تمارين مهارية مقترحة لتطوير مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة

بحث تجريبي

على لاعبي نادي دهوك لكرة السلة

م.د خالد نجم عبد الله **م.د. سلوان صالح جاسم**

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

The impact of proposed skilled drills on improvement of the speed-endurance of basketball players

on some of the Duhok basketball players team.

Research importance & question.

Speed-Endurance drills have a great impact on the improvement of body fitness .that is the idea of the research. All the basketball coaches are searching for the most easier and shorter efficiency ways to improve the Speed-Endurance of their players. They are working so hard to increase the effect of bady function for batter performance and achievements. which they needed so much during the training and championships seasons .

The research aims to prove that the skilled drills which are one of the training programs is improving the basketball players Speed-Endurance.

Researcher used the experimental scheme as he found it more suitable for the research character.

They found that the experimental group which were training on the proposal program is batter the other group which they trained on an ordinary program .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

The Research results ;

1. The experimental and the other group have been improved .
2. The improvement in experimental group was more batter than the other group.

Researcher recommended the following ;

1. The importance of new ideas to get more in training Basketball fitness elements
2. Continuing with the training of these programs, using more skilled drills to improve the rest of fitness elements

الباب الأول

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن جميع النظريات في مجال التدريب الرياضي جعلت من التمرين هو الطريقة الأساسية للتوصيل مابين هذه العلوم النظرية والتي من الممكن إن تكون تنظيرية لولا وجود التمرين الـذي يعطي الصبغة العملية والاختبارية لهذه النظريات والتي تكتب على الورق ثم تطبق في الميدان.

ويحاول المدربين التجديد في هذه التمارين من حيث الزمن والشكل لزيادة او التقليل من صعوبة الأداء والذي يرتبط ذلك بشكل مباشر بالشدة العامة للتمرين الواحد او الوحدة التدريبيـة والتـي تتكون من مجموعة من التمارين المختلفة. إن خيارات المدرب الذكي كبيرة ومختلفة فـي وضـع التمارين والتي تناسب لاعبيه والمرتبطة ارتباط وثيق مع الخط العام الخططي للفريق كرة السلة ، فالكثير من التمارين تكون مكتوبة بشكل جيد في الكتب ولكنها لا تصلح إلا بعـد عمـل بعـض التغيرات لتكون أكثر فعالية بالاعتماد على المعلومات التي يملكها هذا المدرب عن مستوى فريقه العام والخاص وماذا يحتاج إليه.

يقول John .R. Wooden " إن التمرين هو الطريقة الوحيدة لتعليم المهارات الأساسية الفردية "[1] فهناك التمارين ذات الصبغة الفردية أي التي تتعامل مع مهارة واحدة او عنصر واحد من عناصر اللياقة البدنية و أيضا هناك التمارين المركبة وهي كما هو معروف تتكون من أكثـر من مهارة أو عنصر بدني.

إن لعبة كرة السلة من الألعاب التي تعتمد في أدائها على التدريب الهوائي بشكل عام .. وعلـى بقية أنواع الأخرى (اللاهوائي، اللبني، الفوسفاجيني) بشكل خاص. ومطاولة السرعة تعـد مـن عناصر اللياقة البدنية المهمة جداً للاعب كرة السلة، فهو يحتاج إن يـودي المهـارات الدفاعيـة والهجومية بسرعة عالية ، فهو يحتاج إلى الكثير من الإعداد المهاري والبدني للوصول بـه إلـى

1 - John .R. Wooden, Practical Modern Basketball, 2ed edition, Wiley, U.S.A, P305

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

المستوى الذي يؤهله إلى المشاركة الفعالة في المباريات السلوية والتي أصبح طابع السرعة والإثارة هما الغالبان على اللعبة .

1-2 مشكلة البحث

ان العمل الطويل في مجال التدريب والتدريس يجعل المهتم بلعبة كرة السلة يبحث على أفضل السبل والحلول للكثير من المشاكل التي تواجهه خلال هذه السنين الطويلة . إن التجديد في التمارين المعطاة للاعب تعد من أهم ركائز شخصية المدرب الجيد وحتى المدرس المجتهد...ففي الكثير من الأحيان يرافق المدرب شلة من اللاعبين لمدة طويلة من الزمن التدريبي فيحتاج حتى يمنع حالة التكرار في نوعية التمارين والذي بالتالي يولد الملل.

إن مشكلة تكرار نفس التمارين في تدريب الفرق السلوية جذبت الباحثان بشدة للخروج بعض التمارين التي يحتاجها المدرب وخاصة في فترة مهمة من فترات الإعداد...إلا وهي فترة الإعداد الخاص، ففيها يتركز الإعداد على الصفات (البدنية والمهارية) الخاصة لدى لاعب كرة السلة لتهيئته إلى منافسات الإنجاز.

1-3 فروض البحث

1. التمارين المقترحة تطور مطاولة السرعة لعينة البحث وتكون النتائج لصالح الاختبارات البعدية.

