجهة أركان الملعب وفى أزواج ، إحدى اللاعبين يهاجم مستخدماً المحاورة واللاعب الآخر يدافع محاورة سريعة من سلة الى أخرى .

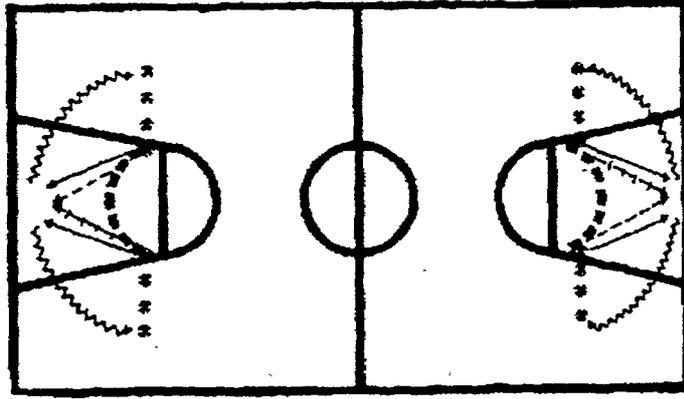


١٦. يقف اللاعبون قطار واحد عند الحد النهائي للملعب وتوضع علامات بأرض الملعب ، يقوم اللاعب بالمحاورة حتى العلامة ثم يغير اليد مع المحورة باليد الأخرى في العلامة الثانية وهكذا .

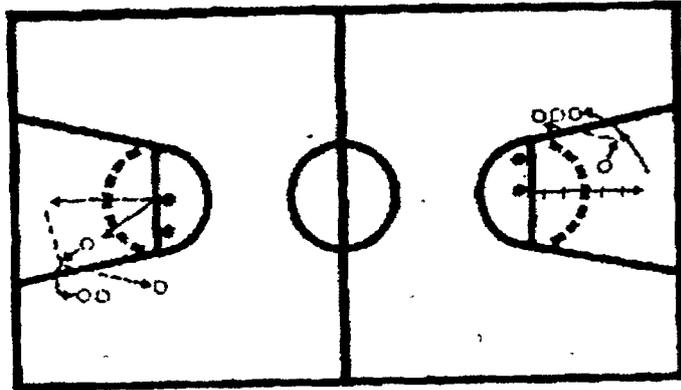


ثانياً : التصويب من الثبات :

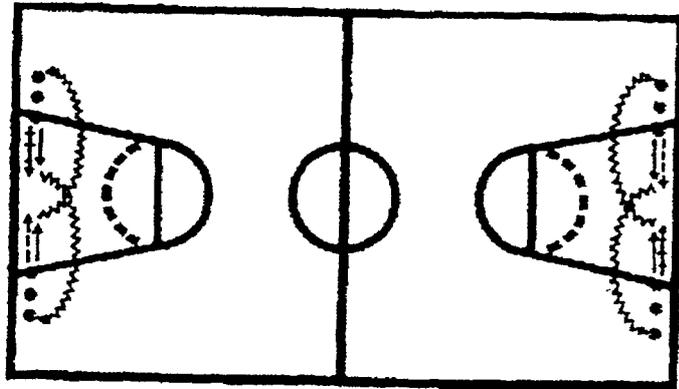
١٧. يقوم كل لاعب باتخاذ الوضع الابتدائي للتصويب لتصحيح الأخطاء .
١٨. يقف اللاعبون قطارين على جانبي خط الرمية الحرة ، حيث يتم إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة .
١٩. اللاعبون قطاران ، قطار خلف الحد النهائي وقطار قبل منتصف الملعب ، يتحرك لاعب قطار المنتصف ليتسلم تمرير زميله المواجه قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب بينما يجمع الزميل الكرة المرتدة ، ثم يتبادل اللاعبان مكانيهما في القطار .
٢٠. التصويب باليدين من أمام الصدر - منافسة .
٢١. التصويب بيد واحدة من فوق الرأس - منافسة .
٢٢. مباراة في التصويب - فردياً أو في مجموعات .



٢٣. رميات حرة منافسة .



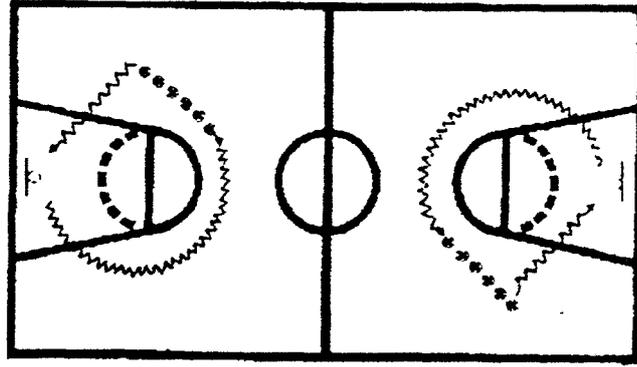
٢٤. مباراة في التصويب من الأركان .



٢٥. التصويب من نفس بعد الرمية الحرة عن الحلقة ولكم من نقاط مختلفة .

٢٦. تصويب سلمى منافس للأفراد والفريق مبتدأ باليد اليسرى أولاً ثم اليد اليمنى إذا

كان اللاعب أيمن أما إذا كان اللاعب أيسر يبدأ أولاً باليد اليمنى .



٢٧. أنواع مختلفة من الحركات من الانتهاء بـ :

- الوثب من الوقوف والتصويب .
- الوثب من الحركة والتصويب .

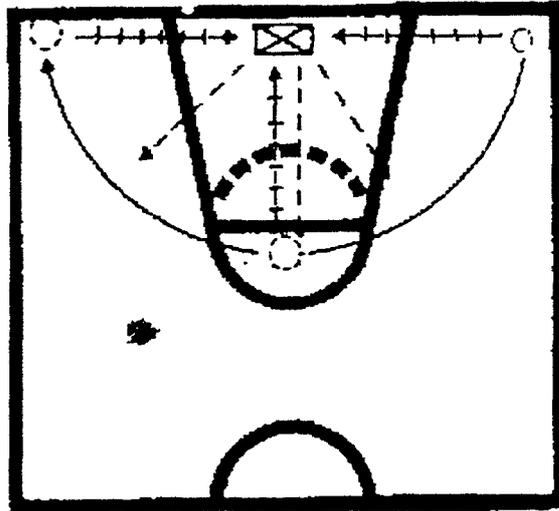
٢٨. التصويب وإذا أخفق اللاعب الرمية يأخذ الكرات المرتدة بالقفز ٥ مرات ثم يصوب مرة أخرى من نفس الموقع .

٢٩. تنفيذ ٥٠ رمية (٥ × ١٠) ويحتفظ بمسار الكرة أثناء التصويب نسبياً (قوس طيران الكرة) .

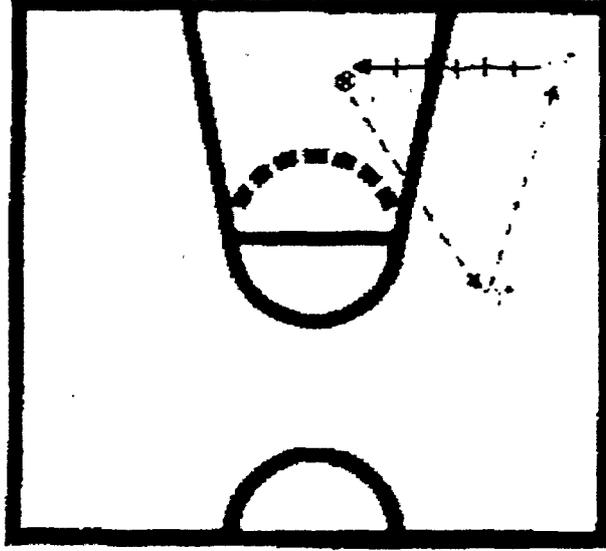
٣٠. التصويب في مواجهة السلة مع زيادة المسافة تدريجياً كلما نجحت التصويبه .

٣١. التصويب من الجانبين من اليمين واليسار .

٣٢. يقف المدرب أسفل السلة بالكرة يجرى اللاعب حول منطقة الثلاث ثوانى ، يمرر إليه مدرب الكرة ، يصوب اللاعب بسرعة فور تسلم الكرة .



٣٣. فى ثلاثيات : التصويب بكرتين من أجل زيادة سرعة التصويب مع تغيير الوضع بعد ١٠ رميات ويحتسب عدد الرميات الناجحة .



٣٤. نفس التمرين لكن مع إخلال توازن المصوب دون أن يسقط على الأرض .
٣٥. التصويب ولم الكرة وتمريها للاعب للتصويب (مرر واذهب للتصويب) .

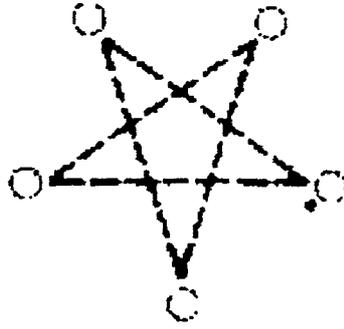
ثالثاً : التمرير :

٣٦. تمرينات فردية من الوقوف أمام حائط - زيادة المسافة عن الحائط - استخدام الأنواع المختلفة من التمرير .

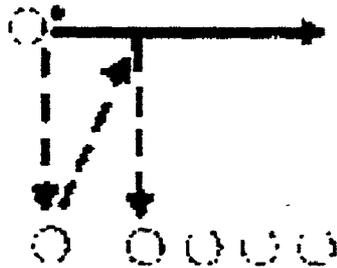
٣٧. تمرينات زوجية من الوقوف (تنفيذ جميع أنواع التمريرات) .

٣٨. تمرين زوجي : خذ خطوة للأمام فى كل مرة يتم فيها مد الزراع ، زد المسافة بين الزوجين وينصح بإعطاء أهمية (للرؤية الجانبية - المحيطة) .

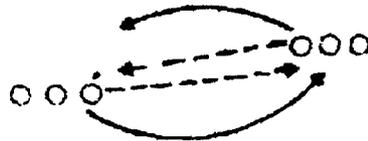
٣٩. فى إزدواج فى أى مكان بالملعب ، وكرة مع كل اثنين : كل أنواع التمريرات مع التحرك يمر به حول الملعب .



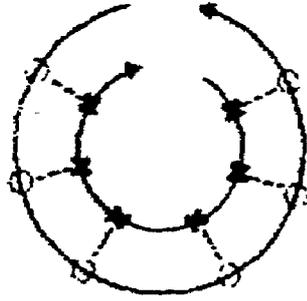
٤٠. يقف لاعب كرة في مواجهة صف من اللاعبين تمريرات سريعة مع التحرك للجانبين .



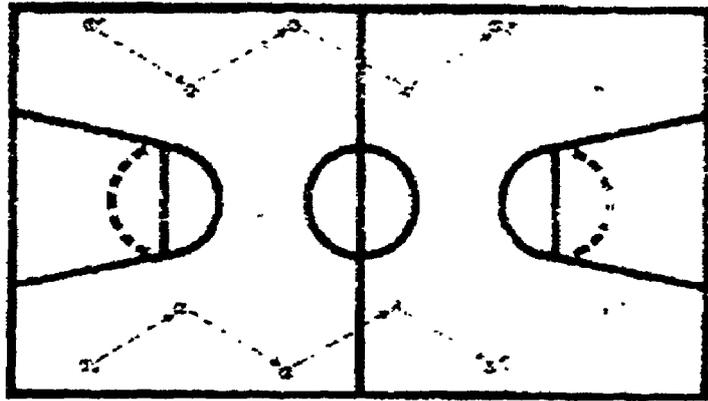
٤١. قاطرتين بكرة : كل منهما في مواجهة الآخر ، مرر الكرة ثم اذهب الى خلف القاطرة المقابلة .



٤٢. عمل دائرتين من اللاعبين ، واحدة داخل الأخرى ، تدور إحدى لدائرتين في اتجاه والأخرى في الاتجاه المعاكس ، يتم عمل التمرير أولاً بالمشى ثم بالجري ، في البداية بكرة واحدة ثم بكرتين ثم بثلاث كرات ، ويجب أن يكون التمرير باليدين بالدفع البسيطة غيرا لاتجاهات عندما يطلب المدرب ذلك .



٤٣. تمريرات : كل فريق في صف وتتويج في التمريرات .



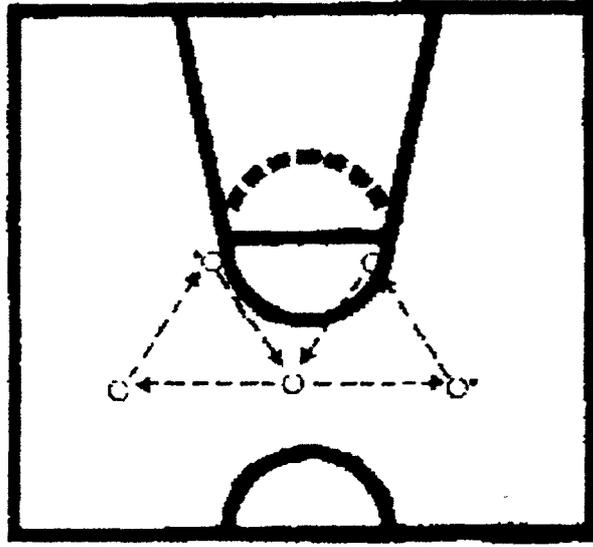
٤٤. تمرير الكرة داخل الحدود في دائرة مع وجود لاعب مدافع في المنتصف ، مرور الكرة لزميل بالدائرة الى أن يكون التالي لك ، ومن يفقد الكرة يغير مع لاعب المنتصف ليصبح مدافع بدلاً منه .

٤٥. نفس التمرير مع جود ٢ مدافعين وتوسع الدائرة .

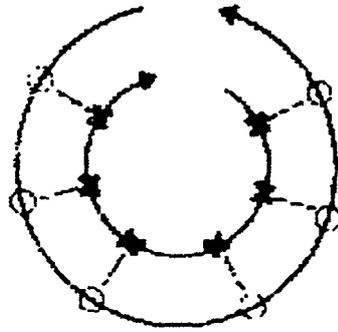
٤٦. التمرين على دقة التمرير : حدد بعض أهداف من أحجام مختلفة على الحائط ووسع المسافة بين هذه الأحداث ، مرور الكرة الى الأهداف ، استخدم جميع أنواع التمريرات .

٤٧. أمام حائط نفذ تمريرات خاصة (جانبي ، ما بين الأرجل ، بالدفع ..ز الخ) .

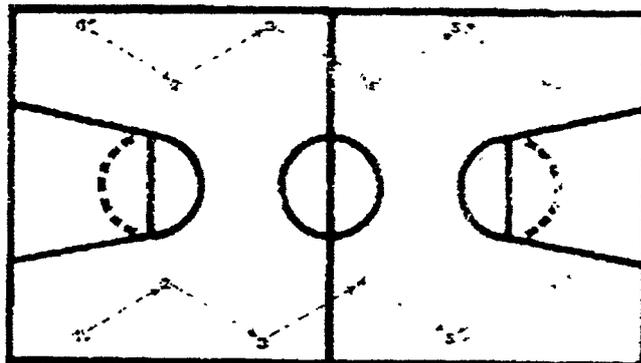
٤٨. يرتب ٥ لاعبين ومعهم كرتين ، تمرير باليدين من أمام الصدر ، نوع من التمريرات ، لاحظ دوران الكرة من الأصابع .



٤٩. يقف اللاعبون في أزواج بمواجه بعضهم على بعد من أربعة الى خمسة متر
ومع كل لاعب كرة يمرر أحدهم تمريره والآخر صدريه (لتتمية الدقة والتوقيت
) . (



٥٠. تمريرات : كل فريق في صف وتوزيع في التمريرات .



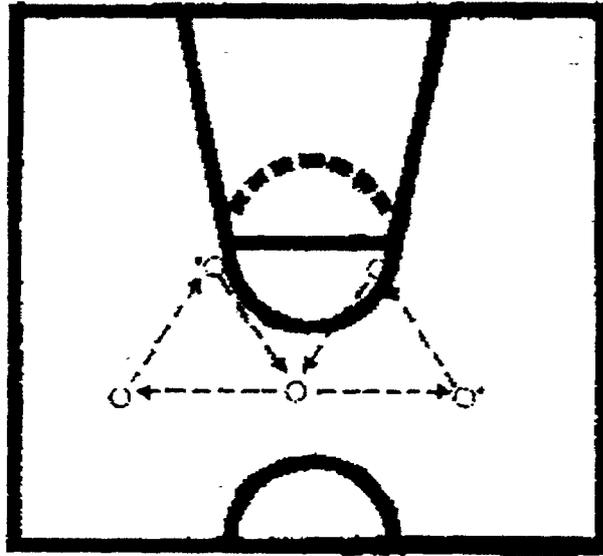
٥١. تمرير الكرة داخل الحدود في دائرة مع وجود لاعب مدافع في المنتصف ، مرر الكرة لزميل بالدائرة الى أن يكون التالي لك ، ومن يفقد الكرة يغير مع لاعب المنتصف ليصبح مدافع بدلاً منه .

٥٢. نفس التمرين مع وجود ٢ مدافعين وتوسع الدائرة .

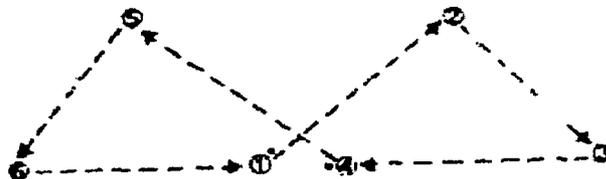
٥٣. لتمرين على دقة التمرير : حدد بعض أهداف من أحجام مختلفة على الحائط ووسع المسافة بين هذه الأحداث ، مرر الكرة الى الأهداف ، استخدم جميع أنواع التمريرات .

٥٤. أمام حائط نفذ تمريرات خاصة (جانبي ، ما بين الأرجل ، بالدفع الخ) .

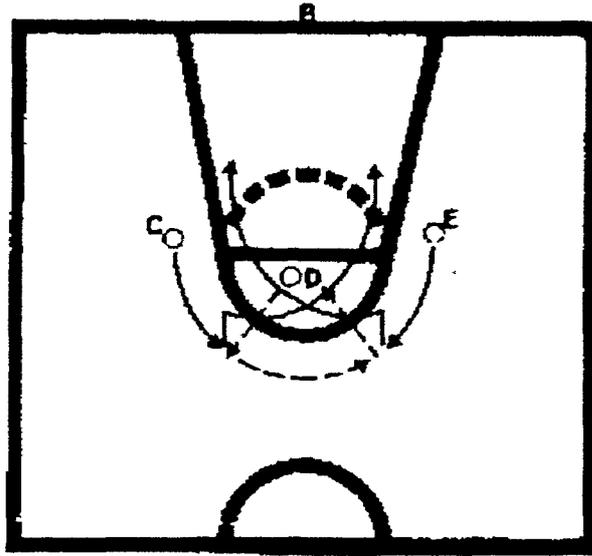
٥٥. يرتب ٥ لاعبين ومعهم كرتين تمرير باليدين من أمام الصدر ، نوع من التمريرات ، لاحظ دوران الكرة من الأصابع .



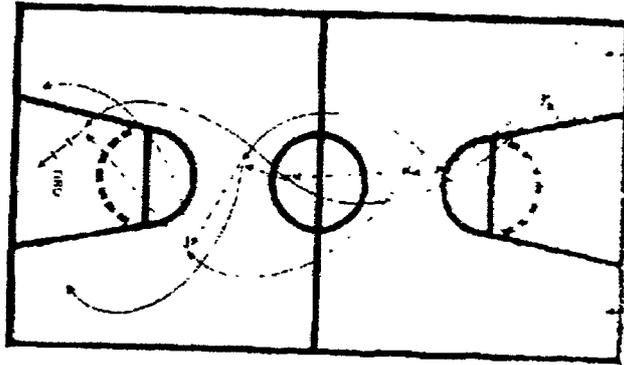
٥٦. يقف اللاعبون في أزواج بمواجهة بعضهم على بعد من أربعة الى خمسة متر ومع كل لاعب كرة يمرر أحدهم تمريرة مرتدة والآخر صدرية (لتتمية الدقة والتوقيت) .



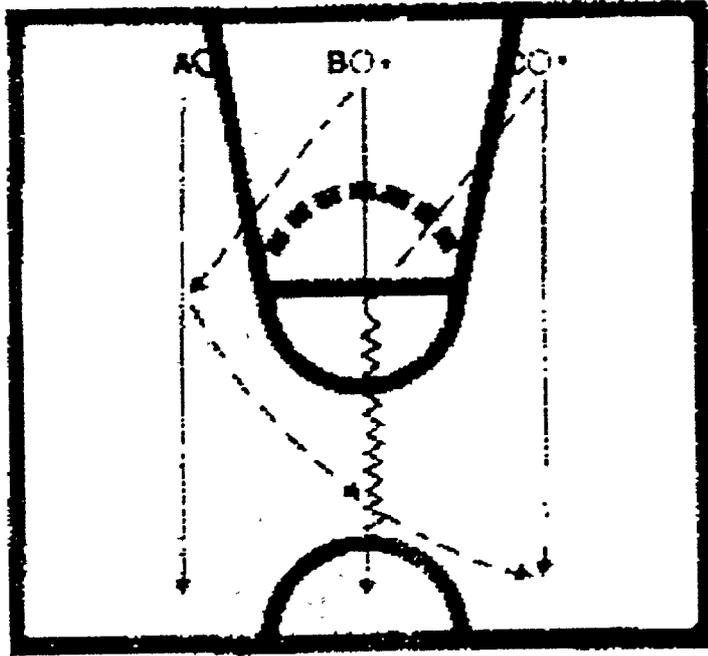
٥٧. التحرك لأخذ مكان والتمرير والقطع : توزيع اللاعبين : أ يمرر الى ب ، ب يمرر الى د ، وفي نفس الوقت يقطع كل من أ ، ب من جانبي د وفي نفس الوقت يتحرك كل من ج ، هـ لأخذ مكان أ ، ب ليمرر د الى ج وهكذا .



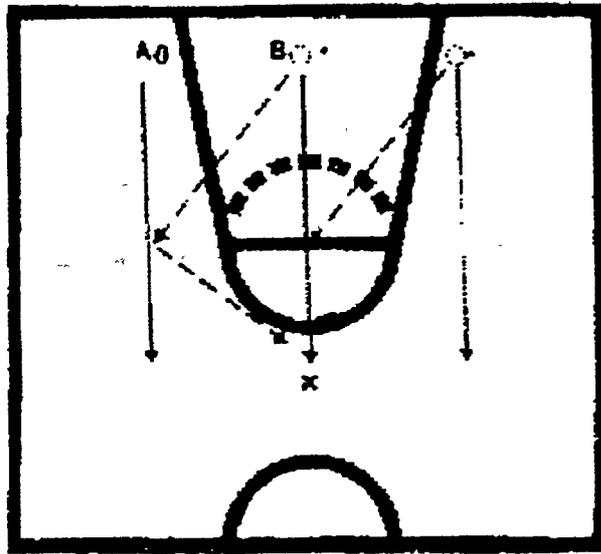
٥٨. ثلاث لاعبين والتمرير بالدفعة البسيطة لعمل حرف 8 بالإنجليزية .



٥٩. صف من ثلاث لاعبين على الحد النهائي للملعب : أ ، ب ، ج ، كرة مع كل من ب ، ج يجرى اللاعب أ باتجاه السلة المقابلة ليمرر له اللاعب ب الكرة عند خط الرمية الحرة وفي نفس الوقت يجرى ب الى الأمام ليتسلم الكرة الثابتة القادمة له من اللاعب ج ويؤدي محاورة وفي نفس الوقت يجرى ج الى الأمام ليتسلم الكرة من اللاعب أ . الهدف من التمرير : التحكم في أكثر من كرة وقوة الدفع باليدين والتكيف على الأداء .



٦٠. نفس التدريب السابق مع لاعب واحد مدافع (دفاع سلبى أولاً ثم ايجابى).

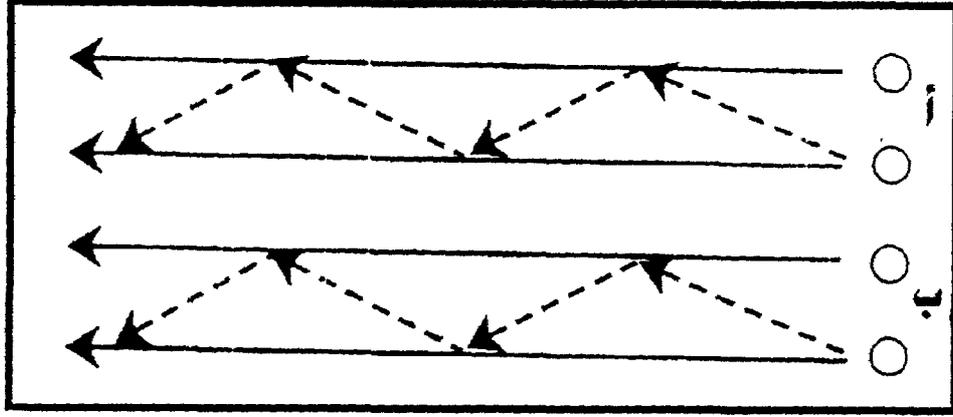


٦١. تمريرات بالتقاطع ، ٤ قاطرات فى مواجهة بعض وكرتين ، يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة بأداء تمريرة مرتدة لزميله فى القاطرة ويجرى جهة اليمين خلف القاطرة التى على يمينه . الغرض من التمرين (دقة وتوقيت والجري فى اتجاه آخر) .

