



تأثير منهج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة واداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة

م. عمر عبد الغفور عبد الحافظ

Umar260318@gmail.com

2016م

1437هـ

ملخص البحث

اشتمل البحث على اربعة ابواب موزعة على الشكل التالي

- 1- اشتمل البحث على مقدمة بسيطة حول لعبة كرة السلة ومشكلة البحث حيث اتضح أن هناك ضعف لدى بعض اللاعبين في القوة المميزة بالسرعة ، وأن القوة المميزة بالسرعة لدى الرياضيين قد تلعب دوراً كبيراً في أداء بعض المهارات واهداف البحث ومنها)وضع منهج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة واداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة و معرفة مدى تأثير المنهج التدريبي على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي نادي الطلبة الرياضي بكرة السلة و معرفة مدى تأثير المنهج التدريبي على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي نادي الطلبة الرياضي بكرة السلة) وايضا فرض البحث (هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في القوة المميزة بالسرعة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى افراد عينة البحث) كما اشتملت عينة البحث على (12) لاعبا من نادي الطلبة بكرة السلة.
- 2- تضمن هذا الباب عرضاً لنتائج المعالجة الإحصائية باستخدام مجموعة من الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق ومدعم بالمصادر العلمية من خلال هذه المناقشة ثم التوصل الى اهداف البحث والتحقق من فرضيه البحث.
- 3- الخاتمة اشتملت على الاستنتاجات منها (ساهم تنظيم اداء وتطبيق التمارين على وفق المنهج المعد من قبل الباحث لدى افراد عينة البحث برفع مستوى اداء بعض المهارات الاساسية وهذا ظهر من خلال النتائج البعدية) والتوصيات منها (تأكيد أهمية مرحلة الاعداد المهاري الخاص ودورها في تطوير المستوى البدني والمهاري وانعكاس ذلك في تحقيق النتائج الايجابية).

الكلمات الافتتاحية :- القوة المميزة بالسرعة – المهارات الاساسية بكرة السلة .



The impact of the training curriculum special power of speed and performance of some of the basic skills of basketball

M. Omar Abdul Ghafoor Abdul Hafiz

Umar260318@gmail.com

The opening words: - force characteristic speed - the basic skills of basketball.

Research Summary

A search on the four-door broken down as follows

1. A search on the simple introduction about the game of basketball and the research problem and objectives of the research, including (a training curriculum to develop distinctive force the speed and performance of some of the basic skills of basketball), as well as the imposition of research (there are significant differences between tribal tests and a posteriori and in favor of the post tests in the distinctive strengths differences the speed and performance of some of the basic skills of basketball with the research sample) also included a sample search on the (12) players from club students basketball.
2. ensure that the door presentation of the results of statistical processing using a set of tables, and then analyzed and discussed in a scientific manner accurate and supported by scientific sources through this discussion and then to reach the goals of the research and verification of the hypothesis.
3. Conclusion included the conclusions of which (helped organize performances and doing exercises on according to prepared curriculum by the researcher at the research sample to raise the level of performance of some of the basic skills and this afternoon through the results a posteriori) and the recommendations of which (emphasize the importance of your skills preparation and their role stage in the development level physical and technically gifted and reflection in achieving positive results).

Key word: the training curriculum special power-basket ball



الباب الأول

1 - التعرف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته

تعد كرة السلة من الألعاب الشعبية في العالم وان القابلية على الاستمرارية في اللعب بشكل جيد يعتمد على أسس رئيسية هي الأعداد البدني والمهاري والخططي والأعداد الذهني . ولكل من هذه الأسس لها طرائقها الخاصة في الأعداد البدني والتدريب. وتتميز كرة السلة بتنوع أدائها ومهارتها وتكرار الحركة الأساسية المتنوعة الدفاعية والهجومية وتعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخططية لتحقيق أفضل المستويات.

