

المراجع

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عبدالمقصود : التنظيم والإدارة فى التربية البدنية والرياضية ، الأسكندرية ، الطبعة الأولى ، ١٩٨٤ .
- ٢- أحمد أمين فوزى ، ألفت هلال : مبادئ كرة السلة ، الفنية للطباعة والنشر ، بدون تاريخ .
- ٣- _____ ، عبدالعزيز سلامة : كرة السلة للناشئين ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، ١٩٧٨ .
- ٤- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، القاهرة ، دار المعارف ، الطبعة الثانية عشر ، ١٩٨٥ .
- ٥- أمين الخولى ، محمد الحماحى : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٠ .
- ٦- بسام سعود محمد هارون : تأثير برنامج تدريبى مقترح على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين فى الأردن ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، ١٩٧٨ .
- ٧- بطرس رزق الله ، على عثمان : كرة القدم الحديثة ، القاهرة ، دار الشرق الأوسط ، الطبعة الأولى ، ١٩٦٦ .
- ٨- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، الطبعة الثالثة ، ١٩٧٧ .
- ٩- حسن شلتوت ، حسن سيد معوض : التنظيم والإدارة فى التربية الرياضية ، القاهرة ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، ١٩٦٩ .
- ١٠- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط التدريب الرياضى ، الأسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، بدون تاريخ .
- ١١- رضا حنفى أحمد : تأثير تدريبات التحكم بالكرة بأحد نظم الطاقة على مستوى الأداء المهارى فى كرة السلة ، مجلة علوم الفنون والرياضة ، المجلد السادس ، العدد الثانى ، مايو ١٩٩٤ .
- ١٢- عبدالحميد أحمد : الملاكمة ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثالثة ، ١٩٧٨ .

- ١٣- عبدالحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية ، مكتبة التنمية البشرية والمعلومات ، الطبعة الأولى ، ١٩٨٨ .
- ١٤- عز الدين يعقوب : أثر برنامج فترة الإعداد ودروه فى تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، ١٩٨٦ .
- ١٥- عزة عبدالفتاح الشيمى : تأثير برنامج مهارى مقترح على مستوى الناشئات فى كرة السلة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، ١٩٨٤ .
- ١٦- عصام الدين عباس الدياسطى : كرة السلة تطبيقات عملية ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٣ .
- ١٧- عصام عبدالخالق : التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات ، دار المعارف ، الطبعة الرابعة ، ١٩٨١ .
- ١٨- على فهمى البيك : تخطيط التدريب الرياضى ، الأسكندرية ، دار المعرفة ، بدون تاريخ .
- ١٩- عمرو حسن السكرى : إدراك الأحساس البصرى بمسافة التبارز وعلاقته بنتائج المباريات لدى لاعبى المبارزة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٦ .
- ٢٠- فريال عبدالفتاح درويش : أثر برنامج مقترح للتدريب بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة) على مستوى أداء المهارات الأساسية فى كرة السلة للاعبات النادى الاهلى تحت ١٧ سنة ، أنتاج علمى ، مجلة جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، ديسمبر ١٩٨٢ .
- ٢١- _____ : كرة السلة تاريخ - لياقة - مهارات - خطط - تدريبات - قانون ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، ١٩٨٨ .
- ٢٢- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة التاسعة ، ١٩٨٤ .

- ٢٣- _____ : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، الطبعة الثالثة ، ١٩٧٧ .
- ٢٤- _____ ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٤ .
- ٢٥- _____ ، محمد نصر الدين رضوان : الإختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، ١٩٨٧ .
- ٢٦- محمد حسن أبو عبيه : كرة السلة الحديثة ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٥ .
- ٢٧- محمد صبحى حساتين ، حمدى عبدالمنعم : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس البدى ، مهارى ، معرفى ، نفسى ، تحليل ، ١٩٨٨ .
- ٢٨- _____ ، عبدالرحمن سيار : مشكلات التدريب الرياضى فى دولة البحرين ، اللجنة الاولمبية البحرينية ، ١٩٩٢ .
- ٢٩- محمد محمود عبدالدايم : أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين فى كرة السلة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، أنتاج علمى ، المؤتمر الثانى ، الرياضة للجميع ، مارس ١٩٨٤ .
- ٣٠- _____ ، محمد صبحى حساتين : القياس فى كرة السلة ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، ١٩٨٤ .
- ٣١- محمود يحيى : المتابعة فى كرة السلة وعلاقتها بالمستوى المهارى أثرها على نتائج الفرق ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٧٦ .
- ٣٢- مختار سالم : مع كرة السلة ، بيروت - لبنان ، مؤسسة المعارف ، الطبعة الأولى ، ١٩٩١ .
- ٣٣- مصطفى محمد فريد : الإدراك لدى متسابقى الميدان والمضمار فى جمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .
- ٣٤- منير جرجس إبراهيم ، عبدالفتاح عبدالله ، السيد عبدالمقصود : كرة اليد بين النظرية والتطبيق ، دار الجيل للطباعة ، ١٩٨٧ .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 35- Arthur Kaplan : Basket Ball How To Improve Your Technique , Franklin Watts , Inc. , New Yourk , 1974 .
- 36- Charles A. Becher : Foundations of Physical Education & Soprt , Ninth Ed, the C.V. Mosly Company , St. Louis . Tronto , London , 1983 .
- 37- Clifford , Leebrownell : Basket Ball For Girls & Woman , Mcgraw Hill book Company .
- 38- DeanSmith : Basket Ball Multiple Offense and Deffense , Prentice - Hall , Inc Englewood Cliffes , 1984 .
- 39- Frank Mc. Gurie : Offensive basketball , Prentic - hall Inc, Englewood cliffs , 1985 .
- 40 - Hal Wissel : Basket Ball Steps To Success , Human Kinetics 1994 .
- 41 - Harre . D., : Training Shehre , Sport Verlag , Berlin , 19982 .
- 42- Harry L.Mike ; Harkins : Tempo Control Of Basket Ball , West New York , 1970 .
- 43- Heidenstan , Osker : Modern Health And Figure Culture , London ; Faber And Faber Limited , 1960 .
- 44- Holzman , R., And Leonard , L., : Defence , Defence , Awarmer Communcations Company , Ny , 1979 .
- 45- Jaseph B. Oxendine : Psycohlogy Of Motor Learning , Tample Kniversty Prentice , Hallinc Englewood Cliffs , New Jersy , 1968.
- 46- John W.Bunn : Basket Ball Technique And Team Play , Englewood Cliffs , N.J. Prentic Hall .

- 47- Judy Alter : Stretch And Strengthen , Houghton Mifflin Company ,
Boston , 1986 .
- 48- Mayer , R. , And Dener , R. : Winning Collage Basket Ball ,
Contemporary Books , Inc. , 1977 .
- 49- Vic Ambler : Basketball the Barics for coach and player, Britch
Library, 1979 .
- 50- Williams : Principles Of Physical Education , Vd. I.P. ,1971 .

" المرفقات "

- مرفق رقم (١) أسماء الخبراء .
- مرفق رقم (٢) تحديد القياسات الجسمية
- مرفق رقم (٣) تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة .
- مرفق رقم (٤) تحديد المهارات الأساسية .
- مرفق رقم (٥) تحديد الإختبارات البدنية .
- مرفق رقم (٦) تحديد الأختبارات المهارية .
- مرفق رقم (٧) تحديد إختبارات التحكم فى الكرة .
- مرفق رقم (٨) بطاقة تسجيل لقياس أقصى أداء بدنى للمجموعة التجريبية .
- مرفق رقم (٩) الأزمنة الخاصة بالبرنامج .
- مرفق رقم (١٠) محتوى البرنامج .
- مرفق رقم (١١) إختبارات البحث .

مرفق (١)

**أسماء الخبراء الذين إستعانتم
الباحثة بإرائهم حول
البرنامج المقترح**

الوظيفة

إسم الخبير

- ١- فريجال عبدالفتاح ردويش .
أ.د ورنيسة قسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة .
- ٢- فاطمة محمد عبدالمقصود .
أ.د بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة .
- ٣- عائشة رزق مصطفى .
أ.د بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة .
- ٤- رضا حنفى أحمد .
أ.د بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة .
- ٥- عزة عبدالفتاح الشيمى .
أ.د بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة .
- ٦ محمود عامر .
أ.م.د بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة ، ومدرّب المنتخب سابقاً .
- ٧- على محمد عبدالمجيد .
أ.م.د بقسم طرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة ، ومدرّب المنتخب سابقاً .
- ٨- روبرت تابلور .
مدرّب المنتخب ونادى الجزيرة سابقاً .
- ٩- إسماعيل سليم .
مدرّب المنتخب ونادى الزمالك سابقاً ، ومدرّب نادى
القاسية الكويتى حالياً .
- ١٠- عادل صيرى .
مدرّب المنتخب سابقاً ومدرّب نادى الجزيرة حالياً .

مرفق (٢)

**إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد
أهم القياسات الجسمية الخاصة
بالتحكم فى الكرة**

- ١/٢/٩٦ -

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

الدراسات العليا

تقوم الباحثة / هناء محمود فهمى ، المعيدة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة تحت إشراف أ.د. فريال عبدالفتاح درويش ، أ.د. عائشة رزق مصطفى بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية ، وموضوعها :

" تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحكم فى الكرة على بعض المهارات الهجومية

فى كرة السلة "

ويطبق البرنامج التدريبى على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .

ويسر الباحثة أن تتعرف على رأى سيادتكم لإثراء هذا البحث وأضافة ما هو جديد من خبراتكم العلمية البناءة .

برجاء التفضل بتحديد أهم القياسات الجسمية والتي يمكن أن تؤثر فى التحكم فى الكرة ، وذلك بوضع علامة (√) بأحد المربعين المخصصين لذلك .

مع قبول شكرى وتقديرى على تعاونكم الصادق لإستكمال جوانب تلك الدراسة .

الباحثة

الإسم :

المؤهـل :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة في مجال كرة السلة :

مدرس () لاعب ()

إدارى () مدرب ()

بعض القياسات الجسمية المؤثرة

في التحكم في الكرة

م	القياس	نعم	لا
١	الطول الكلى 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 .		

مرفق (٣)

**إستمارة أسئلة وأجوبة لتحديد
أهم العناصر البدنية المؤثرة
فى التحكم فى الكرة**

- ١/٣/٩٨ -

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

الدراسات العليا

تقوم الباحثة / هناء محمود فهمى ، المعيدة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة تحت إشراف أ.د. فريال عبدالفتاح درويش ، أ.د. عائشة رزق مصطفى بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية ، وموضوعها :

"تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحكم فى الكرة على بعض المهارات الهجومية

فى كرة السلة "

ويطبق البرنامج التدريبي على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .

ويسر الباحثة أن تتعرف على رأى سيادتكم لإثراء هذا البحث وأضافة ما هو جديد من خبراتكم العلمية البناءة .

برجاء التفضل بتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة والتي يمكن أن تؤثر فى التحكم فى الكرة ، وذلك بوضع علامة (√) بأحد المربعين المخصصين لذلك .

مع قبول شكرى وتقديرى على تعاونكم الصادق لإستكمال جوانب تلك الدراسة .

الباحثة

- ٢/٣/٩٨ -

الإسم :

المؤهل :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة فى مجال كرة السلة :

مدرس () لاعب ()

إدارى () مدرب ()

بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة

المؤثرة فى التحكم فى الكرة

م	القياس	نعم	لا
١	قدرة الذراعين .		
٢	قدرة الرجلين .		
٣	التوافق العضلى العبى .		
٤	الدقة .		
٥	التوازن .		
٦	السرعة الحركية .		
٧	الرشاقة .		
٨	مرونة رسغ اليد .		
٩	الجلد العضلى .		
١٠	الجلد الدورى التنفسى .		
١١	القوة العضلية .		

مرفق (٤)

**إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد
أهم المهارات الأساسية المؤثرة
فى التحكم فى الكرة**

- ١/٤/١٠٠٠ -

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

الدراسات العليا

تقوم الباحثة / هناء محمود فهمى ، المعيدة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة تحت إشراف أ.د. فريال عبدالفتاح درويش ، أ.د. عائشة رزق مصطفى بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية ، وموضوعها :

" تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحكم فى الكرة على بعض المهارات الهجومية

فى كرة السلة "

ويطبق البرنامج التدريبي على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .

ويسر الباحثة أن تتعرف على رأى سيادتكم لإثراء هذا البحث وأضافة ما هو جديد من خبراتكم العلمية البناءة .

برجاء التفضل بتحديد أهم المهارات الأساسية فى كرة السلة والتي يمكن أن تؤثر فى التحكم فى الكرة ، وذلك بوضع علامة (√) بأحد المربعين المخصصين لذلك .

مع قبول شكرى وتقديرى على تعاونكم الصادق لإستكمال جوانب تلك الدراسة .

الباحثة

- ٢/٤/١٠٠٠ -

الإسم :

المؤهل :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة في مجال كرة السلة :

لاعب () مدرس ()

مدرب () إدارى ()

فيما يلي المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة :

م	القياس	نعم	لا
١	مسك الكرة .		
٢	تمرير الكرة .		
٣	إستلام الكرة .		
٤	تنطيط الكرة .		
٥	التصويب .		
٦	حركات القدمين .		
٧	المتابعة الهجومية .		

مرفق (٥)

**إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد
أهم الأختبارات البدنية المؤثرة
فى التحكم فى الكرة**

- ١/٥/١٠٢ -

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

الدراسات العليا

تقوم الباحثة / هناء محمود فهمى ، المعيدة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة تحت إشراف أ.د فريال عبدالفتاح درويش ، أ.د عائشة رزق مصطفى بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية ، وموضوعها :

" تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحكم فى الكرة على بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة "

ويطبق البرنامج التدريبى على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .

ويسر الباحثة أن تتعرف على رأى سيادتكم لإثراء هذا البحث وأضافه ما هو جديد من خبراتكم العلمية البناءة .

برجاء التفضل بتحديد أهم الأختبارات البدنية لقياس كل عنصر ، وذلك بوضع علامة (√) بأحد المربعين المخصصين لذلك .

مع قبول شكرى وتقديرى على تعاونكم الصادق لإستكمال جوانب تلك الدراسة .

