

تأثير تمارين رد الفعل في سرعه اداء مهارة الحجز بكرة السلة

ميادة خالد جاسم

Medo30081@gmail.com

تاريخ التقديم: 2022/8/9

تاريخ القبول: 2022/8/18

تاريخ النشر: 2023/1/2



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص:

تعد لعبة كرة السلة اللعبة الشعبية الثانية بعد كرة القدم في الكثير من الدول العربية , وهي إحدى الألعاب الرياضية الجماعية المحببة إلى الكثير من الأفراد على اختلاف مستوياتهم وفئاتهم العمرية , كما أنها لعبة سريعة ومثيرة ومسليه تعتمد في إعداد لاعبيها على تنميه الجوانب البدنيه والمهاريه والخططيه , كذلك فان لعبة كرة السلة تشمل مهارات أساسيه متعدده في الدفاع والهجوم , وان الحد الفاصل بين الفوز والخساره هو التركيز بكافه مهاراتها , من اهم المهارات التي بجب التركيز بها ونجاحها هو مهاره الحجز التي تكون صعبه بحد ذاتها بأعتبارها تنفذ بوجود مدافع قريب وبالتالي اشراك اكثر من لاعب مهاجم في تنفيذها . وتكمن مشكله البحث في محاوله الباحث أن يصب اهتمامه في إيجاد وسيله مساعده لتطوير دقه وسرعه واداء الحجز من خلال التعرف على البيئه المحيطه بهذه المهاره ومن خلال التدريب على بعض تمارين رد الفعل , التي تشمل زوايا الانطلاق والهبوط للأداه , وكذلك قوه دفع الأداه ( الكره ) تعود بزياده نسبه نجاح الرميات التي تؤثر فعلا في نتائج مباريات كرة السله. وهدف البحث الى التعرف على تأثير تمارين رد الفعل في سرعه اداء مهاره الحجز بكرة السله وكانت نتائج البحث معنويه لصالح المجموعه التجريبيه وهذا يدل على التأثير الايجابي للتمارين المستخدمه في البحث . ولهذا استنتج الباحث استخدام تمارين سرعه رد الفعل في تطوير دقه مهاره الحجز له الاثر الايجابي في تطوير تلك الصفه وظهور فروق ذات دلاله إحصائيه معنويه بين نتائج الاختيارات القبلية والبعديه للمجموعتين التجريبيه والظابطه وأظهرت المجموعه التجريبيه تحسنا ملحوظا وبشكل أفضل من المجموعه الظابطه في نتائج الاختيارات البعديه لمهاره الحجز بكرة السله.

**الكلمات المفتاحية:** رد الفعل ، كرة السلة ، حجز ، كرة السلة

## The effect of reaction exercises on the speed of performance of the basketball block skill

Abstract

Basketball is the second popular game after football in many Arab countries, and it is one of the popular team sports for many individuals of different levels and age groups. The basketball game includes multiple basic skills in defense and attack, and the boundary between winning and losing is to focus all of its skills. in its implementation. And the The problem of the research lies in the researcher's attempt to focus his interest in finding an aid to develop accuracy, speed and performance of attachment by identifying the environment surrounding this skill and through training on some reaction exercises, which include the starting and landing angles of the tool, as well as the thrust of the tool (ball) back Increasing the success rate of throws that actually affects the results of basketball matches. The aim of the

research is to identify the effect of reaction exercises on the speed of performance of the basketball skill. The results of the research were significant in favor of the experimental group, and this indicates the positive effect of the exercises used in the research. Therefore, the researcher concluded that the use of reaction speed exercises in developing the accuracy of the seizure skill has a positive impact in developing this trait and the emergence of significant statistical differences between the results of the tribal and post tests for the two experimental and control groups.