ولعلم التدريب الرياضي أهمية كبيرة في مختلف نواحي الحياة . وعلم التدريب الرياضي فرع من فروع هذه العلوم الإنسانية ، ولقد ازدادت الحاجة إلى التدريب الرياضي بصورة عامة . إذا أن معارف هذا العلم قد تعمقت بصورة عامة في كل ما يخص النشاط الرياضي . ومن خلال ملاحظة الباحث لكثير من الوحدات التدريبية للاعبين نادي الطلبة الرياضي لاحظ إهمال المدرب لدور القوة المميزة بالسرعة وانعكاس ذلك سلباً على اللاعبين بدناً ومهارياً كذلك إيصال اللاعب إلى المستوى الأمثل من القوة المميزة بالسرعة التي تمكنه من التلائم مع المواقف أو المنافسات التي يستطيع فيها عقله وجسمه أداء ذلك بمستوى مناسب من الدفاعية سواء في التدريب أو المنافسة أضف إلى ذلك المساهمة في تقليل فترة السكون للقوة المميزة بالسرعة أو الاداء المهاري مما يؤدي إلى زيادة السرعة في الاستفاد من الاستثارة المعتدلة والتي يصاحبها زيادة درجة الشد العضلي بشكل كبير أو متوسط أو ضعيف وبالتالي يؤدي ذلك إلى تحجيم مدة ذلك السكون وهو ما يحتاجه لاعب كرة السلة. ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال وضع منهج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة . من خلال مشاهدة الباحث لفريق نادي الطلبة كونه احد لاعبي ومدربي كرة السلة لنادي الطلبة في السابق والأخذ بأراء المدربين والتجربة الميدانية اتضح أن هناك ضعف لدى بعض اللاعبين من حيث القوة المميزة بالسرعة ، وأن القوة المميزة بالسرعة لدى الرياضيين قد تلعب دوراً كبيراً في أداء بعض المهارات الحركية حيث ان لعبة كرة السلة من الالعب التي تحتاج الى اداء مهاري سريع في جميع مهارات كرة السلة خلال المباريات.

لذا أرتئ الباحث دراسة هذه الظاهرة البدنية المهمة دراسة ميدانية من أجل الوقوف على أرضية مناسبة متماسكة تدفع لاعب كرة السلة إلى الأمام من اجل مواكبة التطورات العلمية التي تشهدها الحركة الرياضية في بلدان العالم المتقدم من خلال وضع منهج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة واداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

1 - 2 أهداف البحث

1- وضع منهج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة واداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة.
2- معرفة مدى تأثير المنهج التدريبي على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي نادي الطلبة الرياضي بكرة السلة .

3 - معرف معرفة مدى تأثير المنهج التدريبي على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي نادي الطلبة الرياضي بكرة السلة.

1 - 3 فرض البحث



هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة في القوة المميزة بالسرعة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث .

1 - 4 مجالات البحث

1 - 4 - 1 المجال البشري : يمثل المجال البشري فريق نادي الطلبة الرياضي بكرة السلة.

1 - 4 - 2 المجال الزمني : للفترة من 15 / 12 / 2015 إلى (15 \ 4 \ 2016) .

1 - 4 - 3 المجال المكاني : قاعة رياضية في زيونة .

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1 - 2 منهج البحث

ان لكل بحث ما يلائمه من منهج مستخدم لغرض التوصل الى المعرفة الدقيقة الخاصة بذلك البحث "وهو الذي يعتمد على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي تستخدم أساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض التجريبية لحل مشكلة تعليمية والوصول الى نتيجة معينة" (14:242). وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه " تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها " (13:59).

2 - 2 عينة البحث

اختار الباحث مجتمع بحثه بالطريقة العمدية وهي تلك العينة التي يقتصد الباحث باختيارها ليعمم نتائج هذه العينة على الكل وتمثل مجتمع البحث اندية الدرجة الاولى بكرة السلة للموسم (2015-2016) والبالغ عددهم (12) ناديا المجتمع هو "جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها، وتعني به ايضا جميع الافراد او الاشخاص او الاشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث" (2:30).
اما عينة البحث التي تم اختيارها بالطريقة العمدية فتكونت من (12) لاعبا يمثلون نادي الطلبة الرياضي بكرة السلة والعينة هي "النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها" (2:33).

