

تمريبات مهارية تطويرية لبعض أنواع التهديق
للاعبى الناشئين بأعمار (١٥-١٦) سنة بكرة السللة
بحث تجريبى

م.د. إشراق على محمود
جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية

مستخلص البحث

كان الهداف من البحث هو وضع تمرينات لتطوير بعض انواع التهديق بكرة السللة اذ لوحظ انخفاض فى مستوى اداء هذه المهارة الهجومية المهمة لفئة البحث و الذى انعكس سلبا على نجاح الفريف من جهة فضلا عن افتقار المنهج التدرىبى لهذه التمرينات التطويرية لبعض انواع التهديق و التى تزيد من فرصة نجاح الفريف و الحصول على نتائج متقدمة فى الدورى.

وقد اعتمدت الباحثة ثلاث اختيارات طبقت على لاعبى ناشئة نادى الاعظمية الرياضى و البالغ عددهم (١٢) لاعب ، وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها احصائيا توصلت الباحثة الى الاتى من الاستنتاجات :

- ان التمرينات التطويرية تؤثر معنويا على بعض انواع التهديق بكرة السللة و المتمثلة بـ (التهديق السلمى ، الرمية الحرة ، التهديق بالقفز) .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلىة و البعدىة للمجموعة التجريبىة ولصالح الاختبارات البعدىة لجميع متغيرات البحث.

Abstract

The aim of this research is to make exercises to develop some types of shooting for basketball, It is notice there is declining in level of performance for attacking skill for this sample and that reflects negative for succession to team, also there is poverty for training program for developing exercises to some types of shooting and that increasing chance of success to get progressive results in league.

The research depends on three choices that apply on players of sport club; Adhmiyah .They are (12) players, after getting results and treat them statistically. The research concluded as following:

- The developing exercises reflect significantly for some types of shooting for basketball which represents with (shooting, free throwing and shooting with jumping)
- There are differences which have statically denoted between post-test and pre test for experience group for side of pre-test for all variables of research.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تحتل لعبة كرة السلة مكانة متميزة بين الألعاب الرياضية المختلفة في العالم، حتى إنها تحتل المرتبة الأولى في البعض منها، وذلك لكثرة مهاراتها (الهجومية والدفاعية) ولأدائها الفني الرائع، ويعود التقدم بمستوى أدائها وبالدرجة الأولى إلى موضوعية وعلمية عملية التدريب التي تعمل على تطوير اللاعبين في جميع النواحي البدنية، المهارية فضلاً عن الخطئية،الخ.

وتعد مهارة التهديف وبأنواعها المختلفة واحدة من المهارات الهجومية الأساسية والتي عن طريقها يمكن للفريق أن يحقق الفوز في المباراة فكل ما يؤدي من مهارات من قبل اللاعبين ما هو إلا لإيجاد فرصة للتهديف على سلة الخصم.

أما أهمية البحث فتكمن في خصوصية هذه المرحلة العمرية كونها مرحلة بناء يتطلب استثماره بالشكل العلمي الصحيح من خلال إعداد تدريبات تطويرية لأهم مهارة هجومية تمكن الفريق من الفوز.

١-٢ مشكلة البحث:

من أجل النهوض بواقع أي لعبة ومنها لعبة كرة السلة في العراق، لابد من دراسة المشكلات التي تعاني منها هذه اللعبة حيث إنخفاض مستوى أداء مهارة التهديف وبأنواعه المختلفة يُعد في مقدمتها، فمن خلال خبرة الباحثة كونها تدريسية ولمتابعتها المستمرة لهذه اللعبة لاحظت هناك إنخفاض في مستوى أداء هذه المهارة الهجومية المهمة ويظهر ذلك واضحاً في كثرة المحاولات الفاشلة وقلة الناجح منها، مما يؤثر سلباً على احراز النقاط التي تعد الفيصل في تحديد من هو فائز او خاسر في المباراة، لذا إرتأت الباحثة معالجة هذه المشكلة من خلال وضع تدريبات تطويرية تهدف إلى الإرتقاء بمستوى أداء مهارة التهديف لناشئي نادي الأعظمية الرياضي.

