

استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل وتأثيرها على بعض المهارات الأساسية بكرة السلة

م.د. محمد عبد النبي محمد

العراق. جامعة واسط. كلية التربية الرياضية

Mohamed_80@yahoo.com

الملخص

احتوى البحث على المقدمة واهمية البحث والتي تكمن في استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل وتجربتها ميدانيا لغرض التعرف على مدى تأثير تلك التدريبات على بعض المهارات الأساسية بكرة السلة ، كما وتطرق الباحث الى مشكلة البحث والتي تحدد بضعف الاستجابة الصحيحة وسرعة رد الفعل نتيجة للتحليل الخاطئ لنوع المثير وعدم القدرة على الاختيار السريع للإشارات والمهارات التي يجب ان يمارسها اللاعب بشكل دقيق اثناء تنفيذ تلك المهارات.

يهدف البحث الى اعداد تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة السلة و التعرف على استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل واثرها على بعض المهارات الأساسية بكرة السلة

لقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث وعده أفضل وسيلة لحل مشكلة البحث التي من خلاله يمكن تحقيق أهدافه. ولقد توصل الباحث الى العديد من الاستنتاجات وكان اهمها ان استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل المستخدمة من قبل الباحث قد حققت الهدف والغرض الذي صممت من اجله .

اما اهم التوصيات فكانت ضرورة استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل اثناء عملية التدريب واستثمار كل ما توفر منه.

الكلمات المفتاحية : تدريب ، سرعة رد الفعل ، كرة السلة

The use of exercises to develop reaction speed and its impact on some of the basic skills of basketball

A.P. Mohamed Abdul Nabi Mohammed

Iraq. Wasit University. Faculty of Physical Education

Mohamed_80@yahoo.com

Abstract

The research includes the introduction and the importance of research, which lies in the use of exercises to develop reaction speed and field-tested for the purpose of identifying the extent of the impact of such training on some of the basic skills of basketball. The researcher touched on the research problem which was determined by the vulnerability of the correct response and reaction speed as a result of the erroneous analysis of the type of exciting and the inability to rapid selection of the signals and the skills that must be exercised by the player accurately during the execution of those skills.

The research aimed to prepare exercises for the development of the reaction speed to the basketball players and to identify the use of exercises to develop reaction and its impact on some of the basic skills of basketball.

The researcher used the experimental method because of its relevance to the nature of the research as it was considered the best way to solve the research problem which can achieve its objectives. The researcher reached many of the most important conclusions; the most important one was that the use of drills to develop reaction speed used by the researcher achieved the goal and the purpose for which it was designed.

The most important recommendation was the need to use the exercises to develop reaction speed during training and to invest whatever it provides.

Keywords: training, reaction speed, basketball

1- المقدمة :

لقد تطورت الرياضة تطورا كبيرا خلال العقدين الاخيرين ، وهذا التطور لم ياتي نتيجة الصدفة وإنما جاءت نتيجة البحوث والدراسات العلمية التي جعلت الرياضة هدفا حيويًا لا يمكن الاستغناء عنه ولعبة كرة السلة واحدة من الالعاب التي شهدت تطورا في السنوات الاخيرة وذلك من جراء اكتسابها المهارات الفنية والخططية بعيدة كل البعد عن كل انواع العنف وعلية يمكن اعتبارها واحدة من الالعاب التي تعمل على بث روح التعاون وتوحيد الجهد لغرض الوصول الى الهدف المرسوم .

ان استخدام الوسائل والطرائق العلمية الحديثة في التخطيط للتدريب الرياضي لعب دورا اساسيا في تطوير اللاعبين تطويرا شاملا من جميع الجوانب البدنية والفنية والخططية والنفسية ونتيجة للاهتمام اغلب العلماء والباحثين بتطور مستوى هذه الالعاب والفعاليات الهامة ومستوى لعبة كرة السلة خاصة فقد انصب جل اهتمامهم على الجوانب البدنية والمهارية والنفسية لذا فقد سعى المختصون للايجاد افضل السبل التي تساعد لاعبي كرة السلة في تعلم وتدريب مختلف المهارات الاساسية والهجومية ومنها تمارينات سرعة رد الفعل وذلك لان العملية التعليمية والتدريبية لتلك المهارات الحركية تعتمد على الترابط بين تمارين سرعة رد الفعل والتمارين المهارية في ان واحد لذا لابد من الاهتمام بهذين الجانبين لزيادة عملية السيطرة على مستوى الشد العضلي والقدرة على التركيز وتطوير المستوى المهاري وثبات الاداء وتكمن اهمية استخدام تدريبات سرعة رد الفعل في عملية السيطرة والتحكم على الافكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والافكار الايجابية المساعدة في القدرة على التدريب المنتظم والمشاو للحرركات والمواقف التي تحدث اثناء المباريات ، لذا لجأ الباحث الى استخدام تدريبات تعمل على تطوير سرعة رد الفعل ومدى تأثيرها على بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لغرض اكتساب المهارات الحركية وتنميتها وتوقع افضل الاداء .وبما ان لعبة كرة السلة تعد من الالعاب التي تتطلب اتقان مهارات مختلفة وفق سرعة حركية عالية مع الاتقان الجيد لها لذا تكمن اهمية البحث في سعى الباحث الى استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل وتجربتها ميدانيا لغرض التعرف على مدى تأثير تلك التدريبات على بعض المهارات الاساسية بكرة السلة.

وان التدريب الرياضي وبمجالاته كافة يعتبر وحدة متكاملة تهدف الى اعداد وتهيئة اللاعب اعدادا متزنا متكاملا من جميع الجوانب وذلك باستخدام افضل الاساليب للوصول الى أعلى مستوى بدني ومهاري وفني في الاوقات المحددة للمسابقات الرياضية .

ان سرعة رد الفعل تعد واحدة من ضمن المتطلبات البدنية المهمة لدى لاعبي كرة السلة وذلك لما تتميز به هذه الفعالية من التغير المستمر في الاداء طبقا الى طبيعة المتغيرات التي تطرأ خلال المباراة

فقدرة الرياضي على اداء مهارة معينة يحتاج الى ان يكيف نفسه من خلال قدرته على قراءه كافة المثيرات التي حولة واتخاذ القرارات بشكل دقيق مما يساهم في زيادة سرعة الاداء .