الباحثة

الإسم :

المؤهل :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة في مجال كرة السلة :

لاعب () مدرس ()

مدرب () إدارى ()

م	العنصر	الأختبار	الشرح	نعم	لا
١	القدرة العضلية	١- الوثب العمودي (سارجنت) ٢- الوثب العريض من الثبات . ٣- دفع كرة طبية (٣كجم) بيد واحدة . ٤- الوثبات المتتالية في المكان لأقصى ارتفاع . أختبارات أخرى ترى سيادتكم أضافتها . ٥-		()	()
٢	التوازن	١- الانتقال فوق العلامات ٢- الوقوف على مشط القدم	نشيت على الأرض (١١) علامة يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب للعلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولاً الثبات على مشط القدم لأكبر فترة ممكنة ثم يثني للعلامة الثانية وهكذا . يقف المختبر على إحدى القدمين ثم يقوم بوضع قدم الرجل الحرة على الجانب الداخلي لركبة الرجل الواقف عليها ثم يقوم برفع العقب عن الأرض لأكبر فترة ممكنة	()	()

م	العنصر	الأختبار	الشرح	نعم	لا
		٣- الوقوف بالقدم على الكرة .	يضع المختبر القدم المميزة فوق أعلى كرة ، ويقوم برفع القدم الحرة بحسب زمن التوازن .	()	()
		٤- إبتزان الكرة .	توضع الكرة على ظهر رسغ اليد اليمنى المرفوعة جانباً . بحسب زمن الاحتفاظ بالكرة.	()	()
		أختبارات أخرى ترى سيأتكم أضافتها : ٥-			
٣	التوافق العصبي العضلي	١- رمى وأستقبال الكرات .	يقف المختبر أمام حائط وعلى بعد ٥ أمتار ، رمى ٥ كرات تنس متتالية باليد اليمنى ويستقبلها بنفس اليد . ويكرر باليد ثم يرمى ٥ كرات باليد اليمنى ويستقبلها باليد اليسرى أقصى سرعة .	()	()
		٢- الدوائر المرقمة .	يرسم (٨) دوائر على الأرض وترقم بشكل عشوائي ، يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معا داخل الدوائر حسب ترتيب الأرقام من ١-٨ بأقصى سرعة .	()	()
		٣- الوثب على الحبل .	يقف المختبر ممسكاً بحبل باليدين يبدأ من الوثب بالقدمين معا أثناء دوران الحبل للأمام لمدة (١٥) ثا) يكرر الإداء على أن يكون دوران الحبل للخلف .	()	()

م	العنصر	الأختبار	الشرح	نعم	لا
		٤- الجرى فى شكل . أختبارات أخرى ترى سيادتكم أضافتها : ٥-	فإنما وثب على وعارضه ، يقوم المختبر بالجرى أسفل العارضة من الجانب الأيمن مع ثنى الجذع عكس شكل حرفا يقوم بعمل أربع دورات .	()	()
٤	الدقة	١- أختبار جامعة ولاية لوزيانا للتمرير فى كرة السلة . ٢- الدقة فى التمرير بيد واحدة ٣- التمرير بالدفع (ليلتس) .	يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض أمام حائط يرسم عليها ٦ مربعات مربع لاسفل وآخر لاعلى بالتبادل ، يقوم المختبر بتمرير الكرة على المربعات وذلك لأكثر عدد من المرات خلال ٣٠ ث . يراعى أن تمرر الكرة داخل المربعات . يقم المختبر بتمرير الكرة بيد واحدة ١٠ تمريرات متتالية على ٣ دوائر متداخلة محاولاً أصابة الدائرة الصغرى . يقوم المختبر بتمرير الكرة باليدين على (٣) دوائر متداخلة بأسرع ما يمكن لأكثر عدد من التمريرات خلال ٣٠ ث .	()	()

م	العنصر	الاختبار	الشرح	نعم	لا
		٤- دقة تمرير كرة السلة (جونس) .	يقوم المختبر بتمرير الكرة باليدين أو بيد واحدة ١٠ تمريرات على (٣) مستطيلات متداخلة محاولة المستطيل أصابة المتطيل الأصغر .	()	()
		٥- اختبارات أخرى ترى سيادتكم أضافتها :			
٥	السرعة الحركية	١- السرعة في تمرير الكرة (نوكس) . ٢- السرعة في المحاورة بالكرة (نوكس) . ٣- التصويب على السلة لمدة ٣٠ ث (ثلاثين) . ٤- اختبارات أخرى ترى سيادتكم أضافتها :		()	()
٦	الرشاقة	١- الجرى متعدد الجهات . ٢- الجرى المكوكي لمختلف الأبعاد . ٣- الجرى حول دائرة . ٤- جرى زجاج بين الحواجز . ٥- اختبارات أخرى ترى سيادتكم أضافتها :		()	()
				()	()
				()	()
				()	()

مرفق (٦)

**إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد
الأختبارات التي تقيس
المهارات الأساسية**

- ١/٦/١٠٤ -

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
الدراسات العليا

تقوم الباحثة / هناء محمود فهمى ، المعيدة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة تحت إشراف أ.د فريال عبدالفتاح درويش ، أ.د عائشة رزق مصطفى بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية ، وموضوعها :

" تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحكم فى الكرة على بعض المهارات الهجومية

فى كرة السلة "

ويطبق البرنامج التدريبي على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .

ويسر الباحثة أن تتعرف على رأى سيادتكم لإثراء هذا البحث وأضافة ما هو جديد من خبراتكم العلمية البناءة .

برجاء التفضل بتحديد أهم الأختبارات التى تقيس المهارات الأساسية (المحاورة - التمرير - التصويب) ، وذلك بوضع علامة (√) أمام الأختبار المناسب فى أحد المربعين المخصصين لذلك .

مع قبول شكرى وتقديرى على تعاونكم الصادق لإستكمال جوانب تلك الدراسة .

الباحثة

الإسم :

الموهل :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة في مجال كرة السلة :

لاعب () مدرس ()

مدرب () إداري ()

م	العنصر	الأختبار	الشرح	نعم	لا
١	التمرير	- قياس سرعة ودقة التمرير .	يرسم خط على الأرض وعلى بعد (٣م) من الحائط ويرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة ات مركز زا حد نصف قطر كل منها : الكبرى (٢,٢٧سم) ، والوسطى (٨,٥٠سم) والصغرى (٤,٢٥سم) ، والحافة الخارجية السفلى للدائرة الكبرى تبعد (٩٦,٦٠سم) عن الأرض ، يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالتمرير نحو الحائط (التمريرة الصدرية) على أن يحاول اصابة الدوائر المرسومة على الحائط ، ثم يعاود التقاط الكرة بعد ارتدادها من الحائط يكرر الأداء بأسرع ما يمكن لأكبر عدد من التمريرات في ٣٠ ثانية .	()	()

م	المهارة	أسم الأختبار	الشرح	نعم	لا
		- دقة تمرير كرة السلة .	- يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض بعد (١٢م) من الحائط وهو ممسك بالكرة يقوم بتمرير الكرة على الحائط لمحاولة أصابة المسطحات المرسومة على الحائط ويمرر الكرة باليدين أو بيد واحدة ٣ ويؤدي عشرة تمريرات .	()	()
		- قياس سرعة التمرير .	يقف المختبر خلف الخط ومواجة الحائط وهو ممسك بالكرة ، عند سماع إشارة البدء يمرر الكرة للحائط ومتابعة الأداء لعمل ١٥ تمريرة صدرية باليدين ، على أن يكون الأداء بأسرع ما يمكن وبحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر .	()	()
		- سرعة تمرير وإستلام الكرة .	يقف المختبر خط مرسوم على الأرض وعلى بعد (٢٧٠سم) من الحائط ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة للحائط ويكون التمرير فى مستوى رأس المختبر وبأسرع ما يمكن ، ويؤدي عشر تمريرات سليمة ويسجل الزمن .	()	()

م	المهارة	أسم الأختبار	الشرح	نعم	لا
	المحاورة	- قياس القدرة على التحكم والرشاقة أثناء المحاولة .	توضع أربع حواجز ، ويرسم على الأرض خط للبداية طوله (١,٨٠م) ويبعد عن الحاجز الأول بمقدار (٣,٦٠م) والمسافة بين الحواجز (١,٨٠م) ويقف المختبر خلف خط البداية وعن سماع إشارة البدء يقوم بالجرى مع تنطيط الكرة بين الحواجز فى شكل زجراج ويستمر فى الجرى حتى يسمع كلمة قف عند نهاية ٣٠ ث .	()	()
		- قياس سرعة المحاورة	يستخدم أربع كراسى المسافة بين خط البداية والكرسى الأول (٦م) والمسافة بين بقية الكراسى (٤,٥م) وعند سماع إشارة البدء عليه أن يلتقط الكرة ويجرى زجراج بين الكراسى مع المحاورة ذهاباً وإياباً ، ويحسب الزمن.	()	()
٣	التصويب	- اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب .	ثلاثة كراسى توضع على خط واحد المسافة بين خط البداية والكرسى الأول (٦م) والمسافة بين باقى الكراسى (٤,٥م) وعند سماع إشارة البدء يجرى المختبر مع تنطيط الكرة فى شكل زجراج	()	()

م	المهارة	أسم الأختبار	الشرح	نعم	لا
		- سرعة التصويب على الهدف	حتى يصل أسفل الهدف ويصوب تصويب سلمى ، ثم يرجع لخط البداية مع تنطيط الكرة زجراج ويحسب الزمن.	()	()
		- التصويب من الوثب .	يقف المختبر فى أى مكان أسفل السلة ، ويصوب لأكبر عدد ممكن من المرات فى ٣٠ ث ويحسب عدد الأصابات الناجحة .	()	()
		- التصويب لمدة نصف دقيقة .	٢ كرسى ، ويرسم خط طوله ١٨ قدم يصنع زاوية قدرها ٥ ؛ درجة مع خط النهاية عند سماع إشارة البدء يلتقط الكرة من على الكرسى ويصوب بالوثب ، يؤدى خمس تصويبات من على كل جانب (المجموع عشر تصويبات) .	()	()
		- التصويب الأمامى .	يقف المختبر فى أى مكان بالقرب من السلة ومعه الكرة ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالتصويب وهكذا لأكبر عدد ممكن من التصويبات خلال ٣٠ ث يصوب اللاعب الكرة من منطقة تقع عند تقاطع خط الرمية الحرة مع الدائرة وهى نقطة محددة على يسار السلة ويؤدى التصويب بيد	()	()

م	المهارة	أسم الأختبار	الشرح	نعم	لا
			واحدة أو باليدين والتصويب على السلة مباشرة دون لمس الكرة للوحة الهدف للمختبر (١٥) محاولة يتم أدائها في ثلاث مجموعات كل مجموعة (٥) رميات تحسب درجتين لكل تصويبة ناجحة وتحسب درجة واحدة لكل تصويبة تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .		
		- التصويب الجانبي .	يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب وللمختبر الحق بأن يصوب بيد واحدة أو باليدين ويؤدي عشر تصويبات من أحد جوانب السلة ثم ينتقل للجانب الأخر لأداء عشر تصويبات أخرى ، ويحسب للمختبر العدد الكلي للدرجات في عشرين محاولة حيث تحسب الأصابة الناجحة بدرجتين ، ولمس الحلقة درجة واحدة .	()	()
		- الرمية الحرة .	يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ، ولكل مختبر عشرون محاولة ، ولكل مختبر أن يؤدي في شكل مجموعات كل منها خمس رميات وتحسب درجة واحدة لكل أصابة صحيحة .	()	()

- ٧/٦/١٠٤ -

م	المهارة	أسم الأختبار	الشرح	نعم	لا
		- الرمية الحرة .	يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ولكل مختبر (٥) محاولات وتحسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة .		

مرفق (٧)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد
أختبارات التحكم في الكرة

- ١/٧/١٠٦ -

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

الدراسات العليا

تقوم الباحثة / هناء محمود فهمى ، المعيدة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة تحت إشراف أ.د فريال عبدالفتاح درويش ، أ.د عائشة رزق مصطفى بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية ، وموضوعها :

" تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحكم فى الكرة على بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة "

ويطبق البرنامج التدريبي على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .

ويسر الباحثة أن تتعرف على رأى سيادتكم لإثراء هذا البحث وأضافة ما هو جديد من خبراتكم العلمية البناءة .

برجاء التفضل بتحديد أهم اختبارات التحكم فى الكرة ، وذلك بوضع علامة (√) بأحد المربعين المخصصين لذلك .

مع قبول شكرى وتقديرى على تعاونكم الصادق لإستكمال جوانب تلك الدراسة .

الباحثة

الإسم :

المؤهل :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة في مجال كرة السلة :

لاعب () مدرس ()

مدرب () إدارى ()

م	أختبارات التحكم في الكرة	نعم	لا
١	دوران الكرة حول الجذع في (١٠ اث).	()	()
٢	دوران الكرة حول الرجل الأمامية في (١٠ اث).	()	()
٣	دوران الكرة حول الرأس في (١٠ اث).	()	()
٤	توازن الكرة على قمة أصبع السبابة.	()	()
٥	رمى الكرة خلف الرأس والدوران لألتقاطها بعد ارتدادها من الأرض في (١٥ اث).	()	()
٦	التحكم في الكرة بين الرجلين أثناء المشى لمسافة (٢٤ م).	()	()
٧	التمرير الأرتدادى من الامام للخلف في (١٠ اث).	()	()
٨	تمرير الكرة من بين الرجلين من وضع الطعن في (١٥ اث).	()	()
٩	المحاورة بين القدمين من الجهة اليمنى لليسرى والعكس في (١٥ اث).	()	()
١٠	تنطيط الكرة على الذراع في (١٠ اث).	()	()
١١	دفع الكرة عمودياً أمام الجسم وأستقبالها على ثلاث مستويات في (١٥ اث).	()	()
١٢	تمرير الكرة من فوق الرأس وأستلامها قبل سقوطها على الأرض في (١٠ اث).	()	()
١٣	نفس الأختبار السابق على أن يكون التمرير من الخلف للأمام في (١٠ اث).	()	()

م	أختبارات التحكم فى الكرة	نعم	لا
١٤	تمرير الكرة باليد من أعلى الرأس وللخلف وألتقاطها من بين الرجلين عند سقوطها فى (٥ اث).	()	()
١٥	تبادل تمرير كرتان فى شكل دائرى . .	()	()
١٦	المحاورة بالكرة من أسفل الرجلين من وضع الجلوس طولاً فى (١٠ اث).	()	()
١٧	الجلوس طولاً ، فتح القدمين ، المحاورة بالكرة بين الرجلين فى (١٠ اث).	()	()
١٨	التمرير الأرتدادى من الخلف للأمام فى (١٠ اث).	()	()
١٩	تثبيت الكرة بين الرجلين دون أن تلمس الأرض وسرعة تبديل اليدين مرة اليمنى أماماً ومرة اليسرى فى (١٠ اث).	()	()
٢٠	تمرير الكرة على شكل 8 بين الرجلين أثناء المشى لمسافة (٢٤ م).	()	()
٢١	المحاورة باليد اليمنى فى وضع الانبطاح المائل واليسرى مستندة على الأرض فى (١٠ اث).	()	()
٢٢	من وضع نصف جثو المحاورة بالكرة من أسفل الرجل الأمامية فى (٥ اث).	()	()

مرفق (٨)

بطاقة تسجيل بيانات لقياس

أقصى أداء بدني لأفراد

المجموعة التجريبية

- ١/٨/١٠٨ -

بطاقة تسجيل بيانات

لقياس أقصى أداء بدنى لأفراد

المجموعة التجريبية

أسم الطالبة :

الحد الأقصى لمرات التكرار	العنصر
	<u>تدريبات عنصر الرشاقة</u>
	١- الجرى الإرتدادى .
	٢- الجرى اللولبى .
	٣- الجرى الزجراجى .
	<u>تدريبات عنصر القدرة</u>
	١- الوثب بالقدمين
	٢- دفع كرة طبية باستمرار .
	٣- الوثبات المتتالية فى المكان .
	<u>تدريبات عنصر التوافق</u>
	١- الوثب بالقدمين داخل الدوائر المرقمة .
	٢- الوثب داخل الأطواق .
	٣- لمس الكرة والرجوع لنقطة البداية .
	<u>تدريبات عنصر السرعة</u>
	١- الوثب جانباً فى المكان .
	٢- سرعة تمرير الكرة على الحائط .
	٣- الوثب جانباً فى المكان .
	تدريبات التوازن :
	١- الوقوف على كرة طبية لأطول فترة ممكنة .
	٢- الوقوف على خط واحد ، عمل قرعضاء لاطول فترة ممكنة .

