

تأثير تمارين مركبة في تطوير بعض المهارات العقلية لفئة الناشئين بكرة السلة

م.م. سحر حر مجيد

كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

٢٠٠٩م

١٤٣٠هـ

ملخص البحث

المقدمة وأهمية البحث :

لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي تعتمد بشكل كبير على المهارات الأساسية للاعبين ودرجة إتقانهم لها كي يتسنى لهم الإيفاء بمتطلباتهم وإضفاء جو من الاثارة والتشويق الى جو المباراة ، وهذه المهارات تحتاج الى عملية صقل مستمرة خاصة لدى اللاعبين الناشئين بغية تثبيتها والوصول الى التكنيك الصحيح الذي يقلل من الجهد المبذول أثناء الأداء ، وللمهارات العقلية دور كبير في أداء المهارة إذ يجب تنميتها بموازاة المهارات الأساسية وعدم إهمالها من قبل المدربين كونها الخطوات الأولى لظهور المهارة بشكلها الحركي ، فالمثير يظهر في المحيط الخارجي ليدنل عن طريق الحواس ثم يعالج في الجهاز العصبي المركزي (عمليات عقلية) ليرسل ايعاز عصبي للجهاز الحركي لتحويل الاستجابة الى حركة ظاهرية ، وتكمن اهمية البحث في استخدام التمارين المركبة في تطوير بعض المهارات العقلية لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة لما تحتويه هذه التمارين من مهارات وحركات كثيرة ومشابهة الى حركات اللعب .

مشكلة البحث :

تتمن مشكلة البحث في أن أغلب المدربين المعينون بفئة الناشئين بكرة السلة يغفلون أهمية المهارات العقلية لدى اللاعبين والاهتمام بالجانب البدني والمهاري ، مما يولد نوعاً من القصور في العملية التدريبية وتأخر الوصول للاعبين الى مستويات جيدة من الأداء المهاري .

هدفاً للبحث :

١. إعداد تمارين مركبة لتطوير بعض المهارات العقلية للناشئين بكرة السلة .
٢. التعرف على تأثير التمارين المركبة في تطوير بعض المهارات العقلية للناشئين بكرة السلة .

فرض البحث :

- وجود تأثير للتمارين المركبة على تطوير بعض المهارات العقلية للناشئين بكرة السلة .

مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : (١٠) من ناشئين نادي الكرخ الرياضي بكرة السلة بأعمار (١٦) سنة فما دون

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة ٢٠٠٨/٥/٢٢ ولغاية ٢٠٠٨/٨/١١ .

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة نادي الكرخ الرياضي المغلقة / بغداد .

الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واتبعت تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ، أما عينة البحث فكانت من اللاعبين الناشئين لنادي الكرخ الرياضي بكرة السلة بأعمار (١٦) سنة فما دون والبالغ عددهم (١٠ لاعبين) اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وتم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث الأحد الموافق ٢٠٠٨/٦/١٤ ، وتم العمل بالتجربة الرئيسة في يوم الأحد الموافق ٢٠٠٨/٦/١٥ ولغاية يوم الخميس الموافق ٢٠٠٨/٨/٧ وبلغت مدتها ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

تم فيه عرض نتائج اختبار مان وتي لاختبارات المجموعتين القبلية والبعديّة في اختبارات البحث فضلاً عن مناقشتها .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث فقد خرجت الباحثة بالاستنتاجات التالية :

١. للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات العقلية (الادراك ، التصور العقلي والاستجابة الحركية) .
٢. للتمرينات المركبة التأثير الايجابي للفئات العمرية (الناشئين) من خلال تقبلهم وتطويرهم في اختبارات المهارات العقلية .
٣. استخدام التمرينات المركبة ضمن المنهج التدريبي في مرحلة الاعداد الخاص له الأثر الايجابي الفعال في تطوير المهارات العقلية لعينة البحث .

التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث توصي الباحثة بما يأتي :

١. اعتماد التمرينات المركبة ضمن المناهج التدريبية المخصصة للاعبين الناشئين بكرة السلة .
٢. الاهتمام بالتمرينات المركبة لأنها تساعد على تطوير بعض المهارات العقلية للاعبين الناشئين
٣. الاهتمام بالتدريب العقلي واجراء الاختبارات للمهارات العقلية بصورة منتظمة الى جانب الاعداد البدني والمهاري لفرق الناشئين في العراق .
٤. ضرورة وجود متخصصين في علم النفس مع فرقنا الوطنية للاسهام في بنائها النفسي والعقلي والمعرفي.

Abstract

The research contains four sections :

Section one : the definition of the research . Basketball game considers as one of group games which depends basically on the players basic skills in order to be able to add excitement to the game , this skill needs to go on training specially four young in order to reach the right technique which reduce the work .

The mental skills have a big role in doing the skill which we must develop it and do not neglect it by the hainers because the mental skills consider as the first step to show the skill .The exciting thing appears in the outer environment .

The importance of this research is shown in using the compound trainings in developing some of young player's mental skills in basketball .

The problem :

The problem of the research is that , the most coaches neglect the mental and basic skills and they interest in the physical and skill sides .

The Two aims :

1. make compound trainings to develop some of the mental skills for the young in basketball .
2. Knowing the effect of compound trainings in developing the mental skills to the young in basketball .

Supposition of research :

- there is an effect in the compound trainings in developing some of the mental skills for the young in basketball .

The fields of the research :

1. The human field :10 players from Al-Karkh clup under 16 years .
2. The time field : the time period from 22/ 5/ 2008 until 11/8/2008 .
3. The place fields : the ball of Al-Karkh club / Baghdad .

Section two :

The method of research and its fields procedures . The research used experimental method and followed the design of two groups . The sample of the research was the young players of Al-Karkh club basketball under 16 years (10 players) . The players are chosen dependently and they divided into two groups . The before experiment is applied to the sample of research in 14/6/2008 and the work with experiment began from 5/6/2008 until 7/8/2008 , the period was 8 weeks with three training units a week and the training units were 24 .

Section three : The presentation , analyzing and discussion of the results :

In this section the results of walkuksen and man witting tests (before and after) are shown , as well as the discussions of results .

Section four : Conclusions and recommendations :

- Conclusions : according to the results that has been reached , the researcher concluded the following :
1. We should depend on the compound trainings in the schedules to the young in basketball .
 2. We should be care with compound trainings because they help in developing some of the mental skills .
 3. We should be care with mental training and do the mental skill tests regularly .

4. It is necessary to have a specialist in psychology with our national teams to take a part developing and improving the mental and psychological situation for the players .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن التقدم العلمي الحاصل في مختلف الألعاب الرياضية وفي معظم دول العالم لم يكن وليد الصدفة والارتجال، إنما كان نتيجة لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط السليم والمبرمج لعملية التدريب .

ولعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي تعتمد طريقة أدائها على مدى الترابط بين مكونات اللياقة البدنية والنواحي المهارية والخطوية والنفسية والذهنية بشكل يمكن الفريق من أداء اللعبة بأكبر قدر من النجاح، إذ تقرر نتيجة المباراة طبقاً لفارق النقاط التي يحصل عليها كلا الفريقين، مما حدا بالمدرسين أن يفتشوا في كل ما ينمي ويطور الجوانب المهارية وقد وجدوا إن أسلوب التمرينات المركبة هو احد الأساليب العلمية التي تسعى إلى ذلك، حيث تفرض على اللاعب جملة من المهارات العقلية بدءاً من الانتباه ثم التصور العقلي ... وصولاً إلى الاستجابة الحركية المطلوبة وذلك من خلال الإقلال من الحركات الزائدة والاقتصاد بالجهد المبذول ودقة في اتخاذ القرار من خلال معلومات مخزونة في الذاكرة مما يؤدي إلى الاستجابة الحركية الدقيقة وبالتالي الوصول للاعب النموذجي الذي تحتاجه لعبة كرة السلة.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية سيؤدي إلى ممارسة الناشئين للكثير من الحركات المشابهة لحالات اللعب وهذا بدوره يؤدي إلى تطوير المهارات العقلية لدى اللاعب الناشئ بكرة السلة.

