

اثر تمرينات التوازن الحركي في تطوير مهارتي الطبطبة والتصويب من القفز للاعبين
الشباب بكرة السلة

أ.م. سجاد حسين ناصر/العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. أحمد كريم لطيف/العراق. جامعة المثنى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

تتطلب لعبة كرة السلة إعدادا شاملا في جميع النواحي البدنية والمهارية فضلا عن الخططية والنفسية والتربوية. ويتحقق ذلك من خلال إعداد المناهج التدريبية الشاملة لأجل تطوير اللاعبين ومنهم الشباب كونهم القاعدة الأساس لتحقيق أفضل النتائج والوصول الى المستوى العالي .

ومن خلال خبرة الباحثان واطلاعهما على بعض البحوث والمناهج التدريبية رأى ان هذه المناهج والبحوث لم تخصص قدراً كبيراً من محتوياتها لصفة التوازن الحركي وكذلك عدم اهتمام لهذه الصفة مما اثر سلبا على اداء اللاعبين الشباب لمهارة التصويب من القفز وطف واضح عند ادائها وبالتالي لان هذه المهارة تودى دائما بضرروف صعبة وبوجود مدافع قريب مما يوتر سلبا على نتائج المباراة . وهدف البحث الى أعداد تمرينات التوازن الحركي في تطوير مهارتي الطبطبة و التصويب من القفز للاعبين الشباب بكرة السلة. التعرف على تاثير تمرينات التوازن الحركي في تطوير مهارتي الطبطبة و التصويب من القفز للاعبين الشباب بكرة السلة. اما فرض البحث فكان للتمرينات التوازن الحركي تاثير ايجابي في تطوير مهارتي الطبطبة و التصويب من القفز للاعبين الشباب بكرة السلة. استخدم الباحثان المنهج التجريبي كأجراء بحثي يتناسب وأهداف البحث

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة بكرة السلة بأعمار (16-18) سنة والبالغ عددهم 12 لاعبا حيث تم تقسيم المجتمع بالطريقة العشوائية مجموعتين (تجريبية وضابطة) حيث بلغ عدد كل مجموعة الى (6) لاعبين. ومن اهم استنتاجات البحث ان هناك تطور لمهارتي الطبطبة والتهديف من القفز للاعبين الشباب بكرة السلة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ومن اهم التوصيات الاهتمام في تطوير القدرات البدنية بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة

The game of ball requires a comprehensive preparation in all aspects of physical and technical as well as psychological, educational and educational. This is achieved through the preparation of comprehensive training curricula for the development of players, including young people as the basis for achieving the best results and access to the high level And through the experience of the researchers and briefed them on some research and training curricula, he saw that these curricula and research did not allocate a large amount of their contents to the balance of motor and also lack of interest to this attribute, which negatively affected the performance of young players to the skill of correction of the jump and clear when the performance and therefore because this skill always With the presence of a difficult defender and nearby, which negatively affects the results of the game and the goal of the search to the number of exercisesThe kinetic balance in the development of skills Altaptp and correction of the jump for young players basketball. Learn about the effect of exercises in the balance of movement in the development of skills Altaptp and correction of the jump for young players basketball. The imposition of the research was for exercise exercise balance positive impact in the development of skills Tabtba and correction of Jump for young basketball players. The researchers used the experimental approach as a research procedure that matches the research objectivesThe most important conclusions of the research are that there is an evolution of the skills of Al-Tabtaba and the goal of jumping for the young players of basketball for the experimental group and the control group. The most important recommendations are the interest in developing the physical abilities in the form of The development of defensive skills for young basketball players is preceded and accompanied

1- المقدمة واهمية البحث:

ان لعبة كرة ألسله هي إحدى الالعب الرياضية الفرقية ،والتي تعد واحدة من أكثر الألعاب شعبية واحتلت في بعض بلدان العالم المرتبة الأولى من بين ألعابها وذلك لما تحتويه من مزيج رائع من الأداء الفني والإيقاع السريع مما يثير إعجاب الجمهور ومتابعيها . لذا يعد إتقان هذه المهارات من أهم الموضوعات التي تشغل المعنيين بالعبة وقد باتت من المسلمات ان رفع المستوى التدريبي لأي لاعب لايمكن النهوض به سواء أكان بدنيا وخططيا ام نفسيا دون تعلم الأداء الفني لجميع المهارات الأساسية والمركبة للعبة حيث تشتمل على كل المفردات ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة وتعد مدى إجادة أفراد إي فريق لكافة أشكال المهارات الأساسية من أهم العوامل التي تؤدي إلى النجاح والتفوق . إذ لا يوجد بين تلك المهارات ما هو مهم وما هو اقل أهمية لان اللاعب في حاجة ماسة الى كل تلك المهارات طوال المباراة بالرغم من انه قد لاستخدم بعضها بسبب مواقف اللعب التي لايتيح له فرصة استخدامها والتصويب من القفز من المهارات المهمة والصعبة التي تكون دائما بوجود مدافع وتحت ظروف المباراة المتغيرة وهنا يجب الإشارة الى مدى اهمية صفة التوازن الحركي للاعبين حين تادية مثل هذه المهارة لكي يحافظ على وضع الجسم وعدم التسبب باخطاء قد تحرمه حيازه الكرة ومن هنا ارتأى الباحثان الدخول في مثل هذه الدراسة في وضع تمرينات التوازن الحركي لتطوير مهارة التدفيع من القفز للاعبين الشباب بكرة السلة .

2-1 مشكلة البحث:

تتطلب لعبة كرة ألسله إعدادا شاملا في جميع النواحي البدنية والمهارية فضلا عن الخططية والنفسية والتربوية .ويتحقق ذلك من خلال إعداد المناهج التدريبية الشاملة لأجل تطوير اللاعبين ومنهم الشباب كونهم القاعدة الأساس لتحقيق أفضل النتائج والوصول الى المستوى العالي . ومن خلال خبرة الباحثان واطلاعهما على بعض البحوث والمناهج التدريبية رأى ان هذه المناهج والبحوث لم تخصص قدراً كبيراً من محتوياتها لصفة التوازن الحركي وكذلك عدم اهتمام لهذه الصفة مما اثر سلبا على اداء اللاعبين الشباب لمهارة التصويب من القفز وضمف واضح عند ادائها وبالتالي لان هذه المهارة تودئ دائما بظروف صعبة وبوجود مدافع قريب مما يوتر سلبا على نتائج المباراة لذا ارتأى الباحثان الدخول في هذه الدراسة المتضمنة وضع تمرينات التوازن الحركي في تطوير مهارتي الطبطبة و التصويب من القفز للاعبين الشباب بكرة السلة.. كمحاولة جدية للرفع من مستوى اللاعبين المهاري .

3-1 أهداف البحث :

_ أعداد تمارينات التوازن الحركي في تطوير مهارتي الطبطبة و التصويب من القفز للاعبين الشباب بكرة السلة.

_ التعرف على تاثير تمارينات التوازن الحركي في تطوير مهارتي الطبطبة و التصويب من القفز للاعبين الشباب بكرة السلة.

4-1 فرض البحث :

_ للتمارينات التوازن الحركي تأثير ايجابي في تطوير مهارتي الطبطبة و التصويب من القفز للاعبين الشباب بكرة السلة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- لاعبي نادي الحلة الشباب بكرة السلة

2-5-1 المجال الزماني :- 2016/7/1 الى 2016/12/1

3-5-1 المجال المكاني :- قاعة الشهيد حمزة نوري في محافظه بابل

منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي كأجراء بحثي يتناسب وأهداف البحث

3-2 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة بكرة السلة بأعمار (16-18) سنة والبالغ عددهم 12 لاعبا حيث تم تقسيم المجتمع بالطريقة العشوائية مجموعتين (تجريبية وضابطة) حيث بلغ عدد كل مجموعة الى (6) لاعبين.

3-4 أدوات وأجهزة ووسائل البحث:

3-4-1 الأدوات والأجهزة المستخدمة :

* ملعب كرة سلة قانوني

* ساعة توقيت عدد (2)

* حاسبة الكترونية نوع (sony)

* شريط قياسي من القماش.

* شاخص عدد (10).

3-4-2 وسائل جمع البيانات:

*المصادر العربية والأجنبية .

*المقابلات الشخصية .

* القياس والاختبارات البدنية والمهارية .

3-4-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث

- اختبار من البدء العالي الطبطة بتغيير الاتجاه بين (6) شواخص :-

• الغرض من الاختبار :- قياس سرعة الطبطة بتغيير الاتجاه .