يوضح الجدول التدريبات المقترح لكل عنصر لقياس الحد الأقصى على حده .

مرفق (٩)

**إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد
الأزمة الخاصة للبرنامج**

- ١/٩/١١٠ -

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان

كلية لتربية الرياضية للبنات بالقاهرة
الدراسات العليا

تقوم الباحثة / هناء محمود فهمى ، المعيدة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة تحت إشراف أ.د. فريال عبدالفتاح درويش ، أ.د. عائشة رزق مصطفى بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية ، وموضوعها :

**" تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحكم فى الكرة على بعض المهارات الهجومية
فى كرة السلة "**

ويطبق البرنامج التدريبي على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .

ويسر الباحثة أن تتعرف على رأى سيادتكم لإثراء هذا البحث وأضافة ما هو جديد من خبراتكم العلمية البناءة .

برجاء التفضل بتحديد مدة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع كذلك زمن الوحدة التدريبية الواحدة ، برجاء التكرم بوضع علامة (√) امام الأسلوب الأنسب أو أضافة وجهة نظر سيادتكم .

مع قبول شكرى وتقديرى على تعاونكم الصادق لإستكمال جوانب تلك الدراسة .

الباحثة

- ٢/٩/١١٠ -

الإسم :

المؤهل :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة في مجال كرة السلة :

مدرس () لاعب ()

إدارى () مدرب ()

الرجاء وضع علامة (√) في المربع المناسب لوجهة نظر سيادتكم :

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

شاملة :

تهنئة

- تهنئة عامة .

- تمارين أظالة ومرونة .

- إعداد بدنى خاص بعناصر اللياقة البدنية المؤثرة في التحكم في الكرة .

- تطبيق البرنامج المقترح للتحكم في الكرة .

- نشاط تطبيقي عبارة عن تدريبات مهارية .

- تمارين تهنئة وأسترخاء .

مرفق (١٠)

محتوى البرنامج

- ١/١٠/١١٢ -

قسمت تدريبات البرنامج المقترح على النحو التالي :

- ١- تدريبات الإحماء تشمل الأرقام من (١ : ٣٥) .
- ٢- تدريبات الأظالة والمرونة تشمل الأرقام من (٣٦ : ٥٥) .
- ٣- تدريبات عناصر اللياقة البدنية تشمل الأرقام من (٥٦ : ٦٨) .
- ٤- تدريبات التحكم فى الكرة وتشمل الأرقام من (٦٩ : ١١١) .
- ٥- التدريبات المهارية وتشمل الأرقام من (١١٢ : ١١٨) .
- ٦- تدريبات الأظالة والمرونة للجزء الختامى تشمل الأرقام من (١١٩ : ١٣٠) .
- ٧- تدريبات تهدئة وأسترخاء تشمل الأرقام من (١٣١ : ١٤١) .

محتويات

البرنامج التدريبي المقترح

=====

ستحتوى البرنامج على ثلاثة أجزاء رئيسية هي:

أولاً ... الجزء الإعدادى :

أ - تدريبات الأحماء :

تبدأ بالجري حول الملعب (٣) مرات

- ١- (وقوف ، تشابك اليدين) دوران الرسغين جهة اليسار وجهة اليمين .
- ٢- (وقوف الذراعين أماماً) ضم وفرد الأصابع ، ثم تبادل قبض وبسط الرسغين .
- ٣- (وقوف الذراع اليسرى جانباً واليمنى لأعلى) تبادل دفع الذراعين لإعلى وللجانب .
- ٤- (وقوف ، أثناء عرضاً) ضغط العضدين للخلف .
- ٥- (وقوف ، الذراعان جهة اليسار) مرجه الذراعين جانباً لجهة اليمين وعمل دائرة ونصف ، يكرر فى الجهة الأخرى .
- ٦- (وقوف) تشبيك اليدين خلفاً أسفل ، رفع الذراعين لأعلى .
- ٧- (وقوف فتحاً ، ثبات الوسط) محاولة عمل الدائرة بالجدع جهة اليمين واليسار بالتبادل .
- ٨- (وقوف فتحاً) ضغط الجذع لليسار مع رفع الذراعين اليمنى جانباً أعلى ، لفت الجذع جهة اليسار ، وضغطه أماماً مع لمس الكعب الأيسر بالذراع اليسرى للخلف ، يكرر للجهة الأخرى .
- ٩- (وقوف) ضغط الجذع أماماً مع رقع الذراعين جانباً ثم ضغطه خلفاً .
- ١٠- (وقوف فتحاً) ثنى الجذع خلفاً ومحاولة لمس الكعبين بالأصابع .
- ١١- رمى كرة طبية (ثقل مناسب) الى أعلى ثم لقفها .
- ١٢- نط الحبل .
- ١٣- ركود مع مسك كرة طبية ، ثنى الجذع للمس المشطين والعودة .
- ١٤- (وقوف) الوثب فى المكان ثم ضم الركبتين ولمس الصدر فى الوثبة الثالثة .
- ١٥- (وقوف فتحاً) ثنى الركبتين نصفاً .
- ١٦- (وقوف) رفع وثنى الركبتين نصفاً .

- ١٧- (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عالياً .
- ١٨- (رقود والكفان على الفخذين) رفع الجذع ٤٥° ، الرجوع للوضع الإبتدائى ، رفع الرجلين زاوية ٤٥° ، الرجوع للوضع الإبتدائى ويكرر .
- ١٩- (وقوف فتحاً) وقوف على أطراف الأصابع مع رفع الذراعين جانباً ، والرجوع للوضع الإبتدائى ، الوقوف على العقبين مع رفع مشطى الرجلين ورفع الذراعين للمد عرضاً ، الرجوع للوضع الإبتدائى ويكرر .
- ٢٠- (الوقوف) دوران الذراعين دورة كاملة .
- ٢١- (الوقوف) ثنى الركبتين ، مد الرجلين خلفاً للوصول الأنبطاح المائل ، ثم ثنى الركبتين ثم الوقوف .
- ٢٢- (جلوس فتحاً) مع لمس الأرض ، ضغط الجذع أماماً ويكرر .
- ٢٣- (الوقوف ، القدم اليمنى أماماً على المشط) دوران مفصل القدم اليمنى للخارج دورة كاملة للخارج ثم للداخل ويكرر بالرجل الأخرى .
- ٢٤- (الوقوف) الوثب على القدم اليمنى ورفع ركبة الرجل اليسرى مع رفع الذراع اليمنى عالياً ثم التبديل على القدم الأخرى .
- ٢٥- (الوقوف) المشى بخطوات الطعن باستمرار بطول الملعب .
- ٢٦- الجرى و لمس خط الرمية الحرة ثم الرجوع بالظهر للمس خط النهاية ، ثم الجرى أماماً و لمس خط المنتصف ثم الرجوع بالظهر للمس خط الرمية الحرة ثم الرجوع بالظهر للمس خط المنتصف ثم الجرى لنهاية الملعب .
- ٢٧- الجرى فى خط مستقيم بطول الملعب بأقصى سرعة ثم أخذ خطوات جانبية بعرض الملعب ، ثم الرجوع بأخذ خطوات قطرية يمين ، وشمال على الخط الجانبى الثانى للملعب .
- ٢٨- الوثب بطول الملعب فتحاً ، وضماً .
- ٢٩- (الوقوف) الوثب مع رفع الرجل اليمنى أماماً والتصفيق أسفل الرجل للرفوعة ويكرر بالرجل الأخرى .
- ٣٠- الوثب فى مختلف الإتجاهات أماماً وخلفاً ويميناً ويساراً .
- ٣١- (الوقوف ، الذراعان أماماً) تحريك الرسغين بالتبادل لأعلى ولأسفل .

٣٢- الوقوف ، أنتثناء عرضاً) الوثب على القدم اليسرى مع رفع ركبة الرجل اليمنى لتلمس كوع اليد اليسرى ، ثم التبديل .

٣٣- (الوقوف ، الذراعان جانباً) دوران الذراعان دورات صغيرة ، ثم دورات كبيرة (٨-١) فَم عكس الاتجاه (٨-١) .

٣٤- (الوقوف ، أنتثناء عرضاً) نف الذراعين حول بعضها خارج الجسم (٨-١) ثم لداخل الجسم (٨-١) .

٣٥- (الوقوف فتحا ، الذراعان جانباً) ضغط الجذع أماماً (١-٤) ثم خلفاً (٥-٨) .

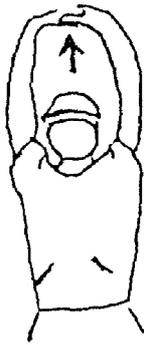
(ب) تدريبات الإطالة والمرونة :



٣٦- ضغط الرأس جهة اليمين ، وجهة اليسار .



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



٣٨ ضغط الذراعين لاعلى .

(٢٠ ث)

٣٩- ثنى الركبتين مع فتح الرجلين .

(٣٠ ث)



٤٠- ثنى الجذع أماماً ، أسفل لمس اليدين

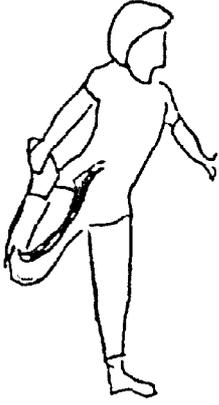
لمشطى القدمين .

(٢٠ ث)

- ٥/١٠/١١٢ -

٤١- مسك القدمين باليدين وضغطهما للداخل

(٣٠ث)

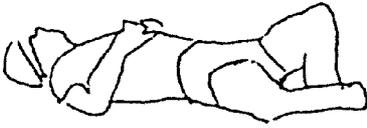


٤٢- الرقود ، الركبتين متبعتين ،

القدمين متواجهين ، ضغط

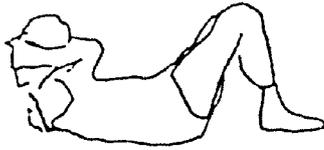
الركبتين لاسفل .

(٣٠)



٤٣- رقود القرفضاء ، رفع الرأس لاعلى باليدين

(٣ مرات ... لكل مرة ٥ ثواني) .

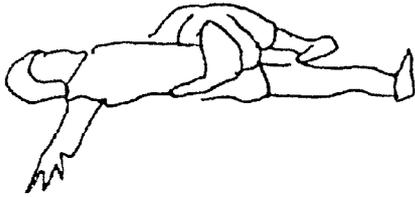


٤٤- رقود ، اليدين أسفل الرأس ، الرجل اليمنى

فوق اليسرى ، لفت الحوض جهة الرجل

العليا يكرر من الجهة الأخرى

(٢٥ث لكل جانب)



٤٥- (رقود) مسك الركبة اليمنى باليدين

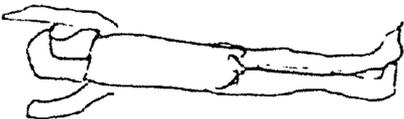
وضغطهما على الصدر .

(٢٠ث لكل رجل)



٤٦- (رقود) فرد اليدين لأعلى ، الرجلين لأسفل

(مرتين كل مرة ٥ ثواني) .



- ٦/١٠/١١٢ -



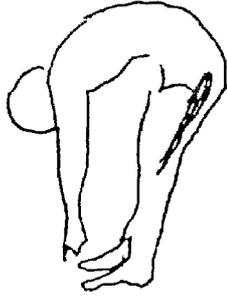
٤٧- من نصف الركوع ، وضع اليدين على الأرض
لأبعد مسافة .
(١٠ ث لكل رجل)



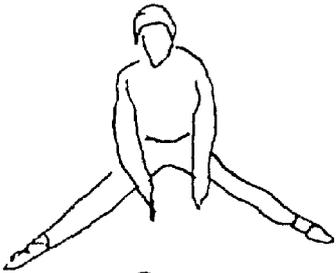
٤٨- طعن عميق في السند باليدين والضغط لأسفل
(٢٠ ث لكل رجل)



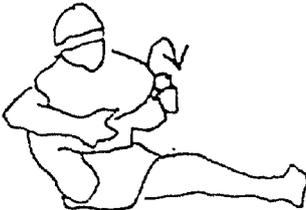
٤٩- جلوس الحواجز ، السند باليدين خلفاً .
(٢٠ ث لكل رجل)



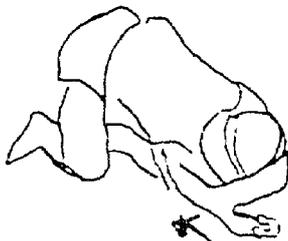
٥٠- مسك رسغ القدم اليمنى باليدين مع ضغط
الجذع لأسفل .
(٢٠ ث لكل رجل)



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



٥٢- دوران رسغ القدم اليمنى للداخل وللخارج
(١٥ مرة لكل إتجاه)
يكرر بالرجل الأخرى

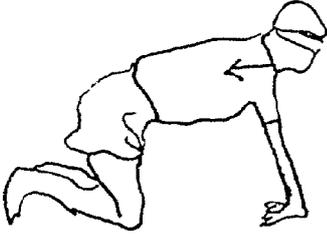


٥٣- ركوع ، سند الرأس على إحدى الذراعين
فرد الذراع الأخرى لابتعد مسافة للأمام .
(١٠ ث)

- ٧/١٠/١١٢ -

٥٤- ركوع على أربع ، الأصابع تشير الى الداخل ،
اليدين أبعد ما يكون ، ضغط الجذع لأسفل .

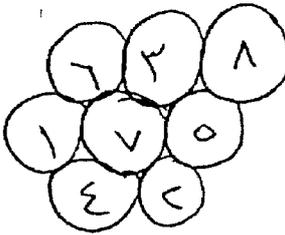
(٢٠ ث)



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

(ج) تدريبات عناصر اللياقة البدنية :

التوافق العضلي العصبي :



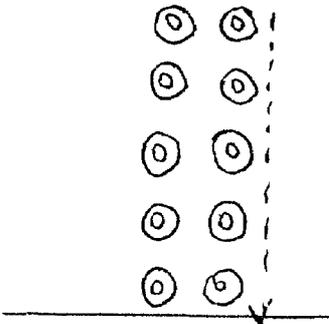
٥٦- " الوثب داخل الدوائر المرقمة " يقف اللاعب داخل
الدائرة رقم (١) ، عند سمع إشارة البدء يقوم
بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (٢) ثم الدائرة
رقم (٣) ثم الدائرة رقم (٤) حتى الدائرة رقم
(٨) ، يتم ذلك بأقصى سرعة وهكذا حتى ينتهي من
جميع الدوائر .

