



تمريبات خاصة لتطوير التحرك بدون كرة في الهجوم المنظم للاعبين الناشئين بكرة السلة

بحث مقدم من قبل

م.د. بشار عبد اللطيف هاتف العبودي

2015 م

1437هـ

المخلص

تمريبات خاصة لتطوير التحرك بدون كرة في الهجوم المنظم للاعبين الناشئين بكرة السلة

م.د. بشار عبد اللطيف هاتف العبودي

جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

هدف البحث الى إعداد تمرينات خاصة لتطوير التحرك بدون كرة في الهجوم للاعبين الناشئين بكرة السلة ، وتحددت عينة البحث باللاعبين الناشئين في نادي الحلة الرياضي واستعان الباحث ببعض الادوات والاجهزة المساعدة لاعانته في اتمام البحث ، واعتمد الباحث المنهج المعد من قبل المدرب ، ومن خلال هذا المنهج قام الباحث بادخال التمرينات الخاصة المقترحه ضمن الجانب التطبيقي في الوحدة التدريبية ، استغرق المنهج التعليمي (6 اسابيع) ابتداء من 2015/3/2 ولغاية 2015/4/13 ، وبواقع (4) وحدات تعليمية اسبوعياً ، وان اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث هي: للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطوير التحرك بدون كرة في الهجوم المنظم بكرة السلة للاعبين الناشئين لمجموعة البحث التجريبية ، واهم ما يوصي به الباحث استخدام التمرينات الخاصة في تطوير التحرك بدون كرة في الهجوم المنظم للاعبين الناشئين بكرة السلة.

الكلمات المفتاحية (طرائق تدريس , كرة سلة)

Find extract

Special exercises to develop the move without the ball in the organized attack of the young basketball players

D. Bashar Abdul-Latif Hatf

Wasit / College of Physical Education

SportsScienceUniversity

The research aims to develop specific exercises to develop the move without the ball in the offensive players budding basketball, and identified research sample Ballaibn rookies in the Sports Club of Hilla and hired a researcher with some tools and equipment assistance to help him in the completion of the search, and adopted researcher curriculum prepared by the coach, and through this approach has Researcher The proposed introduction of special exercises within the practical side of the training unit, took the curriculum (6 weeks) starting from 03/02/2015 until 04/13/2015, and by (4) educational units per week, and that the most important



conclusions reached by the researcher are: to exercise a positive influence for the development of moving without the ball in the attack organized basketball for young players to experimental research group, the most important researcher recommends the use of special exercises in the development of moving without the ball in the organized attack of the young basketball players.

1-المقدمة

إن تقدم الأمم وتطورها يعتمد بالمقام الأول على قدر ما يبذله أبنائها من جهد في سبيل إثراء البحث العلمي بالدراسات والبحوث لإيجاد الحلول لمشكلاتها في مجالات الحياة كافة لتحويل ما هو غير معلوم وصعب إلى معلوم ميسور وذلك من خلال دراسة الحقائق العلمية المبنية على أسس صحيحة. وفي المجال الرياضي لاسيما في لعبة كرة السلة التي احتلت مكانه متقدمة وأصبحت إحدى الألعاب ذات الجماهيرية العالية في الكثير من البلدان حيث تمتاز لعبة كرة السلة بمهاراتها الأساسية التي يتطلب أدائها دقة كبيرة ، سواء اكانت هجومية او دفاعية وهي مهارات مكملتها لأخرى لذا تخضع هذه المهارات إلى التدريب المنظم بشكل مستمر وباستخدام مختلف الطرائق والأساليب التعليمية والتدريبية الحديثة بغية الارتقاء بها نحو الأفضل ، وفي الجانب الهجومي كما هو معروف ان الكرة دائماً تكون عند لاعب واحد فقط في الهجوم المنظم ، بينما يجب يتحرك الأربعة الآخرون ويلعبوا بدون كرة ، وعليه فأن التحرك بدون كرة هو جزء جوهري في الهجوم بغية تسجيل النقاط وكسب المباراة في كرة السلة وهذا ما يمثل أهمية البحث . ولازال هناك اموراً كثيرة ما زالت موضوع الخلاف والتساؤل بين الباحثين بالنسبة لتأثير المهارات بدون استخدام الكرة في نتائج المباريات .

