

اثر تمارينات نظامية في تطوير المهارات المركبة بكرة السلة للمتقدمين

أ.د. علي سموم الفرطوسي ، أ.د. مهند عبد الستار ، أ.د. نصر حسين عبد الامير

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المخلص

لعبة كرة السلة واحدة من بين الألعاب التي تعتمد على دمج الكثير من المهارات الأساسية الفردية والمركبة سواء كانت دفاعية أو هجومية، وهذه المهارات يجب أن تكون متقنة بدرجة عالية من جميع اللاعبين في أي فريق حتى يتسنى لهم استخدام تلك المهارات في المواقف المناسبة. وتكمن أهمية أسلوب المنافسة في استثارة الحالة الذهنية وإزالة الحاجز العقلي الذي يرافق اللاعبين المحليين في بداية المباريات وذلك من جراء عدم الاهتمام أو عدم توجيه تمارين المنافسة في تحدي الذات من أجل مواكبة المستوى المهاري العالي للاعب المحترف. وهنا تكمن أهمية البحث في كيفية تقنين تمارينات نظامية على شكل تنافسي تحاكي اللاعب المحلي بالقياس مع اللاعب المحترف وفي نفس الفريق من أجل الحصول على دقة عالية عند تنفيذ المهارات الهجومية المركبة وهذه التمارينات التي يعتقد الباحث إنها لو استثمرت بأسلوب أكثر تنظيماً وترتيباً في الوحدة التدريبية وبتجاه دقة الأداء التنافسي ستغير الكثير من المستوى المهاري للاعبين أما مشكلة البحث فكانت في كيفية استخدام أسلوب المنافسة في تطوير المهارات الهجومية بكرة السلة من خلال محك داخل الفريق الواحد ، من الأساليب المهمة خصوصاً إذا كان المحك هو احد اعضاء الفريق . لذلك لابد من ايجاد تمارين هجومية مهارية مركبة وتقنينها من خلال محك ، خصوصاً اذا لاحظنا الفارق الكبير بين مهارات اللاعب المحترف واللاعب المحلي، ومن اهداف البحث تقنين تمارين على اساس نظامي، مهارية مركبة محكية المرجع بكرة السلة للمتقدمين. كما استخدم المنهج التجريبي وقد حددت عينة البحث فكانت لاعبي نادي الحلة بكرة السلة المتقدمين (بعدد ٦) لاعبين بالإضافة الى اللاعب المحترف . وقد استخدمت الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة النتائج ، ومن الاستنتاجات التي ظهرت بالبحث ان أسلوب المنافسة في اعداد التمارينات لتقليل الفوارق بين اللاعب المحلي والمحك يعد أسلوباً ناجحاً . ومن التوصيات التي اوصى بها هي اعتماد أسلوب المنافسة في التمارينات لفرق كرة السلة المتقدمين عند وجود المحك لذلك الفريق .

الكلمات المفتاحية: تمارينات نظامية ، المهارات المركبة ، بكرة السلة.