٥٧- رمى كرات التنس على الحائط وأستلامها

بنفس اليد ، ثم يكرر باليد الأخرى ، ثم رمى
الكرة بإحدى اليدين وأستلامها باليد الأخرى .

٥٨- " الوثب داخل الأطواق رجل بعد الأخرى

وتقف اللاعبة خارج خط البداية ومع إشارة البدء
تثب داخل الأطواق الموضوعه بطول الملعب



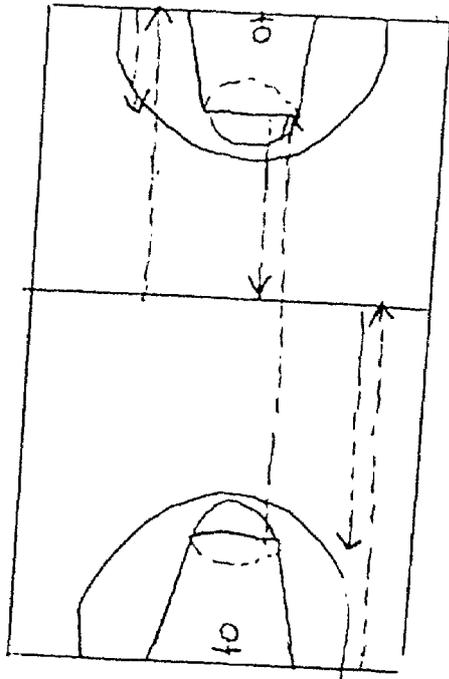
● اللاعبة

رجل تلو الأخرى ، حتى الانتهاء من الوثب داخل جميع الأطواق ، ثم تعود لخط البداية بالجري في خط مستقيم ، كما هو موضح في الرسم .

القدرة العضلية للذراعين :

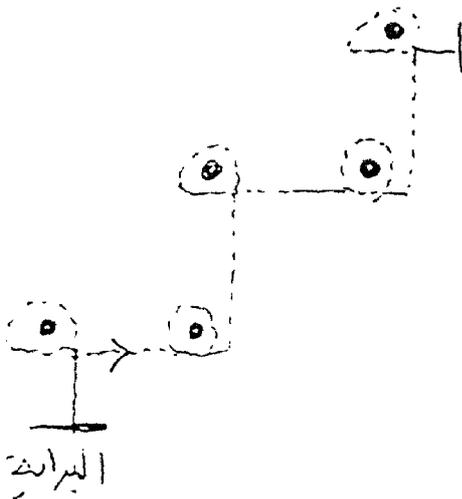
٥٩- رفع كرة طبية لأعلى باستمرار باليد اليمنى ، ثم باليد اليسرى .

٦٠- رمى كرة طبية لأقصى مسافة ممكنة باليد اليمنى ، ثم يكرر باليد اليسرى .



الرشاقة :

٦١- " الجري الارتدادى باستخدام خطوط ملعب كرة السلة " تقف اللاعب على خط النهاية ومع إشارة البدء تجرى للأمام لتصل لخط المنتصف ، ثم تجرى للخلف حتى خط الرمية الحرة ، ثم تجرى أماماً لخط الرمية الحرة لنصف الملعب الآخر ، ثم ترجع بالجري خلفاً لخط المنتصف ، ثم تعاود الجرى لخط النهاية الآخر ، ثم ترجع بالجري خلفاً حتى خط الرمية الحرة ، ثم تجرى أماماً لخط النهاية وهكذا .



٦٢- " الجرى اللولبى " توضع خمس عوائق على شكل سلم بحيث تكون المسافة بين خط البداية ، والعائق الأول ٨٠ سم ، كذلك بين كل عائق والآخر ، مع الإشارة تجرى اللاعب بأقصى سرعة وطبقاً لخط السير الموضح بالأسهم ، حتى تصل لخط النهاية .

- ٩/١٠/١١٢ -

٦٣- " الجرى الزجراجى بين الحواجز بطول المعب " توضع خمس حواجز على كل جانب من جانبي الملعب .

السرعة الحركية :

٦٤- الجرى فى المكان .

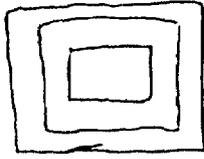
٦٥- سرعة تمرير الكرة على الحائط .

٦٦- الوثب جانباً فى المكان .

الدقة :

٦٧- تمرير كرة التنس على الحائط وتوجيهها للمستطيل

الأصغر ، باليد اليمنى ، ثم باليد اليسرى .



٦٨- تمرير كرة السلة للحائط فى المربعات المرسومة

حيث يرسم ٦ مربعات ثلاثة منهم فى مستوى أفقى واحد

، والثلاثة الآخرين فى مستوى أفقى واحد وأسفل الثلاثة

السابقين والمسافات البينية بينهم وترقم المربعات من

(١ : ٦) ، وتمرير الكرة من المربع (١) وحتى المربع

(٦) ، وذلك من خلال التحرك جانبياً ، ثم التحرك فى

الاتجاه العكسى وتكرار ما سبق .

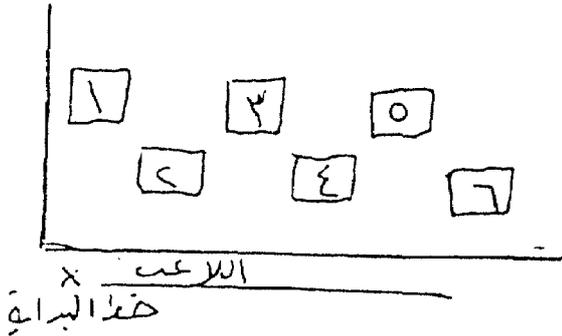
ثانياً ... الجزء الرئيسى :

تدريبات التحكم فى الكرة

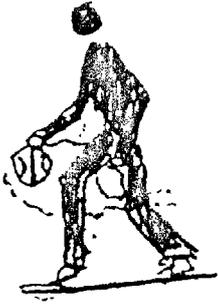
المجموعة الأولى : تمرينات التمير :

٦٩- (الوقوف . فتحاً) تمرير الكرة حول الجذع

(١٠ اث)



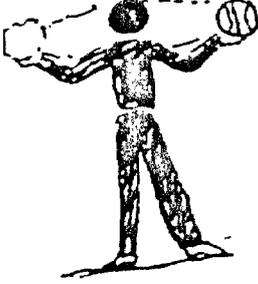
- ١٠/١٠/١١٢ -



٧٠- (الوقوف . فتحاً) احد القدمين متقدمة عن الأخرى ،

تمرير الكرة أمام الرجل الأمامية وبين الرجلين

(١٠ ا١٠)



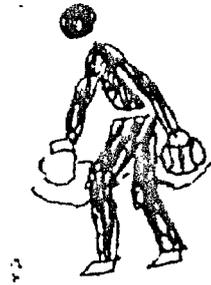
٧١- (الوقوف . فتحاً) تمرير الكرة حول الرأس

(١٠ ا١٠)



٧٢- تمرير الكرة على شكل 8 بين الرجلين أثناء

المشى (لمسافة ٢٤ م)



٧٣- (الوقوف . فتحاً) تمرير الكرة بين الرجلين على

شكل 8 (١٠ ا١٠) .

٧٤- (الوقوف . فتحاً) يقوم اللاعب بتمرير الكرة

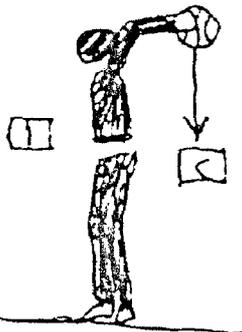
بين الرجلين للخلف باستخدام اليدين ليلتقطها باليدين

خلف الجسم (١٥ ا١٠) .

٧٥- (الوقوف . فتحاً) مسك الكرة بيد واحدة وتسلمها

للبيد الأخرى والتي تسلمها لليد الأولى مرة ثانية بحيث

يكون مسار الحركة فى شكل 8 (١٠ ا١٠) .



٧٦- (الوقوف) تمرير الكرة باليدين من أعلى الرأس

وللخلف وألتقاطها خلف الجسم (١٠ ا١٠) .

- ١١/١٠/١١٢ -



٧٧- (الوقوف) تمرير الكرة باليدين من أعلى الرأس وللخلف ثم ثنى الجذع أماماً وأمرار الذراعين من بين الرجلين لالتقاط الكرة عند سقوطها (١٥ اث)

٧٨- (الوقوف . فتحاً) دحرجة الكرة على الذراع من منطقة الرسغ وحتى نهاية العضد من

أعلى ثم العودة في نفس المسار (١٠ اث) .

٧٩- (الوقوف . فتحاً) مسك الكرة على الذراع اليمنى ، تمريرها لليد اليسرى في مسار

نصف دائرة ثم من اليسرى لليمنى وهكذا (١٠ اث) .

٨٠- (الوقوف . فتحاً) مسك الكرة باليد اليمنى خلف الجسم وتمريرها للأمام من فوق الكتف

الأيسر وتسلمها باليد اليسرى أمام الجسم ، ثم نقل اليد اليسرى خلف الجسم وتمرير

الكرة من فوق الكتف الأيمن وتسلمها باليد اليمنى وهكذا (١٠ اث) .

٨١- (الوقوف) اليدين ممسكين بالكرة خلف الجسم تمرير الكرة باليدين من أعلى الرأس

وللأمام والتقاطها أمام الجسم (١٠ اث) .

٨٢- (الوقوف . فتحاً) تمرير الكرة باليد اليمنى في اتجاه عمودي لأعلى وأستلامها على

نفس اليد ويكرر باليد الأخرى (١٠ اث) .

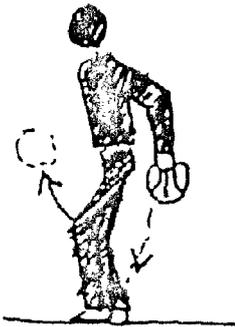
٨٣- (الوقوف . فتحاً) تستخدم كرتان يحاول اللاعب تمريرهما في شكل دائري (١٥ اث) .

٨٤- نفس المواصفات التدريب السابق فيما عدا أن يتم التمرير عمودياً أمام الجسم .

٨٥- (الوقوف . فتحاً) توازن الكرة على ظهر اليد اليمنى وقبضة اليد مضمومة ، ويكرر

باليد اليسرى (١٠ اث) .

المجموعة الثانية : تمارينات التنطيط .



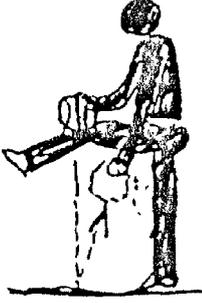
٨٦- (الوقوف . فتحاً) تمرير الكرة بين الرجلين

لتلمس الأرض ثم التقاطها خلف الجسم ، ثم

تمرير الكرة لتلمس الأرض وأستلامها أمام

الجسم ، (١٥ اث) .

- ١٢/١٠/١١٢ -



٨٧- (الوقوف على قدم واحدة) القدم الأخرى مرفوعة
أماماً والمحاورة بالكرة من اليد اليمنى لليسرى
وأسفل الرجل المرفوعة (١٠ ا١٠) .

٨٨- (جلوس القرفصاء) المحاورة بكرتين كل منهم
بجانب الجسم (١٠ ا١٠) .



٨٩- (الرقود) المحاورة بالكرة بجانب الجسم فى
الجهة اليمنى ثم نقلها والمحاورة باليد اليسرى
(١٠ ا١٠) .

٩٠- (الجلوس طولاً) المحاورة بالكرة بجانب السجم
فى الجهة اليمنى ثم نقلها للجهة اليسرى
(١٠ ا١٠) .

٩١- (جلوس القرفصاء) يقوم اللاعب بالمحاورة فى شكل دائرى حول الجسم فى (١٥ ا١٥) .

٩٢- الوقوف الوجهه مواجهه للحائط عمل محاورة باليد اليمنى على الحائط قريباً منه ثم باليد
اليسرى ثم المحاورة مرة باليمنى ومرة باليسرى (١٠ ا١٠) .

٩٣- (الوقوف . فتحاً) المحاورة حول الرجلين حيث ترسم شكل 8 (١٥ ا١٥) .

٩٤- (جلوس القرفصاء) تثبيت الكرة على الأرض ، ضرب الكرة حتى ترتفع شيئاً فشيئاً عن
الأرض وعمل محاورة بها (١٠ ا١٠) .

٩٥- (جلوس القرفصاء) المحاورة باليد اليمنى بحيث تكون الكرة على شكل مسار 8 من

خلال زحلقة اليد على الكرة وضربها من الجانب ، ثم يكرر باليد اليسرى (١٠ ا١٠) .

٩٦- المحاورة بالكرة حتى خط الرمية الحرة ومن ركنى الملعب والمحاورة باليد اليسرى ثم

دفع الكرة بين الرجلين لالتقاطها باليد اليمنى والمحاورة بها لخط المنتصف ثم دفع

الكرة بين الرجلين لالتقاطها باليد اليسرى والمحاورة بها لخط الرمية الحرة ثم دفع

الكرة بين الرجلين وأستلامها وتكملة المحاورة باليد الأخرى .

٩٧- نفس مسار التدريب السابق على أن تنقل الكرة من اليمين للشمال من خلال تنطيطها خلف الجسم مرة واحدة ودفعها لترتد بجانب الجسم .

٩٨- (الوقوف . الجانب مواجه للحائط) مسك الكرة باليد اليمنى وتمريها من خلف الجسم لترتد في الحائط وأستلامها باليد اليمنى لضربها في الحائط وهكذا ثم يكرر باليد الأخرى (١٠ اث) .

٩٩- من وضع نصف الجثو ، يقوم اللاعب بالمحاورة من أسفل الرجل الأمامية (١٥ اث) .

١٠٠- (أنبطاح مائل) عمل محاورة باليد اليمنى واليد اليسرى مستنداً على الأرض .

١٠١- المحاورة بالكرة بحيث تدفع من اليد اليمنى لليد اليسرى في شكل رقم (٧) (١٠ اث) .

١٠٢- أداء التدريب السابق أثناء الجرى .

١٠٣- أستخدام كرتان والمحاورة بهما من وضع الوقوف .

المجموعة الثالثة : تمرينات التصويب :

١٠٤- (الوقوف . فتحاً) الكرة على اليد اليمنى وقذفها عالياً مع فرد الرسغ وأستلامها على نفس اليد (١٠ اث) ، ثم يكرر باليد الأخرى (١٠ اث) .

١٠٥- (الوقوف . فتحاً) إستخدام كرتين ، كرة على اليد اليمنى وكرة على اليد اليسرى قذفها عالياً وإستلامها (١٠ اث) .

١٠٦- (الوقوف . فتحاً) مسك الكرة خلف الرأس ، تمرير الكرة من أعلى الى أسفل ثم الدوران لالتقاط الكرة بعد ارتدادها من الأرض (١٥ اث) .

