

اثر تمارين المرونة المختلطة والتوافق الخاص في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين
كرة السلة دون (20) سنة

م. فاروق عبد الزهرة خلف

وزارة التربية / مديرية تربية البصرة

هدف البحث إعداد تمارين المرونة المختلطة والتوافق الخاص في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة دون (20) سنة، والتعرف على تأثير تمارين المرونة المختلطة والتوافق الخاص في تطوير بعض المهارات دون (20) سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه. تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين نادي الميناء الرياضي بكرة السلة دون (20) سنة. والبالغ عددهم (12) لاعب تشكيله أساسية للفريق ، وعلى ضوءها تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) والبالغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين. وكانت أهم الاستنتاجات ان تمارين المرونة المختلطة والتوافق الخاص لهما أهمية في رفع مستوى المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة دون (20) سنة.

Abstract

The effect of mixed flexibility and special compatibility exercises in developing some basic skills for basketball players under (20) years old

By

Farouk Abdel Zahra Khalaf

Ministry of Education / Al- Basrah Education Directorate

The aim of the research is to prepare mixed flexibility and special compatibility exercises in developing some basic skills for basketball players under (20) years, and to identify the effect of mixed flexibility and special compatibility exercises in developing some skills under (20) years. The researcher used the experimental approach designed with the control and experimental groups to suit the solution of the research problem and achieve its objectives. The research community was neutralized by Al Menaa Sports Club in basketball players under (20) years old. (12) players, a basic formation for the team, and in light of it were divided into two groups (control and experimental) and the number of each group (6) players. The most important conclusions are that mixed flexibility and special

compatibility exercises are important in raising the level of basic skills for basketball players under (20) years old.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تزدهر الحياة المجتمعات نتيجة الاهتمام بالبحث العلمي الذي من خلاله يمكن إن نرتقي نحو الأفضل بكافة المجالات من الاجتماعية والتربوية والرياضية.

وفي الجانب الرياضي شهد العالم نهضة واسعة بالجانب الرياضي لما له من أهمية بالغة في تقدم مجتمعاتهم بالإنجازات الرياضية ، ولهذا بدوا يهتمون بالجانب التدريبي وكيفية النهوض فيه وفق تجارب علمية بحثية تخدم تقدم الرياضة ولمختلف الألعاب الرياضية.

ولكون لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي لها جمهورها وممارسيها ومن الألعاب التي تجلب المتعة لان المنافسة فيها ليس سهلة ،بداء العالم المتقدم أيضا توفير متطلبات هذه اللعبة لتتقدم بها نحو الأفضل من ناحية التدريب الرياضي وابتكار الوسائل والأساليب المناسبة ، وابتدأ من المراحل العمرية المختلفة الناشئين والشباب وحتى المتقدمين ،لان كل مرحلة عمرية لها خصوصية في التدريب والاحتياجات البدنية المهارات الأساسية والخطية فيها.

ويأتي تدريب الفئات العمرية الأولية له أهمية في رفع مستوى قدرات اللاعبين من ناحية التوافق والدقة في الأداء المهاري إضافة إلى المرونة الكافية للأداء وزيادة القدرات البدنية الأخرى ،وهذه العوامل تساعد في نجاح الجانب التكتيكي في المرحلة الأخيرة وهي مرحلة المتقدمين وتعتبر دليل على امتلاك اللاعبين الجانب البدني المهارات الأساسية العالية وما عليهم سوى الجانب الخطي في الأداء.

إذ يعد الجانب البدني الممثل بالمرونة والتوافق جزء مهم وأساسي في الارتقاء بمستوى اللاعبين من الناحية المهارية.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في المهارات الأساسية الهجومية بعد إن يتم تحقيق وبناء متطلباته البدنية وخصوصا المرونة والتوافق الخاص كونهما يساعدان في تقدم الأداء المهاري وهنا يأتي دور البحث العلمي في اختيار الأسلوب التدريبي الناجح فيها وبهذا قد نساهم في الارتقاء بلعبة كرة السلة للشباب عند تجريب هذا التدريب.

1-2 مشكلة البحث.