لعبة كرة السلة واحدة من بين الألعاب التي تعتمد على دمج الكثير من المهارات الأساسية الفردية والمركبة سواء كانت دفاعية أو هجومية، وهذه المهارات يجب أن تكون متقنة بدرجة عالية من جميع اللاعبين في أي فريق حتى يتسنى لهم استخدام تلك المهارات في المواقف المناسبة ، وحسب ظروف اللعب المختلفة لكي يتمكنوا من التغلب على الفريق المنافس ، وبما إن الأداء المهاري التنافسي في لعبة كرة السلة يتميز بالسرعة العالية لاستخدام تلك المهارات وبإشكالاتها المتنوعة ، إذا لابد هنا من الوضع في الاعتبار ردود الأفعال والتغيرات لأداء المنافس. ولأن التفوق المهاري ومباغته الفريق المنافس من البداية في إحراز النقاط قد يحسم المباراة حتى نهايتها، وان ذلك يفرض على اللاعبين ضرورة التهيئة الذهنية والوظيفية والمهارية ومن خلال اداء مهاري هجومي مناسب مع مواقف اللعب المتنوعة من بداية المباراة ، وكذلك لاتخاذ قرارات تتسم بالسرعة والدقة العالية وبالتوافق مع حركة الزملاء وضد اداء المنافسين مع سرعة الكرة واتجاهاتها. لذلك نجد إن التمارين النظامية المقننه والموجه والمعتمدة على محك تقاس من خلالها تزيد من القدرة على التركيز للحصول على دقة عالية للمهارات خلال المباريات، فضلا عن التهيئة النفسية التي يحصل عليها اللاعب من خلال التمارين. كما ان الثقة بالأداء المهاري والذي يستند على الانسيابية العالية تزيد من نسبة مساهمة اللاعب في تحقيق اداء هجومي جماعي وبالتالي تحقيق التقدم في النقاط ضد الفريق المنافس . وتكمن أهمية اسلوب المنافسة في التمرينات في استئارة الحالة الذهنية وإزالة الحاجز العقلي الذي يرافق اللاعبين المحليين في بداية المباريات وذلك من جراء عدم الاهتمام أو عدم توجيه تمارين المنافسة في تحدي الذات من اجل مواكبة المستوى المهاري العالي للاعب المحترف .هنا تكمن أهمية البحث في كيفية تقنين تمرينات نظامية بشكل تنافسي تحاكي اللاعب المحلي بالقياس مع اللاعب المحترف وفي نفس الفريق من اجل الحصول على دقة عالية عند تنفيذ المهارات الهجومية المركبة وهذه التمرينات التي يعتقد الباحث إنها لو استثمرت بأسلوب أكثر تنظيما وترتيبيا في الوحدة التدريبية و باتجاه دقة الأداء التنافسي ، سيكون لها نتائج ايجابية ملموسة، في المباريات والتي قد تعطي دفعا مثاليا لأداء اللاعب وبالتالي ينقل هذا بكامل ايجابياته على أعضاء الفريق . يعد اسلوب المنافسة في تطوير المهارات الهجومية بكرة السلة من خلال محك داخل الفريق الواحد ، من الاساليب المهمة خصوصا اذا كان المحك هو احد اعضاء الفريق . لذلك لابد من ايجاد تمارين نظامية هجومية مهارية مركبة وتقنيها من خلال محك ، خصوصا اذا لاحظنا الفارق الكبير بين مهارت اللاعب المحترف واللاعب المحلي، ومع تطورات اللعبة من حيث الأداء المهاري العالي ، لابد من وضع تمارين مركبة ترتقي بأداء اللاعب المحلي وإظهار مستوى يوازي مهارات اللاعب المحترف . ولكون الباحثون هم من يعملون في الوسط السلوي ، لاحظوا إن هنالك ضعف في أداء المهارات المركبة للاعب المحلي بالقياس مع اللاعب المحترف وخصوصا عند التنافس العالي المستوى ، وذلك بسبب عدم استخدام اسلوب المنافسة في تدريبات الفرق العراقية بكرة

السلة وهذا يعود الى الفارق الكبير بين مستوى الاداء المهاري بين اللاعب المحلي واللاعب المحترف . لذلك اتجه البحث لدراسة هذه المشكلة من ناحية تحديد أسلوب تنافسي بتمارين نظامية مهارية مركبة تتواءم والاستثمار الأمثل لتلك المهارات في المباريات ، وذلك يسهم في حل مشكلة يستفيد منها المدربون واللاعبون والعاملون في مجال كرة السلة .

ويهدف البحث الى:

- ١- تقنين تمارين نظامية على اساس مهارية مركبة محكية المرجع بكرة السلة للمتقدمين .
- ٢- التعرف على افضلية التقنين للتمارين المهارية المركبة محكية المرجع بكرة السلة للمتقدمين.

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي (التصميم التجريبي ذو الشبه المحكم) في متغيرات البحث لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: من الامور التي يتم مراعاتها في البحث العلمي عينة البحث ، كونها الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل الذي يجري عليه الباحثون محور عملهم (احمد بدير ، ١٩٨٨) ويتكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة بكرة السلة للمتقدمين والبالغ عددهم

(١١) لاعب محلي بالإضافة الى لاعب اجنبي ليكون مجموع العينة (١٢) لاعبا ، و تم اختيار (٦) لاعبين كعينة للبحث وبالطريقة العمدية ، ذلك بسبب سيطرة الباحثين على تلك العينة من حيث الالتزام والتواجد واداء التمارين بشكل يخدم البحث اضافة الى ان مراكز اللعب للعينة هي مشابهة للاعب المحترف (المحك) وهي مركز (٢-١) .

٢-٢-١ ادوات البحث:

٢-٢-١-١ التمارين النظامية المعدة:

قام الباحثون بإعداد تمارين نظامية تنافسية وتوزيعها على الوحدات التدريبية (*) والتي تهدف الى تطوير المهارات الهجومية المركبة للاعبين المحليين وبواقع اربع وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة ستة اسابيع ، حيث قام بتطبيق التمارين المدرب (*) وبإشراف احد الباحثون مراعيًا الامور التالية:

- يجب ان يكون الاداء بالشدة القصوى للتمارين مهارية .

- يكون توزيع التمارين في الوحدة التدريبية حسب الهدف منها من حيث سرعة رد الفعل- السرعة الحركية - السرعة الانتقالية او تحمل الاداء .

- زمن اداء التمارين بين (٤٠د) الى (٦٠د) من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية .

- عدد الوحدات التدريبية للتمارين المعدة (٢٤ وحدة) .

- استخدمت طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة عند اداء التمارين .

- اتبع اسلوب التموج (٣:١) في اسابيع التدريب وهي نفسها للوحدات التدريبية اليومية .

- تم تطبيق التمرينات في فترة شبه المنافسات .