٢-١ مشكلة البحث

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الفرقية المشوقة والمحبة للصغار والكبار لما تحمله من إثارة وسرعة وتشويق نتيجة لتطور مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً إذ تتطلب إتقان عالٍ للمهارات الأساسية الفردية من جهة وتنسيق العمل مع أعضاء الفريق الواحد من جهة أخرى . ونتيجة لهذا التميز نجد ان لاعب كرة السلة يجب أن يتميز بسرعة الانتباه والملاحظة الدقيقة والمستمرة لتغيير اتجاه اللعب ، وقد استدلّت الباحثة من خلال خبراتها كونها مدرسة للعبة كرة السلة ان اغلب المدرسين يركزون على الجوانب البدنية والمهارية دون الأساليب العلمية المتضمنة للمهارات العقلية

ضمن مناهجهم التدريبية مما دعا الباحثة إلى استخدام التمرينات المركبة لرفع مستوى اللاعبين الناشئين.

٣-١ هدفنا البحث

١. إعداد تمرينات مركبة لتطوير بعض المهارات العقلية للناشئين بكرة السلة.
٢. التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات العقلية للناشئين بكرة السلة .

٤-١ فرض البحث

- وجود تأثير للتمرينات المركبة على تطوير بعض المهارات العقلية للناشئين بكرة السلة.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: ناشئين نادي الكرخ الرياضي بكرة السلة بأعمار (١٦) سنة فما دون.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة ٢٢ /٥/ ٢٠٠٨ ولغاية ١١ /٨/ ٢٠٠٨.
- ٣-٥-١ المجال المكاني : قاعة نادي الكرخ الرياضي المغلقة/بغداد.

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

يعد اختيار المنهج ضرورة من ضرورات البحث العلمي، إذ يجب أن ينسجم المنهج مع بيئة المشكلة المراد حلها ، فضلا عن ذلك إن دراسة أي مشكلة هي التي تحدد المنهج الصحيح الذي يتبعه الباحث في الوصول إلى حلول لمشكلة البحث، وان المنهج التجريبي هو " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية في المتغيرات التابعة ماعدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة"^(١).

(١) نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب.م، ٢٠٠٤) ص ٥٩.

وعليه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي والذي يشمل "استقصاء العلاقات البيئية بين المتغيرات المسئولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدوث أو التأثير فيها بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التوقف على اثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات"^(١).

٢-٣ عينة البحث

إن اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث ، ولا شك في أن يفكر في عينة البحث منذ إن يبدأ في تحديد مشكلة البحث ، إذ مثلت العينة لاعبي نادي الكرخ الرياضي لفئة الناشئين بكرة السلة والبالغ عددهم (١٠) لاعبين مثلت نسبة (٨.٣٣%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم (١٢٠) لاعبا يتوزعون على اثني عشر ناديا، تم اختيارهم بالطريقة العمدية (القصدية) وبأسلوب القرعة تم تقسيمها إلى مجموعتين بطريقة عشوائية إذ مثلت الأرقام الفردية المجموعة (التجريبية) والأرقام الزوجية المجموعة (الضابطة) .

٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات

- ◀ المصادر العلمية العربية والأجنبية.
- ◀ المقابلات الشخصية.
- ◀ استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد المهارات العقلية.
- ◀ استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد اختبارات المهارات العقلية.
- ◀ الاختبارات والمقاييس.

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث

- ◀ ساعة توقيت الكترونية.
- ◀ حاسبة يدوية نوع (CASIO) يابانية الصنع.
- ◀ شواخص عدد (١٠).

^(٢) زكي مصطفى وعثمان محمد؛ أساليب البحث العلمي الأسس والنظريات والتطبيق العلمي: (عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤) ص ٥١.

← أشرطة لاصقة.

← أقلام جاف عدد (١٠).

← صافرة عدد (٢).

٤-٣ تحديد متغيرات البحث

١-٤-٣ تحديد أهم المهارات العقلية

صممت الباحثة استمارة خاصة لتحديد أهم المهارات العقلية وبعد عرضها على الخبراء والمختصين* في مجال (كرة السلة وعلم النفس) وبعد إن تم جمع البيانات الخاصة بالاستمارات وتفريغها تم استبعاد المهارات العقلية التي حصلت على نسبة اقل من (٧٥%)، جدول(٣).

جدول(٣)

يبين المهارات العقلية المختارة والأهمية النسبية

الاختيار	الأهمية النسبية	الدرجة الكلية (٢٠)	المهارات العقلية	ت
×	%٦٠	١٢	الإحساس	١
✓	%٧٥	١٥	الإدراك	٢
✓	%٧٥	١٥	التصور العقلي	٣
×	%٥٥	١١	الانتباه	٤
×	%٦٥	١٣	التوقع	٥
×	%٥٥	١١	رد الفعل	٦
✓	%٨٥	١٧	الاستجابة الحركية	٧

* - أسماء السادة الخبراء:

١. أ.د. يعرب خيون.

٢. أ.د. نور الشوك.

٣. أ.د. أميرة عبد الواحد

٤. أ.م. د. خالد نجم

٥. أ.م. د. انتصار عودة

٣-٤-٢ تحديد اختبارات المهارات العقلية

بعد اطلاع الباحثة على الكثير من المصادر رشحت عدة اختبارات لكل مهارة عقلية ، إذ صممت استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين* في مجال (كرة السلة والاختبارات) وبعد جمع البيانات وتفريغها تم استبعاد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من (٧٥%) ، جدول(٤).

جدول (٤)

الأهمية النسبية للاختبارات المهارية المختارة

المهارة العقلية	الاختبارات	الدرجة الكلية (٢٠)	الأهمية النسبية	الاختيار
الإدراك (الحس حركي)	١. اختبار الإحساس برمي الكرة	١٦	%٨٠	✓
	٢. اختبار الإحساس بالقدم	١٢	%٦٠	×
	٣. اختبار الإحساس بمسافة الوثب	١٢	%٦٠	×
التصور العقلي	١. اختبار مارتينز (١٩٨٢) تعريب محمد العربي وساجدة إسماعيل	١٣	%٦٥	×
	٢. اختبار مارتينز (١٩٩٢) تعريب أسامة كامل راتب	١١	%٥٥	×
	٣. اختبار مارتينز (١٩٩٣) تعريب أسامة كامل راتب	١٥	%٧٥	✓
الاستجابة الحركية	١. اختبار الجري لمسافة (٢٠) م لمثير غير متسلسل	١٠	%٥٠	×
	٢. اختبار الجري لمسافة (١٠) م لمثير غير معلوم	١٤	%٧٠	×
	٣. اختبار الجري لمسافة (١٠) م لمثير متسلسل	١٦	%٨٠	✓

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية"^(١) وذلك بغية الوقوف على السلبات التي قد ترافق التجربة الرئيسية للبحث ، فقد أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق ٢٢/٥/٢٠٠٨ على عينة من (٥) لاعبين من فئة الناشئين لنادي الكرخ بكرة السلة والمستبعدين من التجربة الرئيسية وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:

(١) وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢) ص ٨٤.

١. معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الرئيسية.
٢. معرفة مدى ملائمة الاختبارات وإمكانية تطبيقها على عينة البحث.
٣. معرفة مدى ملائمة التمرينات وإمكانية تطبيقها على عينة البحث.
٤. معرفة الوقت الكلي للتجربة والوقت المحدد للوحدة التدريبية.

٦-٣ الأسس العلمية للاختبارات

١-٦-٣ ثبات الاختبار

" يعني ان يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على الأفراد في نفس الظروف"^(١)، وطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه من أكثر الاستخدامات شيوعاً لثبات الاختبار وهذه الطريقة تقوم على أساس تطبيق الاختبار نفسه أو المقياس نفسه على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني على معامل استقرار ثبات الاختبار.

