

## تأثير تمارين المهارات الخططية في الحياة والنقاط الكلية المسجلة لفرق الشباب لكرة السلة دون 18 سنة

هاشم جابر شاكر<sup>(1)</sup>، سلوان صالح جاسم<sup>(2)</sup>

تأريخ تقديم البحث: (2020/5/22)، تأريخ قبول النشر (2020/6/16).

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V32\(2\)2020.999](https://doi.org/10.37359/JOPE.V32(2)2020.999)

### المستخلص

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الفرقية التي لها شعبية كبيرة بين جمهورنا الرياضي، وتعتمد بشكل كبير على تسجيل النقاط لان النتيجة النهائية الغلبة تكون لصاحب الفريق الأكثر تسجيلاً للنقاط لذا تحولت أهمية الكثير من المدربين إيجاد طرق جديدة في التدريب للوصول الى نتائج أفضل من خلال تمارين جديدة ومتنوعة يكسب من خلالها اللاعبين تطور في الأداء المهاري الهجومي والدفاعي وبما ان لعبة كرة السلة لعبة هجومية وفي الوقت نفسه يصبح الفريق المهاجم مدافعا عند خسارته للكرة، هنا عمل الباحث على تمارين المهارات الخططية الهجومية واراد معرفة مدى تطور الحياة و النقاط الكلية المسجلة من خلال هذه التمارين فهل سوف يكون هناك تأثير تطور او عدم وجود ذلك ،استخدم الباحث المنهج التجريبي بأخذ عينت البحث والمتمثلة بنادي الخطوط الرياضي لفئة الشباب تحت سن (18) وعددهم (20) لاعب، حيث قام الباحث بتقسيم العينة الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وقام بأجراء مباريات لكي يقوم بالتكافؤ بين هاتين المجموعتين ومن ثم قام بأجراء اختبارات والمتمثلة بخمس مباريات قبلية وخمسة أخرى بعده رسمية وبوجود ملعب كرة سلة في قاعة رسمية وبوجود حكام رسميين يديرون المباريات وقام بتسجيل كل تلك المباريات فيدويا ومن خلال استمارة تسجيل اعددها بنفسه لكي يدخل فيها كل المعلومات المراد الحصول عليها وباستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) تم استخراج البيانات المراد الوصول اليها ،ثم توصله الى انه هناك تطور إيجابي في الحياة والنقاط الكلية المسجلة وذلك بعد عرض النتائج ومناقشتها من خلال جداول بيانية توضح هذا التطوير الناتج.

**الكلمات المفتاحية:** المحددات الهجومية، المنافسات الرسمية، الحياة في كرة السلة.

### ABSTRACT

#### ***The Effect of Tactical Skills Exercises On Ball Possession and Total Points Scored for Youth Basketball Players Aged 18 Years Old***

The research aimed at design exercises for offense tactical skills to identify the development in ball possession and total points scored during these exercises. In addition to that, the research aimed at identifying the level of development of these exercises. The researchers used the experimental method on (20) youth basketball players aged 18 years old divided into two groups experimental and controlling groups. Many matches were conducted; five formal pre matches and five formal post matches. The data was collected and treated using SPSS to conclude that there is a positive development in ball possession and total points scored during matches.

**Keywords:** Offense, formal competitions, matches.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ([Hashimjabir9@gmail.com](mailto:Hashimjabir9@gmail.com))

Hashem Jaber Shaker, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, ([Hashimjabir9@gmail.com](mailto:Hashimjabir9@gmail.com)) (+964 7901316858).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ([Salwanjassim@yahoo.com](mailto:Salwanjassim@yahoo.com))

Salwan Saleh Jasem, Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, ([Salwanjassim@yahoo.com](mailto:Salwanjassim@yahoo.com)) (+964 7901302942).

