

اثر التدريب الفكري المنخفض الشدة في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة في كرة السلة

بحث تجريبي

أعداد

الدكتور حيدر عبد الرزاق كاظم الحجاج

2003 م

1423 هـ

1-التعريف بالبحث :

١ + المقدمة وأهمية البحث :

شهدت لعبة كرة السلة تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة وذلك لاعتمادها على علم التدريب الرياضي الحديث الذي بداء في استخدام برامج خاصة لتطوير أهم الأمور التي تحتاجها هذه اللعبة ، بحيث يتمكن اللاعب من أداء واجباته أثناء اللعب بأقل جهد بدني ونفسي والسرعة والدقة في الأداء ، ولهذا بداء استخدام البرامج التي تعتمد على طرق وأساليب التدريب الرياضي المتطور والتي تخدم جوانب متعددة من مكونات اللعبة وخاصة الأداء المهاري الذي يعتبر أهم جزء في أعداد وتطوير لاعب كرة السلة والذي عن طريقه نستطيع أن نميز هذا اللاعب عن آخر في المستوى الذي يصله بهذه اللعبة .واللاعب الذي يجيد المهارات بشكل عالي هو اللاعب الذي يتميز بهذه اللعبة عن غيره ويستطيع الاحتفاظ بالكرة لاطول فترة والتحكم بها متى ما يشاء ووفق قانون اللعبة لانه قد وصل إلى الإلية ولا يحتاج إلى أي تفكير إضافي عند الأداء أثناء المباريات . ومن هذه الطرق التدريبية المتطورة التي تساعد اللاعب في الوصول إلى مستوى الأداء المهاري العالي بشكل عام واداء المهارات المركبة بشكل خاص هي طريقة التدريب الفتري الذي عن طريقها نتمكن من تكرار المهارات بشكل كبير ومناسب إضافة إلى وجود فترات راحة بين التكرارات نستطيع معالجة الأخطاء في الأداء التي قد تظهر، وتكرار الحالة الصحيحة في الفترات الأخرى . ومن هنا تجلت أهمية البحث في بناء برنامج تدريبي مقترح وباستخدام طريقة التدريب الفتري لتطوير المهارات الأساسية المركبة والارتقاء بها نحو الأفضل.

١ ٢ مشكلة البحث:

من خلال خبر الباحث المتواضعة لكونه مدرب وحكم واتحادي في كرة السلة ، واطلاعه على مستوى تدريب لاعبي الفرق المقدمة وجد هناك برامج تدريبه تقليدية غير متطورة في تدريب اللاعبين والتي تعد السبب الرئيسي في عدم تطور اللاعبين والوصول بهم إلى المستوى المهاري العالي أي إلى المستوى الأوتوماتيكي (الآلي) ومن ثم تحقيق الإنجاز الجيد وخصوصاً في هذه المرحلة وهي أعلى مرحلة يصلها اللاعبين والتي عن طريقه يتم تشكيل المنتخبات الوطنية. كذلك عدم أيجاد الطريقة التدريبية المناسبة لتطوير المستوى المهاري وخصوصا الأداء المهاري المركب، والذي عن طريقه يتم بناء الجانب الخططي للعبة وتحقيق النتائج الجيدة.

١ ٣ هدف البحث :

التعرف على اثر التدريب الفتري المنخفض الشدة في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة للاعبي كرة السلة.

١ ٤ فرض البحث:

وجود فروق معنوية في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة باستخدام البرنامج التدريبي المقترح (الفتري المنخفض الشدة) بين الاختبارات القبلية والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه.

١ ٥ مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي فريق نادي البحري الرياضي والمشارك في الدوري الممتاز .

1-5-2 المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي البحري الرياضي.

