



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير تمارين خاصة وفق استعمال بعض الوسائل والاجهزة
التدريبية في تطوير بعض انواع القوة الخاصة ومستوى الاداء
المهاري المركب الهجومي بكرة السلة تحت سن ١٨**

رسالة تقدم بها

مالك سابط طعيمة

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان وهي جزء
من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

أ.م.د. أحمد عبد الائمة كاظم الساعدي

٢٠٢٠م

١٤٤١هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ﴾

وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ ﴿﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة الجمعة: آية / ٤

قرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة:

(تأثير تمارين خاصة وفق استعمال بعض الوسائل والاجهزة التدريبية في تطوير بعض انواع القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري المركب الهجومي بكرة السلة تحت سن ١٨) التي قدمها طالب الماجستير (مالك سابط طعيمة) قد جرى بأشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ميسان وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

المشرف

أ. د. م احمد عبد الانمة كاظم الساعدي

جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د محمد عبد الرضا كريم

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان

التاريخ: / / ٢٠٢٠

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة " (تأثير تمرينات خاصة وفق استعمال بعض الوسائل والاجهزة التدريبية في تطوير بعض انواع القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري المركب بكرة السلة تحت سن ١٨) التي قدمها طالب الماجستير (مالك سابط طعيمة) وراجعتها لغوياً وصححت ما ورد فيها من أخطاء ، فتقومت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. مولود محمد زيد

مكان العمل: جامعة ميسان/كلية التربية

التاريخ: / / ٢٠٢٠

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة " (تأثير تمرينات خاصة وفق استعمال بعض الوسائل والاجهزة التدريبية في تطوير بعض انواع القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري المركب الهجومي بكرة السلة تحت سن ١٨) التي قدمها طالب الماجستير (مالك سابط طعيمة) قد تم معالجتها من الناحية الإحصائية لذا اقر وأوبد سلامة العمل والمعايير الإحصائية وكفايتها للمناقشة لاستيفائها كافة متطلبات هذا الجانب.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د.رنا صبيح عبود

مكان العمل: جامعة ميسان / كلية التربية الاساسية

التاريخ: / / ٢٠٢٠

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقييم ، قد اطلعنا على رسالة الماجستير الموسومة
(تأثير تمرينات خاصة وفق استعمال بعض الوسائل والاجهزة التدريبية في تطوير بعض انواع
القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري المركب بكرة السلة تحت سن ١٨) وناقشنا الطالب
(مالك سابط طعيمة) في محتوياتها وقيما له علاقة بها ، ونؤيد بأنها جديرة بالقبول للحصول
على درجة ماجستير في التربية الرياضية .


التوقيع
الاسم: أ.د وسن حنون علي
(عضوا)


التوقيع
الاسم: أ.د محمد صبيح حسن
(عضو)


التوقيع
الاسم : أ.د ماجد عزيز لفته
(رئيسا)

صادق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان في جلسته
المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠٢٠

أ.م.د: ماجد شندي والي
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ميسان

الإهداء

إلى ... منبع العلم .. وحامل رسالة السماء

النور الذي هدى الخلق محمد (صلى الله عليه واله وسلم)

إلى منبع الحنان ومثال التضحية إلى من سهرت الليالي من

أجلي..... والدتي الغالية

إلى النور الذي أضاء درب الحياة وقدم لي عرق السنين

كرم العطاء ونبل السخاء (والدي العزيز)

إلى سندي في الحياة واعز الناس أخوتي وأخواتي

إلى شريكة الروح ورفيقة الطريق زوجتي

إلى فلذة كبدي وثمره فؤادي أحمد

أهدي ثمرة هذا العمل

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي له ما في السماوات وما في الأرض وله الحمد في الآخرة وهو الحكيم الخبير
والصلاة والسلام على النبي الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين. وبعد..

وأحب أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ميسان
أ.د. ماجد شندي والي والي معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا أ.د. محمد عبد الرضا
كريم والي جميع أساتذة الدراسات العليا الذين أسهموا في تدريسي في السنة التحضيرية الأولى
ولم يخلوا في تقديم المعرفة والإرشاد كلما احتجت لهم فجزاهم الله خير الجزاء.

لا يسعني إلا أن أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور احمد عبد الائمه كاظم لما بذله
من جهود ومتابعة علمية جادة طويلة مدة إشرافه على البحث، وفقه الله لدوام الخير والعطاء.

ويطيب لي أن أسجل عميق شكري وامتناني إلى الاستاذ الدكتور محمد حسين الصرخي
ومواصلته الارشادات العلمية لي والأساتذة والخبراء والمختصين من جامعة البصرة (أ.د. حيدر
عبد الرزاق).

ويسعدني ويشرفني أن أقدم جزيل الشكر الاستاذ الفاضل شهاب احمد لما قدمه لي من مساعده
وإرشادات ونصائح علمية وتسهيلات لإنجاز البحث واكماله وكذلك كل من الاستاذ احمد جخير
والاستاذ وليد رافد دعيم.

وأقدم بالشكر الجزيل الى زملائي في الدراسات العليا وخالص دعائي لهم بالنجاح الدائم واتقدم
بخالص شكري الى الاخوة عينة البحث و الى العاملين في منتدى العروبة مسؤول منتدى العروبة
الأخ وسام رحيم

وأخيرا الشكر الجزيل الى الأخوة العاملين في مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومن أسهم
بجهد وكان له الفضل في إنجاز هذه الرسالة والتمس العفو ممن لم تسعني ذاكرتي لنكرهم
والاعتراف بفضلهم..... ربنا تقبل منا انك أنت السميع العليم

تأثير تمرينات خاصة وفق استعمال بعض الوسائل والاجهزة التدريبية في تطوير بعض انواع القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري المركب الهجومي لكرة السلة تحت سن ١٨ .

المشرف	الباحث
أ.م.د احمد عبد الائمة كاظم	مالك سابط طعيمه
٢٠١٩م	٥١٤٤١

مستخلص البحث

اشتملت الرسالة على خمس ابواب هي:

تضمن الباب الأول التعريف باهمية التمرينات وماتكسبه للفرد من لياقة بدنيه وصحية وتعد من الجوانب المهمة التي حضرت باهتمام الباحثين والقائمين بالعملية التدريبية لما لتلك الجوانب من اهمية في المجتمعات الرياضية وغيرها ،وتتلخص مشكلة البحث من خلال الملاحظة الشخصية للباحث عددا من المباريات التي أقيمت في الاندية ولكون الباحث متابعا في هذا المجال وجد الباحث أن هناك ضعفا في اداء المهارات الهجومية، لذا ارتأى الباحث تناول هذه المشكلة ودراستها باستعمال بعض الوسائل والاجهزة ولادوات التدريبية محاولاً معالجة هذا الضعف حيث هدفت الدراسة الى

اعداد تمرينات خاصة و التعرف على تأثير تلك التمرينات ووفق استعمال بعض الوسائل والاجهزة التدريبية في تطوير بعض انواع القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري المركب للاعبين كرة السلة تحت سن ١٨ .

وكانت فروض الدراسة:

هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليه والبعديه في تطوير بعض انواع القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري المركب للاعبين كرة السلة .

قد اشتمل الدراسة على الموضوعات التي تهم البحث من الدراسات النظرية والدراسات المشابهة . حيث استخدم المنهج التجريبي على عينة اختيرت بالطريقة العمدية شملت (٢٢) لاعبا يمثلون شباب نادي نطف ميسان، وقسمت أفراد عينة البحث إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى

ضابطة وواقع(٨) لكل مجموعة حيث تم استبعاد (٦) لاعبي الذين اجري عليهم التجربة الاستطلاعية حيث تم مناقشة النتائج التي حصل عليها الباحث
إن استخدام الوسائل المساعدة تساعد في تسهيل عملية التدريب بشكل إيجابي وتقليل المدة تلك المهارات و هناك تطوراً حاصل في الاختبارات البعدية في بعض القدرات البدنية والمهارات المركبة لدى مجموعة البحث التجريبية التي اجري تنفيذ المنهج التدريبي عليها .
أما أهم التوصيات يؤكد الباحث على الاستفادة من هذه الدراسة في عمل جديد لباحثين آخرين في متغيرات مختلفة بدنية ومهارية في اللعبة نفسها او بألعاب أخرى وفي ضوء مستويات عمرية مختلفة للوصول إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضيه المنشودة .

ثبت المحتويات

الصفحة	العنوان	التسلسل
أ	صفحة العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ت	اقرار المشرف	
ث	اقرار المقوم اللغوي	
ج	اقرار لجنة المناقشة والتقويم	
٦	الاهداء	
٧	الشكر والتقدير	
٩ ٨	ملخص الرسالة باللغة العربية	
١٠	المحتويات	
١٦	الاشكال	
١٧	الجداول	

٢١	الملاحق	
الفصل الاول		
٢٢	التعريف بالبحث	-١
٢٣	المقدمة واهمية البحث	١-١
٢٤	مشكلة البحث	٢-١
٢٥	اهداف البحث	٣-١
٢٥	فروض البحث	٤-١
٢٥	مجالات البحث	٥-١
٢٥	المجال البشري	١-٥-١
٢٥	المجال المكاني	٢-٥-١
الفصل الثاني		
٢٧	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	-٢
٢٧	الدراسات النظرية	١-٢
٢٧	مفهوم التمرينات	١-١-٢
٢٨	اهمية التمرينات البدنية	٢-١-٢

٢٩	انواع التمارين	٣-١-٢
٢٩	تمارين عامة	-٣-١-٢ ١
٣٠	تمارين خاصة	-٣-١-٢ ٢
٣٢	مفهوم التمرينات الخاصة	.٣-١-٢ ٤
٣٣	الوسائل والاجهزة التدريبية	-٤-١-٢ ١
٣٤	مفهوم الوسائل والاجهزة التدريبية	-٤-١-٢ ٢
٣٤	الامور التي يجب مراعاتها عند استخدام الوسائل والاجهزة التدريبية	-٤-١-٢ ٣
٣٥	وسيلة الرمال	٥-١-٢
٣٧	وسيلة التنقل	١.٥.١.٢
٣٨	القوة	٦-١-٢
٣٨	انواع القوة العضلية	-٦-١-٢ ١
٤٠	القوة القصوى	-٦-١-٢ ١-١
٤١	القوة الانفجارية	-٦-١-٢ ٢-١
٤٢	القوة المميز بالسرعة	-٦-١-٢ ٣-١

٤٦	المهارات الأساسية لكرة السلة	٧-١-٢
٤٩	المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة	٩-١-٢
٥٠	أهمية وفاعلية التركيب (الربط) بين المهارات الهجومية	-٩-١-٢ ٣
٥١	الدراسات السابقة والمثابرة	٢-٢
٥١	أية هيثم خزعل	١-٢-٢
٥٢	دراسة علي مكي عبد العباس	٢-٢-٢
٥٤	دراسة زيد محمد جبار	٣-٢-٢
٥٥	أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة السابقة والدراسة الحالية	٤-٢-٢

الفصل الثالث

٥٧	الفصل الثالث	-٣
٥٧	منهج البحث:	١-٣
٥٨ ٥٧	مجتمع وعينة البحث	٢-٣
٥٨	تجانس العينة	٣-٣
٥٩	تكافئه عينت البحث	-٤-٣
٦١	وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة	-٥-٣

٦١	أجهزة المستخدمة	١-٥-٣
٦١	الادوات المستخدمة	٢-٥-٣
٦٢	جهاز السير المتحرك	٦-٣
٦٤	جهاز القفز العمودي	١-٦-٣
٦٥	الإجراءات البحث الميدانية	٧-٣
٦٥	تحديد القدرات البدنية	١-٧-٣
٦٦	تحديد المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة	٣-٧-٣
٨٤	التجربة الاستطلاعية	٨-٣
٨٦	الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث	٩-٣
٨٦	ثبات الاختبار	١-٩-٣
٨٧	صدق الاختبار	٢-٩-٣
٨٨	موضوعية الاختبار	٣-٩-٣
٨٩	الاختبارات القبلية	١٠-٣
٩٠	البرنامج التدريبي	١١-٣
٩٢	الاختبارات البعدية	١٢-٣

٩٣	الوسائل الإحصائية	١٣-٣
----	-------------------	------

الفصل الرابع		
٩٥	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة	١-١-٤
٩٨	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة	١-٤ ٢
٩٩	عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٣-١-٤
١٠١	عرض نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة القبلية- البعديّة للمجموعة التجريبية	٤-١-٤
١٠٣	عرض نتائج الاختبارات المهارية المركبة وتحليلها	-٢-٤
١٠٥	عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٣-٢-٤
١٠٧	مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة	١-٣-٤
١٠٨	مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأربع	٣-٣-٤

١١٠	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأربع	٤-٣-٤
-----	--	-------

الفصل الخامس		
١١٦	الاستنتاجات والتوصيات	-٥
١١٦	الاستنتاجات	١-٥
١١٧	التوصيات	٢-٥
١٢٠	المصادر العربية والأجنبية	
١٢٨	الملاحق	

الإشكال

الصفحة	العنوان	الشكل
٦٢	شكل هيكل جهاز السير المتحرك	١
٦٣	شكل جهازا لسير المتحرك	٢
٦٥	الشكل منافذ جهاز (Vertimax)	٤
٧٢	شكل اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كغم) باليد الواحد	٥
٧٣	شكل يوضح الوثب العمودي لمسارجينت	٦
٧٤	شكل يوضح القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٧
٧٥	شكل يوضح طريقة أداء اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٨
٧٦	شكل يوضح اختبار الاستلام + المناولة الصدرية باليدين	٩
٧٨	شكل يوضح اختبار الاستلام + التصويب بالقفز (نقطتان)	١٠

٨٠	شكل يوضح اختبار الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين	١١
٨٢	شكل يوضح اختبار الاستلام والطبطبة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	١٢

الجدول

الصفحة	العنوان	الجدول
٥٧	يبين حجم مجتمع البحث وكلا حسب نادية	١
٥٨	جدول يبين عينة البحث والنسبة المئوية لعينة البحث	٢
٥٩	الجدول يبين تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات (العمر البايولوجي ، العمر التدريبي ، الطول ، الكتلة)	٣
٦٠	جدول يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين البحث استخراج قيمة (T) المحسوبة	٤
٦٦	جدول يبين عدد الدرجات الكلية والنسب المئوية للقدرات البدنية الخاصة المختارة وعلى وفق آراء المختصين والخبراء	٥
٦٧	جدول يبين عدد الدرجات الكلية والنسب المئوية للمهارات الهجومية المختارة وعلى وفق آراء المختصين والخبراء	٦

٦٨	جدول يبين عدد الدرجات الكلية والنسب المئوية لاختبارات الصفات البدنية المختارة وعلى وفق آراء المختصين والخبراء	٧
٦٩	جدول يبين عدد الدرجات الكلية والنسب المئوية لاختبارات المهارات الهجومية المركبة المختارة وعلى وفق آراء المختصين والخبراء	٨
٨٦	جدول يبين معامل الثبات	٩
٨٧	يبين معامل الصدق الذاتي للاختبارات	١٠
٨٨	جدول يبين معامل موضوعية الاختبارات	١٠
٩٠	يبين الوزن النسبية لجزاء الجسم	١١
٩٥	جدول يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبليّة - البعدية للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية	١٢
٩٧	جدول يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبليّة - البعدية للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية	١٣
٩٩	جدول يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية	١٤

١٠١	جدول يبين نتائج الفروقات في الاختبارات القبليّة - البعدية للمجموعة التجريبية في المهارات المركبة	١٥
١٠٣	الجدول يبين نتائج الفروقات في الاختبارات القبليّة - البعدية للمجموعة الضابطة في المهارات المركبة	١٦
١٠٥	يبين نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية - البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات المركبة	١٧

الملاحق

الصفحة	العنوان	الملحق
١٣٠	استمارة استطلاع رأي والمختصين لتحديد اهم المهارات الهجومية المركبة والقدرات البدنية	١
١٣٢	أسماء الخبراء والمختصين لتحديد اهم المهارات الهجومية المركبة والقدرات البدنية	٢
١٣٣	استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد للاختبارات والبدنية والمهارية المركبة	٣
١٣٧	استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد للاختبارات والبدنية والمهارية المركبة	٤
١٤٣	أسماء الفريق العمل المساعد	٥

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ هدف البحث

٤-١ فرضا البحث

٥ -١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢ -٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

الفصل الأول: التعريف بالبحث ١-١. المقدمة وأهمية البحث

بعد التطور الحاصل في التدريب الرياضي هو نتيجة الاستمرار في العملية التدريبية، حيث يسعى كل رياضي للوصول الى أفضل قدر ممكن من اللياقة البدنية حتى يتمكن من التغلب على الصعوبات التي تواجهه في ممارسة الفعاليات .

ومن هذه الفعاليات لعبة كرة السلة التي تعد واحدة من الألعاب الفرعية التي شهدت انتشارا واسعا و احتلت مرتبة متقدمة بين الألعاب الرياضية لما تحمله من

مميزات هجومية و أداء مهاري عالي كآية لعبة من الألعاب الجماعية لما لها من مبادئها اساسية والتي لا بد من تعلمها وإتقانها لذا أصبح من الضروري السعي للتوصل إلى أفضل الأساليب التدريبية لتطوير مهاراتها الهجومية التي هي جزءاً من نجاح الفريق يتوقف عليها إلى حد كبير مدى إتقان أفراد الفريق لتلك المهارات بالإضافة إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة والتي لها دور كبير في تطوير متطلبات الانجاز في لعبة كرة السلة .

حيث تعتبر القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من أهم القدرات التي تحقق متطلبات الأداء الفعال من خلال تنفيذ متطلبات الأداء المهاري المركب في لعبة كرة السلة عن طريق نقل الكرة إلى ساحة فريق الخصم وهذا يتطلب إتقان الاداء المهاري بشكل جيد كما إن تنفيذ متطلبات الأداء تتطلب القوة المميز بالسرعة والقوة الانفجارية لدى اللاعبين ان يمتلكوها بشكل جيد .

ومن أهم الجوانب الرئيسية للتدريب الرياضي لكرة السلة هي تنمية القدرات البدنية المتعلقة بمجموعة الصفات البدنية وهي الأعمدة التي تعتمد عليها اداء المهارات الهجومية بكرة السلة تؤدي بعد بنائها إلى توجيه الصفات الخاصة بالنشاط الممارس وبالتالي تحقيق المستوى الرياضي

العالي ، لذلك يستوجب استعمال الوسائل والأجهزة التدريبية والمناهج المتطورة والمدروسة الحديثة والأكثر تأثيراً في تطوير مستوى القوة العضلية الخاصة وفقاً لأداء المهارات الأساسية أو المركبة منها الخاص بلعبة كرة السلة، ان أهمية البحث جاءت من خلال التأكيد على تطبيق تدريبات القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين باستعمال تمارين خاصة بأساليب وأجهزة تدريبية مختلفة في تنمية مختلف انواع القوة الخاصة وفقاً لأنواعها وأكثرها ملاءمة في تطوير الاستلام والمناولة والمحاورة وأداء مهارة التهديف في لعبة كرة السلة بشكل خاص .

١ - ٢ مشكلة البحث

ان هدف تمرينات اللياقة البدنية هو أحداث تغيرات ايجابية للفرد الرياضي ولتطوير وتنمية هذه الصفات البدنية ، ولهذا ظهرت وسائل حديثة لتطوير الصفات المهمة وهي الصفات المرتبطة بالإنجاز الرياضي لذا استعمل الباحث بعض الوسائل والاجهزة التدريبية .

وفي مجال كرة السلة تلعب القوة دوراً أساسياً وكبيراً في تقوية وتنمية المجاميع العضلية والتي لها دور أساسي في اداء اللاعب وكذلك تمكنه من التغلب على المقاومات المحيطة به اثناء المنافسة والاداء ومن خلال، متابعت الباحث لعدد من المباريات التي أقيمت في محافظة ميسان بكرة السلة بين الاندية تحت سن ((١٨)) ولكونهم من ذوي الخبرة والاختصاص ومن المهتمين بكرة السلة بشكل جيد، وكذلك المقابلات الشخصية التي أجريت مع بعض المدربين والمختصين في مجال كرة السلة وجد أن هناك ان هناك ضعف لدى بعض اللاعبين بجوانب القوة بشكل عام، وكذلك ضعف في المهارات الهجومية، لذا ارتأى الباحث إلى تناول هذه المشكلة ودراستها باستعمال بعض الوسائل والاجهزة والأدوات التدريبية .

١ - ٣ أهداف البحث :

١ - اعداد ترمينات خاصة وفق استعمال بعض الوسائل والاجهزة التدريبية في تطوير بعض انواع القوة الخاص ومستوى الاداء المهاري المركب الهجومي للاعبى كرة السلة تحت سن ((١٨)).

٢- التعرف على تأثير ترمينات خاصة وفق استعمال بعض الوسائل والاجهزة التدريبية في تطوير بعض انواع القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري المركب الهجومي للاعبى كرة السلة تحت سن ((١٨)).

٣- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات القبلية والبعدي لبعض انواع المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.

١-٤ فروض البحث:

١- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي في تطوير بعض انواع القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري المركب الهجومي للاعبى كرة السلة تحت سن ((١٨)) والصالح البعدي.

٢- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة والصالح المجموعة التجريبية.

٣- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ - مجالات البحث:

١- ٥ - ١ - المجال البشري: لاعبو نادي نفض ميسان تحت سن ((١٨)) سنة .

١- ٥ - ٢ - المجال ازماني: المدة من ٢٠١٩/٥/١٩ ولغاية ٢٠١٩/٧/١٨.

١- ٥ - ٣ - المجال المكاني: قاعة الاولمبية في ميسان - مركز شباب العروبة

الباب الثاني

- ٢- الدراسات النظرية والدراسات والمشابهة .
 - ١-٢ الدراسات النظرية .
 - ١-٢-١ أهمية التمرينات البدنية .
 - ٢-١-٢ مفهوم التمرينات .
 - ١-٣-١ انواع التمارين .
 - ٢ _ ١ _ ٤ _ الوسائل والاجهزة التدريبية .
 - ١ _ ١ _ ٥ _ مفهوم الوسائل والاجهزة التدريبية .
 - ٢ _ ١ _ ٥ _ الرمال
 - ١-٦-١- انواع القوة العضلية .
 - ٢ _ ١ _ ٧ _ المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة .
 - ٢-٢ الدراسات السابقة والمشابهة .
 - ١-٢-١ أية هيثم خزعل .
 - ٢ _ ٢ _ ٤ _ دراسة علي مكي عبد العباس .
 - ٢ _ ٢ _ ٣ _ ١ _ دراسة زيد محمد جبار .

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:-

١-٢ الدراسات النظرية:-

١-٢-١ مفهوم التمرينات :

ونظراً لتعدد المناس الخاصة بالتمرينات البدنية واختلاف مبادئها والغرض منها ، فقد تعددت الآراء حول مفهوم التمرين البدني ، مما أدى إلى الاختلاف في وجهات النظر حو تعريفه ، ولهذا أعطي أكثر من تعريف ومفهوم من قبل العلماء والباحثين في هذا المجال ، إذ عرفها (عطيات) بأنها الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية لغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة ^(١) ويعرفها (وسام صلاح) التمرينات بآداء حركات معلومة الزمن والتكرار ^(٢)

وتعرفها (لمياء الديوان) هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية العلمية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها، أيضاً تعرفها هي الحركات البدنية التي تشغل الجسم وتنمي مقدراته الحركية وفق قواعد خاصة تراعي الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى المستوى عال من الأداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة ،تعمل التمرينات البدنية بشكالتها ومهاراتها وأدواتها المختلفة على تشكيل تنمية الجسم وذلك للوصول إلى أحسن قدرة تمكنه من الأداء في ميدان الحياة بصورة عامة والميادين الرياضية بصورة خاصة ، كذلك تمتاز التمرينات بقدرتها على تشكيل الجسم وإصلاحه من العيوب والنشوهات التي قد تطرا عليه خلال فترات النمو، كما تمتاز بتكوين الجسم وتقوية عضلاته ^(٣) وكما يعرفها (وجيه محجوب) إلى أن التمرين " هو أصغر وحدة تدريجية في البرنامج التدريبي.. وهو أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار.. وهو الوسيلة الوحيدة لعملية التعلم الحركي ^(٤).

(١) عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ط ٨ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٧ ، ص٢٣

(٢) وسام صلاح عبد الحسن ، سامر يوسف متعب : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، ٢٠١٤ ، ص٩١

(٣) لمياء حسن الديوان ، حسين فرحان الشيخ علي : أصول تدريس التربية البدنية ، ط ١ ، دار مكتبة البصائر ، ٢٠١٦ ، ص ٨٣.

(٤) وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب موسوعة علم الحركة ، دار وائل للطباعة و النشر ، عمان الاردن

٢٠٠٠ ، ص ١٦٧ - ١٦٨ .

فقد عرف (نجاح مهدي) بأنه "محاولات متعددة يؤديها الفرد في تسلسل منتظم للصعوبة من أجل اكتساب المهارة أو تثبيتها"^(١)، ويعرفها (عباس احمد صالح) التمرين " كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (التكنيك) للإيمان"^(٢)، ويعرفها الباحث اجرائيا التمرينات هي مجموعة من الحركات التي يؤديها الفرد الغرض منها رفع او تحسين الحالة البدنية والمهارية او الصحية بشكل عام وفق فترة زمنية منتظمة .

٢-١-٢ أهمية التمرينات البدنية

"تعد التمرينات أصلا لكل الحركات البدنية واساسا لكل النواحي الرياضية ولأنها تحقق اغراض خاصة بجانب تحقيقها الاغراض العامة للتربية الرياضية لذلك كان من الطبيعي ان يهتم بها كثيرا من الباحثين وقادة التربية الرياضية بمراجعة وتطوير أسسها وقواعدها وطرق ممارستها بما يتلائم مع تطور الحياة نفسها وبما يكفل لها تأمين نمو الأفراد نموا شاملا ومتزنا فبرى البعض ان التمرينات البدنية ليس مجرد جزء بل انها مظهر من مظاهر العملية التربوية التي تؤثر على حياة الفرد البدنية ولكونها أساس العمل"^(٣) وتعد " الصفة التي تميز الوحدة التدريبية هو التمرين وعليه يبني مقدار التعلم وتطور الأداء وإتقانه، ولكي يكون التمرين فعالا ومؤثرا لابد من أن يخضع لشروط واعتبارات أساسية ولهذا تعددت آراء الباحثين والمختصين لتصنيف التمرين وتقويمه ومقداره والعوامل المؤثرة فيه والتي يؤثر فيها والمادة المستخدمة في التمرين والأسلوب وغيره، أن التمرين مفهوم واسع ويشمل خبرات عديدة وفي مواقع عديدة ويتوقّيات مختلفة وفي ظروف وحالات متنوعة. ويدخل ضمن أساليب متعددة"^(٤) وتعد

(١) نجاح مهدي ثلث، اكرم محمد صبحي: التمرين البدنية التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص٢٦.

(٢) عباس احمد صالح : طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط ٢، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص٢٩.

(٣) فتحي أحمد إبراهيم : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ ، ص٤.

(٤) قاسم لزام : موضوعات بالتعلم الحركي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٥ ، ص١٨٨.

التمرينات من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجيد وصولاً للإنجاز العالي، ومن خلالها يمكن الوصول إلى التكيف الصحيح والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده، وأن لكل نوع من الألعاب الرياضية تمرينات إعدادية عامة وخاصة وتمرينات مساعدة^(١).

٢-١-٣ أنواع التمارين .

وتقسم التمرينات إلى ثلاث أنواع

١. التمرينات الأساسية العامة
٢. التمرينات الخاصة
٣. التمرينات المنافسات^(٢)

وتصنف التمرينات البدنية للمستويات العليا فيتم طبقاً لشكلها ونوعها وهي بذلك

تقسم إلى ثلاث أنواع^(٣)

- ١- التمرينات العامة.
- ٢- التمرينات الخاصة.
- ٣- التمرينات المنافسات.

٢-١-٣-١ تمارين عامة:

هي تلك التمارين التي تأخذ على عاتقها إمكانية بناء اللاعب بشكل متكامل من حيث اللياقة البدنية وتكامل الصفات التي تكون الأساس لمنطلق البناء الخاص ، وهناك علاقة ارتباط وثيقة جداً ما بين التمرينات العامة والتمرينات الخاصة وتمرينات المنافسات باعتبار أن الدور الفاعل للتمرين العامة والتي تأخذ على عاتقها أعداد القاعدة الرئيسية لبناء المستوى العالي من خلال تهيئة أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة لمتطلبات حمل عالية الشدة.

(١) بسطويسي احمد، وعباس احمد السامرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٤ ، ص ٢١٦.

(٢) بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٣٦ .

(٣) ذوالفقار صالح عبد الحسن وآخرون : إعداد لاعبي كرة القدم للمنافسات ، ط ١ ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، ٢٠١٦ ، ص ٣٣ .

وتختلف كمية التمرينات من حيث حركة ومكونات حمل التدريب والاساليب التدريبية ووسائل تحقيقها بسبب الاختلاف الحاصل بالفروقات الفردية بين اللاعبين واختلاف مراكز اللعب بالنسبة لهم مع إعتداد التدريب الحديث على الشمولية في اعداد مفردات ومناهج التدريب الذي يأخذ على عاتقه بناء مستوى رياضي متكامل ، وعادة ما تعطي التمرينات العامة و تستخدم في مرحلة الاعداد العام والتي تمتاز بكثرة حجمها وقلة شدتها، كما يأخذ دورها بالتضاول كلما اقتربنا من المنافسات حيث يتم اعطاها على شكل تمارين للراحة الايجابية وتدخل بشكل مباشر في بناء الوحدة التدريبية تارة والآخرى غير مباشرة كلها بالتالي هدفها المحافظة على مستوى عال في اللياقة البدنية^(١)

٢-١-٣-٢ تمارين خاصة:

بانها " التمرينات التي تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها عضلة او عدة عضلات عند أداء حركات المنافسة حيث تعد التمرينات الخاصة من الوسائل التي تعمل على تطوير الحالة التدريبية للرياضي وتميئها ويركز واجبها في المراحل التدريبية على تطوير مستوى امكانيات الرياضي بما يتناسب مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس^(٢)

هي تلك التمرينات التي تحتوي على نوع التخصص وفق الفعالية الرياضية المراد التدريب عليها سواء كان ذلك التدريب ينصب على عضلة او مجموعة من العضلات وتكون التمرينات الخاصة اكثر توجه ودقة من التمرينات العامة باعتبارها تساعد على تطور القابلية الجسمية الخاصة وبالتالي ترفع من كفاءة الجسم وأجهزته المختلفة من قبل الجهد الواقع جراء الاداء بالشدّة القصوى او اقل من القصوى ، لذا يختلف توزيع حمل التمرينات الخاصة في دائرة التدريب حسب المستوى الرياضي وطبيعة التقسيم الزمني ومدى قرب او بعد فترة المنافسات او المبارقات النهائية كلها تترك تأثيرها على اداء اللاعب

(١) ذو الفقار صالح عبد الحسين ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٦ ، ص ٣٤ .