لعبة كرة السلة يعتبر فيها عاملي المرونة والتوافق الخاص ضرورة حتمية للنجاح في الأداء وخصوصا المهارات الأساسية الهجومية ، وفي حالة ضعف صفتي التوافق والمرونة سوف تؤثر على المهارات الأساسية الهجومية ، وكلنا نعلم أن صفتي المرونة والتوافق الخاص مهمة وأساسية لنجاح الأداء المهاري المميز .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونهم لاعب سابق ومدرب،لاحظ أن عدم تقدم فرقنا السلوية في اغلب المحافل المحلية والدولية هو افتقارهم للمهارات الأساسية الهجومية بسبب ضعف المرونة والتوافق الخاص المناسبة لتأدية تلك المهارات لهذا ارتى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول لها من ناحية رفع مستوى المرونة والتوافق الخاص ومن ثم رفع المهارات الأساسية الهجومية المطلوبة بكرة السلة للشباب.

1-3 أهداف البحث.

- 1- إعداد تمارينات المرونة المختلطة والتوافق الخاص في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.
- 2- التعرف على تأثير تمارينات المرونة المختلطة والتوافق الخاص في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة ال دون (20) سنة.
- 4- التعرف على نتائج الفروقات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.

1-4 فرضيات البحث.

- 1- وجود تأثير تمارينات المرونة المختلطة والتوافق الخاص في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.
- 3- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.

1-5- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري. لاعبي نادي الميناء الرياضي دون (20) سنة.

1-5-2 المجال المكاني. ملعب نادي الميناء الرياضي.

1-5-3 المجال الزمني. المدة من 2020/7/1 ولغاية 2020/9/8

2- الدراسات النظرية

1-2 المرونة المختلطة:

نقصد بتدريب المرونة المختلطة هي دمج نوعين من المرونة الثابتة والمتحركة، وهي شكل من أشكال المد أو المط بحيث يتحرك المفصل إلى أقصى مد أو مط له، عند هذه النقطة يوفر الرياضي مقاومة بالاتجاه المعاكس للقوة الابتدائية بواسطة تقلص العضلة المراد مدّها أو مطّها فعندما يطلق هذا التقلص فالعضلة تكون قادرة على المد أو المط أكثر، ومثل هذه التدريب عادة ما يتم أدائه مع الزميل وتتطلب تعاوناً بين الزميل أو الرياضي الذي يقوم بأداء تمارين المرونة، وان جميع حركات المد أو المط يجب أدائها ببطئ (4: 579).

2-2 التوافق الخاص:

"ويعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي متى ما اكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج عناصر ومكونات اللياقة البدنية المختلفة" (3: 52). ويعرف بأنه " قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين

وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية بانسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم إلى توافق عام وخاص (5: 391). "أن التوافق هو " قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات التكتيكية في وقت واحد" (6): (54).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي نادي الميناء الرياضي بكرة السلة دون (20) سنة. والبالغ عددهم (12) لاعب تشكيلة أساسية للفريق ، وعلى ضوءها تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) والبالغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين إذا تبلغ كل مجموعة نسبة (50%) من المجتمع الأصلي. وتم تجانس العينة داخل المجموعتين وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث وكما موضح في جدول (1).

جدول (1) يبين تجانس العينتين (الضابطة والتجريبية) وتكافؤهما في متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن	كغم	72.548	2.547	3.51	72.947	2.741	3.757	0.238	غير معنوي
الطول	سم	179.568	3.687	2.053	179.457	3.698	2.06	0.047	غير معنوي
المرونة الديناميكية	عدد	20.114	1.457	7.243	20.687	1.778	8.594	0.557	غير معنوي
التهديف السلمي	زمن	6.668	0.457	6.853	6.874	0.657	9.557	0.577	غير معنوي
التمرير السريع	زمن	14.784	0.689	4.66	14.875	0.778	5.23	0.196	غير معنوي
الطبطة	زمن	10.745	0.745	6.933	10.897	0.896	8.222	0.291	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.228

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

المراجع والمصادر.

الاختبارات المستخدمة.

الملاحظة العلمية

3-3-2 أجهزة وأدوات البحث:

ملعب كرة سلة قانوني.

كرات سلة عدد (6).

مصاطب عدد 2

شريط قياس (3متر).

ساعة توقيت الكترونية عدد (3).