لذا فأن البحث في هذا المجال يمثل ضرورة ملحة وميداناً مشوقاً وفي هذا الاطار تختص الدراسة الحالية ببحث تأثير تمرينات خاصة لتطوير التحرك بدون كرة للاعبين الناشئين بكرة السلة

مشكلة البحث هي تعد المهارات الهجومية سواء اكانت بكرة او بدونها من الامور الاساسية والمهمة في احراز النقاط التي تسهم في الفوز بالمباراة في لعبة كرة السلة ، ومن خلال



الملاحظة الموضوعية للباحث للاعبين الناشئين في نادي الحلة الرياضي ، وجد ان اغلب اللاعبين لا يجيدون التحرك بدون الكرة اثناء الهجوم المنظم ضد دفاع المنطقة ، والسبب يعود الى ان هذا الجانب المهم من الهجوم لم يلقى أهتمام كافي من قبل المدرب بسبب قلة المعرفة بأهمية التحرك بدون كرة وخصائصه اوتجاهله . لذا عمد الباحث الى دراسة هذه المشكلة محاولاً حلها من خلال اعداد تمارينات خاصة لتعلم التحرك بدون كرة للاعبين الناشئين بكرة السلة في نادي الحلة الرياضي .

يهدف البحث الى إعداد تمارينات خاصة لتطوير التحرك بدون كرة في الهجوم المنظم للاعبين الناشئين بكرة السلة والتعرف على تأثير تمارينات خاصة لتطوير التحرك بدون كرة في الهجوم المنظم للاعبين الناشئين بكرة السلة .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان لملائمته وطبيعة البحث .

2-2 عينة البحث :

أشتملت عينة البحث على اللاعبين الناشئين المتواجدين في فريق نادي الحلة الرياضي للموسم (2015) والبالغ عددهم (12) لاعب ، تم تقسيم عينة البحث بطريقة القرعة الى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة ، ثم قام الباحث باستخدام بعض الوسائل الإحصائية بغرض إجراء وصف عينة البحث والتأكد من تكافؤها وكما هو مبين في الجدول (1) و(2) الآتيان
جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للطول والوزن والعمر

المعامل الاحصائية المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال
الطول	165	0,77	165



15	2,23	15,5	العمر
65	3,62	65,6	الوزن

جدول (2)

يبين تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

الدلالة الاحصائية	قيمة T المحسوبه	الضابطة		التجريبية		المعالم الاحصائية المتغير
		القياس القبلي		القياس القبلي		
		±ع	س	±ع	س	
غير معنوي	0,22	1,89	7,12	1,26	7,33	التحرك بدون كرة في الهجوم

الدرجة الجدولية = عند مسوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5)

2-3 الوسائل والادوات المساعدة المستخدمة في البحث :-

استعان الباحث بالوسائل والادوات الآتية :-

- المصادر العربية .

- الملاحظة والتجريب

- طباشير بالوان مختلفة .

- شواخص عدد (8) .

- شريط قياس معدني لقياس الطول .

- ميزان طبي عدد (1) نوع (EKS) .

- كرات سلة قانونية عدد (10) نوع molten

2-4 خطوات تصميم الاستمارة الخاصة بتقويم التحرك بدون كرة اثناء الهجوم المنظم :

تم تحديد المفردات التي يتضمنها التحرك بدون كرة اثناء الهجوم بصورة شاملة " لأنه

من المنطقي استخدام وسيلة يجري بمقتضاها تناول الظاهرة موضع الدراسة كلما كانت



مقسمة إلى أجزاء والعناصر الأساسية المؤلفة لها حيث تبحث هذه الأجزاء على حدة تحقيقاً لفهم الظاهرة ككل " (3: 63) .

أولاً : تم تحديد المبادئ والحركات المكونة للتحرك بدون كرة اثناء الهجوم من خلال:

- خبرة الباحث .

