

الموقفات

مرفق رقم (١)

استمارة الملاحظة وتحليل المباريات

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استطلاع رأي الخبراء حول مناسبة الاستمارة لتحليل المهارات الهجومية
المركبة بالكرة للاعبى كرة السلة .

الأستاذ الدكتور /

نحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / على محمد العجمى بعمل دراسة بعنوان « تأثير برنامج تدريبي
مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة »
للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .

وقد قام الباحث بعمل مسح للمعارات الهجومية المركبة بالكرة ، ولما
لسيادتكم من خبرة أكاديمية وعملية فى هذا المجال ، يرجو الباحث من
سيادتكم التكرم بإبداء رأيكم على مدى مناسبة الاستمارة لتحليل المهارات
الهجومية المركبة بالكرة للاعبى كرة السلة .

والباحث يشكر سيادتكم على حسن تعاونكم فى سبيل خدمة البحث العلمى

الباحث

مرفق رقم (٢)

الإختبارات المهارية الهجومية المركبة بالكرة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الاختبارات المهارية الهجومية المركبة
بالكرة والمقترحة للاعبى كرة السلة .

الأستاذ الدكتور /

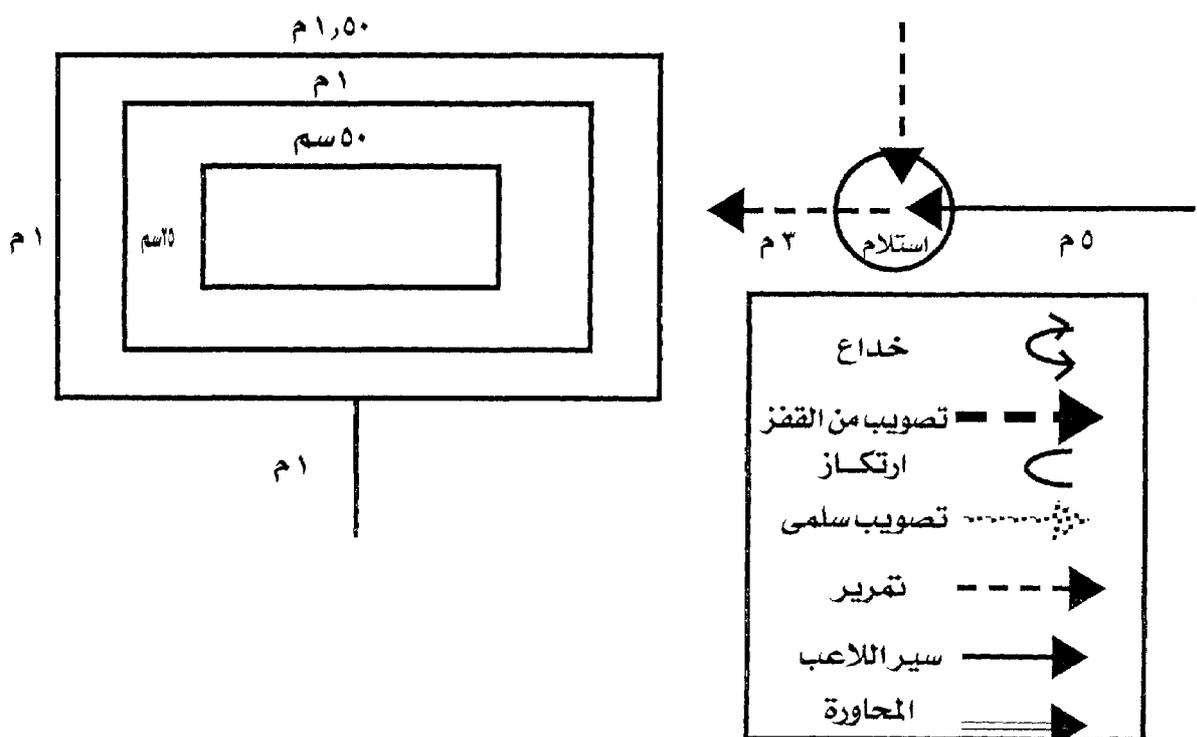
زحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / على محمد العجمى بعمل دراسة بعنوان « تأثير برنامج تدريبي
مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة »
للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .

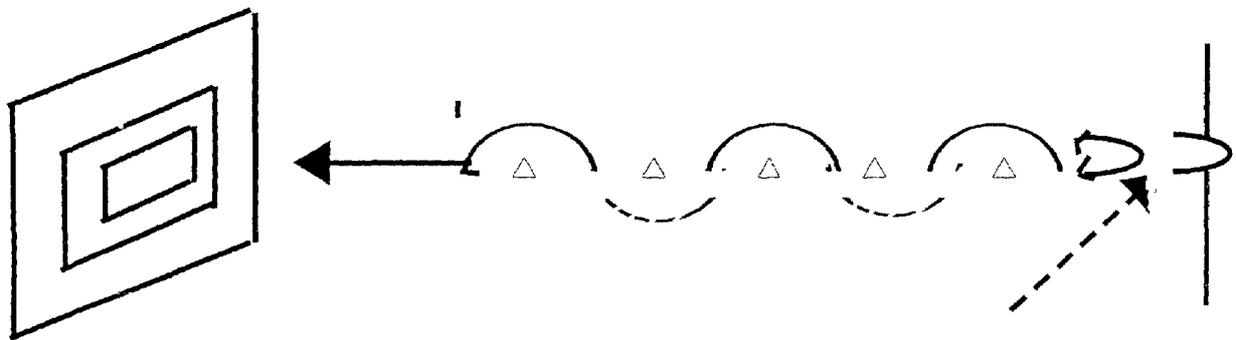
ولما لسيادتكم من خبرة أكاديمية وعملية فى هذا المجال ، لذا يرجو الباحث
من سيادتكم التكرم بإبداء رأيكم حول الاختبارات المقترحة ومدى مناسبتها
للمصلحة السنية ١٤ سنه من قبل الباحث وذلك يوضع علامة (صح) أمام
خانات الأهمية الموجودة داخل الاستمارة . وإذا كان لسيادتكم أية إضافة
فالرجاء كتابتها فى الصفحة الأخيرة من الاستمارة وقد وضعت هذه
الاختبارات على أساس المسح الذى أجراه الباحث للمهارات الهجومية
المركبة بالكرة فى كرة السلة

الباحث

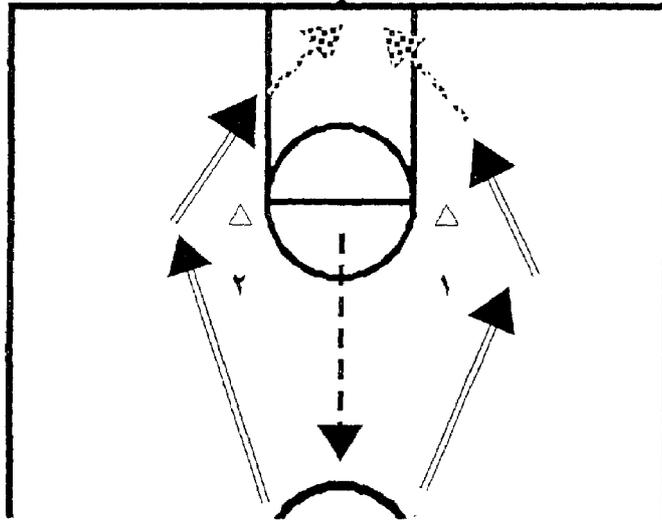
الاختبار الأول	الاستلام ثم التمرير	مناسب	غير مناسب
غرض الاختبار	- قياس الاستلام ثم التمرير		
الأدوات المستخدمة	- كرة سلة - هدف مرسوم علي حائط أملس - طباشير - شريط قياس - ساعة إيقاف .		
وصف الاختبار	- يقف اللاعب علي خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري إلي الدائرة ليقوم باستلام تمريرة من الجانب ثم يقوم بالتمرير علي الهدف .		
شروط الاختبار	- سجب الاستلام والتمرير باليدين معاً - يجب الاستلام والتمرير من داخل الدائرة . - لكل لاعب ثلاث محاولات مع فاضل زمني ٣٠ ث عند كل محاولة - الأداء القانوني للمهارة .		
طريقة التسجيل	- يحل اللاعب علي (١) درجة عند الاستلام . - يحصل اللاعب علي (١) درجة عند التمرير . - يحصل اللاعب علي (٣) درجة عند لمس الكرة المستطيل الصغير . - يحصل اللاعب علي (٢) درجة عند لمس الكرة خطوط المستطيل الصغير أو بكاملها داخل المستطيل المتوسط . - يحصل اللاعب علي (١) درجة عند لمس الكرة خطوط المستطيل المتوسط أو بكامل داخل المستطيل الكبير . - يسجل متوسط درجات وزمن ثلاث محاولات (من إشارة البدء حتي تلمس الكرة الهدف) .		



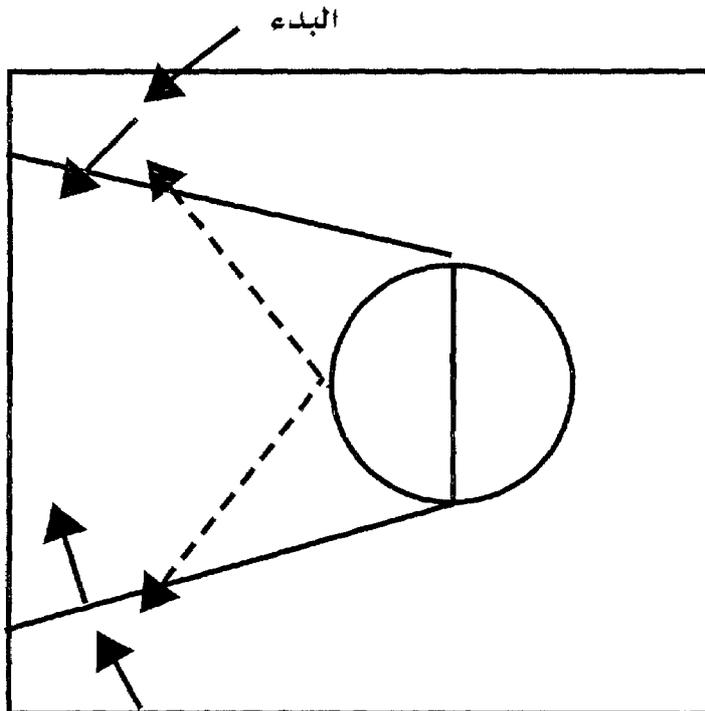
الاختبار الخامس والعشرون	الاستلام ثم الخداع ثم المحاورة ثم التميرير	مناسب	غير مناسب
غرض الاختبار	- قياس الاستلام ثم الخداع ثم المحاورة ثم التميرير		
الأدوات المستخدمة	- ثلاث كرات سلة - طباشير - شريط قياس - ساعة إيقاف - هدف مرسوم على سطح أملس - اقماع		
وصف الاختبار	- يقف اللاعب خلف خط البدء والظهر موجه للوحة الهدف ، وعند سماع اشارة يقوم بتغيير وضعه بالارتكاز للخلف ليقابل الهدف ، ثم يقوم باستلام تمريره من الأمام ثم يقوم بالخداع للجناح ثم عمل محاورة مع زجاجة ثم يقوم بالتمرير على الهدف . يؤدي اللاعب الاختبار ٣٠ ث ولثلاث محاولات بفاصل زمني ٣٠ ث بين المحاولة والأخري . يسجل الزمن من أول الاشارة وحتى تلمس الكرة الهدف .		
شروط الاختبار	- الأداء القانوني للمهارة المركبة		
طريقة التسجيل	- يحصل اللاعب علي (١) درجة عند الاستلام . - يحصل اللاعب علي (١) درجة عند الخداع . - يحصل اللاعب علي (١) درجة عند المحاورة . - يحصل اللاعب علي (٣) درجة عند لمس الكرة المستطيل الأصفر . - يحصل اللاعب علي (٢) درجة عند لمس الكرة المسافة بين المستطيل الأصفر والمستطيل المتوسط . - يحصل اللاعب علي (١) درجة عند لمس الكرة المسافة بين المستطيل المتوسط والمستطيل الكبير . - يسجل زمن ودرجات متوسط ثلاث محاولات .		



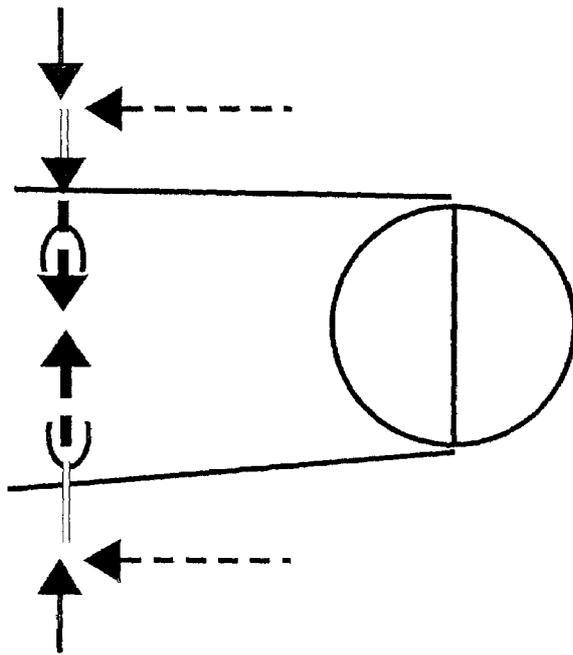
الاختبار السابع عشر	الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب السلمي	مناسب	غير مناسب
غرض الاختبار	- قياس سرعة الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب السلمي .		
الأدوات المستخدمة	- ملعب كرة سلة - كرة سلة - شريط قياس - أقماع - ساعة إيقاف		
وصف الاختبار	- يقف اللاعب عند منتصف الملعب ثم يقوم باستلام تمريره من الأمام ثم يقوم بالمحاورة باليد اليمنى حتي يصل إلي القمع الأول ثم يقوم بالتصويب السلمي - ثم ينتقل إلي نقطة البداية ثم يقوم باتسلام تمريرة من الأمام ثم يقوم بالمحاورة باليد اليسرى حتي القمع الثاني ثم يقوم بالتصويب السلمي ، يقوم اللاعب بالأداء ٣٠ ث لكل لاعب ثلاث محاولات بفارق زمني ٣٠ ث بين المحاولة والأخرى .		
شروط الاختبار	- التصويب باليد التي تؤدي المحاورة . - الأداء القانوني للمهارة المركبة .		
طريقة التسجيل	- يحصل اللاعب علي (١) درجة عند الإستلام . - يحصل اللاعب علي (١) درجة عند المحاورة . - يحصل اللاعب علي (٢) درجة عند دخول الكرة الحلقة بعد التصويب . - يحصل اللاعب علي (١) درجة عند عدم دخول الكرة الحلقة - يسجل متوسط درجات ثلاث محاولات		



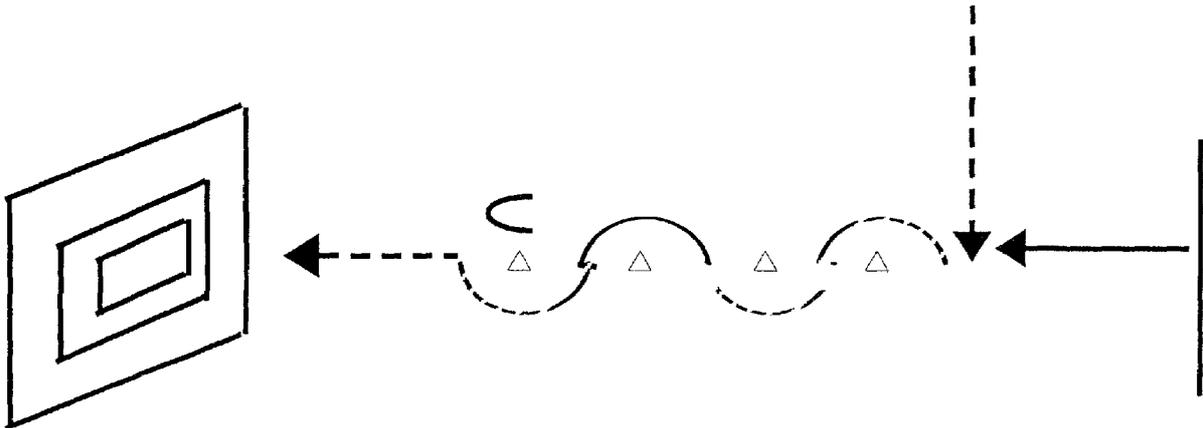
الاختبار الخامس	الاستلام ثم التصويب السلمي	مناسب	غير مناسب
غرض الاختبار	- قياس الاستلام ثم التصويب السلمي .		
الأدوات المستخدمة	- ملعب كرة سلة - كرة سلة - ساعة إيقاف - شريط قياس - طباشير .		
وصف الاختبار	- يقف اللاعب عند خط الجانب الأيمن بميل مع السلة ٤٥ درجة - عند سماع إشارة يقوم بالجري نحو السلة وعلي خط مائل ٤٥ درجة ثم يستلم تمريرة المنطقة المحرمة ليقوم بالتصويب السلمي علي الناحية اليمنى ، ثم يجري اللاعب للخط الجانبي الأيسر ثم يقوم بالجري نحو السلة من الناحية اليسرى ، ثم يقوم باستلام تمريرة قبل المنطقة المحرمة ليقوم بالتصويب السلمي .		
شروط الاختبار	- الأداء القانوني للتصويب .		
طريقة التسجيل	- حساب الزمن الكلي من إشارة البدء وحتى نهاية التصويبه الثانية . - حساب الزمن الكلي من إشارة البدء وحتى نهاية التصويبه الثانية . - يحصل اللاعب علي (١) درجة عند الاستلام . - يحصل اللاعب علي (١) درجة عند التصويب . - يحصل اللاعب علي (٢) درجة إذا دخلت الكرة الحلقة . - يحصل اللاعب علي (١) درجة عند لمس الكرة الحلقة أو اللوحة . - يسجل متوسط رجات ثلاث محاولات بفارق زمني ٣٠ ث .		



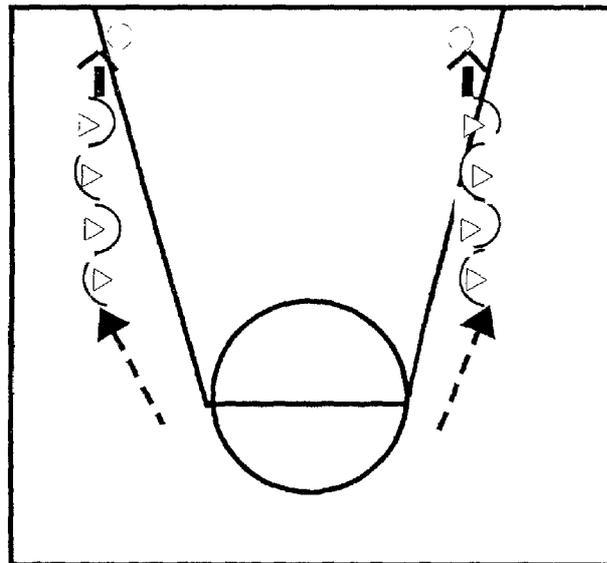
الاختبار الثالث والثلاثون	الاستلام ثم المحاورة ثم الارتكاز ثم التصويب من القفز	مناسب	غير مناسب
غرض الاختبار	- قياس الاستلام ثم المحاورة ثم الارتكاز ثم التصويب من القفز		
الأدوات المستخدمة	- ملعب كرة سلة - كرة سلة - ساعة إيقاف .		
وصف الاختبار	- يقف اللاعب خلف الخط الجانبي الايمن وموازياً للسلة عند سماع اشارة يقوم بالجري للامام ثم يستلم تمريرة من الجانب ثم المحاورة ثم الارتكاز ثم التصويب من القفز ، ثم يجري للجهة اليسري (المقابلة لخط البداية) ثم يقوم بنفس الأداء السابق . يؤدي اللاعب ثلاث محاولات بفارق زمني ٣٠ ث من المحاولة والآخر .		
شروط الاختبار	- الأداء القانوني للمهارة المركبة .		
طريقة التسجيل	- يحصل اللاعب علي (١) درجة عند الإستلام . - يحصل اللاعب علي (١) درجة عند المحاورة . - يحصل اللاعب علي (١) درجة عند الارتكاز . - يحصل اللاعب علي (٢) درجة عند دخول الكرة الحلقة . - يحصل اللاعب علي (١) درجة عندما لم تدخل الكرة الحلقة . - يسجل متوسط زمن الأداء ودرجات ثلاث محاولات .		



الاختبار الثاني والثلاثون	الاستلام ثم المحاورة ثم الارتكاز ثم التمرير	مناسب	غير مناسب
غرض الاختبار	- قياس الاستلام ثم المحاورة ثم الارتكاز ثم التمرير .		
الأدوات المستخدمة	- كرة سلة - شريط قياس - أقماع - طباشير - ساعة إيقاف .		
وصف الاختبار	- يقف اللاعب خلف خط البدء وعند سماع إشارة يقوم بالجرى واستلام تمريره ثم يقوم بالمحاورة الزجائية ثم يقوم بالارتكاز عند القمع الأخير ثم يقوم بالتمرير علي الهدف . يؤدي اللاعب الاختبار خلال ٣٠ ث لكل لاعب ثلاث محاولات بفارق زمني ٣٠ ث بين المحاولة والأخرى .		
شروط الاختبار	- الأداء القانوني للمهارة المركبة .		
طريقة التسجيل	- يحصل اللاعب علي (١) درجة عند الإستلام . - يحصل اللاعب علي (١) درجة عند المحاورة . - يحصل اللاعب علي (١) درجة للإرتكاز . - يحصل اللاعب علي (٣) درجة عندما تلمس الكرة المستطيل الصغير . - يحصل اللاعب علي (٢) درجة عندما تلمس الكرة المسافة بين المستطيل الصغير والمستطيل المتوسط . - يحصل اللاعب علي (١) درجة عندما تلمس الكرة المسافة بين المستطيل المتوسط والمستطيل الكبير . - يسجل للاعب متوسط درجات ثلاث محاولات .		



الاختبار السادس عشر	الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب من القفز	مناسب	خير مناسب
غرض الاختبار	- قياس الاستلام المحاورة ثم التصويب من القفز .		
الأدوات المستخدمة	- كرة سلة - ملعب كرة سلة - شريط قياس - ساعة إيقاف - جير		
وصف الاختبار	- يقف اللاعب خلف خط البداية وعند استلام تمريرة يقوم بالمحاورة الزجراجية ثم التصويب من القفز من داخل دائرة تحت وبجوار السلة من الناحية اليمنى ثم يقوم بالجري للناحية اليسرى من عند خط مرسوم مقابل للخط البداية ولكن من الناحية اليسرى ثم يقوم باستلام تمريرة ثم يقوم بالمحاورة الزجراجية ثم يقوم بالتصويب من القفز من داخل دائرة مرسومة تحت وبجوار السلة من الناحية اليسرى .		
شروط الاختبار	- الأداء لمدة ٣٠ ث ويحسب الزمن من أول الاستلام وحتى تنتهي الدقيقة . - الأداء القانوني والفني للمهارة المركبة .		
طريقة التسجيل	- عند الاستلام يسجل للاعب علي (١) درجة . - عند المحاورة يسجل للاعب علي (١) درجة . - عند التصويب ودخلت الكرة الحلقة يسجل اللاعب (٢) درجة . - عند التصويب ولم تدخل الكرة يسجل اللاعب (١) درجة . - يسجل متوسط درجات الثلاث محاولات .		



مرفق رقم (٣)

أسماء السادة الخبراء التي تم استطلاع رأيهم
على استمارة الملاحظة والإختبارات
المهارية الهجومية المركبة بالكرة

أسماء السادة الخبراء التي تم استطلاع رأيهم
على استمارة الملاحظة والإختبارات
المهارية الهجومية المركبة بالكرة

الكلية	الإسم
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان	١-أ.د /صبحي حسنين
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية	٢-أ.د /جمال علاء الدين
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية	٣-أ.د /أحمد أمين فوزي
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان	٤-أ.د /نصر الدين رضوان
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية	٥-أ.د /محمد عبد العزيز سلامه
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان	٦-أ.د /عبد العزيز أحمد النمر
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق	٧-أ.د /محمود يحيي سعد
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة طنطا	٨-أ.د /عادل عبد الحلیم حيدر
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية	٩-أ.د /شعبان ابراهيم
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان	١٠-أ.د /محمود محمد عامر

مرفق رقم (٤)

النسبة المئوية والأهمية النسبية لرأى الخبراء
فى الإختبارات المهارية الهجومية المركبة بالكرة

جدول رقم (٤) النسبة المئوية والأهمية النسبية لرأى الخبراء فى الاختبارات
المهارية الهجومية المركبة والتي تم تصميمها من قبل الباحث

م	الاختبارات الهجومية المركبة بالكره	التكرار	النسبة المئوية	الأهمية النسبية
١	الإستلام ثم التمير	١٠	%١٠٠	الأول
٢	الإستلام من المحاوره ثم التصويب السلمى	١٠	%١٠٠	الثاني
٣	الإستلام ثم المحاوره ثم التصويب من القفز	٩	%٩٠	الثالث
٤	الإستلام ثم التصويب السلمى	٨	%٨٠	الرابع
٥	الإستلام ثم المحاوره ثم الارتكاز ثم التمير	٨	%٨٠	الخامس
٦	الإستلام ثم المحاوره ثم الارتكاز ثم التصويب من القفز	٧	%٧٠	السادس
٧	الإستلام ثم الخداع ثم المحاوره ثم التمير	٥	%٥٠	السابع
٨	الإستلام ثم الخداع ثم التمير	٤	%٤٠	الثامن
٩	الإستلام ثم المحاوره ثم التمير	٤	%٤٠	التاسع
١٠	الإستلام ثم الخداع ثم التصويب من القفز	٣	%٣٠	العاشر
١١	الإستلام ثم التصويب من القفز	٣	%٣٠	الحادى عشر
١٢	الإستلام ثم الارتكاز ثم التصويب من القفز	٢	%٢٠	الثانى عشر
١٣	الإستلام ثم الخداع ثم المحاوره ثم التصويب السلمى	٢	%٢٠	الثالث عشر
١٤	الإستلام ثم الارتكاز ثم التمير	٢	%٢٠	الرابع عشر
١٥	الإستلام ثم الارتكاز ثم المحاوره ثم التمير	٢	%٢٠	الخامس عشر
١٦	الإستلام ثم الخداع ثم المحاوره ثم التصويب من القفز	١	%١٠	السادس عشر
١٧	الإستلام ثم الارتكاز ثم المحاوره ثم التصويب السلمى	١	%١٠	السابع عشر
١٨	الإستلام ثم الخداع ثم المحاوره ثم الارتكاز ثم التصويب من القفز	١	%١٠	الثامن عشر
١٩	الإستلام ثم الارتكاز ثم المحاوره ثم التصويب من القفز	١	%١٠	التاسع عشر
٢٠	الإستلام ثم المحاوره ثم الارتكاز ثم الخداع ثم التصويب من القفز	١	%١٠	العشرون
٢١	الإستلام ثم الارتكاز ثم المحاوره ثم التصويب من القفز	١	%١٠	واحد والعشرون
٢٢	الإستلام ثم المحاوره ثم الارتكاز ثم التصويب السلمى	١	%١٠	إثنان وعشرون
٢٣	الإستلام ثم المحاوره ثم الارتكاز ثم المحاوره ثم التصويب السلمى	١	%١٠	ثلاثة وعشرون
٢٤	الإستلام ثم المحاوره ثم الخداع ثم التصويب من القفز	١	%١٠	أربعة وعشرون

مرفق رقم (٥)

الاختبارات المهارية الهجومية (المنفردة)

الاختبارات المهارية الهجومية (المنفردة)

الإختبار الأول:

(عشر تصويبات سلميه ناجحه)

- الغرض من الإختبار: قياس قدرة اللاعب علي التصويب السلمي Luyup بأقصى سرعه .

الأدوات المستخدمه: كرة سله قانونيه - هدف سله - ساعه إيقاف

- طريقة الأداء: يقف اللاعب أسفل السله ممسكا بالكره وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بعمل تنظيطة وتصويبه سلميه ويستمر في أداء التصويبات السلميه بدون عمل محاولات بينها ويستمر في ذلك إلي أن يتم اصابه عشر تصويبات سلميه .

شروط الأداء:- يجب التصويب من جهتي السله بالتبادل (مره يمين ومره من اليسار)

- لا يجوز عمل محاوره بين المحاولات

- بعد فشل اللاعب في اصابة الهدف من أي جهة يستمر في التصويب .

- لكل لاعب محاولتان تحتسب أفضلها .

التسجيل :- يحتسب الزمن الذي يستغرقه اللاعب من اشارة البدء إلي إحراز الإصابه العاشره . (١٥)

الإختبار الثاني

(التصويب من القفز من خمس نقاط خلال ٣٠ ث)

- الغرض من الإختبار: قياس قدرة اللاعب علي سرعة ودقة التصويب من

القفز لمدة ٣٠ ث .

- الأدوات المستخدمة:- كرة سله قانونية- هدف سله قانوني - ساعة ايقاف .

- طريقة الأداء:- يقوم اللاعب بالتصويب علي السله من النقطة (١)

بالتصويب من القفز فرثاً أصاب السله ينتقل إلي النقطة (٢) وإذا لم يصيبها من

النقطة (١) يستمر في الأداء من نفس النقطة حتي يصيب السله ويستمر خلال

ثلاثين ثانية .

شروط الأداء:- يشترط التصويب من القفز

- لا يجوز التحرك إلا بالمحاورة القانونيه

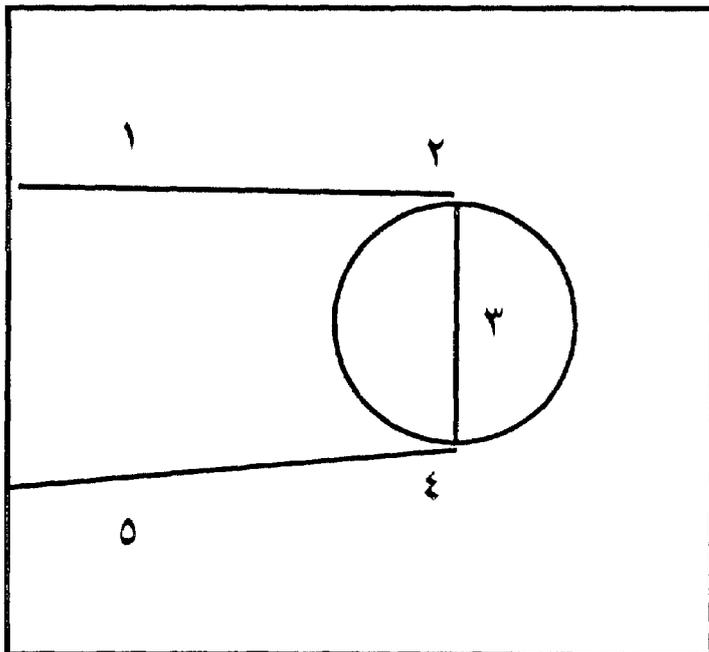
- في حالة فقدان الكرة يبدأ مرة أخرى ولكن لمره واحده في كل محاوله

- لكل لاعب محاولتان تحتسب أفضلها .

التسجيل:-

- تحتسب كل اصابه بنقطه واحده

- الدرجه الذي يحصل عليها اللاعب هي مجموع الإصابات الناجحه . (١٥)



الاختبار الثالث :

(سرعة التمرير خلال ثلاثين ثانية)

الغرض من الاختبار :- قياس سرعة التمرير speed paprr

الأدوات المستخدمة :- كرة سله قانونيه - ساعة إيقاف - حائط أملس .

-الإجراءات :

- يرسم خط مواز للحائط وعلي بعد ثلاث أمتار .

طريقة الأداء :- يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكا بالكره وعند سماع

اشارة البدء ، يقوم بالتمرير بأقصى سرعه علي الحائط باليدين .

شروط الاختبار :- يجب التمرير باليدين معاً

- يجب التمرير من خلف الخط المرسوم علي الأرض

- لكل لاعب محاولتين تحتسب أفضلها

- تعطي بعد كل محاولة ثلاثين ثانية راحه

التسجيل : كل تمريره تحتسب بنقطه واحده خلال الثلاثين ثانية . (١٥)

الإختبار الرابع:

المحاورة الزجاجية مدة ٣٠ ث / ٤ حواجز

الغرض من الإختبار : قياس سرعة ومهارة اللاعب في المحاوره

الأدوات المستخدمه : كرة سله قانونيه - ساعة ايقاف - أربعة حواجز .

مسافة الإختبار : تسعة أمتار

-الإجراءات : - يرسم خط البداية طوله ٨ , ١ م .

-توضع الحواجز الأربعة علي خط واحد .

-المسافه بين كل حاجز والآخر ٨ , ١ م .

-يبعد الحاجز الأول من خط البداية ٦ , ٣ م .

طريقة الأداء :

-يقف اللاعب ممسكا بالكره باليدين خلف خط البدايه

- عند سماع الإشارة يقوم بتنطيط الكره بالجري بين الحواجز كما بالشكل

-يؤدي الإختبار في دورات مستمره حتي ينتهي الزمن المحدد للإختبار .