Basketball reservation

**Keywords:** reaction, basketball, reservation, basketball

التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهميه البحث

شهدت الحركة الرياضية في العصر الراهن تطورا ملحوظا , حيث تمثل ذلك في إتباع الوسائل العلميه الحديثه , من خلال الاعتماد على الدراسات والبحوث الميدانيه في تحقيق مبدأ التقدم للوصول بالرياضيين إلى الانجازات العليا , إذ جاء ذلك مواكبا للتطورات الحاصله في ميادين الحياه عامه ومجال التربيه الرياضيّه خاصه , كما حظت التربيه الرياضيّه بشكل عام خطوات واسعه نحو التطور باستعمال التقويم وأدواته المتمثله بالاختبارات والقياس , فضلا عن العلوم المتصله بالأداء الرياضي كافه, وبشكل خاص نحد اثر ذلك على تطور لعبه كره السله التي حظيت بالاهتمام من قبل الباحثين والمعنيين .

تعد لعبه كره السله اللعبه الشعبيه الثانيه بعد كره القدم في الكثير من الدول العربيّه, وهي إحدى الألعاب الرياضيّه الجماعيه المحببه إلى الكثير من الأفراد على اختلاف مستوياتهم وفئاتهم العمريه , كما أنها لعبه سريعه ومثيره ومسليه تعتمد في إعداده لاجبيها على تنميه الجوانب البدنيه والمهاريه والخطيّه, كذلك فان لعبه كره السله تشمل مهارات أساسيه متعدده في الدفاع والهجوم , وان الحد الفاصل بين الفوز والخساره هو التركيز بكافه مهاراتها , من اهم المهارات التي يجب التركيز بها ونجاحها هو مهاره الحجز التي تكون صعبه بحد ذاتها باعتبارها تنفذ بوجود مدافع قريب وبالتالي اشراك اكثر من لاعب مهاجم في تنفيذها لاداء مهاره التهديد واحراز عدد اكبر من النقاط وهذا لا يتم الا بوجود وتدريب عامل رد فعل اللاعب بالشكل الصحيح ومن هنا تكمن اهميه البحث في تأثير تمارين رد الفعل في تطوير مهاره الحجز بكره السله .

1-2 مشكله البحث

من العوامل الرئيسيه في فوز أي فريق هو دقه التركيز في اداء مهاره الحجز لضمان وصول اللاعب الزميل الى الهدف وان أي ظعف في دقه اداء هذه المهاره وسرعتها يعد مشكله بالنسبه للقائمين على العمليه التدريبيه, حيث يجب العمل على تخطي هذه المشكله, فضلا عن العمل على رفع نسبه تمارين رد الفعل ومن خلال خبره الباحث كونه من ذوي الاختصاص لهذه اللعبه ودرسها لعدة سنوات , وجد الباحث إن هنالك ظعفا واضحا في أداء سرعه ودقه الحجز من قبل اللاعبين , حيث حاول الباحث أن يصب اهتمامه في إيجاد وسيله مساعده لتطوير دقه وسرعه واداء الحجز من خلال التعرف على البيئه المحيطه بهذه المهاره ومن خلال التدريب على بعض تمارين رد الفعل , التي تشمل زوايا الانطلاق والهبوط للأداء , وكذلك قوه دفع الأده ( الكره) تعود بزياده نسبه نجاح الرميات التي تؤثر فعلا في نتائج مباريات كره السله.

1-3 هدف البحث

التعرف على تأثير تمارين رد الفعل في سرعه اداء مهاره الحجز بكره السله .

1-4 فروض البحث

1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائيه بين الاختبارين القبلي والبعدي في سرعه اداء مهاره الحجز خلال استخدام تمارين رد الفعل  
هنالك فروق ذات دلالة إحصائيه بين المجموعتين التجريبيه والظابطه في الاختبارات البعديه, ولصالح المجموعه التجريبيه.