2 - 3 الاجهزة والأدوات البحث

1 - 3 - 1 الأجهزة المستخدمة في البحث

1. ساعة توقيت الكترونية عدد 1

2. حاسبة الكترونية عدد 1

2 - 3 - 2 الادوات المستخدمة في البحث

1 . المصادر العربية والأجنبية.

2 . فريق عمل مساعد ملحق (1)

3 . كرة سلة قانونية عدد 10

4 . شريط قياس بطول 10م

5 . صافرة عدد 4

7 . شريط لاصق

8 . شواخص معدنية وبلاستيك عدد 10

2 - 4 الاختبارات البدنية والمهارية

1-4-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة (4:106)

اسم الاختبار: الوثب الطويل للامام(ضفدع) لمدة (10ثا).



الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ملعب – ساعة توقيت – صافرة.

مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بعمل وثبات للامام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10 ثا) مع ملاحظة الجسم عدم لمس الجسم أي جزء من الارض اثناء اداء الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل اكبر مسافة.

التسجيل: تسجل للمختبر اكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار هو (10ثا) وتعطى له ثلاثة محاولات ومدة راحة بين المحاولات (5-7) دقائق الاستعادة الاستشفاء وتسجل له أفضل محاولة.

2 - 4-2 الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث

*- الطبطبة السريعة العالية لمسافة (20) متر بالذراع المسيطرة.(5:101)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبطبة العالية.

* يأخذ اللاعب وضع الاستعداد: يبدأ اللاعب بقطع المسافة و هي 20 متر و يؤدي محاولتين و يحسب الزمن الأفضل.

*- اختبار التهديف السلمي(6:23)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف السلمي .

* يقف اللاعب بالطبطبة من منتصف الملعب باتجاه أسله و يؤدي الثلاثية ثم أعوده إلى نقطة البداية في منتصف الملعب و لكل لاعب (10) محاولات و تحسب نقطه واحده لكل محاوله ناجحة

* اختبار التمرير السريع (9:231)

الغرض من اختبار: قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير و استلام الكره. يقف اللاعب خلف خط مرسوم على الأرض و على بعد (9) قدم من الحائط ,يقوم اللاعب بالتمرير نحو الحائط بالطريقة التي يريدھا و بأسرع ما يمكن ,على أن يؤدي (10) تمريرات صحيحة و في حالة سقوط الكره يمكن للاعب أن يعاود الاستحواذ على الكره و الاستمرار في الأداء و للمختبر محاولتين و يحسب زمن المحاوله الأفضل .

2 - 5 التجربة الاستطلاعية

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته لذا يجب "القيام بتجربة على عينة من المجتمع الذي ستنطبق عليه الاختبارات للتأكد من سلامة تنظيم الموضوع على ان تكون هذه التجربة صورة مصغرة مما سيتم يوم تطبيق الاختبارات"(10:222). اذ أجريت التجربة الاستطلاعية للقوة المميزة بالسرعة والاختبارات المهارية المختارة على عينة مؤلفة من (8) لاعبين من فريق نادي الصليخ بكرة السلة بتاريخ(2015/12/28) وعلى ملعب نادي الصليخ الرياضي في الساعة (الرابعة عصرا) اذ تم تحديد اهداف هذه التجربة وكالاتي .

1. التعرف على مدى استجابة عينة البحث للاختبارات وطريقة تفاعلهم معها.

2. مدى ملائمة الأدوات المستخدمة في البحث

3. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها.

4. لغرض تلافي الاخطاء التي من الممكن الوقوع بها وقت إجراء الاختبارات .

5. معرفة إمكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاية والعدد المناسب.

2-6 اجراءات التجربة الرئيسية:



من اجل الوصول الى تحقيق اهداف البحث من جهة والوقوف على تهيئة واجراء المتغيرات الخاصة بالبحث من جهة اخرى والتي تهدف الى الاستعداد للدخول في اجواء التجربة الرئيسية للبحث اذ قام الباحث باعداد منهاج للاعبين يحتوي على (15) تمرين ملحوق (3) وتضمنت مجموعة من التمارين المهارية اذ ان تطبيق تلك التمارين في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ثم قام الباحث بتحديد يوم وموعد اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث.