٣-١ هدفا البحث:

- وضع تمارين مهارة لتطوير بعض أنواع التهديف للاعبين ناشئة نادي الأعظمية الرياضي بأعمار (١٥-١٦) سنة .
- معرفة تأثير هذه التمارين المهارية في بعض أنواع التهديف للاعبين ناشئة نادي الأعظمية الرياضي بأعمار (١٥-١٦) سنة.

٤-١ فرض البحث:

- هناك فرق ذا دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الإختبار البعدي في متغيرات البحث.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: ناشئة نادي الأعظمية الرياضي.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٢٠٠٧/١١/٣ حتى ٢٠٠٧/١٢/٢٧.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة نادي الأعظمية الرياضي.

٢- الدراسات النظرية:

١-٢ التهديف:

يُعد التهديف المهارة الأساسية الأولى لكرة السلة فأن كل ما يقوم به اللاعب من مهارات داخل الملعب ينصب في تهيئة الفرصة الملائمة للاعب (المهدف) من وضع الكرة في سلة الخصم لذا تُعد المهارة الحاسمة والمؤثرة في نتيجة المباراة حيث أن نتيجة المباراة تتوقف على مدى نجاح مهارة التهديف^(١).

لذا فأن مهمة إتقان التهديف تقع على عاتق المدرب واللاعب على حد سواء في وقتنا الحالي لذا يجب أن "يولونه إهتماماً كبيراً في التدريبات اليومية أو الواجبات الإضافية في البرامج التدريبية لتطوير وتعديل دقة التهديف على مدار العام"^(٢) لما له من أهمية في نتيجة المباريات، وهناك أنواع من التهديف منه ما يؤدي من الحركة وآخر من الثبات وفيما يلي شرح بسيط لها:^(٣)

١-١-٢ التهديف السلمي:

(١) عبد العزيز أحمد ومدحت صالح، كرة السلة - تعليم - تدريب ط١" (مطبعة الأساتذة للنشر والتوزيع، ١٩٩٧)، ص ٥٢.

(٢) محمد عبد الرحيم إسماعيل، الهجوم السريع في كرة السلة: (القاهرة، منشأة المعارف، ١٩٩٥)، ص ٧٧.

(٣) مصطفى محمد زيدان، كرة السلة للمدرب والمدرس: (القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص ٧٢.

يُعد من أكثر الأنواع شيوعاً وإستخداماً ويؤدي في حالة حركة اللاعب في إتجاه الهدف بسرعة ويمكن أن يؤدي بدون طبطبة بعد إستلام الكرة وهو قريب من السلة وكذلك يؤدي بعد الطبطبة إذا كان بعيداً عنها، ويستخدم فيه اللاعب الخطوات القانونية المسموح بها لأجل إختزال المسافة والإقتراب من السلة والمهم في هذا النوع هو التهديد من أقرب مكان للهدف مع القفز للأعلى لتحقيق أكبر ضمان ممكن لإصابة السلة مع حماية الكرة من الخصم.

٢-١-٢ التهديد من الثبات: (١)

يتم تحت ظروف مختلفة أثناء المباراة، لذلك يجب أن يتمتع اللاعب بمقدار مناسب من القوة للذراعين والكتفين من أجل التحكم بالكرة، وفيه يجب تنمية كل المجموعة العضلية العاملة على الذراعين حتى لا تضطربان أثناء عملية التهديد.

٢-١-٣ التهديد من خط الرمية الحرة: (٢)

هي إحدى التهديدات التي لها أهمية كبرى في فوز وخسارة المباراة لما لها من تأثير على النتيجة، فهي الفرصة الوحيدة التي تعطى للمهاجم للتهديد بدون عرقلة المدافعين، وهي في كثير من الأحيان تعني الفوز أو الخسارة نظراً لكثرة أدائها نتيجة الأخطاء المرتكبة من قبل اللاعبين.

