Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

تأثير تمارين الهجوم السريع في تطوير السرعة الحركية والانتقالية وبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

أ.م.د حيدر عبد الرزاق كاظم الحجاج

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد الإنجازات والبطولات الرياضية أمر يشغل تفكير الكثير من المعنيةä بالرياضة وذلك لسببين مهمين هما التفكير في رفع سمعة البلد بشكل عام وتحقيق ألذات بشكل خاص أي بمعنى اخرÄ تحقيق أي بطولة ترسم لرفع راية وسمعÉ البلدæÃ النادي الرياضي هذا من ناحية ومن ناحية أخرى إشباع الرغبات من خلال تحقيق الإنجازات الفردية لغرض الاحتراف وتحيق المكاسب الشخصية.

qÜde الإنجاز يتطلب البحث الدقيق في مفرÇت العمل والتخطيط الصحيح الهادف لتحقيق البطولة وفي مختلف الألعاب الرياضية .

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تحتل المركز الثاني من حيث الشعبية والمتعة والإبداع بعد لعبة كرة القدم، ولم تصل إلى هذا المركزÃ? بعد عناء من التخطيط في تطويرها سواء في النواحي الفنيةæÃ القانونيةæÃ التدريبية والناتجة من الدراسات والبحوث المتواصلة والمواكبة لتطور العصر والحياة الرياضية بشكل عام ولعبة كرة السلة بشكل خاص.

ومن الناحية التدريبية أصبحت اكتشافÇ تمرينات وتطبيقها بالطرق التدريبية المناسبة لتطوير المستوى ألبدني والأداء المهاري للعبة أمر ضروري بحيث تواكب التطور العالمي وفي الأقل الاقتراب من نقاط المباراة إذ لم نحقق الفوز مع تلك الفرق ،ولهذا بداء التفكير بإيجاد الطرق الجديد والمناسبة غير الطرق المالوفة والمعمول بها سابقا بحيث تكون مناسبة باستخدام أدوات اللعبة من حيث الملعب والكرة إضافة إلى خلق أجواء مشابهة لأجواء المباراة ، وكذلك يمكن من خلالها استخدام الأداء العكسي في أقسام التدريب الرياضي أي مثلا استخدام الجانب الخططي لتطوير الجانب ألبدني أو المهاري.

ومن هنا جاءت أهمية البحث بإيجاد طريقة تدريبيÉ مناسبة وهي طريقة (لعب الهجوم السريع) المقترحة من الباحث والتي تعتبر من أهم الجوانب الخططية في لعبة كرة السلة لتطوير صفتين بدنيتين Ý í اللعبةæåæ (السرعة الحركية والانتقاليÉ)وذلك لما لهما من دور كبير في الأداء المهاري والانتقال بالكرةæÃ بدونها داخل الملعب إضافة إلى تطæ بعض المهارات الأساسية للعبة ، وبذلك قد نتمكäن من إضافة شي جديد يخدم علم التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

1-2 **مشكلة البحث** :

نظرا لخبرة الباحث المتواضعة في مجال التدريب الرياضي بشكل عام ولعبة كرة السلة بشكل خاص كونه لاعبا ومدربا وحكما وعضوا اتحادياæمن خلال إطلاعå على تدريب منتخب البصرة للشباب بكرة السلة لاحظ أن تدريب الفريق يتم بالاعتماد على التمرينات وتطبيقها بالطرق التدريبية القديمة المالوفة والغير متطورة والبعيدة عن أجواء اللعبة وخصوصا لتطوير صفة السرعة (الحركية والانتقالية)و الأداء المهاري المرتبط بهاتين الصفتين البدنيتين ولهذا السبب لم نشاهد الفريق يحقق Ã í أنجاز على المستوى القطري فكيف إذا تم ترشيحå للعب على المستوى الدولي.

لذا ارتأ ì الباحث أيجاد تمارين تنافسية تخصصية وتطبيقها بطريقة تدريبية مقترحة لتطوير صفة السرعة(الحركية والانتقالية)والأداء المهاري تحتوي على ظروف مشابهة لظروف المباراة وتجلب المتعة والتشويق لممارسيها وهي طريق تخصصية بلعبة كرة السلة وتعتبر منãåÃ الجوانب الخططية للعبة å íÚÛÈ الهجوم السريع) ربما تساعد في حل مشكلة البحث وتعتبر منطلقا جديدا لمنتخب البصرة للشباب في تحقيق الإنجازات.

1-3 **أهداف البحث** :

1- التعرف على تأثير تمارينáÚÛÈ الهجوم السريع في تطوير السرعة الحركية والانتقالية وبعض المهارات الأساسية الهجوميÉ بكرة السلة للاعبي منتخب البصرة الشباب.

2-التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية Ø í تطوير السرعة الحركية والانتقالية وبعض المهارات الأساسية الهجوميÉ بكرة السلة للاعبي منتخب البصرة الشباب.

1-4 **فروض البحث** :

1- وجود فروÞ معنوية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية ولصالح الاختبارات البعديةáتطوير السرعة الحركية والانتقالية وبعض المهارات الأساسية الهجوميÉ بكرة السلة للمجموعة التجريبية.

2- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير السرعة الحركية والانتقالية وبعض المهارات الأساسية الهجوميÉ بكرة السلة للاعبي منتخب البصرة الشباب.

1-5 **مجالات البحث** :

1-5-1 **المجال البشري** : منتخب البصرة بكرة السلة للشباب للموسم 2007.

1-5-2 **المجال الزماني**: للمدة من 2007/7/2 ولغاية 2007/9/6.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

1-5-3:**المجال المكاني** : ملعب نادي البصرة الرياضي .

