جامعة البصرة
كلية التربية الرياضية

تأثير طريقة تدريب اللعب في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة

بحث تجريبي

على لاعبي نادي نفط الجنوب الرياضي لفئة الشباب

أعداد

الأستاذ المساعد الدكتور

حيدر عبد الرزاق كاظم الحجاج

2006

1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعتمد تحقيق الفوز في كرة السلة بصورة كبيرة على أجادة اللاعبين التصويب الناجح بأنواعه المختلفة في سلة الخصم ، ولهذا فان الأعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي ماهي إلا مراحل مكملة ومساعدة على تحقيق الهدف الأخير وهو التصويب الايجابي بأقل وقت وجهد .

لذا بدا استخدام الأساليب والطرق التدريبية ذات التأثير المباشر والمحققة للهدف المطلوب داخل البرامج التدريبيةة المعمول بها ، ومن هذه الطرق هي طريقة تدريب اللعب التي تتميز بتطوير العناصر البدنية والمهارية والخططية خلال سير الألعاب المتنوعة . وهي طريقة جيدة ومؤثرة وغير مملة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة إذ يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف ،والمدرب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بالشروط الخاصة التي تحقق الهدف الذي يريد تحقيقه سواء بدنيا أو مهاريا أو خططيا .

ومن هنا تجلت أهمية البحث في بناء تمارين مهارية خاصة بالتصويب بكرة السلة وتطبيقها وفق طريقة تدريب اللعب داخل برنامج تدريبي في الجزء الرئيسي وخلال فترة الأعداد الخاص وبذلك نتمكن من تحقيق نجاح أهم مهارة في كرة السلة التي عن طريقها يتم تحقيق النقاط والفوز.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث المتواضعة لكونه مدرب وحكم واتحادي في كرة السلة واطلاعه على مستوى تدريب لاعبي فرق الشباب وجد هناك برامج تدريبية تقليدية غير متطورة في تدريب اللاعبين والتي تعد السبب الرئيسي في عدم تطور اللاعبين والوصول بهم إلى المستوى المهاري العالي وخصوصا مهارة التصويب بكرة السلة أي إلى المستوى الأوتوماتيكي (الآلي)ومن ثم تحقيق النقاط بسهولة.

إضافة إلى ذلك عدم أيجاد الطريقة التدريبية المناسبة لتطوير مهارة التصويب في ظروف مشابهة لظروف المباراة وتحقيق النتائج الجيدة.

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على تأثير طريقة تدريب اللعب في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة للمجموعة التجريبية.

2-التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لبعض أنواع التصويب بكرة السلة.

1-4 فروض البحث

1-وجود فروق معنوية في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
2-وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لتطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري:لاعبي فريق نادي نفط الجنوب الرياضي فئة الشباب .

1-5-2 المجال المكاني : ملعب نادي البصرة الرياضي.

1-5-3 المجال ألزماني: المدة من 7 /5 /2005 ولغاية 29 / 7 /2005

2- الدراسات النظرية :

2-1 طريقة تدريب اللعب[1] :

تتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة ، وصفة أساسية العناصر الخاصة في النشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل ويتضح ذلك حاليا في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال أعطاء واجبات (شروط)في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي.

ويتم التغيير في درجات الحمل من خلال التحكم في الواجبات والشروط ومساحة وزمن اللعب.ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي للمدرب حرية اختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين .

2-2 التهديف في كرة السلة :

أن مباريات كرة السلة تحددها عدد التهديفات الناجحة التي يحرزها في سلة الفريق المنافس ولذلك فان كل ما يؤديه اللاعبون من مهارات أساسية هجومية وغيرها من المهارات اللعب الفردي والجماعي ما هي ألا أعداد وخلق ظروف مناسبة وآمنة لعملية التهديف على السلة.

(ومن هنا تظهر أهمية التصويب كمهارة أساسية في تحقيق الفوز للفريق الذي يجيد أفراده التصويب بنسبة عالية من النجاح ، أن جميع لاعبي كرة السلة يدركون هذه الأهمية للتصويب ... ولهذا فليس هناك سر في أسلوب التدريب على أجادة التصويب إنما السر هو فقط الذي يقضيه اللاعب في التدريب على التصويب –التدريب ثم التدريب)[2]

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

---

(1) أمر الله احمد ألبساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : مصر ،الإسكندرية،منشاة المعارف ، 1988 ، ص97-98.