1- 5 مجالات البحث

- 1- 5- 1 المجال البشري / لاعبو منتخب كليه التربيه الاساسيه بكره السله
- 1- 5- 2 المجال أزماني / 2022/3/1 لغاية 2022/4/20
- 5- 3 المجال المكاني / القاعه الداخليه - قسم التربيه البدنيه وعلوم الرياضه / كليه التربيه الاساسيه - الجامعه المستنصريه
- 2- منهجيه البحث واجراءاته الميدانيه
- 2- 1 منهج البحث
- اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته وأهداف البحث
- 3- 2 عينه البحث

اشتملت عينه البحث التي اختيرت بالطريقه العمديه على لاعبي منتخب كليه التربيه الاساسيه لكره السله للعام الدراسي 2021-2022 والبالغ عددهم ( 12 ) لاعبا , شكلت نسبه مئوية بلغت ( 100 % ) من مجتمع الأصل , حيث تم تقسيم العينه الى مجموعتين ( المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه ) من خلال استعمال البرنامج الإحصائي spss والذي يوفر الإيعاز ( random samples of cases ) ويعني اختيار الجزء العشوائي , كما حدد الباحث الاختيار ما نسبته ( 50 % ) من العينه لكل مجموعه والتي تتألف من ستة لاعبين للمجموعه التجريبيه وستة لاعبين للمجموعه الضابطه , والتي اختارها الحاسوب الالكتروني من خلال إنشائه متغير جديد اسمه ( Filter- s ) يعين فيه أمام كل متغير ظمن اي من المجموعتين يقع بعلامه ( 0 أو 1 ) , فظلا عن تأشير خط مائل أمام التسلسل المختار , اي الاختيار الذي يحمل العلامه او الرقم ( 1 )

2- 3 الوسائل والأجهزه المستخدمه في البحث :-

2- 3- 1 وسائل البحث :-

- تم استخدام الوسائل التاليه في انجاز هذا البحث :-
- المصادر العربيه والأجنبيه .
  - استماره تفرغ المعلومات ( ملحق 1 ) .
  - المقابلات الشخصيه .
  - أقراص ليزريه تايوانيه الصنع نوع ( smart )
  - هدف كره السله عدد ( 2 ) .
  - كرات سله عدد ( 4 ) .
- شريط قياس .
- 2- 3- 2 أجهزه البحث
- جهاز حاسوب الكتروني .
- طابعه ليزريه يابانيه الصنع ( canon 810 ) .
- نظام تشغيل spss .
- آله تصوير رقميه يابانيه الصنع نوع ( Sony ) .
- أشرطه تسجيل مرئيه كوريه نوع ( national )

2- 4 الاختبارات المستخدمه بالبحث

2- 4- 1 (اختبار سرعه اداء مهاره الحجز) :- (54: 2017)

اجراءات تصميم الاختبار :- تعد مهاره الحجز من المهارات التي تلعب دور مهم في تحقيق الفوز في كره السله لما لها من دور فعال داخل المباراه ولقد ارتاء الباحث تصميم اختبار لسرعه اداء مهاره الحجز حيث قام الباحث بعرض الاختبار على الخبراء كتصميم اولي وبعد مناقشه التعديلات مع الخبراء وتوزيع استماره استبيان

الغرض من الاختبار :- قياس سرعه اداء الحجز .

الهدف :- قياس سرعه الحجز .

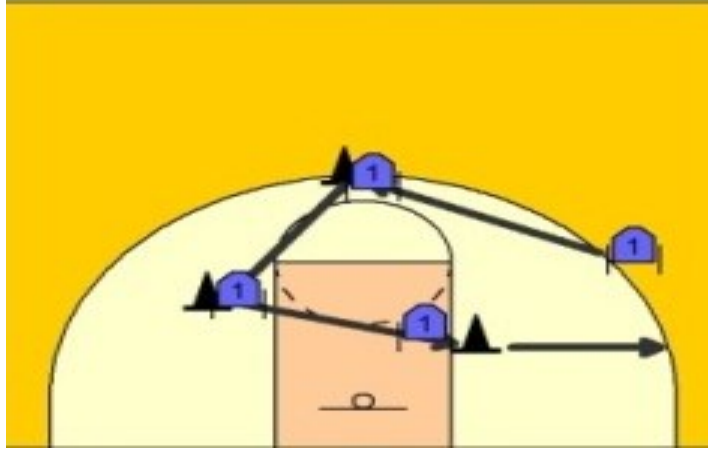
اجراءات الاختبار .

