

معلومات البحث

الاستلام : 2019 / 10 / 15

قبول النشر : 2019 / 11 / 25

النشر : 2020 / 01 / 01

"أثر تمارينات (بدنية ، عقلية) في تطوير أدراك زمن الهجمة المنظمة للاعبين بكرة السلة"

م.د احمد كريم لطيف

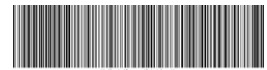
جامعة المثنى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

alhsnawyrqmk@gmail.com

الملخص

من خلال الاطلاع الميداني للباحث وخبرته لكونه مدرباً توصل إلى أن هنالك ضعفاً في إدراك اللاعبين لزمن الهجمة وعدم استثمار الزمن بشكل جيد، والتعامل معه من غير مقاييس حقيقية وخصوصاً في العشر ثواني الأخيرة من زمن الهجمة مما يؤدي الى التسرع وارتكاب المخالفات والأخطاء وضياع الكثير من الهجمات مما يؤثر في فاعلية الهجوم المنظم وبالتالي تكون نسبة الفشل كبيرة. وهي بحد ذاتها مشكلة تستحق الدراسة من قبل الباحثين اضافة الى ذلك لاحظ ان هنالك اهمالا للتدريبات العقلية التي تسهم في تحسين ادراك زمن الهجوم مما حدا بالباحث إلى دراسة هذه المشكلة محاولاً حلها من خلال إعداد تمارينات (بدنية ، عقلية) في تطوير أدراك زمن الهجمة المنظمة للاعبين الشباب بكرة السلة. رغبة من الباحث في مساهمة التطور العلمي الحاصل في مجال لعبة كرة السلة ومساهمته في تقليل وتضييق الفجوة الكبيرة بين فرقنا السلوية والفرق العالمية وجاءت اهم اهداف البحث. هي وضع تمارينات (بدنية ، عقلية) في تطوير أدراك زمن الهجمة المنظمة للاعبين الشباب بكرة السلة واما فرض البحث فكان للتمارينات (بدنية ، عقلية) تأثير ايجابي في تطوير أدراك زمن الهجمة المنظمة للاعبين الشباب بكرة السلة. استخدم الباحث المنهج التجريبي للملائمة وطبيعة المشكلة وكان مجتمع البحث متمثلاً باللاعبين الشباب في نادي الحلة الرياضي وجاءت اهم الاستنتاجات هنالك تأثير ايجابي لإدراك زمن الهجمة في فاعلية الأداء الهجومي المنظم للاعبين الشباب بكرة السلة مما أدى إلى استثمار الوقت في الهجوم المنظم. ومن اهم التوصيات على المدربين واللاعبين الاهتمام بالتمارينات العقلية الخاصة بادراك زمن الهجمة التي تضمنها المنهج التدريبي كذلك استخدام المنهج مع عينات من الفئات العمرية المتمثلة بالناشئين.

الكلمات المفتاحية: تمارينات . بدنية ، عقلية . كرة السلة.



" The effect of exercises (physical, mental) in developing awareness of the time of the organized attack of basketball players"

Dr. Ahmed Karim Latif

Al-Muthanna University - College of Physical Education and Sports Science

alhsnawyrqmk@gmail.com

Abstract

Through the fieldwork of the researcher and his experience of being a coach, he concluded that there is a weakness in the players 'awareness of the attack time and not investing time well, and dealing with it without real measures, especially in the last ten seconds of the attack time, which leads to haste and violations and mistakes and the loss of many attacks, which It affects the effectiveness of organized attack, and hence the failure rate is large. It is in itself a problem worth studying by researchers, adding to this that there is negligence in mental exercises that contribute to improving awareness of satire time, which led the researcher to study this problem trying to solve it through Dad exercises (physical, mental) in the development of the time of the attack Everybody knows the organization for young basketball players. The desire of the researcher to keep pace with the scientific development taking place in the field of basketball and its contribution to reducing and narrowing the big gap between our basketball teams and global teams and the most important goals of the research came. They are laying down exercises (physical, mental) in developing awareness of the time of the organized attack of young players in basketball or the imposition of research The exercises (physical, mental) had a positive effect in developing awareness of the time of the organized attack of young players in basketball. The researcher used the experimental approach to suitability and nature of the problem and the research community was represented by young players in Al-Hilla Sports Club and the most important conclusions came. There is a positive effect of awareness of the time of God The effectiveness of the organized attacking performance of young basketball players, which led to an investment of time in the organized attack. Among the most important recommendations for coaches and players to pay attention to mental exercises for understanding the time of the attack, which was included in the training curriculum, as well as using the curriculum with samples from the age groups represented by the youth.

