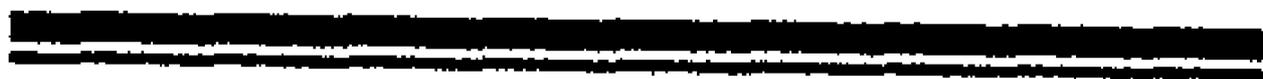
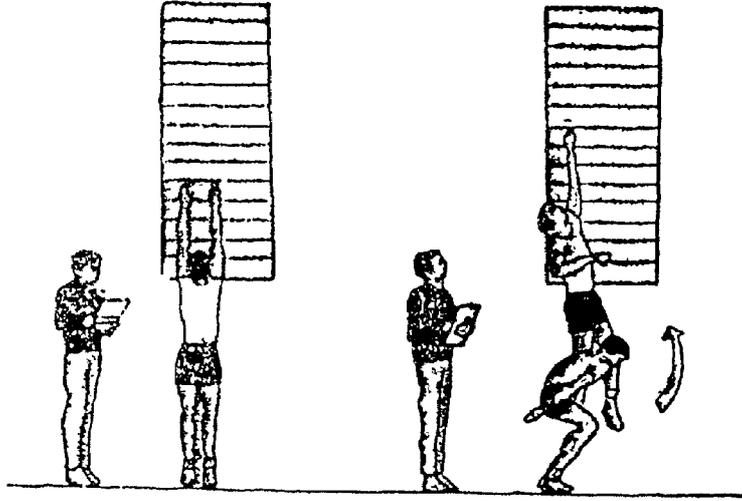


المرفقات



مرفق رقم (١) اختبار الوثب العمودي من الثبات



الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الوثب لأعلى .
الأدوات :

سبورة تثبت على حائط يكون حافتها السفلي مرتفعة عن الأرض ١٥٠ سم ، على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ إلى ٤٠٠ سم ، مانيزيا (يمكن الاستغناء عن السبورة و وضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء .

مواصفات الأداء :

يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا ، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة ، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة و يجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض أثناء قيام المختبر بهذا العمل ، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه .

من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة و هي على كامل امتدادها ، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة الثانية أمامه .

الشروط :

- ١ - عند أداء العلامة الأولي يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من على الأرض ، كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوي الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة .
- ٢ - للمختبر الحق في عمل مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب .
- ٣ - لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

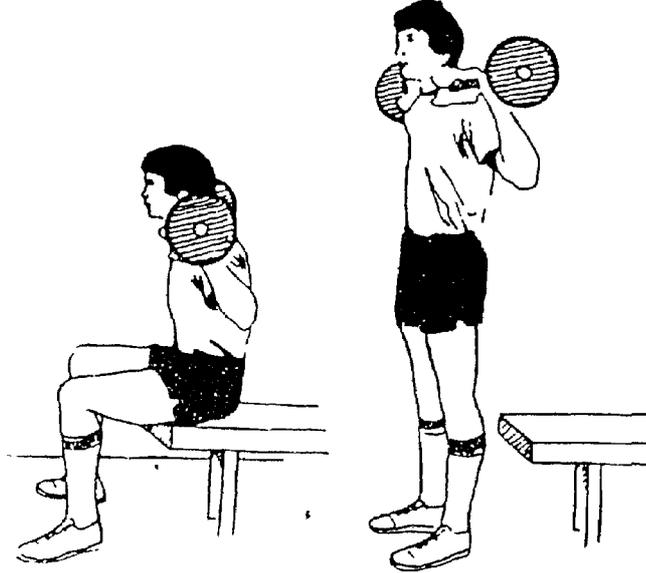
التسجيل :

تعبّر المسافة بين العلامة الأولي و الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بالسنتيمتر .

يلاحظ إمكانية تعديل شروط هذا الاختبار بحيث تؤدي العلامة الأولي باليدين معاً و المختبر مواجه للحائط .
(٦٤ : ٨٤ - ٨٧)

مرفق رقم (٢)

اختبار الجلوس على المقعد و البار الحديدي على الكتفين .



الغرض من الاختبار : قياس القوة العضلية الديناميكية للرجلين .
الأدوات

بار حديدي .

مقعد سويدي .

عدد كاف من الإطارات الحديدية مختلفة الأوزان .

قطعة سميكة من القماش أو فوطة توضع أسفل البار الحديدي عند حمله .

مواصفات الأداء :

يقوم زميلان للمختبر بوضع البار الحديدي على كتف اللاعب .

عندما يعطي إشارة البدء يقوم بثني الركبتين للجلوس على الكرسي ، ثم يقوم باتخاذ وضع الوقوف عن طريق مد الرجلين .

بعد الوقوف يقوم المساعدان بإنزال البار الحديدي على الأرض .

يقوم المختبر بإضافة الثقل الذي يناسبه للقيام بمحاولة ثانية .

شروط الاختبار :

يجب على المختبر أن يجلس على حافة الكرسي أو المقعد السويدي .

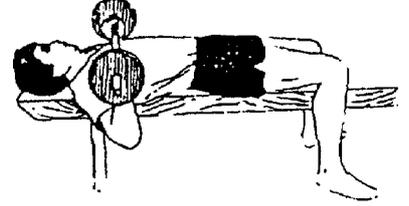
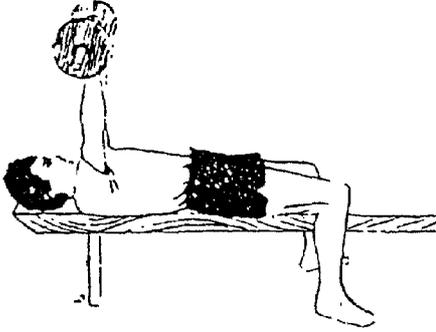
يجب أن يقف المساعدان عند طرفي البار الحديدي .

حساب الدرجات :

يسجل للمختبر نتائج أفضل محاولة (وزن البار + الطارات الحديدية) .

