

تأثير تمارين مهارية هجومية لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين كرة السلة المتقدمين

السيد محمد صباح بارح

أ.د حيدر عبد الرزاق كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي: هدف الدراسة الى:

١ -وضع تمارين مهارية هجومية خاصة لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص.

٢ -التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص .

٣ -التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص .

وكانت أهم الاستنتاجات: التمارين المستخدمة والمطبقة وفق أسلوب متطلبات اللعبة تعطي نتائج جيدة من ناحية التحمل البدني وخصوصا للمستويات العليا المتقدمين.

وأوصى الباحثان: ضرورة اعتماد التمارين المستخدمة والمطبقة وفق أسلوب متطلبات اللعبة والتي أعطت نتائج جيدة من ناحية التحمل البدني في تدريب المستويات العليا المتقدمين بكرة السلة.

The impact of offensive skill exercises to develop some types of private endurance for players Basketball applicants

Preparation

Dr. Haidar AbdAl-Razzaq Kadhim

Mr. Mohammad Sabah Al-Barah

Objective of the study to:

1-Develop exercises offensive skill to develop some types of private endurance private.

2-to identify the differences between the results of the tests tribal and dimensionality of the experimental and control groups for the development of some types of special endurance.

3-Identify the differences between the results of the post tests between the control and experimental groups to develop some types of special endurance.

The main conclusions: exercise used and applied in accordance with the requirements of the style of the game give good results in terms of physical endurance, especially the upper levels of the applicants.

The researchers recommended that: the need to adopt exercises used and applied in accordance with the requirements of the style of the game and that gave good results of physical endurance in the training of applicants higher levels of basketball hand.

١ التعريف بالباحث

١ + مقدمة البحث وأهميته :

مجالنا الرياضي يعطي تفسير واضح أسباب تقدم دول العالم رياضيا وأسباب ابتعادنا عنهم وأصبح الحلم صعب في الحصول على المراكز الأولى عالميا .ومن هذه الأسباب هو البحث العلمي والتجريب في كل ما يخدم تقدم لاعبيهم رياضيا وبناء مؤسسات بحثية علمية بهذا الخصوص وتجريب وتطبيق نتائج بحثهم . وفي الجانب التدريبي فأنا ايضا نجد أساليب وطرائق تدريبيه وتمارين تخصصية متنوعة في كل مرة مختلفة عن سابقتها وتحقق نتائج جيدة كونها مدروسة ومجره مسبقا في الجانب البحثي والتطبيقي .

لذا لابد من الشجاعة في الخوض في هذا العمل البحثي وتجريب أساليبنا وطرائقنا وتماريننا في

التدريب ومعرفة مدى نجاحه وتحقيقها للنتائج الجيدة على مستوى مجتمعنا العراقي على الأقل لأننا ليس

قاصرين في الجانب العلمي والبحثي .ولهذا سوف نجرب أسلوب جديد في التدريب الرياضي من خلال اختيار التمرينات المناسبة للتحكم بمتطلبات الأداء للاعب كرة السلة وهو من الأساليب التي تتحكم بخصوصية لعبة كرة السلة ونجاحه في تحقيق التحمل الخاص . إذ أن التحمل الخاص يلعب دورا كبيرا في نجاح تقدم اللاعبين بمستوى الأداء ويكون لديه القدرة في إكمال المباراة وخصوصا في الدقائق الأخيرة بنفس المستوى ما كان عليه في بداية المباراة سواء في الجانب البدني الذي يتطلب منه المحافظة على سرعته (تحمل السرعة) طول فترة المباراة أو أنتاج القوة المناسبة (تحمل القوة) وعدم هبوطها خلال تلك الفترة .

وهذا يعطي أهمية لبحثنا في البحث والتقصي والتجريب للتمرينات المستخدمة والمبنية على متطلبات اللعبة من ناحية التحمل ،لغرض الخروج بلاعبين لديهم القدرة في تحقيق النتائج الجيدة طول فترة المباراة وعدم ظهور التعب لتكيفهم على متطلبات اللعبة في التدريب أملين في النهوض بلعبة كرة السلة نحو الأفضل على مستوى الدوري العراقي .

١ + مشكلة البحث:

لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من لاعبيها امتلاك صفات بدنية ثلاثم أدائهم داخل الملعب ، إذا يقضي اللاعب فترة زمنية (10) دقيقة لكل فترة من فترات المباراة الاربعة مع توقف للعب بكل صافرة ولهذا يبلغ زمن اللعب في بعض الأحيان أكثر من ساعة، مع تنوع السرعة والقوة والتحمل باستخدام الكرة أو بدونها، وهذا مؤشر على ضرورة امتلاك اللاعب التحمل الخاص وبأنواعه المختلفة خلال تلك الفترة الزمنية في المباراة.ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة واطلاعهم على مباراة الدوري العراقي الممتاز ومقابلة ببعض مدربي اللعبة ومنهم (مدرب الميناء الرياضي) وجد هناك تذبذب بالمستوى البدنية والمهاري وخصوصا في فترات المباراة الأخيرة (الثالثة والرابعة) وهذا يعطي مؤشرا على ضعف التحمل الخاص وبأنواعه المختلفة وعدم القدرة على الأداء في نفس الوتيرة لذا كان الأبد من أيجاد والتمرينات المناسبة تتحكم بمتطلبات اللعبة من حيث (الزمن والمسافة) والتي نجد أنها مناسبة لحل مشكلة البحث وترفع من مستوى التحمل للاعب كرة السلة خلال طول المباراة .

١ ٣ أهداف البحث :

- ١ وضع تمارينات مهارية هجومية خاصة لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص.
- ٢ التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص .
- ٣ التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص .

١ ٤ فروض البحث:

- ١ وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في بعض أنواع التحمل الخاص .
- ٢ وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لبعض أنواع التحمل الخاص .

١ • مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي فريق نادي الميناء الرياضي والمشارك في الدوري الممتاز العراقي للموسم (2015-2016)

1-5-2 المجال المكاني: القاعة المغلقة في اللجنة الاولمبية العراقية في البصرة .

1-5-3 المجال الزمني: المدة من يوم الاثنين 2015/6/8 ولغاية يوم السبت بتاريخ 2015/9/12 .

2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

1-2التمرينات التخصصية:

التمرينات التخصصية هي احد أنواع التمرينات الهادفة لنوع اللعبة سواء كانت بدنية إما مهارية الغرض منها التكيف على أجواء اللعبة والأداء بأقل جهد وزمن وبدقه عالية.

ويرى مصطفى علاء عبود (2015) نقلا عن جاسم محمد نايف (1986)⁽¹⁾ "التمرينات البدنية الخاصة هي تمرينات أصعب من التمرينات البدنية العامة لكنها أسهل من تمارين المنافسات التي تهدف إلى تحسين تكتيك الفعاليات أو الألعاب الرياضية المختلفة في غرضها المهاري وتمثل مرحلة من مراحل التكتيك فهي جزء من اللعبة أو الفعالية".

إما عادل عبد البصير(1999)⁽²⁾ فيشير(أن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد يهدف إلى تحقيق أعلى المستويات وهو الذي يحدد نوع المكونات البدنية والمهارية الضرورية للنشاط الرياضي ،كما أن هناك

(1) مصطفى علاء عبود .تأثير التحفيز البيولوجي (أشعة الليزر) المصاحب لتمرينات القوة الانفجارية في بعض المؤشرات البيوكيميائية والفسولوجية والبدنية وعلاقتها بدقة تصويب النقاط بكرة السلة للشباب: رسالة ماجستير . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2015،ص52.

(2) عادل عبد البصير . التدريب الرياضي والتكامل والتطبيق : مركز الكتب والنشر ، القاهرة ، ط 1 ، 1999 ، ص91.

ارتباطا وثيقا بين تنمية المكونات البدنية والمهارات الحركية ،فمثلا لا يستطيع إتقان حركات القفز في حالة افتقاره إلى قوة الرجلين) .

ويرى ماجد علي موسى(2009)⁽³⁾ "أن تصنيف التمرينات البدنية للمستويات العليا تقسم إلى تمرينات عامة ، وتمرينات خاصة ، وتمرينات المنافسات، وتمرينات المنافسات تحتوي على نوع التخصص وفق الفعالية الرياضية المراد التدريب عليها ،سواء كان التدريب ينصب على عضلة أو مجموعة من العضلات وبشكل مقارب من الظروف (الحركات) التي تحدث أثناء السباق ، وأضاف أن تمرينات المسابقات هي كل حركة تؤدي طبقا لشروط وقانون الفعالية أو اللعبة الرياضية التي يختص فيها الرياضي".
من رأي دكتور ماجد علي موسى تبين أن التمرينات التخصصية وذات المنافسات من التمرينات المهمة لخصوصية اللعبة ، ويوجد ربط بينهما قانون اللعبة من حيث الزمن والمسافة والأداء ، وهذا جاء منسجم مع عمل الباحث باستخدام تمرينات تخصصية ومنافسات بان واحد.

وتكمن أهمية التمرينات التخصصية حسب رأي كل من عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين (1980)⁽⁴⁾ تكمن فائدة التمرينات الخاصة في كونها موجهة تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها أكثر من التمرينات الأخرى ،لذا يجب عدم النظر إليها بكونها احتياط بل هي وسيلة فعالة ذات شروط كثيرة ترتبط بالناحية الجسمية وتلعب بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباقات ."

3- منهجية البحث وإجراءاته لميدانية:

3-1 منهج البحث :استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية.

3-2 مجتمع وعينة البحث: حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي فريق نادي الميناء

الرياضي المتقدمين للموسم الرياضي (2015-2016) والمشارك بالدوري الممتاز العراقي والممثل الوحيد لأندية البصرة بسبب تفكك الأندية الأخرى لهذا الموسم وبلغ عددهم (20 لاعب) وهم معتمدين ومسجلين في لائحة الاتحاد المركزي العراقي. وتم استبعاد (2) لاعبين محترفين لتأثيرهم على تجانس وتكافؤ العينة .ولهذا بقي من مجتمع البحث (18)لاعب. تم اختيار (12) لاعب كعينة تطبيقية وتشكل نسبة (60 %) من المجتمع الأصلي وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة)إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين. وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في جدول (2) باستخدام معامل الاختلاف للتجانس واستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة في التكافؤ.

جدول (2)

يبين التجانس والتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات والاختبارات المستخدمة

قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياس	القياسات والاختبارات
	معامل	ع	س	معامل	ع	س		

(3) ماجد علي موسى . التدريب الرياضي الحديث : مطبعة النخيل ، البصرة ، 2009 ، ص44-47.