(٢) هارة : اصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ٨٧

التمرينات الخاصة من حيث حركة مكونات حمل التدريب^(١) وإن للتمرينات هي وسيلة ذات متطلبات متعددة للنواحي البدنية وتأثيرها يكون ذا فاعلية عند ارتباطها مع تمرينات المنافسات ويجب اختيار عناصر اللياقة البدنية لجسم بانتظام خلال فترة المنافسات إذ إن الكثير من الرياضيين .

يكون نتائجهم في بداية المنافسات احسن منها في نهاية هذه الفترة كما ان هذه التمارين الخاصة تعمل على تطوير المجموعات العضلية التي تتحمل العب الاكثر ثناء الاداء الحركي^(٢) ومن خلال التمرينات الخاصة يمكن ان تتطور مجموعة من الصفات البدنية عن طريق انتقال أثر التدريب من حيث تناسب التركيب الخارجي والداخلي للتدريب غير ان هذه العلاقة يمكن ان تشمل التمرينات بكاملها او من خلال جزء منها. ولذلك فهي تعد وسيلة مباشرة للأعداد بالمستوى الرياضي بحيث تكون حركة الرياضي مناسبة النوع النشاط التخصصي للفعالية الممارسة من حيث التوافق الحركي والمسار الدقيق بالاداء وخصوصا وضيقة التمارين الخاصة وهي تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس لذا فان القدرات الحركية وجز معين من عضلات الجسم تخص فعالية معينه وتشبه تمرينات تشبه الفعالية يطلق عليها التمرينات المقترحة او الخاصة بالفعالية اذ حتوت على عنصر واحد او عدة عناصر من الفعالية مماثلة للحركات اومقاربة لها في اتجاه الحركة وقوة الحركة التي تعمل فيها العضلات على وفق حركة السباقات^(٣).

تعد التمرينات الخاصة من الوسائل المهمة الفعالة ذات الشروط الكثيرة التي ترتبط بالناحية الجسمية وتلعب دورا مهما في الفترة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية ، وبذلك يؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباقات ووجد أن بعض المدربين يهتمون في التمرينات الخاصة أثناء فترة الأعدادية ، لذا نلاحظ في خطة التدريب التي تحتوي على عدد من المشاركات الخاصة تكون كبيرة، لذا أن الآثار من تنفيذ الأحمال التدريبية الخاصة يعد من اهم المقومات الاساسية لبناء المستوى الرياضي في التدريبات الخاصة والتي يمكن ان تعطى في مرحلة الأعداد العام لتهيئة الرياضي من خلال التكيف الذي يحصل في أجهزة واعضاء جسمه المختلفة للتمارين الشديدة حيث كلما أقتربنا من السباقات يتمكن المدرب نت التحرك وفق ديناميكية خاصة من خلال العلاقة ما بين الحجم والشدة ، وبذلك لا يسعنى الا ان نقول أنه كلما

(١) ذر الفغار صالح عبد الحسين ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٦، ص ٣٥ .

(٢) محمد جاسم محمد ، مهدي علي دويغر : اصول الملاكمة الحديثة ، العراق ، مكتب حيدر ، ٢٠٠٨ ، ص ٨٠

(٣) قاسم حسن حسين : الموسوعة والبدنية الشاملة ، ط١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٢٨٠

زاد تنفيذ أحجام تدريبية خاصة دل ذلك على زيادة التكيف وزيادة القابلية التنفيذية للتمارين وان
إمكانية اللاعب ما بين حجم التدريبات الخاصة وما بين الشدة كلما أقتربنا من المنافسات حتما
تكون علاقته بالتخصص والمستوى الرياضي.

٢-١-٣-٢-١ مفهوم التمرينات الخاصة

هي وسيلة ذات متطلبات متعددة النواحي البدنية وان تأثيرها يكون ذو فاعلية عند ربطها مع
تمارين المنافسة ويجب اختيار عناصر اللياقة البدنية والجسمية بانتظام خلال فترة المنافسات^(١)
ويعرفها (بسطو يسي والسامرائي) هي عبارة عن تمرينات بدنية الغرض منها تطوير المهارات
الرياضية ، فهي جرى ذلك تأخذ الحركة المهارية^(٢) وكما يعرفها (عادل تركي) هي التمرينات
المرتبطة بنوع الفعالية يكون هدفها الاساسي هو تطوير العناصر الاساسية المرتبطة بنوع الاداء
ويكون شكل الاداء لها مشابه لطريقة اداء المنافسة^(٣) وتعرفها (ناهده عبد زيد) هي التمرينات
الرياضية التي تشبه في تكوينها ومسارها في الاداء الحركي من حيث تركيب القوة والسرعة فهي
تتكون من حركات تشبه في مساراتها حركات المنافسات اذ يتطابق نوعها مع صفات وقابلية
اللاعب وتعتمد على جزء معينة من عضلات الجسم تختص بفعالية او رياضة معينة وتشمل
حركات تشبه حركات الفعالية او الرياضة ويطلق عليها التمرينات الخاصة^(٤) ويعرفها (قاسم
حسن) هي تمرينات بدنية تعمل على تطوير القوة العضلية أثناء ربطها بتطوير صفات حركية
أخرى لذا يتطلب أن تتطابق التمرينات الخاصة في بنائها وقوتها مع حركات السباق^(٥).
ويعرفها الباحث التمرينات الخاصة اجرائيا هي الحركات التي يؤديها الرياضي وتهدف الى رفع
المستوى البدني والمهاري الخاص بالعبة او الفعالية وعادتا تكون تتطابق مع الحركات التي تؤدي
في المنافسات كليا او جزيا

(١) محمد جاسم محمد ، مهدي علي دويغر : اصول الملاكمة الحديثة ، العراق ، طباعة مكتب حيدر ،
٢٠٠٨ ، ص ٢٩

(٢) بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٣٧

(٣) عادل تركي حسن الدلوي : مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة ، العراق ، دار الضياء للطباعة
والتصميم ، ٢٠١١ ، ص ٧٤

(٤) ناهده عبد زيد الدليمي : مختارات في التعم الحركي ، ط ١ ، النجف ، دار الطباعة والتصميم ، ٢٠١١ ،
ص ٦٨

(٥) قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة
الموصل ، ١٩٨٠ ، ص ٨٠ ، ٩٨ ، ١٥٨ .

٢-١-٣-٤ الوسائل والأجهزة التدريبية:

أي أنها الوسيلة التي تضم تركيبة كل من المادة التعليمية و الآلة أو الجهاز الذي يتم من خلاله عرض هذه المادة وفنيات العمل، والتي من خلالها يتم ربط المادة التعليمية بالجهاز بحيث يمكن تصميم وإنتاج واستخدام الوسيلة والأداة التعليمية ضمن إطار التدريب بشكل فعال^(١) تستعمل الكثير من الوسائل التدريبية في مجال تعلم الحركات والمهارات الرياضية، منها ما استعمله كوسائل تدريبية بحتة تهدف الى اكتساب وتعلم المهارات المختلفة في الالعاب الرياضية، ومنها ما استعمله كوسائل آمان تساعد المتعلمين على أداء الحركات الصعبة والخطيرة ففي الجانب الاول اسهمت الوسائل التدريبية في تقديم المساعدة في تعلم المهارات للفعاليات الرياضية في المختلفة من خلال تصنيع اجهزة مساعدة في التعلم، اثبتت جدواها من خلال النتائج التي تم الحصول عليها بعد تطبيق برامج تدريبية مختلفة. وان حسن استخدام الوسائل في التمرينات يسهم بدرجة كبيرة في سرعة تعلم واتقان التمرينات اذ انها تعمل على خلق التصور الحقيقي الواقعي للتمرين المطلوب^(٢)

أن مفهوم الأدوات والوسائل التدريبية المساعدة هو ليس بالجديد في مجال التعليم والتدريب، فهو يعني مجموعة الأدوات والأجهزة والمواد التعليمية التي يستخدمها المعلم والمدرّب للمتعلمين والمتدربين في المواقف التعليمية والتدريبية لتسهيل عملية التعلم داخل إطار التدريب. ويمكن تصنيف الأدوات والوسائل المساعدة على ضوء الأوس التي أعتمدها الباحثون والمختصون في مجال تصنيف واستخدام الأدوات والوسائل المساعدة في مجمل عملية التعلم وكثير من الباحثين يضيفون الأدوات والوسائل المساعدة^(٣)

٢-١-٤-١ مفهوم الوسائل والأجهزة التدريبية

غالباً ما يرتبط هذا المفهوم بالأجهزة والوسائل والإمكانات المتوافرة التي تخدم أداء الواجبات الحركية، لذا فإن الوسائل والأجهزة هي: مجموعة من الإمكانيات المادية التي تأخذ أشكالاً متعددة وأحجاماً

(١) محمد السيد علي ، تكنولوجيا التعليم الوسائل التعليمية : القاهرة، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ ص٤٧

(٢) عطيات محمد خطاب : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٧ ، ص٥٧

(٣) محمد السيد علي مصدر سبق ذكره ، ص٥٠.

مأ مختلفة وتخدم أهدافاً متباينة وتتراوح نسبة إسهامها في تعلم المهارات الحركية من البسيط إلى المعقد وتدخل في أجزاء المهارات الحركية ودقاتها وتفصيلاتها شكلاً ومضموناً^(١) وعرفتها (ناهدة عبد زيد) بأنها الاجهزة والادوات والمواد التي تستخدم لغرض تحسين عملية التعليم والتدريب^(٢) وكذلك عرفها (بلال خلف السكران) بأنها مجموعة من الادوات والمعدات التي تستخدم لتسهيل عملية التدريب الرياضي اذ انها تزيد الاهتمام والتنوع في العملية التدريبية^(٣) وكذلك يكد (امين انور الخولي وعدي حسين بيومي) بان الاجهزة والادوات تعملان على اعداد الشامل المتزن للاعب من خلال الجوانب البدنية والحركية والقيم الجمالية والجوانب الاجتماعية^(٤).

ويعرف الباحث اجرائياً الوسائل والاجهزة التدريبية المستخدمة بانها كل اداة او مادة اوجهاز يستخدمها المدرب لغرض رفع المستوى القدرات البدنية او المهارية او الخططية لدى لاعبي كرة السلة .

٢-٤-١-٢ الامور التي يجب مراعاتها عند استخدام الوسائل والاجهزة التدريبية :

هو رفع مستوى الاداء البدني والمهاري الى مستوى افضل ، لكن يجب عند استخدام الوسائل والاجهزة التدريبية مراعات عدة امور منها :^(٥)

١. تحديد الهدف من الأداة المراد استخدامها .
٢. توافر المواد الخام اللازمة لتصنيعها مع رخص التكاليف .
٣. تناسب حجمها ومساحتها مع عدد لاعبي الفريق .
٤. عرضها في الوقت المناسب وعدم تركها حتى لا تفقد عنصر الإثارة منها
٥. تجرية الوسائل قبل استعمالها للتأكد من صلاحيتها .
٦. ان تلائم قدرات وخبرات ومكانيات اللاعبين اثناء التدريب

(١) لى سمير الشخلى: تأثير استخدام الوسائل المساعدة في سرعة تعلم ودقة اداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠، ص ١٥
(٢) ناهدة عبد زيد الدليمي: اساسيات في التعلم الحركي ، ط ١، النجف الشرف ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠٠٨ ، ص ١٧٠ .

(٣) بلال خلف سكران : اتجاهات حديثة في التدريب ، * ١ ، صان دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠١١ ، ص ٧٦ .

(٤) امين انور الخولي : عدي حسين بيومي ، الجواز التربوي للأطفال والناشئة، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩١،

(٥) بشير عبد الرحيم كلوب : الوسائل التعليمية اعدادها وطرق استخدامها ، بيروت، دار لحياء العلوم، ١٩٨٦، ص

- ٧. ان تكون الأداة او الوسيلة بسيطة وغير مكلفة وسهلة النقل والخزن .
- ٨. ان تعمل على جذب انتباه اللاعبين وتثير اهتمامهم .
- ٩. ان تكون حديثه وتضيف شيء جديد

٢ - ١ - ٤ - ٣ أهمية الوسائل والاجهزة التدريب في المجال الرياضي

يذكر (عبد الحميد شرف) أهمية الاجهزة والادوات في التدريب الحركات الرياضية منها .^(١)

١. تساعد على رفع المستوى المهارى الاداء الحركي
٢. تعمل على تفادي الرياضي للإصابات
٣. تساعد المدرب في تعليم المهارة في اسرع وقت ممكن
٤. تساعد في اكتساب اللياقة البدنية العامة والخاصة
٥. تساعد على تحسين العمليات العقلية

٢ - ١ - ٥ وسينة الرمال

الرمال هي مادة ترابية تقسم الى انواع كثيرة من الرمال ذات اللون الاصفر الصحراوي والرمال ذات اللون الاسود النهري والرمال ذات اللون الابيض وتتكون الرمال من ذرات بلورية الشكل تعطي اشكالا هندسية منتظمة.

ان الرمال المتكونة في مجار الانهار وعلى الشواطئ تتميز بحبيباتها الحادة النهائية غير المستديرة وذلك لان احتكاكها ببعضها يكون غالبا في اتجاه واحد.

اذن فان التجمعات الرملية تتكون على مساحات محددة بالقرب من شواطئ البحار او ضفاف الانهار في المناطق المعتدلة اذ رمال الشواطئ الدافئة في كل بقاع العالم ،اصبحت ملاعبا مفتوحة للكرة الطائرة والقدم وغيرها من الالعاب ومنذ بدء الكرة الشاطئية التي مورست لأول مرة في شواطئ أمريكا ولاسيما شواطئ فلوريدا فضلا عن ممارستها في شواطئ البرازيل وفي ريو

(١) عبد الحميد اشرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ،

دي جانيرو تكاد تحقق هذه الكرة الشاطئية النجاح والشعبية فقد خطفت الاضواء من بقية الالعاب حتى التي كان لها ماض عريق.^(١)

التدريبات على الرمال

تعد الرمال بيئة طبيعية امنة تمتاز بقلّة صلابتها وهي بذلك تدخل ضمن العوامل التي تعمل على تصعيب مهام اللاعب ويشكل الرمال مقاومة ضد القوة الداخلية. وان انغراس ودخول القدم في الرمل يزيد من وزن الجسم الافتراضي، إذ يحتاج اللاعب للقفز على الاسطح المستوية (التارتان) الى قوة مساوية تقريبا لوزن لجسم اما على الرمال فيحتاج الى قوة اكبر من وزن الجسم. ويفضل الرمل الخاص بالتدريب ان لا يكون خشنا فعندما يكون الرمل ناعما فان اللاعب يبذل جهدا اكبر لزيادة سرعة القدمين حتى يستمر بسرعة الايقاع الجري العادي، ان هناك انواعاً كثيرة من الرمال منها (الاخضر، الاسود، الابيض، الاحمر، وغيرها من الالوان) والاكثر انتشارا في العراق والانسب للتدريب هو المتعارف باسم (الزميج).^(٢)

انتشرت الملاعب الرملية بشكل ملحوظ في السنوات الاخيرة نتيجة للتقدم التكنولوجي في الدول الاوربية والامريكية وذلك لانها تتميز بقلّة تكاليفها سواء عند انشائها او أثناء صيانتها وذلك بالمقارنة بأنواع أرضيات الملاعب الاخرى.

(١) كاظم الربيعي ، موفق المولى : الاعداد البدنية لكرة القدم، دار الكتب ، الموصل، ١٩٨٨ ، ص١٦٩
 (٢) مويد عبدالله جاسم وسهاد قاسم سعيد: استخدام تدريبات على الرمال وتأثيرها في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية لكرة الطائرة ، بحث منشور، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، الاصدار ٢، مجلد ٢، جامعة ميسان ٢٠١٠، ص٩٥.

وللرمال الوان مختلفة اكثرها انتشارا في الملاعب الرملية الرمل الاصفر الذي يستعمل كثيرا في ملاعب الاطفال كرة الطائرة واحيانا كرة القدم فضلا عن امكانية استعماله في ملاعب رياضات اخرى.^(١)

٢ - ١ - ٥ - ١ وسيلة التثقيل واهميتها

تعد وسيلة التثقيل احدى الوسائل التي تساعد في اداء الواجبات المتعددة، فالأداة هي (آلة او وسيلة يستعان بها لتأدية عمل ما)^(٢) ، وغالبا ما يرتبط هذا المفهوم بالأجهزة والوسائل والامكانيات المتوفرة التي تخدم اداء الواجبات الحركية ولهذا فقد ذكر (صريح عبد الكريم) عن وسيلة التثقيل 'إضافة اوزان وينسبة معينة من وزن الجسم الكلي'^(٣) وان حمل الاوزان خلال اي جهد بدني يعني اداء عمل عضلي متحرك ضد مقاومة ما مثل حمل الثقل بإضافته الى اليدين او الرجلين اي تثبيته ، مما يعطي تلك إمكانية في تحسين قدرة هذه العضلات على العمل ضد الجاذبية، فضلا عن ذلك فان هذه الاوزان المضافة سوف تعمل على زيادة الشدة او التوتر لعضلي من خلال تجنيد وحدات حركية أكبر من الوحدات العاملة في حاله الجهد الاعتيادية وبناءً على ذلك "فإن التدريب الذي يتم فيه تجنيد الوحدات الحركية يمتاز بظهور أقصى قوة العضلية"^(٤)،

(١) عفاف عبد المنعم شحاتة: الامكانيات في التربية الرياضية اهميتها، انواعها، اقسامها ، مجالاتها،

الاسكندرية، منشأة المعارف الاسكندرية ١٩٨٨، ص ٧٨-٧٧.

(٢) عباس احمد السامرائي وعبد الكريم محمود: كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، البصرة ، مطبعة دار الحكمة، ١٩٩١، ص ٥١.

(٣) نقلا عن رافع وليد دعيس: تأثير احمال تدريبيه متباينة المقاومة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات للمركبة لدى لاعبي كرة القدم للشباب ، رسالة ماجستير، ٢٠١٨ .

(٤) طلحة حسام الدين ، آخرون: الموسوعة العلمية في التدريب ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص ٣٠-٣٢.

٢-١-٦- القوة

والقوة العضلية واحدة من أهم مكونات اللياقة البدنية حيث تلعب دوراً بالغ الأهمية في إنجاز لاعبي كرة السلة خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في الكثير من مواقف اللعب، والقوة العضلية عدة أشكال يظهر تأثيرها عند أداء لاعبي كرة السلة لحظة القفز للتهديف أو للاستحواذ على الكرة وكذلك عند أداء مختلف الحركات الخاصة بأداء المهارات الأساسية بكرة السلة وكذلك يظهر تأثيرها أيضاً في سرعة اللاعب عند الانطلاق للهجوم السريع أو الرجوع للدفاع وكذلك ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة والدفاع الضاغطة والقوة العضلية هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية والتغلب عليها، أو مدى التغلب مقاومة الجذب والعمل الداخلي والخارجي^(١)

والقوة العضلية عدة أشكال هي

(١) مهدي حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجه : مبادئ التدريب الرياضي ، ط١ ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٥ ، ص٢٩٨،٢٩٩

٢-١-٦-١- أنواع القوة العضلية

تحديد أنواع القوة لأختلاف وجهات النظر حول أهمية تلك الأنواع وهناك من يؤكد أن أنواع القوة العضلية ثلاثة أنواع فقط وهناك من يدمج نوعين في نوع واحد، إذ يؤكد الكثير من العلماء أنها أكثر من ثلاثة أنواع، ومن الذين أعطوا ثلاثة أنواع للقوة العضلية (هارة)^(٣) و(ريسان خريبط)^(٤) و(محمد حسن علاوي)^(٥):

أ- القوة القصوى.

ب- القوة المميزة بالسرعة.

ج- مطاولة القوة.

بينما أتجه عدد آخر من الباحثين إلى تقسيم القوة إلى أربعة أنواع ومنهم (سعد محسن و علي البيك)^(٦)، إذ يتفق الباحث مع هذا الاتجاه في تقسيم القوة، إذ هناك اختلاف بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بعدد مرات الاداء، إذ تؤدي القوة الانفجارية لمرة واحدة، اما القوة المميزة بالسرعة فيكون تكرارها لعدة مرات.

✓ القوة القصوى.

✓ القوة الانفجارية.

✓ القوة المميزة بالسرعة.

✓ مطاولة القوة.

(٣) هارة (ترجمة عبد علي نصيف) : أصول التدريب. ط٢ ، بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠ ، ص١٦٣-

١٦٤ .

(٤) ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي؛ بغداد مكتب نور للطباعة، ١٩٩٥ ، ص٥٩١.

(٥) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢ ، ص١٠٧ .

(٦) علي البيك: تخطيط التدريب الرياضي ، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية ، ص١٦.

٢-١-٦-١-١-١-١-١ : القوة القصوى :

تعد القوة القصوى واحدة من أنواع القوة وهي مهمة للفعاليات الرياضية التي تتطلب التغلب على مقاومة ذات أوزان كبيرة، إذ فهي أساسية في تعيين المستوى في كثير من الألعاب الرياضية .

إذ عرفها وديع ياسين " بأنها أقصى كمية من المقاومة الخارجية التي يمكن التغلب عليها لمرة واحد " ^(١)، وعرفها عادل عبد البصير بأنها " القوة التي تستطيع العضلة إخراجها في حاله أقصى انقباض ايزومتري " ^(٢).

ويعرفها مفتي إبراهيم بأنها " أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي " ^(٣)، وعرفها علاوي بأنها " أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة الانقباض الإرادي " ^(٤).

وهناك الكثير من المفاهيم لهذا النوع من القوة واغلب هذه المفاهيم تؤكد أن القوة القصوى هي انقباض عضلي قصوي لمرة واحدة أو أقصى كمية من القوة يمكن إخراجها لمرة واحدة.

وتعتبر للقوة القصوى أهمية في الفعاليات التي تعتمد على التغلب على مقاومات خارجية او وزن الجسم مثل (رفع الأثقال، والقفز العريض، والقفز العالي) ^(٥)

(١) وديع ياسين طه : الإعداد البدني للنساء ، وزارة التعليم العالي، جامعة الموصل، ١٩٨٦ ، ص٥١.

(٢) عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، القاهرة، دار الكتب للنشر، ١٩٩٩ ، ص٩٨.

(٣) مفتي إبراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، ط١ ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨ ، ص١٢٧.

(٤) محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨ ، ص ٢٢.

(٥) طلحة حسام الدين وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ص١٦.

٢-١-٦-١-٢ القوة الانفجارية:

ان القوة الانفجارية هي احد انواع القوة العضلية والتي تعنى بأحداث فعل مؤثر في الجسم بالنفع اللحظي الفعال ضد جسم اخر كالأرض مثلاً ولمرة واحدة ، ولهذا فقد اطلق بعض العلماء عليها بالقوة الزمنية والتي تعني استخدام القوة بأقل زمن ممكن والتي تعني بدفع القوة ، حيث تعمل هذه القوة على تغيير سرعة الجسم من لحظة الى اخرى ، وكما هو معلوم ان كمية حركة الجسم تعني زخم الجسم جراء سرعته .

ويمكن ان تؤثر هذه القوة على جسم ما او ان تسبب انطلاقة الى مسافة معينة او من الممكن ان تؤثر هذه القوة في الجسم وتسبب له تغيير حالته سواء اكانت الحركية او الساكنة ام قد تكون كرد فعل لفعل اخر وهذا بطبيعة الحال هي الامور الاساسية لمسببات الحركة التي تؤدي الى حدوث الحركة للجسم بالقوة المؤثرة والذي يعني استخدام القوة المناسبة لكثلة الجسم وتعجيله والتي لها علاقة بتغير سرعة الجسم لحظة الدفع .

" ان القوة الانفجارية هي احد أنواع القوة العضلية فقد عرفها علي ألبيك بأنها القدرة على قهر مقاومة قصوى ولكن في أسرع زمن ممكن^(١) وعرفها سليمان علي حسن بأنها استخدام القوى في أقل زمن ممكن لإنتاج الحركة^(٢) وقد عرفها ماك كلوي عن (محمد صبحي حسانين وكمال درويش) " بأنها القدرة على تفجير القوة بسرعة^(٣) وقد عرفت أيضا بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية . لذا يمكننا القول بان القدرة الانفجارية هي مزيج من القوة العضلية والسرعة والمهم في هذه القوة ان الرياضيين يؤتون حركتهم من الانقباض الايزوتونيك الى الانقباض الايزو متريك والعكس صحيح ايضا ولكن بأقصر زمن ممكن ،ومهما يكن فاللاعب الذي يمتاز بقدرة انفجارية كبيرة سوف يحقق انجازات أفضل^(٤) .

(١) علي ألبيك : أسس إعداد لاعب كرة القدم ولألعاب الجماعية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٢، ص ١٠١ .

(٢) سليمان علي حسن : المخطط الى التدريب الرياضي، الموصل ، مطابع الجامعة، ١٩٨٢، ص ٢٨٠ .

(٣) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين: التفكير للدائري، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤، ص ٥٢ .

(٤) كمال جميل الرضي: مصدر سبق فكرة بس ٤٠ .

"عبارة عن قدرة العضلة في التغلب على أقصى مقاومة مع تميز الأداء بالسرعة العالية بنفس الوقت ولمرة واحدة"^(١) كما تعرف هي نتاج لقابليتين حركيتين هما القوة والسرعة ، ويمكن اعتبارها على ان تكون القابلية على اداء قوة قصوى في اقصر زمن ممكن لمرة واحدة^(٢) ويعرفها كمال جميل * هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الاقصى من القوة بأقصر زمن ممكن^(٣)

٢-١-٦-١-٣ القوة المميز بالسرعة

القوة المميزه بالسرعة بانها * كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بأقل وقت ممكن *^(٤) وتعرف أيضاً بـ " قدرة الفرد على تحقيق أقصى قوة عضلية في اقصر فترة ممكنة"^(٥)، وتعرف على أنها * مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن^(٦) في حين عرفها (محمد صبحي حسنين) بأنها * القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت *^(٧)

-
- (١) عصام عبد الخالق : علم التدريب الرياضي ، القاهرة، دار المعارف ، ١٩٨٨ ، ص ١٧٦ .
 (٢) محمد رضا ابراهيم المدفعي : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، دار الكتب والوثائق ط ١ ، ٢٠٠٨ ، ص ٦٢٠ .
 (٣) كمال جميل الرضي : مصدر سبق ذكره ، ط ٢ ، دائرة المطبوعات والنشر ، عمان ، ٢٠٠٤ ، ص ٤٠ .
 (٤) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط ٩ ، الإسكندرية ، ط ، ١٩٩٩ ، ص ١٢٨ .
 (٥) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف ، ١٩٧٩ ، ص ٧٩ .
 (٦) بسطو يسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١١٥ .
 (٧) علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤ ، ص ٩٤ .

وقد عرفها مفتي ابراهيم حماد بأنها (المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السرعة و القوة في حركته)^(١)

ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها (كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايديه عالية وسرعة حركية مرتفعة).^(٢)

وعرفها محمود عثمان ((قدرة الجهاز العصبي على التغلب على مقاومة عالية نسبياً من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة).^(٣)

عرفها ريسان خريبط بأنها (قدرة الرياضي في التغلب على مقومات بانقباضات عضلية سريعة).^(٤) و محمد عاطف فقد عرفها بأنها (عبارة عن قدرة الجهاز العصبي و الجهاز العضلي على التغلب على مقومات بسرعة انقباض عالية).^(٥)

بأنها: " قابلية الرياضي للتسلط على مقاومة باستخدام السرعة الحركية العالية " ^(٦)، وعرفها (أبو العلا أحمد عبد الفتاح) بأنها: " قدرة الجهازين العضلي والعصبي على التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة وشد عضلي ممكن " ^(٧)، ثم يعود فيعرفها مع (أحمد نصر الدين) بأنها: " قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفتي القوة والسرعة في مكون واحد " ، وعرفها (محمد حسن علاوي) أيضا بأنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية .

-
- (١) مفتي ابراهيم حماد : تدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٨ ، ص١٢٧ .
- (٢) عصام عبد الخالق: مصدر سبق ذكرة ، ص١٢٨ .
- (٣) يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، جامعة الناصر ، دار الفكر للطباعة و النشر ، ٢٠٠٢ ص٥٣ .
- (٤) ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا و التدريب الرياضي ، مكتب نور للتحضير الطباعي، بغداد ١٩٩٥ ، ص٥٤٩ .
- (٥) محمد عاطف ، و احمد سعد عبد الله : اللياقة البدنية - عناصرها - تنميتها - قياسها ، دار الاصلاح للطباعة و النشر ، السعودية، ١٩٨٤ ، ص ١١٨ .
- (٦) عبد علي نصيف و قاسم حسن: علم التدريب الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٦ ، ص٨٦ .
- (٧) أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط١ القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٩٧ ، ص٢٠ .

٢-١-٧- لعبة كرة السلة :-

إنّ لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب المنظمة التي تتكون من مهارات هجومية ودفاعية وتحدد نتيجة الفريق نسبة الى امتلاك لاعبيه تلك المهارات، اذ يسعى المدرب في برنامجه التدريبي الى اكتساب لاعبيه المهارات وإتقانها مما يدل على قدرة المدرب في تطوير هذه المهارات.

فالمهارة تعد القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها بناء الألعاب الرياضية حيث تتوقف على إتقانها الى حد كبير نجاح اللاعب والفريق معا فمنهم من يقصد بها الفعاليات الرياضية ومنهم يقصد بها الحركات الرياضية التي تتصف بالمهارة عند أدائها.^(٢)

و تتميز الألعاب المنظمة ومنها لعبة كرة السلة هو بالتطور الذي يعتمد على إتقان وإجادة المهارات الأساسية في أداء هذه اللعبة تحت جميع الظروف الخاصة بالمنافسة الحقيقية ويعد الإتقان للمهارات الأساسية هو أساس للارتقاء والتفوق سواء في الوحدات التدريبية او الاختبارات مهارية او في المنافسة الحقيقية ، لذا فان المدربين يؤكدون على تدريب لاعبي كرة السلة على فنون اللعبة اذ ان التدريب المتواصل وب تكرارات كبيرة على المهارة الواحدة يساعد في تثبيت المهارة.

(٢) محمد صالح محمد: متابعة الكرة الهجومية المرندة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٠، ص٢٦.

ان المهارات الأساسية هي " مجموعة أنظمة وأساليب الانتقال والحركة بالكرة او بدونها وكذلك تعني تأدية (التكتيك والتكتيك) لها ^(١).