Keywords: exercises. Physical, mental. Basketball



1-1 المقدمة

أن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية في شتى مجالات الألعاب الرياضية والفردية لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية واضحة في التعليم والتدريب، وأصبح المعلمون والمدربون يهتمون بأعداد اللاعبين بدنيا وعقليا وتعليمهم أسس أداء المهارات واستجاباتهم الدقيقة والسريعة لغرض إساهمهم مستقبلا في الارتقاء بمستوى الأداء الفني والخططي وتحقيق افضل النتائج. أن من المساعدات التعليمية والتدريبية الاعتماد على ترابط التدريب المهاري والتدريب العقلي . وهذه المساعدات هي إحدى الأبعاد المهمة للتعليم والتدريب لأنها تشكل ثقلا في تعليم وتطوير أداء المهارات المركبة والصعبة أن ادراك زمن الهجمة له علاقة وثيقة بأداء المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة وذلك لان للتفكير بوجه خاص والعمليات العقلية عموما أهمية كبيرة في معظم الفعاليات الحركية فالتفكير الصحيح معناه الإدراك وهو أدراك الموقف الصحيح وتعد الأجهزة الحسية منافذ الاتصال بين الكائن الحي وبيئته وكلما قامت هذه الأجهزة بوظائفها بطريقة متقنة أمكن اللاعب أن يتكيف ويتفاعل مع ظروف اللعب تفاعلا سليما.. ومن هنا تأتي أهمية إدراك الزمن من خلال الإحساس بزمن الهجمة وبمثيرات مواقف اللعب ومن ثم التصرف على وفق الإدراك الجيد وخصوصا في الهجوم المنظم للفريق الذي يستغرق وقتاً أكثر لتنفيذ الهجوم الذي يعتمد على لعب الفريق جماعةً مترابطة متعاونة لتنفيذ الخطط الهجومية المعدة ولا يمكن أن يتحقق ذلك إلا بتظافر الجهود الفردية لذا استخدم الباحث تمارينات عقلية بدنية تسهم بشكل كبير في ادراك اللاعب للزمن وكذلك تصرفه الحركي وفقا لمتغيرات اللعب.

2-1 مشكلة البحث

ومن خلال الاطلاع الميداني للباحث وخبرته لكونه مدربا توصل إلى أن هنالك ضعفاً في إدراك اللاعبين لزمن الهجمة وعدم استثمار الزمن بشكل جيد، والتعامل معه من غير مقاييس حقيقية وخصوصا في العشر ثواني الأخيرة من زمن الهجمة مما يؤدي الى التسرع وارتكاب المخالفات والأخطاء وضباع الكثير من الهجمات مما يؤثر في فاعلية الهجوم المنظم وبالتالي تكون نسبة الفشل كبيرة. وهي بحد ذاتها مشكلة تستحق الدراسة من قبل الباحثين اضافة الى ذلك لاحظ ان هنالك اهمالا للتدريبات العقلية التي تسهم في تحسين ادراك زمن الهجوم مما حدا بالباحث إلى دراسة هذه المشكلة محاولا حلها من خلال إعداد تمارينات (بدنية ،عقلية) في تطوير أدراك زمن الهجمة المنظمة للاعبين الشباب بكرة السلة. رغبة من الباحث في مسيرة التطور العلمي الحاصل في مجال لعبة كرة السلة ومساهمته في تقليل وتضييق الفجوة الكبيرة بين فرقنا السلوية والفرق العالمية .