## المقدمة:

ان المدرب هو أحد اهم الأركان الأساسية التي تستند عليها عملية التدريب الرياضي التي أصبحت تجمع الكثير من العلوم و التجارب لذا أصبح عليه مسؤولية اختيار أساليب تدريبية جديدة تتناسب مع القدرات والمدارك التي يتميز بها اللاعب وحسب الفئات العمرية التي يقوم بتدريبها، وبالتالي فهذه الأساليب تدفع الى تطور الفعالية والنشاط المراد التنافس به من خلال تطور جميع المهارات التي يؤديها اللاعب في المباريات ومنها المهارات الهجومية التي تأخذ الحصة الاهم من تفكير المدربين خلال الوحدات التدريبية والمباريات التدريبية او التنافسية ضمن بطولات محلية او دولية. وان لعبة كرة السلة ومدربيها كانوا الاوائل في وضع هذه الخيارات فان هدف جميع مدربي كرة السلة وفي بداية المواسم الرياضية التنافسية هو مقارنة الأداء الفني (المهارى والخططي) خلال الوحدات التدريبية مع هذا الأداء خلال المنافسات الرسمية... ومن الممكن ان يشعر المدرب بالإحباط إذا حدث العكس، أي اختلاف الأداء بين الوحدات التدريبية وبين المباريات. ومما استرعى اهتمام الباحثان هي الاستفادة من نسب واعداد المحددات الهجومية (جاسم، 2002، صفحة 5) التي تحدث في المباريات ومن بين هذه المحددات جاءت اعداد حيازة الكرة التي يستطيع الفريق المهاجم ان يحصل عليها خلال المباريات لان بزيادة هذه الحيازات سنزيد من فرص التسجيل للنقطتين "ان لعبة كرة السلة هي لعبة النقطتين" (JERRY KRAUSE, 2002, p. 233) او الثلاث نقاط او بتحصيل الاخطاء الشخصية والتي نذهب من خلالها الى الرميات الحرة. كل هذه المحددات تظهر في من استمارات الإحصاء والاستكشاف ومحاولة اتخاذها كوسيلة للتوصل الى حالة التطور والتنظيم العالي للفريق من خلال زيادة في حالة الانسجام المستحصل من وضع تمارين تعتمد على ما نسميه "المهارات الخطئية" (MARTENS, 2009, p. 170) التي سيتعلمها الفريق على انها مهارات وليس خطط مجردة.

ومن الدراسات السابقة التي تطرقت الى مثل هذا الموضوع دراسة (جاسم س.، تحليل وتقويم الحيازة وعلاقتها بنتائج مباريات كرة السلة، 1998) والتي كان هدفها معرفة تأثير حيازة الكرة في نتائج مباريات كرة السلة لفرق اندية بغداد للدرجة الممتازة وكذلك إيجاد ارقام معيارية لحيازة الكرة ونسبة النجاح والفشل فيها، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، استنتج من أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الحيازة وترتيب الفرق النهائية، تذبذب وعدم استقرار في احرار الحيازات الناجحة وفي محاولات التهديف بصورة عامة، نقص في الجانب الخططي للفرق العراقية تبين ذلك من خلال نجاح الفرق التي اعتمدت (التكتيك) الأفضل في إنجاح الحيازات. أما دراسة كمال عبد الحميد (جاسم، تحليل وتقويم الحيازة وعلاقتها بنتائج مباريات كرة السلة، 1998، صفحة 28) (تقويم الحيازة وعلاقته بنتائج المباريات بكرة السلة) فهدفت الى تقويم وقت حيازة الكرة وعلاقته بنتائج الفوز والخسارة في مباريات دوري الجمهورية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وجمع الباحث بياناته عن طريق استمارة الملاحظات الإحصائية الاستبائية وثلاث كاميرات فيديو مرتبطة بحاسوب تحليلي وتم النوصل الى ان المتابعات الدفاعية والهجومية تعتبر عامل حازم وايجابي في وقت الحيازة الكلي، ووقت الحيازات الكلي للفريق يعطي نتائج إيجابية في المباريات، وان المهارات الفردية العالية للاعب تؤثر وقت حيازة كلي اكبر من زميلة الذي لا يتمتع بهذه المهارات. أما دراسة (لقاء عبدالله علي) والتي استخدمت الباحثة فيها المنهج التجريبي، فاستنتجت ظهور تطور للمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية بدرجة قليلة قياساً بالمجموعة التجريبية، وأن للتمرينات الخطئية المستخدمة تأثير إيجابي في تطوير التفكير الإيجابي والذي أدى الى تطوير المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة (على، 2014، صفحة 30). في حين إن دراسة (حسين ونوفل) فاستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واستنتجا ان أسلوب تمرينات المقترينات الخطئية كان لها تأثير اكبر في تطوير تعلم المهارات الأساسية وبعض حالات اللعب الهجومي من الأسلوب المتبع التقليدي مما يدل على فعاليته وتأثيره، وان تمرينات المقترينات الخطئية ساعدت افراد المجموعة التجريبية على اتقان التحرك الخططي الهجومي وإدراك مواقف اللعب (محمد، 2015).