يتكون الاختبار من ثلاثه حواجز تصمم على شكل لاعب .

توضع هذه الشواخص على شكل مثلث قريبه من منطقه الزون .

الادوات المستعمله :- شواخص على شكل لاعب مصمم من قبل الباحث , وصافره , وساعه توقيت , وكاميرات تصوير .

وصف الاختبار :- يقوم اللاعب المختبر بالحركة من بدايه انطلاق صافره نحو الشاخص الاول ثم الانطلاق نحو الثاني ثم الى الثالث .  
اداره الاختبار :- يتم شرح الاختبار من قبل المساعدين .  
تسجيل الدرجه :- يتم حساب وقت الاداء .



شكل (1)  
يوضح اختبار مهاره الحجز

2-6 خطوات إجراء الدراسة

2-6-1 الاختبار القبلي

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي بين المجموعتين التجريبيه والظابطه , حيث تم تطبيق اختبار مهاره الحجز وتم اجراء الاختبار القبلي يوم 2022 / 3 / 9 وبمساعده فريق العمل ( 1 ) , كما تم استعمال الوسائل الإحصائية المتمثلة باختبار ( ت ) ( T.test ) وذلك لغرض التعرف على التكافؤ بين المجموعتين التجريبيه والظابطه عينه البحث , وكما مبين في الجدول ( 1 ) .

الجدول ( 1 )

يوضح الأوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمه T بين المجموعتين التجريبيه والظابطه ( الاختبار القبلي )

نوع الدلاله	قيمه T الجدوليه	قيمه T المحسوبه	الاختبار القبلي		المجموعات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
عشوائي	3.169	0.4898	2.090	7	التجريبيه
			1.80	6	الظابطه

درجه الحريه = ( 10 ) , و مستوى الثقه = ( 0.01 ) .

- ينتج من الجدول ( 1 ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائي بين المجموعتين التجريبيه والظابطه تحت مستوى ثقه ( 0.01 ) ودرجه حريه بلغت ( 10 ) , حيث كانت قيمه T ( 0.4898 ) اقل من قيمه T الجدوليه والبالغه ( 3.169 ) , وبذلك نرى ان الفرق عشوائي بين المجموعتين عند تنفيذ الاختبار القبلي , من خلال ذلك تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين عينه البحث .

2-6-2 تطبيق البرنامج التدريبي

تم تنفيذ الدراسة على مرحلتين الاختبارات القبليه والبعديه , حيث قام الباحث بتطبيق البرنامج المتمثل بأعطاء مجموعه من التمرينات الخاصه بتطوير سرعه رد الفعل للاعبين قبل ان يبدأ الباحث بتطبيق الوحدات التدريبيه قام الباحث بأعداد ورشه عمل خاصه بفريق العمل المساعد والى اعطاء الفريق في قسم التربيه البدنيه وعلوم الرياضه لشرح وتوضيح ما تحتويه الوحدات التدريبيه والتعرف على التمرينات التي سوف يتم استخدامها وتطبيق وحدتين تعليميتين لأجل التعرف والاطلاع على المتغيرات المذكوره وايضا ليتعرفوا على ما تحتويه المتغيرات بشكل واضح لتحقيق العمل الجيد قدر الامكان وتجنب الأخطاء .