2- الدراسات النظرية

2-1 السرعة

2-1-1 مفهوم السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي، ويرى الأخر äÃ يمكن تعريف السرعة بأنها ÁÇÃì áÚ ÑÌÞÇ حركات معينة بأقصر زمن ممكن)[1].

وفي كرة السلة تعتبر السرعة احد العناصر الرئيسية للاعب كرة السلة، أنها تمثل المقدار الفني والمقدار العصبي بالإضافة للعضلي الذي يساعد اللاعب على استخدام الأقصى لسرعة رد فعله وسرعة حركته.

2-1-2 **أنواع السرعة**: سوف يتم توضيح أنواع السرعة التي تخص بحثنا هذا ومنها:

1- **السرعة الانتقالية** :ويقصد بها الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنه وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن. وغالبا ما يستخدم مصطلح سرعة الانتقال في أنواع الأنشطة الرياضية التي تشمل على حركات المتماثلة المتكررة كالمشي والركض ...Î áÇ .

2- **السرعة الحركية(سرعة الأداء)**: ويقصد بها سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة المناولة أو التهديف وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة الاستلام والتمرير أو الطبطبة والتåديف السلمي.

2-2 الهجوم السريع:

2-2-1 مفهوم الهجوم السريع:

الهجوم السريع في الوقت الحاضر هو الأكثر الأساليب الهجومية إثارة في لعبة كرة السلة حيث يبعË الإثارة في نفوس الجمهور الذي يمثل العمود الأساس للعبة. بالإضافة إلى انه يعد واحÏ من الأسباب الرئيسية لمنع الفريق المدافع من تغيير الطرق الدفاعية أو استخدام أنواع مختلفة من الضغط ضد الهجوم.

---

(1) محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي :دار المعارف ،مصر ،ط6 ، 1979 ،ص151.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

ويعد الفريق الناجح هو الفريق الأكثر تفوقا في استخدام الهجوم السريع في كرة السلة لأنه ينقل المعركة إلى ساحة خصمه وكذلك يعد الضرر النفسي الذي يلحقه الهجوم السريع بالفريق الأخر كبيرا خاصة بعد ما يحدث الهجوم السريع أربع أو خمس مرات في دقائق معدودة[1].

ومن متطلبات الهجوم السريع القدرة على أداء الحركات الأساسية بمهارة عالية أثناء الحركة ويعتبر واحدا من العوامل الرئيسية لتحديد النجاح في أداء الهجوم السريع والأعداد البدني العالي من العوامل الهامة أيضا للهجوم السريع بالإضافة إلى الاستعداد للمبادأة وسرعة رد الفعل الحركية عاملان هامان في أداء الهجوم السريع أثناء الاستحواذ على الكرات المرتدة دفاعيا فان السرعة في أخراج الكرة بعد الاستحواذ تحدد نجاح الهجوم السريع[2].

2-2-2 بداية الهجوم السريع:

1- يجب أن يفكر كل لاعب من الفريق الذي سوف يبدأ الهجوم السريع الانتقال من الدفاع للهجوم ويجب أن يفكر كل لاعب دائما وفي كل الأوقات في الهجوم السريع.

2- يجب على اللاعب أن يعطي إشارة البدء للهجوم السريع بمجرد أن يستحوذ على الكرة (اللاعب البادئ بالهجوم).

3- في معظم الحالات يبدأ الهجوم السريع بالاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة ونجاح الهجوم من هذه الحالة يعتمد على الاستحواذ السريع والإخراج السريع للتمرير للاعب البادئ في الهجوم السريع.

4- الهجوم السريع يمكن أن يتم أيضا من توقف احد الأخطاء (التمرير –المحاورة – وغيرها).أو يبدأ الهجوم السريع من ألعاب خارج الحدود بعد إصابة الهدف أو جزاء مخالفة.

5- يجب أن يحقق الهجوم السريع زيادة عددية للاعبين واحدا أو اثنين أو أكثر قبل أن يصل اللاعبين إلى أماكنهم الدفاعية.ويمكن أن يتخذ الهجوم السريع الأشكال التالية (1-0)(2-1) (1-2)، (2-3)(1-3)، (2-4)(3-4)..... .

6- تعتمد فلسفة الهجوم السريع على الانطلاق السريع، واستغلال جانبي الملعب في الانطلاق لتوسيع الجهة الدفاعية للخصم،وتغيير الأماكن والحركة المستمرة لإرباك المدافعين،والاستفادة من الزيادة العددية في احد الجوانب للإنهاء الجيد للهجمة ،والسرعة والدقة في (الطبطبة - التمرير -التصويب -الاستخدام اليد للرؤية المحيطية).

---

(1) عبد الحكيم محمد الطائي واخرون.**دليل التدريب في كرة السلة** :مطابع التعليم العالي،الموصل،1990،ص143.

(2) محمد عبد الرحيم إسماعيل :**الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة** : منشاة المعارف بالاسكندرية ،ط2 ، 2003،ص163.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

2-3 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 للهجوم السريع والتي تعتمد على وجود الكرة أثناء الأداء، سواء أثناء الطبطبة السريعة العالية أو أثناء المناولة الطويلة أو المناولات المتعددة السريعة التي تحدث أثناء التفوق العددي للمهاجمين وكذلك التهديف السلمي الغالب على هذا النوع من الهجوم ولهذا سوف يتم شرح المهارات التي تخص بحثنا هذا منها :

أ- مسك الكرة :

تعد 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 ألاعب المبتدئ وتطويرها للمتقدم وتعتبر بمثابة البداية الحقيقة 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 ألا اللاعب الجيد والمتقدم باللعب[1] .

