

المراجع

- المراجع العربية

- المراجع الأجنبية

- ١- إبراهيم عبد المقصود : التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، الإسكندرية ، الطبعة الأولى ، ١٩٨٤ .
- ٢- أحمد أمين فوزي ، ألفت هلال : مبادئ كرة السلة - الفنية للطباعة والنشر ، بدون تاريخ.
- ٣- _____ ، عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشئين - دار المعارف بمصر الطبعة الأولى ، ١٩٧٨ .
- ٤- أحمد كامل حسين محمد مهدي : علاقة الصفات البدنية الخاصة ، وبعض القياسات الجسمية ، والبيوميكانيكية بنسبة التهديف بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لكرة السلة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، رسالة دكتوراة ، ١٩٨٨ .
- ٥- أميمة حامد أبو الخير : الألعاب الصغيرة للعبة الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، مذكرات غير منشورة ، ١٩٨١ .
- ٦- بسام سعود محمد هارون : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين في الأردن ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، رسالة دكتوراة ، ١٩٧٨ .
- ٧- بطرس رزق الله ، على عثمان : كرة القدم الحديثة ، دار الشرق الأوسط ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، ١٩٦٦ .
- ٨- ترنديل عبد الغفور مدحت : أثر استخدام جهاز القوة على تنمية تحمل القوة ، والقوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء الطالبات في التمرينات ، دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، أغسطس ، ١٩٨٢ .

٩- حسين رشدي ، وآخرون : اللياقة البدنية للجميع ، دار القومية للطباعة والنشر ، ١٩٦٥ .

١٠- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية
والمدرسية ، والوسائل التعليمية ، الطبعة الثالثة ، ١٩٧٧ .

١١- حسن شلتوت ، حسن سيد معوض : التنظيم والإدارة في التربية الرياضية ، دار
المعارف ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، ١٩٦٩ .

١٢- رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، الأجلو المصرية ، القاهرة ،
١٩٧٩ .

١٣- زكي الحبشي : علم الحركة في الميدان الرياضي ، دار الحماحي للطباعة ، الطبعة
الأولى ١٩٦٤ .

١٤- زكي درويش ، عادل عبد الحافظ : فن الرمي والمسابقات الحركية ، دار المعارف ،
الجزء الثالث والرابع ، القاهرة ، الطبعة الثانية ، ١٩٨٠ .

١٥- سامي محمد علي : تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء الدفاعي للفريق
القومي للآنسات لكرة اليد ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، رسالة
ماجستير ، ١٩٩٠ .

١٦- سلوى علوي نصار وآخرون : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ، ١٩٨٢ .

١٧- سمير لطفي السيد : الدراسات الدولية للمدربين ، الأتحاد الدولي لكرة الطائرة
الأسكندرية ، مذكرات غير منشورة ، ١٩٨٧ .

- ١٨- _____ : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين لكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، رسالة دكتوراة ، ١٩٩١ .
- ١٩- سهام محمد سويلم : تأثير التدريب بالأثقال على مسافة رمي القرص ، كلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية ، رسالة ماجستير ١٩٧٢ .
- ٢٠- شكريّة خليل : الإدارة في المجال الرياضي ، دار المعارف ، الأسكندرية ، الطبعة الأولى ١٩٨١ .
- ٢١- عباس الرملي وآخرون : تربية القوام ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٧ .
- ٢٢- عائشة رزق مصطفى : مساهمة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية في التصويب من منطقة الثلاث نقاط ، المؤتمر العلمي الأول ، دراسات وبحوث التربية الرياضية والبطولة ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، يناير ، ١٩٨٧ .
- ٢٣- عبد الباسط محمد حسن : أصول البحث الإجتماعي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ١٩٧٠ .
- ٢٤- عز الدين يعقوب : أثر برنامج فترة الإعداد ودوره في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، رسالة ماجستير ١٩٨٦ .
- ٢٥- عصام الدين الدياسطي : أثر التدريب بالأثقال على القوة العضلية للاعبين كرة السلة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، رسالة ماجستير ، ١٩٧٧ .

- ٢٦- عزة عبد الفتاح الشيمي : تأثير برنامج مهاري مقترح على مستوى الناشئات في كرة السلة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، رسالة دكتوراة ، ١٩٨٤ .
- ٢٧- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، دار المعارف ، الطبعة الرابعة ، ١٩٨١ .
- ٢٨- فاروق السيد عبد الوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، دار الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ٢٩- فاطمة عبد المقصود القاضي : أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب من خارج قوس ٦,٢٥ م للاعبات كرة السلة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد الخامس ، يناير ، ١٩٩٠ .
- ٣٠- فريال عبد الفتاح درويش : أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة) على مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة السلة للاعبات النادي الأهلي تحت ١٧ سنة ، مجلة جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، ديسمبر ١٩٨٢ .
- ٣١- _____ : كرة السلة تاريخ - لياقة - مهارات - خطط - تدريبات - قانون ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، ١٩٨٨ .
- ٣٢- فريال زهران عبد الجواد : أثر التدريب بالأثقال على قدرة الإرتقاء للوثب ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، رسالة ماجستير ، ١٩٧٤ .

- ٣٣- فؤاد البهي السيد : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٣٤- قاسم حسن ، بسطاويسي أحمد : التدريب العضلي الأيزومتري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٣٥- ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، بدون تاريخ .
- ٣٦- ماجد سعيد مصطفى الصغير : التصويب البعيد في كرة السلة وأثره على المباريات كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، رسالة ماجستير ، ١٩٧٧ .
- ٣٧- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة التاسعة ١٩٨٤ .
- ٣٨- _____ ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ .
- ٣٩- _____ ، محمد نصر الدين رضوان : الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ١٩٨٧ .
- ٤٠- _____ ، _____ : إختبارات الأداء الحركي ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٤١- _____ ، _____ : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ١٩٧٩ .
- ٤٢- محمد حسن أبو عيبة : كرة السلة الحديثة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٥ .

٤٣- _____ : تدريب المهارات الأساسية في كرة السلة الحديثة ، دار المعارف
بمصر ، الطبعة الثالثة ، ١٩٧٥ .

٤٤- محمد صبحي حساتين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ،
الجزء الأول ، ١٩٧٩ .

٤٥- محمد عبد العزيز سلامة : دقة التصويبة المميزة بالسرعة وتأثيرها على فاعلية
التصويب في كرة السلة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، بحوث
المؤتمر الثاني ، الرياضة للجميع مارس ١٩٨٤ .

٤٦- محمد عبد الوهاب محمد : دراسة نسبة التسجيل من الرمية الحرة في الحالة الطبيعية
وتحت ظروف أحمال مختلفة للاعبين المينيين باسكت من (٩ - ١٢) سنة ، كلية
التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، المؤتمر العلمي الثاني للدراسات وبحوث
التربية الرياضية ، مارس ١٩٨١ .

٤٧- محمد فتحي هندي : علم التشريح للرياضيين والمعاهد العليا للتربية الرياضية ، دار
المعارف ، الطبعة الأولى ، ١٩٦٩ .

٤٨- محمد محمود عبد الدايم : أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين في
كرة السلة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، المؤتمر الثاني ،
الرياضة للجميع ، مارس ١٩٨٤ .

٤٩- _____ ، محمد صبحي حساتين : القياس في كرة السلة ، دار الفكر
العربي ، الطبعة الأولى ١٩٨٤ .

٥٠- _____ ، وآخرون : برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال ، دار الكتب المصرية ، الطبعة الأولى ١٩٩٣ .

٥١- مصطفى محمد أحمد الجبالي : أثر التدريب الدائري بالأثقال وبدون أثقال على اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، رسالة ماجستير ، ١٩٨٤ .

٥٢- منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والوسائل التعليمية ١٩٨٢ .

٥٣- نجوى سليمان بيومي : تأثير التمرينات الإيستاتيكية والدينامكية بالأثقال على بعض القياسات الأنثروبومترية والصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، رسالة دكتوراة ، ١٩٩٠ .

٥٤- وفاء محمد صلاح الدين : أثر تدريب اليد غير المدربة على كفاءة اليد المدربة في مهارة التصويب في كرة السلة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، رسالة ماجستير ١٩٧٦ .

٥٥- وفاء محمد عادل الصيفي : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة الخاصة على المستوى المهاري للاعبات السباحة التوقيعية ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، رسالة ماجستير ، ١٩٩١ .

- 56- Adolph , F. Rupp : Championship Basketball , Prentice - Hall , Inc. Engle Wood Cliffs, N. J. , 1960 .
- 57- Barnes, M. J. , : Women 's Bsaketball 2 nd ed Boston , London, Sydney, Toronto Allym and Bacon . INC.,1980
- 58- Field, C. A. , : the Basketball Chinic's Treasury of Drills, West Ngack , New York . Pabliching company . INC, 1977 .
- 59- Hey John Philip : the Effects of Weight Training Upon the ccuracy of Basketball Jump shooting Research Quarterly, vol 14, 1972
- 60- Heidenstan , Oscor : Modern Health and figure Culture , London ; Faber and Faber limited , 1960 .
- 61- Munir Baalbaki : Human body , Exclusively prepared for Al - Mawred Dictionary , Dar El - Ilm Lil - Malayen , Burot , Pages I : V I I I , 1985 .
- 62- Michale J. Alter : Sport Stretch With Over 300 Streches To Improve your performance , leisure press champaign , LLL inois , 1990 .

(१६)

- 63- Steven W. Gray and Salvador J.Fernandez : Effects of Visuo - Motor Behavior Rehearsal with Videataped Modeling on basket ball shooting Performance , vol 26, part 4, pages 41 : 47 , 1989 .
- 64- Vanner , and Others : Feaching Physical Education in Secondary Schools . Third Edition W.b . Saurder Co. , Philadelphia , 1969 .
- 65- Westcott and Wayne , L ., Strength Fitness , Boston ; ALLyn and Bacon inc, 1983 .
- 66- Williams . J . S : Principles of Physical Education , Vd. I. P , 1971

" المرفقات "

- | | |
|------------------------------------|----------|
| أسماء الخبراء | مرفق (١) |
| تحديد القياسات الجسمية | مرفق (٢) |
| تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة | مرفق (٣) |
| تحديد الإختبارات البدنية | مرفق (٤) |
| تحديد المهارات الأساسية | مرفق (٥) |
| تحديد العضلات العاملة | مرفق (٦) |
| الأرمئة الخاصة بالبرنامج | مرفق (٧) |
| محتوى البرنامج | مرفق (٨) |
| إختبارات البحث | مرفق (٩) |

موفق (١)

أسفاه الخبراء الذين استعانتم

الباحثة بأرائهم حول

البرنامج المقترح

الوظيفة	إسم الخبير
أ.د بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة	١- فريال عبد الفتاح درويش
أ.د بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة	٢- وفاء محمد صلاح الدين
أ.د بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة	٣- فاطمة عبد المقصود القاضي
أ.د بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة	٤- عزة عبد الفتاح الشيمي
أ.م.د بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة	٥- عبد العزيز أحمد التمر
أ.م.د بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة	٦- ألفت هلال
أ.م.د بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة محاضر دولي - مدرب قومي	٧- سمير لطفي السيد

الوظيفة	إسم الخبير
أ.م.د. بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة	٨- أحمد كامل حسين المهدي
أ.م.د. بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة	٩- علي محمد عبد المجيد
م. م بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة	١٠- عماد عبد الحميد موسى

موفق (٢)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد

أهم القياسات الجسمية الخاصة

بمهارة التصوير من منطقة

الثلاث نقاط

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
الدراسات العليا

تقوم الباحثة / منال مصطفى محمد سليم ، المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة نكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية ، وموضوعها :
" برنامج مقترح للتصويب من منطقة الثلاث نقاط ، وتأثيره على بعض مهارات كرة السلة "

ونظراً لما يتطلبه العمل العلمي من الإستعانة برأي ذوي الخبرة في مجال إختصاصهم حتى يمكن الإستعانة بما لديهم من علم وخبرة .

برجاء التفضل بتحديد أهم القياسات الجسمية والتي يمكن أن تساهم في أداء مهارة التصويب من منطقة الثلاث نقاط بصورة ناجحة ، وذلك بوضع علامة (✓) بأحد المربعين المخصصين لذلك ، وإضافة أي قياسات أخرى ترى سيادتكم أنها على درجة كبيرة من الأهمية بالنسبة لمهارة التصويب قيد البحث .

مع قبول شكري وتقديري على تعاونكم الصالح لإستكمال جوانب تلك الدراسة .

الباحثة

الإسم :

المؤهل :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة في مجال كرة السلة :

() لاعب () مدرب
 () منرس () إراري

بعض القياسات الجسمية

المميزة للاعب كرة السلة

م	القياس	نعم	لا
١	الطول الكلي للجسم		
٢	طول الذراع		
٣	وزن الجسم		
٤	طول الكف		
٥	طول الأصابع		
٦	طول الرجل		
٧	طول القدم		
٨	عرض القدم		
٩	عرض الكتف		
١٠	عرض الكف		
١١	محيط الساعد		
١٢	محيط العضد		
١٣	محيط الصدر		
١٤	محيط السمانة		
١٥		

موفق (٣)

" إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد
أهم العناصر اللازمة لمهارة التصويب من
منطقة الثلاث نقاط "

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
الدراسات العليا

تقوم الباحثة / منال مصطفى محمد سليم المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية
للبنات بالقاهرة
بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية
وموضوعها :
" برنامج مقترح للتصويب من منطقة الثلاث نقاط وتأثيره على بعض مهارات كرة السلة "

ونظراً لما يتطلبه العمل العلمي من الإستعانة برأى ذوي الخبرة في مجال إختصاصهم
حتى يمكن الإستفادة بما لديهم من علم وخبرة .

برجاء التفضل بوضع علامة (س) أمام الترقيم الدال على رأيكم في أهمية العناصر
البدنية بالنسبة لمهارة التصويب من منطقة الثلاث نقاط بإستخدام مقياس متدرج من (١ : ١٠)
درجات بحيث تمثل درجة (١٠) أقصى موافقة ، وإذا كان رأيكم أن العنصر غير هام نهائياً
فأرجو وضع علامة (س) في الخانة المخصصة لذلك .. مع قبول شكري وتقديري على تعاونكم
الصادق لإستكمال جوانب تلك الدراسة .

الباحثة

موفق (٤)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد
أفضل الإختبارات التي تقيس العناصر
البدنية الخاصة بمهارة التصويب
من منطقة الثلاث نقاط

١ / ٤ / ١٠٣

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
الدراسات العليا

تقوم الباحثة / منال مصطفى محمد سليم المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية وموضوعها :
" برنامج مقترح للتصويب من منطقة الثلاث نقاط وتأثيره على بعض مهارات كرة السلة "

وفيما يلي بعض الإختبارات التي تقيس العناصر البدنية الخاصة بمهارة التصويب من منطقة الثلاث نقاط . برجااء التفضل بترتيب تلك الإختبارات حسب أهمية الإختبار في قياس العنصر المطلوب .

مع قبول شكري وتقديري على تعاونكم الصادق لإستكمال جوانب تلك الدراسة .

الباحثة

٢/٤/١٠٣

الاسم :

الموئل :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة فى مجال كرة السلة :

لاعب () مدرس ()

مدرب () ادارى ()

م	العنصر	الاختبار	الشرح	الترتيب المقترح
١	القدرة العضلية	<p>(١) الوثب العمودى (سارضت)</p> <p>(٢) الوثب العريض من الثبات</p> <p>(٣) دفع كرة طبية (٣ كجم) بيد واحدة</p> <p>(٤) الوثبات المتتالية فى المكان لاقصى ارتفاع</p> <p>اختبارات أخرى ترى سيادتكم أضافتها :</p> <p>(٥)</p>		<p>()</p> <p>()</p> <p>()</p>
٢	التوازن	(١) الانتقال فوق العلامات (باس المعدل)	<p>تثبت على الأرض (١١) علامة يقف المختبر على قدميه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ فى الوثب للعلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولا الثبات على مشط القدم لأكبر فترة ممكنه ثم يثب للعلامة الثانية وهكذا .</p>	()

الترتيب المقترح	الشرح	الاختبار	العنصر	م
()	يقف المختبر على احدى القدمين ثم يقوم بوضع قدم الرجل الحرة على الجانب الداخلى لركبة الرجل التالى تقف عليها ثم يقوم برفع العقب عن الارض لأكبر فترة ممكنة .	(٢) الوقوف على مشط القدم		
()	يضع المختبر القدم المميزة فوق أعلى كرة ، يقوم برفع القدم الحرة بحسب زمن التوازن .	(٣) الوقوف بالقدم على الكرة		
()	توضع الكرة على ظهر رسغ اليد اليمنى المرفوعة جانبا . بحسب زمن الاحتفاظ بالكرة .	(٤) اتزان الكرة		
()	اختبارات أخرى ترى سيادتكم اضافتها : (٥)		
()	يقف المختبر امام حائط وعلى بعد ٥ امتار ، يرمى ٥ كرات تنس متتالية باليد اليمنى ويستقبلها بنفس اليد . ويكرر باليد ثم يرمى ٥ كرات باليد	(١) رمى وأستقبال الكرات	التوافق العصبى العضلى	٣

الترتيب المقترح	الشرح	الاختبار	العنصر
()	<p>اليمنى ويستقبلها باليد اليسرى بأقصى سرعة .</p> <p>برسم ٨ د وائر على الأرض وترقم بشكل عشوائي ، يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معا د اخل الدوائر حسب ترتيب الارقام من ١ - ٨ بأقصى سرعة .</p>	(٢) الدوائر المرقمة	<p>تابع التوافق العصبى العضلى</p>
()	<p>يقف المختبر ممسكا حبلا باليدين يسدا فى الوثب بالقدمين معا أثناء دوران الحبل للأمام لمدة ١٥ ث يكرر الأداء على أن يكون دوران الحبل للخلف .</p>	(٣) الوثب على الحبل	
()	<p>قائما وثب على وعارضه ، يقوم المختبر بالجرى أسفل العارضة من الجانب الأيمن مع ثنى الجذع على شكل حرف يقوم بعمل ٤ دورات .</p>	(٤) الجرى فى شكل	