• الأدوات اللازمة :- ملعب كرة سلة ، شريط قياس ، وكرة سلة عدد (2) ، طباشير ، شريط لاصق بطول 1.50 متر كخط للبدء ، صافرة .

• الإجراءات :- رسم الأبعاد الخاصة بهذا الاختبار من حيث مواقع الشواخص الستة عند خط البدء وعلى النحو الآتي:-

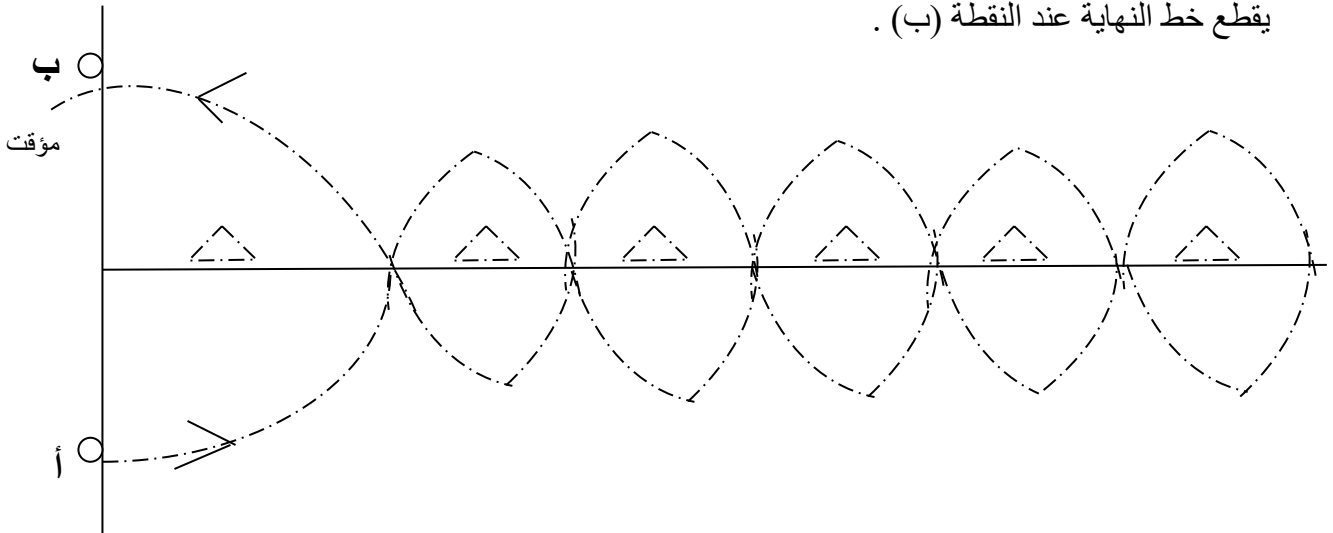
وضع الشريط اللاصق والذي طوله 1.50 متر على الأرض ثم تحديد نقطتين عند طرفية ولتكن (أ و ب) يبعد الشاخص الأول عن خط البداية مسافة 1.50 متر وبشكل مواجهة الخط البدء .

يبعد الشاخص الأول عن الشاخص الثاني مسافة 2.40 متر وهكذا بقية الشواخص بحيث تكون المسافة بين خط البدء والشاخص السادس 13.50 متر .

وصف الأداء :- يتخذ اللاعب ومعه الكرة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء عند النقطة (أ) .

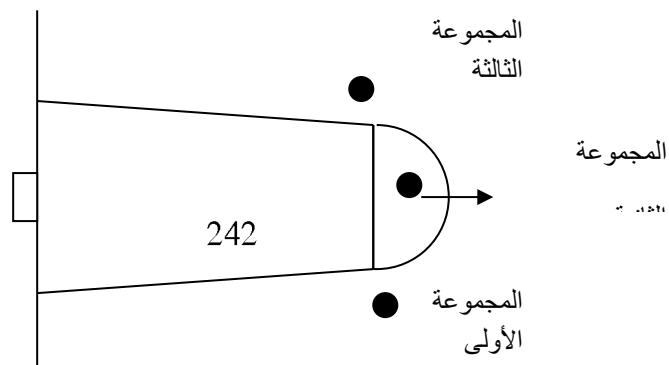
إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مع الطبطبة بتغيير الاتجاه بين الشواخص ثم يدور اللاعب بالركض حول الشاخص الأخير (السادس) ويستمر بطبطبة الكرة بتغيير الاتجاه مع الركض حتى يقطع اللاعب خط النهاية عند النقطة (ب) ومعه الكرة .