(2) فائز بشير حمودات وآخرون . أسس ومبادئ كرة السلة: مطبعة التعليم العالي ،موصل ، 1985،ص67.

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهداف البحث.

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي فريق نادي نفط الجنوب الرياضي فئة الشباب وعددهم (12)لاعبا . تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بحيث أصبح عدد كل مجموعة (6)لاعبين وهم يشكلون نسبة (50%) من المجتمع الأصلي . بعد ذلك تم تجانس وتكافؤ المجموعتين وكما في الجدول (1)

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجوعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				قيم ت المحتسبة
		س	ع	المنوال	معامل الالتواء	س	ع	المنوال	معامل الالتواء	
1	العمر/ سنة	16.66	0.516	17	-0.658	16.83	0.408	17	-0.416	0.578
2	الوزن /كغم	69.833	0.752	70	-0.22	70.33	1.032	71	-0.649	1.751
3	الطول/ سم	174.33	0.816	175	-0.82	173.66	1.032	174	-0.329	1.699
4	التصويب الأمامي/عدد	14.33	2.16	15	-0.31	13.83	2.04	14	-0.08	0.376
5	التصويب الجانبي/عدد	15.667	1.506	17	-0.885	15.833	0.753	16	-0.221	0.286
6	الرمية الحرة/عدد	7.66	1.505	9	-0.886	7.333	1.505	8	-0.443	0.35
7	التصويب من أسفل السلة/عدد	10.66	0.816	10	0.809	10.83	0.752	11	0.226	0.342
8	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بثلاث نقاط)/عدد	2.833	0.753	3	-0.221	2.66	0.516	3	-0.658	0.424
9	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين) /عدد	2.66	1.032	2	0.639	2.833	0.752	3	-0.222	0.302
10	التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أسفل السلة/عدد	2.166	0.408	2	0.406	1.833	0.408	2	-0.409	1.29
11	التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أعلى السلة/عدد	2.666	0.516	3	-0.647	2.5	0.836	3	-0.598	0.378

قيمت (t)الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) =2.228

3-3 الأجهزة وأدوات البحث :

١ -كرات سلة عدد (6).

٢ -ملعب كرة سلة قانوني.

٣ -طباشير.

٤ -ساعة توقيت.

٥ -ميزان.

٦ -شريط قياس.

3-4 الاختبارات المستخدمة [1]:

1- التصويب الأمامي.

2- التصويب الجانبي.

3-الرمية الحرة.

4-التصويب من أسفل السلة .

5- التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بثلاث نقاط).

6- التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين) .

7- التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أسفل السلة.

8- التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أعلى السلة.

3-5 التجارب الاستطلاعية:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2005/5/7 على العينة الأصلية وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة ومعرفة شدة وحجم وراحة كل تمرين ومدى أمكانية العينة في أدائها.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2005/5/23 على عينة متكونة من (6)لاعبين لفريق كلية التربية الرياضية ومن أعمار فئة الشباب .وقد تم أعادة التجربة بتاريخ 2005/5/30 وعلى نفس العينة وذلك لمعرفة المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة الرئيسية ، إضافة إلى التأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة وكما موضح في الجدول (2).

---

[1] فائز بشير حمودات ومؤيد عبد جاسم.كرة السلة : مطبعة التعليم العالي،موصل ،1987،ص201-235.

جدول (2)

يوضح معامل صدق وثبات الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق ألذتي
1	التصويب الأمامي/عدد	0.87	0.93
2	التصويب الجانبي/عدد	0.88	0.94
3	الرمية الحرة/عدد	0.86	0.92
4	التصويب من أسفل السلة/عدد	0.91	0.95
5	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بثلاث نقاط)/عدد	0.95	0.97
6	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين) /عدد	0.92	0.96
7	التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أسفل السلة/عدد	0.87	0.93
8	التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أعلى السلة/عدد	0.88	0.94

3-6 التجربة الميدانية :

3-6-1 الاختبارات القبلية :

أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2005/6/1 وانتهت بتاريخ 2005/6/1

3-6-2 تطبيق التمارين :

بدا تطبيق التمارين بتاريخ 2005/6/2 وانتهى تطبيقها بتاريخ 2005./7/28

3-6-3 الاختبارات البعدية :

أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2005/7/29 وانتهت بتاريخ 2005/7/29

3-7 التمارين المقترحة :

قام الباحث بأعداد تمارين مقترحة وذلك بالاعتماد على المصادر والمراجع المتوفرة .بعد ذلك تم عرض التمارين على مجموعة من الخبراء والمختصين• في مجال لعبة كرة السلة .

وبعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة تم تطبيقها خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في المنهج التدريبي الخاص بمدرب الفريق . حيث تم تطبيقها خلال ثمان أسابيع في فترة الأعداد الخاص (ملحق 1) وباستخدام طريقة تدريب اللعب الموضحة في الباب الثاني .أما شدة التمارين فكانت متوسطة حيث تراوحت بين (50-60%) وتم استخدام الزمن في حساب الحجم ولكل تمرين على حده.

أما الراحة فقد تم الاعتماد على رجوع النبض (120-130 ظ/د)وتم حساب الزمن للراحة خلال النبض المذكور والذي تراوح (1-1.5)دقيقة.

3-8 الوسائل الإحصائية :

1- الوسط الحاسبي .
2- الانحراف المعياري.
3- معامل الارتباط البسيط.[1]
4- المنوال .[2]
5- معامل الالتواء.[3]
6- اختبار (ت)للعينات المترابطة.
7- اختبار (ت) للعينات المستقلة .[4]

• الخبراء هم :

1- ا.د عبد الأمير علوان عبود	تدريب رياضي / كرة سلة	كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
2-ا.م.د ذو الفقار صالح عبد الحسين	تدريب رياضي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
3-ا.م.د حسام محمد جابر	تدريب رياضي / كرة يد	كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
4-م.د مصطفى عبد الرحمن محمد	اختبارات وقياس / كرة سلة	كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.
5-م.د قصي فوزي خلف	أدارة وتنظيم / كرة سلة	كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.

(1) نزار الطالب ، محمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ،مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ،موصل ،1981،ص40-82.

(2) أخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي . طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية: مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ط2 ،20002. ص257.

(3) موراي شبيجل . سلسلة ملخصات شوم ، نظريات ووسائل في الإحصاء :ترجمة شعبان عبد الحميد شعبان ، دار مالنجر وهيل للنشر ،القاهرة ، 1988 ،ص 141-142 .

(4) باسم نزهت السامرائي ،مثنى إبراهيم .مبادئ الإحصاء الهندسي:دار الحكمة ، بغداد ، 1991، ص317-320.

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبيلة – البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة .

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة.

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة					المجموعة التجريبية				
		القبلي		ألبعدي		قيمة ت المحتسبة	القبلي		ألبعدي		قيمة ت المحتسبة
		س	ع	س	ع		س	ع	س	ع	
1	التصويب الأمامي/عدد	14.33	2.16	14	2.26	1.754	13.83	2.04	19.16	0.983	5.392
2	التصويب الجانبي/عدد	15.667	1.506	16	0.894	2	15.833	0.753	23.66	0.816	25.514
3	الرمية الحرة/عدد	7.66	1.505	8	1.095	1.998	7.333	1.505	12.833	10.69	7.199
4	التصويب من أسفل السلة/عدد	10.66	0.816	10.5	0.836	0.996	10.83	0.752	18.33	1.366	17.564
5	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بثلاث نقاط)/عدد	2.833	0.753	3	0.893	1.018	2.66	0.516	5.5	0.836	9.228
6	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين) /عدد	2.66	1.032	3	0.894	1.578	2.833	0.752	7.5	0.836	8.377
7	التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أسفل السلة/عدد	2.166	0.408	2.5	0.547	1.581	1.833	0.408	6.5	1.048	11.083
8	التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أعلى	2.666	0.516	3	0.894	1.581	2.5	0.836	8	0.89	8.595

قيمت (ت)الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.571

من خلال ملاحظة جدول (3)تبين أن قيم (ت) المحتسبة للاختبارات المستخدمة للمجموعة الضابطة هي اصغر من قيم (ت)الجدولية عند درجة حرية (5)وتحت احتمال خطاء(0.05)والبالغة (2.571) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية. إضافة إلى ذلك بيان أن طريقة التدريب المستخدمة في هذه المجموعة ليس لها التأثير المباشر في تطوير التهديف بأنواعه المختلفة ،رغم وجود تطور بشكل بسيط وهذا ما نلاحظه من خلال الأوساط الحسابية وهذا بالتأكيد يحدث لان أي تدريب لابد له من التأثير ولو بشكل بسيط حيث يرى العديد من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم محمد يوسف الشيخ وياسين صادق [1]ومحمد حسن علاوي [2] ونادر عبد السلام العوامري[3] حيث يذكرون (أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء).