٢-٢-١-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولًا: اختبار تحمل الاداء:

اسم الاختبار: تحمل أداء المهارة المركبة (v.cut ، الدوران ، استلام الكرة والتصويب بالقفز)

غرض الاختبار: قياس تحمل أداء المهارة المركبة (v.cut ، الدوران واستلام الكرة والتصويب بالقفز)

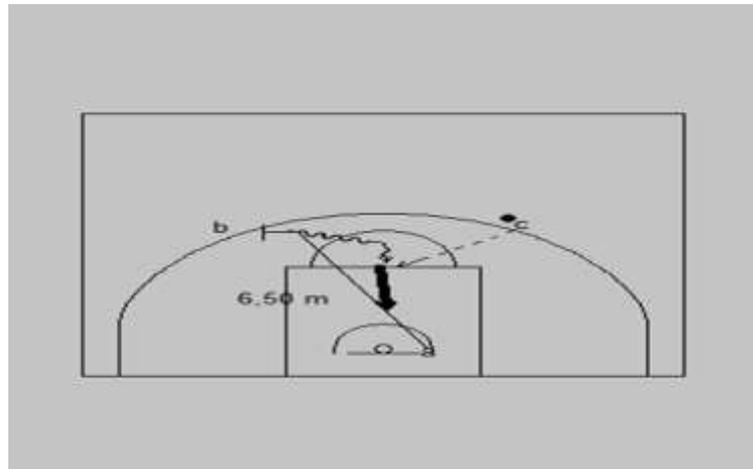
٢-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة سلة
- كرة سلة عدد (٥)
- شريط لاصق
- شواخص عدد (٥)
- صافرة
- ساعة توقيت

١- وصف اللداء: يقف اللاعب عند النقطة (a) عند سماع صافرة البداية ينطلق من أسفل الهدف الى مسافة (٤,٢٠) في النقطة (a) ومن ثم الدوران باتجاه النقطة (b) مسافة (٥,٧٠) م ثم الدوران والانطلاق نحو الهدف لاستلام الكرة من النقطة (c) وعمل التصويب السلمي وكما مبين بالشكل ادناه. ويكرر الأداء لمدة ٤٠ ثانية .

التسجيل:

- يحسب لكل محاولة ناجحة (تنتهي بتصويب ناجح) ثلاث نقاط.
- يحسب لكل محاولة فاشلة (تنتهي بتصويب فاشل) نقطتان.
- في حالة انتهاء الوقت قبل إكمال المحاولة تحتسب نقطة واحدة للمهارة التي تم أداؤها.



شكل (١) يوضح اختبار تحمل اللداء

٢- أسم الاختبار: تحمل اداء المهارة المركبة (الخداع من الثبات ، استلام الكرة والتصويب السلمي)

غرض الاختبار: قياس تحمل اداء المهارة المركبة (الخداع من الثبات ، استلام الكرة والتصويب السلمي) الأجهزة والأدوات: ملعب كرة سلة ، كرة سلة عدد (٥) ، شريط لاصق ، شواخص عدد (٥)، صافرة ، ساعة توقيت .

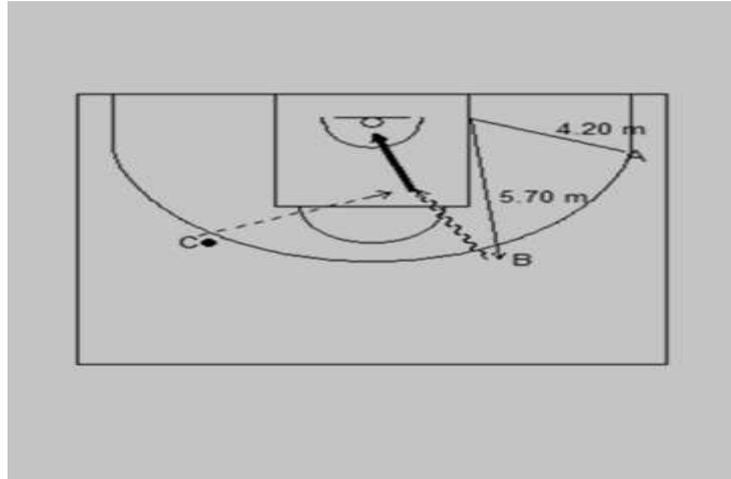
وصف الاداء: يقف اللاعب عند النقطة (a) عند سماع صافرة البداية يقوم بعملية خداع المدافع الواقف في النقطة (b) بالميل الى جهة معينه ثم يقوم باستلام الكرة وعمل التصويب السلمي نحو السلة وكما مبين بالشكل أعلاه. ويكرر الأداء لمدة ٤٠ ثانية

التسجيل:

- تحسب لكل محاولة ناجحة ثلاث نقاط (تنتهي بتصويب ناجح)

- تحسب لكل محاولة فاشلة (تنتهي بتصويب فاشلة) نقطتان.