1-5-3 المجال الزمني: المدة الواقعة من 9 / 9 / 2002 إلى 25 / 12 / 2002

2- الدراسات النظرية:

1-2 التدريب الفتري: (8 : 217)

هي طريقة من طرق التدريب الرياضي التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ، وان مصطلح التدريب الفتري يرجع إلى نسبة فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه ، وتتميز طريقة التدريب الفتري (المنخفض الشدة) بالشدة المتوسطة وتتراوح من (50-60%) من أقصى مستوى للفرد، وبذلك يكون تكرار كل تمرين من (20-30 مرة) وعلى هيئة مجاميع أي (تكرار كل تمرين 10 مرات وبثلاث مجموعات) أما فترة التمرين الواحد تتراوح ما بين (15-30 ثانية) وبذلك تكون الراحة بين تمرين و آخر للمتقدمين (45-90 ثانية) وبفضل استخدام الراحة الإيجابية خلال الراحة البينية مثل تمرين المشي أو تمرينات الاسترخاء.

2-2 المهارات الأساسية بكرة السلة:

لعبة كرة السلة من الألعاب التي تعتمد على المهارات الأساسية باعتبارها قاعدة مهمة للتقدم بالمستوى الرياضي والوصول إلى أفضل النتائج وعلى هذا الأساس هناك مهارات أساسية متعددة في كرة السلة منها المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية كما تقسم إلى مهارات بوجود كرة ومهارات بدون كرة ، أما ما يخص بحثنا هذا فقد تم استعمال المهارات الأساسية المركبة والتي تعتمد على دمج مهارتين أو أكثر ، ونلاحظ هذا الدمج كأنه سلسلة واحدة أو مهارة واحدة ولكن في الأصل هي دمج مهارتين أو أكثر لان اللاعب لابد أن يستلم كرة ويناولها مرة أخرى وبذلك دمج مهارتي الاستلام والمناولة معا ، أو يحتاج إلى أداء طبطبة (محاورة) ثم مناولة أو تهديف سلمي أو بالقفز وبذلك دمج هذا اللاعب مهارة الطبطبة والمناولة معاً أو دمج الطبطبة والتهديف معاً وهذا يفرض على اللاعب استخدامها وفق ما يستجد من ظروف يتحتم عليه دمج هذه المهارات الأساسية وان يؤديها بشكل صحيح ومتسلسل وبدون توقف .وعلى هذا الأساس تقسم المهارات الأساسية الخاصة ببحثنا إلى:

أولاً : مسك الكرة :

هي القاعدة الأساسية لاداء المهارات المختلفة منها المناولة والطبطبة والتهديف لذلك يجب أن تكون التركيبية الحركية لها شكلاً يضمن تنفيذ المهارات الأخرى . (وتعتبر مهارة مسك الكرة من أولى المهارات التي يجب أن يتعلمها الطالب أو لاعب المبتدئ وتعتبر بمثابة البداية الحقيقية لتعلم وإتقان المهارات الأخرى، وبهذا يظن البعض أن استلام الكرة ومسكاها عملية سهلة جداً والواقع أن استلام ومسك الكرة يحتاج إلى مهارة كبيرة لا يعرفها إلا اللاعب الجيد والمتقدم باللعب) (5 : 16) .

ثانياً : المناولة :

تعد المناولة من المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة وذلك لأنها الوسيلة أو المهارة الأكثر شيوعاً في إيصال الكرة وبسرعة إلى سلة الفريق المنافس وكذلك لها الفضل في خلق ثغرات في دفاع الفريق الآخر وبالتالي سيتم الحصول على نقاط الكثيرة في المباريات ، ويشير كمال عارف (1987) (أن المناولة تعتبر هدفاً تربوياً يتضح من خلال كون المناولات بين أعضاء الفريق الواحد تشيع فيما بينهم روح العمل الجماعي ونكران الذات وتفضل مصلحة الفريق على مصلحة اللاعب الشخصية) (3 : 43) . (وهناك الكثير من المناولات منها السهلة

والبسيطة ومنها الصعبة المعقدة وعلى المدرب أن يختار ما يناسب قابلية لاعبيه ومراكزهم بالنسبة للعب ، وما يتفق مع طرق هجومهم والتركيز على المناولات القصيرة والسريعة والبسيطة فهي خير المناولات الأخرى التي غالباً ما تسبب فقدان الكرة لعدم ضبط الوقت والسيطرة) (26: 2)

ثالثاً: الطبطبة(المحاورة):