(4) عبد علي نصيف ،و قاسم حسن حسين . مبادئ علم التدريب الرياضي : دار الكتب للطباعة والنشر ،بغداد ، ط1 ، 1980، ص75

	الاختلاف			الاختلاف				
0.4	14.34	3.2	22.3	13.41	3.1	23.1	سنة	العمر البيولوجي
0.35	16.2	1.4	8.6	15.6	1.3	8.3	سنة	العمر التدريبي
0.38	2.18	4.1	188	2.24	4.2	187	سم	الطول
0.31	4.73	3.6	76.1	4.5	3.4	75.4	كغم	الوزن
0.7	2.06	1.3	63	1.77	1.1	62	ض/د	النبض وقت الراحة
0.63	5.22	2.3	44	5.1	2.2	43.1	عدد	تحمل القوة للذراعين
0.04	7.72	3.5	45.3	7.07	3.2	45.2	عدد	تحمل القوة للرجلين
0.15	5.31	2.04	38.4	5.26	2.01	38.2	عدد	تحمل السرعة للذراعين
0.14	7.32	2.3	31.4	6.73	2.1	31.2	ثانية	تحمل السرعة للرجلين

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 2.23

3-3 وسائل جمع المعلومات:

1-3-3 وسائل جمع البيانات:

١ - المصادر العربية والأجنبية.

٢ - الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث.

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

١ - ساعة توقيت الكترونية عدد (6).

٢ - ساعة لقياس النبض معصمية عدد (6).

٣ - شريط قياس بطول (6 متر)

٤ - كرات سلة عدد (6)

٥ - ملعب قانوني.

٦ - شواخص عدد (6)

٧ - جدار متحرك عدد (1)

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 تحديد متغيرات البحث: بعد مراجعة المصادر والمراجع وحسب خصوصية البحث ومتطلباته في

تحديد مشكلة البحث ومعالجتها وجد الباحثان أن المتغيرات البدنية (أنواع التحمل الخاص) والمهارية (تحمل الأداء المهاري الفردي والمركب) قيد الدراسة ضرورية للاعبين كرة السلة في تحقيق النتائج والمراكز المتقدمة للعبة .

والمتغيرات هي: 1-تحمل القوة للذراعين. 2-تحمل القوة للرجلين. 3-تحمل السرعة للذراعين. 4-تحمل

السرعة للرجلين.

3-4-2 الاختبارات البدنية:

3-4-2-1 اختبار تحمل القوة للذراعين⁽¹⁾.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل عضلات الذراعين والمنكبين.

الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء اكبر عدد ممكن من المرات .

ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .

- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.

- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

٣ ٤ ٥ اختبار تحمل القوة للرجلين⁽²⁾.

الغرض من الاختبار : قياس تحمل عضلات الرجلين.

الأدوات : قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (موازي للأرض) ارتفاعه (50)خمسون سم يوضع هذه الأداة خلف المختبر أثناء الأداء.

مواصفات الأداء : من وضع الوقوف والكفان متشابكان خلف الرقبة والركبتان مثبتتان نصفاً، يقوم المختبر بالوثب عالياً على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين ، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة ، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات.

ملاحظات :

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.

- يجب أن يصل مستوى انثناء الركبتين إلى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.

- يجب فرد الجسم تماماً عند الوثب عالياً.

- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.

- أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها

٣ ٤ ٥ اختبار تحمل السرعة للذراعين.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل عضلات الذراعين والمنكبين خلال (20 ثانية).

(1) محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4 ، ج1، 2001 ، ص236.

(2) محمد صبحي حسانين . مصدر سبق ذكره ، 2001، ص237.

الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء خلال زمن (20 ثانية) وكما موضح بالشكل (1).
ملاحظات:

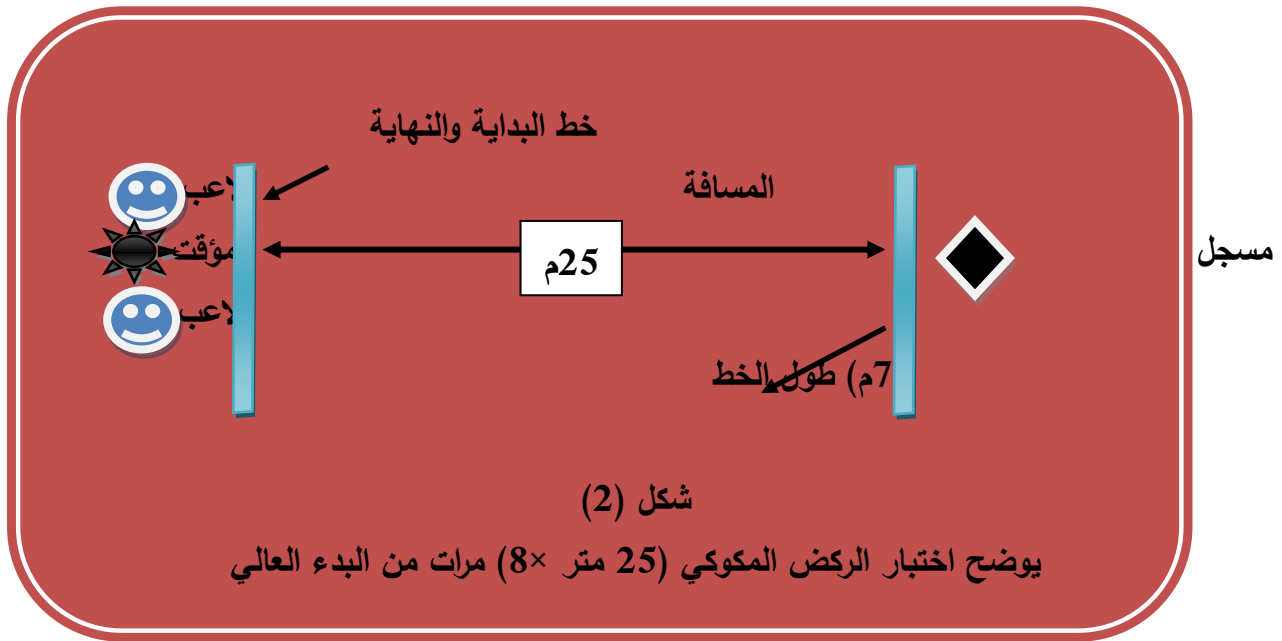
- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .
- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .
- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال زمن (20 ثانية).