كما نلاحظ من الجدول أن قيم (ت) المحتسبة للاختبارات المستخدمة للمجموعة التجريبية هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطاء (0.05) والبالغة (2.571) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية. ويعزى سبب ذلك التطور والتقدم إلى طريقة التدريب المستخدمة ذات التأثير المباشر وكذلك التمرينات المقترحة والموجهة والفعالة لتطوير أنواع التصويب المختلفة. إذ تم استخدام التمارين الكثيفة والموجهة لتطوير هذه المهارة وهذا ما يؤكده فائز بشير حمودات وآخرون [4](تظهر أهمية التصويب كمهارة أساسية في تحقيق الفوز للفريق الذي يجيد أفراده التصويب بنسبة علية النجاح.. وان جميع لاعبي كرة السلة يدركون هذه الأهمية للتصويب).

إضافة يرجع تطور هذه المهارة إلى استخدام تمارين مشابهة إلى ظروف المباراة وهذا بالتأكيد يساعد في التغلب على أهم عائق للتصويب وهو الجانب النفسي وهذا ما يؤكده أيضا فائز بشير حمودات وآخرون [5](فيما يتعلق بالجانب النفسي ثمة عوامل كثيرة توثر في الدقة هي الثقة بالنفس وحالة التوتر ويتم التغلب عليها في زيادة التدريب طبقا لما هو مثبت من قبل المدرب)

---

[1] محمد يوسف الشيخ ،وياسين صادق.فسيولوجيا الرياضة والتدريب: دار الفكر العربي،الإسكندرية،1969،ص180.

[2] محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي:دار المعارف ،مصر،ط10 ،1986،ص170.

[3] نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث. جامعة حلوان،العدد 2 ،1983،ص301.

[4] فائز بشير حمودات وآخرون . مصدر سبق ذكره،1985،ص67.

[5] فائز بشير حمودات وآخرون. مصدر سبق ذكره ،1985،ص68.

4-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية – البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

جدول (4)

يوضح قيم (ت)البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة
		س ألبعدي	ع	س ألبعدي	ع	
1	التصويب الأمامي/عدد	14	2.26	19.16	0.983	3.601
2	التصويب الجانبي/عدد	16	0.894	23.66	0.816	14.151
3	الرمية الحرة/عدد	8	1.095	12.833	10.69	6.75
4	التصويب من أسفل السلة/عدد	10.5	0.836	18.33	1.366	10.935
5	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بثلاث نقاط)/عدد	3	0.893	5.5	0.836	4.655
6	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين) /عدد	3	0.894	7.5	0.836	8.226
7	التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أسفل السلة/عدد	2.5	0.547	6.5	1.048	7.567
8	التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أعلى السلة/عدد	3	0.894	8	0.89	8.849

قيمت (t)الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) =2.228

من خلال ملاحظة جدول (4) تبين أن قيمة (ت)المحتسبة للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية هي اكبر من قيم (ت)الجدولية عند درجة حرية (10)والبالغة (2.228) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

ومن ذلك نستدل أن المجموعة التجريبية أفضل بكثير من المجموعة الضابطة في تطوير مهارة التصويب بكرة السلة .. وهذا يرجع إلى التمارين المستخدمة والطريقة الناجحة في التدريب والابتعاد عن الروتين في التمارين المستخدمة وهذه مشكلة اغلب فرقنا العراقية بكرة السلة التي تعتمد في تطوير المهارات الأساسية على الطرق التقليدية البعيدة عن الظروف المشابهة لظروف المباراة إضافة

إلى عدم تقنين التمارين المستخدمة والاعتماد على الخبرة والمعلومات الذاتية في تشكيلها وتطبيقها. بعكس المجموعة التجريبية إذ تم استخدام طريقة تدريبية ناجحة تعتمد في تطوير مهارة التصويب على الظروف المشابهة لظروف المباراة إضافة الى التمارين المختارة بالأسلوب العلمي والمطبقة وفق قواعد علم التدريب الرياضي.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

٥ - ١ الاستنتاجات :

١ - أثرت التمارين المقترحة والمطبقة بطريقة تدريب اللعب في تطوير بعض أنواع التصويب بكرة السلة.

