

تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة في تطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بدقة المناولة الصدرية والطبطة بتغير الاتجاه للاعبين كرة السلة

م.م. عمر حمدي عبد الرحمن

م.م. ياسين علي خلف

قسم التربية الرياضية
كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث: ٢٠١٣/٦/٢٤ ؛ تاريخ قبول النشر: ٢٠١٣/٩/١٢

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الأدوات المساعدة على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة السلة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته ومشكلة البحث ، وتكونت عينة البحث من (١٦) لاعباً وقسموا إلى مجموعتين واحدة ضابطة وعددها (٨) لاعبين ومجموعة أخرى تجريبية وعددها (٨) لاعبين ، واستخدم الباحثان الاختبارات المناسبة للدراسة وتم استخراج نتائج البحث من خلال الوسائل الإحصائية و أوصى الباحثان ضرورة العمل على إيجاد وسائل أو أدوات تدريبية مساعدة جديدة تعمل على تنمية الصفات والقدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة.

The Effects of using some subsidiary tools in developing fitness and high-speed strength in relation to the accuracy of chest passing and direction changing bouncing of basketball players

Asst. Lect. Yaseen Ali Khalaf Asst. Lect. Omar Hamdi Abdul rahman
Sport Education Department
College of Basic Education / Mosul University

Abstract:

The aim of this study is to assess the effects of subsidiary tools on some physical attributes and basic skills of basketball players. The experimental approach was used in this paper as it suites the research problem. The research sample consists of sixteen players divided into an eight-player

control group and eight-player experimental group. Proper test were applied to the sample of the study. Results were obtained statistically. The researchers recommend that new assisting means and training tools to be created in order to cultivated the physical and skill attributes and potentials of basketball players.

١- التعريف بالبحث .

١-١ مقدمة البحث وأهميته.

لقد كان تطور لعبة كرة السلة منذ نشأتها الأولى وحتى الان تطوراً سريعاً وملحوظاً، وقد تزايد عدد الدول المنظمة لسباقات هذه اللعبة ضمن الاتحاد الدولي لكرة السلة وكذلك عدد الممارسين لهذه اللعبة الجماعية المصغرة .

وتدُّ كرة السلة إحدى الألعاب الجماعية والشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها على الصعيد العالمي كبطولات عالمية وآسيوية وعربية ومحلية وشعبية للفئات العمرية كافة ولكلا الجنسين. ولتطوير هذه اللعبة يجب استخدام وسائل مساعدة تعمل على رفع الصفات البدنية والمهارية التي تصل بلعبة كرة السلة إلى المستويات العليا . وباعتبارها ذات صفات بدنية متعددة وبالأخص صفتي القوة المميزة بالسرعة والرشاقة الخاصة اعتماداً كبيراً لما فيها من مهارات تحتاج لهذا النوع من الأداء البدني. فنجد أن مهارتي المناولة الصدرية والطبطة بتغيير الاتجاه في أدائها يحتاج إلى تلك القدرتين أو الصفتين.

وإنَّ الأدوات المساعدة والأجهزة المستخدمة في التربية الرياضية بصفة عامة كثيرة وكرة السلة خاصة سواء من حيث الشكل أو الوظيفة و منها ما يستخدم كوسائل تعمل على المهارات الحركية ومنها ما يستخدم لتطوير القدرات البدنية ومنها ما يستخدم كوسائل في أداء بعض الحركات التي تتصف بقدرة كبيرة أو معينة من الصعوبات في بعض الألعاب الرياضية . إذن الأدوات المساعدة هي جزء فعال في العملية التدريبية تساعد المدرب على تطوير مهارة معينة أو صفة أو قدرة بدنية معينة موجودة لدى مجموعة من اللاعبين ؛ لذلك رأى الباحثان أن الأدوات المساعدة هي جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية كذلك أن تلك الأدوات يعمل على التطور السريع في المهارات والصفات البدنية المستخدمة في تدريبات كرة السلة

طبقاً لما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في معرفة تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة في تطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة بدقة المناولة الصدرية والطبطة بتغيير الاتجاه.

٢-١ مشكلة البحث.

من خلال خبرة الباحثين بكونهما مدرسين ومدربين للعبة كرة السلة لاحظا وجود تَدَنٍ في مستوى الإعداد البدني وبالأخص لصفتي القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ؛ وذلك لعدم استطاعة اللاعب إيصال الكرة للزميل بصورة صحيحة وكذلك عدم قدرة اللاعب على اجتياز الخصم بصورة سريعة و بانسيابية عند استلام الكرة مباشرة أو في أثناء الجري وبالتالي فإن هاتين القدرتين أدتتا إلى ضعف في مهارتي المناولة الصدرية و الطبطبة بتغيير الاتجاه.

لذا ارتأى الباحثان على ضرورة استخدام بعض الأدوات المساعدة في تطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة لمعرفة تأثيرها على أداء المهارات قيد الدراسة.

٣-١ هدف البحث .