3-1 هدف البحث :

يهدف البحث الى :-

1. وضع تمارينات (بدنية ،عقلية) في تطوير أدراك زمن الهجمة المنظمة للاعبين الشباب بكرة السلة
2. التعرف على تأثير تمارينات (بدنية ،عقلية) في تطوير أدراك زمن الهجمة المنظمة للاعبين الشباب بكرة السلة

4-1 فرض البحث :-

يفترض الباحث ما يلي :-

- 1- للتمارينات (بدنية ،عقلية) تأثير ايجابي في تطوير أدراك زمن الهجمة المنظمة للاعبين الشباب بكرة السلة

5-1 مجالات البحث

1- المجال البشري: اللاعبون الشباب في نادي الحلة الرياضي للموسم 2019_2020.

2- المجال الزمني : من 2018/6/29 الى 2019/113/1 .

3- المجال المكاني: قاعة الشهيد حمزة نوري للالعاب الرياضية في محافظة بابل .



منهج البحث واجراءته الميدانية

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي كأجراء بحثي يتناسب وأهداف البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجه تجريبه	اختبار بعدي
التجريبية	ادراك زمن الهجمه	تمارينات بدنية عقلية	ال ادراك زمن الهجمه
الضابطة	ادراك زمن الهجمه	التمرينات المعدة من قبل المدرب	ادراك زمن الهجمه

2-3 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة بكرة السلة فئة الشباب سنة والبالغ عددهم 12 لاعبا حيث تم تقسيم المجتمع بالطريقة العشوائية مجموعتين (تجريبية وضابطة) حيث بلغ عدد كل مجموعة الى (6) لاعبين.

3-3 أدوات وأجهزة ووسائل البحث:

1-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة :

* ملعب كرة سلة قانوني

* ساعة توقيت عدد (2)

* حاسبة الكترونية نوع (SONY)

* شريط قياسي من القماش.

* كرة سلة عدد (2).

2-3-3 وسائل جمع البيانات:

* المصادر العربية والأجنبية .

* المقابلات الشخصية .

* القياس والاختبارات البدنية والمهارية .

2-3-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث

اختبار أدراك الزمن للاعبي كرة السلة:¹

الغرض من الاختبار قياس إدراك الزمن للاعبي كرة السلة:

الأدوات :

ملعب كرة سلة .

شواخص عدد (5) .

ساعة توقيت (3) .

صافرة عدد (1) .

وصف الاختبار:

يبدأ الاختبار بوقوف المختبر خلف خط القاعدة ومعه كرة يطلب من المختبر أداء الاختبار بزمن قدره (16ثا) وهنا على اللاعب تقدير الزمن والقيام بتسلم الكرة والتصويب عندما يدرك أن الزمن عند الثانية (16) حتى أن لم يكمل جميع تحركات الاختبار، مع إشارة البدء يقوم اللاعب بالطبقة إلى نقطة (أ) ثم ينتقل إلى نقطة (ب) وبعدها إلى نقطة (ج) على خط الثلاث نقاط ثم ينتقل إلى نقطة (د) وعلى نفس الخط ويقوم بمناولة الكرة إلى اللاعب الموجود عند النقطة (ج) ثم يقوم بعمل حركة (V-cut)* وبعدها ينتقل إلى الجانب الآخر من خلف نقطة (هـ) وتسلم الكرة من اللاعب عند النقطة (ج) والقيام بالتصويب .