تعتبر الطبطبة من المهارات الأساسية في كرة السلة ،ولكنها من اكثر المهارات تأخيراً للعب فعندما نال الإهمال المناولات في تاريخ كرة السلة الحديثة ازداد التأكيد على الطبطبة ،فالطبطبة المتزايدة هي نتائج ثانوي شائع للعب بطريقة (لاعب ضد لاعب) وهي عادة من الصعب التخلي عنها وكلما زاد انحناء الجسم مع الركض كلما اقتربت طبطبة الكرة بالأرض مع إبقاء الرأس إلى الأعلى والظهر مستقيم ، وابتسط حقيقة هي كلما قل زمن وجود الكرة خارج يديك كلما زادت سرعة رجوعها إلى الأعلى وكلما ازدادت سيطرتك على الكرة كلما اقتربت فرصة فقدانها ومع ذلك فان الحقيقة تهمل في المباريات الحقيقية . (10: 58) .

رابعاً: التهديف :

أن مباريات كرة السلة تحددها عدد التهديفات الناجحة التي يحرزها في سلة الفريق المنافس وذلك فان كل مايؤديه اللاعبون من مهارات أساسية هجومية وغيرها من المهارات للعب الفردي والجماعي ما هو ألا اعدد وخلق ظروف مناسبة وامنة لعملية التهديف على السلة (ولأجل أن يكون اللاعب جيد في التهديف يحتاج إلى تمرين متواصل وكذلك إلى صبر بالإضافة لذلك يحتاج إلى شي من الخصائص المميزة التي لا توجد عند غيره) (16: 135) .

3- مهج البحث وأجراته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبية مشكلة لبحث وتحقيق أهدافه.

3-2 عينة البحث: اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي فريق نادي البحري الرياضي المتقدمين وعددهم (12) لاعبا ليمثلوا مجموعة واحدة والتي طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح وهم يشكلون نسبة (100 %) من المجتمع الأصلي.

-- تجانس العينة: لغرض التأكد من تجانس العينة في مستوى الأداء المهاري استخدم الباحث معامل التواء بيرسون للتوزيع الطبيعي وكما في جدول رقم (1) .

جدول رقم (1)

يوضح تجانس العينة باستخدام معامل التواء بيرسون الأول للتوزيع الطبيعي في المستوى الأداء المهاري

ت	اختبارات المهارية المركبة	س	+ _ ع	المنوال	معامل الالتواء
1	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بثلاث نقاط)	3.75	1.288	4	0.194 -
2	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين)	4.667	0.888	5	0.375 -

3	اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من اسفل السلة	6.583	0.763	7	0.526 -
4	اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أعلى السلة	6.333	0.778	7	0.857 -
5	دقة المناولة بعد أداء الطبطبة	13.833	1.899	12	0.965
6	المتابعة على اللوحة	12.083	0.669	12	0.124
7	المناولة الطويلة	13.083	0.379	12	0.785

--تراوحت قيم معامل الانتواء ما بين (+ _ 1) للاختبارات المستخدمة وهذا يدل على أن العينة متجانسة.

3-3 أدوات البحث:

- ١ - كرة سلة عدد 4 2- طباشير 3- ساعة توقيت 4- شريط قياس 5- بار حديدي
- 6- أثقال 7- شواخص 8- موانع 9- كرات طبية 10- دمبلص

3-4 الاختبارات المستخدمة:

- ١ - التهديد بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بثلاث نقاط). (4 : 233)
- ٢ - التهديد بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين). (4 : 233)
- ٣ - اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من اسفل السلة. (4 : 234)
- ٤ - اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أعلى السلة. (4 : 234)
- ٥ - دقة المناولة بعد أداء الطبطبة (4 : 235)
- ٦ - المتابعة على اللوحة (4 : 237)
- ٧ - المناولة الطويلة (4 : 240)

3-5 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية على لاعبي فريق كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة بكرة السلة والبالغ عددهم (8) لاعبين وذلك بتاريخ 9 / 9 / 2002 وكان هدف التجربة للوقوف على كافة المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة الرئيسة وإطلاع الكادر المساعد على مفردات التجربة والاختبارات المستخدمة إضافة إلى تقويم الاختبارات المستخدمة ،حيث تم إيجاد صدق وثبات الاختبارات من خلال إيجاد معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين القبلي والبعدي الذي أجري في التجربة الاستطلاعية الثانية وعلى نفس العينة وبعد مرور أسبوع واحد فقط أي في تاريخ 9/16 / 2002 وكما في الجدول رقم (2).