ثانيا : 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 الأخر وبتالي 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 وتفضل مصلحة الفريق على مصلحة اللاعب الشخصية)[2]. (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)[2].

ثالثاً: الطبطبه(المحاورة):

---

(1) كريمان عبد المنعم. **كرة السلة،ذكاء،مهارة،تدريب**:مطابع شركة الإعلانات الشرقية،مصر،1987. Õ16.

(2) عبد الأمير علوان عبود .**الأساليب والطرق المؤثرة على العوامل المحددة الفاعلية الدفاع الضاغط بكرة السلة**: أطروحة دكتوراه غير منشوره، موسكو، 1974. Õ43.

(2) طارق الناصري .**كل شي عن كرة السلة**: مطابع جامعة بغداد ،1974. Õ26.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

تعتبر الطبطبه من المهارات الأساسية في كرة السلة ،ولكنها من أكثر المهارات تأخيرا للعب فعندما نال الإهمال المناولات في تاريخ كرة السلة الحديثة ازداد التأكيد على الطبطبة ،فالطبطبه 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 ، وابسط 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[3].أما في الهجوم السريع فان الطبطبة مهمة عندما ينفرد اللاعب وحده مع سلة الخصم لإحراز النقاط.

رابعاً: التهديف :

أن مباريات كرة السلة تحددها عدد التهديفات الناجحة التي يحرزها في سلة الفريق المنافس وذلك فان كل مايوديه اللاعبون من مهارات أساسية هجومية وغيرها من المهارات اللعب الفردي والجماعي ما هو ألا اعدد وخلق ظروف مناسبة وآمنة 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)[4].ومن الأكثر أنواع التهديف استخداما في الهجوم السريع هي التهديفة السلمية لعدم وجود خصم مدافع أثناء التهديف وبالتالي الضمان لتحقيق النقاط من خلال التأكيد إدخال الكرة داخل السلة.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 **منهج البحث**:استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين(الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 **عينة البحث** :شملت عينة البحث التي اختيرت بالطريقة العمدية منتخب شباب البصرة بأعمار(17-18 سنة)للعام 2007 والبالغ عددهم (12 لاعبا)من مجموع (15)لاعبا وهم يشكلون نسبة (80%) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (ضابطة وتجريبية)بحيث شمل كل مجموعة (6)لاعبين .وقد تم تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافئ المجموعتين في المتغيرات الانثربومترية والاختبارات المستخدمة وكما موضح في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجوعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

---

(3) مصطفى محمد زيدان.**كرة السلة للمدرس والمدرب**: دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع،الكويت،1988. ص58.

(4) يوسف البازي،مهدي نجم.**المبادئ الأساسية في كرة السلة**:مطبعة التعليم العالي،بغداد،1988. ص135.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

Ê	الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة
		Ó	Ú	معامل الاختلاف	Ó	Ú	معامل الاختلاف	
1	الطول/ سم	177.33	0.516	0.29	177	0.632	0.357	0.906
2	ãÛ/ äÒæá	71.5	0.836	1.169	71.33	1.032	1.446	0.286
3	السرعة الانتقالية(حساب المسافة خلال (4)ثانية من البدء العالي	22.5	0.447	1.986	22.25	0.612	2.75	0.739
4	السرعة الحركية للذراعين(التقريب والتبعيد الأفقي للذراع خلال 19 ثانية)	30.33	0.516	1.701	30.166	0.408	1.352	0.557
5	المناولة الطويلة من فوق الكتف / حساب الدرجة من (30)	20.166	0.408	2.023	19.833	0.408	2.057	1.290
6	التهديف السلمي بعد ÁÇ/ الطبطبة/حساب العدد من(10)	5.83	0.408	6.988	5.66	816.	14.401	0.45
7	الطبطبة (سرعة الطبطبة بين مجموعة شواخص خلال زمن بالثانية	10.25	0.418	4.078	10.166	0.258	2.537	0.383

* قيمت (Ê)الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) =1.812

نظرا لعدم تجاوز قيم معامل الاختلاف نسبة(30%) فهذا يدل على تجانس العينة داخل كل مجموعة. وكذلك لعدم تجاوز قيم (Ê)المحتسبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث مع قيمتها الجدولية عند درجة حرية (12-2) وتحت احتمال خطاء (0.05) والبالغة (1.812) هذا يدل على عدم وجود فروق معنوية أي أن المجموعتين متكافئتين في المتغيرات.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

3-3 **وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث** :

1- المصادر العربية والأجنبية.
2- الاختبارات المستخدمة.
3- ملعب كرة سلة نظامي.
4- كرات سلة.
5- مصاطب.
6- حائط صد.
7- موانع.
8- ساعة توقيت.
9- شريط قياÓ طول (100)متر.

3-4 **إجراءات البحث** :

3-4-1 **التجربة الاستطلاعية**:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2007/7/2Ù إ بعض أفراد العينة الأصلية المتكونة من (6)?عبين وذلك للأسباب التالية:

1- للوقوف على كافة المعوقات التي تواجه الباحث في إجراء الاختبارات المستخدمة أثناء التجربة الرئيسة.
2- لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات.
3- تقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة لأدائها.
4- لتعريف الكادر المساعد• كيفية تطبيق الاختبارات.

3-4-2 **اختبارات البحث** [1]:

1- السرعة الانتقالية(حساب المسافة خلال (4)ثانية من البدء العالي).
2- السرعة الحركية للذراعين(التقريب والتبعيد الأفقي للذراع خلال 19 ثانية).
3- المناولة الطويلة من فوق الكتف / حساب الدرجة من (30).