- مراجعة بعض المصادر العلمية الخاصة بكرة السلة .

ثانياً : عرض الاستمارة على مجموعة من (الخبراء والمختصين¹) بغرض :-

- معرفة ملائمتها لمشكلة البحث .
- توزيع الدرجات التقويمية لكل حركة ،اذ وضعها الباحث من (1،2،3،4،5) ليتسنى للمقوم اختيار الدرجة التي يراها مناسبة للاداء.

- وضوح المفردات المكونة للاستمارة .

- استخراج الاسس العلمية للاستمارة .

2-5 المعاملات العلمية للاستمارة :

ولكون صفة الصدق من الصفات الأساسية للاختبار الجيد ومن الضروري جدا ان يقيس الاختبار بدقة الحالة التي وضع من أجلها لذا قام الباحث بإيجاد صدق محتوى الاستمارة بتوزيعها على مجموعة من الخبراء والأساتذة المختصين في كرة السلة لإبداء آرائهم حول ما تحتويه مفردات الاستمارة ومحاورها وقد اتفق الخبراء على صدق محتوى الاستمارة في تحقيق الغرض الذي وضعت من أجله وبهذا حصل الباحث على صدق محتوى الاستمارة ، اما فيما يخص ثبات الاستمارة فللتأكد من تحقيق ثبات الاستمارة ، قام الباحثان بتطبيق الاختبار قيد البحث على مجموعة من اللاعبين في نادي الكوت الرياضي والبالغ عددهم (6) لاعباً من فئة الناشئين ، وتم إعادة تطبيق الاختبار بعد اسبوع مرة أخرى وقام الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ،اذ بلغت قيمته (0.82) مما يدل على

¹الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم الاستمارة:

- ا.م.د. مازن حسن جاسم : قياس وتقويم كرة سلة ، جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

- ا.م.د. نصر حسين عبد الامير: تدريب كرة سلة ، جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

- م.د. حسين علاء : تدريب كرة سلة ، جامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .



تمتع الاستمارة قيد البحث بمعامل ثبات عال. اما فيما يخص الموضوعية والتي يشير معناها إلى " عملية تقويم مدى استقلال النتائج عن الحكم الذاتي للمصحح" (4: 78) تم حساب موضوعية الاستمارة عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين، يقومان معا بوضع درجات للعينة الاستطلاعية في إثناء اداء الاختبار ، وبعد جمع درجات المحكمين واستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بينهما والتي بلغت (0.91) مما يدل على تمتع الاستمارة قيد البحث بموضوعية عالية . والشكل (1) يوضح

الشكل النهائي للاستمارة التقويم .

التقييم					متغيرات التحرك بدون كرة	ت
5	4	3	2	1		
					عمل ال(V-cut) لايجاد مسار حر لاستلام الكرة	1
					الابتعاد عن الزميل الذي معه الكرة	2
					عمل رول (Roll) لاستلام الكرة	3
					اقامة الحجز (screen) للزميل الذي معه الكرة	4
					اقامة الحجز (screen) للزميل الذي ليس معه كرة	5
					أخذ مكان جيد في الملعب	6
					التحرك للمتابعة	7

شكل
(1)
يو
ضح
الا
ستما
رة
الم
صم
مة
لغر
ض
تقويم

الاداء

6-2 التجربة الاستطلاعية :



وتعرف التجربة الاستطلاعية بانها " محاولة اولية يهدف من ورائها الباحث الى عدد من الاهداف من بينها التعرف على امكانية الاستمرار في البحث " (4: 89) لذا قام الباحث بتجربة استطلاعية على عينة من خارج عينة البحث وكان الغرض من هذه الدراسة الاتي :

- التعرف على المشاكل التي قد تواجه الباحث اثناء اداء التجربة الرئيسية .
- ايجاد المعاملات العلمية للأستمارة التقويم التي اعدها الباحث لغرض تقويم متغيرات التحرك بدون كرة .