١- معرفة تأثير الأدوات المساعدة على القوة المميزة بالسرعة والرشاقة الخاصة والأداء المهاري في المناولة الصدرية والطبطبة بتغيير الاتجاه للاعب كرة السلة

٤-١ فرض البحث .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي بتمارين القوة المميزة بالسرعة والرشاقة الخاصة والأداء المهاري في المناولة الصدرية والطبطبة بتغيير الاتجاه للاعب كرة السلة باستخدام الأدوات المساعدة .

٥-١ مجالات البحث.

١-٥-١ المجال البشري : عينة من لاعبي نادي هيت الرياضي بكرة السلة .

١-٥-٢ المجال المكاني : ملعب نادي هيت الرياضي بكرة السلة.

١-٥-٣ المجال الزمني: للمدة من ٢٠١٣/١/١٦ ولغاية ٢٠١٣ /٤/٢٨ .

٢- الدراسات النظرية .

٢-١ الأدوات المساعدة .

عرفت الأدوات والوسائل المساعدة منذ زمن بعيد ليس بالقصير إلا أنها لم تستخدم بشكل جاد على الرغم من أهميتها في تحقيق الأهداف التدريبية والتربوية للمدرب. وقد مرّت الأدوات المساعدة على مدى هذا الزمن بتقسيمات عدّة كان أساسها وظيفة هذه الأدوات أو الوسائل ووضعها ، فضلاً عن علاقتها بالمدرّب . فقد أطلق عليها أول مرة (الوسائل التوضيحية)؛ لأنّ التوصيل إلى المدرّب بالطريقة اللفظية لم يكن كافياً في نقل المعلومات والمهارات ووصولاً بالمتعلمين إلى " إكسابهم ادراكات صحيحة لهذه المعلومات والحقائق وتطبيقها " (١) كذلك سمية (بالوسائل المعينة) كذلك أطلق عليها (الوسائل البصرية) بعدها سميت (الوسائل التعليمية البصرية) ، أما في وقتنا الحاضر فقد سميت (الأدوات المساعدة أو الأدوات والوسائل المساعدة) . فقد عرّفت بأنّها "

(١) مصطفى السائح : المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعلم والمعلومات في التربية الرياضية ، ط ١ ، الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٣ .

مجموعة من الأدوات والوسائل والمعلومات والخبرات المتنوعة والمبرمجة والتي تعمل على مساعدة المتعلم في فهم وتطبيقات الفعاليات التعليمية النظرية والعملية مما يزيد من المعرفة لديه^(١). كان لابداً للأدوات والوسائل المساعدة أن يصيب التربية نصيباً من هذا التأثير، لذا فالأدوات والأجهزة المستخدمة في التربية الرياضية كثيرة ومتعددة سواء من حيث الشكل أو الوظيفة أو استخدام منها ما يستخدم كوسائل تعمل على المهارات الحركية ومنها ما يستخدم لتطوير القدرات البدنية ومنها ما يستخدم كوسائل في أداء بعض الحركات التي تتصف بقدر كبير أو معين من الصعوبات في بعض الألعاب الرياضية .

إن الأدوات المساعدة هي جزء فعال في العملية التدريبية تساعد المدرب على تطوير مهارة معينة أو قدرة بدنية معينة موجودة لدى مجموعة من اللاعبين ؛ لذلك رأى الباحثان أن الأدوات المساعدة هي جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية ؛ كذلك أن تلك الأدوات يعمل على التطور السريع في المهارات والقدرات البدنية المستخدمة في التدريبات الرياضية أو تكتيك معين لمباراة مهمة يعكس نتائج الفريق في المسابقة المحلية أو الدولية .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ؛ لملائمة طبيعة بحثهما.

٣-٢ عينة البحث :

شملت عينة البحث مجموعة من لاعبي نادي هيت الرياضي بكرة السلة والبالغ عددهم (١٦) لاعباً ، وتمّ اختيارهم بالطريقة العمدية. وبذلك أصبح عدد لاعبي المجموعتين التجريبيتين والضابطة بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة . وبعد ذلك تمّ اختيار العيّنتين بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة من لاعبي نادي هيت بكرة السلة .

٣-٣ تجانس العينة :

لغرض التحقق من تجانس عينة البحث تمّ استعمال معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث في

المتغيرات التالية ، وجدول رقم (١) يوضح ذلك :

١- العمر الزمني مقاساً بالسنة .

٢- الطول مقاساً بالسنتيمتر .

٣- الوزن مقاساً بالكيلو غرام .

٤- العمر التدريبي مقاساً بالسنة .

(١) عادل فاضل : تأثير بعض استخدامات أنظمة المعرفة في برامج التعلم والنموذج الرمز لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٠ .