١٠٧- المحاورة بالكرة بين الرجلين على شكل 8 أثناء المشى بطول الملعب .

١٠٨- (الوقوف) مسك الكرة في شكل حركة التصويب ، الوثب والتخلص من الكرة في الهواء مع فرد رسغ اليد .

١٠٩- (الوقوف كل زميلتين .. ظهر الظهر) أحدى الزميلتين معها الكرة تمررها من خلف الرأس لتسلمها زميلتها والتي تضغط جذعها لإسفل وتمرر الكرة من بين الرجلين لزميلتها .. وهكذا (١٥ اث) .

١١٠- أداء التدريب السابق في شكل قاطرة من وضع الوقوف فتحاً تقوم أول القاطرة بتمرير الكرة من بين الرجلين للزميلة الموجودة خلفها وهكذا حتى آخر القاطرة .

- ١٤/١٠/١١٢ -

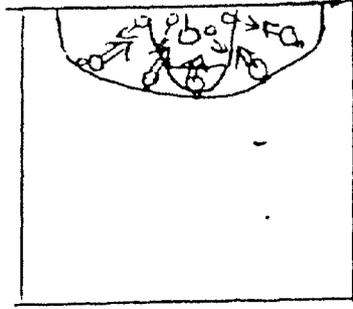
١١١- (الجثو) المحاورة بالكرة باليد اليمنى (١٠ اث) ، ثم باليد اليسرى (١٠ اث) مع تغميض العينين .

الترديبات المهارية :

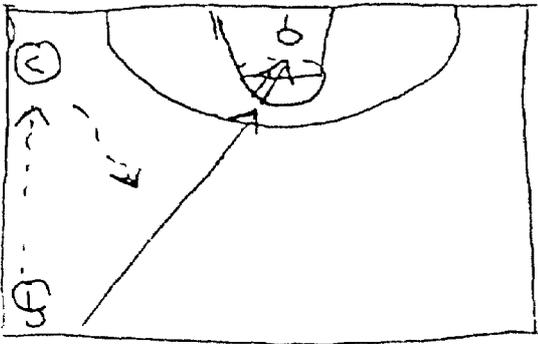
الرموز المستخدمة في التديبات :

↑ تصويب	⊙ لاعب بكرة
→ --- تمرير	○ لاعب بدون كرة
→ ~~~~~ محاورة	→ جري بدون كرة

خداع



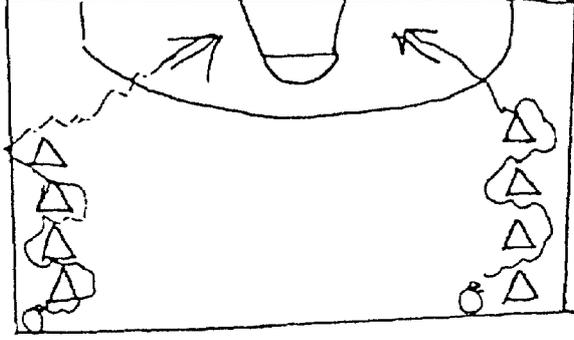
١١٢- (التصويب المباشر على السلة) تقف خمس لاعبات بالكرات خارج قوس الثلاث نقاط كل لاعبة عند زاوية من زاويا التصويب الخمس بينما تقف لاعبة مساعدة في مواجهة كل لاعبة مصوبة لأرجاع الكرة إليها مرة أخرى ، تؤى كل لاعبة (٥٠) تصويبة بواقع (١٠) تصويبات من كل زاوية.



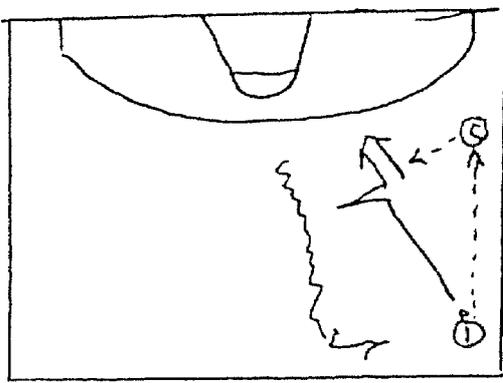
١١٣- (التمرير ، الاستلام ، التصويب) تمرر اللاعب رقم (١) الكرة الى اللاعب رقم (٢) ثم تجرى في اتجاه قوس الثلاث نقاط لتستلم الكرة من اللاعب رقم (٢) وتصوبها من داخل قوس الثلاث نقاط ، ثم تجرى لتستحوذ على كرتها وتمررها مرة أخرى الى اللاعب ، ثم تجرى لتلمس خط البداية باليد ، ثم تستدير للأمام لتجرب مرة أخرى في اتجاه الهدف لتستلم الكرة وتصوبها من داخل القوس ،

- ١٥/١٠/١١٢ -

وهكذا حتى تنتهي من عدد المحاولات المقررة
عليها .

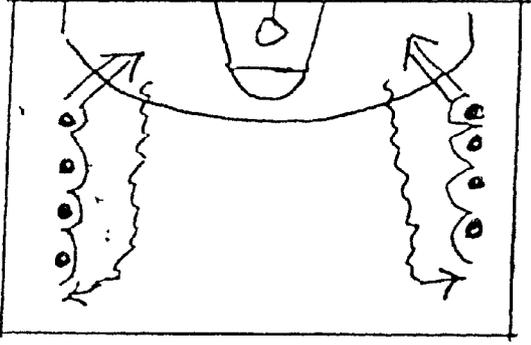


١١٤ - (المحاورة بين الأقماع والتصويب) تقوم
اللاعب رقم (١) من كل مجموعة بالمحاورة
بالكرة بين الإقماع لتتوقف داخل قوس الثلاث
نقاط وتصوب ثم تجرى لتستحوذ على كرتها
وتحاور بها في خط مستقيم حتى تصل للنقطة
البداية لتعاود تكرار المحاولة بين الأقماع
والتصويب ويكرر الأداء حتى تنتهي كل لاعبة
من عدد المحاولات المقررة عليها .



١١٥ - (التمرير والاستلام - الخداع مع الارتكاز -
المحاورة والتصويب) تمرر اللاعب رقم (١)
من كل مجموعة الكرة الى اللاعب رقم (٢) ثم
تجرى للأمام في اتجاه الهدف لتستلم الكرة
مرة أخرى ، مع أداء حركة خداع بالجسم أمام
القمع جهة اليسار ، ثم تحاور بالكرة لمرة
واحدة فقط جهة اليمين لتؤدي حركة إرتكاز ،
وتصوب من داخل قوس الثلاث نقاط ثم
تستحوذ على كرتها وتحاور بها لخط البداية ،
وهكذا يستمر الأداء حتى انتهاء اللاعبات من
المحاولات المقررة عليهم .

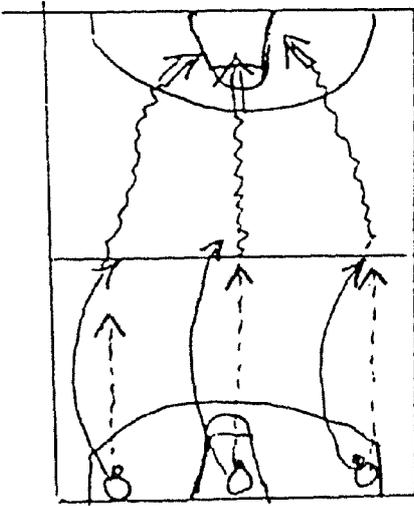
١١٦ - (الوثب فوق الكرات الطبية والتصويب)
تقوم اللاعب رقم (١) من كل مجموعة بالوثب
بالقدمين معاً فوق خمس كرات طبية كما هو
موضح بالشكل على أن تمسك كل لاعبة كرتها



باليدين وعندما تصل لمنطقة الثلاث نقاط
تصوب من داخل القوس ثم تجرى لتستحوذ
على الكرة ، وتحاور بها فى خط مستقيم الى
خط البداية ، ويكرر الأداء حسب عدد
المحاولات المقررة عليها .

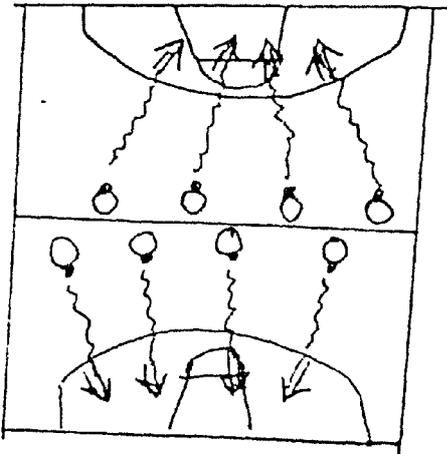
١١٧- (رمى الكرة وأستلامها والمحاورة

والتصويب) تقوم اللاعب رقم (١) من كل
مجموعة برمى كرتها للأمام ، ولأعلى بيد
واحدة لأبعد مسافة ثم تجرى لالتقاطها قبل
سقوطها على الأرض ، ثم تحاور بها لتتوقف
داخل قوس الثلاث نقاط وتصوب ثم تستحوذ
عليها فتكرر الأدار فى الجهة الأخرى من
الملعب وهكذا حتى الانتهاء من جميع
المحاولات .



١١٨- (المحاورة بطول الملعب والتصويب) تقف

اللاعبات على خط منتصف الملعب ومعهن
كرات السلة ، اللاعبات ذات الرقم الفردى
تواجه إحدى هدفين الملعب بينما تواجه ذات
الرقم الزوجى الهدف الأخر ، تحاور كل لاعبة
فى اتجاه الهدف المواجه لها للتوقف داخل
قوس الثلاث نقاط فى أى مكان مؤدية
التصويب ثم تستحوذ على كرتها وتحاور بها
فى اتجاه الهدف الأخر وهكذا يستمر الأداء
حتى تنتهى كل لاعبة من عدد المحاولات
المقررة عليها .



ثالثاً : الجزء الختامي :

أ - تدريبات الأطلالة والمرونة .



١١٩- ثنى الجذع أماماً ، أسفل مع لمس اليدين لمشطى القدمين (٢٠ث) .



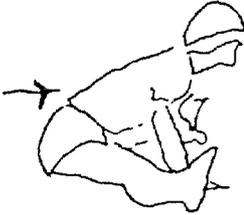
١٢٠- (الوقوف) مسك مشط القدم اليمنى باليد اليمنى مع ثنى ركبة الرجل اليمنى وهى للخلف (١٠ث لكل رجل) .



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



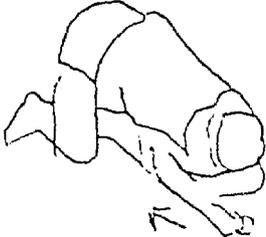
١٢٢- الرقود ، الركبتين منثنيتين ، القدمين متواجهتين ، ضغط الركبتين لأسفل (٣٠ث) .



١٢٣- جلوس طويل فتحاً ، السند على الأرض باليدين ، ضغط الجفدع لأسفل (٣٠ث) .



١٣٤- الرقود . الأرعان جانباً قذف الرجلين خلف الرأس لتلمس الأرض (١٥ث) .



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



١٢٦- جلوس الحواجز ، السند باليدين خلفاً (٢٠ث لكل رجل) .

- ١/١٠/١١٢ -

١٢٧- ضغط الذراعين لأعلى (٢٠ ث).



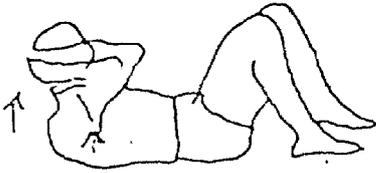
١٢٨- (رقود) مسك الركبة اليمنى باليدين وضغطها على

الصدر (٢٠ ث لكل رجل) .



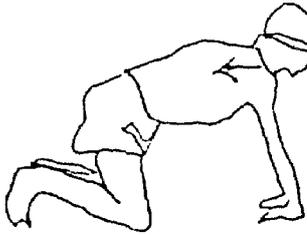
١٢٩- رقود القرفصاء ، رفع الرأس لأعلى باليدين (٣٠

مرة كل مرة ٥ ث) .



١٣٠- ركوع على أربع ، الأصابع تشير الى الداخل ،

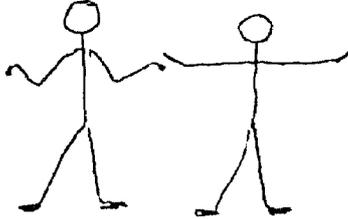
اليدين أبعد ما يكون ، ضغط الجذع لأسفل (٢٠ ث) .



ب- تدريبات تهدئة وأسترخاء

١٣١- (وقوف ، المد عرضاً) تبادل ثنى وفرد الساعدين

، والكوعين ، والرسغين .



١٣٢- (جلوس الركوع ، ثبات الحوض) تبادل دفع

الحوض والرأس للخلف وللأمام .



١٣٣- المشى مع تبادل نظر اليدين والرجلين .



١٣٤- (رقود) الذراعين جانباً ، عمل اهتزاز للرجلين .

١٣٥- المشى ثلاث خطوات ، سقوط الجذع للأمام ، ثم المشى مع ثنى الجذع ، واليدين حرة

ثلاث خطوات ، ويكرر .

١٣٦- (الوقوف . فتحاً) لفت الجذع بإرتخاء لليمين واليسار مع ترك اليدين حرة تماماً .

- ١٩/١٠/١١٢ -

- ١٣٧- (الوقوف على الكتفين) مع سند الحوض باليدين ، أهتزاز الرجلين .
- ١٣٨- (جلوس القرفصاء) مع السند للخلف ، رفع إحدى الرجلين وأهتزازها ثم التبديل بالرجل الأخرى .
- ١٣٩- (ركوع) مع السند على الأرض باليدين .، تبادل قذف الرأس أماماً وخلفاً .
- ١٤٠- عمل دوران للكتف للداخل وللخارج بالتبادل .
- ١٤١- رفع الكتفين عالياً ثم تركهما والتبديل مرة رفع الكتف الأيمن ومرة رفع الكتف الأيسر .

