

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

أولا : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم شعلان ،
عمرو أبو المجد
: إستراتيجية الدفاع فى كرة القدم ، دار الفكر
العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٢- أحمد أمين فوزى ،
ألفت هلال
: مبادئ كرة السلة ، الفنية للطباعة والنشر ،
القاهرة ، ١٩٩٤ م
- ٣- أحمد أمين فوزى ،
محمد عبد العزيز سلامة
: كرة السلة للناشئين ، الفنية للطباعة والنشر ،
الإسكندرية . ١٩٨٦ م .
- ٤- أحمد سلامة صابر
: برنامج مهارى مقترح لتنمية بعض المهارات
الهجومية الخاصة بمراكز اللعب للاعبى كرة
السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٩ م .
- ٥- أحمد عبد الله الروبى
: تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الأثقال على
الأداء المهارى للناشئين تحت ١٤ سنة فى
كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ،
١٩٩٦ م .
- ٦- أحمد كامل حسين مهدى
: تأثير تدريبات البليومتريك عن تطوير مسار
طيران المتابعة فى كرة السلة ، المجلة العلمية
للتربية الرياضية ، المؤتمر العلمى الدولى
لتنمية البشرية واقتصاديات الرياضة
والتحديات والطموحات ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ،
١٩٩٥ م .

: تأثير برنامج لتدريب اللياقة العضلية ولياقة
الطاقة على معدلات نمو الصفات البدنية
والمهارات الأساسية لكرة السلة ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين حلوان ، ١٩٩٩ م .

: دراسة تحليلية لفاعلية أداء بعض واجبات
الدفاع الفردي ضد التصويب لدى لاعبي كرة
السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ،
١٩٩٨ م .

: أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير
مراحل سباق ١٠٠م عدو للناشئين ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ،
١٩٩٣ م .

: تدريب الدفاع الفردي ، المؤتمر السنوى لكرة
اليد ، الاتحاد المصرى لكرة اليد ، رأس
البر ، ١٩٨٩ م .

: دراسة تحليلية للطرق الدفاعية لكرة السلة ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة أسيوط ، ٢٠٠٠ م .

: تأثير تنمية الرشاقة والمرونة على مستوى
الرقمى فى الوثب العالى (فوسبرى)
للمبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة قناة السويس ببورسعيد ،
١٩٩٦ م .

٧- أسامة أحمد النمر

٨- أسعد على أحمد الكيكى

٩- السيد بسيونى

١٠- الكسندر أوفسيا نكوف

١١- إنجى عادل متولى

١٢- إيهاب محمد حسنين

- ١٣- بالسستروس والفاريز : أسس ومبادئ التعليم والتدريب فى ألعاب القوى ، ترجمة محمود عثمان رفعت ، مركز التنمية الإقليمي ، ١٩٩٢ .
- ١٤- ثروت محمد الجندي تأثير برنامج تدريب للأثقال وبرنامج الوثب العميق على معدلات نمو القدرة العضلية لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ .
- ١٥- حسن سيد معوض : فن كرة السلة (الدفاع الفردى) ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة ، (د.ت) .
- ١٦- _____ : كرة السلة للجميع ، مكتبة القاهرة الحديثة ، (القاهرة) ، ١٩٨٦ م .
- ١٧- _____ : كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربى ، مدينة نصر ، ط ٦ ، ١٩٩٤ م .
- ١٨- حنفى محمود مختار : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٤ م .
- ١٩- _____ : أسس تخطيط برامج التدريب الريضى ، دار زهران ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٨ م .
- ٢٠- داليا محمد أبو النصر العربى : دراسة تحليلية لفاعلية مهارات الأداء الدفاعى فى كرة السلة وعلاقتها بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٢١- سامى محمد على : تأثير برنامج تدريبى مقترح على مستوى الأداء الدفاعى ، رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .

- ٢٢ - شعبان إبراهيم محمد : بناء مجموعة اختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالإسكندرية ، ١٩٨٤م .
- ٢٣ - طارق محمد عبد الرؤوف : برنامج مقترح لزيادة فاعلية الأداء المهارى للاعبين كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
- ٢٤ - عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ، بورفؤاد ، ١٩٩٢م .
- ٢٥ - عبد الحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٢٦ - عبد العزيز أحمد النمر : وضع بطارية اختبارات المهارات الأساسية لكرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، ١٩٨٥م .
- ٢٧ - : دراسة عاملية للرشاقة فى كرة السلة بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الأول ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩م .
- ٢٨ - : دراسة عاملية للقدرة العضلية ، بحث منشور ، فى مجلة فنون وعلوم الرياضة المجلد الثالث ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١م .

- ٢٩- عبد العزيز أحمد النمر : تأثير برنامجين للتدريب بالأثقال على القدرة العضلية للاعب كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٣٠- _____ : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات نمو القوة العضلية ، بحث منشور مجلة علوم وفنون الرياضة المجلد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٣١- _____ : تأثير استخدام الأثقال الحرة وجهاز الأثقال على تنمية التحمل العضلي ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث العدد ١٣، ١٤ ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .
- ٣٢- عبد العزيز النمر ، مدحت صالح : كرة السلة ، الأساتذة للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٣٣- عبد العزيز احمد النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الأثقال ، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٣٤- عصام الدين عباس الدياسطي : كرة السلة تطبيقات عملية ، ط ١ ، شركة الماجيسيرى للطباعة ، ١٩٩٣ م .
- ٣٥- على الصغير سعيد حسن : دراسة فعالية الدفاع الضاغظ ضد التميرر والمحاوره فى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .

- ٣٦- علي فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ١٩٨٤ م .
- ٣٧- عماد محي الدين عبد السميع : تأثير برنامج تدريبي مقترح للحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعب كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ٣٨- عمرو عبد اللاه عبد القادر : تأثير برنامج لتدريب الرشاقة على الأداء الدفاعي في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، للبنين جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٣٩- عويس على الجبالي : دراسة أثر الحمل البدني مختلف الشدة على ديناميكية معدل القلب خلال فترة الاستشفاء لمتسابقى الجرى ، بحث منشور ، المؤتمر الدولي ، المجلد الثالث ، ١٩٨٥ .
- ٤٠- فائز بشير حمودات وآخرون : أسس ومبادئ كرة السلة ، مديرية دار الكتب ، الموصل ، د.ت .
- ٤١- قدرى سيد موسى ، محمد هادى الدنف : العلاقة بين المتغيرات الدفاعية والأهداف المسجلة خلال مباريات الدورى الممتاز لكرة اليد ، المؤتمر العلمى لتطور علوم الرياضة ، المجلد الثالث - جامعة المنيا - ١٩٨٧ م .
- ٤٢- محمد حسن أبو عبية : كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٥ م
- ٤٣- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : إختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، ط ٣ ، ١٩٩٤ م .

- ٤٤ - محمد عبد الرحيم إسماعيل : تأثير تنمية جلد القوة المميزة بالسرعة
على الدفاع الفردى فى كرة السلة ، رسالة
دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة حلوان ، الإسكندرية ، ١٩٨٥ م .
- ٤٥ - _____ : الدفاع فى كرة السلة ، مطبعة الانتصار ،
القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٤٦ - _____ : دراسة تحليلية لفاعلية الدفاع الفردى ضد
التصويب لدى الفرق الأفريقية لكرة السلة ،
بحث منشور ، المؤتمر العالمى الثالث ،
لتطوير علوم الرياضة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٧ م .
- ٤٧ - _____ : دراسة تحليلية لفاعلية الإعاقة الدفاعية للاعبى
الارتكاز فى كرة السلة ، بحث منشور ،
المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ،
كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة
الإسكندرية ، العدد (١٤) ، يناير ، ١٩٩٨ م .
- ٤٨ - محمد عبد العزيز سلامة : دراسة لدقة التصويب المميز بالسرعة وتأثيره
على فاعلية التصويب فى كرة السلة ، بحث
منشور ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ١٩٨٤ م .
- ٤٩ - محمد عبد العزيز سلامة ، محمد عبد الرحيم : دراسة تحليلية لفاعلية الدفاع الفردى ضد
التصويب فى كرة السلة ، مجلة بحوث
التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، المجلد
الثالث عشر ، ١٩٩٢ م .

- ٥٠- محمد محمود عبد الدايم ، : القياس فى كرة السلة ، دار الفكر العربى ،
محمد صبحى حسانين ١٩٨٤ م .
- ٥١- محمد محمود عبد الدايم ، : برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريبات
وآخرون الأتقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٥٢- مختار سالم : مع كرة السلة ، مؤسسة المعارف ، بيروت ،
١٩٩١ م .
- ٥٣- مدحت صالح سيد : دراسة عاملية للقدرة الحركية للاعبى كرة
السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة حلوان ١٩٨٦ م .
- ٥٤- مفتى إبراهيم : تخطيط التدريب فى كرة القدم ، الجزء
الأول، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م
- ٥٥- منير جرجس إبراهيم ، : كرة اليد بين النظرية والتطبيق ، الطبعة
وآخرون الثانية ، دار الجيل ، (د.ت) .
- ٥٦- ناريمان محمود الخطيب : استخدام تمرينات الوثب العميق على القدرة
العضلية للرجلين والمقعدة للاعبات الجمناز
المجلد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية
الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٥٧- وفاء محمد صلاح الدين : علاقة المهارات الهجومية والدفاعية بمتطلبات
أداؤها البدنى للاعبات كرة السلة ، مجلة
علوم وفنون الرياضة ، المجلد الأول ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، ١٩٨٩ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 58- **Brian colemas & speter Ray** : Basket ball, I publishing limited England 1983.
- 59- **Bob cousy and Frank Power** : Basketball concept and techniques, Allyn and Bacon, INC, Boston, 1974.
- 60- **Dick Barnett** : Inside Basket ball, contemporary. Books, Inc, Chicago, 1971.
- 61- **Ed Jacoby Applied** : Technigues in Track and field, leisure press, New York, 1983.
- 62- **Faye Young & Wayhe coffey** : Winning Basketball. For gerles library of congress cataloging in publishing data U.S.A. 1984.
- 63- **Falvious, smith** : Physical education activites hand book, the department heal and physical education technological university, cokevi, Tennessees. (U.S.A) 1985.
- 64- **Fleck, S.J, W.** : Kraemer Designing Resistance Training programs Champaign Illinois. Human Kinetics books.1997.
- 65- **Glenn wilkes** : Basket ball, sixth edition wn.C. Brown communications Inc, U.S.A. 1994.
- 66- **—————** : Basketball, Brown & benchamark, U.S.A, 1994.
- 67- **George Reveling** : Rebounding manual, champion ship books, U.S.A, 1996.
- 68- **Jay mikes** : Basketball Fundamentals leisure press, Champaign, Illiois, (U.S.A) , 1987.
- 69- **Jack lehan** : Basketball Fundamental teaching for teaching techinques winning Allyn and bacon, Inc, Boston, 1986.

- 70- **Jerry. V. Kranse, El.D** : Basket ball skills and drills, leisure press Champaign, Illinois, U.S.A, 1991.
- 71- **Jerry. V. krouse, ed.D** : Basket ball. Web. Mc Craw- Hill, Boston, 1999.
- 72- **Jim pruit** : Coaching beginning Basketball, contemporary books, Inc, Chicago , 1980.
- 73- **Morgan wooten** : Coaching Basket ball, second edition ally en and bacon, Boston, 1980.
- 74- **_____** : Coaching Basketball successfully, Leisure press, USA, 1992.
- 75- **Paletto, B** : Strengh Training for basketball. Human kinetics publisher , 1994.
- 76- **Norm Stewart** : Basketball building the complete george scholz program na sworth, - publishing company, Missquri, 1980.
- 77- **N. Whidden and Howard Reynolds** : Teaching Basketball Burgess publishing company, Minesate 1983.
- 78- **Ron Brown** : Basket ball 2000, champion ship books U.S.A. 1996.
- 79- **Nancy libirman et al** : Basketball for woman, Iaman kinstics, (U.S.A), 1996.
- 80- **Peter Newell & John Benington** : Basketball methods, the Ronald press company, New York, 1962.
- 81- **Roland Lazenby** : Championship Basketball publishing by contem porary books Inc, Chicago, 1987.
- 82- **Roland Lazenby with all** : Championship Basketball, conten porany books inc, chicago, New York, 1994.

المرفقات

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

مرفق (١)
أسماء السادة الخبراء

- ١- أ.د/ أحمد حسين كامل : أستاذ كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
- ٢- د/ أسعد الكيكي : مدرس كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية .
- ٣- أ.م.د / ثناء عباس : أستاذ كرة السلة المساعد بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٤- أ.د / شعبان إبراهيم محمد : أستاذ كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنين - الإسكندرية .
- ٥- أ.د / عبد العزيز أحمد النمر : أستاذ التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم .
- ٦- أ.م.د / عماد موسى عبد الحميد : أستاذ كرة السلة المساعد بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
- ٧- أ.د محمد عبد العزيز سلامة : أستاذ كرة السلة ورئيس قسم الإدارة بكلية التربية الرياضية للبنين - الإسكندرية .
- ٨- أ.د/ محمود عامر : أستاذ كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنين الهرم .
- ٩- أ.د/ نجوى سليمان جاد : أستاذ المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات - الإسكندرية .

مرفق (٢)

إستمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد المتغيرات اللازمة
لتنمية مهارات الدفاع الفردى لنادى كرة السلة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

إستمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد المتغيرات اللازمة
لتنمية مهارات الدفاع الفردى لنادى كرة السلة

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،

يقوم الباحث / محمد إبراهيم جاد الحق بإعداد رسالة ماجستير
موضوعها :

" تأثير برنامج تدريبي لتنمية مهارات الدفاع الفردى للاعبى كرة السلة "

ويهدف البحث الحالى إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية مهارات الدفاع
الفردى للاعبى كرة السلة ، وكذلك التعرف على تأثير هذا البرنامج .

ويسعى الباحث من خلال هذه الإستمارة إلى تحديد المتغيرات اللازمة لتنمية
مهارات الدفاع الفردى لنادى كرة السلة ، وهل يمكن أن يكون المتغير المستقل
(بدنى + مهارى) أم أن يقوم الباحث باستخدام أحدهما فقط وتثبيت الآخر .

والباحث يرجو من سيادتكم لما لكم من خبرة علمية وعملية كبيرة فى مجال
التدريب الرياضى فى مجال كرة السلة التكرم بتحديد هذه المتغيرات موضوع البحث
وذلك بوضع علامة (√) فى الخانة المناسبة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،

الباحث

لا	نعم	المتغير
		العناصر البدنية المستخدمة :
		- قوة قصوى .
		- سرعة (تحمل لا هوائى) .
		- قدرة عضلية .
		- تحمل عضلى .
		- رشاقة .
		- مرونة .
		- تحمل هوائى .
		مهارات الدفاع الفردى :
		أ- دفاع ضد لاعب غير مستحوذ على الكرة :
		- وضع الاستعداد .
		- التحركات الدفاعية .
		- الدفاع ضد القاطع .
		- دفاع ضد الحجز .
		- دفاع ضد لاعب الارتكاز .
		ب- دفاع ضد لاعب مستحوذ على الكرة .
		ج- دفاع ضد لاعب قريب من الكرة .
		د- دفاع ضد لاعب بعيد عن الكرة .
		هـ مصاديد دفاعية وتشتمل على :
		- دفاع ضد المحاور .
		- دفاع ضد التمرير .
		- دفاع ضد التصويب .
		- دفاع ضد المتابعة .
		- الضغط الدفاعى .
		- المساعدة الدفاعية .
		- مجال الرؤية .
		- دفاع ضد الستار .
		- الدفاع ضد الحمل الزائد (٢ ÷ ١) (٣ ÷ ١)

متغيرات أخرى ترونها مناسبة :

- ١-
- ٢-
- ٣-

مرفق (٣)

إستمارة تسجيل الإختبارات البدنية

مرفق (٤)

الإختبارات البدنية

١- إختبار قوة عضلات الرجلين : Leg Lift Strength Test

- غرض الإختبار :

قياس القوة الإيزومترية للعضلات المادة (الباسطة) Extensor للرجلين ، حيث ، تدل نتائجه على القوة الكلية لهما .

- الأدوات اللازمة :

- جهاز ديناموميتر **Dynamometer** مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالى ٦٠ سم تنتهى ببار حديدى طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥ سم ،

- وصف الأداء :

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التى تنتهى بالبار الحديدى .
- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفاه فى نهايتى البار الحديدى .
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ، ثم يقبض على البار الحديدى بكلتا اليدين بحيث يكون ظهرا اليدين للخارج .
- يقوم المختبر بثنى الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدى فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدى والمختبر فى هذا الوضع .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة .



- تعليمات الاختبار :

- يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة فى وضع متعامد على الأرض .
- عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف .
- يتم الشد على جهاز الديناميومتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة .

- إدارة الاختبار :

- محكم يقوم بملاحظة الأداء وإعطاء إشارة البدء .
- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وقراءة الدرجات وتسجيلها .

- حساب الدرجات :

- يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، تحتسب له نتائج أفضلها مقربة إلى أقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام .
- يعتمد التقويم فى هذا الاختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض .

٢- اختبار قوة عضلات الظهر : Back Lift Strength Test

- غرض الاختبار :

- قياس قوة العضلات المادة (الباسطة) للجذع (عضلات الظهر) .

- الأدوات المساعدة :

- جهاز ديناموميتر كما فى الاختبار السابق .

- وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر ، ثم يقوم بثنى الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البر الحديدى باليدين .
- يعدل طول السلسلة الحديدية التى تصل البار الحديدى بالديناموميتر بالصورة التى تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثنى الجذع وفرد الركبتين .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ، ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة .

- تعليمات الاختبار :

- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، والقدمين على قاعدة الديناموميتر .

- القبض على البار الحديدى بالطريقة العكسية ، أى تكون ظهر إحدى اليدين للخارج .

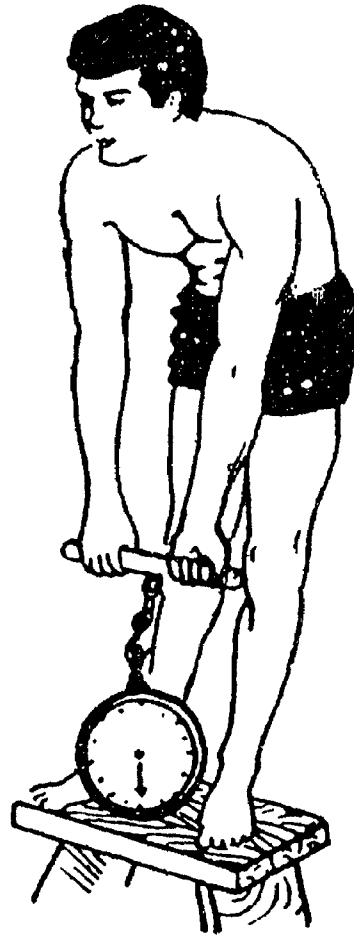
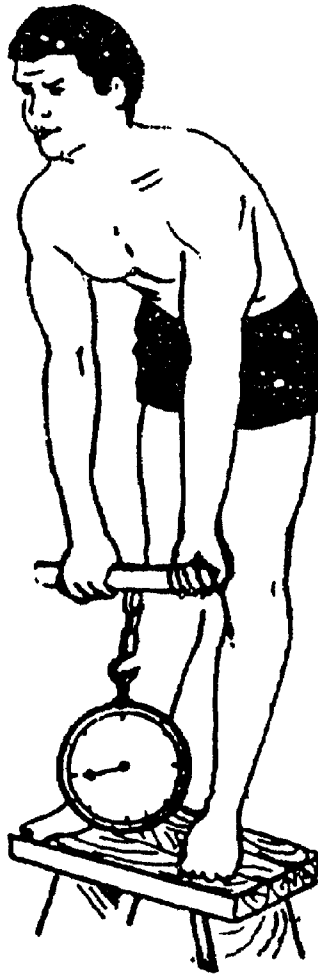
- يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة .

- إدارة الاختبار :

(كما فى الاختبار السابق) .

- حساب الدرجات :

(كما فى الاختبار السابق)



٣- اختبار الوثب العريض من الثبات standing Broad Jump Test

- غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام .

- مستوى السن والجنس :

مراحل السن من ٦ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية ، للبنين والبنات .

-الأدوات اللازمة :

- مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ م وبطول ٣,٥ م ، ويراعى أن يكون المكان مستوى وخال من العوائق وغير أملس .
- شريط قياس ، وقطع ملونة من الطباشير .

- الإجراءات :

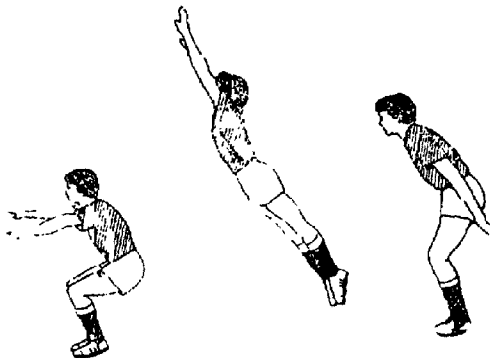
- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر ، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية ، المسافة بين كل خط والآخر ٥ سم ، وتدل أيضاً على المسافة بينها وبين خط الارتقاء .
- تختلف المسافة بين خط الارتقاء والخط الأول باختلاف السن والجنس .

- وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان ، بحيث يلامس مشطاً القدمين خط البداية من الخارج .
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

- تعليمات الاختبار :

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب .
- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة .
- يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار .
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان .
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات .
- المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع .
- يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحذاء الكاوتش أو عارى القدمين .



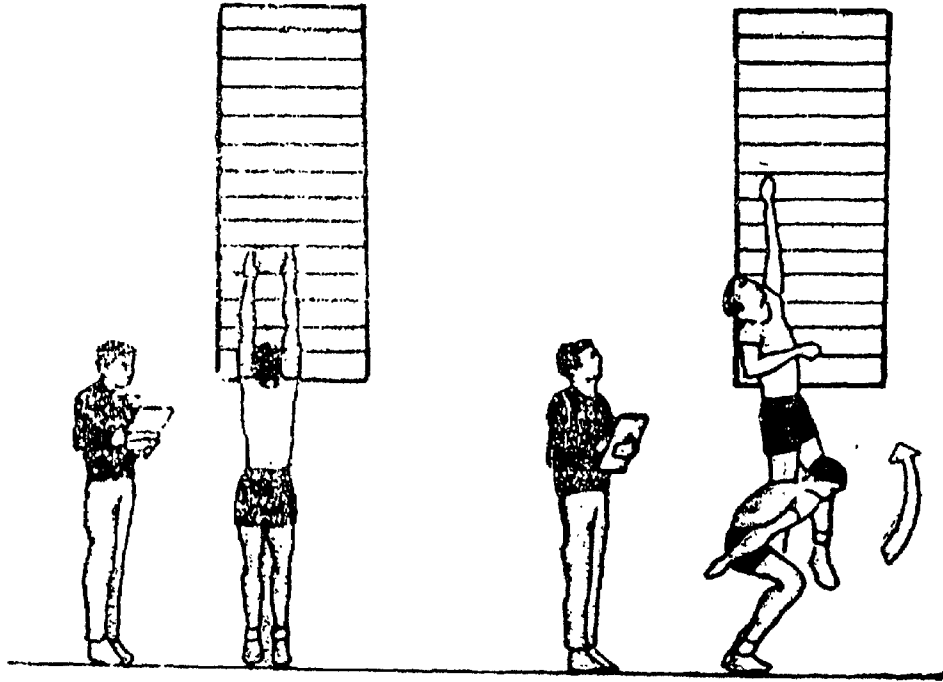
- إدارة الاختبار :
- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
- حساب الدرجات :
- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .
- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل فى القياس .
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم .
- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة .

٤- اختبار الوثب العمودى لسارجنت : Vertical Jump or Sargent Chalk Jump Test

- غرض الاختبار :
- قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب العمودى لأعلى .
- مستوى السن والجنس :
- مراحل السن من ٩ سنوات فأكثر ، للبنين والبنات .
- الأدوات اللازمة :
- لوحة من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الأسود عرضها نصف متر وطولها ١,٥ متر ، ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر ٢ سم .
- حائط أملس لا يقل إرتفاعه من الأرض عن ٣,٦٠ م .
- قطع طباشير أو مسحوق جير ، قطعة من القماس لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر .
- يمكن الاستغناء عن السبورة بقطعة من الخشب تثبت على الحائط .
- الإجراءات :
- تثبت السبورة أو قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على إرتفاع يسمح لأقصر مختبر بأن يؤدي الاختبار ، ويراعى أن تثبت اللوحة بعيداً عن الحائط بمسافة لا تقل عن ١٥ سم ، حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى .
- يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول ٣٠ سم .

وصف الأداء :

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن ٢,٥ سم ثم يقف مواجهاً للوحة ، ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة ، مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض .
- يقف المختبر بعد ذلك مواجهاً للوحة بالجانب ، بحيث تكون القدمين على خط الـ ٣٠ سم .
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .
- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بها إلى أقصى ارتفاع ممكن ، حيث يقوم بوضع علام بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها .
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط .



تعليمات الاختبار :

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معاً من وضع الثبات .
- قبل القيام بالوثب لأعلى ، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة ، وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن .
- يعطى المختبر من ثلاث إلى خمس محاولات متتالية وتحسب له نتيجة أحسن محاولة .
- تؤخذ القياسات لأقرب ١ سم .

- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتقاء
- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج .
- يفضل وقوف المحكم على منصدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح .

- إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج .
- مراقب : يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء .

- حساب الدرجات :

- درجة المختبر هي :

عدد السنتيمترات بين الخط الذى يصل من وضع الوقوف والعلامة التى يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب ١ سم .

٥- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين Sit-ups - Test

- غرض الاختبار :

قياس التحمل العضلى (تحمل القوة) لعضلات البطن .

- مستوى السن والجنس :

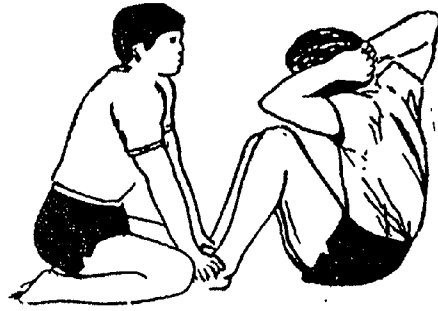
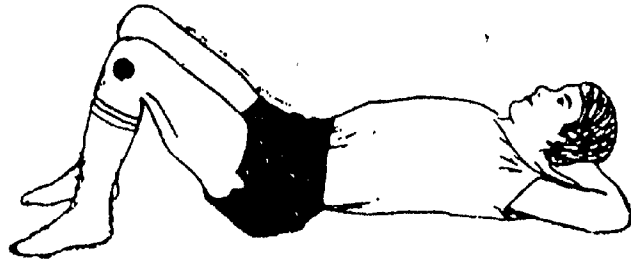
من سن ١٠ سنوات إلى مرحلة السن الجامعية ، للبنين والبنات .

- الأدوات اللازمة :

- بساط أو أرض خضراء .
- مسطرة مدرجة من الخشب بطول متر وبعرض ٥ سم .

- وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر ، ثم يقوم بثنى الركبتين على المسطرة ، بينما يقوم بسحب العقبين ناحية المقعدة بحيث تكون المسافة بينهما أقل ما يمكن .
- يظل المختبر محتفظاً بالمسطرة أسفل الركبتين طوال فترة أداء الاختبار .
- يقوم المختبر بتشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة .
- يقوم أحد المختبرين بتثبيت عقبى المختبر أثناء أداء الاختبار .
- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة اليمنى بالكوع الأيسر والركبة اليسرى بالكوع الأيمن .
- يستمر المختبر فى تكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات حتى التعب .



- تعليمات الاختبار :

- يجب أن تظل القدمان على البساط طوال فترة أداء الاختبار ، ومتباعدتين قليلاً .
- فى كل مرة يقوم فيها المختبر بالرقود على الظهر يجب أن يلمس الأرض بظهر اليدين قبل أن يقوم بالجلوس مرة أخرى .
- يجب أن تظل المسطرة أسفل الركبتين طوال فترة أداء الاختبار وعندما تسقط أثناء الأداء يعيدها الزميل الذى يقوم بتثبيت العقبين .
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

- إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
- مراقب : يقوم بملاحظة الأداء والعد .
- زميل : يقوم بتثبيت عقبى المختبر أثناء الأداء .

- حساب الدرجات :

- درجة المختبر هى : عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التى يسجلها .
- لا تحتسب مرات الجلوس من الرقود صحيحة فى الحالات التالية : فك أصابع اليدين خلف الرقبة ، عدم لمس الركبتين بالتبادل فى وضع الجلوس ، عند دفع الأرض بالكوع أثناء الجلوس ، سقوط المسطرة من أسفل الركبتين .

٦- إختبار العدو ٣٠ متراً بعد البدء المنطلق 30- Metre Dash Test

- غرض الاختبار :

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

- مستوى السن والجنس :

من سن ١٧ سنة إلى مستوى السن الجامعى - للبنين فقط .

- الأدوات اللازمة :

- مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥٠ م وعرضها لا يقل عن ٥ م .

- عدد ٢ ساعة إيقاف .

- الإجراءات :

- تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط ، خط بداية أول وخط بداية ثان على بعد ٢٠ من الخط الأول ، وخط نهاية على بعد ٣٠ من الخط الثانى ، و ٥٠ م من الخط الأول .

- تخطط بالمنطقة عدد ٢ حارة لإجراء الاختبار .

- وصف الأداء :

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

- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانة عند خط البدء الثانى ، ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيه لأعلى ، وعندما يقطع متسابقه خط البدء الثانى ، يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة ، حينئذ يقوم الميقانى بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة .

- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقانى بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذى يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التى يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية .

- تعليمات الاختبار :

- يؤدى كل متسابقين الاختبار معاً 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 :

- أذان البدء : ويقوم بإعطاء إشارة البدء .
- عدد ٢ مراقب لخط البدء الثانى : وتكون مهمة كل مراقب إعطاء إشارة بذراعه عندما يقطع متسابقه خط البدء الثانى ، وبحيث يقوم الميقاتى بتشغيل الساعة مع هذه 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 ١٠/١ من الثانية .
- يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله فى المحاولتين .

٧- اختبار التحكم فى الجسم :

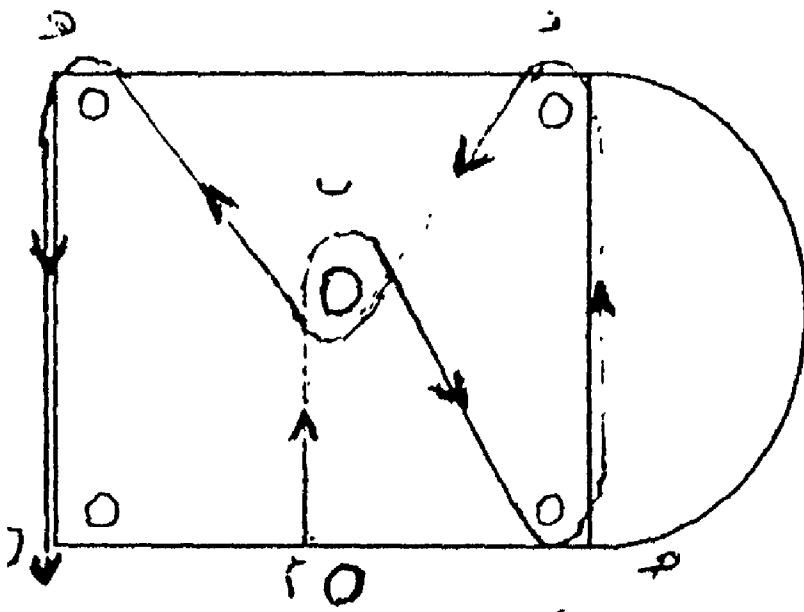
- غرض الاختبار :
- قياس القدرة على التحكم فى الجسم .
- أثناء العدو السريع حول العوائق .

- الأدوات :

إحدى المنطقتين المحرمتين - ساعة إيقاف .

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب على نقطة البداية (النقطة أ) .
- عند إشارة البدء يحدد اللاعب النقطة ب - ج - د - ب - هـ وعلى الترتيب مستخدماً العدو المتعرج كما بالرسم .



- القواعد :

- يمكن البدء بالعدو من الناحية اليسرى أو اليمنى .
- يعطى اللاعب محاولتان تحتسب له أفضلها .

مرفق (٥)

إستمارة تسجيل الإختبارات المهارية الدفاعية

إستمارة تسجيل الاختبارات المهارية الدفاعية

الاختبار	الاختبار التحركات الدفاعية	الاختبار الخطوات الجانبية	الاختبار المتابعة المستمرة	الاختبار التحركات الدفاعية	الاختبار الأداء الدفاعي	ملاحظات
الاسم						
١-						
٢-						
٣-						
٤-						
٥-						
٦-						
٧-						
٨-						
٩-						
١٠-						
١١-						
١٢-						
١٣-						
١٤-						
١٥-						

مرفق (٦)

الإختبارات المهارية الدفاعية

١- إختبار التحركات الدفاعية :

- الغرض :

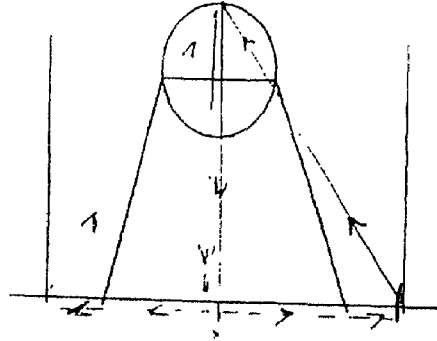
قياس قدرة اللاعب على التحركات الدفاعية .

- الأدوات :

ملعب كرة السلة القانوني - ساعة إيقاف .

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب خارج الحد النهائي أمام قائم الهدف في وضع الاستعداد الدفاعي .
- مع إشارة البدء يتحرك بالخطوات الجانبية إلى ركن الملعب الأيمن حتى تخرج كلتا قدميه خارج الحد الجانبي ثم يعدو بالظهر إلى نقطة البداية ويكرر نفس العمل في الجانب الآخر .



- القواعد :

- يجب أن تكون التحركات خلف الحد النهائي للملعب بالخطوات الجانبية ثم العدو للأمام حتى الحافة الخارجية لدائرة الرمية الحرة ثم العدو بالظهر (للخلف) حتى الحد النهائي .
- يعطى اللاعب محاولتان يحسب له أفضلهما .

٢- إختبار الخطوات الجانبية :

- الغرض :

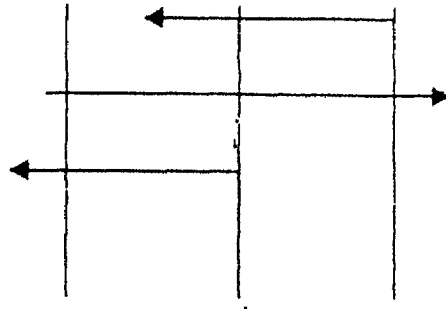
قياس قدرة اللاعب على التحرك بالخطوات الجانبية .

- الأدوات :

ملعب كرة السلة - ساعة إيقاف .

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب وقدماه متوازيتان مع وضع الاستعداد الدفاعي على الخط الأوسط .
- مع إشارة البدء يتحرك بخطوات جانبية إلى الناحية اليمنى حتى تعبر كلتا قدماه الخط الأيمن ثم يتحرك بخطوات الجانبية إلى الناحية اليسرى مروراً بالخط الأوسط حتى تعبر كلتا قدماه الخط الأيسر وهكذا .



- القواعد :

- يجب أن تعبر كلتا القدمين الخطوط كما موضح بطريقة الأداء .
- يعطى اللاعب محاولتان تحتسب له أفضلها .

- التسجيل :

- يحتسب اللاعب نقطة واحدة عن كل مرة يعبر فيها أحد الخطوط الثلاثة في فترة ١٥ ث .

٣- اختبار المتابعة المستمرة :

- الغرض :

قياس قدرة اللاعب على تغيير أوضاع الجسم فى الهواء .

- الأدوات :

كرة سلة - هدف كرة السلة - ساعة إيقاف .

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب ممسكاً بالكرة فى مواجهة اللوحة الخلفية لهدف كرة السلة .
- مع إشارة البدء يمرر اللاعب الكرة تجاه اللوحة الخلفية ويتابعها بالوثب لتمريرها إلى اللوحة مرة أخرى قبل أن تلمس قدماه الأرض وهكذا .
- يمكن المتابعة باليدين أو بيد واحدة .

- القواعد :

- يجب أن تتم المتابعة والقدمين غير متصل بالأرض .
- يمكن دفع الكرة أو مسكها أو إعادة تمريرها .
- يمكن أن تلمس الكرة اللوحة الخلفية فى أى مكان فوق الخط الموضوع بالرسم
- إذ وقعت الكرة يمكن للاعب استعادتها وإعادة المتابعة مرة أخرى حتى يكمل الزمن المحدد .

- التسجيل :

- يحتسب اللاعب عدد مرات المتابعة الصحيحة خلال ١٥ ث .