• **الكادر المساعد هم** :

1- أ.م عادل ناجي السعدون	تدريسي ومدرب كرة سلة	كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
2- السيد علي محمد هادي	مدرب ألعاب كرة السلة	كلية التربية الرياضية جامعة البصرة

(1) فائز بشير حمودات ، ومؤيد عبدالله اسم: **كرة السلة** :مطابع التعليم العالي ،جامعة الموصل ،1987. Õ185-241 .

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

4- التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/حساب العدد من(10).

5- الطبطبة (سرعة الطبطبة بين مجموعة شواخص خلال زمن بالثانية).

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات :

تم الاعتماد على الاختبارات التي تتمتع بالأسس العلمية العالية من صدق وثبات وموضوعية لكونها مستخدمة في نفس الظروف من حيث المناخ والبلد والفئة العمرية في الدراسات والبحوث السابقة[1] وكما موضح في الجدول (2).

جدول(2)

يوضح الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

Ê	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	**السرعة الانتقالية(حساب المسافة خلال (4)ثانية من البدء العالي)**	0.88	0.93
2	**السرعة الحركية للذراعين(التقريب والتبعيد الأفقي للذراع خلال 19 ثانية)**	0.92	0.95
3	**المناولة الطويلة من فوق الكتف / حساب الدرجة من (30)**	0.87	0.93
4	**التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/حساب العدد من(10)**	0.86	0.92
5	**الطبطبة (سرعة الطبطبة بين مجموعة شواخص خلال زمن بالثانية)**	0.83	0.91

3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبلية : تمت الاختبارات القبلية بتاريخ 2007/7/9 .

3-5-2 التجربة الرئيسية : للمدة من 2007/7/11 ولغاية 2007/9/5 .

3-5-3 : الاختبارات البعدية :تمت الاختبارات البعدية بتاريخ 2007/9/6.

---

[1] علي مطير حميدي : **تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبي مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة**.رسالة ماجستير غير منشورة .جامعة البصرة.2005، 54-55.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

3-6 التمرينات المقترحة :

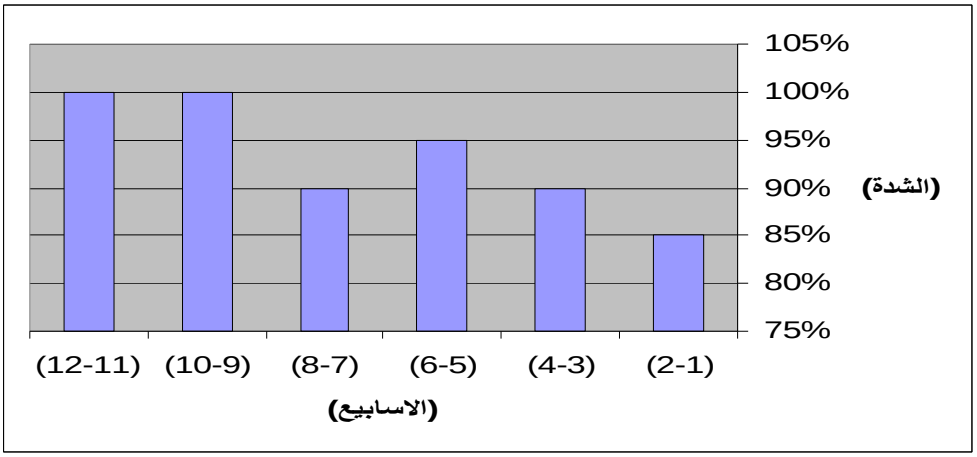
قام الباحث بأعداد تمرينات مهارية مقترحة للهجوم السريع بكرة السلة لمدة (12)أسبوع وبواقع (8)أسابيع لفترة الأعداد الخاص و(4)أسابيع لفترة ما قبل المنافسات . مراعيا فيه شروط تدريب أنواع السرعة(من حيث الشدة والحجم والراحة) لغرض تطويرها وكما موضح في الجدول (3) .

جدول(3)

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

الأسابيع / مكونات الحمل	الأول والثاني	الثالث والرابع	الخامس والسادس	السابع والثامن	التاسع والعاشر	الحادي عشر والثاني عشر
المرحلة	الخاص	الخاص	الخاص	الخاص	قبل المنافسات	قبل المنافس Ê
الشدة	% 85	% 90	% 95	% 90	% 100	% 100
الحجم	يتزايد من 20-30 تكرار مع زيادة نسبة الشدة					
الراحة بين التمارين	2-3 دقائق					
زمن أداء التمرين	30 -60 ثانية					
تكرار المجموعة الواحدة	4-5 مرات					
عدد المجاميع	6 مرات					
الراحة بين المجاميع	2-3 دقائق					
المسافة في أداء التمرينات	5-28 متر مراعاة طول ملعب كرة السلة					
طريقة التدريب	التدريب الفتري					

إضافة Ì كيفية تشكيل الحمل التدريبي الأسبوعي والموضع في الشكل البياني (1).



شكل (1)

يوضح تشكيل الحمل الأسبوعي للبرنامج التدريبي المقترح

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمد الباحث تمرينات المدرب في تطوير أنواع السرعة وخلال نفس الفترة المحددة للمجموعة التجريبية. إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (4) أربع وحدات بينما تراوح الزمن الكلي للتمرينات المقترحة (55-60)دقيقة مراعيا فيها الفروق الفردية وكذلك التدرج بصعوبة التمرينات مع خلق أجواء شبيها بالمنافسة من حيث الملعب القانونية والأدوات المستخدمة وقانون اللعبة.

أما طبيعة التمرينات المستخدمة فقد كانت مهارية باستخدام الكرة والخاصة بالهجوم السريع بكرة السلة ومن الحالات التي يبدأ بها الهجوم سواء من خارج خط النهاية أو أثناء إدخال الكرة من الخط الجانبي أو من خلال متابعة الكرة الدفاعية نتيجة التهديف الفاشل وغيرها من الحالات الأخرى .وكما موضحة في ملحق (1).