حساب الدرجات :- يحتسب اللاعب الزمن الذي يستغرقه منذ لحظة اعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية عند النقطة (ب) .



3- التهديد بالقفز من يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال دائرياً إلى الوسط واليمين:

- الغرض من الاختبار قياس دقة التهديد بالقفز .
- الأدوات اللازمة :- ملعب كرة سلة ، شريط قياس ، كرة سلة عدد 2، وهدف كرة سلة ، طباشير .
- الإجراءات :- رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها 15 سم كعلامات دلالة على المناطق الثلاثة التي يتم من خلالها أداء الاختبار على النحو الآتي :-
العلامة الأولى على يسار نهاية خط الرمية الحرة ، وعلى بعد 30 سم .
العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد 90 سم من خط الرمية الحرة باتجاه خط الثلاث نقاط .
العلامة الثالثة يمين خط الرمية الحرة وعلى بعد 30 سم .
- وصف الأداء :- يتخذ اللاعب وضع الوقوف في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة على جهة اليسار معه الكرة ، يؤدي اللاعب التهديد بالقفز بيد واحدة باتجاه السلة .
للاعب 15 رمية يؤديها بوقع ثلاث مجموعات حيث كل مجموعة خمس رميات
المجموعة الأولى يسار خط الرمية الحرة .
المجموعة الثانية وسط خط الرمية الحرة .
المجموعة الثالثة يمين خط الرمية الحرة .
- حساب الدرجات :- تحتسب للاعب (2) درجة عندما تدخل الكرة الهدف .
تحتسب للاعب درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل لا تحتسب درجة لكل كرة لا تلمس الحلقة نهائياً .



3-3-4 التجربة الاستطلاعية:

تجرى التجربة الاستطلاعية عادةً للتعرف على ملائمة الاختبارات ومستوى استجابة أفراد العينة لتلك الاختبارات والمدة المستغرقة لأداء الاختبارات والوحدة التدريبية ، وقد حاول الباحثان استثمار التجربة الاستطلاعية من أجل خدمة التجربة وقد كانت بتاريخ 2017/1/1 وعلى فريق شباب نادي بابل الرياضي .

3-4-4 إجراءات التجربة الرئيسية:

3-4-4-1 الاختبارات القبلية :

ضمن الاختبارات القبلية لعينة البحث والتي أجريت في تمام الساعة السادسة عصر يوم الجمعة 2017-1-7 في قاعة الشهيد حمزة نوري .

3-4-4-2 المنهج التدريبي ومفرداته:

قام الباحثان بأعداد منهج تدريبي اعتماداً على أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي، من خلال بناء مكونات الحمل من حجم وشدة وكثافة مراعيّاً بذلك عمر العينة والعمر التدريبي لها. وتم عرض المنهج التدريبي على الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة السلة لإقرار صلاحيته .

- المدة الزمنية(6) أسابيع

- عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات متمثلة بأيام(السبت والاثنين والأربعاء)

- عدد الوحدات الكلية للتمرينات (18) وحدة

- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة والتكراري وبأسلوب المحطات

- تتراوح زمن تنفيذ التمرينات الخاصة ما بين(20-30) دقيقة من زمن القسم

- تم تحديد الشدة في التمرينات التي تحتوي تحمل القوة بواسطة النبض (ض/ثا) والتمرينات التي تحتوي على عنصر السرعة بالزمن(م/ثا)

3-4-4-3 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء المدة المقررة للمنهج التدريبي أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة السادسة عصراً من يوم الأحد 2017/2/24 ، مراعين بذلك الالتزام بنفس الظروف وإجراءات أداء الاختبارات التي اتبعت في أثناء إجراء الاختبارات القبلية لقد حاول الباحثان قدر المستطاع تثبيت الظروف المحيطة بالاختبارات من حيث (الزمن، المكان، الأدوات المستخدمة، طريقة التنفيذ، فريق العمل) وجعلها متشابهة في الاختبارات القبلية والبعدية .