٢-١-٤ التهديد من القفز: (٣)(٤)

يُعد من التهديدات المهمة والتي تحتاج إلى إعداد بدني ومهاري جيد، يمكن أدائه من كل جوانب الملعب ومن مسافات مختلفة تحدد ب (٨) أمتار فأقل ويمكن إستعماله من الثبات ومن الحركة، وتكمن أهميته في كون اللاعب يؤديه وهو مستقر في الهواء وينفس الوقت يصعب على المدافع إعاقته أو عرقلته.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

(١) مصطفى محمد زيدان، موسوعة تدريب كرة السلة (برامج التدريب البدني والمهاري، والخططي والنفسي والعقلي) ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)، ص ٥١.

(٢) فائز بشير حمودات (وآخرون)، أسس ومبادئ كرة السلة: (جامعة الموصل، مديرية ومطبعة الجامعة، ١٩٨٥)، ص ٣٩.

(٣) يوسف البازي ومهدي نجم، المبادئ الأساسية في كرة السلة: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٨)، ص ١٤٣.

(4) Jack, Basketball fundamentals: (Teaching use for winning, London, 1980) P. 73.

١-٣ منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعة الواحدة حيث يُعدُّ أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها^(١)

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

إشتمل مجتمع البحث على لاعبي فئة الناشئين باعمار (١٥-١٦) سنة بكرة السلة للعام ٢٠٠٧ والبالغ عددها (٨) فرق، إذ تم إختيار فريق ناشئة نادي الأعظمية الرياضي والبالغ عددهم (١٢) لاعباً وبصورة عمدية لإمكانية تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثة عليهم بشكل منتظم لوجود المدرب المشرف على تنفيذها ضمن وحداته التدريبية ولتوفر مستلزمات التدريب المتمثلة بالقاعة، الكرات، ... ألخ، ولقد شكلت العينة نسبة قدرها (١٢.٥ %) من مجتمع البحث الكلي.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة المباشرة.
- الإختبارات والقياس.
- كرات سلة، ملعب كرة سلة، صافرة، ساعة توقيت.
- فريق العمل المساعد*.
- الوسائل الإحصائية.

٤-٣ الإختبارات المستخدمة في البحث:

* فريق العمل هم:

- م.م. شيرزاد محمد (مدرب فريق نادي الأعظمية الرياضي).
- قصي عدنان عباس (بكالوريوس تربية رياضية / جامعة بغداد)
- (١) ديويو لدب فان دالبي، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة: محمد نبيل (وأخرون): (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة، ١٩٨٥)، ص ٤٠٧.

- اختبار التهديف السلمي^(١).
- إختبار الرمية الحرة^(٢).
- اختبار التهديف بالقفز بعد أداء الطبطة^(٣).

٥-٣ الإختبارات القبلية:

تم إجراء الإختبارات القبلية للمجموعة التجريبية يوم الخميس الموافق ٢٠٠٧/١١/١ في الساعة الخامسة عصراً وعلى القاعة الداخلية لنادي الأعظمية الرياضي وقد تم تثبيت جميع الظروف قدر الإمكان عند إجراء الإختبارات البعيدة.

٦-٣ التمرينات التطويرية*:

- تم وضع تمرينات لتطوير بعض أنواع التهديف بكرة السلة إذ إشتملت على ما يأتي:
- هدف التمرينات المهارية لتطوير بعض أنواع التهديف بكرة السلة.
 - مدة إستخدام التمرينات المهارية (٨) أسابيع.
 - عدد مرات إستخدام التمرينات الكلي (٢٤) مرة.
 - عدد مرات إستخدام التمرينات الإيسوعية (٣) مرات.
 - أيام التدريب الإيسوعية (السبت، الأثنين، الخميس).
 - زمن الوحدة التدريبية تتراوح بين (١٠٠-١٢٠) دقيقة.
 - الزمن المخصص للتمرينات تتراوح (٢٠-٣٠) دقيقة.
 - بدء تنفيذ التمرينات المهارية يوم السبت الموافق ٢٠٠٧/١١/٣ .