- في حالة انتهاء الوقت قبل إكمال المحاولة يحتسب نقطة واحدة للمهارة التي تم أداؤها.



شكل (٢) يوضح اختبار تحمل الاداء

٣- اسم الاختبار: تحمل اداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول) ، استلام الكرة والتصويب السلمي).

غرض الاختبار: قياس تحمل اداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول)، استلام الكرة والتصويب السلمي).

الأجهزة والأدوات: ملعب كرة سلة ، كرة سلة عدد (٥) ، شريط لاصق ، شواخص عدد (٥)، صافرة ، ساعة توقيت .

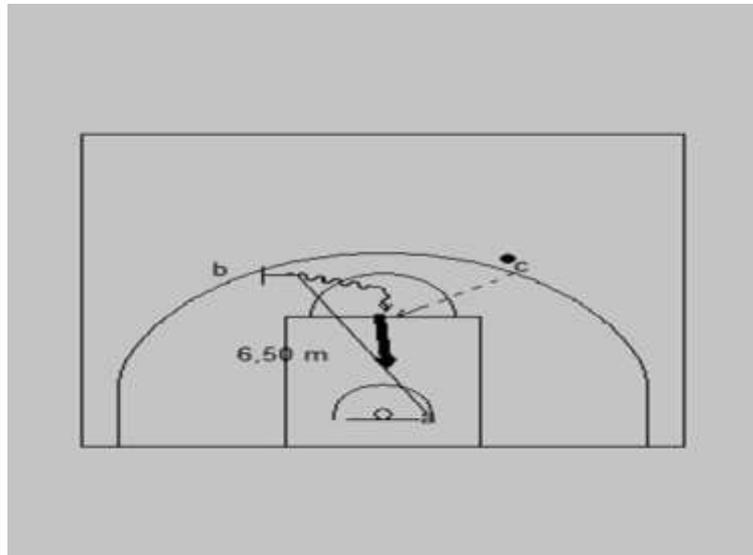
وصف الاداء: يقف اللاعب عند النقطة (a) عند سماع صافرة البداية ينطلق الى النقطة (b) والتي تبعد (٦,٥٠) م للقيام بالحجز الهجومي ثم الدوران والناطلاق لاستلام الكرة من النقطة (c) وعمل التصويب السلمي نحو الهدف وكما مبين بالشكل أعلاه. يكرر الأداء لمدة ٤٠ ثانية .

التسجيل:

- تحسب لكل محاولة ناجحة ثلاث نقاط (تنتهي بتهديف ناجح)

- تحسب لكل محاولة فاشلة (تنتهي بمحاولة فاشلة) نقطتان.

- في حالة انتهاء الوقت قبل إكمال المحاولة يحتسب نقطة واحدة للمهارة التي تم أداؤها.



شكل (٣) يوضح اختبار تحمل الاداء

٢-٣-١ الاسباس العلمية للاختبارات:

١- صدق الاختبارات: يجب التأكد من صدق الاختبارات حيث تم استخدام صدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين .

٢- ثبات الاختبارات: لحساب معامل الثبات استخدم الباحث طريقة (الاختبار واعادة الاختبار) وكان الاختبار الاول في يوم الجمعة ٢٠٢١/٨/٢٠ وبعد اسبوع تم اعادة الاختبار في يوم ٢٠٢١/٨/٢٧ وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارين .

٣- موضوعية الاختبارات: تم تصوير الاداء للعيونة للمهارات قيد البحث ومن ثم عرضت

(اقراص التصوير) على محكمين اثنين* لغرض تقييمها ، وتم تقييم المحكمين على اساس الاستمارة المعد سابقا والتي وزعت على الخبراء* لتحديد تقييم اقسام المهارات وفقا للبناء الظاهري

(القسم التحضيري - الرئيسي - الختامي) علما ان الدرجة الكلية لكل اختبار كانت (٣٠) درجة .

الجدول (١) يبين المهارات واقسامها والنسب المئوية لقبولها لدى الخبراء

النسبة المئوية	القبول	القسم الختامي	القسم الرئيسي	القسم التحضيري	المهارات الهجومية المركبة
٧٥%	٦	٥	٢٠	٥	اختبار تحمل الاداء (v.cut، الدوران، استلام الكرة والتصويب بالقفز)
٢٥%	٢	٧	١٥	٨	
٨٧,٥%	٧	٨	١٥	٧	تحمل اداء المهارة المركبة (الخداع من الثبات ، استلام الكرة والتصويب السلمي)
١٢,٥%	١	١٠	١٠	١٠	
٧٥%	٦	٨	١٥	٧	تحمل اداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول) ، استلام الكرة والتصويب السلمي
٢٥%	٢	٥	١٥	١٠	

اعتمد الباحثون على تقييم اقسام المهارات الهجومية المركبة التي حصلت على نسبة قبول لا تقل عن

(٧٠%) من موافقة الخبراء ، اذ يكون للباحث الحق باختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار

المؤشرات التي تحدد المكونات الرئيسية المرتبطة بالظاهرة المطلوب قياسها)

(محمد حسن علوي ومحمد نصر الدين رضوان ، ٢٠٠٠ ، ص٣٢١)

ويبين الجدول اعلاه النتائج التي اعتمدت وفق النسب المئوية لموافقة الخبراء على درجات التقييم لكل المهارات .