2-7 تقويم الأداء المهاري :-

ان تقويم الاداء الرياضي يؤدي دوراً فعالاً لانه يعطي مؤشراً حقيقياً للاتجاه الصحيح لتقدم ورقي اداء اللاعبين ، وهناك طرائق مختلفة لتقويم الاداء الرياضي اذ اعتمد الباحث على معايير الحكم على مستوى الاداء المهاري التي يذكرها (طلحة حسين حسام الدين (5) : 226) وقام الباحث بأرشاد (المقومين²) ان يعملون بها ، والتي هي :-

- فاعلية الاداء : وهي مدى تحقيق الاداء للهدف النهائي للمهارة.
- كفاءة الاداء: وهي مدى اتقان التكنيك الصحيح للاداء المهاري .
- درجة التكيف : وهي امكانية الاداء وفق الظروف .
- الاصاله : وتعني توافر الخصائص الحركية وهي {الانسيابية_النقل الحركي - الايقاع الحركي - جمال الحركة }

فضلاً عن انتقائه الجيد للمقومين ممن يمتلكون الخبرة الفنية والاكاديمية في لعبة كرة السلة ، واستخدم " التصوير الفديوي للقيام بعملية التقويم لان ذلك سوف يزيد من موضوعية التقويم

² المقومين :

- د. حسنين جمعة عصري ، تعلم حركي كرة السلة ، جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- م . سجاد حسين ناصر، تدريب كرة سلة ، جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- د. محمد عبد النبي ، تدريب كرة سلة، جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .



"(6: 273)، حيث تم تصوير افراد عينة البحث بواسطة الكاميرا الفديوية في الاختبارات القبلية والبعديّة ونقل التسجيل من كاسيت فديو الى الأقراص الليزرية (CD) التي يمكن تشغيلها بواسطة مشغل الأقراص في الحاسبة ، اذ يقوم اللاعبين بأداء المبادئ الاساسية للتحرك بدون كرة والتي هي مذكورة في الاستمارة كل مبدأ على حدة في ملعب كرة السلة ومن ثم عرضت على المقومين ، واستخدم الباحث التصوير الفديوي لإتاحة الفرصة للمقوم في التركيز على الحركة كذلك يمكنه تكبير واعادة الحركة عدة مرات وهذا بدوره يساعد المقوم على منح المختبر الدرجة التقويمية المناسبة والاكثر دقة ، وقام الباحث باحتساب درجة كل فرد من خلال المعدل لدرجات المقومين الثلاث .

2-8 القياس القبلي :

اجرى الباحث القياس القبلي لعينة البحث في المتغيرات المبحوثة في قاعة الشهيد حمزة نوري في نادي الحلة الرياضي الساعة (5) في يوم الاحد الموافق (2015/3/1).

2-9 التجربة الرئيسية :

بعد تقسيم عينة البحث الى مجموعتان متكافئتان خضعتا المجموعتان الى التجربة الرئيسية وكانت تعمل على الوجه الآتي :-

1- المجموعة الضابطة :- استخدمت هذه المجموعة التمرينات المعدة من قبل المدرب وفي وقت غير الذي تتدرب فيه المجموعة التجريبية .

2- المجموعة التجريبية :- تستخدم هذه المجموعة التمرينات المعدة من الباحث في غير

الوقت الذي تتدرب فيه المجموعة الضابطة . اذ قام الباحث باعداد وتصميم بعض

التمرينات الخاصة لتعلم المبادئ الاساسية للتحرك بدون كرة من حيث اجزاء تلك

الحركات (ملحق (1)) ومن ثم كيفية استخدامها اثناء الهجوم المنظم ضد دفاع

المنطقة من خلال الاعتماد على خبرة الباحث وبعض المصادر العلمية المتخصصة

واستغرق مدة التجربة (6 اسابيع) ابتداء من 2015/ 3/2 ولغاية 13 / 2015/4

وبواقع (4) وحدات تعليمية اسبوعياً ، وبذلك بلغ المجموع الكلي للوحدات التعليمية في



المنهج (24) وحدة تعليمية ، وكان تطبيق التمرينات في الجانب التعليمي والتطبيقي من الوحدة التدريبية .