3-4-2-4 اختبار تحمل السرعة للرجلين (الركض المكوكي (25 متر × 8) من البدء العالي⁽¹⁾:

الغرض من الاختبار: قياس مطاولة السرعة للرجلين.

الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة ، شريط قياس ، ساعة توقيت الكترونية، طباشير ، صافرة لإعطاء إشارة البدء .
الإجراءات : انظر شكل (2) ، رسم خطين متوازيين بطول (7) متر ، والمسافة بينهما (25) متر ، داخل ملعب كرة السلة.



وصف الأداء:

- يتخذ اللاعبان وضع البدء العالي خلف احد الخطين الموازيين مباشرة.

(1) فارس سامي يوسف . تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 ، ص83.

- إعطاء إشارة البدء للاعبين اللذين يقومان بالركض بأقصى سرعة متجهين إلى الخط الموازي الآخر ليلمساه بقدميهما ، ثم يستديرا بسرعة للعودة إلى الخط الموازي الأول والذي انطلقا منه.
- يستمر اللاعبان في تكرار هذا الأداء ثاني مرات لتصبح المسافة المقطوعة (25 متر × 8)مرات تساوي 200 متر.

تعليمات الاختبار :

- اخذ اللاعبين الوضع الصحيح (البدء العالي خلف خط البدء مباشرة).
- يجب لمس الخطين الموازين المحددين بالقدمين في كل مرة يصل إليهما اللاعبان.
- الاستمرار وعدم التوقف أثناء الأداء عند إعطاء إشارة البدء ولغاية لمس اللاعبين خط البدء الذي انطلقا منه مرة أخرى في نهاية المرة الثامنة.
- السرعة في الأداء.
- الاختبار للاعبين في الوقت نفسه لضمان عامل المنافسة.
- لكلا اللاعبين محاولة واحدة فقط.
- يعلن الرقمان اللذان يسجلهما اللاعبان على اللاعبين اللذين يليهما لضمان عامل المنافسة.

إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وملاحظة أداء اللاعبين أولا وتسجيل النتائج ثانيا.
- مؤقت : إعطاء إشارة البدء مع التوقيت وملاحظة الأداء والعد.

حساب الدرجات :

- تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها اللاعبان بركض (25) متر.
- تحتسب وتسجل للاعبين الزمن الذي استغرقاه في قطع المسافة بين الخطين الموازيين ذهابا وإيابا (8) مرات أو الزمن الذي سجله في قطع المسافة (25 متر × 8) مرات.

٣ ٤ ٣ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية يوم الأربعاء إي بتاريخ 2015/7/1 على لاعبي عينة البحث الأصلية (نادي الميناء الرياضي المتقدمين) (العينة التطبيقية) لغرض تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة وحساب الزمن الكلي للتمرينات ومعرفة قدرة اللاعبين على أدائها وان تكون مناسبة لمستواهم .

٣ ٤ ٣ الأسس العلمية للاختبارات:استعان الباحثان باختبارات مقننة وتتمتع بصدق وثبات وموضوعية. التجربة الميدانية:

٣ ٤ ٣ الاختبارات القبلية: أجريت يوم السبت بتاريخ 2015/7/18 .

٣ ٤ ٣ التمرينات المستخدمة:

التحكم بمتطلبات الأداء يعتمد على خصوصية اللعبة وما يحتاجه اللاعب داخل المباراة من أداء

مهاري الممزوج بالجانب البدني لكي يتمكن من تحقيق النتائج المطلوبة .

وعلى هذا الأساس فإن الباحث صمم تمارين (ملحق 1) يتحكم فيها وفق متطلبات الأداء وخصوصا صفتي (تحمل القوة) و(تحمل السرعة) لما لهما من دور في تحقيق النتائج وخصوصا في الفترات النهائية من المباراة وتم استخدام عامل الزمن وعامل المسافة والعدد في بناء التمارين المهارية الهجومية بكرة السلة، أي بمعنى تم تقسيم مسافة الملعب في تطبيق التمارين ووفق أجواء شبيهة بالأداء داخل المباراة لغرض تحديد نوع السرعة ولفترة زمنية طويلة بقدر وقت المباراة المحدد .

وبعد تحديد نوع التمارين وفق متطلبات الأداء وخصوصا والتي تم بنائها من ناحية التحمل الخاص والبالغ عددها (28) تمرين . تم برمجتها في القسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب (ملحق 6) وبواقع (8) أسابيع و(24) وحدة تدريبية ، وفي كل أسبوع (3) وحدات يتم أدائها أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) وخلال كل وحدة (4) تمارين متنوعة .تم استخدام الشدة المطلوبة لأداء التمارين مبنية وفق خصائص صفة التحمل الخاص وقد تراوحت (80-95%) كمعدل الشدة الأسبوعية، أما الشدة اليومية (داخل الوحدات) تراوحت (75-100%). وبخصوص الحجم تم اعتماد تشكيله استنادا إلى الشدة المطلوبة وتم زيادة الحجم إلى (3) مجموعات في الشدة التي كانت قليلة وتراوحت (75-80%) بينما تم استخدام الحجم القليل والبالغ مجموعتين(2) في الشدة العالية والتي تراوحت (85-100%) . وبخوص الراحة تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة والتي تراوحت بين التكرارات (120-130) ض/د، بينما تراوحت بين المجموعات (110-120)ض/د . تطبيق التمارين يوم الأحد الموافق 2015/7/19 ولغاية يوم الخميس 2015/9/10

٣ • ٣ الاختبارات البعدية: أجريت يوم السبت بتاريخ 2015/9/12 .