ان لعبة كرة السلة من الالعاب التي تحتاج الى متطلبات كثيرة منها بدنية واخرى مهارية في تنفيذ ما يستوجب تنفيذه في متعيري المباراة الدفاع والهجوم اللذان يعتمدان على بعض الاليات الفعالة. ان هذه الاليات نسميها المهارات الهجومية

تتخذ من خلال الأداء الخططي الفعال لوضع لاعبي الفريق مجتمعين في إطار المنافسة الحقيقية. ولكون الباحثان هم من اللاعبين السابقين وكذلك مدربين للفئات العمرية لاحظ ان هذه الفئات من اللاعبين تحتاج الى اللعب بطريقة أكثر حرية وعدم وضع فرق هذه الأعمار في بودقة الخطط الكثيرة حتى تتمكن من زيادة حيازتها للكرة لكي تكون قادرة على تسجيل نقاط أكثر ودفع الفرق المنافسة الى التقليل من حيازاتها لذا أصبح التدريب على حصول حيازات أكثر لفرق الشباب مهم جدا لرفع من فرص تسجيل النقاط. وهدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات المهارات الخططية على الحيازة والنقاط الكلية المسجلة لفرق الشباب بكرة السلة دون 18 سنة.

### **الطريقة والادوات:**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة (مجيد، 1987، صفحة 99) حيث يعد المنهج الطريق الذي يسلكه الباحث في تنفيذ بحثه للوصول الى أفضل النتائج، وعليه سوف يختار المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة المشكلة المراد حلها. وتم تحديد مجتمع البحث الذي يمثل لاعبي اندية بغداد دون (18) سنة وتمثل بنادي الخطوط كعينة عمدية والبالغ عددهم (20) لاعباً، ومثلت عينة البحث (25%) من المجتمع الأصلي (الخطوط، المدرسة التخصصية، النفط، الطارمية) وكان اختيارهم لامتلاكهم المهارات الهجومية بصورة جيدة جدا ولديهم لاعبين جيدين في مختلف المراكز "لان النموذج يشمل جانبا لو جزءاً من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث، كونها ممثلة له، بحيث تحمل صفات مشتركة" (السامرائي، 2009، صفحة 255). بالحصول على موافقة مدرب الفريق على جعل فريقه عينة البحث والتزام لاعبيه حضورهم للوحدات التدريبية علماً ان الفريق حاصل على مراكز متقدمة في المواسم السابقة والمركز الأول في عامنا الحالي، وبما ان الباحثين اختارا العينة بصورة عمدية لذا لم يتم تجانس العينة في الطول والوزن والعمر لخصوصية اللعبة ولانها تحتاج الى لاعبين متباينين الاطوال وان العينة فئة دون سن (18) سنة وهم متقاربين في العمر. وبالرغم من ذلك قام بأجراء لعبة تجريبية بين اللاعبين وبحضور الحكام لتقسيم اللاعبين الى مجموعتين عن طريق استخدام الحيازة والنقاط الكلية المسجلة لكل فريق بصورة مجتمعة وللاعبين بصورة فردية لإيجاد التكافؤ بين المجموعتين وإيجاد افضل تقسيم بين الفريقين عن طريق المزوجة بين المجموعتين اعتماداً على معيار التقارب في المستوى، وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل منهما (5) لاعبين.

وتم إجراء التجربة الاستطلاعية التي "تعد من اهم الاجراءات المطلوبة والضرورية من اجل التعرف على الثقل العلمي الدقيق للاختبارات المرشحة للعمل، ولتلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تواجه البحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية" (المندلاوي، 1989، صفحة 107).