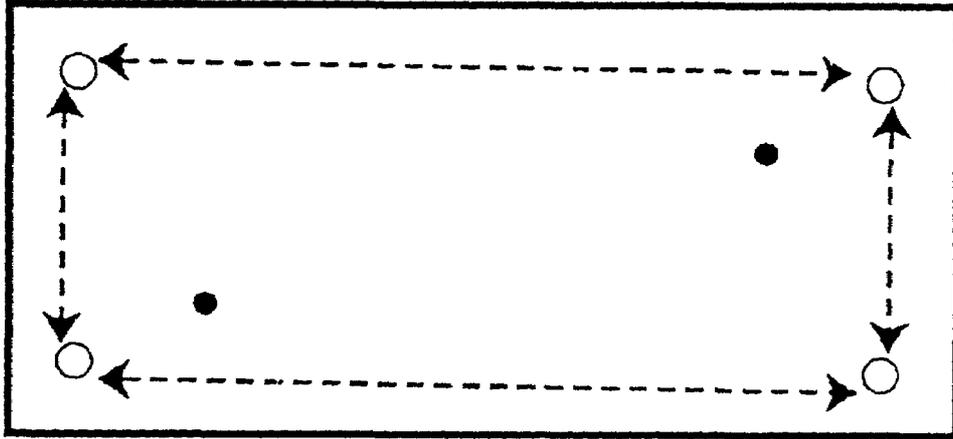
مرفق (٨)

التدريبات المهارية الهجومية المركبة

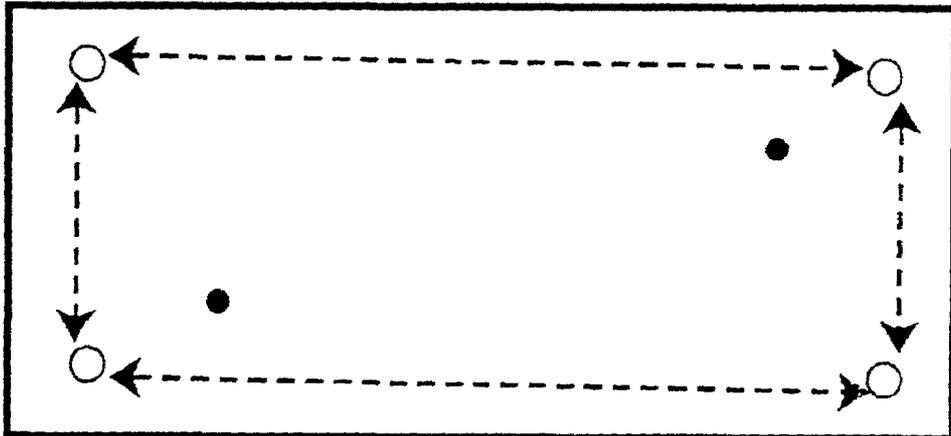
١- فريق (أ - ب) تمرير واستلام ثنائي متتابعي في صورة منافسة



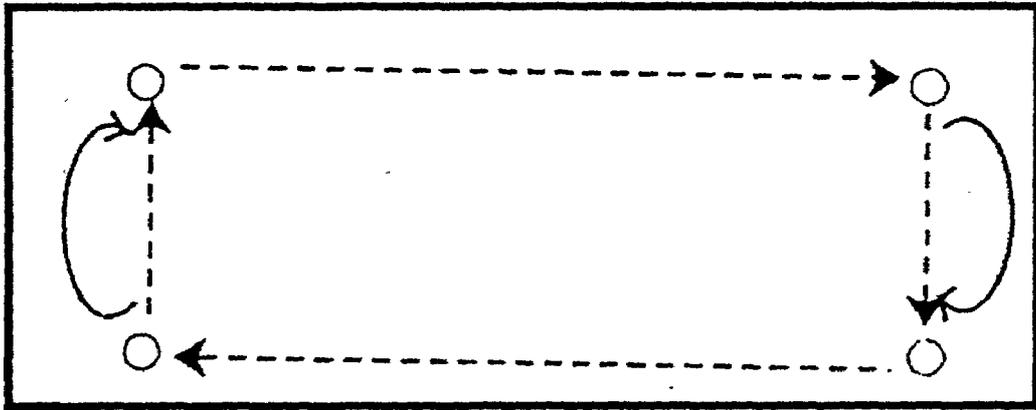
٢- تمرير رباعي من أربع لاعبين على شكل مربع في اتجاهات مختلفة .



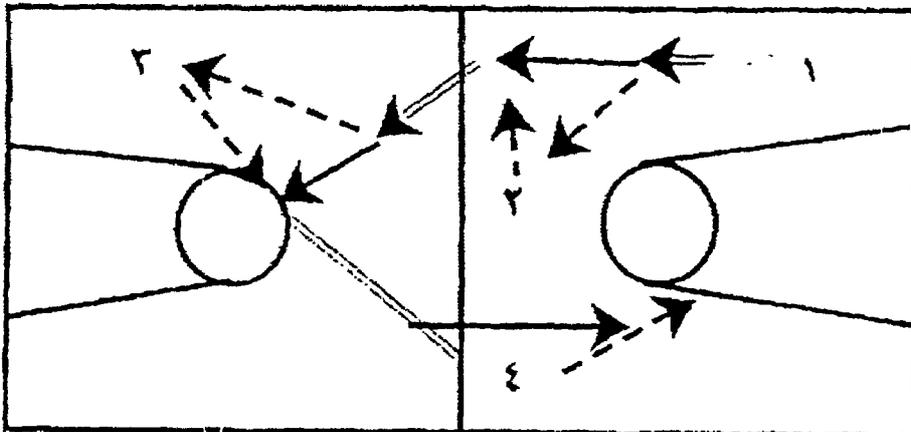
٣- تمرير رباعي من أربع لاعبين على شكل مربع في اتجاهات مختلفة ولاعبين في الوسط لقطع الكرة .



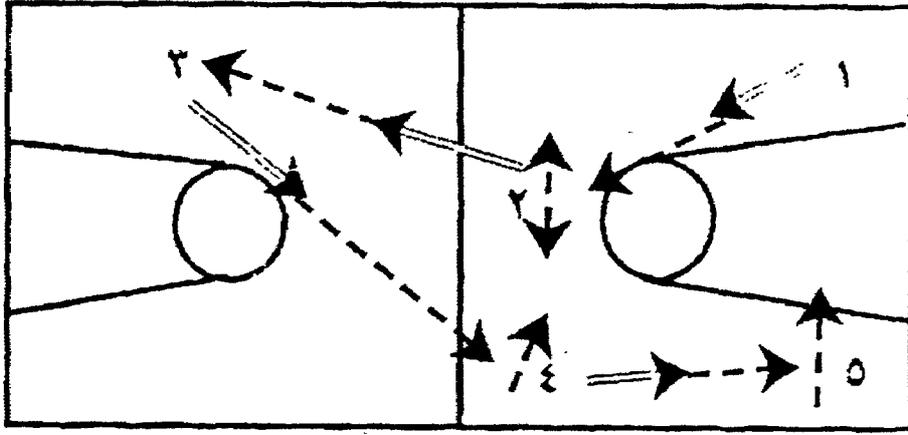
٤- أربع قاطرات وتمرير واستلام رباعي في اتجاه عقرب الساعة مع تحرك اللاعب خلف القاطرة التي تقوم باستلام الكرة .



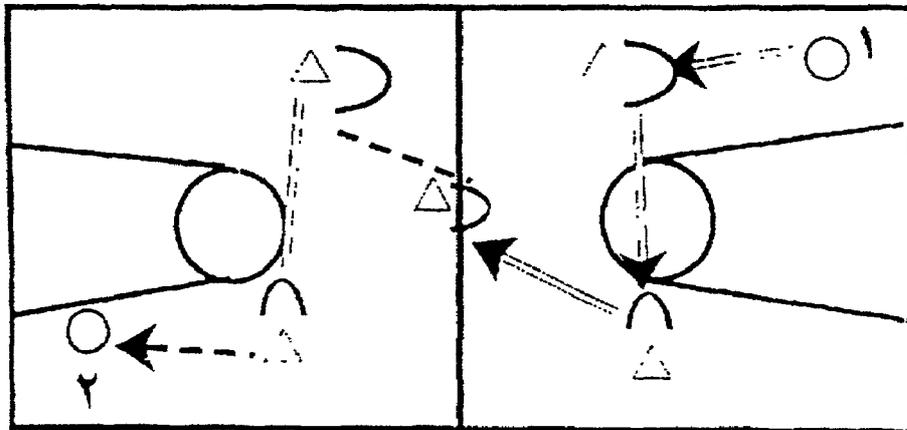
٥- يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة ثم يمرر الكرة الى اللاعب رقم (٢) يقوم (٢) بتمرير الكرة الى (١) مرة أخرى ليقوم (٢) بالمحاورة وتمرير الكرة الى اللاعب (٣) ليقوم بنفس الأداء حتى اللاعب رقم (٤) .



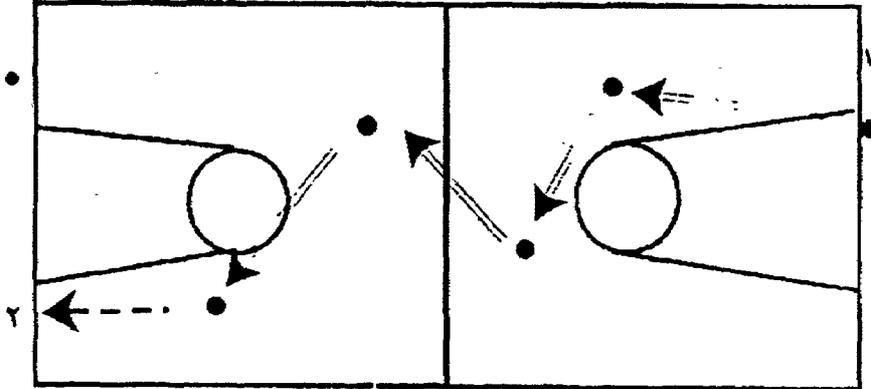
٦- يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة ثم تمرير الكرة الى اللاعب رقم (٢) ثم يقوم باستلام الكرة من اللاعب رقم (٢) ثم يقوم بعمل خداع بالتمرير ثم يقوم بالمحاورة وتمرير الكرة الى رقم (٣) ويستمر في نفس الأداء حتى اللاعب رقم (٥) .



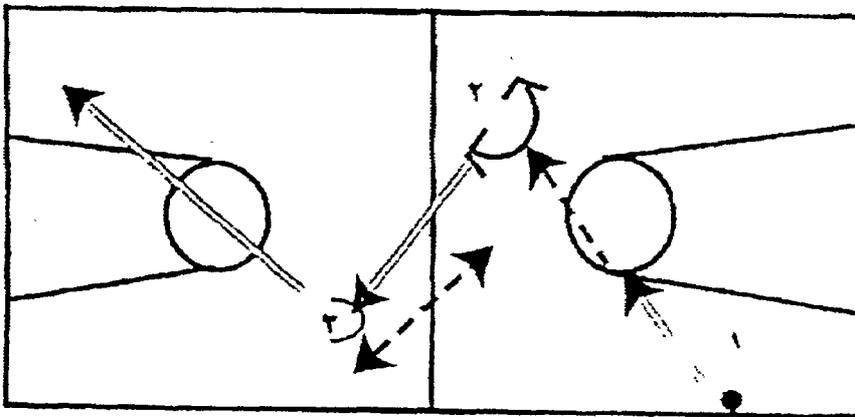
٧- يقوم اللاعب رقم (١) بعمل محاورة وعمل ارتكاز عند كل قمع وينتهي بالتمرير الى اللاعب رقم (٢) .



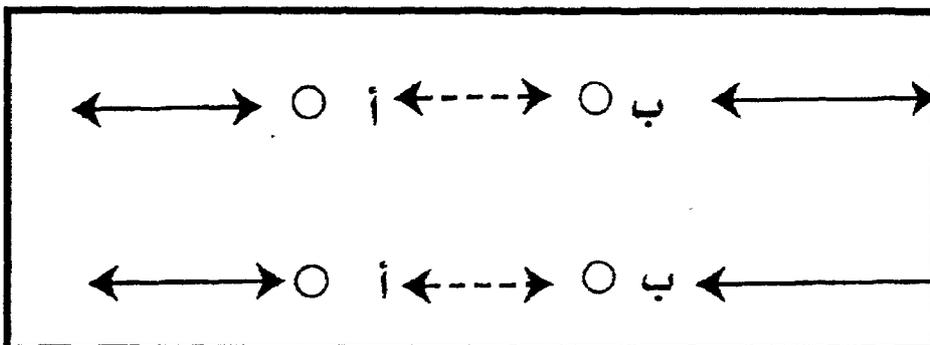
٨- يقوم اللاعب رقم (١) بعمل محاورة ثم عمل ارتكاز أمام لاعب مدافع سلبى وينتهى بتمرير الكرة الى (٢) .



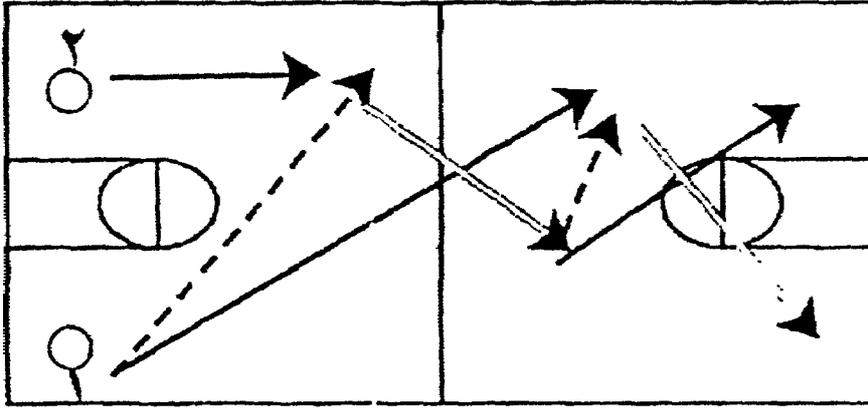
٩- يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة ثم تمرير الكرة الى (٢) ثم يقوم بالاستلام وعمل خداع ثم المحاورة ويمرر الى (٣) ثم يستلم الكرة ليقوم بعمل محاورة ثم ارتكاز أمام نفس اللاعب .



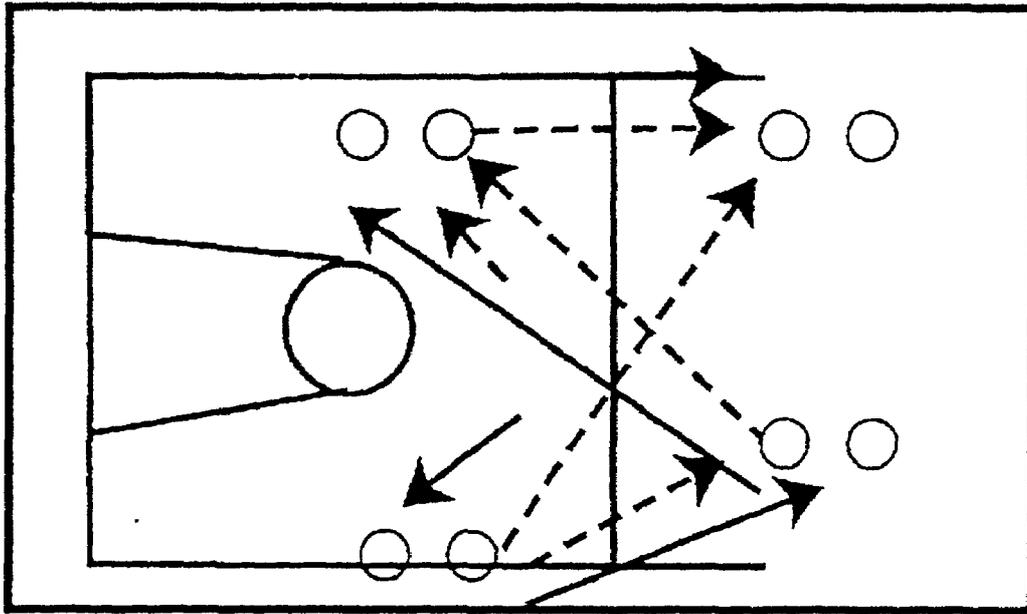
١٠- يقوم اللاعبون صفيين (أ ، ب) يقوم (أ) بالاستلام ثم التمرير ثم يقوم بالجري للمس الخط الخلفى ثم العودة لاستلام تمريره من (ب) .



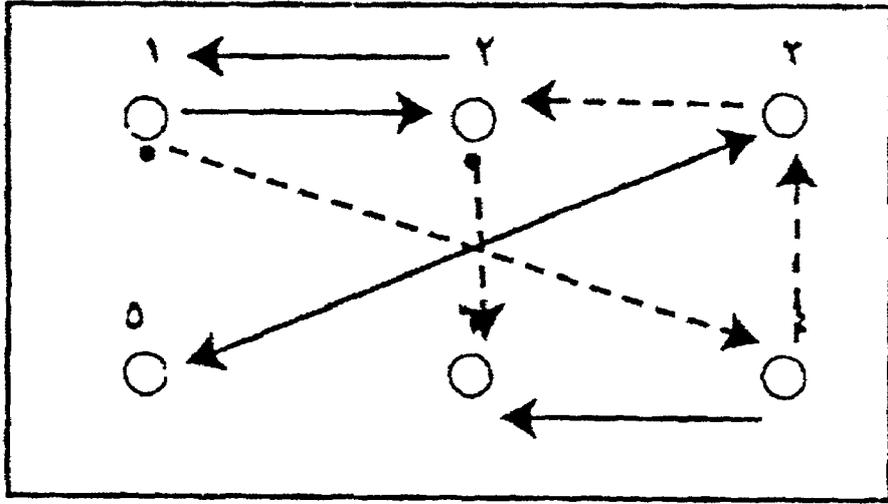
١١- قاطرتان يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة الى (٢) ويقطع معه ثم يقوم (٢) بالمحاورة ثم تمرير الكرة الى (١) وهكذا الى نهاية الملعب .



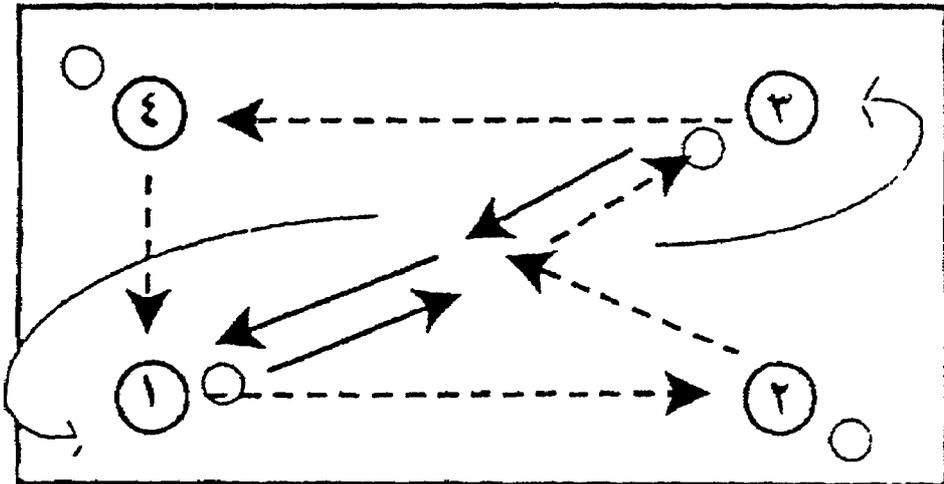
١٢- أربع قاطرات موزعين على مراكز الهجوم ثم يقوموا بالتمرير والاستلام مع التحرك خلف الكرة وتغير المراكز بكرة ثم بكرتان .



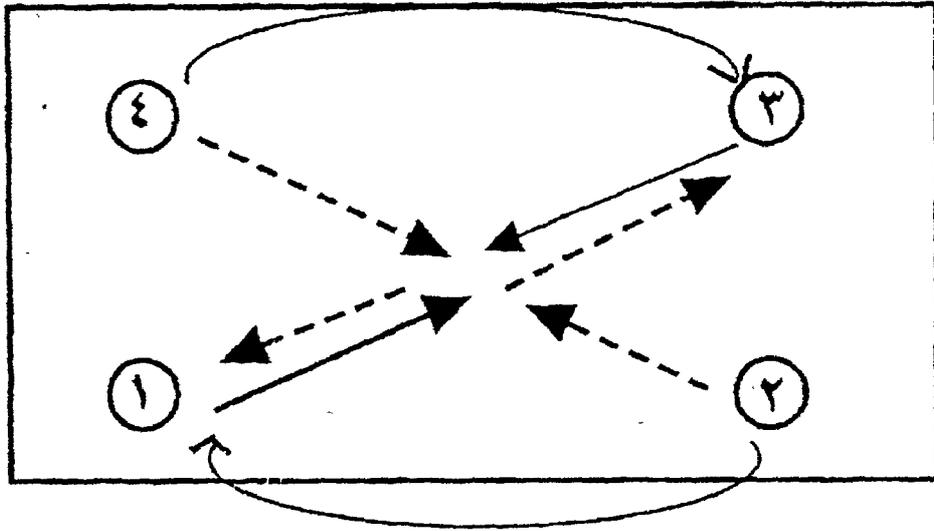
١٣- تمرير سداسي للجانب مع تغير الأماكن ، اللاعبين (٢ ، ١) مع كل منهم كرة ، يقوم (١) بتمرير الكرة الى (٤) ويقف مكان (٢) ، يقوم (٢) بتمرير الكرة الى (٦) ويقف مكان (١) ، يقوم (٤) بتمرير الكرة الى (٣) ويقف مكان (٦) ، يقوم (٣) بتمرير الكرة الى (٢) ويقف مكان (٥) وهكذا للاعبين (٦ ، ٥) .



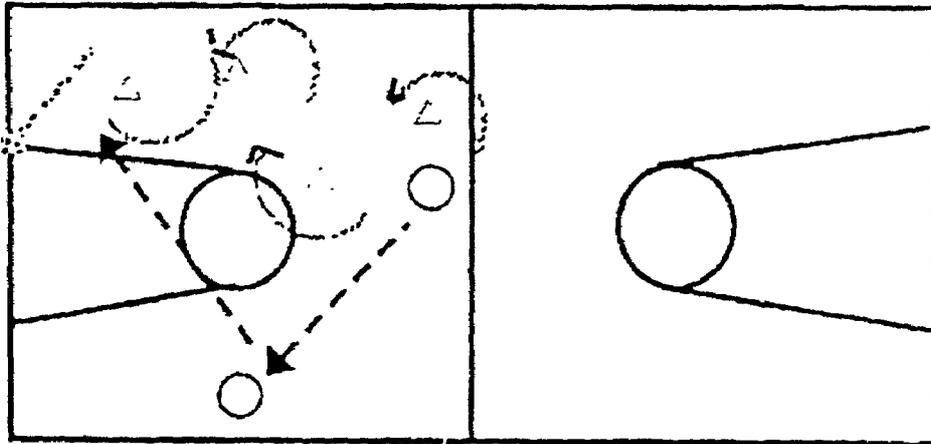
١٤- يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة الى (٢) والتقدم للأمام لاستلام تمريره من (٢) ثم يقوم بالتمرير الى (٣) ، يقوم (٣) بالتمرير الى (٤) ثم يقوم بالتقدم للأمام لاستلام تمريره من (٤) ثم يقوم بالتمرير الى (١) ، يقوم (٢) بالجري خلف (١) ، يقوم (٤) بالجري خلف (٣) .



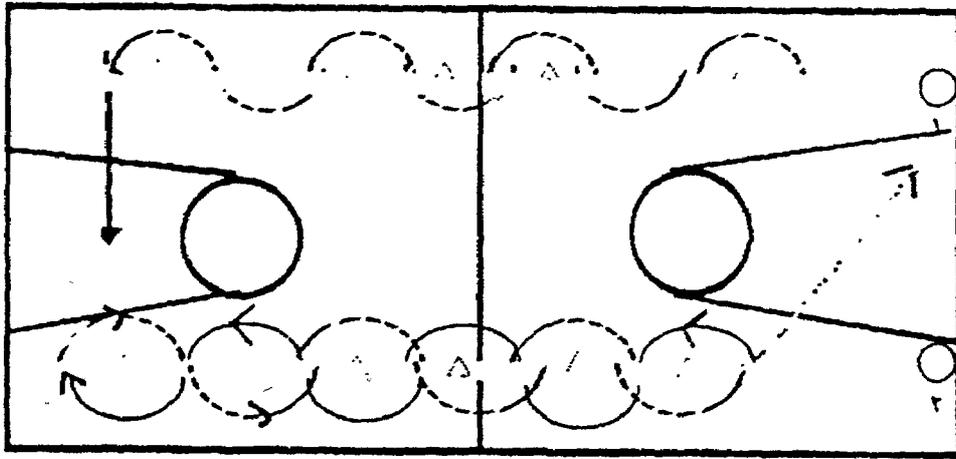
١٥- يقوم (١) بتمرير الكرة الى (٤) ويتقدم قطريا واستلام من (٢) ثم يمرر (١) الى (٣) ، يقوم (٣) بالتمرير الى (٢) ويتقدم قطريا واستلام من (٤) ثم يقوم بالتمرير الى (١) ، يقوم (٢) بالجري خلف (٣) ، يقوم (٤) بالجري بالجري خلف (١) .