م	العنصر	الاختبار	الشرح	الترتيب المقترح
		اختبارات أخرى تـرى سيادتكم اضافتها :(٥	()
	الدقة	(١) اختبار جامعة ولاية لوزيانا للتمرير فى كرة السلة .	يقف المختبر خلف مرسوم على الأرض امام حائط يرسم عليها ٦ مربعات مربع لاسفل وآخر لاعلى بالتبادل ٥ يقوم المختبر بتمرير الكرة على المربعات وذلك لأكبر عدد من المرات خلال ٣٠ ث يراعى أن تمرر الكرة داخل المربعات .	()
		(٢) الدقة فى التمرير بيد واحدة .	يقوم المختبر بتمرير الكرة بيد واحدة ١٠ تمريرات متتالية على ٣ د وائر متداخلة محاولة أصابة الدائرة الصغرى .	()
		(٣) التمرير بالدفع (ليلتش)	يقوم المختبر بتمرير الكرة باليدين على ٣ د وائر متداخلة بأسرع مايمكن لاكبر عدد من التمريرات خلال ٣٠ ث .	()

م	العنصر	الأختبار	الشرح	الترتيب المقترح
	تابع الدقة	(٤) دقة تمرير كرة السلة (جونسن)	يقوم المختبر بتمرير الكرة باليدين أو بيد واحدة ١٠ تمريرات على ٣ مستطيلات متداخلة محاولا إصابة المستطيل الأصغر	()
		اختبارات أخرى ترى سيادتكم اضافتها :		
		(٥)	()
٥	السرعة الحركية	(١) السرعة في تمرير الكرة (نوكس) . (٢) السرعة في المحاورة بالكرة (نوكس) . (٣) التصويب على السلة لمدة ٣٠ ك (ليلتشي)		()
		اختبارات أخرى ترى سيادتكم اضافتها :		
		(٤)	()
٦	المرونة	(١) اللمس السفلى الجانبي	يقوم المختبر بثني الجذع اماما أسفل لللمس الأرض فأطراف الأصابع ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران الجانبي لللمس الحائط خلف الظهر . يكرر لأكبر عدد ممكن	()

م	العنصر	الاختبار	الشرح	الترتيب المقترح
	تابع المرونة	(٢) ثنى الجذع من الوقوف (٣) اختبار مد الجذع	المرات خلال زمن ٣٠ ث .	() ()
		(٤) اختبار الكوبرى	يتخذ المختبر وضع الكوبرى (القبه) ويقوم بالتحرك باليدين والرجلين لكي يقتربا لأقل مسافة ممكنة وتقاس المسافة بين أطراف الأصابع وعقب القدمين .	()
		اختبارات أخرى ترى سيادتكم أضافتها : (٥)	()
٧	القوة العضلية	(١) اختبار قوة القبضة (٢) الجلوس من الرقود فى ٢٠ ث		() ()

الترتيب المقترح	الشرح	الاختبار	العنصر	م
()	يقف المختبر على كرسي ليمسك بالعارضة من أعلى حيث تكون الذقن فوق العارضة مباشرة يسحب الكرسي من تحت قدم المختبر ليثبت في هذا الوضع لأطول فترة ممكنة.	(٣) التعلق مع ثني الذراعين	تابع القوة العضلية	
()		(٤) ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل العالى . اختبارات أخرى ترى سيادتكم اضافتها :		
() (٥)		
()		(١) الجرى متعدد الجهات	الرشاقة	٨
()		(٢) الجرى المكوكى لمختلف الابعاد .		
()		(٣) الجرى حول دائرة		
()		(٤) جرى زجراج بين الحواجز اختبارات أخرى ترى سيادتكم اضافتها :		
() (٥)		

موفق (٥)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول

تحديد أهم المهارات الأساسية

في كرة السلة

١ / ٥ / ١٠٥

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
الدراسات العليا

تقوم الباحثة / منال مصطفى محمد سليم المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية وموضوعها :
" برنامج مقترح للتصويب من منطقة الثلاث نقاط وتأثيره على بعض مهارات كرة السلة "

برجاء التفضل بتحديد أهم المهارات الأساسية في كرة السلة التي يمكن أن تتأثر
ببرنامج مهارة التصويب الثلاثي ، وذلك بوضع علامة (✓) داخل المربع المخصص لذلك .

مع قبول شكري وتقديري على تعاونكم الصادق لإستكمال جوانب تلك الدراسة .

الباحثة

الإسم :

المؤهل :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة في مجال كرة السلة :

مدرس () لاعب ()

إداري () مدرب ()

فيما يلي المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة السلة :

<input type="checkbox"/>	حيارة الكرة
<input type="checkbox"/>	إستلام الكرة
<input type="checkbox"/>	تمرير الكرة
<input type="checkbox"/>	تنظيف الكرة
<input type="checkbox"/>	التصويب
<input type="checkbox"/>	حركات القدمين
<input type="checkbox"/>	المتابعة الهجومية
<input type="checkbox"/>	الإستعداد الدفاعي
<input type="checkbox"/>	التحرك الدفاعي
<input type="checkbox"/>	الدفاع ضد المستلم للكرة
<input type="checkbox"/>	الدفاع ضد الخصم الحائز على الكرة
<input type="checkbox"/>	الدفاع ضد التمرير
<input type="checkbox"/>	الدفاع ضد المحاورة
<input type="checkbox"/>	الدفاع ضد التصويب
<input type="checkbox"/>	المتابعة الدفاعية

مرفق (٦)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد
أهم العضلات العاملة أثناء أداء التصويب
من منطقة الثلاث نقاط

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
الدراسات العليا

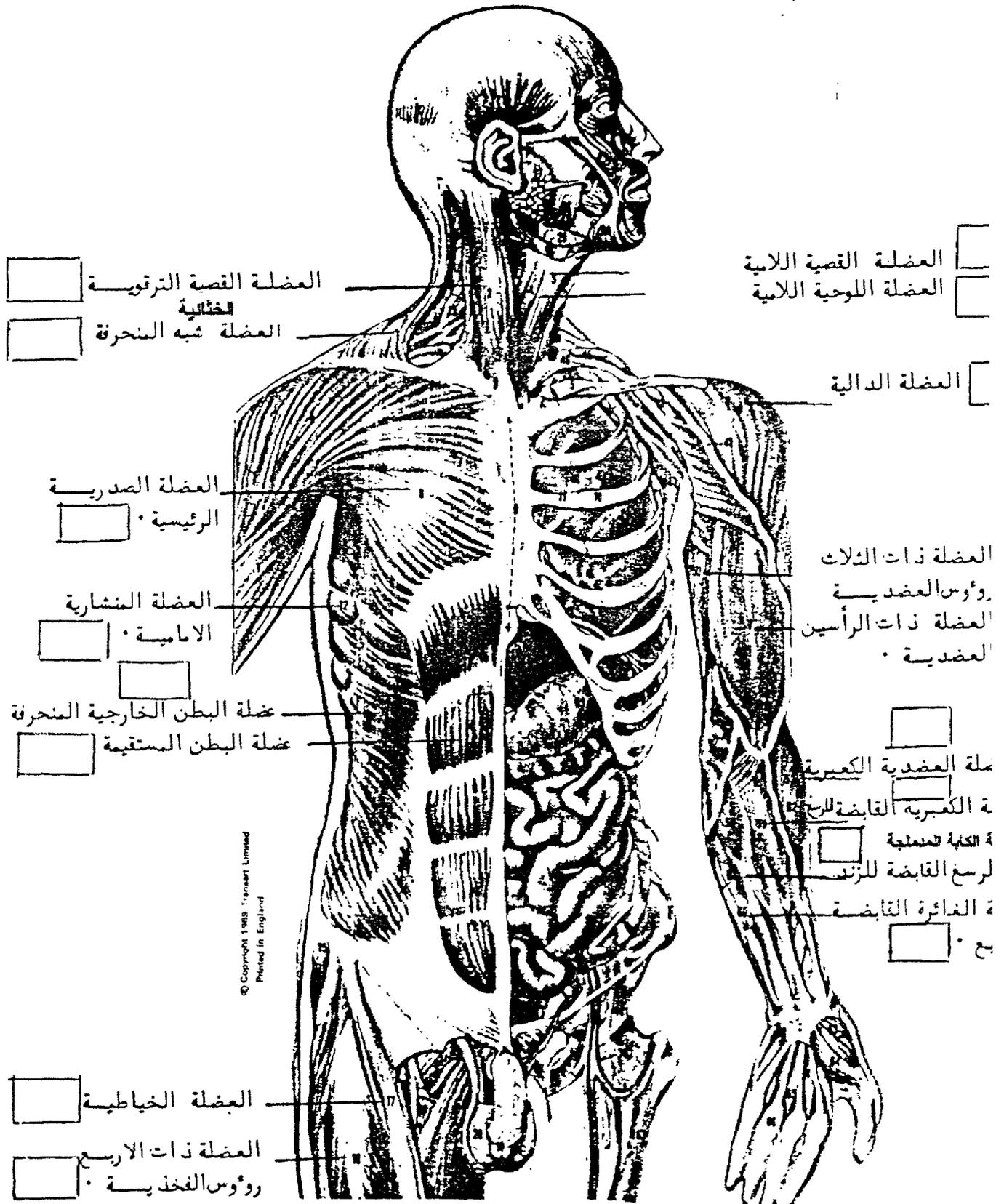
تقوم الباحثة / منال مصطفى محمد سليم المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية وموضوعها :
" برنامج مقترح للتصويب من منطقة الثلاث نقاط وتأثيره على بعض مهارات كرة السنة "

ونظراً لما يتطلبه العمل العلمي من الإستعانة برأي الخبراء ذوي الخبرة في مجال اختصاصهم حتى يمكن الإستعانة بما لديهم من علم وخبرة .

برجاء التفضل بتحديد أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة التصويب من منطقة الثلاث نقاط .
وذلك بوضع علامة (✓) داخل المربع المحدد لذلك ، وإضافة أي عضلات أخرى تكون قد أغفلتها الباحثة .

مع قبول شكري وتقديري على تعاونكم الصادق لإستكمال جوانب تلك الدراسة .

الباحثة



العضة القصية الترقوية
الخشائية

العضة شبه المنحرفة

العضة القصية اللامية

العضة اللوحية اللامية

العضة الدالية

العضلة الصدريّة
الرئيسية

العضلة المنشارية
الامامية

عضلة البطن الخارجية المنحرفة

عضلة البطن المستقيمة

العضلة ذات الثلاث
رؤوس العضدية

العضلة ذات الرأسين
العضدية

عضلة العضدية الكعبرية

العضلة الكعبرية القابضة للرسغ

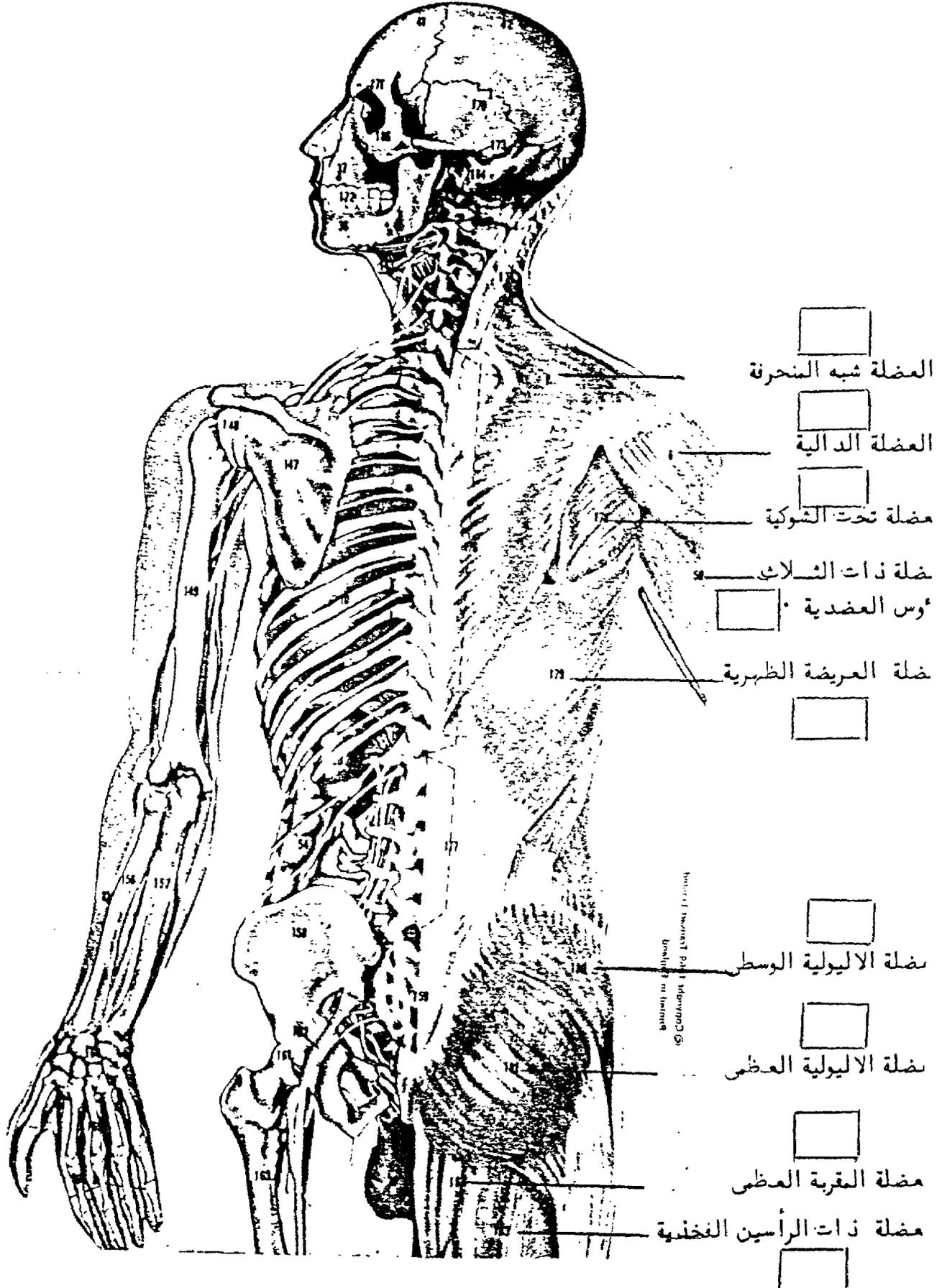
العضلة الكعبرية لتملجة
الرسغ القابضة للرسغ