فقد تم تطبيق الاختبارات يوم الأحد الموافق ٢٠٠٨/٦/١ على عينة مكونة من (٥) لاعبين وأعيدت نفس الاختبارات بعد مرور (٧) أيام على العينة نفسها في يوم الأحد الموافق ٢٠٠٨/٦/٨، وقد تم استخدام معامل الارتباط (سبيرمان)، إذ يلاحظ أن جميع قيم (ر س) المحسوبة كانت أكبر من قيم (ر س) الجدولية والبالغة (٠.٧٥٤) عند درجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على درجة ثبات عالية، جدول (٥).

٢-٦-٣ صدق الاختبار

يعني " أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه بمعنى أن الاختبار الصادق يقيس الوضعية التي يزعم ان يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو فضلاً عنها"^(٢) ، وعليه قامت الباحثة بإيجاد معامل صدق الاختبار عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي وهو " صدق الدرجات التجريبية للأداة بالنسبة إلى

(١) محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٣، ج١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥) ص١٩٣.

(٢) - مروان عبد المجيد؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط١: (عمان، دار المسيرة، ٢٠٠٠) ص٢٨٧.

الدرجات الحقيقية بعد تصحيحها من آثار التخمين وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للأداة هي الميزان أو المحك الذاتي الذي ينسب إليه صدق الأداء" (١) ، جدول (٥).

٣-٦-٣ الموضوعية

وتعني " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين" (٢) ، وإن الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقدير الذاتي والانحيازية فهي واضحة وسهلة ومفهومة من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات قياس واضحة وذلك لأن نتائج الاختبارات تم تسجيلها.

جدول (٥)

معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
١	الإحساس برمي الكرة	٠.٩٤	٠.٩٦
٢	الجري لمسافة (١٠) م لمثير متسلسل	٠.٩١	٠.٩٥
٣	مارتينز لقياس التصور العقلي	٠.٩٠	٠.٩٤

* قيمة (ر) الجدولية (٠.٨٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣)

٣-٧ التجربة الرئيسية

٣-٧-١ الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في قاعة الألعاب المغلقة لنادي الكرخ في تمام الساعة (٩.٣٠) صباحاً ولغاية الساعة (١٢) ظهر يوم السبت الموافق ٢٠٠٨/٦/١٤. من قبل فريق العمل المساعد وقد قامت الباحثة بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجراءها. واشتملت على الإجراءات التالية:

(١) ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١) ص ١٤٣.

(٢) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط١: (القاهرة مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص ٩٤.

- ◀ تم شرح الاختبارات المستخدمة من قبل الباحثة بصورة مفصلة قبل تنفيذها من قبل أفراد العينة.
- ◀ تم تطبيق كل اختبار من الاختبارات من قبل الباحثة حتى يتمكن أفراد العينة من فهمها وصحة تطبيقها.
- ◀ تم إعطاء فرصة كافية لأفراد العينة لغرض الإحماء الكامل.
- ◀ تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

جدول (٦)

تكافؤ العينة في اختبارات البحث

الاختبارات	المجموعة التجريبية (ي ١)	المجموعة الضابطة (ي ٢)	اصغر قيمة ل (ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة
الإدراك	١١.٥	١٣.٥	١١.٥	٢	غير معنوي
التصور العقلي	١٢	١٣	١٢		غير معنوي
الاستجابة الحركية	١٤	١١	١١		غير معنوي

٣-٧-٢ تنفيذ مفردات التمرينات المركبة

بعد إكمال وإعداد مجموعة من التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحثة بالاعتماد على المصادر العربية والأجنبية وبعد عرضها على مجموعة من السادة الخبراء في علم التدريب وكرة السلة ومدى ملائمة هذه التمرينات لعينة البحث ، وبعد إبداء ملاحظاتهم الطفيفة تم تثبيت هذه التمرينات ، وتم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث وباللغة عددها (٥) لاعبين ناشئين بالنسبة للمجموعة التجريبية التي أدخلت الباحثة عليهم المتغير التجريبي ولمدة (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية وبلغ مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية وكان زمن الوحدة (٩٠) دقيقة، بدأت في يوم الأحد الموافق ٢٠٠٨/٦/١٥ ولغاية يوم الخميس الموافق ٢٠٠٨/٨/٧ .

وقد نظمت الباحثة الخطوط العريضة لفريق العمل المساعد، إذ روعي التدرج في الأحمال التدريبية المصاحبة لأداء التمرينات بشكل منتظم بقدر ما يكون هناك ديناميكية في العمل التدريبي، ومن هنا بدء يتقدم اللاعب خطوة نحو تطور الوظائف البدنية والمهارية والخطوية... الخ.

" إذ لا بد من العمل على رفع حمل التدريب تدريجياً خلال الخطة التدريبية بحيث يلاحظ استخدام التغير في الحجم أولاً ثم بعد ذلك الشدة وفترات الراحة حتى يمكن تأمين حدوث التكيف الذي يؤمن بالتالي الارتقاء بالمستوى"^(١)، مما يجعل المدرب الواعي قادراً على تفهم وضع التخطيط السليم بهذه المدة " إذ يجب مراعاة تناسب الأحمال التدريبية مع قدرات اللاعب والحالة الحيوية له"^(٢).

الجدول (٧)

تقسيم الوحدة التدريبية والنسبة المئوية للقسم البدني

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن خلال الوحدة	الزمن الكلي (٢٤) وحدة تدريبية
القسم التحضيري	الإحماء العام	١٠ د
	الإحماء الخاص	٣٦٠ د
القسم الرئيسي	الجزء التعليمي	٣ د
	الجزء التطبيقي	٤٢ د
	اللعب	١٥-٤٥ د
القسم الختامي	٥ د	١٢٠ د
المجموع	٩٠-١٢٠ د	٢١٦٠ د

(١) محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط١: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، ١٩٨٧) ص ٢٥٢.

(٢) سليمان علي حسن وآخرون؛ التحليل العملي لمسابقات الميدان والمضمار: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٣) ص ٢١٨.

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية لعينتي البحث التجريبية والضابطة يوم الاثنين الموافق ٢٠٠٨/٨/١١ ، وقد راعت الباحث قدر الإمكان تهيئة نفس الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبليّة فيها من حيث الزمان والمكان وفريق العمل المساعد والأدوات المستخدمة.

٣-٨ الوسائل الإحصائية

اعتمدت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة النتائج:

١. قانون النسبة المئوية^(١).
٢. معامل ارتباط الرتب (سبيرمان)^(٢).
٣. اختبار (مان وتني) لمجموعتين متساويتا العدد^(٣).
٤. اختبار (لوكوكسن)^(٤).

الباب الرابع

٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدية وتحليلها ومناقشتها عبر اختبار (مان وتني) واختبار (لوكوكسن) للعينتين التجريبية والضابطة لإيجاد معنوية الفروق بينهما.

(١) وديع ياسين وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩) ص ١٠١.

(٢) نعيم ثاني ألمحمد وآخرون؛ مبادئ الإحصاء: (العراق، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٦) ص ٣٠٤.

(٣) محمد نصر الدين رضوان؛ الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط ١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣) ص ٢٦٢.

(٤) محمد نصر الدين رضوان؛ المصدر السابق: ص ٣٠٤.

١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لبعض المهارات العقلية باستخدام اختبار ولكوكسن

جدول (٨)

يبين قيم اختبار ولكوكسن للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة (و) الجدولية	قيمة(و) المحتسبة	المجموعة الضابطة			الاختبارات
			ن ١	> (و)	< (و)	
معنوي	١	٠.٥	٥	٠.٥	١٤.٥	الإدراك
معنوي		٠.٥	٥	٠.٥	١٤.٥	التصور العقلي
معنوي		١	٥	١	١٥	الاستجابة الحركية

يتبين من الجدول (٨) إن قيمة (و) المحسوبة لاختبارات المهارات العقلية بلغت (٠.٥) في اختبار الإحساس برمي الكرة و(٠.٥) في اختبار رينر مارتينز للتصور العقلي ، أما في اختبار الاستجابة الحركية فقد بلغت (١) ، وبما إن قيمة (و) المحسوبة تساوي أو اصغر من قيمة (و) الجدولية فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، مما يحقق الفرض الثاني من فروض البحث.