مرفق رقم (٣)

اختبار ضغط البار الحديدي باليدين (البنش)



الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية الديناميكية للعضلات المادة للذراعين في الدفع للأمام .

الأدوات :

- بار حديدي .
- مقعد سويدي أو بنش بحاملين .
- طارات حديدية بأوزان مختلفة .

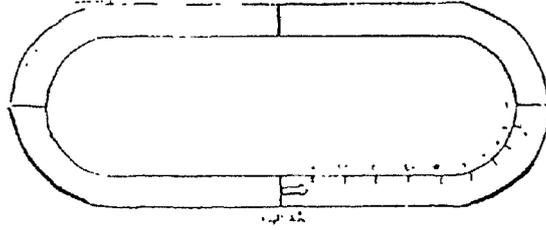
مواصفات الأداء :

- يوضع الثقل المناسب في البار الحديدي و يوضع على حامي البنش .
- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر على البنش .
- يقوم المساعدان بحمل البار الحديدي من الطرفين .
- يقوم المختبر بمد الذراعين لضغط البار أمام الصدر حتى يصبح الذراعين ممدودان بالكامل .
- يقوم المساعدان بإنزال البار الحديدي على الحاملين .

شروط الاختبار :

- يجب فرد الذراعين كاملاً عند ضغط البار أمام الصدر .
- أن يكون المساعدان مستعدان دائماً لحمل البار أثناء أداء المحاولة .
- حساب الدرجات : يسجل للمختبر نتيجة أداء أفضل المحاولات (وزن البار + الطارات الحديدية) .

مرفق رقم (٤)
اختبار الجري و المشي ٨٠٠ م



الغرض من الاختبار : قياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي .
الأدوات : ساعة إيقاف .

- مضمار لألعاب القوي ٤٠٠ م .
- عدد أربع رايات ركنية أو كراسي بارتفاع لا يقل عن ٤٠ سم .

الإجراءات :

- مضمار لألعاب القوي تخطط به أربع حارات طول كل حارة ٤٠٠ م و تحدد عليه علامة البدء و الانتهاء .
- و في حالة تعذر وجود مضمار لألعاب القوي يمكن استخدام أي منطقة أرض فضاء مستوية يخطط عليها بالجير مربع طول ضلعه ٥٠ م و بحيث تثبت في كل ركن من أركان المربع راية ركنية تكون عمودية .

مواصفات الأداء :

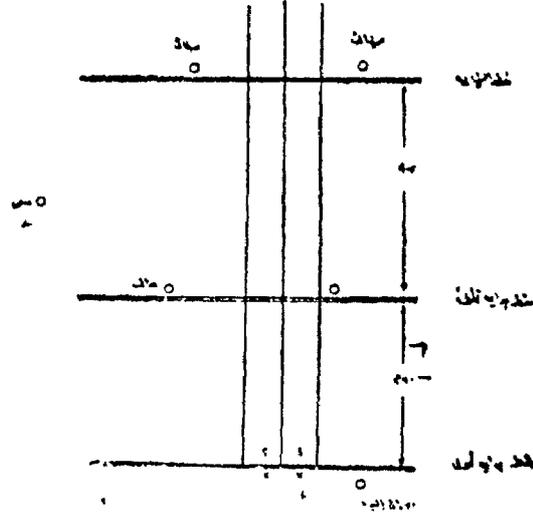
- يؤدي كل أربعة مختبرين أو كل اثنين الاختبار دفعة واحدة لضمان عامل المنافسة .
- في حالة استخدام مضمار لألعاب القوي فإن المختبرين يقطعون المضمار مرتين و في حالة استخدام المربع فإنهم يدورون حول أربع دورات .
- يجب أن يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي .
- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي إذن المختبرين الأمر التالي (استعد - ابدأ) .
- للمختبر الحق في المشي (walk) حينما يشعر بأنه في حالة ضرورية إلى ذلك و في هذه الحالة يحث على مواصلة الجري .
- يخصص ميقاتي لكل مختبر لزيادة الدقة في القياس .
- يجب على الميقاتيين اتخاذ أماكنهم عند خط النهاية و أن ينصتوا جيداً لإشارة البدء .
- عند استخدام المربع ، يقوم الميقاتي بإعلان الزمن - الثواني على المختبر عندما يقطع خط النهاية في الدورة الأولى .
- على الميقاتي أن يصحب المختبر بعد انتهاء الاختبار إلى المسجل و إعلان الزمن الذي سجله في أداء الاختبار و عليه أن يتأكد أن المسجل قام بتسجيل الرقم .

حساب الدرجات :

- يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ إعطائه إشارة البدء و حتى قطعه لخط النهاية بالثواني لأقرب ١٠/١ ث .

(٦٤ : ٢١٤- ٢١٥)

مرفق رقم (٥)
اختبار عدو ٣٠ متر من البدء المنطلق



الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية القصوى .

الأدوات : مضمار لألعاب القوى .

عدد (٢) ساعة إيقاف .

الإجراءات :

تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط ، خط بداية و خط بداية ثان علي بعد (٢٠ م) من الخط الأول ، و خط نهاية علي بعد (٣٠ م) من الخط الثاني و (٥٠ م) من الخط الأول .
تخطيط بالمنطقة عدد (٢) حارة لإجراء الاختبار .

مواصفات الأداء :

يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول .

عندما يعطي الإذن بالبدء (إشارة البدء) و يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدي لها عند خط البدء الثاني .

يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ، و يقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيه لأعلى ، و عندما يقطع متسابقه خط البدء الثاني ، يقوم المراقب بخفض ذراعيه لأسفل بسرعة ، حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة .

عندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة و حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب و لحظة اجتيازه خط النهاية .

شروط الاختبار :

يؤدي كل متسابقين الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة .

علي كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة له .

يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند خط البدء الأول .

يعمل المختبر علي أن يكتسب أقصى سرعة خلال مسافة الـ (٢٠ م) .

