مجلة التحدي : ISSN 1112-9859 : EISSN 2602-6619
المجلد: 18 العدد: 01 / 2026، الصفحات: 179 - 185

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين مهارات الاستقبال و التمرير، التنطيط و المحاورة ،التسديد لدي لاعبي كرة السلة اصاغر .

The impact of a proposed training programme to improve reception and passing skills, dribbling and ball handling, and shooting among junior basketball players.

بوراشيد هشام
جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي /الجزائر hichame.bourachid@univ-oeb.dz

تاريخ الاستلام: 2025/09/19 تاريخ القبول: 2025/12/10 تاريخ النشر: 2026/02/09

ملخص:

كرة السلة واحدة من أكثر الرياضات انتشاراً وممارسة في الآونة الأخيرة، لما تتميز به من اثارة و تشويق و قدرات بدنية وفنية عالية التي أكسبتها هذه المكانة في المجتمع .

تتمثل دراستنا في تسليط الضوء على هذه الرياضة محاولة منا لتحسين الجانب الفني لدى اللاعبين من فئة الاصاغر التي تعد هذه الفترة فارقة في تعلم المهارات الأساسية لرياضة كرة السلة .

احتوت دراستنا على برنامج تدريبي مقترح و محكم مبني على طرق علمية الهدف منه تحسين مهارات الاستقبال و التمرير ،التنطيط و المحاورة و مهارة التسديد ، استخدم الباحث المنهج التجريبي في هذه الدراسة على عينة قوامها15 لاعبا من اصاغر فريق الوفاق الرياضي الطاهيري لكرة السلة بأسلوب المجموعة الواحدة .

و قد خلصت الدراسة الى تحسن في مستوى المهارات المدروسة من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي .

الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي، الاستقبال و التمرير ،التنطيط و المحاورة ،التسديد ، الاصاغر.

Abstract:

Basketball is one of the most widely practiced and popular sports in recent times, distinguished by its excitement, thrill, and high physical and technical abilities that have earned it this status in society. Our study aims to shed light on this sport in an effort to enhance the technical aspects among youth players, as this period is critical for learning the fundamental skills of basketball. Our study included a proposed and rigorous training programme based on scientific methods aimed at improving reception and passing skills, dribbling and ball control, as well as shooting skills. The researcher employed an experimental approach in this study on a sample consisting of 15 players from the youth team of Al-Wifaq Sports Club for basketball using a single-group method. The study concluded that there was an improvement in the level of the studied skills, as evidenced by statistically significant differences between the pre-test and post-test in favour of the post-test.

Keywords: The training programme, reception and passing, dribbling and conversing, shooting, juniors.

المؤلف المرسل: بوراشيد هشام . **البريد الالكتروني للمرسل:** hichame.bourachid@univ-oeb.dz
حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

1.مقدمة و إشكالية البحث:

تحظي رياضة كرة السلة بقاعدة جماهيرية كبيرة عل غرار بعض الرياضات الجماعية مثل كرة اليد وكرة القدم و الكرة الطائرة ، ومنذ أن نشأت هذه الرياضة الجماهيرية و هي في تطور مستمر و دلك من ناحية القوانين التي تحكمها بالدرجة الأولى و كذا مستوى البطولات المنظمة على غرار البطولات المحلية و الوطنية و القارية و الدولية و الأولمبية، زيادة على دلك الممارسة المدرسية و كذا البطولات المدرسية ، و مما اكسب هذه الرياضة جماهريتها هو التشويق و الاثارة والمتعة الكبيرة سواء للاعب او المشاهد من خلال التطور الرهيب للجوانب البدنية و المهارية و التكتيكية,

تتميز كرة السلة عن غيرها من الرياضات الجماعية على الرغم من أنها لعبة رياضية حديثة مقارنة بالرياضات الأخرى ، إلا أنها نالت شعبية كبيرة و في وقت وجيز ،وذلك لأنها ذات مهارات خاصة مميزة عن الرياضات الأخرى ، وأهداف(السلة) تميزها عن سائر الأهداف الرياضية الأخرى، كدلك تصميم الملعب من حيث المساحة حيث يعتبر صغير نسبيا لإضفاء المزيد من الاثارة و التشويق ، من جهة أخرى طريقة احتساب الأهداف فتارة تكون نقطة و تارة تحتسب نقطتين و تارة أخرى ثلاث نقاط و كثيرا ما تتخطى 100 نقطة في المباراة الواحدة مما يزيد من متعة المشاهدة و الممارسة على حد سواء ،إضافة الى الجوانب السابقة فرياضة كرة السلة تساهم بشكل كبير في تطوير الجانب البدني سواء الصفات البدنية او الصفات الحركية ،كما تسهم في تطوير الجوانب الاجتماعية على غرار روح الجماعة والتعاون والتماسك بين الأفراد كفريق واحد وكدا الجوانب النفسية متمثلة في الرضا والشعور بالنجاح.