٤- اختبار التحركات الدفاعية :

- الغرض :

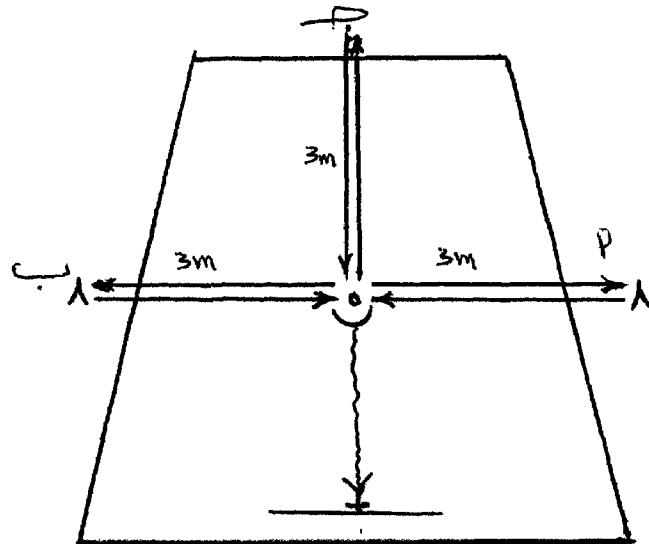
قياس قدرة اللاعب على الأداء الدفاعى .

- الأدوات :

ملعب كرة سلة - ساعة إيقاف .

- طريقة الأداء :

يقوم اللاعب بالبداية من منتصف المنطقة المحرمة ومع سماع إشارة البدء يقوم بعمل تحركات دفاعية جانبية باتجاه النقطة "أ" ثم العمود بالتحرك الدفاعى إلى نقطة البداية ثم عمل تحرك دفاعى جانبى باتجاه النقطة "ب" والعودة إلى نقطة البداية مرة أخرى ، ثم الجرى بأقصى سرعة للأمام لمسافة ٣م نقطة "ج" لعمل دفاع ضد المصوب والرجوع إلى نقطة البداية مرة أخرى بالجرى للخلف ثم عمل دوران والجرى نحو لوحة التصويب لعمل متابعة دفاعية .



- القواعد :

أ - يجب أن تكون البداية من منطقة البدء والمحدد " Start " في منتصف المنطقة المحرمة .

ب- يجب أن يكون أداء الاختبار داخل منطقة الأداء المحدد أ ، ب ، ج ، د .
ج- يعطى اللاعب محاولتان يحسب له أفضلهما .

- التسجيل :

- يحسب الزمن بالثانية ١٠٠/١ من الثانية من لحظة إعطاء الإشارة وحتى تلمس قدم المختبر الأرض بعد المتابعة الدفاعية .

- اختبار الأداء الدفاعي :

- الغرض :

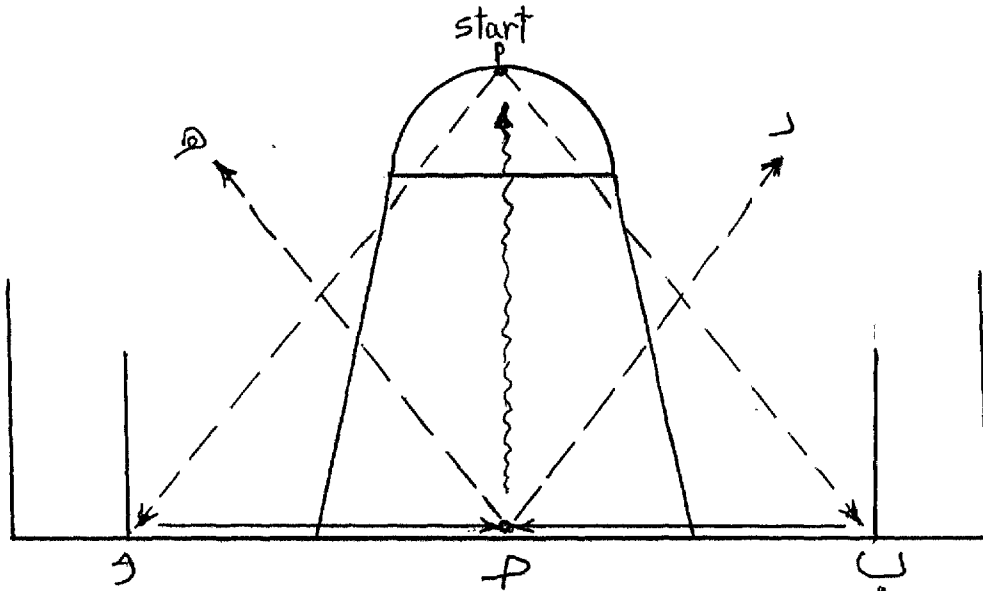
قياس قدرة اللاعب على الأداء الدفاعي الفردي .

- الأدوات :

ملعب كرة السلة القانوني - ساعة إيقاف .

- طريقة الأداء :

يقف المختبر عن الحافة الخارجية للدائرة الرمية الحرة عند نقطة البداية للاختبار (أ) عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بعمل إنزلاق دفاعي باتجاه النقطة (ب) ثم يقوم بعمل إرنكاز دوران وعمل تحرك دفاعي جانبي باتجاه النقطة (ج) ثم عمل تحرك دفاعي للدفاع ضد القاطع باتجاه النقطة (د) والعودة إلى النقطة (ج) ثم الجرى بأقصى سرعة إلى نقطة البداية (أ) لعمل دفاع ضد التصويب ويكرر نفس الأداء في الجانب الآخر .



- القواعد :

- أ - يجب أن تكون البداية من منطقة البدء المحددة " Start " .
- ب- يجب أن يكون الأداء داخل منطقة الأداء المحددة أ ، ب ، ج ، د ، هـ ، و
- ج- يجب أن تكون التحركات حتى الحد النهائي من الملعب بالخطوات الجانبية ، والعدو للأمام يكون حتى الحافة الخارجية لدائرة الرمية الحرة .
- د- يعطى اللاعب محاولتان يحسب له أفضلهما .

- التسجيل :

- يحسب الزمن بالثانية ١٠٠/١ من الثانية من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى انتهاء الاختبار عند النقطة (ب) .

مرفق (٧)

إستمارة متابعة الأداء الدفاعي الفردي

[illegible]

نتيجة الشوط الأول

نتيجة الشرح الإضافي

تجارت

المجلد

مرفق (٨)

توزيع تمرينات الرشاقة خلال فترة
(الإعداد - ما قبل المنافسات)

توزيع برنامج الرشاقة خلال فترة الإعداد

الجمعة				الأربعاء				الاثنين				السبت				الأيام
الراحة	فترة عمل	تكرار	تمرين	الراحة	فترة عمل	تكرار	تمرين	الراحة	فترة عمل	تكرار	تمرين	الراحة	فترة عمل	تكرار	تمرين	الايام
٦٠ ث	٣٠ ث	١	١٢ : ١	٦٠ ث	٣٠ ث	١	١٠ : ١	٦٠ ث	٣٠ ث	١	٨ : ١	٦٠ ث	٣٠ ث	١	٦ : ١	السادس
٦٠ ث	٣٠ ث	١	١٢ : ١	٦٠ ث	٣٠ ث	١	١٢ : ١	٦٠ ث	٣٠ ث	١	١٠ : ١	٦٠ ث	٣٠ ث	١	٨ : ١	السابع
٦٠ ث	٣٠ ث	١	١٤ : ١٣ ١٥ : ١٦ ١٨ : ١٧	٦٠ ث	٣٠ ث	٢	١٤ : ١٣ ١٦ : ١٥ ١٨ : ١٧	٦٠ ث	٣٠ ث	٢	١٤ : ١٣ ١٦ : ١٥ ١٨ : ١٧	٦٠ ث	٣٠ ث	١	١٨ : ١٣	الثامن
٦٠ ث	٣٠ ث	٢	١٤ : ١٣ ١٦ : ١٥ ١٨ : ١٧	٦٠ ث	٣٠ ث	٢	١٤ : ١٣ ١٦ : ١٥ ١٨ : ١٧	٦٠ ث	٣٠ ث	٢	١٤ : ١٣ ١٦ : ١٥ ١٨ : ١٧	٦٠ ث	٣٠ ث	٢	١٤ : ١٣ ١٦ : ١٥ ١٨ : ١٧	التاسع

- الشدة : ١٠٠ % من قدرة اللاعب .
- الحجم : ٣٠ ث
- راحة : بنسبة ١ : ٢
- كثافة : ٤ أيام إسبوعياً .

توزيع برنامج الرشاقة خلال فترة ما قبل المنافسات

الجمعة				الأربعاء				الاثنين				السبت				الايام
الراحة	فترة عمل	تكرار	تمرين	الراحة	فترة عمل	تكرار	تمرين	الراحة	فترة عمل	تكرار	تمرين	الراحة	فترة عمل	تكرار	تمرين	
٣٠ ث	٣٠ ث	٢	١	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	١	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	١	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	١	العاشر
		٢	٢			٢	٢			٢	٢			٢	٢	
		٣	٣			٣	٣			٢	٣			٢	٣	
		٣	٤			٣	٤			٢	٤			٢	٤	
٣٠ ث	٣٠ ث	٣	١	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	١	٣٠ ث	٣٠ ث	٣	١	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	١	الحادي عشر
		٣	٢			٢	٢			٣	٢			٢	٢	
		٢	٣			٣	٣			٢	٣			٢	٣	
		٢	٤			٣	٤			٢	٤			٢	٤	
٣٠ ث	٣٠ ث	٣	١	٣٠ ث	٣٠ ث	٣	١	٣٠ ث	٣٠ ث	٣	١	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	١	الثاني عشر
		٣	٢			٣	٢			٣	٢			٢	٢	
		٣	٣			٣	٣			٣	٣			٣	٣	
		٣	٤			٣	٤			٣	٤			٣	٤	

- الشدة : ١٠٠ % من قدرة اللاعب .
- الحجم : ٣٠ ث
- راحة : بنسبة ١ : ١
- الكثافة : ٤ أيام إسبوعياً .

مرفق (٩)

تمرينات الرشاقة

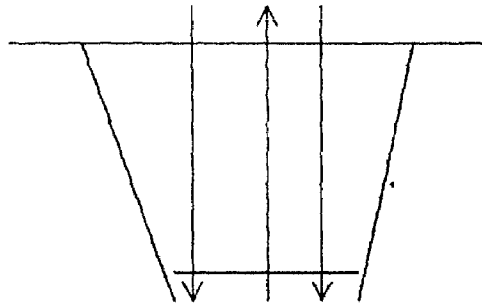
أولاً : تمرينات الرشاقة خلال فترة الإعداد :

١- العدو الإرتدادي :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب عند الخط النهائي لملاعب كرة السلة ومواجهة لخط الرمية الحرة .

- عند إشارة البدء يعدو اللاعب خلفاً بالظهر حتى تتعدى قدماه الحد النهائي ثم يعدو إلى خط الرمية الحرة .



- القواعد :

- يجب أن يبدأ اللاعب وقدماه على الحد النهائي .

- يجب أن يلمس خط الرمية الحرة بيده .

- يجب أن تتعدى قدماه الحد النهائي .

٢- الوثب بالحبل :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب وممسكاً بالحبل .

- عند إشارة البدء يبدأ اللاعب بمرجحة الحبل حول جسمه ويقوم بالوثب عند وصول الحبل إلى قدميه وهكذا .

- يمكن للاعب الوثب بقدم واحدة أو الاثنين معاً اثنا التمرين .



٣- الجرى الزجزاجى :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب خلف خط البداية .
- عند إعطاء الإشارة يعدو اللاعب نحو يمين الكرسى الأول ثم يسار الكرسى الثانى وهكذا باقى الكراسى ذهاباً وإياباً حتى نهاية زمن التمرين .
- المسافة بين خط البداية وأول كرسى خمسة أقدام والمسافة بين كل كرسى والتالى له ثمانية أقدام .
- المسافة الكلية بين خط البداية حتى نهاية الكرسى السادس هى خمسة وأربعون قدماً .



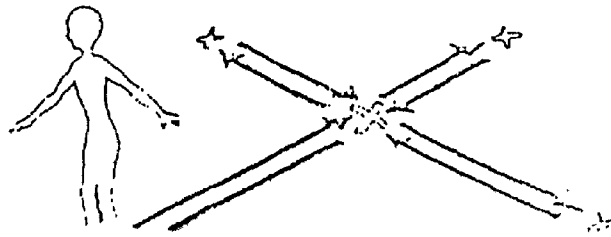
- القواعد :

- يجب أن لا يلمس اللاعب الكرسى أثناء العدو .
- عند نهاية العدو لابد أن يبدأ من عند نقطة البداية .

٤- الوثب من وإلى مركز الدائرة :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب فى مركز الدائرة لملاعب كرة السلة .
- عند إشارة البدء يثب اللاعب إلى نقطة (أ) على محيط الدائرة ثم يثب إلى المركز مرة أخرى ثم يثب إلى نقطة (ب) على محيط الدائرة ثم يثب إلى المركز مرة أخرى فالنقطة (جـ) فالمركز فالنقطة (د) .



- القواعد :

- يجب أن يهبط اللاعب فى النقطة المحددة للهبوط (فى المركز أو على محيط الدائرة) .

- يجوز أن تهبط إحدى أو كلتا القدمين من داخل الدائرة .
- يجب أن يكون الوثب من المركز إلى المحيط إلى المركز دائماً .

٥- الجرى فى المكان :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب فى وضع الاستعداد .
- عند إشارة البدء يقوم اللاعب بالجرى فى المكان مع الاحتفاظ بوضع الجسم والنظر للأمام .



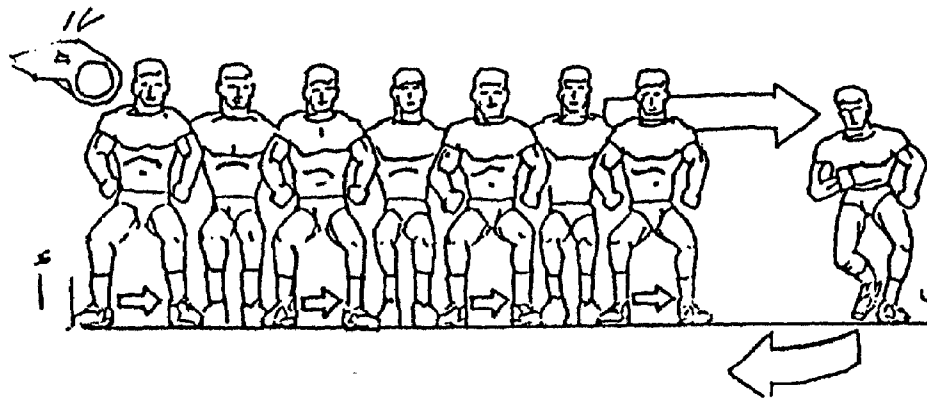
- القواعد :

- يجب أن يحتفظ اللاعب بوضع الاستعداد عند الجرى فى المكان .
- يجب أن يكون الجرى فى المكان على مشط القدم .

٦- التحرك بخطوات جانبية :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب على قطر دائرة لملاعب كرة السلة وقدماه متوازيتان .
- عند إشارة البدء يتحرك اللاعب بخطوات جانبية من النقطة (أ) إلى (ب) وهكذا



- القواعد :

- يجب أن تعبر كلتا قدماه خط محيط الدائرة .
- يجب أن يمر اللاعب بمركز الدائرة عند التحرك بخطوات جانبية من (أ) إلى (ب) .

٧- الوثب واللمس باستمرار :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب مواجهة اللوحة الخلفية .
- مع إشارة البدء يثبت اللاعب لللمس اللوحة الخلفية .

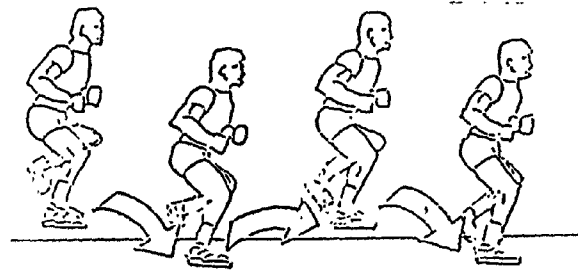
- القواعد :

- يجب أن تكون قدما اللاعب ملاصقان للأرض عند إعطاء إشارة البدء .

٨- الحجل بقدم واحدة :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب عند التقاء الخط الجانبي والنهائي لملاعب كرة السلة .
- عند إشارة البدء يثبت اللاعب بإحدى قدميه على جانبي الخط الجانبي إلى امتداد خط الرمية الحرة ويعود بالقدم الأخرى .



- القواعد :

- يجب أن يبدأ اللاعب التمرين وقدمه على الخط .
- يجب على اللاعب أن تتخطى قدمه امتداد خط الرمية الحرة .
- يجب على اللاعب أن يعود بالقدم العكسية .

٩- الوثب جانباً :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب بجانب الحاجز بحيث يكون جانبه بجوار الحاجز يقوم اللاعب بالوثب جانباً من على الحاجز والعودة أيضاً بجانبه .



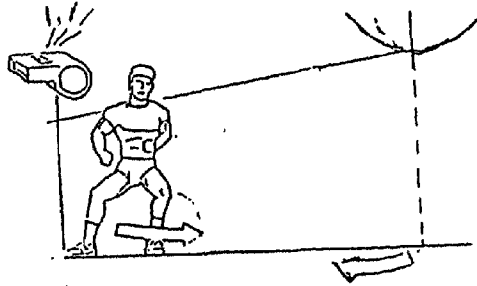
- القواعد :

- يجب أن يكون اللاعب وقفاً بجانبه أمام الحاجز .
- يجب أن يعود اللاعب بجانبه أيضاً .

١٠- الارتكاز :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب في وضع الاستعداد الدفاعي عند التقاء خطى النهاية والجانبى ويكون وجهة للملعب .
- عند الإشارة بالبداية يقوم اللاعب بالارتكاز أمام بحيث أن تكون قدماه عند الارتكاز على الخط الجانبى .
- عند الوصول إلى امتداد خط الرمية الحرة يقوم اللاعب بالارتكاز خلفاً حتى الوصول إلى نقطة البداية وهكذا .



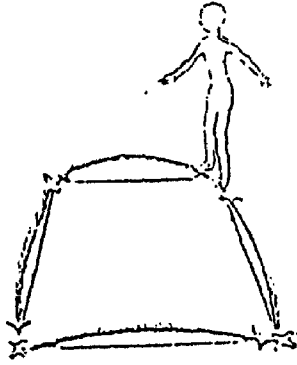
- القواعد :

- أن يحتفظ اللاعب بوضع الاستعداد عند الارتكاز .
- يجب أن يكون النظر للأمام .
- يجب أن يكون الارتكاز على الخط الجانبى .

١١- الوثب حول المربع :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب على أحد رؤوس الربع .
- عند إشارة البدء يثبت اللاعب تجاه الرأس التالية للمربع وهكذا .



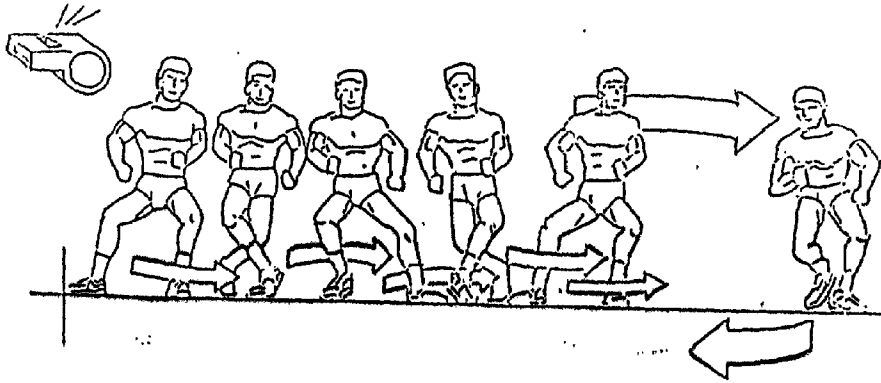
- القواعد :

- يجب أن يهبط اللاعب فوق رأس المربع .
- لا يجوز هبوط إحدى أو كلتا القدمين داخل المربع .
- يجب أن يكون الوثب مع أو عكس عقارب الساعة حتى آخر محاولة .