ان التذبذب بمستويات اللاعبين والتطور المحدد لامكانياتهم البدنية والمهارية وعدم وصولهم الى مراحل متقدمة في اللعبة الابد فترة تدريبية طويلة نسبيا فضلا عن عدم اتقانهم المهارات الفنية الخاصة بالفعالية يعود الى ان اغلب المدربين يعتمدون على التدريب الكيفي وليس على اساس المتغيرات الحاصلة لظروف المباريات ، وفي ضوء ما تقدم ومن خلال المتابعة الميدانية لمباريات كرة السلة والوحدات التدريبية وممارسة الباحث لهذا الفعالية فقد لاحظ الباحث ان مشكلة البحث تكمن في ضعف الاستجابة الصحيحة وسرعة رد الفعل نتيجة للتحليل الخاطئ لنوع المثير وعدم القدرة على الاختيار السريع للإشارات والمهارات التي يجب ان يمارسها اللاعب بشكل دقيق اثناء تنفيذ تلك المهارات.

ويهدف البحث الى :

1- اعداد تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل لد لاعبي كرة السلة.

2- تأثير تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل على بعض المهارات الاساسية بكرة السلة .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها لتحقيق اهداف البحث وفروضه (اذا ان التجريب يعد من اكثر الوسائل كفاءة للوصول الى المعرفة الموثوق بها)

(وجبة محبوب ، 1993، ص327)

2-2 مجتمع البحث وعينته :

ان الاهداف التي يضعها الباحث والاجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها

(ريسان خرييط ، 1987، ص41)

وتعد العينة الأنموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل ومحور عملة

(يحيى مصطفى عليان (واخرون) ، 2000، ص53)

لذا تحدد مجتمع البحث بلاعبي الدرجة الاولى وباعمار (22-24) سنة في المحافظات الجنوبية(السمائة , الكويت , الحي, العمارة ، الناصرية) والبالغ عددهم (82) لاعبا وقام الباحث باختيار العينة بطريقة عمدية المتمثلة بلاعبي نادي الكويت الرياضي والبالغ عددهم (16) لاعبا ويحقق نسبة (19,51%) من مجتمع البحث الكلي وقام الباحث بتقسيم العينة الى مجموعتين متكافئتان احدهما

تجريبية والاخرى ضابطة بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة وتم اختيار اللاعبين للمجموعتين بالطريقة العشوائية .

2-2-1 تجانس العينة :

من اجل اجراء حالة التجانس المتكاملة بين افراد العينة والانطلاق بخط شروع واحد قام الباحث باستخدام الاسلوب الاحصائي (معامل الالتواء) في اختبار الطول ، الوزن ، العمر ، والعمر التدريبي.

جدول (1)

يوضح تجانس افراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	181,9	8,92	175	0,77
الوزن	كغم	74,75	7,91	70	0,60
العمر	سنة	21,75	2,26	23	0,55
العمر التدريبي	سنة	6,68	3,83	8	0,34

2-2-2 تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بالتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية من متغيرات البحث والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
اختبار سرعة رد الفعل	ثا	2,06	0,04	2,10	0,69
الطبطة بخط مستقيم	ثا	4,27	0,40	4,22	0,14
اختبار الطبطة بتغيير الاتجاه	ثا	12,68	1,43	12,61	0,04
اختبار التمرير السريع على حائط امس	ثا	9,88	1,18	9,82	0,48
دقة التصويب	تكرار	17,31	2,30	18,00	0,73

2-3 الأدوات ووسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة :

- ملعب كرة سلة قانوني عدد (1)
- كرة سلة عدد (5)
- شواخص (قمع) تدريب عدد (6)
- ساعة توقيت نوع (smtwtfs) عدد (1)
- شريط قياس معدني عدد (1)
- حائط املس
- استمارة فارغة لتسجيل البيانات
- المصادر العربية والانكليزية
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) .

2-4 الاختبارات المستخدمة :

تُعد الاختبارات "أحد الطرائق العلمية في تنظيم وتخطيط التدريب وان تقويم إمكانية اللاعب تهدف الى التعرف على مستواه وإمكانيته على الأداء" (رودي شتملر ، 1974)

وتم اختيار الاختبارات من خلال مراجعه المراجع والمصادر العلمية وكما يأتي:-

الاختبار الاول:- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية

الغرض من الاختبار :-

- قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة الاختبار المثير .

الادوات :-

- منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20 م وبعرض 2م .

- ساعة إيقاف .

- شريط قياس .

طريقة الاداء :-

- يقف المختبر عند احدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر للخط .

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للامام قليلاً .

- يمسك المحكم بساعة الايقاف باحدى يديه ويرفعها الى الاعلى ثم يقوم بسرعة تحريك ذراعه اما ناحية اليسار او اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .

- يستجيب المختبر لإشارة البدء ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى الخط لجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6,40م .
 - عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .
 - اذا بدء المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فان المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل الى خط الجانب الصحيح .
 - يعطي المختبر 10 محاولات متتالية بين كل محاولة والاخرى 20 ثانية وبواقع خمس محاولات في كل جانب .
 - تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى كروت موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة (يسار) وعلى الخمسة الاخرى كلمة (يمين) ثم تقلب جيدا ، ثم تسحب بدون النظر اليها .
 - يعطي كل مختبر عدد من المحاولات خارج الياص بنفس الشروط الاساسية وذلك يفرض التعرف على اجراءات الاختبار .
 - يجب على المحكم ان يتدرب على اشارة البدء وذلك حتى يتمكن من اعطاء هذه الاشارة بالذراع وتشغيل الساعة في نفس الوقت .
 - يقوم المحكم قبل ان يجري الاختبار على المختبر بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية وتسجيلها وفق لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في احدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الاشارة وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة وهذا الاجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من المحاولة الى المحاولة التالية .
 - يجب عدم معرفة المختبر بان المطلوب منه اداء عشر محاولات موزعة على خمس محاولات في كل اتجاه وهذا الاجراء هام ايضا للحد من توقع المختبر .
 - يجب التلبية على لمختبر بان عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي وانما يحتمل ان يكون عدد محاولات اتجاه اكبر من الاخرى وان ترتيب اداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر لآخر .
 - يجب ان يبدأ الاختبار بان يعطي المحكم الاشارة التالية (استعد - ابدء) وفي جميع المحاولات يجب ان تكون الفترة لزمانية (استعد - ابدء) في مدى يتراوح ما بين 2\1 الى 2 ثانية .
 - يجب على لمختبر القيام ببعض التمرينات للاحماء .
- حساب الدرجات :-
- يحسب الزمن الخاص بكل محاولة لاقرب 10\1 من الثانية .
 - درجة المختبر هي متوسط المحاولات العشر .