بدأ الباحث بأعداد الوحدات التدريبية التي طبقت بتاريخ (2022/3/17) يوم الخميس التي تضمنت تمرينات سرعه رد الفعل من خلال تجزيء المهاره وتعلم كل جزء منها بالتفصيل في الوحدات التدريبية واستخدام (مقاطع الفيديو) للفت انتباه الطلبة وتطبيق وعرض وتطبيق المهاره من قبل الباحث بأعتبره تدريسي لكره السله وتوجيه الاسئله بطريقه العصف الذهني وجعل الفريق يفكرون بالاجابات من خلال النظر على الصور واطافه التشويق اثناء عمليه التدريب وبعد ان يصل الفريق الى مرحله جيده من مستوى التعلم, بعدها يطبق التمرينات على شكل تمارين تحتوي على دقه تركيز وانتباه في كل جزء حسب طبيعه المهاره

## 2-6-3 الاختبارات البعديه

قبل انتهاء البرنامج بأسبوع تم رفع التمرينات في تطوير دقه سرعه اداء الحجز , وبعد ان تم إكمال الفتره المحدده تم إجراء الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبيه والظابطه يومي 2022 /4/20 , حيث سجلت نتائج الاختبارات للمجموعتين , كما تم إجراء المعالجات الإحصائيه للتعرف على الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البعديه بعد ان تم التعرف على الاختبارات القبليه .

## 2-7 الوسائل الإحصائيه

استعمل الباحث النظام الإحصائي ( spss ) في الحصول على النتائج من خلال التطبيقات الإحصائيه التي يوفرها هذا البرنامج وتلخصت في :--  
أولاً:-- اختبار الجزء العشوائي من خلال الإيعاز ( Random samples of cases ) , لاستخراج التجانس بين المجموعتين .

ثانياً :-- اختبار قيمه ( ت ) ( T.test ) لاستخراج الفروق .

ثالثاً :-- استخراج نسبه التطور للاختبارات القبليه والبعديه .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

## 3-1 عرض وتحليل النتائج

في ضوء البيانات التي حصل عليها الباحث نتيجة التحليل والمعالجات الإحصائيه المتبعه ظهرت النتائج بالشكل الآتي :--

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه

جدول ( 2 )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه T ودلالاتها الإحصائيه للمجموعه التجريبيه للاختبارات القبليه والبعديه

نوع الدلاله	قيمه T الجدوليه	قيمه T المحسوبه	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
معنوي	3.169	10.123	1.370	14.83	2.090	7

random samples of cases= 49.46%

- يظهر من خلال الجدول ( 2 ) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ ( 7 ) وبانحراف معياري بلغ ( 2.090 ) , اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ ( 14.83 ) وبانحراف معياري بلغ ( 1.370 ) , كذلك تبين وجود دلاله إحصائيه معنويه بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه عند تنفيذ البرنامج المتمثل في استخدام تمرينات رد الفعل المساعده في تطوير دقه مهاره الحجز , حيث بلغت قيمه T المحسوبه ( 10.123 ) وهي اكبر من قيمه T الجدوليه البالغه ( 3.169 ) تحت درجه حريه بلغت ( 10 ) ومستوى ثقته بلغ ( 0.01 ) , كما ان قيمه نسبه التطور بلغت ( 49.463 % ) .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه الطابطة جدول ( 3 )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه T ودلالاتها الإحصائية للمجموعه الطابطة للاختبارات القبليه والبعديه

نوع الدلاله	قيمه T الجدوليه	قيمه T المحسوبه	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
معنوي	3.169	6.775	1.599	11.67	1.80	6

Random samples of cases= 40.805%

درجه الحريه = ( 10 ) , و مستوى الثقه = ( 0.01 ) يظهر من خلال الجدول ( 3 ) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ ( 6 ) وبانحراف معياري بلغ ( 1.80 ) , اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ ( 11.67 ) وبانحراف معياري بلغ ( 1.599 ) , كذلك تبين وجود دلالة إحصائية معنويه بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه الطابطة عند تنفيذ البرنامج المتمثل في استخدام تمرينات رد الفعل في تطوير دقه مهاره الحجز , حيث بلغت قيمه T المحسوبه ( 6.775 ) وهي اكبر من قيمه T الجد وليه البالغه ( 3.169 ) تحت درجه حريه بلغت ( 10 ) ومستوى ثقه بلغ ( 0.01 ) كما ان قيمه نسبه التطور بلغت ( 40.805 % )