تشكيل حمل التدريب للبرنامج المقترح

حمل التدريب في الجزء الرئيسي				حمل التدريب البدني				الوحدة	الاسبوع
فترات الراحة البيئية (د)	عدد مرات التكرار	الشدة (%)	درجة الحمل	فترات الراحة البيئية (د)	عدد مرات التكرار	الشدة (%)	درجة الحمل		
٢٠ - ٣٠	(١٥ - ١٠)	٨٠	أقل من الأقصى	٤٥ - ٣٠	(٢٠ - ١٥)	٤٠	بسيط	الأولي	الأول
٢٠ - ١٥	(٢٠ - ١٥)	٦٠	متوسط	٩٠ - ٦٠	(١٥ - ١٠)	٦٠	متوسط	الثانية	
١٥ - ٥	(٢٥ - ٢٠)	٤٠	بسيط	١٢٠ - ٩٠	(١٠ - ٦)	٨٠	أقل من الأقصى	الثالثة	
٢٠ - ١٥	(٢٠ - ١٥)	٦٠	متوسط	٤٥ - ٣٠	(٣٠ - ٢٠)	٣٥	متواضع	الرابعة	
٦٠ - ٣٠	(١٥ - ١٠)	٨٠	أقل من الأقصى	٤٥ - ٣٠	(١٥ - ١٠)	٥٠	متوسط	الأولي	الثاني
٢٠ - ١٥	(٢٠ - ١٥)	٦٠	متوسط	١٢٠ - ٩٠	(١٠ - ٦)	٧٠	أقل من الأقصى	الثانية	
٦٠ - ٣٠	(١٥ - ١٠)	٨٠	أقل من الأقصى	٩٠ - ٦٠	(١٥ - ١٠)	٦٠	متوسط	الثالثة	
١٥ - ٥	(٢٥ - ٢٠)	٤٠	بسيط	٤٥ - ٣٠	(٢٠ - ١٥)	٤٠	بسيط	الرابعة	
٢٠ - ١٥	(٢٠ - ١٥)	٦٠	متوسط	٩٠ - ٦٠	(١٥ - ١٠)	٦٠	متوسط	الأولي	الثالث
١٥ - ٥	(٢٥ - ٢٠)	٤٠	بسيط	١٢٠ - ٩٠	(١٠ - ٦)	٨٠	أقل من الأقصى	الثانية	
٦٠ - ٣٠	(١٥ - ١٠)	٨٠	أقل من الأقصى	٩٠ - ٦٠	(١٥ - ١٠)	٦٠	متوسط	الثالثة	
٢٠ - ١٥	(٢٠ - ١٥)	٦٠	متوسط	٤٥ - ٣٠	(٢٠ - ١٥)	٤٠	بسيط	الرابعة	

تشكيل حمل التدريب للبرنامج المقترح

حمل التدريب في الجزء الرئيسي				حمل التدريب البدني				الوحدة	الاسبوع
فترات الراحة البيئية (د)	عدد مرات التكرار	الشدة (%)	درجة الحمل	فترات الراحة البيئية (د)	عدد مرات التكرار	الشدة (%)	درجة الحمل		
٢٠ - ٣٠	(١٥ - ١٠)	٨٠	أقل من الأقصى	١٢٠ - ٩٠	(١٠ - ٦)	٨٠	أقل من الأقصى	الاولي	الاسبوع الاربعاء
٢٠ - ١٥	(٢٠ - ١٥)	٦٠	متوسط	٩٠ - ٦٠	(١٥ - ١٠)	٦٠	متوسط	الثانية	
١٥ - ٥	(٢٥ - ٢٠)	٤٠	بسيط	١٢٠ - ٩٠	(١٠ - ٦)	٨٠	أقل من الأقصى	الثالثة	
٢٠ - ١٥	(٢٠ - ١٥)	٦٠	متوسط	٤٥ - ٣٠	(٢٠ - ١٥)	٤٠	بسيط	الرابعة	
١٥ - ٥	(٢٥ - ٢٠)	٤٠	بسيط	٩٠ - ٦٠	(١٥ - ١٠)	٦٠	متوسط	الاولي	الاسبوع الاربعاء
٢٠ - ١٥	(٢٠ - ١٥)	٦٠	متوسط	١٢٠ - ٩٠	(١٠ - ٦)	٨٠	أقل من الأقصى	الثانية	
١٠ - ٣٠	(١٥ - ١٠)	٨٠	أقل من الأقصى	٤٥ - ٣٠	(٢٠ - ١٥)	٤٠	بسيط	الثالثة	
٢٠ - ١٥	(٢٠ - ١٥)	٦٠	متوسط	٤٥ - ٣٠	(١٥ - ١٠)	٥٠	متوسط	الرابعة	
٢٠ - ١٥	(٢٠ - ١٥)	٦٠	متوسط	٤٥ - ٣٠	(٢٠ - ١٥)	٤٠	بسيط	الاولي	الاسبوع الاربعاء
١٥ - ٥	(٢٥ - ٢٠)	٤٠	بسيط	٩٠ - ٦٠	(١٥ - ١٠)	٦٠	متوسط	الثانية	
٢٠ - ١٥	(٢٠ - ١٥)	٦٠	متوسط	١٢٠ - ٩٠	(١٠ - ٦)	٨٠	أقل من الأقصى	الثالثة	
٢٠ - ١٥	(٢٠ - ١٥)	٦٠	متوسط	٤٥ - ٣٠	(٢٠ - ٢٠)	٢٥	متواضع	الرابعة	

مستوى البرنامج التدريبي المقترح

الاسبوع	الوحدة	الجزء الاعداد من		الجزء الرئيسي		الجزء الختامي			
		تدريبات الاحصاء	تدريبات الاطالة	تدريبات الاليات البنائية	تدريبات التحكم في الكرة	التدريبات المهارية	تدريبات الاطالة	تدريبات تهيئة واسترخاء	
الاولى		(٢) ، (١١)	(٣٦)	(٦٠) ، (٥٩)	(٧٠) ، (٦٩)	(١١٢) ، (١١٣) ، (١١٤)	(١١٩)	(١٣١)	
		(٨) ، (٧)	(٣٧)	(٦٨) ، (٦٧)	(٧٥) ، (٧١)	(١١٤) ، (١١٥) ، (١١٦) ، (١١٧)	(١٢٠)	(١٣٢)	
		(١٤) ، (١١)	(٤١)		(٨٠) ، (٧٦)		(١٢١)	(١٣٣)	
		(٢٣) ، (٢٢)	(٤٥)		(٨٧) ، (٨١)		(١٢٢)	(١٣٤)	
		(٣٥) ، (٣٤)	(٥١)		(٦٠) ، (٥٩)	(٨٥) ، (٨٤)		(١٢٣)	(١٣٥)
		(٣) ، (١٦)	(٣٨)		(٦٠) ، (٥٩)	(٧١) ، (٦٩)		(١٢٤)	(١٣٥)
		(١٠) ، (٩)	(٣٩)	(٦٨) ، (٦٧)	(٧٦) ، (٧٥)	(١١٣) ، (١١٤)		(١٢٥)	(١٣٦)
		(٢٥) ، (٢٤)	(٤٠)		(٨١) ، (٨٠)	(١١٧)		(١٢٦)	(١٣٧)
	الثانية	(٣٣) ، (٣٢)	(٤٢)			(٨٥) ، (٨٤)		(١٢٧)	(١٣٨)
		(١) ، (٥)	(٤٤)	(٦١) ، (٥٩)	(٧٣) ، (٧٢)	(١١٢) ، (١١٣) ، (١١٤)		(١٢٩)	(١٣٩)
		(١٢) ، (١١)	(٤٥)	(٦٧) ، (٦٣)	(٧٨) ، (٧٧) ، (٧٤)			(١٣٠)	(١٤٠)
		(٢٧) ، (٢٦)	(٤٦)		(٨٢) ، (٧٩)			(١١٩)	(١٤١)
الثالثة	(٣١) ، (٣٠)	(٤٧)			(٨٤) ، (٨٣)		(١٢٠)	(١٣١)	
	(١١) ، (٧)	(٤٨)	(٦٠) ، (٥٩)	(٧٣) ، (٧٢)	(١١٥) ، (١١٦) ، (١١٧)		(١٢١)	(١٣٢)	
	(٨) ، (١٤)	(٥٠)	(٦٨) ، (٦٧)	(٧٨) ، (٧٧)			(١٢٣)	(١٣٣)	
	(١٥) ، (٢١)	(٥١)		(٨٢) ، (٧٩)			(١٢٤)	(١٣٤)	
الرابعة	(٢٢) ، (٢٨)	(٥٢)			(٨٤) ، (٨٣)		(١٢٥)	(١٣٥)	
	(٢٩) ، (٣٥)	(٥٣)					(١٢٦)	(١٣٦)	
	(١) ، (٧)	(٤٩)					(١٢٧)	(١٣٧)	
	(١١) ، (١٤)	(٥٠)					(١٢٨)	(١٣٨)	

الاصول

محتوى البرنامج التدريسي المقترح

الاسبوع	الوحدة	الجزء الاعدادي		الجزء الرئيسي			الجزء النظائمي		
		تدريبات الاحماء	تدريبات الامتاحة	تدريبات الياقة البدنية	تدريبات التحكم في الكرة	التدريبات المهارية	تدريبات الامتاحة	تدريبات تهيئة واسترخاء	
الاربعاء	الاولى	(٣) ، (٢)	(٥٤)	(٥٧) ، (٥٦)	(٨٧) ، (٨٦)	(١١٢) ، (١١٣) ، (١١٤)	(١١٩)	(١٣١)	
		(٩) ، (٨)	(٥٥)	(٦١) ، (٥٨)	(٨٩) ، (٨٨)	(١١٢) ، (١١٣)	(١٢٠)	(١٣٢)	
		(١٧) ، (١٦)	(٣٦)	(١١) ، (١٠)	(٩٢) ، (٩١)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٢١)	(١٣٣)	
	الثانية	(٢٣) ، (٢٠)	(٣٧)		(٩٤) ، (٩٣)	(٨٧) ، (٨٦)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٣)	(١٣٤)
		(٣١) ، (٢٨)	(٣٨)	(٥٧) ، (٥٦)	(٩٦) ، (٩٥)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٣)	(١٢٤)	
		(٥) ، (٤)	(٣٩)	(٨٧) ، (٨٦)	(٩٧) ، (٩٦)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٣)	(١٣٥)	
	الثالثة	(٢٣) ، (٢٢)	(٤١)	(٦٢) ، (٥٨)	(٩٦) ، (٩٥)	(٨٧) ، (٨٦)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٢٤)	(١٣٦)
		(٢٦) ، (٢٥)	(٤٢)		(٩٦) ، (٩٥)	(٨٧) ، (٨٦)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٢٥)	(١٣٧)
		(١٩) ، (١٨)	(٤٣)	(٦٣) ، (٥٩)	(٩٦) ، (٩٥)	(٨٧) ، (٨٦)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٢٦)	(١٣٨)
		(١٢) ، (١١)	(٤٤)	(٨٧) ، (٨٦)	(٩٦) ، (٩٥)	(٨٧) ، (٨٦)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٢٧)	(١٣٩)
الرابعة	(٣٠) ، (٢٩)	(٤٥)	(٦٣) ، (٥٨)	(٩٦) ، (٩٥)	(٨٧) ، (٨٦)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٢٨)	(١٣٠)	
	(٢٣) ، (٢٢)	(٤٦)	(٦٣) ، (٥٨)	(٩٦) ، (٩٥)	(٨٧) ، (٨٦)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٢٩)	(١٣١)	
	(١٦) ، (١٥)	(٤٧)	(٦٣) ، (٥٨)	(٩٦) ، (٩٥)	(٨٧) ، (٨٦)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٣٠)	(١٣٢)	
	(٩) ، (٨)	(٤٨)	(٦٣) ، (٥٨)	(٩٦) ، (٩٥)	(٨٧) ، (٨٦)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٣٠)	(١٣٣)	
	(٢) ، (١)	(٤٩)	(٦٣) ، (٥٨)	(٩٦) ، (٩٥)	(٨٧) ، (٨٦)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٣٠)	(١٣٤)	

٧

محتوى البرنامج التدريبي المقترح

الاسبوع	الوحدة	الجزء الاعدادي					الجزء الرئيسي			الجزء الختامي	
		تدريبات الاحماء	تدريبات الاطالة	تدريبات اللياقة البدنية	تدريبات التحكم في الكرة	التدريبات المهارية	تدريبات الاطالة	تدريبات تهيئة واسترخاء			
الاولي		(٤) ، (٣)	(٣٦)	(٥٧) ، (٥٦)	(٨٧) ، (٨٦)	(١١٤) ، (١١٣) ، (١١٢)	(١١٩)	(١٣١)			
		(١١) ، (١٠)	(٣٧)	(٦١) ، (٥٨)	(٩٠) ، (٨٩) ، (٨٨)	(١١٥)	(١٢٠)	(١٣٢)			
		(١٨) ، (١٨)	(٣٨)		(٩٢) ، (٩١)		(١٢١)	(١٣٣)			
		(٢٥) ، (٢٤)	(٣٩)		(٩٤) ، (٩٣)		(١٢٢)	(١٣٤)			
		(٣٢) ، (٣١)	(٤٠)			(١٢٣)					
الثانية		(٦) ، (٥)	(٤١)	(٥٧) ، (٥٦)	(٨٧) ، (٨٦)	(١١٣) ، (١١٢) ، (١١١)	(١٢٤)	(١٣٥)			
		(١٣) ، (١٢)	(٤٢)	(٦٣) ، (٥٨)	(٩٠) ، (٨٩) ، (٨٨)	(١١٦)	(١٢٥)	(١٣٦)			
		(٢٠) ، (١٩)	(٤٣)		(٩٢) ، (٩١)		(١٢٦)	(١٣٧)			
		(٣٧) ، (٣٦)	(٤٤)		(٩٤) ، (٩٣)		(١٢٧)	(١٣٨)			
		(٣٤) ، (٣٣)	(٤٥)			(١٢٨)					
الثالثة		(١١) ، (٧)	(٤٦)	(٥٧) ، (٥٦)	(٩٦) ، (٩٥)	(١١٥) ، (١١٤) ، (١١٣)	(١٢٩)	(١٣٩)			
		(٨) ، (١٤)	(٤٧)	(٦٣) ، (٥٨)	(٩٩) ، (٩٨) ، (٩٧)		(١٣٠)	(١٤٠)			
		(١٥) ، (٢١)	(٤٨)		(١٠٢) ، (١٠١) ، (١٠٠)		(١١٩)	(١٤١)			
		(٢٢) ، (٢٨)	(٤٩)		(١٠٣) ، (١٠٢)		(١٢٠)	(١٣١)			
		(٢٩) ، (٢٥)	(٥٠)			(١٢١)					
الرابعة		(٣) ، (٢)	(٥١)	(٥٧) ، (٥٦)	(٩٦) ، (٩٥)	(١١٣) ، (١١٢) ، (١١١)	(١٢٢)	(١٣٢)			
		(١٠) ، (٩)	(٥٢)	(٦١) ، (٥٨)	(٩٩) ، (٩٨) ، (٩٧)		(١٢٣)	(١٣٣)			
		(١٧) ، (١٦)	(٥٣)		(١٠٢) ، (١٠١) ، (١٠٠)		(١٢٤)	(١٣٤)			
		(٢٤) ، (٢٣)	(٥٤)		(١٠٣) ، (١٠٢)		(١٢٥)	(١٣٥)			
		(٣١) ، (٣٠)	(٥٥)			(١٢٦)					