3-5 الوسائل الإحصائية:

1- الوسط الحسابي

2. الانحراف المعياري

3. اختبار (T) للعينات المتناظرة

4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4- 1 عرض نتائج اختبارات مهارتي الطبطبة والتهديف من القفز بكرة السلة (للمجموعة التجريبية)

جدول (1)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات مهارتي الطبطبة والتهديف من القفز بكرة السلة وللمجموعة التجريبية

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى	حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	نوع الدلالة
	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
الطبطبة	10,18	0,90	9,25	0,71	8	2	معنوي
التصويب من القفز	16.3	5.4	21.9	1	صفر	3	معنوي
مستوى الدلالة (0.025)							

من خلال الاطلاع على الجدول (1) لاختبار الطبطبة للمجموعة التجريبية نجد أن الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (10,18) وبانحراف ربيعي (0.92) اما الاختبار ألبعدي فكان الوسيط (9,25) وبانحراف ربيعي (0,71) وهذا مايدل على وجود فروق مابين الاختبارين . ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة . ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (8) وعند مستوى دلالة (0.025) لعينة حجمها (6) أذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار ألبعدي. اما اختبار التصويب من القفز ففي الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (16.3) وبانحراف ربيعي (5.4) اما الاختبار ألبعدي فكان الوسيط (21,9) وبانحراف ربيعي (0,98) وهذا مايدل على وجود فروق مابين الاختبارين . ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة . ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وعند مستوى دلالة (0.025) لعينة حجمها (6) أذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار ألبعدي.

2-4 عرض نتائج اختبارات مهارتي الطبطبة والتهديف من القفز بكرة السلة (للمجموعة الضابطة):

جدول (2)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج المهارات الدفاعية بكرة السلة للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		الاختبار	
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	3	صفر	6	0,63	9,92	0,55	10,7	الطبطبة بتغيير الاتجاه (الجري المكوكي)	الطبطبة
معنوي	3	2,5	6	3.10	14	1.20	14.01	التصويب من القفز	التصويب من القفز
مستوى الدلالة (0.025)									

من خلال الاطلاع على الجدول (2) لاختبار الطبطبة للمجموعة التجريبية نجد أن الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (10,7) وبانحراف ربيعي (0.55) اما الاختبار البعدى فكان الوسيط (9,92) وبانحراف ربيعي (0,63) وهذا مايدل على وجود فروق مابين الاختبارين . ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة . ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وعند مستوى دلالة (0.025) لعينة حجمها (6) اذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى. اما اختبار التصويب من القفز ففي الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (14.01) وبانحراف ربيعي (1.20) اما الاختبار البعدى فكان الوسيط (14) وبانحراف ربيعي (3,10) وهذا مايدل على وجود فروق مابين الاختبارين . ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة . ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وعند مستوى دلالة (0.025) لعينة حجمها (6) اذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

3-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة مان وتني المحسوبة لنتائج اختبارات مهارتي الطبطبة والتهديف من القفز بكرة السلة (المجموعة الضابطة والتجريبية)

جدول (3)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبار ألبعدي وقيمة مان وتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات مهارتي الطبطبة والتهديف من القفز بكرة السلة (للمجموعة الضابطة والتجريبية)

الصفة	الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		حجم العينة	قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة مان وتني الجدولية	نوع الدلالة
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي				
الطبطبة	الطبطبة بتغيير الاتجاه (الجري المكوكي)	9,92	0.63	9.25	0,71	6	11	15	غير معنوي
التصويب من القفز	التصويب من القفز	14	3.10	21.9	1	6	0,5	0.009	غير معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (3) والذي يبين فيه قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار الطبطبة ولكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ففي الاختبار ألبعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (9,92) وبانحراف معياري (0.63) أما المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (9,25) وبانحراف ربيعي (0.71) ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار مان وتني) وبعد إجراء المعالجة الإحصائية بلغت قيمة مان وتني والمحسوبة (11) عند مستوى دلالة (0.008) لعينة حجمها (6). أما اختبار التصويب من القفز ولكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ففي الاختبار ألبعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (14) وبانحراف ربيعي (3.10) اما المجموعة التجريبية فكان الوسيط (21,9) وبانحراف ربيعي (1) ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار مان وتني) وبعد إجراء المعالجة الإحصائية بلغت قيمة مان وتني والمحسوبة (0.5) عند مستوى دلالة (0.002) لعينة حجمها (6).