جدول رقم (2)

يوضح معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	معامل الثبات	معامل اصدق الذاتي
1	التهدف بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بثلاث نقاط	0.82	0.91
2	التهدف بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين).	0.83	0.91
3	اختبار التهدف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من اسفل السلة	0.82	0.91
4	اختبار التهدف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أعلى السلة	0.84	0.92
5	دقة المناولة بعد أداء الطبطبة	0.87	0.93
6	المتابعة على اللوحة.	0.88	0.94
7	المناولة الطويلة	0.87	0.93

3-6 التجربة الميدانية:

١ - الاختبارات القبلية:

أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 23 / 9 / 2002 وانتهت بتاريخ 24 / 9 / 2002

٢ - تطبيق البرنامج

بدأ تطبيق البرنامج بتاريخ 30 / 9 / 2002 وانتهى بتاريخ 23 / 12 / 2002

٣ - الاختبارات البعدية

أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 24 / 12 / 2002 وانتهت بتاريخ 25 / 12 / 2002

3-7 البرنامج التدريبي المقترح:

تم وضع برنامج مقترح للمرحلة الإعدادية العامة والخاصة لعينة البحث (ملحق رقم 1) وقد عرض البرنامج المقترح على خبراء من ذوي الخبرة والاختصاص* وقد أضيفت وحذفت بعض الفقرات من البرنامج المقترح. واشتمل البرنامج على (48) وحدة تدريبية موزعة على (12) أسبوعاً بمعدل (4) وحدات تدريبية في الأسبوع، وكان زمن الوحدات ثابتاً (80) دقيقة لكل وحدة تدريبية أما الزمن الكلي للبرنامج فقد بلغ (3840) دقيقة أي بما يعادل (64) ساعة. واستخدم التشكيل (2-1) أي أسبوعين حمل مرتفع وأسبوع حمل اقل ارتفاعاً، وقد قسم البرنامج إلى مرحلتين: الأولى مرحلة الأعداد العام ومدتها (4) أسابيع حيث روعي فيها التدرج بحمل التدريب والهدف من هذه المرحلة هو الأعداد البدني العام وبناء الأسس البدنية والفنية الخاصة لتطوير المهارات بشكل منفرد. أما المرحلة الثانية فهي مرحلة الأعداد الخاص ومدتها (8) أسابيع إذ تكون النسبة فيها كبيرة للتمارين الخاصة وتهدف هذه المرحلة إلى بناء وتطوير المهارات الأساسية المركبة وتهيئة اللاعبين للمشاركة في السباقات للمرحلة التي تليها. تم تنفيذ الوحدات التدريبية التي صممت بأسلوب علمي من حيث اختيار التمارين وتقنين حمل التدريب وتوزيع الشدة والحجم وأوقات الراحة خلال مراحل التدريب وكما في الجدول رقم (3) وذلك في تاريخ 30 / 9 / 2002 وانتهى بتاريخ 23 / 12 / 2002 .

□ الخبراء والمختصين الذين قوموا بالبرنامج هم :

- 1- د. عبد الأمير علوان عبود جامعة البصرة كلية التربية الرياضية
- 2- د. صالح شافي ساجت جامعة البصرة كلية التربية الرياضية
- 3- د. قاسم خليل إبراهيم جامعة البصرة كلية التربية الرياضية

جدول رقم (3)

يوضح توزيع الشدة والحجم والراحة وزمن أداء التدريب خلال البرنامج التدريبي للمقترح

الأسابيع	الأول والثاني	الثالث والرابع	الخامس والسادس	السابع والثامن	التاسع والعاشر	الحادي عشر والثاني عشر
الشدة	50 %	55 %	60 %	55 %	65 %	65 %
الحجم	يتزايد من 20-30 تكرار مع زيادة نسبة الشدة					
الراحة بين التمارين	45 ثانية					
زمن أداء التمرين	30 ثانية					
تكرار المجموعة الواحدة	2-3 مرات					
الراحة بين المجاميع	3-4 دقائق					

3-8 الوسائل الإحصائية:

- 1- الوسط الحسابي (13 : 40) .
- 2- الانحراف المعياري (13 : 56) .
- 3- معامل الارتباط البسيط (13 : 82) .
- 4- اختبار (ت) للعينات المترابطة (1 : 317) .
- 5- معامل التواء بيرسون الأول (11 : 141) .