ويعود ذلك إلى فاعلية المنهج الذي استخدم والذي حقق هدفه في التأثير المعنوي ، وتعزو الباحثة هذا التطور إلى ما تضمنه المنهج من تمارين مهارية متنوعة ومشوقة باستخدام تكرارات مثلى ساعدت أفراد عينة المجموعة الضابطة على تطوير المهارات العقلية (الإدراك ، التصور العقلي ، والاستجابة الحركية).

٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لبعض المهارات العقلية باستخدام اختبار ولكوكسن

جدول (٩)

يبين قيم اختبار ولكوكسن للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة (و) الجدولية	قيمة(و) المحسوبة	المجموعة التجريبية			الاختبارات
			ن ١	> (و)	< (و)	
معنوي	١	٠.٥	٥	٠.٥	١٤.٥	الإدراك
معنوي		صفر	٥	صفر	١٥	التصور العقلي
معنوي		١	٥	١	١٤	الاستجابة الحركية

يتبين من الجدول (٩) إن قيمة (و) المحسوبة بلغت (٠.٥) في اختبار الإحساس برمي الكرة (صفر) في اختبار رينر مارتينز للتصور العقلي ، أما في اختبار للاستجابة الحركية فقد بلغت (١)، وبما أن قيمة (و) المحسوبة تساوي أو اصغر من قيمة (و) الجدولية فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، مما يحقق الفرض الثاني من فروض البحث.

وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى التفوق الذي حققته المجموعة التجريبية في تطوير المهارات العقلية على مدى تأثير التمرينات المركبة من خاصية بدنية وتطبيقية تكتيكية احتوت على شيء من بعض الصعوبات الخاصة بالفعالية مما زاد من تطور المهارات العقلية أيضا لدى أفراد هذه المجموعة إذ أن "هذه التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال جدا أثناء فترة الأعداد الخاص"^(١).

(١) - ريسان خريبط؛ التدريب الرياضي: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨) ص ٢٠٢.

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لبعض المهارات العقلية باستخدام اختبار مان وتني

جدول (١٠)

يبين قيم اختبار مان وتني في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث

الاختبارات	المجموعة التجريبية (ي ١)	المجموعة الضابطة (ي ٢)	اصغر قيمة ل(ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة
الإدراك	٢٣	٢	٢	٢	معنوي
التصور العقلي	٢٤	١	١		معنوي
الاستجابة الحركية	٢٤.٥	٠.٥	٠.٥		معنوي

يبين الجدول (١٠) أن قيمة (ي) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (مان وتني) لاختبارات المهارات العقلية ، إذ بلغت في اختبار الانتباه (٢) وفي اختبار التصور العقلي (١) أما في اختبار الاستجابة الحركية فقد بلغت (٠.٥)، وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية من تقاطع (ن ١) العمودي و(ن ٢) الأفقي والبالغة (٢)، وبما أن قيمة (ي) المحسوبة اصغر أو تساوي قيمة (ي) الجدولية فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وبهذا تحقق فرض للبحث، وتعزو الباحثة هذا الفرق في الاختبارات المستعملة إلى فاعلية التمرينات المركبة التي حملت في طياتها الكثير من مواقف اللعب المشابهة.

٤-٤ مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات بعض

المهارات العقلية

من العرض والتحليل المبين في جدول (٩) أظهرت النتائج بأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. إذ دلت النتائج على مدى تأثير التمرينات المركبة التي أدخلت ضمن المنهج التدريبي على بعض المهارات العقلية ومنها الإدراك إذ أن الفرد الذي يدرك المهارة التي يؤديها إدراكا صحيحا يكون أقدر من

زملائه على أدائها بالطريقة الصحيحة^(١) ، فتقدير اللاعب للقوة اللازمة للتصويب فضلا عن تقدير المسافة لبعد اللاعب عن السلة يؤدي إلى الأداء الصحيح .

وترى الباحثة إن لاستخدام التمرينات المركبة دور في تطوير المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات وخاصة الذراعين مما انعكس ذلك على نوع العلاقة بين قدرات الإدراك الحس حركي للاعب(ان المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات والأوتار والمفاصل تقوم بإرسال إشارات عصبية حسية تحمل معلومات عن تقصير العضلة وتطويلها وعن مدى توترها وارتخائها وعن أوضاع الجسم وبذلك تساعد هذه المعلومات على تقدير اللاعب للأداء الحركي من خلال تحكم الجهاز العصبي في أداء الحركات المكتسبة وإتقانها أثناء عملية التعلم الحركي والتدريب العضلي)^(٢) ، ودلت النتائج أيضا أن التمرينات المركبة أدت إلى تطور التصور العقلي لعينة البحث ومنه التصور البصري للأداء الحركي إذ كلما زادت الأشياء التي نراها زادت معرفتنا بها ويقول المثل المشهور (أن صورة واحدة أفضل من ألف كلمة) بمعنى آخر أن التفكير بالصورة يسبق التفكير بالكلمات في أكثر الأحيان ، إذ أن الصور هي المناطق الفعلية التي يكتسب الإنسان خبرته منها، أما الكلمات فهي مجرد دلالات صوتية على تلك المناطق.

أن التمرينات المركبة أعطت معلومات وتكرارات عقلية كافية لضمان تحسن الصورة الداخلية للجهاز العصبي من خلال تقوية الممرات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة ويتفق مع هذا الرأي أسامة كامل راتب(١٩٩٥)^(٣)

وكذلك أظهرت النتائج وجود تطور حاصل في التصور السمعي وتعزو الباحثة أن هذا إلى طبيعة التمرينات المركبة التي استخدمت في المنهج التدريبي إذ أن مفردات المنهج ساعدت على ضبط الحركات والإحساس بالإيقاع الحركي لكل أجزاء الحركة بصورة قريبة من الأداء الفعلي وان تحسين التصور السمعي يرجع إلى استخدام المعلومات السمعية التي يعطيها المدرب وتحويلها إلى برامج تصويرية في الدماغ، أي ان الدماغ يأخذ صورة عن المحيط أما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية أو عن طريق السمع وتحويل الكلمات الإرشادية والوصفية التي يعطيها المدرب إلى صور تدخل إلى الدماغ .

وأظهرت النتائج حصول تطور في زمن الاستجابة الحركية، وتعزو الباحثة هذا للتمرينات المركبة التي استخدمت ضمن المنهج التدريبي لاحتوائها على تشكيلات تميزت بأدائها الحركي والانتقال

(١) احمد خاطر وآخرون:دراسات في التعلم الحركي : (القاهرة، دار المعارف ١٩٧٨) ص ١٢٥.

(٢) احمد زكي صالح :علم النفس التربوي،ط:٣: (القاهرة،مكتبة النهضة المصرية ١٩٦٥)ص١٨٣.

(٣) أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات:(القاهرة،دار الفكر العربي،١٩٩٥)ص٣١٥-٣٣٣.

بحركة الجسم من مهارة إلى أخرى شبيهة بحالة اللعب(فكلما كان الأداء صحيحا كان السلوك الذي يأتي به الفرد على درجة كبيرة من الصحة^(١)) ، كما تعمل على زيادة سرعة كفاءة الجهاز العصبي لدى اللاعب في إدارة العمل العصبي الذي يؤدي بالوصول إلى مرونة العمليات العصبية بمقدرة عالية من الانتقال ما بين عملية الاستثارة وعملية الكف.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث خرجت الباحثة بالاستنتاجات الآتية:

١. للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات العقلية (الإدراك، التصور العقلي، والاستجابة الحركية).
٢. للتمرينات المركبة التأثير الايجابي للفئات العمرية(الناشئين) من خلال تقبلهم وتطويرهم في اختبارات المهارات العقلية.
٣. استخدام التمرينات المركبة ضمن المنهج التدريبي في مرحلة الأعداد الخاص له الأثر الايجابي الفعال في تطوير المهارات العقلية لعينة البحث.