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبيه والطابطة جدول ( 4 )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه T ودلالاتها الإحصائية للاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبيه والطابطة

نوع الدلاله	قيمه T الجدوليه	قيمه T المحسوبه	الاختبار البعدي		المجموعات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	3.169	4.257	1.370	14.83	التجريبيه
			1.599	11.67	الطابطة

درجه الحريه = ( 10 ) , و مستوى الثقه = ( 0.01 )

- يظهر من خلال الجدول ( 4 ) ان الوسط الحسابي للاختبار البعديه للمجموعه التجريبيه بلغ ( 14.83 ) وبانحراف معياري بلغ ( 1.370 ) , اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعه الطابطة بلغ ( 11.67 ) وبانحراف معياري بلغ ( 1.599 ) , كذلك تبين وجود دلالة إحصائية معنويه بين نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبيه والطابطة عند تنفيذ البرنامج المتمثل في استخدام تمرينات رد الفعل في تطوير مهاره الحجز بكره السله , حيث بلغت قيمه T المحسوبه ( 4.257 ) وهي اكبر من قيمه T الجد وليه البالغه ( 3.169 ) تحت درجه حريه بلغت ( 10 ) ومستوى ثقه بلغ ( 0.01 ) .

3-2 مناقشه النتائج

بناء على ماتم عرضه وتحليله في الجداول ( 2, 3 ) لاختبار مهاره الحجز لعينه البحث , توصل الباحث الى ان هنالك فروقا معنويه في الاختبارات القبليه والبعديه ولكلا المجموعتين التجريبيه والطابطة , ويوعز الباحث ذلك الى ان عمليه التدريب المستمر وتكرار مهاره يؤدي الى الاجاده بتلك المهاره , حيث جاء ذلك مطابقا لرأي عصام ( 6 :- 97 ) الذي يبين من خلاله ( ان ازدياد التكرار والتدريب على المهاره يؤدي الى زياده الإتقان لتلك المهاره ) , بعد ان كان هنالك ضعفا كبيرا لإفراد عينه البحث في الاختبارات القبليه , كما يبين الجدول ( 4 ) ان المجموعه التجريبيه كانت أفضل بكثير من المجموعه الطابطة وللختبارات البعديه للمجموعتين , حيث حققت المجموعه التجريبيه وسطا حسابيا بلغ ( 14.83 ) لاختبار مهاره الحجز , اذ كانت أفضل من المجموعه الطابطة التي بلغ وسطها الحسابي ( 11.67 ) , كما كانت هنالك أيضا فروقا ذات دلالات إحصائية بين المجموعتين التجريبيه والطابطة ولصالح المجموعه التجريبيه التي استخدمت



تمرينات سرعه رد الفعل في تطوير دقه مهاره الحجز , مما ساعد على التقدم الذي شهدناه لصالح المجموعه التجريبيه في إجاده مهاره الحجز في الاختبارات البعديه , فظلا عن ان نسبه التطور التي سجلتها المجموعه التجريبيه بلغت نسبه جيده قياسا بالفترة التدريبية التي أعطيت لهم والبالغه شهرين .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5- 1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات التاليه :--

استخدام تمرينات سرعه رد الفعل في تطوير دقه مهاره الحجز له الاثر الايجابي في تطوير تلك الصفه ظهور فروق ذات دلالة إحصائية معنويه بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه والظابطه .

أظهرت المجموعه التجريبيه تحسنا ملحوظا وبشكل أفضل من المجموعه الظابطه في نتائج الاختبارات البعديه لدقه مهاره الحجز بكره السله

5- 2 التوصيات

على ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يظع التوصيات التاليه :--