٧-٣ الإختبارات البعيدة:

بعد انتهاء تنفيذ التمرينات المهارية التطويرية في يوم الخميس الموافق ٢٠٠٧/١٢/٢٧ وبعد يومين تم إجراء الإختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية يوم السبت الموافق ٢٠٠٧/١٢/٢٩ في الساعة الخامسة عصراً وعلى القاعة الداخلية لنادي الأعظمية الرياضي وقد كانت الباحثة ملتزمة بالأسلوب نفسه من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل في الإختبارات القبلية.

(٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط١، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧) ص ٣٨٧ - ٣٨٨.

(٣) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط١، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧) ص ٣٨٧ - ٣٨٨.

(٤) مؤيد عبد الله جاسم وفانز بشير حمودات، كرة السلة، ط٢: (الموصل، جامعة الموصل، ١٩٩٩)، ص ٢٠٠.

* أنظر ملحق (١) نماذج من التمرينات التطويرية.

٣-٨ الوسائل الإحصائية^(١):

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- قانون (ت) للعينات المتناظرة.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج وتحليلها:

تتضمن هذا الباب عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال إجراء الإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والمهارات التهديف السلمي والرمية الحرة والتهديف من القفز.

حيث إظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور في مهارة التهديف ولأنواع الثلاثة موضوع البحث، والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١)

^(١) وديع ياسين وحسن محمد، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩)، ص ١٠٣-٢٧٩.

يبين المجموعة التجريبية وبعض أنواع التهديف وقياس أوساطها الحسابية وانحرافاتها المعيارية وحجم العينة ومجموع الفروق وتربيعاتها وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة.

المجموعة	بعض أنواع التهديف	القياس	س	ع	حجم العينة	مح ف	مح ف ^٢	ت المحتسبة	ت ^٢ الجدولية	الدلالة
التجربة	التهديف السلمي	قبلي	٣.٤٢	٠.٥٢	١٢	٣٩	١٣١	١٨.٠٥	٢.٢٠	معنوي
		بعدي	٦.٦٧	٠.٦٥		٣٧	١٣١	٨.٥٦		معنوي
	الرمية الحرة	قبلي	٧.٠٨	٠.٩٩		٢٣	٥٥	٦.٦٢		معنوي
		بعدي	١٠.١٧	٠.٩٤		٢٣	٥٥	٦.٦٢		معنوي
	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة	قبلي	٤.٦٧	٠.٧٨		٢٣	٥٥	٦.٦٢		معنوي
		بعدي	٦.٥٨	٠.٩٠		٢٣	٥٥	٦.٦٢		معنوي

في ضوء الجدول أعلاه فإن الوسط الحسابي لنتائج إختبار التهديف السلمي هو (٣.٤٢) وبانحراف معياري (٠.٥٢) في الإختبار القبلي، أما في الإختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٦.٦٧) وبانحراف معياري (٠.٦٥) بينما بلغ مجموع الفروق في الإختبارين (٣٩) ومجموع تربيعاتها (١٣١) أما قيمة (ت) المحتسبة فبلغت (١٨.٠٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٠) وتحت درجة حرية (١١) وإحتمال خطأ (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإختبارين ولصالح الإختبار البعدي.

أما فيما يتعلق بإختبار الرمية الحرة فقد بلغ الوسط الحسابي (٧.٠٨) وبانحراف معياري (٠.٩٩) في الإختبار القبلي، بينما بلغ الوسط الحسابي (١٠.١٧) وبانحراف معياري (٠.٩٤) في الإختبار البعدي، في حين بلغ مجموع الفروق في الإختبارين (٣٧) ومجموع تربيعاتها (١٣١) أما قيمة (ت) المحتسبة فبلغت (٨.٥٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٠) وتحت درجة حرية (١١) وإحتمال خطأ (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإختبارين ولصالح الإختبار البعدي.

أما فيما يتعلق بإختبار التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة فبلغ الوسط الحسابي (٤.٦٧) وبانحراف معياري (٠.٧٨) في الإختبار القبلي، أما في الإختبار البعدي فقد بلغ

* تحت درجة حرية ١٢-١ = ١١ وإحتمال خطأ ٠.٠٥

الوسط الحسابي (٦.٥٨) وبإنحراف معياري (٠.٩٠)، بينما بلغ مجموع الفروق في الإختبارين (٢٣) ومجموع تربياتها (٥٥) أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (٦.٦٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٠) وتحت درجة حرية (١١) وإحتمال خطأ (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإختبارين ولصالح الإختبار البعدي.