يعطي لكل مختبر محاولتين بين كل محاولة و الأخرى (٥ دقائق) للراحة .

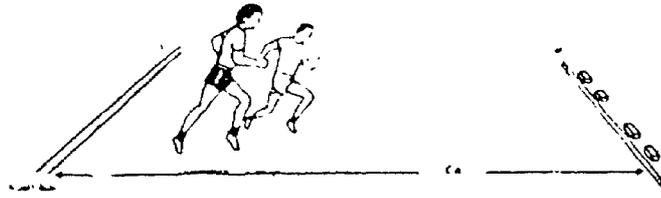
حساب الدرجات :

يسجل الزمن لأقرب ١/١٠ من الثانية .

يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في المحاولتين .

مرفق رقم (٦)

اختبار الجري المكوكي ٤ × ٩ م



الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية و سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة) .

الأدوات :

منطقة فضاء مساحتها ١٠ × ١٠ م .

عدد (٤) من الكرات الطيبة .

ساعة إيقاف لحساب الزمن .

الإجراءات:

يرسم خطان متوازيان على الأرض طول كل منهما ٩ م و المسافة بينهما ٩ م .

توضع الكرات الطيبة خلف خطي البداية و النهاية .

مواصفات الأداء :

يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية (وضع الوقوف) ، و عند إعطائه إشارة البدء

ينطلق بأقصى سرعة نحو الكرات الطيبة ثم يقوم بلمسها و يعود بسرعة لخط البداية .

شروط الاختبار :

يجب ألا تزيد المسافة الكلية التي يقطعها اللاعب عن ٣٦ م في الأشواط الأربعة .

يعطي كل لاعب محاولتين متتاليتين بينهما فترة راحة كافية .

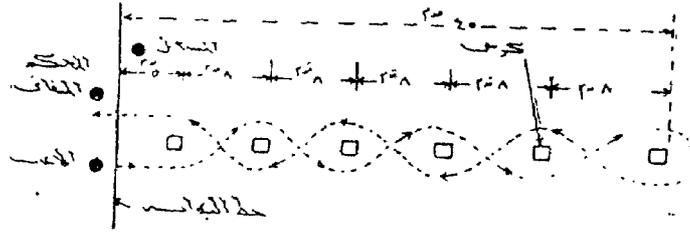
حساب الدرجات :

تسجل نتائج كل محاولة لأقرب ١/١٠ من الثانية .

تحتسب نتائج أحسن محاولة .

مرفق رقم (٧)

اختبار المحاورة Dribble



الغرض من الاختبار :

قياس سرعة المحاورة حول مجموعة من العوائق .

الأدوات :

كرة سلة ، ساعة إيقاف ، ستة عوائق (أقماع) موضوعة مع ملاحظة رسم خطين للبداية و النهاية
يبعد عن العائق بمسافة (٥) أقدام (١,٥) في حين أن المسافة بين الأقماع قدرها (٨) أقدام
(٢٤٠ م) .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية و معه الكرة عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزجراجي بين
العوائق مع المحاورة المستمرة بالكرة على أن يؤدي هذا العمل ذهابا و إيابا إلى أن يتجاوز خط
البداية حيث يحسب الزمن الذي قطع فيه المسافة المقررة بأسلوب الأداء السابق ذكره منذ لحظة
صدور الأمر بالبدء إلى أن يتجاوز المختبر و الكرة خط البداية بعد الذهاب و العودة هذا و يسمح
بالتدريب على الاختبار قبل الأداء .

الشروط :

١ - للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في المحاورة .

٢ - يجب لمس الكرة أثناء المحاورة بطريقة قانونية و ذلك حسب شروط اللعبة .

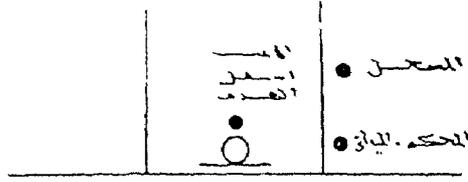
٣ - يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار على أن يحسب له أفضلهما .

التسجيل :

يحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب منه لحظة إشارة البدء و حتى تجاوزه لخط
البداية بعد أداء الاختبار و يسجل له الزمن الذي استغرقه في المحاولتين المتخصصين له على أن
تحسب له أقلهما في الزمن .

مرفق رقم (٨)

اختبار التصويب من أسفل السلة في ٣٠ ث



الغرض من الاختبار :

قياس مهارة اللاعب في التصويب ثم استلام الكرة و إعادة التصويب مرة أخرى من أسفل السلة (متابعة التصويب) .

الادوات :

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

طريقة الأداء :

يقف اللاعب أسفل السلة ممسكاً بالكرة .

عند إعطاء الإشارة للبدء يصوب اللاعب الكرة بيد واحدة أو باليدين .

يصوب اللاعب على السلة بأسرع ما يمكن محاولاً تسجيل أكبر عدد من الإصابات في زمن قدره ثلاثون ثانية .

القواعد :

يمكن التصويب بأي طريقة .

يجب على اللاعب أن يستمر في التصويب بعد كل تصويبة ناجحة أو فاشلة .

إذا فقد اللاعب الكرة أي لم يتمكن من إمساكها فيمكنه أن يستعيدها و يبدأ في التصويب مرة أخرى (يسمح له بذلك مرة واحدة فقط) .

يعطي لكل لاعب محاولتان يحتسب له أفضلهما .

يسمح بعمل محاولة للتدريب قبل بدء الاختبار .

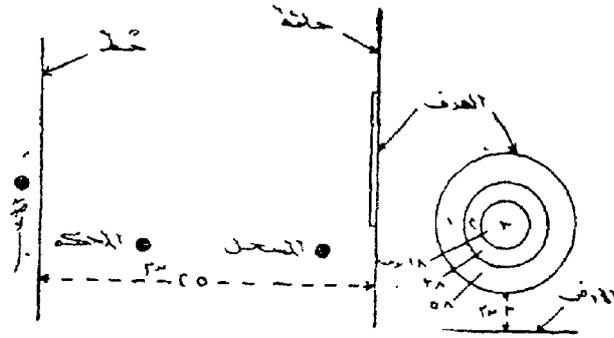
التسجيل :

تحتسب نقطة لكل تصويبة ناجحة و يتم التسجيل لمدة ثلاثون ثانية .

الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في الاختبار هي مجموع النقاط التي يحصل عليها في ثلاثون ثانية

مرفق رقم (٩)

اختبار التمرير بالدفع " Pass-Push "



حسب ما أورده محمد محمود عبد الدايم و محمد صبحي حسانيين عن ليلتش .

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة و دقة التمرير .

الأدوات و التنظيم :

حائط أملس ، كرة سلة ، ساعة إيقاف ، يرسم خط على الأرض و على بعد ١٠ أقدام (٣ م) من الحائط و يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة ذات مركز واحد و نصف قطر كل منها الكبرى ٣٠ بوصة (٧٦,٢ سم) و الوسطي ٢٠ بوصة (٥٠,٨ سم) و الصغرى ١٠ بوصة (٢٥,٤ سم) و الحافة الخارجية السفلي للدائرة الكبرى تبعد (٢٤) بوصة (٦٠,٩٦ سم) عن الأرض بمقدار أربعة أقدام و (٦) بوصة (١٣٥,٢٤ سم) .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض و يبعد عن الحائط بمقدار ١٠ أقدام عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالتمرير نحو الحائط باستخدام اليدين (التمريرة الصدرية) على أن يحاول إصابة الدوائر المرسومة على الحائط ثم يعاود النقاط الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاود مرة أخرى التمرير من خلف الخط المرسوم على الأرض يكرر الأداء بأسرع ما يمكن لأداء أكبر عدد من التمريرات في ٣٠ ث .

الشروط :

١ - تحسب نتائج الإصابات خلال ٣٠ ث فقط .

٢ - يجب أن تكون قدما المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض سواء عند التمرير أو الاستلام .

٣ - يسمح للمختبر بمحاولتين على أن يحسب له أفضلهما .

٤ - الخطوط المرسومة على الحائط تعتبر داخل مقاييس الدوائر (عرض الخط نصف بوصة) .

التسجيل :

تحسب النقاط لكل إصابة صحيحة يقوم بها المختبر خلال الـ ٣٠ ث المقررة للاختبار و ذلك وفقاً للشروط الآتية :

١ - إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة يحصل المختبر على (٥) درجات .

٢ - إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة يحصل المختبر على (٣) درجات .

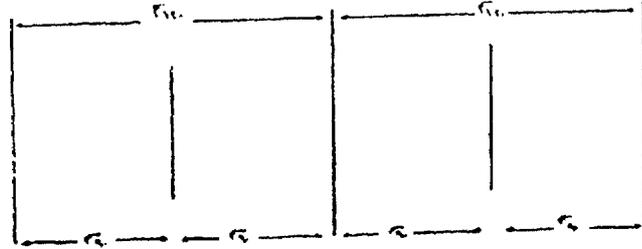
٣ - إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى يحصل المختبر على (١) درجة .

٤ - إذا خرجت الكرة عن جميع الدوائر يحصل المختبر على (٠) .

(٧٥ : ١٧٤-١٧٥)

مرفق رقم (١٠)

اختبار الخطوات الجانبية في ١٠ ث



الغرض من الاختبار :

قياس سرعة اللاعب في التحرك بالخطوات الجانبية .

الأدوات :

ملعب كرة سلة - ساعة إيقاف .

طريقة الأداء :

يقف اللاعب و قدماه متوازيتان في وضع الاستعداد الدفاعي على الخط الأوسط .

- مع إشارة البدء يتحرك بالخطوات الجانبية إلى الناحية اليمنى حتى تعبر قدمه اليسرى الخط الأيمن و يعود بعدها إلى الناحية اليسرى مروراً بالخط الأوسط حتى تعبر قدمه اليمنى الخط الأيسر و هكذا .

القواعد :

يجب لمس الخطوط كما هو موضح في طريقة الأداء .

التسجيل :

يحتسب للاعب نقطة واحدة من كل مرة يعبر فيها أحد الخطوط الثلاثة في مدة ١٠ ث .

مرفق رقم (١٢)
استمارة تسجيل درجات اختبار

اسم الاختبار :
الغرض من الاختبار :
أدوات القياس :
مكان القياس :
توقيت القياس :
فترات الراحة بين المحاولات :
وحدة القياس :
نوع القياس (قبلي / بيني / بعدي) :
عدد المحاولات :
التاريخ : / / ٢٠٠ م

م	الاسم	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	متوسط / أفضل المحاولات

مرفق رقم (١٥)

محاوَر مكوَنات البرنامج التدريبي

(أ) الإحماء العام :

- ١ - الجرى الخفيف .
- ٢ - الجرى الخفيف مع عمل محاورة بكرة سلة و تبديل الأيدي و الاتجاه .

(ب) المرونة و الإطالة :

- ١ - (وقوف) دوران الذراعين أماماً ثم خلفاً .
- ٢ - (وقوف) لف الجذع يميناً و يساراً .
- ٣ - (وقوف) تبادل ميل الجذع جانباً .
- ٤ - (وقوف) تشبيك الأيدي ، مد اليدين أماماً - عالياً - خلفاً - جانباً .
- ٥ - (وقوف متجهاً) ثني الجذع أماماً أسفل و الضغط .
- ٦ - (رقود على الكتفين) فتح و ضم الرجلين و التقاطع .
- ٧ - (وقوف تشبيك الأيدي خلف الرقبة) جذب اليدين للأخرى .
- ٨ - رقود رفع الرجل و مسكها باليد المقابلة و الركبة مفرودة و التبديل بالرجل الأخرى
- ٩ - جلوس طويل محاولة لمس الرأس للركبتين .
- ١٠ - جلوس حواجز محاولة لمس مشط القدم المفرودة باليد العكسية و التبديل .
- ١١ - جلوس القدمين مواجهين من الباطن محاولة جذب الرجلين بالأيدي للداخل .
- ١٢ - طعن جانبي و التبديل .
- ١٣ - طعن أمامي و التبديل .
- ١٤ - انبطاح تبادل قذف الرجلين جانباً .