يحتل الجانب المهاري مرتبة عالية من بين الجوانب الأخرى لدى رياضة كرة السلة حيث يحتوي على مجموعة من المهارات الأساسية و أخرى ثانوية ، و غالبا في البرامج التدريبية خاصة لدى الناشئين نبدأ بتطويرها أولا و لعل اهم المهارات الأساسية هي الاستقبال و التمرير و التنطيط و التسديد ،تعتبر مهارة الاستقبال والتمرير أهم المهارات الأساسية والأولية و هي قاعدة للمهارات الأخرى بحيث عدم اتقانها لا يمكن تعلم المهارات الباقية ،لدى يركز المدرب على تعليمها و تحسينها في بداية كل البرامج خاصة لدى فئة الاصاغر ، حيث ان استلام و تمرير الكرة مبدأ أساسي للممارسة رياضة كرة السلة فالالتقاط الجيد للكرة يسمح بأداء جميع المهارات الهجومية بفعالية ، كما أن حالات اللعب قد تأتي بالعديد من الكرات غير المنتظرة مما يستوجب على اللاعب التحرك وبدل اقصى جهد من اجل التقاطها و التحكم فيها بشكل جيد . (فوزي، 2004، صفحة 36)

وتعد مهارة التنطيط اهم المهارات الهجومية الأساسية حيث تتطلب توافق عضلي عصبي كبير بين جميع أعضاء الجسم المشاركة في عملية التنطيط مثل مفاصل وعظام وعضلات أصابع الجسم ،المرفقين ،الرسغ ، الجذع، الرجلين، والعينين.

ان إتقان هذه المهارة من اساسيات ممارسة رياضة كرة السلة ونظرا لصعوبتها و كثرة أنواعها وجب على المدرب البدء بتعليمها مبكرا للفئات السنية الصغيرة لان فعالية الهجوم تعتمد بشكل كبير على مدى اتقان هذه المهارة . (سلوان صالح جاسم، هلال عبد الكريم، خالد نجم عبد الله، 2014، صفحة 43)

فتسجيل النقاط يعتبر نتيجة حتمية لإتقان المهارات السالفة الدكر و يبقى من أهم محددات الفائز في المباراة، و هذا لا يكون الا بإتقان مهارة التسديد بإحدى الطرق حسب الظروف المواجهة خلال المنافسة مثل الرمية مع القفز ،الرمية الحرة، الرمية باليد مفتوحة نحو الحلقة ، رمية الغمس من أعلى أو رمية التسقيط ،وهي كلها أوضاع تدل على أهمية مهارة التسديد، اثناء أداء مهارة التسديد يجب أن يكون هناك حضور ذهني و نفسي للاعب في حين الرمية الحرة تحتاج الى تركيز خاص وإلى مقدرة على اكتشاف نوع الرمية الأنسب وتكرارها مرارا. (امجد محمد العتوم، حسن محمود الصمادي تمام نهار العبد اللات، 2012، صفحة 28)

المؤلف المرسل: بوراشيد هشام . البريد الالكتروني للمرسل: hichame.bourachid@univ-oeb.dz
حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

تتميز مرحلة الاصاغر بمجموعة من التغيرات التي تحدث في الجسم حيث يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة عالية كذلك نلاحظ نمو الجهاز العظمي مما يسمح بتوازن الجسم ، فيستعيد اللاعبين تناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق مميزة في الجسم لكل لاعب ، وهذا ما ينتج عنه ملامح الجسم والوجه في صورتها الكاملة ،كما يزداد حجم القلب.

ومن الجانب الحركي يظهر الاتزان التدريجي ،و تبدأ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والسقل الى ان تصل ل إلى درجة عالية من الجودة ،كما يرتفع مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة ولعملية التدريب المنظمة فتأثير كبير على مستوى اللاعبين من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، كما لقوة التركيز العالية والادراك تأثير كبيرعلى نجاح التعلم والتدريب وبلوغ درجة التفوق .