٤-٢-١ مناقشة النتائج

من خلال الجدول (١) تبين أن هناك فروقاً معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي ولجميع متغيرات البحث وتغزو الباحثة ذلك إلى فاعلية التمرينات المهارية التطويرية المستخدمة في المنهج والتي إشتملت على تمرينات مهارية خاصة بالتهديف إنتقيت بدقة وبطريقة علمية لأجل تطوير بعض أنواعه أعلاه حيث لعبت هذه التمرينات دوراً أساسياً في تطوير هذه الأنواع والتي تمثلت بالتهديف من الثبات ومن الحركة ومن مسافات متباينة ومواقع مختلفة كون المسافة والموقع تلعبان دوراً مهماً في التهديف وبذلك تتفق الباحثة مع ما جاء به (NEILD)^(١) وأسعد العاني^(٢) في أن قرب المسافة والموقع تجعل من التهديف أكثر احتمالاً للنجاح مما لو كان من مسافة بعيدة.

كما وتضمنت التمرينات وجود وعدم وجود خصم وكذلك بوجود خصم سلبي وأحياناً إيجابي وصولاً إلى الأداء بظروف مشابهة لظروف المباريات ذلك لأن "التدريب على التهديف وفق أجواء المباراة يعطي حافزاً للمهاجم للقيام بها أثناء المباريات"^(٣) أيضاً فقد تضمنت التمرينات تمارين تؤدي فيها مهارة التهديف بصورة منفردة وأحياناً بدمجها مع مهارة أخرى كالإستلام والطبطة ثم التهديف

حيث تؤدي هذه التمرينات سواء كانت بصورة منفردة أو بالإشتراك مع أكثر من لاعب في التطبيق لزيادة التوافق الحركي للاعب ويظهر ذلك "في قدرة الرياضي على دمج انواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسائية وحسن الأداء"^(١) حيث ظهر ذلك في قدرة اللاعبين على ربط المهارات وإخراجها في مهارة حركية واحدة تنتهي بالتهديف.

(1) Neild Kaacs; Dick Motta, Basketball – The keeysto Excellence: (U.S.A, 1988), P53.

(٢) أسعد العاني ومحمد صالح، المسافات وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة: (مجلة كلية التربية ع ٢٤، ١٩٩٦)، ص ١٨٥

(3) Cornel ius Bykerk, Simplified Multiple offense for winning basketball: (west Nyack, Parker Publishing).

(١) محمد صبحي حاسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج ١، ط ٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧)، ص ٣٨٩.

كما وراعت الباحثة مبدأ التنظيم في التدريب فضلاً عن إستخدام التكرارات المناسبة إذ يؤكد مهدي نجم (وآخرون) وكورت ماينل على أن "التكرار المستمر للتمرينات سواء كان ذلك بدنياً أو مهارياً فإنه يرفع من قابلية المستوى"^(٢)(٣)

فضلاً عن أوقات الراحة التي أعطيت للاعبين والتي جاءت منسجمة مع شدة التمرين وزمن أدائه في الوحدة التدريبية إذاً تُقنين فترات الراحة الإيجابية يعد عاملاً مؤثراً على الأجهزة الوظيفية وعنصراً أساسياً لتقدم المستوى، ذلك لوجود علاقة كبيرة بين حمل التدريب والراحة^(٤).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات:

إستنتجت الباحثة ما يأتي:

- إن التمرينات المهارية التطويرية تؤثر معنوياً في بعض أنواع التهديد بكرة السلة والمتمثلة بـ (التهديد السلمي، الرمية الحرة، التهديد بالقفز).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الإختبارات البعديّة لجميع متغيرات البحث.