العضلة الغائرة القابضة
للرسغ

العضة الخياطية

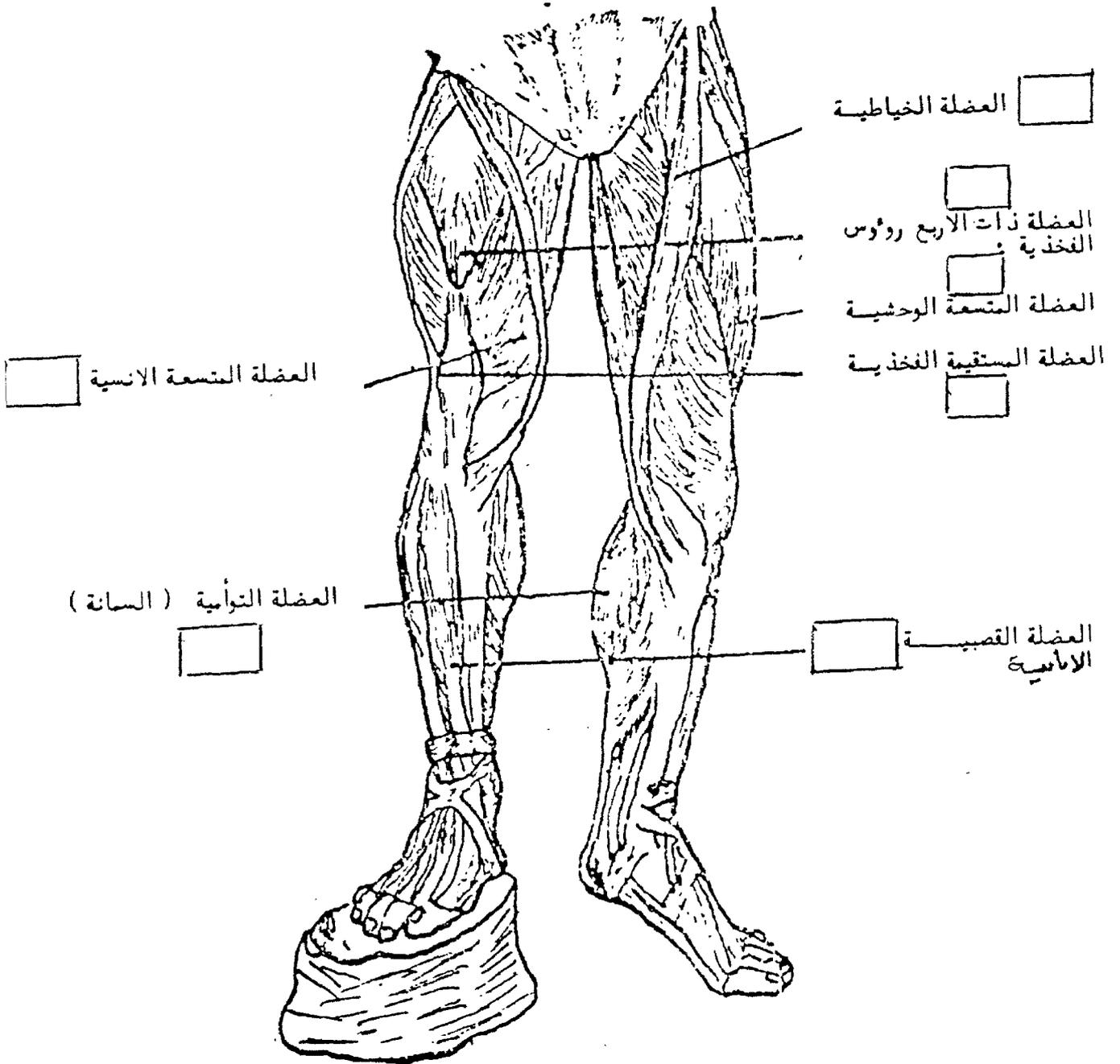
العضة ذات الاربع
رؤوس الفخذية

© Copyright 1989 Transart Limited
Printed in England

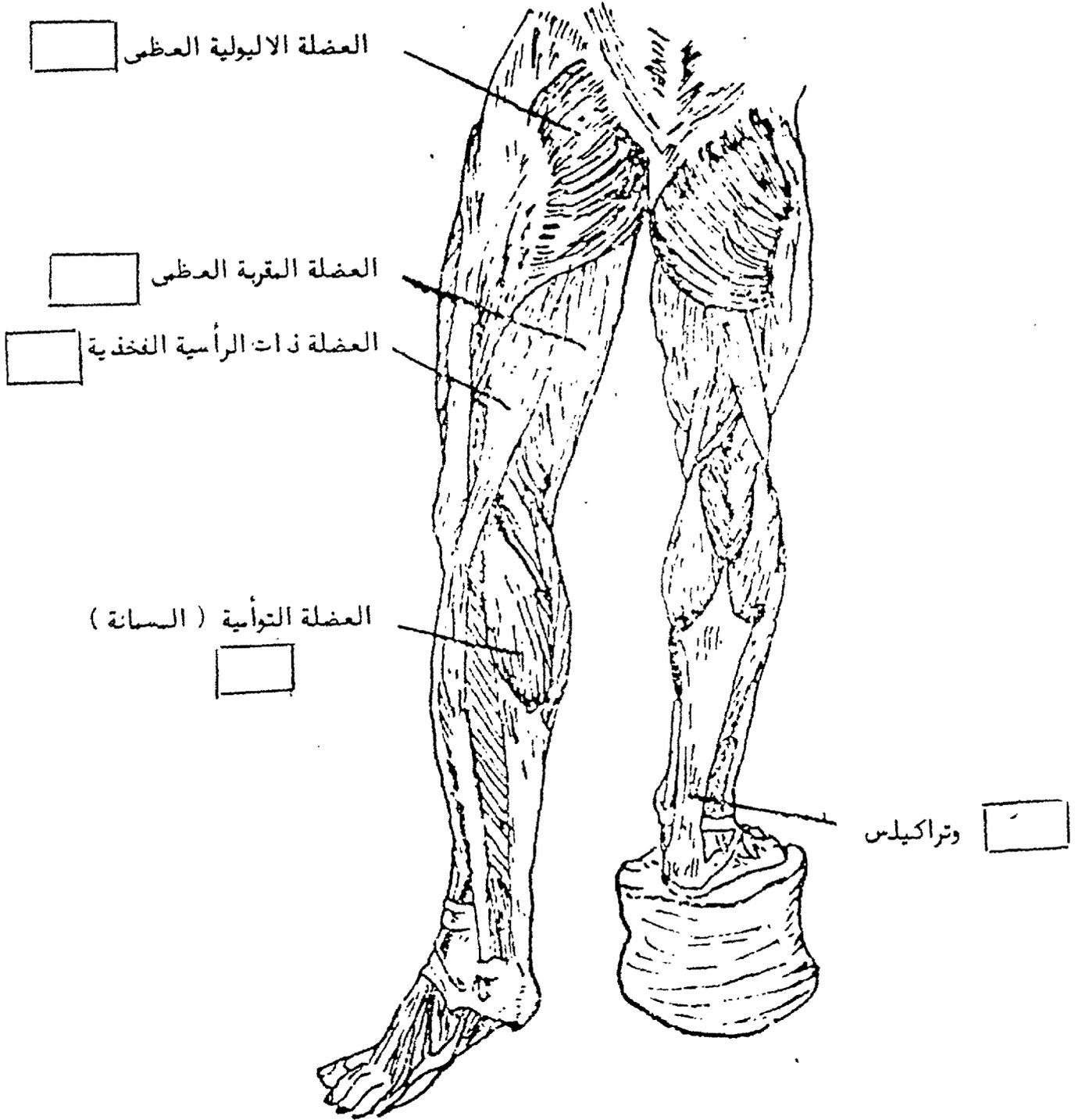


ملحوظة : تكرر ذكر بعض العضلات في بعض الصور وذلك لظهورها بصورة أوضح .

٤/٦/١٠٧



٥/٦/١٠٧



موفق (٧)

إستمارة إستطلاع رأي الخیراء لتحديد
الأزمة الخاصة بالبرنامج

١/٧/١٠٩

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

للدراسات العليا

تقوم الباحثة / منال مصطفى محمد سليم المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية وموضوعها :
" برنامج مقترح للتصويب من منطقة الثلاث نقاط وتأثيره على بعض مهارات كرة السلة . "

ويشرف الباحثة أن تستعين بأرائكم بخصوص البرنامج المقترح من حيث مدة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع .. كذلك زمن الوحدة التدريبية الواحدة .
علما بأن البرنامج سيطبق على طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية .

برجاء التكرم بوضع علامة (✓) أمام الأسلوب الأنسب أو إضافة وجهة نظر سيادتكم .

مع شكري وتقديري لتعاونكم الصادق في هذا البحث .

الباحثة

الإسم :

المؤهل :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة في مجال كرة السلة :

مدرس () لاعب ()
 إداري () مدرب ()

وفيما يلي مجموعة من العبارات أرجو وضع علامة (✓) في المربع المناسب

لوجهة نظر سيادتكم :

<input type="checkbox"/>	١٠ أسابيع	<input type="checkbox"/>	١٢ أسبوعا	١	تستغرق فترة البرنامج
<input type="checkbox"/>	٦ أسابيع	<input type="checkbox"/>	٨ أسابيع	٢	عدد مرات التدريب أسبوعيا
<input type="checkbox"/>	٣ مرات	<input type="checkbox"/>	٤ مرات	٣	زمن وحدة التدريب اليومية
<input type="checkbox"/>	مرة واحدة	<input type="checkbox"/>	مرتين		شاملة :
<input type="checkbox"/>	٩٠ دقيقة	<input type="checkbox"/>	١٢٠ دقيقة		
<input type="checkbox"/>	أقل من ساعة	<input type="checkbox"/>	٦٠ دقيقة		

- تهيئة عامة

- إعداد بدني خاص بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة التصويب من منطقة

الثلاث نقاط .

- تطبيق البرنامج المقترح لمهارة التصويب من منطقة الثلاث نقاط .

- تدريبات بالأنفال باستخدام جهاز تدريب القوة متعدد الأغراض .

مرفق (٨)

محتوى

البرنامج التدريبي المقترح

وقد قسمت تدريبات البرنامج التدريبي المقترح على النحو التالي :

- ١- تدريبات الإحماء تشمل الأرقام من (١ : ٣٥)
- ٢- تدريبات الإطالة والمرونة تشمل الأرقام من (٣٦ - ٥٥)
- ٣- تدريبات عناصر اللياقة البدنية تشمل الأرقام من (٥٦ - ٧٠)
- ٤- التدريبات المهارية تشمل الأرقام من (٧١ : ٧٨)
- ٥- تدريبات التقوية (Multigym) من (٧٩ - ٨٦)
- ٦- تدريبات الإطالة والمرونة للجزء الختامي تشمل الأرقام من (٨٧ : ١٠٦)
- ٧- تدريبات تهدئة وإسترخاء تشمل الأرقام من (١٠٧ - ١١٦)

محتويات البرنامج التدريبي المقترح

يحتوي البرنامج على ثلاثة أجزاء رئيسية هي :-

أولا .. الجزء الإعدادي :

(1) تدريبات الإحماء :

تبدأ بالجري حول الملعب (٣) مرات

- ١- (وقوف ، تشابك اليدين) دوران الرسغين جهة اليسار وجهة اليمين .
- ٢- (وقوف) تبادل ضم وفرد الأصابع ، تبادل قبض وبسط الرسغين .
- ٣- (وقوف - الذراع اليسرى جانباً واليمنى لأعلى) تبادل دفع الذراعين لأعلى وللجانب .
- ٤- (وقوف - إنشاء عرضاً) ضغط العضدين للخلف ، رفع الذراع اليسرى لأعلى واليمنى للخلف مع تبديل الذراعين .
- ٥- (وقوف - الذراعان جهة اليسار) مرجحة الذراعين جانباً لجهة اليمين وعمل دائرة ونصف ، يكرر في الجهة الأخرى .
- ٦- (وقوف) المشي في المكان مع مرجحة الذراعين بجانب الجسم .
- ٧- (وقوف) تشبيك اليدين خلفاً أسفل ، رفع الذراعين لأعلى .
- ٨- (وقوف فتحة - ثبات الوسط) محاولة عمل أكبر دائرة بالجزع جهة اليمين واليسار بالتبادل .
- ٩- (الركوع على أربع) مع ثبات وضع الركبتين ، المشي باليدين جهة اليمين واليسار بالتبادل .
- ١٠- (وقوف فتحة) ضغط الجزع لليسار مع رفع الذراع اليمنى جانباً أعلى ، لفت الجزع جهة اليسار ، وضغطه أماماً مع لمس الكعب الأيسر بالذراع اليسرى للخلف ، يكرر للجهة الأخرى .

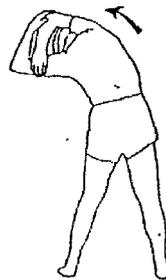
- ١١- (ركوع فتحاً) لفت الجذع للجهة اليسرى وضغطه خلفاً مع رفع الذراعين للمد عرضاً ، والكف لأعلى ، الرجوع للوضع الإبتدائي ، يكرر للجهة الأخرى .
- ١٢- (وقوف المد عرضاً) لف الجذع جهة اليمين وثنيه أماماً مع الطعن بالرجل اليسرى جانباً ، ولمس الكعب اليمنى ، لفت الجذع لليسار مع فرد الركبة اليمنى ومرجحة الذراع اليسرى للجانب ، ومسك العقب اليمنى باليد اليمنى ، يكرر للجهة الأخرى .
- ١٣- (وقوف فتحاً - ثبات الوسط) ثني الجذع وضغطه لليسار مع الطعن بالرجل اليمنى ، ورفع الذراع اليمنى ، يكرر للجهة الأخرى .
- ١٤- (وقوف) ضغط الجذع أماماً مع رفع الذراعين جانباً ثم ضغطه خلفاً .
- ١٥- (جلوس طويلاً - الذراعين عالياً) ميل الجذع مائلاً أماماً زاوية ٤٥ .
- ١٦- (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) سقوط الجذع وضغطه لأسفل مع الصق خلف الساق اليسرى .
- ١٧- (وقوف - الذراعين عالياً) مع الوثب للوقوف فتحاً ، ضغط الجذع أماماً مع لمس الأرض .
- ١٨- (وقوف - الذراعين عالياً) مع إرتداد الركبتين ، ضغط الجذع أماماً ولمس الأرض .
- ١٩- (جلوس فتحاً) مع لمس الأرض ، ضغط الجذع أماماً ويكرر .
- ٢٠- (جلوس التربع - الذراعان جانباً) محاولة لمس الجبهة للركبة اليمنى واليسرى بالتبادل .
- ٢١- (جلوس تربيع - الذراعان عالياً) مع لمس الأرض أماماً ، ضغط الجذع أماماً .
- ٢٢- (وقوف فتحاً) ثني الجذع خلفاً ومحاولة لمس الكعبين بالأصابع .
- ٢٣- (الجلوس الطويل مع السند جانباً) ثني الجذع خلفاً مع ثني الركبتين والقدمين على الأرض ، رفع الذراعين عالياً .
- ٢٤- (ركوع الذراعين أماماً) جلوس الركوع مع فرد الرجل اليسرى خلفاً ، ورفع الذراع اليمنى عالياً وثني الجذع خلفاً ، يكرر بالرجل الأخرى .
- ٢٥- (رقود) الدرجحة جانباً مع ثني وفرد الذراعين والرجلين .

- ٢٦- (جلوس طويل - الذراعين أماما) محاولة رفع الجذع والرجلين للمس أصابع القدمين .
- ٢٧- (جلوس القرفصاء - الذراعين جانبيا) التبدل ، الرقود القرفصاء مع رفع الذراعين عاليا .
- ٢٨- (رقود والكفان على الفخذين) رفع الجذع ٤٥ ، الرجوع للوضع الابتدائي ، رفع الرجلين زاوية ٤٥ ، الرجوع للوضع الابتدائي ويكرر .
- ٢٩- (جلوس القرفصاء - السند خلفا) تبادل اللمس أماما بالكعبين والمشطين .
- ٣٠- (ركوع على أربع) مرجحة الرجل اليسرى خلفا ، ثني الركبة ولمسها للجهة ، يكرر بالرجل اليمنى .
- ٣١- (جلوس التربع - والقدمين متواجهان) ضغط الركبتين لأسفل بمساعدة اليدين .
- ٣٢- (رقود) مع تشابك الأصابع تحت القدم الأيسر ، رفع الركبة اليسرى وضغطها على الصدر .
- ٣٣- (جلوس الركوع - السند أماما) التبدل للوقوف على أربع ، وفرد الركبتين وثنيها .
- ٣٤- (وقوف قنحا) وقوف على أطراف الأصابع مع رفع الذراعين جانبيا ، والرجوع للوضع الابتدائي ، الوقوف على العقبين مع رفع مشطى الرجلين ورفع الذراعين لتمد عرضا ، الرجوع للوضع الابتدائي ويكرر .
- ٣٥- (انبطاح مائل) مرجحة الرجل اليسرى خلفا ، مرجحتها بالتقاطع على الأرض ، الرجوع للوضع الابتدائي ، ويكرر بالرجل الأخرى .

(ب) تدريبات الإطالة والمرونة :



- ٣٦- ضغط الرأس جهة اليمين ، وجهة اليسار .
(٥ مرات في كل اتجاه)



- ٣٧- ضغط الجذع جهة اليمين ، وجهة اليسار .
(١٠ ث لكل جانب)



20 seconds
(page 43)

٣٨- ضغط الذراعين لأعلى .

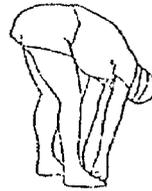
(٢٠ ث)



30 seconds
(page 33)

٣٩- ثني الركبتين مع فتح الرجلين .

(٣٠ ث)

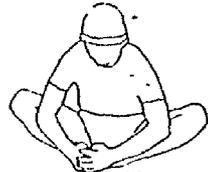


20 seconds
(p. 52)

٤٠- ثني الجذع أماما ، أسفل مع لمس اليدين

لمشطي القدمين .

(٢٠ ث)



30 seconds
(page 56)

٤١- مسك القدمين باليدين ، وضغطهما لتداخل .

(٣٠ ث)

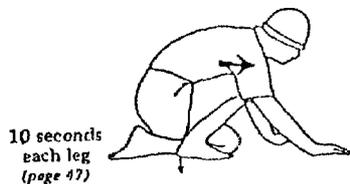


20 seconds
each leg
(page 28)

٤٢- (رقود) مسك الركبة اليمنى باليدين وضغطهما

على الصدر .

(٢٠ ث لكل رجل)



10 seconds
each leg
(page 47)

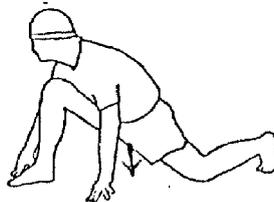
٤٣- من نصف الركوع ، وضع اليدين على الأرض

لأبعد مسافة .

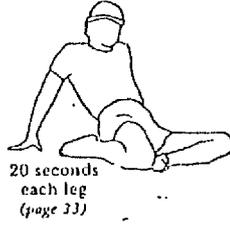
(١٠ ث لكل رجل)

٤٤- طعن عميق مع السند باليدين والضغط

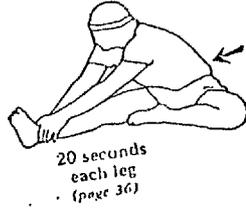
لأسفل .



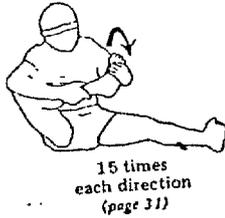
20 seconds
each leg
(page 48)



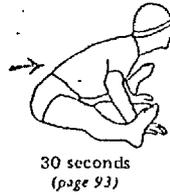
٤٥- جلوس الحواجز ، السند باليدين خلفا
(٢٠ ث لكل رجل)



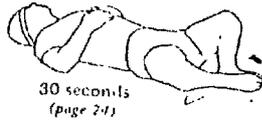
٤٦- مسك رسغ القدم اليمنى باليدين مع
ضغط الجذع لأسفل .
(٢٠ ث لكل رجل)



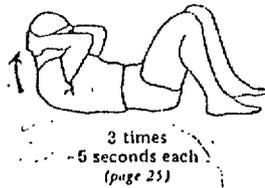
٤٧- دوران رسغ اليمنى للداخل وللخارج .
(١٥ مرة لكل اتجاه)
يكرر بالرجل الأخرى .



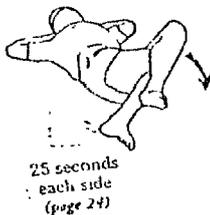
٤٨- جلوس طويل فتحا ، السند على الأرض
باليدين ، ضغط الجذع لأسفل .
(٣٠ ث)



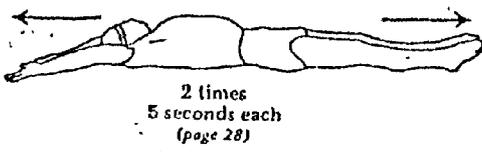
٤٩- الرقود ، الركبتين منتنيتين ، القدمين
متواجهتين ، ضغط الركبتين لأسفل .
(٣٠ ث)



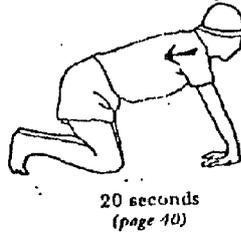
٥٠- رقود القرفصاء ، رفع الرأس لأعلى باليدين .
(٣ مرات .. كل مرة ٥ ث)



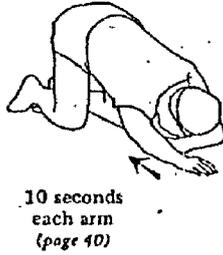
٥١- رقود ، اليدين أسفل الرأس ، الرجل اليمنى
فوق اليسرى ، نغت الحوض جهة الرجل العليا ،
يكرر من الجهة الأخرى .
(٢٥ ث لكل جانب)



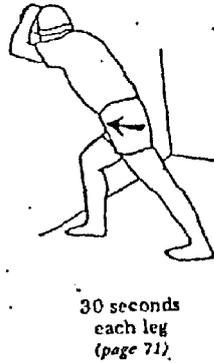
٥٢- رقاد ، فرد اليدين لأعلى ، الرجلين لأسفل .
(مرتين .. كل مرة ٥ ث)



٥٣- ركوع على أربع ، الأصابع تشير للداخل ،
اليدين أبعد ما يكون ، ضغط الجذع لأسفل .
(٢٠ ث)

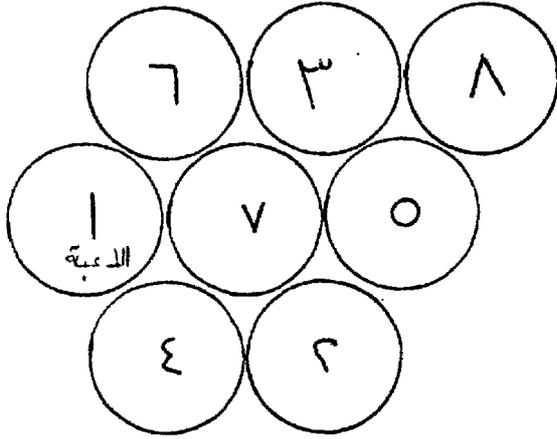


٥٤- ركوع ، سند الرأس على إحدى الذراعين ،
فرد الذراع الأخرى لأبعد مسافة للأمام .
(١٠ ث لكل ذراع)

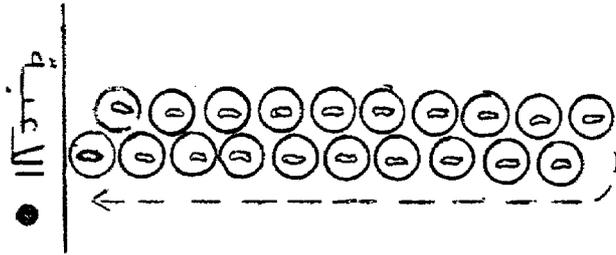


٥٥- ضعن أمامي بالرجل اليمنى ، سند اليدين
والرأس على الحائط ، دفع الجذع للداخل .
(٣٠ ث لكل رجل)

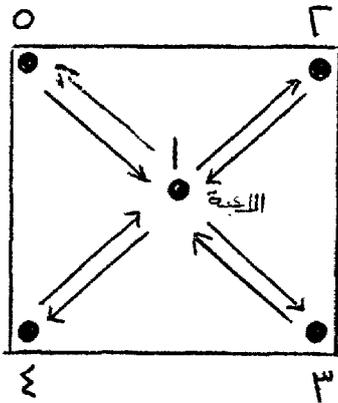
(ب) التوافق العصبي العضلي :



٥٩- " اللوثب بالقدمين داخل الدوائر المرقمة "
 تقف للاعبة داخل الدائرة رقم (١) وعند
 سماع إشارة البدء تقوم بالوثب بالقدمين
 معا إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة
 رقم (٣) ...حتى الدائرة رقم (٨) ، على
 أن يتم ذلك بأقصى سرعة .