١٢ - الخطوات المتقاطعة :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب عند بداية الخط الجانبى لملاعب كرة السلة والركبتان فى حالة انثناء خفيف .
- عند إشارة البدء يقوم اللاعب بتحريك قدمه اليمنى جهة اليسار حتى تتعدى القدم اليسرى ثم يقوم بتحريك قدمه اليسرى جهة اليسار بجانب القدم اليمنى ثم يحرك القدم اليمنى من خلف القدم اليسرى ثم يحرك قدمه اليسرى جهة اليسار بجانب القدم اليمنى .
- وعند الوصول إلى نصف الملعب يعود بعكس الخطوات وهكذا إلى نهاية التمرين



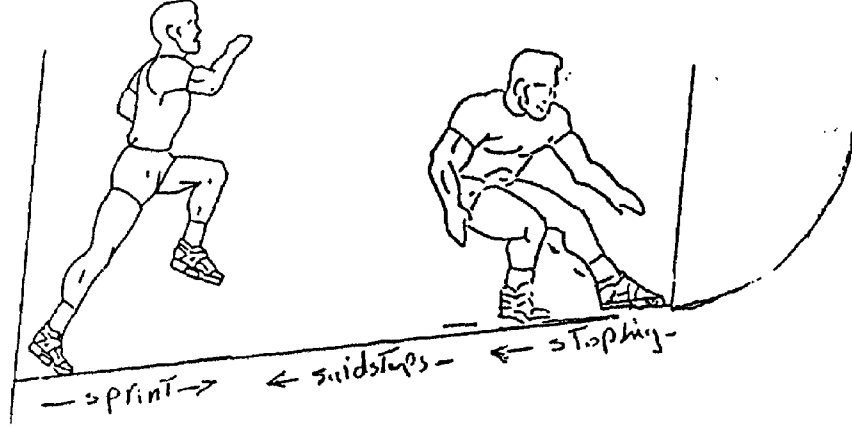
- القواعد :

- يجب على اللاعب التحرك بخطوات متقاطعة مع المحافظة على وضع الجسم .
- يجب أن تقاطع اليمنى مع اليسرى من الأمام تارة ومن الخلف تارة .

١٣ - الجري والتوقف :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب عند التقاء الخط النهائي بالخط الجانبي لمنطقة الثلاث ثوان .
- عند سماع الإشارة يجرى اللاعب بأقصى سرعة ثم يتوقف عند نهاية الخط الجانبي (فى وضع الاستعداد الدفاعى) ثم العودة بالخطوات الجانبية وهكذا .



- القواعد :

- يجب على اللاعب أن يبدأ خلف الخط النهائي .
- يجب أن يتوقف اللاعب بعد نهاية الخط الجانبي لمنطقة ثلاث نقاط .

١٤ - المتابعة المستمرة :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعبان مواجهان للوحة الخلفية للملعب ويمسك أحدهما الكرة .
- عند إشارة البدء يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة بتمرير الكرة إلى زميله عن طريق توجيه الكرة إلى اللوحة الخلفية .
- يقوم اللاعب رقم (ب) بتمرير الكرة بالوثب إلى اللاعب أ عن طريق اللوحة الخلفية ... وهكذا .
- يمكن المتابعة باليدين أو بيد واحدة .

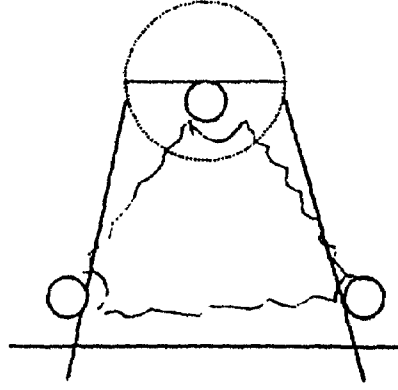
- القواعد :

- يجب أن تتم المتابعة واللاعب غير متصل بالأرض .
- يمكن دفع الكرة أو مسكها وإعادة تمريرها .
- إذا وقعت الكرة يمكن أحد اللاعبين استعادتها وإعادة المتابعة مرة أخرى .
- عند إدارة المجموعة الثانية يقوم اللاعبان بتغيير موقعهما .

١٥ - الخطوات الجانبية والارتكاز :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب وقدماه متوازيتان من عند النقطة (أ) والجسم متجه للداخل واللاعب في الاستعداد الدفاعي .
- عند سماع الإشارة بالبداية يقوم اللاعب بالتحرك بخطوات جانبية إلى النقطة (ب) وعند الوصول إليها يقوم اللاعب بعمل ارتكاز أمامي والتحرك بخطوات جانبية إلى نقطة (ج) وهكذا .



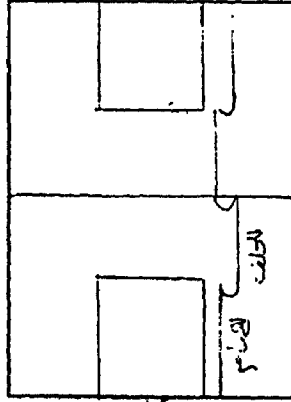
- القواعد :

- يجب أن يبدأ اللاعب التمرين وقدماه متوازيتان وفي وضع الاستعداد الدفاعي والحفاظ على ذلك الوضع طوال فترة التمرين .
- يجب عمل الارتكاز الأمامي واللاعب في حالة وضع الاستعداد عند أداء المجموعة الثانية يقوم اللاعب بعمل ارتكاز خلفي .

١٦ - تغيير الاتجاه :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب عند بداية ملعب كرة السلة .
- عند بدء الإشارة يبدأ اللاعب بالعدو إلى الرمية الحرة ويغير اتجاهه ويجرى بالخلف إلى خط نصف الملعب ويغير اتجاهه ويجرى للأمام وعند الوصول إلى حد الرمية الحرة الأخيرة يغير اتجاهه ويجرى بالخلف حتى نهاية الملعب .. وهكذا



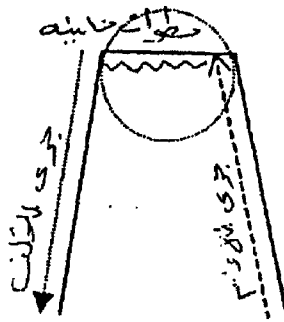
- القواعد :

- يجب أن يقوم اللاعب بعمل ارتكاز خلفي عند تغيير الاتجاه من الجرى الأمامي إلى الجرى الخلفي .
- يقوم بعمل ارتكاز أمامي عند تغيير الاتجاه من الجرى الخلفي إلى الجرى الأمامي .

١٧- التحركات الدفاعية :

- طريقة الأداء :

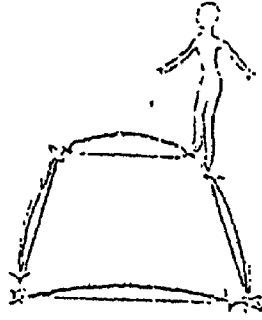
- يقف اللاعب عن النقطة (أ) كما موضح بالرسم .
- عند إشارة البدء يقوم اللاعب بالجرى إلى نقطة (ب) ثم التحرك بخطوات جانبية إلى النقطة (د) ثم الجرى بالخلف إلى النقطة (هـ) ثم التحرك بخطوات جانبية إلى النقطة (أ) وهكذا .



١٨- تغيير الاتجاه في الهواء :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب عند رأس المربع (أ)
- عند إشارة البدء يقوم اللاعب بالوثب للأمام تجاه النقطة (ب) ثم بالجانب إلى نقطة (ج) ثم يثبت للخلف إلى نقطة (د) ثم يثبت بالجانب إلى النقطة (أ) وهكذا .



- القواعد :

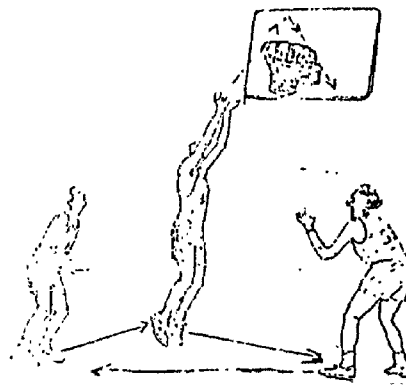
- يجب أن يهبط اللاعب فوق رأس المربع .
- لا يجوز هبوط إحدى أو كلتا القدمين داخل المربع .

ثانيا : تمرينات فترة ما قبل المنافسة

١ - المتابعة المتحركة :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعبون الثلاثة مواجهون اللوحة الخلفية للسلة كم هو موضح بالرسم يجب أن يكون اللاعب من خلف اللاعب أو يكون (ج) من الجهة الأخرى لحلقة السلة.
- عند بدء الإشارة يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة اللاعب (ج) عن طريق اللوحة الخلفية ويأخذ خطوة بالجانب تجاه اللاعب (ج) ويقوم اللاعب (ج) بتمرير الكرة بالوثب إلى اللاعب (ب) الذي يأخذ خطوة للأمام ثم يأخذ اللاعب (ج) خطوة بالجانب خلف اللاعب (ب) الذي يقوم بتمريرها إلى اللاعب (أ) وهكذا .



- القواعد :

- يجب أن لا يتحرك اللاعب قبل عمل المتابعة .
- يجب أن يكون التمرير عن طريق اللوحة الخلفية .
- يجب أن تتم المتابعة واللاعب غير متصل بالأرض .
- يمكن دفع الكرة أو مسكها وإعادة تمريرها .
- إذا وقعت الكرة يمكن أحد اللاعبين استعادتها وإعادة المتابعة مرة أخرى .

٢- التحرك ضد المحاور والمصوب :

- طريقة الأداء :

- يقف أحد اللاعبين ممسكاً بالكرة (مهاجم) وأمامه ثلاث لاعبين (مدافعين)
- عند إشارة البدء يقوم اللاعب بعمل تنطيط فى أى جهة ويقوم المدافعون بالتحرك بخطوات جانبية مع المهاجم كما فى شكل (أ) وعند إمساك اللاعب الكرة فى حالة استعداد للتصويب يقوم المدافعون برفع اليد القريبة من المهاجم كما فى شكل (ب) وعند تصويب اللاعب الكرة يقوم المدافعون بعمل تحجيز للمهاجم (ج) وعمل متابعة دفاعية ثم تمرير الكرة للمهاجم ... وهكذا .



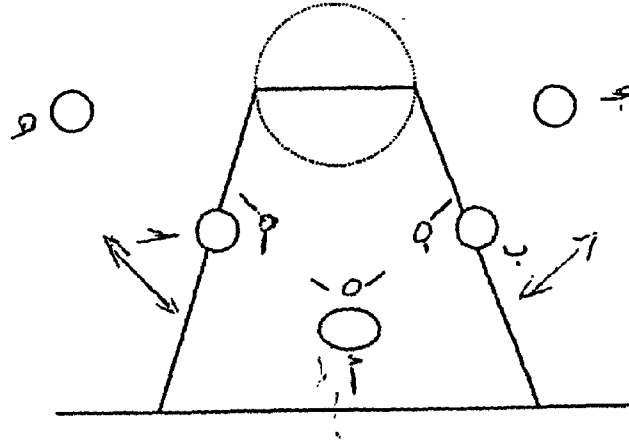
- القواعد :

- يجب على المدافعين التحرك مع المهاجم بخطوات دفاعية .
- يجب على المدافعين رفع أقرب اليدين عند استعداد المهاجم للتصويب .
- عند التصويب يقوم المدافعون بعمل تحجيز للمهاجم .
- المهاجم عند أول مجموعة .

٣- التحرك ضد الممرر :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب عند النقطة (أ) وقدمه اليسرى أماماً تجاه النقطة ب .
- عند إشارة البدء يقوم اللاعب بالتحرك إلى النقطة ب مع الاحتفاظ بالقدم اليسرى أمام والعودة كذلك .
- عند الوصول إلى النقطة أ يقوم اللاعب بعمل ارتكاز خلفى مع وضع القدم اليمنى أماماً وتشير إلى النقطة جـ والتحرك بنفس الوضع والعودة كذلك .. وهكذا .



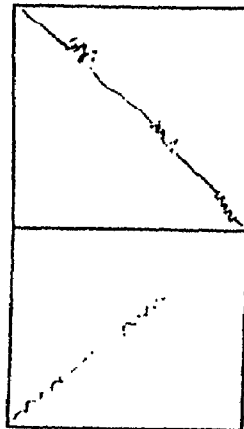
- القواعد :

- يجب على اللاعب الحفاظ على وضع الجسم أثناء التحرك .
- مراعاة عمل الارتكاز الخلفي عند الوصول إلى النقطة (أ) .

٤- القدرة على تغيير الاتجاه :

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب كما هو موضح بالرسم .
- عند الإشارة بالبداية يقوم اللاعب بالتحرك بخطوات جانبية وعند سماع صفارة المدرب يقوم اللاعب بالجري وعند سماع الصفارة مرة أخرى يقوم اللاعب بالتحرك بخطوات جانبية .. وهكذا .



- القواعد :

- يجب على اللاعب عدم تغيير اتجاه قبل سماع الصفارة .
- يجب على اللاعب أن يتحرك داخل محيط الملعب .

مرفق (١٠)

تمرينات الأثقال

١- رفع الكعبين Heel Raise :

- العضلات المحركة الأساسية :

- العضلة الأخمصية قابضة الكاحل . Soleus m .

- العضلة المساعدة :

- العضلة الظنبوبية الخلفية . Tibialis Posterior m .

- طريقة الأداء :

- الوقوف مع حمل قائمى الجهاز على الكتفين ومشطى القدمين مرتكزين على

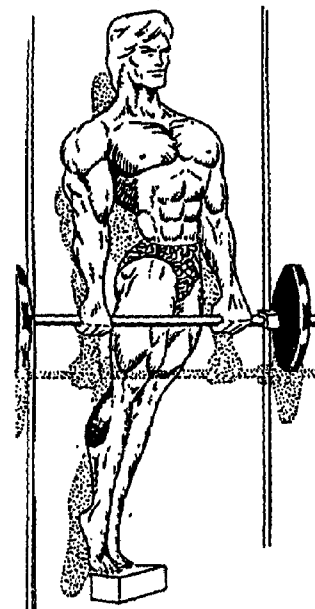
قاعدة الجهاز والكعبين منخفضين عن المشطين .

- رفع الكعبين لأعلى ما يمكن .

- العودة للوضع الابتدائى 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 .

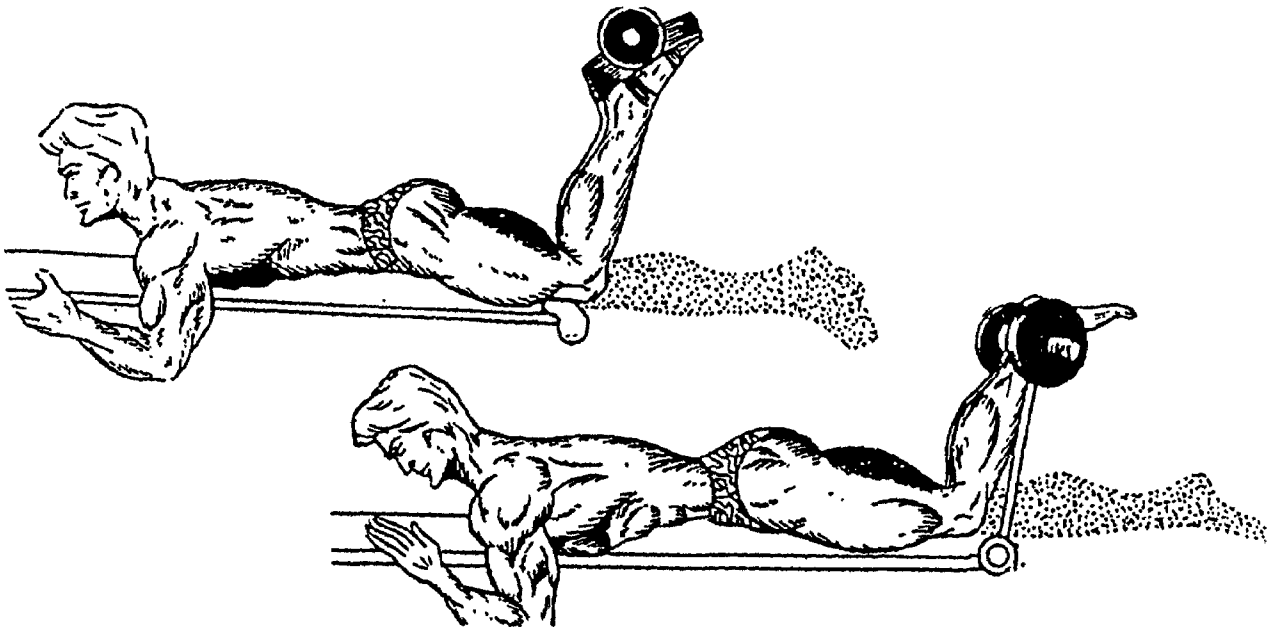


٢- ثنى الرجلين بالثقل (من الانبطاح) : Leg Flexion :
- العضلات المحركة الأساسية :

- 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 :

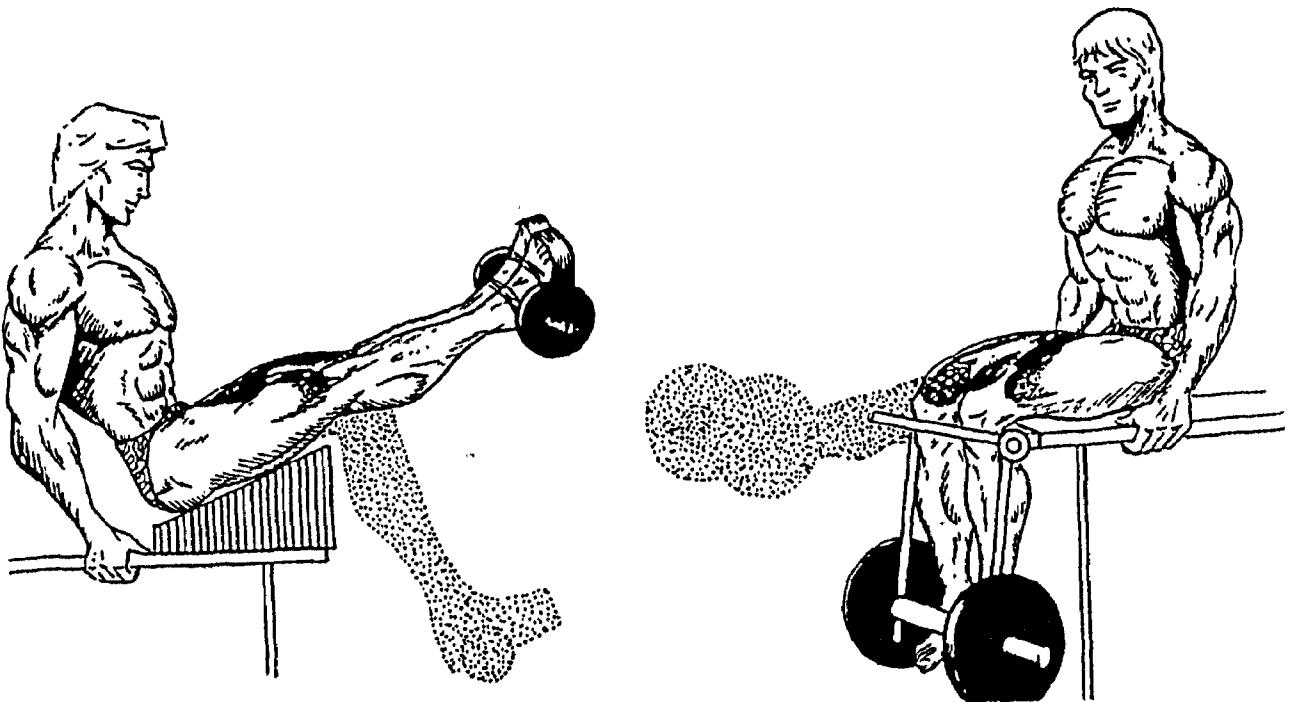
- يستخدم جهاز مد الرجلين Leg extension machine .