٥-٢ التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث توصي الباحثة بما يأتي:

١. اعتماد التمرينات المركبة ضمن المناهج التدريبية المخصصة للاعبين الناشئين بكرة السلة.
٢. الاهتمام بالتمرينات المركبة لأنها تساعد على تطوير بعض المهارات العقلية للاعبين الناشئين.
٣. الاهتمام بالتدريب العقلي وإجراء الاختبارات للمهارات العقلية بصورة منتظمة إلى جانب الأعداد البدني والمهاري لفرق الناشئين في العراق.

(١) ضياء قاسم الخياط وآخرون: اثر التغذية الراجعة الداخلية والخارجية على تطوير الإدراك _الحس حركي بالمسافة والزمن لدى طلاب كلية التربية الرياضية، بحث منشور مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد الثالث، العدد الخامس، جامعة الموصل، ١٩٩٧، ص ٥١.

٤. ضرورة وجود متخصصين في علم النفس مع فرقنا الوطنية للإسهام في بنائها النفسي والعقلي والمعرفي.

المصادر

- ◀ احمد خاطر وآخرون؛ دراسات في التعلم الحركي: (القاهرة، دار المعارف ١٩٧٨).
- ◀ احمد زكي صالح؛ علم النفس التربوي، ط٣: (القاهرة، مكتبة النهضة المصرية ١٩٦٥).
- ◀ أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٧).
- ◀ أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
- ◀ بالمسافة والزمن لدى طلاب كلية التربية الرياضية، بحث منشور مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد الثالث، العدد الخامس، جامعة الموصل، ١٩٩٧،
- ◀ ريسان خريبط؛ التدريب الرياضي: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨).
- ◀ زكي مصطفى وعثمان محمد؛ أساليب البحث العلمي والأسس والنظريات والتطبيق العلمي: (عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤).
- ◀ سليمان علي حسن وآخرون؛ التحليل العاملي لمسابقات الميدان والمضمار: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٣).
- ◀ ضياء قاسم الخياط وآخرون؛ اثر التغذية الراجعة الداخلية والخارجية على تطوير الإدراك الحس حركي
- ◀ ليلى السيد فرحات؛ القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١).
- ◀ محمد العربي شمعون و عبد النبي جمال؛ التدريب العقلي في التنس: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
- ◀ محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٣، ج١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).

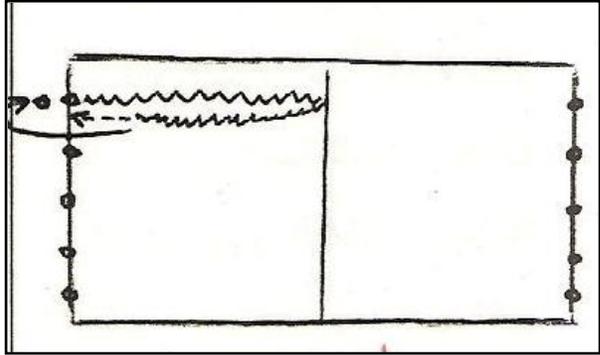
- ◀ محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط ١: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، ١٩٨٧).
- ◀ محمد نصر الدين رضوان؛ الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط ١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣).
- ◀ مروان عبد المجيد؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط ١: (عمان، دار المسيرة، ٢٠٠٠).
- ◀ مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط ١: (القاهرة مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩).
- ◀ نعيم ثاني محمد وآخرون؛ مبادئ الإحصاء: (العراق ،جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٦).
- ◀ نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب.م، ٢٠٠٤).
- ◀ وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢).
- ◀ وديع ياسين وحسن محمد ألبعدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩).

الملاحق

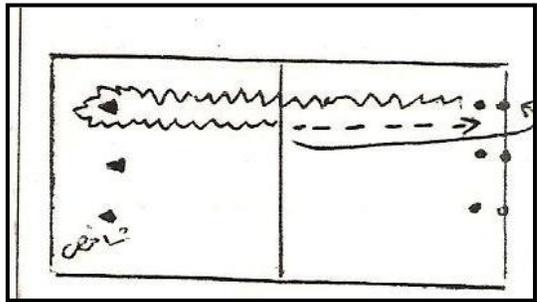
الملاحق (١)

التمرينات المركبة المستخدمة في البحث

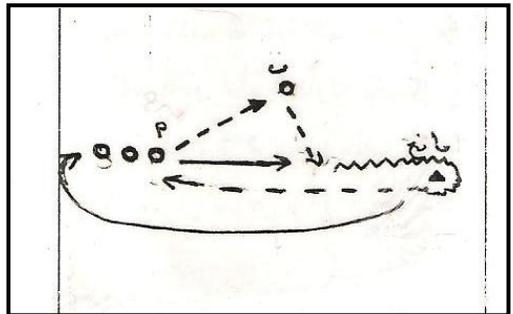
١. وقوف اللاعبين على الخط النهائي للملعب وأداء مهارة الطبطة إلى منتصف الملعب والرجوع إلى نقطة الانطلاق ثم مناولة الكرة للزميل.



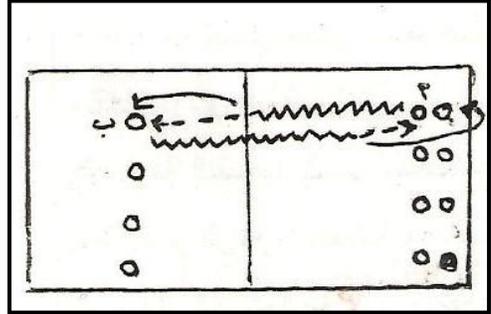
٢. وقوف اللاعبين على شكل رتل وأداء مهارة الطبطة إلى نهاية الملعب والدوران من خلف الشاخص والرجوع بالطبطة إلى منتصف الملعب ثم أداء المناولة إلى الزميل والرجوع خلف الرتل.



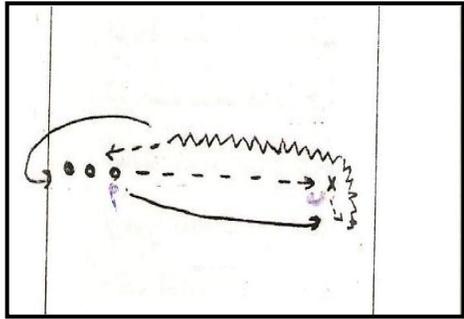
٣. وقوف اللاعبين على شكل رتل أداء اللاعب (أ) المناولة إلى اللاعب (ب) ثم الركض السريع إلى الأمام واستلام الكرة وأداء الطبطة من خلف المانع ثم أداء مناولة طويلة إلى اللاعب الثاني والرجوع خلف المجموعة.



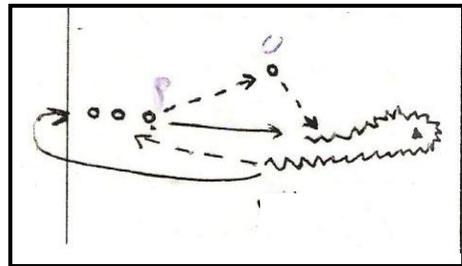
٤. يقوم اللاعب (أ) بأداء الطبطبة إلى منتصف الملعب ثم مناولة الكرة إلى اللاعب (ب) والانتقال إلى المجموعة الثانية.



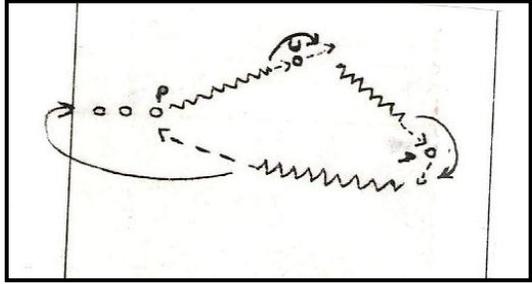
٥. يقف اللاعبان على شكل رتلين يقوم اللاعب (أ) بأداء مناولة طويلة إلى اللاعب (ب) ثم يقوم اللاعب (ب) بالقطع من خلف اللاعب واستلام الكرة وأداء الطبطبة والرجوع إلى المجموعة بعد أداء مناولة مرتدة إلى الزميل.