(إبراهيم، 2002، الصفحات 12-14)

تعتمد رياضة كرة السلة على مجموعة من المهارات الأساسية والتقنيات الخاصة بها الواجب تعلمها وإتقانها للوصول إلى مستوى مقبول، أين ترتكز عملية التدريب على مجموعة من الحصص التي تشتمل على جملة من الأهداف، يلعب فيها المدرب دورا أساسيا وفعالا لتجسيدها، وذلك مع مراعاة المرحلة العمرية ومميزاتها.

ومن بين الطرائق الفعالة التي يعتمد عليها المدرب في بناء البرامج التدريبية طريقة التدريب التكراري و طريقة حل المشكلات .

ولعل التساؤل الذي نطرحه في هذا البحث هو: هل يحسن البرنامج التدريبي المقترح مهارات الاستقبال و التمرير ، التنطيط و المحاورة ،التسديد لدي لاعبي كرة السلة اصاغر ؟

و من خلال التساؤل العام يمكننا وضع مجمعة من التساؤلات الفرعية و التي تساعدنا بشكل مباشر في حل إشكالية الدراسة وهي :

هل يساهم البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارة الاستقبال و التمرير و لصالح الاختبار البعدي لدى اصاغر فريق الوفاق الرياضي الطاهيري لكرة السلة ؟

هل يساهم البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارة التنطيط و المحاورة و لصالح الاختبار البعدي لدى اصاغر فريق الوفاق الرياضي الطاهيري لكرة السلة ؟

هل يساهم البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارة التسديد الاختبار البعدي لدى اصاغر فريق الوفاق الرياضي الطاهيري لكرة السلة ؟

2.فرضيات البحث :

2. 1.الفرضية العامة : يحسن البرنامج التدريبي المقترح مهارات الاستقبال و التمرير ، التنطيط و المحاورة ،التسديد لدي لاعبي كرة السلة اصاغر.

2. 2.الفرضيات الجزئية :

يحسن البرنامج التدريبي المقترح مهارة الاستقبال و التمرير لدى اصاغر فريق الوفاق الرياضي الطاهيري لكرة السلة .

يحسن البرنامج التدريبي المقترح مهارة التنطيط لدى اصاغر فريق الوفاق الرياضي الطاهيري لكرة السلة .

يحسن البرنامج التدريبي المقترح مهارة ا التسديد لدى اصاغر فريق الوفاق الرياضي الطاهيري لكرة السلة .

3.منهجية البحث و الدراسة الميدانية :

3. 1.منهج الدراسة

من اجل القيام بدراسة علمية يجب على الباحث التقيد بخطوات البحث العلمي و التي نتبعها من خلال استخدام منهج ملائم للدراسة ، و في دراستنا و التي تعتبر تجريبية محضة و بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة و جدنا ان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة هو الأنسب لدراستنا .

المؤلف المرسل: بوراشيد هشام . **البريد الالكتروني للمرسل:** hichame.bourachid@univ-oeb.dz
حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

3. 2.عينة البحث:

تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال دراسته للوصول إلى نتائج ذات مصداقية عالية ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية تمثلت في اصاغر نادي الوفاق الرياضي الطاهيري و التي بلغ عددهم 15 لاعبا .

3. 3.اساليب جمع البيانات(ادوات جمع البيانات) :

ادوات جمع البيانات:

للقيام بدراسة بحثية ميدانية حديثة يجب تحضير مجموعة من الأدوات التي تساعد بشكل فعال في جمع اكبر و ادق المعلومات التي تساعد في الالمام بمختلف مراحل وتمثلت الوسائل في :

- المصادر والمراجع.
- الاتصال بمختصين لتحكيم الاختبارات.
- الاختبارات المستعملة.
- المقطع التعلمي المقترح انبثقت عنه مجموعة وحدات تعليمية.
- ملعب كرة السلة.
- العتاد الرياضي.
- الوسائل الاحصائية.

3.3. 1 الاختبارات المستخدمة:

تم استخدام الاختبارات التالية:

- تمرير كرة السلة على الحائط لمدة(30ثانية).
- المحاورة السريعة.
- اختبار الرمية الحرة.