٤ - عرض ومناقشة النتائج:

جدول رقم (4)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدوليه للاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيم (ت)		بعدي		قبلي		الاختبارات المهارية المركبة	ت
	الجدولية	المحتسبة	ع ⁺	س	ع ⁺	س		
	0,01							
معنوي	3.11	8.741	0.798	7.5	1.288	3.75	التهدف بالقفز بعد أداء الطبطة (المحتسب بثلاث نقاط	1

2	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين).	4.667	0.888	7.583	0.793	8.147	3.11	معنوي
3	اختبار التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أسفل السلة	6.583	0.793	9	0.739	9.298	3.11	معنوي
4	اختبار التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة من أعلى السلة	6.333	0.778	8.917	0.793	7.416	3.11	معنوي
5	دقة المناولة بعد أداء الطبطبة	13.833	1.889	22.5	1.784	10.127	3.11	معنوي
6	المتابعة على اللوحة.	12.083	0.669	18.5	1.508	17.924	3.11	معنوي
7	المناولة الطويلة	13.083	1.379	20.167	1.029	18.711	3.11	معنوي

من خلال ملاحظة جدول رقم (4) تبين أن قيم (ت) المحتسبة للاختبارات المهارية المركبة هي أكبر من قيم (ت) الجدولية عند درجة الحرية (12-1) وتحت 0.01 والبالغة (3.11) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه ولجميع المهارات المذكورة ويعزى سبب ذلك التطور والتقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح وما احتواه من تمارينات موجهة وفعالة لتطوير تلك المهارات خلال الوحدات التدريبية لكونها من المهارات المهمة للاعب كرة السلة . ومن المعروف أن التدريب الرياضي بصورة عامة وباستخدام أي طريقة تدريبية يعمل على تنمية وتطوير المستوى المهاري وهذا يتفق مع آراء عديدة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم ،محمد يوسف الشيخ ويسن صادق (9 : 188) (محمد حسن علاوي (6 : 170) ونادر عبد السلام العوامري (12 : 301) حيث يذكرون (إن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء)

فضلاً عن احتواء البرنامج التدريبي على تمارين ساعدت على تطوير الصفات البدنية الخاصة والمرتبطة بالمهارات الأساسية حيث توجد علاقة وثيقة بين تنمية الاثنين معاً وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي (7 : 88-89) (أن الفرد الرياضي لن يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي). ويرى هاره (14: 126) (أن تطور القوة والتحمل والسرعة عند الرياضي يعطي إمكانية رفع مستوى التكنيك بنفس الدرجة ، ولذلك يجب أن يربط دائماً بين التدريب البدني والتكنيك). وعلى هذا الأساس فقد تعتمد الباحث استخدام التمارين المهارية

المرتبطة بالصفات البدنية الخاصة والتي يحتاجها لاعب كرة السلة. أما السبب الأكثر أهمية لنجاح تطوير تلك المهارات الأساسية المركبة هو استخدام فترة التدريب الثانية (فترة الأعداد الخاص) بصورة مركزة والتي لها دور في ربط المهارات الأساسية ببعضها لاحتوائها على تمارين فيها عنصر مشابه لظروف اللعب وهذا يوكد كل من وداد محمد رشاد المفتي وأياد عبد الكريم العزاوي (15 : 116-155) ((فترة الأعداد الثانية (الأعداد الخاص) يتم التركيز فيها على ربط المهارات الأساسية للعبة بعضها مع البعض الآخر مع الأخذ بنظر الاعتبار عند الربط الحالات التي تحدث أثناء اللعب أو المسابقة أو بمعنى آخر إدخال عنصر مشابه لظروف اللعب لان هذا النوع من التمرينات يساعد في تماسك ودمج مهارات اللعب) .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

٥ + الاستنتاجات :

اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية المركبة في كرة السلة مما أدى إلى ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

٥ ٢ التوصيات:

- ١ - اعتماد البرنامج التدريبي المقترح في تطوير لاعبي الدرجة الأولى في كرة السلة لرفع المستوى المهاري لديهم نحو الأفضل.
- ٢ - تعميم مثل هذه الدراسات في بناء برامج تدريبية مقننة لاستخدامها أثناء تدريب فرق الأندية ولكافة المستويات.