جدول (١) تبين تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والوزن والعمر التدريبي والأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث

| الوسائل الإحصائية | | | | وحدة القياس | المتغيرات | |
|-------------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------------|----------------|---|
| معامل الالتواء | الوسيط | الانحراف المعياري \pm ع | الوسط الحسابي $\bar{س}$ | | | |
| ل | و | | | | | |
| ٠,٣٠- | ٢٤ | ٢,٠٤ | ٢٣,٧٩ | سنة | العمر الزمني | ١ |
| ٠,١١- | ١٦٧,٥ | ٢,٣٠ | ١٦٧,٤١ | سم | الطول | ٢ |
| ٠,٥٦ | ٦٢ | ٢,٨٥ | ٦٢,٥٤ | كغم | الوزن | ٣ |
| ٠,٢٤٢ | ٧,٥ | ١,٥٤٩ | ٧,٦٢٥ | سنة | العمر التدريبي | ٤ |

تعدُّ العينة متجانسة إذا كان معامل الالتواء يقع بين (± 3)

يبين الجدول (١) أنَّ عينة البحث متجانسة في متغيرات العمر والطول والوزن والعمر التدريبي، إذ ظهر أن قيمة معامل الالتواء لمتغير العمر الزمني $(-0,30)$ ، ولمتغير الطول $(-0,11)$ ، ولمتغير الوزن $(0,56)$ ، ولمتغير العمر التدريبي $(0,242)$ ، أي أنَّ جميع قيم معامل الالتواء محصورة بين (± 3) وهذا ما يظهر تجانس العينة .

٤-٣ تكافؤ العينة :

لغرض التحقق من أنَّ النتائج تتوزع بشكل معتدل بين لاعبي عينة البحث في المستوى البدني والمهاري لاختبارات البحث ، قام الباحثان بمعالجة نتائج الاختبارات القبليَّة للمجموعة الضابطة والتجريبية بالوسائل الإحصائية المناسبة وصولاً إلى معرفة التكافؤ بينهما ، وكما مبين في الجدول (٢)

جدول (٢) تبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق لإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

| دلالة الفروق | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة التجريبية ن=٨ | | المجموعة الضابطة ن=٨ | | وحدة القياس | المعالجات الإحصائية الاختبارات |
|--------------|-------------------|---------------------------|--------|-------------------------|--------|-------------|------------------------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| غير معنوي | ٠,٧٨ | ٢,٥٨ | ٣٦١,٣٣ | ٣,٤٣ | ٣٥٩,٨٣ | سنتمتر | ثلاث حجلات بالتحاقب لأكبر مسافة كل رجل على حدة |
| غير معنوي | ٠,٦٨ | ١,٩٦ | ١٨,٣٣ | ١,٠٣ | ١٧,٦٦ | زمن (ثا) | الرشاقة الخاصة |

| | | | | | | | |
|-----------|------|------|-------|------|-------|--------------|------------------------|
| غير معنوي | ٠,٤٥ | ١,٣٧ | ١٠,٥ | ٠,٩٨ | ١٠,١٦ | تكرار ١٠× | الاستناد الامامي |
| غير معنوي | ٠,٨٦ | ٠,٣٩ | ١٠,٥٢ | ٠,٣٣ | ١٠,١٧ | زمن (ثا) | المناوله الصدرية |
| غير معنوي | ٠,٦٩ | ٠,٦٦ | ١٠,٨ | ٠,٧٣ | ١١,١٠ | زمن (ثا) | الطبطبة بتغيير الاتجاه |

*قيمة (ت) الجدولية (٢٠١٤٥) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تحت درجة حرية (١٤=٢-٨+٨)

يتبين من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث مما يدل على تكافؤ العينة .

٣-٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات والبيانات :

٣-٥-١ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- كرات سلة قانونية عدد (١٣).
- كرات طبية بأوزان مختلفة عدد (١١).
- ملعب كرة سلة .
- شواخص وموانع .
- صافرة عدد (٥).
- مساطب بارئفاعات مختلفة .
- حبال مطاطية عدد (١٥) .
- ساعة إيقاف الكترونية عدد (٣) .
- شريط قياس متري .
- شريط لاصق.
- ثقالات رسخ القدم بأوزان مختلفة.
- سترة أثقال .
- حائط .
- حاسبة (لابتوب) نوع (HP).
- صناديق مختلفة الأحجام.

٣-٥-٢ وسائل جمع المعلومات والبيانات :

- الكتب والمصادر العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

- القياسات والاختبارات .
- استمارة جمع البيانات .
- فريق عمل مساعد .

٣-٦ الاختبارات المستخدمة :

الاختبار الأول : مناولة واستلام الكرة نحو الحائط لعشر مرات (١)

- الغرض من الاختبار: قياس المناولة الصدرية.
- الأدوات المستخدمة: حائط، كرة سلة، ساعة إيقاف، يرسم خط على الأرض على بعد ٥,٥م عن الحائط.
- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الخط مواجهًا للحائط وعند سماع إشارة البدء يمرر الكرة إلى الحائط لعمل ١٠ مناولة صدرية دون أخذ خطوة للإمام.
- التسجيل: يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ سماع إشارة البدء وحتى لمس الكرة للحائط في المناولة العاشرة.

الاختبار الثاني : اختبار مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه (٢)

- الهدف من الاختبار: تقييم مستوى الأداء الفني (تكنيك) للطبطبة بتغير الاتجاه.
- وصف الأداء: يحاور اللاعب بطريقة جزاجية إلى نهاية ملعب كرة السلة ولسبعة حواجز ثم العودة بصورة مستقيمة (المسافة بين حاجز وآخر ثلاثة أمتار).
- التسجيل: يتم احتساب أفضل زمن لمحاولتي

الاختبار الثالث : اختبار الرشاقة الخاصة (٣)

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة المحاورة حول مجموعة من الشواخص .
- الأجهزة والأدوات : كرة السلة ، ساعة والتوقيت ، ستة شواخص موضوعة على الأرض المسافة بين الخط البداية والحاجز الأول (٥،١)م ، في حين ان المسافة بين الشواخص الأخرى (٤٠،٢) م .