- 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 العلوى من الجسم .



٤- الجلوس من الرقود والركبتين منتثيتين **Bent-Knee sit -ups** :

- العضلة المحركة الأساسية :

- العضلة البطنية المستقيمة **Rectus Abdominis m.**

- العضلات المساعدة :

- العضلة المنحرفة الأنسية **Internal Oblique**

- العضلة المنحرفة الخارجية **External Oblique**

- العضلة البطنية المعترضة **Transverse Abdomens**

- طريقة الأداء :

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

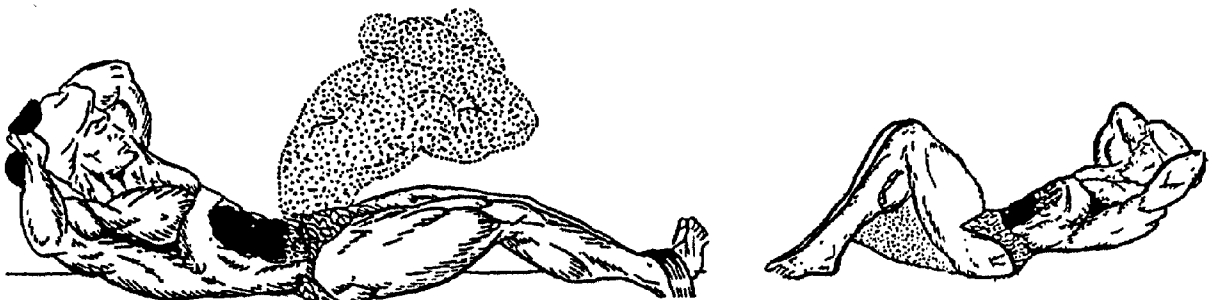
- تثني الركبتين إلى زاوية ٩٠° على الأقل لتخفيف الضغط على أسفل الظهر .

- اليدان 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 معاً .

- يجب عدم أداء تمرين البطن والرجلين مفردتين .



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 .

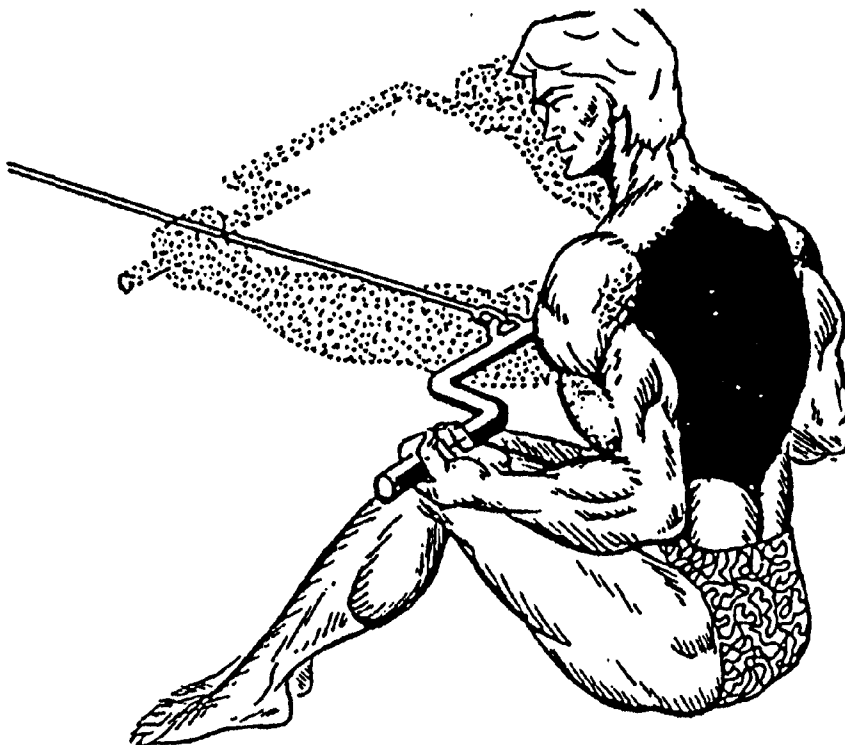
- Latissimus Darsim. العضلة الظهرية العريضة .

- طريقة الأداء :

- جلوس القرفصاء الذراعين أماما - مسك البار بالقبض من أسفل

- الظهر مشدود والرأس عالياً .

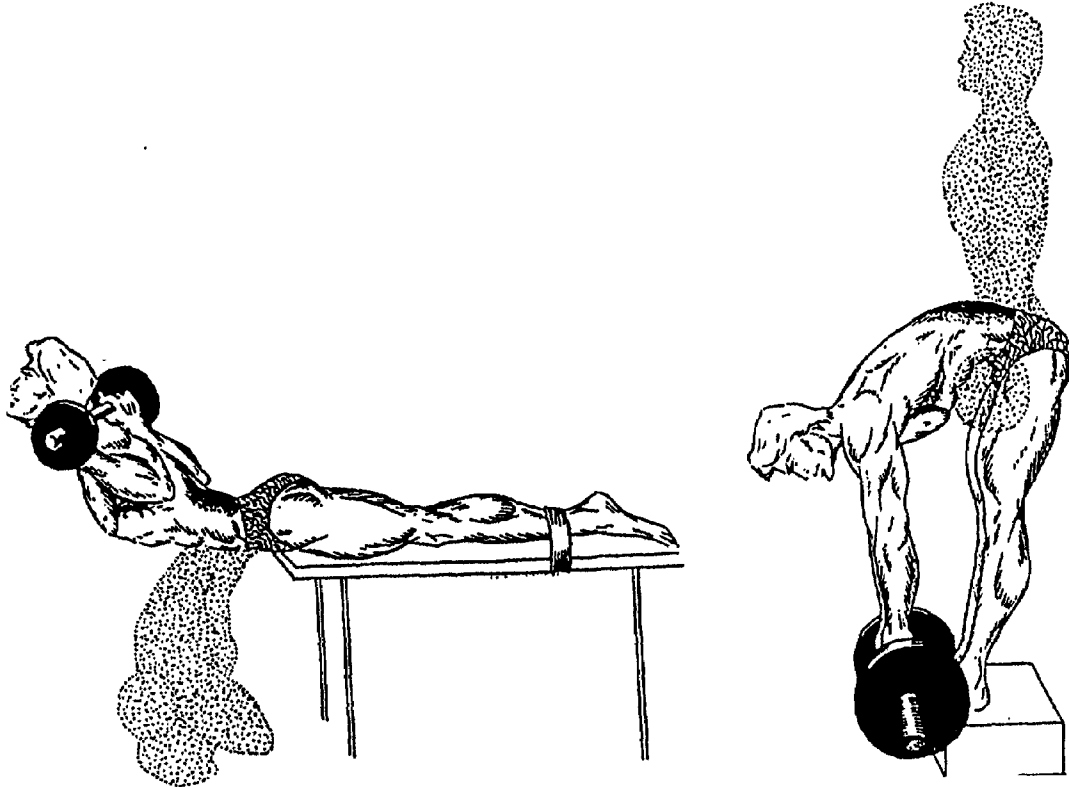
- جذب البار إلى الصدر ثم مد الذراعين للعودة للوضع الابتدائي .



- ٦- مد عضلات الظهر **Back Hyperextension** :
- العضلات المحركة الأساسية :
- مجموعة العضلات الشوكية الناصبة **Erector Spinal Group** .

- طريقة الأداء :

- يستخدم اللاعب جهاز مد عضلات الظهر **Back Hyperextension Machinet** أو مقعد **Bench** يسمح بسند الحوض وتثبيت القدمين (ويمكن الاستعانة بزميلي لتثبيت القدمين أثناء أداء التمرين) .
- الانبطاح - تشبيك 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. .

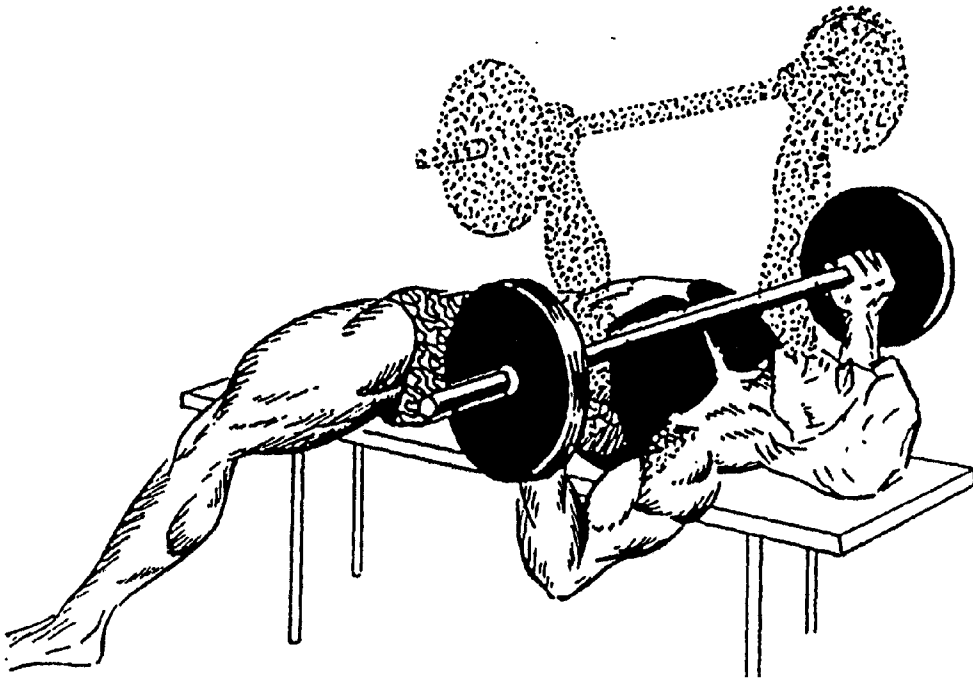
- طريقة الأداء :

- 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 .

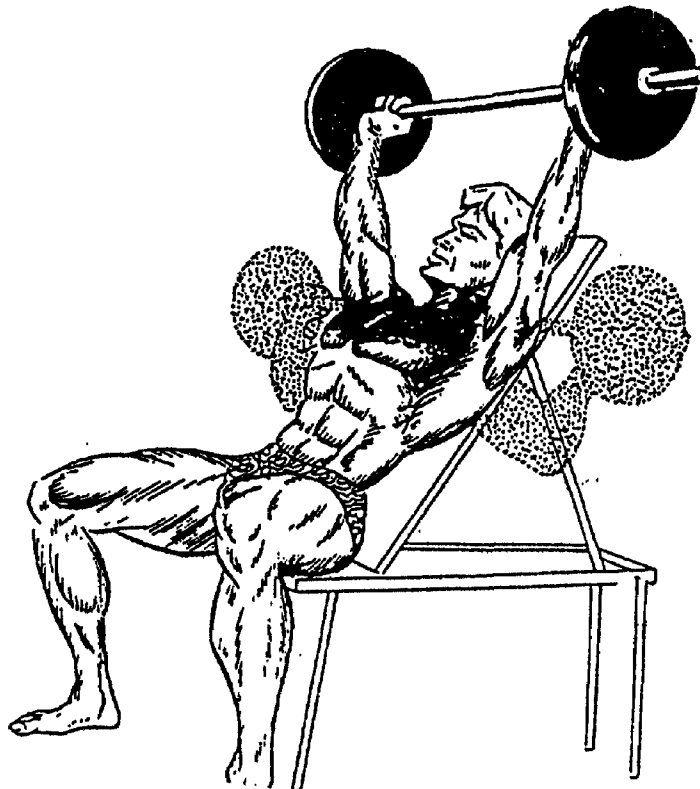


- ٨- الدفع أمام الصدر على مستوى مائل **Inclined Press** :
- العضلة المحركة الأساسية :
- الصدرية الكبرى **Pectoralis Major m.** (الألياف العليا بصفة خاصة) .

- 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 .

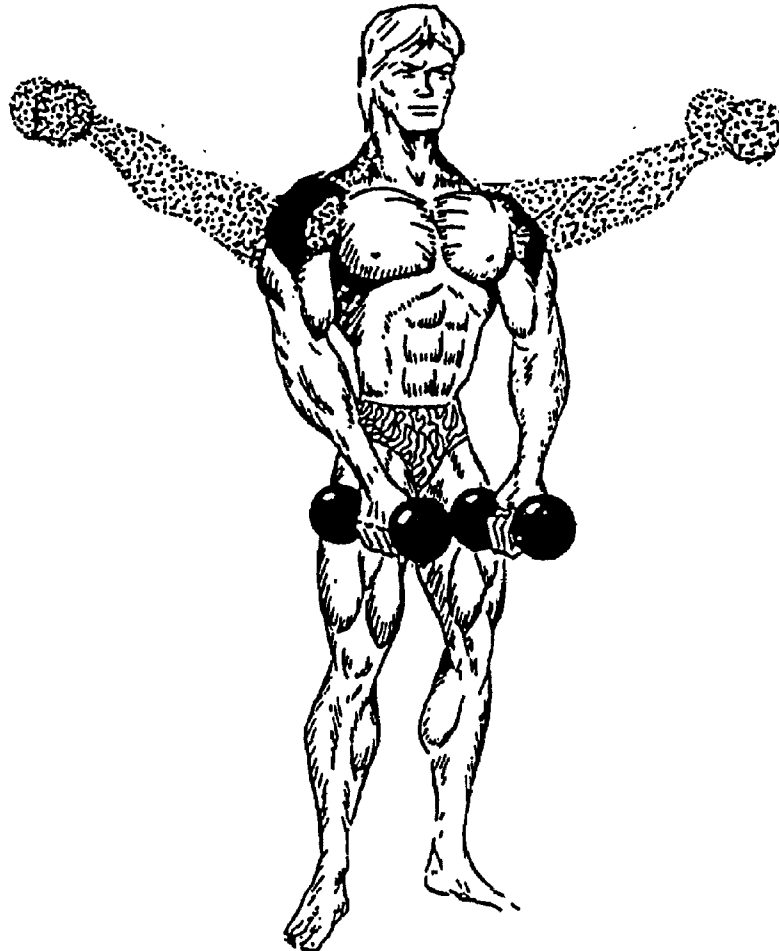


- ٩- رفع الذراعين جانباً بالثقل : Lateral arm raise :
- العضلة المحركة الأساسية :
- العضلة الدالية (الجزء الأوسط من العضلة الدالية) . Deltoid m.

- العضلة المساعدة : All Rotator Cuff Muscles

- طريقة الأداء :

- مسك الثقل بالقبض من أعلى - بحيث تكون راحتي اليدين موجهتين للجسم -
القدمين متباعدتين .
- رفع الذراعين جانباً حتى يصبح الثقل فى مستوى الرأس ، وظهر اليدين لأعلى .
- يتوقف اللاعب لحظياً فى هذا الوضع ثم تخفض الذراعين بجانب الجسم .
- يؤدى 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

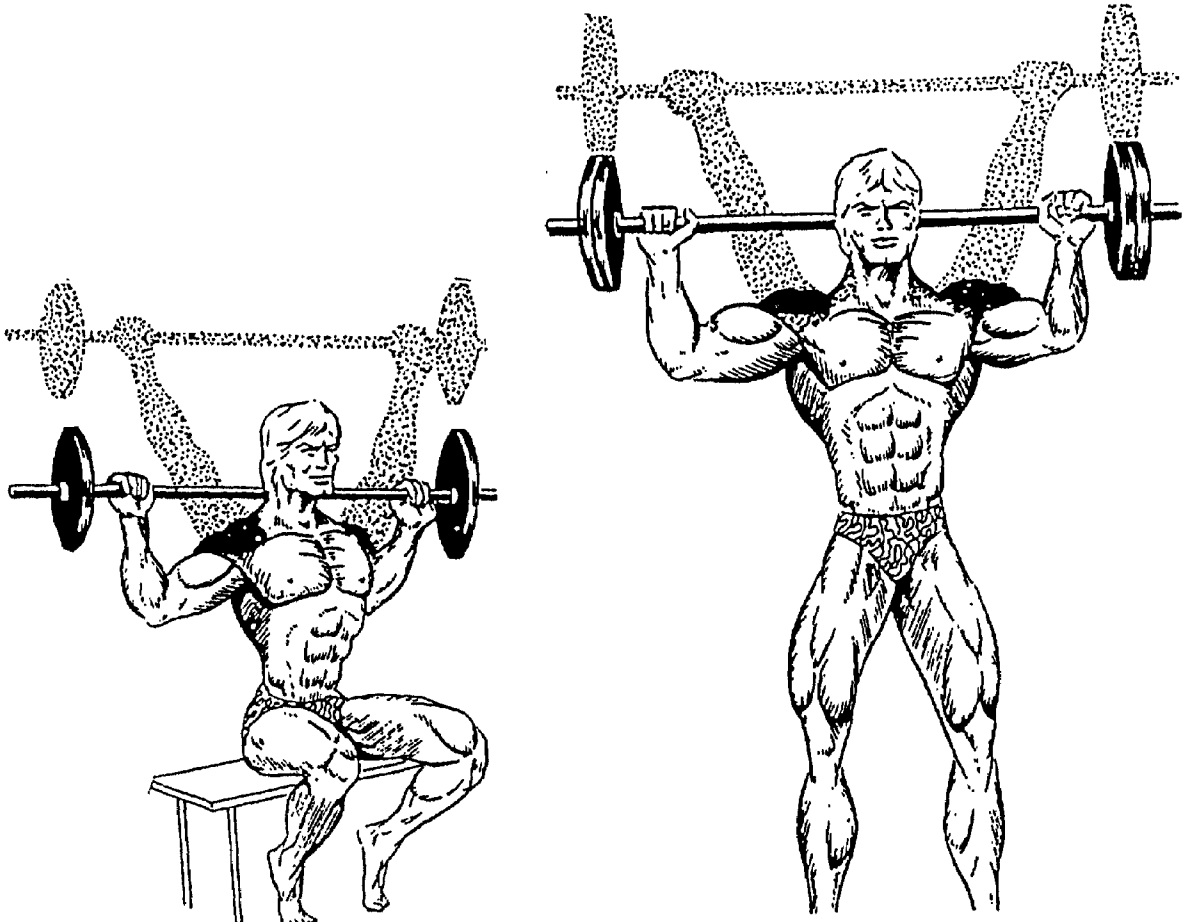
متباعدتين .