٢ - كانت نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة وهذا يدل على نجاح الطريقة المستخدمة والتمارين المقترحة.

٣ - خلق أجواء مشابهة لظروف منافسة تساعد في تطوير التصويب بصورة أفضل من التمارين التقليدية.

٥ - ٢ التوصيات :

١ - اعتماد التمارين المستخدمة بطريقة تدريب اللعب والمقترحة من قبل الباحث لتطوير أنواع التصويب بكرة السلة من قبل جميع لاعبي الأندية ولجميع الفئات العمرية.

٢ - خلق ظروف مشابهة لظروف المباراة عند تطوير أنواع التصويب بكرة السلة وذلك لأهمية هذه المهارة وهي غاية اللعب الرئيسية.

٣ - إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة وذلك بتطبيق طريقة تدريب اللعب في تطوير المهارات الهجومية الأخرى.

المصادر :

- أمر الله احمد ألبساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : مصر ،الإسكندرية،منشاة المعارف ،1988 .
- أخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي . طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية: مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ط2 ،20002.
- باسم نزهت السامرائي ،مثنى إبراهيم .مبادئ الإحصاء الهندسي:دار الحكمة ، بغداد ، 1991.
- فائز بشير حمودات وآخرون.أسس ومبادئ كرة السلة: مطبعة التعليم العالي،موصل ، 1985.
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد جاسم.كرة السلة : مطبعة التعليم العالي،موصل ،1987.
- محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي:دار المعارف ،مصر،ط10 ،1986.
- محمد يوسف الشيخ ،وياسين صادق. فسيولوجيا الرياضة والتدريب : دار الفكر العربي،الإسكندرية،1969.
- موراي شبيجل . سلسلة ملخصات شوم ، نظريات ووسائل في الإحصاء :ترجمة شعبان عبد الحميد شعبان ، دار مالنجر وهيل للنشر ،القاهرة ، 1988.

- نادر عبد السلام العوامري . تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث. جامعة حلوان،العدد 2 ،1983.
- نزار الطالب ، محمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ،مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ،موصل ،1981.

ملحق (1)

التمرينات المقترحة

الأسبوع : الأول **الزمن الكلي :28-28.5 دقيقة**

الوحدة التدريبية : 1-2-3 **عدد اللاعبين : 6**

أقسام الوحدة	الزمن	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
التمهيدي							
الرئيسي	**5د** **5د** **4د** **4د**	1-التهديف من الثبات داخل منطق الزون مع وجود مدافع عمله سلبي.من جميع الاتجاهات. 2-نفس التمرين السابق على أن يكون التهديف خارج منطقة الزون. 3-نفس التمرين الأول على أن يكون عمل المدافع ايجابي ويحاول قطع الكرة من المهاجم. 4-نفس التمرين الثاني على أن يكون عمل المدافع ايجابي ويحاول أن يقطع الكرة من المهاجم.	**%50**	**2.5د×2** **2.5د×2** **2د×2** **2د×2**	**رجوع النبض من 130-140 ظ/د**	**رجوع النبض من 130-140 ظ/د**	**أثناء الراحة يؤدي اللاعبون رميات حرة**
الختامي							

الأسبوع : الثاني **الزمن الكلي : 28-28.5 دقيقة**

الوحدة التدريبية : 4-5-6 **عدد اللاعبين : 6**

أقسام الوحدة	الزمن	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
التمهيدي							
الرئيسي	**5د**	1-لعب (1×1)واحد ضد واحد داخل منطقة الزون .	**%50**	**2.5د×2**	**رجوع النبض من 130-**	**رجوع النبض من**	**التأكيد أثناء**

	5د 4د 4د	2-لعب (1×1) داخل ربع ملعب. 3-الطبطبة والتهديف في منطقة الزون ابتدآ من منتصف الملعب. 4-لعب (1×1)داخل نصف ملعب.		2.5د×2 2د×2 2د×2	140 ظ/د	130- 140 ظ/د	اللعب التهديف الناجح
الختامي							