المصادر

- 1- باسم نزهت السامرائي، مثنى إبراهيم. مبادئ الإحصاء الهندسي: دار الحكمة، بغداد، 1991.
- 2- طارق الناصري .كل شي عن كرة السلة: مطابع جامعة بغداد ، 1974 .
- 3- عبد الأمير علوان عبود .الأساليب والطرق المؤثرة على العوامل المحددة الفاعلية الدفاع الضاغطة بكرة السلة: أطروحة دكتوراه غير منشورة، موسكو، 1974 .
- 4- فائز بشير احمودات، مؤيد عبد الله جاسم. كرة السلة: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، موصل، 1987.
- 5- كريمان عبد المنعم. كرة السلة، ذكاء، مهارة، تدريب: مطابع شركة الإعلانات الشرقية، مصر، 1987.
- 6- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، ط. 1986، 10.
- 7- _____ . علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، ط. 4، 1975 .
- 8- _____ . علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، 1979.
- 9- محمد يوسف الشيخ، يسن الصادق . فسيولوجيا الرياضة والتدريب: دار الفكر العربي، الإسكندرية، 1969.
- 10- مصطفى محمد زيدان. كرة السلة للمدرس والمدرّب: دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، الكويت، 1988 .
- 11- موراى شبيجل. سلسلة ملخصات شوم، نظريات وسائل في الإحصاء: ترجمة عبد الحميد شعبان، دار مالنجروهيل، القاهرة، 1988 .
- 12- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث ،جامعة حلوان، عدد 2 . 1983 .

- 13-نزار الطالب،محمود السامرائي .مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية:مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر،موصل،1981 .
- 14-هارة.أصول التدريب:ترجمة علي نصيف،مطابع التعليم العالي،موصل،ط 1990،2 .
- 15-وداد محمد رشاد المفتي، أياد عبد الكريم العزاوي. كرة السلة،التكتيك الفرقي-التدريب:بغداد،مطبعة التعليم العالي،1981 .
- 16-يوسف البازي،مهدي نجم.المبادئ الأساسية في كرة السلة:مطبعة التعليم العالي،بغداد،1988.

ملحق رقم (1) البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع الأول
الملاعب : قاعة النادي البحري
عدد اللاعبين: 12
الزمن: 80 دقيقة

أهداف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء المهاري المركب
الوحدة التدريبية 1،2،3،4
مرحلة الإعداد العام

الأدوات	التمارين والفعاليات	الزمن	أقسام الوحدة التدريبية
1-كرات سلة 2-ملعب سلة 3-بار حديدي 4-أثقال 5-شو أخص 6-حائط صد	١ - السير مع أداء حركة التمطيط للجذع والذراعين. ٢ - هرولة خفيفة حول ملعب السلة. ٣ - هرولة مع رفع الركبتين عالياً. ٤ - هرولة داخل نصف ملعب السلة والرجوع بالهرولة للخلف إلى خط القاعدة. ٥ - السير مع أداء حركات خفيفة للمرونة. ٦ - الاستلقاء على الظهر الذراعان ممدودتان خلف الرأس مس القدمين بالذراعين. 1-الاستلقاء على الظهر الذراعان ممدودتان خلف الرأس محاولة مس القدمين بالذراعين. 2- الوقوف والذراعان إلى الأعلى بفتحة اعرض من الصدر تدوير الذراعين للأمام وللخلف. 3- الوقوف بوضع الطعن في المباراة تني ركبة اليمين ثم مدها ثم ركبة اليسار ومدها على أن يكون ثقل الجسم على تلك الساق. 4-أداء مناولات بين الزميلين.	20د 7د 13د	أولاً القسم الإعدادي -إحماء عام -إحماء خاص
	١ - الاستناد الأمامي تني ومد الذراعين. ٢ - أداء مناولات مستمرة على الحائط ٣ - الركض بين الشواخص في ملعب السلة ٤ - التهديف على السلتنين ذهاباً وإياباً مع أداء الطبطبة ٥ - وضع بار على الكتفين ،تني ومد الركبتين (نصف دبني) ٦ - أداء متابعة للكرة على اللوحة ٧ - وقوف فتحة حمل ثقل باليدين ميل الجذع للجانبين ٨ - أداء مناولات مع الزميل بعد أداء الطبطبة	50د	ثانياً:القسم الرئيسي تمرينات بدنية تمرينات مهاريه
	هرولة خفيفة مع أداء تمرينات تهدئه للجسم	10د	ثالثاً:القسم الختامي