(ج) نماذج لتدريبات الأثقال :

- ١ - حمل البار على الكتفين - ثني الرجلين .
- ٢ - حمل البار على الكتفين - الصعود و الهبوط بالأمشاط .
- ٣ - دفع الثقل أمام الجسم من الرقود (بنش) .
- ٤ - دفع البار بالذراعين عالياً فوق الكتفين .
- ٥ - حمل البار ثني و مد الذراعين أمام الجسم من الوقوف .
- ٦ - ثني الذراعين و جذب البار للصدر من الوقوف ثني الجذع أماماً .
- ٧ - وقوف مسك البار الحديدي و اليدين متقاربتان جذب البار الحديدي لمستوي الصدر
- ٨ - انبطاح فوق مقعد سويدي البار الحديدي خلف الرقبة ثني و مد الجذع .

(د) نماذج لتدريبات القدرة :

- ١ - وقوف الوثب عالياً في المكان .
- ٢ - الوثب أماماً من الثبات (الوثب العريض) .
- ٣ - الوثب العمودي مع اللمس باليد على حائط أو قائم أو لمس برج السلة .
- ٤ - الوثب عالياً مع ثني الركبتين على الصدر .
- ٥ - الوثب فوق حواجز منخفضة - أو مقاعد سويدية .
- ٦ - سباق تتابع الحبل .
- ٧ - الحبل و الوثب فوق علامات أو كور طبية أو صولجانات .
- ٨ - الوثب بالحبل (بالقدمين معاً - بقدم واحدة - مع زيادة رفع الركبة) .
- ٩ - صعود سلاالم صغيرة بالجري ثم بالوثب بالقدمين .

(هـ) نماذج لتدريبات التحمل :

- ١ - الجرى في المكان ١٥ : ٢٥ ق .
- ٢ - الصعود و النزول من على مقعد أو مدرج في ٢٥ ق .
- ٣ - الجرى لمدة ١ : ٥ ق .
- ٤ - جرى منخفض الشدة مثل (٨ : ١٢ تكرار \times ١٠٠ م) .
- ٥ - جرى مستمر من ١٠ : ٢٥ ق .
- ٦ - الجرى المستمر من ٢٥ : ٥٠ ق .
- ٧ - الجرى المستمر من ٣٠ : ٦٠ ق .
- ٨ - الجرى لمسافة من ٢ : ٥ كم .
- ٩ - تدريب دائري .
- ١٠ - ألعاب جماعية (كرة قدم - يد) .
- ١١ - تدريب لياقة عامة لكل عضلات الجسم .

(و) نماذج لتدريبات السرعة :

- ١ - العدو لمسافات من (٢٠ : ٥٠ م) في أشكال مختلفة (٥ \times ٣٠ م) أو (٣٠ م - ٤٠ م - ٥٠ م - ٤٠ م - ٣٠ م) .
- ٢ - العدو في المكان لمدة من (٥ - ١٠ ث) .
- ٣ - تتابع تسليم العصا لمسافة من (١٠ - ٣٠ م) في قاطرات .
- ٤ - مطاردة الزميل (الجرى خلف الزميل) مسافة من (١٠ - ٣٠ م) .

٥ - سباق تبادل القاطرات (يتبادل اللاعبون أماكنهم في قطارات) مواجهة على بعد من ١٠ م - ٣٠ م ، يلمس الزميل) .

٦ - سباق المطاردة لمسافة ٣٠ م (يقف اللاعبون على خط البداية ، و خلف كل منهم مطارد على بعد خطوة و تبدأ المطاردة عند الأذن بالبده .

٧ - العدو متزايد السرعة لمسافة من ٤٠ - ٨٠ م من البدء العالي .

٨ - العدو مع تخطى عوائق (كرات - حواجز - صولجانات) .

٩ - العدو ضد مقاومة (حبل يمسك به الزميل) .

(ز) نماذج لتدريبات الرشاقة :

١ - الجرى عكس الإشارة .

٢ - (وقوف) الوثب عالياً مع تغيير الاتجاه ربع و نصف دورة و دورة .

٣ - الجرى المكوكي بين خطين مسافة ٥ - ١٠ م مع نقل كرة أو كيس حب أو مكعب خشب .

٤ - الجرى الزجراجي بين (مقاعد - كرات - صولجانات - حواجز) .

٥ - الجرى الجانبي جهة اليمين و التغيير جهة اليسار عند الإشارة .

٦ - الجرى المكوكي مسافة ١٠ م (يتم على شكل سباق بين فرق) .

٧ - الجرى الزجراجي على شكل سباق بين فرق .

٨ - الجرى حول مربع طول ضلعه من (٥ - ١٠ م) على شكل سباق بين فرق .

٩ - وقوف الوثب في المكان مرتين ثم الدوران في الهواء لأكبر ارتفاع .

١٠ - تدريبات رشاقة بالطوق و الحبل .

١١ - جمباز الموانع .

١٢ - الجرى الجانبي مع عمل تقاطعات بالرجلين .

١٣ - الجرى بالظهر ثم التغيير للجرى المواجه .

١٤ - الجرى و الوثب فوق حواجز أو مقاعد سويدية .

(ح) نماذج لتدريبات المحاورة :

١ - محاورة بيد واحدة بطول الملعب مع تغيير السرعة .

٢ - محاورة بيد واحدة بطول الملعب مع تغيير السرعة و الاتجاه .

٣ - محاورة بيد واحدة بطول الملعب مع تغيير السرعة و الاتجاه من خلف الظهر .

٤ - محاورة باستخدام كرتين باليدين بنفس التوقيت مع الحركة .

٥ - محاورة باستخدام كرتين باليدين بتتابع التوقيت (يد ثم الأخرى) .