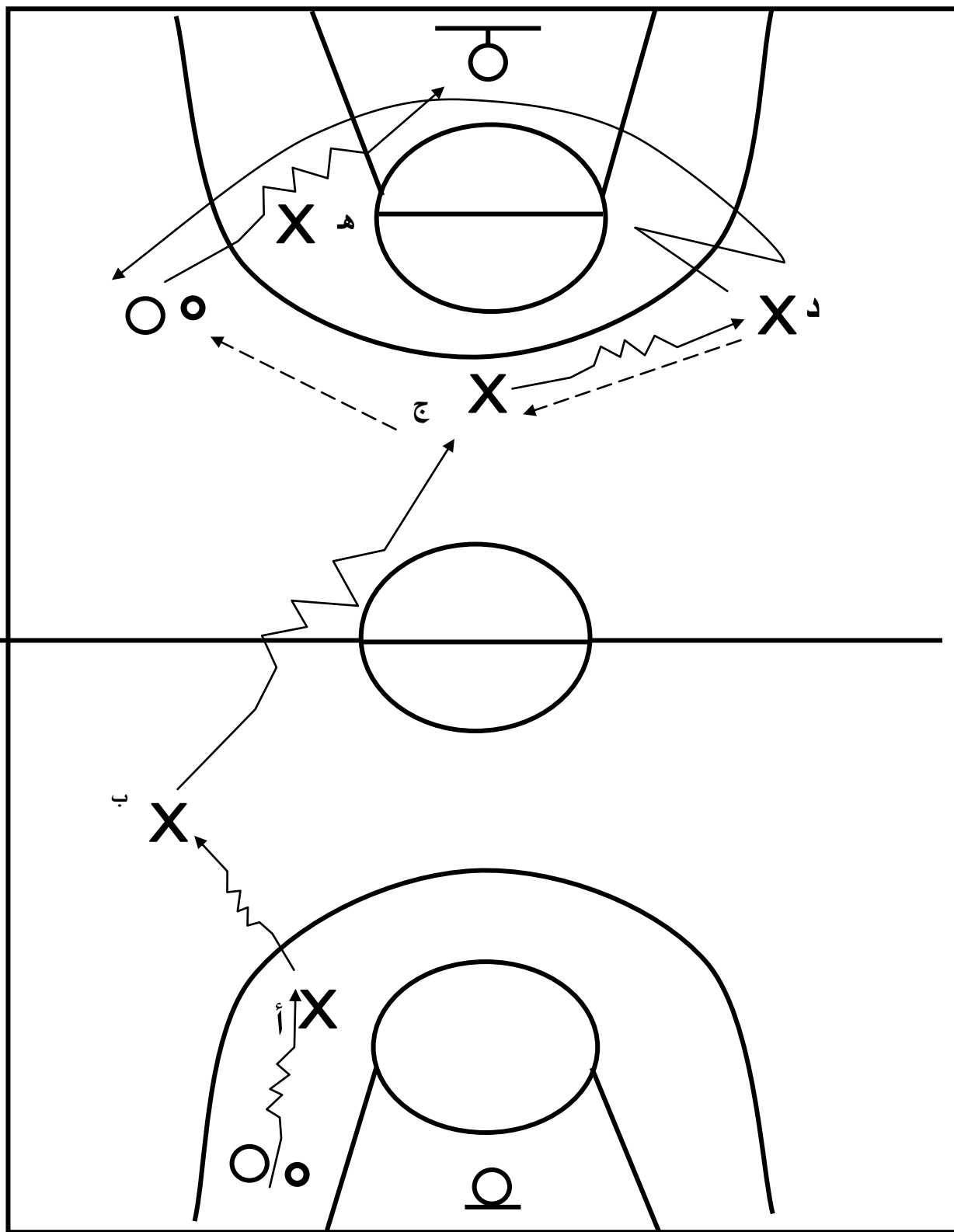
¹ سجاد حسين ناصر: تأثير منهج تدريبي لأدراك زمن الهجمة في فاعلية الهجوم المنظم للاعبين المتقدمين بكرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2010

* (V-cut) :- هي حركة على شكل حرف (V) يقوم بها اللاعب للتخلص من المدافع واستلام الكرة.



حساب الدرجات

- يتم حساب الدرجة على أساس تسجيل الفارق في الزمن الذي يزيد أو ينقص عن (16ثا)
اختبار إدراك الزمن



اختبار إدراك تقدير الزمن 2

وضع هذا الاختبار كمحك لاختبار إدراك الزمن المعدّ من قبل الباحث

الغرض من الاختبار: قياس الإدراك بتقدير الزمن.

الأدوات: ساعة إيقاف الكترونية، استمارة تدوين.

وصف الأداء:

المرحلة الأولى: يطلب من المفحوص النظر في ساعة الإيقاف ويقوم بتشغيلها لتفحص الساعة والإحساس بها، ثم يطلب منه تشغيلها وإيقافها عند الأزمدة (5ثا، 15ثا) على أن يكرر ذلك ثلاث مرات لكل زمن من هذه الأزمدة.