أما اختبارات البحث فتمثلت بخمسة مباريات للاختبار القبلي ومثلها للاختبار البعدي وقام الباحثان بالتصوير الفديوي لخمسة مباريات رسمية ووجود حكام رسميين يقودون المباريات ويقوم الباحثان وفريق العمل اثناء المباراة بملء استمارات إحصائية تم تنظيمها من قبل الباحثان خاصة لحيازة النقاط الكلية المسجلة لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة، وان توزيع زمن لعب واشتراك اللاعبين في الاختبارات القبلية او البعدية يعتمد على المساواة في اشتراك اللاعبين بشكل متساوي وفعال وحسب مراكز اللعب ... مثلاً هناك لاعبين اثنين لمركز الزاوية (مركز رقم 2) فيأخذ كل لاعب منهم (50%) من زمن الاشتراك ما عدا الحالات التي لا تسمح لبعض اللاعبين بمواصلة اللعب مثل الاصابة او التعب او اي عائق اخر، ومن خلال هذه المعلومات المسجلة يتم التعرف على مدى إمكانيات اللاعبين وقدراتهم الهجومية ولأجل التأكد بشكل اكثر يتم مشاهدة المباريات المسجلة مرة أخرى كي تطابق المعلومات الموثقة والتحقق من صحتها.

وتم تنفيذ الاختبار القبلي المتمثل بأجراء خمس مباريات رسمية بواقع مباراة يتبعها استراحة لمدة يومين ثم مباراة وهكذا ..... ثم استراحة لمدة يومين، وهكذا .....

أما البرنامج التدريبي فاستمر لمدة ثلاث أشهر بواقع (12) أسبوع وأربع وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد في حين بلغ زمن إجراء التدريبات على تمرينات المهارات الخطئية (60) دقيقة من أصل الوقت الكلي للوحدة التدريبية البالغ (120) دقيقة. وبعد انتهاء البرنامج التدريبي تم تنفيذ الاختبار القبلي المتمثل بأجراء خمس مباريات رسمية بواقع مباراة يتبعها استراحة لمدة يومين ثم مباراة وهكذا ثم استراحة لمدة يومين، وهكذا.....، وللحصول على نتائج البحث تم استعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS).

## النتائج:

جدول (1) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الحيازة والنقاط الكلية المسجلة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع	س	ع
الحيازة	تكرار	104.6	5.727	140.8	10.207
النقاط الكلية المسجلة	نقطة	55.8	5.630	79	2.915

الجدول (2) يبين اختبار الفروق نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الحيازة والنقاط الكلية المسجلة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	ف	خ ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ
الحيازة	مرة	36.2	12.755	6.345	0.003
النقاط الكلية المسجلة	نقطة	23.2	5.019	10.334	0.000

معنوي إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05). درجة الحرية (4).

الجدول (3) يبين اختبار الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات اللعب ونتيجة المباراة في الاختبار البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ
		س	ع	س	ع		
الحيازة	مرة	140.8	10.207	137	7.582	0.668	0.522
النقاط الكلية المسجلة	نقطة	79	2.915	56.2	0.837	16.808	0.000

معنوي إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05). درجة الحرية (8).

## المناقشة:

الحيازة تعد اعداد حيازة الكرة في لعبة كرة السلة من المحددات الهجومية المهمة والتي تشير وبشكل واضح الى المستوى الهجومي للفريق (WOODEN, 2014, p. 144) وهنا فمن الطبيعي ان تتطور اعداد حيازة الكرة نسبه الى تطور محددات تكوينها (جميع محاولات التهديد الفاشلة والناجحة + عدد مرات الذهاب الى الرمية الحرة + اعداد انقلاب اللعب). ان تطور اعداد الحيازة نتيجة لتطور جميع متغيراتها في اعلاه.

النقاط الكلية المسجلة "تعد النقاط الكلية المسجلة في المباراة هي الفيصل في تبيان المستوى الفني الهجومي للفريق" (OTHERS, 2015, p. 179) ان تطور هذا المحدد الهجومي يعطينا دلالة واضحة على ان المستوى الهجومي للاعب العينة التجريبية قد اختلف ايجابياً عنه عند لاعبي العينة الضابطة. وهذا ما يؤكد مجموعة المدربين في مجله الاتحاد الامريكي للمحترفين بكرة السلة (JORNAL, 2008, p. 56) "ان سهولة اللعب للاعبين الثانويات والجامعات وعدم تعقيد الخطط الهجومية من شأنه ان يطور المتطلبات الهجومية اثناء المباريات"، ان زيادة الحيازات يعني زيادة مرات الذهاب للفريق الى الذهاب الى الرمية الحرة وهذا تطور هجومي "وقوف اللاعبين المهاجمين على خط الرمية الحرة للفريق المدافع" (PAYE, 2013, p. 167).