تم تطبيق التمرينات من قبل المدرب الخاص بمنتخب الشباب أما الباحث فقد كان مشرف على كيفية تطبيقها بالشكل الصحيح.

3-7 الوسائل الإحصائية :

1- الوسط الحسابي .....[1]

2- الانحراف .....[2]

3- قانون (Ê)للعينات المتساوية المرتبطة.....[3]

4- معامل الاختلاف.....[4]

5- اختبار (Ê) للعينات المتساوية الغير مرتبطة.....[5]

---

(1) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم :**الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية**،الأردن،مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ،ط١،٢٠٠١،ص137-272 .

(2) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم :نفس المصدر،ص137-272

(3) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم :نفس المصدر،ص137-272

(4) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم :نفس المصدر،ص137-272

(5) أخلاص محمد ومصطفى حسين :**البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية** ،القاهرة، مركز الكتاب للنشر ،ط٢،٢٠٠٢،ص336-339.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية – البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

جدول (4)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

Ê	الاختبارات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
1	السرعة الانتقالية(حساب المسافة خلال (4)ثانية من البدء ا ÁÇÍ	22.5	29.916	0.472	15.711	22.25	32.083	0.379	25.944
2	السرعة الحركية للذراعين(التقريب والتبعيد الأفقي للذراع خلال 19 ثانية)	30.33	38.66	0.21	39.66	30.166	42	0.477	24.807
3	المناولة الطويلة من فوق الكتف / حساب الدرجة من (30)	20.166	23.33	0.477	6.637	19.833	27.33	0.341	21.994
4	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/حساب العدد من(10)	5.83	7.66	0.166	11.042	5.66	8.833	0.166	19.072
5	الطبطبة (سرعة الطبطبة بين مجموعة شواخص خلال زمن بالثانية	10.25	8.716	0.166	9.23	10.166	7.75	0.351	6.883

قيمت (Ê)الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.015

من خلال ملاحظة جدول(5) تبين لنا هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارا Ê البعدية في عنصر السرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة ،أي هناك تطور في متغيرات البحث باستخدام أي الطريقتين التدريبيتين سواء التقليدية للمجموعة الضابطة أو المقترحة للمجموعة التجريبية .

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرارها على التدريب وانتظامها فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطوير عنصر السرعة والمهارات الأساسية لديهم ،وهذا من خصوصيات ومبادئ علم التدريب الرياضي حيث يذكر كل من (محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق)[1]æ(محمد حسن علاوي)[2]æ(نادر عبد السلام العوامري)[3](أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء) .

أما المجموعة التجريبية فيرجع سبب تطورها للمتغيرات إلى التمرينات المقترحة والمقننة من قبل الباحث والمطبقة بصورة صحيحة من قبل عينة البحث مع مراعاة جميع شروط التدريب ومبادئه وهذا ما أكده مهند عبد الستار[4] (بان هناك حقيقة علمية لابد من الوقوف عندها وهيäÃ التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي ÐÅÁÇ?Ç ì åÅ تطوير بني على أسـ Ó علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبأشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى ألبدني والمهاري للاعبين)

---

(1) محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق :**فسيولوجيا علم التدري**ب،دار الفكر العربي،الإسكندرية،1969،ص188.

(2) محمد حسن علæ í : **علم التدريب الرياضي**،دار المعارف ،مصر،1986،ص17.

(3) نادر عبد السلام العوامري : **تأثير الكون المثير على رد الفعل** ،مجلة دراسات وبحوث ،جامعة حلوان،عدد2، 1983،ص301.

(4) مهند عبد الستار العاني : **تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،2001،ص89.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

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

جدول (5)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

Ê	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة
		س ألبعدي	Ú	س ألبعدي	Ú	
1	السرعة الانتقالية(حساب المسافة خلال (4)ثانية من البدء العالي	29.916	1.357	32.083	1.281	2.598
2	السرعة الحركية للذراعين(التقريب والتبعيد الأفقي للذراع خلال 19 ثانية)	38.66	0.516	42	1.414	4.962
3	المناولة الطويلة من فوق الكتف / حساب الدرجة من (30)	23.33	1.211	27.33	0.816	6.13
4	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/حساب العدد من(10)	7.66	0.516	8.833	0.408	3.989
5	الطبطبة (سرعة الطبطبة بين مجموعة شواخص خلال زمن بالثانية	8.716	0.402	7.75	0.612	2.954

قيمت (Ê)الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) =1.812

من خلال ملاحظة جدول (5) تبين لنا هناك فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث .

وسبب ذلك يرجع إلى التمرينات المستخدمة(تمرينات الهجوم السريع)وما تحتويه من امتيازات خاصة في تطوير عنصر السرعة وخاصة أن تلك الصفة لايمكن تطويرها بصورة عفوية وتلقائية وإنما تحتاج بالدرجة الأولى جانب الحماس والتشويق أثناء تطويرها لصعوبة تطبيق تمريناتها وبما أن تمارين المشابهة للمباراة منها (تمارين الهجوم السريع) تعطي جانب التشويق والإثارة والمنافسة إثناء أدائها والتي تعكس بصورة مباشرة تنمية عنصر السرعة وذلك لسرعة أداء وتطبيق مهارتها ، كل ذلك ساعد في تطوير صفة السرعة إضافة إلى المهارات الأساسية الضروريÉ للعبة والتي يعتمد عليها الهجوم السريع أثناء تطبيقه ،ولهذا يذكر فائز بشير حمودات [1]عن مزايا الهجوم السريع (يعتبر الهجوم السريع عنصرا جيدا لاكتساب اللياقة البدنية ، كذلك يعطي معنوية جيدة للاعبين ويزيد من نشاطهم وقوتهم).