الاختبار الثاني :

"من البدء العالي الطبطبة السريعة العالية لمسافة (20) م بالذراع المسيطرة"
(فارس سامي يوسف شابا ، 2000، ص101)

الغرض من الاختبار :

(قياس سرعة الطبطبة العالية).

الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة سلة، ساعة توقيت الكترونية، كرة سلة عدد (2) قانونية، شريط قياس، طباشير، صافرة لإعطاء إشارة البدء.

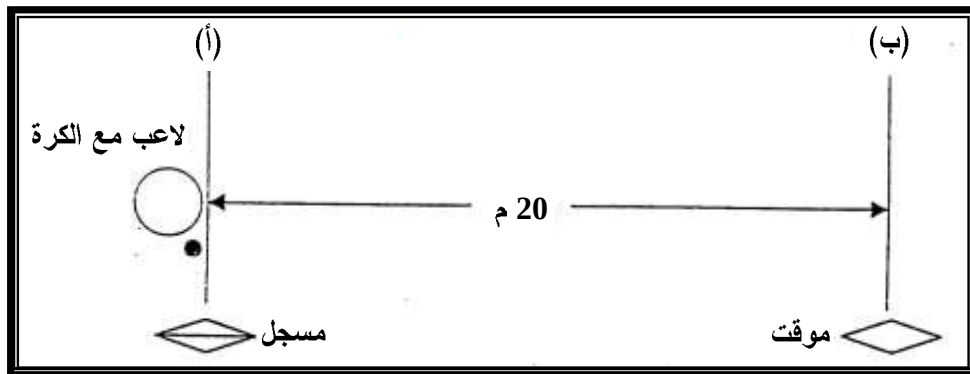
الإجراءات: (الشكل 1)

- رسم خطان متوازيان المسافة بينهما (20) م يمثلان الخطان البدء والنهاية وليكن (أ، ب).

وصف الأداء:

- يأخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء (أ) المرسوم على الأرض ومعه الكرة.

- إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مع الطبطبة العالية بالذراع المسيطرة بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية (ب).



شكل (1): اختبار سرعة الطبطبة العالية.

تعليمات الاختبار:

- يأخذ اللاعب الوضع الصحيح (وضع الاستعداد من البدء العالي) ومعه الكرة.
- ننهي الاختبار بأن يقطع اللاعب خط النهاية (ب) بأقصى سرعة ممكنة.
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط.
- يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة.
- أدارة الاختبار:
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء إشارة البدء أولاً وتسجيل النتائج ثانياً
- موقت: يقوم بالتوقيت فضلاً عن انه يقف عند خط النهاية (ب).
- حساب الدرجات:
- درجة كل لاعب هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة أعطائه إشارة البدء عند الخط (أ) وحتى يقطع خط النهاية (ب).

الاختبار الثالث:

"من البدء العالي الطبطبة بتغير الاتجاه بين (6) شواخص لمسافة (13.50) م ذهاباً وإياباً"
(ريسان خريط مجيد ، 1989،

ص338)

الغرض من الاختبار:

(قياس سرعة الطبطبة بتغير الاتجاه).

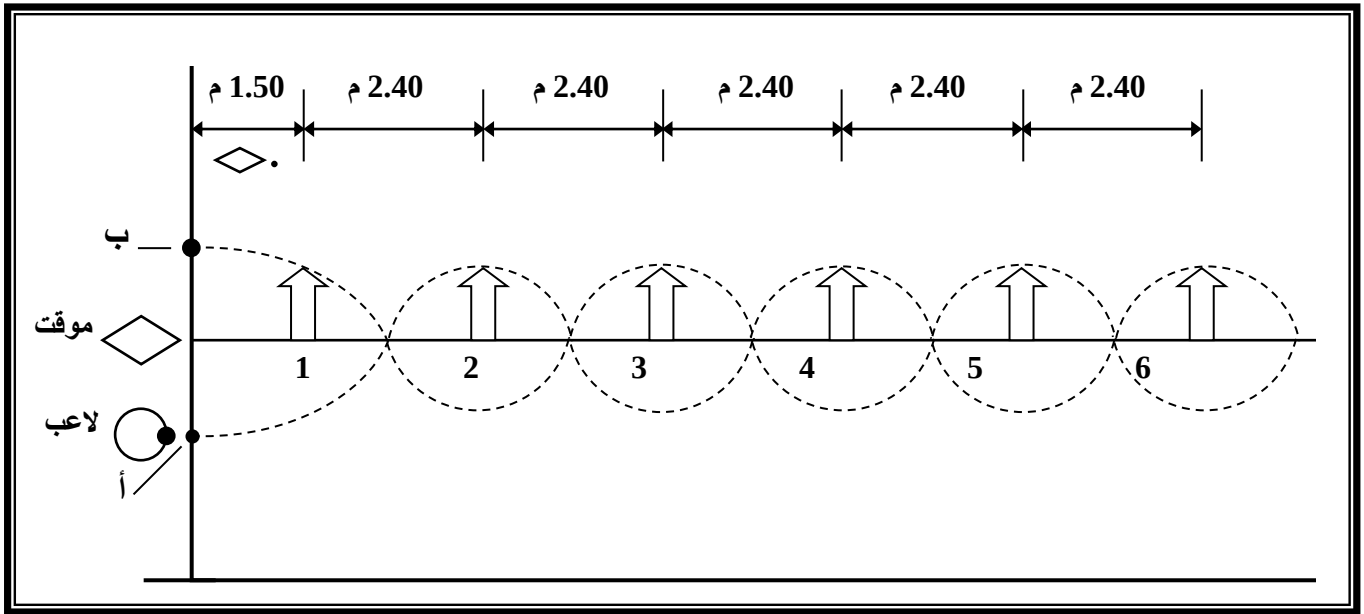
الأدوات اللازمة:

ملعب كرة سلة، ساعة توقيت إلكترونية، كرة سلة عدد (2) قانونية، طباشير لتحديد أبعاد الشواخص، شريط لاصق بطول (1.50 م) كخط للبدء، صافرة لاعطاء إشارة البدء.

