

## تأثير تمارينات خطوية جماعية على بعض أنواع المهارات الهجومية الفردية والمركبة

### بكرة السلة للناشئين

الباحث

أ.م.د احمد عبد الائمة كاظم الساعدي

#### ملخص البحث

تأتي أهمية البحث في تطوير لعبة كرة السلة وإيصال معلومات علمية للمدربين عن أهمية التمارينات الخطوية خلال فترة الأعداد الخاص وما تحقّقه من توفير الجهد والزمن في تطوير اللاعبين وخصوصاً فئة الناشئين التي تعتبر القاعدة الأساسية لبناء المستويات الرياضية المختلفة. وكانت أهداف البحث إعداد تمارينات الخطوية الجماعية على بعض أنواع المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة للناشئين. التعرف على تأثير تمارينات الخطوية الجماعية على بعض أنواع المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة للناشئين. وكانت أهم الاستنتاجات: التمارينات الخطوية الجماعية المستخدمة لها دور فعال في تطوير بعض أنواع المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة للناشئين. التدريب المنظم والمقنن وباستخدام التمارينات الصحيحة لتطوير المهارات الهجومية الفردية والمركبة تعطي نتائج أفضل من التدريب العشوائي. وتم التوصية ب: اعتماد التمارينات الخطوية الجماعية المستخدمة لها دور فعال في تطوير بعض أنواع المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة للناشئين. التأكيد على التدريب المنظم والمقنن وباستخدام التمارينات الصحيحة لتطوير المهارات الهجومية الفردية والمركبة تعطي نتائج أفضل من التدريب العشوائي

## The effect of group tactic exercises on some types of individual and compound offensive skills in basketball for juniors

Researcher Prof. Dr. Ahmed Abdel-Imam Kazem Al-Saadi

The importance of research in developing the basketball game and conveying informed information to coaches about the importance of planning exercises during the special numbers period and what it achieves in saving effort and time in developing players, especially the junior category, which is the main hall for building different sports levels.

The research goals were Preparing collective planning exercises on some types of individual and compound offensive skills with basketball for

juniors. Recognizing the effect of group tactic exercises on some types of individual and compound offensive skills with basketball for juniors.

The most important conclusions were: The collective planning exercises used have an effective role in developing some types of individual and compound offensive skills with basketball for juniors. Structured and codified training using the correct exercises to develop individual and compound offensive skills gives better results than random training.

It was recommended: Adopting collective planning exercises used because of their effective role in developing some types of individual offensive skills and compound basketball for juniors Emphasis on structured and standardized training and by using the correct exercises to develop individual and compound offensive skills that give better results than random training

## 1-التعريف بالبحث.

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تزدهر الحياة وتقدم ويعيش الإنسان بالرفاهية عندما تتوفر له متطلبات الحياة والمبنية على الإبداع العلمي والابتكار المخطط من قبل العلماء في مختلف الاختصاصات العلمية. وتعد الرياضة أحد المتطلبات الاجتماعية التي بدأ العلماء في التفكير فيها بكيفية النهوض نحو الأفضل وتحقيق النتائج الجيدة من خلال التخطيط السليم الناتج عن الدراسات والبحوث المقدمة لها. وبدا العالم يتقدم رياضيا وأصبحت المنافسات بين الفرق المتبارية متقاربة وذات مستوى عالي ويرجع السبب في ذلك تقدم علم التدريب الرياضي والبحوث العلمية ذات العلاقة بهذا العلم، ولمختلف الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة، إذ بدأ ابتكار أساليب تدريبية واختيار التمارين ذات العلاقة المباشرة بين اللاعب وخصوصية اللعبة وهذا يجعل اللاعب أكثر تكيفا في أداء الواجبات المناط به داخل الملعب. ويعتبر الأداء الخططي المطلوب الرئيسي والنهائي في أي لعبة وما يتدرب عليه اللاعب والفريق من متطلبات بدنية ومهاري ما هي إلا لخدمة الأداء الخططي، لذا فإن نجاح الأداء الخططي يعكس صورة تطور الأداء البدني والمهاري على حد سواء. لذا فإن بناء التمرينات وتقنيها بصورة علمية وحسب خصوصية اللعبة سوف تكون أفضل وسيلة في تقدم اللعبة، وخاصة عندما تكون تلك التمرينات جامعة لكل متطلبات اللعبة البدنية والمهارية والخططية، وبذلك قد نتمكن من تحقيق الهدف الرئيسي من التمرين وهو تطور اللاعب بصورة متكاملة بأقل جهد.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في تطوير لعبة كرة السلة وإيصال معلومات علمية للمدربين عن أهمية التمرينات الخططية خلال فترة الأعداد الخاص وما تحققه من توفير الجهد والزمن في تطوير اللاعبين وخصوصا فئة الناشئين التي تعتبر القاعدة الأساسية لبناء المستويات الرياضية المختلفة.