اذ ان المهارات الأساسية هي القاعدة التي تبنى عليها اللعبة في تحقيق النتائج المتميزة في لعبة كرة السلة ذات الخصوصية المتميزة والتي تعمل على صقل إمكانية الفرد وتخرس القيم النبيلة بشكل جيد اذ ان اجمل الأشياء التي تخص اللعبة هي الطريقة التي يستفيد فيها اللاعب من المهارات في اللعب ^(٢).

" ان تطور المهارة الدليل الرئيسي لجعل لاعب كرة السلة يؤدي مستوى موهبته الطبيعي ضمن اي طريقة وبالتالي نجاح اللاعب وفريقه عندما تتطور مهارات اللاعبين في الهجوم والدفاع ^(٣). اما مؤيد وحمودات فيضيفان بان التطور في لعبة كرة السلة يعتمد على "مدى إتقان وأجادة المهارات الاساسية للعبة وإدائها تحت جميع الظروف الخاصة بالمنافسة، وبعد هذا الإتقان للمهارات اساس للارتقاء والتفوق سواء كان ذلك في الوحدات التدريبية او الاختبارات المهارية او المنافسة والتي بدورها تؤدي الى نجاح ^(٤).

ويعرف على انه " عملية اكتساب وإتقان وتثبيت المهارات الاساسية للعبة وإدائها بسهولة وانسيابية ودقة ملائمة لظروف المتغيرة ومواقف المنافسة المختلفة ^(٥).

وتعرف بانها "الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي الى عرض معين في اطار قانون اللعب سواء كانت الحركات بالكرة ام بدونها" ^(٦).

فأن المهارة هي " عبارة عن مهمة أو عمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء " ^(٧) لذلك فإن المهارة في أي لعبة من الألعاب الرياضية تشير إلى " قدرة الفرد على أداء مجموعة الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة وكفاية ونجاح " ^(٨).

(١) فائز بشير حمودات وآخرون : اسس ومبادئ كرة السلة ، جامعة الموصل ، مديرية مطابع الجامعة ، ١٩٨٣ ، ص ٣٩ .

(٢) نبيل ليماس وديك موتا : كرة السلة ، اساسيات التفوق ، ترجمة علي جعفر سماكة ، الموصل ، مطابع دار الحكمة ، ١٩٩١ ، ص ١٥ .

(٣) مهدي نجم وآخرون : التقدم في مراحل تدريس كرة السلة، بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨ ص ٣٥٧ .

(٤) مؤيد عبد الله، فائز بشير حمودات. كرة السلة. ط ٢، الموصل: مطبعة جامعة الموصل ١٩٩٩، ص ١١.

(٥) فائز بشير حمودات وآخرون : مصدر سابق، ١٩٨٥، ص ٣٩.

(٦) عبدالعزيز النمر، محدث صالح : كرة السلة - تعلم - تدريس، دار التوزيع والنشر، ١٩٩٧ ص ١١.

(٧) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد : مكتب الصخر للطباعة ، ٢٠٠٢ ، ص ١٩ .

(٨) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، ص ٨٥ .

أما وجيه محجوب فيعرف المهارة بأنها * من الكلمات الشائعة والكثيرة الاستعمال في الحياة الرياضية فنقول أن اللاعب ماهر جداً بينما هذا العامل غير ماهر في العمل وكلمة مهارة ليست عمومية في الوصف فهي تحتاج إلى الوقوف عندها لتوضيح معناها وما يتعلق بها *^(١)

٢-١-٨- المهارات الهجومية بكرة السلة

٢-١-٨-١- الاستلام :

وهو (أحد المبادئ الحركية الأساسية لممارسة لعبة كرة السلة حيث يتوقف أداء جميع المهارات الهجومية بالكرة على صحة استلامها)^(٢).

واستلام الكرة من الفنون التي يجب على لاعب كرة السلة إتقانها وكثيراً ما نرى الكرة وقد تعثرت في يد اللاعب لعدم إتقانه فن الاستلام للكرة وإن استلام الكرة لا يعني فقط المسك للكرة فقط بل الاحتفاظ بها و عدم تعريضها للضياع وفضلاً عن ذلك لا يستطيع اللاعب من المحاورة أو التصويب أو تمرير الكرة ما لم يكن قد أتقن مهارة الاستلام، وعلى اللاعب المستلم أن يتحرك نحو الكرة لاستلامها و بأسلوب يحمي الكرة من منافسه إذا حاول قطع الكرة ويكون ملاحظ لاتجاه الكرة بحيث أن لا يغفل عنها.

٢-١-٨-٢- المناولة :

و يقصد بها إيصال الكرة إلى الزميل في أقل وقت ممكن مع إمكان المستقبل للكرة تسلمها من دون اهتزاز أو ضعف^(٣) وهي أسرع طريقة لنقل الكرة أثناء المباراة في الملعب^(٤).
والقدرة على التمرير في كرة السلة تشغل بال المدربين في كل المستويات فالفريق الذي يتميز بدقة التمرير ينال إعجاب الأفراد ذوي العلاقة بمباراة كرة السلة (المشاهدين، المدربين، الإداريين، اللاعبين) ويأتي التمرير في المرتبة الثانية بعد التصويب من حيث التأثير على نتائج الأداء في كرة السلة^(٥). تعد القدرة على مناولة الكرة إلى اللاعب خالي من الرقابة ومنتظر بأي أسلوب كان يعني أن اللاعب المناول يتمتع بمكاني ممتازة ، يتخطى الأساليب المألوفة في حالة

(١) وجيه محجوب : علم الحركة والتعلم الحركي ، جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، ١٩٨٩ ، ص ٩٦ .

(٢) احمد أمين فوزي و الفت هلال : مبادئ كرة السلة، الإسكندرية، الغنية للطباعة والنشر، ص ٢٧

(٣) الأين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٣

(٤) مصطفى زيدان وجمال رمضان موسى: نفس المصدر السابق، ص ٧٤

(٥) محمد عبد الرحيم إسماعيل: الأساسيات المهارية و الخططية الهجومية في كرة السلة، الإسكندرية، منشأة

المعارف، ١٩٩٥، ص ٥٤.

الضرورة ولأختطى قواعد الرياضة ،^(١) وأنواع مختلفة من المناولات تؤدي أما باليدين أو بيد واحدة ومن أهم المناولات:^(٢)

- المناولة الصدرية.
- المناولة المرتدة
- المناولة من فوق الرأس
- المناولة من فوق الكتف
- المناولة الخطافية
- مناولة الدفعة البسيطة (المذراة)

٢-١-٣- الطبطبة :

وهي "الطريقة الوحيدة التي يمكن أن يستخدمها اللاعب المهاجم لكي يتحرك والكرة في حوزته في أي جزء من أجزاء الملعب عن طريق ارتداد الكرة ما بين اليد الواحدة والأرض"^(٣). وإن الطبطبة حدى المهارات الهجومية المهمة بكرة السلة التي يجب ان يتقنها لاعب كرة السلة ، فهي وسيلة اللاعب والمحاورة احدى المبادء الحركية الهجومية بكرة السلة فهي وسيلة اللاعب للمحاورة والانتقال بالكرة من مكان الى اخر بالملعب اذا لم يتمكن من التمرير .^(٤) وعندما يتم استخدامها بشكل صحيح و في الوقت المناسب في المباراة فإنها تؤثر تأثيرا مهما بوصفها سلاحا هجوميا

(١) ريسان خريبط مجيد : كرة السلة ، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٨٦ .

(٢) احمد عبد الائمة كاظم : منهج تدريسي مقترح بأحمال مختلفة لتطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في الأداء المهاري وقاعدية الأداء للاعبين كرة السلة الشباب ، طروحه ، ٢٠١٣ ، ص ٣٢ .

(٣) فارس سامي يوسف: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية و المهارة الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠ ، ص ٣٦ .

(٤) احمد امين فوزي : كرة السلة للناشئين ، الاسكندرية ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ ،

بكرة السلة وان الطبطبة لا يجب أن تستخدم بشكل مكثف لأنها سوف تزيد من جهد الفريق وهذا لا يعني أن لا يجب العمل على تطوير هذه المهارة بشكل كبير حيث ذكر هلال عبد الكريم نقلاً عن كوبر (إن اللاعب الذي لا يجيد الطبطبة لا يمكن أن يكون لاعباً جيداً في الهجوم)^(١) لذلك يجب على اللاعبين أن يبذلوا جهداً كبيراً لكي يصبحوا محاورين على درجة عالية.

والطبطبة أنواع عديدة

الطبطبة العالية.

الطبطبة الواطئة.

الطبطبة بتغيير الاتجاه.

الطبطبة بتغيير السرعة.

الطبطبة بالدوران.

٢-١-٤- التصويب :

التصويب هو عملية (دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع واحدة أو ذراعين)^(٢) كذلك هو (الهدف الأساسي الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث بكرة السلة حيث يعتبر المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية التي يمكن عن طريقها تحقيق الانتصار في المباراة)^(٣) لذلك يعد من أهم الجوانب المهارية في كرة السلة فهنود وجود مصوبين متميزين بالفريق الذي يمتلك ممررين متألقين و محاورين رائعين ومتابعين متميزين فقد يجد صعوبة في إحراز الفوز دائماً (ويشعر العديد من المدربين إن اللاعبين المتخصصين من التصويب يولنون ولا يصنعون وان اللعب بتألق من جانب بعض اللاعبين • وأن لعبة كرة السلة تحمل متغيرات كثيرة وخاصةً في حالات الدفاع لذا يستخدم اللاعب المهاجم أنواعاً مختلفة من تبعاً لطبيعة

وضعه في إنشاء اللعب ، ومن هذه الأنواع :-(٤)

(١) هلال عبد الكريم صالح: اثر برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات

الهجومية بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٨ ، ص ١١ .

(٢) رعد جابر باقر و كمال عارف ظاهر : المهارات الفنية بكرة السلة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧ ، ص ١٤٣ .

(٣) سلوان صالح : تحليل و تقويم الحيازة و علاقتها بنتائج المباريات لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٨ ، ص ١٨ .

(٤) مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرب والمدرسة . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٧٢ .

- ١- التصويب من الثبات .
- ٢- التصويب من القفز .
- ٣- التصويب السلمي .
- ٤- التصويب الخطافي .
- ٥- التصويب بمتابعة الكرات المرتدة .

٢-١-٩- المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة:

تعرف المهارة على إنها (مقدرة الأفراد على التوصل إلى نتيجة ما من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان وبأقل قدر من الجهد في اقل زمن)^(١) كما عرفت بأنها هي كل المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في اطار قانون الرياضة سواء كانت بكره او بدونها ،كما تعد اجادة لاعبي الفريق لكافة اشكال المهارات الهجومية هي بمثابة الاسس الذي يشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في المهارات^(٢) كما يتفق الباحث مع مصطفى زيدان وجمال رمضان موسى على إنها " كل المفردات والواجبات الحركية المختلفة والتي يقوم بها اللاعب أثناء الممارسة أو المنافسة في إطار يحدده قانون اللعبة وقد تؤدي هذه المهارات بأدوات أو بدونها وقد تكون هجومية أو دفاعية".

٢-١-٩- المهارات لها عدة خصائص وكالاتي:

١. التفاعل والتنسيق و التوافق الحركي.
٢. الدقة والسرعة في الأداء.
٣. الاستعمال المناسب للمهارات في الملعب.
٤. الاحتفاظ بالمهارة حتى التعب^(٣).

(١) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص ٠
 (٢) فاطمة عوض صابر : طرق تدريس الالعاب الجماعية ، ط ١ ، الإسكندرية ، دار الوفا الدنيا للطباعة والنشر، ٢٠٠٩ ، ص ١١ .
 (٣) مصطفى زيدان و جمال رمضان موسى: تعليم ثلاثيني كرة السلة، القاهرة، جامعة الأزهر، ٢٠٠٨، ص ٣٠.

٢-١-٩ - أهمية تركيب المهارات الهجومية: (١)

أن تطور طرائق التدريس ولعبة كرة السلة في السنوات الأخيرة وخاصة بعد التعديلات التي طرأت على قوانينها مما أدى إلى التغيير في أنماط الأداء للمهارات الهجومية بكرة السلة سواء كانت بشكلها المنفرد أو المركب، ومن المعروف أن لعبة كرة السلة من الأنشطة التي تتطلب من الطلبة واللاعبين السرعة العالية في أداء النواحي التكنيكية (الفنية) من مختلف الأوضاع، وهذا يعتمد على إتقان المهارات الهجومية الأساسية للعبة لأن الطالب ولاعب كرة السلة بحاجة إلى كل المهارات الأساسية طوال وقت التدريس أو التدريب . حيث لا يمكن أن يؤدي ما لم تكن لديه قدرات مهارية متمسلة ومتقنة، فضلاً عن رغبة الطلاب في التدريب على تلك المهارات لما تتركه من انطباع حسن لديهم بنتيجة إحراز الأهداف واستخدام الكرة المستمر من خلال ممارسة تلك المهارة وهذا سيجعلهم يشعرون بمتعة وإثارة أكبر .

٢-١-٩ - أهمية وفاعلية التركيب (الربط) بين المهارات الهجومية في:

- اتخاذ التوقيت الصحيح (القرار الصحيح + سرعة الاستجابة + المكان).
- تقليل الأخطاء في الأداء عند المنافسة مع زيادة القدرة على التحكم بالكرة.
- بيان قدرة اللعب على إتقان أنواع المهارات الهجومية المقررة.
- زيادة قدرة اللاعب والطالب على أداء واجبه الهجومي بصورة ايجابية، وعليه زيادة فرص إنجاح الهجمة سواء أكان ذلك في الهجوم السريع أم الهجوم المنظم.
- الثبات في الأداء، وعليه تحقيق أفضل في المنافسات لكونه يزيد من خيارات اللاعب في مواجهة أي موقف من مواقف اللعب بصورة عالية.
- المحافظة على مكونات الدرس وتساعد على تطويرها.
- الكشف عن المواهب الحركية للطلاب واستثمارها.
- التفوق في الأداء (كيف ومتى يمكن استخدام ذلك الربط) لأن القدرة على الأداء في حالات غير متوقعة لا يمكن تنيؤها من المؤشرات الجيدة للطلبة الماهرين

(١) فارس ساسي يوسف شابا: بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦، ص ٤٩.

٢-٢ الدراسات السابقة والمشابهة:

٢-٢-١ : آية هيثم خزعل (٢٠١٨) (الجامعة المستنصرية)

عنوان الدراسة (تمرينات بوسائل مساعدة وأثرها بتعلم بعض المهارات الأساسية والمركبة بكرة السلة لطالبات المرحلة الأولى)^(١)

٢-٢-١-١ اهدفت الدراسة الى :

- إعداد تمرينات بالوسائل المساعدة لتعلم بعض المهارات الأساسية والمركبة بكرة السلة لطالبات المرحلة الأولى .
 - التعرف على أثر التمرينات بالوسائل المساعدة لتعلم بعض المهارات الأساسية والمركبة بكرة السلة لطالبات المرحلة الأولى.
- ٢-٢-٢ فرضت الدراسة الى :

- ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية والمركبة بكرة السلة .
- ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعليم بعض المهارات الأساسية والمركبة بكرة السلة .

٢-٢-٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث والمتمثل بطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية للسنة الدارسية (٢٠١٦ - ٢٠١٧) والبالغ عددهن (٣٣) طالبة وينسبة (١٠٠%) إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ولقد تم استبعاد (٥) طالبات وذلك لتأخر (٣) منهن عن الإلتحاق بالدوام الرسمي لأسباب ادارية و (٢) منهن كونهن ممارسات لعبة كرة السلة . وتم تقسيمهن بالطريقة العشوائية (الفرعة) واختيار عينة البحث التي هي " النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها، على مجموعتين (التجريبية والضابطة) وبواقع (١٤) طالبة لكل

(١) آية هيثم خزعل : تمرينات بوسائل مساعدة وأثرها بتعلم بعض المهارات الأساسية والمركبة بكرة السلة لطالبات المرحلة الأولى، ٢٠١٨.

مجموعة ، وبهذا أصبحت العينة تتكون من (٢٨) طالبة وبنسبة (٨٤،٨٤%)، وبعدها قامت الباحثة بإجراء تجانس العينة بواسطة معامل الالتواء .

٥_٢_٢ استنتجت الدراسة الى :

وفية استنتجت الباحثة الى ان الوسائل المساعدة التعليمية وتوزيع بالتمريبات أثرت بصورة ايجابية في تعلم اداء المهاري للمجموعة التجريبية .
اما التوصيات : فقد اوصت الباحثة: بإدخال الوسائل المساعدة التعليمية ،والتوزيع بالتمريبات لأنها عنصر اساسي في العملية التعليمية ،وكذلك عامل تشويق في المناهج التعليمية والتربوية لغرض التعلم وتحسين المهارات واتقان لدى الطالبات المبتدئات .

٥_٢_٢_٢ دراسة علي مكي عبد العباس ٢٠١٩ (جامعة واسط)

بعنوان : تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهازي (fitlights) و (smart shot) في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة بأعمار (١٤-١٦) سنة

أهداف البحث :-

١. تصميم جهاز مساعد في تعلم مهارة التهديف من الثبات بكرة السلة.
٢. التعرف على تأثير استخدام الجهاز المساعد في تعلم مهارة التهديف من الثبات بكرة السلة

فروض البحث :-

١. أن للجهاز المساعد تأثيراً إيجابياً في تعلم مهارة التهديف من الثبات بكرة السلة.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) لملائمته وطبيعة المشكلة .

٥_٢_٢_٢ مجتمع البحث وعينته :-

تحدد مجتمع البحث باللاعبين المبتدئين كرة السلة (الذكور) ، في اندية مركز محافظة بابل (نادي الحلة ، النادي البلدي ، منتدى شباب الحلة) والذين تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٤) سنة والبالغ عددهم (٤٩) لاعباً ، (١٨) لاعباً من النادي البلدي و (١٨) لاعباً من نادي الحلة

و(١٣) من منتدى شباب الحلة . اختيرت منهم عينة البحث بالطريقة العشوائية الغير منتظمة (القرعة) والبالغ عددها (١٨) لاعبا وهي تمثل (٣٦,٧٣ %) من مجتمع البحث الكلي

استنتجت الدراسة :-

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التجربة الميدانية واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة استنتج الباحث ما يأتي :-

١- كان للجهاز المقترح كوسيلة مساعدة دور فعال في تعلم المهارة المطلوبة

٢- استخدام الجهاز المقترح وفر الجهد والوقت للمدرب والمتعلم في تعلم مهارة التهديف من الثبات بشكل جيد وهو مناسب لتعليم هذه الفئة من الأعمار .

٣- استخدام الجهاز المقترح له اثر ايجابي في تفاعل المتعلمين في اثناء التمرين وحضورهم .

التوصيات :-

- ١- ضرورة استخدام الاجهزة والوسائل المساعدة خلال العملية التعليمية والتدريبية لضمان تنوع الخبرات لدى المتعلم .
- ٢- اجراء دراسات وبحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين في لعبة كرة السلة .^(١)

(١) علي مكي عبد العباس : تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهازي (fitlights) و (smart shot) في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة بأعمار (١٤-١٦) سنة، ٢٠١٩

٢_٢_٣_١ دراسة زيد محمد جبار ٢٠١٨. (١) (جامعة ذي قار)

عنوان الدراسة تأثير تدريبات الرمال على تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية وأنواع التصويب بكرة السلة للشباب.

اهداف الدراسة أعداد تمارين خاصة للتدريب على الرمال لتطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية وأنواع التصويب بكرة السلة للشباب، كذلك التعرف على تأثير تمارين التدريب على الرمال في بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية وأنواع التصويب بكرة السلة للشباب، كذلك التعرف على الفروق في متغيرات البحث (القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية وأنواع التصويب بكرة السلة للشباب) .

الاستنتاجات والتوصيات التي توصلت اليها الدراسة:

١- التمارين التي ادها الباحث لها تأثير ايجابي وفعال في تطوير القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والتصويب بكرة السلة للشباب.

٢- وجود فروق معنوية بين المجموعة التي تدرت على الاسطح الرملية وبين المجموعة التي تدرت على الاسطح المستوية(التارتان) ولمصلحة المجموعة التي تدرت على المجموعة الرملية في جميع متغيرات البحث.

التوصيات:

١- يوصي الباحث باعتماد التمرينات التي اعددها في البحث لتطوير القدرات البدنية والتي تم اختيارها وهي (تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، القدرة الانفجارية) للرجلين.

٢- تشجيع المدربين على استخدام تمارين التدريب على الرمال لما لها من تأثير في تطوير الجانب البدني والفسيولوجي والمهاري .

(١) زيد محمد جبار : تأثير تدريبات الرمال على تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية وأنواع

التصويب بكرة السلة للشباب ، ٢٠١٨.

أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة السابقة والدراسة الحالية:

١- تشابه الدراستين السابقتين الثانية والثالثة مع الدراسة الحالية في اختيار المنهج المستخدم إذ استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة.

٢- تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية للدراسات السابقة أما عينة فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية وهم اللاعبين المنتمين إلى اندية في محافظة واسط ومحافظة وذي قار لكرة السلة .

أما هذه الدراسة فقد اختير مجتمعها بالطريقة العمدية وعينتها بالطريقة العشوائية أيضا وتمثلت في اللاعبين الشباب المنتمين لنادي نفط ميسان الرياضي في ميسان وهي تقارب أعمار الدراستين السابقتين.

٣- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة الأولى والثانية في استخدام التمرينات والوسائل المساعدة ومع الثالثة تشابه الدراسة الحالية في استخدام وسيلة المساعدة وهى التدريب على الرمال وتشابه الدراسة الحالية أيضا مع الدراسة الأولى في استخدام المهارات المركبة بكرة السلة

٤- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة الثانية والثالثة من حيث مدة البرنامج والبالغة (٨ أسابيع) بمعدل (٢٤) وحدة تدريبية.

٥- اختلاف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في متغير هو تطوير بعض انواع القوة الخاصة بكرة السلة واختلفت أيضا الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة الثانية والثالثة في متغير المهارات المركبة بكرة السلة للشباب

٦. اختلاف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في متغيرات عدة منها اختلاف مجتمع وعينة البحث وكذلك اختلاف وتنوع الاجهزة المستخدمة في الدراسة الحالية وكذلك تعدد الوسائل المستخدمة

الباب الثالث

- ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .
 - ٣-١ منهج البحث .
 - ٣-٢ مجتمع البحث .
 - ٣-٤ تكافؤ عينة البحث .
- ٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة .
 - ٣-٣-١ الأجهزة والأدوات المستخدمة .
 - ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية .
 - ٣-٤-١ تحديد القدرات البدنية .
 - ٣-٤-٢ تحديد المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة .
 - ٣-٤-٣ تحديد الاختبارات المناسبة لمتغيرات البحث .
 - ٣-٥ التجربة الاستطلاعية .
 - ٣-٦ الأسس العلمية للاختبارات .
 - ٣-٦-١ ثبات الاختبارات .
 - ٣-٧ الاختبارات القبليّة .
 - ٣-٨ البرنامج التدريبي .
 - ٣-٩ الاختبارات

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

٣-١ منهج البحث:-

تعد الخطوات التي يستند عليها نجاح البحث في اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة فالمنهج هو " الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين^(١) ، وبما أن البحث العلمي قد حدد العديد من المناهج التي تتلاءم وطبيعة أي مشكلة علمية تستوجب الدراسة والبحث، مما أعطى حرية للباحث في اختيار المنهج الذي ينسجم مع مشكلة بحثه لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية الذي يقوم على تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها .

٣-٢ مجتمع البحث :

تم تحديد مجتمع البحث لاجبي أندية العمارة الرياضي فئة الشباب بكرة السلة تحت سن (١٨) سنة وكان عددهم (٦٠) لاعبا موزعين على اندية ((نقط ميسان- دجلة - العمارة -الامير)) ، وكما موضح في جدول رقم (١)

جدول رقم (١) يبين حجم مجتمع البحث وكلا حسب نادبة

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	مكان النادي	اسم المدرب
١	نادي نقط ميسان	٢٢	مركز المدينة	علي حنون
٢	نادي دجلة	١٤	مركز المدينة	عباس حسن
٣	نادي العمارة	١٢	مركز المدينة	كرار صلاح
٤	نادي الامير	١٢	مركز المدينة	احمد سلمان
المجموع		٦٠		

(١) اكرم خطابية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط١ ، دار الفكر ، صان ، ١٩٩٩ ، ص١٩ .

٣-٣- عينة البحث :- اختار الباحث لاعبي كرة السلة لفئة الشباب بالطريقة العمدية المتمثلة من مجتمع الاصل وهي نادي نفط ميسان والبالغ عددهم (٢٢) لاعباً، والتي تشكل نسبة مقدارها (٣٦%) ، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين بطريقة العشوائية بأسلوب القرعة ، لكل مجموعة تمثل (٨) لاعبين ، احدهما تجريبية ، والاخرى تشمل المجموعة الضابطة والبالغ عددها (٨) لاعباً حيث تم استبعاد (٦) لاعبي الذين اجري عليهم التجربة الاستطلاعية ، كما مبين في الجدول (٢)

جدول (٢)

يبين عينة البحث والنسبة المئوية لعينة البحث

النسبة المئوية للعينة	العدد المتبقي	عينة التجربة الاستطلاعية	عدد العينة	المجموعة
%٣٦	٨	٦	٢٢	التجريبية
	٨			الضابطة

تجانس العينة:-

لأجل التوصل الى مستوى واحد ومتساوي لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين ، قام الباحث بإجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الطول ، الكتلة) ويعد ذلك جرت المعالجات الاحصائية لهذه المتغيرات عن طريق قانون معامل الالتواء، إذ كانت القيم محصورة بين (± 3) مما يدل على حسن توزيع العينة وانتشارها اعتدالياً داخل كل مجموعة من مجموعتي البحث ، و جدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٣)

يبين تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الطول، الوزن)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٧,٢٤٤	١٧	٠,٩٨١	٠,٧٥٢
٢	العمر التدريبي	سنة	٤,٢٤١	٤	٠,٨٢٣	٠,٤٣٦
٣	الطول	مم	١٦٦,٧٧٨	١٦٥,٥٠	٠,٦,٣	٠,٦٤٣
٤	الوزن	كغم	٥٨,٤٣٦	٥٨	٢,٦٦٢	٠,٢٦٣

٣-٤ تكافؤ عينة البحث :

ولاجل التحقق من تكافؤ المجموعتين قام الباحث بمعاملة وتحليل البيانات المعنية بنتائج الاختبار القبلي للعينة في يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٥/٥ ، النحو الموضح في الجدول (٦) ، وقد تلقت عينتي البحث المعلومات والارشادات التدريبية التوضيحية من قبل الباحث قبل تطبيق الاختبارات ، ثم طبقت الاختبارات القبلية وبمساعدة فريق العمل المساعد، وبعدها تم ايجاد (الوسط الحسابي والانحراف المعياري) للمجموعتين البحث في الاختبارات القبلية ، وعندها تم استخراج قيمة (T) المحسوبة للاختبارات الثمانية .

الجدول رقم (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين البحث استخراج قيمة (T) المحسوبة .

مستوى الدلالة	الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة		الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
	ع	س-	ع	س-		
غير معنوي	٠,٢٥	٧,٨٩	٠,٢٣	٧,٩٦	متر	القدرة الانفجارية للذراعين /سم
غير معنوي	١٠,٤٨	٣٩,٦٢	١١,٠٩	٤١,٣١	سنتيمتر	القدرة الانفجارية للرجلين/سم
غير معنوي	١,٥٢	١٣,٠٧	١,٩٣	١٢,١٤	عدة	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
غير معنوي	٤,٤٨	١٧,٤٣	٥,٢٣	١٨,٦	عدة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
غير معنوي	١,٨	١٥,٣	١,٨	١٤,٤٨	درجة	الاستلام مع المناولة الصدرية باليدين
غير معنوي	٠,٢	٥,٤	٠,٣	٦,٥	درجة	الاستلام مع التصويب بالقفز نقطتان
غير معنوي	١,١٢	١٣,٣	١,٠٩	١٢,١٨	درجة	الاستلام مع الطبطبة العالية والمناولة الصدرية باليدين
غير معنوي	٠,٣	٤,١	٠,٢	٤,٣	درجة	الاستلام مع الطبطبة العالية والتصويب السلمي

٣-٥ وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة:

يمكن تعريف الأجهزة والادوات المستخدمة بأنها " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلة بحثه سواءً كانت ادوات أم بيانات أم أجهزة"^(١)، وقد استخدم الباحث الادوات و الأجهزة الآتية:-

- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- فريق العمل (ملحق)
- الاختبارات والقياسات .
- الملاحظة والتجريب .
- المقابلات الشخصية . (ينظر ملحق)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول اختيار الاختبارات (ينظر ملحق)
- استمارة تقويم الاداء الفني للمهارات قيد البحث لعينة البحث (ينظر ملحق)
-

٣-٥-١ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

أولاً: الأجهزة المستخدمة:

- جهاز السير المتحرك (Treadmill) صيني الصنع عدد (٤)
- جهاز (vertimax) أمريكي الصنع عدد (١).
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ساعات الكترونية صينية الصنع لقياس الوقت عدد (٢).
- لابل تويو (hb)
- كامرة

٣-٥-٢ الادوات المستخدمة :

- شريط قياس بالسنتيمتر .
- كرات سلة قانونية عدد (١٦) .
- شواخص .
- ملعب كرة السلة قانوني بقياس ((٢٨ طول ، ١٥ عرض)) .

(١) وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، ١٩٨٨ ، ص١٣٣.

- سلم تدريبي ارضي
- كرات طبية مختلفة الاوزان (١-٢-٣) كغم
- اوزان ثقيل (ذراعين _ رجلين)
- شواخص متعددة الارتفاعات .

٣-٥-١ - اولاً جهاز السير المتحرك (Treadmill) :-

مكونات جهاز السير المتحرك

هيكل جهاز السير المتحرك

يتم تصنيع شكل هيكل السير المتحرك على نوعين نوع يكون هيكله قابل للطي واخر الاعتيادي غير قابل للطي او الثني حيث يكون الجهاز غير القابل للطي اكثر متانة وجودة واعلى في السعر من الاجهزة القابلة للطي بينما القابلة للطي يكون التعامل معها اسهل من ناحية النقل والتخزين كما في الشكل (١) اما حجم السير المتحرك يعتمد على الهدف من استخدامه وطول ووزن الشخص اذا كان الهدف من الشراء السير المتحرك هو المشي فقط فلا يقل طول السير عن (١٢٧سم) وعرض عن (٥٠سم) اما اذا كان الغرض الجري فلا يقل طول عن (٤٠سم) وعرضه عن (٥٦ سم) ويزداد طول سطح السير الى (١٥٢,٥ سم) اذا كان طول الشخص يزيد عن (١٢٨ سم) من المفضل ان تكون هناك مساحة خالية من جانب السير بطول متر على كل جانب ومن الخلف بطول مترين ونصف تقريبا هذه الابعاد مهمة فقط لمن يريد الجري ونقل اذا كان الهدف المشي .