كما أن طريقة التدريب المناسبة وهي طريقة التدريب الفتري واستخدام أسس ومبادئ تدريب السرعة ضمن التمرينات المستخدمة ساعدت بصورة فعالة في تطوير هذا العنصر أفضل من المجموعة الضابطة.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

---

(1) فائز بشير حمودات:مصدر سبق ذكره،1987 ،ص80.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

5-1 **الاستنتاجات** :

1- تمرينات الهجوم السريع تساعد بصورة فعالة في تطوير بعض أنواع السرعة (الانتقالية – الحركية)إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة(المناولة الطويلة - والتهديف السلمي -ÐæØÁæe بطبة).

2- يمكن استخدام الطرق التقليدية في تطوير بعض أنواع السرعة (الانتقالية –الحركية)إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ولكن ليس بصورة أفضل من استخدام التمرينات المشابهة للعبة.

3- التدريب المنظم والمقنن وباستخدام الطرق التدريبية الصحيحة لتطويÑ عنصر السرعة يعطي نتائج أفضل من التدريب العشوائي .

5-2 **التوصيات** :

1- اعتماد التمرينات المقترحة (تمرينات الهجوم السريع) لتطوير بعض أنواع السرعة (الانتقالية –الحركية)إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

2- استخدام التمرينات المشابهة لأجواء المباراة والمنافسة لتطوير الصفات البدنية الضرورية للعبة إضافة إلى تطوير المهارات المرتبطة بكل نوع من أنواع التدريب المستخدم والهدف الذي وضع لأجله سواء هجومي أو دفاعي.

3- ضروري أن يخضع التدريب وطرقه إلى التقنين الصحيح في تشكيل حمله وحسب الهدف الموضوع لأجله.

المصÇÑ :

1- أخلاص محمد ومصطفى حسين :**طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالÊ التربوية والنفسية والرياضية** ،القاهرة، مركز الكتاب للنشر ،ط٢،٢٠٠٢.

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 الضاغط بكرة السلة**: أطروحة دكتوراه غير منشوره، موسكو، 1974.

4- علي مطير حميدي : **تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبي مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة**.رسالة ماجستير غير منشورة .جامعة البصرة.2005.

5- فائز بشير حمودات ، ومؤيد عبد الله اسم: **كرة السلة** :مطابع التعليم العالي ،جامعة الموصل ،1987.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

6- كريمان عبد المنعم. **كرة السلة،ذكاء،مهارة،تدريب**:مطابع شركة الإعلانات الشرقية،مصر،1987.

7- محمد حسن علاوي .**علم التدريب الرياضي** :دار المعارف ،مصر ،ط6 ، 1979 .

8- محمد حسن علاوي : **علم التدريب الرياضي**،دار المعارف ،مصر،1986.

9- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم :**الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية**،الأردن،مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ،ط١،٢٠٠١.

10- محمد عبد الرحيم إسماعيل :**الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة** : منشاة المعارف بالاسكندرية ،ط2 ، 2003.

11- محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق :**فسيولوجيا علم التدريب**،ÑÃÝÇÑÇ العربي،الإسكندرية،1969.

12- مصطفى محمد زيدان.**كرة السلة للمدرس والمدرب**: دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع،الكويت،1988.

13- مهند عبد الستار العاني : **تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين** ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،2001.

14- نادر عبد السلام العوامري : **تأثير الكون المثير على رد الفعل** ،مجلة دراسات وبحوث ،جامعة حلوان،عدد2، 1983.

15- يوسف البازي،مهدي نجم.**المبادئ الأساسية في كرة السلة**:مطبعة التعليم العالي،بغداد،1988.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

ملحق رقم (1)
التمرينات المقترحة

الأسبوع الأول — **الملعب : نادي البصرة الرياضي**
الوحدة التدريبية 4/3/2/1 — **عدد اللاعبين:** 6
مرحلة الإعداد الخاص — **الزمن :** 55-60دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمارين والفعاليات	Êé?(
أولا القسم الإعدادي			1-كرات سلة
ثانياً:القسم الرئيسي تمرينات مهاريه	Ï60-55	1- أداء مناولات مستمرة على الحائط مع التحرك الجانبي 2- الركض بين الشواخص في ملعب السلة 3- التهديف على السلتين ذهابا وإيابا مع أداء الطبطبة. 4- أداء متابعة للكرة على اللوحة ثم أداء الطبطبة إلى منتصف الساحة 5- أداء مناولات مع الزميل بعد أداء الطبطبة. 6- رمي الكرة للإمام مسافة (8متر)ثم الركض ومسك الكرة ذهابا وإيابا.	2-ملعب سلة 3- شواخص 4-حائط صد
ثالثاً:القسم الختامي			

الأسبوع الثاني — **الملعب : نادي البصرة الرياضي**
الوحدة التدريبية 8/7/6/5 — **عدد اللاعبين:** 6
مرحلة الإعداد الخاص — **الزمن :** 55-60دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمارين والفعاليات	Êé?(
أولا القسم الإعدادي			1-كرات سلة
ثانياً:القسم الرئيسي تمرينات مهاريه	Ï60-55	1- أداء التهديف بالقفز مع الزميل بعد استلام الكرة منه مسافة (8متر) والدوران نحو السلة. 2- أداء مناولات متنوعة على الحائط ذهابا وإيابا. 3- رمي الكرة إلى الأعلى والقفز لاستلامها ثم الطبطبة والتهديف السلمي. 4-ÁÇÃ متابعة مستمرة على اللوحة مرة على اليمين ومرة على اليسار ثم الطبطبة وأداء التمرين على اللوحة الأخرى 5- ا داء مناولات طويلة بين ثلاث لاعبين ذهابا وإيابا . 6- التهديف السلمي بعد استلام الكرة من الزميل خلف خط النهاية للجهة الأخرى.	2-ملعب سلة 3-حائط صد
ثالثاً:القسم الختامي			