الأسبوع الثاني

الملعب : قاعة النادي البحري

الوحدة التدريبية 5,6,7,8

عدد اللاعبين: 12

مرحلة الإعداد العام

الزمن: 80 دقيقة

أهداف الوحدة التدريبية

تطوير الأداء المهاري المركب

الأدوات	التمارين والفعاليات	الزمن	أقسام الوحدة التدريبية
1-كرات سلة 2-ملعب سلة 3-بار حديدي 4-أثقال 5-شو أخص 6-حائط صد	١ - الركض حول ملعب السلة ٢ - ركض خفيف مع أداء تمارين رفع الركبة للأمام وللخلف وللجانب وللداخل ٣ - القفز للأعلى الأمام على أن تكون الرجلين مفتوحة مع رفع اليدين إلى الأعلى ٤ - المشي مع دوران الرأس يمينا ويسارا ٥ - تقليد أداء التهديد بالقفز والمناولة والطبقة في ملعب السلة ٦ - أداء انطلاقات لمسافة (10) متر للأمام وللخلف والجانب ١ - الوقوف أمام الزميل تشابك الأيدي ثم الذراعين ومدهما ٢ - حمل الزميل على الأكتاف والسير لمسافة (15) متر ٣ - الركض عكس الإشارة ٤ - طبقة الكرة بشكل منخفض لمسافة (15) متر ذهابا وإيابا ٥ - رمي الكرة الطبية للأمام مع السير (7 مرات)	20د 7د 13د	أولا القسم الإعدادي -إحماء عام -إحماء خاص
	1-أداء التهديد بالقفز مع الزميل بعد استلام الكرة منه والدوران نحو السلة 2-القفز من فوق المصطبة واستلام الكرة القادمة من الزميل 3-أداء مناولات متنوعة على الحائط 4-رمي الكرة إلى الأعلى والقفز لاستلامها ثم الطبقة والتهديد السلمي 5-أداء تابعة مستمرة على اللوحة مرة على اليمين ومرة على اليسار 6-أداء مناولات طويلة مع الزميل 7-من وضع الوقوف مسك بار بمستوى الصدر مع فتح الساقين مد الذراعين عاليا 8-التهديد السلمي مع أداء الطبقة على أن يكون التهديد من الأعلى مرة ومرة من الأسفل على السلة	50د	ثانياً:القسم الرئيسي تمرينات بدنية تمرينات مهاريه
	هرولة خفيفة مع أداء تمرينات إرخاء وتنفس	10د	ثالثاً:القسم الختامي