٦٠- " اللوثب داخل الأطواق رجل بعد الأخرى "
 تقف للاعبة خارج خط البداية ومع إشارة
 البدء تثب داخل الأطواق الموضوعة بطول
 الملعب رجل تلو الأخرى .. حتى الإنتهاء من
 اللوثب داخل جميع الأطواق ، ثم تعود لخط البداية
 بالجري في خط مستقيم ، كما هو موضح بالرسم .

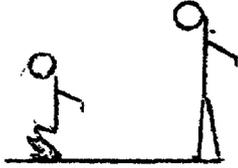


٦١- " لمس الكرات الطيبة ، والرجوع لنقطة البداية "
 تقف للاعبة في منتصف المربع المرسوم وعند
 الكرة رقم (١) ثم تجري في اتجاه الكرة رقم (٢) لتلمسها
 باليد ، ثم تعود للمس الكرة رقم (١) " نقطة البداية " ثم
 تجري للمس الكرة رقم (٣) وتعود مرة أخرى للمس الكرة
 رقم (١) .. وهكذا حتى تنتهي من لمس جميع الكرات .

(ج) التوازن :

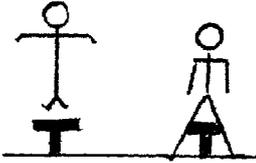


٦٢- للوقوف على كرة طيبة لأطول فترة ممكنة .



٦٣- (الوقوف - القدمين على خط واحد)

عمل قرفصاء والثبات لأطول فترة ممكنة .



٦٤- (الوقوف فتحا - المقعد بين الأرجل)

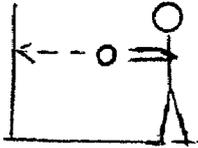
الوثب لأعلى والوقوف على المقعد بالقدمين

ثم الوثب فتحا والنزول على الأرض .



(د) السرعة الحركية :

٦٥- الجري في المكان .

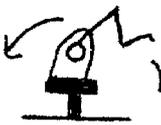


٦٦- سرعة تمرير الكرة على الحائط .



٦٧- الوثب جانبا في المكان .

(هـ) القدرة العضلية :



٦٨- للوثب بالقدمين معا لتعدية مقعد سويدي من جانب لآخر .



٦٩- رفع كرة طيبة لأعلى باستمرار باليد اليمنى .



٧٠- الوثبات المتتالية في المكان .

(٣) التدرّيبات المهارية :

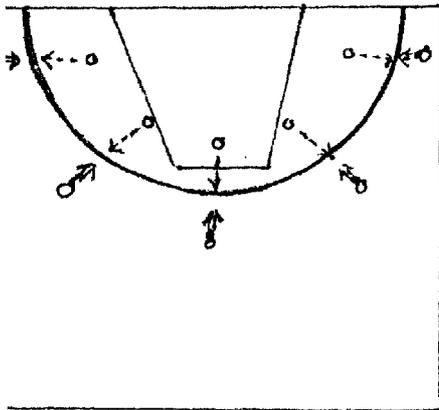
الرموز المستخدمة في التدرّيبات :

تصويب	↑↑	لاعب بكرة	⊙
تمرير	→---	لاعب بدون كرة	○
محاورة	→~	جري بدون كرة	→
خداع	↙	تخطي حاجز	→~

ملحوظة : - تم التصويب من منطقة الثلاث نقاط في جميع التدرّيبات بيد واحدة من الثبات .

التدريب الأول :

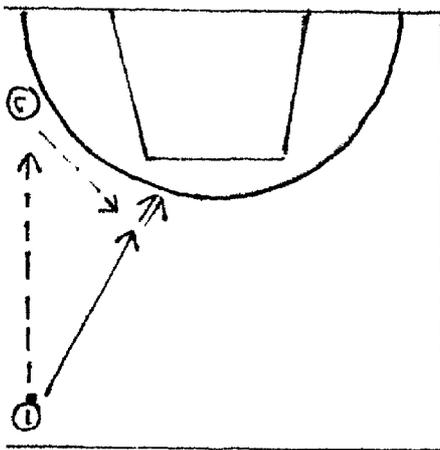
(التصويب المباشر عنى السنة)



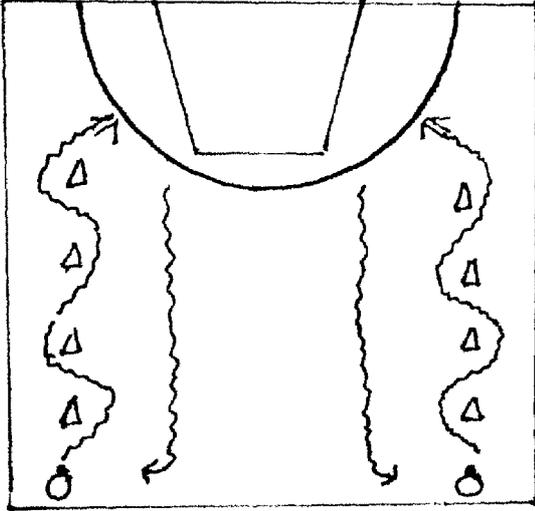
٧١- تقف خمس لاعبات بالكرات خارج قوس الثلاث نقاط .. كل لاعبة تقف عند زاوية من زوايا التصويب الخمس بينما تقف لاعبة مساعدة في مواجهة كل لاعبة مصوبة لإرجاع الكرة إليها مرة أخرى ، تؤدي كل لاعبة (٥٠) تصويبة بواقع (١٠) تصويبات من كل زاوية .

التدريب الثاني :

(التمرير ، والإستلام والتصويب)



٧٢- تمرر اللاعب رقم (١) الكرة إلى اللاعب رقم (٢) ثم تجري في اتجاه قوس الثلاث نقاط لتستلم الكرة من اللاعب رقم (٢) وتصوبها خارج قوس الثلاث نقاط . ثم تجري لتستحوذ على كرتها ، وتمررها مرة أخرى إلى اللاعب ، ثم تجري لتلمس خط البداية باليد ، ثم تستدير للأمام لتجري مرة أخرى في اتجاه الهدف لتستلم الكرة وتصوبها خارج القوس .. وهكذا حتى تنتهي اللاعب من عدد المحاولات المقررة عليها طبقاً لبطاقة حمل التدريب الخاصة بها .



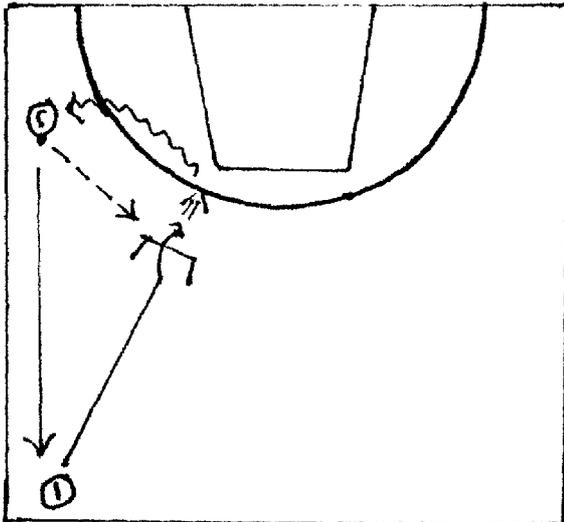
- التدريب الثالث :-

(المحاورة بين الأقماع والتصويب)

٧٣- تقوم اللاعب رقم (١) من كل مجموعة بالمحاورة بالكرة بين الأقماع لتتوقف خارج قوس الثلاث نقاط ، وتصوب ثم تجري لتستحوذ على كرتها ، وتجاوز بها في خط مستقيم حتى تصل لنقطة البداية لتعاود تكرار المحاولة بين الأقماع والتصويب يكرر الأداء حتى تنتهي كل لاعبة من عدد المحاولات المقررة عليها .

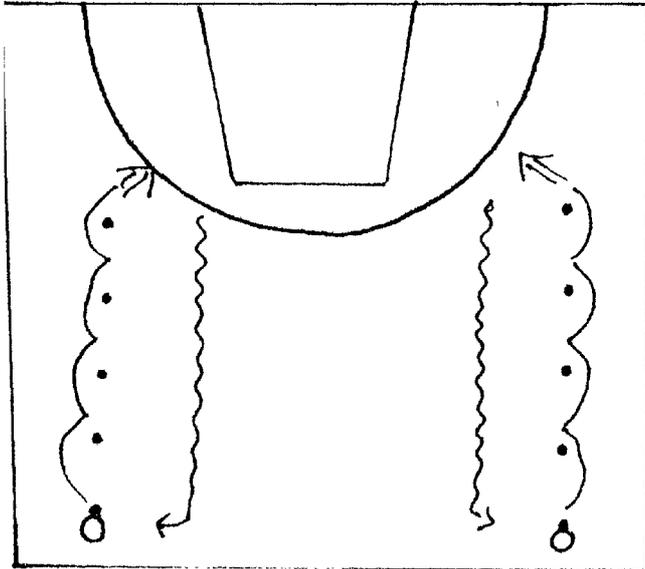
- التدريب الرابع :-

(الوثب لتخطي الحاجز والتصويب)



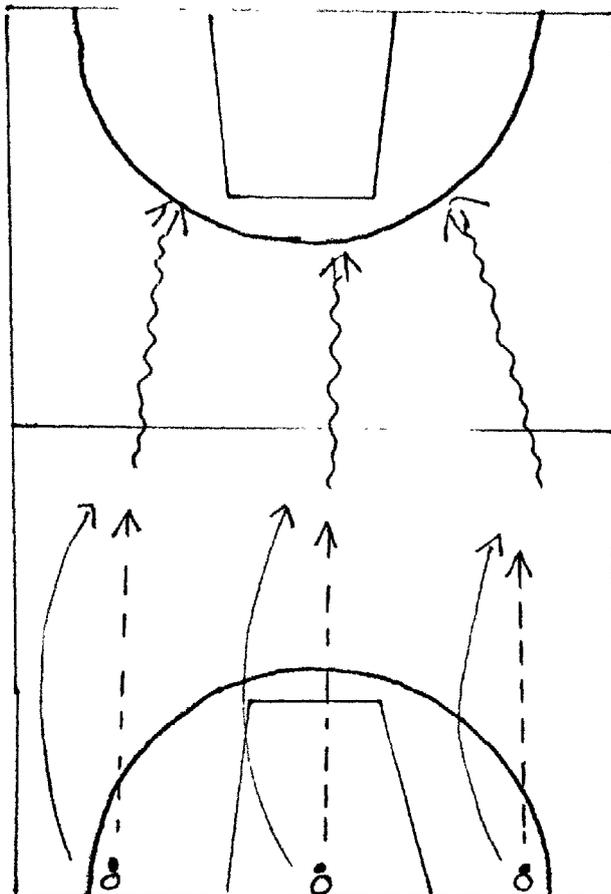
٧٤- تجري اللاعب رقم (١) للأمام لتخطي الحاجز الموضوع خارج قوس الثلاث نقاط بكنتا القدمين لتستلم الكرة الممررة إليها من اللاعب رقم (٢) وذلك أثناء تخطيها الحاجز ، وتصوب من خارج القوس ثم تجري لتستحوذ على كرتها ، وتقف مكان اللاعب رقم (٢) التي تجري لتقف مكان اللاعب رقم (١) لتؤدي نفس الأداء .. يستمر الأداء حتى تنتهي كل لاعبة من عدد المحاولات المقررة عليها حسب شدة الحمل .

التدريب الخامس



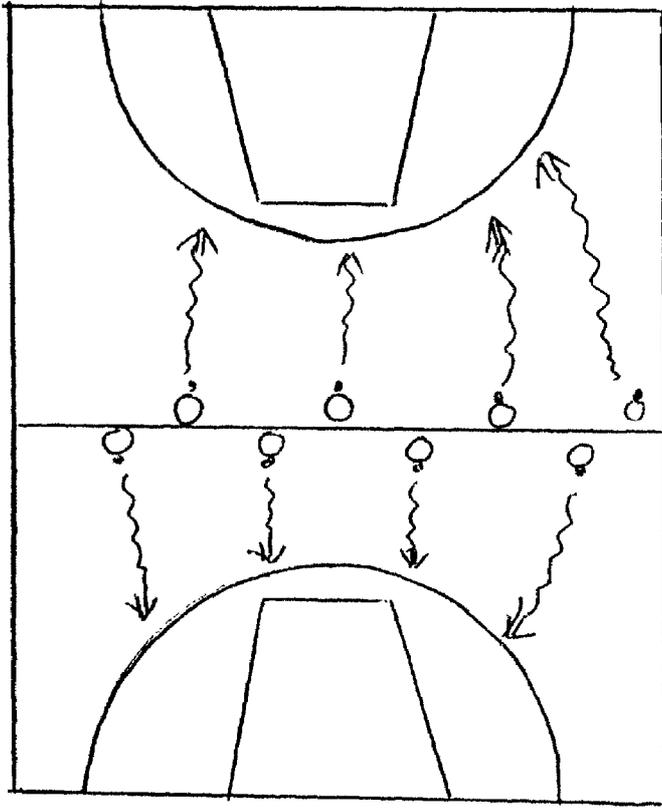
(الوتّب فوق الكرات الطّبية والتصويّب)
 ٧٥- تقوم اللاعبة رقم (١) من كل مجموعة بالوتّب
 بالقدمين معا فوق خمس كرات طبية كما هو موضح
 بالشكل ، على أن تمسك كل لاعبة بكرتها باليدين ،
 وعندما تصل إلى منطقة الثلاث نقاط تصوب كرتها
 من خارج القوس ثم تجري لتستحوذ على كرتها ،
 وتجاوز بها في خط مستقيم لخط البداية .. تتكرر الأداء
 حسب عدد المحاولات المقررة عليها .

التدريب السادس :-



(رمي الكرة وإسلامها والمحاورة ، والتصويّب)
 ٧٦- تقوم اللاعبة رقم (١) من كل مجموعة برمي كرتها
 للأمام ، ولأعلى بيد واحدة لأبعد مسافة ، ثم تجري
 لإلتقاطها قبل سقوطها على الأرض ، ثم تجاوز بها
 لتتوقف خارج قوس الثلاث نقاط ، وتصوب ثم تستحوذ
 عليها ، وتكرر الأداء من الجهة الأخرى من الملعب ،
 تستمر اللاعبة في الأداء حتى تنتهي من أداء جميع
 المحاولات المقررة عليها .

التدريب السابع :-

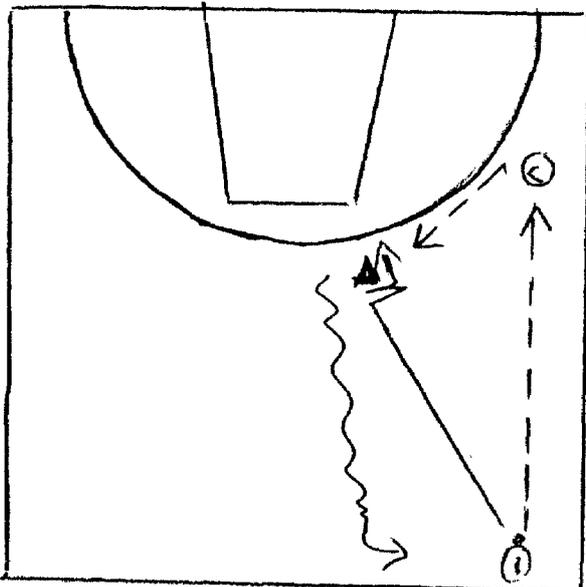


(المحاورة بطول الملعب والتصويب)
 ٧٧- تقف اللاعبات على خط منتصف الملعب ، ومعهن كرات السلة .. اللاعبات ذات الرقم الفردي تواجه أحد هدفي الملعب بينما تواجه ذات الرقم الزوجي الهدف الآخر ، تحاور اللاعبات كل لاعبة في إتجاه الهدف المواجه لها لتتوقف خارج قوس الثلاث نقاط في أي مكان مؤدية مهارة التصويب الثلاثي ، ثم تجري لتستحوذ على كرتها ، وتحاور بها في إتجاه الهدف الآخر لتصوب خارج قوس الثلاث ، ومن أي نقطة ، وهكذا يستمر الأداء حتى تنتهي كل لاعبة من عدد المحاولات المقررة عليها .

التدريب الثامن :-

(التمير والإستلام - الخداع مع الإرتكاز - المحاورة والتصويب)

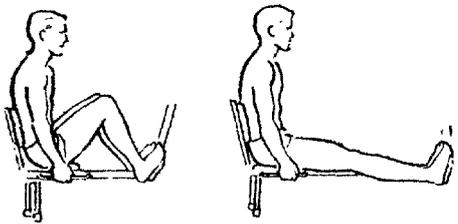
٨٧- تمرر اللاعب رقم (١) من كل مجموعة الكرة إلى اللاعب رقم (٢) ثم تجري للأمام في إتجاه الهدف لتتسلم الكرة مرة أخرى ، مع أداء حركة خداع بالجسم أمام القمع جهة اليسار ، ثم تحاور بالكرة لمرة واحدة فقط جهة اليمين لتؤدي حركة إرتكاز ، وتصوب خارج قوس الثلاث نقاط ، ثم تستحوذ على كرتها ، وتحاور بها لخط البداية ، وهكذا يستمر الأداء حتى إنتهاء اللاعبات من المحاولات المقررة عليهن .