- ٦ - محاورة مع التحرك في دائرة مع تبديل الكرة بكرة أخرى مع الزميل .
- ٧ - ١ × ١ باستخدام المحاورة مع تغيير السرعة ، الاتجاه .

(ط) نماذج لتدريبات التصويب :

- ١ - التصويب من القفز من أماكن مختلفة (استلام من الوقوف) .
- ٢ - التحرك للتوقف في عدتين و استلام الكرة في عدتين ثم التصويب .
- ٣ - التحرك بالمحاورة ثم التصويب .
- ٤ - الخداع ثم التصويب .
- ٥ - تصويب الرمية الحرة .
- ٦ - التصويب من تحت السلة للاعبى الارتكاز بأشكاله المختلفة من الخلف بالخداع يمين ، يسار .
- ٧ - تصويب من القفز مع وجود موانع .

(ي) نماذج لتدريبات التمير :

- ١ - التمير الطويل بيد واحدة .
- ٢ - التمير باليدين (تمريرة صدرية) .
- ٣ - التمير باليدين من فوق الرأس .
- ٤ - التميرة المرتدة .
- ٥ - التمير بعد لف الكرة حول الجسم و من بين الرجلين و خلف الظهر و بطول الملعب
- ٦ - التمير تمرين الويف Wave أو الموج بطول الملعب .

(ك) نماذج لتحركات القدمين :

- ١ - التوقف في عدة ، عدتين بالكرة .
- ٢ - الجرى مع تغيير السرعة .
- ٣ - التحركات الدفاعية الجانبية .
- ٤ - التحركات الدفاعية مع التغيير للجري السريع ثم الرجوع - جانب واحد .
- ٥ - التحركات الدفاعية مع التغيير للجري السريع ثم الرجوع للتحرك - جانبيين .

(ل) نماذج لتدريبات التهيئة :

- ١ - الدحجة .
- ٢ - المرحجات .
- ٣ - الإطالات .
- ٤ - المحاورة أو التصويب بكرة السلة أو التمير بالكرة الطائرة .

(م) تدريبات مهارية مركبة :

- ١ - تدريبات صد ، هجوم ..
 - أ - صانع لعب مع قاطع .
 - ب - قاطع مع لاعب ارتكاز .
 - ج - صانع لعب مع لاعب ارتكاز .
- ٢ - تدريبات ٣ × ٣ دفاع ..
 - أ - دفاع ضاغط .
 - ب - دفاع بالمساعدة من صانع اللعد
 - ج - دفاع بالمساعدة من القاطع .
- ٣ - نماذج هجومية ٣ × ٣ ..
 - أ - الحجز .
 - ب - التمير و الحجز .
 - ج - الحجز و المحاورة .
- ٤ - مباريات تجريبية ..
 - أ - مباريات مصغرة .
 - ب - مباريات تدريبية .
 - ج - مباريات تجريبية .

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا
قسم التدريب الرياضي

دراسة مقارنة لأساليب تركيب الجرعات التدريبية وتأثيرها على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة .

إعداد الباحث

عبد صلاح إبراهيم أبو طالب

إشراف

أ . د / مدحت صالح سيد

أ . د / أحمد المتولي منصور

مستخلص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أي من الأسلوبين (وحيد الاتجاه) أو (المتعدد الاتجاه) ذا تأثير إيجابي أكثر على مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين كرة السلة و ذلك بتصميم برنامج تدريبي واحد لـ (الوحيد) و (المتعدد) . و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي في إجراء هذه الدراسة من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين ، و من خلال عينة قوامها (٢٠) لاعب مقسمة على المجموعتين للمرحلة السنية تحت ١٨ سنة ، و من خلال إجراء القياس القبلي و البيني و البعدي لكلا المجموعتين و قد استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوع و قد تم إجراء التحليل الإحصائي للبيانات من خلال المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، تحليل التباين بين القياسات (قبلي - بيني - بعدي) لكل مجموعة ، دلالة الفروق بطريقة شيفيه دلالة الفروق بين المجموعتين في القياسات البينية - البعدية ، و النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلي و قد أجريت الدراسة الأساسية في الفترة من ١٧ / ٧ / ٢٠٠٤ م و حتى ١١ / ١٠ / ٢٠٠٤ م و قد توصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين جميع القياسات القبلي و البعدية لكلا المجموعتين لصالح القياسات البعدية ، و وجود فروق دالة إحصائياً في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين لصالح مجموعة الوحيد في اختبار الوثب العمودي من الثبات و الذي يقيس القوة المميزة بالسرعة ، و لصالح مجموعة الوحيد في اختبار الجري المكوكي ٩ × ٤ م و الذي يقيس السرعة الانتقالية و الرشاقة ، و كانت نسب التغير في القياسات البعدية عن القبلي لمجموعة الوحيد الاتجاه أفضل من مجموعة متعدد الاتجاه .

دراسة مقارنة لأساليب تركيب الجرعات التدريبية وتأثيرها على مستوى الأداء البدني والمهارى للاعبى كرة السلة

إعداد الباحث

عبد صلاح إبراهيم أبوطالب

إشراف

أ.د/ مدحت صالح سيد

أ.د/ أحمد المتولى منصور.

ملخص البحث

مقدمة .

يهدف التدريب الرياضى أساسا إلى رفع مستوى الأداء الرياضى عن طريق تحسين وظائف أجهزة الجسم المختلفة وقدرتها على الأداء الرياضى مع الاقتصاد فى الجهد المبذول ، وهذا ما يطلق عليه التكيف الفسيولوجى ، ولا يتحقق للاعب الاقتصاد فى الجهد وتحقيق أفضل النتائج ، والتحسين للوصول لأعلى المستويات فى الأداء هو نتيجة لتنظيم عمليات التكيف باستخدام العديد من طرق التدريب ، وإن التدريب عملية معقدة يتم التخطيط لها لعدة مراحل ، فمجرد استخدام طريقة التدريب السليمة وكذا التمرينات المناسبة لم تعد كافية للوصول إلى مستويات رياضية عالية ، وإنما أصبح استخدامها فى التوقيت السليم وبتركيبة (توليفة) مثالية.