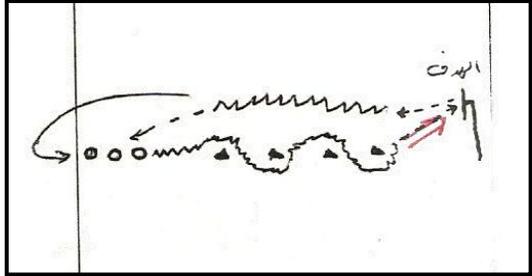
٦. يقوم اللاعب (أ) بأداء مناولة من فوق الرأس إلى اللاعب (ب) والقطع السريع إلى الأمام واستلام الكرة وأداء الطبطبة من خلف الشاخص والرجوع إلى المجموعة بعد أداء المناولة الصدرية إلى الزميل.



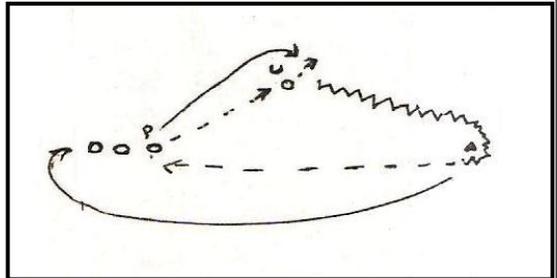
٧. يقف اللاعبان حسب الشكل يؤدي اللاعب (أ) الطبطة ثم المناولة إلى اللاعب (ب) والقطع من خلفه واستلام الكرة ثم الطبطة إلى اللاعب (ج) والقطع من خلفه واستلام الكرة ومن ثم الطبطة والمناولة الصدرية المرتدة إلى الزميل والرجوع إلى الخلف.



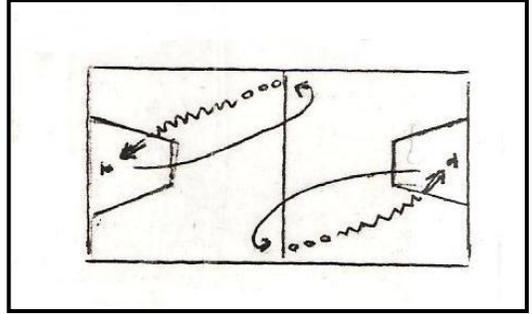
٨. يقف اللاعبان على شكل رتل وأداء الطبطة المتعرجة بين الشواخص ثم التهديد السلمي على الهدف وسحب الكرة وأداء الطبطة ثم المناولة إلى الزميل.



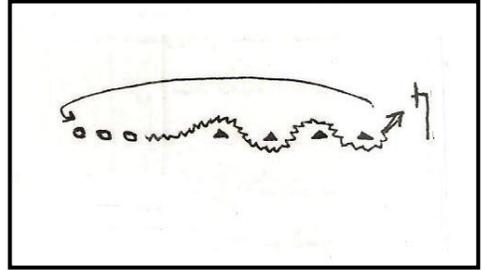
٩. يقف اللاعبان على شكل رتل يقوم اللاعب (أ) بأداء المناولة الصدرية إلى اللاعب (ب) ثم القطع السريع من خلفه واستلام الكرة والطبطة من خلف الشاخص وأداء مناولة طويلة من فوق الكتف والرجوع خلف المجموعة.



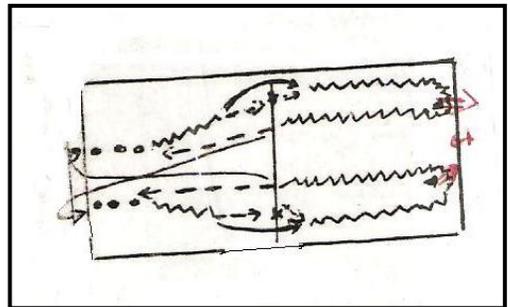
١٠. الطبطة ثم التهديد السلمي والرجوع خلف المجموعة.



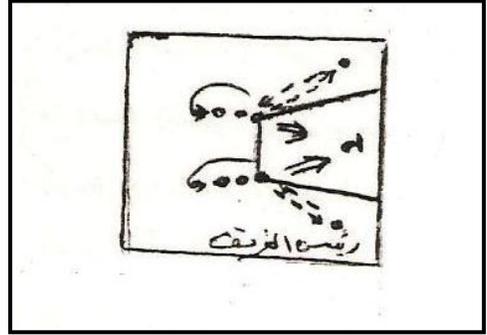
١١. الطبطة بين الشواخص ثم التهديد والرجوع خلف المجموعة.



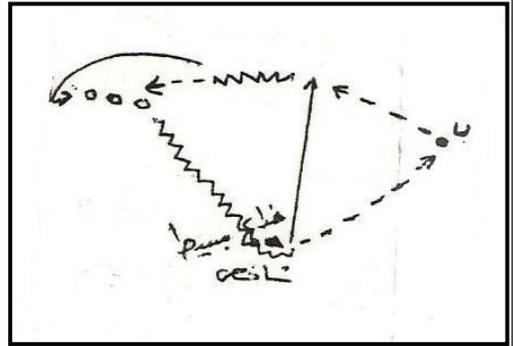
١٢. يقوم اللاعب بأداء المناولة إلى الزميل والقطع من خلفه واستلام الكرة ثم أداء الطبطة والتصويب والرجوع ومناولتها إلى الزميل والانتقال إلى المجموعة الثانية لتأدية نفس التمرين والبطبة باليد الثانية.



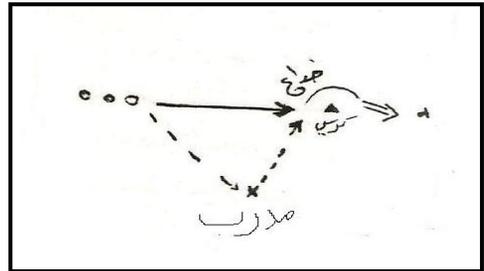
١٣. يقف اللاعبان في مجموعتين يقوم اللاعب بالتسليم والاستلام إلى رئيس الفريق ثم القطع إلى الهدف والتصويب.



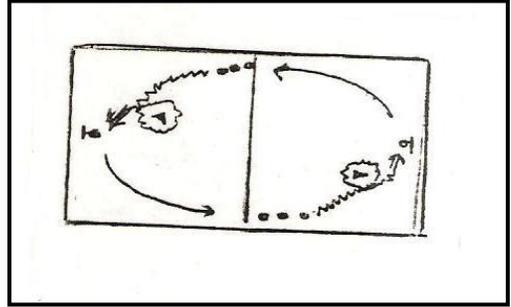
١٤. يقف اللاعبان على شكل رتل يؤدي اللاعب الطبطبة باتجاه الشاخص ثم يقوم بأداء خداع بسيط والمناولة إلى اللاعب (ب) والاستلام ثم الطبطبة والرجوع إلى المجموعة؟



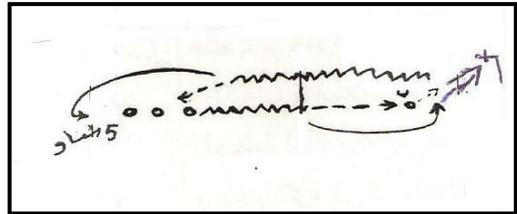
١٥. يقف اللاعبان على شكل رتل يقوم اللاعب بأداء المناولة إلى المدرب والقطع إلى الأمام ثم استلام الكرة وأداء الخداع أمام الكرسي ثم التصويب.



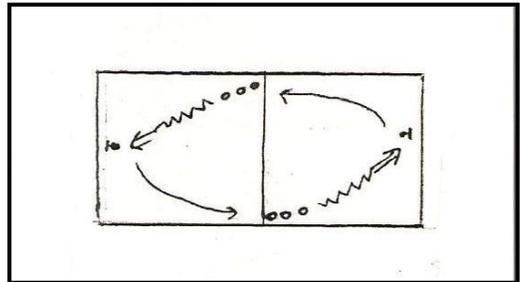
١٦. الطبطة ثم الدوران حول الشاخص والتصويب.