ساعة معصمية لقياس النبض عدد (3).

مخاريط (طرابيش) عدد (5).

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب رأي الباحث والمصادر والمراجع العلمية والتي يرى أنها مهمة لخصوصية لعبة كرة السلة وعينة البحث دون (20) سنة. وكذلك تعتبر مؤشر لبيان مدى نجاح التدريب المستخدم.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة:

3-4-2-1 اختبار المرونة(اللمس السفلي والجانبى خلال (30) ثا). (5: 335).

3-4-2-2 الاختبارات المهارية: (8 : 171).

3-4-2-2-1 اختبار التهديد السلمي:

الهدف من الاختبار:قياس مهارة الطبطبة و التهديد السلمية

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد (3) وكرة سلة وساعة توقيت وتكون المسافة بين الخط البداية الذي يبعد (19,5) متر عن النقطة النازلة من مركز الحلقة والشاخص الأول (6) أمتار والمسافة بين الشواخص (4,5) متر .

شروط أداء الاختبار :يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء يبدأ بطبطبة الكرة بين الشواخص مبتدئاً بجهة يمين الشاخص الأول (بالنسبة للاعب يستخدم نراعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة إلى الهدف يقوم بالتهديفه السلمية ويعود مسرعاً بالكرة في حالة نجاح التهديد أما إذا لم ينجح التهديد فيعاود الكره من تحت الحلقة إلى أن تنجح الإصابة ثم يعود مسرعاً و يتم حساب الزمن و الذي يكون دليلاً للاختبار .

3-4-2-2-2 اختبار التمرير السريع Speed Pass

يهدف هذا الاختبار: إلى قياس إمكانية المختبر على سرعة تمرير و استلام الكرة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، كرة السلة ، ارض مسطحة ، حائط أملس.

طريقة أداء الاختبار :يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد 9 قدم (2,70 م) من الحائط . وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التي يختارها .على أن يكون هذا التمرير بمستوى رأس المختبر و بأسرع ما يمكن ، ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لإعادة تكرار العمل إلى أن يتم تأدية عشر تمريرات سليمة .

شروط الاختبار :

- يسمح بملامسة الكرة للحائط في أي ارتفاع .

- لا يسمح بضرب الكرة عند ارتدادها من الحائط ، إذ يجب أولاً استقبالها ثم إعادة تمريرها .

- يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض .

- أما في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء على المختبر أن يعاود الاستحواذ على الكرة و الاستمرار في الأداء من خلف الخط على أن لا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط ، ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة الأرض .
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط و تحسب له أفضل محاولة .
التسجيل : يتم حساب الزمن في هذا الاختبار عند ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الأولى الناجحة ، ويستمر حتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الناجحة العاشرة والأخيرة.
هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية ، على إن تسجل للمختبر المحاولتين المسموح بها. وفي هذه الحالة يجب ان تحسب للمختبر المحاولة التي يسجل فيها زمن اقل من هاتين المحاولتين . ويتم حساب الزمن لاداء عشر تمريرات ناجحة .

3-2-2-4-3-3 الطبطبة: اختبار المحاورة (الطبطبة) Dribble

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى اختبار سرعة الطبطبة بين مجموعة من الشواخص الأجهزة والأدوات المستخدمة :شواخص عدد ستة ، ساعة توقيت ، كرة السلة ، يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الشكل (11) مع ملاحظة رسم خط للبداية وخط آخر للنهاية ، خط البداية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (5 قدم ، 1,5م) في حين أن المسافة بين الشواخص الباقية قدرها (8 قدم ، 2,40 م).
شروط أداء الاختبار : عند البداية يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزاعي بين الشواخص مع الطبطبة المستمرة بالكرة على أن يقوم المختبر بهذا العمل ذهاباً إلى خط النهاية ويايأباً إلى أن يتجاوز خط البداية . وعلى أليقاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقه هذه المحاولة أي المسافة من (البداية - النهاية - البداية) .

شروط الاختبار :

- يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل البدء .
- يجب على المختبر أن يؤدي عملية الطبطبة بالشكل القانوني .
- يحق للمختبر ان يؤدي عملية الطبطبة بأي من اليدين (اليمين او اليسار).
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط تحسب له أفضل محاولة .