2-6-1 الاختبارات القبلية لعينة البحث

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددها (12) لاعبا يمثلون عينة البحث وقد اجريت الاختبارات القبلية الخاصة بمتغيرات البحث يوم الجمعة الموافق 2016/1/1 وقام الباحث قبل البدء بتنفيذ الاختبارات على عينة البحث بشرح تلك الاختبارات للاعبين وتوضيح ماهيتها وضرورة تهيئة اللاعبين قبل البدء بالاختبارات العملية. قام الباحث بشرح مفصل للاختبارات المهارية وتوضيحها والتاكيد على ضرورة اجراء الاحماء الجيد قبل البدء بتطبيق الاختبار ثم تم تطبيق الاختبارات المهارية. وأيضا وقت اجراء الاختبارات استغرق ساعة ونصف الساعة (90) دقيقة.

2-6-2 مفردات المنهج التدريبي

تم البدء بتطبيق مفردات المنهاج في يوم السبت الموافق 2016/1/4 اذ احتوى على تمارين مهارية خاصة وبلغ عدد التمارين المهارية الخاصة (15) تمريناً ملحوق (3) اذ قام الباحث باعداد تلك التمارين بالشكل الذي يساهم في زيادة تطوير المهارات الاساسية المختارة اذ كان تنفيذ التمرينات الخاصة في مدة الاعداد الخاص وكان عدد الوحدات التدريبية هي (24) اربع وعشرون وحدة مقسمة الى ثمانية اسابيع وبواقع (3) ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً في ايام (السبت-الاثنين-الاربعاء) وكان تطبيق التمارين الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ملحوق (4) بالتحديد في التمارين المهارية الخاصة واستخدم الباحث درجات الشدة الاتية (متوسطة-اقل من القسوى- قسوي) باستخدام طريقة التدريب الفترتي (منخفض الشدة - ومرتفع الشدة) اذ بدء الباحث بزيادة الشدة تدريجياً بواقع وحدتين تدريبية صعوداً والثالثة نزولاً أي (1-2) الى نهاية الوحدة التدريبية (23-24) اذ انخفضت شدة التمارين لغرض اجراء الاختبارات البعدية ولغاية يوم الاربعاء الموافق 2016/3/2 المدة المحددة لنهاية المنهج التدريبي حيث كان المنهج في فترة الاعداد الخاص وتم تطبيقه من قبل المدرب الخاص بالفريق باشراف الباحث في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

2-6-3 الاختبارات البعدية لعينة البحث

بعد ان تم تطبيق مفردات التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث على مدار (8) اسابيع تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاحد الموافق 2016/3/6. وقد حرص الباحث بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم اجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث وقت اجراء التجربة ومكانها وتوفير الأدوات اللازمة والمناسبة لها بالإضافة .

2 - 7 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث

استخدم الباحث للمعالجات الإحصائية البرنامج الجاهز (spss) الذي تم من خلاله استخدام القوانين الآتية :

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .



3. اختبار (ت) للعينات المترابطة.

3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3 - 1 عرض وتحليل النتائج

من خلال استخدام الباحث للوسائل الإحصائية المستخدمة في الحقيقة الانحصائية spss ظهرت لنا النتائج الآتية لمتغيرات البحث .