الإجراءات: (الشكل 2)

- يتم رسم الأبعاد الخاصة بالشواخص الستة عن خط البدء وكالاتي:
- & وضع شريط لاصق طوله (1.50) م ثم يتم تحديد نقطتين عند طرفيه ولتكن (أ، ب).
- & يتم تحديد المسافة ما بين الشاخص الأول عند خط البداية مسافة (1.50) م.
- & يتم تحديد المسافة ما بين الشواخص (الأول والثاني - الثاني والثالث والثالث والرابع، والرابع والخامس، الخامس والسادس بمسافة (2.40) م.
- & يتم تثبيت الشواخص على الأرض في خط مستقيم ومتعامد على خط البدء.
- وصف الأداء:

- يتخذ اللاعب ومعه الكرة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء عند النقطة (أ).
- إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض والطبطقة بتغيير الاتجاه بين الشواخص ويستمر وفقاً للشكل المبين حتى يقطع خط البدء ومعه الكرة عند النقطة (ب).



شكل (2): يبين الطبطقة بتغير الإتجاه بين (6) شواخص من البدء العالي.

تعليمات الاختبار:

- يأخذ اللاعب الوضع الصحيح (الاستعداد من البدء العالي عند النقطة (أ)).
- يبدأ اللاعب بالطبطقة بتغيير الاتجاه بين الشواخص الستة منذ لحظة إعطاء الإشارة.
- ينتهي الاختبار عندما يقطع اللاعب خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب) ومعه الكرة.
- إدارة الاختبار:
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل النتائج ثانياً.
- موقت: إعطاء إشارة البدء مع التوقيت وملاحظة الأداء.

الاختبار الرابع:

"مناولة الكرة واستلامها نحو حائط من مسافة (2.70) م"
(محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين. ، 1984، ص169 – 171)

الغرض من الاختبار:

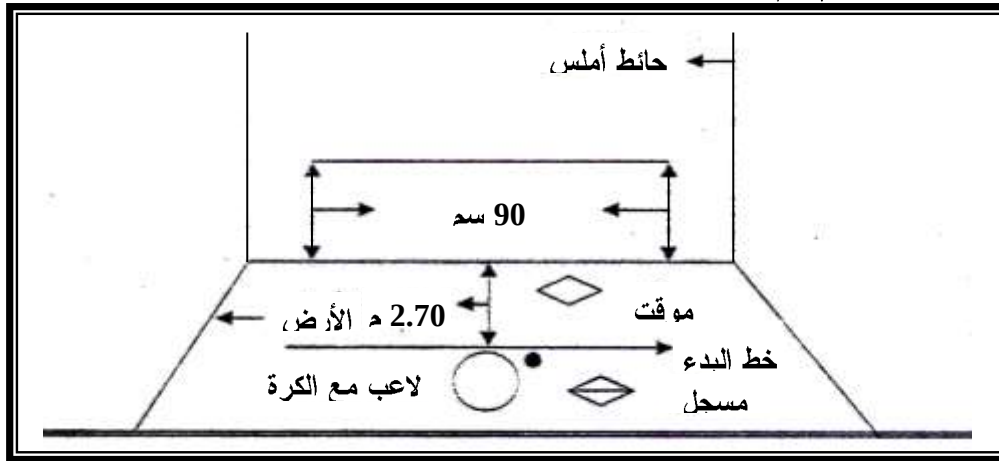
(قياس سرعة مناولة الكرة (الصدرية المباشرة) واستلامها).

الأدوات اللازمة:

حائط أملس، كرة سلة عدد (2) قانونية، أرض مسطحة، شريط قياس، ساعة توقيت الكترونية، صافرة لإعطاء إشارة البدء والنهاية.

الإجراءات: (الشكل 3)

- رسم خط على الحائط الأملس وعلى بعد (90) سم من سطح الأرض.
- رسم خط البدء بصورة موازية للحائط على الأرض على بعد (2.70) م منه.
- وصف الأداء:
- يقف اللاعب خلف خط البدء مباشرة وهو ممسك الكرة (بكلتا اليدين).
- عند إعطاء إشارة البدء للاعب. عليه ان يقوم بمناولة الكرة بسرعة نحو الحائط الأملس واستلامها بعد ارتدادها (تكرار هذا الاداء (10) مناولات متتالية).



شكل (3): اختبار سرعة المناولة الصدرية المباشرة.

تعليمات الاختبار:

- عدم تجاوز اللاعب للخط المرسوم على الأرض أثناء الأداء.

- غير مسموح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط، إذ يجب استقبالها ثم معاودة مناومتها.

- مسموح بلامسة الكرة للحائط عند أي ارتفاع فوق الخط المرسوم.

- في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء، للاعب الحق في معاودة الاستحواذ على الكرة والاستمرار في الأداء من خلف الخط، على أن لا تُحتسب سوى المناولات الصحيحة التي يكون مسارها من اللاعب إلى الحائط ثم إلى اللاعب مباشرة دون ملامسة الكرة للأرض.

- يسمح للاعب بمحاولتين على الاختبار، على أن تحسب له أفضلهما.

إدارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وملاحظة الأداء أولاً وتسجيل النتائج ثانياً.

- موقت: إعطاء إشارة البدء والنهاية مع التوقيت والعد.

حساب الدرجات:

- تحتسب للاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة ملامسة الكرة للحائط في المناولة الأولى الناجحة وحتى ملامسة الكرة للحائط في المناولة الأخيرة، إذ يحتسب زمن المحاولة الأفضل.

الاختبار الخامس :

"التصويب بالقفز من الأمام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائرياً إلى الوسط واليمين"
(367)
(ريسان خريبط مجيد، ص 366-)

الغرض من الاختبار:

(قياس دقة التصويب بالقفز).

الأدوات اللازمة:

ملعب كرة سلة، شريط قياس، كرة سلة عدد (2) قانونية، هدف كرة سلة، قلم ماجك.