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الأسبوع الثالث **الملعب : نادي البصرة الرياضي**

الوحدة التدريبية 12/11/10/9 **عدد اللاعبين:** 6

مرحلة الإعداد الخاص **الزمن :** 55-60**دقيقة**

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمارين والفعاليات	Êé?(
أولا القسم الإعدادي			1-كرات سلة
ثانياً:القسم الرئيسي تمرينات مهاريه	55- Ï60	1- الطبطبة بكرة السلة بين الشواخص على طول الملعب. 2- أداء مناولات بين ثلاث زملاء مع الركض ذهابا وإيابا. 3- أداء تهديف بالقفز على جانبي السلة بعد استلام الكرة من الزميل ومتابعة الكرة ثم إرجاعها للزميل مرة أخرى. 4- أداء مناولات على الحائط ذهابا وإيابا من مسافة 6(متر) 5- الطبطبة والتهديف على السلتين ذهابا وإيابا. 6- أداء مناولة طويلة من خلف الخط الجانبي للزميل أسفل السلة في الجهة البعيدة لأداء التهديف من أسفل السلة .	2-ملعب سلة 3- حائط صد 4- شواخص
ثالثاً:القسم الختامي			

الأسبوع الرابع **الملعب : نادي البصرة الرياضي**

الوحدة التدريبية 16/15/14/13 **عدد اللاعبين:** 6

مرحلة الإعداد الخاص **الزمن :** 55-60**دقيقة**

أقسام الوحدة التدريبيةÉ	الزمن	التمارين والفعاليات	Êé?(
أولا القسم الإعدادي			1-كرات سلة
ثانياً:القسم الرئيسي تمرينات مهاريه	Ï60-55	1- أداء مناولات بين أربع زملاء مع الركض ذهابا وإيابا في ملعب كرة السلة. 2- أداء تهديف بالقفز من خط الرمية الحرة بعد استلام الكرة من الزميل الواقف عند خط المنتصف. 3- أداء مناولات على الحائط بعد أداء الطبطبة ذهابا وإيابا. 4- È Ü(1-2)اثنان ضد واحد ذهابا وإيابا مع تبديل المدافع بكل هجمة. 5- أداء تهديف بالقفز من منطقة التهديف المحتسب بثلاث بعد استلام الكرة من الزميل خلف السلة البعيدة. 6-أداء مناولات طويلة من خلف خط النهاية إلى مربعات مرسومة في نصف الملعب الأخر.	2-ملعب سلة 3- حائط صد
ثالثاً:القسم الختامي			

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الأسبوع الخامس **الملعب : نادي البصرة الرياضي**
الوحدة التدريبية 20/19/18/17 **عدد اللاعبين:** 6
مرحلة الإعداد الخاص **الزمن :** 55-60دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمارين والفعاليات	Êçæ?(
أولا القسم الإعدادي			1-كرات سلة
ثانياً:القسم الرئيسي تمرينات مهاريه	Ï60-55	1- توزيع الكرات على ارض الملعب وحول قوس التهديف بثلاث نقاط ،يحاول اللاعب الإسراع بأخذ الكرة والتهديف بالكÒ في كل مرة على سلة ذهابا وإيابا. 2- أداء المتابعة المستمرة على السلتين كل سلة خمس مرات. 3- أداء مناولات مختلفة على الحائط ذهابا وإيابا. 4- أداء تهديف بالقفز بعد استلام الكرة بالهواء وآلاتية من الزميل. 5- أداء مناولات بين ثلاث زملاء مع الركض ذهابا وإيابا في ملعب السلÉ.	2-ملعب سلة 3-حائط صد
ثالثاً:القسم الختامي			

الأسبوع السادس **الملعب : نادي البصرة الرياضي**
الوحدة التدريبية 24/23/22/21 **عدد اللاعبين:** 6
مرحلة الإعداد الخاص **الزمن :** 55-60دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمارين والفعاليات	Êçæ?(
أولا القسم الإعدادي			1-كرات سلة
ثانياً:القسم الرئيسي تمرينات مهاريه	Ï60-55	1- أداء مناولات على الحائط من مسافة (10متر)ذهابا وإيابا 2- أداء التهديف بالقفز من الأمام بعد أداء الطبطبة واستلام الكرة من الزميل في منتصف الساحة. 3- لعب بشكل نظامي بين (3-1) ثلاث مهاجمين ضد مدافع مع تبديل المدافع بمهاجم في كل هجمة . 4- أداء طبطبة والتهديف من منتصف الساحة بعد استلام الكرة من الزميل من خلف الخط الجانبي. 5- لعب بشكل نظامي بين (3-2) ثلاث مهاجمين ضد مدافعين مع تبديل كل مدافع بمهاجم في كل هجمة . 6- أداء مناولات بين ثلاث زملاء مع الركض ذهابا وإيابا في ملعب السلة	2-ملعب سلة 3- حائط صد
ثالثاً:القسم الختامي			