شكل رقم (١)



شكل رقم (٢)

خصائص كمالية :-

مع التطور الذي طرأ على صناعة السيور المتحرك ، أصبح التنافس بين الشركات المصنعة لها يتركز على اضافة خصائص تساعد المتدرب على تنظيم شدة التدريب مسبقة الاعداد، وبعضها مزود بحساسات ضربات القلب لتحديد شدة التدريبية ولتقدير معدل حرق السعرات الحرارية ، بعض الاجهزة الاكثر تطوراً توفر تقنية الاتصال بالإنترنت من تنظيم وحفظ برنامج التدريب لاستعادة مستقبلاً ، بعض هذه التقنيات يتيح للشخص رسم اي طريق في خرائط كوكل بحيث يكون الجري عبر عالم افتراضي في هذه الطريق يتيح التجوال ثلاثي الابعاد يحاكي التضاريس من خلال التغير في ميل جهاز السير المتحرك حسب التغير في ميل الارض من صعود ونزول وخصائص اخرى كثيرة يصعب حصرها كلها قد تصنف قيمة صحية وعلمية و ترفيهية للجهاز .

٣-٥-١-١-٢ ثانيا جهاز القفز العمودي (vertimax)^(١):

هو جهاز التدريب الرياضي الرائد في العالم لتحقيق أقصى قدر من السرعة والقفز العمودي والأداء الرياضي الشامل الى أفضل المستويات.

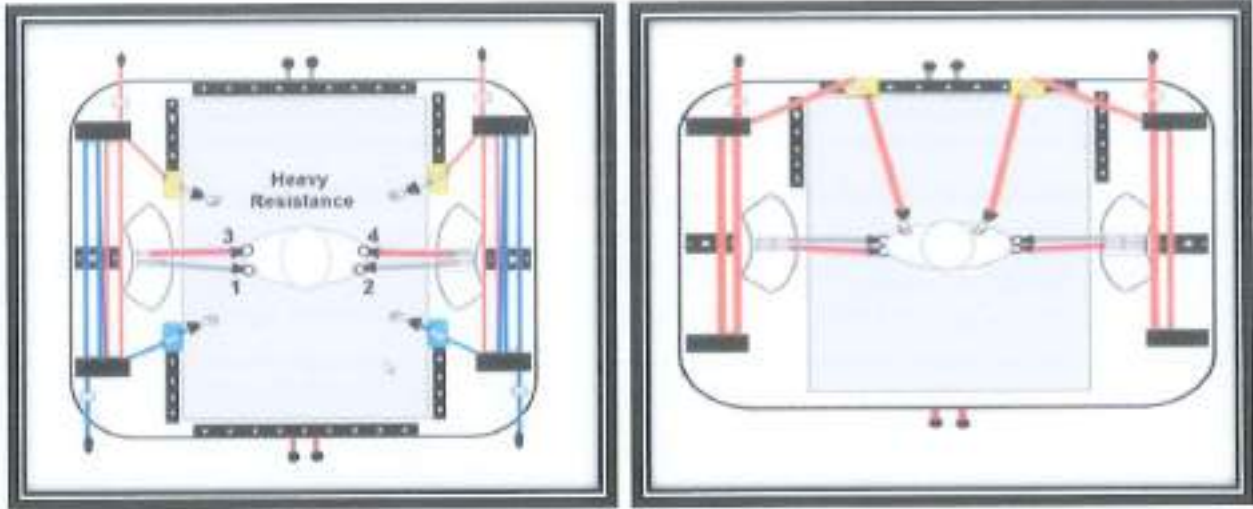
مواصفات جهاز vertimax^(٢):

تم استخدام هذا الجهاز ذي المواصفات الخاصة في عملية اعطاء التمرينات للعبء، وهذا الجهاز من الاجهزة التي تستخدم في العالم لتدريب الفرق من الناشئين الى المستويات العليا ويحتوي هذا الجهاز على منصة بطول (١٨٠) سم وعرض (١٢٠) سم ومنصة اسفنجية تتوسط الجهاز بعرض (٩٠) سم وبطول (١٥٠) سم ويسمك (٥) سم يستفاد منها اللاعب في اثناء القفز لقدرتها على امتصاص القفز بصورة صحيحة وتستخدم في هذا الجهاز الاحذية جميعها ماعدا احذية الـ (spikes) التي تسبب الضرر للجهاز ، ووزن الجهاز هو (٧٥ كغم).
يوجد في الجهة الخلفية من الجهاز عدد من البكرات تقوم بتغيير حركة الحبال من الداخل الى الخارج وتختص الحبال الطويلة الامامية المتعلقة بتمرينات السرعة التي في بعض الاحيان تكون خارج الجهاز وبمطاطية عالية تصل الى ضعف طول الحبل الاصلي وكذلك الحبال الاربعة الجانبية المتعلقة بتمرينات القفز العمودي التي تساعد في تنمية القوة الانفجارية للرجلين، وترتبط الحبال فيما بينها عن طريق بكرات يتم سحب الحبال منها سواء اكانت الى الامام او الى الاعلى، وتختلف منافذ الاجهزة في جهاز (vertimax) اذ هناك نوعان من المنافذ في هذا الجهاز وهي (٧٦-٧٨) ذات ستة منافذ وذات ثمانية منافذ^(٣) كما في الشكل (٤).

(١) زين محمد حسن زين العابدين الاعرجي : تمرينات خاصة باستخدام جهاز القفز العمودي (vertimax) على وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية وتأثيرها في أداء التصويب بالكيس بكرة السلة للشباب ، امعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٤ ، ص ٧٠.

(2) vertimax. vertimax user instruction manual, USA , florida , 2013,p3

(٣) شهاب احمد : رسالة ماجستير، أثر تدريبات بدنية متزايدة الشدة لتطوير بعض القدرات البدنية وتأثيرها في تلخير (MLSS) ودقة التصويب بالقفز المحسوب بالبرنامج الاحصالي Live Stats بكرة السلة للمتقدمين .



V8 الشكل (٤) منافذ جهاز (Vertimax) V6

وتم تحديد الشدة على جهاز (vertimax) عن طريق ما موجود في الكتيب الخاص بتعليمات الجهاز (CATALOG) وهو ما تم وضعه من قبل صانعي الجهاز بأمتلئة لكيفية تحديد الشدد اذ قاموا بوضع شدد معينة وما يقابلها بالانج في سحب الحبل ومن خلال ذلك قام الباحث بتسهيل عملية وضع الشدة على جهاز (vertimax) من خلال تحويل الانج الى السنتمتر واستخراج (١%) من الشدة وما يقابلها من سحب بالحبل وكما يأتي:

اولاً/ بالنسبة لتمرين القوة المميزة بالسرعة لكل ١% شدة يقابله ١,٣ سم (مثال على ذلك لو كان شدة التمرين ٨٠% يكون السحب بالحبل $1,3 \times 80 = 104$ سم).

ثانياً/ بالنسبة لتمرين القوة كل ١% شدة يقابله ٠,٥ سم (مثال على ذلك لو كان شدة التمرين ٨٠% يكون السحب بالحبل $0,5 \times 80 = 40$ سم). ويحتوي على عدة احزمة تربط في مفاصل الجسم لتطوير العمل العضلي

٦-٣ إجراءات البحث الميدانية :

٦-٣-١ تحديد القدرات البدنية :

قام الباحث بتحديد أهم أنواع القدرات البدنية الخاصة بعد الاطلاع على المصادر العلمية والمراجع الخاصة وذلك من خلال استمارات استبيان^(*) تم توزيعها على مجموعة من الخبراء

(*) ملحق رقم (١)

والمختصين^(*) لتحديد هذه القدرات التي يرونها ملائمة لتحقيق أهداف البحث والتي تحصل على أعلى نسبة من الأهمية كما موضح بالجدول رقم (٥).

جدول (٥)

يبين عدد الدرجات الكلية والنسب المئوية للقدرات البدنية الخاصة المختارة وعلى وفق آراء المختصين والخبراء

ت	القدرات البدنية	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١.	القوة الانفجارية للذراعين	١٠	%٨٠
٢.	القوة الانفجارية للرجلين	١٠	%٩٠
٣.	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	١٠	%٩٠
٤.	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	١٠	%٩٠

٣-٦-٢ تحديد المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة :

قام الباحث بتحديد أهم المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة بعد الاطلاع على المصادر العلمية والمراجع الخاصة بكرة السلة، وذلك من خلال استمارات استبيان تم توزيعها على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) في مجال كرة السلة لتحديد أهم المهارات الهجومية المركبة التي يرونها ملائمة لتحقيق أهداف البحث والتي تحصل على أعلى نسبة من الأهمية كما موضح بالجدول رقم (٥).

(*) ملحق رقم (٢).
(*) ملحق رقم (٣).

جدول (٦)

يبين عدد الدرجات الكلية والنسب المئوية للمهارات الهجومية المختارة وعلى وفق آراء المختصين والخبراء

ت	المهارات الهجومية المركبة	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١.	الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية	١٠	%٩٠
٢.	الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالمناولة الصدرية	١٠	%٨٠
٣.	الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز	١٠	%٨٠
٤.	الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	١٠	%٩٠

٣-٦-٣- تحديد الاختبارات المناسبة لمتغيرات البحث :-

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والمراجع الخاصة وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين^(٤)، حدد الباحث اختبارات القدرات البدنية واختبارات المهارات الهجومية المركبة لتحديد أهم الاختبارات المناسبة لمتغيرات البحث في (القدرات البدنية والمهارات الأساسية المركبة) التي يرونها ملائمة لتحقيق أهداف البحث والتي تحصل على أعلى نسبة من الأهمية.

٣-٦-٣-١ تحديد اختبارات القدرات البدنية :-

تم عرض القدرات البدنية في استمارة استبيان^(٥) وتضمن الاستبيان رأي الخبراء والمختصين^(٥) في اتفاقهم لصلاحية هذه الاختبارات من خلال وضع درجة من قبلهم . وكما

موضحة في الجدول رقم(٦)

(٤) ملحق رقم (٤).

(٥) ملحق رقم (٥).

(٥) ملحق رقم (٦).

جدول رقم (٧)

يبين عدد الدرجات الكلية والنسب المئوية لاختبارات الصفات البدنية المختارة وعلى وفق آراء المختصين والخبراء

ت	القدرات البدنية	الاختبارات	الهدف من الاختبار	وحدة القياس	النسبة المئوية
١	القوة الانفجارية للذراعين	اختبار دفع الكرة الطيبة (٣ كغم) باليد الواحدة	قياس القوة الانفجارية للذراع الراحية	مسافة	٧٨,٥٧%
		اختبار دفع كرة طيبة (٣ كغم) للامام	قياس القوة الانفجارية للذراعين	مسافة	١٤,٢٨%
		اختبار دفع كرة طيبة (٣ كغم) باليدين من وضع الجلوس على الكرسي	قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين		٧,١٤%
٢	القوة الانفجارية للرجلين	اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	قياس القوة الانفجارية للرجلين		٩٢,٨٥%
		الوثبات المتتالية في المكان	قياس القوة الانفجارية للرجلين		٧,١٤%
		الوثب العريض من الثبات	قياس قوة عضلات الرجلين		صفر%
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح العميق	قياس قوة عضلات الذراعين والمنكبين	درجة	٢١,٤٢%
		اختبار ثني الذراعين من الانبطاح الاقفي	قياس قوة عضلات الذراعين والمنكبين	درجة	٧,١٤%
		اختبار الاستناد الأمامي (شناو)	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	درجة	٧١,٤٥%
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الوثب العمودي من الوقوف والركبتان مثبتتان نصفاً	قياس قوة عضلات الرجلين	درجة	١٥,٧٢%
		اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين التي تعمل على ثني ومد الركبتين		٨٤,٢٨%

٣-٦-٣-٢ تحديد اختبارات المهارات الهجومية المركبة :

تم اختيار الاختبارات من بطارية اختبارات فارس سامي يوسف شابا^(١) كما تم عرض الاختبارات في استمارة استبيان^(٢) تضمن رأي الخبراء والمختصين^(٣)، في اتفاقهم لصلاحية هذه الاختبارات. وكما موضح في الجدول رقم (٨).

جدول رقم (٨)

يبين عدد الدرجات الكلية والنسب المئوية لاختبارات المهارات الهجومية المركبة المختارة وعلى وفق آراء المختصين والخبراء

ت	اختبارات المهارات الهجومية المركبة	الهدف من الاختبار	وحدة قياسه	نسبة التوافق
١	قياس القدرة على الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية	قياس مستوى التقدم	درجة	%٩٠
٢	أختبار الرمية الحرة. (قياس دقة التهديد مهارة الرمية الحرة)	قياس دقة التهديد مهارة الرمية الحرة	درجة	%٣
٣	أختبار الرمية الحرة. (تقييم مستوى تطور الرمية الحرة)	تقييم مستوى تطور	درجة	%٥
٤	أختبار الطبطبة العالية لمسافة (٢٠ م) بالذراع المسيطر .	قياس سرعة الطبطبة العالية	زمن	%٢
٥	قياس القدرة على الاستلام والطبطبة العالية المنتهية بالمناولة الصدرية	قياس مستوى التقدم	درجة	%٩٠
٦	أختبار البدء العالي للطبطبة بتغيير الاتجاه بين (٤ شواخص) لمسافة (١٩,٥٠ م) ذهاباً وإياباً .	قياس سرعة الطبطبة بتغيير الاتجاه	زمن	%٨
٧	أختبار البدء العالي للطبطبة بتغيير الاتجاه بين (٧ شواخص) لمسافة (١٥,٩٠ م) ذهاباً وإياباً .	قياس سرعة الاداء	زمن	%١٢

(١) فارس سامي يوسف شابا : بناء وتقييم بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة للسلة للشباب : أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦، ص (١٦٨-١٨٥) .

(٢) ملحق رقم (٥)

(٣) ملحق رقم (٦)

١٨%	درجة	قياس دقة المناولة المباشرة نحو الهدف	أختبار مناولة الصدرية (دفع على الحائط) .	٨
٣%	زمن	قياس سرعة ودقة التهديف للرمية الحرة	أختبار مناولة صدرية من مسافة (٣ م) خلال (٧ ث) .	٩
٧%	عدد	قياس سرعة المناولة	أختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الحائط من مسافة (٢,٧٠ م) .	١٠
٩%	درجة	قياس مستوى التقدم	أختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة (تقييم مستوى دقة التهديف) .	١١
٢٠%	درجة	قياس سرعة ودقة في التصويب	إختبار التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة (سرعة ودقة في التصويب) .	١٢
١١%	درجة	قياس دقة التهديف السلمي	أختبار التصويب السلمي (تقييم مستوى مقدار التصويب السلمي	١٣
٥%	زمن	قياس القدرة على أداء المهارتين الهجوميتين	أختبار استلام طبطبة ومناولة الصدرية (باليدين) .	١٤
٧%	درجة	قياس مستوى التقدم	أختبار استلام طبطبة العالية ومناولة الصدرية (باليدين) .	١٥
١٥%	درجة	قياس القدرة على الاستلام والطبطبة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	اختبار الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب السلمي	١٦
١٣%	درجة	قياس القدرة على أداء المهارتين الهجوميتين	اختبار لاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين	١٧
٨٠%	درجة	قياس القدرة على أداء المهارتين الهجوميتين	اختبار القدرة على الاستلام + التصويب بالقفز - نعتان	١٨
٩٠%	درجة	قياس تقدم المستوى	قياس القدرة على الاستلام والطبطبة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	١٩
٤%	درجة	قياس دقة المناولة	اختبار الاستلام + المناولة الصدرية باليدين	٢٠

٣_١٧ الاختبارات المستخدمة

٣-٧-١- الاختبارات البدنية:

أولاً: اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كغم) باليد الواحدة^(١)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للنزاع الرامية.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

قاعة ألعاب داخلية مع كرات طبية تزن الواحدة (٣ كغم) قياس وعدد مناسب من أدوات تأشير

المسافة، تحدد منطقة تقريبية بخطين متوازيين المسافة بينهما (٤,٥٠م).

طريقة أداء الاختبار:

يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهاً بالجانب لمنطقة الرمي واضعاً الكرة الطبية على احدى يديه واليد الأخرى تكون ساندة للكرة، يتحرك المختبر بخطوات جانبية وعندما يصل إلى خط الرمي يدفع الكرة من الجانب كما في رمي النقل بحيث لا يجتاز خط الرمي.

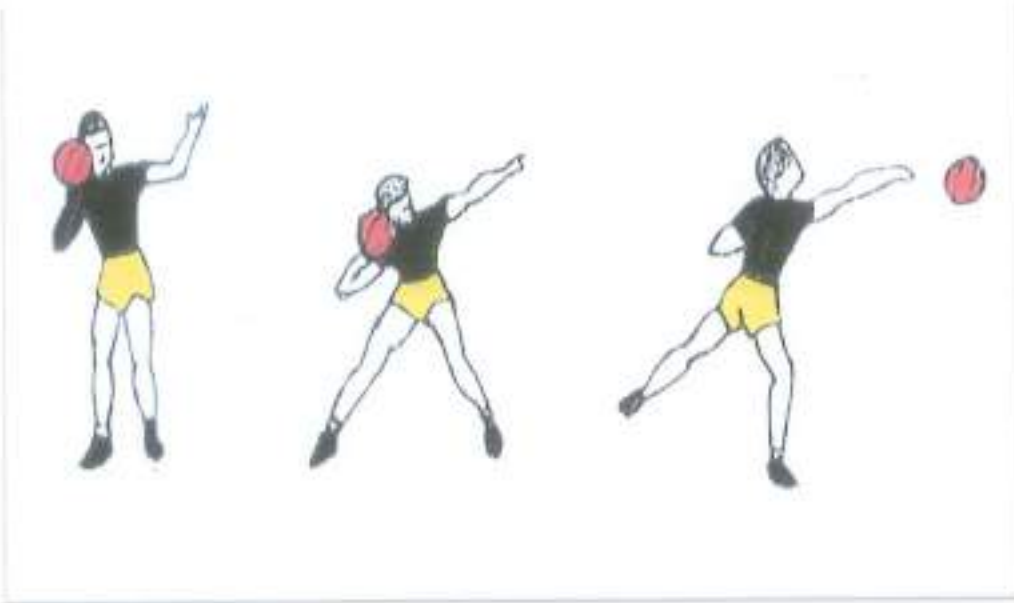
شروط الاختبار:

يجب أن تحمل الكرة بيد واحدة فقط مع إمكانية المساعدة بتثبيت الكرة باليد الأخرى من الأعلى فقط.

يجب أن لا يجتاز اللاعب خط الرمي.

التسجيل: تعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحتسب الأحسن.

(١) فائز بشير حمودات ومؤيد عيد الله جاسم، كرة السلة: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧،



شكل رقم (٥)
اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كغم) باليد الواحد

- ثانياً :- اختبار الوثب العمودي لسارجينيت:^(١)
- الغرض من الاختبار :- قياس القوة الانفجارية للرجلين .
 - الأدوات :- مسطرة أو شريط - حائط - قطعة طباشير .
- وصف الأداء :

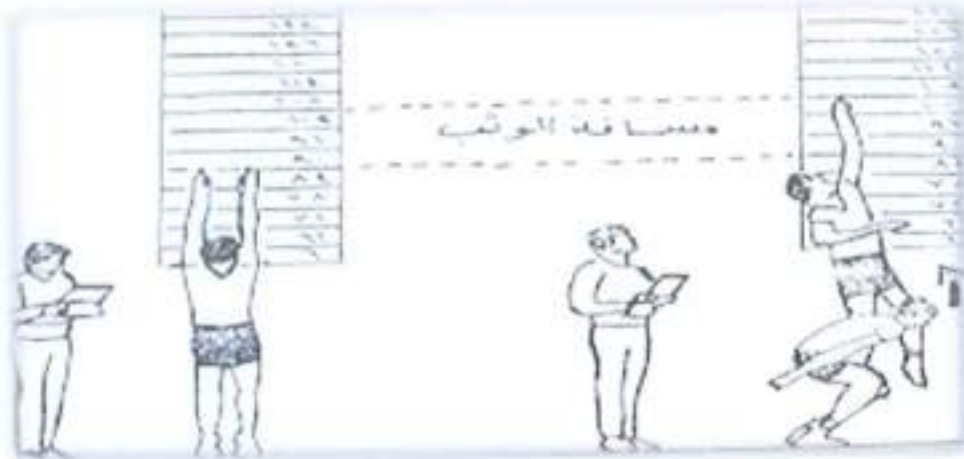
- ١- تثبيت المسطرة على الحائط او شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين .
- ٢- يقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعة من الطباشير (طولها بوصة واحدة) في اليد بجوار الحائط
- ٣- يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير
- ٤- يقوم المختبر بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة

(١) فلان بشير حمودات ، مؤيد عبثله : مصدر سبق ذكره

٥- يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها .

حساب درجات الاختبار:

- ١- يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسجيل أفضل محاولة له .
- ٢- يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية .



شكل رقم (٦)

بوضوح الوثب العمودي لسارجينت

ثالثاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين^(١):

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على ثني ومد الركبتين. الأدوات المستخدمة: زميل أو مراقب لحساب عدد مرات الثني والمد - ساعة توقيت. إجراء الاختبار: (من وضع الوقوف) ثني ومد الركبتين كاملاً في زمن قدرة (٢٠) ثانية، مع ملاحظة عدم استناد أي عضو من أعضاء الجسم بالأرض أو أي شيء آخر. وتكون اليدين موضوعة خلف الرأس كما في الشكل (٧).

التسجيل: عدد مرات الثني والمد في (٢٠) ثانية يعد مؤشراً للقوة المميزة بالسرعة للعضلات

الرجلين

(١) قيس ناجي، بسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧، ص ٢٤٤



شكل رقم (٧)
يوضح القوة المميزة بالسرعة للرجلين

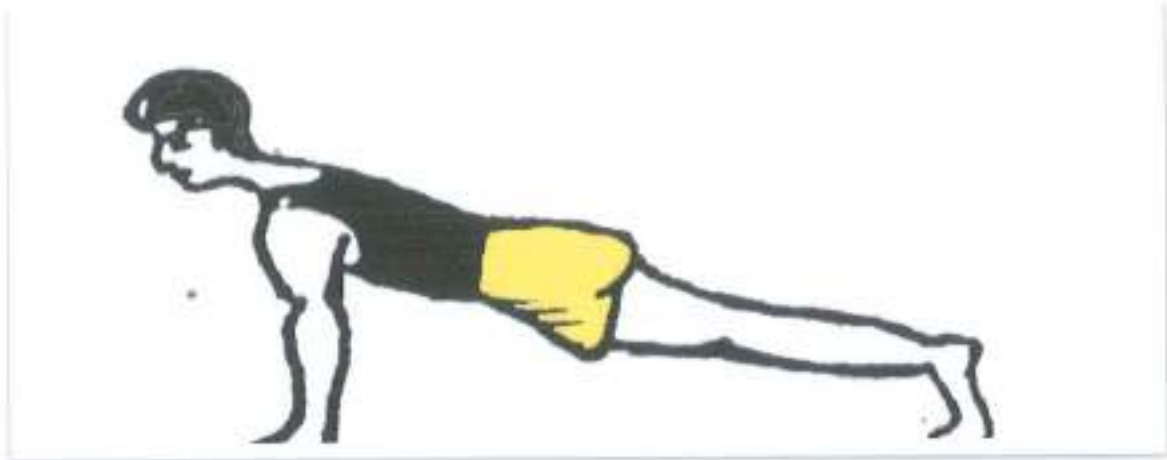
رابعاً: اختبار الاستناد الأمامي (شناو):^(١)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
- 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 فيه تقوس للأسفل أو الأعلى، وبعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين لملامسة الصدر بالأرض ثم الرجوع بمدّها كاملاً ويستمر المختبر في تكرار هذا الأداء إلى أقصى عدد من المرات لمدة (١٠) ثا.
- الشروط: اخذ المختبر الوضع الصحيح (الاستناد الأمامي).
- يجب أن يلمس المختبر بصدرة الأرض في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين ثم مدهما كاملاً.

(١) قيس ناجي و بسطويسي احمد: نفس المصدر السابق، ١٩٨٧، ص ٣٤٧.

- السرعة في الأداء، الاستمرار وعدم التوقف في أثناء الأداء عند إعطاء إشارة البدء ولغاية إعطاء إشارة النهاية لكل مختبر محاولة واحدة فقط. يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

- التسجيل: تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة ، وتحسب عدد مرات أداء ثني ومد الذراعين لمدة (١٠) ثا.



شكل رقم (٨)

يوضح طريقة أداء اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

- وضع شاخص على الجانب الأيمن من اللاعب المختبر وعلى بعد (٢م) من أجل الدوران حوله.

- تحدد نقطة على الجانب الأيسر القريب للنقطة المركزية ببعد (٧ م) وتمثل وقفة احد أفراد فريق العمل الذي يمسك الكرة .

وصف الأداء:

- يقف اللاعب على النقطة الجانبية من جهة اليسار القريبة والمؤشرة على الأرض ، وفي الوقت نفسه يقف احد أفراد فريق العمل ومعه الكرة على النقطة الجانبية من جهة اليسار القريبة للنقطة المركزية أيضا (الجانب الأيسر للاعب المختبر).

- عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام + المناولة الصدرية باليدين مباشرة باتجاه أداتي الدقة بالتبادل وكما موضح بالخطوات (١ ، ٢ ، ٣).

- مرة باتجاه الجانب القريب للخط الجانبي ومرة أخرى بالاتجاه الأخر حتى نهاية المحاولات - تقسم المحاولات الثمان إلى أربع محاولات من الثبات والأربع الأخرى الأخيرة تتم بعد أن يحصل دوران حول الشاخص الموجود يمين اللاعب المختبر والرجوع إلى النقطة الجانبية للاعب المختبر نفسها.

شروط الاختبار :

- السرعة في الأداء، والدوران حول الشاخص يكون حراً وبالطريقة التي يرغب بها اللاعب المختبر ، ومساعدة اللاعب المختبر (التقبيه) للبدء بالدوران حول الشاخص ، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط .

أدارة الاختبار :

- مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار .

- منادي : ينادي أحد أفراد فريق العمل بالألوان للمحاولات الثمان على أداتي قياس الدقة .

- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من الألوان والزمن ثانياً .

حساب الدرجة :

- يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة الثامنة بعد أن تمس شبكة أداة قياس الدقة.

- تقسيم الزمن إلى (٦٠) ثانية .

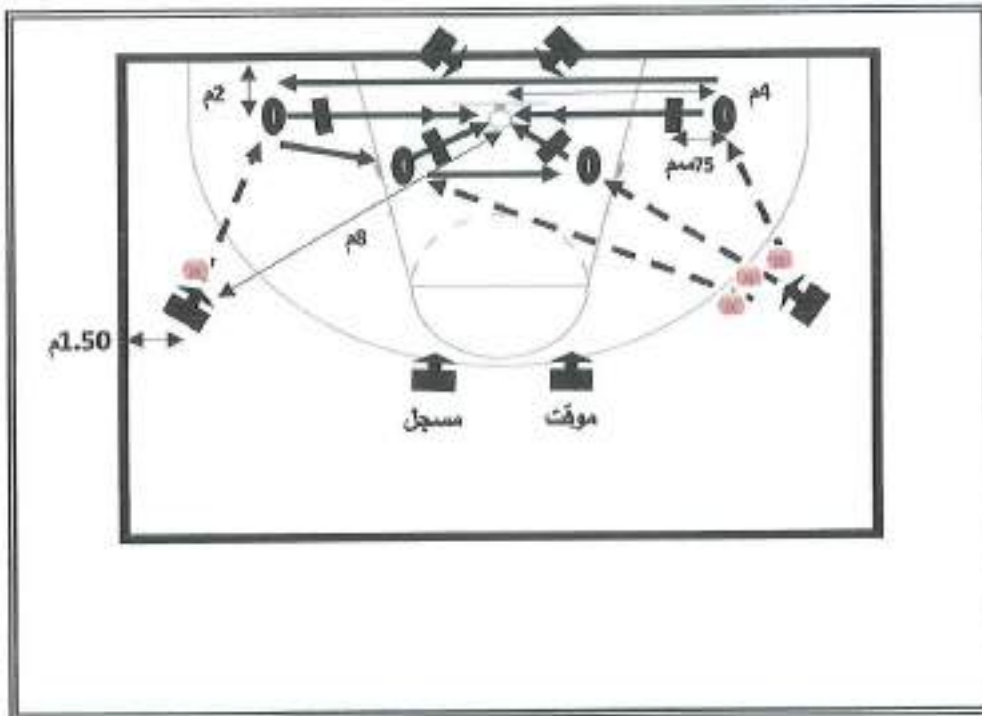
- تحسب للاعب (٣) درجات للون الأحمر، ودرجتان للون الأزرق، ودرجة واحدة للون الأخضر.

- تحسب للاعب درجتان للمختلط من الألوان للمربعات الأربعة (جمع تقسيم على أربع) و(٢،٥) درجة للونين الأحمر والأزرق (جمع تقسيم على اثنين) و (١،٥) درجة للونين الأزرق والأخضر (جمع تقسيم على اثنين) ودرجة لنصف اللون الأزرق، و (٠،٥) درجة لنصف اللون الأخضر و (٠،٧٥) درجة لنصف اللون الأزرق ونصف اللون الأخضر (جمع

تقسيم على اثنين). تقرب العدد النهائي الناتج من الأوان (الدقة) إلى أقرب عدد صحيح إن وجد. الدرجة الكلية (النهائية) تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

٢- الاستلام + التصويب بالقفز - نقطتان:

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على أداء المهارتين الهجوميتين.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، أربعة حواجز، كرات سلة عدد (١٠) قانونية، شريط قياس جلدي (٢٠) م، شريط لاصق، ساعة توقيت الكترونية، كرسيان، صافرة.
- الإجراءات: ينظر الشكل رقم (١٠).



الشكل (١٠)
يوضح اختبار الاستلام + التصويب بالقفز (نقطتان)

- تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية .
- تحدد أربع نقاط الأولى والثانية على جانبي النقطة المركزية يبعد (٤) م وفي الوقت نفسه تبعدان عن الخط تحت السلة (٢) م ، والثالثة والرابعة جانبي النقطة المركزية (داخل المنطقة) بعد كل منهما (٢،٢١) م عن النقطة المركزية ، وتمثل وقفة اللاعب المختبر .

- وضع أربعة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما (٢) م والحاجز المطبق على كل واحد منهما بطول (١٠٠) سم من الأعلى وعرضه (٥٠) سم على بعد (٧٥) سم باتجاه اللاعب المختبر .
- تحدد نقطتان الأولى والثانية على الجانبين البعيدين (يمين ويسار) تبعد (٨) م عن النقطة المركزية ، وتبتعدان عن الخط الجانبي (١،٥٠) ويمثلان وقفة احد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل نقطة .