٣ ٦ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام نظام (SPSS) لمعالجة النتائج إحصائيا مستخدما ما يلي:

- ١ المتوسط الحسابي.
- ٢+ الانحراف المعياري.
- ٣ معامل الاختلاف.
- ٤ اختبار (ت) للعينات المترابطة.
- ٥ اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			بعدي	قبلي		
معنوي	5.5	0.6	46.4	43.1	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	3.83	0.52	47.2	45.2	عدد	تحمل القوة للرجلين
معنوي	8.26	0.23	40.1	38.2	عدد	تحمل السرعة للذراعين
معنوي	5.17	0.56	28.3	31.2	ثانية	تحمل السرعة للرجلين

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.57

بعد هذا العرض تبين لنا أن المجموعة الضابطة قد تطورت من الناحية البدنية وخصوصاً في التحمل الخاص وأنواعه المختلفة وهي (تحمل القوة للذراعين والرجلين وتحمل السرعة للذراعين والرجلين وهذا مؤشر على نجاح البرنامج التدريبي الموضوع من قبل المدرب ويفسر من الناحية التدريبية أن أي تدريب يعطي نتائج جيدة وهذا ما يؤكد كل من محمد حسن علاوي (1986)⁽¹⁾ ونادر عبد السلام العوامري (1983)⁽²⁾ (أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء).

ومن أهداف علم التدريب الارتقاء بالجانب البدني والمهاري للاعبين في اللعبة التي يمارسها ، وهذا دليل على تحقق الهدف من قبل العينة الضابطة إذ يذكر مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010)⁽³⁾ " أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

4-2 عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

جدول (3)

(1) محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، 1986، ص17.

(2) نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد 2، 1983، ص301.

(3) مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان.الوراق للنشر والتوزيع، 2010، ص22.

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسبة والجدولية للمتغيرات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			بعدي	قبلي		
معنوي	7.18	0.71	49.1	44	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	8.33	0.54	49.8	45.3	عدد	تحمل القوة للرجلين
معنوي	8.92	0.65	44.2	38.4	عدد	تحمل السرعة للذراعين
معنوي	8.54	0.62	26.1	31.4	ثانية	تحمل السرعة للرجلين

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ $(0.05) = 2.57$

بعد هذا العرض تبين لنا ان قيم (ت) المحسبة ولجميع اختبارات أنواع التحمل اكبر من قيمتها الجدولية وهذا مؤشر على تطور المجموعة التجريبية في جميع متغيرات أنواع التحمل قيد الدراسة وذلك نتيجة التمرينات المختارة وتقنيها بصورة علمية والمطبقة من الباحث وفق أسلوبه الخاص والناج من التحكم بمتطلبات الأداء، وهذا هو هدف التدريب الرياضي تحقيق النتائج الصحيحة اذ يذكر مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010)⁽¹⁾ ان هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية او النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

إضافة إلى أن الباحث استخدم تمرينات تنافسية مشابهة لظروف المباراة من حيث تحمل الأداء والدفقة بالتنفيذ إذ يذكر مهند عبد الستار (2001)(2) "هناك حقيقة علمية لايد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعلم على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين".

3-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

ومناقشتها

جدول (4)

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. مصدر سبق ذكره، 2010، ص22.

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

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	3.16	1.4	49.1	1.3	46.4	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	2.73	1.6	49.8	1.4	47.2	عدد	تحمل القوة للرجلين
معنوي	2.69	2.3	44.2	2.5	40.1	عدد	تحمل السرعة للذراعين
معنوي	2.53	1.1	26.1	1.6	28.3	ثانية	تحمل السرعة للرجلين

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 2.23

بعد هذا العرض تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة إذا قيم (ت) المحتسبة في الاختبارات البعدية أعلى من قيمتها الجدولية وهذا مؤشر على أن الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية أعلى وبذلك تحقق هدف البحث وفرضه الثاني . وكانت نتائج تطور أنواع التحمل قيد الدراسة أفضل .

وقد جاء هذا التطور والفرق بين المجموعتين لتركيز الباحث على متطلبات اللعبة البدنية وخصوصاً أنواع التحمل وتم اقتراح تمارين وتقنياتها حسب أهميتها داخل المباراة في لعبة كرة السلة ، من حيث المسافة والزمن والعدد وتم مزج الجانب البدني مع المهاري في كل تمرين ونتيجة هذا التخطيط قد حصل التطور إذ يؤكد حنفي محمد المختار (1998)⁽¹⁾ " أن التخطيط السليم واختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية " .

ولعبة كرة السلة تواجه اللاعب مقاومات مختلفة من (الركض والقفز والأداء المختلف بالكرة أو بدون كرة) أي تتطلب منه مزج (القوة مع التحمل) وهذا قد تؤدي إلى التعب ولكي يتم التغلب على التعب وإكمال المباراة بنفس المستوى لابد من التدريب المتواصل مع اختيار التمارين المطابقة لهذا الأجواء والعمل على تكرارها بالصورة السليمة وهذا ما يؤكد محمد رضا (2008) بان صفة تحمل القوة هي " إحدى المؤشرات على كفاءة لاعب الرياضي في التغلب على المقاومات التي تواجهه في أثناء أداءه للمجهود المتواصل خلال الأداء والتي تكون بدرجات عالية نسبياً⁽¹⁾. كما إن نوعية التمارين المستخدمة والأسلوب التدريبي المستخدم والذي يعتمد على زيادة حجم الحمل التدريبي مع استخداماً مقاومات مختلفة منها وزن الجسم ساعد على تطور تحمل القوة إذ يشير محمد قاسم المندلاوي ، ومحمود الشاطي (1987)⁽²⁾ " إن مطاولة القوة هي عبارة عن القدرة على

⁽¹⁾ حنفي محمد مختار . المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ، ص96.