جدول رقم (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية لعينة البحث

المتغيرات	قبلي		بعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع		
اختبار القوة المميزة بالسرعة	25.083	0.338	26.633	0.577	5.021	معنوي
الطبطة السريعة العالية لمسافة (20) متر بالذراع المسيطرة	0,534	0,637	0,354	1,197	5,739	معنوي
اختبار التهديف السلمي	3,564	1,115	7,589	0,922	7,281	معنوي
اختبار التمرير السريع	11,654	2,179	9,956	0,861	5,689	معنوي

* قيمة t الجدولية (2,20) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (11=1-12). (2:157)

يتبين من الجدول (2) بان الأوساط الحسابية للاختبار القبلي لعينة البحث في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بالتسلسل بلغ (25.083) و(0,534) و(3,564) و(11,654) وبانحرافات معياري بالتسلسل قدرها (0.338) و(0,637) و(1,115) و(2,179) والأوساط الحسابية للاختبار البعدي لعينة البحث في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية للاعبين (26.633) و(0,354) و(7,589) و(9,956) وبانحرافات معيارية (0.577) و(1,197) و(0,922) و(0,861) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.021)(5,739)(7,281)(5,689)، في حين كانت قيمة (t) الجدولية (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (11)، ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض الأساسية ولصالح الاختبار البعدي.



تبين من الجدول (1) دلالة الفروق ما بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية إذ بلغت قيم (t) المحسوبة على التوالي (5,021)(5,739)(7,281)(5,689) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (2.20) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث تلك النتائج إلى تأثير المنهج التدريبي الذي تم تطبيقه على عينة البحث والتي كانت ذات شدد متدرجة وأهداف مختلفة في الوحدات التدريبية المتنوعة قد أسهمت في رفع مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً إذ أن " الأعداد البدنية والأعداد الخططي للاعب لا قيمة لهما بدون مهارات حركية فاللاعب المعد بدنياً ومستواه أقل مهارياً لا يمكن استغلال امكانياته سواء من حيث القوة والتحمل أو السرعة بدون السيطرة على الكرة خلال حركته كما أن اللاعب غير المتمكن مهارياً تعد خطط اللعب بالنسبة له حلاً يصعب تحقيقه " (12:62). كذلك يعزو الباحث التطور في متغيرات البحث إلى امتلاك اللاعبين لصفات بدنية خاصة منها القوة المميزة بالسرعة هذا من جانب، ومن جانب آخر فإن تكرار أداء التمارين المهارية من خلال تكرار الوحدات التدريبية المرتبطة بالالتزام بالأسس العلمية الصحيحة في توزيع الجهد المبذول لكل تمرين مهاري، قد ساعد في تطوير اللاعبين، فالأداء المهاري لمجموعة تحركات تشابه حالات اللعب تتطلب قدراً كبيراً من الجهد لأجل الحفاظ على القوة المميزة بالسرعة لفترات طويلة باستخدام ظروف مختلفة واتجاهات حركية متنوعة هدفها الأساسي هو الاستمرار في إعطاء القوة السريعة وتكرار ذلك لمرات محددة نسبياً خلال زمن اللعب دون حدوث أي انخفاض حاد يعيق من هبوط مستوى الأداء، إذ، "يؤدي تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة دوراً رئيساً في تنمية الصفات البدنية والخاصة بهذه المهارة، فعندما يقوم اللاعب بتكرار مهارة التصويب بالوثب لأعلى لعدد من المرات وتحت ظروف مختلفة؛ مثل وجود مدافع إيجابي أو من فوق عارضة بارتفاع معين أو بعد أخذ خطوة واحدة أو عقب الانطلاق للهجوم الخاطف... الخ، فإن هدف التدريب هنا هو تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة أو تحمل السرعة ومطاولتها في ظروف مشابهة لمواقف اللعب" (8:40).

وكذلك يعزو الباحث التطور في الاختبارات المهارية حيث كانت الفروق معنوية في كل من (الطبطة السريعة العالية لمسافة 20) متر، التهديف السلمي، والمناولة المرتدة السريعة على الحائط)، ويعزو الباحث أن هذا التطور لدى أفراد عينة البحث في هذه الاختبارات إلى فاعلية المنهج المعد من قبل الباحث وأن التمرينات لها أثر فعال في تطور المهارات الهجومية، وهذا ما أكده فاضل كامل مذكور " عند تخطيط الوحدات التدريبية فإن مدرب كرة السلة يجب أن لا يأخذ فقط بالاعتبار المحتويات الفنية والخططية (المناولات، طبطة، تهديف) وإنما يجب التأكيد وتطوير الجانب البدني للاعبين (قوة، تحمل، سرعة)" (7:56) أما بالنسبة لاختبار الطبطة السريعة فقد أظهرت الاختبارات البعدي أنه غير معنوي، ويعزو الباحثان ذلك أن تمرينات تحمل القوة ليس لها تأثير كبير على مهارة الطبطة السريعة

4-الخاتمة.