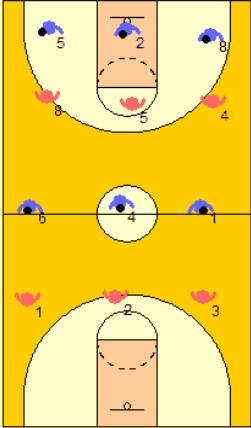
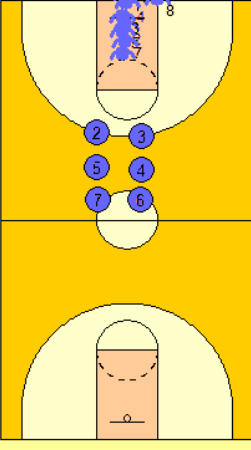
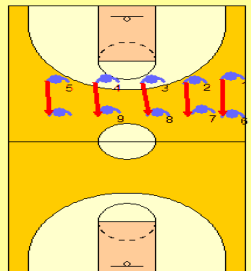
1- ضروره التأكيد على استخدام تمرينات سرعه رد الفعل في تطوير دقه مهاره الحجز من قبل لاعبي المنتخب الوطنيه والأنديه العراقيه والفئات العمريه المختلفه .

2- ضروره التأكيد على الإكثار من التركيز على مهاره الحجز خلال فترات التدريب المختلفه لما له من اثر ايجابي في إجاده هذه المهاره .

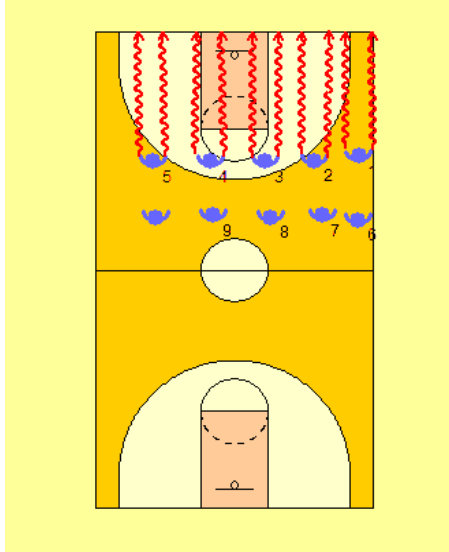
ظروره إجراء الدراسات والبحوث العلميه في استعمال تمرينات سرعه رد الفعل في الوصول الى الانجاز الأفضل من خلال تطوير كافه المهارات الأساسية للعبه كره السله.

#### المصادر

- احمد البساطي:- اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته, منشأ المعارف, الاسكندريه, 1998,
- ايمان حسين علي الطائي:- اطروحه دكتوراه, علاقته بعظ القياسات الجسميه وعناصر اللباقة البدنيه و المهاريه بالاداء الفعلي بكره اليد, العراق, بغداد, جامعه بغداد, كليه التربيه الرياضييه, 1999م
- بسطويسي احمد:- اسس ونظريات الحركه, ط1, القايره, دار الفكر العربي, 1996
- - ظياء فهد احمد :- تأثير أساليب تنظيميه لتمارين التعلم على بعض المهارات الأساسية بكره السله , أطروحه دكتوراه غير منشوره , كليه التربيه الرياضييه , جامعه بغداد , 2001
- علي جعفر سماكه :- أساسيات التفوق في كره السله , ترجمه , دار الحكمة , بغداد , 1990
- فاضل عبدالرضا : تأثير تمرينات بدنيه- مهارية بالاسلوب الدائري في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على كراسي المتحركة , رساله ماجستير , الجامعة المستنصرية.كلية التربية الاساسية 2017
- كمال عارف ورد جابر :- المهارات الفنيه بكره السله , مطابع جامعه بغداد , بغداد , 1987 .
- مازن حسن جاسم :- تقويم فاعليه الأداء المهاري. للاعبي وفرق كره السله وعلاقتها بنتائج الاختبارات , رساله ماجستير غير منشوره , كليه التربيه الرياضييه , جامعه بغداد , 2001 .
- وداد محمد رشاد وآخرون :- تأثير طرق التدريب المستعمله في التدريب على تعلم مهاره التهديف السلمي بكره السله , بحث منشور , محاضر المؤتمر الرياضي الأول لكليات التربيه الرياضييه , جامعه الأردننيه , عمان , 1986 .