- وصف الأداء: يقف اللاعب على النقطة الجانبية القريبة من النقطة المركزية (يسار النقطة المركزية) المؤشرة على الأرض ، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهما الكرة على النقطتين المحددتين .

- عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيسر للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام + التصويب بالقفز (نقطتان) مباشرة لثلاث محاولات (التسليم يكون من الجانب الأيمن) ، ومن ثم الانتقال إلى الجانب الآخر للنقطة الثانية لأداء ثلاث محاولات أخرى (التسليم يكون من الجانب الأيسر) ثم الانتقال إلى النقطة داخل المنطقة لأداء محاولتين أخريين (التسليم يكون من جانب اليمين) ، ومن ثم الانتقال إلى النقطة الأخرى داخل المنطقة لأداء محاولتين أخيرتين (التسليم يكون من جانب اليمين) وكما موضح بالخطوات (٤،٣،٢،١).

يؤدي اللاعب المختبر عشر محاولات مقسمة إلى (ثلاث محاولات من جهة اليمين - ثلاث محاولات من جهة اليسار - محاولتين من داخل المنطقة - محاولتين من داخل المنطقة للنقطة الثانية).

شروط الاختبار :

- السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة ، يقوم احد أفراد فريق العمل الواقف على النقطة (جانب اليمين) بتسليم (٧) كرات (ثلاث كرات متتالية ومن ثم كرتين لكل نقطة داخل المنطقة) على وفق وصف الأداء، ومن ثم (٣) كرات متتالية من جانب اليسار ، من احد أفراد فريق العمل الثاني الواقف على جانب اليسار، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

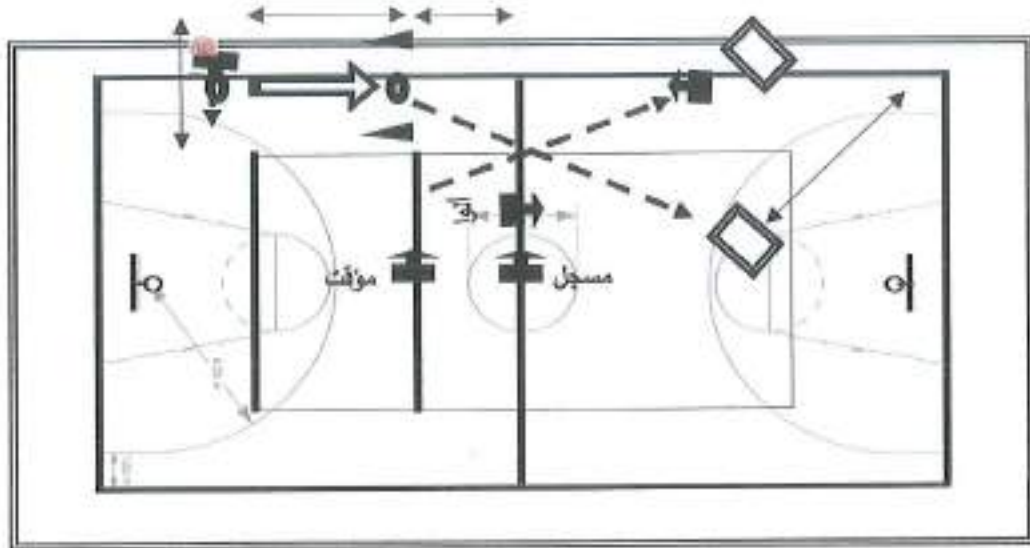
إدارة الاختبار:

- مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار .
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً .

حساب الدرجة:

- يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد ترك الكرة يد اللاعب المختبر.

- تقسيم الزمن إلى (٦٠) ثانية.
 - تصب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.
 - تصب لاعب (صفر) عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة.
 - جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.
 - الدرجة الكلية (النهائية) تقسيم ناتج الدقة على الزمن.
- ٣- الاستلام + الطبطة العالية + المناولة الصدرية باليدين:
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على أداء ثلاث مهارات هجومية.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، شاخصان، أدوات لقياس الدقة، كرات سلة عدد (٤) قانونية، شريط قياس جلدي (٢٠) م ، شريط لاصق ، ساعة توقيت الكترونية ، ثلاث كرلس ، صافرة.
- الإجراءات : ينظر الشكل رقم (١١).



الشكل (١١)

- يوضح اختبار الاستلام + الطبطة العالية + المناولة الصدرية باليدين
- تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير بعض النقاط الرئيسية
 - تحدد نقطتان لأداتي قياس الدقة على الجانبين تبعد (٨)م عن النقطة المركزية، واللذان تبعدان بدورهما عن الخط الجانبي للملعب (٥٠،١) م وبشكل مواجه للدائرة المركزية .
 - يحدد ملعب للكرة الطائرة داخل ملعب كرة السلة.
 - تحدد نقطتان (خلف الخط مباشرة) الأولى على بعد (٣) م عن خط المنتصف، والأخرى على بعد (٩) م وتمثلان وقفة اللاعب المختبر في المنتصف، فضلاً عن نقطتين على الجانب الأيسر للاعب المختبر الأولى والثانية تبعدان عن اللاعب المختبر في النقطتين (٤،٦٠) م، وتمثلان احد أفراد فريق العمل ومعه الكرة في كل نقطة.
 - وضع شاخصين على خط المنتصف وعلى جانبي الدائرة المركزية (يمثلان الحدود المسموح بها للتنفيذ).

وصف الأداء:

- يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى المحددة في المنتصف المؤشرة خلف الخط، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة بجانبه من جهة اليسار .
- عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من قبل احد أفراد فريق العمل المساعد عند النقطة الأولى للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام الطبطبة العالية مباشرة باتجاه خط المنتصف لأداء المناولة الصدرية بالذراعين باتجاه أداتي قياس الدقة (بالتبادل) ، والعودة مسرعاً إلى النقطة نفسها لتكرار المحاولة . ثم يعود مسرعاً إلى النقطة الثانية لتكرارها مرتين .
- مرة على جهة اليمين ومرة على جهة اليسار حتى نهاية المحاولات الأربع.
- تقسم المحاولات الأربع إلى محاولتين من النقطة الأولى وباتجاه خط المنتصف كما في الخطوة (١) ، والمحاولتان الأخريان تتمان من النقطة الثانية باتجاه خط المنتصف كما في الخطوة (٢).

شروط الاختبار:

- السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) على أداء المحاولات الأربع من أماكنها المحددة، ومن حق اللاعب المختبر أن يتجاوز خط المنتصف بعد أداء المناولة الصدرية باليدين فضلاً عن الالتزام بالمنطقة المحددة بين الشاخصين ، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

إدارة الاختبار:

- مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار .
- المنادي: ينادي احد أفراد فريق العمل بالألوان للمحاولات الأربع على أداتي قياس الدقة.
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من الألوان والزمن تالياً .
- حساب الدرجة :
- يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة الرابعة بعد أن تمس شبكة أداة قياس الدقة.
- تقسيم الزمن على (٦٠) ثانية .
- تحسب للاعب (٣) درجات للون الأحمر . ودرجتان للأزرق ، ودرجة للون الأخضر .
- تحسب للاعب درجتان للمختلط من الألوان للمربعات الأربعة (جمع تقسيم على أربع) و(٢,٥) درجة للونين الأحمر والأزرق (جمع تقسيم على اثنين) و(٥,١) للونين الأزرق والأخضر (جمع تقسيم على اثنين) ودرجة لنصف لون الأزرق، و (٥,٠) درجة لنصف لون الأخضر و(٧,٥) درجة لنصف لون أزرق ونصف لون أخضر (جمع تقسيم على اثنين).
- تقريب العدد النهائي الناتج من الألوان (الدقة) إلى اقرب عدد صحيح إن وجد.

- تحدد نقطتان الأولى منها أمامية وعلى بعد (٨,٣٥م) عن النقطة المركزية، والثانية على الجانب الأيسر البعيد ببعد (٧,٧٩م) والتي تبعد عن الخط الجانبي (أ)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل نقطة.

وصف الأداء:

- يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى (الأمامية) والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهم الكرة على النقطتين المحددتين.
- عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيمن للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام والطبقة العالية مباشرة باتجاه السلة وعلى يمين الشاخص الموجود لأداء التصويب السلمي لمحاولة واحدة (التسليم يكون من الجانب الأيمن)، ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثانية (الجانبية) لأداء محاولة أخرى باتجاه السلة وعلى يسار الشاخص الموجود (التسليم يكون من النقطة الأمامية)، ومن ثم الرجوع إلى النقطة الأولى (الأمامية) لتكملة المحاولات الست بالطريقة نفسها وبالتبادل، وكما موضح بالخطوات (١،٢،٣،٤،٥،٦).

- يؤدي اللاعب المختبر ثماني محاولات مقسمة إلى (أربع محاولات من النقطة الأولى وأربع محاولات من النقطة الثانية وبالتبادل).

شروط الاختبار:

- السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التبويه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على يسار اللاعب المختبر بتسليم (٤) كرات و(٤) كرات من قبل أحد أفراد فريق العمل الثاني الواقف على يمين اللاعب المختبر بالتبادل وعلى وفق وصف الأداء ومراقبة الخطوات الصحيحة والذراع الصحيحة للتصويب السلمي، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

إدارة الاختبار:

- مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.

حساب الدرجة:

- يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.
- تقسيم الزمن على (٦٠ ثا).
- تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالفقر ناجحة.
- تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل تصويبه بالفقر فاشلة أو أداء غير صحيح.
- جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.
- الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

أولاً : الاختبارات البدنية :

٣-٨- التجربة الاستطلاعية:

٣-٨-١- التجربة الاستطلاعية الأولى :-

وهي عبارة عن * تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها.^(١)

اجريت هذه التجربة يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٥/٥ الساعة الرابعة والنصف عصراً وقد نصب الجهاز في ملعب كرة السلة ، في منتدى العروبة الرياضي ، وتكونت عينة هذه التجربة من (٦) لاعبين ينتمون الى نادي النفط الرياضي .

وهدفت التجربة الى :-

- ١- التأكد من الأجهزة تعمل بشكل الجيد مدى صلاحية.
- ٢- التأكد على مدى امكانية ملائمة الأجهزة لهذه الفئة .
- ٣- التأكد من كفاية فريق العمل المساعد .
- ٤- التأكد من صلاحية الملعب المعد من قبل الباحث في ما يحقق تدريب الرمال

٣-٨-٢- التجربة الاستطلاعية الثانية:-

اجريت هذه التجربة يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٥/١٢ في الساعة الرابعة والنصف عصراً ولغرض التعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن ان تصادف الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسة، وبعد استكمال الإجراءات المطلوبة تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٦) لاعبين من نادي النفط الرياضي .

وتهدف هذه التجربة الى :-

١. معرفة مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة.
٢. تجاوز الأخطاء التي تحدث عند تنفيذ الاختبار.

(١) قاسم حسن حسين وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، مطابع لتعليم العالي، الموصل، ١٩٩٠، ص١٠٧.

٣. تنظيم العمل واجراءات الوحدة التربوية المتمثلة بتوقيتها وجميع اقسامها.

٤. توزيع الواجبات على فريق العمل.

٥. التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات وكذلك مدى صلاحية الانوات والاجهزة

المستخدمة.

٦. معرفة طريقة قياس البيانات وتسجيلها.

٣-٩- الأسس العلمية للاختبارات:-

٣-٩-١ ثبات الاختبارات:-

تطلق هذه التسمية على الاختبار اذا " تكرر استخدام الاختبار واعطى النتائج نفسها في كل مرة"^(١)، ولحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة الاختبار واعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (٦) لاعبين واعيد الاختبار بعد مرور سبعة ايام على الاختبار الاول بتاريخ ٢٠١٩/٥/١٢ حيث يشير (محمد صبحي) إن لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور سبعة ايام على الاختبار الاول^(٢)، وحاول الباحث جاهداً ان يجري الاختبارين في الظروف نفسها .

(١) سامي ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٠، ص٢٨٧.

(٢) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية، ط٣، ج ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٥، ص١٩٨.

جدول رقم (٨)
يبين معامل الثبات

ت	الاختبارات	معامل الثبات
١	القدرة الانفجارية للذراعين /سم	٠,٩٠٤
٢	القدرة الانفجارية للرجلين/سم	٠,٨٧٢
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٠,٨٩٣
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٠,٩٣٠
٥	الاستلام مع المناولة الصدرية باليدين	٠,٩٠٦
٦	الاستلام مع التصويب بالقفز نقطتان	٠,٨٩٥
٧	الاستلام مع الطبطبة العالية والمناولة الصدرية باليدين	٠,٨٣٩
٨	الاستلام مع الطبطبة العالية والتصويب السلمي	٠,٩٤

٣-٩-٢ صدق الاختبارات:-

يرتبط مفهوم صدق الاختبار بصحة صلاحيته للاستخدام فالاختبار الصادق هو الاختبار الذي يصلح للاستخدام في ضوء الاهداف التي وضع من اجلها. ^(١)
فالاختبار الصادق يعني انه يقاس فعلا او حقيقة ما وضع لقياسه. ^(٢)
ويقصد به ان الاختبار يقاس ما وضع من اجله اي يعطي درجة انعكاس او تمثيلا لقدرة الفرد. ^(٣) وقد اعتمد الباحث في استخراج صدق الاختبار بطريقة الصدق الذاتي عن طريق

(١) نبيل عبد الهادي : القياس والتقويم التربوي واستخدامه في المجال الصفي ، ط ٢ ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ ، ص ٣٥٣ .

(٢) عامر سعيد الخيكاني ، ايمن هادي الجبوري : استخدامات العلمية للاختبارات و المقاييس النفسية الرياضية ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٧ ، ص ١٩٦ .

(٣) حيدر عبد الرزاق كاسم العبادي : اساميات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط ١ ، البصرة ، شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، ٢٠١٥ ، ص ١٢١ .

الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد ظهر ان الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية .
وكما مبين في جدول (٩)

جدول (٩)
يبين معامل الصدق الذاتي للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الصدق الذاتي
١	القدرة الانفجارية للذراعين /سم	٠,٩٥٠
٢	القدرة الانفجارية للرجلين/سم	٠,٩٣٣
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٠,٩٤٤
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٠,٩٦٤
٥	الاستلام مع المناولة الصدرية باليدين	٠,٩٥١
٦	الاستلام مع التصويب بالقفز نقطتان	٠,٩٤٦
٧	الاستلام مع الطبطبة العالية والمناولة الصدرية باليدين	٠,٩٤٤
٨	الاستلام مع الطبطبة العالية والتصويب السلمي	٠,٩٦٩

٣-٩-٣ موضوعية الاختبار :-

ويقصد بها مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار ، وحسب الدرجات والنتائج الخاصة . كما تعني الموضوعية عدم اختلاف المصححين في تقدير الإجابة على الاسئلة الاختبار^(١)

وتعني عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او على موضوع معين^(٢) ، ويقصد بها ايضا تجلب جميع العوامل الذاتية أو الشخصية أو الخارجية والتي من الممكن ان تؤثر في نتائج

(١) حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي : مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٥ ، ص ١٢٦ .

الاختبار ، لذلك فالاختبار الذي يتم بالموضوعية يعطي نتيجة واحدة مهما اختلف عدد المحكمين ، والاختبارات المعتمدة كانت تتضمن وحدات الزمن وعدد مرات التكرار (الدرجة) ، وبذلك تعد الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية عالية ، كما مبين في جدول (١٠)

جدول (١٠)
يبين معامل موضوعية الاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الموضوعية
١	القدرة الانفجارية للذراعين /سم	٠,٩٧٨
٢	القدرة الانفجارية للرجلين /سم	٠,٩٥٢
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٠,٩٦١
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٠,٩٧٧
٥	الاستلام مع المناولة الصدرية باليدين	٠,٩٦٤
٦	الاستلام مع التصويب بالقفز نقطتان	٠,٩٥٢
	الاستلام مع الطبطبة العالية والمناولة الصدرية باليدين	٠,٩٥٥
	الاستلام مع الطبطبة العالية والتصويب السلمي	٠,٩٧١

٣-١٠- الاختبارات القبليّة:-

إنّ الاختبارات القبليّة هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر بوضوح الى مدى

(٢) مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩ ، ص٦٤.

التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية^(١)، وعليه تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاربعاء الموافق ١٤ / ٥ / ٢٠١٩ في ملعب منتدى العروبة بعد تسجيل البيانات الخاصة بالعمر والوزن والطول وبعد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد.

تصميم الملعب بأرضية الرمال

قام الباحث مع فريق العمل المساعد بعد اخذ الموافقة من السادة المسؤولين على ملعب منتدى العروبة ملعب كرة السلة بعمل ارضية الملعب بالرمال وحسب المواصفات العالمية والتي حصل عليها الباحث من المصادر و المراجع و الدراسات السابقة التي استخدم فيها تدريبات الرمال في ما يخص لعبة كرة السلة للشباب وحسب المواصفات المتعارفة وبالتعاون مع فريق العمل المساعد وبإشراف من قبل المشرف تم انشاء الملعب بعد جلب الرمال الخاصة وهي الرمال الحمراء بعد تم تغطية الملعب الذي كانت قياسه ٣٠x١٥ ويشكل جيد وكان ارتفاع الرمال على طول الملعب (١٥ سم) بعدها تم تخطيط الملعب بالشكل القانوني وذلك لزيادة التشويق اثناء التدريب .

(١) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية، مكوناتها، الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧، ص٢٦٧.

المتقلات حسب تقسيمات فيشر

قام الباحث بإضافة المتقلات للذراعين والرجلين بالاعتماد على تقسيمات النسبية لجزء الجسم التي حددها فيشر في تقسيم الوزن النسبية كما في الشكل انشاء حيث تم اضافة المتقلات الضافية بنسبة (٥%)

جدول رقم (١١)

التسلسل	اجزاء الجسم	النسب المئوية	التقريب
١	الراس	%٧,٠٦	%٧
٢	الجذع	%٢٤,٧٠	%٤٣
٣	الفخذ	%١١,٥٨	%١٢
٤	الساق	%٥,٧٦	%٦
٥	القدم	%١,٧٩	%٢
٦	العضد	%٣,٣٦	%٣
٧	المساعد	%٢,٢٢	%٢
٨	الكف	%٠,٨٤	%١

ضافة المتقلات حسب النسبة المئوية واعتماد تقسيمات فيشر النسبية حيث كان الوسط الحسابي

العينة البحث هو (٥٨,٤٣٦)

- الذراع - $٥٨,٤٣٦ \times ٦ \div ١٠٠ = ٣,٥٠٦$ كغم الوزن النسبي الذراع
- اذا كانت النسبة المتقلات (٥%) اذن الوزن المضاف هو
- $٣,٥٠٦ \times ٥ \div ١٠٠ = ١,٧٥٣$ كغم وزن اضافي للذراع الواحدة

• الرجل - ١٩ × ٥٨,٤٣٦ ÷ ١٠٠ = ١١,١٠٢ كغم الوزن النسبي الرجل

• ٥% × ١١,١٠٢ ÷ ١٠٠ = ٥,٥٥ كغم وزن اضافي للرجل الواحدة

٣-١١- البرنامج التدريبي :

قام الباحث بالتخطيط لمرحلة الأعداد الخاص من خلال تمرينات خاصة بالقوة حيث كانت تهدف التمرينات الخاصة الى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لعينة البحث معتمدا في ذلك على استخدام الوسائل والجهزة التدريبية وخصوصا أزمنا التمرينات البدنية والمهارية للتأكد من التوزيع الزمني للتمرينات على مدار فترة التدريب فضلا عن ما أغناه المشرف بالمعلومات ، وكذلك من خلال تحليل ومراجعة عدد من المصادر والمراجع والدراسات والبحوث العلمية في علم التدريب ولعبة كرة السلة وقد راعى الباحث المرحلة العمرية والقابلية البدنية والمهارية لدى أفراد عينة البحث وان تكون الوحدات التدريبية اليومية هي الأساس في عملية التخطيط ، وراعى أسس الأعداد وتسلسل التمرينات للقنرة البدنية خلال فترة الأعداد الخاص وعدد مرات التدريب الأسبوعية لكل عنصر وأولوية تدريب تلك العناصر في الوحدة التدريبية ، وفيما يأتي بعض الإيضاحات:

- تم تطبيق التمرينات المستخدمة خلال فترة الإعداد الخاص في يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٥/١٩ ولغاية يوم الخميس الموافق ٢٠١٩ /٧/١٨ على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فكانت تطبق مفردات منهجها الذي أعده المدرب .

- اعتمد الباحث طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنفيذ التمرينات مبتدأ بشدة (٧٠%) حيث * ترمي طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة إلى تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة

بالمسرعة^(١) وراعى الباحث مبدأ التدرج في حمل التدريب خلال فترة الإعداد الخاص بنظام (١-٢) حيث أكد الخبراء بأنه يؤدي إلى أفضل النتائج ويقصد بالتدرج تبادل الارتفاع والانخفاض في حمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة ومستوى واحد^(٢).

- استغرق وقت تطبيق المفردات البدنية والمهارية الخاصة بالتمرينات (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) وبمعدل (٢٥-٢٨) دقيقة من زمن القسم الرئيسي ، وراعى الباحث التسلسل العلمي للتمرينات البدنية والمهارية لفترة الإعداد الخاص، قام الباحث بترتيب التمرينات بان تكون التمرينات المهارية أولاً ثم التمرينات البدنية ثم المهارية للاستفادة من عامل التركيز العقلي أثناء أداء المهارات بالنسبة لإفراد عينة البحث، وقد رأى الباحث أن تكون الوحدات التدريبية هي الأساس في عملية ترتيب التمرينات ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (علاوي وكامل ١٩٩٢) بأن "الوحدات التدريبية أساس التخطيط اليومي وينظر إليها بأنها" أصغر وحدة زمنية في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي"^(٣).

- تم توزيع المهارات الأساسية الهجومية لمتغيرات البحث المختارة على الأيام داخل الأسابيع بشكل متساوي وحسب أهمية تلك المهارات وقد حصلت المهارات في مراحل الإعداد الخاص على زمن تدريبي أكثر توافقاً مع مرحلة الإعداد .

(١) مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ٧٥ .

(٢) أبو العلا احمد وإبراهيم شعبان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ١٧ .

(٣) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٢ ، ص ٩٤ .

- كانت الوحدات التدريبية تطبق بصورة مباشرة من قِبل مساعد المدرب حيث كان هو معاون مدرب النادي مع فريق العمل المساعد في تطبيق المنهج المستخدم و محتويات الوحدة التدريبية من مهامة ولم يتدخل الباحث في هذا الجانب.

٣- ١٢ الاختبارات البعدية:-

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المقترحة أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعتين البحث) في يوم الاحد الموافق ٢١ / ٧ / ٢٠١٩ وفي ساحة ملعب منتدى العروبة وقد حرص الباحث على توفير كافة الظروف والمتطلبات التي تم فيها الاختبار القبلي لعينة البحث.

٣-١٣-الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) في جهاز الحاسوب الإلكتروني لمعالجة

النتائج للوصول إلى تحقيق أهداف البحث ، وقد تم التركيز على الوسائل الإحصائية الآتية :

- ❖ الوسط الحسابي .
- ❖ الانحراف المعياري .
- ❖ الوسيط .
- ❖ معامل الارتباط (بيرسون) .
- ❖ النسبة المئوية .
- ❖ معامل صدق الذاتي
- ❖ قانون (ت) للعينات المترابطة
- ❖ قانون (ت) للعينات الغير مترابطة

الفصل الرابع

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١-١- عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

يعرض الباحث نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وكما مبين بالجدول (١٢).

جدول رقم (١٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسّبة للاختبارات القبلية - البعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسّبة	الاختبارات البعدي		الاختبارات القبلي		وحدة القياس	القدرات البدنية
		ع	س	ع	س		
معنوي	٦,١٨	٠,٢٣	٨,٧٨	٠,٢٣	٧,٩٦	متر	القدرة الانفجارية للذراعين /سم
معنوي	٤,١٣	١١,٥٩	٥٨,٤٨	١١,٠٩	٤١,٣١	سم	القدرة الانفجارية للرجلين /سم
معنوي	٦,٠٢	١,٢٢	١٦,٤٥	١,٩٣	١٢,١٤	عدة	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	٣,٧٣	٣,٣٦	٢٥,٧٧	٥,٢٣	١٨,٦	عدة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٧) وتحت احتمال خطأ $\alpha = ٠,٠٥$ = ٢,٢٦٢

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (١٢) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسّبة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة القدرة الانفجارية للذراعين ، إذ بلغ الوسط الحسابي (٧,٩٦) وانحراف معياري (٠,٣٢) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (٨,٧٨) وانحراف معياري (٠,٣٢) في الاختبار البعدي وكانت قيمة (T) المحسّبة (٦,١٨) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (٢,٢٦٢) إذ يعد هذا مؤشر لبيان فعل التأثير التدريبات في تحسن القدرة الانفجارية للذراعين.

أما في اختبار القدرة الانفجارية للرجلين كان الوسط الحسابي للاختبارات القبلية (٤١,٣١) وانحراف معياري (١١,٠٩) . أما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٥٨,٤٨)

وبانحراف معياري (١١،٥٩) وكانت قيمة (T) المحتسبة (٤،١٣) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢،٢٦٢) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

واما الاختبار القبلي للقوى المميزة بالسرعة للذراعين اذ بلغ الوسط الحسابي (١٢،١٤) وبانحراف معياري قدرة (١،٩٣) بينما كان الاختبار البعدي بوسط حسابي (١٦،٤٥) وبانحراف معياري (١،٢٢) وبلغت قيمة (T) المحتسبة (٦،٠٢) وقيمة (T) الجدولية (٢،٢٦٢) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

وبخصوص القوى المميزة بالسرعة للرجلين اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبارات القبلية (١٨،٦) وبانحراف معياري (٥،٢٣) بينما كان الاختبار البعدي للقوى المميزة بالسرعة للرجلين بوسط حسابي (٢٥،٧٧) وبانحراف معياري (٣،٣٦) وكانت قيمة (T) المحتسبة (٣،٧٣) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (٢،٢٦٢) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

يعرض الباحث نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وكما مبين بالجدول (١٣).

جدول رقم (١٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبلية - البعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية

مستوى الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	الاختبارات بعدي		الاختبارات القبلي		وحدة القياس	القدرات البدنية
		ع	م-	ع	م-		
معنوي	٣,٠٥	٠,٢٦	٧,٩٥	٠,٢٥	٧,٨٩	مم	القدرة الانفجارية للذراعين /سم
معنوي	٣,٠٩	١١,١٤	٤٢,٢٧	١٠,٤٨	٣٩,٦٢	مم	القدرة الانفجارية للرجلين /سم
معنوي	٤,٢١	١,٣٣	١٤,٥٢	١,٥٢	١٣,٠٧	عدة	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	٣,١٤	٣,١٢	٢١,٣٨	٤,٤٨	١٧,٤٣	عدة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٧) ونحت احتمال خطأ (٠,٠٥) = ٢,٢٦٢

من خلال الاطلاع على الجدول (١٣) اعلى والذي يوضح نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للقدرة الانفجارية للذراعين قد بلغت (٧,٨٩) وانحراف معياري قدرة (٠,٢٥) بينما بلغ المتوسط للاختبار البعدي للقدرة الانفجارية للذراعين بلغ (٧,٩٥) وانحراف معياري بلغ (٠,٢٦) وكانت قيمة (T) المحتسبة هي (٢,٠٥) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٦٢) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

اما في اختبار القدرة الانفجارية للرجلين كان الوسط الحسابي للاختبارات القبلية (٣٩,٦٢) وبأنحراف معياري (١٠,٤٨) . أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٤٢,٢٧) وبأنحراف معياري (١١,١٤) وكانت قيمة (T) المحسبة (٣,٠٩) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٢٦٢) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

واما في الاختبار القبلي للقوى المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة الضابطة قد بلغ الوسط الحسابي (١٣,٠٧) وبأنحراف معياري قدرة (١,٥٢) بينما كان الاختبار البعدي بوسط حسابي قدرة (١٤,٥٢) وبأنحراف معياري (١,٣٣) وبلغت قيمة (T) المحسبة (٤,٢١) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٢٦٢) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي

بينما في اختبار القوى المميزة بالسرعة للرجلين فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة حوالي (١٧,٤٣) وبأنحراف معياري (٤,٤٨) بينما كان الاختبار البعدي للقوى المميزة بالسرعة للرجلين بوسط حسابي قدرة (٢١,٣٨) وبأنحراف معياري (٣,١٢) وكانت قيمة (T) المحسبة (٣,١٤) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (٢,٢٦٢) وهذا يدل على وجود فروق معنوية .

٤-١-٣ عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (١٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسبة للاختبارات البعدية- البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسبة	المجموعة الضابطة بعدي		المجموعة التجريبية بعدي		وحدة القياس	القدرات البدنية
		ع	س-	ع	س-		
معنوي	٤,١٨	٠,٢٤	٧,٩٥	٠,٢٣	٨,٧٨	مم	القدرة الانفجارية للذراعين /مم
معنوي	٥,٢٢	١١,١٤	٤٢,٢٧	١١,٥٩	٥٨,٤٨	سم	القدرة الانفجارية للرجلين /سم
معنوي	٧,١٤	١,٣٣	١٤,٥٢	١,٢٢	١٦,٤٥	عدة	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	٤,٢٥	٣,١٢	٢١,٣٨	٣,٣٦	٢٥,٧٧	عدة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

يبين الجدول (١٤) أعلى الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع الاختبارات والقدرات البدنية للاختبارات البعدية - البعدية (القوي الانفجارية للذراعين ، القدرة الانفجارية للرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) إذ ظهرت النتائج في الجدول بأن الوسط الحسابي القدرة الانفجارية للذراعين للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي قد بلغ (٨,٧٨) وبأنحراف معياري بلغ (٠,٢٣) بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (٧,٩٥) بأنحراف معياري قدرة (٠,٢٤) وبعد حساب (T) المحسبة نجدها بقيمة (٤,١٨) وهي أكبر من قيمة (T)

الجدولية والبالغة (٢,٢٦٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥) ودرجة حرية (٧) وهذا معناه ان الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية .

أما في اختبار البعدي للقدرة الانفجارية للرجلين للمجموعة التجريبية كان بوسط حسابي(٥٨,٤٨) وبانحراف معياري (١١,٥٩) بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (٤٢,٢٧) وبانحراف معياري قدرة (١١,١٤) وبعد حساب (T) المحتسبة بلغت (٥,٢٢) وهي اكبر من قيمة(T) الجدولية والبالغة (٢,٢٦٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥) وبدرجة حرية (٧) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

وفي ما يخص القدرة المميزة للسرعة للذراعين نجد ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي بلغ حوالي (١٦,٤٥) وبانحراف معياري (١,٢٢) وبلغ الوسط الحسابي (١٤,٥٢) للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ،بانحراف معياري (١,٣٣) وكانت قيمة (T) المحتسبة (٧,١٤) وهي اكبر من قيمة(T) الجدولية والبالغة (٢,٢٦٢) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

وكانت قيمة الوسط الحسابي في اختبار القدرة المميزة للسرعة للرجلين في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٢٥,٧٧) وبانحراف معياري (٣,٣٦) بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (٢١,٣٨) وبانحراف معياري قدرة (٣,١٢) وبعد حساب (T) المحتسبة بلغت (٤,٢٥) وهي اكبر من قيمة(T) الجدولية والبالغة (٢,٢٦٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥) وبدرجة حرية (٧) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

٤-١-٤ عرض نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة القبلية- البعدية للمجموعة التجريبية:

يعرض الباحث نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الهجومية المركبة وكما مبين بالجدول (١٥)

جدول (١٥)

يبين نتائج الفروقات في الاختبارات القبلية - البعدية للمجموعة التجريبية في المهارات المركبة

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسنة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات المركبة
		ع	س-	ع	س-		
معنوي	٥,١١	١,٩	١٨,٢	١,٨	١٤,٤٨	درجة	الاستلام مع المناولة الصدرية باليدين
معنوي	٦,٠٤	٠,٨	٩,٤	٠,٣	٦,٥	درجة	الاستلام مع التصويب بالقفز نقطتان
معنوي	٤,٣١	١,٤٢	١٦,٣	١,٠٩	١٢,١٨	درجة	الاستلام مع الطبطبة العالية والمناولة الصدرية باليدين
معنوي	٥,١٤	٠,٦٣	٦,٣	٠,٢	٤,٣	درجة	الاستلام مع الطبطبة العالية والتصويب السلمي

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٧) وتحت احتمال خطأ $(\alpha = 0,05) = 2,262$

عند ملاحظة الجدول (١٥) الذي يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في المهارات الهجومية المركبة وللاختبارين القبلي و البعدي نجد أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لاختبار الاستلام مع المناولة الصدرية باليدين فقد كان قيمة الاختبار القبلي (١٤,٤٨) و بانحراف معياري بلغ (١,٨) وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (١٨,٢) و بانحراف معياري بلغ (١,٩) ، وكانت قيمة (T)

المحتسبة قد بلغت (٥,١١) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٦٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

اما فيما يخص اختبار الاستلام مع التصويب بالقفز نقطتان في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار (٦,٥) و بانحراف معياري (٠,٣)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٩,٤) وبانحراف معياري (٠,٨) ، وكانت قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (٦٠٤) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية وهذا الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار الاستلام مع الطبطبة العالية والمناولة الصدرية باليدين في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (١٢,١٨) وبانحراف معياري بلغ (١,٠٩) كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (١٦,٣) وبانحراف معياري بلغ (١,٤٢) ، وكانت قيمة (T) المحتسبة بلغت (٤,٣١) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

أما في يخص اختبار الاستلام مع الطبطبة العالية والتصويب السلمي في الاختبار القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٤,٣) وبانحراف معياري بلغ قيمة (٠,٣)، وكان الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (٦,٣) وبانحراف معياري (٠,٦٣) ، وكانت قيمة (T) المحتسبة بلغت (٥,١٤) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٦٢) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات المهارية المركبة وتحليلها ا.

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية المركبة القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

يعرض الباحث نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة وكما في الجدول (١٦)

جدول (١٦)

يبين نتائج الفروقات في الاختبارات القبليّة - البعديّة للمجموعة الضابطة في المهارات المركبة

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسّنة	الاختبارات المجموعة التجريبية		الاختبارات المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المهارات المركبة
		ع	س-	ع	س-		
معنوي	٤,٢٢	١,٢	١٦,٤	١,٨	١٥,٣	درجة	الاستلام مع المناولة الصدرية باليدين
معنوي	٤,١٤	٠,٤	٧,٢	٠,٢	٥,٤	درجة	الاستلام مع التصويب بالقفز نقطتان
معنوي	٣,٦٣	١,٠٤	١٤,٢	١,١٢	١٣,٣	درجة	الاستلام مع الطبطبة العالية والمناولة الصدرية باليدين
معنوي	٣,٣٢	٠,٣	٥,٢	٠,٣	٤,١	درجة	الاستلام مع الطبطبة العالية والتصويب السلمي

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٧) وتحت احتمال خطأ $(٠,٠٥) = ٢,٢٦٢$

عند ملاحظة الجدول (١٦) الذي يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة (ت)

المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في المهارات الهجومية المركبة وللأختبارين القبلي و البعدي نجد أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لاختبار الاستلام مع المناولة الصدرية باليدين فقد كان قيمته الاختبار القبلي (١٥,٣) و بانحراف معياري بلغ (١,٨) وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (١٦,٤) و بانحراف معياري بلغ (١,٢) ، وكانت قيمة (T)

المحتسبة قد بلغت (٤,٢٢) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٦٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

أما فيما يخص اختبار الاستلام مع التصويب بالقفز نقطتان في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار (٥,٤) و بانحراف معياري (٠,٢)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٧,٢) و بانحراف معياري (٠,٤) ، وكانت قيمة (T) المحتسبة قد بلغت (٤,١٤) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٦٢) وهذا الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار الاستلام مع الطبطبة العالية والمناولة الصدرية باليد في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (١٣,٣) و بانحراف معياري بلغ (١,١٢) كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (١٤,٢) و بانحراف معياري بلغ (١,٠٤) ، وكانت قيمة (T) المحتسبة بلغت (٣,٦٣) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٦٢) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

أما في يخص اختبار الاستلام مع الطبطبة العالية والتصويب السلمي في الاختبار القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٤,٢) و بانحراف معياري بلغ قيمة (٠,٣) ، وكان الوسط الحسابي للاختبار البعدي قد بلغ (٥,١) و بانحراف معياري (٠,٣١) ، وكانت قيمة (T) المحتسبة بلغت (٣,٢٣) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٦٢) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

٤-٢-٣ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

يعرض الباحث نتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. وكما مبين بالجدول (١٧).

جدول (١٧)

يبين نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية - البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات المركبة

المهارات المركبة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية بعدي		المجموعة الضابطة بعدي		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
الاستلام مع المناولة الصدرية باليدين	درجة	١٨,٢	١,٩	١٦,٤	١,٢	٤,٥	معنوي
الاستلام مع التصويب بالقفز نقطتان	درجة	٩,٤	٠,٨	٧,٢	٠,٤	٣,٢٢	معنوي
الاستلام مع الطبطبة العالية والمناولة الصدرية باليدين	درجة	١٦,٣	١,٤٢	١٤,٢	١,٠٤	٢,١٦	معنوي
الاستلام مع الطبطبة العالية والتصويب السلبي	درجة	٦,٣	٠,٦٣	٥,٨	٠,٣	٤,١٢	معنوي

* قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (١٤) وتحت احتمال خطأ (٠,٠٥) =

عند ملاحظة الجدول (١٧) يتبين أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) بين المجموعتين في المهارات الهجومية المركبة وللإختبار البعدي نجد أن لإختبار الاستلام مع المناولة الصدرية باليدين للمجموعة الضابطة كان بوسط حسابي مقداره (١٦,٤) وبانحراف معياري قدره (١,٢) بينما نجد أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان بمقدار (١٨,٢) وبانحراف معياري قدره (١,٩) ، وبعد حساب قيمة (T) نجدها بقيمة (٤,٥) وهي أكبر من قيمة

(T) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤) وهذا معناه أن الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

أما في اختبار الاستلام مع التصويب بالفقر نقطتان للمجموعة الضابطة كان بوسط حسابي مقداره (٧,٢) وبانحراف معياري قدرة (٠,٤) بينما نجد أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان بمقدار (٩,٤) وبانحراف معياري قدره (٠,٨) ، وبعد حساب قيمة (T) نجدها بقيمة (٣,٢٢) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤) وهذا معناه أن الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

أما في اختبار الاستلام مع الطبطبة العالية والمناولة الصدرية باليدن للمجموعة الضابطة كان بوسط حسابي مقداره (١٤,٢) وبانحراف معياري قدرة (١,٠٤) بينما نجد أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان بمقدار (١٦,٣) وبانحراف معياري قدره (١,٤٢) ، وبعد حساب قيمة (T) نجدها بقيمة (٢,١٦) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤) وهذا معناه أن الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في اختبار الاستلام مع الطبطبة العالية والتصويب السلمي للمجموعة الضابطة كان بوسط حسابي مقداره (٥,٨) وبانحراف معياري قدرة (٠,٣١) بينما نجد أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان بمقدار (٦,٣) وبانحراف معياري قدره (٠,٦٣) ، وبعد حساب قيمة (T) نجدها بقيمة (٤,١٢) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤) وهذا معناه أن الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٣ مناقشة النتائج :

٤-٣-١ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة :

من النظر الجداول (١٠ و ١١) في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة يتبين أن المجموعتين قد تطورت عندهم القدرات البدنية الخاصة ، إذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي فيما يخص المجموعة التجريبية ولصالح البعدي. حيث ظهر التحسن في الأوساط الحسابية والانحراف المعياري، فضلا عن نتائج اختبار (T) والتي أعطت الفروق المعنوية ولصالح الاختبار البعدي حيث تبين من خلال النتائج إن.

اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين للمجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي فيما يخص المجموعة التجريبية ولصالح البعدي . ويعزو الباحث سبب ذلك التطور المستخدم التمرينات متنوعة بوسائل متنوعة من ارضيات عده منها الرملية والتارتان ،مواضفنا الى ذلك استخدام التمرينات متنوعة بوزان عدة منها وزن (٢ كغم) للذراعين ووزن (٣ كغم و ٥ كغم) للرجلين ،وكذلك استخدم اجهزه تدريبية مختلفة منها جهاز (جهاز القفز العمودي (vertimax) الذي يعمل على تطوير القوة الانفجارية، ايضا استخدم جهاز الجري الذي استعمل على تطوير القوة المميزة لسرعة وافق اسلوب التدريب المكثف مرتفع الشدة ،حيث اكده وجود علاقة بين القوة والسرعة حيث أن السرعة التي يمكن بواسطتها تحقيق قصر العضلة تتعلق بقوة الانقباض العضلي وطول التسلط على المقاومة فلعلاقة بين طول عبء التسليط ومسار الحركة تسير لانحدار غير خطي وهذا يتفق مع ما أشار إليه هارة "حيث أكد على وجود ترابط بين القوة والسرعة ووجود حالات تتوقف فيها كمية السرعة بدرجة كبيرة على إمكانية قوة الإتمان كما في حالات القفز والوثب فكثرت تمارين السرعة يحقق منحني العلاقة بين القوة والسرعة وأن زيادة المقاومة الخارجية الكبيرة القصوى يؤدي الى زيادة الحركة فعند تزامن نمو السرعة والقوة معا تزداد القوة المميزة للسرعة"^(١).

وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين حيث ظهر التحسن في الأوساط الحسابية فضلا عن نتائج اختبار (T) والتي أعطت الفروق المعنوية و لصالح الاختبار البعدي أتضح أن الفرق معنوي للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك التمرينات التي

(١) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط١، دار الفكر للنشر والطباعة ،

تعرض لها أفراد المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع ما أشار إليه (سليمان علي ١٩٨٣) أن برامج تمرينات الفعاليات الفرقة تكون مركبة ومتشعبة ويمكن أن ينحصر هذا المركب في الاتجاهات الآتية : الارتقاء بالفريق واللاعبين من مستوى الى مستوى أعلى ، والمحافظة على المستوى البدني ودرجة الإنجاز^(١).

كذلك يعزو الباحث ذلك الى تدريب القوة المميزة بالسرعة وربطها بعناصر أخرى وهذا يتفق أيضا مع ما أشار إليه (قاسم حسن ١٩٩٨) يُتم تدريب القوة المميزة بالسرعة وفق المسار الحركي المطلوب وعناصر أخرى كالسرعة الحركية وظواهر التردد الحركي المختلفة^(٢).

٤-٣-٣ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في المهارات الأربع:

من مراجعة الجداول (١٣ و١٤) في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة يتبين أن المجموعتين قد تطورت لديهم المهارات المركبة (الاستلام + المناولة الصدرية باليدين) و(الاستلام + التصويب بالقفز نقطتان)، و(الاستلام + طبطة عالية + مناولة صدرية) و(الاستلام + الطبطة العالية + التهديد السلمي).

إذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي فيما يخص المجموعة التجريبية ولصالح البعدي. حيث ظهر التحسن في الأوساط الحسابية ، فضلا عن نتائج اختبار (T) والتي أعطت الفروق المعنوية و لصالح الاختبار البعدي حيث تبين من خلال النتائج إن المجموعة التجريبية قد تطور أدائها في المهارات الهجومية المركبة وذلك عن طريق التمارين التي وضعها الباحث.

ويعزي الباحث هذا التطور الحاصل في المهارات الهجومية المركبة إلى فاعلية التمرينات الخاصة التي استخدمه بالإضافة إلى الوسائل المتنوعة والأجهزة التدريبية المختلفة التي ستعمله التطوير القدرات البدنية(القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة) المعدة على شكل محطات بالتدريب الفترتي وحسن تطبيقها وترابط تمريناتها ومفرداته ، فضلا عن سلامة التخطيط والتدرج في الحمل التدريبي في أداء التمارين والاستمرار بالوحدات التدريبية ضمن فترة الأعداد الخاص.

(١) سليمان علي حسن: المدخل الى التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، ١٩٨٣ ، ص ١٠٩ .

(٢) قاسم حسن حسين: نظم قواعد اللياقة البدنية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ط١ ، ١٩٩٨ ، ص ١٢٥ .

فضلا عن اختيار تمارين تخصصية في لعبة كرة السلة وهي تمارين تطبق بدقة وبأداء سريع من قبل اللاعبين ساعدت في تطور المهارات أعلاه قيد البحث حيث أكد (بسطوسي والسامرائي) أن هذا النوع من التمارين "يهدف إلى تحسين التكنيك بالتقدم بالمهارة الحركية الخاصة المختلفة لذلك فهي تعطى في المراحل المتقدمة للداء الحركي"^(١)

ويعزى الباحث التطور الحاصل للمجموعة التجريبية هذا التقدم في المستويين البدني والمهاري لأفراد المجموعة إلى تأثير تنوع تمارين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة حيث وضعت على شكل محطات مخطط لها وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وقدرات هذه المجموعة من (الشباب) مع مراعاة الحجم والشدة والراحة بين التمارين والمجموعات حيث احتوت المحطات على تمارين مهارة وبدنية متنوعة و متدرجة الصعوبات والتكرار وكانت ذات طابع تشويق وإثارة لكونها تستغرق وقت محدد أثناء أداء التمرين ، وهذا ما أكدته حيث أن " التمارين يجب أن يكون لها هدف يعمل على التطوير سواء أكان بدنياً أو مهارة كما يجب أن تتناسب مع مستوى المكون والمدة الزمنية المخصصة لها"^(٢) .

ويرى الباحث حدوث هذا التطور إلى التكرارات التي أعطيت للتمارين كانت مناسبة بحيث أدت إلى حدوث التكيف لدى المجموعة التجريبية كما أدت إلى تطوير مستوى أدائهم البدني فضلا عن اختيار الراحة المناسبة بين التمارين التي اعتمدت على مؤشر معدل نبضات القلب الذي يعد معيار له مردود كبير في السيطرة والتحكم بأداء اللاعبين أكان بدنياً أو مهارياً " أو يكون مختلفاً" كما يجب أن يتناسب مع مستوى العينة والمدة الزمنية المخصصة له.^(٣)

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو الباحث تطور المجموعة الضابطة إلى أنها تلقت منهجا تدريبيا كان له الدور الايجابي أيضا في تطوير مستوى المهارات لدى المجموعة أسوة بالتجريبية والتزام اللاعبين بالتدريب خلال الوحدات التدريبية لهم خلال وقت التجربة والتي وقعت ضمن حدود الإعداد والتطبيق وبواقع (٢٤) وحدة تدريبية للمنهج التدريبي الذي اقترحه الباحث.

(١) بسطوسي احمد، عباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية ، مطابع جامعة الموصل، الموصل، ١٩٨٤ ، ص١٩٨.

(٢) محمد صبحي حسنين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، ط٣ ، القاهرة، دار الفكر العربي ،١٩٩٥ ، ص٣٥٢ .

(٣) عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات تطبيق: الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٧ ، ص٢٧٦.

٤-٣-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأربع :

عند ملاحظة الجدول (١٧) للاختبارات البعدية نجد فروقاً معنوية بين للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي تبين أن المجموعة التجريبية قد حققت نسبة تطور اكبر من المجموعة الضابطة في جميع اختبارات المهارات الهجومية المركبة حيث ظهر التحسن في الأوساط الحسابية ، فضلاً عن نتائج اختبار (ت) والتي أعطت الفروق المعنوية حيث تبين من خلال النتائج إن المجموعة التجريبية قد تطور أدائها في المهارات الهجومية المركبة وذلك عن طريق التمارين التي وضعها الباحث.

وسبب ذلك يعود بالنسبة للمجموعة التجريبية كونها تلقت تمارينات بدنية وتمارين مهارية متنوعة وبالتنظيم الدائري بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والذي أساسه التكرار والممارسة لتلك الأنشطة التي تضمنتها التمارينات ودرجة عالية من الدقة والتي تكون احد الأسباب التي أدت إلى رفع القدرات البدنية والمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة المختارة في البحث فضلاً عن الكادر التدريبي المشرف على تطبيق التمارينات كان متفاعل مع العينة خلال الوحدات التدريبية ومتابعة الأداء الصحيح للاعبين الشباب في جميع الوحدات التدريبية ، وتوزيع أوقات الحمل والشدة والراحة والتكرار بصورة علمية سليمة مع القيام بأداء تمارينات بأنواع السرعة مع الكرة وبدون كرة، إذ أن لاعب كرة السلة الذي يقوم باستلام الكرات و مناولتها أو تصويبها بسرعة نحو السلة أو إلى الزميل خلال التدريب أو اللعب ربما يؤدي القفز للأعلى أو الجانِب أو الانتقال مع الكرة من مكان لآخر ومناولتها واستلامها سيرفع من المستوى البدني والمهاري له ولزميله ولكن بنسب مختلفة ويؤدي بالنالي إلى التطور ،حيث استخدم الباحث اضافة الى الذي تقدم وسائل متنوعة من مثقلات بوزان مختلفة (٢كغم و ٣كغم و ٥كغم) وكذلك استخدم وسيلة "الارض الرملية لتنمية عناصر الياقة البدنية بوصفة وسطا مختلفا الى جانب مكانية الوصول الية بسهولة مما قد يحقق جوانب ايجابية في اعداد اللاعبين الالانة يفقد التقنية (١)

ويشير (رافد حسين محمود) " كمية الشغل المبذول على الرمال يختلف عن كمية الشغل المبذول على الاسطح (الارضية) الصلبة والارض العشبية وذلك لاختلاف درجة المقاومة التي يواجهها اللاعب كما ان التدريب على الاسطح (الارضية) الرملية تستخدم كنوع من انواع المقاومة لتقوية عضلات الرجلين وزيادة القوة الانفجارية العضلية لعضلات الرجلين بسبب

(١) اشرف عبد العزيز : دراسة مقارنة اثر التدريب على الرمال والتدريب في الماء على تحسين بعض المتغيرات

الفسيولوجية وعناصر الياقة البدنية بكرة القدم ، مجلة جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٢ .

مانتصف بة الأسطح الرملية من عدم تماسك في حبيبات الرمل والتي تجعل من الحركة اصعب ويحاجة الى بذل جهد اكبر من قبل اللاعبين فضلا عن اهمية التدريب على الاسطح الرملية * (١)

وهذا ما أكده (Schmid) * أن الغرض من الحصول على التطور لا بد أن تكون هنالك محاولات في ممارسة التمرين وان أهم متغير في التطور هو الممارسة والتمرين. (٢)

إذ أظهرت النتائج إن التطور في نتائج اختبار مهارتي (الاستلام + المناولة الصدرية باليدين) التي تعد من أكثر المهارات استخداماً في لعبة كرة السلة كونها وسيلة مهمة لتنفيذ خطط اللعب والانتقال إلى ساحة الخصم هذا ما أكده (احمد أمين) بأن الاستلام هو " احد المبادئ الحركية الأساسية لممارسة لعبة كرة السلة حيث يتوقف أداء جميع المهارات الهجومية بالكرة على صحة استلامها". (٣)

ويعزو الباحث هذا التطور إلى استخدام تمارينات القوة المميز بالسرعة المناسبة التي كانت مشابه لأداء الاستلام والمناولة الصدرية من حيث العضلات العاملة والمسار الحركي للمهارة إذ تم استخدام تمارينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين خلال المحطات الأمر الذي عمل على تشغيل عضلات الذراعين والأكتاف والصدر والجذع والرجلين، إذ إن هذه التمارينات الموجهة من حيث (الشدة والحجم والكثافة) أدت إلى تطوير العضلات الرئيسة العاملة التي تعتمد عليها المناولة الصدرية واستلامها مما ساعد على ضبط الأداء للمسارات الحركية الصحيحة، فضلاً عن زيادة سرعة الأداء وتقليل زمنه والتخلص من الحركات العشوائية التي كانت موجودة بسبب عدم ضبط الأداء الناتج عن وجود ضعف في قوة عضلات الذراعين والرجلين ، وهذا ما أكده (مفتي إبراهيم) " أن الأداء المهاري يعتمد وبشكل أساس على درجة الإعداد البدني الخاص ولاسيما القوة بأنواعها إذ إن تطوير القوة العضلية يؤدي إلى تطور صفة حركية في الوقت نفسه". (٤) وأن 'عملية إتقان المناولة بأنواعها أمر ضروري ومهم في لعبة كرة السلة لذا وجب على كل لاعب أن يمتلك هذه المهارة والعمل على تطويرها خاصة في هذه

(١) رافي حسين محمود : اثر اختلاف التدريب على الاسطح الرملية والصلبة على بعض المتغيرات البدنية و المهارة لدى لاعبي كرة الطائرة في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير ، فلسطين ، جامعة النجاح الوطني ، ٢٠١١ ع ١٠٨ .

(2) Schmidt, R.A , motor control and , **Tearing bchari or emphasis** , champing , littuman Rinetic, (1982),OP.Cit,p181.

(٣) احمد أمين فوزي والفت هلال: **مبادئ كرة السلة** ، الإسكندرية، الغنية للطباعة والنشر، ص٢٧.

(٤) مفتي إبراهيم حماد: **الأعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم** . ط٢ : القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ص٤٠.

المرحلة العمرية لأنها أفضل مرحلة عمرية لتطوير النقطة الحركية ذلك بسبب مطاطية الأجهزة العضلية.^(١)

أما التطور النتائج في اختبار مهارتي (الاستلام والتصويب بالقفز نقطتان) فإن الباحث يعزوه إلى استخدام تمرينات السرعة سوى كانت بدنية أو مهارية وخصوصا المهارية التي تطور مهارة استلام الكرة ومن ثم تصويبها من القفز والتي تخلطها تمرينات القفز أثناء أدائها إذ تم استخدام تمرينات متدرجة وعلى وفق قابليات اللاعبين من خلال وضع تمرينات مشابهة لأداء القفز عند التهديف بكرة السلة واستخدام تمرينات القوة المميزة بالسرعة للذراعين و الرجلين إذ إن استخدامها الصحيح أدى إلى حدوث تطور في قدرة عضلات الرجلين وبالتالي تحسين عملية القفز والوصول إلى التكنيك الصحيح ، حيث تم تدريب المهارة من الحركة لكي يتمكن اللاعب من إتقان التكنيك الخاص بها ومن ثم أداء التمارين تحت عامل الزمن، أي تحديد مدة لأداء كل تمرين من أماكن مختلفة للتصويب من القفز على السلة حيث يؤكد(زيدان) * أن مقدار القوة المكتسبة لليديين والرسغين والذراعين والكتفين يجب أن يتمتع اللاعب برجلين على درجة كبيرة من القوة والقدرة على سهولة الحركة واتساع مداها^(٢).

ولتطور مهارة استلام الكرة قبل التهديف كان له الأثر الكبير في أداء مهارة التصويب من القفز لكونها مهارة مهمة في كرة السلة وهذا ما أكده(رعد وكمال) * بأن استلام الكرة لا يعني فقط المسك للكرة بل الاحتفاظ بها وعدم تعريضها للضياع مع اختيار أنسب الأماكن لزيادة فرص الفريق الهجومية ضد المنافس والعكس صحيح.^(٣)

أما التطور في نتائج اختبار مهارات (الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية) فإن الباحث يعزوه إلى التكرار في التمرينات المهارية التي تم أدائها سابقا في مهارتي الاستلام والمناولة الصدرية والتي ساعد تطورها على الأداء الجيد في مهارة الطبطبة العالية حيث أكد (وجيه ٢٠٠٠) بأن تكرار التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكنيك الصحيح والتوصل إلى الأوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ^(٤).

كما يعزو الباحث هذا التطور الحاصل في بعض القدرات البدنية الخاصة ومنها القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين له الأثر الكبير وهذا ما أكده (بسطويسي احمد) * حيث تمثل القدرات

(١) قاسم حسن حسين ، وعبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، الموصل: جامعة الموصل، ١٩٨٧ ، ص ٢٣٨ .

(٢) مصطفى محمد زيدان : موسوعة تدريب كرة السلة ط١ . القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ . ص ٥٢ .

(٣) رعد جابر باقر ، كمال عارف ظاهر : المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧ ، ص ٣٨ .

(٤) وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب، بغداد، مطبعة العادل ، ٢٠٠٠ ، ص ١٦٨ .

البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة القاعدة الأساسية للأداء المهاري الجيد^(١). ويعزو الباحث هذا التطور أيضا إلى العناصر الأخرى المتمثلة بسرعة الاستجابة والسرعة الحركية التي ساعدت في تطوير المهارات المركبة المذكورة حيث أكد (عبد الستار ٢٠٠٠) بأن "سرعة الاستجابة الحركية هي المدة الزمنية من لحظة ظهور المثير إلى نهاية الاستجابة الحركية أي أنها تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة"^(٢).

أما التطور في نتائج اختبار مهارات (الاستلام + الطبطبة العالية + التهديف السلمي) فإن الباحث يعزوه إلى تطور بعض القدرات البدنية الخاصة وذلك من خلال استخدام تمارينات السرعة داخل المحطات سواء كانت بالكرة أو بدون كرة وتطورها الحاصل أدى إلى الزيادة في تردد الخطوة وطول الخطوة للاعبين وبالتالي زيادة سرعتهم، وهذا يدل على سلامة تماشي تدريبات السرعة المتنوعة سوى كانت بالأجهزة التدريبية أو بدونها للرجلين أو الذراعين، كما أن لتطور عضلات الذراعين والرجلين في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة كان له الأثر في تطوير مهارة الطبطبة العالية، فضلا عن التطور الحاصل في صفة عامة التي لها دور كبير في المسار والأداء الحركي لهذه المهارات المركبة التي تحتاج إلى انطلاقات سريعة أو تغير اتجاه اللاعب بشكل سريع أو التغير الحاصلة في الجسم بشكل سريع عند أدائها الطبطبة العالية أو التصويب السلمي.

ويعزو الباحث إلى تطوير مهارتي الاستلام الطبطبة من خلال التمارينات تساعد على تنفيذ التصويبه السلمية حيث أكد عبد الحكيم هي "أن التصويب السلمي مهم في لعبة كرة السلة والذي تأتي بعد اخذ خطوتين ثم النهوض والتصويب بأحد الذراعين، وتأتي بعد القطع واستلام الكرة من الزميل أو الطبطبة ثم القطع وعندما يقفز اللاعب مع الهدف"^(٣).

ويعزو الباحث بأن أداء التمارين التي تعمل على تطوير الاستلام ومن ثم الطبطبة والتصويب السلمي، وذلك من خلال التركيز على تكرار أداء تمارينات المهارات المركبة وبسرعة عالية في كل وحدة تدريبية مع استخدام الشواخص المتعددة إذ يمكن تطوير المهارات من خلال إضافة بعض المعوقات الصناعية أو وسائل تدريبية أثناء تدريبات المهارات وهي من

(١) قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: التدريب العضلي الازهومتري، ط١، القاهرة، مطابع الرجوي، ١٩٧٨، ص ٢٢٥.

(٢) عبدالستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، عمان دارالفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ٢٢٠.

(٣) عبدالحكيم محمد الطائي، آخرون: كرة السلة، دار الكتب والوثائق، بغداد، ١٩٩٤، ص ٣٩.

شأنها تصعب الأداء الحركي للمهارة^(١) وهذا ما عمل على تحسين قدرة اللاعب على التحرك السريع بالطبقة لفترات طويلة والسيطرة على الكرة ومن ثم القيام بالتصويب السلمي.

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة ومن خلال النتائج في الاختبارات البعدية فإن مستوى التطور الحاصل في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية الهجومية المركبة بكرة السلة لم يرتق إلى مستوى المجموعة التجريبية ويعود السبب في ذلك إلى أن المجموعة الضابطة لم تأخذ المتغيرات التي ادخلها الباحث في منهجه ولم تستخدم تمارين أنواع السرعة بالتنظيم الدائري على شكل محطات وبالتدريب الفكري المرتفع الشدة وإنما اكتفت بأسلوبها المتبع من قبل المدرب سابقاً

(١) محمد عبد الرحيم إسماعيل : الأساسيات المهارية و الخططية الهجومية في كرة السلة، الإسكندرية ، دار المعارف، ٢٠٠٣م، ص ٦٤ .

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

٥ - ٢ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات :

استناداً الى نتائج البحث وبناءً على ما توصل إليه الباحث من نتائج في حدود الدراسة يمكن الإشارة الى الاستنتاجات التالية :

- ١- إن التمرينات الخاصة بالوسائل والاجهزة التدريبية كان لها أثر إيجابي في تطور مستوى القدرات البدنية الخاصة كالقوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة) والمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للمجموعة التجريبية.
- ٢- لوحظ من خلال الدراسة التي اجريت ان هناك أفضلية لتأثير التمرينات الخاصة بالوسائل والاجهزة التدريبية عن الأسلوب المتبع من قبل المدرب المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة من خلال تفوق مجموعة البحث التجريبية.
- ٣- إن استخدام الوسائل المساعدة ساعد في تسهيل مهمة التدريب بشكل إيجابي وتقليل المدة تلك المهارات و هناك تطوراً حاصل في الاختبارات البعدية في بعض القدرات البدنية والمهارات المركبة لدى مجموعة البحث التجريبية التي اجرية تنفيذ المنهج التدريبي عليها
- ٤- ان تطور القدرات البدنية(القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وبقوه الانفجارية للذراعين والرجلين) ساهم في تطوير مهارة المناولة ومهارة دقة التصويب بالقفز لدى لاعبي كرة السلة تحت سن ((١٨)) سنة
- ٥- أن لاستخدام التدريب المكثف مرتفع الشدة المتضمن تمرينات القوة الانفجارية والقوه المميزه بالسرعة له تأثيراً معنوياً في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين .

٥-٢ التوصيات :

يوصي الباحث بما يأتي:

- ١- تنويع التمرينات وا استعمال الوسائل والاجهزة التدريبية عند استخدام التمرينات الخاصة بالقدرات البدنية والمهارية باكرة السلة كعنصر تشويقي أساسي في المناهج التدريبي .
- ٢- الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة لأهميتها في الأداء الحركي للمهارات للاعبين الشباب ولما لها من تأثير بالغ خلال المباريات في لعبة كرة السلة .
- ٣- بالتأكيد على الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية الهجومية وذلك من خلال دمجها وإعطائها بشكل مركب أثناء التدريب لما لها من تأثير بالغ في التنفيذ الخططي في لعبة كرة السلة.
- ٤- يؤكد الباحث على الاستفادة من هذه الدراسة في عمل جديد لباحثين آخرين في متغيرات مختلفة بدنية ومهاري في اللعبة نفسها او بألعاب أخرى وفي ضوء مستويات عمرية مختلفة للوصول إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية المنشودة .

المصادر

❖ القرآن الكريم

- ❖ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط ١ القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- ❖ احمد امين فوزي : كرة السلة للناشئين ، الاسكندرية ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ .
- ❖ احمد أمين فوزي والفت هلال: مبادئ كرة السلة ، الإسكندرية، الفنية للطباعة والنشر .
- ❖ احمد عبد الائمة كاظم : منهج تدريبي مقترح بأحمال مختلفة لتطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في الأداء المهاري وفاعلية الأداء للاعبى كرة السلة الشباب ، طروحه ، ٢٠١٣ .
- ❖ اشرف عبد العزيز: دراسة مقارنة اثر التدريب على الرمال والتدريب في الماء على تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية وعناصر اللياقة البدنية بكرة القدم ، مجلة جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦ .
- ❖ شهاب احمد : رسالة ماجستير، أثر تدريبات بدنية متزايدة الشدة لتطوير بعض القدرات البدنية وتأثيرها في تأخير MLSS () ودقة التصويب بالقفز المحسوب بالبرنامج الاحصائي Live Stats بكرة السلة للمتقدمين .
- ❖ اكرم خطابية: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط ١ ، دار الفكر، عمان ، ١٩٩٩ .
- ❖ امين انور الخولي ، عدلي حسين بيومي : الجمناز التربوي للأطفال والناشئة، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩١ .
- ❖ أية هيثم خزعل : تمرينات بوسائل مساعدة وأثرها بتعلم بعض المهارات الأساسية والمركبة بكرة السلة لطالبات المرحلة الأولى، ٢٠١٨ ،

- ❖ بسطو بسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- ❖ بسطويس احمد ، عباس احمد السامرائي : طرق تدريس في التربية الرياضية ،الموصل ،الجامعة ، ١٩٨٤ .
- ❖ بشير عبد الرحيم كلوب :_الوسائل التعليمية اعدادها وطرق استخدامها ، بيروت، دار احياء العلوم، ١٩٨٦ .
- ❖ بلال خلف سكران : اتجاهات حديثة في التدريب ، " ط ١ ، عمان ،دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠١١ .
- ❖ تبيل ليساس وديك موتا : كرة السلة ، اساسيات التفوق ، ترجمة علي جعفر سماكه ، الموصل ، مطابع دار الحكمة ، ١٩٩١.
- ❖ حسين علي العالي و عامر فاخر شغاتي : استراتيجيات طرق واساليب التدريب الرياضي ، ط ١ ،دار الكتب والوثائق ، بغداد ، ٢٠١٠ .
- ❖ حيدر عبد الرزاق كاضم العبادي : اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط ١ ،البصرة ، شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، ٢٠١٥ .
- ❖ ذوالفقار صالح عبد الحسن وآخرون : اعداد لاعبي كرة القدم للمنافسات ، ط ١ ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، ٢٠١٦ .
- ❖ رافد وليد دعيس: تأثير احمال تدريبية متباينة المقاومة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم للشباب ، رسالة ماجستير، ٢٠١٨ .
- ❖ رافي حسين محمود : اثر اختلاف التدريب على الاسطح الرملية والصلبة على بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير ، فلسطين ، جامعة النجاح الوطني ، ٢٠١١ .
- ❖ رعد جابر باقر ،كمال عارف ظاهر : المهارات الفنية بكرة السلة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧.

- ❖ ريسان خريبط مجيد : كرة السلة ، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ،
٢٠٠٣ .
- ❖ ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، مطابع جامعة
الموصل ، الموصل، ١٩٩٨ .
- ❖ ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي،
بغداد مكتب نور للطباعة، ١٩٩٥.
- ❖ زيد محمد جبار : تأثير تدريبات الرمال على تطوير بعض القدرات البدنية
والمتغيرات الفسيولوجية وأنواع التصويب بكرة السلة للشباب ، ٢٠١٨.
- ❖ سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية
للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد:
أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٦ .
- ❖ سلوان صالح : تحليل و تقويم الحيازة و علاقتها بنتائج المباريات لكرة
السلة بمرسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٨
- ❖ سليمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي، الموصل مطابع
الجامعة، ١٩٨٣ .
- ❖ صريح عبد الكريم ، محاضرة موثقة لطلبة الدكتوراه www.iraqacad.org
. ٢٠٠٥ .
- ❖ طلحة حسام الدين واخرون : الموسوعة العلمية في التدريب ، القاهرة ،
مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.
- ❖ طلحة حسام الدين ، أخرون: الموسوعة العلمية في التدريب ، القاهرة ،
مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.
- ❖ عادل تركي حسن الدوللي : مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة ،العراق
، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١ .
- ❖ عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ،
ط ١ ، القاهرة، دار الكتب للنشر، ١٩٩٩ .

- ❖ عامر سعيد الخيكاني ،ايمن هادي الجبوري : استخدامات العلمية الاختبارات و المقاييس النفسية الرياضية ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٧ .
- ❖ عباس احمد السامرائي وعبد الكريم محمود: كفايات تدريسية في طرائق تدريب التربية الرياضية ، البصرة ، مطبعة دار الحكمة، ١٩٩١ .
- ❖ عباس احمد صالح : طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط ٢ ، جامعة الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .
- ❖ عبد الحميد اشرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ .
- ❖ عبد الهادي يحيى الصائغ، فاروق صنع الله: الجيولوجيا العامة، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، ١٩٧٧ .
- ❖ عبد علي نصيف وقاسم حسن: علم التدريب الرياضي ، (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٦ .
- ❖ عبدالحكيم محمد الطائي ، آخرون : كرة السلة ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، ١٩٩٤ .
- ❖ عبدالستار جبار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، عمان دارالفكر العربي، ٢٠٠٠ .
- ❖ عبدالعزيز النمر، مدحت صالح : كرة السلة - تعلم - تدريب، دار التوزيع والنشر، ١٩٩٧ .
- ❖ عصام عبد الخالق : علم التدريب الرياضي ، القاهرة، دار المعارف ، ١٩٨٨ .
- ❖ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٩ .
- ❖ عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ط ٨ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٧ .

- ❖ عفاف عبد المنعم شحاتة: الامكانيات في التربية الرياضية اهميتها انواعها
اقسامها مجالاتها، الاسكندرية، منشأة المعارف الاسكندرية ١٩٨٨ .
- ❖ علي أليبيك : أسس إعداد لاعب كرة القدم ولألعاب الجماعية ، القاهرة ، دار
الفكر العربي، ١٩٩٢ .
- ❖ علي البيك: تخطيط التدريب الرياضي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية
١٩٩٩ .
- ❖ علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ،
بغداد، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤ .
- ❖ عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق
في الألعاب الجماعية نظريات تطبيق: الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٧ .
- ❖ فارس سامي يوسف شابا: بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات
الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية
التربية الرياضية، ٢٠٠٦ .
- ❖ فارس سامي يوسف: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية و
المهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠ .
- ❖ فاطمة عوض صابر : طرق تدريس الالعب الجماعية ، ط ١ ،
الإسكندرية ، دار الوفا الدنيا للطباعة والنشر، ٢٠٠٩ .
- ❖ فائز بشير حمودات وآخرون : اسس ومبادئ كرة السلة ، جامعة
الموصل ، مديرية مطابع الجامعة ، ١٩٨٣ .
- ❖ فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم، كرة السلة: جامعة الموصل، دار
الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .

- ❖ فتحى أحمد إبراهيم : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ .
- ❖ قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٠ .
- ❖ قاسم حسن حسين : الموسوعة والبدنية الشاملة ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ .
- ❖ قاسم حسن حسين وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، مطابع لتعليم العالي ، الموصل ، ١٩٩٠ .
- ❖ قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ط ١ ، ١٩٩٨ .
- ❖ قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط ١، دار الفكر للنشر والطباعة ، ١٩٩٨ .
- ❖ قاسم حسن حسين، بسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزومتري، ط ١، القاهرة، مطابع الرجوي، ١٩٧٨ .
- ❖ قاسم لزام : موضوعات بالتعلم الحركي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٥ .
- ❖ قيس ناجي، بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧ .
- ❖ كاظم الربيعي و موفق المولى : الاعداد البدني بكرة القدم، دار الكتب ، الموصل، ١٩٨٨ .
- ❖ كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط ٢ ، دائرة المطبوعات والنشر ، عمان ، ٢٠٠٤ .
- ❖ كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط ٢، عمان ، وائل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤ .

- ❖ كمال درويش ومحمد صبحي حسانين: التدريب الدائري، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤ .
- ❖ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ،مكوناتها، الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس ، ط ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
- ❖ كمال ياسين لطيف : التدريب البدني والعقلي بكرة القدم ، ط ١ ،جامعة ميسان ،مطبعة اشرف وخلدون ، ٢٠١٨ .
- ❖ لمى سمير الشبخلي: تأثير استخدام الوسائل المساعدة في سرعة تعلم ودقة اداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة رسالة
- ❖ لمياء حسن الديوان ، حسين فرحان الشيخ علي : أصول تدريس التربية البدنية ، ط ١ ،دار مكتبة البصائر، ٢٠١٦.
- ❖ محمد السيد علي : تكنولوجيا التعليم الوسائل التعليمية : القاهرة، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ .
- ❖ محمد جاسم محمد ، مهدي علي دو يغر : اصول الملاكمة الحديثة ، العراق ، طباعة مكتب حيدر ، ٢٠٠٨ .
- ❖ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢ .
- ❖ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف، ١٩٧٩.
- ❖ محمد رضا ابراهيم المنفعي : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، دار الكتب والوثائق ، ط ١ ، ٢٠٠٨
- ❖ محمد صالح محمد: متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٠.
- ❖ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ح ١ ، ط ٣ ، القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٩٥ .

- ❖ محمد صبحي حسنين واحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي
التطبيقي ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ❖ محمد صبحي حسنين، وحمدي عبدالمنعم : الأسس العلمية لكرة الطائرة
وطرق القياس، مركز الكتاب، ١٩٩٧ .
- ❖ محمد عاطف ، و احمد سعد عبد الله : اللياقة البدنية - عناصرها - تمهيتها
- قياسها ، دار الاصلاح للطباعة و النشر ، السعودية، ١٩٨٤ .
- ❖ محمد عبد الرحيم إسماعيل : الأساسيات مهارية والخطية الهجومية في
كرة السلة، الإسكندرية ، دار المعارف، ٢٠٠٣ .
- ❖ محمد عبد الرحيم إسماعيل: الأساسيات مهارية و الخطية الهجومية في
كرة السلة. الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٥ .
- ❖ مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ،
ط ١ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩ .
- ❖ مصطفى زيدان و جمال رمضان موسى: تعليم ناشئي كرة السلة. (القاهرة،
جامعة الأزهر، ٢٠٠٨ .
- ❖ مصطفى محمد زيدان : موسوعة تدريب كرة السلة ، ط ١. القاهرة ، دار
الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- ❖ مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرب والمدرس . القاهرة : دار الفكر
العربي ، ١٩٩٩ .
- ❖ مفتي ابراهيم حماد : تدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار
الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ❖ مفتي إبراهيم حماد: الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط ٢ ،
القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ .
- ❖ مهدي نجم وآخرون : التلقم في مراحل تدريس كرة السلة، بغداد، دار الكتب
للطباعة والنشر، ١٩٨٨ .

- ❖ مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجة : مبادئ التدريب الرياضي ، ط ١ ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٥ .
- ❖ مؤيد جاسم عباس : بعض متغيرات التحميل لشدة الحمل في الوحدة التدريبية وتأثيرها على التكيف الفسيولوجي والبدني للقوة العضلية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٥ .
- ❖ مؤيد عبد الله، فائز بشير حمودات: كرة السلة، ط ٢، الموصل: مطبعة جامعة الموصل ١٩٩٩ .
- ❖ مؤيد عبدالله جاسم وسهاد قاسم سعيد: استخدام تدريبات على الرمال وتأثيرها في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية بكرة الطائرة ، بحث منشور، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، الاصدار ٢، مجلد ٢، جامعة ميسان ، ٢٠١٠ .
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي: اساسيات في التعلم الحركي ، ط ١ ، النجف الشرف ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠٠٨ .
- ❖ ناهده عبد زيد الدليمي : مختارات في التعلم الحركي ، ط ١ ، النجف ، دار الطباعة والتصميم ، ٢٠١١ .
- ❖ نبيل عبد الهادي : القياس والتقويم التربوي واستخدامه في المجال الصفي ، ط ٢ ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ .
- ❖ نجاح مهدي شلش، اكرم محمد صبحي: التمارين البدنية (التعلم الحركي) ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .
- ❖ هاره (ترجمة عبد علي نصيف) : أصول التدريب. ط ٢ ، بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠ .
- ❖ هلال عبد الكريم صالح: اثر برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٨ .

- ❖ وجيه محجوب أحمد بدري ، البحث العلمي ، بابل ، مطبعة جامعة بابل ، ٢٠٠٢ .
- ❖ وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب موسوعة علم الحركة ، دار وائل للطباعة و النشر، عمان الاردن ، ٢٠٠٠ .
- ❖ وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب، بغداد، مطبعة العادل ، ٢٠٠٠ ،
- ❖ وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، ١٩٨٨ .
- ❖ وجيه محجوب : علم الحركة والتعلم الحركي . جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، ١٩٨٩،
- ❖ وديع ياسين طه : الإعداد البدني للنساء ، وزارة التعليم العالي، جامعة الموصل، ١٩٨٦ .
- ❖ وسام صلاح عبد الحسن ، سامر يوسف متعب : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، ٢٠١٤ .
- ❖ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد : مكتب الصخر للطباعة ، ٢٠٠٢ .
- ❖ الين وديع فرج : خبرات في الالعاب للصغار والكبار ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٣ .
- ❖ يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، جامعة الناصر ، دار الفكر للطباعة و النشر، ٢٠٠٢ .

- ❖ Schmidt, R.A , motor control and , Tearing bchari or emphasis , champing , littuman Rinetic, (1982),OP.Cit,p181

- ❖ vertimax. vertimax user instruction manual, USA , florida , 2013,p3



ملحق رقم (١)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسر
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الماجستير

م / استبانة آراء السادة الخبراء

تحية طيبة ...

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير تمارينات خاصة وفق استعمال بعض الوسائل والاجهزة التدريبية في تطوير بعض انواع القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري المركب الهجومي بكرة السلة تحت سن ١٨) وبما يلتزمه الباحث من حضرتكم كونكم من ذوي الخبرة والذراية في هذا المجال ، نكون شاكرين لو ابدتكم المساعدة في تحديد اهم المهارات الهجومية المركبة التي يحتاجها لاعب كرة السلة ، وذلك من خلال عطاء درجة من (١ - ٥) حسب الأهمية التي تراها مناسبة إزاء المتغيرات المناسبة وإضافة اي متغير اخرى غير مدرج في القائمة ترون وجوب إضافة .

١- اهم المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة من وجهة نظركم .

وشاكرين تعاونكم معنا ... مع التقدير .

الاسم :

اللقب العلمي:

الاختصاص :

الجامعة و الكلية :

التاريخ الحصول على اللقب:

الباحث

ت	الدرجات					الملاحظات
	٥	٤	٣	٢	١	
١						استلام منتهي بالمناولة الصدرية باليدين
٢						استلام منتهي بالمناولة من فوق الرأس
٣						استلام منتهي بالمناولة الطويلة (من فوق الكتف)
٤						استلام منتهي بالمناولة المرتدة باليدين
٥						استلام + الطبطبة العالية المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين
٦						استلام + الطبطبة العالية المنتهية بالمناولة المرتدة باليدين
٧						استلام + الطبطبة العالية المنتهي بالمناولة من فوق الرأس
٨						استلام منتهي بالتصويب بالقفز (نقطتان)
٩						استلام منتهي بالتصويب بالقفز (٣ نقاط)
١٠						استلام منتهي بالتصويب من الثبات
١١						استلام منتهي بالتصويب السلمي
١٢						استلام منتهي بالطبطبة العالية
١٣						استلام منتهي بالطبطبة الواطئة
١٤						استلام + الطبطبة العالية منتهي بالتصويب السلمي
١٥						استلام + الطبطبة العالية منتهي بالتصويب من القفز (نقطتان)
١٦						استلام + الطبطبة العالية منتهي بالتصويب من الثبات
١٧						استلام + الطبطبة العالية منتهي بالتصويب من القفز (٣ نقط)
١٨						استلام + الطبطبة الواطئة منتهي بالتصويب السلمي
١٩						استلام + الطبطبة الواطئة منتهي بالتصويب من القفز (نقطتان)
٢٠						استلام + الطبطبة الواطئة منتهي بالتصويب من الثبات
٢١						استلام + الطبطبة الواطئة منتهي بالتصويب من القفز (٣ نقط)
٢٢						استلام + الطبطبة بتغير لاتجاه منتهي بالتصويب السلمي

أسماء الخبراء والمختصين المعتمدين في تحديد المهارات الهجومية المركبة بكرة

السلة لفئة الشباب

ت	اللقب العلمي	الأسماء	الاختصاص	مكان العمل
١.	أ.د.	كمال ياسين اطفيف	تدريب رياض ي	جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
٢.	أ.د.	رحيم عطية جنائي	اختبارات وقياس	جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
٣.	أ.د.	عمر عبد الغفور	تدريب/كرة سلة	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤.	أ.م.د.	حسين علاء الطائي	تدريب / كرة سلة	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥.	أ.م.د.	شيرزاد محمد جارو	تدريب / كرة سلة	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
٦.	أ.د.	عبد الله حسين اللامي	تدريب رياضي	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
٧.	أ.د.	علي عبد الائمة	طرائق /كرة السلة	جامعة اميسان / كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
٨.	أ.د.	ازاد احمد جميل	تدريب رياضي	جامعة دهوك / كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
٩.	أ.د.	د عايد حسين عبد الأمير	تدريب/ كرة السلة	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
١٠.	أ.د.	ماجد عزيز لفئة	تدريب رياضي	جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلم الرياضة



ملحق رقم (٢)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

م / استبانة آراء السادة الخبراء

تحية طيبة ...

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير تمرينات خاصة وفق استعمال بعض الوسائل والاجهزة التدريبية في تطوير بعض انواع القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري المركب الهجومي بكرة السلة تحت سن ١٨) وبما يلتمسه الباحث من حضرتكم كونكم من ذوي الخبرة والدراية في هذا المجال ، نكون شاكرين لو ابديتم المساعدة في تحديد أهم نواع القوة الخاصة التي يحتاجها لاعب كرة السلة ، وذلك من خلال عطاء درجة من (١ - ٥) حسب الأهمية التي تراها مناسبة إزاء المتغيرات المناسب واطافة اي متغير أخرى غير مدرج في القائمة ترون وجوب إضافة .

وشاكرين تعاونكم معنا ... مع التقدير .

الاسم :

اللقب العلمي:

الاختصاص :

الجامعة و الكلية :

التاريخ الحصول على اللقب:

الباحث

التمرين

- ١ . مناولات صدرية بالكرة من الحركة ذهاباً وإياباً نصف الملعب
- ٢ . الجلوس نصف دبلي وارتداء مثقلة في القدمين بزنة (٣) كغم ثم القفز للأعلى
- ٣ . الانطلاق من خط النهاية بالطبطقة بالكرة الى منتصف الملعب ثم العودة والتهديف بالقفز
ويكرر التمرين
- ٤ . الانطلاق من خط النهاية بالطبطقة بالكرة الى منتصف الملعب ثم العودة والتهديف السلمي .
- ٥ . الانطلاق من خط النهائي بالطبطقة ومن ثم المناولة الصدرية في منتصف الملعب الى
الزميل ثم يقوم اللاعب بالركض بين الشواخص بعدها يستلم نفس اللاعب الكرة ويقوم
بالتهديف السلمي
- ٦ . ارتداء مثقلات الذراعين مع الطبطقة ملعب كامل ذهاباً وإياباً
- ٧ . الانطلاق من خط النهاية بالطبطقة ثم الوصول الى خط المنتصف تكون بعد ذلك الطبطقة
بين الشواخص والتي عددها (ثلاث) ومن ثم التهديف السلمي ..
- ٨ . الطبطقة العالية من الخط النهائي بين الشواخص عددها (ثلاث) ثم مناولة صدرية ثم
الاستلام والتصويب من القفز
- ٩ . الانطلاق من خط النهاية الى منتصف الملعب والعودة لاستلام الكرة من الزميل ومناولتها
مناولة صدرية وهكذا يستمر التمرين .
- ١٠ . يقف اللاعب فوق الجهاز (vertimax) مع ربط اللاعب بالحبال المطاطية من منطقة
القدمين يؤدي اللاعب القفز على الجهاز مع استلام الكرة والتصويب من منطقة ٢ point .
- ١١ . جميع اللاعبين الوقوف على خط النهاية وعند سماع الصافرة عليهم الانطلاق ذهاباً
وأياباً ملعب كامل .
- ١٢ . يقف اللاعب فوق الجهاز ويربط بالحبال المطاطية من منطقة الافخاذ مع تثقيب اليدين
ويقم اللاعب باستلام الكرة والتصويب على السلة من منطقة ٢ point .
- ١٣ . يقف اللاعب امام الجهاز ويربط بالحبال المطاطية من منطقة الساقين كليهما يقوم
اللاعب بالحجل ٣ مرات يميناً و٣مرات يساراً وبعدها التصويب من منطقة ٢ point من
الجانب
- ١٤ . الجري على جهاز السير المتحرك بسرعة عالية مع رتداء مثقلات في الذراعين .

- ١٥ . يقف اللاعب خارج الجهاز ويتم ربطه بالحبال المطاطية ويوضع شاخص على بعد ٣متر يقوم اللاعب بالركض نحو الشاخص وعنده استلام الكرة والتصويب على السلة.
- ١٦ . يقف اللاعب خارج الجهاز ويتم ربط الحبال المطاطية بكنتا القدمين مع وضع ٤ شواخص يبعد كل واحد عن الآخر متر سم يقوم اللاعب بالقفز فوق الشواخص وبعدها استلام الكرة والتصويب من منطقة ٣ point .
- ١٧ . يقف اللاعب فوق الجهاز وترتبط الذراعين بالحبال المطاطية من المنافذ الداخلية للجهاز من منطقة رسخ اليد ويقوم اللاعب بالقفز الى الاعلى مع التصويب من منطقة ٣ point
- ١٨ . يجري اللاعب فوق جهاز السير المتحرك بعده تحديد سرعة الجهاز بسرعة عالية
- ١٩ . ارتداء مثقلات في القدمين والذراعين و الجري على جهاز السير المتحرك بسرعة عالية
- ٢٠ . الانطلاق من خط النهائي الى خط الثلاث نقاط ثم العودة لاستلام الكرة من الزميل والتهديف من القفز .
- ٢١ . الانطلاق من منتصف الملعب مع الزميل ثم يقوم اللاعب بالركض بين الشواخص بعدها يستلم نفس اللاعب الكرة ويقوم بالتهديف السلمي
- ٢٢ . الانطلاق من خط النهاية الى منتصف الملعب والعودة لاستلام الكرة من الزميل ومناولتها مناولة صدرية وهك
ذا يستمر التمرين

ملحق رقم (٣)

أسماء الخبراء والمختصين المعتمدين في تحديد القدرات البدنية الخاصة بكرة السلة

للشباب

ت	اللقب العلمي	الأسماء	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د.	عبد الله حسين اللامي	تدريب رياض ي	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.د.	رحيم عطية جناتي	اختبارات وقياس	جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	أ.د.	كمال ياسين اطفيف	تدريب/كرة سلة	جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	أ.م.د.	حيدر عبد الرزاق	تدريب / كرة سلة	جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	أ.م.د.	عايد حسين عبد	تدريب / كرة سلة	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	أ.د.	عمر عبد الغفور	تدريب رياضي	الجامعة الامستخرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	أ.د.م	علي عبد الائمة	طرائق /كرة السلة	جامعة اميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	أ.د.م	ازاد احمد جميل	تدريب رياضي	جامعة دهوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	أ.د.م	شيرزاد محمد جارو	تدريب/ كرة السلة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
	أ.د.م	حسين علاء الطائي	تدريب رياضي	الجامعة الامستخرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق رقم (٤)



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

م / استبانة آراء السادة الخبراء

تحية طيبة ...

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير تمارينات خاصة وفق استعمال بعض الوسائل والاجهزة التدريبية في تطوير بعض انواع القوة الخاصة ومستوى الاداء المهاري المركب الهجومي بكرة السلة تحت سن ١٨) وبما يلتزمه الباحث من حضرتكم كونكم من ذوي الخبرة والدراسة في هذا المجال ، يضع الباحث بين أيديكم الكريمة (مجموعة من الاختبارات) أملين التحكيم في صلاحيتها ومدى ملامتها للبحث.

مع فائق الشكر

الاسم :

اللقب العلمي:

الاختصاص :

الجامعة و الكلية :

الباحث

التاريخ الحصول على النقب:

اولا : اختبارات المهارات الهجومية المركبة

ت	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
١	أختبار التصويب من خلف الرمية الحرة (١٠ رميات) قياس دقة وزاوية التصويب للرمية الحرة).			
٢	أختبار الرمية الحرة. (قياس دقة التهديد مهارة الرمية الحرة)			
٣	أختبار الرمية الحرة. (تقييم مستوى تطور الرمية الحرة .)			
٤	أختبار الطبطبة العالية لمسافة (٢٠ م) بالذراع المسيطر .			
٥	أختبار البدء العالي الطبطبة بتغيير الاتجاه بين (٦ شواخص) لمسافة (١٣,٥٠ م) ذهاباً وإياباً .			
٦	أختبار البدء العالي الطبطبة بتغيير الاتجاه بين (٤ شواخص) لمسافة (١٩,٥٠ م) ذهاباً وإياباً .			
٧	أختبار البدء العالي الطبطبة بتغيير الاتجاه بين (٧ شواخص) لمسافة (١٥,٩٠ م) ذهاباً وإياباً .			
٨	أختبار مناولة الصدرية (دفع على الحائط).			
٩	أختبار مناولة صدرية من مسافة (٣ م) خلال (٧ ثا) .			
١٠	أختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الحائط من مسافة (٢,٧٠ م) .			
١١	أختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة (تقيم مستوى دقة التهديد).			
١٢	إختبار التهديد السلمي بعد اداء الطبطبة (سرعة ودقة في			

			التصويب) .	
			أختبار دقة المناولة الصدرية بعد اداء الطبطبة .	١٣
			أختبار التصويب السلمي (تقييم مستوى مقدار التصويب السلمي	١٤
			أختبار استلام طبطبة ومناولة الصدرية (باليدين).	١٥
			أختبار استلام طبطبة العالية ومناولة الصدرية (باليدين).	١٦
			اختبار الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب السلمي	١٧
			اختبار لاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين	١٨
			اختبار الاستلام + التصويب بالقفز - نقطتان	١٩
			إختبار التهديف السلمي بعد اداء الطبطبة	٢٠
			إختبار الطبطبة العالية لمسافة ٢٠ متراً بالذراع المسيطرة	٢١
			اختبار الاستلام + المناولة الصدرية باليدين	٢٢

ثانيا : الاختبارات البدنية ملحق رقم (٥)

الملاحظات	لا يصلح	يصلح	الاختبارات	هدف الاختبار
			اختبار الاستناد الأمامي (شناو)	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
			اختبار ثني الذراعين من الانبطاح الأفقي	
			اختبار ثني الذراعين من الانبطاح العميق	
			اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كغم) باليد الواحدة	القوة الانفجارية للذراعين
			اختبار دفع كرة طبية (٣ كغم) للامام	
			اختبار دفع كرة طبية (٣ كغم) باليدين من وضع الجلوس على الكرسي	
			اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على ثني ومد الركبتين
			الوثب العمودي من الوقوف والركبتان مثبتتان نصفاً	
			اختبار حركة الذراع في الاتجاه الأفقي	قياس السرعة الحركية للذراعين
			اختبار حركة الرجل بالاتجاه الأفقي	اختبار حركة الرجل بالاتجاه
			اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد	قياس سرعة الرجوع التي تستجيب بها اليد لمثير مرئي
			اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	قياس القوة الانفجارية

			الوثبات المتتالية في المكان	للرجلين
			الوثب العريض من الثبات	

ملحق رقم (٦)

أسماء الخبراء والمختصين في تحديد الاختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة واختبارات

القدرات البدنية الخاصة

ت	اللقب العلمي	الأسماء	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د.	عبد الله حسين اللامي	تدريب رياض ي	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.د.	رحيم عطية جناتي	اختبارات وقياس	جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	أ.د.	كمال ياسين اطيف	تدريب/كرة سلة	جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	أ.م.د.	حيدر عبد الرزاق	تدريب / كرة سلة	جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	أ.م.د.	عايد حسين عيد	تدريب / كرة سلة	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	أ.د.	عمر عبد الغفور	تدريب رياضي	الجامعة الامستصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	أ.د.م	علي عبد الائمة	طرائق /كرة السلة	جامعة اميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	أ.د.م	ازاد احمد جميل	تدريب رياضي	جامعة دهوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	أ.د.م	شيرزاد محمد جارو	تدريب/ كرة السلة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة الامتصاصية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	حسين علاء الطائي	أ.د.م	
--	-------------	------------------	-------	--