-يبدأ اللاعب بالمرور من يسار أو حاجز

شروط الأداء :

-زمن الإختبار ثلاثون ثانيه

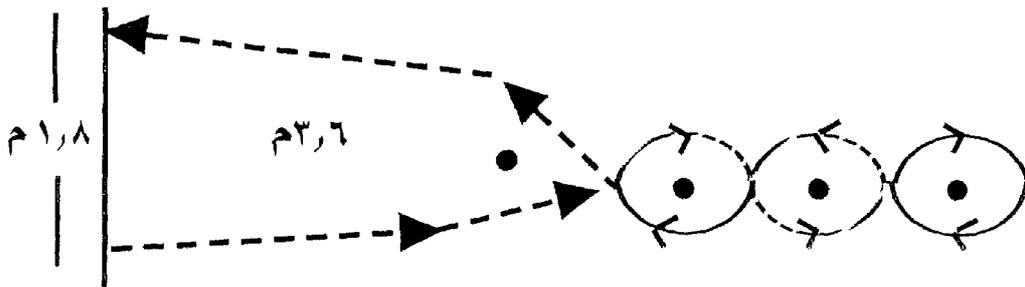
-يجب المرور من علي جانبي خط البدايه

-يعطي لكل لاعب محاولتين

-تسجيل أفضل محاوله

- تستخدم المحاوره القانونيه

التسجيل : يسجل عدد الحواجز التي مر اللاعب من جانبها (١٥)



مرفق رقم (٦)

الاستمارة الخاصة بعناصر البرنامج التدريبي المقترح

الاستمارة الخاصة بعناصر البرنامج التدريبي المقترح

زمن الوحدة التدريبية	(١٤٠) مائة وأربعون دقيقة
مدة البرنامج	(١٢) اثني عشر أسبوع
مدة وحدات البرنامج	(٤) أربع وحدات
أجزاء الوحدة	الجزء الإعدادي - الجزء الرئيسي - الجزء الختامي
طريقة التدريب المستخدم	التدريب الفتري منخفض الشدة
تشكيل الحمل	١:٢ ١:٢ ١:١

مرفق رقم (٧)

أسماء السادة الخبراء الذي تم استطلاع رأيهم
على عناصر البرنامج التدريبي المقترح

أسماء السادة الخبراء الذي تم استطلاع رأيهم
على عناصر البرنامج التدريبي المقترح

الاسم	الكلية
١-أ.د/محمد حسن أبو عبيه	كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية
٢-أ.د /عصام عبد الخالق	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية
٣-أ.د/عصام الدياسطي	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلون
٤-أ.د /أحمد المتولي منصور	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة طنطا
٥-أ.د /محمود يحيى سعد	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
٦-أ.د /أحمد أمين فوزي	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية
٧-أ.د /محمد عبد العزيز سلامه	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية
٨-أ.د /عبد العزيز أحمد النمر	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
٩-أ.د /محمود محمد عامر	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
١٠-أ.د /شعبان إبراهيم	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية

مرفق رقم (٨)

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية رقم (١)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الاسبوع (الاول)

زمن الوحدة (١٤٠)

التاريخ ٢٠٠٠/٦/٢

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.

الأهداف الفرعية: اعداد بدنى عام

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سلة - ملعب كرة سلة	- اعداد وتهيئة أجهزة الجسم		٢ إعادة	%٥٠	تدريبات أحماء ٣-٢-١	١٠ ق	الإحماء	الجزء الإعدادى
	تحميل	٩٠ ث	٢٠ إعادة	%٦٠	٥٦-٥٥-٥٤	٧٧ ق	بدنى عام	
	مرونة	٩٠ ث	٢٠ ث	%٦٠	٢٠-١٨-١٥		بدنى خاص	
كرات سلة ساعة إيقاف إقمام	رفع مستوى الأداء المهارى المركب	٩٠ ث	٩٠ ث	%٦٠	دفاعى هجومى مركب (ثنائى) ٣-٢-١	٤٩ ق	أ. اعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	تفكير خططى	٩٠ ث	٢٠ إعادة	%٦٠	مواقف لعب ٢-١	١٤ ق	ب. اعداد خططى	
	العودة للحالة الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٢)

التاريخ ٢٠٠٠/٦/٥

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.

الأهداف الفرعية: اعداد بدنى عام

الاسبوع (الأول)

زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سلة	اعداد وتهيئة أجهزة الجسم		٢ اعادة	%٥٠	تدريبات أحماء ٤-٣	١٠ ق	الاحماء	الجزء الإعدادى
	تتمية السرعة	١٢٠ ث	٨ اعادة	%٦٠	٣٢-٣١	٧٧ ق	بدنى عام	
	قوة مميزة بسرعة	١٠٠ ث	٢٠ ث	%٦٠	٧٤-٧٣		بدنى خاص	
كرات سلة ساعة إيقاف إقماع	رفع مستوى الأداء المهارى المركب	٩٠ ث	٢٠ ث	%٦٠	دفاعى هجومى مركب (ثنائى) ٤-٣-٢	٤٩ ق	أ- اعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	تفكير خططى		١٠ اعادة	%٦٠	مباريات تدريبية	١٤ ق	ب- اعداد خططى	
	العودة للحالة الطبيعية				تدريبات تهدئة	٧ ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٣)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية التاريخ ٢٠٠٠/٦/٧

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.

الأهداف الفرعية: اعداد بدنى عام

الاسبوع (الثانى)

زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سلة ساعة إيقاف أقماع	اعداد وتهيئة أجهزة الجسم		٢ إعادة	%٦٠	تدريبات أحماء ٤-١	١٠ ق	الاحماء	الجزء الإعدادى
	تحمل	٩٠ ث	٣٠ ث	%٦٠	٥٥-٥٤ ٧٤-٧٣	٢٧ ق	بدنى عام	
	مرونة	٩٠ ث	٣٠ ث	%٦٠	أطالة ٥٥-٥٤		بدنى خاص	
كرات سلة ساعة إيقاف أقماع	رفع مستوى الأداء المهارى المركب	٩٠ ث	١٠ إعادة	%٦٠	دفاعى هجومى مركب (ثنائى) ١٣	٤٩ ق	أ. اعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	تفكير خططى	٩٠ ث	١٠ إعادة	%٦٠	مواقف لعب ٣-٢	١٤ ق	ب. اعداد خططى	
	العودة للحالة الطبيعية				تدريبات تنفس	٧ ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٤)

التاريخ ٢٠٠٠/٦/٨

من البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية

الاسبوع (الثانى)

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: نواحي بدنية

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
عقل حائظ	- اعداد وتهيئة أجهزة الجسم		٢ إعادة	%٥٠	٤-٣	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادى
	القوة	٩٠ ث	٢٠ إعادة	%٥٠	٢٦-٢٥-٢٤	٧٧ق	بدنى عام	
	مرونة	٩٠ ث	٢٠ ث	%٦٠	٩-٧-٦-٥		بدنى خاص	
كرات سله ساعه ايقاف إقماع	رفع مستوى المهارى المركب		٢٠ إعادة	%٦٠	دفاعى هجومى مركب (ثنائى)	٤٩ق	أ. اعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	تفكير خطى	٩٠ ث	٢٠ إعادة	%٦٠	٣٩-٦٦ مباراة تدريبية	١٤ق	ب. اعداد خطى	
	العودة للحالة الطبيعية				المشى حول الملعب	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٥)

التاريخ ٢٠٠٠/٦/١٠

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الاسبوع (الثاني)

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: نواحى بدنية

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سلة	اعداد وتهيئة أجهزة الجسم		٣ اعادة	%٥٠	٦-٥	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادى
	تحمل عام	٦٠ ث	٢٥ اعادة	%٦٠	٥٤-٥٥	٧٧ق	بدنى عام	
	قوة مميزة بسرعة	١٠٠ ث	٣٠ ث	%٦٠	٧٨-٧٧-٧٦		بدنى خاص	
كرات سلة ساعة إيقاف اقماع	تنمية المهارات المركبة	٩٠ ث	١٠ اعادة	%٦٠	٢٩-٦٦-٥-٤	٤٩ق	أ- اعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	تفكير خططى		١٠ اعادة	%٦٠	٤-٣	١٤ق	ب- اعداد خططى	
	العودة للحالة الطبيعية				المشى حول الملعب	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٦)

التاريخ ٢٠٠٠/٦/١٢

الاسبوع (الثاني)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الهدف الرئيسي: مهاري مركب.

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: نواحي بدنية

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
عقل حائط أنقال	- اعداد وتهيئة أجهزة الجسم		٢ إعادة	%٥٠	٣-٢	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادي
	تنمية القوة	٩٠ ث	١٥ ث	%٥٠	٢٥-٢٤-٢٣-٢٢-٢١	٧٧ق	بدني عام	
	مرونة	٩٠ ث	٢٠ ث	%٦٠	١٨-٢٠-١٥		بدني خاص	
كرات سله ساعه ايقاف إقماغ	تنمية المهارات المركبة				دفاعي مهاري مركب (ثنائي) ٤٢-٦٦-١	٤٩ق	أ. اعداد مهاري	الجزء الرئيسي
	تفكير خططي	٩٠ ث	١٠ إعادة	%٦٠	مباراة تدريبية	١٤ق	ب. اعداد خططي	
	العودة للحالة الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية رقم (٧)

التاريخ ٢٠٠٠/٦/١٤

الاسبوع (الثاني)

الهدف الرئيسي: مهاري مركب.

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: نواحي بدنية

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سلة ساعة إيقاف	رفع حالة اللاعب		٢ إعادة	%٥٠	٢-١	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادي
	رشاقة	٩٠ ث	٢٠ إعادة	%٦٠	٤٧-٤٦-٤٥	٧٧ق	بدني عام	
	مرونة	٩٠ ث	٢٠ ث	%٦٠	١٧-١٦-١٠		بدني خاص	
تحمل اداء	٩٠ ث	٢٠ ث	%٩٠	٦١-٦٠				
كرات سلة ساعة إيقاف إقمام	تنمية المهارات المركبة	٩٠ ث	٢٠ ث	%٦٠	مهاري مركب (ثنائي) ١٣-٦	٤٩ق	أ- أعداد مهاري	الجزء الرئيسي
	تفكير خططي	٦٠ ث	١٠ إعادة	%٦٠	مواقف لعب ٥-٤	١٤ق	ب- أعداد خططي	
	العودة للحالة الطبيعية				تدريبات للتنفس	٧ق	الختام	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية رقم (٨)

التاريخ ٢٠٠٠/٦/١٥

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.

الأهداف الفرعية: نواحى بدنية

الاسبوع (الثانى)

زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سله ساعه إيقاف	رفع كفاءة الاجهزة الوظيفية		٢ إعادة	%٥٠	٧-٦-٥	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادى
	تحمل عام	٩٠ ث	٢٠ ث	%٦٠	٥٦-٥٥-٥٤	٢٧ق	بدنى عام	
	تتمية التوافق	٩٠ ث	٢٠ ث	%٦٠	٤٠-٣٩-٣٨		بدنى خاص	
كرات سله ساعه إيقاف إقمام	تنمية مستوى الاداء				دفاعى مهارى مركب (ثنائى)	٤٩ق	أ- أعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	تنمية مستوى المهارات المركبة تفكير خططى	٩٠ ث	١٠ إعادة	%٦٠	٦٧-٥	١٤ق	ب- أعداد خططى	
	العودة للحالة الطبيعية				المشى حول الملعب	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٩)

التاريخ ٢٠٠٠/٦/١٧

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.

الأهداف الفرعية: نواحى بدنية

الاسبوع (الثانى)

زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
عقل حائظ أثقال كرات سله ساعه ايقاف	إعداد وتهيئة الجسم		٢ إعادة	%٥٠	٤-٣	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادى
	تنمية القوة	٩٠ ث	١٥ ث	%٥٠	٢٣-٢٢-٢١	٧٧ق	بدنى عام	
	تنمية رشاقة	١٠٠ ث	٢٠ ث	%٦٠	٥٦-٥٥-٤٥		بدنى خاص	
كرات سله ساعه ايقاف علاقات (اقماع)	مستوى الاداء				هجومى منفرد (بدون كرة)	٤٩ق	أ. أعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	مستوى الاداء	٩٠ ث	١٠ إعادة	%٦٠	مهارى مركب (ثنائى)	١٤ق	ب. أعداد خططى	
	تفكير خططى	٩٠ ث	١٠ إعادة	%٦٠	مواقف لعب ٢-١			
	العودة للحالة الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (١٠)

التاريخ ٢٠٠٠/٦/١٩

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الاسبوع (الثالث)

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: اعداد بدنى عام

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	العجم	الشدة				
كرات سلة ساعة إيقاف	- اعداد وتهيئة إجهزة الجسم		١٢ إعادة	%٥٠	تدريبات أحماء ٨-٧	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادى
	تنمية		٩٠ ث	%٦٠	٥٥-٥٤	٧٧ق	بدنى عام	
	تنمية التوافق		٢٠ ث	%٦٠	٤١-٤٠-٣٩		بدنى خاص	
كرات سلة ساعة إيقاف إقمام	مستوى أداء				هجوم بدون كرة	٤٩ق	أ- اعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	مستوى أداء (مهارى مركب)	٩٠ ث	١٠ إعادة	%٦٠	هجومى مركب (ثنائى) ١٣-٣-٢		ب- اعداد خططى	
	تفكير خططى			%٦٠	مباريات تدريبية مصفرة	١٤ق		
	عودة أجهزة الجسم للحالة الطبيعية				المشى حول الملعب	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (١١)

التاريخ ٢٠٠٠/٦/٢١

من البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية

الاسبوع (الثالث)

الهدف الرئيسى : مهارى مركب .

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية : اعداد بدنى عام

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سلة ساعة إيقاف	- اعداد وتهيئة أجهزة الجسم		٢ إعادة	%٥٠	تدريبات أحماء ٣-٢-١	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادى
	تنمية السرعة	١٢٠ ث	١٠ إعادة	%٦٠	٣٤-٣٣-٣٢	٧٧ق	بدنى عام	
	تنمية قوة مميزة بسرعة	١٠٠ ث	٢٠ ث	%٦٠	٧٩-٧٨-٧٦-٧٥		بدنى خاص	
كرات سلة ساعة إيقاف إقمام	مستوى أداء				دفاعى	٤٩ق	أ- اعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	مستوى أداء (مهارى مركب)	٩٠ ث	٢٠ ث	%٦٠	١٧-١٦-١٥-١٢	١٤ق	ب- اعداد خططى	
	تفكير الخططى	٩٠ ث	١٠ إعادة	%٦٠	مواقف لعب هجومية ٢-٢			
	العودة للحالة الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (١٢)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٢/٦/٢٠٠٠

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.

الاسبوع (الثالث)

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: اعداد بلدى عام

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سلة ساعة إيقاف	اعداد وتهيئة اجهزة الجسم		٢ إعادة	%٥٠	تدريبات أحماء ٩٠.٨٠.٧	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادى
	تنمية التحمل	٩٠ ث	١٥ إعادة	%٦٠	٥٨.٥٧.٥٦	٧٧ق	بلدى عام	
	تنمية التوافق	٩٠ ث	٢٠ ث	%٦٠	٤٢.٤١.٤٠		بلدى خاص	
كرات سلة ساعة إيقاف إقماع	تنمية مستوى أداء (المهارى مركب)				هجومى مركب (ثنائى) ٣٦.٦٦	٤٩ق	أ. اعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	تفكير خطى	٩٠ ث	١٠ إعادة	%٦٠	مباريات مصغرة	١٤ق	ب. اعداد خطى	
	العودة للحالة الطبيعية اجهزة الجسم للحالة الطبيعية				تمريبات التنفس	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (١٣)

التاريخ ٢٤/٦/٢٠٠٠

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الاسبوع (الرابع)

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: اعداد بدنى عام

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
أثقال كرات سلة ساعة إيقاف	رفع حالة الاجهزة الوظيفية		٢ إعادة	%٦٠	تدريبات أحماء ٨-٧	١٠ ق	الاحماء	الجزء الإعدادى
	تنمية القوة	٩٠ ث	٢٦ إعادة	%٥٥	٢٠-٢٩-٢٨	٤٢ ق	بدنى عام	
	تنمية التوافق	٩٠ ث	٤٠ ث	%٧٠	٤٠-٣٩-٣٨		بدنى خاص	
كرات سلة ساعة إيقاف إقمام	مستوى الاداء				مهارى دفاعى	٧٠ ق	أ. اعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	مستوى أداء (مهارى) هجومى (مركب)		١٥ إعادة	%٧٠	مهارى هجومى مركب (ثلاثى) ٤٠-٧٠-٦٨-١٠-٩-٧		ب. اعداد خططى	
	تفكير خططى		١٥ إعادة		مواقف لعب هجومية ٥-٣-١	٢٨ ق		
	العودة للحالة الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (١٤)

التاريخ ٢٦/٦/٢٠٠٠

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.

الأهداف الفرعية: اعداد بدنى عام

الاسبوع (الرابع)

زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدّة				
كرات سلة ساعة إيقاف	رفع درجة حرارة الجسم		١٢ إعادة	%٦٠	٩-٨	١٠ ق	الاحماء	الجزء الإعدادى
	السرعة	١٠٠ ث	١٥ إعادة	%٧٠	٣٤-٣٣-٣٢	٤٢ ق	بدنى عام	
	قوة مميزة بالسرعة	٩٠ ث	٤٠ ث	%٧٠	٧٦-٧٤-٧٣		بدنى خاص	
كرات سلة ساعة إيقاف إقمام	رفع مستوى الأداء				مهارى دفاعى	٧٠ ق	أ. اعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	رفع مستوى أداء (المهارى الهجومى المركب)	٩٠ ث	١٥ إعادة	%٧٠	مهارى هجومى مركب (ثلاثى)	٢٨ ق	ب. اعداد خططى	
	تفكير خططى	٩٠ ث	١٥ إعادة	%٧٠	مواقف لعب ٦-٥			
	العودة للحالة الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (١٥)

التاريخ: ٢٠٠٠/٦/٢٨

الهدف الرئيسي: مهاري مركب.

الأهداف الفرعية: اعداد بدني عام

الاسبوع (الرابع)

زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
عقل حائط أنقال كرات سلة ساعة إيقاف	تدفئة الجسم وتهيئة الاجهزة الحيوية		٢ إعادة	%٦٠	٢-١	١٠ ق	الاحماء	الجزء الإعدادي
	تممية القوة	٩٠ ث	٢٦ إعادة	%٥٥	٢٤-٢٦-٢٥	٤٢ ق	بدني عام	
	تممية مرونة	٩٠ ث	٤٠ ث	%٧٠	٤٠٣-٢-١		بدني خاص	
	تممية القوة	٩٠ ث	٤٠ ث	%٧٠	٤٠٠٣٩-٣٨			
كرات سلة ساعة إيقاف إقماع	رفع مستوى الأداء				هجومى بدون كرة	٧٠ ق	أ- اعداد مهاري	الجزء الرئيسي
	رفع مستوى أداء (المهاري) الهجومى المركب تفكير خططي	٩٠ ث	١٥ إعادة	%٧٠	هجومى مركب بالكرة (ثنائي - ثلاثي) ٤٠٠٧٠٠٣٩٠٦٦٠٢	٢٨ ق	ب- اعداد خططي	
	العودة للحالة الطبيعية				مباريات تدريبية			
					المشى حول الملعب	٧ ق	الختام	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية رقم (١٦)

التاريخ ٢٩/٦/٢٠٠٠

الهدف الرئيسي: مهاري مركب.

الأهداف الفرعية: اعداد بدني عام

الاسبوع (الرابع)

زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سلة ساعة إيقاف	رفع درجة استعداد الأجهزة الوظيفية		٣ إعادة	%٦٠	٤-٣	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادي
	تحمل عام	٩٠ث	٤٥ إعادة	%٧٠	٥٥-٥٤	٤٢ق	بدني عام	
	تحمل خاص	٩٠ث	٢٥ إعادة	%٧٠	٥٧-٥٨		بدني خاص	
كرات سلة ساعة إيقاف إقمام	رفع مستوى الأداء				دفاعي	٧٠ق	أ- أعداد مهاري	الجزء الرئيسي
	رفع مستوى الأداء (المهاري الهجومى المركب) تفكير خططي	٩٠ث	١٥ إعادة	%٧٠	٤١ ٣٠-٦٩-٤٢		ب- اعداد خططي	
	العودة للحالة الطبيعية				المشي حول الملعب	٧ق	الختام	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية رقم (١٧)

التاريخ ٢٦/٦/٢٠٠٠

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الاسبوع (الخامس)

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: اعداد بدنى عام

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سلة ساعة إيقاف إقماع	تهيئة الأجهزة رفع درجة حرارة الجسم الحيوية للاعب		٣ إعادة	%٦٠	٤-٣	١٠ ق	الاحماء	الجزء الإعدادى
	تنمية السرعة	١٠٠ ث	٤٠ ث	%٧٠	٣٣-٣٢-٣١	٤٢ ق	بدنى عام	
	قوة مميزة بالسرعة	١٠٠ ث	٤٠ ث	%٧٠	٨٠-٧٩-٧٨-٧٧		بدنى خاص	
كرات سلة ساعة إيقاف	تنمية مستوى الأداء				مهارى هجومى بدون كرة	٧٠ ق	أ- اعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	تنمية مستوى الأداء	٩٠ ث	١٥ إعادة	%٧٠	مهارى هجومى مركب (ثلاثى)	٢٨ ق	ب- اعداد خططى	
	تنمية مستوى الأداء المهارى الهجومى (المركب) تفكير خططى	٩٠ ث	١٥ إعادة	%٧٠	مواقف لعب ٥-٤-٣			
	العودة للحالة الطبيعية				تدريبات استرخاء		الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (١٨)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٧/٢

الاسبوع (الخامس)

الهدف الرئيسي: مهاري مركب.

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: إعداد بدني عام

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الثقل				
كرات سله ساعة إيقاف	تهيئة وإعداد الأجهزة الحيوية لللاعب		٢ إعادة	%٥٠	تدريبات الإحماء ٨-٧	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
	تحمل عام قوة مميزة بالسرعة	٩٠ث	٤٠ث	%٧٠	٥٦-٥٥-٥٤ ٨٢-٨٢-٨١-٨٠	٤٢ق	بدني عام بدني خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقمار	مستوى الأداء				دفاعي-هجومى بدون كره	٧٠ق	أ. إعداد مهاري	الجزء الرئيسي
	مستوى الأداء المهاري المركب	٩٠ث	١٥ إعادة	%٧٠	مهازي هجومى مركب بالكره (ثلاثى) ٨٦-٦٧-٥٥-٦٢			
	تفكير خططي				مباريات مصغره	٢٨ق	ب. إعداد خططي	
	عودة الجسم لحالاته الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية رقم (١٩)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٧/٥

الاسبوع (الخامس)

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: بدنيه - خططيه

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سله ساعة إيقاف	تهيئة وإعداد الأجهزة الحيوية للاعب		٢	%٦٠	تدريبات الإحماء ١٠-٩	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادى
	تتميه السرعة	١٠٠ث	١٥إعاده	%٧٠	٢٧-٢٤-٢٥	٤٢ق	بدنى عام	
	تتميه التوافق	٩٠ث	٤٠ث	%٧٠	٤٠-٢٩-٢٨		بدنى خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقمار	مستوى الأداء				دفاعى	٧٠ق	أعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	مستوى الأداء				مهارى هجومى مركب (ثنائى، ثلاثى)			
	المهارى المركب	٩٠ث	١٥إعاده	%٧٠	٦٠-٥٩-١٩-١٧			
	تفكير خططى	٩٠ث	١٥إعاده	%٧٠	٧٢-٧٠			
					مواقف لعب ٤-٣ مباريات	٢٨ق	ب.إعداد خططى	
	عودة الجسم لحالته الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٢٠)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٧/٦

الاسبوع (الخامس)

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: بدنيه. خططيه

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	تهيئة واعداد الأجهزة الحيوية للاعب		٢	%٦٠	تدريبات الإحماء ١٠-٩	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادى
	تنمية القوه	٩٠ث	٤٠ث	%٧٠	٢٣-٢٢-٢١	٤٢ق	بدنى عام	
	تنمية المرونه	٩٠ث	٤٠ث	%٧٠	٢٠-١٨-١٥		بدنى خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماغ	مستوى الأداء				دفاعى	٧٠ق	أ. إعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	مستوى الأداء المهارى المركب	٩٠ث	١٥إعاده	%٧٠	(ثنائى. ثلاثى) ٨٦.٦٨.٨٤.١٦.١٥			
	تفكير خططى	٩٠ث	١٥إعاده	%٧٠	مواقف لعب ٤.٣	٢٨ق	ب. إعداد خططى	
	عودة الجسم لحالته الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٢١)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٧/٨

الاسبوع (السادس)

الهدف الرئيسى : مهارى مركب .

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية : بدنيه - خططيه

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سله ساعة إيقاف	تهيئة واعداد الأجهزة الحيوية للاعب		٢	%٦٠	تدريبات الإحماء ١٠-٩	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادى
	تتميه السرعة	١٠٠ث	٤٠ث	%٧٠	٣٤-٣٣-٣٢	٤٢ق	بدنى عام	
	تتمية التوافق	٩٠ث	٤٠ث	%٧٠	٤٢-٤١-٤٠		بدنى خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقمار	مستوى الأداء				دفاعى	٧٠ق	أ. إعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	مستوى الأداء المهارى المركب	٨٠ث	١٥ إعداده	%٧٠	٧٠-٦٠-٥٩-١٩-١٧ ٧٢			
	تفكير خططى	٨٠ث	١٥ إعداده	%٧٠	مواقف لعب ٦-٥	٢٨ق	ب. إعداد خططى	
	عودة الجسم لحالته الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٢٢)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٧/١٠
الهدف الرئيسي: مهاري مركب.
الأهداف الفرعية: بدنية - خططيه

الاسبوع (السادس)
زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	تهيئة واعداد الأجهزة الحيوية للاعب		٢	%٦٠	تدريبات الاحماء ٢-١	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادي
	تنمية الرشاقة	٩٠ث	٢٦ث	%٧٠	٤٨-٤٩	٤٢ق	بدني عام	
	تحمل خاص	٩٠ث	٤٠ث	%٧٠	٥٦-٥٧-٥٨		بدني خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقمار	مستوى الأداء				دفاعي هجومى بدون	٧٠ق	أ. اعداد مهاري	الجزء الرئيسي
	مستوى الأداء المهاري المركب	٩٠ث	١٥ اعداده	%٧٠	٢٦. ٢٣. ٦٨. ٦٠. ٨٤. ٥٢		كره مهاري مركب ثنائي ثلاثي	
	تفكير خططي	٩٠ث	١٥ اعداده	%٧٠	مواقف لعب هجوميه ٣.١	٢٨ق	ب. اعداد خططي	
	عودة الجسم لحاله الطبيعية				المشي حول الملعب	٧ق	الختام	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية رقم (٢٢)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٧/١٢

الاسبوع (السادس)

الهدف الرئيسي: مهاري مركب.

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: بدنيه. خططيه

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سله ساعة إيقاف	تهيئة واعداد الأجهزة الحيوية للاعب		٢	%٦٠	تدريبات الإحماء ٤ - ٣	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادي
	السرعه	١٠٠ث	٤٠ث	%٧٠	٣٣ - ٣٢ - ٣١	٣٢ق	بدني عام	
	قوه مميزه بالسرعه	١٠٠ث	٤٠ث	%٧٠	٧٩ - ٧٨ - ٧٦ - ٧٥		بدني خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماع	مستوى الأداء مستوى الأداء المهاري المركب	٩٠ث	١٥ إعاده	%٧٠	دفاعي هجومى بدون كره مهاري مركب ثنائي - ثلاثي ٥١ - ٨٦ - ٥٢ - ٦٣ - ٨٤	٧٠ق	أ. اعداد مهاري	الجزء الرئيسي
	تفكير خططي	٩٠ث	١٥ إعاده	%٧٠	مواقف لعب هجوميه ٦.٥	٢٨ق	ب. اعداد خططي	
	عودة الجسم لحالته الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية رقم (٢٤)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٧/١٣
الهدف الرئيسى: مهارى مركب.
الأهداف الفرعية: بدنيه. خططيه

الاسبوع (السادس)
زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سله ساعة إيقاف	تهيئة واعداد الأجهزة الحيوية للاعب		٢	%٦٠	تدريبات الإحماء ٢-٣	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادى
	تحمل عام التوافق	٩٠ث	٤٠ث	%٧٠	٥٥-٥٤ ٤٢-٤١-٤٠	٤٢ق	بدنى عام بدنى خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقمار	مستوى الأداء مستوى الأداء المهارى المركب	٩٠ث	١٥إعاده	%٧٠	دفاعى هجومى بدون كره مهارى مركب ثنائى. ثلاثى ٦٣-٥٩-٨٤-٨٦-٢٤ ٥١	٧٠ق	أ. اعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	تفكير خططى			%٧٠	مباريات مصغرة	٢٨ق	ب. اعداد خططى	
	عودة الجسم لحالاته الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٢٥)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٧/١٥

الاسبوع (السابع)

الهدف الرئيسي: مهاري مركب.

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: بدنيه. خططيه

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سله ساعة إيقاف	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه		١٢ اعاده	%٦٠	تدريبات الإحماء ٧-٦	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادى
	الرشاقه	٩٠ث	٢٦ اعاده	%٧٠	٥٢-٥١-٥٠	٤٢ق	بدنى عام	
	القوه المميزه بالسرعه	١٠٠ث	٤٠	%٧٠	٨٥-٨٤-٨٣		بدنى خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماغ	مستوى الأداء				دفاعى هجومى بدون كره	٧٠ق	أ- إعداد مهاري	الجزء الرئيسى
	مستوى الأداء المهارى المركب	٩٠ث	١٥ اعاده	%٧٠	(ثنائى-ثلاثى) ٥٠-٨٢-٤٢-٦٧		ب- إعداد خططى	
	تفكير خططى	٩٠ث		%٧٠	مباريات لعب	٢٨ق		
	عودة الجسم لحاله الطبيعىة				المشى حول الملعب	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٢٦)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٧/١٧
الهدف الرئيسي: مهاري مركب.
الأهداف الفرعية: بدنيه. خططيه

الاسبوع (السابع)
زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سله ساعة إيقاف	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه			%٦٠	تدريبات الإحماء ٦-٥	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
	تنمية السرعة تنبيه التوافق	٨٠ث	٤٠ث	%٧٠	٣٣-٣٢-٣١	٤٢ق	بدني عام بدني خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماغ	مستوى الأداء مستوى الأداء المهاري المركب	٩٠ث	١٥إعاده	%٧٠	دفاعى هجومى بدون كره مهاري مركب بالكره (ثنائي-ثلاثي) ٦٨.٧-٣٦-٦٦-٢٤ ٣٧-	٧٠ق	أ. إعداد مهاري	الجزء الرئيسي
	تفكير خططي	٩٠ث		%٧٠	مباريات لعب هجوميه	٢٨ق	ب. إعداد خططي	
	عودة الجسم لحالاته الطبيعية				المشي حول الملعب	٧ق	الختام	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية رقم (٢٧)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٧/١٩
الهدف الرئيسي: مهاري مركب.
الأهداف الفرعية: بدنيه. خططيه

الاسبوع (السابع)
زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سله ساعة إيقاف	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه			%٦٠	تدريبات الإحماء ٧-٦	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
	المرونه	٩٠ث	٤٠ث	%٧٠	٢٠-١٨-١٥	٤٢ق	بدني عام	
	تحمل خاص	٩٠ث	٤٠ث	%٧٠	٥٩-٥٨-٥٧		بدني خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماغ	مستوى الأداء مستوى الأداء المهاري المركب			%٧٠	دفاعي هجومى بدون كره هجومى مركب بالكره (ثنائى. ثلاثى) ٧٠-٤٠-٣٩-٦٧-٨ ٤٠	٧٠ق	أ. إعداد مهاري	الجزء الرئيسى
	تفكير خططى	٩٠ث	١٥إعاده	%٧٠	مباريات لعب هجوميه	٢٨ق	ب. إعداد خططى	
	عودة الجسم لحالته الطبيعية				المشى حول الملعب	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٢٨)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٧/٢٠
الهدف الرئيسي: مهاري مركب.
الأهداف الفرعية: بدنية، خططيه

الاسبوع (السابع)
زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سله ساعة إيقاف	رفع حالة استعداد الأجهزة الحيوية			%٦٠	تدريبات الإحماء ٩-٨	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
	تتميه القوه تحمل قوه	٩٠ث	٤٠ث	%٧٠	٢١-٢٢-٢٣	٤٢ق	بدني عام بدني خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماع	رفع مستوى الأداء رفع مستوى الأداء المهاري المركب			%٧٠	دفاعي هجومى بدون كره هجومى مركب بالكره (ثنائى-ثلاثى) ٩-٦٩-٣٠-٧٢-٤١	٧٠ق	أ. إعداد مهاري	الجزء الرئيسي
		٩٠ث	١٥إعاده	%٧٠	مواقف لعب (٧.٥) مباريات مصغره	٢٨ق	ب. إعداد خططي	
	عودة الجسم لحالاته الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية رقم (٢٩)
من البرنامج التدريبي لمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٧/٢٢
الهدف الرئيسي: مهاري مركب.
الأهداف الفرعية: بدنيه. خططيه

الاسبوع (الثامن)
زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سله ساعة إيقاف	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه		٢إعاده	%٦٠	تدريبات الإحماء ١٠ - ٩	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
	السرعه	٩٠ث	٢٦إعاده	%٧٠	٣٥ - ٣٤	٤٢ق	بدني عام	
	قود مميزه بالسرعه	٩٠ث	٤٠ث	%٧٠	٨٢ - ٨١ - ٨٠		بدني خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماغ	رفع مستوى الأداء رفع مستوى الأداء المهاري المركب		١٥إعاده	%٧٠	دفاعي هجومى بدون كره مهاري مركب (ثنائي - ثلاثي) ٧٣ - ٣٨ - ٥٥ - ٨٤ - ١٢	٧٠ق	أ. إعداد مهاري	الجزء الرئيسي
	تفكير خططي	٩٠ث	١٥إعاده	%٧٠	مواقف لعب (٥-٤) مباريات مصغره	٢٨ق	ب. إعداد خططي	
	عودة الجسم لحالته الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية رقم (٣٠)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٤/٧/٢٠٠٠
الهدف الرئيسى: مهارى مركب.
الأهداف الفرعية: بدنيه - خططيه

الاسبوع (الثامن)
زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سله ساعة إيقاف	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه		٢ إعاده	%٦٠	تدريبات الإحماء ٤ - ٣	١٠ ق	الإحماء	الجزء الإعدادى
	تحمل عام التوافق	٩٠ ث	٤٠ ث	%٧٠	٥٦ - ٥٥ - ٥٤ ٤٠ - ٣٩ - ٣٨	٤٢ ق	بدنى عام بدنى خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماغ	رفع مستوى الأداء رفع مستوى الأداء المهارى المركب		٤٠ ث	%٧٠	دفاعى هجومى بدون كره مهارى مركب (ثنائى، ثلاثى) ١٣.٢٣.٥٩.٢٥.١٥	٧٠ ق	أ. إعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	تفكير خططى	٩٠ ث	١٥ إعاده	%٧٠	مواقف لعب (٦.٥) مباريات مصغره	٢٨ ق	ب. إعداد خططى	
	عودة الجسم لحالته الطبيعىة				تدريبات استرخاء	٧ ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٢١)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٦/٧/٢٠٠٠

الاسبوع (الثامن)

الهدف الرئيسى: مهارى مركب .