(٣) تدريبات جهاز القوة متعدد المحطات (Mutiygym)

المحطة الأولى :

٧٩- (جلوس الدفع بالرجلين) Leg Press Station



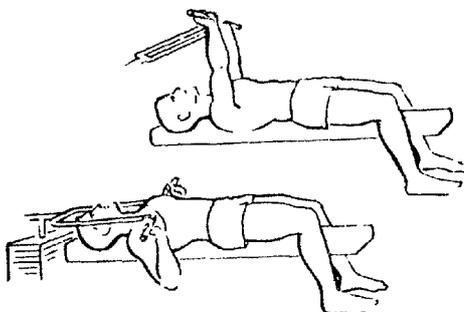
1. Leg Press Station

طريقة الأداء : جلوس ، ثني مفصل الركبة
الذراعين ممسكة بمقبض
الجهاز على جانبي الكرسي .
الدفع بالقدمين حتى فرد الركبتين
الرجوع ببطء للوضع الابتدائي

الغرض من التمرين : تقوية عضلات الرجلين .
أحمال المحطة : ٤٠ : ٧٢٨ رطلا

المحطة الثانية :

٨٠- (الدفع بالصدر) Chest Press Station



2. Chest Press Station

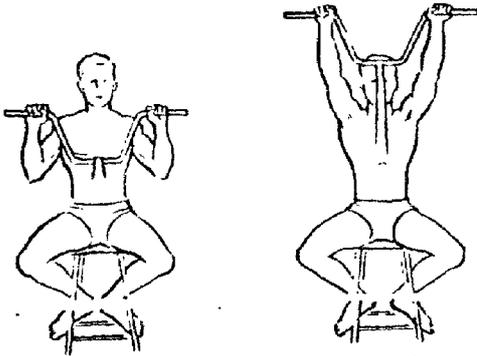
طريقة الأداء : رقود ، القبض على ذراع الجهاز
دفع الذراع لأعلى ، مد الذراعين
مقاومة نزول الذراع ، ثنى الذراعين
ببطء ، الرجوع للوضع الابتدائي .

الغرض من التمرين : تقوية عضلات الصدر
وعضلات الكتفين
وعضلات الذراعين .

أحمال المحطة : ٢٩ : ٢٨١ رطلا

المحطة الثالثة :

٨١- (ضغط الكتف) Shoulder press Station



3. Shoulder Press Station

طريقة الأداء : الجلوس على كرسي

مسك الذراع ودفعه لأعلى

وفرد الذراعين ، الرجوع

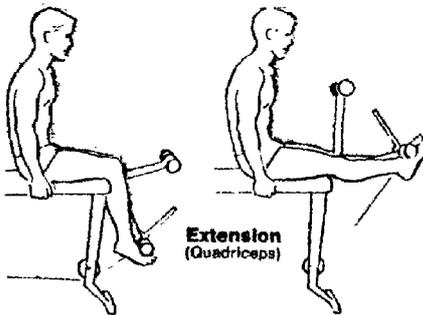
للوضع الابتدائي ببطء

الغرض من التمرين : تقوية عضلات الظهر والكتفين والذراعين والرقبة .

أحمال المحطة : من ٢٨ - ٢١٦ رطل

المحطة الرابعة :

٨٢- (إطالة عضلات الرجلين) Thigh and Knee Machine



Thigh and Knee Machine

طريقة الأداء : جلوس ، المشطين أسفل مقبض

الجهاز ، المسك أسفل الكرسي

الدفع بالقدمين إلى أن تستقيم الرجلين

وتصل لموضع الجلوس طولا

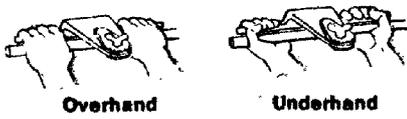
الرجوع للوضع الابتدائي

الغرض من التمرين : تقوية عضلات الفخذين الأمامية والخلفية وعضلات البطن .

أحمال المحطة : ١٠ : ١٥٠ رطل

المحطة الخامسة :

٨٣- (قبض اليد) Hand Gripper Station



5. Hand Gripper Station

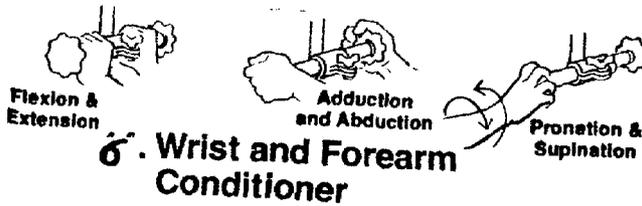
طريقة الأداء : مسك مقبض الجهاز باليدين مع الضغط ، الكتفين متجهين لأسفل أو متجهين لأعلى .

الغرض من التمرين : تقوية الأصابع ، وعضلات اليدين .
أحمال المحطة : ١ : ١٠ رطل

المحطة السادسة :

٨٤- (دوران الرسغ ومقدمة الذراع) Wrist and Forearm Conditioner

طريقة الأداء : مسك مقبض الجهاز باليدين دوران القبضة للخارج

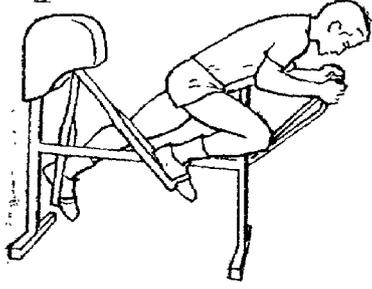


٥. Wrist and Forearm Conditioner

الغرض من التمرين : مرونة رسغ اليد
أحمال المحطة : من ١ : ١٠ أرطال

المحطة السابعة :

٨٥- (العداء الثابت) Real Runner Station



7. Real Runner Station

طريقة الأداء : وضع الرجلين داخل حذاء البدال

القبض على ذراعي الجهاز باليدين

مع فرد المرفقين تماما ، وإستقامة

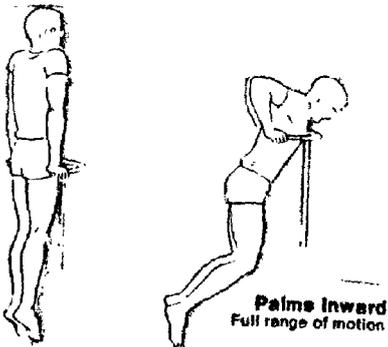
الظهر ، عمل حركات تبادلية بالرجلين .

الغرض من التمرين : تقوية عضلات الرجلين الأمامية والخلفية

أحمال المحطة : من ١٠٠ : ٣٨٠ رطل

المحطة الثامنة :

٨٦- (التعلق) Dipping Station



8 • Dipping Station

طريقة الأداء : مسك مقبض الجهاز باليدين

الشد لأعلى والتعلق مع السند باليدين

وفرد الرجلين لأسفل .

الغرض من التمرين : تقوية عضلات الذراعين والرقبة

وعضلات الصدر والكتفين والظهر .

طريقة التسجيل : تتعلق الطالبة لأطول فترة زمنية ممكنة

مقاسة بالثانية .

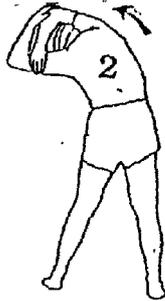
ثالثا .. الجزء الختامي

(١) تدريبات الإطالة والمرونة :



5 times
each direction
(page 89)

٨٧- ضغط الرأس جهة اليمين ، وجهة اليسار .
(٥ مرات في كل اتجاه)



10 seconds
each side
(page 42)

٨٨- ضغط الجذع جهة اليمين ، وجهة اليسار .
(١٠ ث لكل جانب)



20 seconds
(page 43)

٨٩- ضغط الذراعين لأعلى .
(٢٠ ث)



30 seconds
(page 53)

٩٠- ثني الركبتين مع فتح الرجلين .
(٣٠ ث)



20 seconds
(page 52)

٩١- ثني الجذع أماما ، أسفل مع لمس اليدين
لمشطي القدمين .
(٢٠ ث)



30 seconds
(page 56)

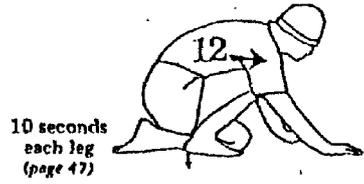
٩٢- مسك القدمين باليدين ، وضغطهما للداخل .
(٣٠ ث)

٩٣- (رقود) مسك الركبة اليمنى باليدين وضغطهما
على الصدر .

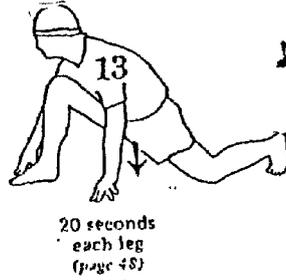


20 seconds
each leg
(page 28)

(٢٠ ث لكل رجل)



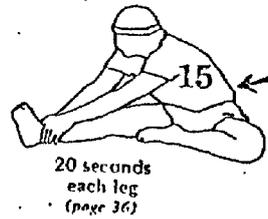
٩٤- من نصف الركوع ، وضع اليدين على الأرض
لأبعد مسافة .
(١٠ ث لكل رجل)



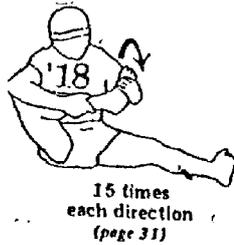
٩٥- طعن عميق مع السند باليدين والضغط
لأسفل .
(٢٠ ث لكل رجل)



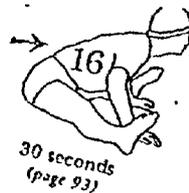
٩٦- جلوس الحواجز، السند باليدين خلفا
(٢٠ ث لكل رجل)



٩٧- مسك رسغ القدم اليمنى باليدين مع
ضغط الجذع لأسفل .
(٢٠ ث لكل رجل)



٩٨- دوران رسغ اليمنى للداخل وللخارج .
(١٥ مرة لكل اتجاه)
يكرر بالرجل الأخرى .



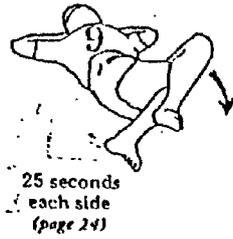
٩٩- جنوس طويل قفحا ، السند على الأرض
باليدين ، ضغط الجذع لأسفل .
(٣٠ ث)



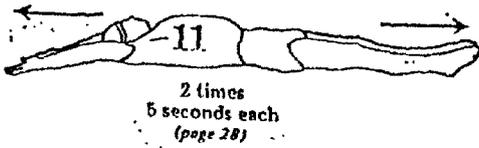
١٠٠- الرقود ، الركبتين منتشيتين ، القدمين
متواجهتين ، ضغط الركبتين لأسفل .
(٣٠ ث)



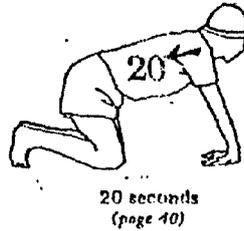
١٠١- رقود القرفصاء ، رفع الرأس لأعلى باليدين .
(٣ مرات .. كل مرة ٥ ث)



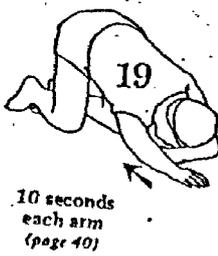
١٠٢- رقود ، اليدين أسفل الرأس ، الرجل اليمنى
فوق اليسرى ، نقت الحوض جهة الرجل العليا ،
يكرر من الجهة الأخرى .
(٢٥ ث لكل جانب)



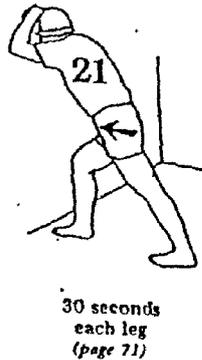
١٠٣- رقود ، فرد اليدين لأعلى ، الرجلين لأسفل .
(مرتين .. كل مرة ٥ ث)



١٠٤- ركوع على أربع ، الأصابع تشير للداخل ،
اليدين أبعد ما يكون ، ضغط الجذع لأسفل .
(٢٠ ث)

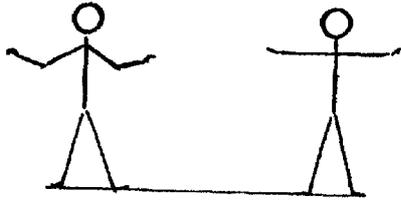


١٠٥- ركوع ، سند الرأس على إحدى الذراعين ،
فرد الذراع الأخرى لأبعد مسافة للأمام .
(١٠ ث لكل ذراع)



١٠٦- طعن أمامي بالرجل اليمنى ، سند اليدين
والرأس على الحائط ، دفع الجذع للداخل .
(٣٠ ث لكل رجل)

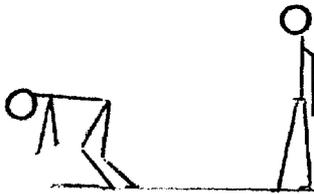
(٢) تدريبات تهيئة وإسترخاء :



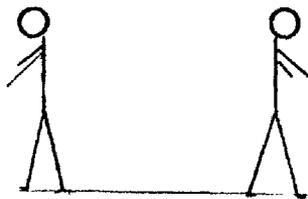
١٠٧- (وقوف ، المد عرضا) تبادل ثني وفرد الساعدين والكوعين والرسغين .



١٠٨- (جلوس الركوع ، ثبات الحوض) تبادل دفع الحوض والرأس للخلف وللأمام .



١٠٩- المشي ثلاث خطوات ، سقوط الجذع للأمام ثم المشي مع ثني الجذع ، واليدين حرة ثلاث خطوات ، ويكرر .



١١٠- (وقوف فتحا) ثنت الجذع بإرتخاء لليمين ولليسار مع ترك اليدين حرة تماما .



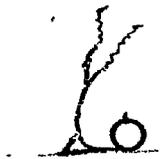
١١١- المشي مع تبادل نظر اليدين والرجلين .



١١٢- (رقود) الذراعان جانباً ، عمل اهتزاز للرجلين .

٢٣/٨/١١١

١١٣- (وقوف على الكتفين) مع سند الحوض باليدين
اهتزاز الرجلين .



١١٤- (جلوس القرفصاء) مع السند خلف ، رفع إحدى الرجلين
واهتزازها ، التبديل بالرجل الأخرى .



١١٥- (ركوع) مع السند على الأرض باليدين ،
تبادل قذف الرأس أماما وخلفا .

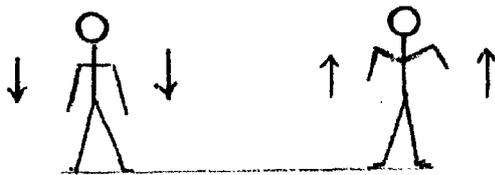


١١٦- عمل دوران للكتف للداخل وللخارج بالتبادل .



١١٧- رفع الكتفين عاليا ثم تركها يسقطان

والتبديل مرة ، رفع الكتف الأيمن ومرة الأيسر .



الاسم	الجزء الثاني		الجزء الثالث		الجزء الرابع		الوحدة	الاسم	
	تدريبات الاطالة	تدريبات التفوية M.G.	التدريبات المرورية	تدريبات القيادة البدنية	تدريبات	تدريبات			
الاول	تدريبات تفوية واسترجاع	(٨٢)	(١٧٩) (٨٠) (١٧٩)	(٧٢)	(٧١)	(٥٩) (٥٨) (٥٧) (٥٦)	(٤١)	(٤) (٣)	الاول
		(٨٨)	(١٦٩) (٨٣) (٨١)	(٧٤)	(٧٣)	(٦٣) (٦٢) (٦١) (٦٠)	(٤٣)	(١١) (١٠)	
		(٨٩)	(٢٠) (٨٣) (٨٣)	(٧١)	(٧٥)	(٦٧) (٦٦) (٦٥) (٦٤)	(٤٣)	(٨) (٧)	
		(٩٠)	(٨٥) (٨٤)	(٧٨)	(٧٧)		(٣٨)	(١١) (١٥)	
		(٩١)	(٨١)				(٣٩)	(٢٣) (٢٢)	
		(٩٢)	(٨١) (٨٠) (٧٩)	(٧٢)	(٧١)	(٥٩) (٥٨) (٥٧) (٥٦)	(٤١)	(٤) (٣)	
		(٩٣)	(٨٤) (٨٣) (٨٣)	(٧٢)	(٧٥)	(٦٣) (٦٢) (٦١) (٦٠)	(٤٣)	(١١) (١٠)	
		(٩٤)	(٨١) (٨١) (٨١)	(٧١)	(٧٥)	(٦٧) (٦٦) (٦٥) (٦٤)	(٤٣)	(٨) (٧)	
		(٩٥)	(٨١) (٨١) (٨١)	(٧٨)	(٧٧)		(٣٤)	(١٥) (١١)	
		(٩٦)					(٤٥)	(٣٣) (٣١)	
الثانية		(٩٧)	(٨١) (٨٠) (٧٩)	(٧٢)	(٧١)	(٥٩) (٥٨) (٥٧) (٥٦)	(٤١)	(٤) (٣)	الثانية
		(٩٨)	(٨٤) (٨٣) (٨٣)	(٧٢)	(٧٣)	(٦٣) (٦٢) (٦١) (٦٠)	(٤٣)	(١٣) (١٢)	
		(٩٩)	(٨١) (٨١) (٨١)	(٧٨)	(٧٥)	(٦٧) (٦٦) (٦٥) (٦٤)	(٤٣)	(١١) (١٠)	
		(١٠٠)					(٤٣)	(١٠) (١١)	
		(١٠١)					(٤٣)	(١٠) (١١)	
		(١٠٢)	(٨١) (٨٠) (٧٩)	(٧٢)	(٧١)	(٥٩) (٥٨) (٥٧) (٥٦)	(٤١)	(٤) (٣)	
		(١٠٣)	(٨٤) (٨٣) (٨٣)	(٧٤)	(٧٣)	(٦٣) (٦٢) (٦١) (٦٠)	(٤٣)	(١١) (١٠)	
		(١٠٤)	(٨١) (٨١) (٨١)	(٧١)	(٧٥)	(٦٧) (٦٦) (٦٥) (٦٤)	(٤٣)	(١١) (١٠)	
		(١٠٥)					(٤٣)	(١٠) (١١)	
		(١٠٦)					(٤٥)	(٣٣) (٣١)	
الثالثة		(١٠٧)	(٨١) (٨٠) (٧٩)	(٧٢)	(٧١)	(٥٩) (٥٨) (٥٧) (٥٦)	(٤١)	(٤) (٣)	الثالثة
		(١٠٨)	(٨٤) (٨٣) (٨٣)	(٧٤)	(٧٣)	(٦٣) (٦٢) (٦١) (٦٠)	(٤٣)	(١١) (١٠)	
		(١٠٩)	(٨١) (٨١) (٨١)	(٧١)	(٧٥)	(٦٧) (٦٦) (٦٥) (٦٤)	(٤٣)	(١١) (١٠)	
		(١١٠)					(٤٣)	(١٠) (١١)	
		(١١١)					(٤٣)	(١٠) (١١)	
		(١١٢)	(٨١) (٨٠) (٧٩)	(٧٢)	(٧١)	(٥٩) (٥٨) (٥٧) (٥٦)	(٤١)	(٤) (٣)	
		(١١٣)	(٨٤) (٨٣) (٨٣)	(٧٤)	(٧٣)	(٦٣) (٦٢) (٦١) (٦٠)	(٤٣)	(١١) (١٠)	
		(١١٤)	(٨١) (٨١) (٨١)	(٧١)	(٧٥)	(٦٧) (٦٦) (٦٥) (٦٤)	(٤٣)	(١١) (١٠)	
		(١١٥)					(٤٣)	(١٠) (١١)	
		(١١٦)					(٤٥)	(٣٣) (٣١)	
الرابعة		(١١٧)	(٨١) (٨٠) (٧٩)	(٧٢)	(٧١)	(٥٩) (٥٨) (٥٧) (٥٦)	(٤١)	(٤) (٣)	الرابعة
		(١١٨)	(٨٤) (٨٣) (٨٣)	(٧٤)	(٧٣)	(٦٣) (٦٢) (٦١) (٦٠)	(٤٣)	(١١) (١٠)	
		(١١٩)	(٨١) (٨١) (٨١)	(٧١)	(٧٥)	(٦٧) (٦٦) (٦٥) (٦٤)	(٤٣)	(١١) (١٠)	
		(١٢٠)					(٤٣)	(١٠) (١١)	
		(١٢١)					(٤٣)	(١٠) (١١)	
		(١٢٢)	(٨١) (٨٠) (٧٩)	(٧٢)	(٧١)	(٥٩) (٥٨) (٥٧) (٥٦)	(٤١)	(٤) (٣)	
		(١٢٣)	(٨٤) (٨٣) (٨٣)	(٧٤)	(٧٣)	(٦٣) (٦٢) (٦١) (٦٠)	(٤٣)	(١١) (١٠)	
		(١٢٤)	(٨١) (٨١) (٨١)	(٧١)	(٧٥)	(٦٧) (٦٦) (٦٥) (٦٤)	(٤٣)	(١١) (١٠)	
		(١٢٥)					(٤٣)	(١٠) (١١)	
		(١٢٦)					(٤٥)	(٣٣) (٣١)	