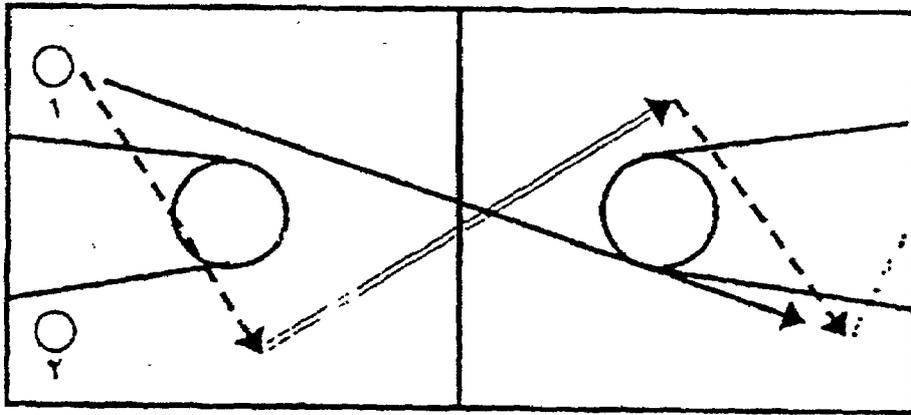
١٦- قاطره في منتصف الملعب يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى المدرب ثم يقوم بالجري الزجاجي ثم يقوم بالاستلام ثم التصويب السلمى .



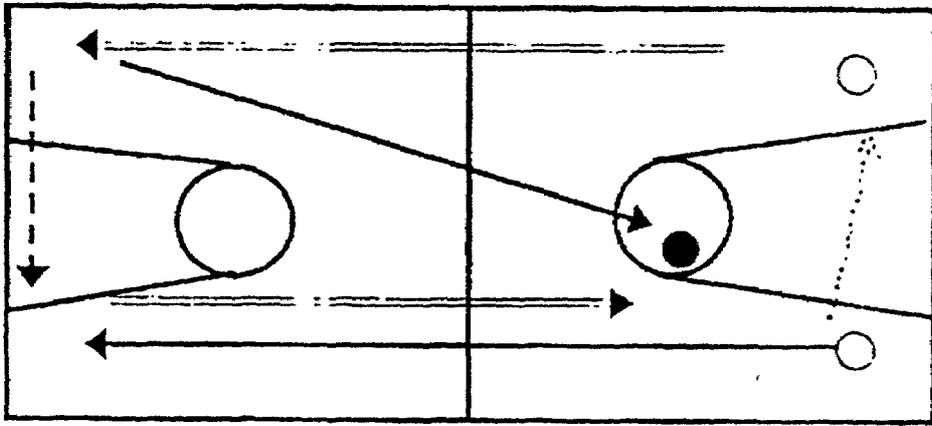
١٧- قاطرتان يقوم اللاعب (١) بالمحاورة بالمحاورة الزجاجية بالكرة في نفس الوقت يقوم اللاعب (٢) بالجري الزجاجي ثم يقوم (١) بتمرير الكرة الى (٢) من منتصف الملعب ليقوم (٢) بالمحاورة الزجاجية ثم التصويب السلمي .



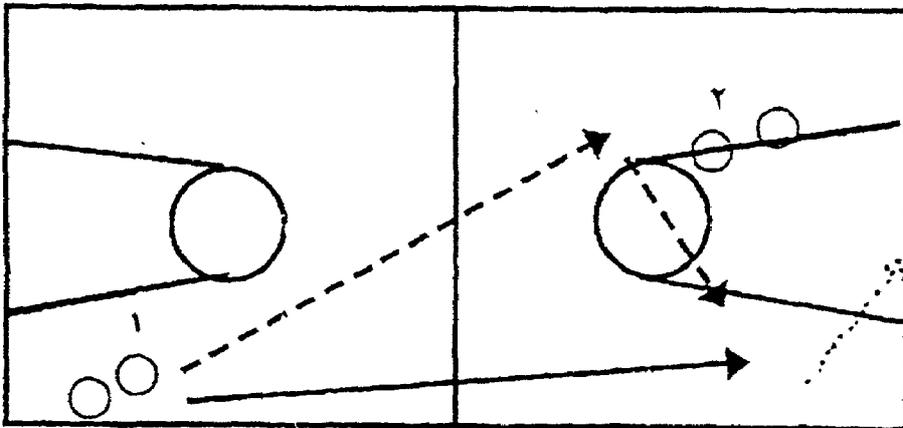
١٨- قاطرتين يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة الى اللاعب رقم (٢) ثم يقطع بجانب السلة ليقوم (٢) بالمحاورة بالكرة ثم تمريرها الى (١) ليقوم بالتصويب السلمي .



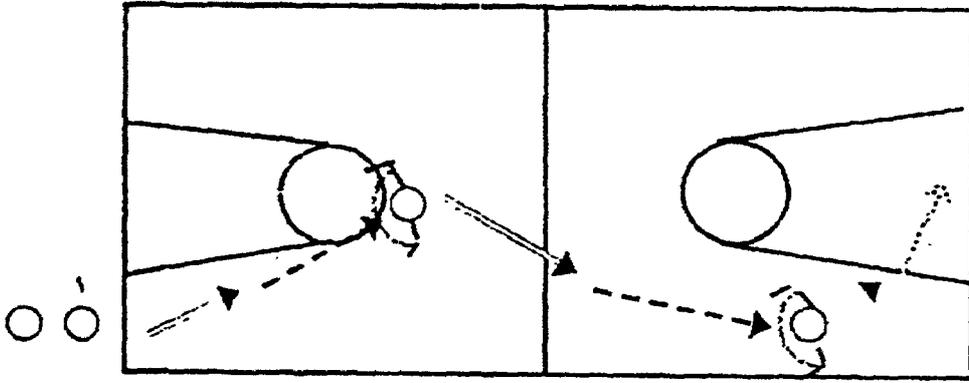
١٩- قاطرتان خلف الخط النهائي يقوم اللاعب (١) بالمحاورة حتى منتصف الملعب ويقوم بتمرير الكرة الى اللاعب (٢) المتحرك معه ليقوم بعمل محاوره بالكرة ويأخذ (١) وضع الدفاع الغير ضاغط ثم يقوم (٢) بالتصويب السلمي ويقوم (١) بالمتابعة .



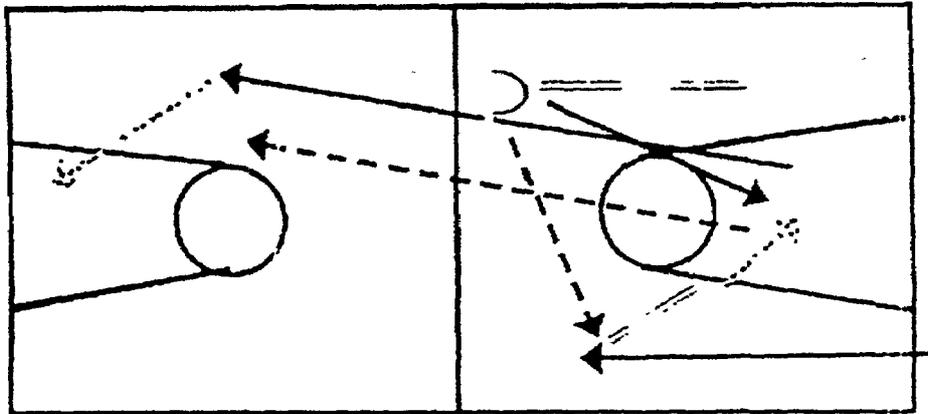
٢٠- قاطرة على جانب الرمية الحرة والأخرى في الجانب من منتصف الملعب يقوم (١) بتمرير الكرة الى (٢) ليمرر مرة أخرى للاعب (١) ليقوم بالتصويب السلمي .



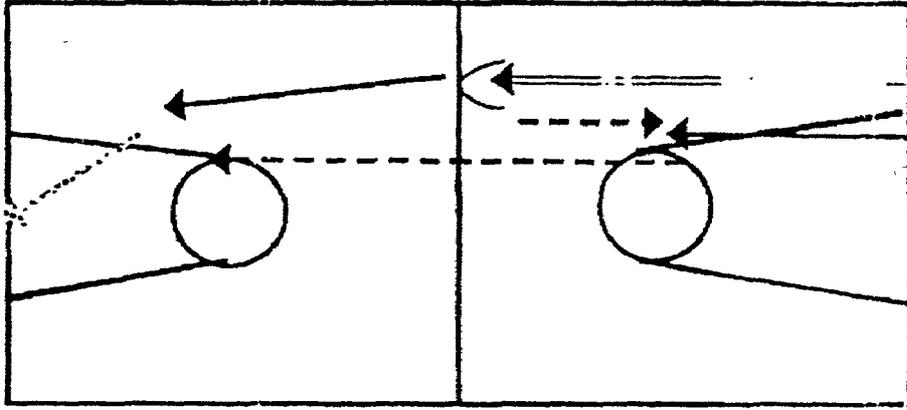
٢١- يقف اللاعبان في قاطرة خلف الخط النهائي ومن الجانب يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة والتمرير الى اللاعب رقم (٢) ثم يقوم بالاستلام وعمل خداع بالتمرير ثم المحاورة والتمرير الى (٣) ثم يقوم بالاستلام وعمل خداع بالتمرير ثم المحاورة المنتهية بالتصويب السلمي .



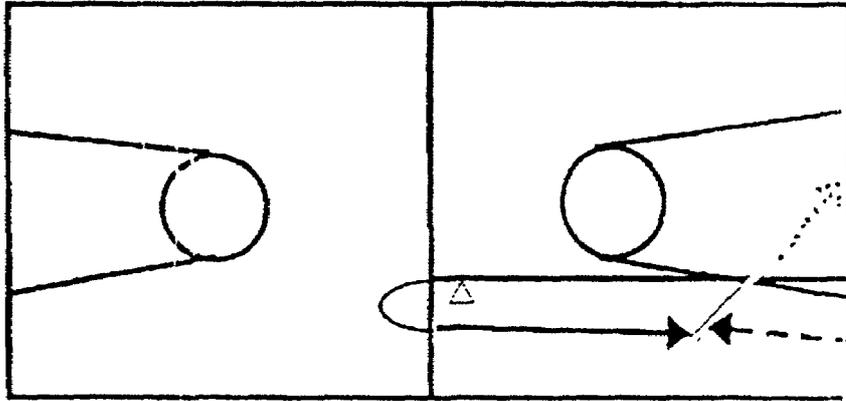
٢٢- قاطرتان خلف الخط النهائي للملعب يقوم (١) بالمحاورة حتى منتصف الملعب ثم عمل ارتكاز ليقوم بتمرير الكرة الى (٢) ليقوم بالاستلام ثم المحاورة ثم يقوم بالتصويب السلمي ، ثم يقوم (١) بالمتابعة ثم يقوم بعمل تمريره طويلة للسلة الأخرى ليقوم (٢) بالتصويب السلمي .



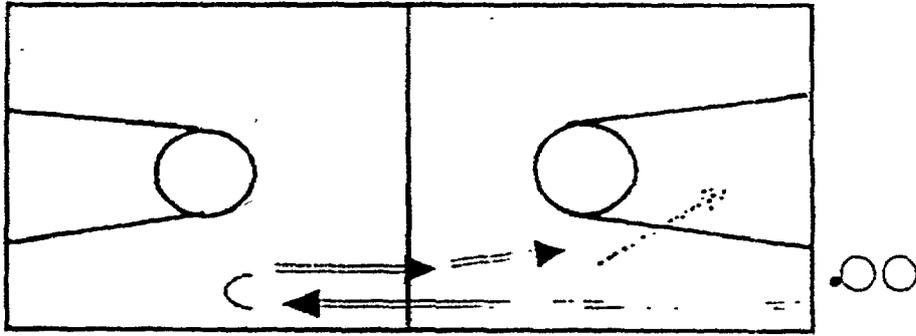
٢٣- يقوم (١) بالمحاورة حتى منتصف الملعب ثم يقوم بالارتكاز ليمر الى (٢) المتقدم للأمام ثم يقوم (١) بالجري للأمام لاستلام تمريره من (٢) ناحية السلة الأخرى ثم يقوم باستلام ثم المحاورة ثم التصويب السلمي .



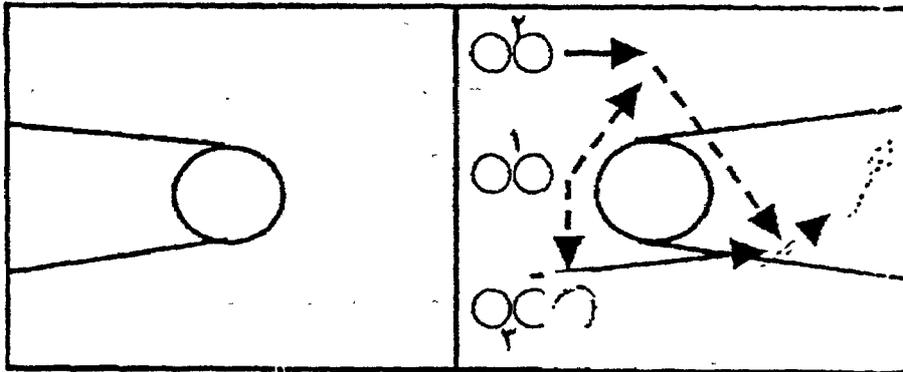
٢٤- قاطرتان أ ، ب يقوم اللاعب الأول في المجموعة (أ) بالجري للأمام والدوران خلف القمع ثم العودة لاستلام تمريره من اللاعب الأول في المجموعة (ب) ليقوم بالمحاورة والتصويب السلمي ، ثم يقوم اللاعب المصوب بالمتابعة وتغيير الأماكن .



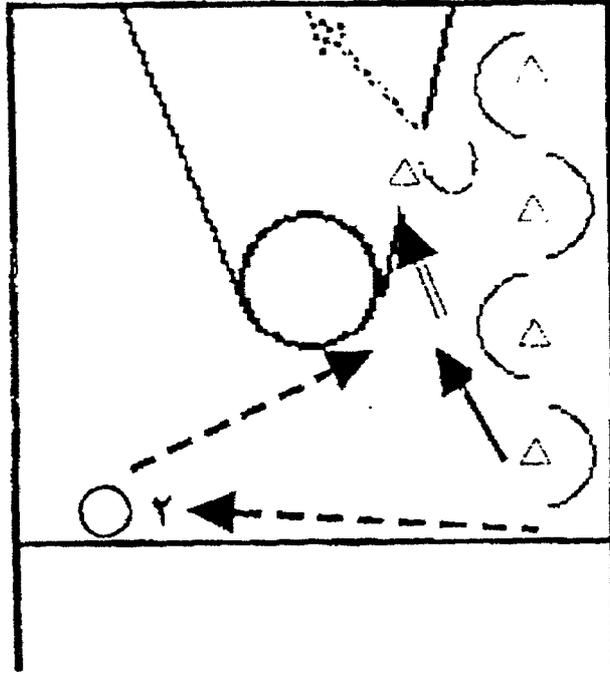
٢٥- يقوم اللاعب في المجموعة بعمل محاورة باليد اليسرى حتى منتصف الملعب ثم يقوم بعمل ارتكاز والمحاورة باليد اليمنى ثم التصويب السلمي .



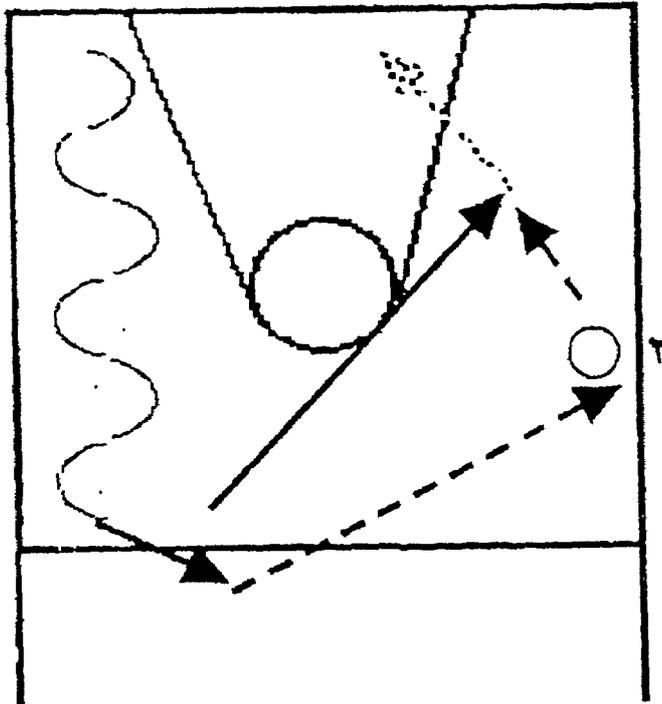
٢٦- يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة للاعب رقم (٢) ثم يقوم (١) بعمل ستار للاعب رقم (٣) ليندفع للأمام واستلام تمريره من اللاعب رقم (٢) ثم يقوم بالمحاورة والتصويب السلمي .



٢٧- يقوم اللاعب (١) بعمل محاوره بين الأقماع ثم يقوم بالتمرير الى (٢) ثم يقوم باستلام آخر ثم يقوم بالمحاوره وعمل ارتكاز أمام القمع ثم يقوم بالمحاوره والتصويب السلمي ، ثم يعاود العمل من الناحية اليسرى .

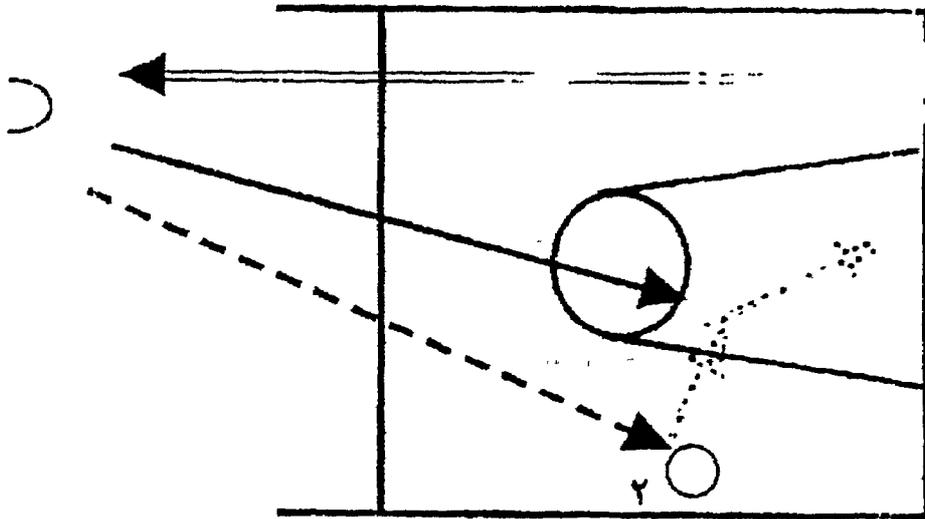


٢٨- يقوم اللاعب (١) بالمحاوره بالكرة بين الأقماع ثم يقوم بالتمرير الى اللاعب (٢) ويجري قاطعاً السلة ثم استلام تمريره من (٢) ثم يقوم بالتصويب السلمي .

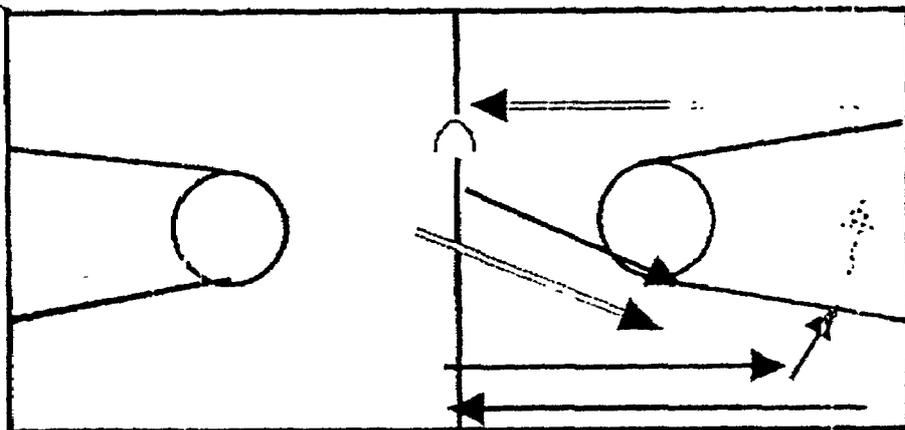


٢٩- يقوم اللاعب (١) بالجرى للأمام (نهاية الملعب) ثم يغير اتجاه الجرى ثم يقف أمام القمع (١) ليقوم باستلام تمرير من (٢) ثم يقوم بالتصويب السلمى .

يقوم (٢) بالجرى للأمام (نهاية الملعب) ثم يغير اتجاه الجرى ثم يقف أمام القمع (٢) ليقوم باستلام تمرير من (٣) ثم يقوم بالتصويب السلمى ، الارتقاء بالتدريب بوجود مدافع نصف ايجابي بدل القمع .

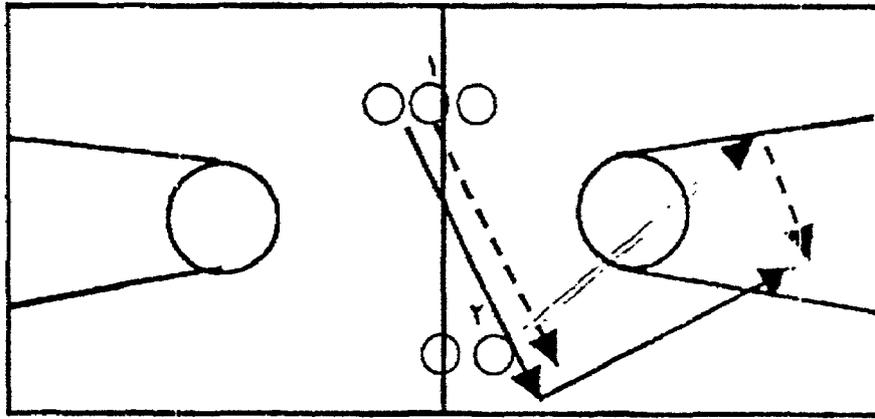


٣٠- يقوم اللاعب (١) بعمل محاورة حتى منتصف الملعب ثم يقوم بتغيير الاتجاه ثم يمرر الى (٢) ثم يقوم باستلام ثم تصويب سلمى ، يقوم (٢) بنفس العمل .

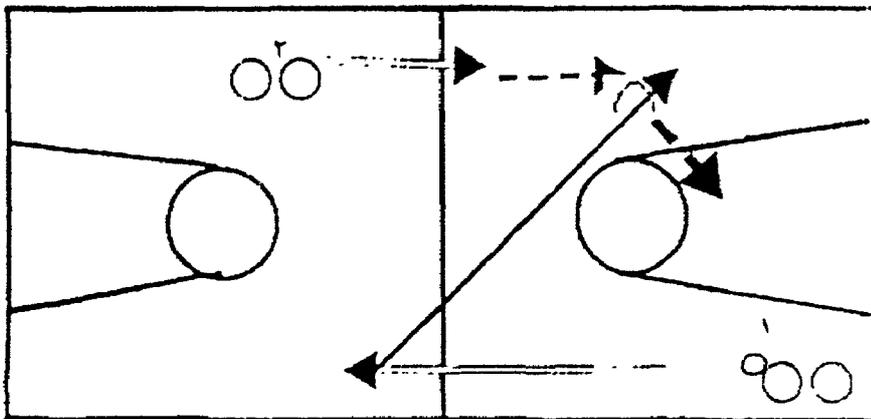


٣١- قاطرتين يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة الى اللاعب رقم (٢) ثم يقطع بجانب السلة ليقوم (٢) بالمحاورة بالكرة ثم يمررها الى (١) ليقوم بالتصويب من القفز .

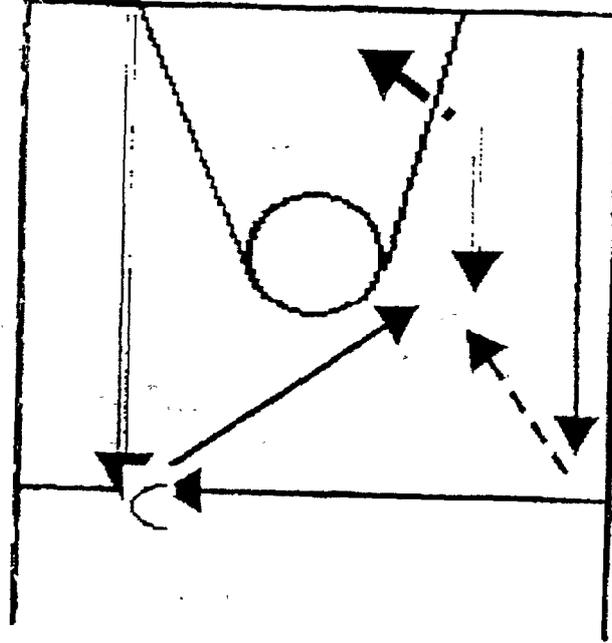
تطوير الأداء بعمل دفاع نصف ايجابي ثم ايجابي بعد التمرير .