الأسبوع الثالث

أهداف الوحدة التدريبية

الملعب : قاعة النادي البحري

تطوير الأداء المهاري المركب

الوحدة التدريبية 9,10,11,12

عدد اللاعبين: 12

مرحلة الإعداد العام

الزمن: 80 دقيقة

الأدوات	التمارين والفعاليات	الزمن	أقسام الوحدة التدريبية
1-كرات سلة 2-ملعب سلة 3-بار حديدي 4-كرات طبية 5-دمبلص 6حائط صد	١ - الركض الخفيف حول ملعب السلة ٢ - الركض بشكل قطري حول ملعب السلة مع انطلاق اللاعب الأخير ليصبح الأول ٣ - من خلال السير أحد القدمين إلى الأمام مع ثنيها ثم لف الجذع لجهة القدم الأمامية وبالعكس ٤ - القفز من فوق الكرات الطبية بقدم واحدة(مرة قدم اليمين ومرة باليسار) ٥ - الركض المتعرج (زكزاك)بين الكرات الطبية على أن تكون المسافة بين كرة وأخرى (1- 2 متر) مع حمل كرة سلة باليدين ٦ - مناولة صدرية بكرة السلة بين زميلين ١ - الركض والقفز من فوق المانع الأول والعبور من اسفل المانع الثاني وهكذا ٢ - أداء رميات حرة ٣ - الركض لمسافة (30 3) متر ٤ - اللعب مع الزميل بشكل نظامي (واحد ضد واحد)	20د 7د 13د	أولا القسم الإعدادي -إحماء عام -إحماء خاص
	١ - الطبطبة بكرة السلة بين الشواخص ٢ - الاستناد الأمامي على المصطبة ثني ومد الذراعين ٣ - أداء مناولات مع الزميل مع الركض حول ملعب كرة السلة ٤ - من وضع الجلوس على الأربع القفز عاليا بمد الحسم ٥ - أداء تهديف بالقفز على جانبي السلة دون أن تسقط الكرة على الأرض ٦ - أداء مناولات على الحائط ٧ - الطبطبة والتهديف على السلتين ذهابا وإيابا ٨ - القفز عاليا سحب الساقين لملاستها باليدين	50د	ثانياً:القسم الرئيسي تمارين بدنية تمارين مهاريه
	هرولة خفيفة مع أداء تمارين إرخاء وتنفس	10د	ثالثاً:القسم الختامي

الأسبوع الرابع

الملعب : قاعة النادي البحري

الوحدة التدريبية 13،14،15،16

عدد اللاعبين: 12

مرحلة الإعداد العام

الزمن: 80 دقيقة

أهداف الوحدة التدريبية

تطوير الأداء المهاري المركب

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمارين والفعاليات	الأدوات
أولاً القسم الإعدادي	20د	١ - الركض الخفيف حول ملعب كرة السلة	1-كرات سلة
		٢ - الركض السريع من الخط الخلفي إلى خط المنتصف والرجوع إلى الخلف بسرعة	2-ملعب سلة
	7د	٣ - السير على خطوط الملعب الخارجية مع أداء تمارين تنفسية وتمارين للرقبة	3-بار حديدي
		٤ - السير على خطوط الملعب مع ثني الجذع للأمام ومس اليد اليمنى بالقدم اليسرى وبالعكس	4-أنقال
		٥ - الجلوس الطويل مع الاستناد على المرفقين والساعدين أداء تمارين لتقوية عضلات البطن برفع القدمين للأعلى والعمل على فتحهما وضمهما	5-شو أخص
	13د	٦ - تشابك الأيدي مع الزميل وإحدى القدمين متقدمة نحو عكس قدم الزميل الخلفية أداء تمرين ثني ومد مفصل المرفق	6حائط صد
		١ - أداء المناولات المختلفة مع الزميل داخل الملعب وبشكل نظامي ودقيق	
		٢ - وقوف مع الزميل ظهر لظهر مع فتح الساقين ثني الجذع إماماً مس اليدين للزميل من بين القدمين والرجوع مرة أخرى	
		٣ - أداء لعبة نظامية بين فريقين وعلى نصف ساحة فقط وبدون طبطبة أي بالمناولة فقط والتهديف	
		٤ - القفز بكلتا القدمين للأعلى خمس مرات ثم الإسراع لا ستلام الكرة ومناولتها مرة أخرى والعودة	
ثانياً: القسم الرئيسي	50د	١ - أداء مناولات بين ثلاث زملاء مع الركض ذهاباً وإياباً في ملعب كرة السلة	
		٢ - الاستناد الأمامي على الحائط ثني ومد الذراعين	
		٣ - أداء تهديف بالقفز من خط الرمية الحرة	
		٤ - أداء مناولات على الحائط بعد أداء الطبطبة	
		٥ - أداء تهديف سلمي على جانبي السلة بعد أداء الطبطبة	
		٦ - القفز عالياً سحب الساقين لملمستها باليدين	
		٧ - أداء تهديف بالقفز من منطقة التهديف المحتسب بثلاث نقاط	
		٨ - من وضع الجلوس على الأربع القفز عالياً بمد الجسم	
ثالثاً: القسم الختامي	10د	هرولة خفيفة مع أداء تمرينات إرخاء وتنفس	