٢-٥ التوصيات

- ضرورة استخدام هذه التمرينات المهارية التطويرية التي تضمنها المنهج على الأندية الأخرى لفئة الناشئين باعمار (١٥-١٦) سنة بكرة السلة .
- ضرورة الإهتمام بالتمرينات المهارية التطويرية للتهديد بكرة السلة من خلال تخصيص الوقت الكافي لها في الوحدات التدريبية لما لها من تأثير مباشر في تطوير مهارة التهديد .
- إجراء دراسات مشابهة على مهارات هجومية ودفاعية بكرة السلة لم تتناولها الباحثة في بحثها فضلاً عن عينات أخرى.

(٢) مهدي نجم (وآخرون)، تقويم أداء التصويب بكرة السلة: (بحث منشور، في مجلة كلية التربية الرياضية، ع ١٠، ١٩٩٥)، ص ٣٣٨.

(٣) كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة: عبد علي نصيف، ط٢ (بغداد، دار الكتب في الموصل، ١٩٨٧)، ص ٢٩٢.

(٤) بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، ١٩٩٩) ص ٨٩.

المصادر

- أسعد العاني ومحمد صالح، المسافات وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة: (مجلة كلية التربية، ع ٢٤، ١٩٩٦).
- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- ديوبولد فان دالبي، منهاج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة: محمد نبيل (آخرون): (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة، ١٩٨٥).
- عبد العزيز أحمد ومدحت صالح، كرة السلة - تعليم - تدريب، ط١: مطبعة الأساتذة للنشر والتوزيع، ١٩٩٧).
- فائز بشير حمودات (وآخرون)، أسس ومبادئ كرة السلة: (جامعة الموصل، مديرية ومطبعة الجامعة، ١٩٨٥).
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم، كرة السلة، ط٢: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧).
- كروت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة: عبد علي نصيف، ط٢: (بغداد، دار الكتب في الموصل، ١٩٨٧).
- محمد حسبي حاسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج١، ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧).
- محمد عبد الرحيم إسماعيل، الهجوم السريع في كرة السلة: (القاهرة، منشأة المعارف، ١٩٩٥).
- مصطفى محمد زيدان، كرة السلة للمدرب والمدرس: (القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- مصطفى محمد زيدان، موسوعة تدريب كرة السلة (برامج التدريب البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي)، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- مهدي نجم (وآخرون)، تقويم مستوى أداء التصويب، بكرة السلة: (بحث منشور، في مجلة كلية التربية الرياضية، ع ١٠، ١٩٩٥).

- مؤيد عبد الله جاسم وفائز بشير حمودات، كرة السلة، ط٢: (الموصل، جامعة الموصل، ١٩٩٩).
- وديع ياسين وحسن محمد، التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).
- يوسف البازي ومهدي نجم، المبادئ الأساسية في كرة السلة: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨).

- Cornelius By Kerk; Simplified Multiple Offense for Winning Basketball: (West Nyack, Parker Publishing).
- Jack; Basketball Fundamentals: (Techniques for Winning, London, 1980).
- Neild Kaacs, Dick Motta; Basketball – The Keys to Excellence: (U.S.A, 1988).

المحلق رقم (١)

نماذج من التمرينات التطويرية

الوحدة التدريبية: الأولى

زمن الوحدة: ٢٠ دقيقة الشهر: الأول اليوم: السبت

هدف الوحدة: تطوير بعض أنواع التهديف الأسبوع: الأول التاريخ: ٢٠٠٧/١١/٣

ت	التمرين	التكرار	راحة	الوقت الكلي
١	التهديف السلمي من الجانب الأيمن للملعب ثم العودة إلى المكان	٢ × ٢ د	٣٠ ثا	٥ د
٢	التهديف على السلة من خلف خط الرمية الحرة	٢ × ٢ د	٣٠ ثا	٥ د
٣	القفز فوق (٣) كرات بكلتا القدمين والكرة بيد اللاعب ثم أداء التهديف بالقفز من ثلاث مناطق (يمين، أمام، يسار) للملعب	٢ × ٢ د	٣٠ ثا	٥ د
٤	إستلام الكرة من المدرب (مناولة صدرية) الواقف على خط الرمية الحرة، ثم القيام بحركة خداع إلى جهة اليسار والقطع من جهة اليمين بالطبقة ثم القيام بالتهديف السلمي والعودة إلى المكان نفسه	٢ × ٢ د	٣٠ ثا	٥ د
				٢٠ د