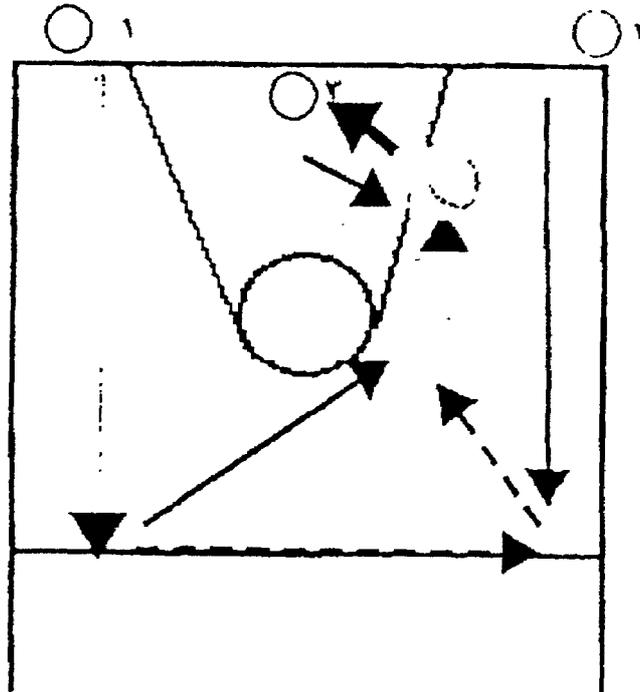
٣٢- يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة بالكرة حتى منتصف الملعب ثم يقوم بالتمرير الى اللاعب رقم (٢) ، ثم يقوم بالجري والقطع بجانب السلة لاستلام تمريره من (٢) المحاور للأمام ثم يقوم (١) بالاستلام والارتكاز ثم التصويب من القفز .



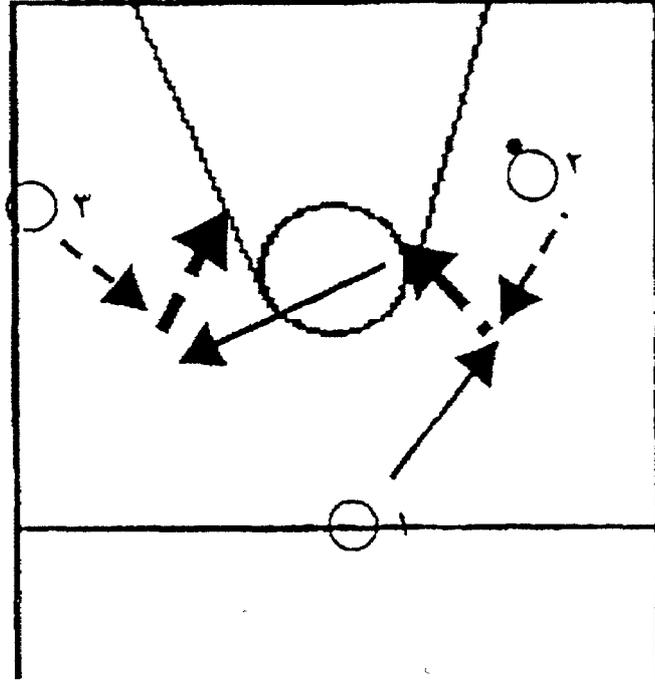
٣٣- يقوم اللاعب (١) بالمحاورة حتى منتصف الملعب ثم يقوم بالارتكاز والتمرير للاعب (٢) المتقدم لمنتصف الملعب ، ثم يقوم (١) باستلام تمريره من (٢) ثم يقوم بالمحاورة ثم التصويب من القفز .



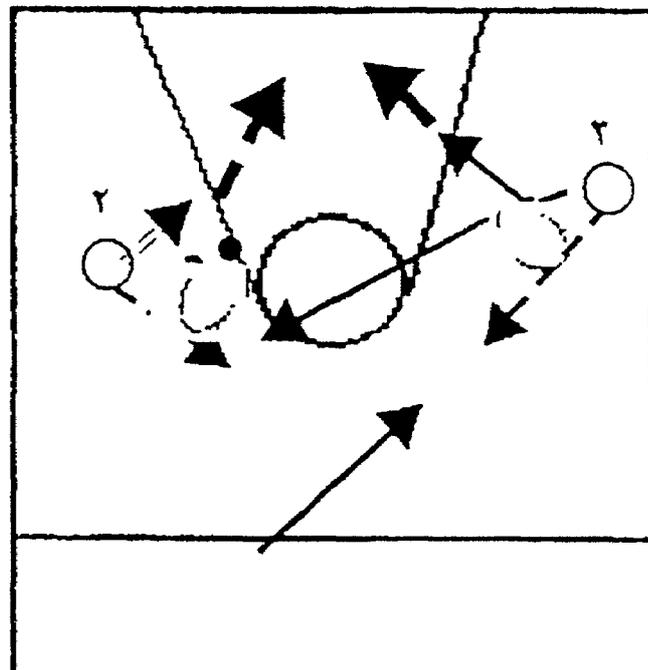
٣٤- يقوم اللاعب رقم (١) بعمل محاورة لمنتصف الملعب ثم يقوم بالتمرير الى (٢) المتقدم لمنتصف الملعب ثم يقوم (٣) بعمل دفاع على خط المنطقة المحرمة ليقوم (١) بالاستلام من (٢) ثم يقوم بالمحاورة والارتكاز والتصويب من القفز ، اللاعب رقم (٣) يقوم بالمتابعة .



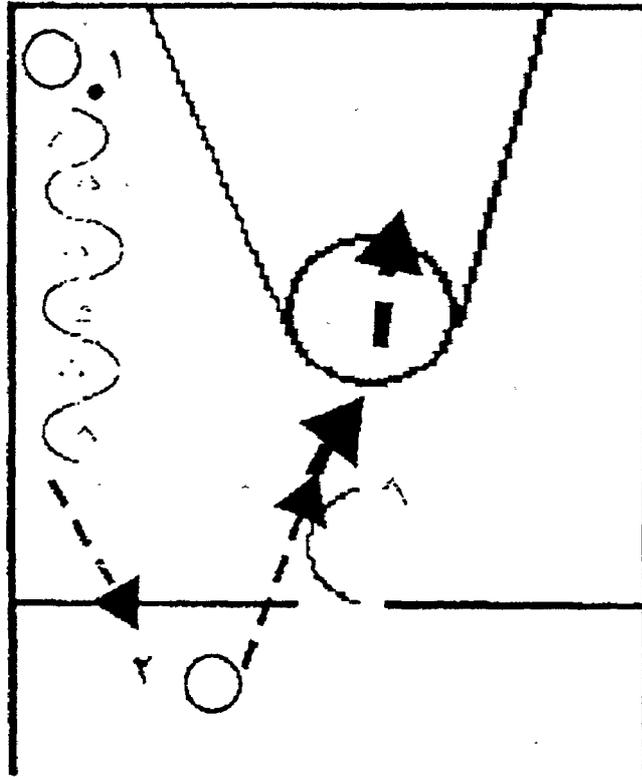
٣٥- يقوم اللاعب (١) بالجري قرب (٣) لاستلام تمريره ثم يقوم بالتصويب من القفز ثم يجرى قرب (٢) ويقوم باستلام تمريره ثم يقوم بالتصويب من القفز .



٣٦- يقوم (١) بالجري قرب (٣) استلام تمريره ثم يقوم بعمل خداع أمام المدافع ومحاوره ثم التصويب من القفز ، ثم يجرى قرب اللاعب (٢) ليقوم باستلام تمريره ثم يقوم بعمل خداع أمام المدافع ثم المحاوره والتصويب من القفز .

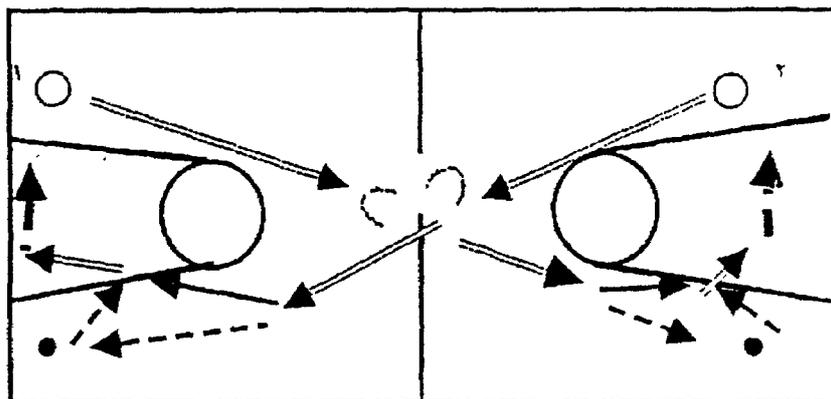


٣٧- يقوم اللاعب (١) بالمحاورة بين الأقدام ثم يقوم بالتمرير الى (٢) ثم يقوم باستلام وارتكاز أمام القمع ثم يقوم بالتصويب من القفز .

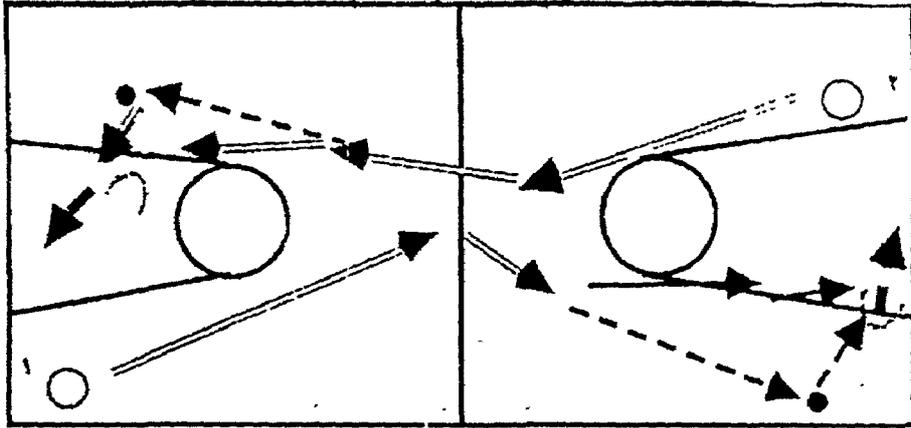


الارتقاء بالتدريب بوجود لاعب مدافع سلبي ثم ايجابي

٣٨- يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة بالكرة ثم يقوم بالتمرير واستلام ثم محاوره ثم التصويب من القفز ، ثم يقوم بنفس العمل على السلة الأخرى ، ويقوم (٢) بنفس العمل مع أداء الارتكاز في منتصف الملعب والمحاورة قبل التصويب .

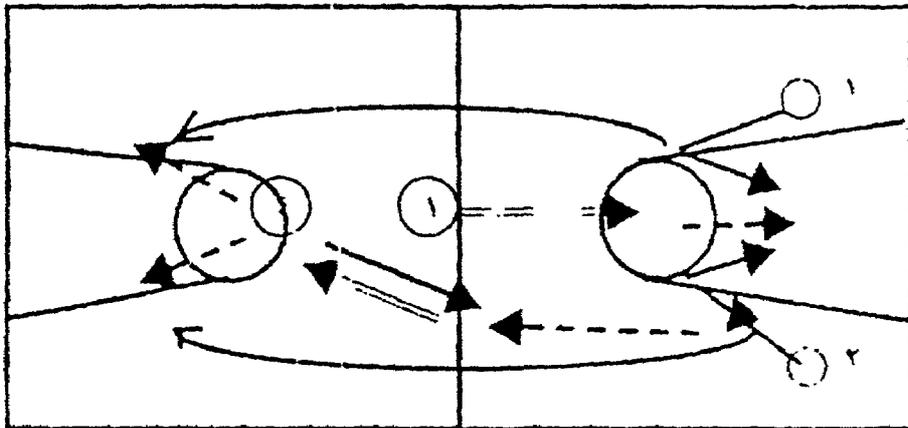


٣٩- يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة ثم التمرير ثم الاستلام مع عمل ارتكاز ثم التصويب من القفز يقوم اللاعب رقم (٢) بنفس الأداء .



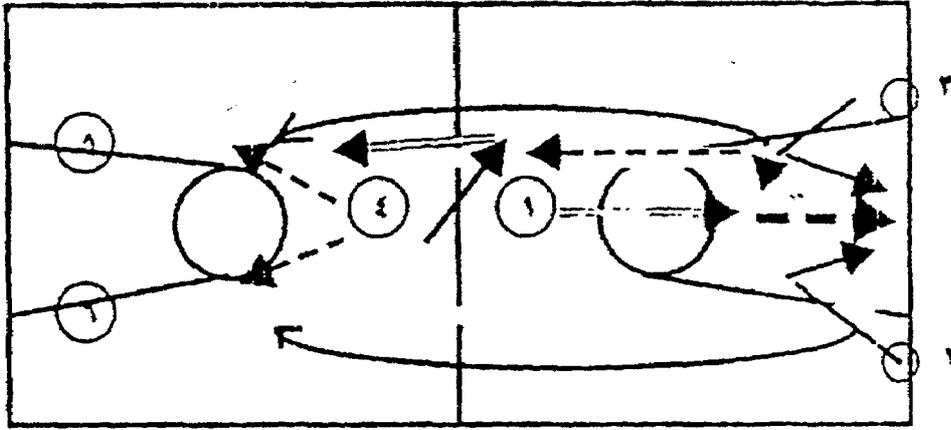
٤٠- تطوير الهجوم الخاطف (٣ : ٠)

يقوم اللاعب (١) بعمل محاورة من منتصف الملعب ثم التصويب السلمى على أن يقوم (٢) ، (٣) بعمل دفاع نصف ايجابي ، ثم يقوم (٢) أو (٣) بعمل متابعة والمحاورة بالكرة الى الجانب ليندفع (٤) بالجري لاستلام تمريره يقوم (٢) ، (٣) بالجري ناحية السلة الأخرى يقوم (٤) بالمحاورة والتمرير لـ (٢) أو (٣) .



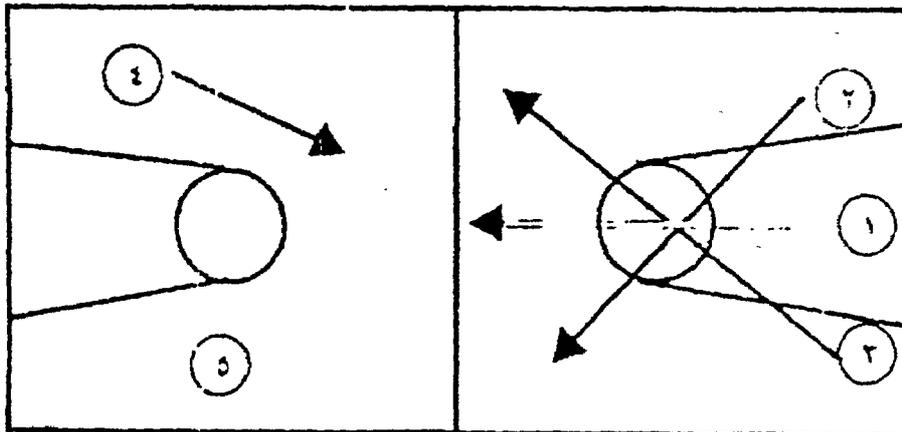
٤١- تطوير الهجوم (٣ : ٢)

يقوم (١) بالمحاورة ثم يقوم بالتصويب من القفز ، يقوم (٢) ، (٣) بالدفاع نصف ايجابي ثم المتابعة يقوم المستحوذ على الكرة (٢) (٣) بالمحاورة للجانب ثم يقوم بتمرير الى (٤) ، يقوم (٢) ، (٣) بالجري نحو السلة الأخرى مع وجود اللاعبين (٥) ، (٦) للدفاع عن السلة فى نفس الوقت يقوم (٤) بالمحاورة من المنتصف ثم يقوم بالتمرير الى (٣) أو (٢) .



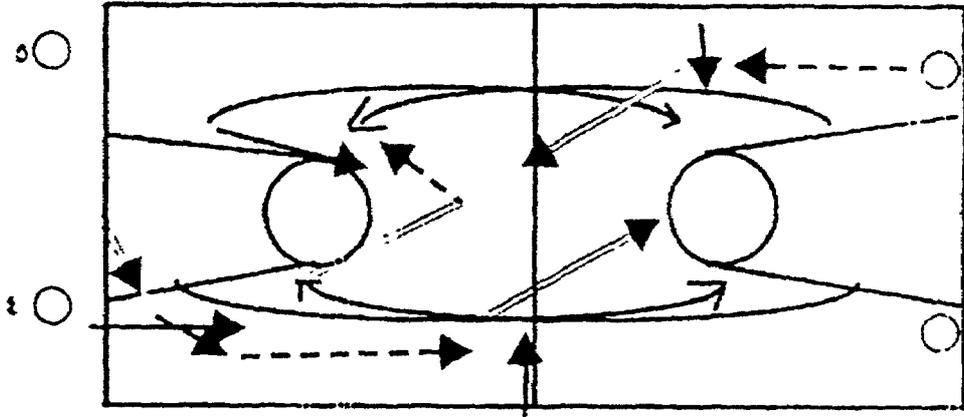
٤٢- تطوير الهجوم (٣ : ١)

يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة حتى منتصف الملعب ، يقوم اللاعبان (٢) ، (٣) بالقطع والجري من خلفه ، يقوم المدرب بتحديد لاعب مفاجئ من المجموعتان (٤ أو ٥) لعمل دفاع.



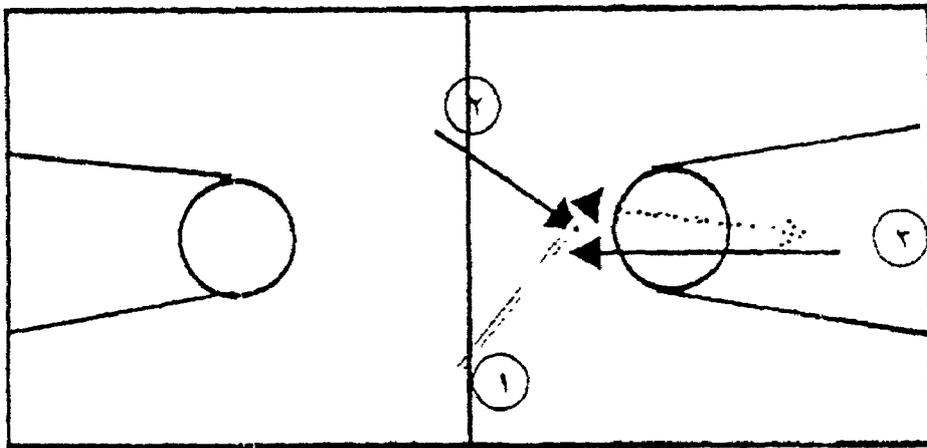
٤٣- تطوير الهجوم (٣ : ٢)

يقوم (١) بالمحاورة لمنتصف الملعب في نفس الوقت يتحرك اللاعب (٢) ، (٣) بالقطع للأمام ، يقوم المدرب بتحديد لاعبان من المجموعة (٤ ، ٥) بعمل الدفاع .



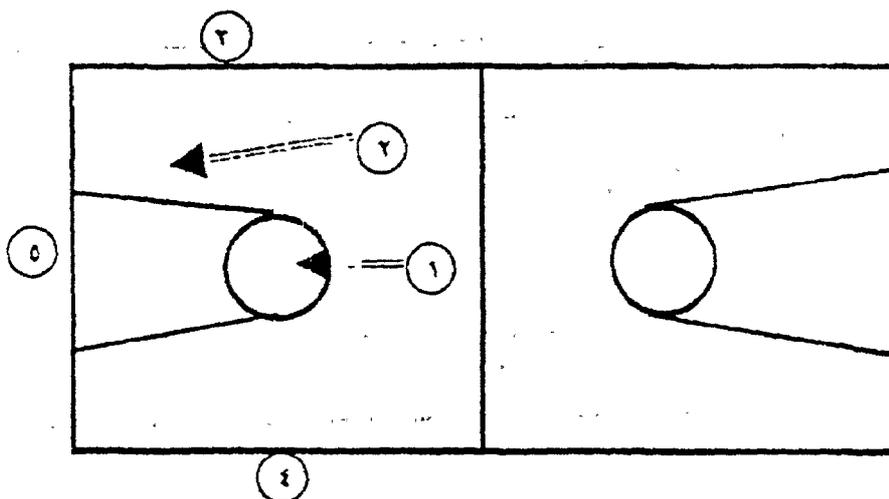
٤٤- تدريب الهجوم (٢ : ١)

يقوم اللاعب (١) بالمحاورة متجها للسلة وجود مدافع اللاعب (٢) يقوم بعمل حجز للاعب المدافع ليقوم (١) بالتصويب السلمي .

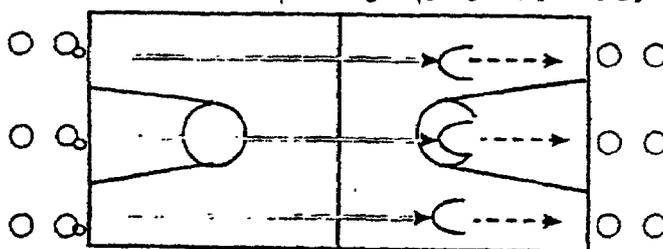


٤٥- الهدف : تطوير الهجوم (٢ : ١)

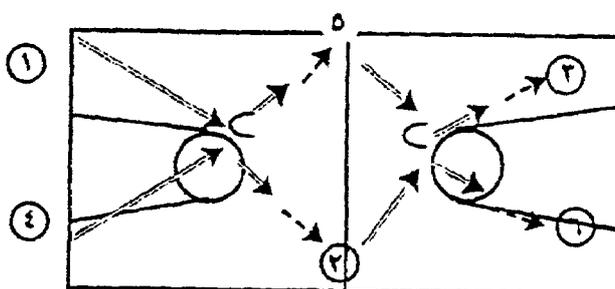
يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة ويقوم اللاعب رقم (٢) بالقطع فى نفس الوقت يحدد المدرب لاعب غير معروف (٣ أو ٤ أو ٥) يعمل المدافع المفاجئ .



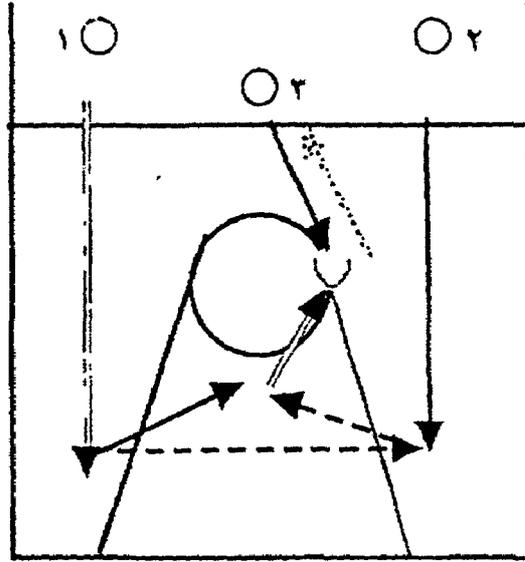
٤٦- يقوم اللاعب الأول فى كل مجموعة بعمل محاورة للأمام للسلة الأخرى وعند الزميمة الحرة يقوم بعمل ارتكاز ثم تمرير .



٤٧- يقوم اللاعب رقم (١) بعمل محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير الى اللاعب (٢) ، يقوم (٢) بنفس العمل فى اتجاه (٣) ، يقوم (٤ ، ٥) بنفس الأداء والعودة .

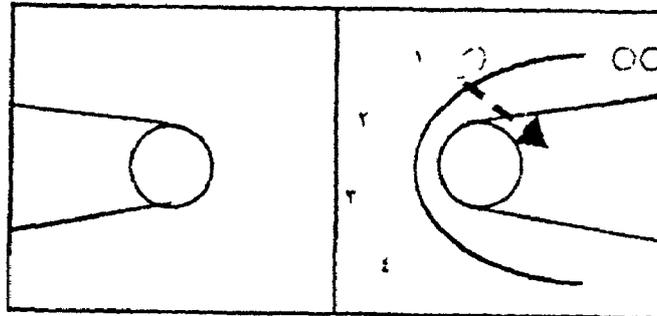


٤٨- يقوم اللاعب (١) بالمحاورة حتى منتصف الملعب ثم يقوم بالتمرير الى (٢) المتقدم لنصف الملعب ثم يقوم (٢) باستلام تمرير من (١) يقوم (٣) بعمل دفاع ليقوم (٢) بالمحاورة والارتكاز أمام (٣) ثم يقوم بالتصويب السلمي ، يقوم (٣) بالمتابعة .

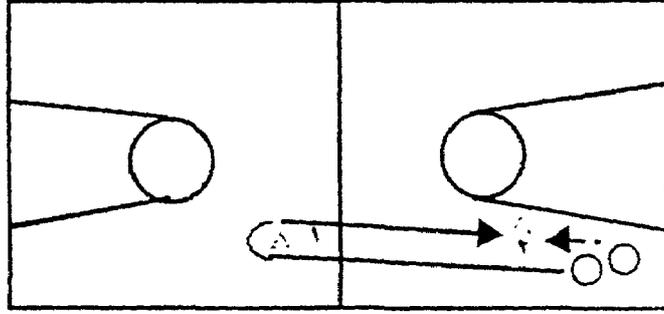


٤٩- يقوم اللاعب بعمل محاورة على خط الثلاثية ثم يقوم بالارتكاز والمحاورة ثم التصويب من القفز من أماكن مختلفة .