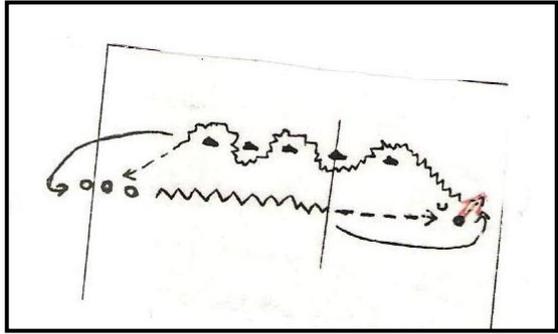
١٧. يقف اللاعبان على شكل رتل يؤدي اللاعب (أ) الطبطة إلى منتصف الملعب ثم يؤدي المناولة إلى اللاعب (ب) والركض السريع باتجاه المناولة ثم استلامها والقطع باتجاه الهدف والتصويب ثم سحب الكرة والرجوع طبطة خلف الرتل وأداء (٥) تمرين شناو.



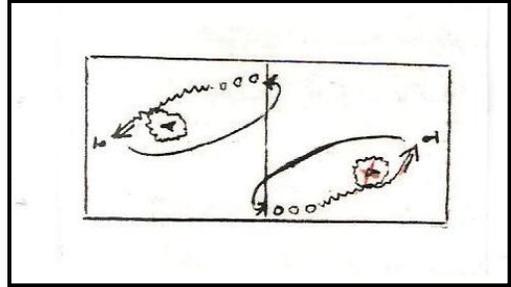
١٨. أداء الطبطة ثم التصويب على الهدف والانتقال إلى خلف المجموعة الثانية.



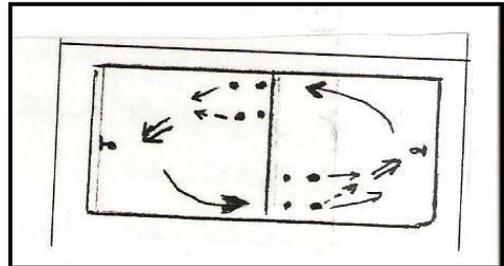
١٩. يقف اللاعبون على شكل رتل وأداء الطبقة إلى منتصف الملعب ثم المناولة إلى المدرب والركض السريع باتجاه الهدف ثم الاستلام والتصويب السلمي وسحب الكرة وأداء الطبقة المتعرجة بين الشواخص والمناولة.



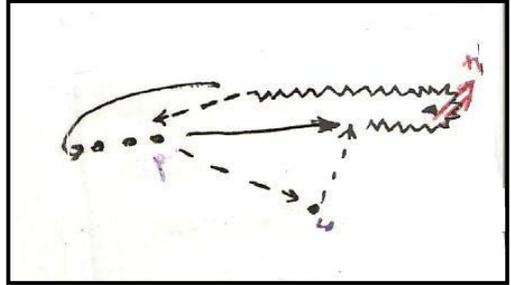
٢٠. الطبقة والدوران حول الشاخص ثم التصويب.



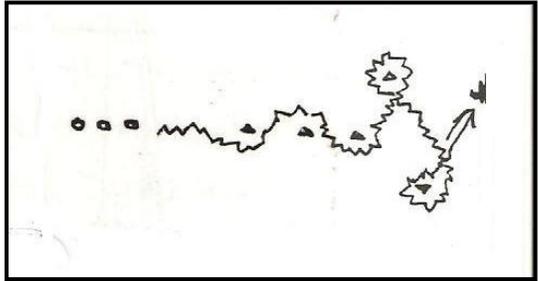
٢١. المناولة الصدرية بين اللاعبين ثم التصويب.



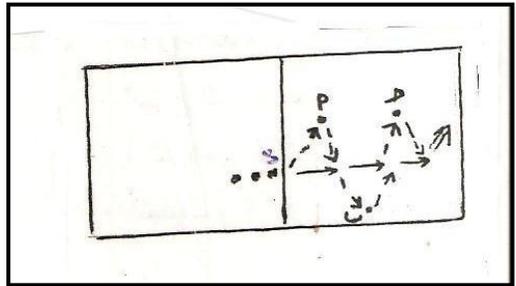
٢٢. يقف اللاعبان حسب الشكل ، يؤدي اللاعب (أ) المناولة إلى اللاعب (ب) والركض السريع إلى الأمام ثم الاستلام وأداء الطبطبة ثم التصويب والرجوع طبطبة ثم مناولة الكرة إلى الزميل والوقوف خلف المجموعة.



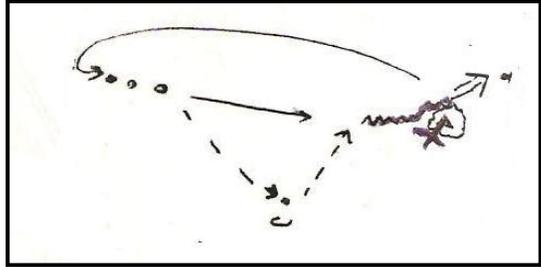
٢٣. نضع حواجز مختلفة في أماكن مختلفة من الملعب يقوم اللاعب بالدوران والطبطبة المتعرجة مع تغيير الطبطبة باليد اليمنى ثم اليسرى والتصويب نحو الهدف.



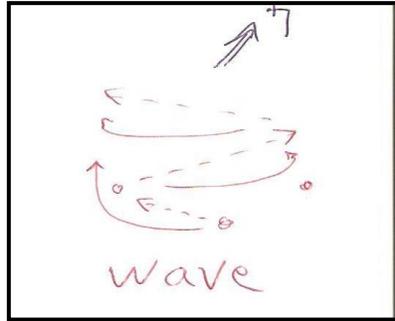
٢٤. يقف اللاعبان حسب الشكل ، اللاعب (د) يسلم الكرة إلى اللاعب (أ) واستلامها ثم يسلمها إلى اللاعب (ب) واستلامها ثم يسلمها إلى اللاعب (ج) واستلامها ثم التصويب السلمي نحو الهدف.



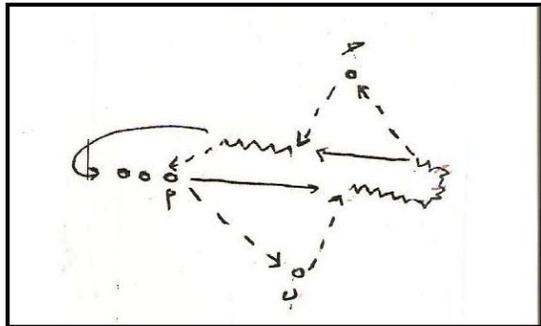
٢٥. يسلم اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) ثم الركض السريع واستلام الكرة ثم الطبطبة مع وجود لاعب مدافع يحاول قطع الكرة والتصويب.



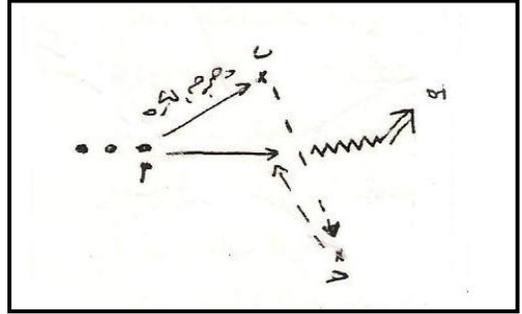
٢٦. يقف اللاعبون الثلاثة على شكل مثلث يقوم اللاعب (أ) بمناولة الكرة إلى اللاعب (ب) والركض السريع من خلف اللاعب المستلم ثم يقوم اللاعب (ب) بمناولة الكرة إلى اللاعب (ج) والقطع من خلفه وهكذا إلى نهاية الملعب ثم التصويب.



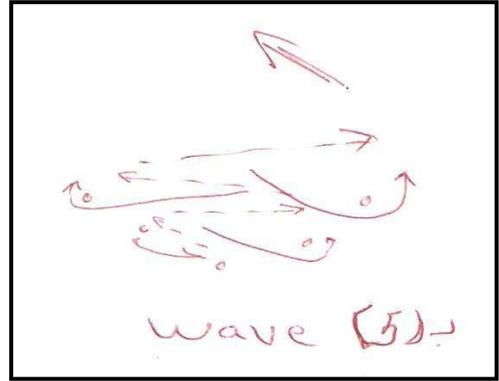
٢٧. يقف اللاعبين حسب الشكل، يؤدي اللاعب (أ) المناولة إلى اللاعب (ب) والركض السريع واستلام الكرة ثم الطبطبة باتجاه الهدف مع وجود مدافع في منطقة الزون يقوم اللاعب بخداع ثم التصويب وسحب الكرة ومناولتها إلى اللاعب (ج) واستلامها وأداء الطبطبة والرجوع خلف المجموعة.