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: بدنيه . خططيه

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
كرات سله ساعة إيقاف	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه		٢إعاده	%٦٠	تدريبات الإحماء ٥ - ٤	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادى
	تحمل عام قود مميزه بالسرعه	٩٠ث	٤٠ث	%٧٠	٥٦ - ٥٥ - ٥٤	٤٢ق	بدنى عام بدنى خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماع	مستوى الأداء مستوى الأداء المهارى المركب		١٥إعاده	%٧٠	دفاعى مهارى هجومى مركب (ثنائى) (ثلاثى) ٤٥.٧٥.٥٩.٦٦.٢٦	٧٠ق	أ. إعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	تفكير خططى	٩٠ث	١٥إعاده	%٧٠	مواقف لعب هجوميه ٢.١	٢٨ق	ب. إعداد خططى	
	عودة الجسم لحالته الطبيعىة				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٢٢)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٧ / ٧ / ٢٠٠٠
الهدف الرئيسى : مهارى مركب .
الأهداف الفرعية : بدنيه - خططيه

الاسبوع (الثامن)
زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه		٢ اعادة	%٦٠	تدريبات الإحماء ٦ - ٧	١٠ ق	الاحماء	الجزء الإعدادى
	تحمل عام	١٠٠ ث	١٥ اعادة	%٧٠	٣٧ - ٣٦ - ٣٥	٤٢ ق	بدنى عام	
	قوة مميزة بالسرعة	٨٠ ث	١٥ اعادة	%٧٠	٤١ - ٤٠ - ٣٩		بدنى خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماغ	مستوى الأداء مستوى الأداء المهارى المركب		١٥ اعادة	%٧٠	دفاعى مهارى هجومى مركب (ثنائى) (ثلاثى) ٤٧.٤٦.٧٩.٥٢.٤٥	٧٠ ق	أ. إعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	تفكير خططى	٩٠ ث	١٥ اعادة	%٧٠	مواقف لعب هجوميه ٤-٣	٢٨ ق	ب. إعداد خططى	
	عودة الجسم لحاله الطبيعىة				تدريبات استرخاء	٧ ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٣٣)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٩ / ٧ / ٢٠٠٠

الاسبوع (التاسع)

الهدف الرئيسى: مهارى مركب .

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: بدنيه - خطويه

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه		٢ إعاده	%٥٠	تدريبات الإحماء ٩ - ٨	١٠ ق	الإحماء	الجزء الإعدادى
	تحمل عام	٩٠ ث	٢٠ إعاده	%٨٠	٥٣ - ٥٢ - ٥١	٣٥ ق	بدنى عام	
	تحمل قوه	٩٠ ث	٢٠ إعاده	%٨٠	٧١ - ٦٣		بدنى خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماغ	مستوى الأداء				دفاعى هجومى بدون كره	٥٦ ق	أ. إعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	مستوى الأداء المهارى المركب	٩٠ ث	٢٠ إعاده	%٨٠	٧٤ - ٨٠ - ٣٧ - ٦٨ - ٩٠ - ٧٤ ٤٣		ب. إعداد خططى	
	تفكير خططى	٩٠ ث	٢٠ إعاده	%٨٠	مواقف لعب هجوميه ٤ - ٣ - ٢ - ١ مباريات تدريبيه	٤٩ ق		
	عودة الجسم لحالته الطبيعىة				تدريبات استرخاء	٧ ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٣٤)

من البرنامج التدريبي لمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٧/٢١

الاسبوع (التاسع)

الهدف الرئيسى : مهارى مركب .

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية : خطى - بدنى

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله الأجهزة الحيويه			%٥٠	تدريبات الإحماء ٩-٨	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادى
	رشاقة تحمل قوه	٩٠ث	٣٠إعاده	%٨٠	٥٢-٥١-٥٠ ٧١-٧٠-٦٩	٢٥ق	بدنى عام بدنى خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماع	مستوى الأداء مستوى الأداء المهارى المركب	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	دفاعى هجومى بدون كره مهارى مركب (ثنائى) (ثلاثى) ٨٠-١٢-٤٠-٧٠-١٠	٥٦ق	أ. إعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	تفكير خطى	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	مواقف لعب هجوميه ٦٠-٥٠-٤٠-٣٠ مباريات تدريبيه	٤٩ق	ب. إعداد خطى	
	عودة الجسم لحالته الطبيعىة				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٣٥)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٨/٢

الاسبوع (التاسع)

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: خططى. بدنى

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله الأجهزة الحيويه			%٥٠	تدريبات الإحماء ١٠-٩	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادى
	السرعة تحمل خاص	١٠٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	٢٧-٢٦-٢٥ ٦٢-٦١-٦٠	٣٥ق	بدنى عام بدنى خاص	
كراتسله ساعة إيقاف	مستوى الأداء				دفاعى هجومى بدون كره مهارى مركب	٥٦ق	أ. إعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	مستوى الأداء المهارى المركب	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	٨٣-١٨-٤١-٧٢-١٤ ٥٢			
	تفكير خططى	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	مواقف لعب هجوميه ٨-٧-٦-٥ مباريات تدريبيه	٤٩ق	ب. إعداد خططى	
	عودة الجسم لحالته الطبيعىة				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٢٦)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٨/٣

الاسبوع (التاسع)

الهدف الرئيسى: مهارى مركب.
الأهداف الفرعية: خططى. بدنى

زمن الوحدة (١٤٠)

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله الأجهزة الحيويه			%٥٠	تدريبات الإحماء ١١-١٠	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادى
	القوة قوة مميزة بالسرعة	١٠٠ث	٣٠إعاده	%٨٠	٢٠-٢٩-٢٨ ١٠٢-١٠١-١٠٠	٣٥ق	بدنى عام بدنى خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أتماع	مستوى الأداء				دفاعى هجومى بدون كره مهارى مركب (ثلاثى-رباعى) ٨٥-٢٧-٤٤-٧٢-٣٠ ٥٦	٥٦ق	أ.إعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	مستوى الأداء المهارى المركب تفكير خططى	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	مواقف لعب هجوميه ١٠-٩-٨-٧ مباريات تدريبيه	٤٩ق	ب.إعداد خططى	
	عودة الجسم لحالته الطبيعىة				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٢٦)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠ / ٨ / ٥

الاسبوع (العاشر)

الهدف الرئيسي: مهاري مركب

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: خططي، بدني

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه			%٥٠	تدريبات الإحماء ١٢-١١	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
	تحمل عام مرونة	٩٠ث	٥٠ث	%٨٠	٥٥-٥٤ ٨-٤-٢-٢-١	٣٥ق	بدني عام بدني خاص	
	مستوى الأداء				دفاعي هجومى بدون كره مهاري مركب (ثلاثي-رباعي) ٨٧-٢٩-٤٥-٧٥-٢٨	٥٦ق	أ. إعداد مهاري	الجزء الرئيسي
	مستوى الأداء المهاري المركب	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠				
	تفكير خططي	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	مواقف لعب هجوميه ١٢-١١-١٠-٩ مباريات تدريبيه	٤٩ق	ب. إعداد خططي	
	عودة الجسم لحالته الطبيعية				المشي حول الملعب	٧ق	الختام	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية رقم (٢٦)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٨/٧

الاسبوع (العاشر)

الهدف الرئيسي: مهاري مركب.

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: خططي. بدني

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه			%٥٠	تدريبات الاحماء ١٣-١٢	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادي
	رشاقه توافق	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	٥٠-٤٩-٤٨	٢٥ق	بدني عام بدني خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماع	مستوى الأداء				دفاعى هجومى بدون كره مهاري مركب (ثلاثى-رباعى) ٨٩-٤٢-٤٦-٧٩-٤٥ ٤٢	٥٦ق	أ. إعداد مهاري	الجزء الرئيسى
	مستوى الأداء المهاري المركب تفكير خططي	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	مواقف لعب هجوميه ١٠-٩-٨-٧ مباريات تدريبيه	٤٩ق	ب. إعداد خططي	
	عودة الجسم لحالته الطبيعية				المشى حول الملعب	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٣٩)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٨/٩

الاسبوع (العاشر)

الهدف الرئيسى : مهارى مركب

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية : خططى - بدنى

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه			%٥٠	تدريبات الإحماء ١٤ - ١٣	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادى
	السرعة	٩٠ث	٥٠ث	%٨٠	٣٤ - ٣٣ - ٣١	٣٥ق	بدنى عام	
	تحمل قوه	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	٧٢ - ٦٨ - ٦٧		بدنى خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماع	مستوى الأداء				دفاعى هجومى بدون كره	٥٦ق	أ. إعداد مهارى	الجزء الرئيسى
	مستوى الأداء المهارى المركب	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	(ثلاثى - رباعى) ٧١ - ٤٦ - ٤٧ - ٨٠ - ٥٢			
	تفكير خططى	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	مواقف لعب هجوميه ١٢ - ١١ - ٤ - ٢	٤٩ق	ب. إعداد خططى	
	عودة الجسم لحالته الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٤٠)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٨/١٠

الاسبوع (العاشر)

الهدف الرئيسي : مهاري مركب

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية : خططي . بدني

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه			%٥٠	تدريبات الإحماء ١٥ - ١٤	١٠ ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
	القوه	٩٠ ث	٣٠ إعاده	%٨٠	٢٨ - ٢٩ - ٣٠	٣٥ ق	بدني عام	
	تحمل خاص	٩٠ ث	٥٠ ث	%٨٠	٥٨ - ٥٩ - ٦٠		بدني خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماع	مستوى الأداء				دفاعي هجومى بدون كره مهاري هجومى مركب بالكره (ثلاثى - رباعى) ٥٢ . ٨٠ . ٤٧ . ٤٦ . ٧١	٥٦ ق	أ. إعداد مهاري	الجزء الرئيسى
	مستوى الأداء المهاري المركب	٩٠ ث	٢٠ إعاده	%٨٠				
	تفكير خططي	٩٠ ث	٢٠ إعاده	%٨٠	مواقف لعب هجوميه ٢ . ٤ . ١١ . ١٢	٤٩ ق	ب. إعداد خططي	
	عودة الجسم لحالته الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٤١)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٨/١٢

الاسبوع (الحادي عشر)

الهدف الرئيسي: مهاري مركب

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: خططي-بدني

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه			%٥٠	تدريبات الإحماء ١٦-١٥	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
	تحمل عام قوه مميزه بالسرعه	٩٠ث	٥٠ث	%٨٠	٥٧-٥٦ ١٠٢-٩٩-٩٨-٩٧	٣٥ق	بدني عام بدني خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماع	مستوى الأداء				دفاعى هجومى بدون كره مهاري مركب مركب بالكره (رباعى-متعدد)	٥٦ق	أ.إعداد مهاري	الجزء الرئيسى
	مستوى الأداء المهاري المركب	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	٧٦-٢٨-٤٣-٧٤-٤٨			
	تفكير خططي	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	مواقف لعب هجوميه ١٢-١١-٤-٢ مباريات	٤٩ق	ب.إعداد خططي	
	عودة الجسم لحالاته الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٤٢)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٨/١٤

الاسبوع (الحادي عشر)

الهدف الرئيسي : مهاري مركب

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية : خططي ، بلدي

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه			%٥٠	تدريبات الإحماء ٥-٢	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
	رشاقه	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	٤٧-٤٦-٤٥	٣٥ق		
	توافق	٩٠ث	٥٠ث	%٨٠	٤٠-٣٩-٢٨			
كرات سله ساعة إيقاف أقماغ	مستوى الأداء				دفاعى هجومى بدون كره	٥٦ق	أ. إعداد مهاري	الجزء الرئيسى
	مستوى الأداء المهاري المركب	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	(متعدد - رياعى) ٧٦-٢٨-٤٣-٧٤-٤٨			
	تفكير خططي	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	مواقف لعب هجوميه ١١-٩-٧-٥ مباريات تجريبية	٤٩ق	ب. إعداد خططي	
	عودة الجسم لحالته الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٤٣)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٨/١٦

الاسبوع (الحادي عشر)

الهدف الرئيسي: مهاري مركب

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: خططي-بدني

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه			%٥٠	تدريبات الإحماء ٧-٣	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
	سرعه	٩٠ث	٥٠ث	%٨٠	٣٣-٣٢-٣١	٣٥ق		
	تحمل قوه	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	٦٢-٦٨-٦٧			
كرات سله ساعة إيقاف أقمار	مستوى الأداء				دفاعي بلون كره دفاعي	٥٦ق	أ.إعداد مهاري	الجزء الرئيسي
	مستوى الأداء				مهاري هجومى مركب (رباعي ومتعدد)			
	المهاري المركب	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	٤٩-٣١-٥٢-٨٢-١٨			
	تفكير خططي	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	مواقف لعب هجوميه ٩-٨-٦-١ مباريات تجريبية	٤٩ق	ب.إعداد خططي	
	عودة الجسم لحالته الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية رقم (٤٤)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٨/١٧

الاسبوع (الحادي عشر)

الهدف الرئيسي : مهاري مركب

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية : خططي ، بدني

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه			%٥٠	تدريبات الإحماء ١٤ - ١٣	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
	رشاقه قوه مميزه بالسرعه	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	٥١ - ٥٠ - ٤٩	٢٥ق	بدني عام بدني خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماغ	مستوى الأداء مستوى الأداء المهاري المركب	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	دفاعي بدون كره دفاعي مهاري هجومى مركب (ثلاثى - رياعى ومتعدد) ٨٨ - ٣١ - ٥٦ - ٨٥ - ٢٧ ٧٩ - ٤٥	٥٦ق	أ- إعداد مهاري	الجزء الرئيسى
	تفكير خططي	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	مواقف لعب هجوميه ٧ - ٥ - ٢ - ٢ مباريات تجريبية	٤٩ق	ب- إعداد خططي	
	عودة الجسم ل حالته الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامى

الوحدة التدريبية رقم (٤٥)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٨/٢٩

الاسبوع (الثاني عشر)

الهدف الرئيسي : مهاري مركب

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية : خططي - بدني

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه			%٥٠	تدريبات الإحماء ٢٤ - ٢٣ - ٢٢ - ٢١	١٠ق	الاحماء	الجزء الإعدادي
	القوه	٨٠ث	٥٠ث	%٨٠	٢٣ - ٢٢ - ٢١	٣٥ق	بدني عام	
	المرونه	٨٠ث	٥٠ث	%٨٠	٩ - ٧ - ٦ - ٥		بدني خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماغ	مستوى الأداء				دفاعي بدون كره دفاعي	٥٦ق	أ. إعداد مهاري	الجزء الرئيسي
	مستوى الأداء المهاري المركب	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	٧٦ - ٥٧ - ٤٣ - ٨٧ - ٢٩ (رياعي - ومتعدد)			
	تفكير خططي	٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	مواقف لعب هجوميه ٨ - ٦ - ٤ - ١ مباريات مصغره	٤٩ق	ب. إعداد خططي	
	عودة الجسم لحاله الطبيعیه				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية رقم (٤٦)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الاسبوع (الحادي عشر)

زمن الوحدة (١٤٠)

التاريخ ٢٠٠٠ / ٨ / ٢١

الهدف الرئيسي: مهاري مركب

الأهداف الفرعية: خططي - بدني

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه			%٥٠	تدريبات الإحماء ٩ - ٨	١٠ ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
	الرشاقة	٩٠ ث	٢٠ إعاد	%٨٠	٤٩ - ٤٨ - ٤٧	٢٥ ق	بدني عام	
	قود مميزة بسرعه	١٠٠ ث	٢٠ إعاد	%٨٠	٨٠ - ٧٩ - ٧٨ - ٧٧		بدني خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماع	مستوى الأداء				دفاعي هجومى بدون كره	٥٦ ق	إعداد مهاري	الجزء الرئيسي
	مستوى الأداء المهاري المركب	٩٠ ث	٢٠ إعاد	%٨٠	هجومى مركب (ثنائي رياضي - متعدد) ٧٧ - ٢١ - ٥٦ - ٨٥ - ٢٧ ٥٥ - ١٧			
	تفكير خططي	٩٠ ث	٢٠ إعاد	%٨٠	مواقف لعب هجوميه ١٠ - ٩ - ٨ - ٦ مباريات مصغره	٤٩ ق	إعداد خططي	
	عودة الجسم لحالته الطبيعية				تدريبات استرخاء	٧ ق	الختام	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية رقم (٤٧)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٣ / ٨ / ٢٠٠٠

الاسبوع (الثاني عشر)

الهدف الرئيسي: مهاري مركب

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: خططي - بدني

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه			%٥٠	تدريبات الإحماء ٢-١	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
		١٠٠ث	٢٠ إعاده	%٨٠	٣٦-٣٥-٣٤	٢٥ق	بدني عام	
		١٠٠ث	٥٠	%٨٠	٨٤-٨٣-٨٢-٨١		بدني خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقمار	مستوى الأداء				دفاعي هجومى بدون كره	٥٦ق	أعداد مهاري	الجزء الرئيسي
	مستوى الأداء				هجومى مركب (ثنائي، ثلاثي، رباعي متعدد)			
	المهاري المركب	٨٠ث	٢٠ إعاده	%٨٠	١٨-٤١-٧٢-٨٤-٢٦ ٤٩			
	تفكير خططي	٨٠ث	٢٠ إعاده	%٨٠	مواقف لعب هجوميه ٨-٧-٦-٥ مباريات مصغره	٤٩ق	ب-إعداد خططي	
	عودة الجسم لحالته الطبيعية				المشي حول الملعب	٧ق	الختام	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية رقم (٤٨)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ ٢٠٠٠/٨/١٤

الاسبوع (الثاني عشر)

الهدف الرئيسي: مهاري مركب

زمن الوحدة (١٤٠)

الأهداف الفرعية: خططي-بدني

الأدوات المستخدمة	الهدف	الحمل			محتوى ورقم التدريبات	زمن الوحدة	أجزاء الوحدة التدريبية	
		الراحة	الحجم	الشدة				
	رفع حاله استعداد الأجهزة الحيويه			%٥٠	تدريبات الإحماء ٢-١	١٠ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
		٩٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	٥١-٥٠-٤٩	٣٥ق	بدني عام	
	السرعة	١٠٠ث	٥٠ث	%٨٠	٩٧-٩٦-٩٥-٩٤		بدني خاص	
كرات سله ساعة إيقاف أقماع	مستوى الأداء	٨٠ث	٢٠إعاده	%٨٠	هجومى بدون كره دفاعى مهاري هجومى مركب (ثلاثى-رباعى ومتعدد)	٥٦ق	أ-إعداد مهاري	الجزء الرئيسى
	مستوى الأداء							
	المهاري المركب				مواقف لعب هجوميه ٨-٧-٦-٥	٤٩ق	ب-إعداد خططي	
	تفكير خططي				مباريات تجريبية			
	عودة الجسم لحاله الطبيعىة				تدريبات استرخاء	٧ق	الختام	الجزء الختامى

مرفق رقم (٩)

تدريبات الإحماء الخاصة
بوحداث البرنامج التدرىبى المقترح

تدريبات الإحماء الخاصة بوحدة البرنامج التدريبي المقترح

- ١- فريقين أ، ب تمرير واستلام للفريقين ثم التصويب علي السله ومحاوله الفريق الآخر القطع والتشتيت .
- ٢-فريقين أ، ب تمرير واستلام بين الفريق محده بعشر تمريرات ومحاوله اتلفريق الآخر القطع والتشتيت .
- ٣-الجرى مع اشارة المدرب ثم عكس اشارة المدرب
- ٤- لا عب ممسك بالكرة يقوم بالمحاورة بالحجل خلف اللاعبين داخل مكان محدود ومحاوله لمس الكره للاعبين .
- ٥- لاعبين مساكين متشابكي الأيدي يقومون بالحجل ومحاوله لمس بقية اللاعبين داخل مكان محدد .
- ٦-تشبيك يد اللاعبين علي شكل دائرة ولا عب في وسط الدائرة ، لاعب آخر خارج الدائرة يقوم بمحاولة اختراق الدائرة للمس اللاعب .
- ٧-مجموعة من اللاعبين يقوموا بالمحاورة داخل منطقة محده ومحاوله كل منهم في تشتيت كرة الزميل
- ٨-لا عبين صيادين بكره وبقية اللاعبين في الوسط يقومون بالمحاورة ، ويحاول اللاعب الصياد اصابة كره الزميل أثناء المحاوره .
- ٩-فريقين أ، ب سباق تتابعي بين العوائق في صورة منافسه .
- ١٠-فريقين كل فريق علي خط الجانب للملعب وعند سماع صفاره يقوموا بتغير الأماكن بالجرى
- ١١-انتشار حر للاعبين وعند سماع رقم من المدرب يقوموا بعمل دائرة بنفس العدد والتغير المستمر في الأرقام .
- ١٢-التصويب علي هدف متحرك ، يقف اللاعبون داخل دائرة حول أحد

اللاعبين ، ومل لا عب معه كره ، يقوم بتصويبها في كره المدرب أثناء انطلاقها في الهواء .

١٣- فريقين أ، ب كل فريق علي الخط الجانبي للملعب وعند سماع إشارة المدرب يقوموا بالمحاورة وتغير الأماكن .

١٤- فريقين أ، ب الجري الزجاجي بين العوائق مع المحاورة ثم التصويب علي السله في صوره منافسه .

١٥- ثلاث فرق أ، ب، ج علي شكل ثلاث قاطرات يقوم اللاعب الأول بالتسابق عند سماع إشارة المدرب واللاعب الفائز هو اللاعب الذي يتسلم الكره من المدرب ويقوم بالتصويب .

١٦- فريقين أ، ب يقومون باستلام وتمرير الكره من الثبات وفريق آخر ج في المنتصف يقوم بقطع وتشتيت الكره .

مرفق رقم (١٠)

التمرينات البدنية الخاصة بوحدة
البرنامج التدريبي المقترح

- ١- (وقوف . مسك الكوع) شد الزراع للخلف
- ٢- (وقوف . مسك الكوعان) شد الذراعان للخلف .
- ٣- (وقوف . مسك الكوعان) شد اليد للخلف .
- ٤- (وقوف . مسك المعصم) دوران المعصم .
- ٥- (وقوف تشبيك اليدان خلف الجسم) ميل الرأس للأمام والخلف بالتبادل
- ٦- (وقوف . تشبيك اليد خلف الجسم) دوران الرأس .
- ٧- (وقوف . تشبيك اليدان خلف الجسم) دوران الرأس .
- ٨- (وقوف) دوران الذراعان .
- ٩- (وقوف . الذراعان جانباً الظهر مواجهه الزميل) سحب الذراع للخلف
- ١٠- (جلوس ترييع) دفع الركبتين لأسفل .
- ١١- (جلوس طويل . مسك الكاحل) دوران القدم .
- ١٢- (جلوس طويل . مسك الكاحل) شد القدم للخلف وللأمام .
- ١٣- (وقوف فتحا) ثني الجزع أماماً أسفل ومسك القدمين .
- ١٤- (وقوف الوضع أماماً) ثني الجزع أماماً أسفل .
- ١٥- (وقوف . مسك أحد القدمين) شد الرجل للخلف .
- ١٦- (اقعاء) ميل الجزع للخلف .
- ١٧- (جلوس حواجز) ثني الجزع للأمام ومسك القدم .
- ١٨- (جلوس حواجز) ميل الجزع لملاسة الأرض .
- ١٩- (وقوف علي الكتفين) تباعد الرجلن أقصى مدي .
- ٢٠- (وقوف) تباعد القدمين أقصى مدي .

القوة

- ٢١- (انبطاح الذراعان عاليا . مسك عقل الحائط) رفع الرجلين من الخلف (ثبات وحركة) .

٢٢- (انبطاح تثبيت القدمين في عقل الحائط) الذراعان عالياً ثني الجزع للخلف (ثبات وحركة).

٢٣- (جلوس طويل) رفع الرجلين زاوية ٤٥ باستخدام ثقل الجسم ثم باستخدام ثقل.

٢٤- (تعلق الظهر مواجه عقل الحائط) رفع الرجلين زاوية ٩٠.

٢٥- (تعلق الظهر مواجه عقل الحائط ثني الركبتين كاملاً) دوران الجزع يمين ويسار.

٢٦- (وقوف فتحة) الذراعان انثناء. حمل الثقل علي الكتفين خلف الرقبه ثم الركبتين نصفاً.

٢٧- (جلوس علي مقعد) سند الحديد مع القدمين (والركبتين).

٢٨- (انبطاح) سند الثقل علي العقبين (ثني الركبتين).

٢٩- (وقوف) مسك دمبلز) تحريك الذراعان جانباً.

٣٠- (وقوف) الذراعان أماماً، مسك دمبلز) تحريك الذراعان.

سرعه

٣١- (وقوف) الجري في المحل لمدة ١٠ ث.

٣٢- (وقوف) الجري للأمام مسافة ٥٠ م.

٣٣- (وقوف) مسك كره) المحاوره للأمام بطول الملعب بأقصى سرعة.

٣٤- عمل قاطرتان تتابع الجري بدون كرة بطول الملعب.

٣٥- عمل تتابع بالمحاوره المنتهية بالتصويب.

٣٦- (وقوف أمام حائط) مسك كره) التمرير للأمام خلال ١٠ ث.

٣٧- (وقوف في منتصف الملعب) مسك كره) المحاوره المنتهية بالتصويب

السلمي بأقل زمن.

التوافق

- ٣٨- (وقوف مواجه . عمل محاوره) تبادل التمير .
٣٩- (وقوف مواجه . مسك الكره) تمرير الكره والإستلام .
٤٠- (وقوف مسك كرتين باليدين) عمل محاوره باليدين في نفس الوقت .
٤١- (وقوف مسك كرتين باليدين) عمل محاوره بالتبادل باليدين .
٤٢- (وقوف) الجري بطول الملعب لعمل خطوات السلم مره يمين ومره شمال .
٤٣- (وقوف مواجه . الذراعان عاليا) الوثب عاليا للإستلام ثم تمرير .
٤٤- (وقوف مواجه . الذراعان عاليا) الوثب عاليا للإستلام ثم التصويب .

الرشاقه

- ٤٥- (وقوف) الجري للأمام حتي منتصف الملعب ثم الجري بالظهر .
٤٦- (وقوف) الجري الجانبي حتي منتصف الملعب ثم الجري بالمواجهه
٤٧- (وقوف) الجري للأمام مواجه لثلث الملعب وفي الثلث الثاني جري عكسي ثم الثلث الثالث والجري بالمواجهه .
٤٨- (وقوف) الجري للأمام مواجه ثم الجري الجانبي ثم الجري بالظهر .
٤٩- (رقود علي خط الرميهِ الحره للقدمين جهة اللوحه) القيام ثم الجري للأمام ثم الوثب علي للمس اللوحه .
٥٠ الجري حول الملعب في منتصف الضلع الأول ودحرجة أماميه في منتصف الضلع الثاني عمل خطوات سلم في منتصف الضلع الثالث الدوران للجري بالظهر منتصف الضلع الرابع دحرجة جانبيه
٥١- الجري في محيط دائرة وعند سماع صفارة يقوم اللاعب بتغيير اتجاه الجري .
٥٢- يقف اللاعب عند الحد النهائي وعند سماع صفاره يقوم بالجري العادي

حتى منتصف الملعب ثم يقوم بالجري الجانبي للجانب الآخر ثم يقوم بالجري والظهر مواجه للخلف وعند الحد النهائي يقوم بالجري مواجه .

٥٣- (وقوف) ثني الركبتين ثم قذف الرجلين خلف .

٥٤- الجري ٦ ق داخل كرة السله مع التصويب باستخدام كرتين في شكل دائري علي السلتين لاعب يصوب واللاعب الذي يليه يمرر للاعب الذي يليه .

٥٥- وقوف في قاطرة التصويب من القفز بجوار السله لمدة ٦ ق .

٥٦- (وقوف . مسك كره) عمل محاوره بجوار خطي الجانب ثم التصويب السلمي مع الستين لمدة ٦ ق .

٥٧- (وقوف . مسك كره) المحاوره مع الجري الإرتدادي في محطات لمدة

٥ ق .

٥٨- (وقوف) الجري للأمام حول الملعب لمدة ٦ ق .

٥٩- (وقوف . مسك كرة بجوار السله) التصويب من القفز باستمرار .

٦٠- (وقوف أمام حائط . مسك كره) التمرير باستمرار .

٦١- وقوف مواجه . لاعب مسك كره) يقوم اللاعب (بدون كره) بالجري للخلف مسافة ١٢ م والعوده لاستلام الكره والتمرير مرة أخرى .

٦٢- (وقوف . مسك كره) الجري مع المحاوره باستمرار .

تحمل القوه

٦٣- (وقوف) ثني الركبتين قذف الرجلين خلفا .

٦٤- (رقود . تشبيك اليدان خلف الرقبه) ثني الجزع .

٦٥- (انبطاح مائل) ثني الذراعين .

٦٦- (رقود الذراعان عاليا) رفع الرجلين ثم الرجلين بالتبادل .

٦٧- (وقوف) وثب بإحدي الرجلين بطول الملعب .

٦٨- (وقوف) وثب بالرجلين بطول الملعب .

٦٩- (انبطاح مائل . الرجلين فتحا . وقوف الذراعان أماماً ، مسك رجلين الزميل) المشي للأمام بالزراعين ١٥ م .

٧٠- (جلوس طويل) رفع الرجلين زاوية ٤٥ لمدة ٢٠ ث .

٧١- (رقود) رفع الرجلين عمودياً عليا لجسم والعودة ببطء .

٧٢- (جلوس طويل مواجه . سند القدمين) تبادل ثني الركبتين .

تمرينات القوه المميزه بالسرعه

٧٣- (وقوف فتحا . الذراعان حلقه فوق الرأسان . مسك الكره) تبادل ثني

الجزع جانبا .

٧٤- (وقوف . مسك الكره باليد اليمنى بجانب الجسم) تبادل لقف الكره

باليدين خلف الجسم .

٧٥- (وقوف فتحا . ثني الجزع أماماً . الذراعان أماماً مسك الكره) تبادل نقل

الكره بين الرجلين .

٧٦- (وقوف فتحا . الذراعان أماماً مسك الكره) لف الجزع بالتبادل .

٧٧- (وقوف الذراعان عاليا مسك الكره) ثني الجزع جانبا بالتبادل .

٧٨- (وقوف الذراعان عاليا مسك الكره) التمرير علي الحائط .

٧٩- (وقوف الذراعان أماماً انثناء . مسك الكره) التمرير علي الحائط .

٨٠- (وقوف الطعن أماماً . مسك الكره خلف الجسم) ثني الجزع أماماً أسفل

وقذف الذراعان خلفاً .

٨١- (وقوف . مسك الكره أمام الجسم) قذف الذراعان أماماً .

٨٢- (جثو . مسك الكره خلف الجسم) قذف الذراعان خلفاً .

٨٣- (انبطاح . الذراعان عاليا) رفع الجزع عاليا .

٨٤- (رقود القرفصاء . مسك الكره بالقدمين) من الركبتين عاليا وخفض

القدمين أسفل دون ملاسة الأرض .

٨٥- (جلوس طويل . الرجلين ٤٥ عن الأرض مسك الكره) رفع الرجلين
عالياً .

٨٦- (جثو أفقي . البطن ملامسة الأرض . الذراعان أماماً ومسك الكره)
الضغط علي الكره باليدين . ورفع الجزع عاليا للوصول إلي الجثو الأفقي .

٨٧- (انبطاح الذراعان عاليا . مسك الكره بالقدمين) رفع الجزع والرجلين
عاليا .

٨٨- (جلوس طويل . مسك الكره) ثني الركبتين علي اتلصدر .

٨٩- رقود القرفصاء . الذراعان انثناء خلف الرقبة . مسك الكره) رفع الجزع
عاليا ومد الذراعان للوصول لوضع الكوبري .

٩٠- (رقود فتح تقوس . الذراعان عاليا مسك الكره) ثني الجزع أماماً أسفل
لوضع الكره خلف القدمين .

٩١- (رقود . الركبتين أماماً الكتفين مسك الكره بالقدمين) مد الركبتين
والوقوف علي الكتفين .

٩٢- (انبطاح . مسك الكره أمام الصدر) مد الذراعان بسرعه .

٩٣- جلوس طويل ميل . الذراعان عاليا مسك الكره أمام القدمين) الدحرجه
خلفا ورفع الرجلين أماماً عاليا خلفا للمس الكره بالقدمين .

٩٤- (وقوف فتحا . الذراعان أماماً مسك الكره) ثني الجزع أماماً أسفل
وقذف الكره خلفا بين القدمين فمد الجزع للقف الكره أمام الجسم .

٩٥- (رقود . مسك الكره بين القدمين) رفع الرجلين عاليا خلف لوضع
الكره خلف الرأس .

٩٦- (وقوف مواجه . الزميل مسك الكره بين القدمين)الوثب عاليا لقذف
الكره أماماً لزميل .

٩٧- (وقوف مواجه . الزميل مسك بالكره أما بالصدر) تمرير الكره أماماً
للفقهاء من الزميل الآخر .

٩٨- (وقوف ظهر لظهر الزميل ممسك بالكره) لف الجزع جانباً لتسليم الكره للزميل بالتبادل .

٩٩- (وقوف ظهر لظهر الزميل ممسك بالكره) ثني الجزع أماماً أسفل لتسليم الكره بين الفخذين للزميل بالتبادل .