الأسبوع : الثالث **الزمن الكلي :24-24.5 دقيقة**

الوحدة التدريبية : 7-8-9 **عدد اللاعبين : 6**

أقسام الوحدة	الزمن	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
التمهيدي							
الرئيسي	3د 4د 3د 4د	1- لعب (1×1) داخل ملعب كامل. 2-لعب (2×1)مهاجمان ضد مدافع واحد داخل نصف ملعب. 3-لعب (3×1)ثلاث مهاجمين ضد مدافع واحد داخل نصف ملعب 4-لعب (2×2)مهاجمان ضد مدافعان داخل نصف ملعب.	60%	1.5د×2 2د×2 1.5د×2 2د×2	رجوع النبض من 130-140 ظ/د	رجوع النبض من 130- 140 ظ/د	التأكيد على التهديف بالتناوب بين اللاعبين وتنويع التهديف
الختامي							

الأسبوع : الرابع **الزمن الكلي : 20-20.5 دقيقة**

الوحدة التدريبية : 10-11-12 **عدد اللاعبين : 6**

أقسام الوحدة	الزمن	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
التمهيدي							
الرئيسي	2د 3د 2د 3د	يؤدي اللاعبون نفس الأسبوع الثالث على أن تؤدى التمارين داخل ملعب كامل .	60%	1د×2 1.5د×2 1د×2 1.5د×2	رجوع النبض من 130- 140 ظ/د	رجوع النبض من 130- 140 ظ/د	

الختامي	

الأسبوع : الخامس **الزمن الكلي : 24-24.5 دقيقة**

الوحدة التدريبية : 13-14-15 **عدد اللاعبين : 6**

أقسام الوحدة	الزمن	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
التمهيدي							
الرئيسي	**3د** **4د** **4د** **3د**	1-لعب (3×2)داخل نصف ملعب. 2-لعب (3×3)داخل نصف ملعب. 3-لعب(4×3)داخل نصف ملعب. 4-لعب(4×4)داخل نصف ملعب.	**%55**	**1.5د×2** **2د×2** **2د×2** **1.5د×2**	**رجوع النبض من 130-140 ظ/د**	**رجوع النبض من 130-140 ظ/د**	التأكيد على التهديف بالتناوب بين اللاعبين وتنويع التهديف
الختامي							

الأسبوع : السادس **الزمن الكلي : 20-20.5 دقيقة**

الوحدة التدريبية : 16-17-18 **عدد اللاعبين : 6**

أقسام الوحدة	الزمن	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
التمهيدي							
الرئيسي	**2د** **3د** **3د**	نفس الأسبوع الخامس على أن تؤدى التمارين داخل ملعب كامل .	**%55**	**1د×2** **1.5د×2** **1.5د×2**	**رجوع النبض من 130-140 ظ/د**	**رجوع النبض من 130-140 ظ/د**	

	2د			1د×2			
الختامي							

الأسبوع : السابع — الزمن الكلي :32-32.5 دقيقة

الوحدة التدريبية : 19-20-21 — عدد اللاعبين : 6

أقسام الوحدة	الزمن	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
التمهيدي							
الرئيسي	3د 3د 3د 4د	1-لعب(4×4)داخل ملعب كامل بشرط التهديف داخل الزون. 2-نفس التمرين على أن يكون التهديف خارج منطقة الزون بنقطتين. 3-نفس التمرين على أن يكون التهديف خارج منطقة الثلاث نقاط. 4-لعب (5×5)داخل نصف ملعب.	%65	1.5د×2 1.5د×2 1.5د×2 2د×2	رجوع النبض من 130-140 ظ/د	رجوع النبض من 130-140 ظ/د	
الختامي							

الأسبوع : الثامن — الزمن الكلي :22-22.5 دقيقة

الوحدة التدريبية : 22-23-24 — عدد اللاعبين : 6

أقسام الوحدة	الزمن	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
التمهيدي							
الرئيسي	2د 3د 3د	1-لعب(5×5) في ملعب كامل بدون الطبطبة مع التهديف. 2-لعب (5×5)في ملعب كامل بشكل قانوني على أن يكون التهديف داخل منطقة الزون بنقطتين. 3-نفس التمرين الثاني بشرط التهديف بثلاث نقاط. 4-لعب (5×5)داخل ملعب كامل وفق	%65	1د×2 1.5د×2 1.5د×2	رجوع النبض من 130-140 ظ/د	رجوع النبض من 130-140 ظ/د	التأكيد على التهديف الناجح

	4د	القانون		**2د×2**			
الختامي							