2-10 القياس البعدي :

اجرى الباحث القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات المبحوثة بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة في قاعة الشهيد حمزة نوري المغلقة في نادي الحلة الرياضي الساعة (5) مساء في يوم الاحد الموافق (2015/4/14) وقام الباحث بنفس ما اجراه في القياس القبلي .

2-11 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاتية لاستخراج النتائج :

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- المنوال

- اختبار t للعينات المترابطة

- اختبار t للعينات المستقلة

3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة البحث التجريبية :

3-1-1 عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية :

جدول (3)

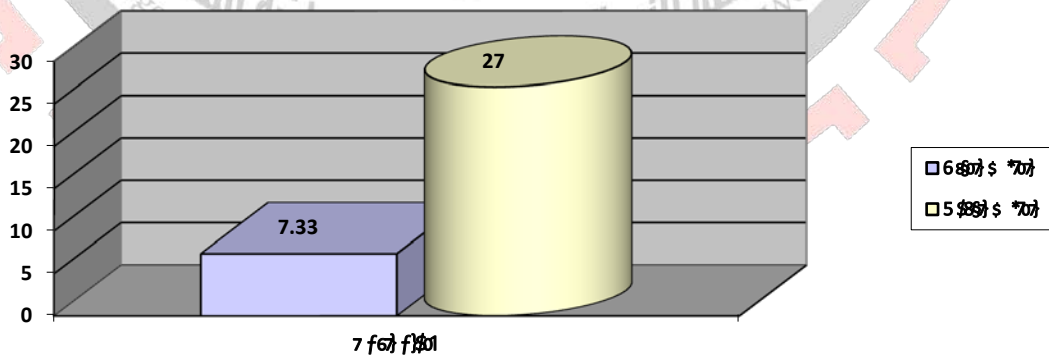
يبين نتائج التحرك بدون كرة لمجموعة البحث التجريبية



الدلالة الاحصائية	قيمة T المحسوبه	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
		±ع	س	±ع	س	
معنوي	8,44	3,11	27	1,26	7,33	التحرك بدون كرة في الهجوم
الدرجة الجدولية = عند مسوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5)						

من جدول (3) نجد ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس (القبلي - البعدي) لمتغير البحث كانت مختلفة لدى عينة البحث ، مما يؤكد حدوث التغير أي تغيرت عما كانت عليه في القياس القبلي ، اذ بلغ الوسط الحسابي (7,33) وبانحراف معياري (1,26) في القياس القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (27) وبانحراف معياري (3,11) في القياس البعدي ، اذ يعد هذا مؤشر لبيان فعل تأثير التمرينات في التحرك بدون كرة . ، ولمعرفة الفروق بالاوساط الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (8,44) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,75) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح القياس البعدي وهذا ما نلاحظه في الجدول اعلاه .

شكل (2) يوضح مقدار الفرق للاوساط الحسابية بين القياس القبلي والبعدي



3-2-1 عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة :

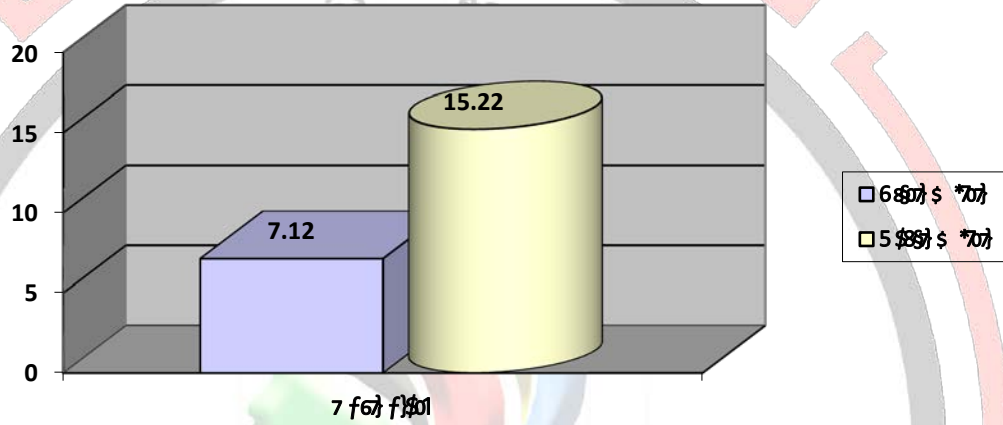
جدول (4)