الارتقاء بالتدريب بوجود مدافع سلبي ثم نصف ايجابي بدلا من الأقماع .

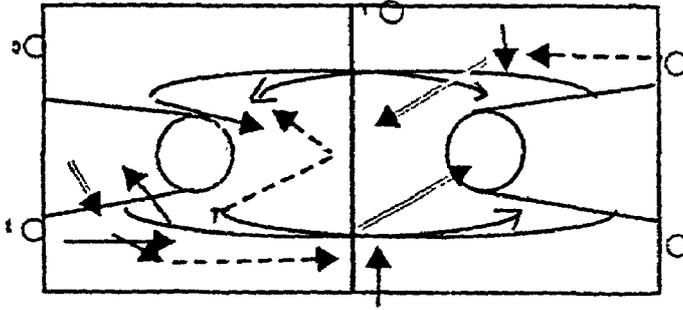


٥٠- يقوم اللاعب رقم (١) (ليس معه كرة) بالجري والدوران حول القمع (١) من الجرى للقمع الثاني لاستلام تمريره من اللاعب (٢) ثم يقوم بالمحاورة والارتكاز ثم التصويب من القفز .

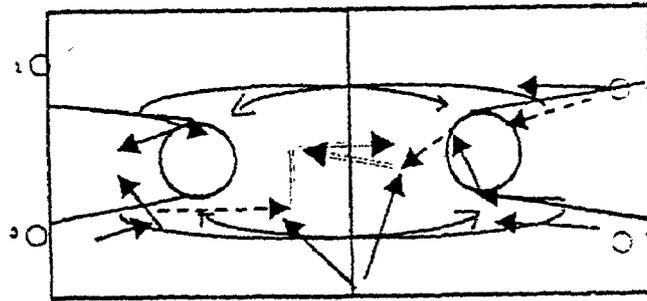


٥١- الهدف : تطوير الهجوم :

يقوم (١) بالتمرير الى (٣) ثم يقوم (٣) بعمل محاورة داخل الملعب حتى يقوم (١ ، ٢) بالجرى للأمام للناحية الأخرى بالتقاطع لبدأ الهجوم ، يقوم (٤ ، ٥) بالدفاع ، ثم يقوم (٤) بالمتابعة والتمرير الى (٦) ثم يقوم (٦) بالمحاورة داخل الملعب حتى يقوم (٤ ، ٥) بعمل تقاطع للأمام والاتجاه للأمام على أن يقوم (٧ ، ٨) بالدفاع ويكرر التدريب باستمرار .

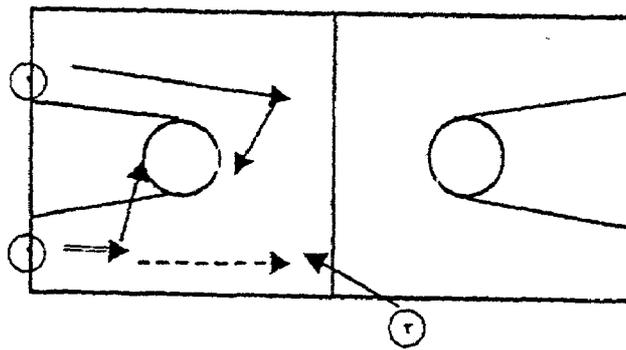


٥٢- يقوم (١) ، (٢) بتبادل التمرير والاتجاه للأمام ثم التمرير الى (٣) المتجه داخل الملعب يقوم (٤ ، ٥) بالدفاع على هجوم ٢/٣ ، يقوم (٤) بالمتابعة والتمرير بين وبين اللاعب (٥) ثم يقوم بالتمرير الى اللاعب (٦) المتجه للأمام ثم يقوموا بهجوم ضد (٧ ، ٨) وهكذا بصفة مستمرة.

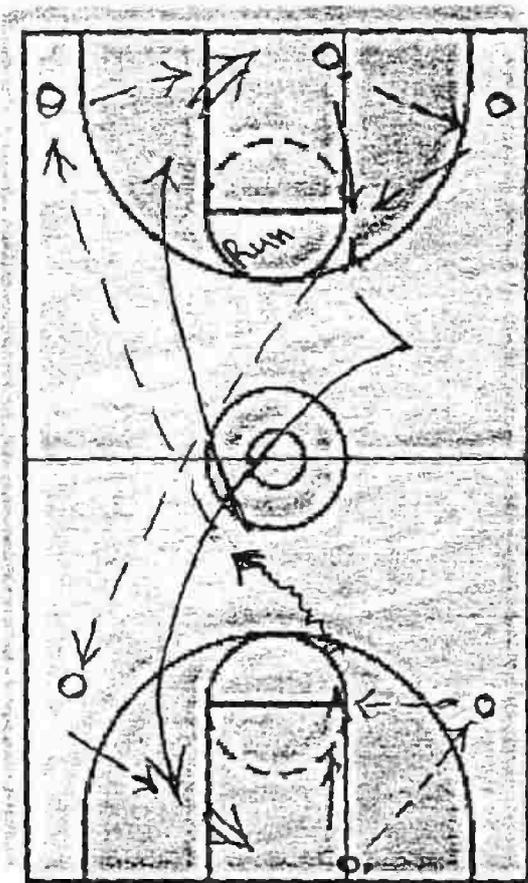


٥٣- الهدف : تطوير الهجوم :

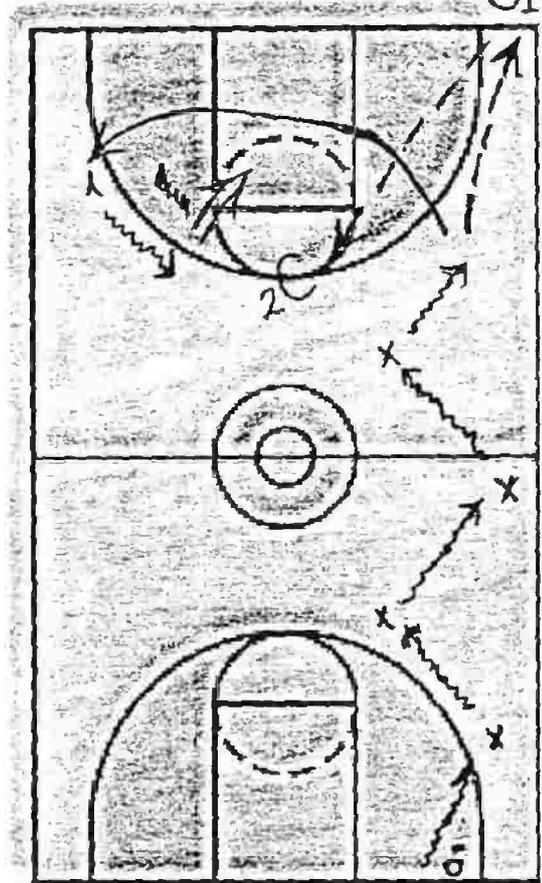
يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة الى اللاعب (٣) المتجه داخل الملعب ثم يقوم (١) بعمل دفاع ، في نفس الوقت يتقدم (٢) داخل الملعب ليكون (٢ ، ٣) ١ : ٢ .



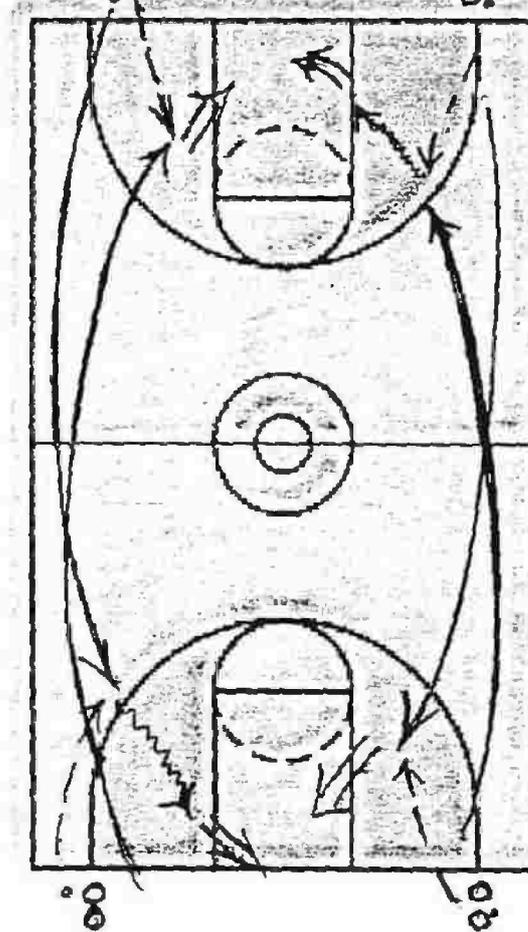
- 00 -



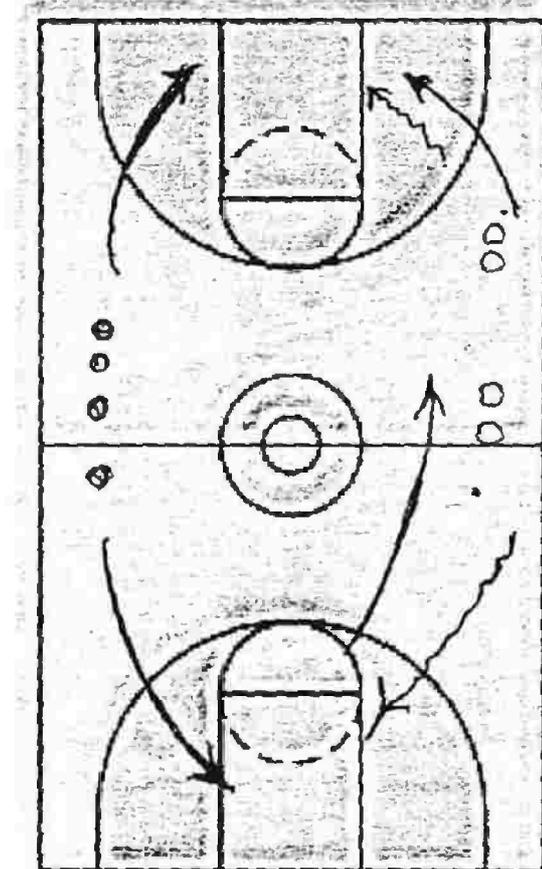
- 02 -



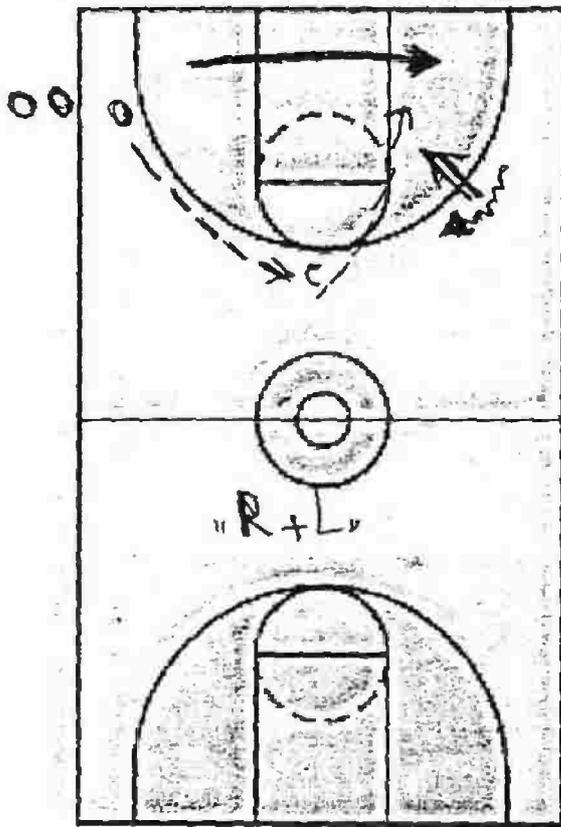
- 04 -



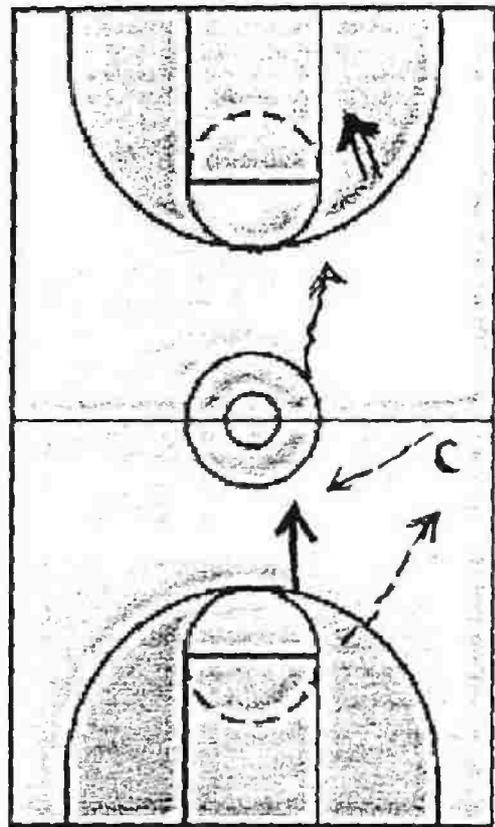
- 07 -



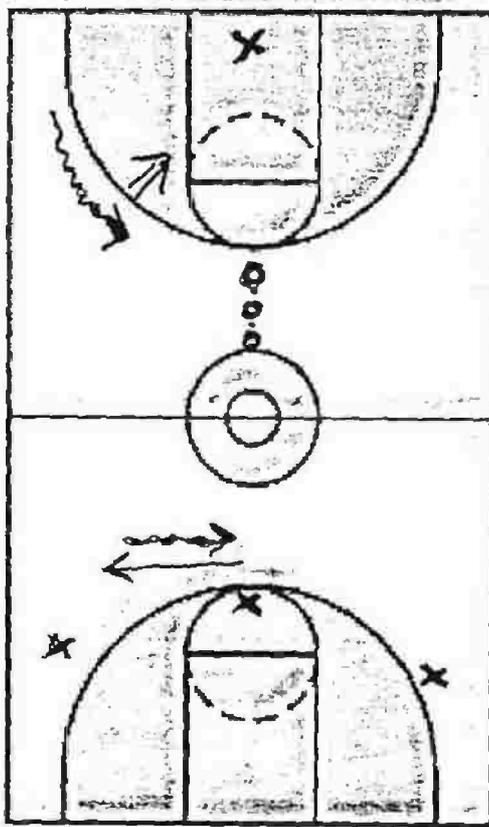
- 09 -



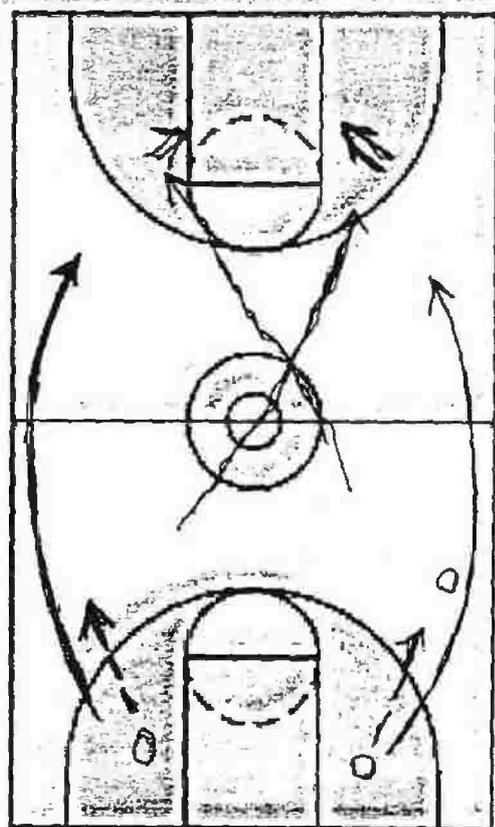
- 0A -



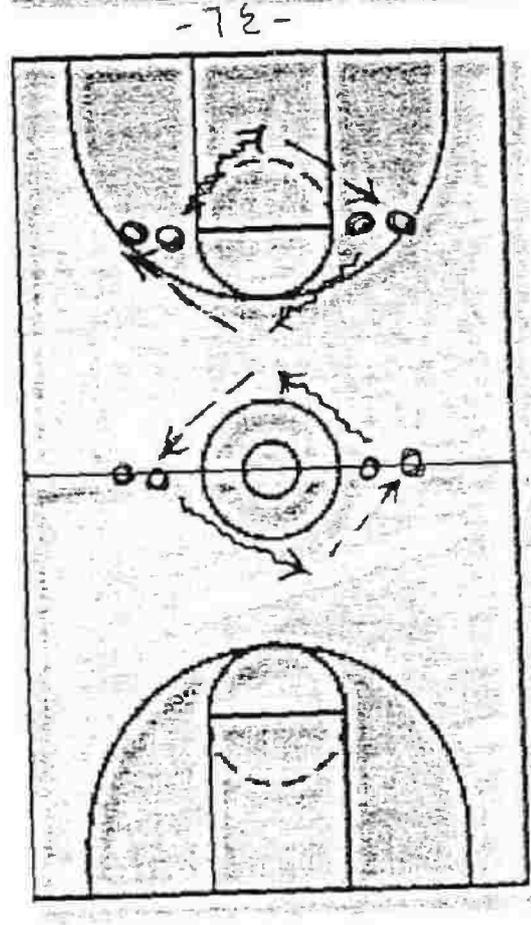
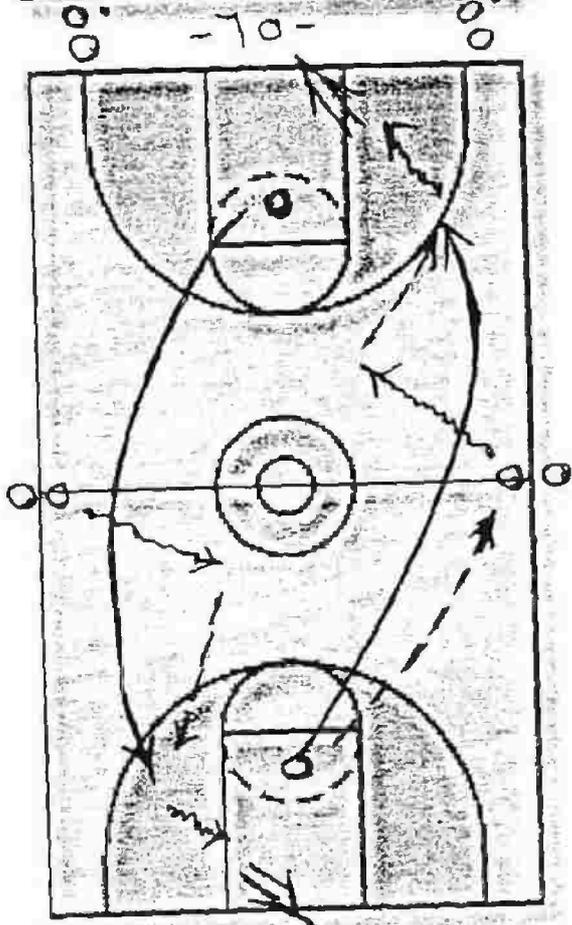
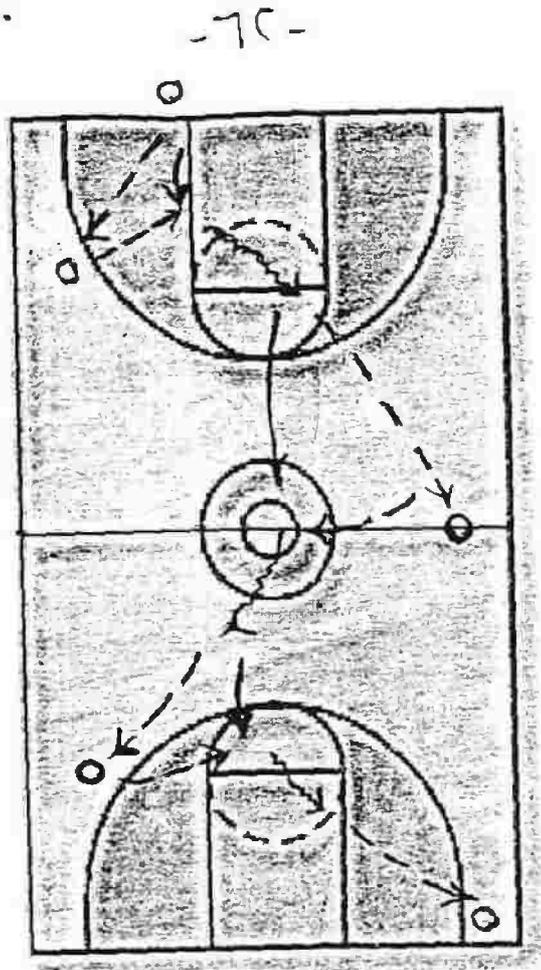
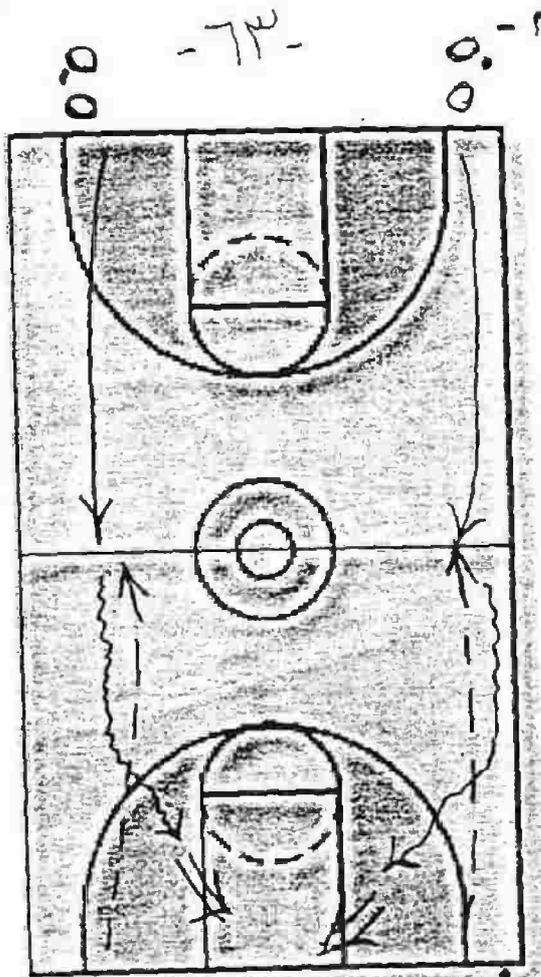
- 11 -



- 7 -



000



مرفق (٩)

تمرينات القدرات التوافقية

تسريبات فترة الإعداد :

- ١- العدو الارتدادى - عند إشارة البدء يعدو اللاعب خلفاً بالظهر حتى تتعدى قدماء الحد النهائى ثم يعدو الى خط الرمية الحرة مرة أخرى .
- ٢- الوثب بالحبل - يقف اللاعب ممسكاً بالحبل وعند إشارة البدء يقوم بمرجحة الحبل حول جسمه ويقوم بالوثب عند وصول الحبل الى قدميه وهكذا .

- الجرى فوق الحاجز :

- ٣- يقف اللاعب خلف مجموعة الحواجز المكونة من ١٢ حاجز عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بتبادل الوثب من فوق الحواجز مبتدء بالقدم اليمنى .
- ٤- نفس التدريب السابق مع مراعاة البدء فى العدو بالقدم اليسرى .

- تبادل الوثب بالقدمين من فوق الحواجز :

- ٥- يقوم اللاعب بتبادل الوثب بالقدمين من فوق الحواجز (يمين - شمال) حتى نهاية الحواجز ثم يكرر الأداء .
- ٦- يكرر نفس التريب السابق مع مراعاة البدء بالقدم اليسرى (شمال - يمين) .

- الوثب بالقدمين معاً من فوق الحواجز :

- ٧- يقف اللاعب مواجهاً للحواجز وعند إشارة البدء يقوم اللاعب بالوثب بالقدمين معاً من فوق الحواجز .
- ٨- وقوف اللاعب مواجه الظهر للحاجز - الوثب بالقدمين معاً للخلف كم فوق الحواجز .
- ٩- الوثب بالتبادل من فوق الحاجز مع تغيير قدم البدء .
- ١٠- وقوف مواجه للحاجز - تبادل الوثب من فوق الحاجز مع تغيير قدم ارتقاء عند كل حجز . (الحاجز الأول شمال يمين - الحاجز الثانى يمين شمال) وهكذا باستمرار .

- وقوف جانباً تبادل الوثب بالقدمين من فوق الحواجز :

- ١١- يبدأ اللاعب بتبادل الوثب من فوق الحواجز من وضع الوقوف - الجانب مواجهاً للحاجز يبدأ اللاعب بالوثب بالقدم اليمنى يليها القدم اليسرى .

١٢- يبدأ اللاعب بتبادل الوثب من فوق الحواجز من وضع الوقوف - الجانب مواجهاً للحاجز يبدأ اللاعب بالوثب بالقدم اليسرى يليها القدم اليمنى .

الوثب بقدم واحدة من فوق الحاجز :

١٣- على القدم اليمنى .

١٤- على القدم اليسرى .

تدريبات فترة ما قبل المنافسات :

١- الوقوف فى دائرة المنتصف ثم الوثب على أحد جوانب الدائرة لتغيير وضع الجسم بالدوران فى الهواء والعودة لمنتصف الدائرة مرة أخرى ، ثم يكرر التمرين فى جميع الاتجاهات .