الإجراءات: (الشكل 4)

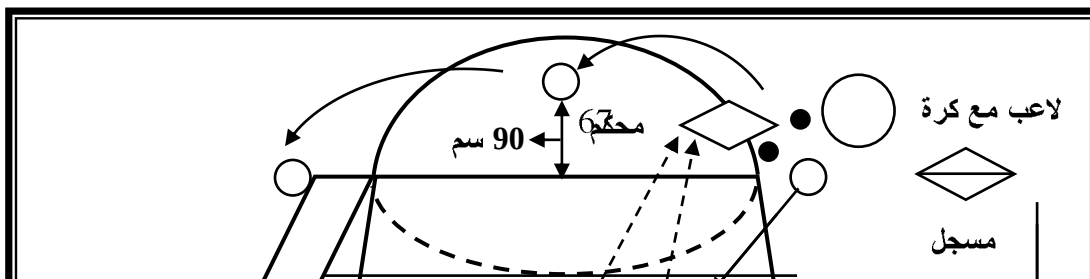
- يتم رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (15) سم كعلامات دلالة على المناطق الثلاث التي يتم من خلالها أداء الاختبار على النحو الآتي:

& العلامة الأولى يسار نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30) سم.

& العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90) سم باتجاه خط التصويب البعيد

(رمية الثلاث نقاط)

& العلامة الثالثة يمين نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30) سم.



وصف الأداء:

- يتخذ اللاعب وضع الوقوف في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة وعلى جهة اليسار (العلامة الأولى) ومعه الكرة.
 - يؤدي اللاعب التصويب بالقفز بيد واحدة وباتجاه السلة مباشرة دون ان تلمس الكرة لوحة الهدف.
 - للاعب (15) رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات حيث كل مجموعة خمس رميات.
 - المجموعة الأولى يتم أدائها من العلامة الموجودة في جهة اليسار من خط الرمية الحرة وعلى بعد (30) سم.
 - المجموعة الثانية يتم أدائها من العلامة الموجودة في منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90) سم باتجاه خط التصويب البعيد (رمية الثلاث نقاط).
 - المجموعة الثالثة يتم أدائها من العلامة الموجودة في جهة اليمين من خط الرمية الحرة وعلى بعد (30) سم.
 - يترك اللاعب مكان التصويب بالقفز عقب كل مجموعة وينتقل نصف دائرياً الى الوسط واليمين.
 - قبل البدء بالمجموعة الثانية يسمح للاعب آخر أن يؤدي أول مجموعاته وهكذا بالتناوب لكلا اللاعبين ولبقية اللاعبين.
 - لكل لاعب رمية واحدة فقط للتدريب قبل الأداء.
- تعليمات الاختبار:

- أخذ الوضع الصحيح (المكان المحدد على جهة اليسار ومعه الكرة).
- للاعب الحق في أداء (15) رمية وبواقع ثلاث مجموعات ولكل مجموعة (5) رميات متتالية.
- من الممكن للاعب أن يتخذ خطوة واحدة فقط قبل أداء التصويب بالقفز مع ملاحظة عدم تجاوز العلامة المرسومة على الأرض.
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط.
- يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب الذي يليه كضمان عامل المنافسة.
- ادارة الاختبار:
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل نتائج الرميات ثانياً.
- محكم: يقف قرب اللاعب لأعطائه الكرة وملاحظه صحة الأداء.
- حساب الدرجات:
- تحتسب وتسجل للاعب درجتان لكل رمية ناجحة (تدخل فيها الكرة السلة).
- تحتسب وتسجل للاعب درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
- لا تحتسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.
- درجة اللاعب تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في الرميات (15).
- الدرجة القصوى للاختبار (30) درجة.

2-5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم (2014/1/15) وعلى عينة من لاعبي نادي الناصرية الرياضي وعددهم (8) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية وكان هدف التجربة مايتي :-

- 1- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات .
- 2- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها
- 3- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- 4- معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل ووضع انسب الحلول لها .
- 5- كفاءة فريق العمل المساعد .

2-6 إجراءات البحث الميدانية :

تضمنت خطوات إجراءات البحث الميدانية تحديد الاختبارات القبلية والبعدية الخاصة بالمتغيرات قيد البحث وكذلك تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل للاعب كرة السلة وكما يأتي:

2-6-1 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الاحد 19 /1/ 2014 في الساعة السادسة مساءً في قاعة الشهيد ميثم حبيب المغلفة وهي اختبارات لسرعة رد الفعل واختبار الطبطبة بخط مستقيم والطبطبة بتغيير الاتجاه وفي يوم الاثنين 20/1/2014 تم اجراء اختبار التمرير السريع على حائط املس واختبارات التصويب.

2-6-2 طريقة تنفيذ التدريبات المستخدمة :

قام الباحث بإعداد تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل مستندا الى بعض المصادر العلمية ولقد تم مراعاة قابليات عينة البحث عند استخدام تلك التدريبات ضمن الوحدات التدريبية الخاصة بالفريق وايضا طريقة تنفيذ المنهج والظروف المحيطة ولقد تضمن المنهج مايلي .
تم تطبيق المنهج التدريبي باستخدام التدريب التكراري في يوم الاثنين 28/1/2014 ولغاية يوم الخميس الموافق 27/3/2014 .

- المنهج التدريبي المقترح: 2 شهر.
- مدة المنهج التدريبي بالأسابيع (8) أسبوعاً.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدات تدريبية.
- أيام التدريب الأسبوعية : السبت، الاثنين، الأربعاء.

2-6-3 الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء المدة المخصصة للمنهج التدريبي قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2، 2014/4/3 في الساعة (6) مساءً على قاعة الشهيد ميثم حبيب وذلك لقياس المستوى الذي توصل اليه اللاعبون ولكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة. ولقد حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي أُجريت فيها الاختبارات القبلية للمجموعتين.

2-7 الوسائل الإحصائية :

لغرض معالجة البيانات إحصائياً استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث وتحليلها باستخدام اختبار (t) لإيجاد معنوية الفروق بين مجموعتي البحث ، وتم عرض البيانات على شكل جداول من أجل تسهيل ملاحظة الفروق بين نتائج الاختبارات ومن ثم مناقشتها بأسلوب علمي مدعم بالمصادر إذ ان هذه الاختبارات تعطينا النتائج النهائية لتحقيق أهداف البحث وفروضة معززة بالأدلة العلمية .