### 1-2 مشكلة البحث:

تطور المهارات الأساسية بكرة السلة يتطلب منا إن تكون مطابقة ومشابهة لظروف المباراة وليس بعيدة عن أجواها لكي تكون ناجحة ومؤثرة وتحقق النتائج الجيدة. ومن المعروف أن فترة الأعداد الخاص لها أهداف تدريبية ثابتة وهي بدنية ومهارية وخططية وبنسب مختلفة، وانطلاقاً من هذا المفهوم ارتى الباحث تجريب زيادة نسبة الأداء الخططي الجماعي بصورة مقاربة للمباراة واعتبار أن الأداء (المهاري) هو ضمن الأداء الخططي ، أي بمعنى آخر يكون شكل التمرين الخططي الجماعي هو ناتج عن دمج عدة مهارات وبحركات بدنية مشابهة للأداء ومتطلبات تحقيق نهاية الهجمة بإحراز النقاط المطلوبة. ومن هذا المفهوم سوف يكون للباحث اطلاع مبتكر عن هذا التدريب الجديد ومعرفة جدوها من خلال مقارنة بالتدريب السابق ، بالإضافة إلى رفع مستوى لاعبي كرة السلة الناشئين وبذلك نكون قد وضعنا الأسس الصحيحة لبناء الرياضي منذ نشأته.

### 1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين الخططية الجماعية على بعض أنواع المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة للناشئين.
- 2- التعرف على تأثير تمارين الخططية الجماعية على بعض أنواع المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة للناشئين.
- 3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيتين على بعض أنواع المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة للناشئين.
- 4- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين على بعض أنواع المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة للناشئين.

### 1-4 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير ايجابي للتمرينات الخططية الجماعية على بعض أنواع المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة للناشئين.
- 2- وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبارات البعدية على بعض أنواع المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة للناشئين.
- 3- وجود الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين على بعض أنواع المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة للناشئين.

### 1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي ميسان الرياضي بكرة السلة الناشئين
- 2-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي ميسان الرياضي
- 3-5-1 المجال الزمني: المدة من 2020/2/4 ولغاية 2020/4/17 .

## 2- الدراسات النظرية:

### 1-2 المهارات الخططية:

يرى زهير الخشاب وآخرون (1999) بان الأعداد الخططي " هو حلقة في سلسلة لاعبي كرة القدم، كما انه جزء من البناء المتكامل للحالة التدريبية. إذ يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد لياقتهم البدنية ، بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي والايجابي على الفريق" (1) .

" وخطط اللعب تعني فن التحرك داخل الملعب بشكل فردي أو جماعي مدروس" (2) . كما ان " تكتيكات اللعب هي ما يطلق على تنظيم التحركات الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية للاعبين ، والتي تهدف إلى تحقيق النجاح والتفوق على الخصم وبمعنى آخر ، تعاون لاعبي الفريق الواحد على تنفيذ خطط محددة بهدف تحقيق التفوق على فريق الخصم" (3).

" إن طبيعة الخطط للفرد تختلف حسب نوع الفعالية وخصائصها، وطبيعة اللعبة ، سواء كانت فردية أو لعبة جماعية ، كما إن المنافسة ماهي إلا منافسة بين تفكرين : تفكير الرياضي في مواجهة تفكير المنافس" (4).

### 2-2 الأداء الخططي الهجومي الجماعي:

وهو الهجوم الذي يكون ما بين لاعبين أو ثلاثة أو أربعة ويقومون بالمناورة بالكرة او بدونها لغرض خلق الفراغات والتصويب.