ويعتقد الباحث ان تطور الجانب الخططي والسهولة النسبية الواضحة في تسجيل النقاط جاء من جراء التدريب وفق اسلوب تمارين اللعب الخاصة بالبحث. اذ ان "ان تنمية الاستجابات للاعب وفق ظروف المباراة هي الحل لجميع مشاكل الاداء الخططي" (جاسم، اساسيات لعبة كرة السلة، 2013، صفحة 34) ومن هذه المشاكل اعداد حالات انقلاب اللعب والتي تعد من المؤشرات السلبية "ان مع زيادة حالات الانسجام في التحركات الخططية من شأنه ان يقلل من حالات فقدان الكرة لدى الفريق" (BASKETBALL, 2000, p. 33).

يتبين من خلال الجدول (3) بان هناك فروقاً عشوائية ومعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للحيازة والنقاط الكلية المسجلة كانت اسبابها منطقية لزيادة التنافس الحاصل اثناء الوحدات التدريبية واثناء المباريات "ان التدريب المنتظم لفريق كرة السلة من زيادة في حجم هذه الوحدات ينعكس وبشكل ايجابي على متغيرات المباريات كافة" (McGee, 2007, p. 113).

### **الاستنتاجات:**

إن تمارينات المهارات الخططية التي استخدمها الباحثان كان لها تأثير ايجابي في تطوير الحيازة والنقاط الكلية المسجلة، وتكرارات التمارينات الخاصة بالمهارات الخططية كانت ذات أثر واضح في تطوير افراد عينة البحث، وان التنوع في تمارينات المهارات الخططية اثرت في زيادة الحماس والاثارة لدى لاعبين عينة البحث، فضلاً عن حصول حالة من الانسجام الكبير في الاداء بين لاعبي عينة البحث وعدم ترك أي مكان شاغل في ملعب الخصم وكذلك عدم تركيزهم في مكان واحد قرب حامل الكرة. وضرورة حث المدربين على ادخال تمارينات المهارات الخططية في تدريباتهم فضلاً عن تخصيص جزء من الوحدة التدريبية لهذه التمارينات بشكل مستمر، وتعميم المنهاج التدريبي الذي يحتوي على تمارينات المهارات الخططية على الأندية وفرق التربية والمنتديات الرياضية لغرض الاستفادة منه في اعداد لاعبي كرة السلة بأعمار دون (18) سنة، اجراء بحوث ودراسات مشابهة لبقية المهارات الهجومية غير المبحوثة.