٢- الوقوف مواجه الحاجز أماماً مع تبادل الوثب بالقدمين (يبدأ اللاعب بالقدم اليمنى) مع التمرير والاستلام مع المدرب .

٣- يكرر نفس التمرين السابق مع ملاحظة البدء بالقدم اليسرى .

٤- وقوف مواجه الحاجز جانباً مع تبادل الوثب بالقدمين (يبدأ اللاعب بالقدم اليمنى) مع التمرير الاستلام مع المدرب .

٥- يكرر نفس التمرين السابق مع ملاحظة البدء بالقدم اليسرى .

٦- وقوف مواجه بالجانب مع تبادل الوثب فوق الحواجز الوثب بالقدم شمال يمين بعد حاجزين العودة حاجز والتكملة على شكل منافسة .

٧- وقوف مواجه بالجانب مع تبادل الوثب فوق الحواجز مع عمل تمرير ، ثم عمل محاورة بالكرة وتصويب سلمى .

٨- يكرر نفس التمرين السابق مع ملاحظة البدء بالقدم اليسرى .

٩- وقوف مواجه الحاجز - دفع الكرة لأعلى باتجاه السلة وتبادل الوثب من فوق الحاجز للحاق بالكرة لأداء التصويب السلمى .

١٠- يكرر نفس التمرين السابق مع ملاحظة البدء بالقدم اليسرى .

١١- من وضع الرقود ثنى الجذع أماماً عالياً للوصول لوضع الجلوس ثم الانطلاق للوثب من فوق الحواجز ، مع عمل تمرير ثم محاورة ثم تصويب سلمى .

١٢- يكرر نفس التمرين السابق مع ملاحظة البدء بالقدم اليسرى .

١٣- من وضع الانبطاح الانطلاق لتبادل الوثب من فوق الحواجز ، مع عمل تمرير ثم
محاورة ثم تصويب سلمى .

١٤- يكرر نفس التمرين السابق مع ملاحظة البدء بالقدم اليسرى .

ثلاث حواجز على شكل مثلث :

١٥- وقوف مواجه لأحد الحواجز تبادل الوثب للدخول والخروج داخل المثلث من فوق
الثلاث حواجز .

١٦- وقوف مواجه جانبياً لأحد الحواجز تبادل الوثب للدخول والخروج داخل المثلث من
فوق الثلاث حواجز .

مرفق (١٠)

تمرينات الأثقال

١- رفع الكعبين Heel Raise :

- العضلات المحركة الأساسية :

- العضلة الأخرسية قابضة الكاحل . Soleus m .

- العضلة المساعدة :

- العضلة الظنبوبية الخلفية . Tibialis Posterior m .

- طريقة الأداء :

- الوقوف مع حمل قائمي الجهاز على الكتفين ومسطى القدمين مرتكزين على

قاعدة الجهاز والكعبين منخفضين عن المشطين .

- رفع الكعبين لأعلى ما يمكن .

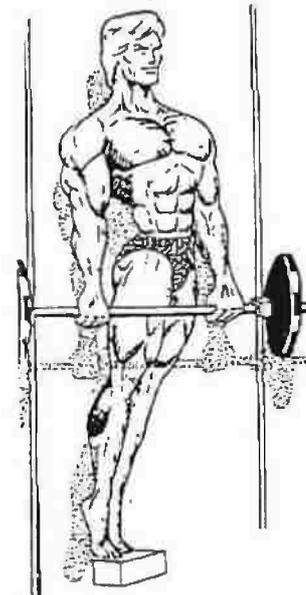
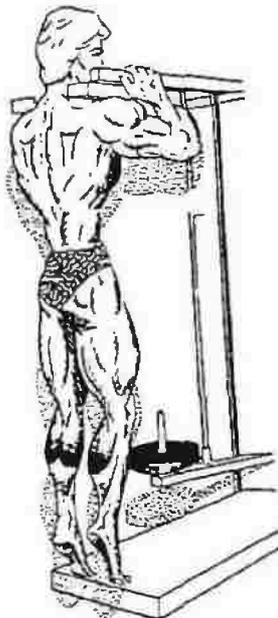
- العودة للوضع الابتدائي بحيث يكون الكعبين خارج قاعدة الجهاز .

- ملاحظة :

يمكن أداء هذا التمرين باستخدام جهاز السمانة Calf Machinet أو جهاز

دفع الثقل أماماً بالرجلين أو باستخدام الأثقال الحرة ، وعند استخدام الأثقال الحرة

فإن اللاعب يمكنه أداء هذا التمرين بحمل وزن ثقيل على الكتفين .



٢- ثنى الرجلين بالثقل (من الانبطاح) Leg Flexion :

- العضلات المحركة الأساسية :

- عضلات خلف الفخذ Hamstrings .

- العضلة النصف وترية . Semitendinosus m .

- العضلة النصف غشائية . Semimembranosus m .

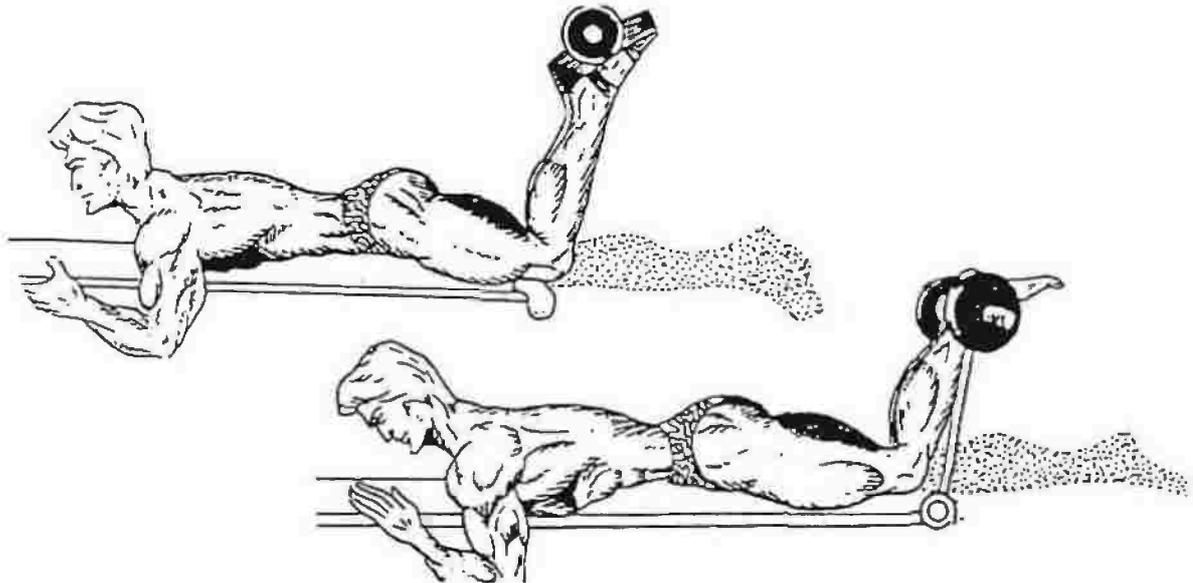
- العضلة ذات الرأسين . Biceps femoris m .

- طريقة الأداء :

- الانبطاح على جهاز ثنى الرجلين ، القدمين أسفل البار الخاص بالجهاز .

- ثنى الرجلين حتى يصبح الكعبان فوق المقعدة .

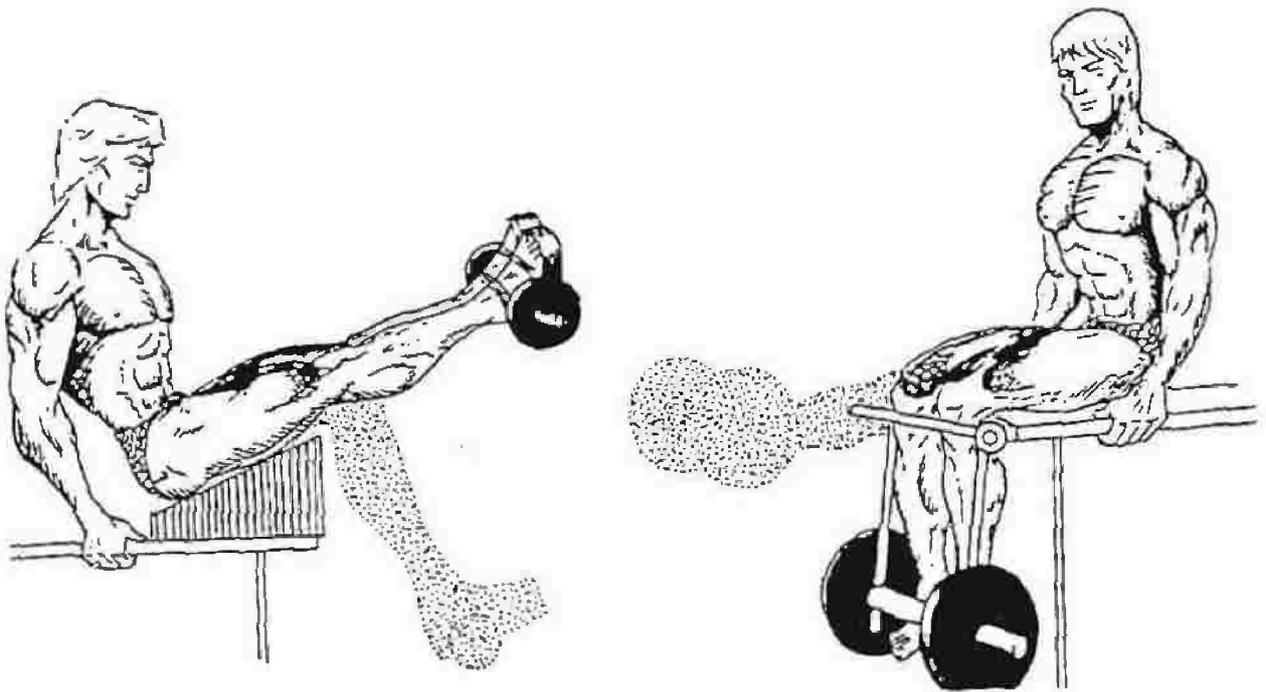
- مد الرجلين للعودة للوضع الابتدائي ويكرر التمرين .



- ٣- مد الرجلين بالثقل من الجلوس : Leg extension
- العضلة المحركة الأساسية :
- العضلة رباعية الرؤوس . Quadriceps m.

- طريقة الأداء :

- يستخدم جهاز مد الرجلين Leg extension machine .
- وضع القدمين أسفل البار المبطن .
- مسك المقعد باليدين أو وضعهما متقاطعتين أمام الصدر .
- مد الرجلين إلى أن تصبحا على كامل امتدادهما .
- يجب عدم استخدام حركات المراجعة بالجزء العلوي من الجسم .



٤- الجلوس من الرقود والركبتين منتنيتين Bent-Knee sit -ups :
- العضلة المحركة الأساسية :

. Rectus Abdominis m. العضلة البطنية المستقيمة .

- العضلات المساعدة :

. Internal Oblique العضلة المنحرفة الأنسية

. External Oblique العضلة المنحرفة الخارجية

. Transverse Abdomens العضلة البطنية المعترضة

- طريقة الأداء :

- من الرقود والركبتين منتنيتين (رقود القرفصاء) - تثبيت القدمين في الجهاز
أو على الحائط أو بواسطة زميل .

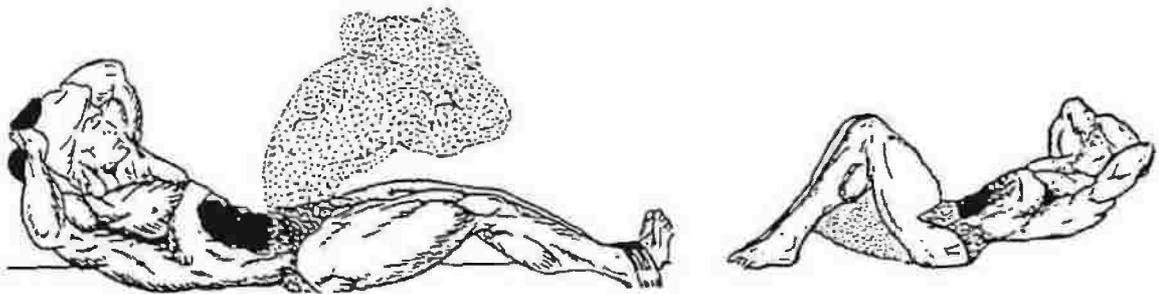
- تنثنى الركبتين إلى زاوية ٩٠° على الأقل لتخفيف الضغط على أسفل الظهر .

- اليدين خلف الرأس أو مضمومتان حول الصدر .

- الجلوس من الرقود برفع الرأس أولاً ثم الكتفين ثم باقى أجزاء الطرف العلوى
وتستمر الحركة حتى يلمس الكوعين الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائى .

- يمكن زيادة المقاومة بأداء التمرين على مستوى مائل أو بمسك ثقل بالقرب من
الصدر أو خلف الرأس أثناء أداء التمرين أو بكلاهما معا .

- يجب عدم أداء تمرين البطن والرجلين مفرودين .



٥- الجذب للصدر من الجلوس Seated Pulley Rows :

- العضلات المحركة الأساسية :

- عضلات الظهر العليا .

- Rhomboid Major m. العضلة المعينية الكبرى .

- Teres Major m. العضلة المدملجة الكبرى .

- Teres Minor m. العضلة المدملجة الصغرى .

- العضلات المساعدة :

- Posterior Deltoid m. الجزء الخلفي من العضلة الدالية .

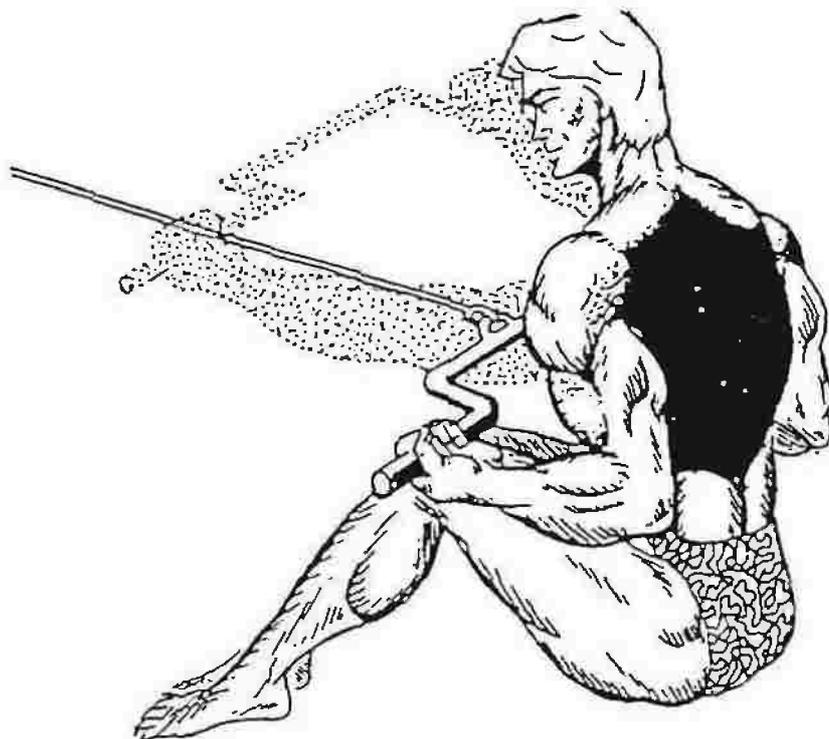
- Latissimus Darsim. العضلة الظهرية العريضة .

- طريقة الأداء :

- جلوس القرفصاء الذراعين أماما - مسك البار بالقبض من أسفل

- الظهر مشدود والرأس عاليا .

- جذب البار إلى الصدر ثم مد الذراعين للعودة للموضع الابتدائي .



٦- مد عضلات الظهر Back Hyperextension :

- العضلات المحركة الأساسية :

- مجموعة العضلات الشوكية الناصية Erector Spinal Group .

- طريقة الأداء :

- يستخدم اللاعب جهاز مد عضلات الظهر Back Hyperextension Machinet

أو مقعد Bench يسمح بسند الحوض وتثبيت القدمين (ويمكن الاستعانة بزميل

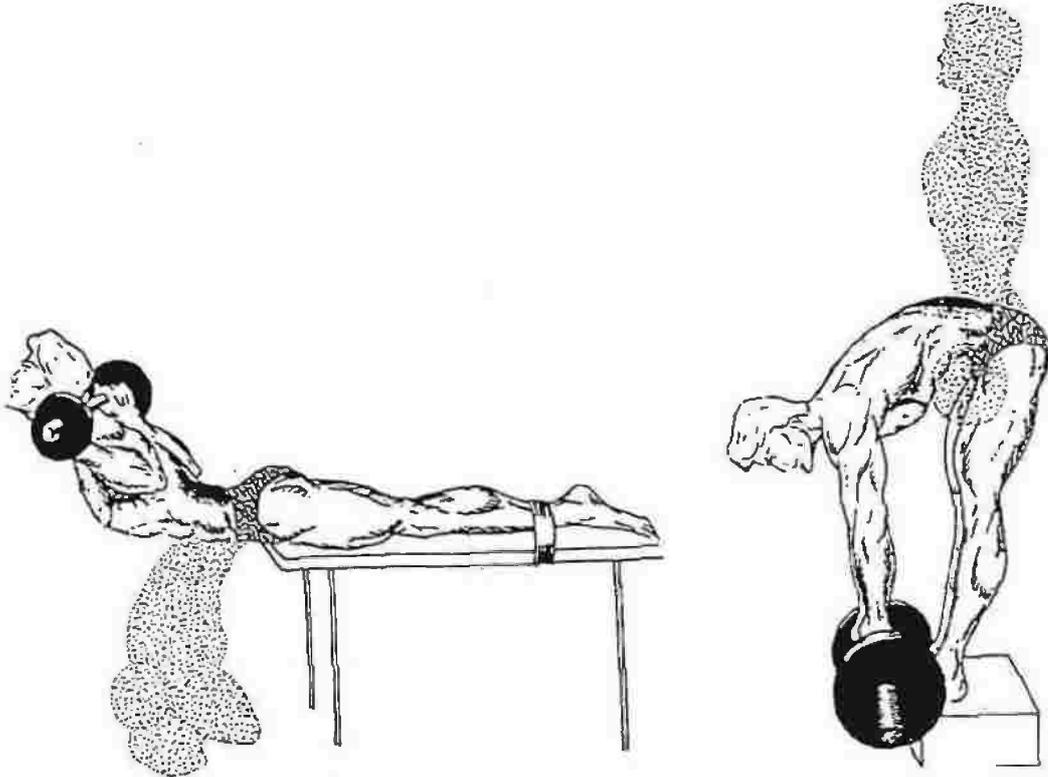
لتثبيت القدمين أثناء أداء التمرين) .

- الانبطاح - تثبيت أصابع اليدين خلف الرأس .

- ثني الجزء العلوي من الجسم لأعلى ما يمكن ببطء وكرر .

- يمكن إضافة وزن لتنمية مزيد من القوة مع وجوب الحرص فقد تحدث تقلصات

في عضلات أسفل الظهر .



٧- الدفع أمام الصدر Bench press :

- العضلة المحركة الأساسية :

- الصدرية الكبرى . Pectoralis Major m.

- العضلات المساعدة :

- الجزء الأمامي من العضلة الدالية . Anterior Deltoid m.

- ذات الرأسين العضدية . Biceps Brachii m.

- ذات الثلاث رؤوس العضدية . Triceps Brachii m.

- طريقة الأداء :

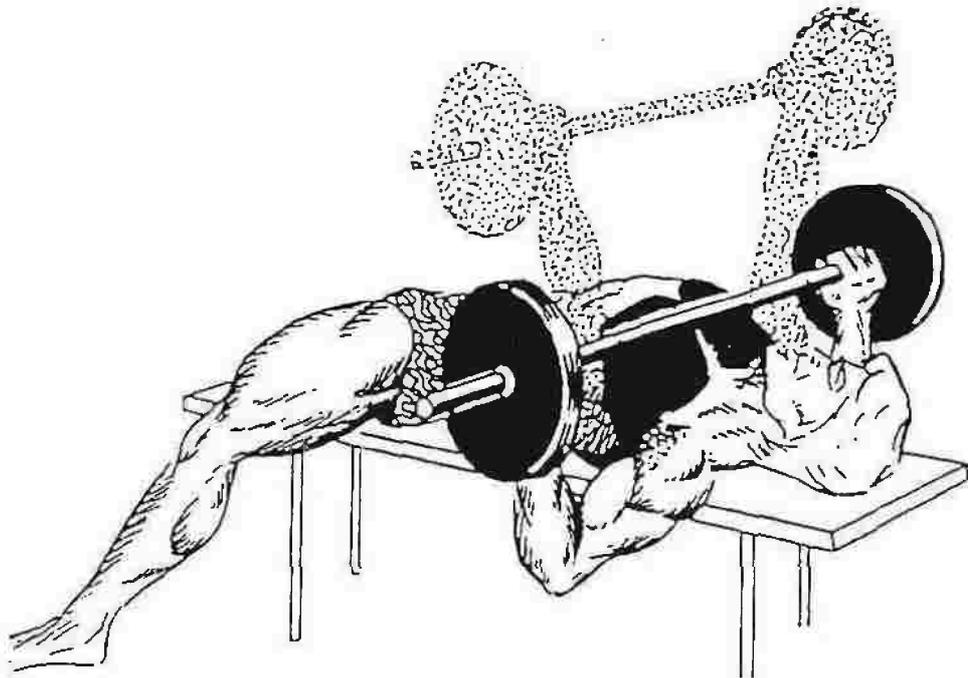
- من الرقود الذراعين أماماً - مسك البار بالقبض من أعلى المسافة بين القبضتين

أزيد قليلاً من عرض الكتفين .

- يخفض البار إلى الصدر ثم يدفع إلى الوضع الابتدائي .

- يجب أن تلتف قبضتي اليدين حول البار جيداً وكذلك الإبهامين .

- يجب أن تكون القدمان مسطحتان على الأرض .

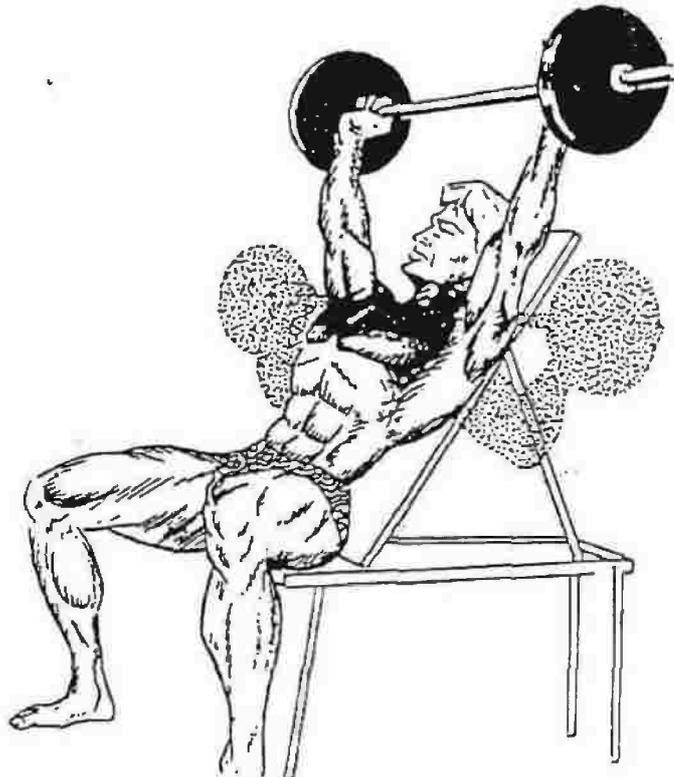


- ٨- الدفع أمام الصدر على مستوى مائل **Inclined Press** :
- العضلة المحركة الأساسية :
- الصدرية الكبرى **Pectoralis Major m.** (الألياف العليا بصفة خاصة) .

- العضلات المساعدة :
- الجزء الأمامي من العضلة الدالية **Anterior Deltoid m.**
- ذات الرأسين العضدية **Biceps Brachii m.**
- ذات الثلاث رؤوس العضدية **Triceps Brachii m.**

طريقة الأداء :

- الجلوس على مقعد مائل بزاوية ٤٥° الذراعين عالياً - مسك البار بالقبض من أعلى المسافة بين القبضتين أزيد قليلاً من عرض الكتفين .
- يخفض البار إلى الصدر ثم يدفع إلى الوضع الابتدائي والكوعين على جانبي الجسم .
- قبضة اليد يجب أن تلتف حول البار جيداً والإبهام من أعلى .
- القدمين مسطحين على الأرض .
- يفضل ثني الذراعين إلى نقطة مختلفة من الصدر في كل مرة .