في ضوء المعالجة الإحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

للتمارين المستخدمة ضمن المنهج التدريبي فاعلية وتأثير إيجابي على أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة. ، للتمرينات المستخدمة ضمن المنهج التدريبي فاعلية وتأثير إيجابي على القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد عينة البحث بكرة السلة. ، ساهم تنظيم أداء وتطبيق التمارين على وفق المنهج المعد من قبل الباحث لدى أفراد عينة البحث برفع مستوى أداء بعض المهارات الأساسية وهذا ظهر من خلال النتائج البعدي. وكذلك أن للمنهج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لأفراد عينة البحث. وفي ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يوصي بما يلي:



استخدام وتطبيق المنهاج المستخدم ضمن مفردات مناهج تدريب واعداد فرق الدرجة الاولى بكرة السلة. ،
 تاكيد اهمية مرحلة الاعداد المهاري الخاص ودورها في تطوير المستوى البدني والمهاري وانعكاس ذلك
 في تحقيق النتائج الايجابية، اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث على عينات
 ومستويات مختلفة، اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بسرعة الاستجابة الحركية على فعاليات اخرى
 فردية وفرقية.

المصادر

- 1- سعد ، محمد يحيى (1987) : دراسة مقارنة بين طريقتين تعليميتين على مستوى اداء تعلم
 مهارة التصويب من الثبات في رياضة كرة السلة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد
 الرابع ، العدد 7.
- 2- عايد كريم الكنانى ؛ مقدمة في الاحصاء وتطبيقات (spss) ، العراق ، دار الضياء للطباعة
 والنشر ، 2008.
- 3- علي سلوم؛ الاختبارات والقياسات والاحصاء في المجال الرياضي.وزارة التعليم العالي
 والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، 2004.
- 4- علي سلمان عبد ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية ، مكتب النور ، بغداد ، 2013.
- 5- فارس سامي:تحديد مستويات معيارية لبعض البدنيه و المهاريه الهجومية بكرة ألسله ,رسالة
 ماجستير, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 2000.
- 6- فائز بشير حمودات, مؤيد عبد الله:كرة السلة,وزارة التعليم العالي,جامعة الموصل, دار الكتب
 للنشر, 1987.
- 7- فاضل كامل مذكور : موسوعة تدريس وتدريب كرة السلة ، بغداد، درا الكتب والوثائق
 ، 2007.
- 8- كمال الدين عبد الرحمن درويش (وأخرون). القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد –
 نظريات – تطبيقات ، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2002.
- 9- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين:الاختبارات المهاريه و النفسية في المجال
 الرياضي،ألقاهره،دار الفكر العربي،1987.
- 10- محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربييه والرياضية.ط3:القاهرة،دار الفكر
 العربي،1995.
- 11- مروان عبد المجيد ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ط1 ، عمان : دار
 المسيرة 2000 .
- 12- منير جرجيس ابراهيم؛ كرة اليد للجميع. ط2: القاهرة، طبع الجهاز المركزي للكتب الجامعية
 والتدريبية والوسائل التعليمية، 1985.



13- نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004.

14- وجيه محجوب؛ أصول البحث العلمي و مناهجه ، ط 1 ، عمان : دار المناهج للنشر و التوزيع ، 2001 .

15- SAX , Gilbert ; **Foundations of Educational reseah** ,Englewood cliffs new dersey : prentice hall .Ine ,1979 .