(١) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية، تعليم، تدريب، قياس، انتقاء، قانون، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩: ص١١٣.

(٢) مصطفى زيدان: موسوعة تدريب كرة السلة، القاهرة، دار الكتب للنشر، ١٩٩٧: ص٢٧.

(٣) مؤيد عبد الله جاسم وفانز بشير حمودات: كرة السلة، مطبعة جامعة الموصل، الموصل، ١٩٩٩، ص١٩٦.

▪ **طريقة الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين الشواخص مع المحاورة المستمرة بالكرة على أن يؤدي هذا العمل ذهاباً وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية ، يحسب الزمن الذي قطع منه . المسافة المقطرة الأقرب ١٠٠/١ ثا .

▪ الشروط :

- للمختبر الحق في استخدام أيّ من اليدين في المحاورة

- يجب لمس الكرة أثناء المحاورة بطريقة قانونية

- للمختبر محاولتان تحسب الأفضل .

الاختبار الرابع : اختبار ثلاث حجلات بالتعاقب لأكبر مسافة كل رجل على حدة^(١)

▪ الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

▪ الأدوات : شريط قياس، أرض ملعب بحدود (٢٠-٢٥) متراً .

▪ **طريقة الأداء والقياس:** يقف المختبر على خط البداية وهو مرتكز على القدم اليمنى تؤدي الحجلات الثلاث بالقدم اليمنى يتبعها بثلاث حجلات بالقدم اليسرى ولأكبر مسافة ممكنة باستخدام الخطوط المستقيمة المرسومة على الأرض مع الالتزام بهذه الخطوط وعدم الخروج عنها أثناء الحجل وعدم ملامسة أي جزء من أجزاء الجسم بغير قدم الحجل للأرض ، تقاس المسافة لأكبر مسافة قطعها بالرجل اليمنى تتبعتها الرجل اليسرى ويتم التسجيل بجمع ما قطعه المختبر بالرجل اليمنى واليسرى لأقرب ١٠ سم

الاختبار الخامس: اختبار الاستناد الأمامي (شناو)^(٢)

▪ الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة للذراعين .

▪ الأدوات اللازمة: منطقة مستوية (فضاء)، ساعة إيقاف، صافرة لإعطاء إشارة البدء .

▪ مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون في وضع مستقيم وليس في تقويس للأسفل أو أعلى، وبعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بثني

(١) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد بسطويسي: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧: ص ٣٤٦ .

(٢) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد بسطويسي: امصدر سبق ذكره ، ١٩٨٧، ص ٣٤٧ .

الذراعين لملامسة الصدر بالأرض ثم الرجوع بمدّها كاملاً هذا الأداء إلى أقصى عدد من المرات لمدة (١٠) ثانية.

■ الشروط:

- أخذ المختبر الوضع الصحيح (الاستناد الأمامي).
- يجب أن يلمس المختبر بصدرة الأرض في كل مرة يقوم بثني الذراعين ثم مدّها كاملاً.
- السرعة في الأداء .
- الاستمرار وعدم التوقف في أثناء الأداء عند إعطاء إشارة البدء ولغاية إعطاء إشارة النهاية .
- لكل مختبر محاولة واحدة .
- يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة .

٣-٧ الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة في يوم الأربعاء الموافق (١٦/١/٢٠١٣) الساعة الرابعة عصراً للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ملعب نادي هيت الرياضي وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٣-٨ التجربة الرئيسيّة:

أعدّ الباحثان المنهج التجريبي لعينة البحث على أساس مستوى عينة البحث معتمداً على الأسس العلمية التدريبية ، وتم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة (٨٠-٩٠%) وقد تضمن المنهج التدريبي المقترح ما يلي :

١. تمارينات لتنمية المهارات الأساسية المناولة الصدرية والطبيرة بتغير الاتجاه .
٢. تمارينات لتنمية القدرات البدنية (الرشاقة الخاصة والقوة المميزة بالسرعة)
٣. مدة المنهج التدريبي بالأسابيع (١٥) أسبوعاً
٤. تدرب أفراد العينة مرتين في الأسبوع على المنهج التدريبي (٢) وحدة تدريبية وهي (الخميس - السبت) .
٥. عدد الوحدات التدريبية الكلية (٣٠) وحدة تدريبية .
٦. لم يتدخل الباحثان في تنفيذ مدة الإحماء والإعداد الخططي من الجزء الرئيسي وكذلك الجزء الختامي حيث يتولّى مدرب الفريق تنفيذ ذلك .
٧. شمل المنهج التدريبي مرحلة الإعداد البدني للقدرات البدنية والمهارية من الجزء الرئيسي فقط .