شكل التمرين	شرح التمرين	غرض التمرين
	<p>وضع اللاعب امام الآخر بمسافه محدد قابله للزيادة. استخدام كرات طبيه ذات اوزان ( 2 , 3 , 5 ). عند انطلاق صافره البدايه يبدأ اللاعب بتبادل الكره الطبيه مع اللاعب الاخر مع قابليه تصعيب التمرين باستخدام اوزان عاليه. استخدام وقت يرى المدرب مناسب للتمرين . اعطاء راحه بين التكرارات .</p>	<p>تطوير الجزء العلوي من الجسم</p> <p>ت 1</p>
	<p>وضع شواخص على شكل دوائر بأبعاد مختلفه . يقف اللاعب على احدى خط نهايه الملعب . استخدام كرات طبيه ذات اوزان خفيفه . اعطاء ارقام خاصه لدوائر لتولي حافظ لأداء اللاعب . يقوم اللاعب برمي الكرات . بعدد معين نحو الدوائر الموزعه امامه بمسافات مختلفه . 6- اعطاء تكرارات بعدها راحه بعدها يقوم اللاعب الاخر برمي الكرات. 7- يمكن توزيع الفريق الى مجموعات .</p>	<p>وتحمل قوه وجانب اخر رفع الكفاه العضليه للذراعين.</p> <p>ت 2</p>
	<p>استخدام الحبال المطاطيه . ربط الحبال المطاطيه بشاخص ذات وزن عالي . يقوم اللاعب بمسك الحبل المطاطي وظهر امام الشاخص. يقوم بسحب الحبل بتردد على شكل دفع الكره (اي يقوم برفع يده بمستوى الاذن ) يقوم بتغير اليد (اي من اليمين الى اليسار او العكس ) . تكرار تمرين . القدره على تصعيب التمرين (من خلال وضع حبال اكثر شده )</p>	<p>تطوير المناوله من خلال تطوير عضلات الكتفين</p> <p>ت 3</p>

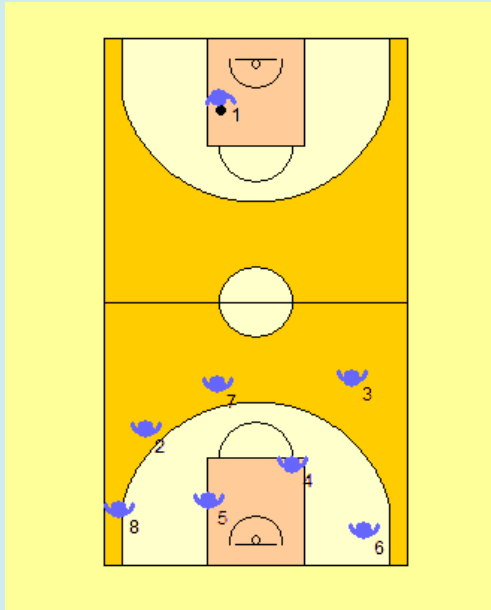




تطوير  
المناولة  
ورفع  
قدره  
عظلات  
الكتفين  
والذراعين

استخدام الحبال المتموجة .  
تكرار التمرين بتكرارات يحددها المدرب .  
استخدام حبال بأوزان مختلفة من أجل تصعيب التمرين.

ت 4



تطوير  
المناولة  
من خلال  
التركيز  
وتطوير  
رد الفعل  
وسرعه  
المناولة

نضع الشواخص في الساحة الامامية بأرقام معينه  
متفرقه في الساحة الاماميه  
استخدام كرات السله الطبيعيه .  
يقوم المدرب برمي الكره على البور .  
يقوم اللاعب بسحب الكره والدوران نحو الساحة  
الاماميه .  
يقوم المساعد بتحديد رقم الشاخص أ من الشاخص الذي  
يقع في الجانب الأخر اي من الاعلى الى الاسفل فيقوم  
اللاعب بمناوله نحو رقم الشاخص .  
يستمر التمرين الى انتهاء الوقت .

ت 5