اسماء فريق العمل المساعد

مكان العمل	التحصيل	الاسم	ت
مدرب منتخب تربية ميسان	ماجستير	كريم نعمه رهن	١
مدرب في مركز شباب العروبة	ماجستير	زيد خليل	٢
مدرس	طالب ماجستير	علي حسين عليوي	٣
مدرب نادي العمارة	ماجستير	كرار صلاح سلمان	٤
مساعد مدرب نادي النفط	بكلوريوس	علي حميد لعيبي	٥
حكم نولي	ماجستير	شهاب نعمة	٦





الماسي : الناحية الانشائية

وجبات السباح

الوحدة التدريبية: رقم (١)

الاسبوع الأول

هدف الوحدة : تطوير القوة الانفجارية

المرحلة: الأعداد الخاص

اليوم: الأحد

ويتمثل الممارات الهجومية المركبة المركبة

معدل شدة الوحدة التدريبية : ٧٠ ٪

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للراحة + الأداء	مجموع الوقت الكلي للأداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكررات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٤٥/٢٦٠	٤٥/٨٠	٥ ٢	٤٥/٣٠	%٦٥	٤	٤٥/٣٠	٣	القسم الرئيسي
	٤٥/٢٧٤	٤٥/٨٨	٥ ٢	٤٥/٢٢	%٦٨	٤	٤٥/٢٢	١	
	٤٥/٢٨٨	٤٥/٩٦	٥ ٢	٤٥/٢٤	%٧٠	٤	٤٥/٢٤	٤	
	٤٥/٣٠٢	٤٥/١٠٤	٥ ٢	٤٥/٢٦	%٧٣	٤	٤٥/٢٦	٥	
	٤٥/٣١٦	٤٥/١١٢	٥ ٢	٤٥/٢٨	%٧٤	٤	٤٥/٢٨	٧	

الاسم: الفاعلة الرئيسية

وحدات المباح

الوحدة الكريبية: رقم (٣)

الاسم: الاول

حرف الوحدة : القوة السوية بالسرعة

المرحلة: الأعداد القاسم

اليوم: الثالث

و بعض المهارات المهمة المركبة

مثل شدة الوحدة الكريبية : ٧٢

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للشاه + الراحة	مجموع الوقت الكلي للشاه	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين لواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٣٦٠ / ٣٦٠	٨٠ / ٨٠	٢٢	٣٠ / ٣٠	%٧٠	٤	٣٠ / ٣٠	٣	القسم الرئيسي
	٣١٦ / ٣١٦	٨٨ / ٨٨	٢٢	٣٣ / ٣٣	%٧١	٤	٣٨ / ٣٨	٧	
	٢٨٨ / ٢٨٨	٩٦ / ٩٦	٢٢	٣٤ / ٣٤	%٧٢	٤	٣٤ / ٣٤	٨	
	٢٧٤ / ٢٧٤	٩٦ / ٩٦	٢٢	٣٣ / ٣٣	%٧٤	٤	٣٤ / ٣٤	٤	
	٢٦٠ / ٢٦٠	٨٠ / ٨٠	٢٢	٣٠ / ٣٠	%٧٥	٤	٣٠ / ٣٠	٢	

الماسح: القاعة الرئيسية

وحدات المباح

الوحدة الترتيبية : رقم (٣)

الاسبوع: الأول

هدف الوحدة : لقوة التحضيرية

المرحلة: الأعداد الخاص

اليوم : الخميس

ويعنى المهارت اليومية المركبة

معدل شدة الوحدة الترتيبية : ٨٠

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للإداء + الراحة	مجموع الوقت الكلي للإداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكررات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٤٥ / ٢٦٠	٤٥ / ٨٠	٥ ٢	٤٥ / ٢٤	%٨٠	٤	٤٥ / ٢٠	٢	القيم الرئيسي
	٤٥ / ٢٨٨	٤٥ / ٩٦	٥ ٢	٤٥ / ٢٤	%٨٨	٤	٤٥ / ٢٤	٤	
	٤٥ / ٢٧٤	٤٥ / ٨٨	٥ ٢	٤٥ / ٢٤	%٧٦	٤	٤٥ / ٢٢	١	
	٤٥ / ٢٧٤	٤٥ / ٩٦	٥ ٢	٤٥ / ٢٤	%٧٩	٤	٤٥ / ٢٤	١٠	
	٤٥ / ٢٧٤	٤٥ / ٨٨	٥ ٢	٤٥ / ٢٢	%٧٨	٤	٤٥ / ٢٢	١٤	

المطبخ : الطاقة الرئيسية

وحدات المبيعات

الوحدة الترمينية: رقم (٤)

الاسبوع : الثاني

هدف الوحدة : تطوير القوة التسويقية بالسرعة

المبرهنة: الأعداد الخاصة

التقويم: اللاحق

ويضمن المبيعات الهجوميّة المركبة البريكة

ممثل شدة الوحدة الترمينية: ٧٥

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للأداء + الراحة	مجموع الوقت الكلي للأداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٤ / ٣٠٠٢	٤ / ١٠٠٤	٢٢	٤ /	%٧٣	٤	٤ / ٢٦	١	القسم الرئيسي
	٤ / ٣١٦	٤ / ١١٢	٢٢	٤ / ٢٨	%٧٤	٤	٤ / ٢٨	١٢	
	٤ / ٣٣٦	٤ / ١٢٠	٢٢	٤ / ٣٠	%٧٦	٥	٤ / ٢٤	٨	
	٤ / ٣٠٢	٤ / ٩٢	٢٢	٤ / ٢٣	%٧٧	٥	٤ / ٢٣	١٧	
	٤ / ٣١٦	٤ / ١١٢	٢٢	٤ / ٢٨	%٧٥	٤	٤ / ٢٨	١٩	

المطبخ: الأمانة الإدارية

وحدات المطبخ

الوحدة الكهربائية : رقم (0)

الاسبوع : الثاني

هدف الوحدة : تطوير القوة الانفعالية

المرحلة: الأعضاء الخاص

اليوم : الثلاثاء =

ويحصل المشاركون الهجومي البرقية

معدل شدة الوحدة الكهربائية: ٨٠

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للإثراء + الراحة	مجموع الوقت الكلي للإثراء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكررات (١-١)	شدة التنمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التنمرين	أقسام الوحدة
	٤٥/٣٣٠	٤٥/١٢٠	٥٢	٤٥/٣٠	%٧٥	٤	٤٥/٣٠	١	القسم الرئيسي
	٤٥/٣٣٦	٤٥/١٢٨	٥٢	٤٥/٣٢	%٧٩	٥	٤٥/٣٤	٨	
	٤٥/٣٠٠	٤٥/١٣٦	٥٢	٤٥/٣٤	%٨١	٥	٤٥/٣٠	٣	
	٤٥/٣١٨	٤٥/١٤٠	٥٢	٤٥/٣٥	%٨٤	٥	٤٥/٣٢	١	
	٤٥/٣٠٢	٤٥/١٢٨	٥٢	٤٥/٣٢	%٨٢	٤	٤٥/٣٦	١	

الاسم: القاعة الرئيسية

وحدات الصيغ

الوحدة الترميزية : رقم (٢١)

الاسم: الثاني

هدف الوحدة : تطوير التوثيق الإلكتروني

الرمز: الأعداد الخاص

اليوم : الخميس

ويصل المهارات الجوهرية المركبة

معدل حدة الوحدة التدريبية: ٨٥

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للأداء + الراحة	مجموع الوقت الكلي للأداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	حدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٤٥/٣١٦	٤٥/١١٢	٥٢	٤٥/٣٢	%٨٣	٤	٤/٢٨	٧	القديم الرابسي
	٤٥/٢٦٠	٤٥/٨٠	٥٢	٤٥/٣٤	%٨٤	٦	٤/٢٠	٢	
	٤٥/٣٠٠	٤٥/١٢٠	٥٢	٤٥/٣٥	%٨٦	٥	٤/٢٤	٨	
	٤٥/٣٧٤	٤٥/١٤٨	٥٢	٤٥/٣٧	%٨٧	٤	٤/٣٧	١١	
	٤٥/٢٧٤	٤٥/١٣٦	٥٢	٤٥/٣٤	%٨٥	٤	٤/٢٢	١٤	

المطبخ: الطاقة الرئيسية

وحدات المصباح

الوحدة الكهربائية: رقم (٧)

الاصبوع : الثالث

هدف الوحدة : تطوير القوة السمور بالسرعة

المربطة: الأعداد العاص

اليوم: الأحد

ويتمن المبارات اليومية المركبة

معدل شدة الوحدة الكهربائية: ٨٠٠

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للراحة + الراحة	مجموع الوقت الكلي للظاه	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكررات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	اقسام الوحدة
	٤٥/٣٠٠٢	٤٥/١٠٤	٢٢	٤٥/٣٠	%٧٩	٤	٤٥/٢٦	٥	
	٤٥/٢٨٨	٤٥/٩٦	٢٢	٤٥/٣٣	%٨٠	٤	٤٥/٢٤	٨	الظم الرئيسي
	٤٥/٢٦٠	٤٥/٨٠	٢٢	٤٥/٣٤	%٨٥	٤	٤٥/٢٠	٢	
	٤٥/٣٨٦	٤٥/١٥٢	٢٢	٤٥/٣٨	%٧٨	٤	٤٥/٣٨	٤	
	٤٥/٣٦٥	٤٥/١٤٠	٢٢	٤٥/٣٥	%٨٠	٤	٤٥/٣٥	١٣	

المصنف: الساعة الرئيسية

وحدة المصنف

الوحدة الرئيسية : رقم (٨)

الاسم : الساعة

نصف الوحدة : تطوير القوة الانفجارية

المبرمجة: الأعداد العاصم

اليوم: الثلاثاء

ويتميز السيارات المحورية المركبة

محل تدة الوحدة التدريبية: ٨٥

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للاداء + الراحة	مجموع الوقت الكلي للاداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكررات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	اقسام الوحدة
	٤٥/٣٨٦	٤٥/١١٤	٥٢	٤٥/٣٦	%٨٥	٤	٤٥/٣٨	١٥	القسم الرئيسي
	٤٥/٣١٦	٤٥/١١٢	٥٢	٤٥/٣٤	%٨٧	٤	٤٥/٣٤	١٨	
	٤٥/٢٨٨	٤٥/٩٦	٥٢	٤٥/٣٨	%٨٩	٤	٤٥/٣٨	١٠	
	٤٥/٣٨٦	٤٥/١٥٢	٥٢	٤٥/٣٦	%٨٦	٤	٤٥/٣٨	٩	

المصنف: المادة الأساسية

وحدات المباحث

الوحدة التدريبية : رقم (٩)

الاسبوع : الثالث

مادف الوحدة : تطوير القوة الانفجارية

المرحلة: الأعداد الخاص

اليوم : الخميس

ويصنف المهارات الهجومية المركبة

معدل شدة الوحدة التدريبية: ٩٠٠

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للراحة + الأداء	مجموع الوقت الكلي للأداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٣٩٠ / ٣	٨٠ / ٣	٣	٣٠ / ٣	%٩٠	٤	٣٠ / ٣	١	القسم الرئيسي
	٣٧٤ / ٣	٨٨ / ٣	٣	٣٣ / ٣	%٩٤	٤	٣٣ / ٣	٢	
	٣٨٨ / ٣	٩٦ / ٣	٣	٣٤ / ٣	%٧٩	٤	٣٤ / ٣	٨	
	٣٠٢ / ٣	١٠٤ / ٣	٣	٣٦ / ٣	%٨٠	٤	٣٦ / ٣	٥	
	٣١٦ / ٣	١١٣ / ٣	٣	٣٨ / ٣	%٨٢	٤	٣٨ / ٣	٤	

المطبخ: القاعة الرئيسية

رحلات الضياع

الوحدة التدريبية : رقم (١٠)

الاسبوع : الرابع

هدف الوحدة : تطوير القوة السمعية بالسرعة

المرحلة: الأعداد الخاص

اليوم: الأحد

ويخص الممارسات الجهورية المركبة

ممثل شدة الوحدة التدريبية : ٨٠

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للراحة + الأداء	مجموع الوقت الكلي للأداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٥/٣٣٧	٥/١٤٨	٥٢	٥/٣٧	%٧٥	٤	٥/٣٧	١١	القسم الرئيسي
	٥/٢٨٨	٥/٩٦	٥٢	٥/٢٤	%٧٩	٤	٥/٢٤	٨	
	٥/٣١٦	٥/١٥٢	٥٢	٥/٢٨	%٨١	٤	٥/٢٨	١٥	
	٥/٢٨٨	٥/٩٦	٥٢	٥/٢٤	%٨٤	٤	٥/٢٤	٤	
	٥/٢٦٠	٥/٨٨	٥٢	٥/٢٢	%٨٧	٤	٥/٢٢	٧	

المطبخ: التاجمة الرئيسية

وحدة المطبخ

الوحدة الرئيسية: رقم (١١)

الاسبوع : الرابع

هدف الوحدة : تطوير القدرة الابتغارية

المرحلة: الأعداد الخاص

المورد: التاجمة

وخص السيارات الهجورية المركبة

معدل شدة الوحدة التدريبية: ٨٥

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للراحة + الألية	مجموع الوقت الكلي للألية	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٤٣/٣١٦	٤٣/١١٢	٤٢	٤٣/٣٨	%٨٠	٤	٤٣/٣٨	٧	القسم الرئيسي
	٤٣/٣٨٦	٤٣/١٥٢	٤٢	٤٣/٣٨	%٨٥	٤	٤٣/٣٨	٩	
	٤٣/٣١٦	٤٣/١١٢	٤٢	٤٣/٣٨	%٨٧	٤	٤٣/٣٨	١٢	
	٤٣/٢٨٨	٤٣/٩٦	٤٢	٤٣/٢٤	%٨٩	٤	٤٣/٢٤	٥	
	٤٣/٤٣٨٦	٤٣/١٥٢	٤٢	٤٣/٣٨	%٨٦	٤	٤٣/٣٨	٩	

المطبخ: القاعة الرئيسية

وحدات المطابخ

الوحدة الرئيسية : رقم (١٣)

الاسبوع : الرابع

هدف الوحدة : تطوير القوة العقلية

المرحلة: الأعداد العاص

اليوم: الخميس

ويصنف الجازات اليومية المركبة

محل شدة الوحدة للترسيمة: ٩٠٠

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للإداء + الراحة	مجموع الوقت الكلي للإداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٤٥/٢٦٠	٤٥/٨٠	٥٢	٤٥/٢٨	%٩٠	٤	٤٥/٢٠	٣	القسم الرئيسي
	٤٥/٣١٦	٤٥/١١٢	٥٢	٤٥/٢٨	%٩٤	٤	٤٥/٢٨	٧	
	٤٥/٣٨٦	٤٥/١٥٢	٥٢	٤٥/٣٨	%٨٨	٤	٤٥/٣٨	٩	
	٤٥/٢٨٨	٤٥/٩٦	٥٢	٤٥/٢٤	%٩٠	٤	٤٥/٢٤	٤	
	٤٥/٣١٦	٤٥/١١٢	٥٢	٤٥/٢٨	%٨٩	٤	٤٥/٢٨	٢	

المطبخ : القاعة الرئيسية

وحدات المطبخ

الوحدة الرئيسية: رقم(١٣)

الاسبوع : الخامس

حذف الوحدة : تطوير الفود السير بالسرعة

المرحلة: الأعداد الخاص

اليوم: الأحد

ويضم الموارث الهجورية المركبة

ممثل شدة الوحدة الرئيسية: ٨٠

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للأداء + الراحة	مجموع الوقت الكلي للأداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٤٥/٢٨٨	٤٥/٩٦	٥٢	٤٥/٢٤	%٧٥	٤	٤٥/٢٤	٨	القسم الرئيسي
	٤٥/٢٦٠	٤٥/٨٠	٥٢	٤٥/٢٠	%٧٩	٤	٤٥/٢٠	٣	
	٤٥/٢٨٨	٤٥/٩٦	٥٢	٤٥/٢٤	%٨١	٤	٤٥/٢٤	١٠	
	٤٥/٢٧٤	٤٥/٨٨	٥٢	٤٥/٢٢	%٨٤	٤	٤٥/٢٢	١٤	
	٤٥/٣٨٩	٤٥/١١٤	٥٢	٤٥/٣٨	%٨٢	٤	٤٥/٣٨	٩	

النامية: القائمة الأساسية

وحدات المساح

الوحدة الكورسية: رقم (١٤)

الايام: الخامس

حظ الوحدة: تطوير القوة التحليلية

المرجحة: الأعداد الكاس

اليوم: الثلاثاء

ويتم المسارات الجوهرية المركبة

معدل شدة الوحدة الكورسية: ٨٥

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للأداء + الراحة	مجموع الوقت الكلي للأداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٤٥/٣٧٢	٤٥/١٠٨	٥٢	٤٥/٣٦	%٨٠	٤	٤٥/٣٩	١٨	القسم الرئيسي
	٤٥/١٨٦	٤٥/١١٤	٥٢	٤٥/٢٨	%٨٥	٤	٤٥/٢٨	٧	
	٤٥/٢٨٨	٤٥/٩٦	٥٢	٤٥/٣٤	%٨٧	٤	٤٥/٣٤	٤	
	٤٥/٣٨٦	٤٥/١٥٢	٥٢	٤٥/٣٨	%٨٩	٤	٤٥/٣٨	٩	
	٤٥/٣٧٩	٤٥/١٤٤	٥٢	٤٥/	%٨٦	٤	٤٥/٣٧	١١	

المطبخ: القاعة الارضية

معدات المطبخ

الوحدة الكهربائية بكم (١٥)

الاسبوع : الخامس

هدف الوحدة : تطوير الميز بالسرعة

المرحلة: الأعداد الخاص

اليوم: الخميس

ويتمس المهارات الجوهريه المركبة

محل شدة الوحدة الكهربائية: ٧٥

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للقيام + الراحة	مجموع الوقت الكلي للقيام	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	القسم الوحدة
	٤٥/٢٨٨	٤٥/٩٦	٥٢	٤٥/٢٤	%٧٣	٤	٤٥/٢٤	٨	القسم الرياضي
	٤٥/٣١٦	٤٥/١١٢	٥٢	٤٥/٢٨	%٧٤	٤	٤٥/٢٨	١٦	
	٤٥/٣٠٢	٤٥/١٠٤	٥٢	٤٥/٢٦	%٧٦	٤	٤٥/٢٦	٦	
	٤٥/٢٨٨	٤٥/٩٦	٥٢	٤٥/٢٤	%٧٧	٤	٤٥/٢٤	٨	
	٤٥/٢٦٠	٤٥/٨٠	٥٢	٤٥/٢٠	%٧٥	٤	٤٥/٢٠	٢	

المسب: الطاقة الرئيسية

وحدات المفاعل

الوحدة الكهربائية رقم (1)

الاسبوع : السادس

خط الوحدة : تطوير القوة الانشائية

المرحلة: الأعداد الخاص

اليوم : الأحد

ومضى الممارات اليومية المركبة

محل شدة الوحدة الكهربائية: ٩٠٠

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للإداء + الراحة	مجموع الوقت الكلي للإداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكررات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٣٤٠/٣	١٢٠/٣	٢٢	٢٢/٢	%٧٨٥	٦	٣/٢٢	١	القسم الرئيسي
	٣٤٠/٣	١٢٠/٣	٢٢	٢٠/٢	%٨٩	٦	٣/٢٠	٣	
	٤٠٦/٣	١٥٩/٣	٢٢	٢٦/٣	%٩١	٦	٣/٢٦	٦	
	٣٨٤/٣	١٤٤/٣	٢٢	٢٤/٣	%٩٤	٦	٣/٢٤	٨	
	٥٣٨/٣	١٢٨/٣	٢٢	٣٨/٣	%٩٢	٦	٣/٣٨	٩	

الطاسي : الناحية الرئيسية

وحدات المساح

الوحدة للتربية: رقم (١٧)

الايام : السادس

هدف الوحدة : تطوير القوة الانفجارية

المرحلة: الاحاد الطاسي

اليوم: الثالث

وبعض المهارات الهجومي المركبة

محل وحدة الوحدة للتربية: ٩٥

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للاعب + الراحة	مجموع الوقت الكلي للاعب	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	اقسام الوحدة
	٤٣/٣٨٦	٤٣/١٥٢	٥٢	٤٣/٣٨	%٩١	٤	٤٣/٣٨	١	القسم الرئيسي
	٤٣/٢٦٠	٤٣/٨٨	٥٢	٤٣/٢٠	%٩٥	٤	٤٣/٢٠	٣	
	٤٣/٢٦٠	٤٣/٨٨	٥٢	٤٣/٢٠	%٩٧	٤	٤٣/٢٠	٢	
	٤٣/٣٨٦	٤٣/١٥٢	٥٢	٤٣/٣٨	%٩٤	٤	٤٣/٣٨	١٥	
	٤٣/٢٧٤	٤٣/٩٦	٥٢	٤٣/٢٢	%٩٦	٤	٤٣/٢٢	١	

المطبخ: النافذة الرئيسية

وحدة المطبخ

الوحدة الكهربائية: رقم (١٨)

الإبواب : الخشب

حفظ الوحدة : تطوير القوة السموية بالسرعة

المرحلة: الأبعاد الخاص

اليوم: الخشب

ويصل المسارات المجمومة المركبة

محل وحدة الوحدة الكهربائية: ٧٥

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للراحة + العمل	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	مدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٣٨٨ / ٣	٩٦ / ٣	٢	٣٨ / ٣	%٧٤	٤	٣ / ٣	٧	القسم الرئيسي
	٣٨٦ / ٣	١١٢ / ٣	٢	٣٨ / ٣	%٧٦	٤	٣ / ٣	٩	
	٣٨٨ / ٣	١٥٢ / ٣	٢	٢٤ / ٣	%٧٧	٤	٣ / ٣	٨	
	٣١٦ / ٣	١١٢ / ٣	٢	٢٨ / ٣	%٧٥	٤	٣ / ٣	١٢	

المطبخ: لقاعة الرئيسية

وحدات المطابخ

الوحدة الترتيبية : رقم (١٩)

الاسبوع : السادس

محل الوحدة : تطوير القوة الاقتصادية

المرحلة: الأعداد الخاص

النوع: الاحد

ويتم السيارات الجارية المركبة

محل وحدة الوحدة الترتيبية: ٨٥

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للأداء + الراحة	مجموع الوقت الكلي للأداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٤٤/٢٨١	٤٤/٩٢	٢٢	٤٤/٢٢	%٨٠	٤	٤٤/٢٢	١٧	القسم الرئيسي
	٤٤/٣٧٢	٤٤/١٤٤	٢٢	٤٤/٣٦	%٨٥	٤	٤٤/٣٦	١٨	
	٤٤/٣٥٨	٤٤/١٣٦	٢٢	٤٤/٣٤	%٨٧	٤	٤٤/٣٤	٢٠	
	٤٤/٢٨٨	٤٤/٩٦	٢٢	٤٤/٢٤	%٨٩	٤	٤٤/٢٤	٨	
	٤٤/٣٨٩	٤٤/١٥٢	٢٢	٤٤/	%٨٦	٤	٤٤/٣٨	١٥	

المطبخ: الوحدة الرئيسية

معدات المطبخ

الوحدة الكهربائية: رقم (٢٠)

الاسبوع : السابع

مطبخ الوحدة : تطوير القوة التحضيرية

المربطة: الأعداد الخاص

اليوم : الثلاثاء

ويتمض الممارات الهجرية المركبة

معدل شدة الوحدة الكهربائية: ٩٠

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للأداء + الراحة	مجموع الوقت الكلي للأداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	£/٢٨٨	£/٩٦	٢٢	£/٢٤	%٨٧	٤	£/٢٤	١٩	القسم الرئيسي
	£/٢٨٩	£/٩٢	٢٢	£/٢٣	%٩٢	٤	£/٢٣	١٧	
	£/٣٣٠	£/١٢٠	٢٢	£/٣٠	%٩٠	٤	£/٣٠	٢٢	
	£/٣٨٩	£/١٥٢	٢٢	£/٢٨	%٩٥	٤	£/٢٨	١٦	
	£/٢٨٨	£/٩٦	٢٢	£/٢٤	%٩٠	٤	£/٢٤	١٠	

المصنف: القاعة الرئيسية

وحدات الشبكات

الوحدة الترتيبية: رقم (٢١)

الاسبوع : السابع

هدف الوحدة : تطوير القوة السموية بالسرعة

المرحلة: الأعداد الخاص

اليوم : الخميس

ويتمش السيارات الجوهرية المركبة

شدة الوحدة الترتيبية : ٨٠

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للراحة + الراحة	مجموع الوقت الكلي للقيام	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٤٥/٢٧٤	٤٥/١٢٠	٥٢	٤٥/٣٠	%٧٥	٤	٤٥/٣٠	٢٢	القسم الرئيسي
	٤٥/٣٨٦	٤٥/١٥٢	٥٢	٤٥/٣٨	%٧٩	٤	٤٥/٣٨	١٥	
	٤٥/٣٥٨	٤٥/١٣٦	٥٢	٤٥/٣٤	%٨١	٤	٤٥/٣٤	٢٠	
	٤٥/٢٧٨	٤٥/٩٢	٥٢	٤٥/٢٣	%٨٤	٤	٤٥/٢٣	١٧	
	٤٥/٣٤٤	٤٥/١٢٨	٥٢	٤٥/٣٢	%٨٢	٤	٤٥/٣٢	١٩	

المطبخ : بإلارض الترابية

وحدات الصفايح

الوحدة الترتيبية: رقم (٢٢)

الاسبوع : السابع

هدف الوحدة : تطوير القوة التحصيلية

المرحلة: الأعداد العنصر

اليوم: الأحد

ويتم السهارات التجريبية المركبة

سمايل شدة الوحدة التدريبية: ١٠٠

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للأداء + الراحة	مجموع الوقت الكلي للأداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٣٠٠٢ / ٣	١٠٤ / ٣	٤٤	٢٦ / ٣	%٨٥	٢	٢٦ / ٣	٥	القسم الرئيسي
	٣٨١٦ / ٣	١٥٢ / ٣	٤٤	٣٨ / ٣	%٩٠	٣	٣٨ / ٣	٩	
	٢٩٥ / ٣	١٠٠ / ٣	٤٤	٢٥ / ٣	%٩١	٣	٢٥ / ٣	٢١	
	٣٩٤ / ٣	٣٩٦ / ٣	٤٤	٣٤ / ٣	%٩٠	٢	٣٤ / ٣	٢٠	
	٣٧٤ / ٣	١٤٨ / ٣	٤٤	٣٧ / ٣	%٩٥	٢	٣٧ / ٣	١١	

المساحة: بالأرض رطبة

وحدات المساحة

الوحدة الكروية: رقم (٢٢)

الاسبع : الثاني

هدف الوحدة : تطوير القوة الاستيعابية

المرحلة: الأعداد العنصرية

اليوم: الثلاثاء

وتمثل المهارات المعرفية المتكاملة

ممثل شدة الوحدة الكروية: ٩٥

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للأداء + الراحة	مجموع الوقت الكلي للأداء	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين الواحدة	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٤٢٠ / ٤	١٥٠ / ٤	٤	٣٠ / ٤	%٩٢	٣	٣٠ / ٤	٢٢	القسم الرئيسي
	٣٥٨ / ٤	١٣٦ / ٤	٤	٣٤ / ٤	%٩٤	٣	٣٤ / ٤	٢٠	
	٣٤٥ / ٤	١٢٥ / ٤	٤	٢٥ / ٤	%٩٦	٢	٢٥ / ٤	٢١	
	٢٨١ / ٤	٩٢ / ٤	٤	٢٣ / ٤	%٩٨	٣	٢٣ / ٤	١٩	
	٣٧٩ / ٤	١٤٨ / ٤	٤	٣٧ / ٤	%٩٥	٢	٣٧ / ٤	١١	

الخاص : بالأرض رملية

وحدات البناء

الوحدة الترتيبية: رقم (٢٤)

الاسبوع : الثاني

هدف الوحدة : تطوير القوة السموز بالسرعة

المرحلة: الأعداد الخاص

النوع: الترميم

ويخص السيارات الجوزية المركبة

محل: شدة الوحدة للتربوية: ٩٠

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للراحة + الأداة	مجموع الوقت الكلي للأداة	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات (١-١)	شدة التمرين الواحد	التكرار	الحجم	رقم التمرين	أقسام الوحدة
	٤٥/٣٧٩	٤٥/١٤٨	٤٤	٤٥/٣٧	%٨٥	٢	٤٥/٣٧	١١	القسم الترتيبى
	٤٥/٣٥٨	٤٥/١٣٦	٤٤	٤٥/٣٤	%٨٩	٣	٤٥/٣٤	٢٠	
	٤٥/٣٤٥	٤٥/١٢٥	٤٤	٤٥/٢٥	%٩١	٢	٤٥/٢٥	٢١	
	٤٥/٣٠٠	٤٥/١٠٠	٤٤	٤٥/٢٠	%٩٤	٣	٤٥/٢٠	٣	
	٤٥/٣١٦	٤٥/١١٢	٤٤	٤٥/٢٨	%٩٢	٢	٤٥/٢٨	٧	

يس



Ministry of Higher Education
and Scientific Research
University of Maysan
College of Physical Education
and Sports Sciences

**THE IMPACT OF SPECIAL EXERCISES BY USING OF
TRAINING EQUIPMENT IN THE DEVELOPMENT OF SOME
TYPES OF SPECIAL STRENGTH AND PERFORMANCE LEVEL
OF OFFENSIVE BASKETBALL UNDER THE AGE OF18.**

Submitted by the student
MALIK SABET TUAIMAH

To the Council of the college of Physical Education and Sports
Sciences / University of Maysan It is part of the requirements
for a master's degree

supervision
Prof. D Ahmed

2020 M

1441 H

and training tools trying to see which of them contribute better. The other is to develop the special power of the upper and lower limbs and thus develop and raise the level of skill performance of young basketball players.

The objectives of the study:

1. Preparation of special exercises by using of some training equipment in the development of some types of special strength and level of performance of young basketball players.
2. To identify the impact of special exercises by using some training equipment in the development of some types of special strength and level of performance of young basketball players.

The study hypotheses are:

- 1 – There are significant differences between the prior tests and post tests in the development of some types of special strength and the level of performance of young basketball players.
- 2 – There are significant differences between the prior and post tests of the experimental and control groups.

The second chapter covers topics of interest of theoretical and of similar interest .

In the third chapter, the experimental method was used on a group chosen intentionally, included (22) players from t Maysan Oil Club.

The group divided into two groups of 8 players each; one experimental and the other is controlled. Six players were excluded after the checking stage.

The fourth chapter discussed the results obtained by the researcher

through statistical means.

The fifth chapter has reached the following main conclusions:

The use of aids helps facilitate the process of training positively and reduce the duration needed to develop these skills and there is an evolution in the post-tests in some physical abilities and skills of the experimental research group that carried out the training curriculum.

The most important recommendations; the researcher emphasizes the need of this study in a new work for other researchers in different physical and skill variables in the same game or other games and in the light of different age levels to reach the best sports levels desired.