٨. اعتمد الباحثان في تحديد مدة الراحة بين التمرينات أن تكون المدة الكافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية .
٩. تمَّ تنمية القوة المميزة بسرعة الرجلين والذراعين باستخدام تمارين ثقالات مختلفة الأوزان للرجلين والذراعين.
١٠. تمَّ تنمية الرشاقة باستخدام تمارين ثقالة الصدر وأدوات أخرى .
١١. استخدام الكرة الطبية بأوزان مختلفة (١ كغم - ٢ كغم - ٣ كغم) مع ملاحظة الأداء السريع والمتكرر لمدة محددة في الأداء.
١٢. استخدام أسلوب القفز العميق (الرجلان معا) بوزن الجسم فقط والحركة المباشرة لمسافة محددة.
١٣. اعتمد الباحثان في تنمية الرشاقة على سرعة الأداء الحركي مع الكرة وبوجود أدوات مساعدة (شواخص) والتي تظهر من خلال إيقاعاتها المتميزة من ناحية سرعة الأداء مع الكرة .
- إذ قام الباحثان بتنفيذ المنهج التجريبي على عينة البحث التجريبية ابتداءً من الوحدة الأولى يوم الخميس الموافق ١٧/١/٢٠١٣. ولنهاية الوحدة التدريبية الثلاثون في يوم السبت الموافق ٢٧/٤/٢٠١٣ .

٣-٩ الاختبارات البعدية:

بعد أن تمَّ تطبيق مفردات المنهج التدريبي . تمَّ إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) في يوم الأحد الموافق ٢٨/٤/٢٠١٣ على ملعب نادي هيت الرياضي في ظلَّ ظروف مشابهة لطريقة إجراء الاختبارات القبلية من حيث أجواء الاختبار ومكان الاختبار والأدوات المستخدمة في الاختبار .

٣-١٠ الوسائل الإحصائية:

- تمَّ استخدام الوسائل الإحصائية التالية.
- ١- الوسط الحسابي (١).
 - ٢- اختبار (ت) للعينات المترابطة (٢).
 - ٣- اختبار (ت) للعينات غير المترابطة.
 - ٤- الوسيط.

(١) احمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي : الإحصاء للباحث في التربية الإنسانية ، ط٢ ، دار الأمل ، ٢٠٠٠ ، ص٢٣٥ .

(٢) وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن عبيد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب ، ١٩٩٩ ، ص١٠٢ .

٥- معامل الالتواء.

٦- الانحراف المعياري.

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

٤-١ عرض وتحليل النتائج .

جدول (٣) يوضح الأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة لمجموعة البحث التجريبية .

| الدلالة | (ت) المحسوبة | ع ف | س- ف | المعالم الإحصائية المتغيرات |
|---------|--------------|------|------|-------------------------------|
| دال | ٦,٦٧ | ٠,٩١ | ١,٨٧ | القوة المميز بالسرعة للرجلين |
| دال | ٦,٥٣ | ٠,٨٨ | ١,٧١ | القوة المميز بالسرعة للذراعين |
| دال | ٦,٤٩ | ٠,٨٠ | ١,٥٧ | الرشاقة الخاصة |
| دال | ٦,٣٢ | ٠,٧٧ | ١,٥٢ | الطبطبة بتغير الاتجاه |
| دال | ٧,١٠ | ٠,٨٤ | ١,٩٥ | المناولة الصدرية |

قيمة (ت) الجدولية (٢,٣٦٥) أمام درجة حرية (٨-١=٧) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) يتضح من الجدول رقم (١) الفروق الانحرافات الحسابية . إذ بلغ الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين (١,٨٧) والانحراف المعياري (٠,٩١) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٦٧) ، فهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنويا .

فيما بلغ الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للذراعين (١,٧١) والانحراف المعياري (٠,٨٨) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٥٣) فهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنويا .

فيما بلغ الوسط الحسابي للرشاقة الخاصة (١,٥٧) وبانحراف معياري (٠,٨٠) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٤٩) فهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنويا .

فيما بلغ الوسط الحسابي للطبطبة بتغير الاتجاه (١,٥٢) وبانحراف معياري (٠,٧٧) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٣٢) فهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنويا .

فيما بلغ الوسط الحسابي للمناولة الصدرية (١,٩٥) وبانحراف معياري (٠,٨٤) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,١٠) فهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنويا .

جدول رقم (٤) يوضح الأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة لمجموعة البحث الضابطة .

| الدلالة | (ت) المحسوبة | ع ف | س- ف | المعالم الإحصائية المتغيرات |
|---------|--------------|------|------|--------------------------------|
| دال | ٥,٢٩ | ٠,٨٥ | ١,٤٠ | القوة المميز بالسرعة للرجلين |
| دال | ٥,٣١ | ٠,٨٦ | ١,٤١ | القوة المميز بالسرعة للذراعين |
| دال | ٥,٢٧ | ٠,٧٧ | ١,٢٩ | الرشاقة الخاصة |
| دال | ٤,١٣ | ٠,٧٢ | ٠,٩٣ | الطبطة بتغير الاتجاه |
| دال | ٦,٤٨ | ٠,٨٣ | ١,٦٨ | المناولة الصدرية |

قيمة (ت) الجدولية (٢,٣٦٥) أمام درجة حرية (٨ - ١ = ٧) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) يتضح من الجدول رقم (٤) فروق الانحرافات الحسابية. إذ بلغ الوسط الحسابي للقوة بالسرعة للرجلين (١,٤٠) والانحراف المعياري (٠,٨٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٢٩) فهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنوياً .

فيما بلغ الوسط الحسابي للقوة بالسرعة للذراعين (١,٤١) والانحراف المعياري (٠,٨٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٣١) فهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنوياً .

فيما بلغ الوسط الحسابي للرشاقة الخاصة (١,٢٩) وانحراف معياري (٠,٧٧) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٢٧) فهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنوياً .

فيما بلغ الوسط الحسابي للطبطة بتغير الاتجاه (٠,٩٣) وانحراف معياري (٠,٧٢) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,١٣) فهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنوياً .

فيما بلغ الوسط الحسابي للمناولة الصدرية (١,٦٨) وانحراف معياري (٠,٨٣) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٤٨) فهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية فهي دال معنوياً

جدول رقم (٥) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية .

| الدلالة | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المعالم الإحصائية المتغيرات |
|---------|-------------------|------------------|-------|--------------------|-------|--------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | |
| دال | ٤,٤٢ | ٠,٥٢ | ١١,٥٥ | ٠,٨٨ | ١٣,٠١ | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| دال | ٤,٩٠ | ٠,٨٩ | ١٠,١٦ | ١,٤٩ | ١٢,٦٦ | القوة المميزة بالسرعة للذراعين |
| دال | ٦,٨١ | ١,٠٨ | ١٣,١٨ | ٠,٢١ | ١٠,٩٣ | الرشاقة الخاصة |
| دال | ٤,١٢ | ١,٠٨ | ١١,٨٤ | ٠,٣٠ | ١٠,٤٧ | الطبطبة بتغير الاتجاه |
| دال | ٨ | ٠,١٩ | ٦,١٨ | ٠,٢٤ | ٦,٠٨٢ | المناوله الصدرية |

قيمة (ت) الجدولية (٢,١٤٥) أمام درجة حرية (٨+٨-٢=١٤) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) يتضح من الجدول رقم (٥) أن الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين قد بلغ (١٣,٠١) بانحراف معياري (٠,٨٨) أما الوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين قد بلغ (١١,٥٥) بانحراف معياري (٠,٥٢) . وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٤٢) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,١٤٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٤) وهذا يدل على عدم وجود فرق دال للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

أما بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة للذراعين فبيّن الجدول رقم (٥) أن الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين قد بلغ (١٢,٦٦) بانحراف معياري (١,٤٩) أما الوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين قد بلغ (١٠,١٦) بانحراف معياري (٠,٨٩) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٩٠) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,١٤٥) ، تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٤) وهذا يدل على عدم وجود فرق دال للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

أما بالنسبة للرشاقة الخاصة فبيّن الجدول رقم (٥) أن الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار الرشاقة قد بلغ (١٠,٩٣) بانحراف معياري (٠,٢١) أما الوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الرشاقة ؛ قد بلغ (١٣,١٨) بانحراف معياري (١,٠٨) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٦,٨١) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,١٤٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٤) . وهذا يدل على وجود فرق دال للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية

أما بالنسبة لاختبار الطبطبة بتغير الاتجاه فبيين الجدول رقم (٥) إن الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ (١٠,٤٧) بانحراف معياري (٠,٣٠) أما الوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الطبطبة بتغير الاتجاه قد بلغ (١١,٨٤) بانحراف معياري (١,٠٨) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,١٢) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,١٤٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٤) . وهذا يدل على وجود فرق دال للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

أما بالنسبة لاختبار المناولة الصدرية فبيين الجدول رقم (٥) إن الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ (٦,٨٢) بانحراف معياري (٠,٢٤) أما الوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار المناولة الصدرية قد بلغ (٦,١٨) بانحراف معياري (٠,١٩) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٨) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية (٢,١٤٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٤) . وهذا يدل على وجود فرق دال للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٢ مناقشة النتائج.

من خلال الجدول رقم (٥) نجد بأنه قد حصل فيه فرق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في قابليات اللاعبين في الأداء البدني والأداء المهاري. إذ ظهرت نتائج الاختبارات بالنسبة للمجموعة التجريبية والضابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا التطور في القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين يعزو الباحثان إلى الاهتمام بالمكونات الحمل التدريبي من شدة وحجم وراحة والتركيز على الجانب البدني والمهاري باستخدام الأدوات المساعدة بأنواعها الذي أدى إلى تطور القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة كذلك إن التطور الحاصل يعود إلى مجموعة تمارين القفز مع الوزن والتكرار مع الزمن المحدد في المنهج التدريبي .

وهذا ما يؤكده (حمد حسن علاوي ، وأبو العلا احمد) بأن " القابلية العضلية على الامتطاط تسهم في زيادة سرعة الأداء الحركي للتمارين المستعملة " (١) وكذلك التأكيد على أداء التمرينات المخصصة للمنهج التدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة بأعلى سرعة وقوة وهذا ما يحفز الجهاز العصبي على الأداء السريع ويذكر (ابو العلا احمد) بأن " تدريب القوة يحتاج إلى سرعة عالية خلال التمرينات من أجل الحصول على أداء حركي أفضل خلال المنافسات " (٢).