١٠٠- (وقوف مواجه الذراعان عالياً، زميل مسك الكره) الوثب عالياً وتمرير الكره للزميل .

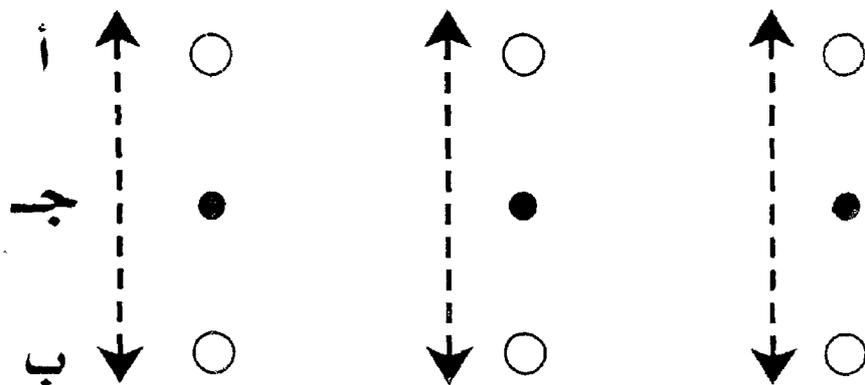
١٠١- (جلوس طويل ظهر لظهر . زميل ممسك بالكره) تسليم الكره للزميل يقوم الزميل بثني الجزع أماماً أسفل .

١٠٢- (انبطاح حواجه . الذراعان عالياً . زميل ممسك بالكره) رفع الجزع عالياً وتمرير الكره للزميل .

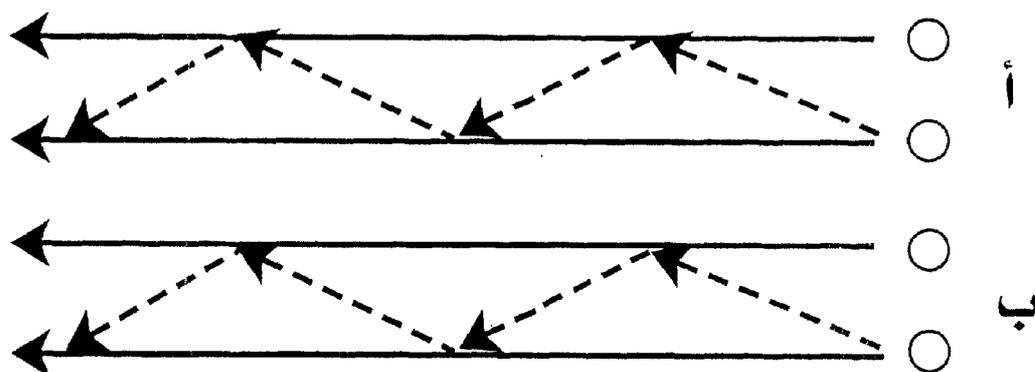
مرفق رقم (١١)

التدريبات المهارية الهجومية المركبة
التي تنتهى بالتمرير

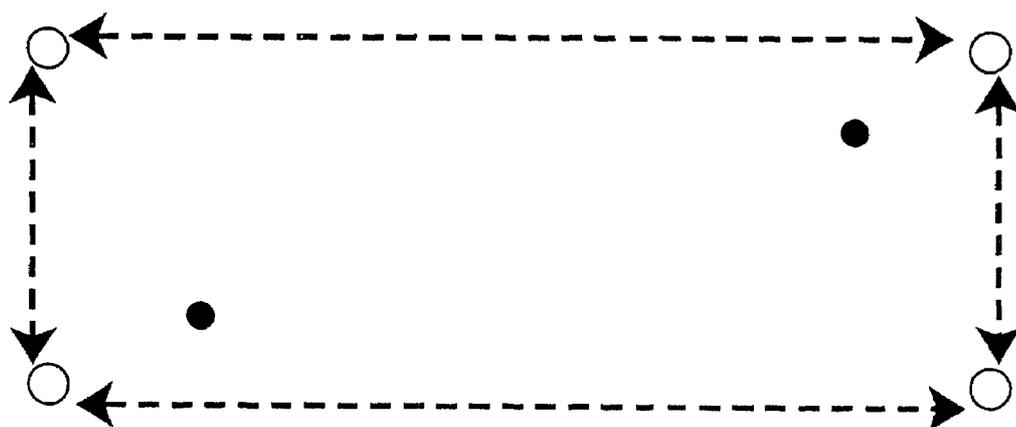
١- فريقين (أ - ب) يقومون بتمرير واستلام الكرة من الثبات وفريق (ج) في المنتصف يحاول قطع الكرة.



٢- فريقين (أ - ب) تمرير واستلام ثنائي متابعي في صورة منافسة.



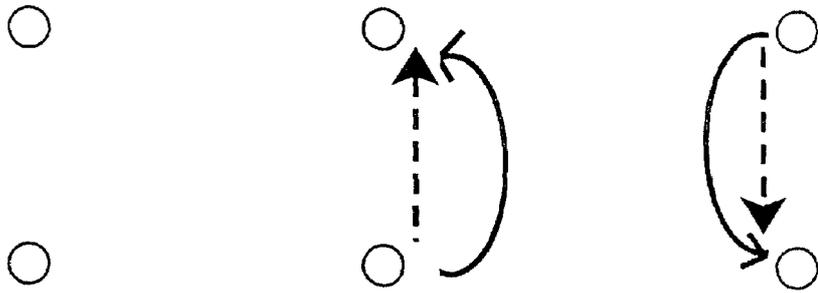
٣- تمرير رباعي من اربع لاعبين على شكل مربع في اتجاهات مختلفة.



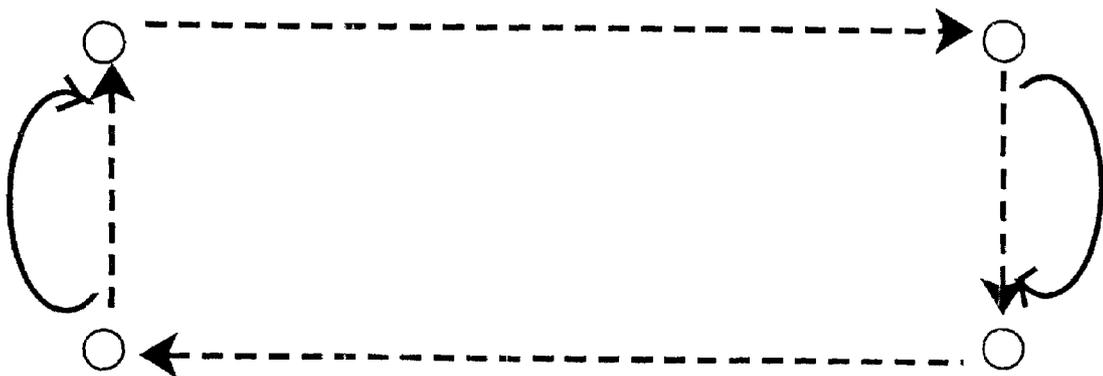
٤- تمرير رباعى من اربع لاعبين على شكل مربع فى اتجاهات مختلفة
ولاعبين فى الوسط لقطع الكرة.



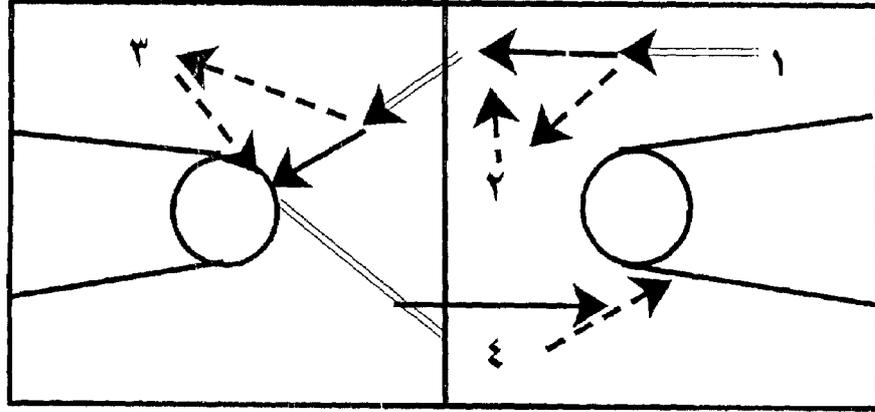
٥- قاطرتان متواجهتان وتمرير واستلام مع التحرك للقاطرة المواجهة.
(الاستلام من الحركة)



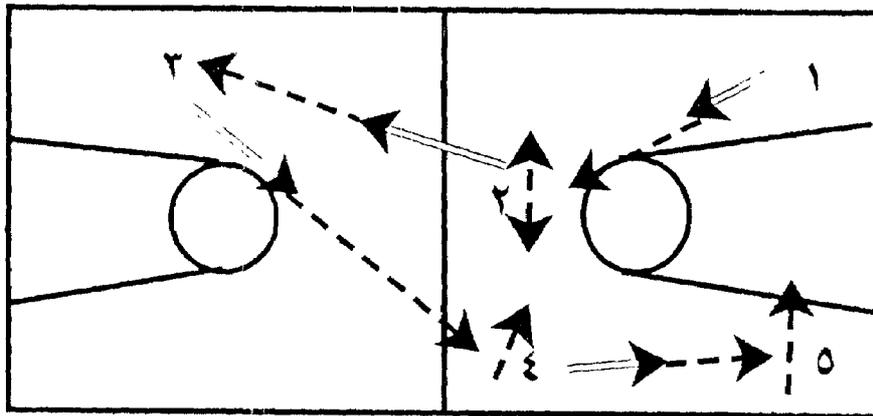
٦- اربع قاطرات وتمرير واستلام رباعى فى اتجاه عقرب الساعة مع تحرك
اللاعب خلف القاطرة التى تقوم باستلام الكرة.



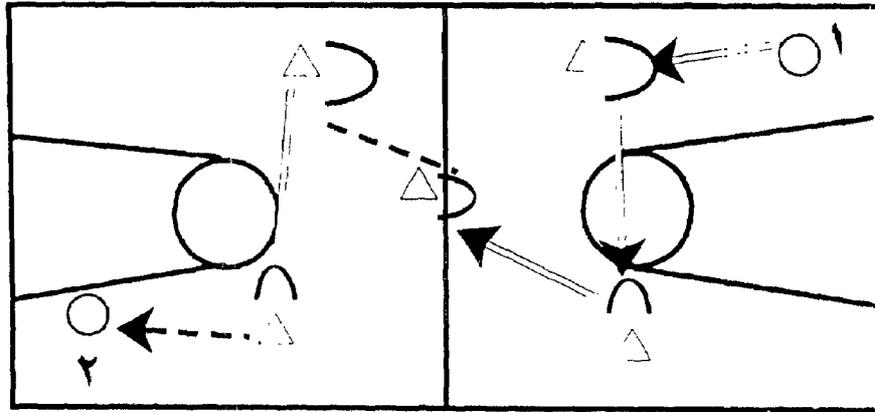
٧- يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة ثم يمرر الكرة إلى اللاعب رقم (٢) يقوم
 (٢) بتمرير الكرة إلى (١) مرة أخرى ليقوم (٢) بالمحاورة وتمرير الكرة إلى
 اللاعب (٣) ليقوم بنفس الأداء حتى اللاعب رقم (٤).



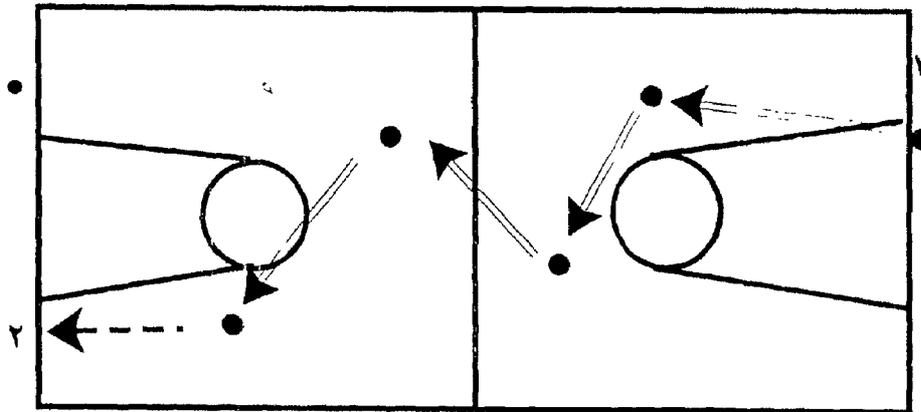
٨- يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة ثم تمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٢) ثم
 يقوم باستلام الكرة من اللاعب (٢) ثم يقوم بعمل خداع بالتمرير ثم يقوم
 بالمحاورة وتمرير الكرة إلى رقم (٣) ويستدر في نفس الأداء حتى اللاعب رقم
 (٥).



٩- يقوم اللاعب رقم (١) بعمل محاورة وعمل إرتكاز عند كل قمع وينتهي بالتمرير إلى اللاعب رقم (٢).

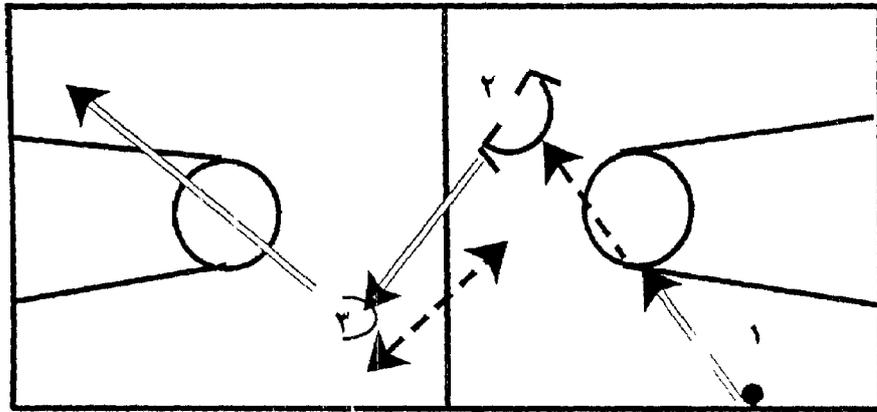


١٠- يقوم اللاعب رقم (١) بعمل محاورة ثم عمل ارتكاز أمام لاعب مدافع سلبي وينتهي بتمرير الكرة إلى (٢).

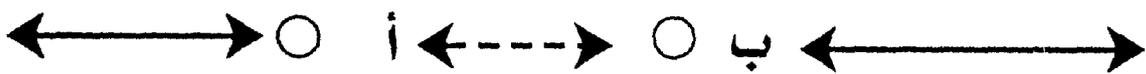
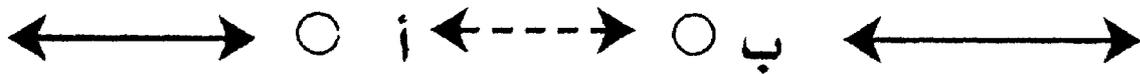


١١- نفس التدريب رقم (١٠) ولكن بوجود مدافع إيجابي.

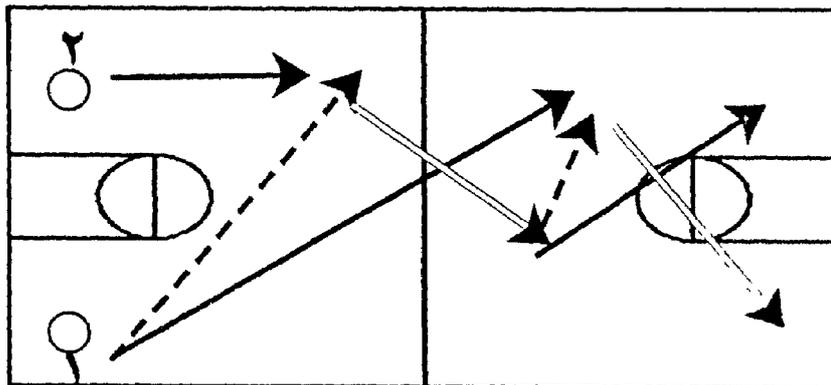
١٢- يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة ثم تمرير الكرة إلى (٢) ثم يقوم بالإستلام وعمل خداع ثم المحاورة ويمرر إلى (٣) ثم يستلم الكرة ليقوم بعمل محاورة ثم إرتكاز أمام نفس اللاعب .



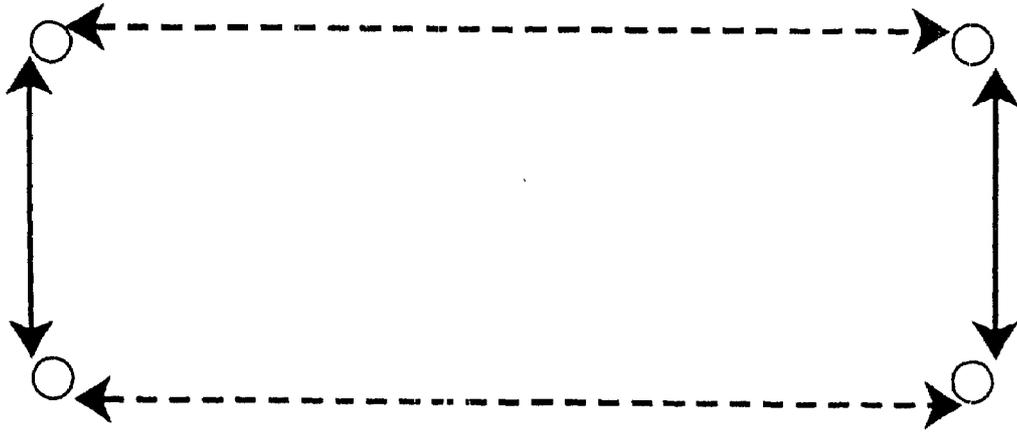
١٣- يقوم اللاعبون صفيين (أ، ب) يقوم (أ) بالاستلام ثم التمرير ثم يقوم بالجرى للمس الخط الخلفى ثم العودة لإستلام تمريره من (ب) .



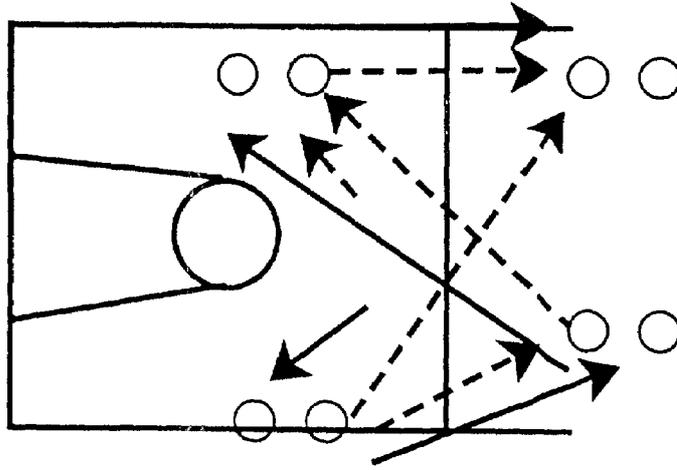
١٤- قاطرتان يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى (٢) ويقطع معه ثم يقوم (٢) بالمحاورة ثم تمرير الكرة إلى (١) وهكذا إلى نهاية الملعب .



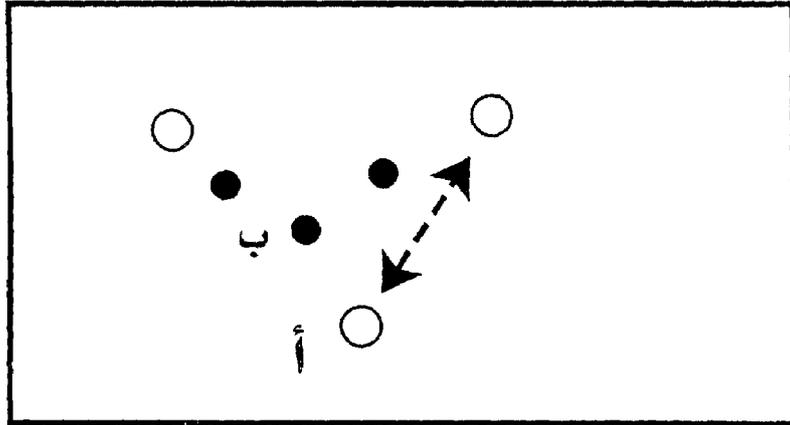
١٥- استلام وتمرير رباعى بين اربع لاعبين مع التحرك الجانبي وتغير المراكز.



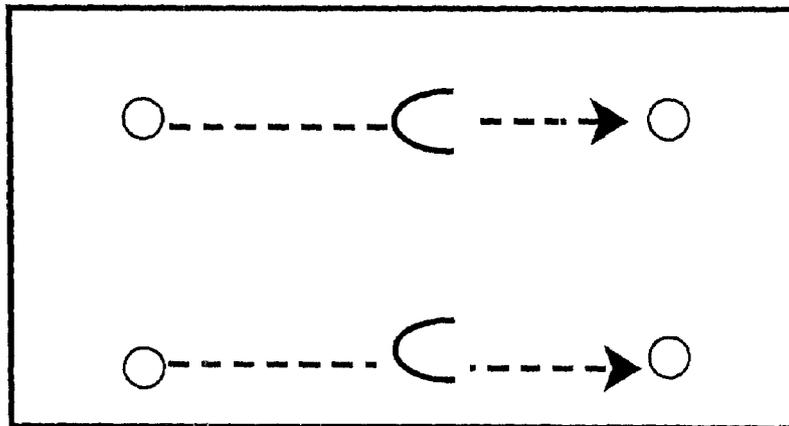
١٦- أربع قاطرات موزعين على مراكز الهجوم ثم يقوموا بالتمرير والإستلام مع التحرك خلف الكرة وتغير المراكز بكرة ثم بكرة ثان.



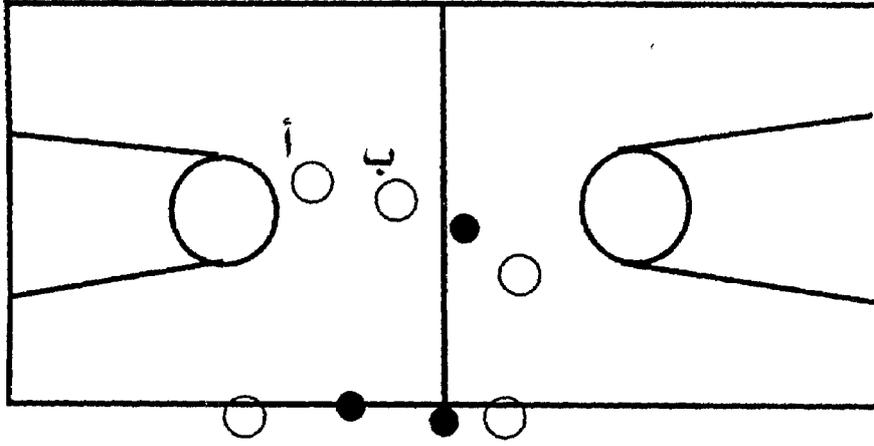
١٧- مسابقة بين فريقين (أ، ب) يقوم الثلاث لاعبين من (أ) المستحوذ على الكرة بتمرير الكرة والإستلام فيما بينهم فى نفس الوقت يقوم لاعبى فريق (ب) بقطع الكرة والاستحواذ عليها، الفريق الفائز هو الذى ينجح فى تمرير واستلام الكرة عشر مرات متتالية بدون المحاورة بالكرة، ثم زيادة عدد التمريرات ثم بزيادة عدد اللاعبين وبدون المحاورة بالكرة.



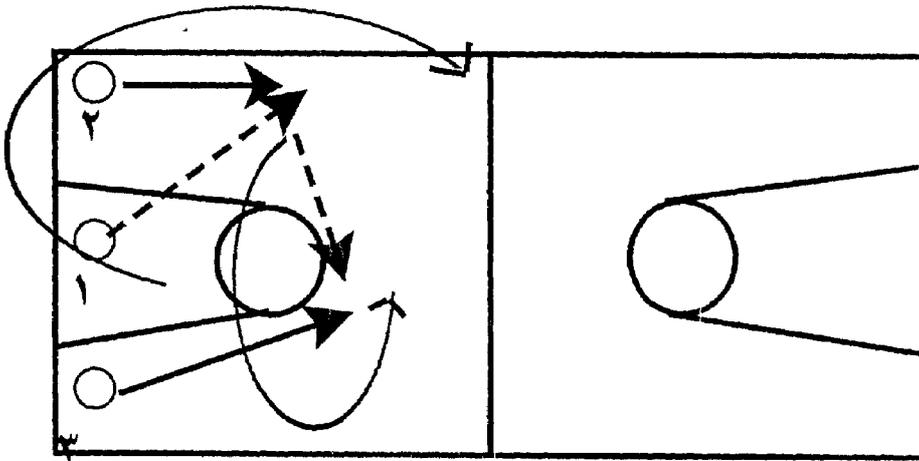
١٨- قاطرتان متواجهتان عمل محاورة بالكرة ثم الارتكاز ثم التمرير وتغير الأماكن.



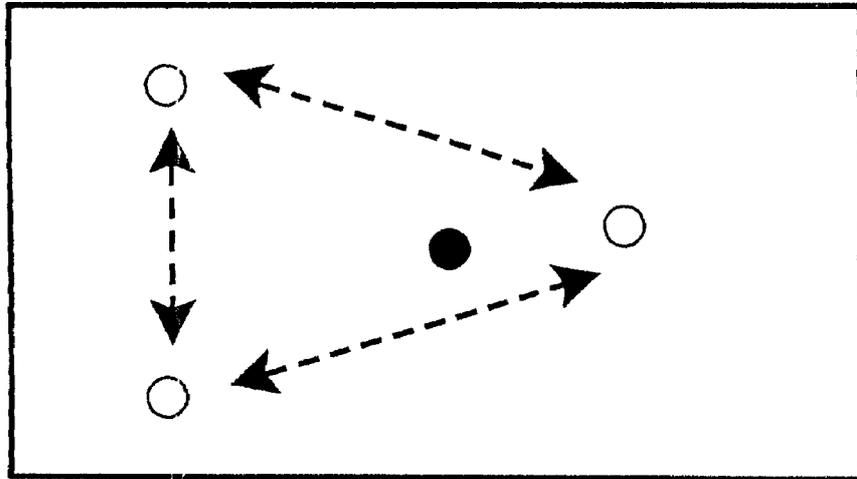
١٩- فريقين (أ، ب) فريق (أ) في نصف ملعبه ومستحوذ على الكرة يقوم الفريق بتمرير واستلام الكرة للوصول إلى السلة الأخرى، مع محاولة فريق (ب) تشتيت وقطع الكرة (التدرج بزيادة عدد اللاعبين ثم تحديد عدد التمريرات حتى يصل الفريق إلى السلة الأخرى).



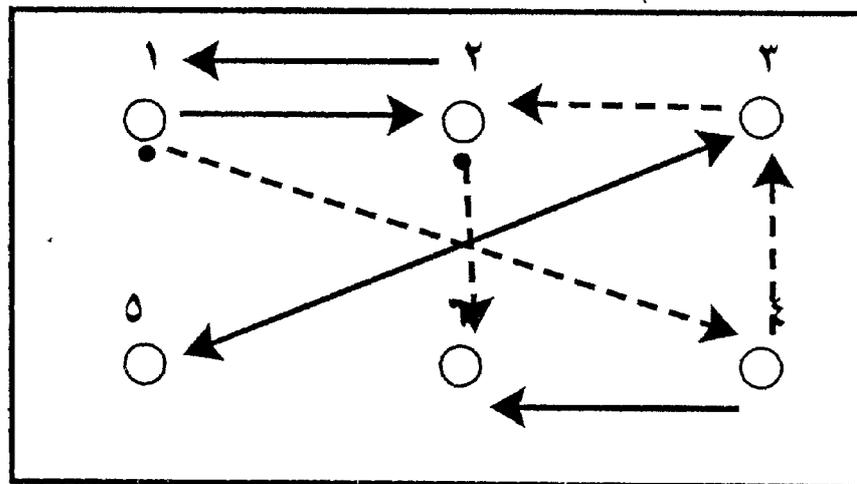
٢٠- ثلاث قاطرات يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة للاعب رقم (٢) ثم يقوم بالقطع من خلفه ثم للأمام ثم يقوم اللاعب رقم (٢) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٣) ثم يقوم بنفس العمل التمرير والقطع حتى نهاية الملعب.



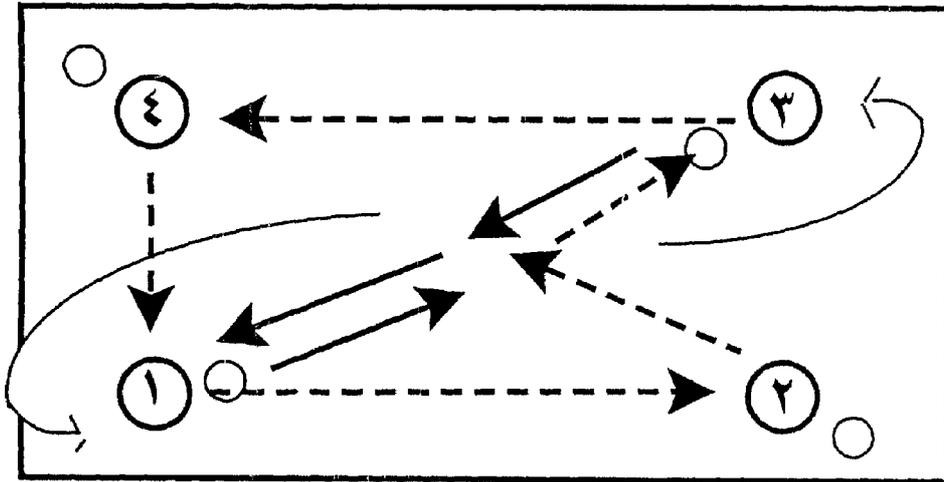
٢١- تمرير واستلام ثلاثى بين ثلاث لاعبين فى اتجاهات مختلفة على شكل مثلث ولاعب رابع فى الوسط للقطع والتشتيت .



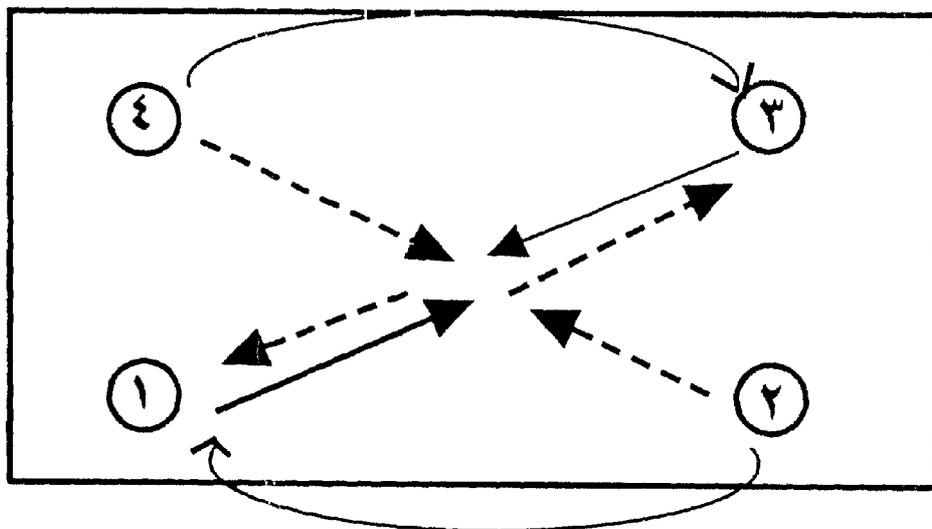
٢٢- تمرير سداسى للجانب مع تغير الأماكن ، اللاعبين (١ ، ٢) مع كل منهم كرة ، يقوم (١) بتمرير الكرة إلى (٤) ويقف مكان (٢) ، يقوم (٢) بتمرير الكرة إلى (٦) ويقف مكان (١) ، يقوم (٤) بتمرير الكرة إلى (٣) ويقف مكان (٦) ، يقوم (٣) بتمرير الكرة إلى (٢) ويقف مكان (٥) وهكذا للاعبين (٦ ، ٥) .



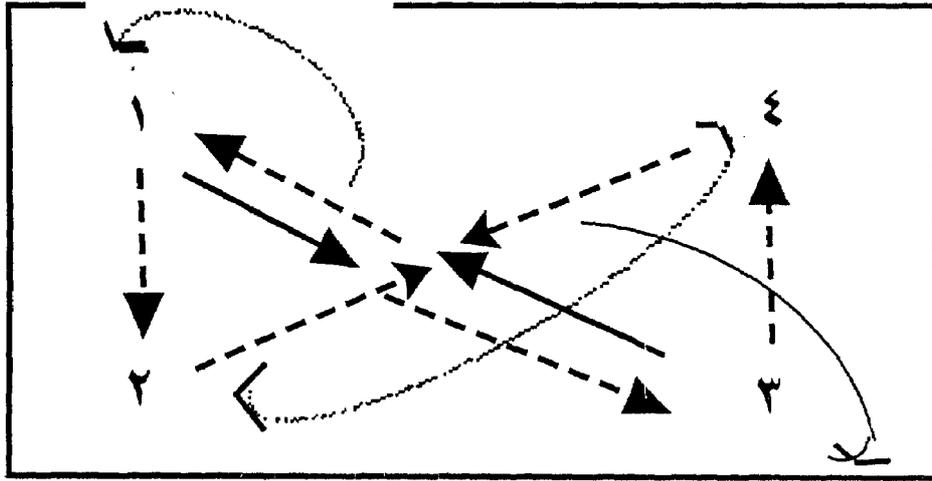
٢٣- يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة إلى (٢) والتقدم للأمام لاستلام تمريره من (٢) ثم يقوم بالتمرير إلى (٣)، يقوم (٣) بالتمرير إلى (٤) ثم يقوم بالتقدم للأمام لاستلام تمريره من (٤) ثم يقوم بالتمرير إلى (١)، يقوم (٢) بالجرى خلف (١)، يقوم (٤) بالجرى خلف (٣).