السادة الخبراء(أ.د. عايد حسين ، أ.م.د. سامر احمد ، أ.م.د. احمد عامر)

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

جدول (٢) يبين معامل الثبات والموضوعية لاختبارات البحث

نوع العلاقة	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الموضوعية	معامل الثبات	الاختبارات
قوية	٠,٧٢٣	%٩٠	%٨٥	تحمل الاءاء(v.cut، الدوران ،استلام الكرة والتصويب بالقفز)
قوية		%٩٥	%٨٥	تحمل اداء المهارة المركبة (الخداع من الثبات ، استلام الكرة والتصويب السلمي)
قوية		%٩٠	%٩٠	تحمل اداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول) ، استلام الكرة والتصويب السلمي

ان جميع قيم معامل الارتباط المحسوبة كانت اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥) مما يدل على ثبات وموضوعية الاختبارات .

٢-٣-٢ الاختبارات القبليية:

تم اجراء الاختبارات القبليية (عدد المحاولات) على افراد عينة البحث في يوم الاربعاء ٢٠٢١/٩/١ وذلك لتحديد مستوى الاءاء المهاري للاعبين المحليين واللاعب المحترف في تمام الساعة الرابعة عصرا وعلى صالة الموهبة الرياضية في محافظة بابل ، وقد جرت الاختبارات حسب التسلسل التالي:

١- تحمل الاءاء(v.cut، الدوران ،استلام الكرة والتصويب بالقفز)

٢- تحمل اداء المهارة المركبة (الخداع من الثبات ، استلام الكرة والتصويب السلمي)

٣- تحمل اداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول) ، استلام الكرة والتصويب السلمي.

٢-٣-٣ التجربة الرئيسية:

تم اداء التمرينات التي اعدت من قبل الباحثون وخلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وخلال فترة شبه المنافسات ، ومن خلال التالي:

- مدة التمرينات (٦) اسابيع(على شكل دوائر تدريبية صغيرة)

- ولأربع وحدات في الاسبوع (الاحد- الاثنين - الاربعاء - الخميس)

- وبمجموع (٢٤) وحدة

- شكل تنظيم الحمل للتمرينات ٣:١ خلال الاسبوع

- زمن اداء التمرينات يتراوح ما بين (٤٠ - ٦٠) دقيقة .

٢-٣-٤ الاختبارات البعدية:

اجريت الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من اجراء التمرينات التنافسية التي اعدھا الباحثون على افراد عينة البحث في يوم الجمعة ١٥/١٠/٢٠٢١ في تمام الساعة الرابعة عصرا وعلى صالة الموهبة الرياضية في محافظة بابل ، وقد جرت الاختبارات حسب التسلسل كما كان في الاختبار القبلي:

١- تحمل الاداء(v.cut، الدوران ،استلام الكرة والتصويب بالقفز)

٢- تحمل اداء المهارة المركبة (الخداع من الثبات ، استلام الكرة والتصويب السلمي)

٣- تحمل اداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول) ، استلام الكرة والتصويب السلمي.

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول (٣) يبين قيمة (ت) المحسوبة والخطأ المعياري والدالة الإحصائية لاختبارات كرة السلة الهجومية المركبة والاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار
ع	س-	ع	س-	
٦,٤٩٦	١٤,٩٣٣	٦,٦٠١	١٠,٦٩٥	تحمل الاداء (v.cut، الدوران ، استلام الكرة والتصويب بالقفز)
٥,٢٧٩	١٧,٣٣٣	٥,٨١١	١٧,١٦٧	تحمل اداء المهارة المركبة (الخداع من الثبات ، استلام الكرة والتصويب السلمي)
٠,٩٨٣	٥,١٦٧	٠,٨٩٤	٤,٠٠٠	تحمل اداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول) ، استلام الكرة والتصويب السلمي.

يعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى فاعلية التمرينات المستخدمة وكذلك الالتزام والانضباط من قبل أفراد العينة بأداء التمرينات المعدة وفق أسس علمية ونظامية وتربوية وقد راعى الباحثون القدرة في التدرج بمكونات الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم والراحة وكذلك عنصر التنوع والتغيير في التمرينات والذي يعد ذا أهمية كبيرة وخصوصية عالية في التدريب "وقد أظهرت البحوث ان النظام العصبي - العضلي يستجيب بشكل أفضل حينما يستثار بشكل متغير طوال الوقت ويحتاج النظام العصبي العضلي الى ان يفاجئ لكي يجبر بالتكيف وهذا يعني أداء أنواع مختلفة من التمارين لبضع أيام وتغيير عدد التكرارات واشدد والتمارين عن الأيام الأخرى"

وكذلك راعى الباحثون في التمارين التدريبية إجراء التعاقب الصحيح والمتكامل للوحدات التدريبية من خلال إعطاء الراحة الكافية بينهما (بين الوحدات التدريبية) لان التمرينات المعدة كانت بأساليب وطرائق مختلفة (أسلوب اللاكتيك الديناميكي وأسلوب الفارتلك). وهذه الأساليب تتميز بقدرة مهمة وهي قدرة الاستمرارية في أداء التمرينات وكذلك استخدام أسلوب الراحة النشطة بين التمرينات " إذ ان ما يقوم به الرياضي في الفترات بين التكرارات السريعة في التدريب الفترتي الجديد (اللاكتيك الديناميكي) هو استشفاء نشط (بركض) اذ ان تأثير هذا الاستشفاء هو تحشيد وتدعيم وتطوير علاقة التكامل ما بين نظام اللاكتيك ونظام الطاقة الهوائي فيحسن الأداء في مختلف المساحات والمسافات. لذلك يركض الرياضي بشكل أسرع ولمسافة أطول وباقتصادية عالية". ان الربط الموجود بين هذه المهارات وكيفية إخراجها بالشكل الأمثل في جميع فترات المباراة يحتاج إلى الاستمرارية في الركض وعدم التوقف . لذا حرص الباحثون في اعداد التمارين على تطوير تحمل أداء لهذه المهارات من خلال الأساليب التدريبية المستخدمة حديثا في عالم كرة السلة حيث تبدأ هذه الأساليب بالشدة الأقل تدريجيا إلى الشدة العالية مع مراعاة التناغم والتناسق بين مكونات الحمل التدريبي. "ان كل فعالية رياضية او نشاط بدني او لعبة من الألعاب الرياضية تقع ضمن أنظمة الطاقة الاوكسجينية والواوكسجينية ، لذا يمكن ان يتناسب أسلوب تدريب الفارتلك واللاكتيك الديناميكي معها للعمل على تطوير احد الأنظمة مع القدرة او العنصر البدني الذي يسهم في هذا النظام . لذا تم الأخذ بنظر الاعتبار في وضع التمرينات مقدرة اللاعب على أداء هذه المهارات المركبة بدءاً بمهارات حركية بدون كرة وانتهاءً بمهارات حركية مع الكرة وكذلك تحمل ادائها في جميع فترات المباراة لان سبب جعل الباحثون يهتمون بتطوير تحمل ادائها ، هو ان لعبة كرة السلة تلعب بوقت قدرة ٤٠ دقيقة مقسمة على شوتين وكل شوط مقسم على فترتين وكل فترة ١٠ دقائق لذا فان اللاعب قد يحتاج الى استخدام احد هذه المهارات في اي وقت من زمن المباراة حتى إذا كان الوقت في الثواني الأخيرة لذا تم تدريب العينة على تحمل أدائها لكي يتم الأداء بالشكل الأمثل وبأريحة وفعالية تامة . وإن الباحثون حرصوا على الاهتمام بهذه المهارات المهمة والضرورية بالنسبة للاعبين وإعطائها قدراً كافياً من التمرينات ضمن المنهاج التدريبي وكذلك استخدام وسائل تدريبية حديثة تتلاءم مع ما يحدث في المباراة وكذلك الاهتمام بالمهارات الهجومية بدون كرة وربطها بالمهارات الهجومية بالكرة كان امراً في غاية الأهمية للاعبين ، الذين هم عينة البحث ليصبح لديهم قاعدة في كيفية التحرك داخل الملعب وكيفية استغلال المساحات وكيفية التخلص من المدافع لاستلام الكرة بوضع جيد يسمح له بتسجيل إصابة .

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- لتمارين النظامية المركبة وبأسلوب التنافس تعطي نتائج افضل في حال وجود المحك .
- ٢- التمارين النظامية التي كانت حسب مراكز اللعب اعطت خصوصية اكثر للاعب ومركزه .
- ٣- التدريب بوجود اللاعبين المحترفين يجب ان يكون من خلال السلاسل الحركية المركبة للمهارات .

٤-٢ التوصيات:

- ١- يجب استخدام اللاعب المحترف كمحك للاعبين المحليين من اجل الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين
- ٢- تمارن المنافسة هي التي من الممكن ان تجعل اللاعب المحلي يسير بخط بياني تصاعدي .
- ٣- الاختبارات البيئية لمهارات اللاعبين اثناء فترتي شبة المنافسة والمنافسة تصحح الكثير من الازخطاء في التدريب .