- 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 شبه المنحرفة . Trapezius m.

- العضلة الدالية . Deltoid m.

- العضلات المساعدة :

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

- العضلة رافعة الكتف . Levator Scephulae m.

- طريقة الأداء :

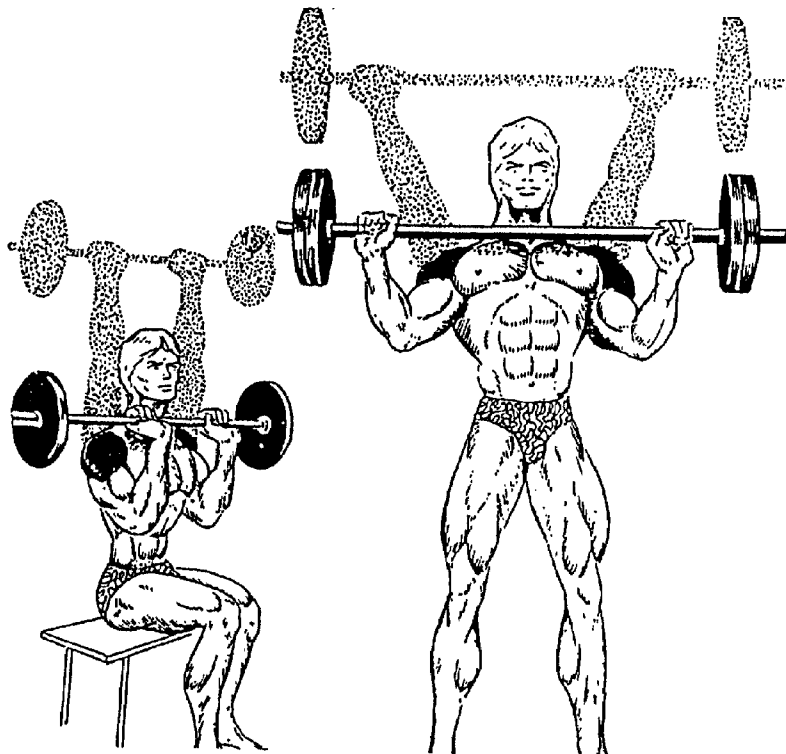
- الوقوف القدمان متباعدتان باتساع الكتفين تقريباً .

- مسك البار بالقبض من أعلى والمسافة بين القبضتين باتساع الكتفين أو أزيد قليلاً
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 الأثقال 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.

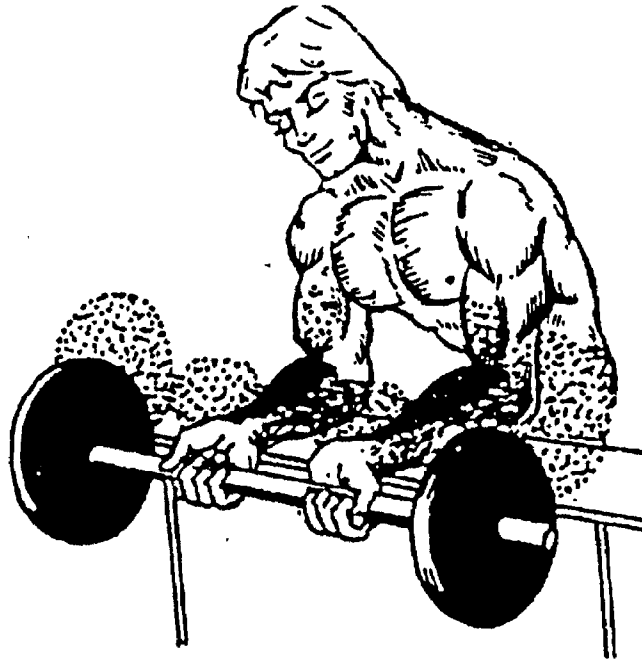
- العضلات المساعدة :

- 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 بالثقل 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 الأمامى من العضلة الدالية Anterior Deltoid m. .

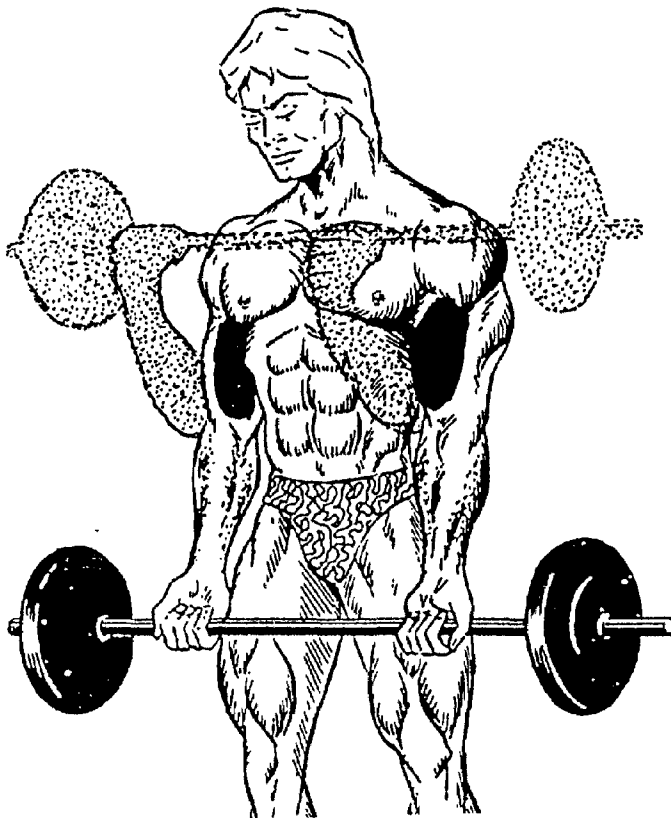
- طريقة الأداء :

- 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 بالثقل عالياً : Triceps Extension :
الاجذب من خلف الرأس لمد الذراعين عالياً (من الجلوس أو من الوقوف)

- العضلة المحركة الأساسية :

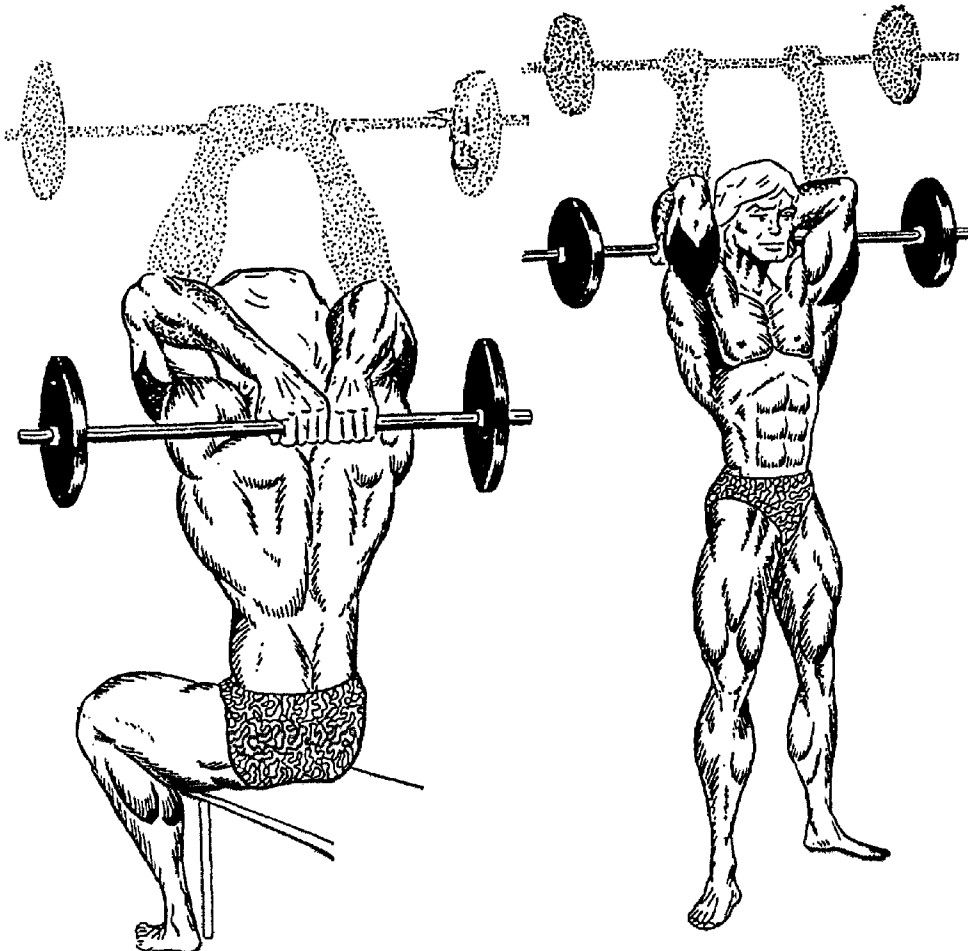
- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية . Triceps Brachii m.

- العضلة المساعدة :

- العضلة الدالية . Deltoid m.

- طريقة الأداء :

- مسك البار بالقبض من أعلى - ثنى الذراعين خلفاً .
- مد الذراعين عالياً لرفع الثقل 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 قليلاً .

- يجب أن يكون الظهر مقعراً قليلاً والذراعين على كامل امتدادهما والمقعدة منخفضة والنظر للأمام ، والركبتين منثنيتين 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 قليلاً .

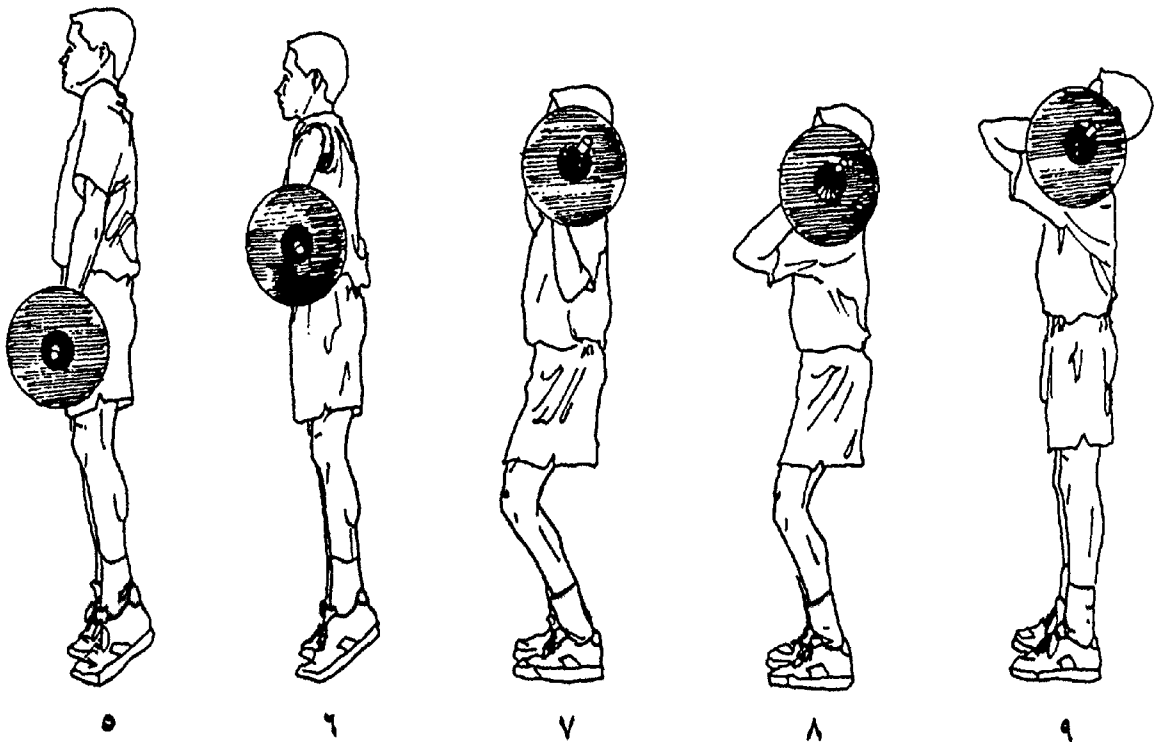
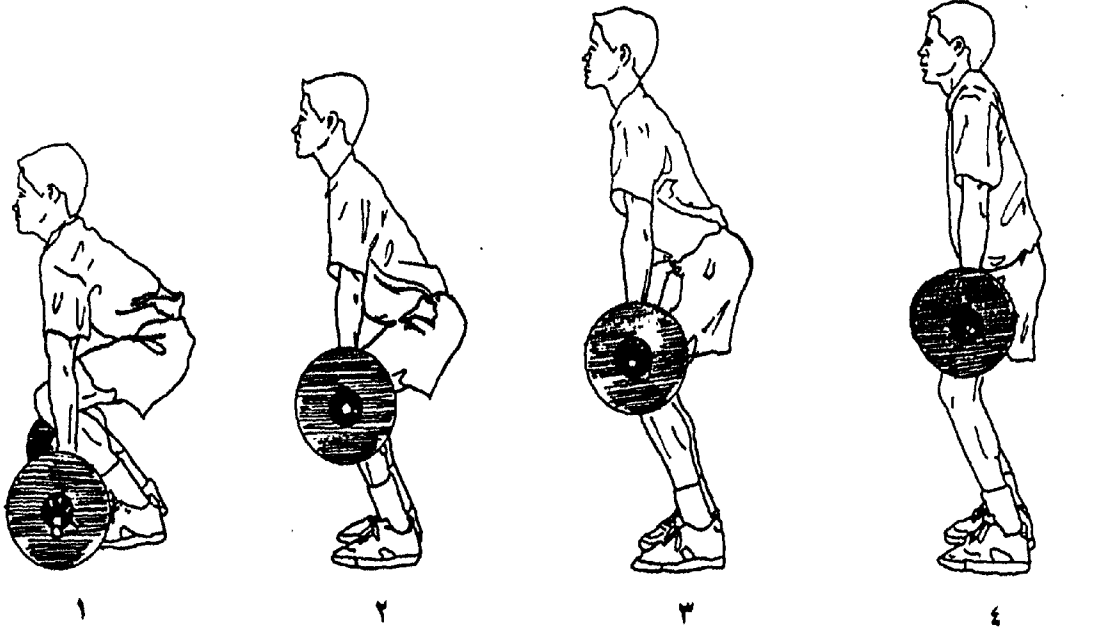
- في مرحلة الجذب حتى أعلى الفخذين تمتد الرجلين والظهر وتظل الكتفين فوق البار أو أمامه قليلاً .

- 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 ، 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 Romboids .

- 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 منثنيتين 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 .

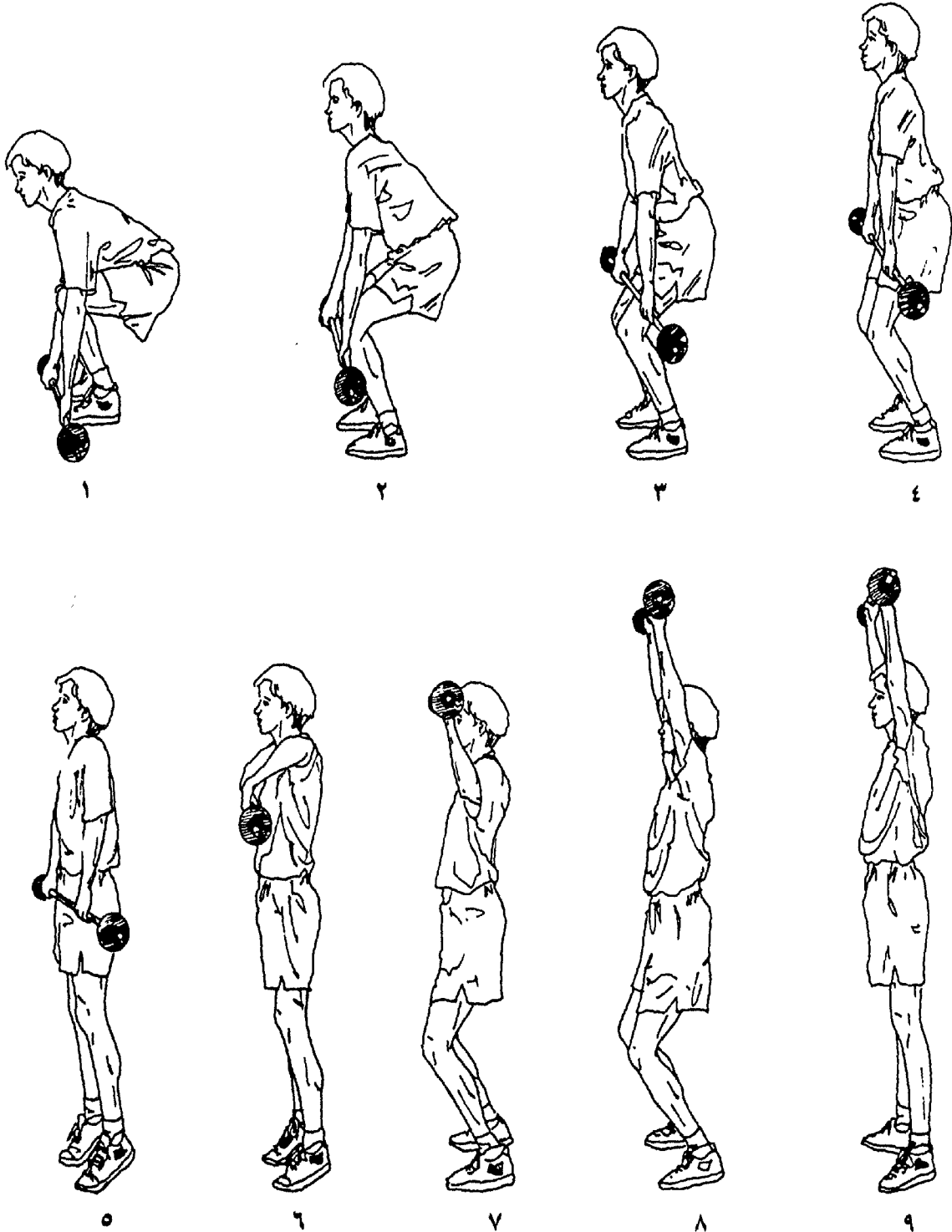
- في مرحلة الجذب حتى أعلى الفخذين تمتد الرجلين والظهر وتظل الكتفين فوق البار أو أمامه قليلاً .