ويمكن للمدرب من أداء تكوين ذكى من طرق وأساليب التدريب ، ويتطلب ذلك من المدرب ضرورة معرفة نوع العلاقات بين طرق وأساليب التدريب المختلفة ومراعاتها عند تخطيط التدريب.

مشكلة البحث .

يهتم العلماء والمدربين بكيفية تنظيم العملية التدريبية بصورة تؤدي إلى أفضل الآثار التدريبية مما يعمل على سرعة التطوير والارتقاء بالمستوى للوصول إلى أعلى المستويات.

ويتضح لنا أن هناك ثمة قضية علمية تثير الجدل بين مؤيد ومعارض فى مدى فعالية أسلوبى التدريب ذو الاتجاه الواحد والمتعدد ومدى مناسبتها وفعاليتها على مدار مراحل الإعداد ، وحيث أن هذا الجدل مازال قائما ولم يحسم بعد بإجراء تجارب علمية فى مجال الألعاب الجماعية وبخاصة كرة السلة ، وأيضا من خلال ملاحظة الباحث إلى مشكلة مهمة تخص التدريب وهى: أسلوب تنمية وتطوير الصفات البدنية بشكل جيد ويعود أثره على النواحي الفنية من بين أساليب وطرق التدريب الرياضى المختلفة.

لذا تتضح مشكلة البحث فى محاولة التعرف على أى من الأسلوبين (الوحيد ، المتعدد) ذا تأثيراً إيجابياً أكثر على مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبى كرة السلة.

أهداف البحث .

١- تصميم برنامجين أحدهما وحيد الاتجاه ، والآخر متعدد الاتجاه خلال فترة الإعداد للاعبى كرة السلة.

٢- التعرف على تأثير البرنامج الذى يستخدم الوحدات التدريبية وحيدة الاتجاه على مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبى كرة السلة.

٣- التعرف على تأثير البرنامج الذى يستخدم الوحدات التدريبية متعددة الاتجاه على مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبى كرة السلة.

٤- دراسة مقارنة للفروق بين البرنامجين فى مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبى كرة السلة.

فروض البحث .

١- البرنامج الذى يستخدم الوحدات وحيدة الاتجاه له تأثير إيجابى على مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبى كرة السلة.

٢- البرنامج الذى يستخدم الوحدات متعددة الاتجاه له تأثير إيجابى على مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبى كرة السلة.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين البرنامجين فى بعض متغيرات الأداء البدنى والمهارى للاعبى كرة السلة.

إجراءات البحث .

منهج البحث .

استخدم الباحث المنهج التجريبي فى إجراء الدراسة الأساسية.

عينة البحث .

أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠ لاعب) تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي نادى ميت علوان الرياضى تحت ١٨ سنة لكرة السلة ، حيث تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين قوام كلا منهما (١٠) لاعبين (تجريبية / تجريبية).

المعالجات الإحصائية .

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية .

المتوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- تحليل التباين بين القياسات (قبلي - بيني - بعدي) لكل مجموعة .

٤- دلالة الفروق بطريقة شيفية لكل مجموعة . ٥- دلالة الفروق بين المجموعتين في القياسات البينية-البعدية

٦- النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلي

الاستنتاجات .

توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية .

• بالنسبة لمجموعة وحيد الاتجاه .

- توجد فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البيني عن القبلي في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى للذراعين - الرشاقة - المحاورة) وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي ، عن القبلي والبيني في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة ، القوة القصوى المتحركة للرجلين والذراعين ، التصويب)

• بالنسبة لمجموعة متعدد الاتجاه .

- أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البيني عن القبلي في اختبارات (التحمل - المحاورة - الخطوات الجانبية) .

- أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي عن البيني في اختبار (الخطوات الجانبية)

وفى دلالة الفروق بين مجموعتي البحث الوحيد والمتعدد في القياسات البعدية أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح مجموعة الوحيد في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة) .

• وكان متوسط الفروق في نسب تغير القياسات البعدية عن القبلي بين المجموعتين التجريبتين كما يلي

١	القوة المميزة بالسرعة	٥,٥١ % لصالح الوحيد
٢	القوة القصوى المتحركة للذراعين	٤,٢٢ % لصالح الوحيد
٣	القوة القصوى المتحركة للرجلين	٦,٦٦ % لصالح الوحيد
٤	التحمل	٥,٧٨ % لصالح المتعدد
٥	السرعة	٤,٢٥ % لصالح الوحيد
٦	الرشاقة	٣,٤٤ % لصالح الوحيد
٧	المحاورة	٤,٩٢ % لصالح الوحيد
٨	التصويب	١٦,١٥ % لصالح الوحيد
٩	التمرير	٣,٢ % لصالح الوحيد
١٠	الخطوات الجانبية	٣٠ % لصالح الوحيد

التوصيات .

١- استخدام الأسلوب الوحيد وخاصة في فترة الإعداد الخاص وما قبل المنافسة .

٢- التناغم في تشكيل برامج التدريب بين الوحيد والمتعدد .

٣- التشكيل الجيد لمحتوى التدريب لكلا الأسلوبين .

٤- استخدام الأسلوب المتعدد في بداية البرنامج التدريبي .

٥- إجراء دراسات أخرى تتعرض للتأثيرات الفسيولوجية .

Tanta university
Faculty of Physical Education
Post Graduate Studies
Sports training department

A Comperative Study Of The Styles Of Constructing
Training Units And Their Effects On The Physical
And Skill Level Of Basket Ball Players .

RESEARCH PRESENTED BY

Abdou Salah Ebrahim Abou Taleb .