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي. القاهرة مطبعة الانجلو المصرية ، ١٩٩٨ .
- جمال صبري فرج : السرعة والاناجاز الرياضي التخطيط - التدريب - الفسيولوجيا - الازصابات والتأهيل ، بيروت دار الكتب العالمية ، ٢٠١٨ .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تنظيم - قيادة) ط٢ ، القاهرة . دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- James, Goy. sport skill of boys and girls, U.S.A library of congress, ١٩٨٠ .

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

التمارين المعدة من قبل الباحثين

الزمن: ٤٠ دقيقة

الاسبوع الاول: الوحدة التدريبية الاولى

التاريخ: ٢٠٢١/٩/١

طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة (بالأسلوب الدائري)

الهدف: تطوير المهارات الهجومية قيد البحث

المجموعة التجريبية: العدد/٦

ت	التمرينات	التكرار	المجموعة	الزمن	الراحة		الملاحظات
					للمجموعة	للتكرار	
١-	تمرين تصويب بالمدافع من الثبات من امام وجانبي السلة لمسافة ٢م	٢٠ مرة	٣ مج	٣ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٢-	تمرين تصويب سلمي بالمدافع (مرة يمين ومرة يسار)	٢٠ مرة ١٠ لكل جهة	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٣-	تمرين خداع بدون كرة مع المدافع	٢٠ مرة لكل يد	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٤-	تمرين تصويب بالكرة من امام وجانبي السلة ولمسافة ٥م بدون مدافع	٢٠ مرة	٣ مج	٣ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٥-	تمرين تصويب سلمي بالكرة من جانبي السلة ولمسافة ٥م	٢٠ مرة ١٠ لكل جهة	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٦-	تمرين الباك دور مع المدافع	١ دقيقة	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٧-	تمرين استلام وطبطة وتوقف وتصويب من القفز من ثلاث جهات للسلة خارج القوس	لكل جهة ١٠ تصويبة	٢ مج	٢ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٨-	تمرين استلام وطبطة وتوقف وتصويب سلمي من ثلاث جهات للسلة	لكل جهة ١٠ تصويبة	٢ مج	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

الاسبوع الثاني: الوحدة التدريبية الاولى

الزمن: ٤٠ دقيقة

طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة

التاريخ: ٢٠٢١/٩/٢

المجموعة التجريبية: العدد/٦

الهدف: تطوير المهارات الهجومية قيد البحث

ت	التمرينات	التكرار	المجموعة	الزمن	الراحة		الملاحظات
					للمجموعة	للتكرار	
١-	تمرين تصويب بعد استخدام خداع ال v cut من جانبي السلة لمسافة ٥م	٢٠ مرة	٣ مج	٣ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٢-	تمرين تصويب سلمي بالأداة (مرة يمين ومرة يسار)	٢٠ مرة ١٠ لكل جهة	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٣-	تمرين طبطبة من الثبات باستخدام الاداة	٢٠ مرة لكل يد	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٤-	تمرين تصويب بالكرة من امام وجانبي السلة ولمسافة ٢م	٢٠ مرة	٣ مج	٣ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٥-	تمرين تصويب سلمي بالكرة من جانبي السلة ولمسافة ٥م	٢٠ مرة ١٠ لكل جهة	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٦-	تمرين طبطبة بالكرة من الثبات	١دقيقة	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٧-	تمرين طبطبة وتوقف وتصويب من الثبات من ثلاث جهات للسلة	لكل جهة ١٠ تصويبة	٢ مج	٢دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٨-	تمرين طبطبة وتوقف وتصويب من القفز من ثلاث جهات للسلة	لكل جهة ١٠ تصويبة	٢مج	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

الاسبوع الثالث: الوحدة التدريبية الاولى

الزمن: ٤٠ دقيقة

طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة (بالأسلوب الدائري)

التاريخ:

المجموعة التجريبية : العدد/

الهدف: تطوير المهارات الهجومية قيد البحث

ت	التمرينات	التكرار	الشدة	المجموعة	الزمن	الراحة		الملاحظات
						للمجموعة	للنكرار	
١-	تمرين تصويب بالأداة من الثبات من امام وجانبي السلة لمسافة ٢م	٢٠ مرة		٣ مج	٣ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٢-	تمرين تصويب سلمي بالأداة (مرة يمين ومرة يسار)	٢٠ مرة ١٠ لكل جهة		(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٣-	تمرين طبطبة من الثبات باستخدام الادة	٢٠ مرة لكل يد		(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٤-	تمرين تصويب بالكرة من امام وجانبي السلة ولمسافة ٢م	٢٠ مرة		٣ مج	٣ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٥-	تمرين تصويب سلمي بالكرة من جانبي السلة ولمسافة ٥ م	٢٠ مرة ١٠ لكل جهة		(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٦-	تمرين طبطبة بالكرة من الثبات	١ دقيقة		(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٧-	تمرين طبطبة وتوقف وتصويب من الثبات من ثلاث جهات للسلة	لكل جهة ١٠ تصويبة		٢ مج	٢ دقيقة		٣٠ ثانية	
٨-	تمرين طبطبة وتوقف وتصويب من القفز من ثلاث جهات للسلة	لكل جهة ١٠ تصويبة		٢مج	٤ دقيقة		٣٠ ثانية	