مستوى البرنامح التدريسي المقترح

الاسبوع	الوحدة	الجزء الاعدادي		الجزء الرئيسي		الجزء التقاضي		الاجمالي
		تدريبات الاحصاء	تدريبات الامتلاء	تدريبات اللياقه البدنيه	تدريبات التحكم في الكرة	التدريبات المهارية	تدريبات الامتلاء	
الاولي		(٢٥) ، (٣٤)	(٥١)	(٦٦) ، (٦٧)	(١٠٤) ، (١٠٥)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٣)	(١٣٥)
		(٣) ، (٣)	(٣٨)	(٦١) ، (٦٧)	(٣٤) ، (٣٤)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٤)	(١٣٥)
		(٩) ، (٩)	(٣٩)	(٦٣) ، (٦٨)	(١٠٦) ، (١٠٧)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٥)	(١٣٦)
		(٣٤) ، (٣٤)	(٤٠)	(٦٣) ، (٦٨)	(١٠٨) ، (١٠٩)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٦)	(١٣٧)
		(٣٣) ، (٣٣)	(٤٢)	(٦٣) ، (٦٨)	(١١٠) ، (١١١)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٧)	(١٣٨)
الثانيه		(٥) ، (٥)	(٤٣)	(٦٤) ، (٦٤)	(١٠٤) ، (١٠٥)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٢٨)	(١٣٩)
		(١١) ، (١١)	(٤٥)	(٦٧) ، (٦٨)	(١٠٦) ، (١٠٧)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٢٩)	(١٤٠)
		(٢٦) ، (٢٦)	(٤٦)	(٦٧) ، (٦٨)	(١٠٨) ، (١٠٩)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٣٠)	(١٤١)
		(٣١) ، (٣١)	(٤٧)	(٦٧) ، (٦٨)	(١١٠) ، (١١١)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٣٠)	(١٤١)
		(٣٠) ، (٣٠)	(٤٨)	(٦٧) ، (٦٨)	(١١٠) ، (١١١)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٣٠)	(١٤١)
الرابعه		(٧) ، (٧)	(٤٩)	(٦١) ، (٦١)	(٩٥) ، (٩٥)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٣)	(١٣٧)
		(١٤) ، (١٤)	(٥٠)	(٦٣) ، (٦٨)	(٩٧) ، (٩٦)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٣)	(١٣٣)
		(٣١) ، (٣١)	(٥١)	(٦٣) ، (٦٨)	(٩٨) ، (٩٩)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٣)	(١٣٣)
		(٢٢) ، (٢٢)	(٥٢)	(٦٣) ، (٦٨)	(١٠٠) ، (٩٨)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٣)	(١٣٣)
		(٢٨) ، (٢٨)	(٥٣)	(٦٣) ، (٦٨)	(١٠٢) ، (١٠١)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٣)	(١٣٣)

١٣٤

محتوى البرنامج التدريبي المقترح

الاسبوع	الوحدة	الجزء الأول اعدادي		الجزء الرئيسي		الجزء الثاني		الجزء الثالث	
		تدريبات الاحماء	تدريبات الاطالة	تدريبات اللسان اليبنة	تدريبات التحكم في الكرة	التدريبات المهارية	تدريبات الاطالة	تدريبات تهيئة واسترخاء	
الاولى		(١١) ، (٢)	(١٣٦)	(٥٩)	(٧١) ، (٧٠) ، (٠٨) ، (١٨)	(١١٢) ، (١١٣) ، (١١٤)	(١١٩)	(١٣١)	
		(٧) ، (٧)	(٨٦)	(٦٠)	(٨٠) ، (٧٦) ، (٦٦) ، (٧٥)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٢٠)	(١٣٢)	
		(١١) ، (١١)	(١١٣)	(٦٧)	(٨٥) ، (٨٤) ، (٣٧) ، (٨١)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٢١)	(١٣٣)	
		(٣١) ، (٣١)	(٤١)	(٦٨)	(٥٧) ، (٣٧) ، (٣٧) ، (٨١)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٢٢)	(١٣٤)	
الثانية		(٣) ، (٣)	(٧٤)	(٦٥)	(٧١) ، (٧٠) ، (٠٨) ، (١٨)	(١١٦) ، (١١٥) ، (١١٦)	(١٢٤)	(١٣٥)	
		(٣٤) ، (٣٤)	(٧٤)	(٦٠)	(٧٥) ، (٧٦) ، (٦٦) ، (٧٥)	(١١٥) ، (١١٦)	(١٢٥)	(١٣٦)	
		(٥١) ، (٥١)	(٣٤)	(٦٧)	(٥٧) ، (٣٧) ، (٣٧) ، (٨١)	(١١٥) ، (١١٦)	(١٢٦)	(١٣٧)	
		(٣٤) ، (٣٤)	(٣٤)	(٦٨)	(٨١) ، (٣٧) ، (٣٧) ، (٨١)	(١١٥) ، (١١٦)	(١٢٧)	(١٣٨)	
الثالثة		(١) ، (١)	(٣٣)	(٥٩)	(٧١) ، (٧٠) ، (٠٨) ، (١٨)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٢٩)	(١٣٩)	
		(١١) ، (١١)	(٥٣)	(٦١)	(٧٦) ، (٧٦) ، (٦٦) ، (٧٥)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٣٠)	(١٤٠)	
		(٢٧) ، (٢٧)	(٦٣)	(٦٣)	(٨٣) ، (٨٣) ، (٦٦) ، (٧٥)	(١١٣) ، (١١٤)	(١١٩)	(١٤١)	
		(٣١) ، (٣١)	(٨٦)	(٦٧)	(٣٧) ، (٣٧) ، (٦٦) ، (٧٥)	(١١٣) ، (١١٤)	(١٢٠)	(١٣١)	
الرابعة		(٧) ، (٧)	(٤٦)	(٥٩)	(٧١) ، (٧٠) ، (٠٨) ، (١٨)	(١١٧) ، (١١٦) ، (١١٧)	(١٢٢)	(١٣٦)	
		(٣١) ، (٣١)	(١٥)	(٦٠)	(٨٤) ، (٨٤) ، (٣٧) ، (٨١)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٣)	(١٣٦)	
		(٥١) ، (٥١)	(١٥)	(٦١)	(٣٧) ، (٣٧) ، (٦٦) ، (٧٥)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٤)	(١٣٦)	
		(٢١) ، (٢١)	(١٥)	(٦١)	(٣٧) ، (٣٧) ، (٦٦) ، (٧٥)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٤)	(١٣٦)	
الاجمالية		(٣٥) ، (٣٥)	(٤٣)	(٧٦)	(٧١) ، (٧٠) ، (٠٨) ، (١٨)	(١١٧) ، (١١٦) ، (١١٧)	(١٢٦)	(١٣٩)	
		(٢٨) ، (٢٨)	(٤٣)	(٦٨)	(٧٥) ، (٧٦) ، (٦٦) ، (٧٥)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٧)	(١٣٦)	
		(٢١) ، (٢١)	(٣٤)	(٦٧)	(٥٧) ، (٣٧) ، (٣٧) ، (٨١)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٨)	(١٣٧)	
		(٢١) ، (٢١)	(٣٤)	(٦٧)	(٨١) ، (٣٧) ، (٣٧) ، (٨١)	(١١٦) ، (١١٧)	(١٢٨)	(١٣٧)	

الاساتذات

مرفق (١١)

أختبارات البحث

أولاً : الأختبارات البدنية :

١ - دفع كرة طبية بيد واحدة (٣ كجم) :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراع والكتف .

الأدوات المستخدمة : منطقة فضاء مستوية بطول ٣٠ م ، وبعرض ٧,٥ م .

مسافة للأقتراب تحدد بخطين متوازيين ، المسافة بينهما ٤,٥ م .

عدد ٦ كرات لثيوية وزن الوحدة ٤ 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 وتتحرك المختبرة بالجانب وفي اتجاه منطقة الرمي ، وفي

حدود مسافة ٤,٥ م ، ثم 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

وتؤدى المختبرة ثلاث محاولات يحتسب لها أفضل محاولة .

٢- الوقوف على مشط القدم :

الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء : تتخذ المختبرة وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل أن تكون

قدم الأرتقاء ثم تقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحررة) على الجانب

الداخلى لركبة الرجل التى تترتكز عليها ، مع وضع اليدين فى الوسط

ومع إشارة البدء تقوم برفع عقبها عن الأرض وتحتفظ بتوازنها لأكبر

فترة ممكنة ، ويجب الأختفاظ بثبات وضع اليدين فى الوسط ، تنتهى

فترة الأختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضعها أو عند لمس

الأرض بعقب القدم .

التسجيل : يسمح بإداء ثلاث محاولات ، يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات

وهو الزمن الذى يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى أرتكاب أى

من أخطاء الأداء أو فقد التوازن .

- الغرض من الأختبار : قياس التوافق بين العين واليد .
- الأدوات المستخدمة : كرات تنس ، حائط أملس ، يرسم خط على بعد ٥ أمتار من الحائط.
- مواصفات الأداء : تقف المختبرة أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الأختبار وفقاً للتسلسل الآتى :
- (١) رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .
- (٢) رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .
- (٣) رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .
- التسجيل : تحسب درجة لكل محاولة صحيحة للمختبرة ، أى أن الدرجة النهائية للأختبار هي ١٥ درجة .

٤- التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة

- الغرض من الاختبار : قياس دقة الذراع .
- الأدوات المستخدمة : خمس كرات تنس ، حائط أملس ، يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها هي الأصغر (٤٠ × ٢٠سم) ، الأوسط (٦٠ × ٤٠سم) ، الكبير (٨٠ × ٦٠سم) ، والحد السفلى للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار ٨٠سم ويرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار ٥م .
- مواصفات الأداء : تقف المختبرة خلف الخط المرسوم على الأرض ، ثم تقوم بتصويب ٥ كرات متتالية على المستطيلات المتداخلة محاولة أصابة المستطيل الصغير ولها الحق في استخدام أى من اليدين فى التصويب .
- التسجيل : إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير أو على حدوده تحتسب للمختبرة ٣ درجات ، وإذا أصابت المستطيل الأوسط تحتسب لها درجتان ، وإذا أصابت المستطيل الكبير تحتسب لها درجة واحدة ، أما اذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة تحتسب للمختبرة صفر .

٥- السرعة فى تمرير الكرة :

- الغرض من الأختبار : قياس سرعة التمرير .
- الأدوات المستخدمة : حائط أملس ، كرة سبلة ، ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض خط يبعد ١,٥ م عن الحائط .
- مواصفات الأداء : تقف المختبرة خلف الخط المرسوم على الأرض أمام الحائط ، وهى ممسكة بالكرة ، وعند سماع إشارة البدء تقوم بتمرير الكرة الى الحائط ومتابعة الأداء لعمل ١٥ تمريرة صدرية باليدين على أن يكون الأداء بأسرع مما يمكن .
- التسجيل : بحسب الزمن الذى تستغرقه المختبرة منذ سماع إشارة البدء ، وحتى لمس الكرة للحائط فى التمريرة الخامسة عشر (الأخيرة) بالثوانى .

٦- مرونة رسغ اليد :

- الغرض من الاختبار : قياس مرونة رسغ اليد المصوبية .
- الأدوات المستخدمة : جهاز الجنيوميتر ، منضدة ، كرسي .
- مواصفات الأداء : تجلس المختبرة واضعة المرفق للأستناد على المنضدة ، توضع دائرة الجنيوميتر عن مفصل الرسغ ، ذراع الجنيوميتر المتحركة لأعلى ، ذراع الجنيوميتر الثابتة لأسفل على امتداد الساعد ، تقوم المختبرة بثني الرسغ باليد المصوبية (قبض) أى تقرب أجزاء المفصل من بعضها تثبت ذراع الجنيوميتر الثابتة لأسفل على امتداد الساعد فى الوضع الرأسى ، تحرك ذراع الجنيوميتر المتحركة مع الرسغ ، تقرأ الزاوية والمفصل فى أقصى قبض له ، يكرر نفس الأداء السابق مع مد رسغ اليد المصوبية (بسط) وهو عكس القبض ، أى إبعاد أجزاء المفصل عن بعضها ، ثم تقرأ الزاوية والمفصل فى أقصى بسط له .
- التسجيل : يدل مجموع القراءتين (قبض + بسط) على مدى الحركة عن مفصل الرسغ .

٧- الجرى المكوكى :

الغرض من الأختبار : قياس الرشاقة .

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

مواصفات الأداء : تقف المختبرة خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء تجرى

بأقصى سرعة الى الخط المقابل لتتجاوز بتلك القدمين ، ثم تستدير

لتعود مرة أخرى لتتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ، ثم يكرر هذا

العمل مرة أخرى ، أى أن المختبرة تقطع مسافة ٠٤م ذهاباً وعودة .

التسجيل : يسجل للمختبرة الزمن الذى تقطعه فى جرى المسافة المحددة ؛ x

١٠م ، من لحظة إشارة البدء وحتى تجاوز خط البداية بعد أن تكون

قطعت مسافة ٠٤م ذهاباً وإياباً .

ثانياً : الأختبارات المهارية :

٨- التصويب على السلة لمدة ٣٠ ث :

- الغرض من الأختبار : قياس الدقة والسرعة فى التصويب من أسفل السلة .
- الأدوات المستخدمة : كرة سلة ، هدف كرة السلة ، ساعة إيقاف .
- مواصفات الأختبار : تقف اللاعبة فى أى مكان تختاره قريباً من السلة ممسكة الكرة باليدين عن إعطاء إشارة البدء تبدأ فى التصويب على السلة ، وتستمر فى الأداء حتى ينتهى الزمن المقرر للأختبار (٣٠ ث) والتصويب يكون من أى مكان وبأى طريقة وبأقصى سرعة ممكنة وتعطى للاعبة محاولتين متتاليتين .
- التسجيل : تسجل للاعبة عدد الأهداف التى تحققها خلال زمن ٣٠ ث وتحتسب أفضل محاولة ودرجة اللاعبة هى عدد الأهداف التى تسجلها فى أفضل محاولة .

٩ - الرمية الحرة (٢٠) محاولة :

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

الأدوات المستخدمة : كرات سلة ، أهداف كرة سلة .

مواصفات الأداء : تصوب اللاعب من خلف خط الرمية الحرة خمس تصويبات فى أربع

مجموعات كل مجموعة خمس تصويبات فيكون عدد المحاولات الكلية

٢٠ محاولة .

التسجيل : تسجل نقطة واحدة لكل أصابة ناجحة ، أقصى عدد من النقاط يمكن

الحصول عليه هو ٢٠ نقطة .

١٠- سرعة المحاورة حول العوائق :

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

الأدوات المستخدمة : كرة سلة ، ساعة إيقاف ، ستة كراسي موضوعة على خط واحد ،

يرسم خط البداية بحيث يبعد عن الكرسي الأول بمسافة (٥) أقدام ، في

حين ان 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 ذهاباً وإياباً الى أن

تتجاوز خط البداية حيث يحسب الزمن الذي قطع فيه المسافة المقررة

يسمح بالتدريب على الاختبار قبل الأداء .

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

١١ - دقة التمرير بالدفع :

الغرض من الاختبار : قياس دقة التمرير بالدفع باستخدام اليدين نحو الهدف .

الأدوات المستخدمة : المسافة بين الخط المرسوم على الارض والحائط (٥,٧م) .