تابع محفوف البرناج التدبير المستمرد

الاسم	الوحدة	الجزء الاعداوى		الجزء الرتبة			الجزء الغاى	
		تدريبات	تدريبات	تدريبات اللبابة البديسة	التدريبات المسارسة	تدريبات التفرسة M.G.	تدريبات الاطالة	تدريبات تفرسة واسترجاع
الاولى		(٤٠)	(٣٢) (٣١)	(١٥)	(١٦)	(١٧)	(٨٢)	(٩١)
		(٣٩)	(٣٥) (٣٤)	(١٢)	(١٣)	(١٤)	(٨١)	(٩٠)
		(٣٨)	(١٨) (١٧)	(١١)	(١٢)	(١٣)	(٨٠)	(٨٩)
الثانية		(٤٣)	(٣٥) (٣٤)	(١١)	(١٢)	(١٣)	(٨٠)	(٩٤)
		(٤٢)	(٣٥) (٣٤)	(١١)	(١٢)	(١٣)	(٨٠)	(٩٣)
		(٤١)	(٣٤) (٣٣)	(١٠)	(١١)	(١٢)	(٨٠)	(٩٢)
الثالثة		(٤٨)	(٣٢) (٣١)	(١٥)	(١٦)	(١٧)	(٨١)	(٩٥)
		(٤٧)	(٣٢) (٣١)	(١٤)	(١٥)	(١٦)	(٨٠)	(٩٤)
		(٤٦)	(٣١) (٣٠)	(١٣)	(١٤)	(١٥)	(٨٠)	(٩٣)
الرابعة		(٥٤)	(٣٣) (٣٢)	(١٦)	(١٧)	(١٨)	(٨٢)	(١٠٠)
		(٥٣)	(٣٣) (٣٢)	(١٦)	(١٧)	(١٨)	(٨١)	(٩٩)
		(٥٢)	(٣٢) (٣١)	(١٥)	(١٦)	(١٧)	(٨٠)	(٩٨)
الخامسة		(٥٥)	(٣٤) (٣٣)	(١٧)	(١٨)	(١٩)	(٨٢)	(١٠١)
		(٥٤)	(٣٣) (٣٢)	(١٦)	(١٧)	(١٨)	(٨١)	(١٠٠)
		(٥٣)	(٣٢) (٣١)	(١٥)	(١٦)	(١٧)	(٨٠)	(٩٩)
السادسة		(٥٦)	(٣٣) (٣٢)	(١٦)	(١٧)	(١٨)	(٨٢)	(١٠٢)
		(٥٥)	(٣٢) (٣١)	(١٥)	(١٦)	(١٧)	(٨١)	(١٠١)
		(٥٤)	(٣١) (٣٠)	(١٤)	(١٥)	(١٦)	(٨٠)	(١٠٠)
السابعة		(٥٧)	(٣٣) (٣٢)	(١٧)	(١٨)	(١٩)	(٨٢)	(١٠٣)
		(٥٦)	(٣٢) (٣١)	(١٦)	(١٧)	(١٨)	(٨١)	(١٠٢)
		(٥٥)	(٣١) (٣٠)	(١٥)	(١٦)	(١٧)	(٨٠)	(١٠١)
الثامنة		(٥٨)	(٣٣) (٣٢)	(١٨)	(١٩)	(٢٠)	(٨٢)	(١٠٤)
		(٥٧)	(٣٢) (٣١)	(١٧)	(١٨)	(١٩)	(٨١)	(١٠٣)
		(٥٦)	(٣١) (٣٠)	(١٦)	(١٧)	(١٨)	(٨٠)	(١٠٢)
التاسعة		(٥٩)	(٣٣) (٣٢)	(١٩)	(٢٠)	(٢١)	(٨٢)	(١٠٥)
		(٥٨)	(٣٢) (٣١)	(١٨)	(١٩)	(٢٠)	(٨١)	(١٠٤)
		(٥٧)	(٣١) (٣٠)	(١٧)	(١٨)	(١٩)	(٨٠)	(١٠٣)
العاشر		(٦٠)	(٣٣) (٣٢)	(٢٠)	(٢١)	(٢٢)	(٨٢)	(١٠٦)
		(٥٩)	(٣٢) (٣١)	(١٩)	(٢٠)	(٢١)	(٨١)	(١٠٥)
		(٥٨)	(٣١) (٣٠)	(١٨)	(١٩)	(٢٠)	(٨٠)	(١٠٤)

ملحوظة: سوف يتم تكرار عدد الوحدات التدرسية السابقة (١٢) وحدة مرة اخرى بنفس تشكيل الحمل العاشر ليصبح مجموع وحدات البرناج الكلى (٢٤) وحدة تدريسية.

بطاقة تسجيل بيانات
لقياس أقصى أداء بدني
لأفراد المجموعة التجريبية

اسم الطالبة :

الحد الأقصى لمرات التكرار	العنصر
	<p><u>تدريبات عنصر الرشاقة :</u></p> <p>١- الجري الإرتدادي</p> <p>٢- الجري اللولبي</p> <p>٣- الجري الزجزاجي</p> <p><u>تدريبات عنصر التوافق:</u></p> <p>١- الوثب بالقدمين داخل الدوائر المرقمة</p> <p>٢- الوثب داخل الأنطواق</p> <p>٣- لمس الكرة والرجوع لنقطة البداية</p> <p><u>تدريبات عنصر التوازن</u></p> <p>١- الوقوف على كرة طبية لأطول فترة ممكنة</p> <p>٢- الوقوف ، التمدد على خط واحد ، عمل قرفصاء لأطول فترة ممكنة .</p> <p>٣- الوقوف فتحا ، المتعد بين الأرجل ، الوثب لأعلى للوقوف على المتعد .</p> <p><u>تدريبات عنصر السرعة :</u></p> <p>١- الوثب جانباً في المكان</p> <p>٢- سرعة تمرير الكرة على الحائط</p> <p>٣- الوثب جانباً في المكان</p> <p><u>تدريبات عنصر القدرة</u></p> <p>١- الوثب بالقدمين لتعدية مقعد سويدي</p> <p>٢- رفع كرة طبية باستمرار</p> <p>٣- الوثبات المتتالية في المكان .</p>

يوضح الجدول التدريبات المقترحة لكل عنصر لقياس الحد الأقصى لمرات التكرار لكل طالبة على حدة .

سنتين من سنة زيتون الزيتون ودرهماً له
في المجموعين الاول والثاني

الوحدة	حمل التدرج			البريد			الوحدة	المجموع
	الدرجة الحاصل	النسبة %	مجموع تكرار مجموع	الدرجة الحاصل	النسبة %	مجموع تكرار مجموع		
الاول	الاولى	بسيط	٤٠	٤٥-٣٠	٢	(٢٠-١٥)	٤٥-٣٠	١٢٠-٩٠
	الثانية	متوسط	٢٠	٩-٦٠	٤	(١٥-١٠)	٩-٦٠	٩٠-٦٠
	الثالثة	اقل من الافصى	٨٠	١٢٠-٩٠	٢	(١٠-٦)	١٢٠-٩٠	٤٥-٣٠
	الرابعة	متوافضع	٨٠	٤٥-٣٠	٤	(١٥-١٠)	٤٥-٣٠	٩٠-٦٠
الثاني	الاولى	بسيط	٤٠	٤٥-٣٠	٢	(٢٠-١٥)	٤٥-٣٠	١٢٠-٩٠
	الثانية	متوسط	٢٠	٩-٦٠	٤	(١٥-١٠)	٩-٦٠	٩٠-٦٠
	الثالثة	اقل من الافصى	٨٠	١٢٠-٩٠	٢	(١٠-٦)	١٢٠-٩٠	٤٥-٣٠
	الرابعة	متوافضع	٨٠	٤٥-٣٠	٤	(١٥-١٠)	٤٥-٣٠	٩٠-٦٠

المجموع

تجسس من سبب ربحي و سبب ربحي
في الاسبوع الثالث

حمل التدرج الميسر				حمل التدرج البسيط				الوحدة	الاسبوع
فترات الراحة البيئية	الحجم مرات تكرار مجموعة	النسبة %	درجة الحمل	فترات الراحة البيئية	الحجم مرات تكرار مجموعة	النسبة %	درجة الحمل		
١٢٠-٩٠	(٥-١) ٣	١٠٠	افصى	٩٠-٦٠	(١٥-١٠) ٤	٦٠	متوسط	الاولى	
١٢٠-٩٠	(١٠-٦) ٣	٨٠	اقل من الافصى	١٢٠-٩٠	(١٠-٦) ٣	٨٠	اقل من الافصى	الثانية	
٩٠-٦٠	(١٥-١٠) ٤	٦٠	متوسط	١٢٠-٩٠	(٥-١) ٣	١٠٠	افصى	الثالثة	
١٢٠-٩٠	(٥-١) ٣	٩٠	افصى	٤٥-٣٠	(١٥-١٠) ٤	٥٠	متوسط	الرابعة	

مع ملاحظة انه سوف يتم تكرار عدد الوحدات التدرجية السابقة (١٢ وحدة) مرة اخرى بنفس تشكيل الحمل السابق
ليصبح مجموع وحدات التدرجات الكلية (٢٤ وحدة) تدريجيا فمادة التدرجات البيئية والممارية .

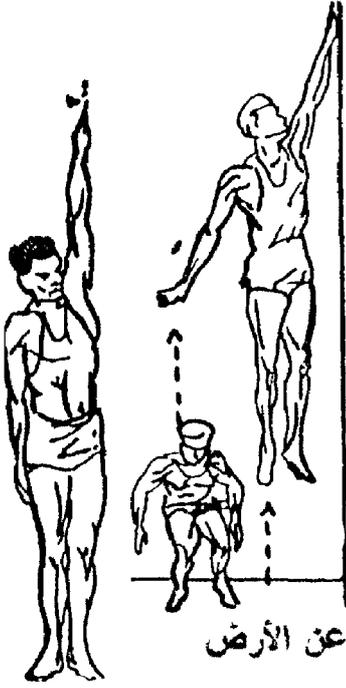
موفق (٩)

إختبارات البحث

أولا .. الإختبارات البدنية :

١- الوثب العمودي (لسارجنت)

الغرض من الإختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .



الأدوات المستخدمة : سيورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض مسافة ١٥٠ سم على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم : ٤٠٠ سم ، مائيزيا .

مواصفات الأداء : تقمس المختبرة أصابع اليد المميزة (المصوبة) في المائيزيا ، ثم تقف بحيث تكون ذراعها المميزة بجانب السيورة .

تقوم المختبرة برفع الذراع على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السيورة مع ملاحظة عدم رفع العقبين من على الأرض ، ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه .

من وضع الوقوف تمرجح المختبرة الذراعين أماما .. عاليا ثم أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة تستطيع المختبرة الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة ، وهي على كامل امتدادها .

للمختبرة الحق في عمل مرجحتين ، يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة الأولى .

التسجيل : لكل مختبرة محاولتان تسجل لها أفضلهما .

تعبير المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما تتمتع به المختبرة من قدرة عضلية مقاسة بالسنتيمتر .

٢- دفع كرة طبية زنة (٣ كجم) بيد واحدة :

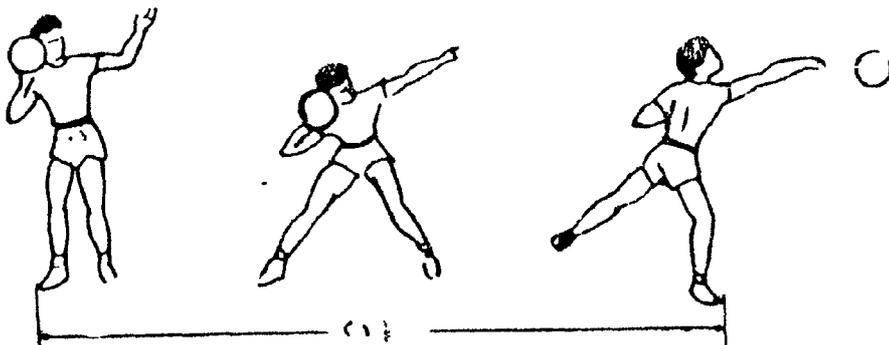
الغرض من الإختبار : قياس القدرة العضلية للذراع والكتف .

الأدوات المستخدمة : منطقة فضاء مستوية بطول ٣٠ متر ، وبعرض ٧,٥ متر .
مسافة للإقتراب تحدد بخطين متوازيين ، المسافة بينهما ٥,٥ متر .
عدد ٦ كرات طبية زنة ٣ كجم ، شريط قياس ، عدد من الأعلام .

مواصفات الأداء : تقف المختبرة بين الخطين المتوازيين مواجهةً بالجانب منطقة الرمي مع وضع الكرة الطبية على اليد المفضلة بينما تسند الكرة باليد الأخرى من أعلى .

تتحرك المختبرة بالجانب في إتجاه منطقة الرمي ، وفي حدود مسافة ٥,٥ متر ، وعندما تصل إلى منطقة الرمي تدفع الكرة من الجانب كما في دفع الجلة بحيث لا تتعدى خط بداية منطقة الرمي .

التسجيل : تقاس المسافة عمودياً من خط البداية ، وحتى مكان سقوط الكرة بالمتر تؤدي المختبرة ثلاث محاولات يحتسب لها أفضل محاولة .



٤- رمي وإستقبال الكرات :

الغرض من الإختبار : قياس التوافق بين العين واليد .

الأدوات المستخدمة : كرة تنس ، حائط أملس ، يرسم خط على بعد ٥ أمتار من الحائط .

مواصفات الأداء : تقف المختبرة أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم

الإختبار وفقاً للتسلسل الآتي :

(١) رمي الكرة ٥ مرات متتالية باليد اليمنى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد إرتدادها من الحائط بنفس اليد .

(٢) رمي الكرة ٥ مرات متتالية باليد اليسرى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد إرتدادها من الحائط بنفس اليد .

(٣) رمي الكرة ٥ مرات متتالية باليد اليمنى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد إرتدادها من الحائط باليد اليسرى .

التسجيل : تحسب درجة لكل محاولة صحيحة للمختبرة ، أي أن الدرجة النهائية

للإختبار هي ١٥ درجة .

٥- التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة :

الغرض من الإختبار : قياس دقة الذراع .

الأدوات المستخدمة : ٥ كرات تنس ، حائط أمنس أمامه أرض معهدة ، يرسم على الحائط ٣

مستطيلات متداخلة أبعادها كالآتي :

مساحة المستطيل الأصغر (٤٠ X ٢٠ سم)

مساحة المستطيل الأوسط (٦٠ X ٤٠ سم)

مساحة المستطيل الكبير (٨٠ X ٦٠ سم)

الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار ١٨٠ سم

يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار ٥ أمتار .

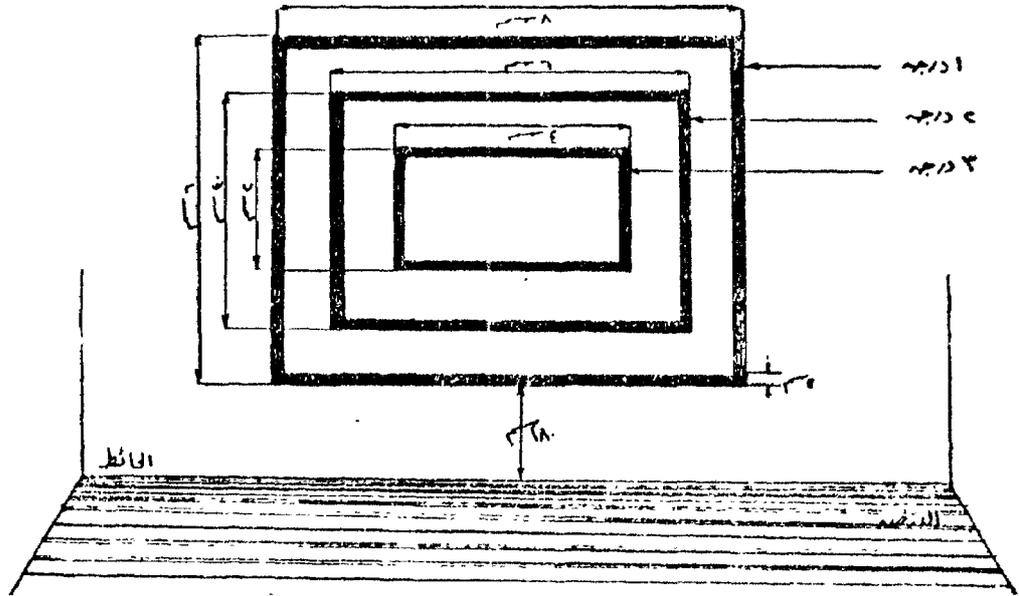
مواصفات الأداء : تقف المختبرة خلف الخط المرسوم على الأرض ، ثم تقوم بتصويب ٥

كرات متتالية على المستطيلات المتداخلة محاولة إصابة المستطيل

الصغير ، للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في التصويب .