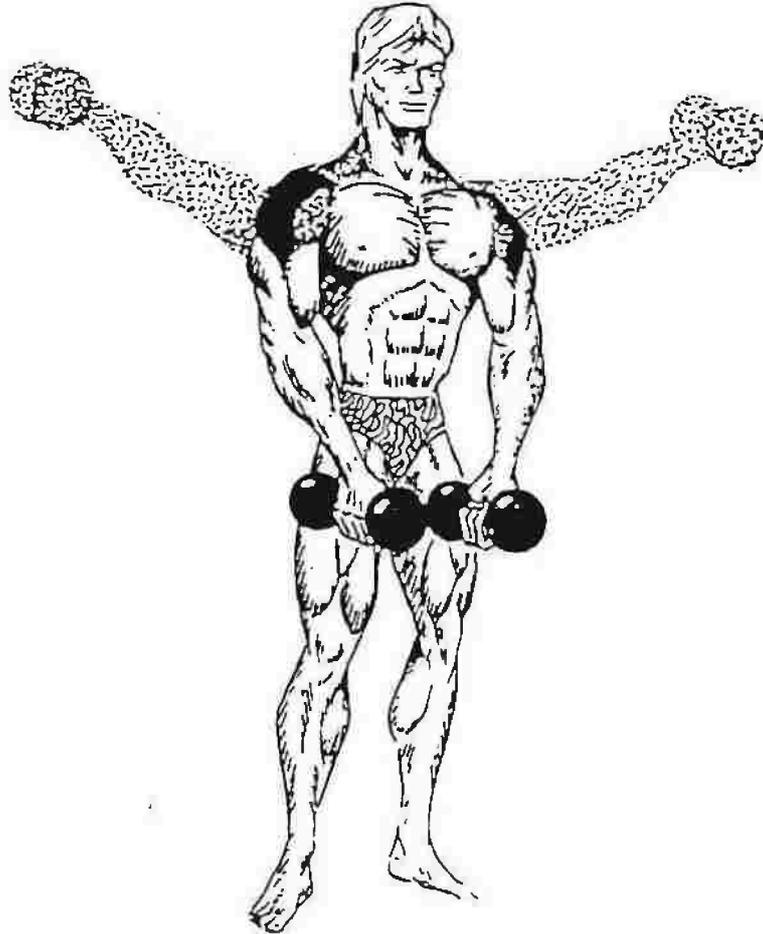


- ٩- رفع الذراعين جانباً بالنقل : Lateral arm raise
- العضلة المحركة الأساسية :
- العضلة الدالية (الجزء الأوسط من العضلة الدالية) . Deltoid m.

- العضلة المساعدة : All Rotator Cuff Muscles

- طريقة الأداء :

- مسك النقل بالقبض من أعلى - بحيث تكون راحتي اليدين موجهتين للجسم -
القدمين متباعدتين .
- رفع الذراعين جانباً حتى يصبح النقل في مستوى الرأس ، وظهر اليدين
لأعلى .
- يتوقف اللاعب لحظياً في هذا الوضع ثم تخفض الذراعين بجانب الجسم .
- يؤدي من الوقوف أو الجلوس .



١٠- رفع الذراعين عالياً بالثقل من خلف الرأس Press Behind Neck :

- العضلات المحركة الأساسية :

- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية . Triceps Brachii m .

- العضلة الدالية . Deltoid m .

- العضلة المساعدة :

- العضلة شبة المنحرفة . Trapezius m .

- طريقة الأداء :

- مسك البار بالقبض من أعلى - الفخذين باتساع الكتفين أو أوسع - القدمين متباعدتين .

- وضع البار على الكتفين .

- دفع البار عالياً .

- يجب الإبقاء على الظهر مستقيماً عند أداء التمرين .

- يؤدي من الوقوف أو الجلوس .



١١- رفع الذراعين عالياً بالثقل من أمام الرأس : Military Press

- العضلات المحركة الأساسية :

- العضلة شبة المنحرفة . Trapezius m.

- العضلة الدالية . Deltoid m.

- العضلات المساعدة :

- العضلة فوق النتوء (الناتئ) الشوكي : Supraspinatus m.

- العضلة رافعة الكتف . Levator Scapulae m.

- طريقة الأداء :

- الوقوف القدمان متباعدتان باتساع الكتفين تقريبا .

- مسك البار بالقبض من أعلى والمسافة بين القبضتين باتساع الكتفين أو أزيد قليلا

وضع البار على الكتفين من الأمام (أعلى الصدر) .

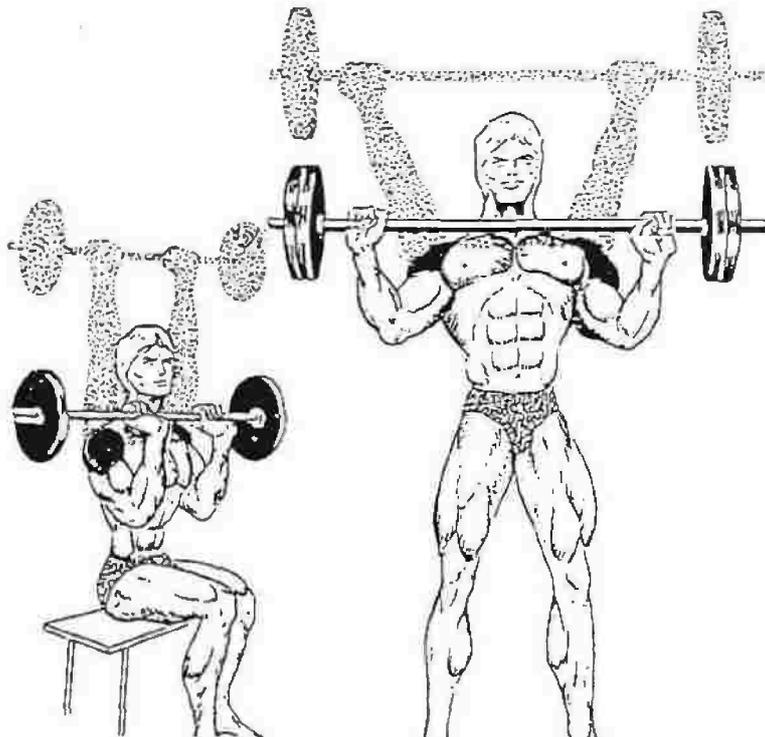
- يدفع البار عالياً باستخدام عضلات اليدين والكتفين إلى أعلى الرأس ثم يخفض

إلى الوضع الابتدائي .

- يجب أن يظل الظهر مستقيماً .

- يجب استخدام حزام الأتقال لحماية أسفل الظهر خاصة عند استخدام الأوزان

الثقيلة .



١٢- ثنى الرسغ Wrist Curl / Forearm Curls :

- العضلات المحركة الأساسية :

- العضلات القابضة للرسغ . Forearm Flexors m.

- العضلات قابضة الرسغ الكعبرية . Flexor Carpi Radialis m.

- العضلات المساعدة :

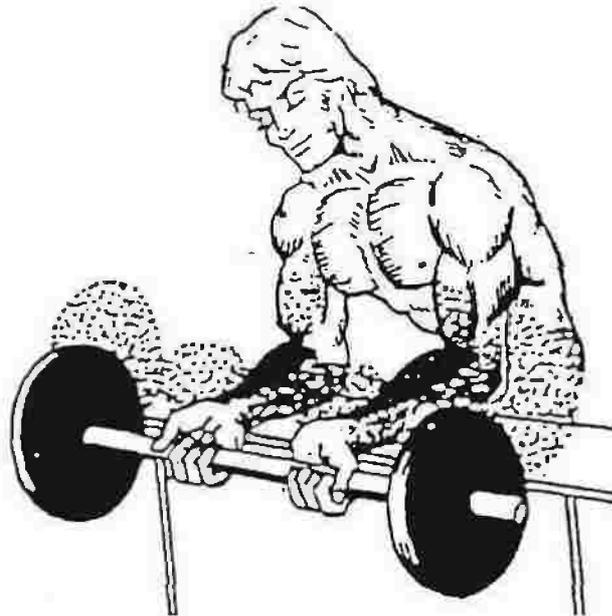
- الغائرة قابضة الأصابع . Flexor Digitorum Profundus m.

- السطحية قابضة الأصابع Flexor Digitorum Superficialis

- طريقة الأداء :

- من الجلوس - مسك البار بالقبض من أسفل مع سند الساعدين على الفخذين .

- قبض الرسغين لأعلى وتكرار الحركة .



١٣- ثنى الذراعين بالنقل Arm Curl :

- العضلات المحركة الأساسية :

- ذات الرأسين العضدية Biceps Brachii m.

- العضلة العضدية Brachialis m.

- العضلات المساعدة :

- العضلة الغرابية العضدية Coracobrachialis m.

- العضلة العضدية الكعبرية Brachioradialis m.

- الجزء الأمامي من العضلة الدالية Anterior Deltoid m.

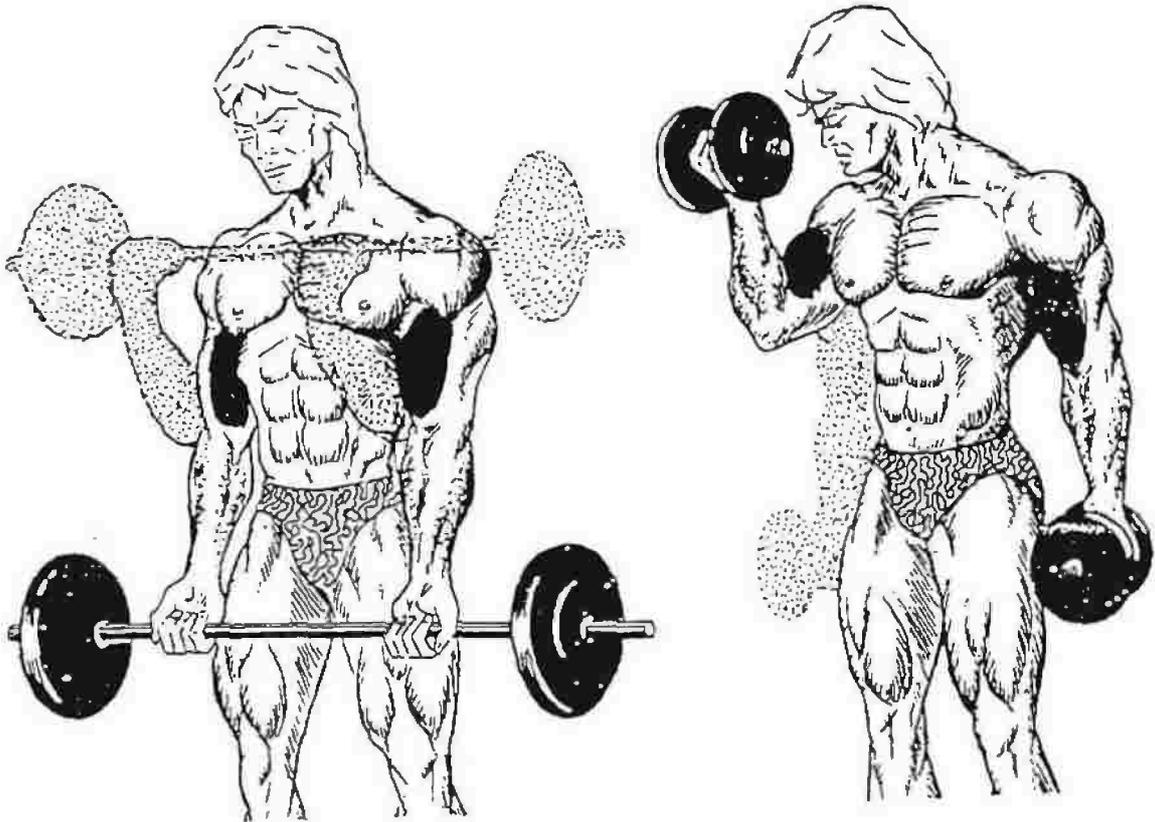
- طريقة الأداء :

- مسك البار بالقبض من أسفل Underhand Grip .

- ثنى الذراعين لرفع البار إلى مستوى الكتفين ثم مدهما للعودة للوضع الابتدائي .

- يجب أن تتم الحركة بالذراعين فقط بدون مرجحة من الجسم .

- يجب الاحتفاظ بالظهر مستقيماً ويمكن ثنى الركبتين قليلاً .



١٤- مد الذراعين بالنقل عالياً : Triceps Extension :
الجدب من خلف الرأس لمد الذراعين عالياً (من الجلوس أو من الوقوف) .

- العضلة المحركة الأساسية :

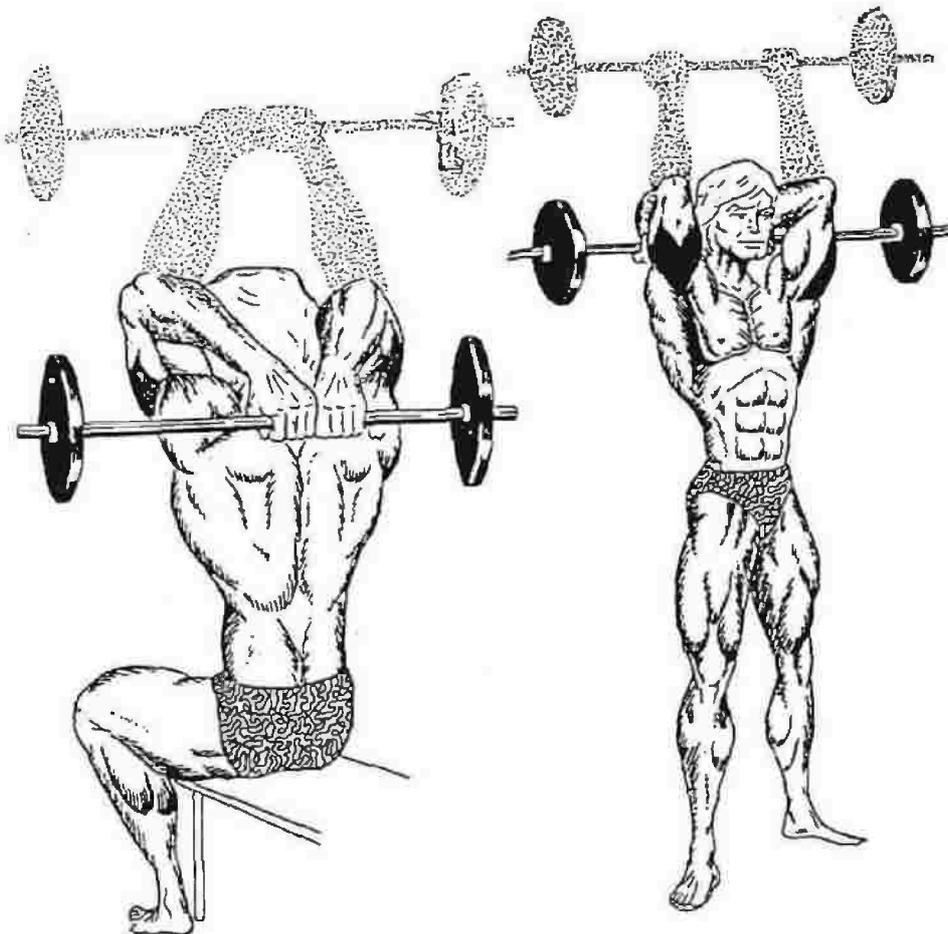
- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية . Triceps Brachii m .

- العضلة المساعدة :

- العضلة الدالية . Deltoid m .

- طريقة الأداء :

- مسك البار بالقبض من أعلى - ثني الذراعين خلفاً .
- مد الذراعين عالياً لرفع النقل فوق الرأس مباشرة .
- الكوعين بجانب الرأس خلال الحركة .
- يؤدي من الوقوف أو الجلوس .
- القبضتين مضمومتين أو متباعدتين .

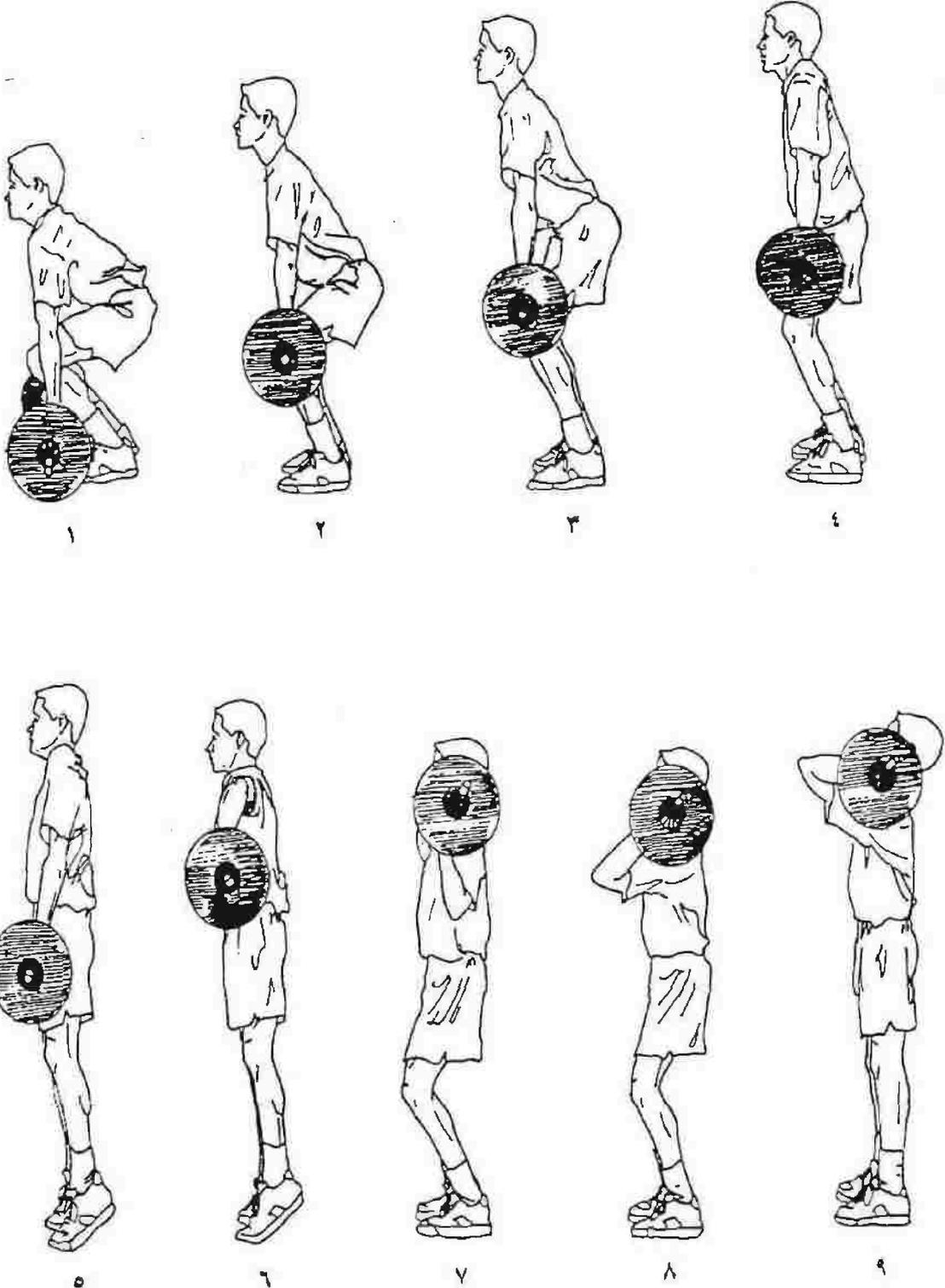


- ١٥- الجذب من الأرض إلى الصدر Power Clean :
- العضلات المحركة الأساسية :
 - العضلات الآلية Gluteals .
 - العضلة رباعية الرؤوس والفخذية Quadriceps .
 - عضلات خلف الفخذ Hamstrings .
 - عضلات الظهر السفلى Spinal Erectors .
 - العضلة المعينية Romboids .
 - العضلة الدالية Deltoid .
 - العضلة شبه المنحرفة Trapezius .

- طريقة الأداء :

- عند بداية التمرين يمسك اللاعب بالبار بالقبضتين من أعلى والمسافة بينهما أوسع من عرض الكتفين قليلا .
- يجب أن يكون الظهر مقعراً قليلاً والذراعين على كامل امتدادهما والمقعدة منخفضة والنظر للأمام ، والركبتين منثبتتين والكتفين فوق البار قبل بدء التمرين
- يبدأ التمرين بالدفع بالرجلين والمقعدة مع الإبقاء على الذراعين على كامل امتدادهما .
- لا يجب نظر البار عن الأرض ولكن يجب دفع الأرض بعيداً عن البار حتى يتعدى الركبتين وتظل الزاوية بين الظهر والأرض هي نفس زاوية الوضع الابتدائي .
- بعد أن يتجاوز البار الركبتين يبدأ الجذب مع الإبقاء على البار قريباً من الجسم ، وعندها يجب مد الجسم عالياً فوق مشطى القدمين ، وفي هذه المرحلة تكون الكتفين فوق البار أو أمامه قليلا .
- في مرحلة الجذب حتى أعلى الفخذين تمتد الرجلين والظهر وتظل الكتفين فوق البار أو أمامه قليلا .
- في المرحلة الأخيرة من الجذب يكون المرفقين فوق البار ويتم جذب البار باليدين إلى أعلى ما يمكن ، ويقوم اللاعب بثني الركبتين قليلاً ويتم تدوير المرفقين حول البار ، وتنتهي حركة دوران المرفقين واللاعب في وضع الوقوف الكامل والبار مرتكز على الصدر .
- أثناء الامتداد يجب جعل الكوعين عالياً ، كما يجب رفع الكتفين عالياً حتى يصبحا قريبين من الأذنين بقدر الإمكان ، ويدفع اللاعب المقعدة والكوعين أماماً .
- تكتمل الحركة عندما يدفع الكوعين أسفل البار إلى الأعلى والخارج .

- يخفض الثقل إلى الفخذين (وضع السند على الفخذين) ثم إلى الأرض (الوضع الابتدائي) .



١٦- الجذب من الأرض إلى أعلى الرأس Power Snatch :

- العضلات المحركة الأساسية :

- العضلات الآلية Gluteals .

- العضلة رباعية الرؤوس الفخذية Quadriceps .

- عضلات خلف الفخذ Hamstrings .

- عضلات الظهر السفلى Spinal Erectors .

- العضلة شبة المنحرفة Trapezius .

- العضلات المعينية Rhomboids .

- العضلة الدالية Deltoid .

- طريقة الأداء :

- عند بداية التمرين يمسك اللاعب بالبار بالقبضتين من أعلى والمسافة بينهما أوسع من عرض الكتفين قليلاً .

- يجب أن يكون الظهر مقعراً قليلاً والذراعين على كامل امتدادهما والمقعدة منخفضة والنظر للأمام ، والركبتين منتبھتين والكتفين فوق البار قبل بدء التمرين - يبدأ التمرين بالدفع بالرجلين والمقعد مع الإبقاء على الذراعين على كامل امتدادهما .

- لا يجب نظر البار عن الأرض ولكن يجب دفع الأرض بعيداً عن البار حتى يتعدى الركبتين ، وتظل الزاوية بين الظهر والأرض هي نفس زاوية الوضع الابتدائي .

- بعد أن يتجاوز البار الركبتين يبدأ الجذب مع الإبقاء على البار قريباً من الجسم ، وعندها يجب مد الجسم عالياً فوق مشطى القدمين ، وفي هذه الحالة تكون الكتفين فوق البار أو أمامه قليلاً .

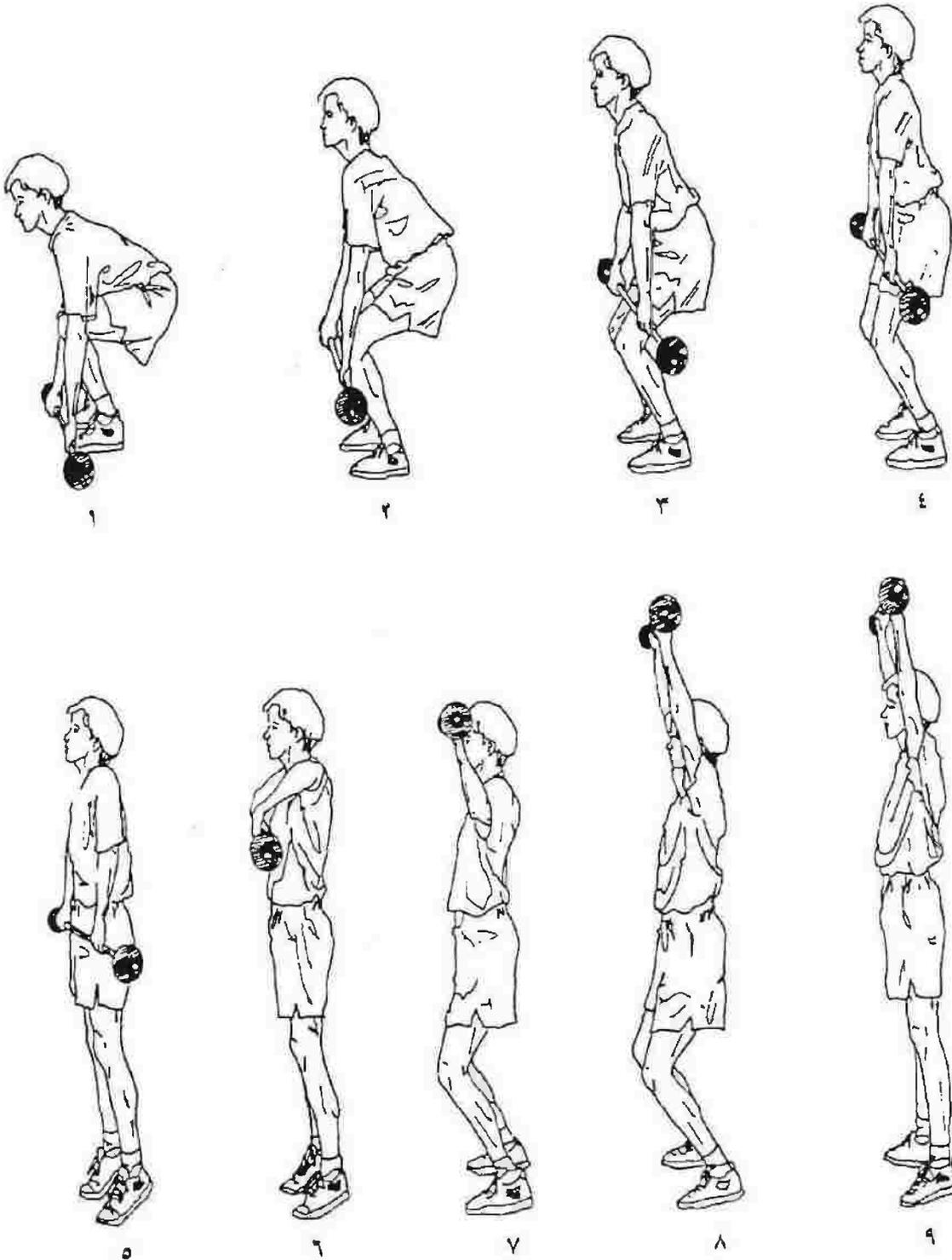
- في مرحلة الجذب حتى أعلى الفخذين تمتد الرجلين والظهر وتظل الكتفين فوق البار أو أمامه قليلاً .