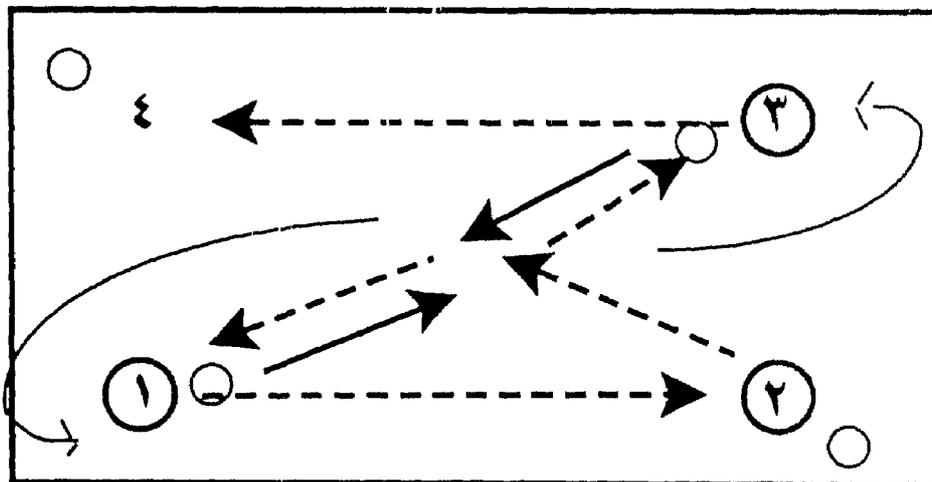
٢٤- يقوم (١) بتمرير الكرة إلى (٤) ويتقدم قطرياً واستلام من (٢) ثم يمرر (١) إلى (٣)، يقوم (٣) بالتمرير إلى (٢) ويتقدم قطرياً واستلام من (٤) ثم يقوم بالتمرير إلى (١)، يقوم (٢) بالجرى خلف (٣)، يقوم (٤) بالجرى خلف (١).



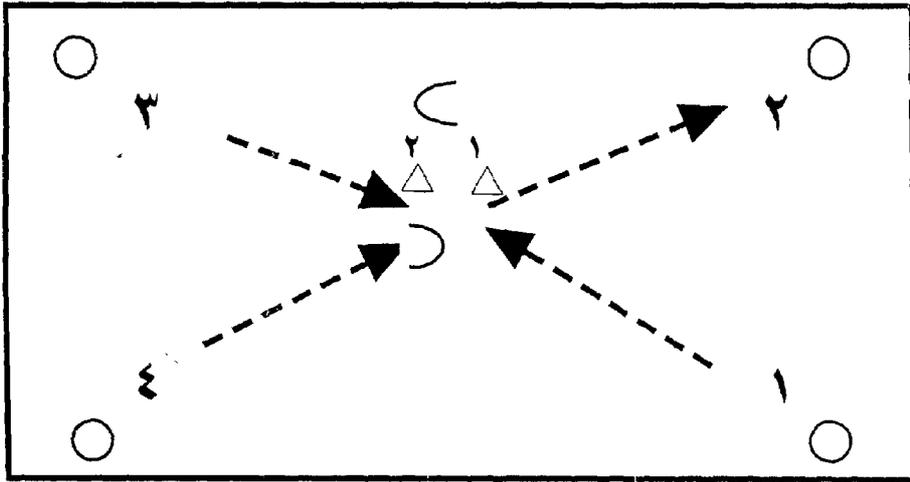
٢٥- يقوم (١) بالتمرير إلى (٢)، ثم يقوم (١) بالاستلام من (٢) ويمرر إلى (٣) ويقف خلف القاطرة، يقوم (٣) بالتمرير إلى (٤)، ثم يقوم بالاستلام من (٤)، ثم يقوم بالتمرير إلى قاطرة (١) ويقف خلف القاطرة.
 (٢) يقوم بالجري والوقوف خلف (٤)، يقوم (٤) بالجري والوقوف خلف قاطرة (٢).



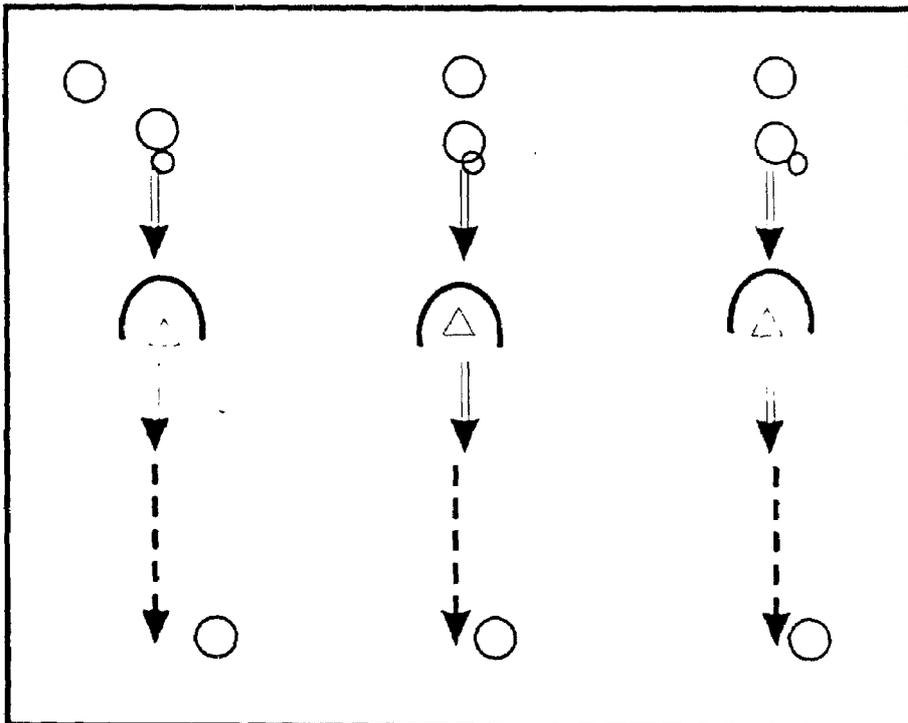
٢٦- أربع مجموعات يقوم اللاعب (١) الذي معه الكرة بالتمرير إلى اللاعب رقم (٢) ويقوم بالجري قطرياً ثم يستلم من (٢) مرة أخرى ثم يقوم بالتمرير إلى رقم (٣) ثم يقف خلف المجموعة في نفس الوقت يقوم اللاعب الأول في مجموعة (٣) بعمل نفس الأداء يمرر إلى (٤) ويستلم مرة أخرى ثم يمرر إلى (١).



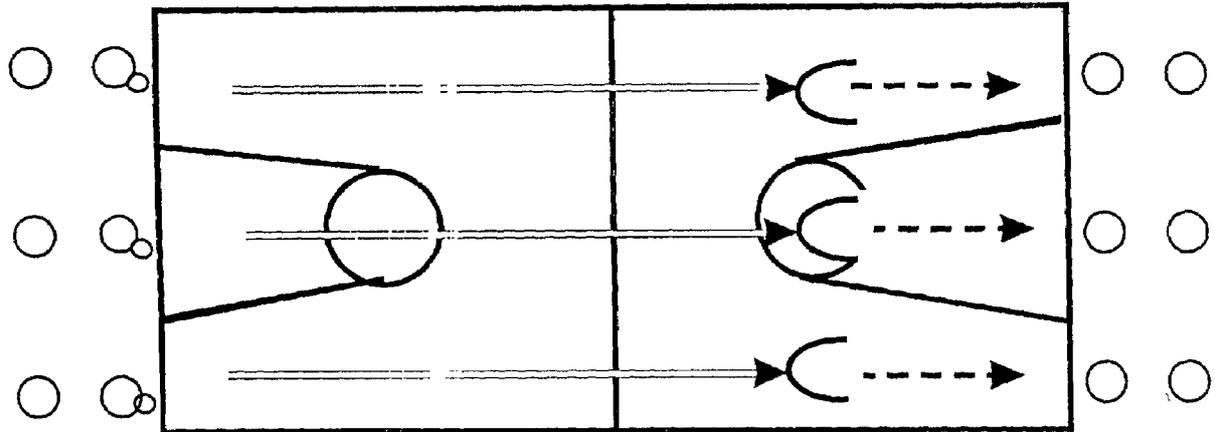
٢٧- يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة بالكرة حتى القمع (١) ثم يقوم بالإرتكاز ثم التمرير إلى اللاعب (٢)، يقوم (٢) بنفس العمل ويمرر للاعب الثاني في مجموعة (١)، نفس العمل يقوم به (٣، ٤) اللاعب المؤدى للمحاورة بعد الإنتهاء من الأداء يقف خلف المجموعة الذي مرر لها.



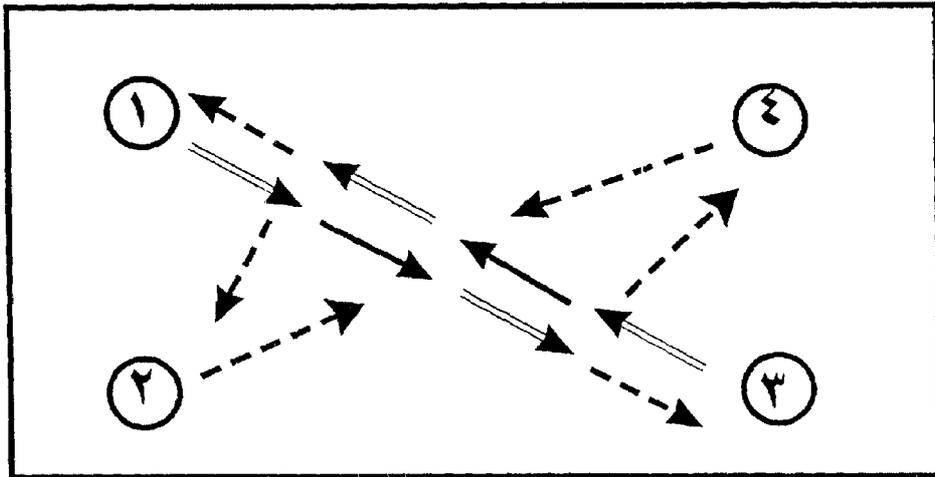
٢٨- يقوم اللاعبين بعمل محاورة ثم ارتكاز عند القمع ثم محاورة ثم تمرير ثم يقف خلف المجموعة المقابلة.



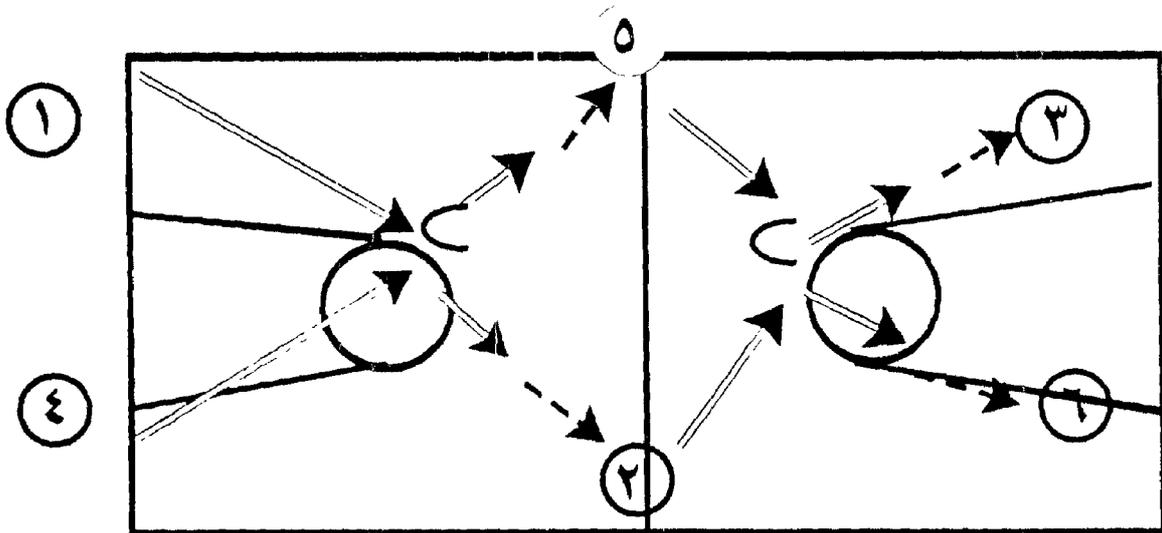
٢٩- يقوم اللاعب الأول في كل مجموعة بعمل محاورة للأمام للسلة الأخرى وعند الرمية الحرة يقوم بعمل ارتكاز ثم تمرير.



٣٠- يقوم اللاعب رقم (١) بعمل محاورة ثم التمرير إلى اللاعب (٢) ثم يقوم باستلام آخر من (٢) ثم يقوم بعمل محاورة ثم تمرير، يقوم (٣) بنفس العمل مع (٤) باستمرار.



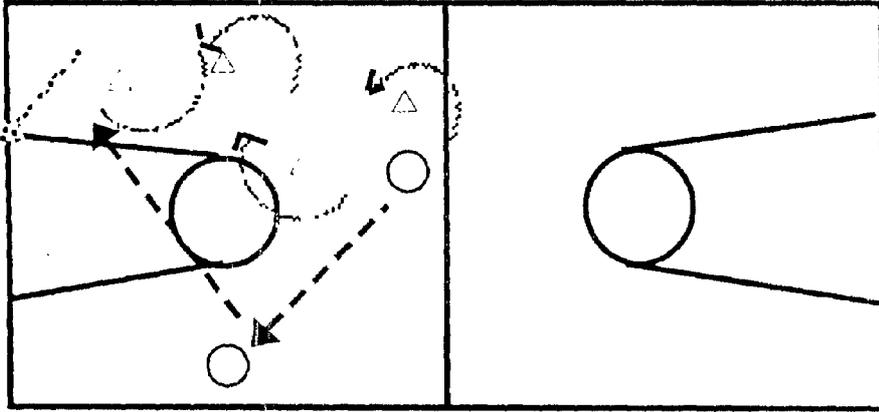
٣١- يقوم اللاعب رقم (١) بعمل محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير إلى اللاعب (٢)، يقوم (٢) بنفس العمل في اتجاه (٣)، يقوم (٤، ٥) بنفس الأداء والعودة.



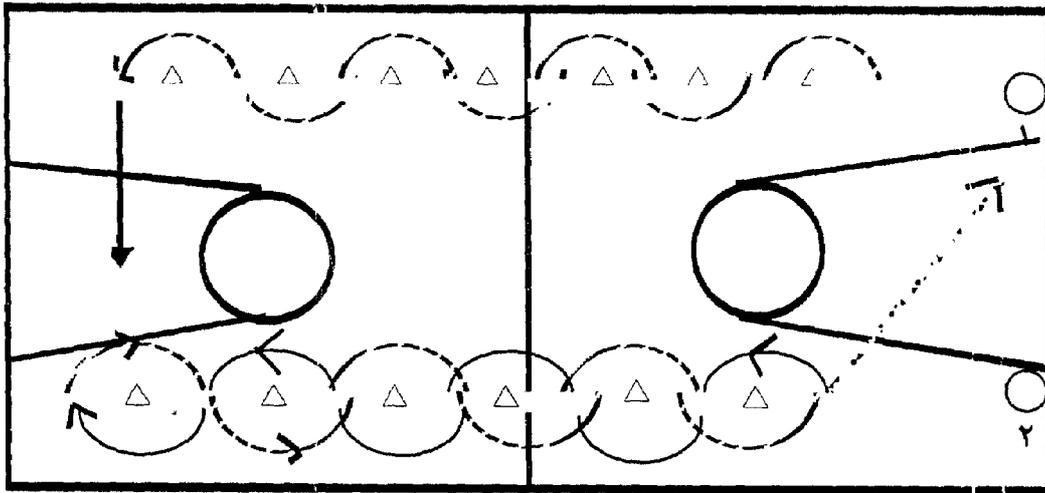
تكوينات مهارية حركية

تنتهى بالتصويب السلمى

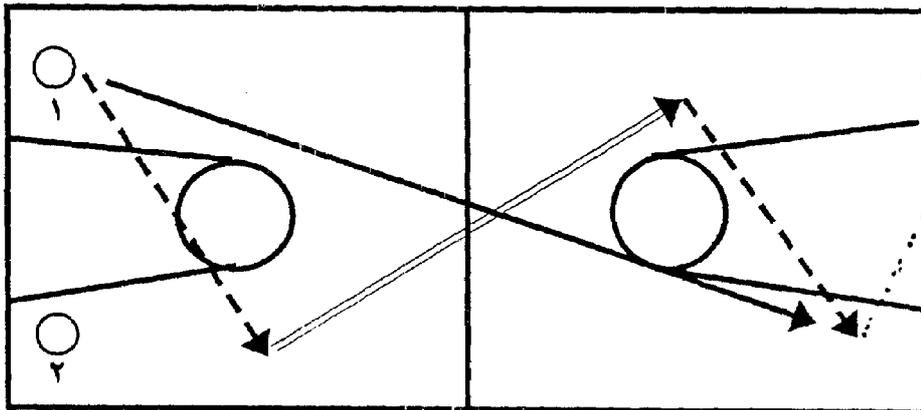
٣٦- قاطره في منتصف الملعب يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى المدرب ثم يقوم بالجرى الزجاجى ثم يقوم بالاستلام ثم التصويب السلمى .



٣٧- قاطرتان يقوم اللاعب (١) بالمحاورة الزجاجية بالكرة في نفس الوقت يقوم اللاعب (٢) بالجرى الزجاجى ثم يقوم (١) بتمرير الكرة إلى (٢) من منتصف الملعب ليقوم (٢) بالمحاورة الزجاجية ثم التصويب السلمى .

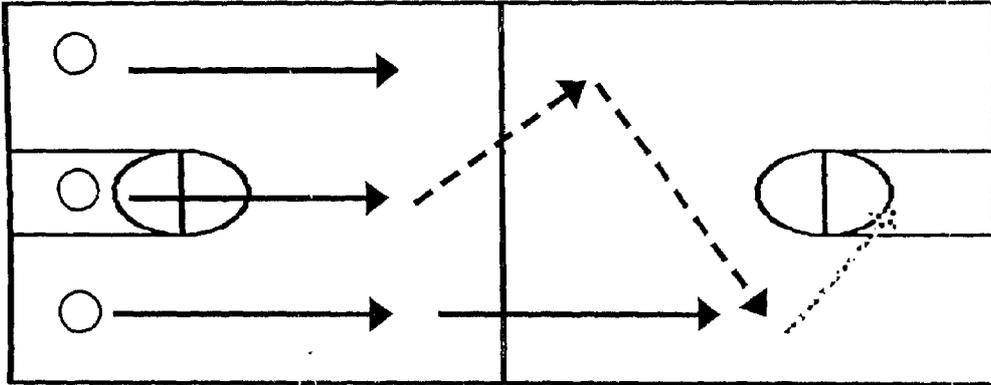


٣٨- قاطرتين يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٢) ثم يقطع بجانب السله ليقوم (٢) بالمحاورة بالكرة ثم تمريرها إلى (١) ليقوم بالتصويب السلمى .



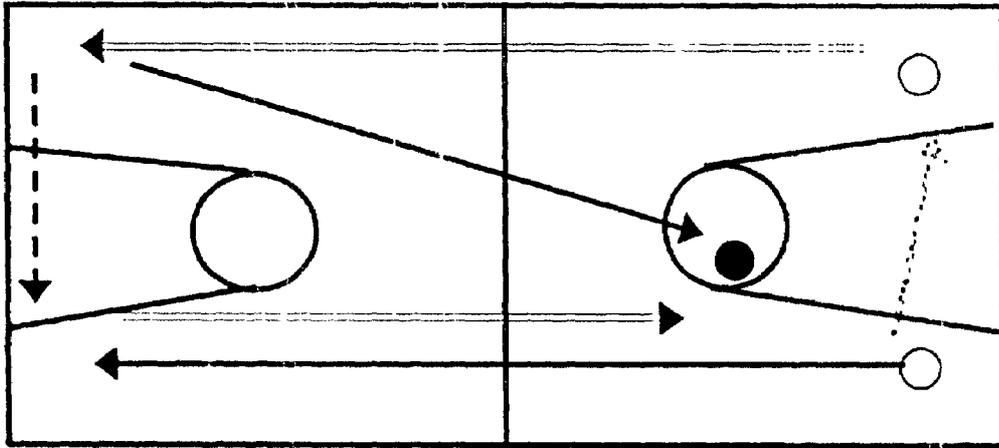
٣٩- ثلاث قاطرات تمرير واستلام ثلاثي بطول الملعب ثم التصويب السلمى

من أحد الجانبين .



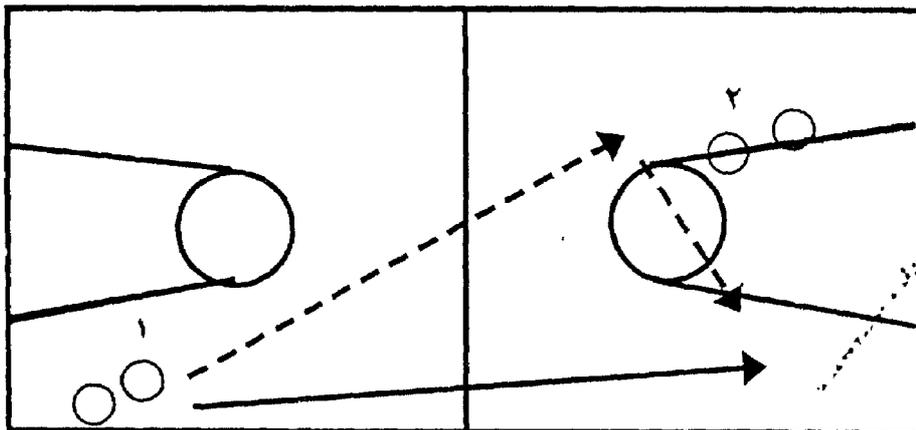
٤٠- قاطرتان خلف الخط النهائى يقوم اللاعب (١) بالمحاورة حتى منتصف

الملعب ويقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب (٢) المتحرك معه ليقوم بعمل محاورة بالكرة ويأخذ (١) وضع الدفاع الغير ضاغظ ثم يقوم (٢) بالتصويب السلمى ويقوم (١) بالمتابعة .

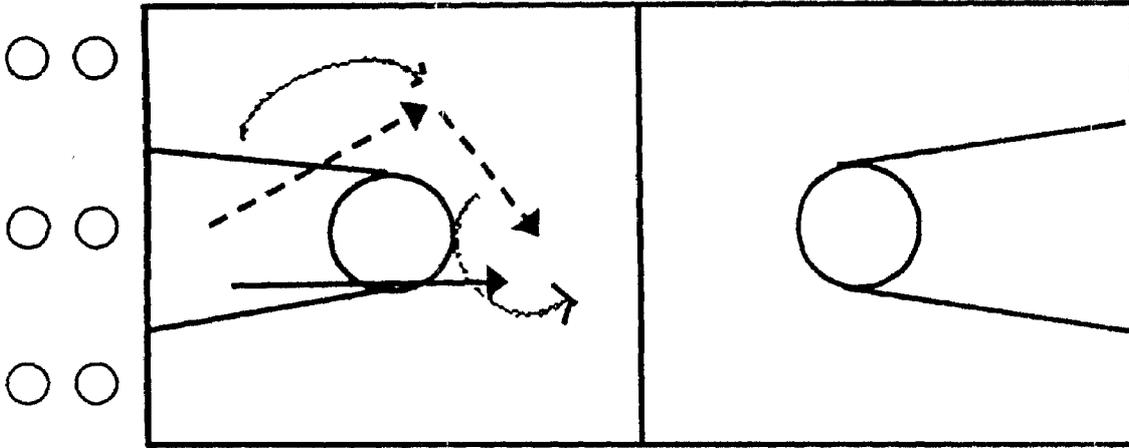


٤١- قاطره على جانب الرمية الحرة والأخرى فى الجانب من منتصف الملعب

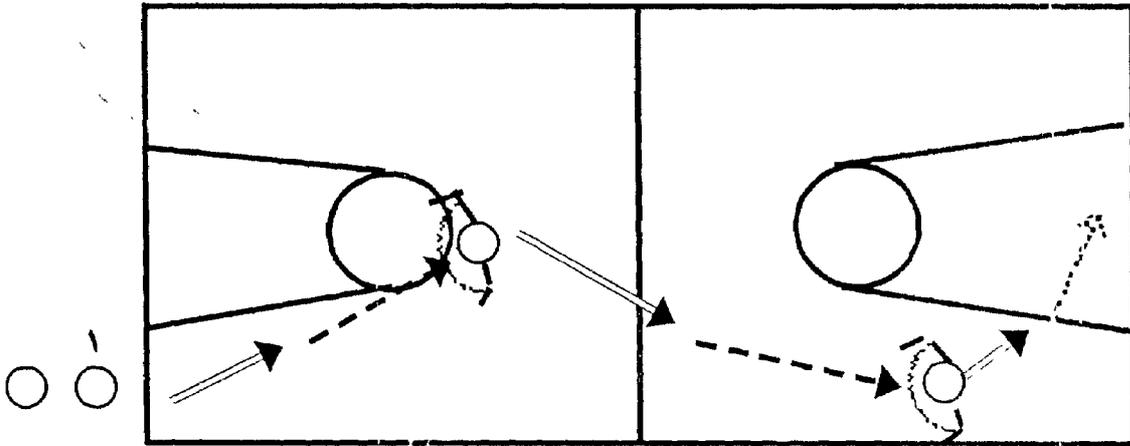
يقوم (١) بتمرير الكرة إلى (٢) ليمرر مرة أخرى للاعب (١) ليقوم بالتصويب السلمى .



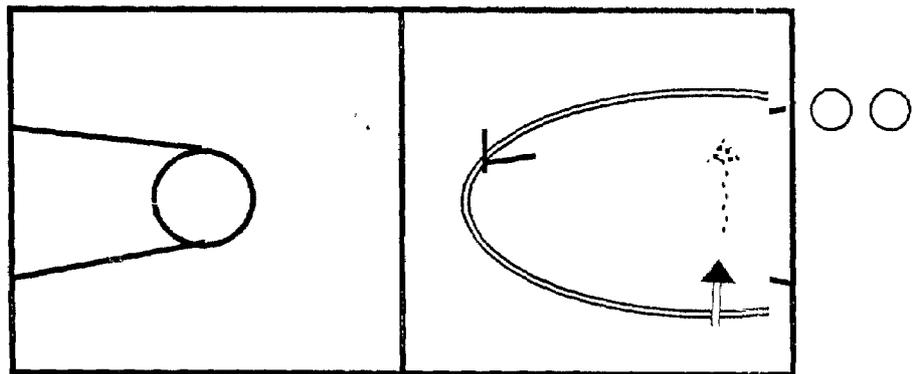
٤٢- يقف اللاعبان في ثلاث قاطرات خلف الخط النهائي يقوم بالتمرير والاستلام الثلاثي مع القطع ثم التصويب السلمى من أماكن مختلفة.



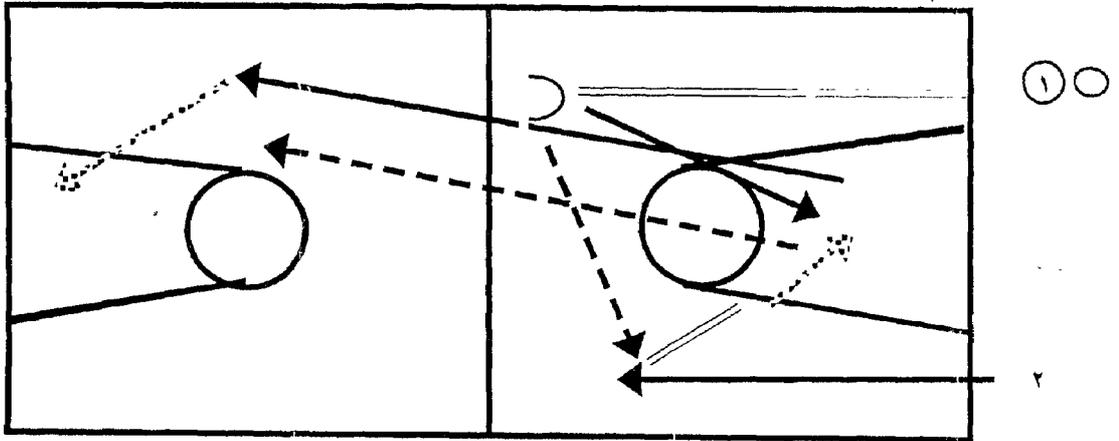
٤٣- يقف اللاعبان في قاطرة خلف الخط النهائي ومن الجانب يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة والتمرير إلى اللاعب رقم (٢) ثم يقوم بالاستلام وعمل خداع بالتمرير ثم المحاورة والتمرير إلى (٣) ثم يقوم بالاستلام وعمل خداع بالتمرير ثم المحاورة المنتهية بالتصويب السلمى.



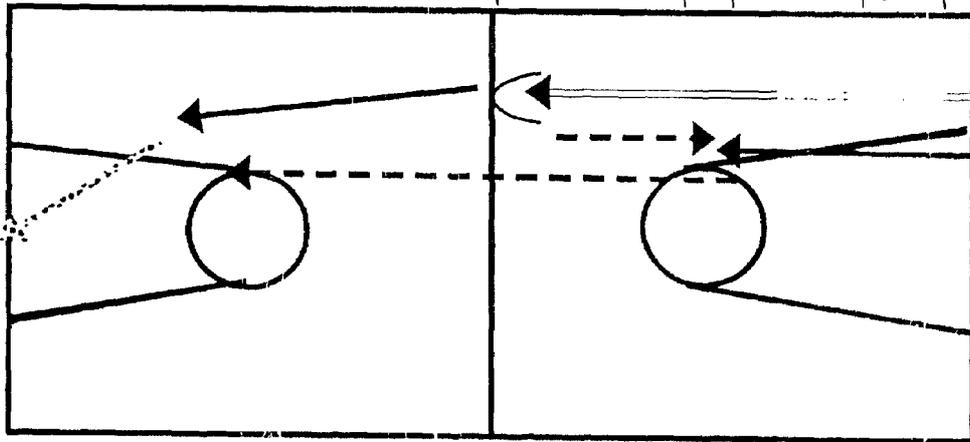
٤٤- يقف اللاعبان في قاطره على خط الثلاثية ثم يقوم (١) بالمحاورة الى الخط الجانبى ثم يستمر فى المحاورة مع الدخول والتصويب السلمى مع تعديل أماكن الدخول.



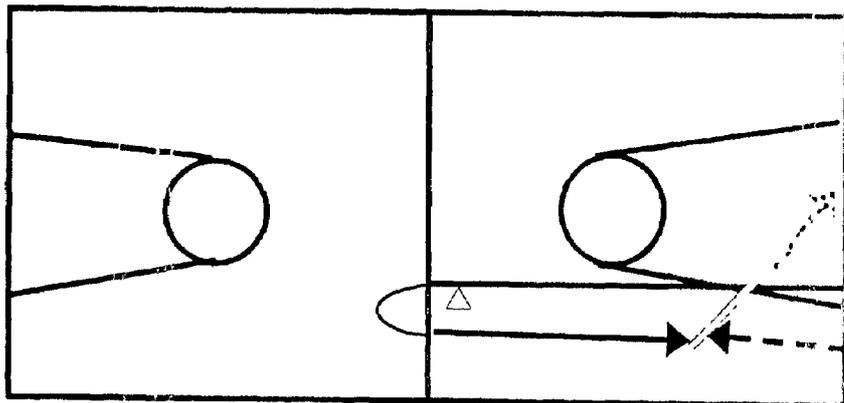
٤٥- قاطرتان خلف الخط النهائي للمعب يقوم (١) بالمحاورة حتى منتصف الملعب ثم عمل ارتكاز ليقوم بتمرير الكرة إلى (٢) ليقوم بالاستلام ثم المحاورة ثم يقوم بالتصويب السلمى ، ثم يقوم (١) بالمتابعة ثم يقوم بعمل تمريره طويله للسلة الأخرى ليقوم (٢) بالتصويب السلمى .



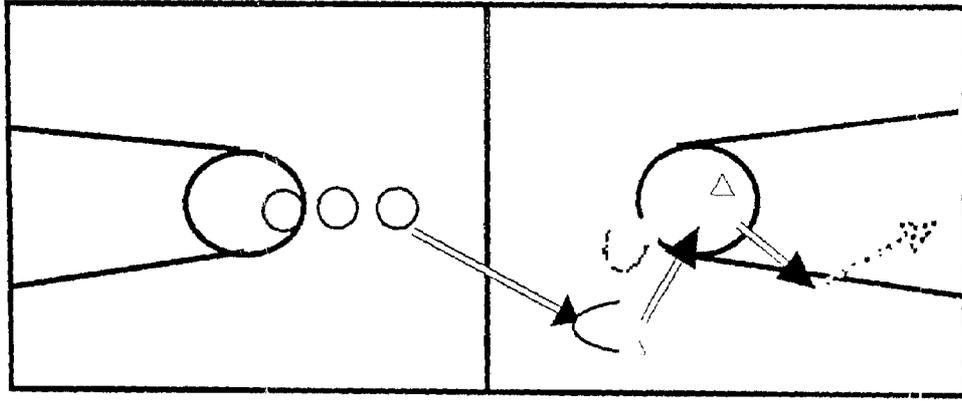
٤٦- يقوم (١) بالمحاورة حتى منتصف الملعب ثم يقوم بالارتكاز ليمرر إلى (٢) المتقدم للأمام ثم يقوم (١) بالجري للأمام لإستلام تمريره من (٢) ناحية السلة الأخرى ثم يقوم باستلام ثم المحاورة ثم التصويب السلمى .