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الأسبوع السابع **الملعب : نادي البصرة الرياضي**
الوحدة التدريبية 28/27/26/25 **عدد اللاعبين:** 6
مرحلة الإعداد الخاص **الزمن :** 55-60دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمارين والفعاليات	Êçäí?(
أولا القسم الإعدادي			1-كرات سلة
ثانياً:القسم الرئيسي تمرينات مهاريه	Ï60-55	1- أداء مناولات من مسافات مختلفة على الحائط ذهابا وإيابا. 2- أداء تهديف سلمي على السلتين ذهابا وإيابا. 3-È ÜÓá (1-2)مهاجمين ضد مدافع داخل ربع ملعب مع تبديل المدافع بمهاجم في كل ثلاث هجمات 4- أداء مناولات طويلة بين لاعبين على أن تكون المسافة بينهما طول الملعب. 5-È ÜÓá (2-3)ثلاث مهاجمين ضد مدافعين داخل نصف ملعب مع تبديل المدافعين بالمهاجمين في كل ثلاث هجمات 6-È ÚÓá (3-4)أربع مهاجمين ضد ثلاث مدافعين في ملعب كامل مع تبديل المدافعين بالمهاجمين في كل هجمة.	2-ملعب سلة 3- حائط صد
ثالثاً:القسم الختامي			

الأسبوع الثامن **الملعب : نادي البصرة الرياضي**
الوحدة التدريبية 32/31/30/29 **عدد اللاعبين:** 6
مرحلة الإعداد الخاص **الزمن :** 55-60دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمارين والفعاليات	Êçäí?(
أولا القسم الإعدادي			
ثانياً:القسم الرئيسي تمرينات مهاريه	Ï60-55	تودي هذه الوحدة نفس ما جاء في الأسبوع السادس	
ثالثاً:القسم الختامي			

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الأسبوع التاسع **الملعب : نادي البصرة الرياضي**

الوحدة التدريبية 36/35/34/33 **عدد اللاعبين:** 6

مرحلة الإعداد الخاص **الزمن :** 55-60دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمارين والفعاليات	Êé@?(
أولا القسم الإعدادي			1-كرات سلة
ثانياً:القسم الرئيسي تمرينات مهاريه	Ï60-55	1- الوقوف على خط النهاية أداء خمس قفزات للأعلى ثم الإسراع بأداء التهديف بالقفز على أن تكون الكرات مستقرة على خط الرمية الحرة ويقوم اللاعب برفع الكرة وتصويبها ذهابا وإيابا. 2- نفس التمرين السابق لكن الكرات تأتي من الزميل خلف السلة . 3- È Ü (1-3)ثلاث مهاجمين ضد مدافع داخل نصف ملعب مع تبديل المدافع بالمهاجمين في كل ثلاث هجما Ê 4- È Ü (2-3)ثلاث مهاجمين ضد مدافعين داخل ملعب كامل مع تبديل المدافعين بالمهاجمين في كل ثلاث هجمات 5- È Ü (1-4)أربع مهاجمين ضد مدافع داخل نصف ملعب مع تبديل المدافع بالمهاجمين في كل ثلاث هجمات 6- È Ü (2-4)ثلاث مهاجمين ضد مدافعين داخل ملعب كامل مع تبديل المدافعين بالمهاجمين في كل ثلاث هجمات	2-ملعب سلة
ثالثاً:القسم الختامي			

الأسبوع العاشر **الملعب : نادي البصرة الرياضي**

الوحدة التدريبية 39/38/37/ **عدد اللاعبين:** 6

مرحلة الإعداد الخاص **الزمن :** 55-60دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمارين والفعاليات	Êé@?(
أولا القسم الإعدادي			
ثانياً:القسم الرئيسي تمرينات مهاريه	Ï60-55	تودي هذه الوحدة نفس ما جاء في الأسبوع السابع	
ثالثاً:القسم الختامي			

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الأسبوع الحادي عشر **الملعب : نادي البصرة الرياضي**

الوحدة التدريبية 44/43/42/41 **عدد اللاعبين:** 6

مرحلة الإعداد الخاص **الزمن :** 55-60دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمارين والفعالياتÈ	Êqä?(
أولا القسم الإعدادي			1-كرات سلة
ثانياً:القسم الرئيسي تمرينات مهاريه	Ï60-55	1- È (1-2) مهاجمين ضد مدافع داخل ربع ملعب مع تبديل المدافع بالمهاجمين في كل ثلاث هجمات 2- È (1-3)ثلاث مهاجمين ضد مدافع داخل نصف ملعب مع تبديل المدافع بالمهاجمين في كل ثلاث هجمات 3- È (2-3)ثلاث مهاجمين ضد مدافعين داخل نصف ملعب مع تبديل المدافعين بالمهاجمين في كل ثلاث هجمات 4- È (2-4)أربعة مهاجمين ضد مدافعين داخل ملعب كامل مع تبديل المدافعين بالمهاجمين في كل ثلاث هجمات 5- È (3-4)أربعة مهاجمين ضد ثلاث مدافعين داخل ملعب كامل مع تبديل المدافعين بالمهاجمين في كل أربع هجمات 6- È (4-5)خمسة مهاجمين ضد أربعة مدافعين داخل ملعب كامل مع تبديل المدافعين بالمهاجمين في كل أربع هجمات.	2- ملعب سلة
ثالثاً:القسم الختامي			

الأسبوع الثاني عشر **الملعب : نادي البصرة الرياضي**

الوحدة التدريبية 48/47/46/45 **عدد اللاعبين:** 6

مرحلة الإعداد الخاص **الزمن :** 55-60دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمارين والفعاليات	Êqä?(
أولا القسم الإعدادي			
ثانياً:القسم الرئيسي تمرينات مهاريه	Ï60-55	تودي هذه الوحدة نفس ما جاء في الأسبوع التاسع	
ثالثاً:القسم الختامي			