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

#### 2-3 عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتمثلة بلاعبي نادي ميسان الرياضي بكرة السلة الناشئين والبالغ عددهم (12) لاعب، ثم تم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة (6) لاعبين وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1)

(1) عصام عبد الخالق، وآخرون. التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) : درا المعارف، القاهرة، مصر، 2005، ص37.

(2) شهاب محمد وليد، سنان عباس. تأثير المركبات الخططية في تطوير بعض المهارات العقلية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة : مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، عدد 2، مجلد 3، جامعة ديالى، 2008، ص499.

(3) محمد رضا الوقاد. التخطيط الحديث في كرة القدم : ط1، القاهرة، مصر، 2003، ص20.

(4) قاسم حسن حسين، وآخرون. علم التدريب الرياضي : ط2، جامعة بغداد، 1987، ص153.

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.053	7.301	0.623	8.532	6.602	0.562	8.512	العمر / سنة
غير معنوي	0.268	2.285	0.657	28.741	2.581	0.745	28.86	الوزن / كغم
غير معنوي	0.014	2.608	3.221	123.47	2.631	3.25	123.5	الطول / سم
غير معنوي	0.286	3.692	0.356	9.642	5.564	0.532	9.56	المناولة الصدرية/عدد
غير معنوي	0.227	6.228	0.532	8.541	5.336	0.452	8.47	المناولة بيد واحدة/ عدد
غير معنوي	0.621	7.567	0.354	4.678	5.153	0.235	4.56	الرمية الحرة/عدد
غير معنوي	0.318	5.51	0.471	8.547	3.997	0.345	8.63	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد
غير معنوي	0.335	12.829	0.365	2.845	8.489	0.236	2.78	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب) بنقطتين / عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

3-3 وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

1-3-3 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الاختبارات المستخدمة

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-كرات سلة عدد 6 .

4-ملعب كرة سلة.

4-3 إجراءات البحث :

1-4-3 تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعبى كرة السلة وعليه تم اختيارها وجراء القياسات حولها.

1- المناولة الصدرية 2- المناولة بيد واحدة 3- الرمية الحرة 4- المتابعة الهجومية على اللوحة

5- التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة 6- التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين) .  
2-4-3 اختبارات البحث:

2-4-3 اختبارات البحث:

- 1- اختبار المناولة بيد واحدة<sup>(1)</sup>.
- 2- اختبار المناولة الصدرية<sup>(2)</sup>.
- 3- اختبار الرمية الحرة<sup>(3)</sup>.
- 4- اختبار المتابعة الهجومية على اللوحة<sup>(4)</sup>.
- 5- اختبار التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة<sup>(5)</sup>.
- 6- اختبار التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين)<sup>(6)</sup>.

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات :

تم الاعتماد على الاختبار المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية ومأخوذة من مصادر سابقة<sup>(7)</sup>.

4-4-3 التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2020/2/4 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.

5-3 التجربة الميدانية :

1-5-3 الاختبارات القبلية : أجريت بتاريخ 2020/2/18

2-5-3 التجربة الرئيسية : للمدة من 2020/2/19 ولغاية 2020/4/16

3-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2020/4/17

6-3 التمرينات المقترحة :

تم تطبيق تمرينات المقترحة والخاص بالهجوم المنظم الجماعي في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية فقط مع مراعاة الفترة التدريبية وهي فترة الأعداد

(1) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله . كرة سلة : دار الكتب للطباعة والنشر . جامعة الموصل . ط2. 1999. ص221.

(2) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله . نفس المصدر : 1999. ص217.

(3) ريسان خربيط مجيد . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : مطابع التعليم العالي جامعة البصرة . 1989. ص370.

(4) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله . نفس المصدر السابق : 1999. ص237-239.

(5) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله . نفس المصدر السابق : 1999. ص224.

(6) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله . نفس المصدر السابق : 1999. ص230.

(7) علي مطير حميدي . تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة: رسالة ماجستير جامعة البصرة. كلية التربية الرياضية. 2005. ص54-55.

الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (80 % - 100 %) أما حجم التمرينات فتراوحت بين (2-4 دقيقة ) وعدد المجاميع (2) وذلك للاعتماد على زيادة سرعة الأداء للمهارة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (120-130 ظ /د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصا عند الشدة (90%-100%) وكانت تبلغ (130-140 ظ/د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى. واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

### 3-7 الوسائل الإحصائية:

تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

- 1-الوسط الحسابي
- 2-الانحراف المعياري
- 3-اختبارات للعينات المترابطة.
- 4-اختبارات للعينات الغير مترابطة.
- 5-النسبة المئوية.
- 4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة – البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

### جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة				الاختبارات		
قيمة ت	الخطأ	س	س	قيمة ت	الخطأ	س	س	
المحتسبة	القياسي	بعدي	قبلي	المحتسبة	القياسي	بعدي	قبلي	
3.02	0.774	11.98	9.642	3.162	0.449	10.98	9.56	المناولة الصدرية/عدد
3.898	1.031	12.56	8.541	2.491	0.875	10.65	8.47	المناولة بيد واحدة/ عدد
3.818	0.869	7.996	4.678	2.728	0.612	6.23	4.56	الرمية الحرة/عدد
3.799	1.114	12.78	8.547	3.808	0.491	10.47	8.6	التهديف السلمي بعد أداء الطبطة/عدد
3.373	0.912	6.254	2.845	3.603	0.519	4.65	2.78	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطة (المحتسب بنقطتين) /عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.57

من خلال ملاحظة جدول (2) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة إذ كانت قيم T المحتسبة أكبر مقيمها الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة.

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب. إضافة إلى ذلك يذكر كل من محمد حسن علاوي (1986)<sup>(1)</sup> و نادر عبد السلام العوامري (1983)<sup>(2)</sup> " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء " .

إضافة إلى ذلك فإن التمرينات المستخدمة من قبل المجموعة الضابطة كانت ناجحة ومؤثرة في تطوير تلك المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية وهذا دليل على تخطيط المدرب الصحيح وانتقائه الموفق للتمرينات المختارة وهذا ما يؤكد حنفي محمد المختار (1998)<sup>(3)</sup> في قوله " أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية " .

أما المجموعة التجريبية فيرجع تطورها إلى طريقة التمرينات المستخدمة والمختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع ، كما ان تمرينات الجانب الخططي يهدف إلى الارتقاء بالجانب المهاري .

كما يرى الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية هو مراعاة جميع شروط تمرينات الهجوم الخططي الجماعي ومبادئه الفنية والقانونية وهذا ما أكده مهند عبد الستار<sup>(4)</sup> " بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبأشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين " .

أما سبب تطور المهارات الأساسية الهجومية يرجع إلى التمرينات الخططية الممزوجة بالأداء البدني لا يستطيعوا إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى متطلبات الأداء البدني الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات الخاصة في كل نشاط<sup>(5)</sup> .

2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

#### جدول (4)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
	ع	س	ع	س	

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

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

(5) أمر الله احمد البساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي : القاهرة، دار المعارف، 1988، ص9.

4.31	0.387	11.98	0.347	10.98	المناوله الصدرية/عدد
4.811	0.685	12.56	0.567	10.65	المناوله بيد واحدة/ عدد
7.451	0.387	7.996	0.365	6.23	الرمية الحرة/عدد
6.346	0.674	12.78	0.458	10.47	التهديف السلمى بعد أداء الطبطبة/عدد
4.649	0.678	6.254	0.369	4.65	التصويب بالقفز بعد أداء الطبطبة (المحتسب بنقطتين) / عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