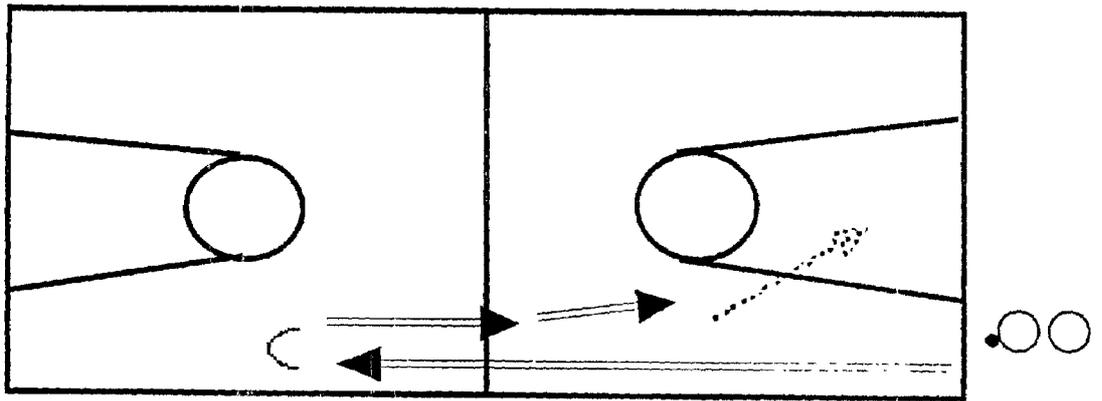
٤٧- قاطرتان أ، ب يقوم اللاعب الأول فى المجموعة (أ) بالجري للأمام والدوران خلف القمع ثم العودة لإستلام تمريره من اللاعب الأول فى المجموعة (ب) ليقوم بالمحاورة والتصويب السلمى ، ثم يقوم اللاعب المصوب بالمتابعة وتغيير الأماكن .



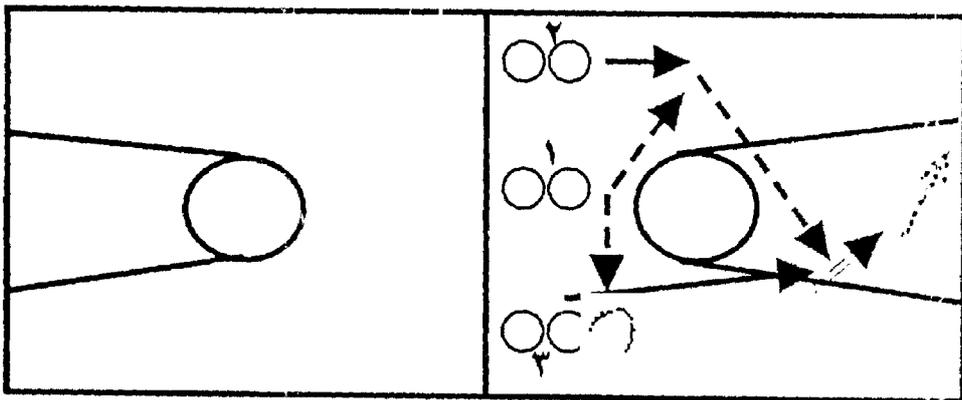
٤٨- يقوم اللاعب الأول بالمحاورة بالكرة حتى القمع (١) ثم عمل ارتكاز والاتجاه إلى القمع الثاني ثم الارتكاز ثم المحاورة والتصويب السلمى .



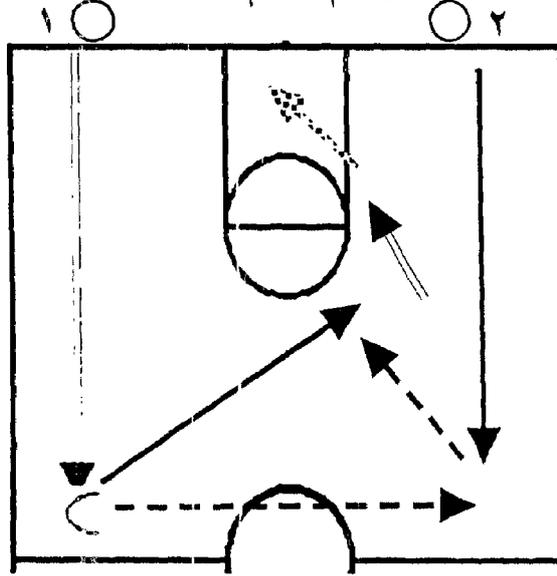
٤٩- يقوم اللاعب فى المجموعة بعمل محاورة باليد اليسرى حتى منتصف الملعب ثم يقوم بعمل ارتكاز والمحاورة باليد اليمنى ثم التصويب السلمى .



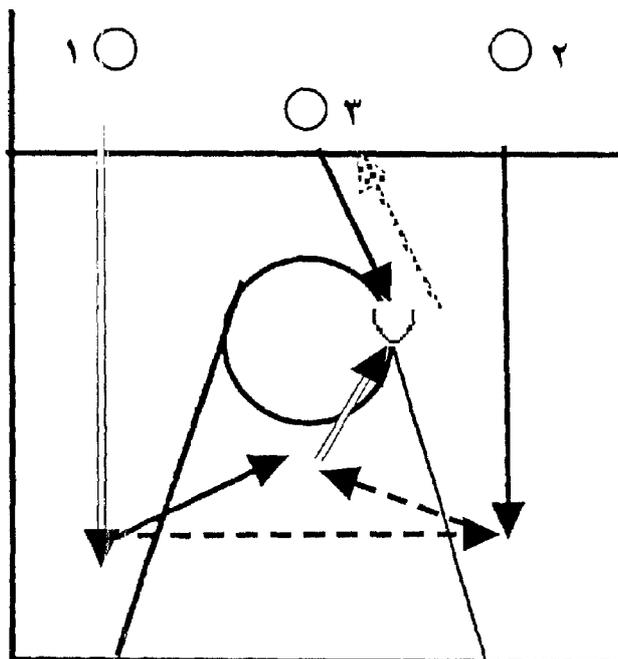
٥٠- يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة للاعب رقم (٢) ثم يقوم (١) بعمل ستار للاعب رقم (٣) ليندفع للأمام واستلام تمريره من اللاعب رقم (٢) ثم يقوم بالمحاورة والتصويب السلمى .



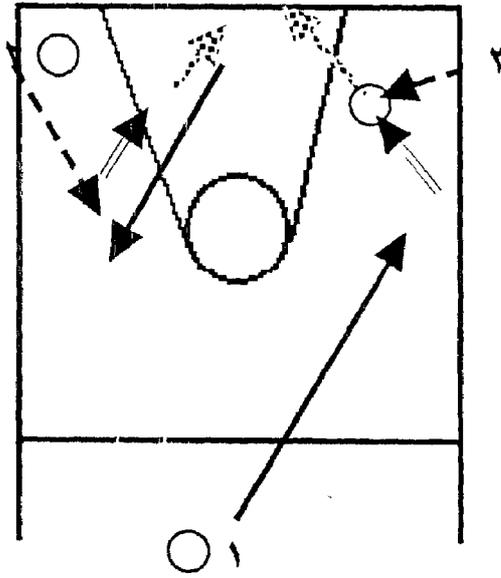
٥١- يقوم اللاعب (١) بالمحاورة حتى منتصف الملعب ثم يقوم بعمل ارتكاز والتمرير للاعب (٢) المتقدم لنصف الملعب ثم يقوم (٢) بالتمرير إلى (١) المتقدم ليقوم بالمحاورة والتصويب السلمى ثم يقوم (٢) بالمتابعة .



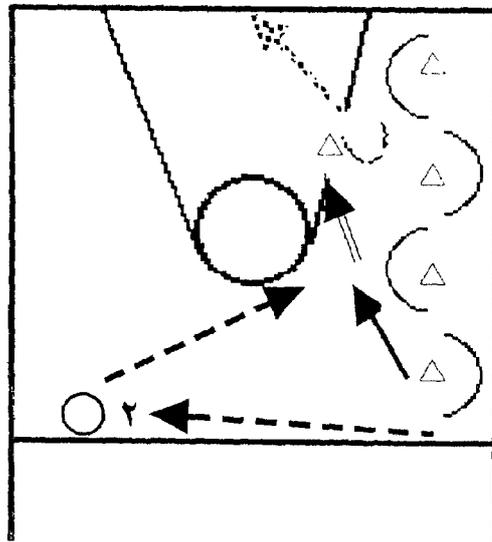
٥٢- يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة حتى منتصف الملعب ثم يقوم بالتمرير إلى (٢) المتقدم لمنتصف الملعب ثم يقوم (٢) باستلام تمرير من (١)، يقوم (٣) بعمل دفاع ليقوم (٢) بالمحاورة والارتكاز أمام (٣) ثم يقوم بالتصويب السلمى، يقوم (٣) بالمتابعة .



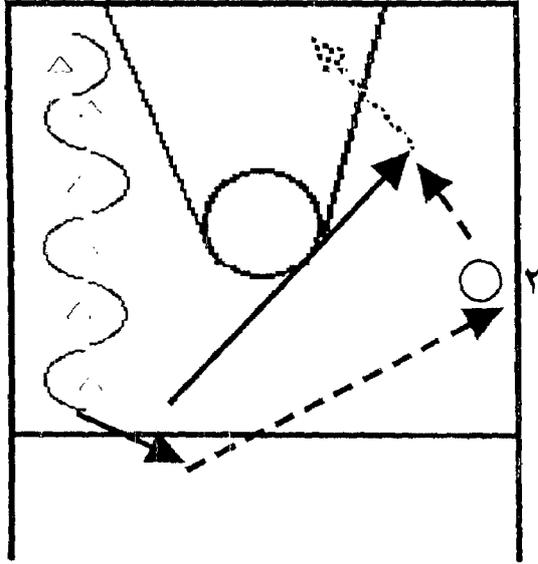
٥٣- يقوم اللاعب رقم (١) بالجري ثم استلام تمريره بالقرب من (٣) ثم يقوم بالمحاره ثم التصويب السلمى الناحية اليمنى ، ثم يقوم بالجري ثم استلام تمريره بالقرب من اللاعب رقم (٢) ثم يقوم بالمحاوره ثم التصويب السلمى من الناحية اليسرى .



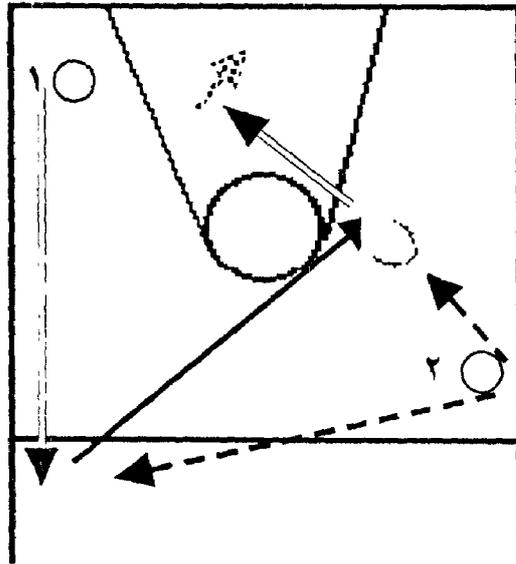
٥٤- يقوم اللاعب (١) بعمل محاوره بين الأقماع ثم يقوم بالتمرير إلى (٢) ثم يقوم باستلام آخر ثم يقوم بالمحاوره وعمل ارتكاز أمام القمع ثم يقوم بالمحاوره والتصويب السلمى ، ثم يعاود العمل من الناحية اليسرى .



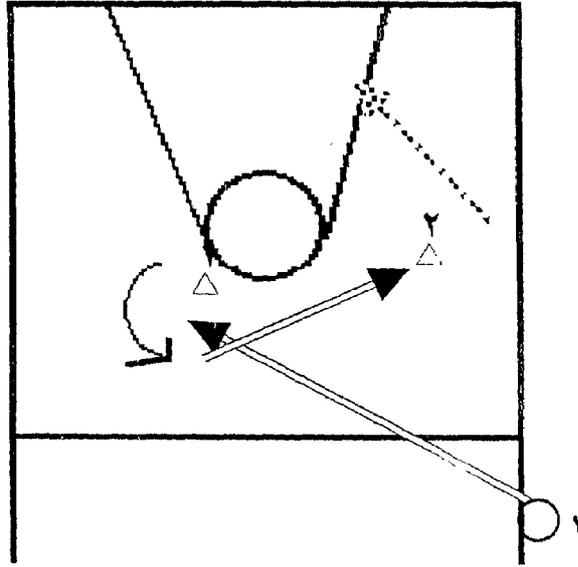
٥٥- يقوم اللاعب (١) بالمحاورة بالكرة بين الأقماع ثم يقوم بالتمرير إلى اللاعب (٢) ويجري قاطعاً السله ثم إستلام تمريره من (٢) ثم يقوم بالتصويب السلمي .



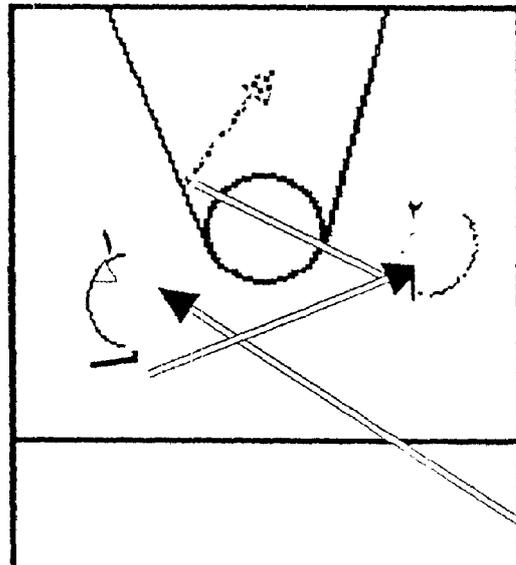
٥٦- يقوم اللاعب (١) بالمحاورة بالكرة في خط مستقيم لمنتصف الملعب ثم يقوم بارتكاز وتمرير الكرة إلى (٢) ثم يجري بالقرب منه لإستلام وارتكاز ثم محاورة والتصويب السلمي من الناحية العكسية .



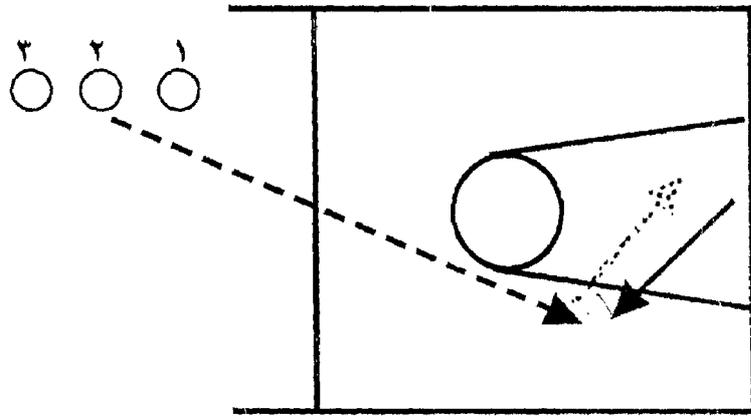
٥٧- يقوم اللاعب بالمحاورة باليد اليسرى حتى القمع الأول ثم يقوم بالارتكاز والمحاورة باليد اليمنى حول القمع الثاني ليقوم بالتصويب السلمى . الارتقاء بالتمرين بوجود مدافع سلبى بدلاً من الاقماع ثم إيجابياً ثم بالاداء بالزمن .



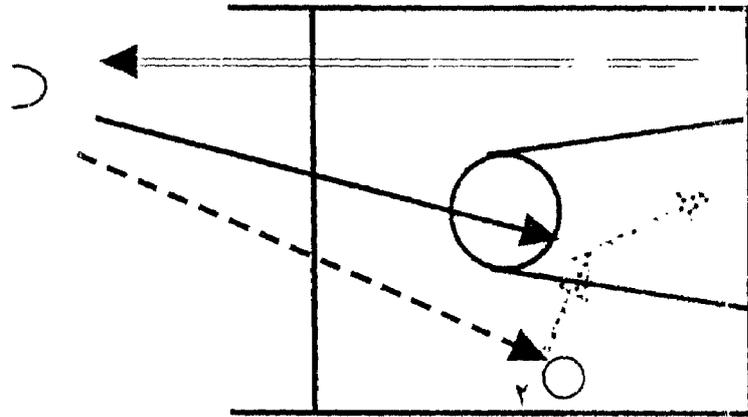
٥٨- يقوم اللاعب بالمحاورة حتى القمع (١) ثم يقوم بالارتكاز والمحاورة باليد الأخرى إلى القمع (٢) ثم يقوم بالارتكاز والمحاورة باليد الأخرى ثم يقوم بالتصويب السلمى . الارتقاء بالتدريب بوجود مدافع بدلاً من الاقماع يكون سلبياً ثم ايجابياً ثم الاداء بزمن



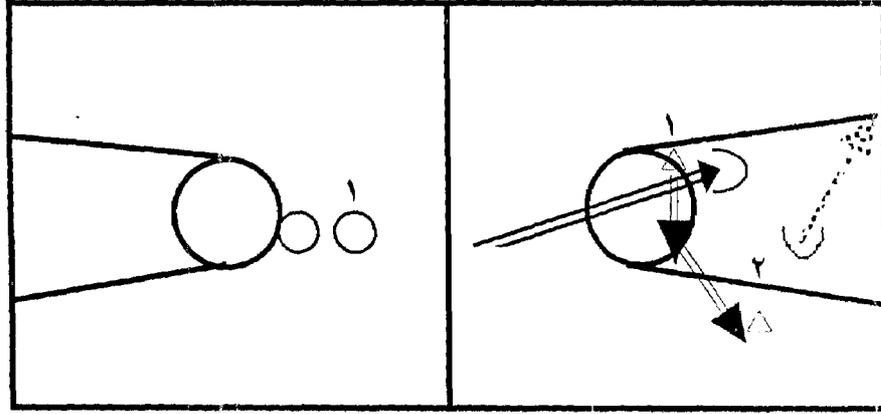
٥٩- يقوم (١) بالجرى للأمام (نهاية الملعب) ثم يغير اتجاه الجرى ثم يقف أمام القمع (١) ليقوم باستلام تمرير من (٢) ثم يقوم بالتصويب السلمى .
 يقوم (٢) بالجرى للأمام (نهاية الملعب) ثم يغير اتجاه الجرى ثم يقف أمام القمع (٢) ليقوم باستلام تمرير من (٣) ثم يقوم بالتصويب السلمى . الارتقاء بالتدريب بوجود مدافع نصف ايجابي بدل القمع



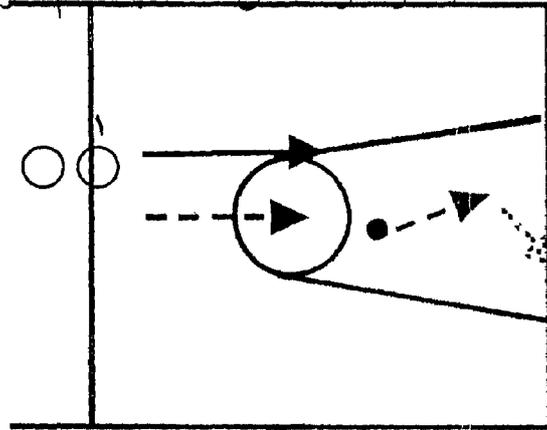
٦٠- يقوم اللاعب (١) بالمحاورة حتى منتصف الملعب من الجانب ثم يقوم بالإرتكاز ثم يقوم بالتمرير إلى اللاعب (٢) ويجرى بدون كرة قاطع نحو السله، يقوم (١) بالتمرير ل (١) مرة أخرى ليقوم بالتصويب السلمى .



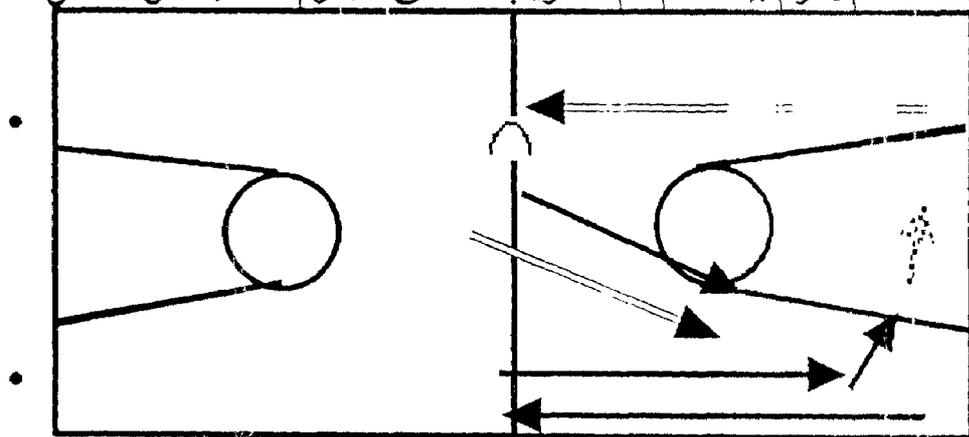
٦١- يقوم اللاعب (١) بالمحاورة باليد اليسرى إلى القمع (١) ثم يقوم بارتكاز ثم يحاور باليد اليمنى إلى القمع (٢) ثم يقوم بالإرتكاز ثم التصويب السلمي. الارتقاء بالتدريب يحل مدافع نصف ايجابي بدل الاقمام. والارتقاء بالتدريب يحل مدافع نصف ايجابي بدل الاقمام



٦٢- يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة للمدرب ليقوم المدرب باسقاط الكرة في أماكن مختلفة وغير متوقعة من اللاعب، ثم يقوم اللاعب بمسك الكرة والتصويب السلمي.



٦٣- يقوم اللاعب (١) بعمل محاورة حتى منتصف الملعب ثم يقوم بتغيير الاتجاه ثم يمرر إلى (٢) ثم يتنوم بإستلام ثم تصويب سلمي، يتنوم (٢) بنفس العمل.

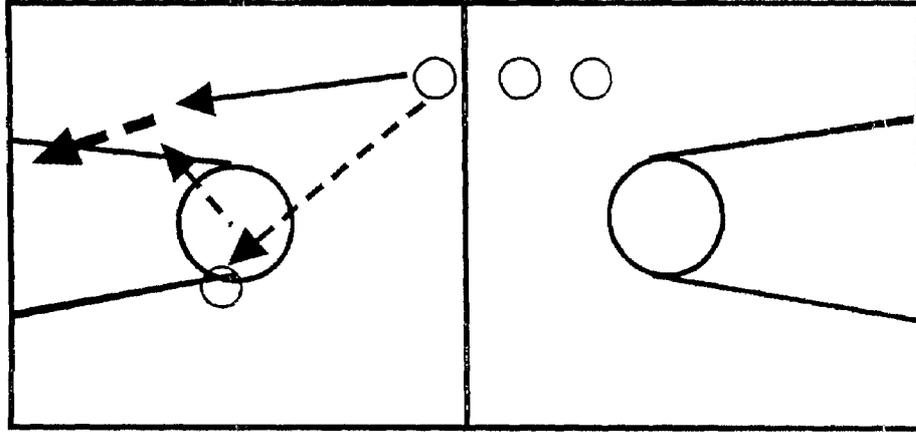


تكرينات مهارية هجومية مركبة

تنتهي بالتصويب من القفز

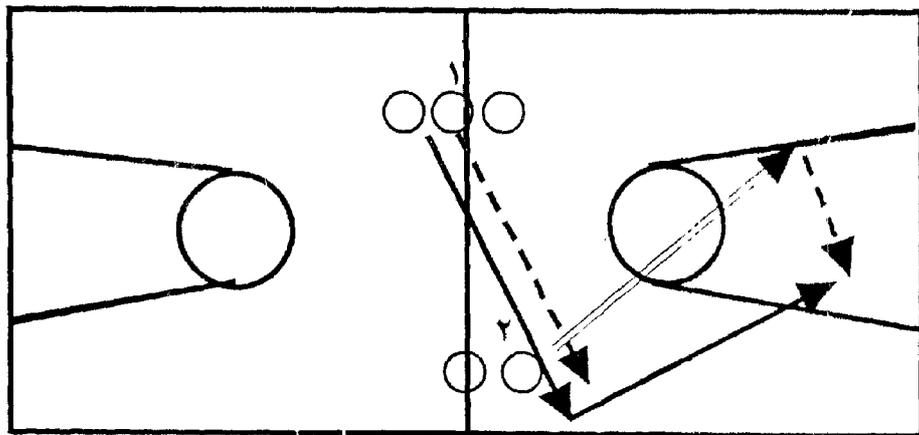
٦٦- قاطرة فى منتصف الملعب من الجانب يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى المدرب ثم يقوم بالجرى للأمام ثم يقوم بالإستلام ثم التصويب من القفز (مسافة متوسطة).

- تطوير الأداء بوجود مدافع نصف إيجابى ثم إيجابى .



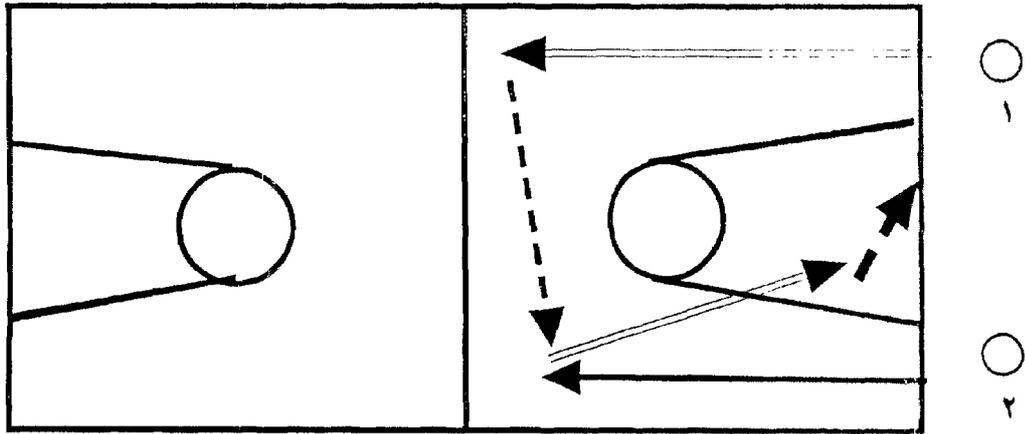
٦٧- قاطرتين يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٢) ثم يقطع بجانب السلة ليقوم (٢) بالمحاورة بالكرة ثم يمررها إلى (١) ليقوم بالتصويب من القفز .

- تطوير الأداء بعمل دفاع نصف إيجابى ثم إيجابى بعد التمرير .



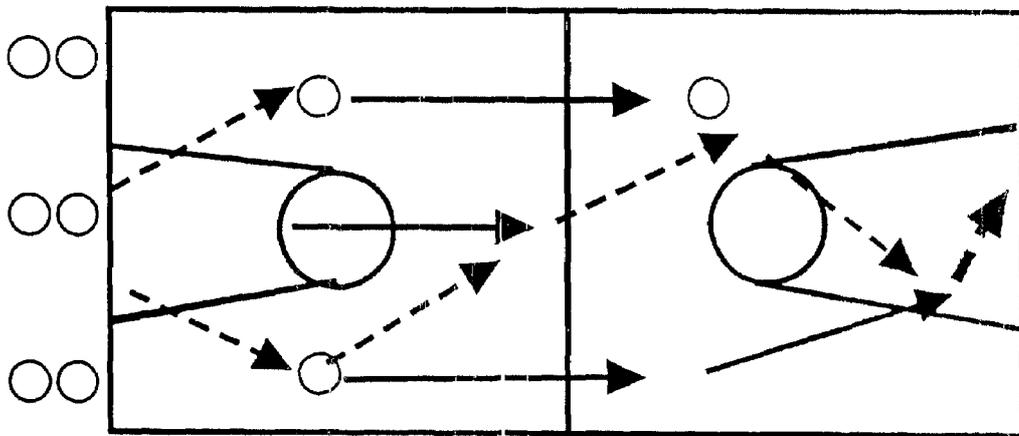
٦٨- قاطرتان خلف الخط النهائي للملعب يقوم (١) بالمحاورة حتى منتصف الملعب ثم يقوم بتمرير الكرة إلى (٢) ليقوم بالمحاورة حتى جانب السلة ثم يقوم بالتصويب من القفز يقوم (١) بالمتابعة .

- تطوير الأداء على أن يقوم (١) بعمل دفاع نصف إيجابي ثم إيجابي .



٦٩- ثلاث قاطرات خلف الخط النهائي تمرير ثلاثي بطول الملعب ثم التصويب من القفز (من مسافة قريبة) ويقوم لاعب بالمتابعة .

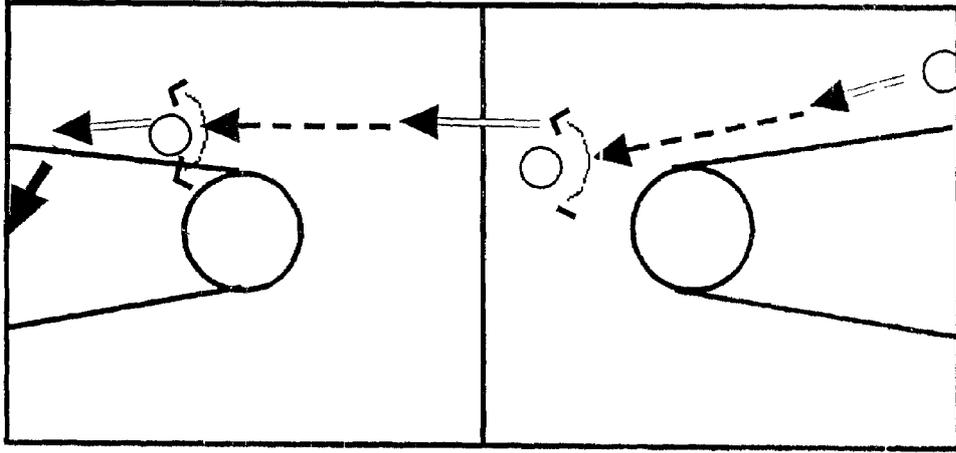
- تطوير الأداء بعمل دفاع نصف إيجابي ثم إيجابي للاعب المصوب .



٧٠- قاطرة خلف الخط النهائي من الجانب يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة وتمرير الكرة إلى اللاعب (٢) ثم يستلم من (٢) ليقوم بعمل خداع بالتمرير ثم المحاورة مرة أخرى والتمرير إلى اللاعب (٣) ثم يقوم بالاستلام مرة أخرى ويقوم بالخداع ثم المحاورة والتصويب من القفز (مسافة متوسطة).

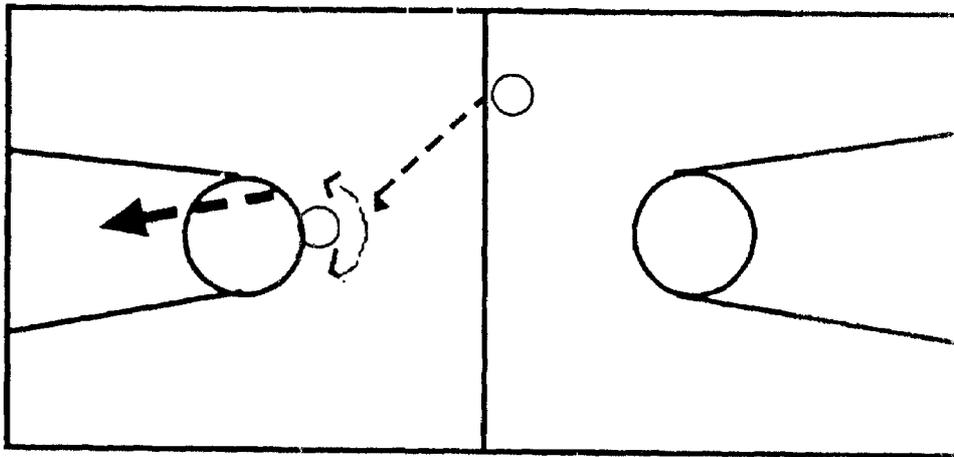
- تطوير الأداء تحويل اللاعب المستلم إلى لاعب مدافع نصف إيجابي ثم

إيجابي .



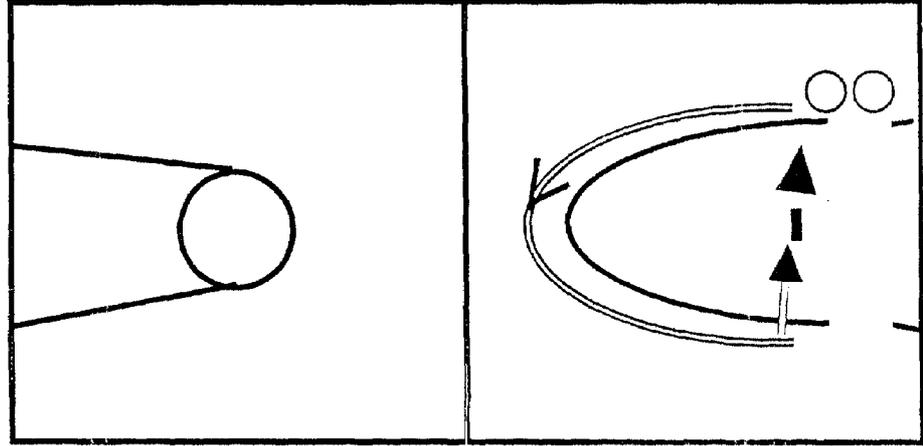
٧٢- يقف اللاعبان في قاطرة خلف خط منتصف الملعب يقوم اللاعب

بالتمرير للمدرب على خط الرمية الحرة ثم يقوم بالاستلام وعمل خداع بالتمرير ثم التصويب بالقفز .



٧٣- يقف اللاعبان في قاطرة في بداية خط الرمية الثلاثية ثم يقوم اللاعب بالمحاورة على خط الثلاثية حتى يكون عمودياً على السلة من الجانب ثم يستمر في المحاورة والدخول ثم يقوم بالتصويب من القفز (مسافة متوسطة) مع تعديل أماكن الدخول .

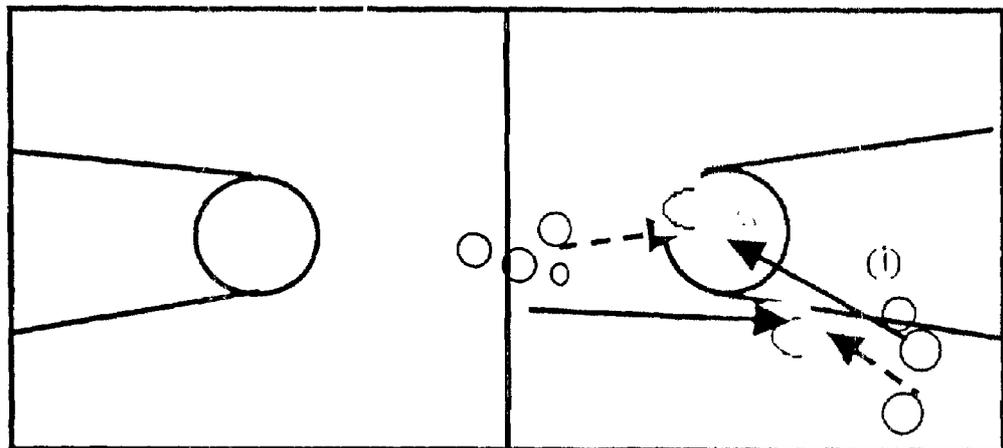
- تطوير الأداء بوجود لاعب مدافع نصف إيجابي مع اللاعب المصوب .