- في المرحلة الأخيرة من الجذب يكون المرفقين فوق البار ويتم جذب البار باليدين إلى أعلى ما يمكن ، ويقوم اللاعب بثني الركبتين قليلاً ويتم تدوير المرفقين حول البار .

- أثناء الامتداد يجب جعل الكوعين عالياً ، كما يجب رفع الكتفين عالياً حتى يصبحا قريبين من الأذنين بقدر الإمكان ، ويدفع اللاعب المقعدة والكوعين أماماً .

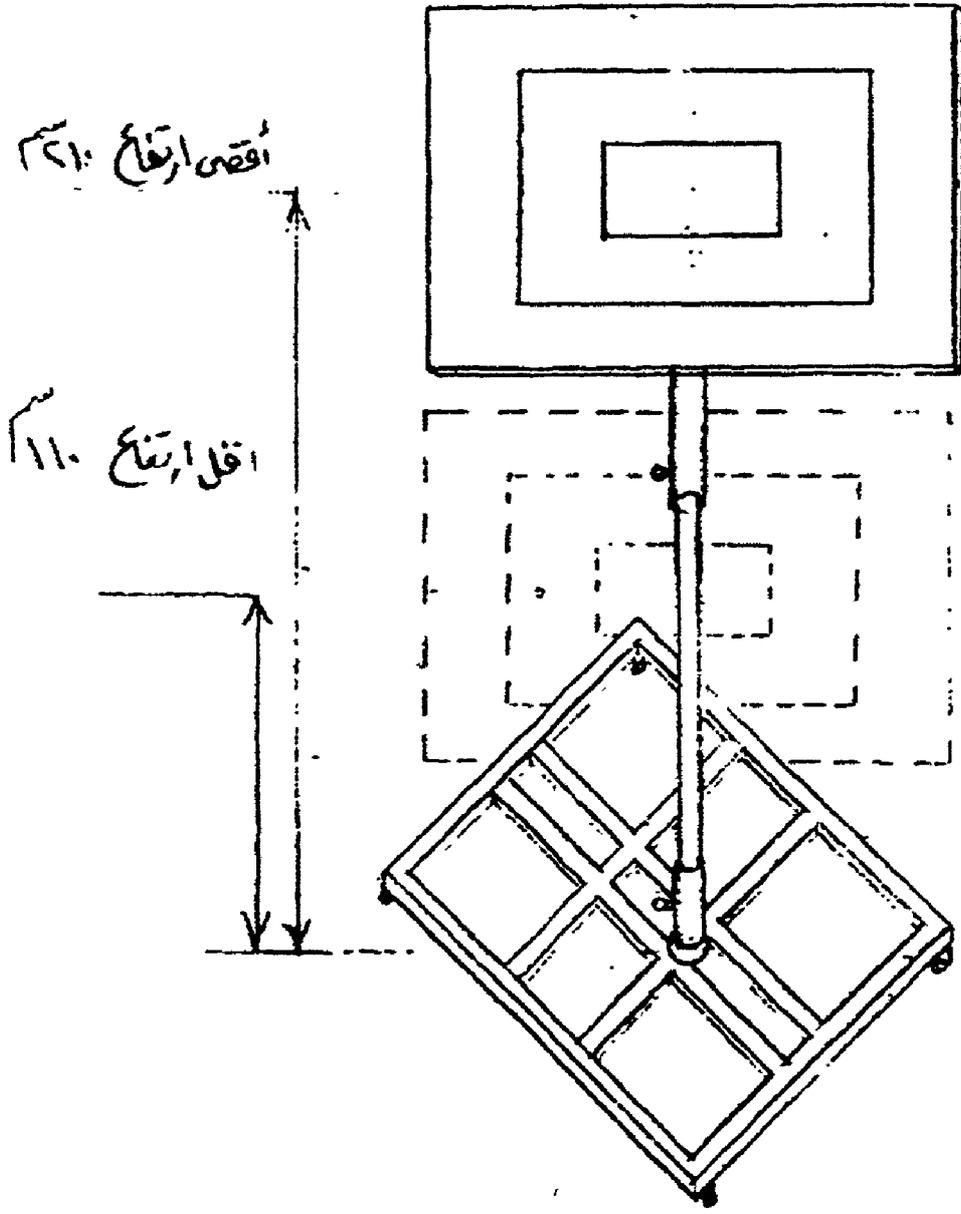
- يدفع اللاعب الكوعين أسفل البار إلى أعلى وخارج وتنتهي الركبتين قليلاً .

- تنتهي حركة دوران المرفقين والملاعب في وضع الوقوف مع ثني الركبتين قليلا ، ويستمر اللاعب في دفع الثقل لمد الذراعين عاليا ، وتكتمل الحركة عند اكتمال مد الرجلين ومد الذراعين عاليا .
- يخفض الثقل إلى الفخذين (وضع السند على الفخذين) ثم إلى الأرض (الوضع الابتدائي) .



مرفق (١١)

حائط تمرير متنقل ومتغير الارتفاعات



يتكون حائط التمرير المتنقل من ثلاثة أجزاء رئيسية هي :

- ١ - قاعدة مثبتت بها عجلات لسهولة تحريكه داخل الملعب .
- ٢ - قائم متغير الارتفاعات .
- ٣ - لوحة بها ثلاثة مستطيلات بألوان مختلفة لقياس دقة التمرير .

مرفق (١٢)

أسماء السادة الخبراء

قائمة السادة الخبراء

- أ.د / أحمد حسين كامل : أستاذ كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة حلوان .
- أ.د / شعبان إبراهيم محمد : أستاذ كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنين -
جامعة الإسكندرية .
- أ.د / محمد عبد العزيز سلامة : أستاذ كرة السلة ورئيس قسم الإدارة بكلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- أ.د / نجوى سليمان جاد : أستاذ كرة السلة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية
التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- أ.د / عبد العزيز أحمد النمر : أستاذ التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين
بالهرم ، جامعة حلوان .
- أ.د / محمود عامر : أستاذ كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
، جامعة حلوان .
- أ.م.د / ثناء عباس : أستاذ كرة السلة المساعد بكلية التربية الرياضية
للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- أ.م.د / مجدى حسنى أبو فريخة : الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا .
- أ.م.د / أحمد سلامة صابر : أستاذ كرة السلة المساعد بكلية التربية الرياضية ،
جامعة طنطا .
- أ.م.د / عماد موسى عبد الحميد : أستاذ كرة السلة المساعد بكلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة حلوان .

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية.

مستخلص البحث باللغة العربية.

مستخلص البحث باللغة الانجليزية.

ملخص البحث باللغة الانجليزية.

مشكلة البحث وأهميته :

تتميز كرة السلة بكثير من الأداءات المهارية المنفردة والمركبة ونعنى بالآداء المهارى المنفرد بأنه الحركة الوحيدة التى لها بداية ونهاية أما الآداء المركب فتندمج فيه المرحلة النهائية من المهارة الأولى مع المرحلة التهدية من المهارة الثانية ، ولذلك فإن طبيعة كرة السلة تحتم على اللاعبين استخدام تدريبات حركية فى أشكال مختلفة بحيث تؤدى كل مهارة دورها المحدد فى الآراء الكلى بالطريقة التى تتناسب مع الهدف العام للآراء المهارى .

و أن امتلاك اللاعب المبكر للآداءات المهارية الهجومية المركبة وفق متطلبات المباراة تتيح له اختيار أنسبها لمواقف اللعب المختلفة وكذلك تنفيذ الخطط فى أماكن واتجاهات مختلفة حتى لا يفاجأ بموقف لم يتم التدريب عليه ، ومن ثم يتحقق سرعة الآداء المتميز بالدقة والتوافق فى تنفيذ الواجب الخططى المطلوب ، كما أن استيعاب الخطة سهل من الناحية العقلية ولكن الأهم لنجاح تلك الخطة هو التطبيق العملى الذى يعتمد على مدى ما يقبله اللاعب لمثل هذه الآداءات المختلفة.

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب بالدورى الممتاز ومدرّب فى قطاع الناشئين لاحظ إغفال العديد من المدربين لتدريب المهارات الأساسية فى كرة السلة بصورة مركبة تتشابه مع طبيعة آدائها خلال المباريات كما لاحظ الباحث أن التدريب على المهارات الهجومية المركبة ^{بأى} فى مرحلة متأخرة من عمر اللاعب التدريبى علاوة على أن أغلب المدربين يهتمون بتدريب المهارات بصورة منفردة فى المراحل المبكرة من عمر اللاعب التدريبى الأمر الذى يؤدى باللاعب أثناء المنافسة لآداء المهارات بصورة يشوبها بعض الأخطاء أثناء دمج المهارات المنفردة بعضها ببعض .

ومن خلال متابعة الباحث لمباريات فرق الدوى الممتاز لهذه المرحلة (تحت ١٦ سنة) لاحظ الباحث ضعف مستوى أداء المهارات الهجومية المركبة أثناء سير المباراة لدى معظم لاعبي هذه المرحلة مما يؤدى إلى سوء النتائج وانخفاض المستوى العام للآداء الهجومى للفرق ، ومن هنا تكمن مشكلة هذه الدراسة فى كونها دراسة علمية موجهة للتعرف على تأثير كلا من التدريبات الحركية المنفردة والتدريبات الحركية المركبة فى تحسين مستوى الآداء المهارى الهجومى للاعبى كرة السلة تحت (١٦) سنة .

ولذلك وجب الاهتمام بضرورة التخطيط لبرامج أعداء الناشئين في مرحلة مكبرة ووضع مثل هذه المتطلبات من الأداءات المهارية المركبة عين الاعتبار خلال مراحل التدريب وهذا ما أكد عليه كثير من الدراسات والمراجع العلمية.

ومن خلال العرض السابق تتضح أهمية البحث والحاجة إليه نحو التدريب والارتقاء بمستوى الأداءات المهارية الهجومية المركبة بالكرة من خلال ربط المهارات المتعددة بعضها بعض في أشكال ومواقف مشابهة لظروف المباراة وخاصة في تلك المرحلة السنوية الحساسة لتصبح أكثر دقة وفاعلية ، حيث أنه في حدود علم الباحث لم تتطرق دراسة علمية موجهة لهذا الموضوع بالنسبة لهذه المرحلة السنوية قيد البحث .

أهداف البحث :

- ١- تأثير التدريبات الحركية المنفردة في مستوى الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة السلة .
- ٢- تأثير التدريبات الحركية المركبة في مستوى الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة السلة .
- ٣- الفروق بين التدريبات الحركية المنفردة والتدريبات الحركية المركبة فى مستوى الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة السلة .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الأداء المهارى الهجومى للتدريبات الحركية المنفردة لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الأداء المهارى الهجومى للتدريبات المهارية المركبة لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى لتدريبات الحركية المنفردة والقياس البعدى لتدريبات الحركية المركبة لصالح القياس البعدى للتدريبات الحركية المركبة.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لتحليل مباريات كأس العالم لكرة السلة ٢٠٠٦م باليابان وذلك لتحديد النسبة المئوية والأهمية النسبية للمهارات الهجومية المركبة بالكرة وفقاً لتكرار حدوثها .

استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعيناً بأحد تصميماته وهو القياس (القبلي - البيني - البعدي) لمجموعتين تجريبيتين أحدهما تستخدم التدريبات الحركية المنفردة والأخرى تستخدم التدريبات الحركية المركبة.

عينة البحث :

اختار الباحث عينة قوامها (١٦) لاعب من ناشئ النادي الأهلي تحت (١٦) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم التدريبي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧م ، وتم اختيار عينة التقنين (الدراسة الاستطلاعية) وقوامها (١٢) لاعب من ناشئ نادى طنطا الرياضى تحت ١٦ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم التدريبي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧م ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، ثم قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية للعينة من تجانس وتكافؤ لأفراد العينة قيد البحث.

أدوات البحث :

١- استمارات البحث :

- استمارة تحليل المهارات الهجومية المركبة بالكرة تصميم على العجمى (٢٠٠١) .
- استمارة تقييم الأداء للمهارات الهجومية المركبة بالكرة قيد البحث تصميم الباحث .
- استمارات تسجيل وجمع البيانات الخاصة بعينة البحث فى متغيرات (الطول - الوزن - العمر التدريبي- الصفات البدنية - المهارات الهجومية المركبة بالكرة - المهارات الهجومية المنفردة) .

وتم عرض هذه الاستمارات على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (١٠) خبراء حيث يبدى الخبير رأيه بالموافقة أو غير الموافقة عن كل متغير من المتغيرات المقترحة وفقاً لأهميته النسبية .

٣- الاختبارات قيد البحث :

- اختبارات الصفات البدنية قيد البحث.
- اختبارات الأداء المهارى الهجومى المركب بالكرة
- اختبارات الأداء المهارى الهجومى المنفرد بالكرة .
- ٣- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث والقياس .

- جهاز رستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي الكترونى لقياس الوزن بالكيو جرام .
- ساعة إيقاف .
- مباريات كأس العالم باليابان ٢٠٠٦ مدموجة على DVD.
- جهاز كمبيوتر مناسب ومزود ببرنامج عرض بطى لتحليل مباريات كأس العالم .
- حائط تمرير متقل مختلف الارتفاعات (تصنيف الباحث) .

- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من ٢٠ / ١ / ٢٠٠٧ وحتى ٢٠ / ٤ / ٢٠٠٧ م لمدة (١٢) إثنى عشر أسبوعاً بواقع (٤) أربع وحدات تدريبية أسبوعية زمن الوحدة (١٢٠ ق) مائة وعشرون دقيقة .

إجراء القياسات الخاصة بالبرنامج :

- ١- القياس القبلى خلال الفترة من ١٧ / ١ / وحتى ١٨ / ١ / ٢٠٠٧ م.
- ٢- القياس البينى خلال الفترة من ٣ / ١ / وحتى ٣ / ٢ / ٢٠٠٧ م.
- ٣- القياس البعدى خلال الفترة من ٢١ / ٤ / وحتى ٢٢ / ٤ / ٢٠٠٧ م.

وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج وإجراء كافة القياسات البدنية والمهارية

(قيد البحث) بالصالة بالنادي الاهلى .

المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات وتحقيقاً لأهداف البحث وذلك تمهيدا

لعرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها تمهيدا لاستخلاص الاستنتاجات والتوصيات.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

أ- الاستنتاجات الخاصة باختبارات الاداءات المهارية المركبة ، وطرق قياسها :

- أمكن
- التوصل إلى (١٠) اختبارات لهذه الاداءات وإمكانية استخدامها كأداة موضوعية لاختبار وتصنيف وتحسين أداء مثل هؤلاء اللاعبين ونسبة تحسنهم وتقييم أدائهم خلال فترات تدريب الموسم الرياضى .
- وجود فروق دالة إحصائية فى مستوى الاداء البدنى والمهارى لعينة البحث .

ب- الاستنتاجات الخاصة بالبرنامج التدريبى :

- أظهر البرنامج التدريبى المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن بعض المتغيرات البدنية (القوة ، القدرة ، السرعة ، الرشاقة ، التحمل العضلى، التحمل الدورى التنفسى ، التوازن، التوافق ، المرونة) .
- أظهر البرنامج التدريبى المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن المستوى المهارى لبعض الاداءات المهارية المركبة .
- المرحلة السنية ١٦ سنة مرحلة مناسبة لتنمية الاداءات المهارية المركبة .

التوصيات :

- ١- ضرورة التدريب على الاداءات المهارية المركبة فى مراحل سنوية مبكرة حتى يكتسبها الناشئ وتثرى فكره .
- ٢- يراعى التدرج فى التدريب على الاداءات المهارية المركبة من حيث (السهل - الصعب) ، (البسيط - المركب) (المجهول - المعوم) وإدراج التدريبات الموقفية بما يتناسب والمرحلة السنوية .
- ٣- الاستعانة باختبارات الاداءات المهارية المركبة التى توصل إليها البحث لتقويم مستوى الأداء المهارى للمرحلة السنوية ١٦ سنة ، وكذا المستوى البدنى .
- ٤- توجيه البرنامج التدريبى المقترح وأيضاً نتائجه إلى العاملين فى مجال التدريب الرياضى وخاصة مراحل الناشئين للاستفادة من هذا البرنامج ونتائجه .
- ٥- القيام بأبحاث علمية فى الاداءات المهارية المركبة والتى تناسب كل مرحلة سنوية حتى تواكب مستوى الأداء المهارى للمستويات العليا .

مستخلص البحث باللغة العربية.

الباحث : محمد ابراهيم جاد الحق

عنوان البحث : تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة في تحسين مستوى الأداء المهارى

الهجومى للاعبى كرة السلة .

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة والفروق بينهم فى مستوى الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة السلة .

استخدم الباحث المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى لتحليل مباريات كأس العالم لكرة السلة ٢٠٠٦م باليابان وذلك لتحديد النسبة المئوية والأهمية النسبية للمهارات الهجومية المركبة بالكرة وفقاً لتكرار حدوثها ، وكذلك المنهج التجريبي مستعيناً بأحد تصميماته وهو القياس (القبلى - البينى - البعدى) لمجموعتين تجريبيتين أحدهما تستخدم التدريبات الحركية المنفردة والأخرى تستخدم التدريبات الحركية المركبة.

واختار الباحث عينة قوامها (١٦) لاعب من ناشئى النادى الأهلى تحت (١٦) سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة للموسم التدريبي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧م ، وتم اختيار عينة التقين (الدراسة الاستطلاعية) وقوامها (١٢) لاعب من ناشئى نادى طنطا الرياضى تحت ١٦ سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة للموسم التدريبي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧م ومن خارج العينة الأساسية للبحث ،

أدوات البحث : استمارة تحليل المهارات الهجومية المركبة بالكرة تصميم على العجمى (٢٠٠١) ، وتقييم الأداء للمهارات الهجومية المركبة بالكرة قيد البحث تصميم الباحث و اختبارات الصفات البدنية والمهارى الهجومى المركب بالكرة قيد البحث.

أهم النتائج :

- اختبارات الأداء المهارى الهجومى المنفرد بالكرة أمكن التوصل إلى (١٠) اختبارات لهذه الاداءات وإمكانية استخدامها كأداة موضوعية لاختبار وتصنيف اللاعبين.
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن بعض المتغيرات البدنية (الرشاقة ، التحمل العضلى، التحمل الدورى التنفسى ، التوازن، التوافق) .
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن المستوى المهارى لبعض الاداءات المهارية المركبة .

Tanta University
Faculty Physical Education
Department of Sports Training



**The impact of both individual and
compound performances in improving
the attack performance level for
Basketball players.**

A Thesis Presented By

Mohammad Ibrahim Gad El-Hak

*Assistant Teacher in Sports Training Department
Among the requirements of getting a Doctorate
Degree of philosophy in Physical Education.*

Supervisor

Dr.

Ahmed El-Metwaly Mansour
Physical Training Prof.,
Physical Education Faculty,
Kafr El-Sheikh University

Dr.

Magdy Hosney Abu Ferikha
Physical Training Assist.
Prof. Physical Education,
Tanta University

Dr.

Amr Hassan Tammam
Physical Training Dept.
Physical Education Faculty,
Tanta University
1429 - 2008

The issue of the research and it's importance

Basketball is known for it's different individual and compound skills , by individual skills we mean the one movement which has a beginning and an end, but the compound performance rather means a little something of the both the beginning of the first skill and the preliminary phase of the second skill, so it is a must for the players to use different training moves so each skill is performed with in the total performance in a way that goes with the general goal of the skillful performance.

Each player should know different compound attack tactics according to the game among which he can choose the best tactic to apply and also executing planes in different directions so that the player can't face a difficult situation , so the planned of the accurate performance is fulfilled , and absorbing the plan mentally is easier but the most important part to fulfill this plan is the practical application which depends on how the player perform these different performances.

During the experience of the player as a well trained player and a coach , he noticed that many trainers have neglected training basis skills in basketball compound, which is similar to it's nature of the performance during games, also the researches has noticed that training on compound attack skills comes in a deteriorated rank of the training age of the player , also most coaches care about training skills individually in earlier stages of the age of the player, which leads to the player to perform with some mistakes.

And during following up the games for this age (16 years) , the researcher has noticed the weak performance of attack skills during the game in most players which leads to bad results, and here is the

problem by which, this is considered a directed scientific study towards knowing the effect of both individual movements and compound movements improving the skillful performance of attack under (16 years).

So it should be sophisticated programs for training young players in an early stage, and tacking into consideration a lot of compound skillful performances.

Trough the previous preview it is clear that this thesis is important to improve the compound attack skills for this particular age to be more accurate as for the researcher no study has gone that far for this stage of age.

Goals of research :

- 1) The impact of individual movements at the level of attack performance for basketball players.
- 2) The impact of compound movements at the level of attack performance for basketball players.
- 3) The differences between individual and compound movements in the level of attack performance for basketball players.

Hypothesis of research :

- 1) There are statistical differences between before and after measurements in the skillful level of attack for favor of after measuring.
- 2) There are statistical differences between before and after measurements in the compound skillful level of attack in favor of after measuring
- 3) There are statistical differences between after measurements of individual movements and after measurements of compound movements for the favor of after measurements of compound movements

Research Method:

The researcher has used descriptive method of surgical style to analyze the world cup games for basketball 2006 in Japan , and that for defining the percentage and importance of tactic skills.

The researcher has used experimental method using one of his own creative measure which is (before-during and after) for two experimental groups one is using the individual movements and the other is using the compound movements.

Sample of the research:

The researcher has picked a sample of (16) players under 16 for the season 2006 – 2007 , and the other technical sample of (12) players under (16) years of Tanta club players 2006 – 2007.

Tools of research:

Research Applications:

- An application form for analyzing compound attack movements.
- An application form for evaluating compound movements.
- Application forms and collecting data according to samples (height weight- age-physical structure- compound movements-individual movements). And these applications have been reviewed by 10 experts.

Tests:

- physical structure tests
- compound movements performance tests
- Individual movements performance Tests

Tools and Sets used:

- A Restameter set.
- A medical electronic balance.
- A stop watch.
- World cup games on D.V.D's.
- A suitable computer with a slow motion picture of the world cup games.
- A different heights passing wall.

Application:

This program has been applied from 20-1-2007 to 20-4-2007 for 12 weeks.

Measuring procedures:

- 1) Before measurements during 17-1 -----18-1-2007
- 2) During measurements during 1-3 -----2-3-2007
- 3) After measurements during 21-4-----22-4-2007

And the researcher has applied this program and made all the physical and skillful measurements.

Statistical handlings:

Statistical handlings have been made according to measurements results and fulfilling the target of the research.

Recommendations and conclusions:

Conclusions of compound movements tests:

- It was possible to reach (10) tests for the performances and using them as a tool to test classify and improve these performances.
- There have been statistical differences in the level of performance of the researcher sample.

Conclusions of training program

- the training program has shown a positive influence in improving some variables : (power, capability, speed, endurance, coordination)
- The training program has shown a positive influence in improving compound skillful movements.
- The age of 10 is an appropriate age of developing compound movements.

Recommendations:

- 1) It is necessary to be trained on compound movements at an early stage.
- 2) There should be gradual training from simple to complex training.
- 3) Using compound statistical tests.
- 4) Directing the training program towards the workers at coaching field
- 5) Doing researches in compound skillful performances which goes with each stage to keep up with high standers.

An abstract in English

Researcher: Mohamed Ibrahim Gad El-Haq.

Title of the research : The impact of both individual and compound performances in improving the attack performance level for Basketball players.

The researcher tends to a knowledge the impact of both individual and compound performances and it's differences.

The researcher has used the descriptive method by survayal style to analyze world cup games 2006 in Japan and that for determining the percentage and importance of attack skills, also the experimental method using one of his own creative tests for two sample groups.

The researcher has chosen a sample pf (16) players from El-Ahly players under (16) and technical sample of Tanta players (12) players under (16)band outside these samples.

Tools Of research:

An application form analyzing compound skills, and evaluating compound tactic skills according to the researcher and also physical and performance tests.

The Result:

- It was possible to reach (10) tests for attack performance and use them as a tool to test and classify players.
- This training program has shown a positive improvement on some aspects of players such as : endurance, balance, and co ordination.
- The suggested training program has shown a positive improvement of some compound skillful performances.