(1) محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغه . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد ، ط 2 ، 2008 ، ص126.

(2) قاسم حسن المندلاوي ، ومحمود عبد الله الشاطي . التدريب الرياضي والأرقام القياسية : مطبعة جامعة البصرة ، 1987 ، ص86.

العمل لفترة طويلة وتكرار الحركة مع جهد متواصل". كما إن تكرار التمرينات بنفس النوع ولعدة وحدات تدريبية مع اختلاف الشدة أيضا أصبح عامل مهم في تطوير تحمل القوة لعينة البحث وهذا ما أكده محمد رضا إبراهيم (2008)⁽³⁾ من أجل الحصول على التكيف المناسب يكون من الضروري على المدرب تنفيذ نفس نوع متطلبات الوحدة التدريبية أو نفس نوع المثيرات التدريبية عدة مرات "وبخصوص مطاولة السرعة فقد حصل التطور للمجموعة التجريبية نتيجة التركيز بسرعة الأداء وفق الأزمنة الموضوعة والمسافات المحددة بالإضافة إلى عدد التكرارات المطلوبة ووفق متطلبات لعبة كرة السلة إذ يذكر السيد عبد المقصود (1991) نقلا عن (أنيا سفكسي)⁽⁴⁾ مطاولة السرعة هو مقدرة اللاعب الحفاظ على مستوى سرعة يعادل سرعة أداء المنافسة". وجاء تقنين التمرينات المستخدمة متماشيا مع خصوصية لعبة كرة السلة إذ يذكر أبو العلا احمد عبد الفتاح ، واحمد نصر الدين (2003)⁽¹⁾ " تتطلب العاب الكرة (القدم - السلة - اليد - الطائرة) إن يتميز الأداء بتحمل السرعة لزيادة قدرة اللاعب على أداء مسافات قصيرة وسريعة لمرات كثيرة خلال المباراة " كما جاء السبب الرئيس في تطوير المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث البدنية وخصوصا صفة التحمل إلى الحمل المستخدم والمشابه إلى أجواء المنافسة ودمج الصفات المتنوعة للتحمل ساعد في تطوير الصفات مجتمعا وبصورة متكاملة ومترابطة وهذا ما أكده ريسان خريبط مجيد (وآخرون) (1989)⁽²⁾ يجب على المدرب المعاصر إن يتطلع في كل صفة بدنية في ضوء ترابطه (ارتباطها المتبادل وتبعيتها المتبادلة) مع الصفات الأخرى وليس بأي حال من الأحوال بشكل منعزل".

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات.

- ١- التمرينات المستخدمة والمطبقة وفق أسلوب متطلبات اللعبة تعطي نتائج جيدة من ناحية التحمل البدني وخصوصا للمستويات العليا المتقدمين.
- ٢- معرفة متطلبات اللعبة من الناحية البدنية الضرورية أثناء المباراة تساعد المدرب في وضع التمرينات المناسبة والتخصصية وتعمل على اختصار الزمن والجهد في التدريب عليها.
- ٣- صفة التحمل سواء كانت البدنية الخاصة مهمة وأساسية في لعبة كرة السلة وخصوصا في نهاية المباراة وعليها تتوقف نتائج تحقيق الفوز أو المحافظة على النتيجة في حالة التقدم بنفس المستوى.

5-2 التوصيات.

- ١- ضرورة اعتماد التمرينات المستخدمة والمطبقة وفق أسلوب متطلبات اللعبة والتي أعطت نتائج جيدة من ناحية التحمل البدني في تدريب المستويات العليا المتقدمين بكرة السلة.

(3) محمد رضا إبراهيم المداغمة . مصدر سبق ذكره : 2008، ص71.

(4) السيد عبد المقصود .. تدريب وفسولوجيا التحمل : مطبعة الشباب الحر ، مصر ، 1991، ص19.

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح ، و احمد نصر الدين . فسيولوجيا اللياقة البدنية : دار الفكر للطباعة ، القاهرة ، 2003 ، ص192.

(2) ريسان خريبط مجيد (وآخرون) . الاختيار في كرة السلة : مترجم ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1989 ، ص72

٢ ضرورة معرفة متطلبات اللعبة الضرورية في تحقيق النتائج أثناء المباراة لكي يتم اختصار الزمن والجهد في التدريب عليها.

٣ ضرورة إجراء دراسات مشابهة على مستويات أخرى مثل الشباب والناشئين وتطبيق متطلبات اللعبة عليهم لأنهم القاعدة في رفق المنتخب الوطنفة.

المصادر :