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات الخاصة (سرعة رد الفعل) . فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية في اختبار سرعة رد الفعل يساوي (2,062) بانحراف معياري (0,053) أما بالنسبة للاختبار البُعدي ولنفس المجموعة فقد كان الوسط الحسابي (2,041) بانحراف معياري (0,049) . ولإيجاد معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبُعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (6,06) وقيمة (ت) الجدولية (2.36) عند درجة حرية (7) وبمستوى دلالة (0.05) وعليه فان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبُعدي ولصالح الاختبار البُعدي.

جدول (3)

يبين إختبار (سرعة رد الفعل) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى.

سرعة رد الفعل				الاختبار
الضابطة		التجريبية		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
2.062	2.067	2.041	2.062	س
0.35	0.32	0.035	0.053	ع
2.60		6.06		ت المحسوبة
2.36				ت الجدولية
عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05).				

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة ولنفس الاختبار فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2,067) بانحراف معياري (0,32). أما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (2,062) وبانحراف معياري (0,35). أما قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي فقد كانت (2,60) وقيمة (ت) الجدولية (2,36) تحت درجة حرية (7) بمستوى دلالة (0,05). ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية فهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وفي الجدول (4) لاختبار الطبطة العالية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (3,94) بانحراف معياري (0,20). أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بالنسبة لنفس المجموعة فقد بلغ (3,61) وبانحراف معياري (0,16) وان قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغ (4,84) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,36) عند درجة حرية (7) وبمستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (4)

يبين إختبار الطبطة العالية (سرعة) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى.

الطبطبة العالية (سرعة)				الطبطبة
الضابطة		التجريبية		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	

4,59	4,61	3,61	3,94	س
0,23	0,24	0,16	0,20	ع
2,69		4,84		ت المحسوبة
2,36				ت الجدولية
عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,05).				

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4,61) بانحراف معياري (0,24). في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (4,59) بانحراف معياري (0,23). ولإيجاد معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (2,69) وقيمة (ت) الجدولية (2,36) ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (7) وبمستوى دلالة (0,05) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وفي الجدول (5) لإختبار الطبطبة بتغير الإتجاه فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (13,29) بانحراف معياري (1,22). أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بالنسبة لنفس المجموعة فقد بلغ (10,39) وبانحراف معياري (0,90) وان قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغ (6,49) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,36) عند درجة حرية (7) وبمستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (5)

يبين إختبار الطبطبة بتغير الإتجاه (سرعة) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

الطبطبة بتغير الإتجاه (سرعة)				الطبطبة
الضابطة		التجريبية		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
11,63	12,08	10,39	13,29	س
1,26	1,45	0,90	1,22	ع
2,90		6,49		ت المحسوبة
2,36				ت الجدولية
عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,05).				

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (12,08) بانحراف معياري (1,45). أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (11,63) بانحراف معياري (1,26). وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,90) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (2,36) عند درجة حرية (7) وبمستوى دلالة (0,05) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وفي الجدول (6) اختبار سرعة المناولة الصدرية فقد أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية بلغ (9,27) بانحراف معياري (0,66) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المجموعة (8,11) بانحراف معياري (0,79) وأن قيمة (ت) المحسوبة (4,26) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (2,36) عند درجة حرية (7) وبمستوى دلالة (0,05). وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (6)

يبين اختبار سرعة المناولة الصدرية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

سرعة المناولة الصدرية				المناولة
الضابطة		التجريبية		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
10,35	10,50	8,11	9,27	س
1,20	1,29	0,79	0,66	ع
2,85		4,26		ت المحسوبة
2,36				ت الجدولية
عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,05).				

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (10,50) بانحراف معياري (1,29). أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (10,35) بانحراف معياري (1,20) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,85) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (2,36) عند درجة حرية (7)

وبمستوى دلالة (0,05). وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وفي الجدول (7) لإختبار التصويب بالقفز فقد أظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (18,50) بانحراف معياري (1,60). أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي ولنفس المجموعة (20,50) بانحراف معياري (1,30). وان قيمة (ت) المحسوبة (5,29) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت (2,36) عند درجة حرية (7) وبمستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (7)

يبين إختبار التصويب بالقفز للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

دقة التصويب بالقفز				التصويب
الضابطة		التجريبية		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
17,13	16,13	20,50	18,50	س
2,85	2,35	1,30	1,60	ع
3,74		5,29		ت المحسوبة
2,36				ت الجدولية
عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,05).				

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة ولنفس الاختبار فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (16,13) بانحراف معياري (2,35) ، أما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (17,13) وبانحراف معياري (2,85) . أما قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي فقد كانت

(3,74) وقيمة (ت) الجدولية (2,36) عند درجة حرية (7) وبمستوى دلالة (0,05) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-2 مناقشة النتائج :

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات الخاصة بالمهارات قيد البحث ظهر التطور الواضح ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة كون المجموعتين قد خضعتا الى المنهاج التدريبي. إلا ان هناك اختلاف في اسلوب تطبيق التمرين على المهارات بين المجموعتين، حيث ارتفع مستوى الاداء المهاري ودقته للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فنلاحظ حصول تطور أقل من المجموعة التجريبية. وهذا يدل على صلاحية التدريبات المستخدمة للمجموعة التجريبية .

ولقد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري ودقته للاختبارات البعيدة ولاسيما بالمهارات قيد البحث ويعزو الباحث سبب ذلك الى استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل والتي لعبت دوراً كبيراً في تحسين مستوى الأداء. كما وان تلك التدريبات تزيد من الإحساس بالحركة "إن المعرفة الحسية ذات أهمية لتطوير المهارات" (الويس، كامل طهد، 1984، ص91)

وقد أشار هل "الى ان الاحساس الحركي يعمل على تدعيم الممرات العصبية للاعب من خلال احضار صور ذهنية للمهارة بشكل منظم حيث يعمل ذلك على الاشتراك الفعلي في عضلات الجسم عند اداء المهارة" (Hale, B.D., 1982, p.379)

كما وان "الاحساسات الحركية تلعب دوراً هاماً في عملية التوافق بالنشاط للحركات المركبة التي تتطلب التمييز بين اجزاءها المختلفة" (سعد جلال ومحمد حسن علاوي ، 1982م، ص187)