٦/٩/١١٣

- التسجيل :
- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) تحسب للمختبرة ٣ درجات .
 - إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) تحسب للمختبرة درجتان .
 - إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) تحسب للمختبرة درجة واحدة .
 - إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة تحسب للمختبرة صفر .



خط الكوب مدرسه م م سر والخط

٦- السرعة في تمرير الكرة (نوكس)

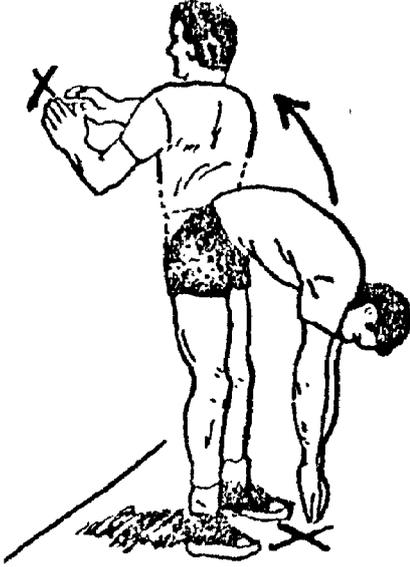
الغرض من الإختبار : قياس سرعة التمرير .

الأدوات المستخدمة : حائط أملس ، كرة سلة ، ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض خط يبعد ١,٥ متر عن الحائط .

مواصفات الأداء : تقف المختبرة خلف الخط المرسوم على الأرض أمام الحائط ، وهي ممسكة بالكرة ، وعند سماع إشارة البدء تقوم المختبرة بتمرير الكرة إلى الحائط ، ومتابعة الأداء لـ ١٥ تمريرة صدرية باليدين على أن يكون الأداء بأسرع ما يمكن .

التسجيل : يحسب الزمن الذي تستغرقه المختبرة منذ سماع إشارة البدء ، وحتى لمس الكرة للحائط في التمريرة الخامسة عشر (الأخيرة) بالتقوأي .

٧- اللمس السفلي الجانبي :



الغرض من الاختيار : قياس ثني ومد وتدوير العمود الفقري .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، حائط .

مواصفات الأداء : ترسم علامة (X) على نقطتين هما :

- على الأرض بين قدمي المختبرة

- على الحائط خلف ظهر المختبرة (في المنتصف)

عند سماع إشارة البدء تقوم المختبرة بثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع عند علامة (X) الموجودة بين القدمين ، ثم تقوم المختبرة بمد الجذع عاليا مع الدوران جهة اليسار للمس علامة (X) الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع ، ثم تقوم بدوران الجذع مع الدوران جهة اليمين للمس علامة (X) الموجودة خلف الظهر وكرر هذا العمل أكبر عدد من المرات في ٣٠ ث مع ملاحظة أن يكون لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار ، والأخرى من جهة اليمين . يجب عدم تحريك القدمين أثناء الأداء .

يجب اتباع التسلسل المحدد للمس .

يجب عدم ثني الركبتين نهائيا أثناء الأداء .

التسجيل : يسجل للمختبرة عدد اللمسات التي أحدثتها على العلامتين خلال ٣٠ ث .

٩/٩/١١٣

٨- مرونة رسغ اليد :

الغرض من الاختبار : قياس مرونة رسغ اليد المصوبية .

الأدوات المستخدمة : جهاز الجنيوميتر ، منضدة ، كرسي .

مواصفات الأداء : تجلس المختبرة واطعة المرفق للإستناد على المنضدة ، توضع دائرة الجنيوميتر عند مفصل الرسغ ، ذراع الجنيوميتر المتحركة لأعلى ، ذراع الجنيوميتر الثابتة لأسفل على إمتداد الساعد ، تقوم المختبرة بثنى رسغ اليد المصوبية (قبض) أي تقريب أجزاء المفصل من بعضها ، تثبت ذراع الجنيوميتر الثابتة لأسفل على إمتداد الساعد في الوضع الرأسي ، تحرك ذراع الجنيوميتر المتحركة مع الرسغ ، تقرأ الزاوية والمفصل في أقصى قبض له ، يكرر نفس الأداء السابق مع مد رسغ اليد المصوبية (بسط) وهو عكس القبض ، أي إبعاد أجزاء المفصل عن بعضها ، ثم تقرأ الزاوية ، والمفصل في أقصى بسط له .

التسجيل : يدل مجموع القراءتين (قبض - بسط) على مدى الحركة عن مفصل الرسغ .

٩- قوة القبضة :

الغرض من الإختبار : قياس قوة عضلات قبضة اليد اليمنى (المصوبية)

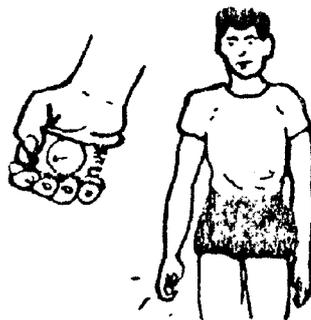
الأدوات المستخدمة : جهاز ديناموميتر اليد ، به قياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يبدأ من الصفر مع بداية كل محاولة .

مواصفات الأداء : تمسك المختبرة بجهاز الديناموميتر في قبضتها اليمنى بحيث يملأ الجهاز قبضة اليد ، ثم تقوم المختبرة بالضغط (في حركة عصر) على الجهاز محاولة إخراج أقصى قوة لديها ، ونتيجة لذلك سيتحرك مؤشر الجهاز ليعبر عن القوة العضلية لقبضة المختبرة بالكيلوجرام . مع مراعاة عدم لمس اليد لأي جزء من أجزاء الجسم أو خارجه ، يؤدي الإختبار ٣ مرات باليد اليمنى (المصوبية) يكون الأداء عبارة عن ضغط الجهاز لمرة واحدة أي لا يكرر الضغط في المحاولة الواحدة .

التسجيل : تعطى كل مختبرة ٣ محاولات متتالية .

تسجل نتيجة أفضل محاولة .

يلاحظ إعادة المؤشر إلى صفر التدرج قبل أداء المحاولة الثانية والثالثة



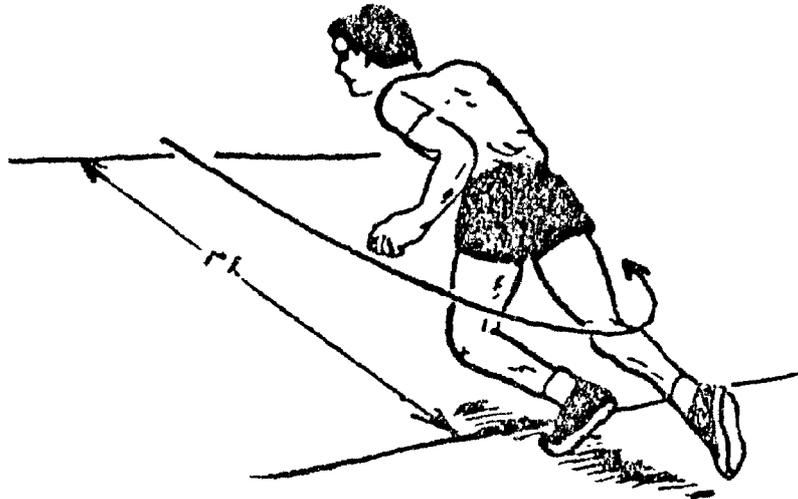
١٠- الجري المكوكي :

الغرض من الإختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، خطان متوازيان .. المسافة بينهما ١٠ أمتار .

مواصفات الأداء : تقف المختبرة خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء تجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل لتتجاوز بكلتا القدمين ، ثم تستدير لتعود مرة أخرى لتتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أي أن المختبرة تقطع مسافة ٤٠ متر ذهابا وعودة .
يجب أن تتخطى المختبرة خط البداية والخط المقابل بكلتا القدمين .

التسجيل : يسجل للمختبرة الزمن الذي تقطعه في جري المسافة المحددة 4×10 متر ، من لحظة إشارة البدء حتى تتجاوزها لخط البداية بعد أن تكون قطعت مسافة ٤٠ متر ذهابا وإيابا .



١١- التصويب الثلاثي :

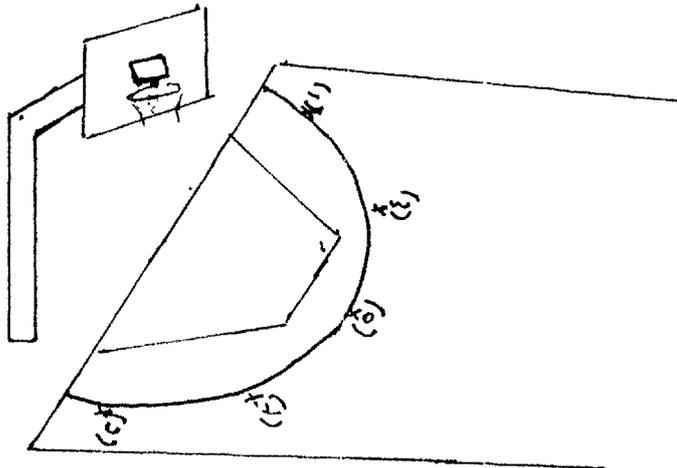
الغرض من الإختبار : قياس دقة التصويب من منطقة الثلاث نقاط .

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة سلة ، كرات سلة ، ماتيوزيا .

مواصفات الأداء : ترسم خمسة علامات (X) لتحديد زوايا التصويب الخمس مع تحديدها بالأرقام ، كما هو موضح بالرسم ، تقف اللاعبة على الزاوية رقم (١) خارج قوس الثلاث نقاط ، ويجوارها ثلاثة كرات سلة ، تقوم اللاعبة بالتقاط الكرة الأولى ، وتصوب بيد واحدة خارج القوس ، ثم تصوب الكرة الثانية والثالثة ، ثم تنتقل إلى زاوية رقم (٢) وتكرر الأداء . وهكذا حتى تنتهي من جميع التصويبات ، وبذلك يكون مجموع التصويبات (١٥) تصويبة . يجب ألا تتعدى اللاعبة قوس التصويب قبل أداء التصويبة . يسمح للاعبة أن تؤدي عدة محاولات قبل أداء الإختبار .

التسجيل : تحسب درجة الإختبار كالآتي :

- دخول الكرة الهدف تحتسب بثلاث نقاط .
- لمست الكرة الحافة أو مربع اللوحة ، ولم تدخل الهدف ، تحتسب بنقطة واحدة .
- لم تلمس الكرة أي من الحافة أو اللوحة ، تحتسب بصفر .



١٣/٩/١١٣

١٢- التصويب على السلة لمدة ٣٠ ث :

الغرض من الإختبار : قياس الدقة والسرعة في التصويب من أسفل السلة .

الأدوات المستخدمة : كرة سلة ، هدف كرة سلة - ساعة إيقاف

مواصفات الإختبار : تقف اللاعبة في أي مكان تختاره قريبا من السلة ممسكة الكرة بأيديها .
عند إعطاء إشارة البدء تبدأ اللاعبة في التصويب على السلة ، وتستمر
في الأداء حتى ينتهي الزمن المقرر للإختبار (٣٠ ث)
التصويب على السلة يكون من أي مكان وأي طريقة وبأقصى سرعة
ممكنة .

تعطى كل لاعبة محاولتين متتاليتين .

التسجيل : تسجل اللاعبة عدد الأهداف التي تحققت خلال زمن ٣٠ ث .

تحتسب للاعبة أفضل محاولة .

درجة اللاعبة هي عدد الأهداف التي تسجلتها في أفضل محاولة .

١٣- الرمية الحرة (٥) :

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من خط الرمية الحرة .

الأدوات المستخدمة : كرات سلة ، أهداف كرة سلة .

مواصفات الأداء : تصوب اللاعب من خلف خط الرمية الحرة

تصوب اللاعب بأي طريقة تفضلها

تصوب اللاعب (٥) تصويبات متتالية

يسمح بتصويبة واحدة كتدريب قبل بدء الاختبار .

تضع اللاعب قدميها في أي وضع خلف خط الرمية الحرة .

التسجيل : تسجل نقطة واحدة لكل إصابة ناجحة

أقصى عدد من النقاط يمكن الحصول عليه هو (٥) نقاط .

١٤ - إختبار جامعة ولاية لوزيانا للتمرير في كرة السلة :

الغرض من الإختبار : قياس الدقة في تمرير الكرة وإستلامها أثناء التحرك .

الأدوات المستخدمة : كرة سلة ، حائط صد أمتس عمودي على الأرض ساعة إيقاف ، شريط قياس .

الإجراءات : يرسم على الحائط ستة مربعات أطوالها (٢ X ٢) قدم

موزعة كالآتي :

- ثلاثة مربعات علوية في مستوى أفقي واحد والمسافة بين كل مربع والأخر (٦) قدم .

- ثلاثة مربعات بينية أخرى في مستوى أفقي واحد وأسفل المربعات السابقة والمسافة بين كل مربع والأخر (٦) قدم أيضا .

تكون نهاية كل مربع من المربعات السفلية على بعد (٣) قدم من الأرض ، ونهاية كل مربع من المربعات العلوية على بعد (٥) قدم من الأرض تدخل خطوط المربعات في القياس .

المسافة بين كل مربع والأخر (٢) قدم

يرسم خط البداية على بعد (١٠) قدم من الحائط .

مواصفات الأداء :

رقم (١) . عند إعطاء إشارة البدء ، تمرر اللاعب الكرة نحو المربع

رقم (١) وتستلمها باليدين ، ثم تمررها مرة أخرى على المربع رقم

(٢) وهكذا على أن يتم ذلك عن طريق التحرك للجانب الأيمن من خط

البداية .. عندما تنتهي اللاعب من تمرير الكرة على المربع رقم (٦)

تمررها نحوه مرة ثانية ، ثم تستلم الكرة لتمررها على المربع رقم (٥)

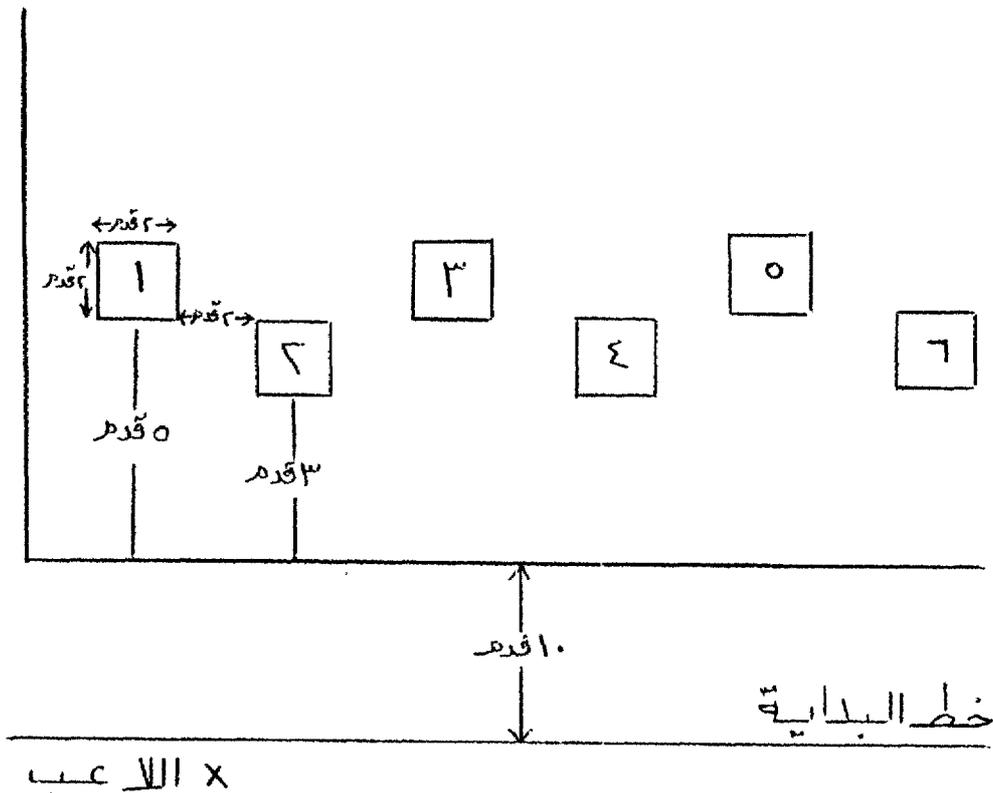
، وهكذا حتى تصل إلى المربع رقم (١) ويتم ذلك أثناء التحرك للجانب

الأيسر .

- تستمر اللعبة في تمرير الكرة على المربعات أكبر عدد من المرات خلال زمن (٣٠) ث .

- يجب أن يؤدي الإختبار أثناء الحركة ، مع ملاحظة ألا يتم التمرير مرتين على أي مربع من المربعات ، فيما عدا المربع الأخير ، حيث يتم تمرير الكرة نحوه مرتين عندما تغير اللاعب إتجاهها .
- يجب تمرير الكرة من خلف خط البداية .
- تستطيع اللعبة اجتياز خط البداية لإستلام الكرة عندما تسقط بين خط البداية والحائط .
- إذا ارتدت الكرة بعيدا عن اللاعب ، أي بعيدا عن منطقة الإختبار ، تعاد المحاولة ولا يسمح للاعبة بذلك إلا مرة واحدة فقط .

التسجيل : يتم تشغيل ساعة الإيقاف عندما تلمس الكرة في التمريرة الأولى المربع رقم (١) وتوقف الساعة عندما ينتهي زمن ال ٣٠ ث .
تحتسب درجة واحدة لكل مربع تلمسه الكرة أو تلمس خطوطه
الدرجة الكلية هي مجموع الدرجات التي تحصل عليها في المحاولتين .