3. 4.الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية الى تجريب مختلف أدوات الدراسة بعد إعدادها وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها وملائمتها لدراستنا ،كما انها تضع الباحث في صورة شبه حقيقية للباحث للتعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهه في الواقع وهو يعالج مشكلة الدراسة، كما تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات المطلوبة التي أعدها الباحث لهذا الغرض وكذلك التأكد من الخصائص السيكو مترية لأدوات القياس ، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

المؤلف المرسل: بوراشيد هشام . **البريد الالكتروني للمرسل:** hichame.bourachid@univ-oeb.dz
حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

تجانس مجموعات البحث :

جدول 01: يبين تجانس عينات البحث في التباين

العينة / المتغيرات	التجريبية		احتمالية اختبار فيشر
	$\bar{س}$	ع	
السن	15.34	0.61	01
الطول	1.63	0.07	0.53
الوزن	53.60	5.13	0.24

من خلال الجدول 01 نجد أن قيم احتمالية فيشر لمتغيرات: السن، الطول، الون للعينة التجريبية والتي تتوزع ضمن المجال [0.24، 01] أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن هذه المجموعة متجانسة في التباين في متغيرات: السن، الطول، الوزن.

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة(الصدق ، الثبات)

الأسس العلمية للاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

الثبات :

لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) يومي 2024/01/25 و03/21/ 2024 على عينة بلغ قوامها 07 لاعبين (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، و قد تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

الصدق :

استخدم الباحث الصدق الذاتي و لمعرفة الصدق الذاتي للاختبارات المهارية المستخدمة قام الباحث بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (02) يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية :

جدول (02) : يبين معاملات الصدق والثبات للاختبارات المهارية

الاختبار	الاختبار		إعادة الاختبار		معامل الثبات	الصدق الذاتي
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التمرير	20.38	5.85	21.25	4.20	0.92	0.95
التنطيط	17.63	3.46	16.25	3.24	0.90	0.94
الرمية الحرة	03	1.31	3.50	1.07	0.88	0.93

يبين لنا الجدول (02) أن معامل الثبات للاختبارات المهارية المستخدمة في البحث مرتفعة حيث تنتمي قيمتها الى المجال (0.88 و0.92) ،فيما تتراوح قيمة الصدق الذاتي للاختبارات المهارية بين(0.94 و0.96،) ،مما يعني الاختبارات المهارية المستخدمة فيا لدراسة.

المؤلف المرسل: بوراشيد هشام . البريد الالكتروني للمرسل: hichame.bourachid@univ-oeb.dz
حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

4.عرض و تحليل ومناقشة النتائج :

جدول 03: يبين عرض نتائج الفروق بين نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية

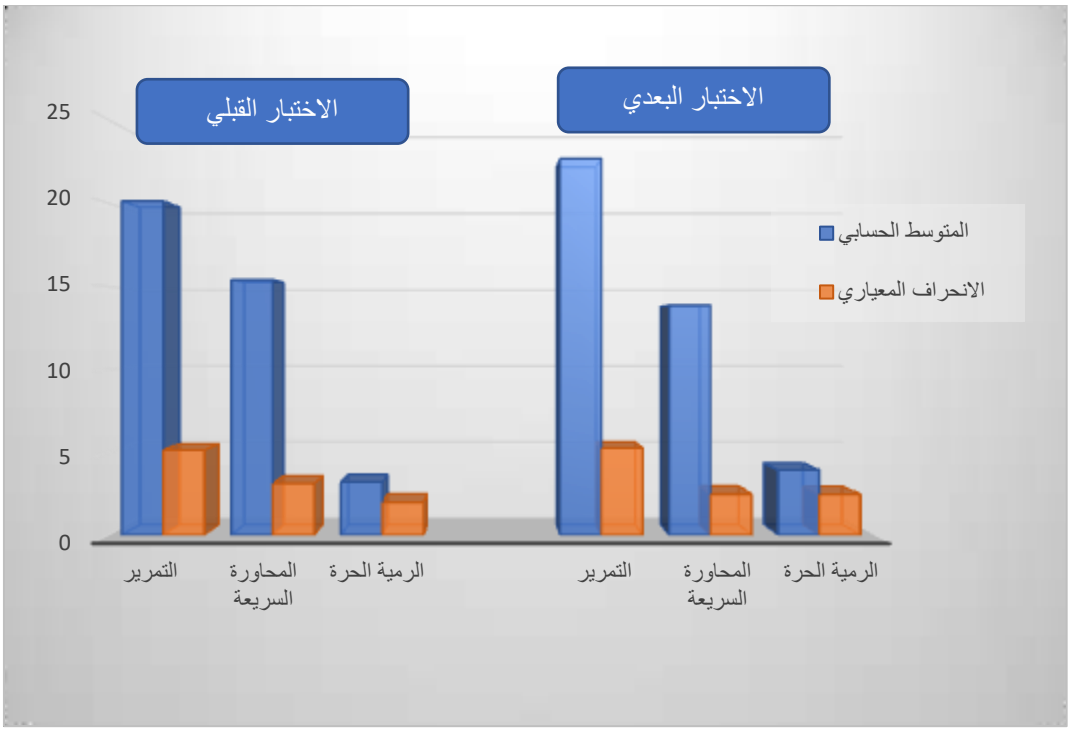
/	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			احتمالية اختبار الفرق
	س̄	ع	احتمالية شابيرو	س̄	ع	احتمالية شابيرو	
التمرير	20.17	5.17	0.07	22.77	5.25	0.34	*0.000
المحاورة السريعة	15.30	3.13	0.072	13.57	2.37	0.08	**0.001
الرمية الحرة	3.60	1.13	0.67	4.93	2.06	0.53	*0.008