يبين نتائج التحرك بدون كرة لمجموعة البحث الضابطة

الدلالة الاحصائية	قيمة T المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالم الاحصائية المتغير
		±ع	س	±ع	س	
غير معنوي	6,71	2,88	15,22	1,89	7,12	التحرك بدون كرة في الهجوم
الدرجة الجدولية = عند مسوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5)						

من جدول (4) نجد ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي (القبلي - البعدي) لمتغير البحث كانت مختلفة لدى عينة البحث ، مما يؤكد حدوث التغير أي تغيرت عما كانت عليه في القياس القبلي ، اذ بلغ الوسط الحسابي (7,12) وبانحراف معياري (1,89) في القياس القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (15,22) وبانحراف معياري (2,88) في القياس البعدي ، ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (6,71) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,75) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي وهذا ما نلاحظه في الجدول اعلاه .

شكل (3) يوضح مقدار الفرق بين الاوساط الحسابية للقياس القبلي والبعدي



3-3 عرض وتحليل نتائج القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

جدول (5)

يبين الفروق في نتائج القياس البعدي للتحرك بدون كرة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الدلالة الاحصائية	قيمة T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المتغير
		القياس البعدي		القياس البعدي		
		ع ±	س	ع ±	س	
غير معنوي	6,23	2,88	15,22	3,11	27	التحرك بدون كرة في الهجوم

الدرجة الجدولية = عند مسوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (5)



من جدول (5) يتبين إن المجموعة التجريبية حققت وسطاً حسابياً مقداره (27) وبانحراف معياري (3,11) ، في القياس البعدي ، في حين إن المجموعة الضابطة حققت وسطاً حسابياً قدره (15,22) وبانحراف معياري (2,88) ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للقياسات البعدية بين مجموعتي البحث اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (6,23) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,22) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

3-4 مناقشة النتائج :

من خلال ما تم عرضه في الجداول (5,4,3) يتضح بأن التغير واضح من خلال الاختلاف في الأوساط الحسابية للقياس القبلي وما صار عليه في القياس البعدي ، وعند تسليط الضوء على الجداول (4,3) يتبين هناك تحسن في مستوى الأداء في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي ولكن بمستوى متباين بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية وذلك لتأثير استخدام التمرينات الخاصة ويعزو الباحث هذا إلى الاستفادة من التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث التي تم إعطاؤها لمجموعة البحث التجريبية والتي عالجت اغلب الأخطاء التي تم تعلمها سابقاً ، إذ قام الباحث بتجزئة الحركات وتحليلها واستخدامها حسب تواجد الكرة ومواقف اللعب كمقتربات منافسة حقيقية وهذا يتفق مع ما يذكره (هارة) في ان "فائدة التمرينات الخاصة تكمن في كونها موجهة أي تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها أكثر من التمرينات الأخرى" (1:88) ايضاً يتفق الباحث مع ما أشار إليه (محمد عبد الرحيم أسماعيل) "على المدرب تصميم واختبار التمرينات المشابهة لظروف المباراة على قدر الامكان فالإكثار من خلق المواقف للعبة المشابهة لظروف المباراة يؤدي إلى خلق فريق معتاد على المباريات" (2:156)، سيما اثناء الهجمة في كرة السلة نجد ان الكرة في حياة لاعب واحد واللاعبين الأربعة الباقين يتحركون بدون كرة بالتالي فأن التحرك السريع وبتوقيت جيد يساعد الفريق على تسجيل النقاط والتغلب على دفاع الفريق المنافس من خلال استثمار الاماكن الغير المراقبة من قبل الدفاع بغرض شغلها