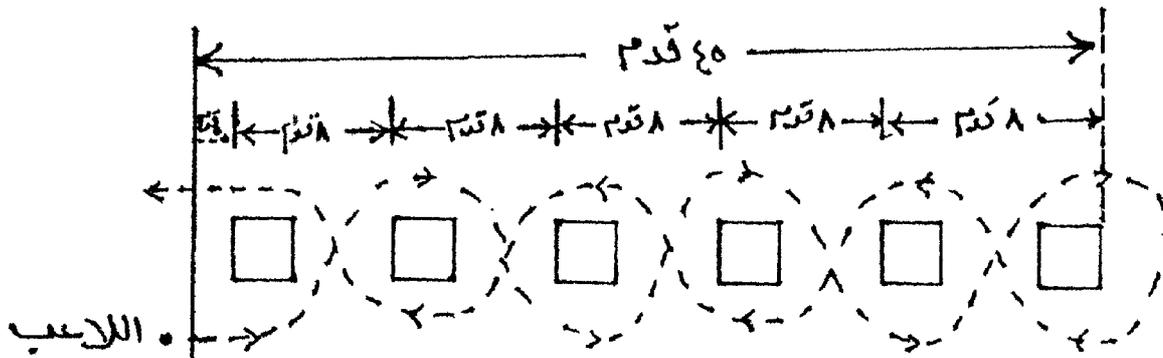
١٥- سرعة المحاورة حول عوائق :

الغرض من الإختبار : قياس سرعة المحاورة حول مجموعة من العوائق .

الأدوات المستخدمة : كرة سنة ، ساعة إيقاف ، ستة كراسي موضوعة على خط واحد يرسم خط البداية بحيث يبعد عن الكرسي الأول مسافة (٥) أقدام ، في حين أن المسافة بين الكراسي قدرها (٨) أقدام .

مواصفات الأداء : تقف اللاعب خلف خط البداية ومعها كرة ، عند سماع إشارة البدء تحاور بالكرة بين الأقماع على أن تؤدي هذا العمل ذهابا وإيابا إلى أن تتجاوز خط البداية حيث يحسب الزمن الذي قطع فيه المسافة المقررة .
يسمح بالتدريب على الإختبار قبل الأداء .

التسجيل : يسمح للاعبة بمحاولتين على الإختبار ، على أن تحسب لها أفضلهما .



ملخص البحث باللغة العربية

مشكلة البحث والحاجة إليه :-

أدى تطور أساليب الدفاع وارتفاع أطوال اللاعبين وارتفاع مستوى أداء المهارات الدفاعية إلى صعوبة إختراق الدفاع والتصويب عن قرب مما ساهم بقدر كبير في إبراز أهمية التصويب البعيد وضرورة إتقانه .

وتختلف طبيعة أداء مهارة التصويب البعيد من منطقة الثلاث نقاط عن باقي أنواع التصويب من حيث المتطلبات البدنية والفنية اللازمة لأداء المهارة .

مما دعا الباحثة للتفكير في دراسة تلك المتطلبات ووضع برنامج تدريبي لها يمكن بواسطته تنمية مهارة التصويب البعيد من منطقة الثلاث نقاط ، وقد إختارت الباحثة طالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، وغير الممارسات للعبة كرة السلة حتى يمكن التعرف على مدى تأثير البرنامج على مهارة التصويب الثلاثي بالإضافة إلى التعرف على مدى إنتقال أثر التدريب من هذه المهارة إلى بعض المهارات الأخرى في كرة السلة .

أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى :

- ١- وضع برنامج تدريبي مقترح للتصويب من منطقة الثلاث نقاط .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج على كل من :-
 (أ) مهارة التصويب من منطقة الثلاث نقاط .
 (ب) بعض مهارات كرة السلة (التصويب والتمرير والمحاورة)
 (ج) عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة التصويب الثلاثي .

فروض البحث :

للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على متغيرات الدراسة سابقة الذكر

حيث :-

- ١- توجد فروق دالة إحصائية في مهارة التصويب من منطقة الثلاث نقاط بين مجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية في بعض مهارات كرة السلة (التصويب والتمرير والمحاورة) بين مجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة التصويب الثلاثي بين مجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية .

الإجراءات :

المنهج المستخدم :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي متبعة التصميم التجريبي (القياس القبلي البعدي) باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة .

العينة :

أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية ، من طالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، للعام الدراسي ٩٢ / ١٩٩٣ / وقد بلغ حجم العينة الفعلي (٤٠ طالبة) بواقع (٢٠ طالبة) لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، وذلك بعد إستبعاد الطالبات الممارسات للعبة كرة السلة ، أو أي نشاط رياضي آخر .
كذلك تم إستبعاد الطالبات غير المنتظمات في التدريب أثناء تطبيق البرنامج .

وسائل جمع البيانات :

١- إستطلاع آراء الخبراء (الإستبيان - المقابلة الشخصية)

قامت الباحثة بالإتصال بالخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في مصر ، كذلك بعض المدربين في مجال كرة السلة وإستطلعت رأيهم حول :-

(أ) القياسات الجسمية التي تؤثر على التصويب من منطقة الثلاث نقاط .

(ب) أهم العناصر البدنية الخاصة اللازمة لمهارة التصويب الثلاثي .

(ج) الإختبارات البدنية التي تقيس العناصر المختارة .

(د) المهارات الأساسية التي من الممكن أن تتأثر بتدريب مهارة التصويب

الثلاثي

(هـ) الإختبارات المهارية التي تقيس مهارات (التصويب والتمرير والمحاورة)

٢- المراجع والدوريات والمجلات العلمية والكتب والنشرات الدورية .

٣- البحوث المشابهة العربية ، والأجنبية في كرة السلة وغيرها من الأنشطة الرياضية

٤- القياسات والإختبارات :

(أ) القياسات الجسمية

الطول - الوزن - طول الذراع

(ب) الإختبارات البدنية :

الوثب العمودي من الثبات - دفع كرة طبية بيد واحدة - الوقوف على مشط

القدم - رمي وإستقبال الكرات - التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة

السرعة في تمرير الكرة - اللمس السفلي الجانبي - مرونة رسغ اليد - قوة

القبضة - الجري المكوكي .

(ج) الإختبارات المهارية :

التصويب من أسفل السلة ٣٠ ث - الرمية الحرة ٥ مرات - التصويب الثلاثي

١٥ مرة - الدقة في تمرير الكرة - سرعة المحاورة حول عوائق .

(٥)

٥- الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية في يوم ١٥ / ٢ / ١٩٩٣ على ٢٠ من طالبات الصف الرابع (المجتمع الأصلي لعينة الدراسة) غير مقيدات ضمن عينة الدراسة ، وذلك بغرض التأكد من دقة تطبيق الإختبارات وتحقيق أغراض تتصل بالناحية الفنية والناحية الإدارية

مرحلة التطبيق :

قامت الباحثة بتقنين الإختبارات البدنية والمهارية قبل التطبيق لإيجاد معاملي الصدق والثبات

وذلك بتاريخ ١ / ٢ / ١٩٩٣ ، ٩ / ٢ / ١٩٩٣ وبعد التحقق من أن المعاملات العلمية للإختبارات والمقاييس عالية ، وقابلة للتطبيق .. قامت الباحثة بالآتي :-

- إجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في الفترة من ١٠ إلى ١٣ / ٢ / ١٩٩٣ في المتغيرات المختارة ، تسجيل النتائج في الإستمارات المعدة لذلك .

- تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة في الفترة من ٢٧ / ٢ / ١٩٩٣ إلى ٧ / ٤ / ١٩٩٣ (٦ أسابيع) على

النحو التالي :-

المجموعة التجريبية :

- ٤ وحدات تدريبية أسبوعياً بواقع (٢٤) وحدة تدريبية خلال فترة البرنامج .

- زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة بواقع (٣٦) ساعة تدريبية في هذه الفترة المجموعة الضابطة :

- (٤) دروس أسبوعياً بواقع (٢٤) درس خلال فترة البرنامج .

- زمن الدرس (٩٠) دقيقة بواقع (٣٦) ساعة منهجية في هذه الفترة .

المعالجات الإحصائية :

إشتملت خطة التحليل الإحصائي لهذا البحث على :-

- ١- حساب المتوسط الحسابي والإحراف المعياري ومعامل الإلتواء لإختبارات البحث .
- ٢- حساب دلالة الفروق T.Test في متغيرات البحث بين :
 - (أ) متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي .
 - (ب) متوسطات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي ...
 - (ج) متوسطات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي .
 - (د) متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي .

النتائج :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق هذا البحث توصلت الباحثة إلى النتائج

التالية :

- ١- وجود فروق دالة إحصائية في جميع إختبارات البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي مما يوضح مدى فاعلية وتأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي إشتمل على تنمية الجانب البدني والجانب المهاري .
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية في خمسة إختبارات للمجموعة الضابطة هي (دفع كرة طبية بيد واحدة - التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة - الجري المكوكي - الرمية الحرة ٥ مرات - الدقة في تمرير الكرة) لصالح القياس البعدي ، مما يوضح تقدم المجموعة الضابطة في بعض العناصر البدنية والمهارات الأساسية والذي قد يرجع إلى التأثير الإيجابي للمنهاج الدراسي المقرر على الصف الرابع لمادة كرة السلة ، وذلك بعد مضاعفة وزيادة الفترة الزمنية المحددة لتدريس هذا المقرر .
- ٣- وجود فروق دالة إحصائية في جميع الإختبارات لمجموعتي البحث في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

(٧)

فيما عدا إختباري التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة والجري المكوكي ، حيث لم تظهر دلالة إحصائية لهما إلا أنه يمكن التدليل على معدلات التقدم من خلال مقارنة الزيادة في المتوسطات الحسابية في القياسين القبلي والبعدي لكلتا المجموعتين .

التوصيات :

في حدود عينة البحث وفي ضوء الإجراءات التي تمت ، وإطلاقاً مما تشير إليه النتائج المستمدة من التحليل الإحصائي تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية :-

- ١- إستخدام البرنامج التدريبي المقترح لطالبات الصف الرابع داخل المحاضرات للإرتفاع بمستوى اللياقة البدنية والتصويب معا .
- ٢- الإهتمام بتدريس مهارة التصويب الثلاثي بصورة أكبر لما لهما من تأثير إيجابي في تحسن أداء وإرتفاع نسبة بعض أنواع التصويب الأخرى .
- ٣- الإهتمام عند وضع برامج تدريب لإحدى مهارات كرة السلة بالعمل على تنمية العناصر البدنية الخاصة بهذه المهارة ، والعضلات العاملة بالإضافة إلى ربط هذه المهارة سواء قبل أو وبعد بمهارة أخرى .
- ٤- التدريب البدني بالأثقال يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب المهاري .
- ٥- الإهتمام بتدريبات الإطالة والمرونة الخاصة باللعبة في بداية ونهاية كل وحدة .
- ٦- تنمية عناصر التوازن والتوافق والرشاقة والسرعة في بداية الوحدات التدريبية أما بالنسبة لتنمية عنصر القوة والقدرة ، فتكون في نهاية الوحدة التدريبية ، وبعد وصول الفرد إلى مرحلة التعب .
- ٧- مراعاة إحتساب الجرعات المتفرقة للعناصر البدنية المتداخلة في أجزاء الوحدة التدريبية (إحماء - لياقة بدنية - مهارات) بحيث تكون في مجموعها النسبة المطلوبة لتدريبات العنصر الواحد في الوحدة التدريبية الواحدة .
- ٨- إستخدام هذا البرنامج مع تقنين الحمل للاعبات كرة السلة للأندية المختلفة بالنسبة لفرق الدرجة الأولى والمنتخب حيث تماثل السن ، وسوف يتم إرسال صورة منه لإتحاد كرة السلة وللأندية المختلفة .
- ٩- يتولى كل مدرب من مدربي الفرق على جميع المستويات إعداد ثلاث لاعبين لأداء مهارة للتصويب الثلاثي .

ملخص البحث باللغة الأجنبية

Helwan University
Faculty Of Physical Education
For Girls - Cairo

**Proposed Program For Shooting
From The Three-points Area and Its Effect
On Some Basketball Skills "**

Presented by :

**Manal Moustafa Mohamed Selim
Asst. Lecturer
Faculty Of Physical Education - Cairo**

Supervised by :

**Dr. Prof. Ferial Abd El Fatah Darwish
department Of Games**

A study Presented in Partial Fulfillments Of The
Requirements For The degree Of Doctor Of Philosophy
in
" Physical Education "

**Cairo
1994-1414**

The problem of the research and the need for it

the development of defense techniques and the increase of player blankness and the rise of performance level of defense skills led to the difficulty of penetrating defense and shooting from nearby spot, which contribute to manifesting the importance of long shots and mastery .

The nature of performing the skill of long shots from the three - point zone differs from the other types of shooting concerning physical and technical requirement need for performing the skill .

This led the researcher to think of examining these requirements and set a training program for them where else it will be possible to develop the skill of distant shooting from the three - point zone . The researcher selected the grade four female students at the Faculty of Physical Education for Girls - Cairo, who don't practice basketball, to identify the effect of the program on the skill of triple shooting , in addition to identifying the transfer of the effect of training from this skill to some other skills in basketball .

Aims of the Research :

This study aims at :-

- 1- Setting a suggested training program for shooting from the three - point zone .
- 2- Identifying the effect of the program on :
 - a- The skill of shooting from the three - point zone .
 - b- Some basketball skills (shooting , pass and dribble)
 - c- Physical fitness elements concerned with the skill of triple shooting .

Hypotheses of the Research :

The suggested training program has a positive effect on the variables of the previous study , where :-

- 1- There are statistically significant difference in some basketball skill (shooting , passing , dribbling) between the two groups, in favor of the experimental group .
- 2- There are statistically significant differences in the skill of shooting

form the three-points zone between the two groups, in favor of the experimental group .

- 3- There are statistically significant differences in the physical fitness elements concerned with skill of triple shooting between the two groups, in favor of the experimental group.

procedure :-

The approach :

The research used the experimental approach, following the experimental design (pre and post measurement) using two groups ; one experimental group and another control one .

The sample :

The sample was deliberate-randomly selected, from the female students of grade four at the faculty of physical education for Girls-Cairo, for the academic year 92/1993. The actual size of the sample was (40), with (20) female students for each of the experimental and control group, after excluding the female students who practiced basketball or any other sporting activity .

The female students who didn't regularly attend the training during the application of the program, were also excluded .

Data Collection Methods :

1- Opinion poll of experts (questionnaire interview)

the researcher contact experts from staff of faculties of physical education in Egypt, as well as some coaches in the fields of basketball , and polled their opinion on :

- a- The body measurements the affect shooting from the three-point zone .
- b- The most important special physical elements necessary for the triple shooting skill .
- c- The physical tests that measure the selected elements .
- d- The basic skills that may be affected by the training in the skill of triple shooting .
- e- The skill tests that measure the skills of (Shooting, pass, Dribble)

2- References, periodicals, Scientific magazines, Books and Periodical magazines .

3- Similar Arab and Foreign researches basketball and other sporting activities .

4- Measurements and Tests :

a- Body Measurements

Height, Weight, Arm length .

b-Physical tests

Vertical jumping from stability, Pushing a medical ball with one hand standing on the instep, Throwing and receiving balls, Shooting with hand on interlocking oblongs, Speed of ball passing, Lateral and lower touch, Flexibility of wrist, Grip strength, Shuttle running .

c- Skill Tests

Shooting below the basket 30 seconds, Free shoot five times, Triple shooting 15 time, Accuracy of ball passing, Speed of dribble round hurdles.

5 - The pilot study .

The researcher conducted a pilot study on 15-2-1993 on (20) of the female students of grade four (the original population of the sample) not included in samples with the aim of making s sure of the accuracy of applying the tests and achieving purposes that relate to the technical and administrator aspects .

Application Stage :

The researcher Standardized the physical and skill tests before application with the aim of finding the validity and reliability coefficients on 1-2-1993 and 9-2-1993 . After making sure that the scientific coefficient of the tests and measurements are high and applicable, and the researcher :

- Made the similarity and equivalence between the two groups, during the period from 10 to 13-2-1993, in the selected variables, and recording the results in forms set for this propose .
- Applied the suggested program to the experimental group and the traditional program to the control group during the period from 27-2-1993 to 7-4-1993 (6 weeks) as follows :-

The Experimental Group :

- Four training units per week at (24) training units during the program .
- The time for the training unit (90) minutes, at (36) training hours during this period .

The Control Group :

- (4) lessons per week, at (24) lessons during the period of the program .
- the time of letter is (90) minutes at (36) curriculum hours during this period .

Statistical Manipulations :

The statistical analysis plan of this research included :-

- 1- Computing the mean and the Standard deviation and the skews coefficient for the tests of the research .
- 2- Computing the difference significant t-test in the variables of the research among :-
 - a- The means of the experimental and control group in the per measurement .
 - b- Means of the experimental group in the pre and post measurement
 - c- Means of the control group in the per and post measurement
 - d- The means of the control and experimental groups in the post measurements

Results :

In the light of the statistical analysis and within the scope of this research , the research concluded the following :-

- 1- Statistically significant differences in all tests for the experimental group in favor of the post measurement , indicating the effectiveness and the effect of the suggested training program which included the development of the physical and skill aspects .
- 2- Statistically significant differences in five tests of the control group (pushing a medical ball with one hand , shooting with one hand on interlocking oblongs , shuttle running , the free shot five times , accuracy in ball passing) in favor of the post measurement , indicating the progress of the control group in some physical elements and basic skills . This progress may be due to the positive effect of the curriculum prescribed for grade four in basket ball after doubling the time period set for teaching this syllabus .

As for the tests of shooting on the interlocking oblongs and shuttle running, since there is no statistical significance for these two tests . but it is possible to prove the rates of progress through comparing the increase in means in the pre and post measurements for the two groups .

Recommendations :-

Within the research samples, and in the light of the procedures adopted, and with regard to the implications analysis, the research recommends the following :-

- 1- Using the suggested training program for the grade four female students to raise the level of both the physical fitness and shooting .
- 2- Giving considerations to teaching the skill of triple shooting on a larger scale due to their positive effect in improving the performance and the rise of the other types of shooting .
- 3- Paying attention on setting training programs for any of the basketball skills, to developing the physical elements of this skill, and the working muscles, in addition to relating this skill to other skills .

- 4- The physical training with weights must go side by side with the skill training .
- 5- Giving consideration to the training of flexibility of the game of the beginning and end of each unit .
- 6- Developing the balance, agility, and speed at the beginning of the training units . As for to developing the elements strength and ability, it should be act at the end of the training unit, after fatigue .
- 7- Giving attention to the sporadic dozes of the physical elements in the parts of the training unit (warm up - physical fitness - skills)
so that they form the required rate of one element training in one training unit .
- 8- Using this program together with standardizing the load for basketball female players of the various clubs and class A teams and the National team .

A version will be sent to the Egyptian Basketball Association and the various clubs .