٧٤- مجموعتان (أ)، (ب) اللاعب الأول في المجموعة (أ) ليس معه كرة واللاعب الثاني معه كرة وهكذا، لاعبين المجموعة (ب) أول لاعب معه كرة اللاعب الثاني ليس معه كرة .

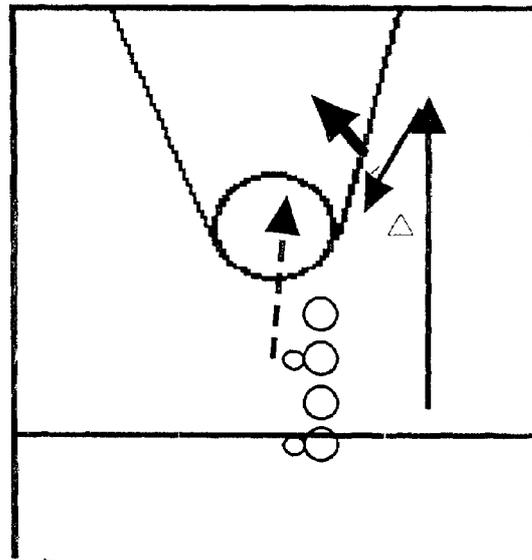
يقوم اللاعب الأول في المجموعة (أ) بالجرى لإستلام تمريره من اللاعب الأول في المجموعة (ب) أمام القمع ثم يقوم بالارتكاز والتصويب من القفز، يقوم اللاعب المصوب بالمتابعة والوقوف خلف المجموعة الأخرى ويقوم اللاعب الممر بالوقوف خلف المجموعة الأخرى .

يقوم اللاعب رقم (٢) في المجموعة (أ) بتسليم الكرة للاعب الثاني في المجموعة (أ) ليقوم باستلام أمام القمع (٢) ثم يقوم بالارتكاز والتصويب من القفز .

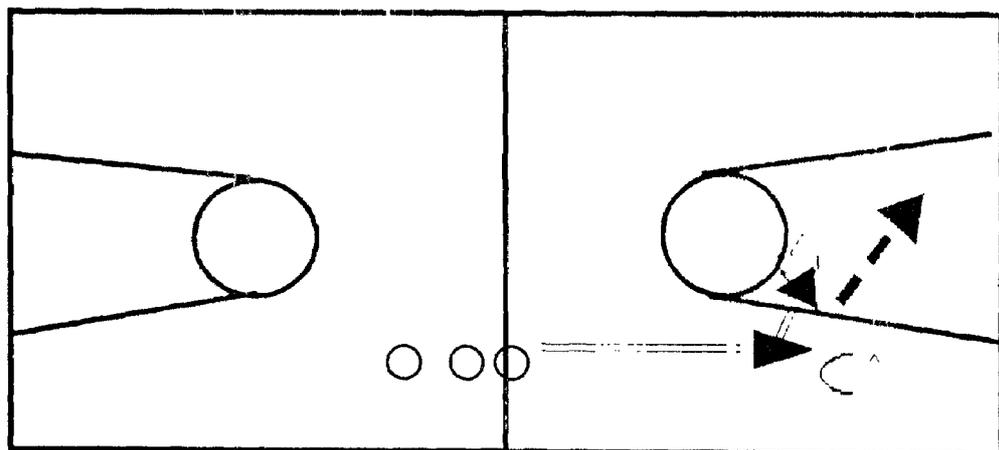


٧٥- يقف اللاعبون في قاطرة اللاعب الأول ليس معه كرة اللاعب الثاني معه كره، يقوم اللاعب الأول بالجري للأمام ليلمس الخط النهائي والعودة ليقف أمام القمع لإستلام تمريره من اللاعب الثاني ثم يقوم بالإرتكاز ثم التصويب من القفز ثم يقوم بالمتابعة ثم يقف خلف المجموعة وهكذا يقوم اللاعب الثاني بالجري للأمام وعمل نفس الأداء .

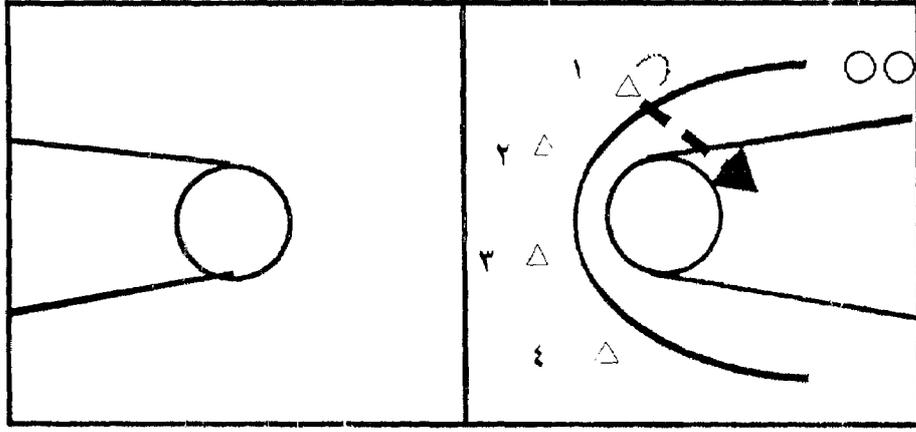
- الإرتقاء بالتدربي بوجود مدافع نصف إيجابي بدلاً من الإقماع وعمل خداع قبل التصوب .



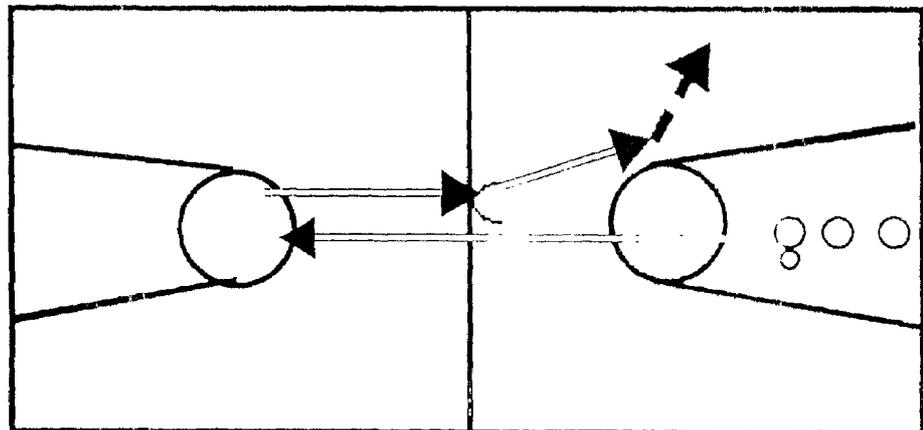
٧٦- يقوم اللاعب الأول بالمحاورة للقمع الأول ثم يقوم بالارتكاز وعمل محاورة حتى القمع الثاني يقوم بالارتكاز والتصويب من القفز .
- الإرتقاء بالتدريب باحلال مدافع نصف إيجابي بدلاً من الأقماع .



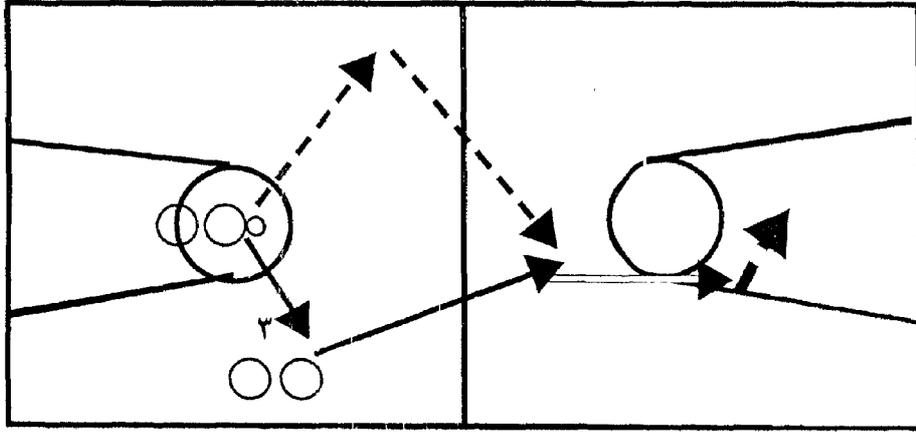
٧٧- يقوم اللاعب بعمل محاورة على خط الثلاثية ثم يقوم بالإتكاز والمحاورة ثم التصويب من القفز من أماكن مختلفة .
 - الإرتقاء بالتدريب بوجود مدافع سلبى ثم نصف إيجابى بدلاً من الأقماع .



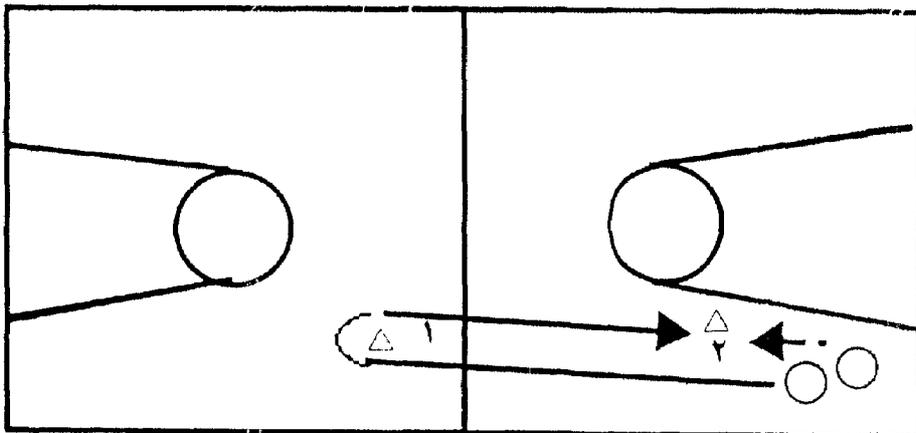
٧٨- يقوم اللاعب فى المجموعة بالمحاورة وحتى منتصف الملعب ثم يقوم بعمل إرتكاز ثم يقوم بالمحاورة والتصويب من القفز .
 - الإرتقاء بالتدريب عن طريق وجود مدافع سلبى ثم نصف إيجابى على المنطقة المحرمة .



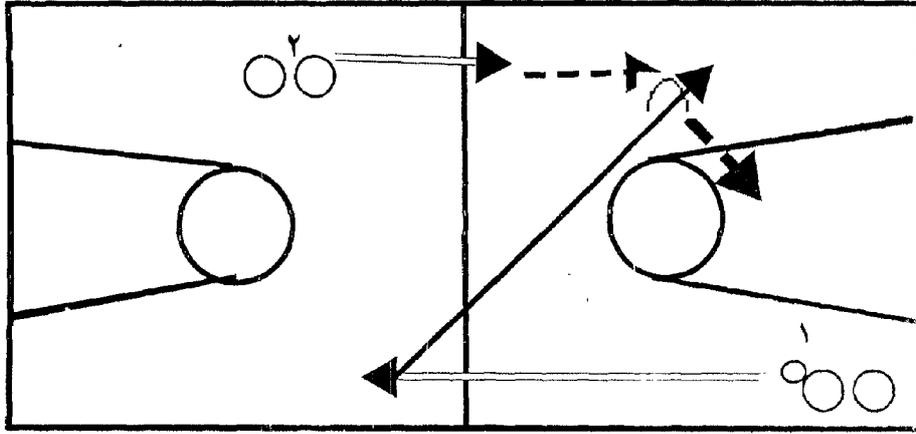
٧٩- يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٢)، ثم يقوم بعمل ستار للاعب رقم (٣)، ثم رقم (٣) بالجري للأمام لاستلام تمريره من (٢) ثم المحاوره لأمام ثم يقوم بالتصويب من القفز.



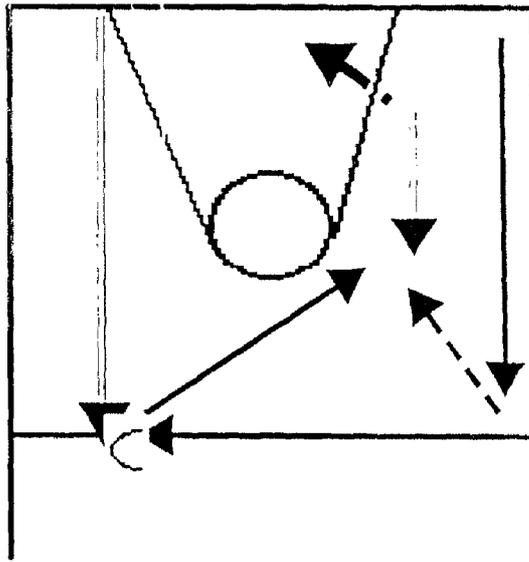
٨٠- يقوم اللاعب رقم (١) (ليس معه كرة) بالجري والدوران حول القمع (١) من الجري للقمع الثاني لإستلام تمريره من اللاعب (٢) ثم يقوم بالمحاوره والارتكاز ثم التصويب من القفز.



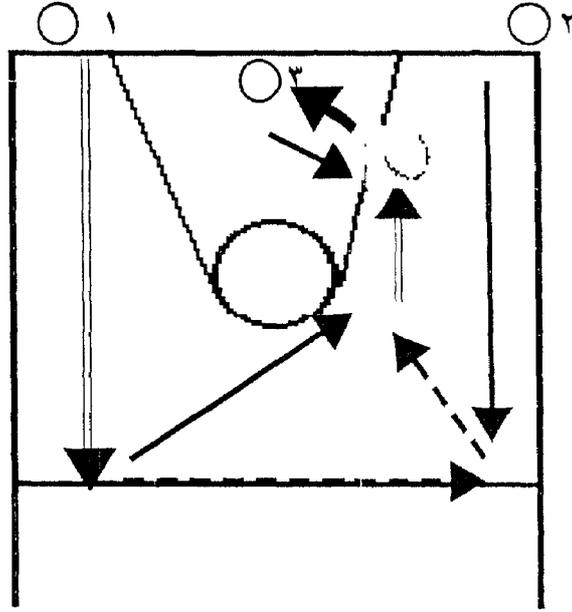
٨١- يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة بالكرة حتى منتصف الملعب ثم يقوم بالتمرير إلى اللاعب رقم (٢)، ثم يقوم بالجري والقطع بجانب السلة لاستلام تمريره من (٢) المحاور للأمام ثم يقوم (١) بالإستلام والإرتكاز ثم التصويب من القفز.



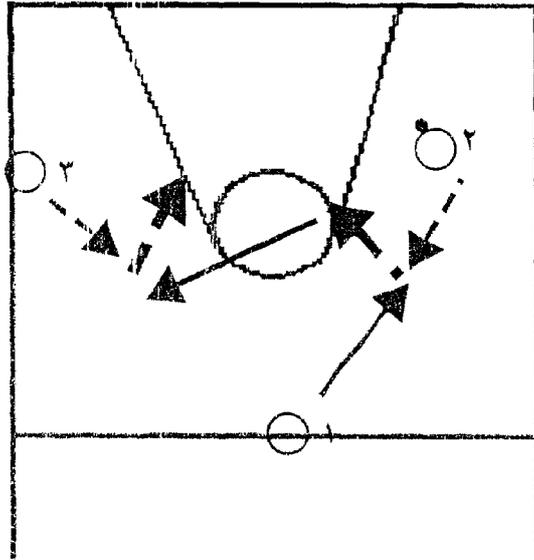
٨٢- يقوم اللاعب (١) بالمحاورة حتى منتصف الملعب ثم يقوم بالارتكاز والتمرير للاعب (٢) المتقدم لمنتصف الملعب، ثم يقوم (١) باستلام تمريره من (٢) ثم يقوم بالمحاورة ثم التصويب من القفز.



٨٣- يقوم اللاعب رقم (١) بعمل محاورة لمنتصف الملعب ثم يقوم بالتمرير إلى (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 (٣) يقوم بالمتابعة .

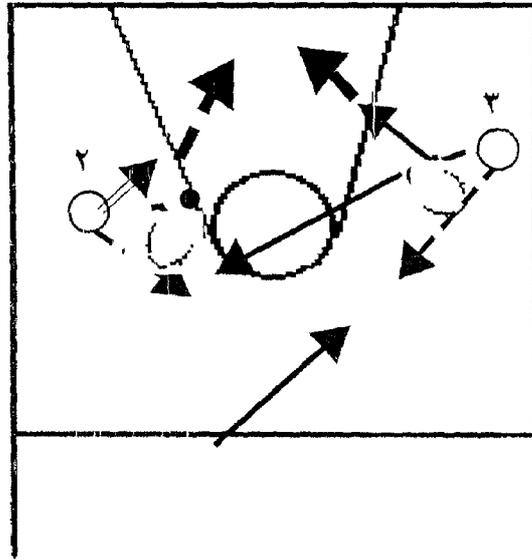


٨٤- يقوم اللاعب (١) بالجري قرب (٣) لاستلام تمريره ثم يقوم بالتصويب من القفز، ثم يجري قرب (٢) ويقوم باستلام تمريره ثم يقوم بالتصويب من القفز .



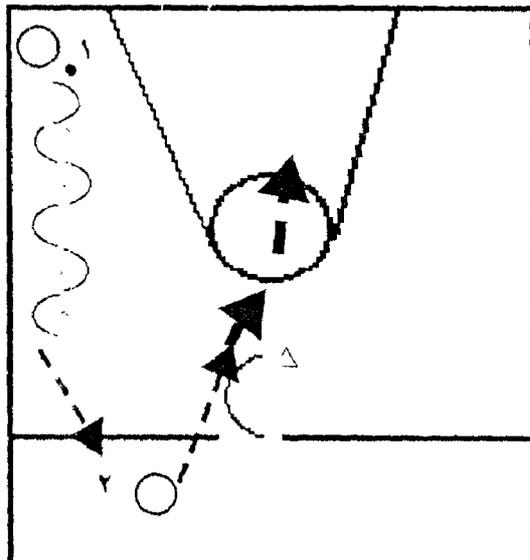
الارتقاء بالتدريب بوجود مدافع أمام المصوب

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



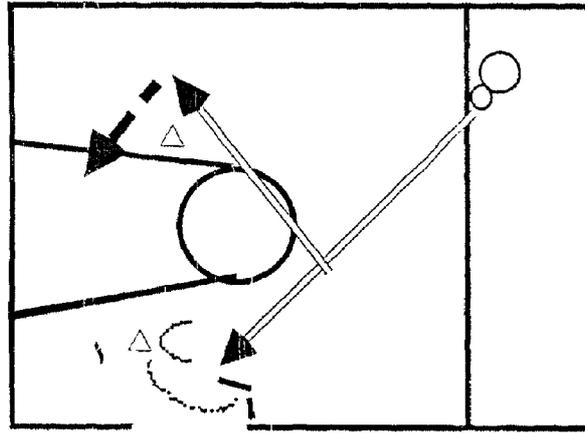
الارتقاء بالتدريب بوجود المدافع الإيجابي

٨٦- يقوم اللاعب (١) بالمحاوره بين الأقماع ثم يقوم بالتمرير إلى (٢) ثم يقوم باستلام وار تكاز أمام القمع ثم يقوم بالتصويب من القفز.

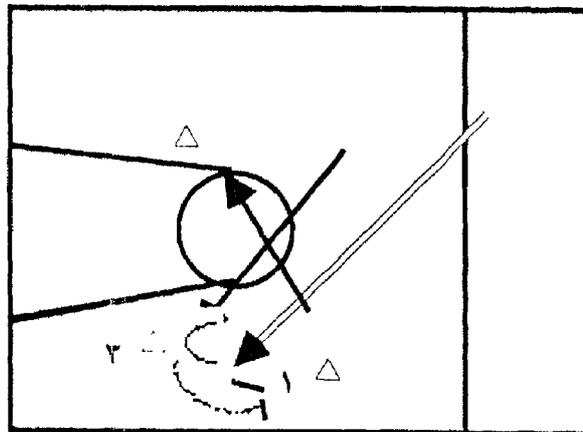


الارتقاء بالتدريب بوجود لاعب مدافع سلبي ثم إيجابي

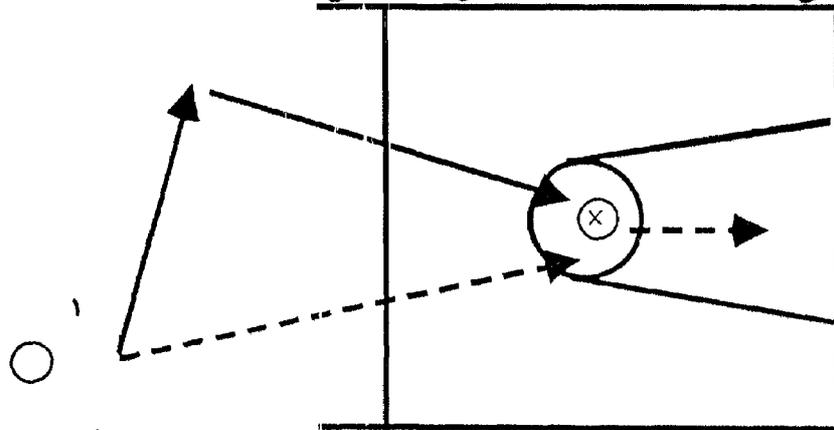
٨٧- يقوم اللاعب بالمحاورة بالكرة حتى القمع الأول ثم يقوم بالارتكاز والمحاورة باليد الأخرى حتى القمع الثاني ثم يقوم بالتصويب من القفز. الارتقاء بالتدريب بوجود مدافع سلبي ثم نصف إيجابي بدلاً من الأقماع ثم بالخداع قبل التصويب



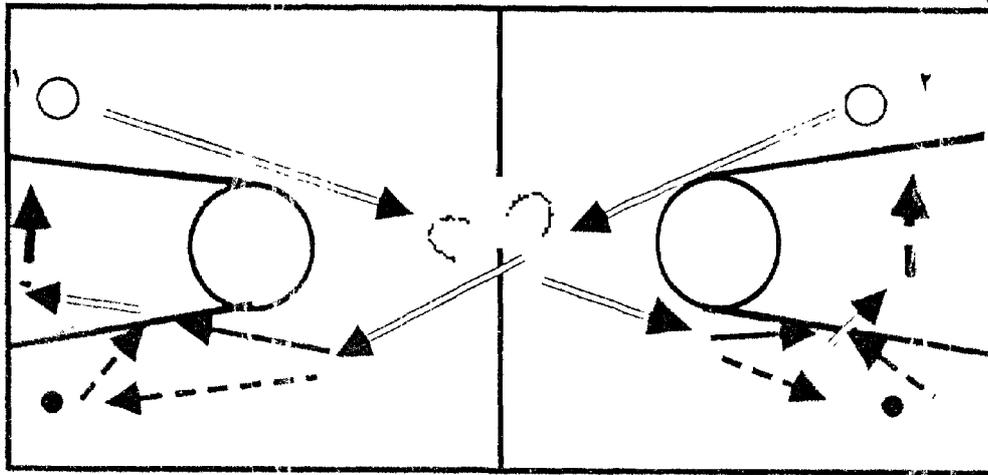
٨٨- يقوم اللاعب بالمحاورة حتى القمع الأول ثم يقوم بتغيير اليد والارتكاز أمام القمع الثاني ثم يقوم بالمحاورة، ثم يقوم بتغيير اليد المحاوره والارتكاز أمام القمع الثالث ثم يقوم بالتصويب من القفز. الارتقاء بالتدريب بوجود مدافع سلبي ثم إيجابي والأداء بزمن



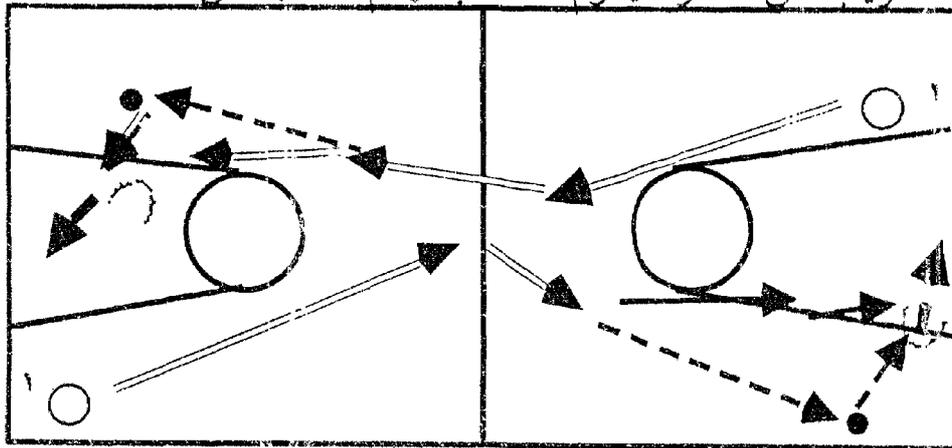
٨٩- يقوم اللاعب (١) بالتمرير إلى المدرب أعلى المنطقه المحرمه ثم يقوم بالجرى للجانب ثم تغيير الاتجاه والجرى نحو كرة المدرب ليقوم بالإستلام ثم عمل خداع ثم المحاوره ثم التصويب من القفز . ، يقف المدرب فى أماكن مختلفه قريه من السله أو مسافات متوسطه من السله .



٩٠- يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاوره بالكرة ثم يقوم بالتمرير واستلام ثم محاوره ثم التصويب من القفز ، ثم يقوم بنفس العمل على السله الأخرى ، ويقوم (٢) بنفس العمل مع أداء ارتكاز فى منتصف الملعب والمحاوره قبل التصويب .



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



مرفق رقم (١٢)

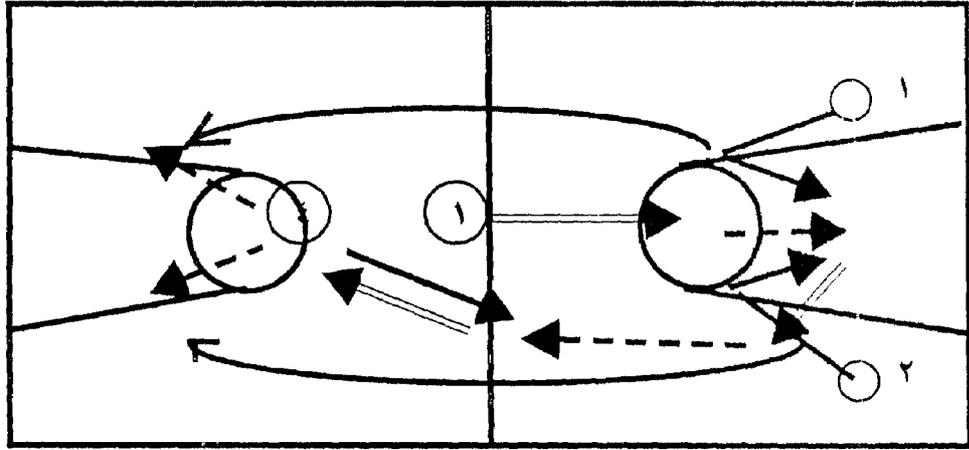
تدريبات

المواقف الهجومية

تدريبات الهجوم

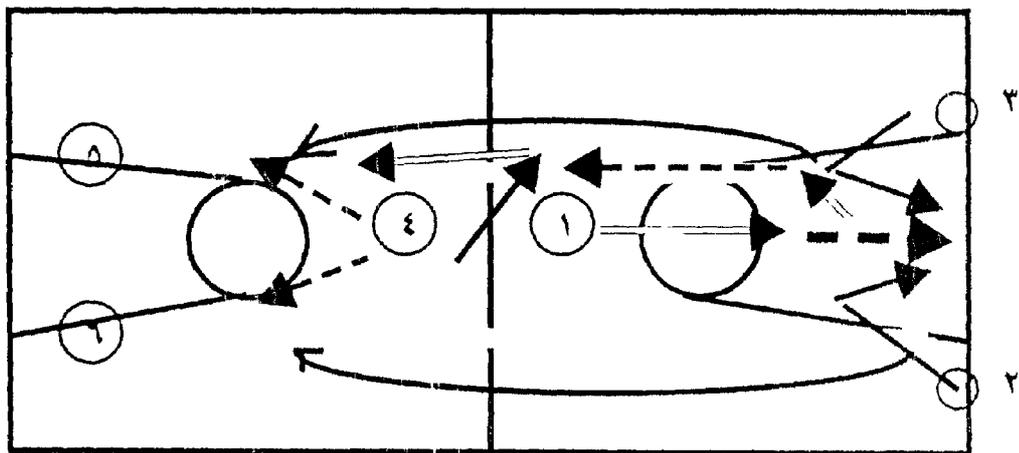
١- الهدف : تطوير الهجوم الخاطف (٣ : ٠).

يقوم اللاعب (١) بعمل محاوره من منتصف الملعب ثم التصويب السلمى على أن يقوم (٢)، (٣) بعمل دفاع نصف إيجابى، ثم يقوم (٢) أو (٣) بعمل متابعه والمحاوره بالكرة إلى الجانب ليندفع (٤) بالجري لاستلام تمريره يقوم (٢)، (٣) بالجري ناحية السلة الأخرى يقوم (٤) بالمحاوره والتمرير لـ (٢) أو (٣).



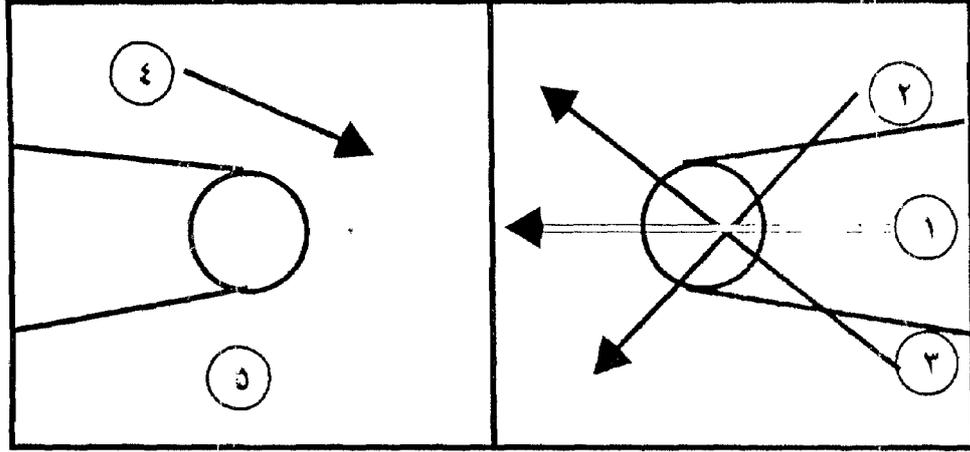
٢- الهدف : تطوير الهجوم (٣ : ٢).

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



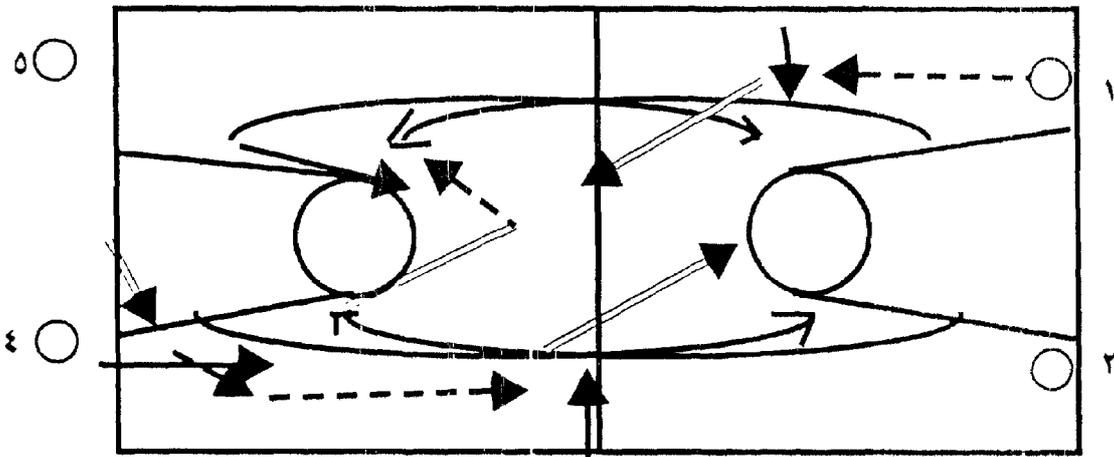
٣- الهدف : تطوير الهجوم (٣:١)

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.