التسجيل :

- يتم حساب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر الاختبار المطلوب من لحظة البدء بالاختبار حتى اجتياز المختبر خط البداية مع الكرة.
- يتم تسجيل الزمن للمحاولتين.
- يتم اعتماد الزمن الأفضل لأحدى المحولتين.

3-4-3-3 التجربة الاستطلاعية.

اجري الباحث بتاريخ 2020/7/1 تجربة استطلاعية على عينة البحث التجريبية الرئيسية وذلك بتطبيق بعض التمرينات المستخدمة لغرض تقنين الحمل التدريبي ومعرفة مكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة) المناسبة للتمرينات المستخدم.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2020/7/9

3-5-2 التمرينات المستخدمة :

تم إعداد تمرينات خاصة بالمرونة على شكل نوعين ثابتة ومتحركة وسميت بالتمرينات المرونة المختلطة وتم إعطائها في بداية القسم الرئيس. وعلى ضوء ذلك تراوحت الشدة (80-95%) وتم استخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة.

إما الراحة فقد تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة والتي بلغت بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (110-120 ض/د).

واستمر التدريب لمدة (شهرين) أي (8) أسابيع وفي كل أسبوع (3) وحدات تدريبية وبذلك بلغ عدد الوحدات (24) وحدة، وتم استخدام القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للمدرب وللمجموعة التجريبية فقط، وباقي التدريب لجميع اللاعبين تحت عمل المدرب ، ولهذا تم تطبيق التدريب للفترة من 2020/7/11 ولغاية 2020/9/6

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2020/9/7

3-6 الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة بحقيبة (spss) الإحصائية لإيجاد:

الأوساط الحسابية.

الانحرافات المعيارية.

معامل الاختلاف.

اختبارات (ت) للعينات المترابطة والغير مترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بمتغيرات البحث

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	متغيرات البحث
قيمة (ت) المحتسبة	خطا قياسي	س بعدي	س قلبي	قيمة (ت) المحتسبة	خطا قياسي	س بعدي	س قلبي		
3.026	1.374	24.845	20.687	3.177	0.779	22.589	20.114	عدد	المرونة الديناميكية
4.143	0.369	5.345	6.874	2.635	0.211	6.112	6.668	زمن	التهديف السلمي

5.823	0.431	12.365	14.875	3.564	0.255	13.875	14.784	زمن	التمرير السريع
4.569	0.488	8.667	10.897	3.528	0.337	9.556	10.745	زمن	الطبطة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.571

جدول (2)

الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		س بعدي	ع	س بعدي	ع		
المرونة الديناميكية	عدد	22.589	0.784	24.845	0.968	4.05	معنوي
التهديف السلمي	زمن	6.112	0.423	5.345	0.325	3.222	معنوي
التمرير السريع	زمن	13.875	0.364	12.365	0.312	7.056	معنوي
الطبطة	زمن	9.556	0.112	8.667	0.324	5.771	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.228

من خلال ملاحظة جدولي (2) و(3) تبين هناك تطور في المرونة والمهارات الأساسية الهجومية قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث جاء تطور المجموعة الضابطة إلى التزامها في التدريب اليومي وتطبيقها التمرينات المستخدمة من قبلهم بانتظام وهذا دليل على أن التدريب الرياضي يساعد على التطور وهذا ما يؤكد كل من محمد حسن علاوي (1986) (7 : 17) ونادر عبد السلام العوامري (1983) (9 : 301) " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء مهارية على حد سواء".

إما المجموعة التجريبية فقد جاء تطورها إلى تمرينات المرونة المستخدمة والذي اثبت نجاحه في مستوى الأداء المهاري، كما لعبة المرونة المختلطة دور كبيرا في نجاح الأداء إذا عملت جنبا إلى جنب التدريب السابق وقد هيئة المفاصل للأداء المهاري المطلوبين يذكر بسطويسي احمد، وعباس السامرائي (1984) "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة". (2 : 235).

كما التمرينات المستخدمة لعبت دورا كبيرا في نجاح الأداء المهاري أي بمعنى آخر في حالة افتقار الصفات البدنية الضرورية للأداء سوف لا يمكن الارتقاء بأداء المهارات داخل الملعب ولهذا يؤكد أمر الله احمد ألبساطي (1998) " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط". (1 : 9) كما أشار (سنجر 1990) " بأن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة (11 : 221).