من خلال الجدول03 نلاحظ أن جميع نتائج احتمالية شابيرو للاختبارات المهارية القبلية البعدية للعينة التجريبية أكبر من نسبة الخطأ(0.05) حيث بلغت (0.07 ,0.08,34.0,67.0.072.0..53.0) مما يدل على توزع بيانات العينة التجريبية توزيعا طبيعيا، وبالتالي يمككنا استخدام اختبار ت لدلالة الفروق .

كما نلاحظ أن احتمالية ت بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال و التمرير البالغة(0.000)،وهي أقل من نسبة الخطأ(0.05)مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التمرير و الاستقبال لصالح الاختبار البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي له في مهارة التمرير(22.77)أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي(20.17)، كما نلاحظ أن احتمالية ت بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التنطيط البالغة(0.001)،وهي أقل من نسبة الخطأ(0.05)مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التنطيط لصالح الاختبار البعدي بالنسبة لمهارةالتنطيط حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي(13.57) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي(15.30)(كون الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل).

فيما نلاحظ أن احتمالية ت بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التصويب والبالغة(0.008)وهي أصغر من نسبة الخطأ(0.05)وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التسديد ، و لأن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لمهارة التسديد (4.93)أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي(3.60 أن العينة التجريبية تحسنت في مهارة التسديد.

المؤلف المرسل: بوراشيد هشام . **البريد الالكتروني للمرسل:** hichame.bourachid@univ-oeb.dz
حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71



شكل 01 يوضح مستوى العينة التجريبية في الاختبارات المهارية القبلية والبعدية

4. 1مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها و التي تتمثل في تحسن اللاعبين في جميع المهارات المدروسة ،و يرجح الباحث هذا التحسن بالدرجة الأولى الى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح و المبني على أسس علمية بحثة، و التي من بينها اعتماد الباحث على طريقة التدريب التكراري و التي ابانت على فعاليتها بالنسبة للتعلم التقني خاصة بالنسبة لفئة الاصاغر كما اعتمد الباحث كذلك على أسلوب حل المشكلات مما ساهم بشكل كبير في اتقان المهارات قيد الدراسة في وضعيات تنافسية تشبه المنافسة الحقيقية و هذاما يتوافق مع عديد الدراسات العربية و الأجنبية ،كما يعزي الباحث هذا التحسن الى عوامل النمو سواء البدني او النفسي او العقلي .

5.الاستنتاج العام :

بناءا على الاختبارات العلمية المنجزة على عينة البحث في ضوء الإجراءات المقننة لهذا البحث وأسلوب المنهج المستخدم وخصائص المرحلة العمرية واعتمادا على عرض النتائج و تحليلها توصلنا الى الاستنتاجات التالية:

* أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تحسين مهارة التمرير في كرة السلة لدى فئة الاصاغر.
* أن للبرنامج التدريبي لمقترح أثر إيجابي في تحسين مهارة التنطيط في كرة السلة لدى فئة الاصاغر.
*ان للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تحسين مهارة التسديد في كرة السلة لدى فئة الاصاغر.

قائمة المراجع :

1. أحمد أمين فوزي. (2004). *كرة السلة للناشئين*. الاسكندرية ،مصر : المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
2. سلوان صالح جاسم، هلال عبد الكريم، خالد نجم عبد الله. (2014). *أساسيات كرة السلة* (الإصدار 1). بغداد ، العراق: الذاكرة للنشروالتوزيع.
3. امجد محمد العتوم، حسن محمود الصمادي تمام نهار العبد اللات. (2012). *عالم كرة السلة* . عمان, الاردن : مكتبة المجتمع العربي.
4. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002). *النمو البدني والتعلم الحركي*. الدار العلمية الدولية لنشر والتوزيع .

المؤلف المرسل: بوراشيد هشام . **البريد الالكتروني للمرسل:** hichame.bourachid@univ-oeb.dz
حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71