4- مناقشة النتائج :

من خلال الحوادث السابقة يتضح ان هناك تطورا مهارتي الطبطة والتهديف من القفز للاعبين الشباب بكرة السلة للمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزوا الباحثان سبب التطور الحاصل للمجموعة الضابطة الى تاثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالاضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية اما التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في مهارة الطبطة فيعزوا الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تطور قابلية التوازن الحركي لدى اللاعبين الشباب حيث تتماشى تمرينات مع الهدف الموضوع اذ تم تطوير عضلات الفخذ وسمانة الساق اللتان تعملان بشكل اساسي في القدرة على الطبطة وكذلك تغير الاتجاه بالركض السريع اثناء المباريات . اما التطور الحاصل في نتائج اختبار مهارة (التهديف من القفز) فيعزوا الباحث الى فاعلية التمرينات المعطاة التي ادت الى تطور عضلات الفخذ الامامية والخلفية مما ادى الى سرعة حركة اللاعبين الشباب في التقدم والرجوع اذ يتطلب من لاعبين كرة السلة خلال تادية هذه المهارة قدرة عالية في الاتزان وتجنب المدافعين حتى لايتسبب اللاعب المهاجم في اخطاء هجومية.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة كانت الاستنتاجات :

1. هناك تطور لمهارتي الطبطة والتهديف من القفز للاعبين الشباب بكرة السلة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .
2. من خلال ما اظهرت نتائج البحث هناك تاثير واضح وحقيقي للتمرينات التوازن الحركي في تطوير مهارتي الطبطة والتهديف من القفز للاعبين الشباب بكرة السلة .

2-5 التوصيات :

من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث :

1. الاهتمام في تطوير مهارتي الطبطة والتهديف من القفز للاعبين الشباب بكرة السلة .

2. الاهتمام في تطوير القدرات البدنية بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة .

المصادر والمراجع

- محمد عبد الرحيم اسماعيل : الدفاع بكرة السلة ، الاسكندرية ، مطبعة الانصار لطباعة الاوفيس، 1999،
- مصطفى زيدان : كرة السلة للمدرس والمدرّب: الكويت، دار الكتاب الحديث للطبع والنشر والتوزيع، ص131،
- نبيلة خليفة، ليلي زهران : الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات. مصر ، دار الفكر العربي، 1989،
- هارة : اصول التدريب الرياضي (ترجمة) عبد علي نصيف ، المصدر السابق ،
- وديع ياسين ، حسن محمد . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل : كلية التربية الرياضية، 1999 ،

ملحق (1)

يبيّن أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	بشار عبد اللطيف	دكتوراه / جامعة واسط / كلية التربية الرياضية
2	حسنين جمعة عصري	دكتوراه / جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية
3	فاضل محمد عبس	ماجستير تربية الرياضية
4	زاهد حسن عطية	ماجستير تربية الرياضية

ملحق (2)

الأسبوع الأول

نموذج وحدة تدريبية للاعبين الشباب بكرة السلة وللمجموعة التجريبية

المكان: قاعة الشهيد حمزة نوري

اليوم الأول: السبت 2017/1/9 الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير

عدد اللاعبين: 6 التوازن الحركي ومهارتي الطبطبة والتهديف من

زمن الوحدة: 26 الففز

ت	التمارين المستخدمة	الشدة	الحجم	الراحة البيئية	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
1	التحرك للجانبين على مسطبة التوازن حاملا الكرة ويكون التحرك على مشط القدم	75%	25ثا×3	45ثا	3د	4.45د	تكون الراحة بين التمارين ايجابية
2	القفز على كرة التوازن ثم رفع القدمين وبالتعاقب	75%	25ثا×2	45ثا	3د	4,35د	(ممارسة الرمية الحرّة)
3	الوقوف على مشط القدم اليسرى واعطاء مناولة للزميل وبالتعاقب	75%	25ثا×3	45ثا	3د	4.45د	
4	التهديف من وضع الوقوف على كرة التوازن بقدم واحدة وبالتعاقب	75%	25ثا×2	45ثا	3د	4,35د	
5	الطبطبة من وضع الوقوف	75%	25ثا×3	45ثا	3د	4.45د	

المؤتمر العلمي الدولي الرابع لعلوم التربية الرياضية 29-30/11/2017/بابل

						على كرة التوازن	
	4,35د	3د	45ثا	25ثا×2	75%	القفز بكلتا القدمين على كرات التوازن ومن ثم التهديف بعد استلام الكرة من الزميل	6