- 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 وتنثنى الركبتين قليلاً .

تنتهى حركة دوران المرفقين واللاعب فى وضع الوقوف مع ثنى الركبتين قليلاً ، ويستمر اللاعب فى دفع الثقل لمد الذراعين عالياً ، وتكتمل الحركة عند اكتمال مد الرجلين ومد الذراعين عالياً .
يخفض الثقل إلى الفخذين (وضع السند على الفخذين) ثم إلى الأرض (الوضع الابتدائى) .



مرفق (١١)

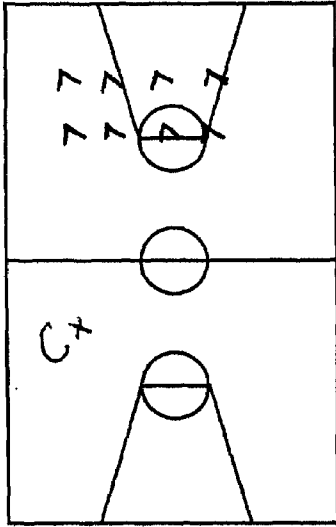
تدريبات الدفاع الفردي

(١)

يقف اللاعبان وقفة الاستعداد الدفاعي ثم يقوم اللاعبان بتبادل تحريك القدمين .

ملاحظات :

- مع تحريك القدمين وعمل وثبة للجانب والعودة لتحريك القدمين .
- مع تحريك القدمين لمس الأرض بالكفين والعودة لتحريك القدمين .

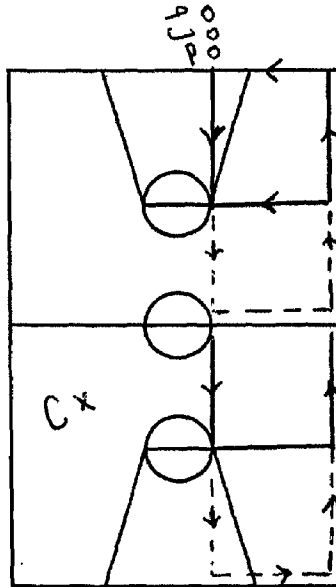


(٢)

- يتحرك اللاعب (أ) للجري أماماً ثم التحرك الدفاعي الجانبي ثم الجري الخلفي ثم التحرك الدفاعي الجانبي ثم الجري الأمامي للمنتصف وهكذا .
- يتحرك اللاعب (ب) عندما يبدأ (أ) في التحرك الدفاعي الجانبي الثاني وهكذا .

ملاحظات :

- يتم التدريب على جانبي الملعب .

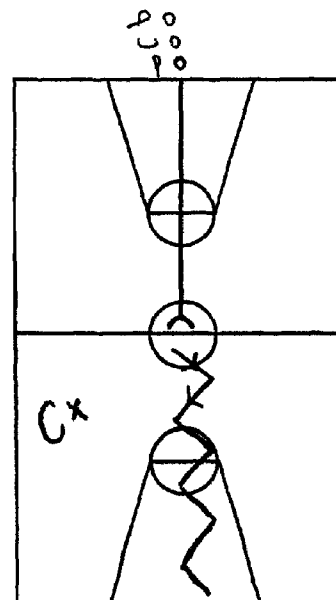


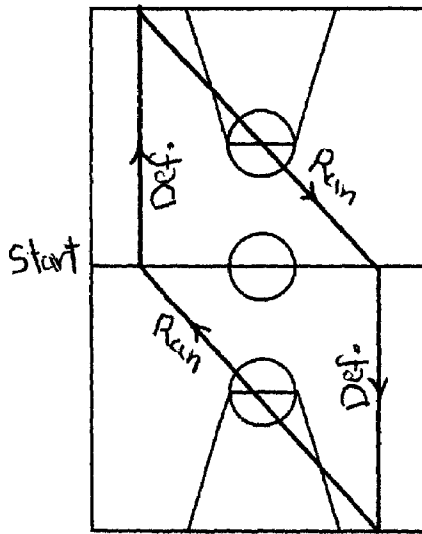
(٣)

- جري حتى منتصف الملعب ثم إرتكاز وعمل تحرك دفاعي في شكل زجراج .

ملاحظات :

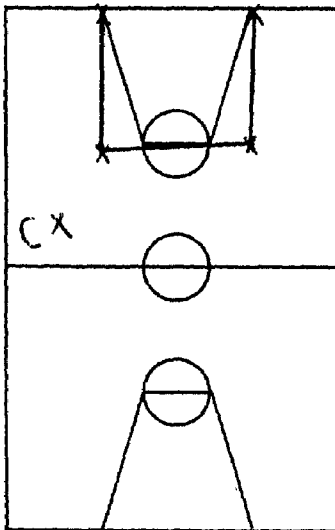
- يتم التأكيد على الشكل الدفاعي الأمثل .





(٤)

من منتصف الملعب تحرك دفاعي جانبي
لغلق منتصف الملعب حتى الحد النهائي ثم
جرى قطري للتكرار في منتصف الملعب
الأخر .

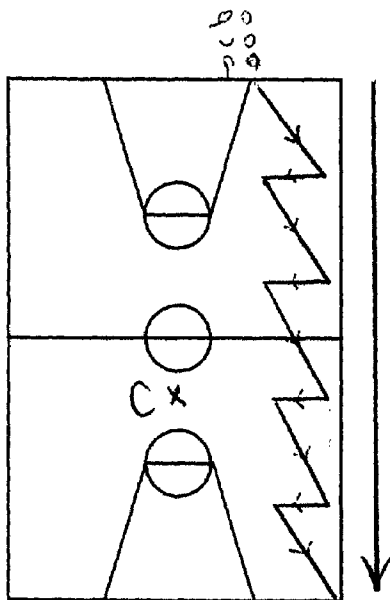


(٥)

- من وقفة الاستعداد تحرك دفاعي لغلق
منطقة السلة "Zoone" .
- يتحرك اللاعبون في مربع ناقص ضلع
(أسفل السلة) .

ملحوظة :

- يتحرك اللاعبون في خطوط مستقيمة .

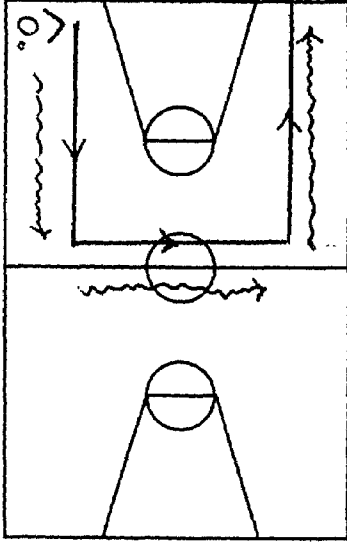


(٦)

من وقفة الاستعداد تحرك دفاعي لمنع
اللاعب من التحرك للمنتصف وتحرك
للجاناب .

ملحوظة :

الهدف تعويد المدافع على إجبار
المهاجم التحرك فى المناطق الضعيفة
هجومياً .

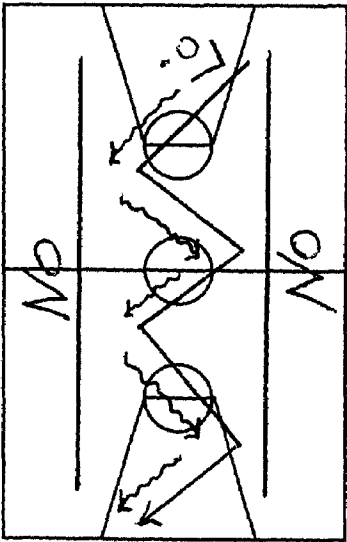


(٧)

دفاع جانبي لغلق المنتصف ضد مهاجم
مستحوذ على الكرة .

ملاحظات :

- عدم محاولة قطع الكرة ، رفع الذراع
عكس اليد المحاورة في المنطقة الخلفية من
الملعب .

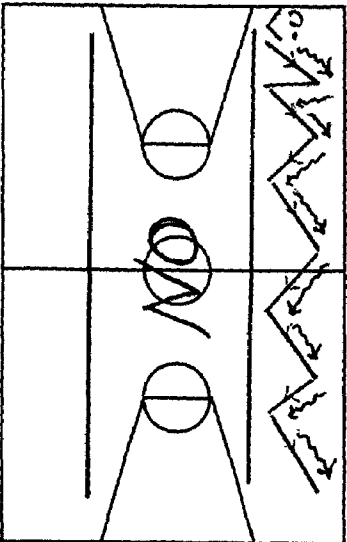


(٨)

تحرك دفاعي زجاجي ضد لاعب مستحوذ
على الكرة في منطقة محددة . "

ملاحظات :

- عدم محاولة قطع الكرة ، رفع الذراع
عكس اليد المحاورة في المنطقة الخلفية من
الملعب .



(٩)

دفاع ضد لاعب مستحوذ على الكرة لغلق
منتصف الملعب والتوجيه إلى الخط الجانبي

ملاحظات :

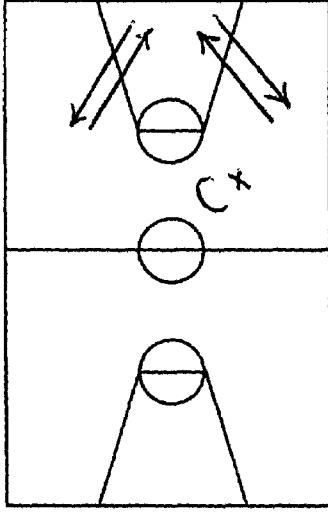
- عدم محاولة قطع الكرة ، ورفع الذراع
عكس اليد المحاورة في المنطقة الخلفية من
الملعب .

(١٠)

من وضع الأبعاد تحرك دفاعي من أسفل إلى أعلى والعكس على الجانبين .

ملاحظات :

- التأكيد على وضع الأبعاد الصحيح .

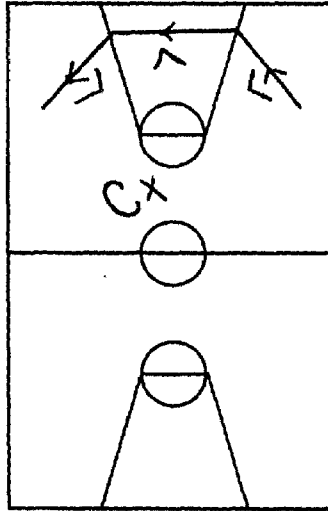


(١١)

من وضع الأبعاد تحرك دفاعي من أعلى لأسفل ثم تحرك جانبي ثم تحرك دفاعي من وضع الأبعاد من أسفل للأعلى في الجانب الآخر .

ملاحظات :

- يكرر التمرين من الجانبين .



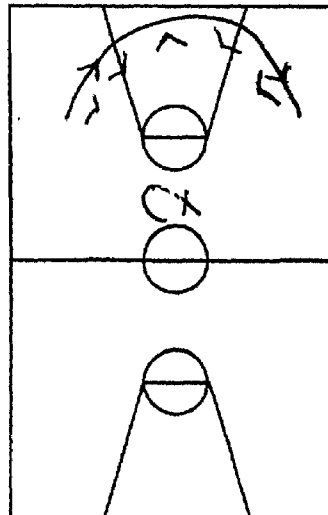
(R+L)

(١٢)

تحرك دفاعي من وضع الأبعاد ضد الدوران " Swing " .

ملاحظات :

- يكرر التمرين من الجانبين ، ويكرر في وجود خصم .



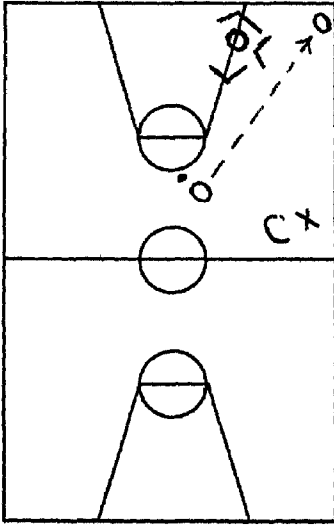
(R+L)

(١٣)

دفاع ضد التمرير ضد لاعب مرتكز فى منطقة أسفل السلة .

ملحوظة :

- التأكيد على أماكن التغيير فى وضع الأبعاد .

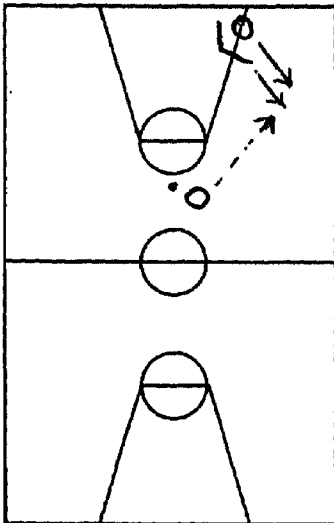


(١٤)

من وضع الأبعاد تحرك دفاعى لقطع الكرة قبل وصولها للاعب المهاجم .

ملاحظات :

- التأكيد على الوضع الأمثل للأبعاد .

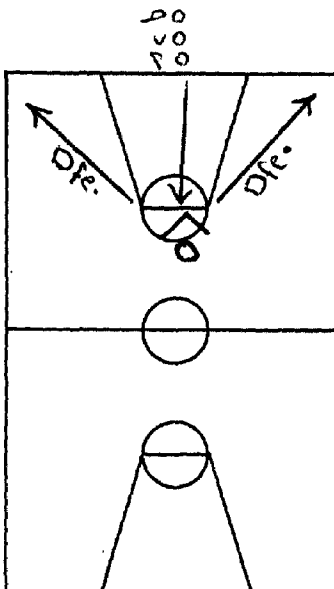


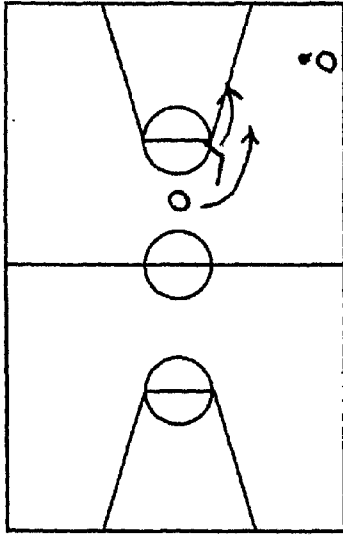
(١٥)

العدو للوصول لوضع الدفاع ضد التصويب ثم تحرك دفاعى لغلق منطقة السلة حتى قوس الثلاث نقاط .

ملحوظة :

- يكرر التدريب من الجانبين .
- يكرر التدريب بإضافة دفاع ضد الخداع .
- يكرر التدريب بإضافة الطرد الدفاعى .



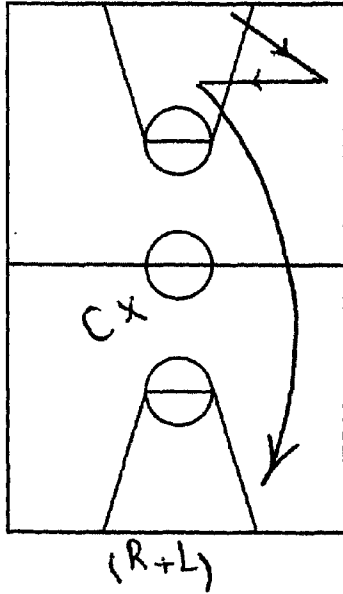


(١٦)

يقوم اللاعب بعمل تحرك دفاعي للدفاع على المهاجم القاطع على السلة .

ملحوظة :

- يكون المدافع بين اللاعب المهاجم والكرة

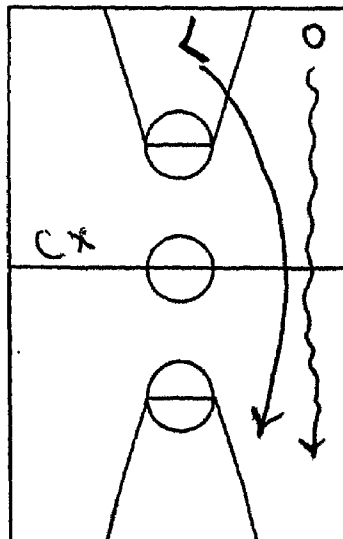


(١٧)

عمل تحرك دفاعي جانبي باتجاه الخط الجانبي ثم التحرك باتجاه المنتصف بالتحرك الدفاعي الجانبي ثم عمل إنزلاق دفاعي لتغطية الملعب .

ملاحظات :

- التأكيد على الأداء الصحيح للانزلاق الدفاعي .

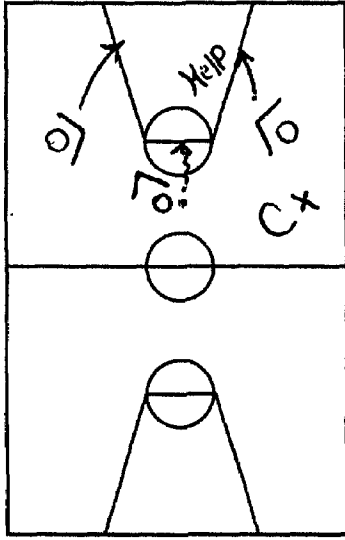


(١٨)

عمل إنزلاق دفاعي لإيقاف الهجوم الخاطف ضد المستلم .

ملاحظات :

- توجيه النظر باتجاه السلة .

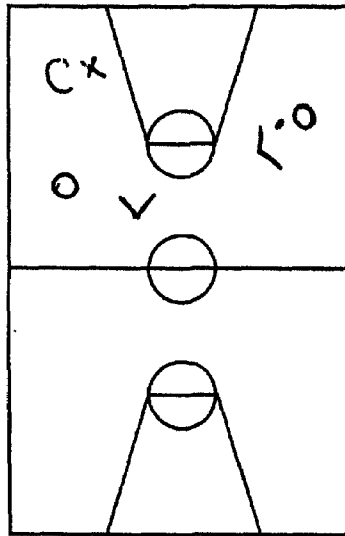


(١٩)

الدفاع فى المنطقة القريبة والبعيدة عن الكرة

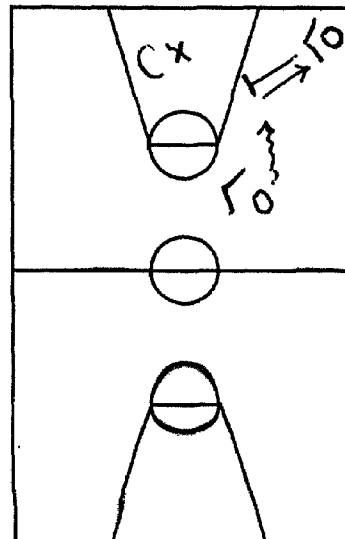
ملحوظة :

- التأكيد على التحدث بالنسبة لمكان الكرة .