ملحق (1)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	عقيل بهجت	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	مصطفى بحر	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2) المحكمين

ت	الاسم	مكان العمل
1	ا.د- محمد صالح	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.د- حسين علاء	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (3)

التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي

- 1- أربعة مجاميع ، التمرير والجري لأخذ مكان في المجموعة المجاورة. يكرر التدريب لكن بالتمرير والجري لأخذ مكان في المجموعة المجاورة عكس اتجاه التمرير يؤدي التمرير بالمناولة المرتدة.
- 2- يقف اللاعبون في دائرة وفي المركز لاعبين كل منهما معه كرة وظهر أحدهما لظهر الآخر (يؤدي التمرير باستخدام المناولات الصدرية) .
- يمرر لاعبي المنتصف للزملاء أثناء تحركهم في دائرة .
- يجري تغير لاعبي المركز بانتظام .
- يعكس اتجاه لف الدائرة .
- يزداد سرعة لف الدائرة بالتدرج .
وحسب إرشادات المدرب .
- 3- تقسم المجموعة إلى جماعات من خمس أفراد ، اللاعبون 5،4،3،2 يكونون شكلاً رباعياً، اللاعب 1 يقف تقريباً في الوسط، يمرر اللاعب 2 الكرة إلى اللاعب 1 باليدين من الصدر، اللاعب 1 يمرر الكرة بنفس الطريقة إلى 4 وهكذا.
- 4- اللاعبون بثلاث مجاميع في أول الملعب :يجري اللاعبون الثلاثة في وقف واحد أماماً حيث يمرر اللاعب المنتصف 1 الكرة إلى 2 الذي يعيدها إليه مرة أخرى، ثم يمرر 1 إلى 3 فيعيدها إليه وهكذا إلى



- نهاية الملعب، وكذلك يلاحظ تقدم اللاعبين (2،3) عن لاعب المنتصف يكون التمرين بأداء التمريرة الصدرية.
- 5- ثلاث مجاميع التمرير المرتد والجري لأخذ مكان في القطار المجاور يكرر التدريب لكن بالتمرير والجري لأخذ مكان في القطار المجاور عكس اتجاه التمريرة.
- 6- يقف اللاعبون في مجموعتين خلف الحد النهائي للملعب لاعب المجموعة الأيمن معه الكرة التمرير أثناء الجري أماماً إلى نهاية الملعب باستخدام التمريرة المرتدة .
- 7- يصطف اللاعبون على الحد النهائي للملعب وبحيافة كل منهم كرة ويقف المدرب عند الحد النهائي الآخر للملعب، يعطي المدرب إشارات للاعبين للمحاورة أثناء الجري، وللمحاورة في المحل تبعاً لإشارة منه تؤدي الطبطبة العالية في هذا التمرين.
- 8- يصطف اللاعبون على الحد النهائي للملعب وبحيافة كل منهم كرة ويقف المدرب عند الحد الجانبي للملعب، يعطي المدرب إشارات للاعبين للمحاورة أثناء الجري السريع، وعند سماع الإشارة يقوم اللاعبون بالتوقف والطبطبة بالمكان باليد الأخرى أثناء تغيير الاتجاه وتبعاً للإشارة يقوم اللاعبون بالانطلاق مرة أخرى ويؤدي هذا التمرين بالطبطبة العالية.
- 9- يقف اللاعبون في صفوف (مجموعات) عند الحد النهائي للملعب :
- يبدأ اللاعبون (الطبطبة العالية) أماماً باليد اليمنى إلى مستوى خط الرمية الحرة ثم يقومون بتغيير الاتجاه إلى الخلف للمحاورة باليد اليسرى إلى الحد النهائي .
- يغير اللاعبون الاتجاه إلى الخلف للمحاورة باليد اليمنى حتى منتصف الملعب ثم يغير المحاورة إلى الحد النهائي .
- المحاورة أماماً إلى خط الرمية الحرة الثانية والعودة إلى الحد النهائي .
- المحاورة إلى الحد الثاني الآخر للملعب ثم العودة إلى خط البداية .
- 10- يقف اللاعبون في مجموعتين في ركني الملعب المتقابلين :
- يحاور أولاً لاعب في كل من المجموعتين أبتداءً باليد اليسرى إلى حافة المنطقة المحرمة ثم يغير المحاورة من أمام الجسم للمحاورة باليد اليمنى في اتجاه ركن منتصف الملعب ، وهكذا يؤدي هذا التمرين بالطبطبة العالية .
- 11- يقف اللاعبون مجموعتين عند منتصف الملعب كل لاعب معه كرة والمجموعة الأخر بدون كرات يحاور اللاعب 1 تصويب سلمية بما يجري الزميل من القطار الآخر لجمع الكرات المرتدة ، ثم يعود اللاعب من خارج الملعب ويتبادلان مكانيهما في القطارات.
- 12- من تشكيل مجموعتين عند منتصف الملعب يجري اللاعب 4 إلى خط الرمية الحرة ليتلقى التمرير اللاعب 1
- يندفع 1 إلى الأمام بعد التمرير ليتلقى التمريرة من أعلى الرأس من اللاعب 4 .
- يحاور 1 لتصويب سلمية .
- يجمع اللاعب 4 الكرات المرتدة ويحاور خلف القطار الأيمن بينما يجري 1 من خارج الملعب إلى خلف القطار الأيسر .
- 13- يقف اللاعبون في صفين على خط الرمية الحرة يواجه اللاعب الأول السلة واللاعبون خلفه، ويقف احد اللاعبين تحت السلة .
- يصوب كل لاعب من الصفين الكرة في السلة في دورة .
- يستلم اللاعب تحت السلة الكرة المرتدة من الهدف ليمررها إلى اللاعب في المجموعة الأخرى وبأي نوع من أنواع التمرير ثم يقوم اللاعب المستلم بالانطلاق إلى السلة الثانية واداء تهديف سلمي ثم يتم تبديل المراكز .