From the Requirement of Optainment Philosophy
Doctorate Dgree in Physical Education and Sports

SUPERVISION

Prof . Dr . Ahmed El-Metwally Mansour

Prof . and Head of Training Department
Faculty of Physical Education
Tanta University

Prof . Dr . Medhat Saleh Sayed

Prof At Training Department
Faculty of Physical Education
Helwan University

Tanta university
Faculty of Physical Education
Sports training department

A Comparative Study Of The Styles Of Constructing Training Units And Their Effects On The Physical And Skill Level Of Basketball Players .

Presented by

Abdou salah Ebrahim Abou Taleb

Super vised by

Prof . Dr : Ahmed El-Metwally Mansour .

Pro . Dr. Medhat Saleh Sayed

Summary

Introduction :

Physical training aims mainly at raising the level of physical performance through improving the different body systems and their ability of physical performance with the least of energy devoted ,

That's what we call physiological adaptation , and reaching the best results improvement to reach the highest level is the result of organizing adaptation processes by using many ways of training .

Training is a complex process which has been planned for through many stages

Amere using the way of correct training and suitable practices is not enough to reach high sport levels , but its use at the right time and ideal modification .The trainer can perform an intelligent composition of the way and methods of training , So the trainer needs know the kind of relation among the different ways and methods of training and putting them in mind when planning for training

Research problem

Scientists and trainers take care with organizing the training process in a way which leads to the best training result which help to hasten developing and improving the level to reach the highest levels

It become clear that these is a scientific cause which arouses discussion between the supporters and opposers at the rate of their suitability and effectiveness on the duration of the preparation stages , hence this discussion is still arising and did not come to an end by doing scientific experiments at the scale of team games specially in "Basket Ball "

Also through the researcher observation of the problem of training which is a style of developing and improving the body's qualities with a good form which may affect the technical features among the styles and the ways of the different physical training

So the problem of the research becomes clear in trying to know which of the two styles (single or multiple) has more positive effect on the level of the body performance and the skill of basket ball players .

Aims of the Research

- 1- Designing two programmes (single one & multiple one) through the period of preparation of basket ball – players
- 2- Recognizing the effect of the programme which was the training units (single direction) on the level of body performance
- 3- Recognizing the effect of the programme which uses training multiple direction units on the level body and skill performance of basket ball players.
- 4- A comparative study of the differences between the two programmes on the level of body and skill performance of basket ball players .

Research Procedures

Research method :

The research used the experimental syllabus in making basic study

Study sample :

The study was done on a sample of (20 players) who were chosen among Meet Elwan sports Club under 18 of Basket Ball players . they were divided Randomly into two equal groups , each of (10 players) experimental / experimental

Means of Collecting Data

A – survey :

The researcher used examination test in defining the body abilities belonged to basket ball players , and electing body and skill tests of the age which depends upon high and scientific means of the test

Statistical Remedies

The researcher used the following statistical remedies :

- 1 – Arith matical mean .
- 2 – Rate of deviation .
- 3 – Analysis of variation among the measures of each group .
- 4 – The differences of each group .
- 5 – The deffences between the two groups .
- 6 - percentages and rates of (after & before) measures .

The Results

The researcher reached the following results :

As for (one direction group) .

There are statistical differences in favour of (the before measure than the after measure) in the tests of (power of speed , maximum power of the arms , grace and – dribbling Courting .

The results showed statistical differences in the favour of (the after measures than the before & between measure in the tests of (power of speed , the maximum moving power of legs , the maximum moving power of arms and aiming (shooting) .

As for the multi_direction group .

The results showed statistical differences in the favour of (the between measure than the after measure in the tests of (Endurance , dribbling Courting and Side steps) .

The results also showed statistical differences in the favour of the after measure than the between measure in the tests of (side steps) .

In the differences between the groups of sole research and multiple in the (after measures) the results showed statistical differences for the sake of the sole group in the tests of (power of speed) and in the favour of multiple group in the grace test .

The average of differences in the rate of measure changes of (the before than the after) between the two experimental groups as follows .

1 – Speed power	5.51 %
2 – maximum moving power of arms	4.22 %
3 – maximum moving power of legs	6.66 %
4 – Endurance	5.78 %
5 - Speed	4.25 %
6 – Grace	3.44 %
7 – dribbling Courting	4.92 %
8 – Aiming	16.15 %
9 – Passing	3.2 %
10 – Side Steps	30 %

All in the favour of Sole

Recommendations

- 1 – Using the Sole style specially in the period of special preparation and before Competition .
- 2 – Harmony in shaping training programmes between (sole & multiple) .
- 3 – Good shaping of the training Content of the two styles .
- 4 – Using the multiple style at the beginning of the training programme .
- 5 – Making other studies about physiological effects .

Tanta university

Faculty of Physical Education

Sports training department

A Comparative Study Of The Styles Of Constructing Training Units And Their Effects On The Physical And Skill Level Of Basket Ball Players .

Presented by

Abdou Salah Ebrahim Abou Taleb .

Supervised by

Prof . Dr : Ahmed El-Metwally Mansour .

Prof . Dr : Medhat Saleh Sayed .

Abstract

This Study aims at behaving on any of the two styles towards the positive , effect on the level of the performance of basket ball players ,

This can be done by designing a training programme which can be applied on the two groups , the only one and the multiple .

The reseacher has used the experimental design of two experimental groups or through a sample of 20 players divided on two groups with age under 18 years , and through making the mental and differences between the two groups .

The applying of this programmes 12 weeks and making statistical analysis of data . And through the mean and deviation scale the variation was analysed among the dimensions (before – between – after) .

Between the two groups in the between and dimensional lengths and the percentages of the rates of changes of measures ,(before and after) .

The main studies were done through the period from 17.7.2004 till 11 . 10 . 2004 .

The researcher has found statistical differences between all the measures (before – after) of the two groups on the favour of the (after – measures) and the presence of statistical differences between the (after measures) of the two experimental groups on the favour of the (one group) in the vertical jump from the steadiness .

At the favour of the one group choosing two – way running (4 × 9 m) which measures the speed grace . The rates of change in after measures than (before measures) of the (one group) is better than the group of multiple direction .