، وتأسيس الحجز (screen) المناسب للاعب سواء حامل الكرة او بدونها ، فضلاً عن الابتعاد عن الزميل حامل الكرة والذي يتيح للزميل الاختراق لسلة المنافس او اداء مناولة او التصويب على السلة وكل هذه الامور تساعد في تنشئة هجوم فعال ضد دفاع المنطقة والذي يعد من انواع الدفاع الفعالة ضد الفريق الذي لايجيد التصويب من المناطق البعيدة ، كما ان التحرك الجيد للاعبين وبتوقيت صحيح من خلال استثمار زمن الهجمة والذي هو (24) ثا حيث كلما تأخر اللاعبون في انهاء الهجمة كلما زاد العبء على المدافعين مما يؤدي الى فقدان تركيزهم .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

توصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات واهمها:

- للتمرينات الخاصة بتأثير ايجابي في تطوير التحرك بدون كرة في الهجوم المنظم بكرة السلة للاعبين الناشئين لمجموعة البحث التجريبية .
- للتمرينات الخاصة بتأثير ايجابي في تطوير التحرك بدون كرة في الهجوم المنظم بكرة السلة للاعبين الناشئين لمجموعة البحث الضابطة .
- تفوق المجموعة التجريبية في التحرك بدون كرة على حساب المجموعة الضابطة لتأثرها بالتمرينات الخاصة .

4-2 التوصيات :

- استخدام التمرينات الخاصة في تطوير التحرك بدون كرة في الهجوم المنظم للاعبين الناشئين بكرة السلة.
- اعتماد الاستمارة المصممة من قبل الباحث في تقويم متغيرات التحرك بدون كرة في الهجوم المنظم بكرة السلة للاعبين الناشئين .
- اجراء بحوث مشابهة وعلى مهارات اخرى وعينات مختلفة .
- المصادر والمراجع :



- 1- هارة اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط2،الموصل ، مطبعة التعليم العالي ،1990.
- 2- محمد عبد الرحيم أسماعيل: الدفاع في كرة السلة، الاسكندرية، دار المعارف، 1999 .
- 3- جمال محمد علاء الدين : دراسات معملية في بيوميكانيك الحركات الأرضية ، الاسكندرية ، 1980 .
- 4-نوري ابراهيم الشوك ، رافع صالح الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية . بغداد : 2004 .
- 5- طلحة حسين حسام الدين وآخرون : التعلم والتحكم الحركي (مبادئ-نظريات -تطبيقات)، ط1، مركز الفكر للنشر ،2006.
- 6-وجيه محجوب : التحليل الحركي . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1987 .

ملحق (1)

نموذج لوحة تعليمية

الهدف التعليمي : تعلم التحرك بدون كرة
الهدف التربوي : رفع روح المثابرة
والتعاون

عدد اللاعبين : 6
وقت الحصة : 90 د

نوع الفعالية	الوقت	الشرح	نماذج للتمرينات
القسم الاعدادي الاحماء	15د	السير بانتظام ثم هرولة خفيفة ثم مع الكرة	
التمارين البدنية		1- (وقوف فتحاً - الذراعان اسفل) ثني الجذع امام اسفل بأربع عدات 2- (الوقوف فتحاً - الذراعان جانباً) مد ذراع اليسار اماماً ثم مد ذراع اليمين جانباً (4 عدات)	
القسم الرئيسي	65د		

	<p>20د تعليم اللاعبين التحرك بدون كرة في الهجوم شرح تفصيلي لكل حركة يتكون منها التحرك بدون كرة . تأدية وعرض الحركات من المدرب واللاعبين .</p>	
	<p>45د - التدريب على اداء الحركات من قبل اللاعبين . التدريب على ربط الحركات المكونة للتحرك بدون كرة بما يتوافق مع ظروف المباراة</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>
	<p>10د تهدئة واسترخاء</p>	<p>القسم الختامي</p>

المجلد 15 العدد 2 عام 2016



مجلة الرياضة المعاصرة