- 14- يقف اللاعبون في مجموعة واحدة في أي مكان من الملعب على بعد 10-14م من الهدف، ويقف أحدهم تحت السلة ومعه الكرة .
 - يجري أول لاعب في اتجاه الهدف عندما يقترب من خط الرمية الحرة يمرر إليه زميله الكرة بمناولة صدرية ويقف ويصوب بالتهديف السلمي الكرة في السلة . ويجري ليستلم الكرة المرتدة من الهدف ويستلمها اللاعب الذي يليه ويجري ليقف خلف المجموعة .
 15- يقف اللاعبون في مجموعتين بجوار الحدين الجانبين للملعب لمواجهة السلة .
 - اللاعب 1 يستلم الكرة المرتدة من السلة ويمررها إلى اللاعب 2 الذي يجري باتجاه السلة ثم يجري خلف المجموعة الأخرى .
 - بعد أن يستلم اللاعب 1 الكرة المرتدة يصوب الكرة إلى السلة بالتهديف السلمي .
 - على اللاعب 3 أن يجري ليستلم الكرة المرتدة قبل أن تهبط على الأرض يمررها إلى 2 وهكذا .

ملحق (4)

نموذج من الوحدات التدريبية المستخدمة في البحث

(مرحلة الأعداد الخاص)

معدل شدة الوحدة التدريبية: 90% - 100%

الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض مهارات كرة السلة

الشهر: الأول

الأسبوع : الرابع

رقم الوحدة التدريبية : (12)

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للراحة والعمل د/ث	مجموع الوقت الكلي للعمل د/ث	الراحة بين التكرارات د / ث	شدة التمرين الواحد %	التكرارات - عدد المرات	الحجم ث	تفاصيل الوحدة التدريبية	زمن القسم	القسم	تأ
							تمارين إحماء عام وخص		القسم التحضيري	1
							تمارين بدنية تمارين مهارية خاصة	20.20 د	القسم الرئيسي	2
	4د	1د	1د	90	3	20ث	- تمرين رقم 4			
	4.45	1.20	50ث	95	4	20ث	- تمرين رقم 5			
	4.10	1.40	30ث	100	5	20ث	- تمرين رقم 6			
	4.45	1.20	50ث	95	4	20ث	- تمرين رقم 7			
	2.40	40ث	1د	90	2	20ث	- تمرين رقم 8			



										- معرفة نظرية معرفة خطية تطبيقات خطية			
										تمارين تهدئة واسترخاء		القسم الثالث	3