إما نتيجة زيادة الدقة في الأداء يتطلب منا زيادة الحجم التدريبي أي زيادة التكرار في الوحدات التدريبية وهذا ما أكده وجيه محبوب (2000) " أن التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتناسف وتألح حركي أكثر دقة " (10 : 175).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات.

- 1- تمارين المرونة المختلطة والتوافق الخاص لهما أهمية في رفع مستوى المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.
- 2- المرونة والتوافق الخاص مجتمعا تعطي نتائج جيدة لتطوير لكل صفة على حدة وأفضل من تدريبها بصورة منفرد لرفع مستوى الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة.
- 3- التدريبات باستخدام تمارين المرونة والتوافق الخاص كانت مؤثرة في الأداء المهاري وتحسنه نحو الفضل لما لهما من دور في زيادة الحجم وتهيئة المفاصل العاملة.

5-1 التوصيات.

- 1- اعتماد تمارين المرونة المختلطة والتوافق الخاص لما لهما أهمية في رفع مستوى المهارات الأساسية للاعب كرة السلة دون (20) سنة.
- 2- زيادة الوحدات التدريبية التي تحتوي على المرونة والتوافق الخاص مجتمعا لأنها تعطي نتائج جيدة لتطوير لكل صفة على حدة وأفضل من تدريبها بصورة منفرد لرفع مستوى الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة.
- 3- التأكيد في التدريب على تمارين المرونة والتوافق الخاص وزيادة الحجم لأنهما يعملان على تحسن نحو الفضل للمهارات الهجومية بكرة السلة.

المصادر:

- 1- أمر الله احمد ألبساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي : دار المعارف ، القاهرة ، 1998.
- 2- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، 1984.
- 3- ساري احمد حمدان ، ونورما عبد الرزاق سليم . اللياقة البدنية والصحية: ط ١ ، دار وائل للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ .
- 4- محمد رضا إبراهيم.التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : بغداد ، 2008 .
- 5- محمد صبحي حسنين. التقويم والقياس في التربية البدنية: ج ١ ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- 6- محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- 7- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ، مصر ، 1986.
- 8- مؤيد عبد الله جاسم الديوه جي ، وفائز بشير حمودات . كرة السلة : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، ط 2 ، 1999 .
- 9- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد 1983، 2.

10- وجيه محجوب . نظريات التعلم والتطور الحركي : مطبعة وزارة التربية ، بغداد ، 2000 .
11-singr , Robert N . M otor: Learning and Human performance . 3 rded ,
New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990.

نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة : 80%

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : 1 الزمن الكلي : 60-62 دقيقة

هدف الوحدة : تطوير المرونة -التوافق الخاص

القسم	الزمن	التمرينات	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	60 ثانية	الوقوف على المصطبة ومحاولة الضغط مع الانحناء أماماً أسفل لمدة (5) ثانية ، ثم عمل دوران للجذع مع الحركة لمدة (10) ثانية، وبعدها الانطلاق بين الشواخص.	20 ثا×3	رجوع النبض 120-110 ض/د	بين التكرارات 120 - 130 ض/د
	60 ثانية	مسك عصا باليد ووضعها خلف الرقبة وعمل دوران للجذع لمدة (10) مرات ثم التوقف وعمل ضغط أمام أسفل مع ضم الساقين.	20 ثا×3		
	180 ثانية	أداء انطلاقات على طول الملعب بشكل قطري خلال (15 ثانية) الانطلاق من نهاية الملعب إلى المنتصف توجد كرات موضوعه اخذ الكرة والرجوع بالطبطة والتهديف السلمي والانطلاق مرة أخرى للكرة الثانية وهكذا خلال (20 ثانية)	4مرات×3		
	300 ثانية	أداء مناولة الزميل مرة واحدة الواقف على نهاية خط المنتصف وبعدها الانطلاق بالطبطة لنهاية الملعب والتهديف ومتابعة الكرة والرجوع للزميل مرة أخرى لأداء المناولة وهكذا يكر التمرين خلال (15 ثانية)	5مرات×3		
	180 ثانية		4مرات×3		