من خلال ملاحظة جدول (3) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة الفردية والمركبة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث . ويرجع سبب ذلك إلى تمارينات الهجوم الجماعي المستخدمة إضافة إلى تنوعها والتي أثرت بصورة مباشرة على العضلات الضرورية التي تحتاجها اللعبة وبالتالي أثرت على المهارات الأساسية وحقت الانجاز الجيد فيها وخصوصا التصويب بكرة السلة الذي تم التأكيد عليه في هذه التمارينات لأهمية في اللعبة وكل المجهودات تذهب سدى في حالة إخفاق التصويب وهذا ما يؤكد فائز بشير حمودات وآخرون<sup>(1)</sup> " تظهر أهمية التصويب كمهارة أساسية في تحقيق الفوز للفريق الذي يجيد أفراده التصويب بنسبة عالية النجاح.. وان جميع لاعبي كرة السلة يدركون هذه الأهمية للتصويب " . إضافة يرجع تطور هذه المهارة إلى استخدام تمارين مشابهة إلى ظروف المباراة وهذا بالتأكيد يساعد في التغلب على أهم عائق للتصويب وهو الجانب النفسي وهذا ما يؤكد أيضا فائز بشير حمودات وآخرون<sup>(2)</sup> " فيما يتعلق بالجانب النفسي ثمة عوامل كثيرة تؤثر في الدقة هي الثقة بالنفس وحالة التوتر ويتم التغلب عليها في زيادة التدريب طبقا لما هو مثبت من قبل المدرب "

## 5-الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاجات:

- 1-التمرينات الخططية الجماعية المستخدمة لها دور فعال في تطوير بعض أنواع المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة للناشئين.
- 2-التدريب المنظم والمقنن وباستخدام التمارينات الصحيحة لتطوير المهارات الهجومية الفردية والمركبة تعطي نتائج أفضل من التدريب العشوائي.

### 2-5 التوصيات:

- 1-اعتماد التمارينات الخططية الجماعية المستخدمة لما لها دور فعال في تطوير بعض أنواع المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة للناشئين.
- 2-التأكيد على التدريب المنظم والمقنن وباستخدام التمارينات الصحيحة لتطوير المهارات الهجومية الفردية والمركبة تعطي نتائج أفضل من التدريب العشوائي

## المصادر

(1) فائز بشير حمودات وآخرون. أسس ومبادئ كرة السلة: مطبعة التعليم العالي.موصل . 1985. ص67.  
(2) فائز بشير حمودات وآخرون. نفس المصدر: 1985. ص68.

- ✓ أمر الله احمد ألبساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي: القاهرة، دار المعارف، 1988.
- ✓ حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم: مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- ✓ ريسان خريط مجيد. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : مطابع التعليم العالي جامعة البصرة ، 1989.
- ✓ شهاب محمد وليد. سنان عباس. تأثير المركبات الخططية في تطوير بعض المهارات العقلية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة: مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية ، عدد 2، مجلد 3، جامعة ديالى ، 2008.
- ✓ عصام عبد الخالق، واخرون. التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات): درا المعارف، القاهرة، مصر، 2005.
- ✓ علي مطير حميدي. تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبي مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة: رسالة ماجستير جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2005.
- ✓ فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله. كرة سلة: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ط2، 1999.
- ✓ فائز بشير حمودات واخرون. أسس ومبادئ كرة السلة: مطبعة التعليم العالي موصل، 1985.
- ✓ قاسم حسن حسين، واخرون. علم التدريب الرياضي: ط2، جامعة بغداد، 1987.
- ✓ محمد رضا الوقاد. التخطيط الحديث في كرة القدم: ط1، القاهرة، مصر، 2003.
- ✓ محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، 1986.
- ✓ مهند عبد الستار العاني. تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- ✓ نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، عدد 2، 1983.

### ملحق (1)

#### نموذج من التمرينات المستخدمة

الأسبوع : الأول  
الوحدة التدريبية (1)  
الشدة: 80%  
زمن التمرينات الكلي : 70-72 دقيقة

الراحة	الزمن دقيقة	القسم	التمرينات	الحجم	بين	
					المجاميع	التكرارات
	12.25	الرئيسي	1- لعب (2) مهاجمين ضد (2) مدافعين داخل ربع الملعب.	5دقيقة × 2	رجوع النبض (110)	رجوع النبض (120)
	10.56		2- لعب (3) مهاجمين ضد (3) مدافعين داخل نصف ملعب.	4دقيقة × 2	رجوع النبض (120) ض/د (4-3) دقيقة	رجوع النبض (130) ض/د (3-2) دقيقة
	8.56		3- لعب (2) مهاجمين ضد (2) مدافعين داخل ربع ملعب بدون طبطبة.	3دقيقة × 2		
	12.56		4- لعب (4) مهاجمين ضد (4) مدافعين على طول الملعب	5دقيقة × 2		