الوحدة التدريبية: العاشرة

زمن الوحدة: ٢٥ دقيقة الشهر: الأول اليوم: السبت

هدف الوحدة: تطوير بعض أنواع التهديف الأسبوع: الرابع التاريخ: ٢٤/١١/٢٠٠٧

ت	التمرين	التكرار	راحة	الوقت الكلي
١	الطبطة بين ثلاث شواخص، ثم أداء التهديف السلمي من الجانب الأيمن، الأيسر للملعب وبالتناوب	٢ × ٢ د	٣٠ ثا	٥ د
٢	مهاجم ضد مدافع (دفاع متحرك) يقوم المهاجم بالطبطة بجانب الملعب وعند وصوله إلى المنطقة المحرمة يقوم بحركة الرول والتهديف السلمي يؤدي التمرين من كلا الجانبين مع تبادل المراكز	٢ × ٢ د	٣٠ ثا	٥ د
٣	الطبطة والتحرك داخل القوس مع وجود (دفاع إيجابي) وعند سماع الصافرة، يقوم بالتهديف بالقفز مع تبديل	٢ × ٢ د	٣٠ ثا	٥ د
٤	إستلام الكرة من المدرب الواقف تحت السلة، ثم التهديف على السلة من خلف خط الرمية الحرة	٢ × ٢ د	٣٠ ثا	٥ د
٥	الطبطة، التمرين داخل القوس، عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالتهديف بالقفز من المكان الذي يتواجد فيه	٢ × ٢ د	٣٠ ثا	٥ د
				٢٥ د

الوحدة التدريبية: العشرون

زمن الوحدة: ٣٠ دقيقة شهر: الثاني

اليوم: الأحد

هدف الوحدة: تطوير بعض أنواع التهديف الأسبوع: السابع التاريخ: ٢٠٠٧/١٢/١٦

ت	التمرين	التكرار	راحة	الوقت الكلي
١	ثلاث لاعبين تحت السلة وثلاث في مناطق مختلفة داخل القوس (أمام + جانبيين)، مناولة الكرات للاعبين ثم التهديف بالقفز مع تبديل المراكز بعد إنتهاء التمرين	٢ × ٢	٣٠ ثا	٥٠ د
٢	يقف اللاعبون في مجموعتين أحدهما خلف خط الرمية الحرة والأخرى على الجانب الأيمن لخط المنطقة المحرمة يبدأ التمرين بمناولة من الجانب إلى اللاعب ليقوم بالرمي على السلة من خلف خط الرمية الحرة مع تبديل المراكز	٢ × ٢	٣٠ ثا	٥٠ د
٣	يقف اللاعبون بثلاث مجاميع عند الحد النهائي للملعب مع وجود (دفاع إيجابي) أمام كل منهم وعند سماع الصافرة، القيام بالطبطة والتخلص من الدفاع والتهديف السلمي من الجانب الأيمن والرمية الحرة من خلف خط الرمية الحرة من الوسط والتهديف بالقفز من الجانب الأيسر مع تبديل المراكز بعد كل أداء	٢ × ٣	٤٥ ثا	٣٠.٥٧ د
٤	حركة الويف بثلاث لاعبين من منتصف الساحة ثم أداء التهديف السلمي	٢ × ١	١٥ ثا	٣٠.٢٢ د
٥	الوقوف تحت السلتين بشكل مجموعتين، مع الصافرة، أداء الطبطة السريعة نحو خط المنتصف ثم أداء حركة الروول والإستمرار بالطبطة لأداء التهديف بالقفز	٢ × ٢	٣٠ ثا	٥٠ د
٦	إستلام الكرة من المدرب الواقف ثم التهديف عليها من خلف خط الرمية الحرة	٢ × ٢	٣٠ ثا	٥٠ د
				٣٠ د