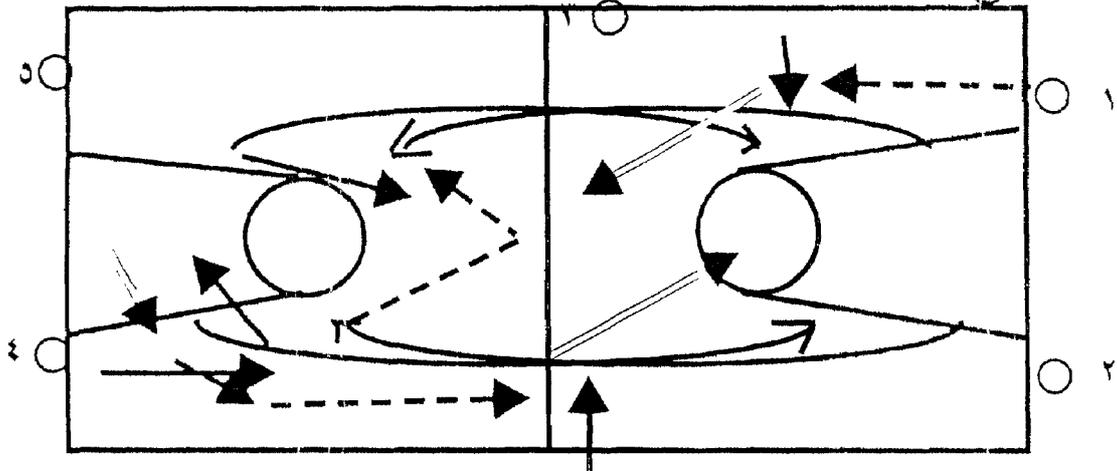
٤- الهدف : تطوير الهجوم (٣:٢)

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



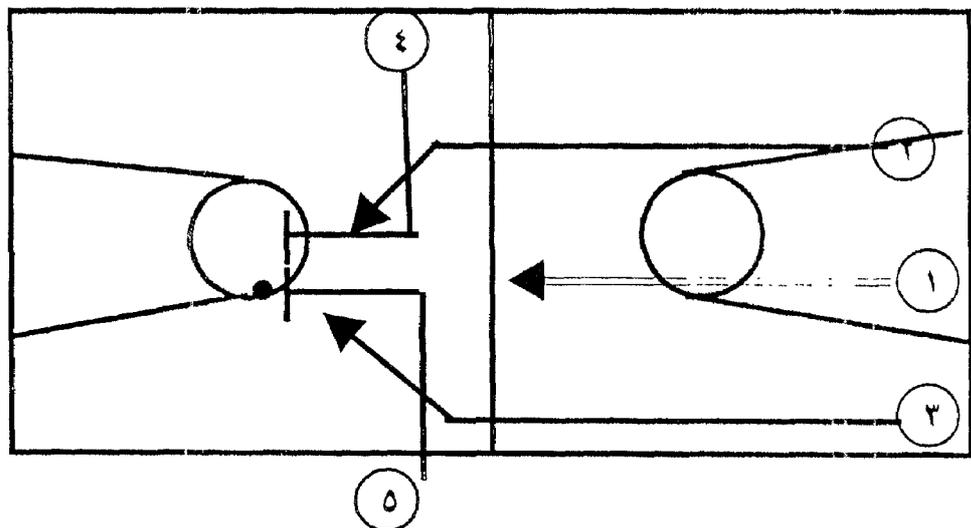
٥- الهدف : تطوير الهجوم (٣:٢)

يقوم (١) بالتمرير إلى (٣) ثم يقوم (٣) بعمل محاورة داخل الملعب حتى يقوم (٢، ١) بالجري للأمام للناحية الأخرى بالتقاطع لبدأ الهجوم، يقوم (٤، ٥) بالدفاع، ثم يقوم (٤) بالمتابعة والتمرير إلى (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.



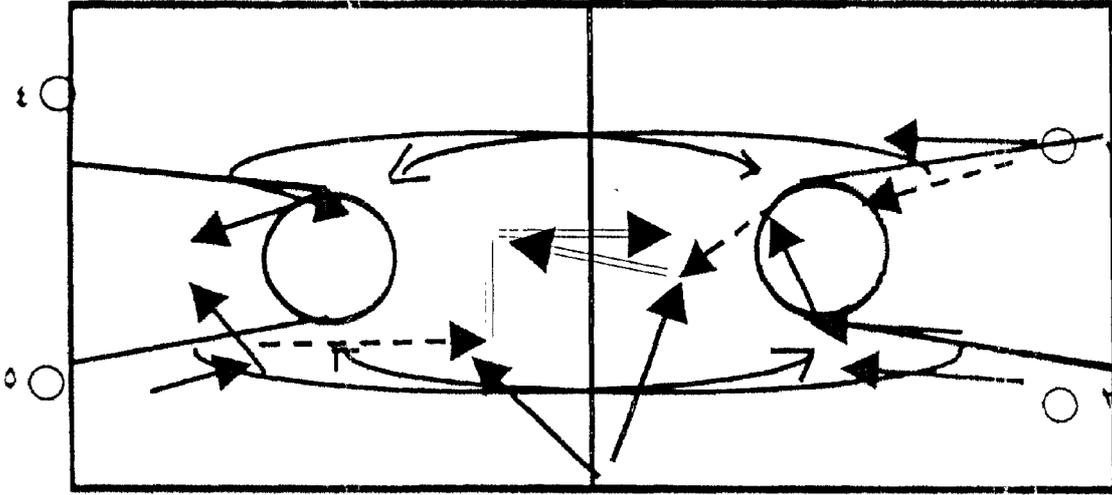
٦- الهدف : تطوير الهجوم (٣:٢)

يقوم اللاعب رقم (١) بالمحاورة حتى منتصف الملعب في نفس الوقت ينطلق اللاعبان (٢، ٣) للأمام في نفس الوقت يقوم اللاعب رقم (٤) بلمس دائرة المنتصف ويتخذ الوضع الدفاعي ويقوم اللاعب رقم (٥) بنفس العمل من الناحية الأخرى.



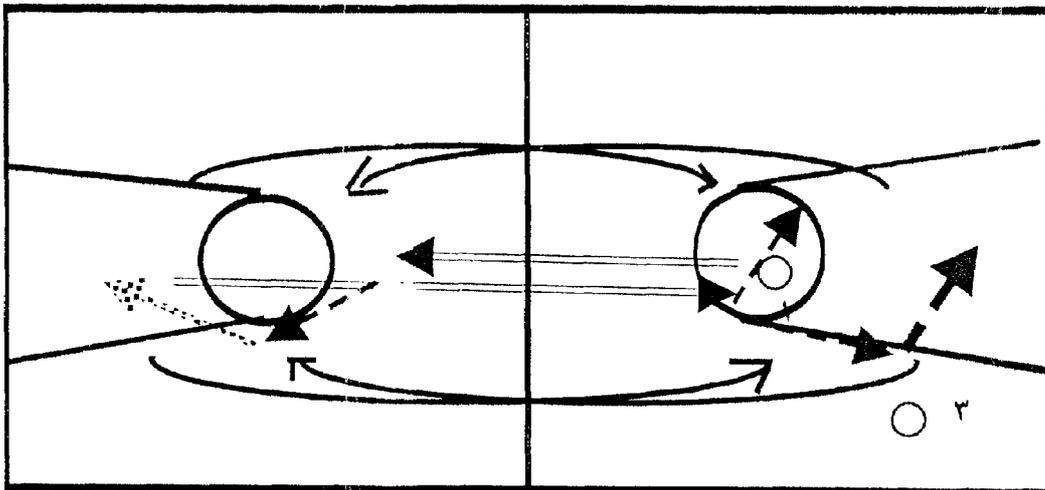
٧- تدريب الهجوم (٢/٣)

يقوم (١)، (٢) بتبادل التمير والتجاه للأمام ثم التمير إلى (٣) المتجه داخل الملعب يقوم (٤، ٥) بالدفاع على هجوم ٢/٣ ، يقوم (٤) بالمتابعة والتمير بين وبين اللاعب (٥) ثم يقوم بالتمير إلى اللاعب (٦) المتجه للأمام ثم يقوموا بهجوم ضد (٧، ٨) وهكذا بصفة مستمرة.



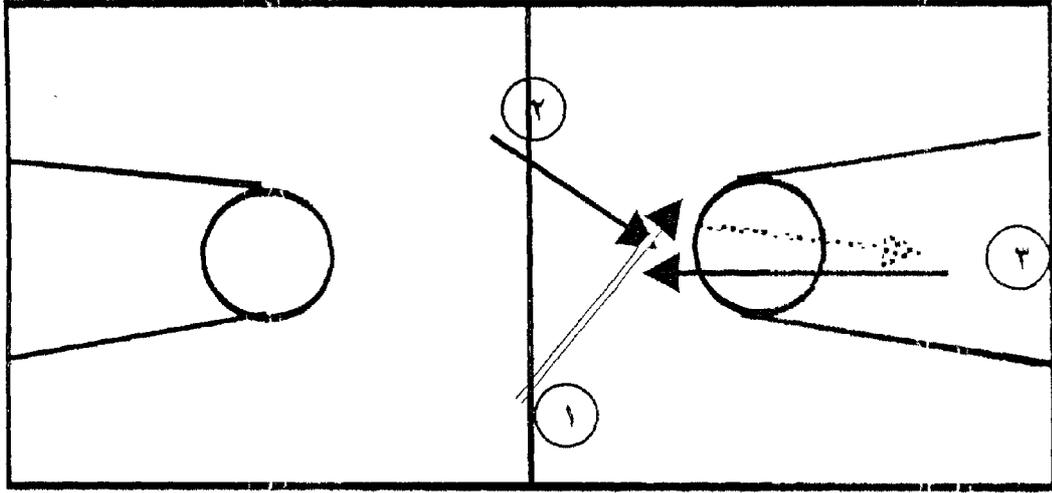
٨- تدريب الهجوم (٣ : .)

يقوم اللاعب (١) بالمحاورة بالكرة حتى خط الرمية الحرة ثم يقوم بالتمير للاعب الجناح ليقوم بالتصويب السلمى ، ثم يقوم نفس اللاعب المصوب بالمحاورة حتى خط الرمية الحرة الأخرى ويقوم بالتمير لأحد الأجناب ثم يقوم بتصويب من القفز .



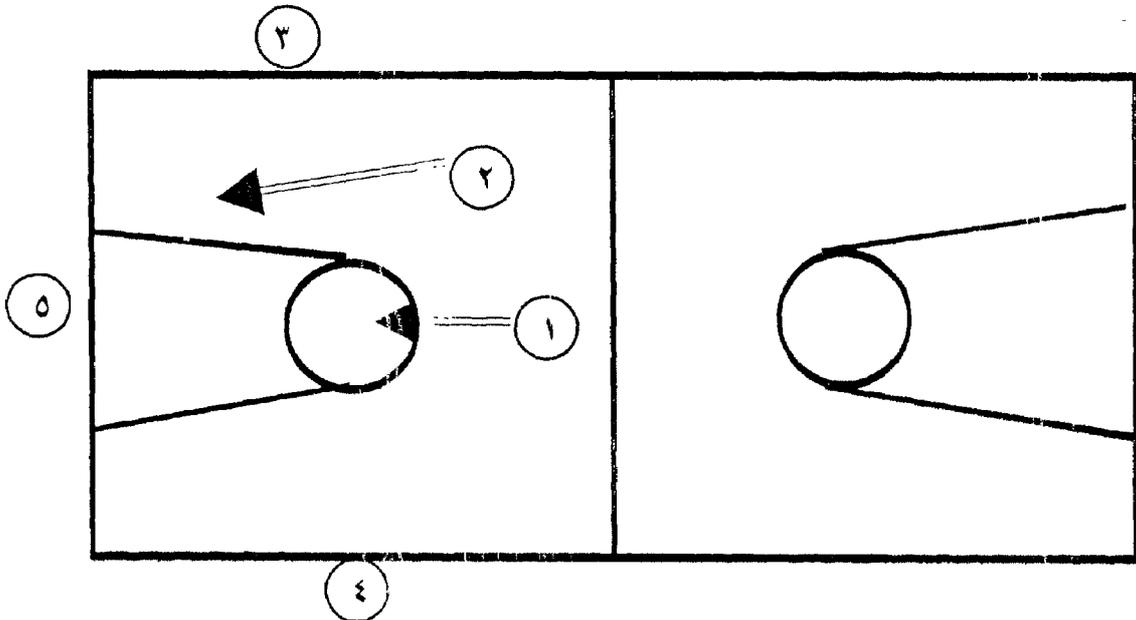
٩- الهدف : تدريب الهجوم (١/٢)

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



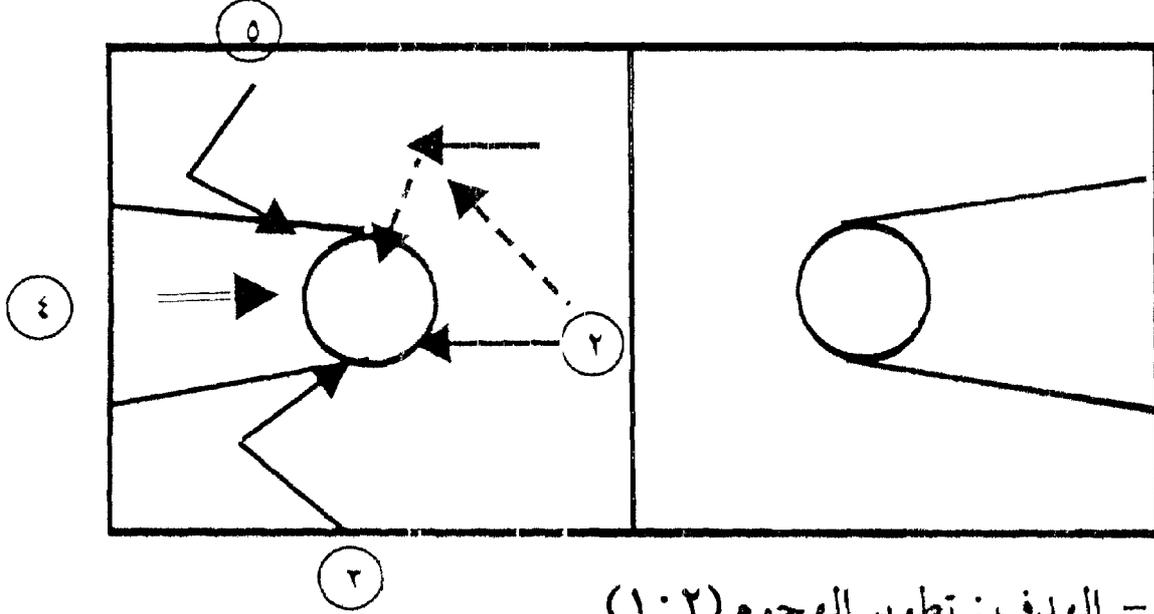
١٠- الهدف : تطوير الهجوم (٢:١)

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



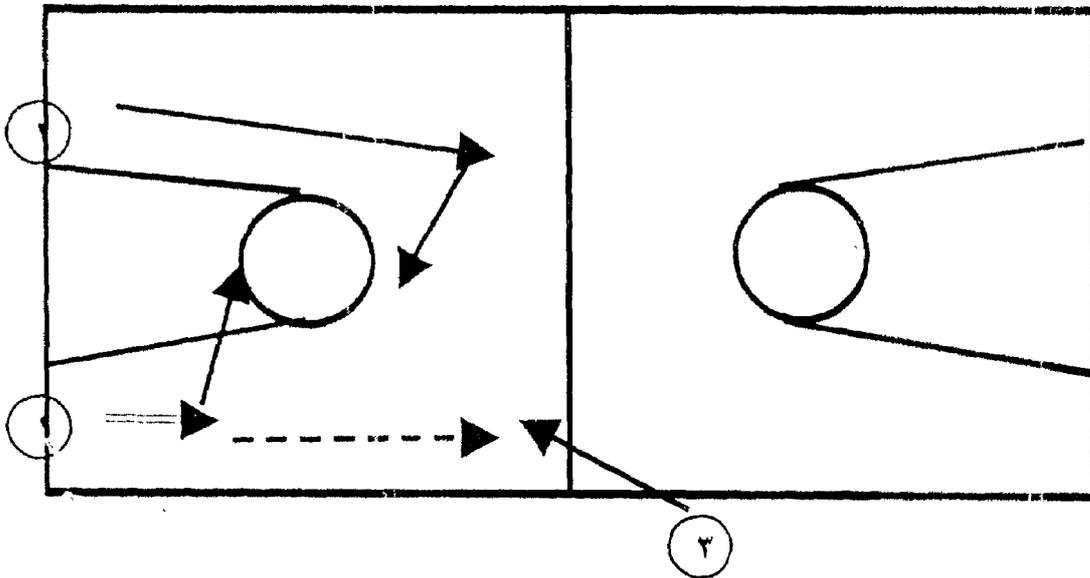
١١- الهدف: تطوير الهجوم (٢:٢)

يقوم اللاعبان (١)، (٢) بتمرير واستلام مع التحرك للأمام يقوم المدرب باختبار لاعبان (٣ أو ٤ أو ٥) ليقوما بدور المدافع المفاجيء.



١٢- الهدف: تطوير الهجوم (١:٢)

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



- ملخص البحث

مستخلص البحث

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية
المركبة بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السله

رسالة مقدمه من

على محمد العجمى ابراهيم المتولى

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

إشراف

استاذ دكتور

محمد عيد العزيز سلامه

أستاذ كرة السله بقسم الألعاب
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الأسكندرية

استاذ دكتور

أحمد المتولى منصور

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

ملخص البحث

لرسالة الدكتوراة المقدمة من الباحث / على محمد العجمى ابراهيم المتولى

وموضوعها

" تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة

بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة "

تتميز كرة السلة بكثير من الأداءات المهارية المنفردة والمركبة ، ونعنى بالأداء المهارى المنفرد بأن الحركة الوحيدة لها بداية ونهاية أما المركبة فتندمج فيها المرحلة النهائية من المهارة الأولى مع المرحلة التمهيديّة للمهارة الثانية ، لذلك فإن طبيعة مباراة كرة السلة تحتم على اللاعبين استخدام أداءات مهارية فى أشكال مختلفة بحيث تؤدى كل مهارة دورها المحدد فى الأداء الكلى بالطريقة التى تناسب مع الهدف العام للأداء المهارى المركب .

فمواقف اللعب المتنوعة فى مباراة كرة السلة تفرض على اللاعبين استخدام اشكال وتكوينات مهارية مركبة ، ولذا فمن الأمور الهامة استخدام الاشكال والتكوينات المهارية المركبة التى تكون قريبة من شكل المنافسة على إن يكون اكتسابها مبكراً قدر الامكان .

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب سابق ومدرب حالى بقطاع الناشئين بنادى غزل المحلة فى كرة السلة لاحظ انخفاض مستوى الاداء المهارى لناشئى كرة السلة وقد يرجع ذلك الى افتقار برامج التدريب الى التدريبات الخاصة بتنمية الاداءات المهارية الهجومية المركبة والتدريب على تلك المهارات بصورة منفردة بعيداً عن متطلبات المباراة وعدم ربطها فى شكل مهارى مركب مما يقلل من فاعلية تلك الاداءات خلال المباراة حيث أن مواقف اللعب المتنوعة أثناء مباراة كرة السلة تفرض على اللاعبين ضرورة استخدام اشكال مركبة ودمج مجموعات أداءات مهارية بشكل قريب من المنافسة .

أهداف البحث

يهدف البحث الى :

١ - بناء برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة للاعبى كرة السلة تحت ١٤ سنة .

٢ - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى اداء المهارات الهجومية المركبة بالكرة ومستوى أداء المهارات الهجومية المنفردة للاعبى كرة السلة .

فروض البحث

١ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء المهارات الهجومية المركبة قيد البحث ومستوى أداء المهارات الهجومية المنفردة قيد البحث لصالح القياس البعدى .

٢ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء المهارات الهجومية المركبة قيد البحث ومستوى أداء المهارات الهجومية المنفردة قيد البحث لصالح القياس البعدى .

٣ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمستوى أداء المهارات الهجومية المركبة قيد البحث ومستوى أداء المهارات الهجومية المنفردة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

٤ - توجد فروق فى نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى اداء المهارات الهجومية المركبة ومستوى اداء المهارات الهجومية (المنفردة) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

اجراءات البحث

استناداً على ان اجراءات هذا البحث تتم من خلال شقين اساسيين هما المسح والتجريب فقد استخدم الباحث :

أ- المنهج الوصفى : باستخدام الاسلوب المسحى .

ب - المنهج التجريبي : مستعيناً بأحد تصميماته وهو القياس القبلى والبعدى لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

المجال البشرى

عينة البحث

أختار الباحث عينة عمدية قوامها (٢٨) لاعباً من ناشئ نادى غزل المحلة تحت ١٤ سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة فى الموسم الرياضى ٢٠٠٠ / ٢٠٠١

وقد قام الباحث بتقسيم هذه العينة عشوائياً الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٤) لاعباً .

المجال المكاني

- تم اجراء تصميم الاختبارات المهارية الهجومية المركبة قيد البحث وتطبيقها كذا البرنامج التدريبي على ملعب كرة السلة بنادى غزل المحلة .

المجال الزمنى:

- تم اجراء الدراسة الاساسية فى الفترة من ٣ / ٦ / ٢٠٠٠ وحتى ٢ / ٩ / ٢٠٠٠ م .

أدوات جمع البيانات

١ - استمارة تحليل المهارات الهجومية المركبة فى كرة السلة من المباريات الفعلية لكأس العالم لكرة السلة ١٩٩٨ (تصميم الباحث) .

٢ - إستمارة استطلاع رأى الخبراء حول مناسبة الاختبارات المهارية الهجومية المركبة للمرحلة السنية قيد البحث من تصميم الباحث .

٣ - فيديو كاست ، تليفزيون ملون .

التصميم الاحصائى.

تم استخدام المعالجات الاحصائية التالية

١ - المتوسط الحسابى ٢ - الانحراف المعيارى .

٣ - اختبارات التعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين .

٤ - معامل الاغتراب ٥ - معامل الارتباط .

الاستخلاصات

١ - توصل الباحث الى تصميم استمارة ملاحظة وتحليل للمهارات الهجومية المركبة بالكرة خلال مباراة كرة السلة ، وقد تم ايجاد المعاملات العلمية للاستمارة .

٢ - تم حصر المهارات الهجومية المركبة بالكرة فى مباراة كرة السلة وعددها (٢٤) مهارة هجومية بالكره مركبة .

٣- تم تقنين مجموعة اختبارات لقياس مستوى الاداء المهارى الهجومي المركب للاعبى كرة السلة تحت ١٤ سنة وتمثل فى :

١- الاستلام ثم التميرير . ٢- الاستلام ثم الخداع ثم التميرير .

٣- الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب السلمى .

٤- الاستلام ثم التصويب السلمى .

٥- الاستلام ثم المحاورة ثم الارتكاز ثم التصويب من القفز .

٦- الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب من القفز .

٧- الاستلام ثم المحاورة ثم الارتكاز ثم التميرير .

٤- امكانية استخدام هذه الاختبارات كأداة موضوعية لاختيار وتقييم وتصنيف الناشئين فى المراكز المختلفة .

٥- تحسن مستوى اداء المجموعتين التجريبية والضابطة فى نتائج الاختبارات المهارية الهجومية المركبة قيد البحث .

٦- تحسن مستوى اداء المجموعتين التجريبية والضابطة فى نتائج الاختبارات المهارية الهجومية المنفردة قيد البحث .

٧- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نتائج الاختبارات المهارية الهجومية المركبة وهذا التحسن ارجعه الباحث الى البرنامج المقترح . .

٨- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نتائج الاختبارات المهارية الهجومية المنفردة قيد البحث وهذا التحسن أرجعه الباحث الى البرنامج المقترح .

٩- تساعد التدريبات بتكوينات مهارية مركبة والتدريب عليها فى مواقف فعلية تشابه مواقف المباراة على تقدم مستوى لاعبى المرحلة السنية تحت ١٤ سنة فى كرة السلة .

١٠- تعد المرحلة السنية تحت ١٤ سنة من المراحل السنية المناسبة لتنمية المهارات الهجومية المركبة .

- بالنسبة للاتحاد المصرى لكرة السلة ،

الاهتمام بتنمية وتطوير اداء الاعبين على المهارات الهجومية المركبة فى كرة السلة والتدريب عليها فى ظروف تتشابه مع مواقف اللعب وذلك من خلال الدورات التدريبية الخاصة والتي يعتمدها الاتحاد المصرى لكرة السلة وفى هذا الصدد يمكن الاستعانة بالبرنامج التدريبى المقترح فى هذا البحث .

- بالنسبة للمدربين

- استخدام التكوينات المناسبة للمهارات الهجومية المركبة داخل الوحدات التدريبية خاصة فى المرحلة السنوية تحت ١٤ سنة بما يتناسب مع مواقف اللعب فى كرة السلة ، والتدرج فى تصعيب التدريبات مهارية الهجومية المركبة خلال الوحدات التربوية .

- اسخدام الاختبارات الهجومية المركبة فى تقويم مستوى اداء اللاعبين من جهة وعند الانتقاء والتصنيف فى المراكز المختلفة من جهة ثابتة .

بالنسبة للباحثين

- تقنين مستويات معيارية للمهارات الهجومية المركبة فى كرة السلة فى المراحل السنوية المختلفة بما يتناسب مع الامكانيات والقدرات الحقيقية للاعبين .

- تصميم وصياغة برامج تدريبية مركبة للمهارات الهجومية بدون كرة والمهارات الدفاعية التى لم تخضع لأهداف هذا البحث حتى يتكامل شقى الأداء الفنى المركب الهجومى والدفاعى للاعبى كرة السلة .

مستخلص البحث

" تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة

بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة "

اسم الباحث : على محمد العجمى ابراهيم المتولى

يهدف هذا البحث الى بناء برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة وتأثير هذا البرنامج على مستوى أداء المهارات الهجومية المركبة بالكرة ومستوى أداء المهارات الهجومية المنفردة للاعبى كرة السلة تحت ١٤ سنة . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى بالاسلوب المسحى والمنهج التجريبي مستعيناً باحد تصميماته وهو القياس القبلى والبعدى لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة .

كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة تحت ١٤ سنة بنادى غزل المحلة والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة السلة ، وقوامها ٢٨ لاعباً تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كل منها (١٤) لاعباً .

وقد تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية فقط أما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها البرنامج التقليدى المتبع وذلك خلال الموسم الرياضى ٢٠٠٠ / ٢٠٠١ وفى الفترة من ٣ / ٦ / ٢٠٠٠ / حتى ٢٤ / ٨ / ٢٠٠٠ وقد أسفرت نتائج البحث عن

١ - تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نتائج الاختبارات المهارية الهجومية المركبة قيد البحث وهذا التحسن ارجعه الباحث الى البرنامج المقترح .

٢ - تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نتائج الاختبارات المهارية الهجومية (المنفردة) قيد الباحث وهذا التحسن ارجعه الباحث الى البرنامج المقترح .

٣ - تعد المراحل السنية تحت ١٤ سنة من المراحل السنية المناسبة لتنمية المهارات الهجومية المركبة بالكرة لدى ناشئى كرة السلة .

TANTA UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
PHYSICAL TRAINING DEPARTMENT

**Effect Of Suggested training Program some complex offensive
Skillfulness of ball on the level of basketball
Players , Performance.**

ATHESIS BY
ALI MOHAEO EL.AGAMY EBRAHIM
SUMBMITTED IN PARTIAL FULFILMENT OF THE
REQUIVEMENTS FOR PH-D IN PHYSICAL EDUCATION

Supervrsors

PROF.
AHMED EL METWALLY MANSOUR
Professor and Head Of Physical Training
Dept , Faculty Of Physical Education
Tanta University

PROF.
Mohmed Abd El Azez Salama
Professor and chief of Basket Ball
Dept , Faculty Of Physical Education
Alex University

1421 A. H - 2001 A . D

Summary of Research

Basketball characterizes with many sole and complex skillful performance .The sole skillful performance means the only movement which has a beginning and end but complex one amalgamates both the final stage of the first skillfulness and the preparatory stage of the eighth skillfulness . So the nature of basketball match obliges the players to use skillful performance in different forms, on the condition that each skillfulness has its limited role in the whole performance which is suitable to the general aim of complex skillful performance

The various situations of playing in basketball match oblige the players to use complex skillful forms and structures So one of the most important matters in using complex skillful forms and structures -which are near to the competitive form-should be acquired as possible

Through out the experience of researcher as a former player and present trainer in basketball, in young players sector in Ghazi AL Mahalla Club .He noticed the decline in the standard of skillful performance of young players in basketball. This is due to the lack of training programs to special practices, which develops complex offensive skillfulness or the training on the sole skillfulness, which far is from the demands of the match and not related to complex skillful form, so it reduces the effectiveness of these performances during the match. As the various situations of playing -during basketball match- oblige the players to use complex forms and merge group of skillful performances which are near to the competition

The aims of research

The research aims at: -

- 1 Create training program which gives complex offensive skillfulness to players under age 14
- 2 To recognize the program effect of the suggested training on the standard of performance of complex offensive skillfulness and the standard of in sole offensive skillful nesses of basketball players.

The Requirements of Research

1- There are differences which have statistical indications between pre-experiment and post experiment of empirical group in the standard of performance of complex offensive skillfulness- Which are under research- and standard of performance of sole offensive skillfulness-which are under research -for the favour of post experiment.

2- There are differences which have statistical indication between pre-experiment and post experiment of controlled group in the standard of performance of complex offensive skillfulness -which are under- research and the standard of performance of sole offensive skillfulness -which are under research – for the favour of post experiment.

3- There are differences which have statistical indication between empirical and controlled groups in the post experiment in standard of performance of complex offensive skillfulness – which are under research –and standard of performance in sole offensive skillfulness – which are under research –for the favour of empirical group .

4- There are differences in the proportion of improvement between empirical and controlled groups in the standard of performance of complex offensive skillfulness – which are under research- and the standard of sole offensive skillfulness –which are under research – for the favour of empirical group.

The Procedures of Research.

The procedures of this research consisted of two main parts namely empiricism and survey method.

a-Descriptive method: by using survey method.

Empirical method: by using one of the project namely pre- experiment and post experiment of two groups, one of them is empirical and the other is controlled group.

Human Site

The researcher chose a sample includes 28 young players under age 14 in Ghazl AL Mahalla Club, who are registene'd in Egyptian Union Club of basketball in sport season 2000/2001

The researcher divides the sample haphazardly into two equal groups, one of them is empirical and the other is controlled group, each one consists of 14 players.

Location Site

The projects of complex offensive skillfulness tests –which are under search – are made and applied, and also the program of training is applied in basketball play ground in Ghazl AL Mahalla Club.

Temporal sites:

The exploratory studies in the period from /.../.../...to/...the main studies are made from 3/6/2000 to 30/9/2000

The Tools of Collecting Data :

1-the form of analyzing complex offensive skillfulness of basketball in the matches of Word Cup (from researcher's project).

2-The form of discovery the penalty regarding the suitability of complex offensive skillfulness for age of young players – which is under search- (This is from researcher's projects) .

3-Video cassette .

4-T.V

Statistical Project.

He used the following statistical factors: -

1-Arithmetical average.

2-Standard deviation .

3-The tests of recognizing the moral differences between two groups.

4-Correlation factor.

5-Expatriation factor.

6-The proportion of improvement.

Deductions.

- 1-The researcher reach at a project of notice for , analyzed the complex offensive skillfulness of ball during basketball matches and he also found out the scientific factors of the from .
- 2-He counts the complex offensive skillfulness of ball in basketball matches namely 24 complex skillfulness
- 3-He found a codification of group of tests in order to measure the standard of complex offensive skillfulness of performance, which is made for basketball players under age 14 and represented in :
 - A-Receiving then passing.
 - B-Receiving then trickery then passing
 - C-Receiving then Shiftiness then peaceful aiming.
 - D-Receiving then peaceful aiming
 - E-Receiving then shiftiness then leaning on then aiming through jumping
 - F-Receiving then shiftiness then aiming through jumping
 - G-Receiving then shiftiness then leaning on then passing
- 4-The ability of using tests as an objective tool in order to test evaluates and classifies the young players in different ages.
- 5-The improvement of standard of performance in both empirical and controlled groups, regarding the results of tests in complex offensive skillfulness, which are under research.
- 6-The improvement of standard of performance in both empirical and controlled groups, regarding the results of tests in sole offensive skillfulness , which are under research .
- 7-Empirical group surpassed controlled group, regarding the results of tests in complex offensive skillfulness This improvement is due to the suggested program done by researcher .
- 8-the empirical group surpassed controlled group, regarding the results of tests in sole offensive skillfulness- which are research- this improvement is due to the suggested program done by researcher .
- 9-The practices with complex skillful structures and the training on them in real situation -which are similar to match situations- help to develop the standard of basketball young players under age 14.
- 10-The age under 14 is considered as the suitable age for developing the complex offensive skillfulness of the young players of basketball.

Recommendation

Regarding the Egyptian Union for basketball

The interest and care of developing improving the performance of players in complex offensive skillfulness of basketball and the training on them in circumstances, which are similar to situation of playing.

This is during the special training series, which are confirmed by Egyptian Union for basketball. In this respect, we can resort to assistance of suggested training program in this research.

Regarding The Trainers: -

We can use suitable structures for complex offensive skillfulness inside the special training units under age 14, which matches with the situations of playing in basketball and the gradual advance in the difficulty of complex offensive skillfulness throughout training units

We can use tests of complex offensive skillfulness to evaluate the standard of player's performance in one side, and on the other, we can use them in classification and selection in different ages.

Regarding researchers

Codification of standard levels for complex offensive skillfulness in basketball in different ages, which match with the real abilities of players.

Planning and forming complex training programs of offensive skillfulness without ball and defensive skillfulness which didn't submit to the aims of this research, until making the two parts of complex technical performance, both defensive and offensive performance of basketball players –be integral

Summary

**Effect of suggested training program of some complex offensive
Skillfulness of ball on the level of basketball
Players, performance.**

ALI MOHAMED EL AGAMY

This research aims at forming training program of some of complex offensive skillfulness of ball, the effect of this program on the standard of performance of complex offensive skillfulness and the standard of sole offensive skillfulness of basketball player under age 14

The researcher has already used the descriptive method with survey method and empirical method by using one of his projects namely pre-experiment and post experiment for both groups, one is empirical and the other is controlled.

He has already chosen a sample which consists of basketball players under age 14 in Ghazl AL Mahalla Club, who are registered in Egyptian Union for basketball, namely 28 players, who are divided into equal groups, one of them is empirical and the other is controlled group, each one consist of 14 players

The suggested program is applied on empirical group and traditional program is also applied on controlled group this is during sport season 2000/2001 and during the period from 3/6/2000 to 31/7/2000

The Results of This Research are

1-Empirical group surpassed the controlled group in the results of complex offensive skillfulness tests- which are under research- this improvement is due to suggested program done by researcher.

2- Empirical groups surpassed the controlled group in the results of sole offensive skillfulness tests- which are under research -this improvement is due to suggested program done by researcher

3- The age under 14 is considered as one of the suitable stages for developing complex offensive skillfulness for basketball young players.