### المصادر

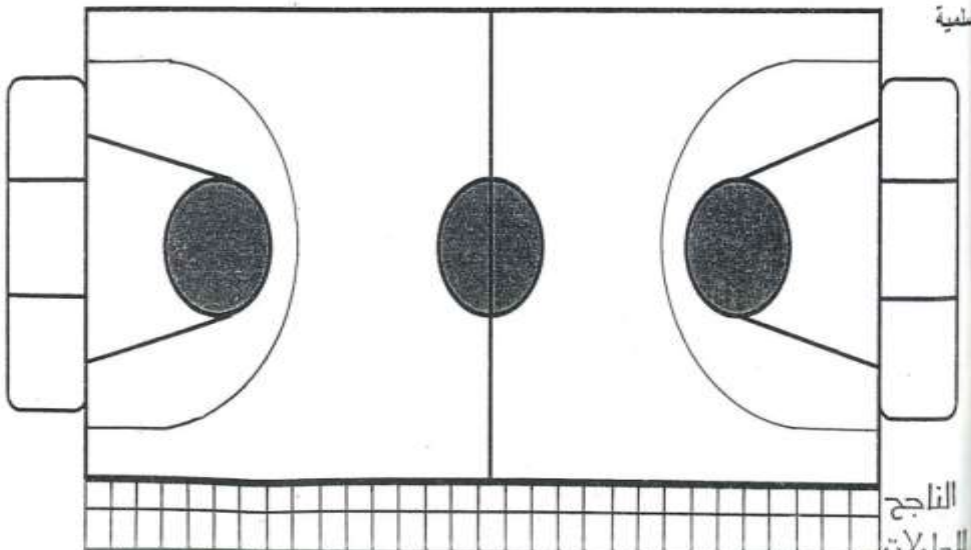
- حسين حبيب مصلح، نوفل قحطان محمد. (2015). تأثير تمارين المقترحات الخططية في تطوير تعلم المهارات الأساسية الهجومية ومستوى بعض حالات اللعب بكرة السلة (الإصدار المجلد الثالث – العدد الحادي عشر). الانبار: مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية.
- ريسان خريبط مجيد. (1987). منهاج البحث في التربية البدنية. الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.
- سلوان صالح جاسم. (1998). تحليل وتقويم الحياة وعلاقتها بنتائج مباريات كرة السلة. بغداد: جامعة بغداد كلية التربية الرياضية.
- سلوان صالح جاسم. (1998). تحليل وتقويم الحياة وعلاقتها بنتائج مباريات كرة السلة. بغداد: جامعة بغداد كلية التربية الرياضية.
- سلوان صالح جاسم. (2002). تحليل وتقويم بعض القياسات الجسمية ومحددات المستوى المهاري الدفاعي والهجومية ومعرفة العلاقة بينهما لبعض أندية النخبة العراقية بكرة السلة. بغداد: جامعة بغداد كلية التربية الرياضية.
- سلوان صالح جاسم. (2013). اساسيات لعبة كرة السلة. بغداد: الذاكرة للنشر والتوزيع.
- عامر القندليجي، ايمان السامرائي. (2009). البحث العلمي الكمي والنوعي. الاردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- قاسم حسن المندلاوي وآخرون. (1989). الاختبارات والقياس والتقويم وفي التربية الرياضية. بغداد: بيت الحكمة.
- لقاء عبد الله علي. (2014). تأثير تمارين خططية في تطوير التفكير الايجابي وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لفئة الشباب. بغداد: مجلة العلوم الرياضية.
- Basketball, f. (2000). Official. Usa: the fiba.
- Jerry krause, r. P. (2002). Coaching basketball, nbca, mc graw hill. Usa.
- Jornal, n. (2008). National basketball accusation. Usa.
- Martens. (2009). Succesful, coaching) vol. Third edition. (Usa: humans kinetics.
- Mcgee, k. (2007). Coaching basketball, technical and tactical skills, american sport, education program. Usa: human kinetic.
- Others, c. A. (2015). Basketball playes, and strategies. Usa.
- Paye, b. (2013). Youth basketball, human kinetics. Usa.
- Wooden, m. (2014). Coaching basketball successfully, nabc. Usa.



## الملاحق

الملحق (1) استمارة تقويم الحيازة في كرة السلة

تاريخ:	البطولة:	الملعب:	تاريخ:	تاريخ:									
الفريق الفاتح:	الفريق:	الفريق:	الفريق:	الفريق:									
مجموع النقاط الكلية = مجموع الحيازات الكلية = معدل النقاط لكل حيازة													
= ÷													
مجموع حالات فقدان الكرة ÷ مجموع الحيازات الكلية = نسبة فقدان الكرة													
= ÷													
حالات انقلاب اللاعب													
المخالفة													
الخطأ													
اسماء اللاعبين	الرقم	المشي	لرجاع الكرة	3 ثنية	5 ثنية	10 ثنية	30 ثنية	خطف الكرة	مناولة	خطأ	اخرى	الخطأ	
	4												
	5												
	6												
	7												
	8												
	9												
	10												
	11												
	12												
	13												
	14												
	15												
اسم المدرب												*	المدرب



الملحق (2) وحدة تدريبية مع تمارينها

تمارينات المهارات الخططية المخصصة للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية

الأسبوع: الأول

نوع التدريب: مستمر متوسط الشدة

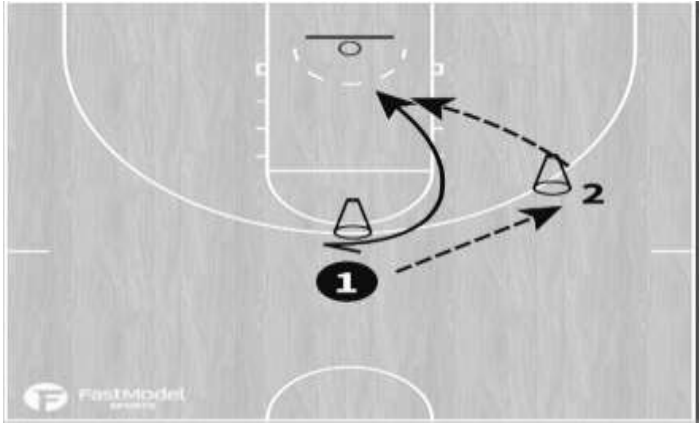
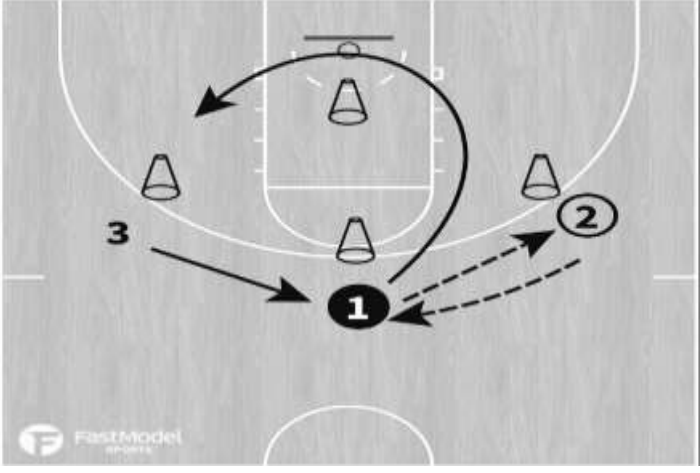
الوحدة التدريبية: الأولى

زمن القسم الرئيسي: 60 دقيقة

اليوم والتاريخ: الجمعة 2019 /8/16

شدة التمرين: 55 الى 65 ن/ق

مكان التدريب: قاعة الشهيد أبو بكر السامرائي /السيدية

الجزء	زمنة	التمارين
الجزء الابتدائي	15 د	الاحماء العام بدون كرات ومعها
الجزء الرئيس	60 د	<p>التمرين 1</p>  <p>التمرين 2</p> 
الجزء الختامي		



الملحق (3) وحدة تدريبية مع تمارينها

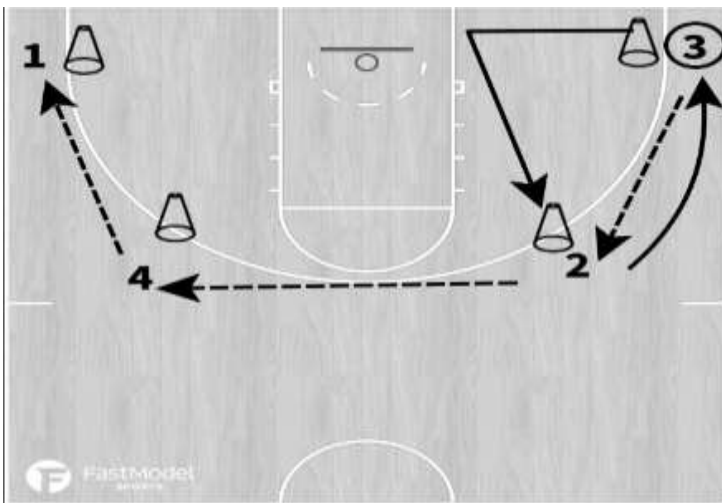
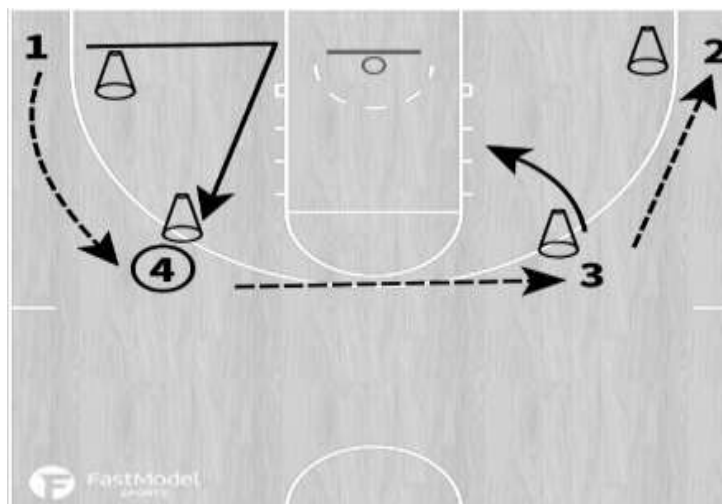
تمارينات المهارات الخطئية المخصصة للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية

الأسبوع: الثاني نوع التدريب: مستمر متوسط الشدة

الوحدة التدريبية: السادسة زمن القسم الرئيسي: 60 دقيقة

اليوم والتاريخ: السبت 2019 / 8 / 24 شدة التمرين: 55 الى 65 ن/ق

مكان التدريب: قاعة النشاط الرياضي لمديرية تربية الكرخ الأولى/منصور

الجزء	زمنة	التمارين
الجزء الابتدائي	15 د	الاحماء العام بدون كرات ومعها
الجزء الرئيس	60 د	<p>التمرين 1</p> 
		<p>التمرين 2</p> 
الجزء الختامي		

الملحق (4) وحدة تدريبية مع تمارينها

تمارينات المهارات الخططية المخصصة للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية

نوع التدريب: مستمر متوسط الشدة

الأسبوع: السادس

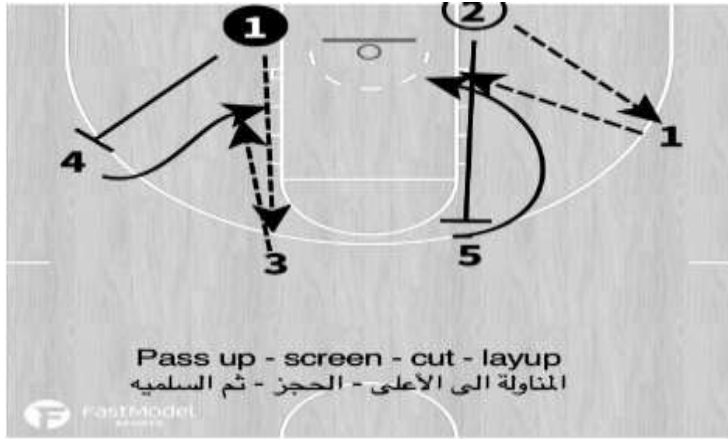
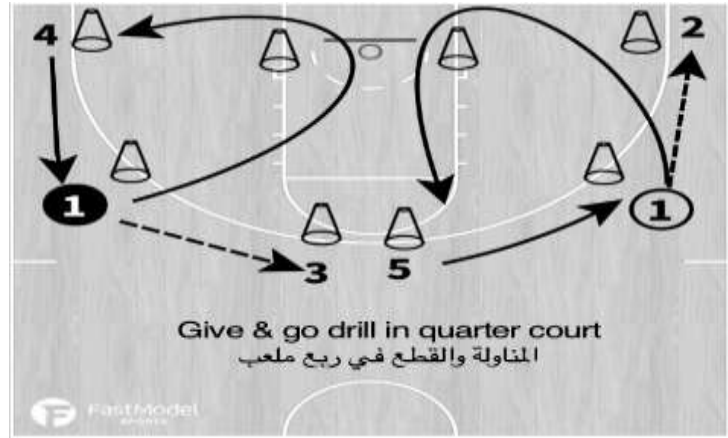
زمن القسم الرئيسي: 60 دقيقة

الوحدة التدريبية: 24

شدة التمرين: 55 الى 65 ن/ق

اليوم والتاريخ: الاربعاء 2019 /9/25

مكان التدريب: قاعة النشاط الرياضي لمديرية تربية الكرخ الأولى/منصور

الجزء	زمنة	التمارين
الجزء الابتدائي	15 د	الاحماء العام بدون كرات ومعها
الجزء الرئيس	60 د	<p>التمرين 1</p>  <p>Pass up - screen - cut - layup المنافسة الى الاعلى - الحجز - ثم السلميه</p> <p>التمرين 2</p>  <p>Give &amp; go drill in quarter court المنافسة والقطة في ربع ملعب</p>
الجزء الختامي		