(١) محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤، ص١٣٩.

(٢) أبو العلا احمد عبد الفتاح : هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليه ، مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، ١٩٩٢ ، ص٧٨.

وإنَّ تطور قدرة القوة المميزة بالسرعة سيكون له الأثر الواضح في تطور مستوى الأداء المهاري من اختيار التمارين الخاصة التي تناسب عينة البحث . " اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وتعمل في الوقت نفسه على إتقان اللاعب للمهارات " (١) ، والتدريب يهدف من الناحية البدنية والوظيفية إلى الوصول لإعداد بدني فسيولوجي مستند إلى معرفة مختلف وظائف الجسم والأخذ بها عند التخطيط لعمليات التدريب ، ووضع المناهج التدريبية الملائمة لإمكانيات اللاعبين (٢) . وإنَّ " اللاعب يحتاج أن يكون على مستوى جيد من القوة العضلية السريعة والانفجارية اللازمة لهذا الأداء وللنجاح في الواجب الحركي " (٣) .

أمَّا بالنسبة للرشاقة فقد أظهرت نتائج الاختبار للرشاقة وجود فروق معنوية ذات دلالة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية . وهذا التطور النسبي في الرشاقة يعزو الباحثان إلى أنَّ التمارين البدنية للرشاقة التي استخدمها الباحثان ليست تقليدية ومعادة كتمارين المجموعة الضابطة وإنما كان هناك تغيير وتنوع وتجديد لنوعية التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية كذلك استخدام الأدوات المساعدة في تطوير تلك الصفة البدنية لدى لاعبي المجموعة التجريبية وتظهر أهمية الرشاقة في لعبة كرة السلة في أثناء محاولة النجاح بالأداء الحركي المطلوب للمهارات الحركية الكبيرة في تنسيق واحد وأداء الحركات تحت ظروف مختلفة ومتغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة من خلال أداء حركات الخداع وأداء المهارات المختلفة .

أمَّا فيما يخص الطبطبة بتغيير الاتجاه والمناولة الصدرية فقد أظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذا التطور في المهارات المختارة إلى التمرينات مهارية التي اشتمل عليها التخطيط لاستخدام الأدوات المساعدة في المنهج التدريبي سواء من حيث التنوع باستخدام تلك الأدوات وكذلك من حيث الزمن المخصص لها من خلال استمرارية أدائها في الوحدات التدريبية كلها حتى نهاية المنهج ولعدد كبير من التكرارات كذلك يعزو الباحثان التطور في هذه المهارات إلى استقبال الأدوات المساعدة كالتمرير على المصاطب الخشبية ، أو الحائط واستخدام الثقالات بأوزان مختلفة وإحجام مختلفة والتمرير المباشر والمستمر للزميل والطبطبة لمسافات مختلفة وتكرارات مستمرة أثناء البرنامج... الخ . وقد راعى الباحثان عند وضعهم للتدريبات المستخدمة إلى استخدام التدرج العلمي الصحيح في العملية التدريبية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد . الأمر الذي أدى إلى زيادة الثقة عند اللاعبين وولدت لديهم الرغبة في التدريب ودفعهم إلى أداء التمرينات بشكل جدي وسريع ، وانعكس ذلك على سرعة إتقانهم للمهارات وتفوقهم على أقرانهم في المجموعة الضابطة ، إذ حيث تعمل الوحدة

(١) حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٤٦ .

(٢) WWW.IVSL.org ، ص ٤ .

(٣) معتصم عرقوق : الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم ، ط ١ ، سوريا ، الاتحاد الرياضي العام ، ١٩٩٥ ، ص ٩٣ .

التدريبية اليومية على إيصال اللاعبين إلى درجة الإتقان في المهارات ، لذلك تأخذ هذه المهارات قسطا كبيرا من وقت الوحدة التدريبية .

إنَّ إتقان اللاعب للمهارات الأساسية تدفعه إلى التمرين والى اللعب بحماس أكبر وتوصله لأعلى المستويات الفنية ويكون ورقة رابحة بيد مدربه لتنفيذ أفكاره وخطته أثناء المنافسات الرسمية ويشير إلى ذلك (علاوي) إلى أنَّ " الإتقان التام للمهارات من حيث أنَّه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية . فمهما مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي . ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية ، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان في المهارات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي الذي يتخصص به " (١)

٥- الاستنتاجات والتوصيات.

٥-١ الاستنتاجات.

١. استنتج الباحثان أنَّ القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للمجموعة التجريبية تطورت تطوراً نسبياً عن المجموعة الضابطة وذلك بتأثير استخدام الأدوات المساعدة للاعبين كرة السلة .
٢. استنتج الباحثان أنَّ الرشاقة الخاصة تطورت تطوراً نسبياً للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة وذلك بتأثير استخدام الأدوات المساعدة للاعبين كرة السلة .
٣. استنتج الباحثان بأنَّ الطبطة بتغيير الاتجاه والمناولة الصدرية تطورت معنوياً للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة وذلك بتأثير استخدام الأدوات المساعدة للاعبين كرة السلة.