- * أبو العلاء احمد عبد الفتاح ، و احمد نصر الدين . فسلولوجفا اللفاقة البدنفة : دار الفكر للطباعة ، القاهرة ، 2003.
- * السيد عبد المقصود .. تدريب وفسلولوجفا التحمل : مطبعة الشباب الحر ، مصر ، 1991.
- * حنفا محمود مختار. المرفر الفنفا لكرة القوم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- * رفسان خرفبب مففد (وأخرون). الاختفار فف كرة السلة : مترجم ، مطابع التعلفم العالف ، بغداد ، 1989.
- * عادل عبد البصفر . الترفبب الرفاضف والتكامل والتطبفق : مركز الكتب والنشر ، القاهرة ، ط1 ، 1999.
- * عبد على نصفف ، و قاسم حسن حسفن . مفادئ علم الترفبب الرفاضف : دار الكتب للطباعة والنشر ،بغداد ، ط 1 ، 1980.
- * فارس سامف فوسف . تفففد مسففوف مفعارفة لبعض القدرات البدنفة والمهارفة الهجومفة بكرة السلة فف العراق : رسالة ماجسففر ، كلية الترفبة الرفاضفة ، جامعة بغداد ، 2000.
- * قاسم حسن المنءلاوف ،ومحمود عبد الله الشاطف . الترفبب الرفاضف والأرقام القفاسفة : مطبعة جامعة البصرة ، 1987.
- * ماجء على موسى . الترفبب الرفاضف الحفء : مطبعة النخل ، البصرة ، 2009.
- * محمد صبحف حسائفن . القفاس والتقوفم فف الترفبة البدنفة والرفاضفة : دار الفكر العربف ، القاهرة ، ط4 ، ج1 ، 2001.
- * محمد حسن علاوف . علم الترفبب الرفاضف : دار المعارف ،مصر ، 1986 .
- * محمد رضا إبراھفم إسماعفل المءامغه . التطبفق المفءانف لنظرفاء وطرائق الترفبب الرفاضف : الءار الجامعفة للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد ، ط2 ، 2008 .
- * مروان عبد المففء إبراھفم ومحمد جاسم الفاسرف . اءجاهاء حءفئة فف علم الترفبب الرفاضف : ط 1 ، عمان.الوراق للنشر والتوزفء ، 2010.
- * مهنء عبد السءار العانف . ءأففرف برنامف ترفببف مقءرف لبعض الصفااء البدنفة والمهارفة بكرة السلة للعبفن الناشئفن : رسالة ماجسففر ، كلية الترفبة الرفاضفة ، جامعة بغداد ، 2001.
- * مصطفف علاء عبوء . ءأففرف ءحففز البابولوف (أشعة اللفر) المصاحب لءمرفنااء القوة الانفجارفة فف بعض المؤشراء البابولوفمفانفة والفسلولوجفة والبدنفة وعلاقتها بءقة تصوبب ءالء ناقاط بكرة السلة للشباب : رسالة ماجسففر . كلية الترفبة البدنفة وعلوم الرفاضة ، جامعة بغداد ، 2015.
- * ناءر عبد السلام العوامرف . ءأففرف الكون المءفر على رء الفعل : مجلة دراساء وبعوء ، جامعة حلوان ، عءء 2 ، 1983.

ملءق (1) 1-ءمرفنااء حسب المسافة

نوع المسافة	رقم ءمرفن	ءمرفنااء	الشءة (100%)
رفب ملعب	1	طبببة ببن ءالء شوأص على جانب الملعب الأفمن ءم ءهءفء السلمي وبعءها الانتقال إلى الجهة البسرف لأءاء نفس ءمرفن وهكذا ببسءم الملعب.	20 مرة
	2	رمد الكرة على اللوأة ومءابءه وءم الانتقال إلى خط الرمد الحرء بالطبببة	25 مرة

	والدوران والتهديف بالقفز .		
24 مرة	مناولة واستلام على الجدار المتحرك في اليمين قرب الخط الجانبي ثم الانتقال على اليسار أيضا أداء مناولة واستلام على الجدار الأخر وبعدها أداء التهديف السلمي وبالعكس المرة الثانية.	3	
30 مرة	ينطلق اللاعب من وسط خط النهاية إلى خط الرمية الحرة ويبدأ استلام الكرة من مناولة اللاعب الأخر في احد زوايا خط النهاية ويبدأ بالتهديف بالقفز وبنفس الوقت زميله يتابع الكرة وبالعكس.	4	
15 مرة	الطبطة على طول خط المنتصف وثم عمل رول والانتقال إلى أمام القوس لأداء التهديف البعيد بثلاث نقاط ومتابعة الكرة والعودة مرة أخرى وثم الانتقال إلى احد زوايا الملعب لأداء أيضا نفس التهديف وهكذا نفس الأداء في الزاوية الأخرى.	5	
15 مرة	نفس التمرين الخامس مع وجود جدارين متحرك في نهاية الطبطة على طول الخط أداء مناولة واستلام بدل الرول.	6	
22 مرة	أداء طبطة من نهاية الملعب إلى خطة المنتصف إذ توجد ثلاثة شواخص ادهم في المنتصف واثنان في نهاية الخط لغرض الدوران حولهم في كل أداء مع التهديف المتنوع مرة خارج القوس ومرة على خط الرمية الحرة ومرة السلمية .	7	نصف ملعب
30 مرة	ينطلق احد الزميلين من نهاية منتصف الملعب إلى وسط خط الرمية الحرة ليستلم كرة من زميله الذي يناولها له والذي يقف على زاوية المنتصف الثاني وبعد المناولة ينطلق زميله الذي يناول له الكرة المرتدة بعد وصوله إليه ليستلم الكرة ويبدأ بالتهديف السلمي وزميله يتابع الكرة وهكذا بالعكس.	8	
25 مرة	نفس التمرين السابع ولكن أداء رول على الشاخص والاستمرار للهدف الثاني لأداء أنواع التهديف.	9	
15 مرة	الانطلاق بالطبطة من نهاية الملعب إلى خط الرمية الحرة لأداء مناولة على جدار متحرك وثم الاستمرار بالطبطة إلى خط الرمية الحرة الثاني لأداء مناولة ثانية على الجدار الثاني وبعده أداء التهديف السلمي. وهكذا بالرجوع نفس الأداء	10	
15 مرة	وضع أربع شواخص ادهم على منتصف خط الرمية الحرة والثاني والثالث في نهايتي خط المنتصف والرابع في منتصف خط الرمية الحرة الثاني وجدار صد في منتصف خط المنتصف، ويبدأ اللاعب الطبطة من منتصف خط النهاية باتجاه الشواخص لعمل رول وكذلك أداء المناولة على جدار الصد وبعدها وينتهي بالتهديف والرجوع بنفس الأداء للملعب الثاني.	11	ملعب كامل
15 مرة	لاعبان في نهاية زوايا الملعب ينطلق احد اللاعبين بصورة قطرية الى نهاية خط المنتصف لكي يستلم مناولة من زميله الذي بدورة يتنقل بشكل قطري إلى زاوية خط المنتصف الأخر والذي بدوره يستلم من زميله الكرة وبنفس الوقت ينطلق اللاعب الأخر إلى منتصف خط الرمية الحرة لكي يستلم الكرة من نفس زميله الذي بدوره ينطلق نحوه ليستلم المناولة المرتدة ويهدف سلمي واللاعب الأخر يتابع	12	

الكرة وهكذا بالعكس.