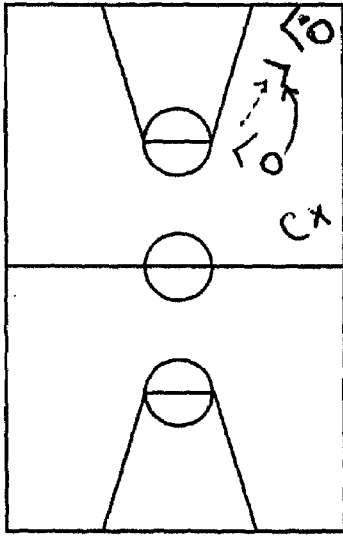
(٢٠)

التمرير بين لاعبين وقيام المدافعين بالطيران للوصول للضغط الدفاعى والمساعدة الدفاعية



(٢١)

الدفاع على اللاعب المستحوذ على الكرة الذى يقوم بالاختراق والمساعدة من المدافع الآخر ثم العودة للعمل الدفاعى الآخر بعد إيقاف تقدم الكرة .

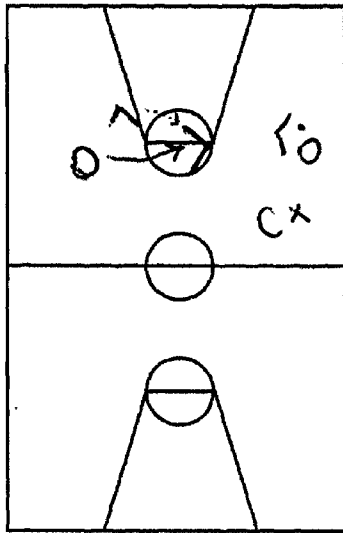


(٢٢)

يقوم اللاعب بعمل تحرك دفاعي ضد قاطع
من نفس الجانب

ملاحظة :

- يجب أن يكون المدافع بين المهاجم والكرة

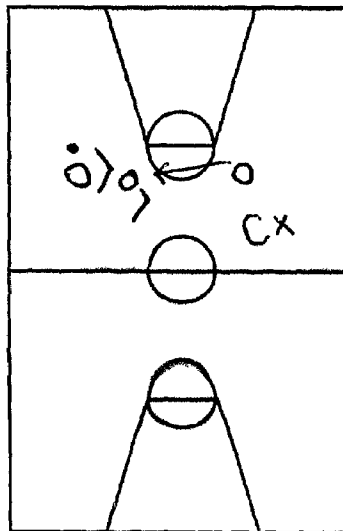


(٢٣)

يقوم اللاعب بعمل تحرك دفاعي ضد قاطع
من الجانب الآخر .

ملاحظات :

- يجب أن يكون المدافع بين المهاجم والكرة

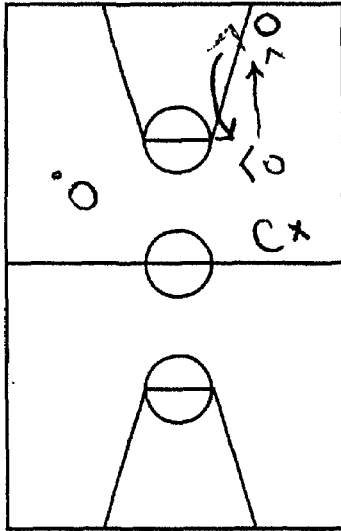


(٢٤)

عمل دفاع ضد الستار والدوران .

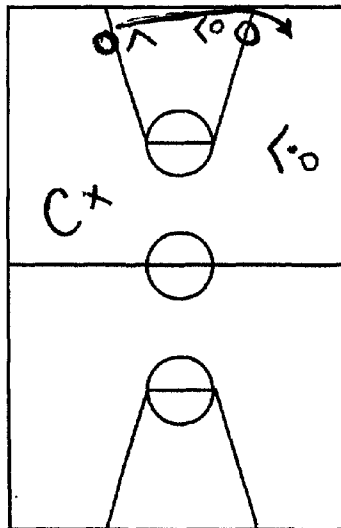
ملاحظات :

- تغيير مكان خروج المدافع مع تغيير مكان
الكرة في الملعب .



(٢٥)

عمل دفاع ضد الستار من أعلى إلى أسفل حيث يقوم اللاعب بالخروج من الناحية القريبة من الكرة .

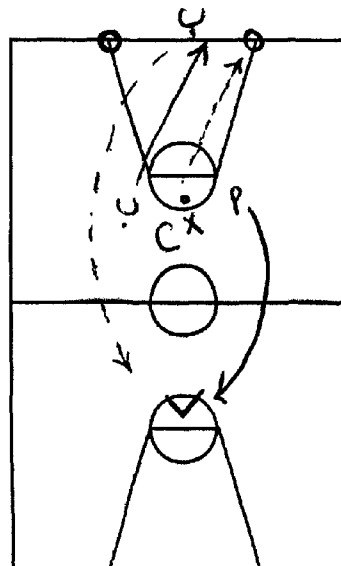


(٢٦)

عمل دفاع ضد الستار الفردي فى إتجاه الكرة .

ملاحظات :

- تغيير مكان خروج المدافع مع تغيير مكان الكرة فى الملعب .



(٢٧)

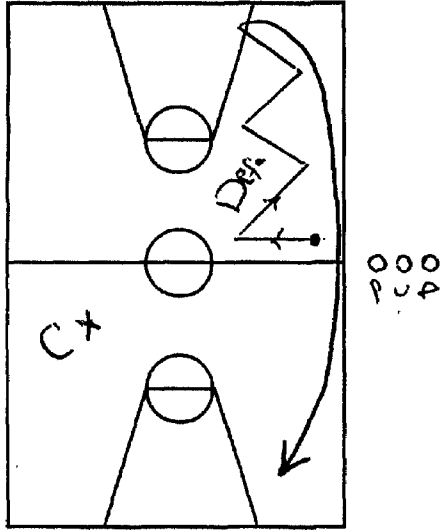
المدرّب يقوم بالتمرير لأى من اللاعبين على الحد النهائى يقوم اللاعبان الآخران بالهجوم ضد اللاعب (أ) واللاعب (ب) يلمس الحد النهائى للملعب ثم اللحاق بالعملية الدفاعية .

ملحوظة :

- اللاعب (أ) يقوم بمحاولة تعطيل أو عرقلة الهجوم

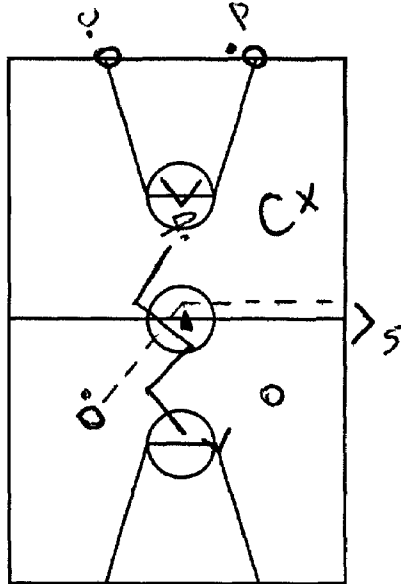
(٢٨)

يقوم اللاعب (أ) بعمل تحرك دفاعي
زجاجي من منتصف الملعب حتى الحد
النهائي ثم الانتقال للهجوم الخاطف .



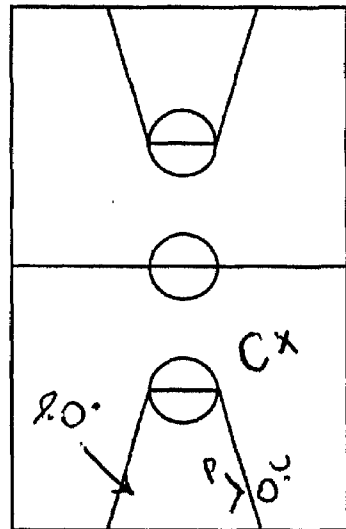
(٢٩)

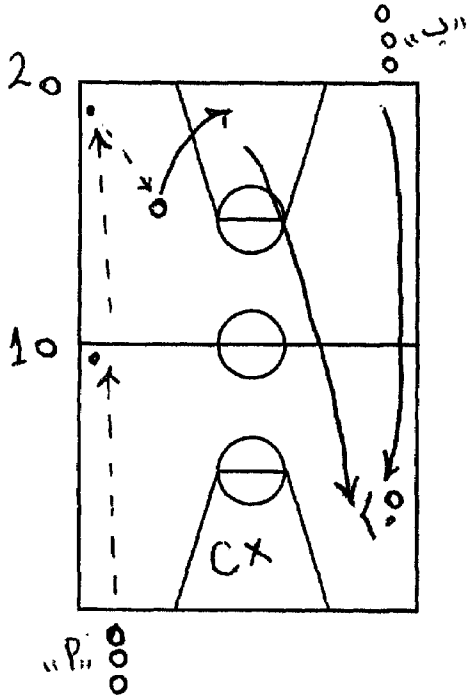
يقوم اللاعبان (أ) ، (ب) بالهجوم ضد
اللاعب (ج) ثم في منتصف الملعب الآخر
يتحرك اللاعب (د) لعمل الإرتداد الدفاعي
والمساعدة الدفاعية .



(٣٠)

يقوم اللاعب (أ) بعمل الطرد الدفاعي ضد
اللاعب (ب) ثم المتابعة الدفاعية



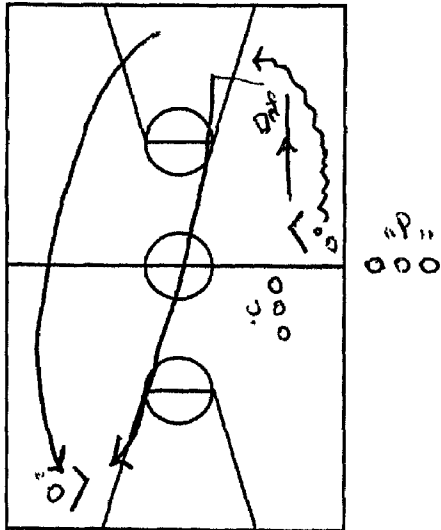


(٣١)

يقوم أحد اللاعبين من المجموعة (أ) بالتمرير إلى اللاعب (١) في منتصف الملعب ثم الاستلام من الجرى وعمل تمرير للاعب (٢) ثم الاستلام لعمل تصويبه سلامية ، بعد ذلك يقوم اللاعب بعمل إنزلاق دفاعي لتغطية اللاعب المنطلق من المجموعة (ب) ثم التحرك معه بخطوات دفاعية إلى الحد النهائي للملعب .

ملاحظة :

- يكرر التدريب من الجهتين .



(٣٢)

يقوم اللاعب في المجموعة (أ) بعمل محاورة للدخول على السلة ويقوم اللاعب في المجموعة (ب) بعمل تحركات دفاعية حتى نهاية الملعب وبعد التصويب يقوم اللاعب (أ) بعمل إنزلاق دفاعي لتغطية اللاعب (ب) في منتصف الملعب الآخر ثم عمل تحركات دفاعية معه .

ملاحظة :

- يكرر التدريب من الجهتين .

ملخصات البحث

- أولاً : ملخص البحث باللغة العربية .
- ثانياً : مستخلص البحث باللغة العربية .
- ثالثاً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية .
- رابعاً : مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

أولاً : ملخص البحث باللغة العربية :

عنوان البحث

" تأثير برنامج تدريبي على تنمية مهارات الدفاع الفردى للاعبى كرة السلة "

إسم الباحث / محمد إبراهيم جاد الحق

- مقدمة ومشكلة البحث :

لما كان الدفاع والهجوم فى كرة السلة وجهان لعملة واحدة فى المباراة ، والغرض الأساسى هو إصابة سلة الخصم بأكبر عدد من المحاولات الناجحة ويواجه ذلك محاولات دفاعية تقلل من إصابات الفريق المنافس .

أصبح التأكيد على الدفاع الفعال فى كرة السلة سمة واضحة من سمات كرة السلة الحديثة التى شهدت فى السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً فى أساليب وأشكال الدفاع .

وقد لاحظ الباحث إنخفاضاً فى مستوى الإعداد البدنى للاعبى كرة السلة بجانب عدم تنمية الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة بصورة شاملة ومتكاملة ، والتركيز على الأداء الهجومى فى خطط الإعداد المهارى على حساب الأداء الدفاعى ، على الرغم أن اللاعب طيلة المباراة إما فى حالة دفاع أو فى حالة هجوم .

ويعتقد الباحث أن إنخفاض مستوى كل من الأداء البدنى والأداء المهارى وبالأخص الأداء الدفاعى للاعبى كرة السلة فى مصر يرجع إلى إفتقار الكثير من المدربين العاملين فى مجال كرة السلة إلى أسس وضع برامج إعداد بدنى ومهارى والربط بينهما بطريقة علمية ومتوازية .

- أهداف البحث :

- ١- تصميم برنامج تدريبي للدفاع الفردي للاعبى كرة السلة .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على الدفاع الفردي فى كرة السلة .

- فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البينى .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البينى والقياس البعدى
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى .
- ٤- تختلف نسب التحسن للمتغيرات قيد البحث .
- ٥- يؤثر البرنامج المقترح على أداء مهارات الدفاع الفردي لدى عينة البحث .

- منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة باستخدام مجموعة واحدة مع قياس قبلى والقياس تتبعى وقياس نهائى .

- عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعب كرة السلة بنادى طنطا الرياضى تحت ١٦ سنة والمسجلين للموسم الرياضى ٢٠٠١ / ٢٠٠٢م واشتملت العينة على ١٥ لاعب .

- الإستنتاجات :

- ١- البرنامج المقترح أدى إلى تنمية القدرات البدنية للاعبى كرة السلة .
- ٢- تنمية القدرات البدنية تعمل على تحسين الأداء الدفاعى للاعبى كرة السلة .
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبينى للمهارات الدفاعية قيد البحث .

- ٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البنى والبعدى للمهارات الدفاعية قيد البحث .
- ٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمهارات الدفاعية قيد البحث .
- ٦- البرنامج أدى إلى تنمية الأداء الفعلى لمهارات الدفاع الفردى قيد البحث .

- التوصيات :

- ١- تطبيق البرنامج المقترح على ناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة وذلك لما له من أثر إيجابى أظهرته نتائج البحث .
- ٢- ضرورة البحث فى إجراء دراسات لتنمية الصفات البدنية والإرتقاء بالمهارات الدفاعية للاعبى كرة السلة على مراحل سنية أخرى .
- ٣- الإهتمام بتنمية الصفات البدنية لما لها من تأثير على الإرتقاء بالمهارات الدفاعية الفردية للاعبى كرة السلة .
- ٤- التركيز على الدفاع الفردى لما له من أثر هام فى الدفاع للاعبى كرة السلة .
- ٥- ضرورة إهتمام القائمين بعمليات الإنتقاء بالإختبارات البدنية الخاصة كأساس للإنتقاء فى كرة السلة .

ثانياً : مستخلص البحث باللغة العربية :

عنوان البحث

"تأثير برنامج تدريبي على تنمية مهارات الدفاع الفردى للاعبى كرة السلة "

اسم الباحث / محمد إبراهيم جاد الحق

بعد أن أصبح الدفاع الفردى هو الأساس الذى يبنى عليه استراتيجيات الدفاع الفردى والجماعى بل أن أهمية الدفاع الفردى ظهرت واضحة فى المباريات ونتائجها وخصوصاً المباريات متقاربة المستوى .

ومن هنا أصبح التأكيد على ضرورة التدريب على الدفاع الفردى طوال مراحل الإعداد حتى تزداد الانتاجية الدفاعية ، وقد وضع الباحث البرنامج التدريبى المقترح للدفاع الفردى وإختار عينة البحث وقوامها ١٥ لاعب كرة سلة بنادى طنطا الرياضى تحت ١٦ سنة والمسجلين فى صفوف الاتحاد المصرى لكرة السلة للموسم ٢٠٠٢ / ٢٠٠٣ م ، وقام الباحث بتطبيق البحث وأظهرت النتائج زيادة معدلات القياسات البعدية فى جميع الإختبارات مما كان له أثر فى زيادة وإرتفاع مهارات الدفاع الفردى للاعبين فى عينة البحث .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sport Training Department

A summary in English of M.Sc. Thesis:

***"The Effect of a Training Program on developing
the individual defence skills among
Basket- Ball Players"***

By

Mohammed Ibrahim Gad El Hag

Reader : Faculty of physical Education
Tanta University

Supervision

Dr. Mohmoud Hamdi Abd el - Karim

Assistant Professor, Sport training department.
Faculty of Physical Education
Tanta University

Dr. Ahmed Salama Saber

Lecturer, Sport training department
Faculty of Physical Education
Tanta University

Introduction & Problem:

Considering that defence and offensive are two faces of a coin and the main purpose is the successful shots, thus, the effective defence becomes the distinguishing feature of modern basket ball, that has witnessed a great development in defence techniques.

The researcher has noticed a significant decrease in physical preparation of basket ball players, non development regarding physical qualities comprehensively and integrally, besides the focus on offensive in skill strategies at the expense of defense techniques, resulting in less physical and skilled performance especially the defence performance. of basket ball players in Egypt, also, he has observed that many basket ball coaches lack the new scientific approaches to physical preparation and skill performance.

Purpose:

This study was conducted in order to :

- 1- Design a training program for man- to man defence in basket ball
- 2- Investigate the effect of the proposed porgram on man - to - man defence in basket ball.

Hypothesis:

It was hypothesized that:

- 1- There were statistical significant differences between the pre and in between measures.
- 2- The were statisical significant differences between the pre and post meaures.
- 3- The were statistical significant differences between the in between and post measures.
- 4- Ratios of improvement differ regarding the variables under study.

- 5- The proposed program would have an influence on man - to - man defence skills among the subjects.

Method:

The researcher used the experimental method as it is appropriate to the nature of study, using one group for pre, follow-up, and final measures.

Subjects:

The subjects were 15 basket ball players, males , under 16 years, purposefully selected, from Tanta Sporting Club, registered for 2001 /2002 sporting season.

Findings:

Findings indicated the following:

- 1- The proposed program has developed some physical abilities under study.
- 2- The development of physical qualities of the basket ball player has improved his defence skills.
- 3- Statistical significant differences were found between the pre and in between measures of defence skills under study.
- 4- Statistical significant differences were found between the in between and post measures of defence skills under study.
- 5- Statistical significant differences were found between the pre and post measures of defence skills under study.
- 6- The program improved the actual performance regarding the man - to man defence skills under study.

Recommendations:

Include:

- 1- The application of the proposed program of basketball Juniors under 16 years old for its positive effects.
- 2- Studies for developing physical qualities and to promote the defence skills of basketball players of different ages to be conducted.
- 3- Focus on developing physical qualities for its positive effect on promoting man- to - man defence skills in Basket ball Players.
- 4- To pay more attention on man - to man defence for its effectiveness regarding defence skills among basket ball players.
- 5- Selection officials to be more interested in physical tests under study, as a basis for selecting in basketball.

ABSTRACT

"The Effect of a Training Program on developing the individual defence skills among Basket- Ball Players"

By

Mohamad Ibrhim Gad El- Haq

As man - to - man defence skill is very important to basket ball players, we should lay a special emphasis on it all during preparation stages to incese the defence productivity.

Thus the researcher designed a training program for man - to man defence, administered to a sample of 15basket ball, under 16 years old.

The findings indicated increased averages of post measures on all tests, that had a positive effect on increasing man - to man defence skills among the subjects.