٥-٢ التوصيات .

١. ضرورة استخدام الأدوات المساعدة في تنمية القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة .
٢. العمل على إيجاد وسائل أو أدوات تدريبية مساعدة جديدة تعمل على تنمية القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة .

(١) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ ، ص٢٥٧ .

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح : هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليه ، مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- أحمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي : الإحصاء للباحث في التربية الإنسانية ، ط ٢ ، دار الأمل ، ٢٠٠٠ .
- حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- عادل فاضل : تأثير بعض استخدامات أنظمة المعرفة في برامج التعلم والنموذج الرمز لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد بسطويسي: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- مؤيد عبد الله جاسم وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، ١٩٩٩ .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٢ ، دار العارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية، تعليم، تدريب، قياس، انتقاء، قانون، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- مصطفى السائح : المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعلم والمعلومات في التربية الرياضية ، ط ١ ، الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٤ .
- مصطفى زيدان: موسوعة تدريب كرة السلة، القاهر ، دار الكتب للنشر، ١٩٩٧ .
- معتصم عرقوق : الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم ، ط ١، سوريا ، الاتحاد الرياضي العام ، ١٩٩٥ .
- وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن عبيد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب ، ١٩٩٩ .
- المكتبة الافتراضية . WWW. IVSL , org

نموذج وحدة تدريبية

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| التاريخ / ٢٠١١/٣/٧ | الهدف التدريبي / (القوة المميزة بالسرعة للرجلين = المناولة) |
| الأسبوع / الثامن | عدد اللاعبين / ١٠ لاعبين |
| الوحدة التدريبية / أربع وعشرون | اليوم / الاثنين |
| المكان / ملعب نادي هيت الرياضي بكرة السلة | وقت القسم الرئيس / ٧٤,٦ |
| الأجهزة والأدوات / كرات طبية - شواخص صندوق خشبي - حملات أثقال قدم - ساحة كرة سلة . | |

| الشدّة الجزئية ٠/١ | حجم مطلق د | راحة بين مجاميع ثا | عدد مجاميع | راحة بين تكرارات ثا | زمن تمرين ثا | تكرارات | التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية | الهدف التدريبي |
|--------------------------|------------------|-----------------------------|---------------|------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| ٨٥ | ٣,١ | ٤٥ | ٣ | ٨ | ٣ | ٤ | ١. الوقوف ضما الانحناء إلى الإمام والأيدي نحو الخلف إلى الأسفل القفز إلى الأمام مع أرجحة نشطة للأيدي نحو الأمام للقفز أفقيا لأبعد مسافة ممكنة بتكرار مستمر لثلاث عدات وهكذا بقية اللاعبين . | ١٦,١ د القوة المميزة بالسرعة |
| ٨٧ | ٣,٥ | ٦٠ | ٢ | ٥ | ٥ | ٢. الاستلقاء على الظهر مع رفع الرجلين من منطقة الحوض دفع كرة طبية وزن ٢ كغم بأسفل القدم إلى الزميل المساعد ويكرر التمرين لمدة خمس ثوانٍ كم مرة يستطيع اللاعب ان يدفع الكرة بهذه المدة وهكذا اللاعب الأخر . | | |
| ٨٦ | ٤,٢ | ٤٥ | ٢ | ١٥ | ٥ | ٥ | ٣. القفز من فوق مانعين بارتفاع ٤٠سم ومن الثبات لكلتا الرجلين وبحمل على الرجل ١٠غم لكل رجل (حمالة رجل) والجري مسافة ٤م . | |
| ٨٢ | ٤,٤ | ٦٠ | ٢ | ١٥ | ٤ | ٥ | ٤. الوقوف ضما الهبوط من مصطبة بارتفاع ٥٠سم والقفز من فوق مانع بارتفاع ٤٠سم | |
| ٨٣ | ١٩,٣ | ١٨٠ | ٣ | ٩٠ | ٦٠ | ٢ | | ٥٨,٥ د المناوله الصدرية |

| | | | | | | | |
|----|------|-----|---|----|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ٨٥ | ١٩,٣ | ١٨٠ | ٣ | ٩٠ | ٦٠ | ٢ | بكلتا الرجلين . ١. مجموعة مقابل مجموعة كل مجموعة مكونة من خمس لاعبين مناولة صدرية من المجموعة الأولى إلى المجموعة الثانية والرجوع خلف المجموعة نفسها ٢. مجموعة مقابل مجموعة كل مجموعة مكونة من خمس لاعبين مناولة صدرية من المجموعة الأولى إلى المجموعة الثانية الذهاب خلف المجموعة المقابلة . ٣. ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاث لاعبين ما عدى مجموعة واحدة تتكون من أربعة لاعبين تتوسط المجموعة لاعب واحد يتم مناولة الكرة إلى اللاعب الذي في المنتصف ويستلمها مع الاستدارة ومناولتها إلى الجهة الأخرى وهكذا بقية التمرين مع تبديل اللاعب الذي في المنتصف . |
| ٨٨ | ١٩,٣ | ١٨٠ | ٣ | ٩٠ | ٦٠ | ٢ | |

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.