2- التمرينات حسب عدد المهارات

الشدة (%100)	التمرينات	رقم التمرين	نوع المهارة
30 مرة	تهديف سلمي من ربع الملعب ومتابعة الكرة والرجوع لأداء رمية حرة ومتابعة وهكذا يستمر التمرين.	13	تهديف
20 مرة	تهديف البعيد بثلاث نقاط ومتابعة الكرة حول أرقام (1-3) موزعة على طول قوس ثلاث نقاط وبصورة مختلفة.	14	
25 مرة	توضع خمس علامات الأولى أسفل السلة والثانية والثالثة والرابعة على طول خط الرمية الحرة والخامسة خارج قوس ثلاث نقاط وعلى اللاعب التهديف بالتسلسل من هذه العلامات ومتابعة الكرة.	15	
40 مرة	جداران داخل ملعب كرة السلة المسافة بينهما (6) متر ويف اللاعب منتصف المسافة وأداء المناولة والاستلام مرة على اليمين ومرة على اليسار.	16	مناولة
35 مرة	جدار ثابت طوله (6) متر يؤدي اللاعب بالذهاب والإياب مناولات مختلفة على دوائر مرسومة على الحائط عددها (5).	17	
20 مرة	أداء مناولات مع الجدار بكرتين على أن تكون المسافة على بعد (4 متر).	18	
25 مرة	خمس شواخص على شكل مربع والخامس بالمنتصف وعلى اللاعب أداء طبطبة على شكل (x) على أن تكون المسافة (5) متر بين الشواخص.	19	طبطبة
20 مرة	(14) شاخص على طول الملعب المسافة بين شاخص وآخر (2) متر أداء طبطبة ذهاب وإياب	20	
٢٢ مرة	رسم ثلاث دوائر واحد في المنتصف واثنان على خط الرمية الحرة على اللاعب أداء الطبطبة والدوران حول الدوائر بالتعاقب .	21	

3- التمرينات حسب الزمن (وجود مساعد للمدرب ميقاتي)

الشدة (%100)	التمرينات	رقم التمرين	نوع الزمن
10 مرة	نفس التمرين (10) بشرط عدم التهديف وعندما يطلق أليقاتي إعلان الوقت (20) ثانية على اللاعب الإسراع لأقرب سلة لأداء التهديف قبل نهاية ب (4) ثواني والعودة مرة أخرى.	22	(24) ثانية
18 مرة	نفس التمرين (11) بشرط عدم التهديف وعندما يطلق أليقاتي إعلان الوقت (20) ثانية على اللاعب الإسراع لأقرب سلة لأداء التهديف قبل نهاية ب(4)ثواني والعودة مرة أخرى.	23	
15 مرة	الطبطبة الذهاب والإياب على طول الملعب مع أداء مناولة مع الجدار في منتصف الملعب وعندما يطلق أليقاتي إعلان الوقت (20) ثانية على اللاعب الإسراع لأقرب سلة لأداء التهديف قبل نهاية ب(3)ثواني والعودة مرة أخرى.	24	
12 مرة	نفس تمرين (12) ولكن عند وصول اللاعبين لخط الرمية الحرة عدم التهديف	25	

	والرجوع مرة اخرى لحين إعلان الوقت (20) ثانية على اللاعبين الإسراع لأقرب سلة لأداء التهديف قبل نهاية ب(3)ثواني والعودة مرة أخرى.		
28 مرة	وضع (6) شواخص داخل منتصف الملعب موزعة ثلاثة موازية لثلاثة والمسافة بين المجموعتين (2)متر وبين شاخص وآخر أيضا (2)متر على اللاعب ان يؤدي الطبطبة بينهما وعند سماع أليقاتي ينطق (6)ثا عليه عبور خط المنتصف خلال الوقت المتبقي (2) ثانية وهكذا الرجوع مرة أخرى.	26	(8) ثانية
30 مرة	رسم ثلاث دوائر داخل احد نصفي الملعب على اللاعب أداء الطبطبة والدوران حول الدوائر . وعند سماع أليقاتي ينطق (6)ثا عليه عبور خط المنتصف خلال الوقت المتبقي (2) ثانية وهكذا الرجوع مرة أخرى.	27	
26مرة	نفس تمرين (13) على ان يكون داخل احد نصفي الملعب وعلى بعد(10)متر عن خط المنتصف وعند سماع أليقاتي ينطق (6)ثا عليه عبور خط المنتصف خلال الوقت المتبقي (2) ثانية وهكذا الرجوع مرة أخرى.	28	

نموذج من / برمجة التمرينات داخل الوحدات

الشدة: 75%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي: 58-60 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

الملعب: القاعة المغلقة في اللجنة الاولمبية البصرة

القسم	الزمن دقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرئيس	10.5	1-تمرين (1)	15 مرة×3	رجوع النبض	رجوع النبض
	6.2	2-تمرين (13)	23 مرة×3	(130-120)	(120-110)
	9.2	3-تمرين (22)	8 مرة×3	ض/د	ض/د
	8.25	4-تمرين (5)	11مرة×3	(3-2) دقيقة	(4-3) دقيقة