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

الاسبوع الرابع: الوحدة التدريبية الاولى

الزمن: ٤٠ دقيقة

طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة (بالأسلوب الدائري)

التاريخ:

المجموعة التجريبية : العدد/

الهدف: تطوير المهارات الهجومية قيد البحث

ت	التمرينات	التكرار	المجموعة	الزمن	الراحة		الملاحظات
					للمجموعة	للتكرار	
١-	تمرين تصويب بالأداة من الثبات من امام وجانبي السلة لمسافة ٢م	٢٠ مرة	٣ مج	٣ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٢-	تمرين تصويب سلمي بالأداة (مرة يمين ومرة يسار)	٢٠ مرة ١٠ لكل جهة	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٣-	تمرين طبطبة من الثبات باستخدام الاداة	٢٠ مرة لكل يد	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٤-	تمرين تصويب بالكرة من امام وجانبي السلة ولمسافة ٢م	٢٠ مرة	٣ مج	٣ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٥-	تمرين تصويب سلمي بالكرة من جانبي السلة ولمسافة ٥م	٢٠ مرة ١٠ لكل جهة	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٦-	تمرين طبطبة بالكرة من الثبات	١دقيقة	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٧-	تمرين طبطبة وتوقف وتصويب من الثبات من ثلاث جهات للسلة	لكل جهة ١٠ تصويبة	٢ مج	٢دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٨-	تمرين طبطبة وتوقف وتصويب من القفز من ثلاث جهات للسلة	لكل جهة ١٠ تصويبة	٢مج	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

الاسبوع الخامس: الوحدة التدريبية الاولى

الزمن: ٤٠ دقيقة

طريقة التدريب: الفترتي مرتفع الشدة (بالأسلوب الدائري)

التاريخ:

المجموعة التجريبية: العدد/

الهدف: تطوير المهارات الهجومية قيد البحث

ت	التمرينات	التكرار	المجموعة	الزمن	الراحة		الملاحظات
					للمجموعة	للتكرار	
١-	تمرين تصويب بالأداة من الثبات من امام وجانبي السلة لمسافة ٢م	٢٠ مرة	٣ مج	٣ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٢-	تمرين تصويب سلمي بالأداة (مرة يمين ومرة يسار)	٢٠ مرة ١٠ لكل جهة	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٣-	تمرين طبطبة من الثبات باستخدام الاداة	٢٠ مرة لكل يد	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٤-	تمرين تصويب بالكرة من امام وجانبي السلة ولمسافة ٢م	٢٠ مرة	٣ مج	٣ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٥-	تمرين تصويب سلمي بالكرة من جانبي السلة ولمسافة ٥م	٢٠ مرة ١٠ لكل جهة	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٦-	تمرين طبطبة بالكرة من الثبات	١دقيقة	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٧-	تمرين طبطبة وتوقف وتصويب من الثبات من ثلاث جهات للسلة	لكل جهة ١٠ تصويبة	٢ مج	٢دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٨-	تمرين طبطبة وتوقف وتصويب من القفز من ثلاث جهات للسلة	لكل جهة ١٠ تصويبة	٢مج	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

الاسبوع السادس: الوحدة التدريبية الاولى

الزمن: ٤٠ دقيقة

طريقة التدريب: اسلوب المنافسة

التاريخ:

المجموعة التجريبية: العدد

الهدف: تطوير المهارات الهجومية قيد البحث

ت	التمرينات	التكرار	المجموعة	الزمن	الراحة		الملاحظات
					للمجموعة	للتكرار	
١-	تمرين تصويب بالأداة من الثبات من امام وجانبي السلة لمسافة ٢م	٢٠ مرة	٣ مج	٣ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٢-	تمرين تصويب سلمي بالأداة (مرة يمين ومرة يسار)	٢٠ مرة ١٠ لكل جهة	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٣-	تمرين طبطبة من الثبات باستخدام الاداة	٢٠ مرة لكل يد	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٤-	تمرين تصويب بالكرة من امام وجانبي السلة ولمسافة ٢م	٢٠ مرة	٣ مج	٣ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٥-	تمرين تصويب سلمي بالكرة من جانبي السلة ولمسافة ٥م	٢٠ مرة ١٠ لكل جهة	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٦-	تمرين طبطبة بالكرة من الثبات	١دقيقة	(٤) مج ٢ مجموعة لكل جهة	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٧-	تمرين طبطبة وتوقف وتصويب من الثبات من ثلاث جهات للسلة	لكل جهة ١٠ تصويبة	٢ مج	٢دقيقة	-	٣٠ ثانية	
٨-	تمرين طبطبة وتوقف وتصويب من القفز من ثلاث جهات للسلة	لكل جهة ١٠ تصويبة	٢مج	٤ دقيقة	-	٣٠ ثانية	