مواصفات الاداء : يؤدي التمرير باستخدام اليدين معاً ، يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الارض ومعه الكرة وعند سماع إشارة البدء يؤدي ١٠ تمريرات ، والحائط مرسوم عليه ثلاثة دوائر متداخلة نصف قطرها على الترتيب من الاصغر الى الاكبر (٥؛سم) ، (٩٨سم) ، (١٥٠) ، وسمك الخطوط (٢,٥٥سم) والحافة السفلى للدائرة الكبرى ترتفع عن الارض بمقدار (٩٠سم) .

التسجيل : تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغرى بثلاث درجات في حين تحسب بدرجتين اذا أصابت الدائرة الوسطى ، وتحسب بدرجة واحدة في حالة أصابة الدائرة الخارجية ، واذا أصابت الكرة أحد خطوط الدوائر الثلاثة يحصل المختبر على الدرجات المخصصة للدائرة التي أصابت الكرة الخط الذي يمثل حدودها والحد الاقصى للدرجات ثلاثون درجة .

ملخص

البحث باللغة العربية

مشكلة البحث وأهميته :

فرض التطور العلمى الهائل فى مجال كرة السلة أساليب علمية وعملية تستدعى اهتمام الباحثين لخدمة هذا التطور للنهوض باللعبة ، كما أن تطور أساليب الدفاع وأرتفاع اللاعبين وإرتفاع مستوى أداء المهارات الدفاعية يتطلب إجادة الهارات الهجومية وذلك من خلال الأهتمام بتدريبات التحكم فى الكرة وهذا ما يشير اليه الدياتسطى حيث تساعد هذه التدريبات اللاعب أن يدرك المسافة ، الوقت ، التنظيم ، التوازن ، سهولة الكرحة ، كما أنها تزيد من قوة الأصابع وزيادة الأحساس بالكرة وحجمها ، وتعمل على زيادة التفاهم بين اللاعبين والكرة ، اليد والكرة ، حركة الزراع والكرة ، ويتم تدريبها لتسالية اللاعبين وجذبهم فى مباريات ومنافسات الهدف منها تنمية التحكم فى الكرة .

وترى الباحثة من خلال خبراتها ك لاعبة درجة أولى ومعيدة بالكلية بالأضافة لمشاهدتها للمباريات أنه لاب من الأهتمام بتدريبات التحكم فى الكرة حيث وجدت أن الطالبات فى أذانهن للمهارات الهجومية يتسم بعدم الدقة ، وعدم القدرة فى السيطرة على الكرة .

مما دعا الباحثة للتفكير فى وضع برنامج تدريبى للتحكم فى الكرة ، والتعرف على مدى تأثير هذا البرنامج على المهارات الهجومية فى كرة السلة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى وضع برنامج تدريبى للتحكم فى الكرة ومعرفة تأثيره على :

- ١- التحكم فى الكرة عن طريق مجموعة من الإختبارات (تصميم الباحثة) .
- ٢- مستوى أداء المهارات الهجومية (التمرير - التصويب - المحاورة) .

فروض البحث :

- ١- يؤثر البرنامج التدريبى تأثيراً إيجابياً على التحكم فى الكرة لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- يؤثر البرنامج التدريبى تأثيراً إيجابياً على المهارات الهجومية (التمرير - المحاورة - التصويب) لصالح المجموعة التجريبية .

الإجراءات :

المنهج المستخدم

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

العينة :

أختبرت عينة البحث بالطريقة العهدية العشوائية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، للعام الدراسي ١٩٩٤/١٩٩٥ وقد بلغ حجم العينة الفعلى (٤٠ طالبة) بواقع (٢٠) طالبة لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، وذلك بعد استبعاد الطالبات الممارسات للعبة كرة السلة ، أو أى نشاط رياضى آخر ، كذلك تم استبعاد الطالبات غير منتظمات فى التدريب أثناء تطبيق البرنامج .

وسائل جمع البيانات :

١- إستطلاع آراء الخبراء (الإستبيات - المقابلة الشخصية) .

قامت الباحثة بالإتصال بالخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات والبنين بالقاهرة ، كذلك بعض المدربين فى مجال كرة السلة وأستطلعت رأيهم حول :

أ - القياسات الجسمية التى تؤثر على التحكم فى الكرة .

ب- أهم العناصر البدنية الخاصة المرتبطة بالتحكم فى الكرة .

ج- المهارات الأساسية التى من الممكن أن تتأثر بالتحكم فى الكرة .

د - الأختبارات البدنية والمهارية التى تم أختيارها .

٢- المراجع والدوريات والمجلات العلمية والكتب والنشرات الدورية .

٣- البحوث المشابهة فى كرة السلة .

٤- القياسات والإختبارات .

أ - القياسات الجسمية :

الطول - الوزن - طول الكف - عرض الكف .

ب- الإختبارات البدنية :

رمى وأستقبال الكرات - التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة -
السرعة فى تمرير الكرة - مرونة وسع اليد - الجرى المكوكى - الوقوف على
مشط القدم - دفع كرة طبية بيد واحدة .

ج- الإختبارات المهارية :

التصويب من أسفل السلة ٣٠ ث - الرمية الحرة ٢٠ مرة - سرعة المحاورة
حول العوائق - سرعة المحاورة حول العوائق المنتهية بالتصويب - السرعة فى
تمرير الكرة - الدقة فى تمرير الكرة .

٥- الدراسة الأستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية فى يوم ٢٢/٢/١٩٩٥م على ٢٠ من
طالبات الفرقة الثانية (المجتمع الأصلى لينة الدراسة) غير المقيدات ضمن عينة الدراسة ،
وذلك بغرض التحقق من دقة تطبيق الإختبارات .

مرحلة التطبيق :

قامت الباحثة بتقنين الإختبارات البدنية والمارية وإختبارات التحكم فى الكرة قبل
التطبي لإيجاد معاملى الصدق والثبات .

وذلك بتاريخ ٦/٢/١٩٩٥ ، ١٣/٢/١٩٩٥ وبعد التحقق من أن المعاملات العلمية
للإختبارات والمقاييس عالية ، وقابلة للتطبيق ... قامت الباحثة بالآتى :

- إجراء التجانس للمجموعتين التجريبية والضابطة ؛ إجراء التكافؤ بين المجموعتين فى
الفترة من ١٣ الى ٢٠/٢/١٩٩٥ فى المتغيرات المختارة .

- تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدى على
المجموعة الضابطة فى الفترة من ٦/٣/١٩٩٥ الى ١٧/٤/١٩٩٥ (٦ أسابيع) على

النحو التالى :

المجموعة التجريبية :

- (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً بواقع (٢٤) وحدة تدريبية خلال فترة البرنامج .
- زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة بواقع (٣٦) ساعة تدريبية فى هذه الفترة .

المجموعة الضابطة :

- ١- (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً بواقع (٢٤) وحدة تدريبية خلال فترة البرنامج .
- ٢- زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة بواقع (٣٦) ساعة تدريبية فى هذه الفترة .

المعالجات الإحصائية :

إشتملت خطة التحليل الإحصائى لهذا البحث على :

- ١- حساب المتوسط الحسابى والإحراف المعيارى ومعامل الإلتواء لإختبارات البحث .
- ٢- حساب دلالة الفروق T.Test فى متغيرات البحث بين :
 - أ - متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى .
 - ب- متوسطات المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى .
 - ج- متوسطات المجموعة الضابطة فى القياس القبلى و البعدى .
 - د - متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى .

النتائج :

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائى وفى نطاق هذا البحث توصلت الباحثة الى النتائج التالية :

- ١- وجود فروق دالة إحصائياً فى جميع إختبارات التحكم فى الكرة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى مما بوضح فاعلية ونأثير البرنامج التدريبى المقترح .
- ٢- وجود فروق دالة فى أختبارين للمجموعة الضابطة (سرعة لمحاورة حول العوائق - الرمية الحرة ٢٠ محاولة) لصالح القياس البعدى ، مما يوضح تقدم المجموعة الضابطة فى بعض المهارات وذلك بعد مضاعفة وزيادة الفترة الزمنية للتدريب .
- ٣- وجود فروق دالة إحصائياً فى الإختبارات المهارية لمجموعتى البحث فى القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية فيما عدا أختبار سرعة المحاورة حول العوائق .

التوصيات

فى حدود عينة البحث وفى ضوء الإجراءات التى تمت ، وأنطلاقاً مما تشير إليه النتائج بتقدم الباحثة بالتوصيات التالية :

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لطالبات الفرقة الثانية داخل المحاضرات لزيادة التحكم فى الكرة ، وأداء المهارات بكفاءة .
- ٢- استخدام هذا البرنامج مع تقنين الحمل للاعبات ولاعبين كرة السلة للأندية المختلفة لفرقة الدرجة الأولى - والناشئين ، وسوف يتم إرسال صورة منه لإتحاد السلة وللأندية المختلفة .
- ٣- الأهتمام بتدريبات التحكم فى الكرة خلال فترات الموسم الثلاثة (فترة الإعداد - فترة المنافسات = الفترة الانتقالية) وفقاً لأهداف ومتطلبات كل فترة .
- ٤- التدرج فى إعطاء تدريبات التحكم فى الكرة من الأسهل للأكثر صعوبة بمرور الوقت .
- ٥- الأهتمام بعامل برامج تدريبية للتحكم فى الكرة للأنشطة والالعاب التى تستخدم فيها الكرة مثل الهوكى ، كرة اليد ، كرة الماء .

ملخص

البحث باللغة الإنجليزية

*Helwan University
Faculty Of Physical Education
For Girls , Cairo
Games Department*

**THE EFFECT OF TRAINING PROGRAM
FOR BALL CONTROL ON SOME
OFFENSIVE SKILLS IN
BASKETBALL**

Prepared By

HANAA MAHMOUD FAHMY
Demonstrator Games Department
Faculty Of Physical Education
For Girls Helwan University

Research Introduced Within The Requirement
Of The Master Degree In
Physical Education

Supervises By

Dr. Prof, Ferial Abd El Fatah Darwish
Charimam Games Department
Faculty Of Physical Education For Girls
Cairo

Dr. Prof, Achaa Rezk Mostafa
Games Department
Faculty Of Physical Education For Girls
Cairo

Research Problem And Its Importance :

The great scientific evolution in the field of basketball find a scientific and practical ways which help the researchers to serve this evolution to raise this game . The evolution defence ways and the highest of players length , and raise of offensive skills level require good offensive skills through interest in the control of the ball training . These trainings help the player to consider distance , time , organization , barallel , easy motion , It also increase fingers power and increase feeling with the ball and its size . It increases understanding between player and ball , hand and ball , arm movement and ball . The training amuse and attract player in matches and competitions of aim as developing the control of the ball .

The researcher through its experience as first degree player and demonstrator in the faculty adding to her witness of matches , assure the necessity of interest in the control of the ball training , because she found that students did not perform offensive skills accurately and they had not capacity to control the bal .

This lead the researcher to think of training program to control the ball and acknowledge the effect of this program on offensive skills in basketball for secondgrade students in sports education Faculty of girls in Gezira .

Research Aims :

This research aims at making a training program to control the ball and its effect on the following :

- 1- To control the ball through a group of examinations .
- 2- The level of offensive skills performance (passing - Dribbling - Shooting) .

Research Suppositions :

- 1- The training program is positively effective for the ball control specially the experimental Group .
- 2- The training program is positively effective for the offensive skills (Passing - Dribbling - Shooting) specially the experimental Group .

Procedures :

The used course .

The researcher used experimental and followed the experimental design (south and North measure) by using two groups one is experimental and the other is control .

Sample :

The Sample of the research was examined by Intentional random way from second grade students of sports education faculty of girls in Cairo , for the year 1994 / 1995 . The actual size of the sample is (40) student , (20) student for every group of the research experimental and the control , after elimination students who practicing basketball game or any other sports activity also elimination of students not regular in training during program application .

Date Processing Means :

- 1- Consultation of experts views (manifestation - personal interview) .

The researcher contact with experts of teaching in faculty of sports education for girls and boys in Cairo , also some trainers in the field of basketball , I knew their view about the following :

- a) Body measure which affect the control of the ball .

- b) The most important physical special elements in relation with the control of the ball .
 - c) The basic skills which can affect by the control of the ball .
 - d) Physical and skills selected examinations .
- 2- Refrences , circulars , scientific magazines , books and publications .
- 3- The similar researches in basketball .
- 4- Measures and examinations .

a) Body Measures

Lengh - Weight - Plam lenght - Plam Width .

b) Physical Examinations

- Throw and receive balls .
- Direction by hand for integrated oblongs .
- Speed in passing the ball .
- Wrist Flexibility .
- Shuttle running .
- Standing on foot Instep .
- Push a medical ball by one hand .

c) Skills Examinations .

- Direction from the botom of the basket 30 second .
- Free throwing (20) .
- Speed of dribbling around obstacles finished by direction .
- Speed in passing the ball .

5- Manifestation Study :

The researcher made a manifestation study in 22 / 2 /1995 about 20 students of the second grade (the original society of sample of the study) not recorded among study sample , for achieving accuracy in examinations applications .

Application Stage :

The researcher prescribe physical and skills examinations and control of the ball examinations before application to obtain the coefficient of truth and firmness , In 6 / 2 / 1995 & 13 / 2 / 1995 .

After achieving high measures of scientific examinations and good application , the researcher perform the following :

- The similarity between the two groups experimental one and the control one , the equality between the two groups in the period 13 / 2 / 1995 To 6 / 3 / 1995 in the selected changes .
- Application of the supposed program on the experimental group and traditional program on the control group in the period 6 / 3 / 1995 To 17 / 4 / 1995 (6 weeks) as the following :

Experimental Group :

- (4) training unities weekly as (24) training unity through program period .
- Time of training unity (90) minute , actually (36) hour training in this period .

Control Group :

- (4) training unity weekly , actually (24) training unity through program period .
- Time of training unity (90) minute actually (36) hour training in this period .

Statistical Treatments :

The plan of statistical analysis of this research include :

- 1- The average and standard deviation and bend coefficient of research examinations .

2- The difference account T.Test in research changes :

- a) Average of experimental and control groups in south measure .
- b) Average of experimenntal group in south and distance measure .
- c) Average of control group is south and distance measure .
- d) Average of experimenral and control groups in distance measure .

Results :

In the light of statistical analysis results in the scale of this research , the researcher obtained the following results :

- 1- There is statistical differences in all ball control examinations of experimental group for the benefit of distance measurement which clarify the validity and effect of the suggested training program .
- 2- There is statistical defferences in two examinations of the control / group (the speed of dribbling around obstacles - free throw 20 trials) for the benefit of distance measure that prove the progress of control group in some skills after increase the hours of training .
- 3- There is statistical differences in skills examinations for the research groups in distance measurement and for the benefit of experimental group .

Recommendations :

In the limitation of research sample and in the light of the previous procedures and according to the results , the researcher recommend the following vecommendations :

- 1- Use the suggested training program for the students of second grade in the lectures invrease control of the ball , and perform skills good .
- 2- Use this program and prescribe the weight for players of basketball in different clubs for first grade team , growing players , a copy of this program will send to basketball union and different clubs .