المرحلة الثانية: يطلب من المفحوص أداء الاختبار دون النظر الى ساعة الإيقاف على أن يؤدي الاختبار من وضع الوقوف والنظر أماماً واليد على كامل امتدادها مع طول الجسم حيث يقوم المفحوص بتشغيل الساعة وإيقافها عند زمن (7ثا) على أن يكرر هذا القياس ثلاث مرات متتالية.

حساب الدرجة: تسجل من مفحوص نتائج المحاولات الثلاث الأخيرة عند زمن (7ثا) وكل محاولة على حدا على أن يتم حساب مقدار الخطأ في كل محاولة بتسجيل الزمن الذي يزيد عن ال(7ثا).

3-4- التجربة الاستطلاعية:

تجرى التجربة الاستطلاعية عادةً للتعرف على ملائمة الاختبارات ومستوى استجابة أفراد العينة لتلك الاختبارات والمدة المستغرقة لأداء الاختبارات والوحدة التدريبية، وقد حاول الباحث استثمار التجربة الاستطلاعية من اجل خدمة التجربة وقد كانت بتاريخ السبت 2019/3/9 وعلى فريق شباب نادي الحلة الرياضي .

3-5 إجراءات التجربة الرئيسية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي لعينة البحث لاختبار ادراك الزمن والتي أجريت في تمام الساعة الثالثة عصر يوم الثلاثاء 2019 /3/12 في قاعة الشهيد حمزة نوري . لقد حاول الباحث قدر المستطاع تثبيت الظروف المحيطة بالاختبارات من حيث (الزمن، المكان، الأدوات المستخدمة، طريقة التنفيذ، فريق العمل) وجعلها متشابهة في الاختبار القبلي والبعدي .

3-4-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بأعداد تمارينات بدنية، عقلية معتمداً على أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي، من خلال بناء مكونات الحمل من حجم وشدة وكثافة مراعيّاً بذلك عمر العينة والعمر التدريبي لها. وتم عرض المنهج التدريبي على الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة السلة لإقرار صلاحيته . وقد بدأ الباحث تماريناته في يوم السبت الموافق 2019/3/16

- المدة الزمنية (10) أسابيع

- عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات متمثلة بأيام (السبت والاثنين والأربعاء)

- عدد الوحدات الكلية للتمرينات (30) وحدة

- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري

- تتراوح زمن تنفيذ التمارينات الخاصة ما بين (20-30) دقيقة من زمن القسم

- تم تحديد الشدة في التمارينات التي تحتوي تحمل القوة بواسطة النبض (ض/ثا) والتمرينات التي تحتوي على عنصر السرعة بالزمن (م/ثا).



2-5-3 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء المدة المقررة للتمرينات الخاصة ، أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة السادسة عصرًا من يوم السبت 2019/6/1 ، مراعين بذلك الالتزام بنفس الظروف وإجراءات أداء الاختبارات التي اتبعت في أثناء إجراء الاختبار القبلي .

6-3 الوسائل الإحصائية:

1. الوسيط ()
2. الانحراف الربيعي(2)
3. اختبار ولكوكسن ومان وتي(3)
- 4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4- 1 عرض نتائج اختبارات ادراك الزمن للاعبين الشباب بكرة السلة

جدول (1)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات ادراك الزمن للاعبين الشباب بكرة السلة. وللمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبار
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	0.01	صفر	6	0,72	14,21	0.91	12,43	ثا	أدراك الزمن
معنوي	0.02	صفر	6	4.21	16,40	2.85	9,90	ثا	زمن الهجمة

يبين الجدول (1) ان جميع الاختبارات جاءت بفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات ادراك زمن الهجمة بكرة السلة

2-4 عرض نتائج اختبارات ادراك الزمن للاعبين الشباب بكرة السلة (للمجموعة الضابطة):

جدول (2)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات ادراك الزمن للاعبين الشباب بكرة السلة. وللمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبار
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	0.01	صفر	6	0,98	11.99	0,97	11,85	ثا	أدراك الزمن
معنوي	0.02	صفر	6	0,67	10,16	0,58	9.37	ثا	زمن الهجمة

من خلال الاطلاع على الجدول (2) ظهرت ان جميع الاختبارات جاءت بفروق معنوية للمجموعة الضابطة في

اختبارات ادراك الزمن.