ان التطور الحاصل في سرعة رد الفعل أعطى فاعلية في استخدام السرعة الحركية مما ساهم في تطوير قوة القفز إلى اعلى نقطة ممكنة عند أداء عملية التصويب ، فلاعب كرة السلة يكون مستعد للرد على فشل التصويب وعدم نجاحه او على دفاع الخصم ، مما يدل على ان التدريبات المستخدمة تم بناءها على أسس علمية مكنت اللاعب من استخدام أقصى قوة في أقل زمن ويرجع سبب ذلك الى طبيعة التمارين التي استخدمها والتي تكون مشتقة من الفعالية التخصصية المراد تطويرها وهذا ما يؤكد

(علي صالح) ان هذه التمارين تؤدي حتماً إلى تحسين التوافق العصبي العضلي وكفاية العضلات العامة في تطوير قدرتها على الأداء (علي محمد صالح (الهرهوري) ، 1193 ، ص101)

إذن استخدام تلك التمارين أسهمت بشكل كبير رفع كفاءة الأداء ومكنت اللاعبين من تنفيذ الواجب الحركي .

اما بالنسبة إلى مهارتي الطبطبة العالية والطبطبة بتغير الاتجاه وسرعة المناولة فقد أثبتت النتائج التي أظهرت فاعلية تدريبات سرعة رد الفعل في تعزيز وتطوير سرعة الأداء المهاري ، إذ ساهمت تلك التدريبات المشابهة الى مواقف اللعب التي يتواجد فيها اللاعب أثناء اداء المهارات من خلال استخدام المثيرات المختلفة التي تساهم في زيادة قدرة اللاعب على صدق التوقع الحركي للمثير المطلوب وكيفية التعامل معه في مواقف اللعب المختلفة وسرعة التفكير بالنسبة لذلك الموقف واتخاذ القرار المناسب لرسم طبيعة الاداء الحركي الذي سيتخذة اللعب نسبة الى طبيعة العمل التي تربطه بدقة سرعة رد الفعل .

ان استخدام تدريبات تتميز بالربط ما بين اختلاف المثيرات واستخدام السرعة في الاداء الحركي وربط الاداء الحركي في النشاط الرياضي التخصصي في المنافسة ساهم وبشكل كبير في تنمية السرعة الكاملة للمهارة ، اذا ن استخدام تمارين هادفة وموجهة لتحسين سرعة رد الفعل المنتهية بتنفيذ الواجب او الغرض المطلوب (التصويب ، المناولة ، الطبطبة) واستخدام مختلف الظروف والاضاع التي تطبق فيها تلك التدريبات تعتبر من الوسائل المؤثرة بما فيه الكفاية لتطوير وتحسين مختلف المهارات الاساسية والقدرة على رفع وتكثيف الجهود وتنسيقها والقدرة على استيعاب الدقة في الحركة من قبل اللاعبين والقدرة على ادراك ضرورة التعاون والتوافق المتبادلين والتغيرات المفاجئة التي تحدث في ساحة اللعب.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

بناءً على ما تقدم تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:-

1- أظهرت النتائج وجود فروق معنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية.

2- تطور مستوى الاداء المهاري ودقته لدى لاعبي كرة السلة باعمار (16) سنة فما فوق.

3- ان استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل المستخدمة من قبل الباحث قد حققت الهدف والغرض الذي صممت من اجله .

4- ان استخدام تدريبات سرعة رد الفعل كان لها الاثر الايجابي في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في سرعة ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة .

4-2 التوصيات :

بناءً على ما تقدم يوصي الباحث بما يأتي:-

- 1- ضرورة استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل اثناء عملية التدريب واستثمار كل ماتوفر منه.
- 2- ضرورة اجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل في مختلف الفعاليات والالعاب الرياضية الاخرى سواء كانت فردية ام فرقية لمعرفة فائدة تلك التدريبات بالنسبة للالعاب الاخرى ولمراحل عمرية مختلفة ولكلا الجنسين .
- 3- ضرورة تخصيص وقت كافي في كل وحدة تدريبية تستخدم لتطوير سرعة رد الفعل من خلال ربطها بمختلف المهارات وخلق ظروف مشابهة لمواقف اللعب المختلفة .
- 4- التعرف على تاثير تدريبات سرعة رد الفعل على المهارات الاساسية الغير مستخدمة في البحث .

المصادر

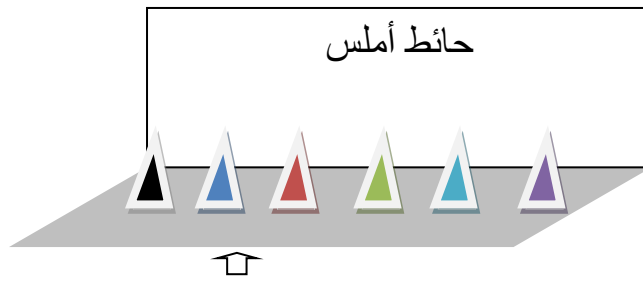
- الويس، كامل طه. علم النفس الرياضي في التربية الرياضية. بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1984
- رودى شتملر. طرق الإحصاء بالتربية الرياضية. (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي، بغداد: دار الحرية، 1974
- ريسان خريط : منهج البحث في التربية البدنية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987

- ريسان خريط مجيد. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج1. البصرة: مطابع التعليم العالي، 1989
- سعد جلال ومحمد حسن علاوي. علم النفس التربوي. القاهرة: دار المعارف، 1982م،
- علي محمد صالح (الهريهوري) علم التدريب الرياضي، الطبعة الاولى (بنغازي) منشورات جامعة قارينوس ، 1193
- فارس سامي يوسف شابا. تحديد مستويات معايرة لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000
- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين. القياس في كرة السلة. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1984
- وجبة محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993
- يحيى مصطفى عليان (واخرون) : منهج واساليب للبحث العلمي، ط1، عمان دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2000
- Hale, B.D. International and Extra Inagery on Muscular and Aculer Concomitants. Journal of Sports Psychology, 1982

أنموذج تدريبات لوحدة تدريبية لتطوير سرعة رد الفعل

التمرين الاول:

يقف اللاعب على بعد 3م من الشواخص الملونة حاملا الكرة وعند سماع لون محدد من قبل المدرب ينطلق اللاعب بطبقة سريعة ليصل الى الشاخص المحدد ثم يؤدي (5) تكرارات للمناولة الصدرية مع الجدار وتكملة الطبقة بين الشواخص المتبقية والعودة باقصى سرعة الى نقطة البداية

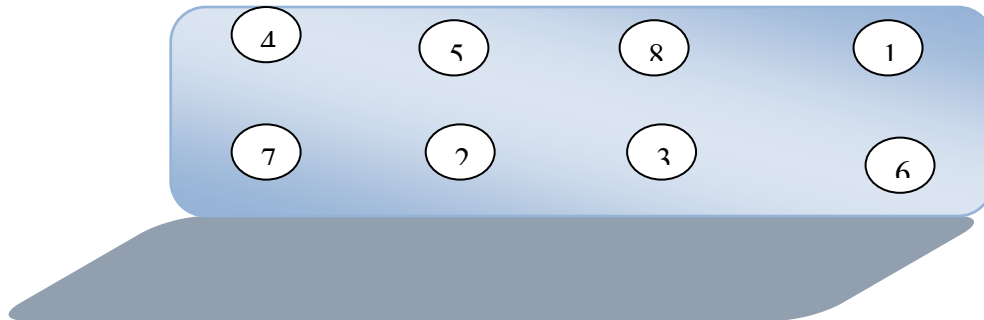


3م

نقطة الانطلاق

التمرين الثاني :

يقف اللاعب على بعد 3م عن الحائط الذي يحوي على دوائر تحتوي ارقام تبدأ من (1) ————— (8) فعندما يعطي المدرب رقم معين فعلية تكملة بقية الارقام بشكل زوجي او فردي وحسب رغبة المدرب من خلال قيام اللاعب بالمنافسة الصدرية بأقصى سرعة ممكنة



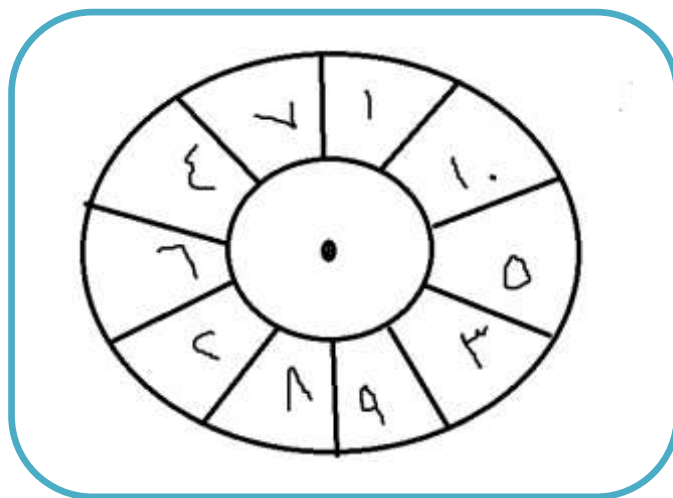
التمرين الثالث :

الطبقة السريعة باتجاه الرقم الذي يحدده المدرب ثم العودة السريعة الى نقطة البداية التي تبعد (5) م عن الارقام



التمرين الرابع :

الطبطة بتغير الاتجاه من نقطة مركز الدائرة باتجاه الرقم والدوران من خلف الشاخص المثبت على الذي يحدده المدرب ثم العودة الى مركز الدائرة والانتقال الى الرقم الفردي او الزوجي وهكذا .



التمرين الخامس :

الطبطة من اسفل الحلق باتجاه اللون الذي يحدد المدرب والمتمثل بالشواخص المنتشرة داخل قوس منطقة التصويب (2) نقطة والعمل على اداء (5) تكرارات للتصويب بالقفز للشواخص المتبقية .

التمرين السادس :

الطبطة السريعة باتجاه المدافع السلبي والقيام بعملية التصويب من القفز والانطلاق باتجاه الهدف في حالة عدم نجاح التصويب لاكمال التصويب . ولكن في حالة سماع الصافرة اثناء القفز يعمل على تغيير عملية التصويب الى عملية مناولة للزميل .

الوحدات التدريبية لنادي الكوت الرياضي (سلة)

الشهر: الأول

الأسبوع : الأول

رقم الوحدة التدريبية : 1

اليوم والتاريخ : الاثنين

زمن القسم الرئيس : 20 دقيقة

الشدة: 80 %

2014/1/28

ت	التمرينات المستخدمة	الشدة	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي
---	---------------------	-------	----------------	----------------------	--------------------	-------------

د 5,40	د 2	4:1	2×3 ×1	80%	تمرين (1)	1
د 5,30	د 2	4:1	2×3 × 1		تمرين (3)	2
د 4,12	د 2	4:1	2×3 × 1		تمرين (5)	3
الشهر: الاول الأسبوع: الثاني اليوم والتاريخ: السبت 23/8/2008 رقم الوحدة التدريبية: 8 زمن القسم الرئيس: 19,12دقيقة الشدة: 85%						
د 5,41	د 2	4:1	2×3 × 1	%85	تمرين (2)	1
د 5,01	د 2	4:1	2×3 × 1		تمرين (4)	2
د 4,30	د 2	4:1	2×3 × 1		تمرين (6)	3

الوحدات التدريبية لنادي الكوت الرياضي (سلة)

زمن القسم الرئيس : 16,70 دقيقة
 اليوم والتاريخ: الجمعة 19/9/2008

الشهر: الثاني
 رقم الوحدة التدريبية : 17
 الأسبوع : الأول
 الشدة: 95%

ت	التمرينات المستخدمة	الشدة	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
1	تمرين (1)	95%	$2 \times 3 \times 1$	4:1	2 د	5,30 د
2	تمرين (2)		$2 \times 3 \times 1$	4:1	2 د	5,08 د
3	تمرين (6)		$2 \times 3 \times 1$	4:1	2 د	4,32 د
الشهر: الثاني الأسبوع: الأول اليوم والتاريخ: السبت 20/9/2008 رقم الوحدة التدريبية: 18 زمن القسم الرئيس: 18,31 دقيقة الشدة: 95%						
1	تمرين (3)	95%	$2 \times 3 \times 1$	4:1	2 د	5,30 د
2	تمرين (4)		$2 \times 3 \times 1$	4:1	2 د	4,69 د
3	تمرين (5)		$2 \times 3 \times 1$	4:1	2 د	4,32 د