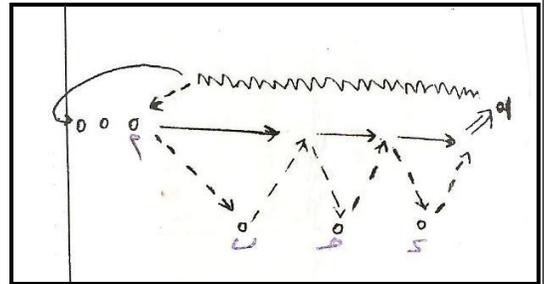
٢٨. يقف اللاعبان حسب الشكل، يدحرج اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) ثم يقوم اللاعب (ب) بأداء مناولة إلى اللاعب (ج) ثم يقوم اللاعب (ج) بمناولة الكرة إلى اللاعب (أ) الذي يقطع إلى الهدف وأداء الطبطة ثم التصويب من القفز.



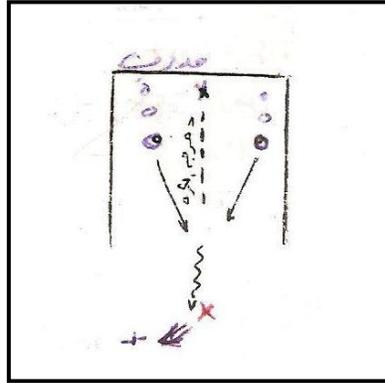
٢٩. أداء تمرين الـ (wave) بخمسة لاعبين والانتهاء بالتصويب.



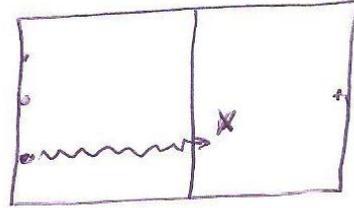
٣٠. يقف اللاعبان حسب الشكل يؤدي اللاعب (أ) المناولة إلى اللاعب (ب) واستلامها ثم إلى اللاعب (ج) واستلامها ثم إلى اللاعب (د) واستلامها والقطع نحو الهدف والتصويب ثم الرجوع طبطة خلف المجموعة.



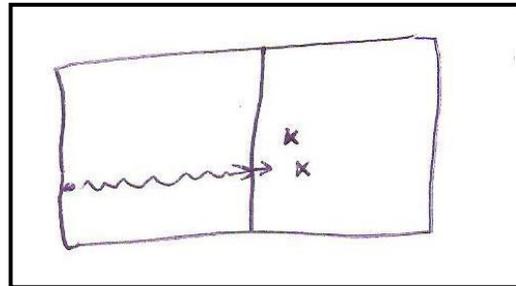
٣١. يقف اللاعبان على شكل مجموعتين ويقف المدرب بين المجموعتين وبحوزته الكرة يقوم بدرجة الكرة إلى الأمام فيقوم اللاعبان بالانطلاق لالتقاط الكرة فيقوم اللاعب الذي التقط الكرة بالهجوم بينما يقوم اللاعب الثاني بالدفاع لمنع التصويب.

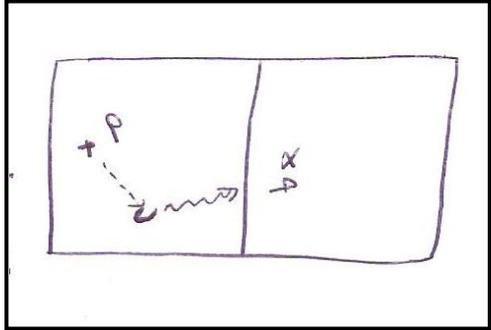


٣٢. يقف اللاعب على خط النهاية وأداء الطبقة إلى منتصف الساحة وعند المنتصف يجد لاعب مدافع يحاول منعه من الوصول إلى الهدف.



٣٣. يقوم اللاعب بالطبقة إلى منتصف الملعب وعند الانتقال إلى الساحة الأمامية يجد مدافعين اثنين يحاولان قطع الكرة.



<p>٣٤. يقوم اللاعبان (أ و ب) بأداء المناولة بينهما وعند الانتقال إلى الساحة الأمامية يجد المدافع (ج) يحاول منعهما من الوصول إلى الهدف.</p>	
<p>٣٥. اللعب (٣) لاعبين هجوم ضد (٣) لاعبين دفاع.</p>	
<p>٣٦. اللعب (٥) لاعبين هجوم ضد (٥) لاعبين دفاع.</p>	

الملاحق (٢)

توزيع وحدات المنهج التدريبي باستخدام التمرينات المركبة

رقم الوحدة	الأسبوع	التاريخ	التمرينات المركبة	زمن الوحدة	شدة الحمل
الأولى	الأول	٢٠٠٨/٦/١٥	٣، ١، ٢	٩٠	منخفض
الثانية		٢٠٠٨/٦/١٧	٦، ٥، ٤	٩٠	منخفض
الثالثة		٢٠٠٨/٦/١٩	٩، ٨، ٧	٩٠	متوسط
الرابعة	الثاني	٢٠٠٨/٦/٢٢	١٢، ١١، ١٠	٩٠	متوسط
الخامسة		٢٠٠٨/٦/٢٤	١٥، ١٤، ١٣	٩٠	متوسط
السادسة		٢٠٠٨/٦/٢٦	١٨، ١٧، ١٦	٩٠	متوسط
السابعة	الثالث	٢٠٠٨/٦/٢٩	٢١، ٢٠، ١٩	٩٠	متوسط

تحت القصوي	١٠٠	٢٤، ٢٣، ٢٢	٢٠٠٨/٧/١	الرابع	الثامنة
تحت القصوي	١٠٠	٢٧، ٢٦، ٢٥	٢٠٠٨/٧/٣		التاسعة
تحت القصوي	١٠٠	٣٠، ٢٩، ٢٨	٢٠٠٨/٧/٦		العاشر
قصوي	١٠٠	٣٣، ٣٢، ٣١	٢٠٠٨/٧/٨		الحادية عشرة
تحت القصوي	١٠٠	٣٦، ٣٥، ٣٤	٢٠٠٨/٧/١٠		الثانية عشرة
تحت القصوي	١١٠	٧، ٤، ١	٢٠٠٨/٧/١٣	الخامس	الثالثة عشرة
تحت القصوي	١١٠	٨، ٥، ٢	٢٠٠٨/٧/١٥		الرابعة عشرة
قصوي	١١٠	٩، ٣، ٦	٢٠٠٨/٧/١٧		الخامسة عشرة
تحت القصوي	١١٠	١٦، ١٣، ١٠	٢٠٠٨/٧/٢٠	السادس	السادسة عشرة
تحت القصوي	١١٠	١٧، ١٤، ١١	٢٠٠٨/٧/٢٢		السابعة عشرة
متوسط	١١٠	١٨، ١٥، ١٢	٢٠٠٨/٧/٢٤		الثامنة عشرة
تحت القصوي	١١٠	٢٥، ٢٢، ١٩	٢٠٠٨/٧/٢٧	السابع	التاسعة عشرة
تحت القصوي	١٢٠	٢٦، ٢٣، ٢٠	٢٠٠٨/٧/٢٩		العشرين
قصوي	١٢٠	٢٧، ٢٥، ٢١	٢٠٠٨/٧/٣١		الحادية والعشرون
تحت القصوي	١٢٠	٣٤، ٣١، ٢٨	٢٠٠٨/٨/٣	الثامن	الثانية والعشرون
متوسط	١٢٠	٣٥، ٣٢، ٢٩	٢٠٠٨/٨/٥		الثالثة والعشرون
متوسط	١٢٠	٣٦، ٣٣، ٣٠	٢٠٠٨/٨/٧		الرابعة والعشرون