3.4 عرض نتائج الاختبارات البعدية وقيمة مان وتني المحسوبة لنتائج اختبارات أدراك زمن الهجمة وتحليلها (المجموعة الضابطة والتجريبية)

جدول (3)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبار ألبدي وقيمة مان وتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات ادراك زمن الهجمة (للمجموعة الضابطة والتجريبية)

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		حجم العينة	قيمة مان وتني المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي				
أدراك الزمن	ثا	11,99	0,98	14,21	0,72	6	0.00	0.061	معنوي
زمن الهجمة	ثا	10.16	0,67	16,40	4,21	6		0.008	معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (3) ومن خلال اختبار مان وتني للمجموعتين التجريبية والضابطة وجد ان هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات أدراك زمن الهجمة بكرة السلة.

4-4 مناقشة النتائج :

1-4-4 : مناقشة نتائج المهارات الهجومية

أظهرت النتائج ان هنالك فروقاً معنوية وأفضلية للمجموعة التجريبية في تطور إدراك الزمن، ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى تأثير التمرينات البدنية العقلية التي لها الدور الكبير في رفع مستوى لياقة اللاعب مما يؤثر ايجابيا على تصرفاته الحركية داخل الملعب وفي الهجوم تحديداً وكذلك اثرت التمرينات العقلية على مستوى التفكير بادراك زمن الهجمة إذ يعد إدراك الزمن من المتطلبات المهمة التي يجب أن يمتلكها اللاعب والفريق في لعبة كرة السلة سيما أنها تمتاز بأنها لعبة الثواني ، إذ يجب أن يكون التكتيك المستخدم من قبل المدرب والفريق مرتبط بإيقاع معين بحيث يكون اللاعب أو الفريق قادرا على تقنين خطواته وتحركاته الهجومية خلال زمن الهجمة القانوني ، إذ يجب أن تكون له القدرة على إدراك الزمن الذي يلعب فيه الآن من زمن الهجمة وهذا ما يؤكد (ضياء الخياط، ونوفل محمد الخياط) إلى "إن عملية الإدراك بالزمن تساعد على فهم وإدراك العلاقات الخاصة باللعب وإدراكها وإيقاع اللعب ووزنه وان قدرات الإدراك بالزمن تسهم بشكل كبير في فهم خطط الفريق وإدراكها ومعرفة أسلوب لعب الفريق المنافس والتفوق عليه في أثناء المباراة"³ إضافة إلى ذلك أن إدراك اللاعب للزمن الآتي عن طريق الصدفة والعشوائية بل يأتي عن طريق الخبرة الناتجة عن التكرار والممارسة للتمرينات⁴.

ويرى الباحث انه كلما زادت خبرة اللاعب المدرك بمثيرات اللعب التي يتعرض لها كلما زادت قدرته على التعامل مع هذه المثيرات وتحليلها وفهمها وعلى هذا الأساس كان التطور الحاصل في إدراك زمن الهجمة لمجموعة البحث التجريبية نتيجة المنهج التدريبي الذي أعده الباحث والذي يتضمن حالات متنوعة من الخطط الهجومية ضد دفاع (رجل لرجل والمنطقة) وأداء المهارات والخطط مع تقسيم الزمن واستخدام جهاز توقيت (24) ثا، وهذا ما يؤكد (ريسان خريبط) "إن أدراك الزمن يتطور من خلال أداء التمرينات مع التقسيم الزمني للأداء وكذلك من خلال التكرار والممارسة والخبرة السابقة⁵.

3 ضياء الخياط ، نوفل محمد الخياط: كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001، ص 122 .

4 عدنان يوسف :علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق ، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2004، ص 106.

5 ريسان خريبط: موسوعة بحوث التربية البدنية في الوطن العربي في القرن العشرين، أثر برنامج تدريبي على بعض المدركات الحسية الحركية في الملاكمة، ص 105.



الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة كانت الاستنتاجات:-

1. ظهور تطور في إدراك زمن الهجمة للمجموعتين التجريبية والضابطة مع تفوق واضح للمجموعة التجريبية التي نفذت التمارين الخاصة بالمنهج التدريبي المعد.
2. هنالك تأثير ايجابي لإدراك زمن الهجمة في فاعلية الأداء الهجومي المنظم للاعبين الشباب بكرة السلة مما أدى إلى استثمار الوقت في الهجوم المنظم.
3. ان التطور الحاصل لإدراك زمن الهجمة نتيجة التدريبات البدنية والعقلية التي كان لها الدور الاكبر في ذلك

2-5 التوصيات:

من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث

1. استخدام التمرينات البدنية ، العقلية التي تحتوي أكثر من حالة لاستثمار وقت الهجوم المنظم.
2. على المدربين واللاعبين الاهتمام بالتمرينات العقلية الخاصة بادراك زمن الهجمة التي تضمنها المنهج التدريبي كذلك استخدام المنهج مع عينات من الفئات العمرية المتمثلة بالناشئين.

المصادر والمراجع

- ابراهيم مجدي صالح : العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الاداء المهاري للاعبين كرة القدم ، مجلة . تربية رياضية جامعة الزقازيق ، مج.، 1998.
- الخياط و ضياء الحيايي نوفل محمد : كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب، 2001،
- قيس عبد الجبار ، بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987،
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي . ط1 ، حلوان : دار الفكر العربي ، 1987 م
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998،
- هارة : اصول التدريب (ترجمة عبد علي نصيف) ، جامعة بغداد ، 1991
- وديع ياسين ، حسن محمد . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية . 1999 ، ص103 ، ص154 ، ص178 .

نموذج وحدة تدريبية للاعبين الشباب بكرة السلة

الملاحظات	الراحة		مج	ك	ن	الشدة	التمارين المستخدمة	زمنه	القسم
	مج	ك							
اول تمرين راحة ايجابية تهديف رمية حرة وباقي التمرينات تهديف من مناطق	120 ثا	45 ثا	1	4	8 ثا	الاداء بالسرعة الملازمة للتمرين	1- اثنين ضد اثنين ساحة كاملة بزم (8) ثا مع الإنهاء على السلة	75د	القسم الرئيس
	120 ثا	45 ثا	1	4	10 ثا		2- اثنين ضد اثنين ساحة كاملة بزم (10) ثا مع الإنهاء		



مختلفة تمارين ثلاث لاعبين ضد ثلاث لاعبين او اربع لاعبين ضد اربع لاعبين جميعها تم تطبيقها على شكل اجزاء مقسمة من الخطوط المستخدمة في البحث تطبيق الخطوط بزمن يحدده المدرّب ومن ثم الانتهاء على السلة والتكرار مستمرة في الخطة لحين انتهاء زمن تطبيق الخطط						على السلة			
	120 ثا	60 ثا	1	4	12 ثا	3- اثنين ضد اثنين ساحة كاملة بزمن(12) ثا مع الإنهاء على السلة			
	180 ثا	60 ثا	1	4	12 ثا	4- ثلاث لاعبين ضد ثلاث لاعبين ساحة كاملة بزمن (12) ثا			
	180 ثا	60 ثا	1	4	14 ثا	5- ثلاث لاعبين ضد ثلاث لاعبين ساحة كاملة بزمن (14) ثا			
	180 ثا	60 ثا	1	4	16 ثا	6- ثلاث لاعبين ضد ثلاث لاعبين ساحة كاملة بزمن (14) ثا			
	الراحة بينية خلال التكرارات					10 د	7- تطبيق خطة نوع (موشن 1) شكل رقم (2) ويتم تطبيق الخطة بزمن محدد من قبل المدرّب لكل حالة من حالات الخطة ثم الإنهاء بالزمن المحدد		
						10 د	8- تطبيق خطة نوع (موشن 2) شكل رقم (3) ويتم تطبيق الخطة بزمن محدد لكل حالة من حالات التكتيك ثم الإنهاء بالزمن المحدد		
						10 د	9- تطبيق خطة نوع (فلكس 1) شكل رقم (4) ويتم تطبيق الخطة بزمن محدد لكل حالة من حالات التكتيك ثم الإنهاء بالزمن المحدد		
						10 د	10- تطبيق خطة نوع (فلكس 2) شكل رقم (5) ويتم تطبيق الخطة بزمن محدد لكل حالة من حالات التكتيك ثم الإنهاء بالزمن المحدد		