1-4 أهداف البحث

1.معرفة التطور في مستوى مطاولة السرعة لدى عينة البحث بعد التدريب على التمارين المقترحة.

1-5 مجالات البحث

1.5.1- المجال البشري : تكونت عينة البحث من لاعبي نادي دهوك الرياضي لكرة السلة.
2.5.1- المجال الزماني : جرت التجربة خلال الفترة المحصورة مابين 2005/3/15-2/12
3.5.1- المجال المكاني : القاعة الداخلية لنادي دهوك الرياض / دهوك.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

2. الباب الثاني

2-1 التمرين وعلاقته بالتدريب

يؤكد الدكتور وجيه محجوب إن ." للتمارين أهمية كبرى في الإعداد ألبدني العام والخاص وللإعداد المهاري إن كان للمبتدئين او للمستويات العليا بما تتميز بـه مـن خـصائص لتهيئـة الرياضيين بدنياً ومهارياً وبما يتناسب مع ذلك النشاط" [1] .

إن عملية التدريب الفعالة للاعبي كرة السلة من غير المحترفين يجب إن لأتكون محدودة خلال الموسم الواحد بل تتعداه إلى الفترة الزمنية مابين المواسم والتي يركز المدربون فـي هـذه الفترة على البحث وبكل طاقتهم عما حصل في الموسم السابق وتقويمه.. ويـأتي تقـويم العمليـة التدريبية بكل حيثياتها من عدد الوحدات التدريبية الى نوعيتها الى التمرينات الوحيدة او المركبـة التي أعطيت إلى اللاعبين ومدى الاستفادة منها.

إن رؤية المدربين ومن بعدهم اللاعبين إلى تنفيذ التمارين مختلفة ، فهناك اختلاف فـي المصطلحات المستعملة، يقول Bobby night "مثلاً هناك الذي يشاهد التمرين وينفذه وهـو يختلف عن الذي يراه ويفهمه ثم يطبقه. وأيضا هناك فرق بين سـماع التعليمـات او الإصـغاء إليها"[2]. ان التمارين المعطاة الى الفريق يجب ان تنفذ بشكل فعال لكي يستفاد اللاعب منه بشكل كبير.

يفضل الكثير من المدربين تطوير مفردات عناصر اللياقة البدنية بمعزل عن ساحة كـرة السلة فمثلاً تكون اغلب الوحدات التدريبية في فترة الإعداد العام في ملاعب الـساحة والميـدان، ويحاولون ان يفصلوا مابين تطوير العناصر البدنية والمهارية، ولكن يعتقد الباحث شـأنه شـان الكثير من ان العمل داخل ملعب كرة السلة يجب ان يأخذ الحيز الأكبر من الوحـدات التدريبيـة والتي تحتوي على المئات من التمارين المركبة والتي تسهل من الوصول إلى حالة مـن التكيـف لدى اللاعب.

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

اعتمد الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث

3-2 عينة البحث

اعتمد الباحث لاعبي فريق نادي دهوك الرياضي كعينه للبحث والذي يـشارك فـي الـدوري العراقي الممتاز بكرة السلة للموسم 2005-2006.وقد قسم الباحث الفريـق الـى مجمـوعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وعلى النحو الاتي :

---

1 أ.د. وجيه محجوب ، *التعلم وجدولة التدريب*، العادل للطباعة، العراق، بغداد، **2000، ص 167.**

2 - Bobby night, *Fifth World Clinic* ,W.A.B.C, FIBA,Bologna,Italy,1983, P6.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة كان هناك ستة لاعبين ولجميع مراكز اللعـب، أي ان المجموعة الواحدة تحوي على ...

*1.اللاعب الممون (playmaker) رقم 1
2.لاع*ب زاوية قصير نسبياً (Guard) رقم 2
3. لاعب زاوية طويل (Forward) رقم 3
4. لاعب ارتكاز سريع (Pivot) رقم 4
5. لاعب ارتكاز (Post) رقم 5 (عدد 2)

وقد تم عمل التجانس بين افراد العينيتين من نواحي الطول والوزن والعمر.

جدول رقم (1) يبين تجانس العينة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	181.5	3.7	79.5	1.5-
العمر	21.4	0.50	20.6	1.2-
الوزن	82.20	5.5	78.7	1.6-

وجرى التكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (T) وظهرت قيمة (T) المحسوبة اصـغر مـن قيمة (T) الجدولية وبمستوى دلالة 0.05 كما موضح في الجدول رقم 2

الجدول رقم 2 يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار ركض 150 م

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
ركض 150	19.5	1.12	19.8	12.1	2.20	3.38	عشوائي

يظهر في الجدول رقم (2) ان قيمة (T) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية مما يدل على ان نوع الدلالة عشوائي ... وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين..

3-3 أدوات البحث

تم استخدام الأدوات التالية للمساعدة في أنجاز هذا البحث

-الملاحظة والتجريب ساعة توقيت / هدف كرة سلة / شريط قياس /كرة سلة/حاسبة

* هذا التقسيم معتمدمن قبل جميع مدربي العالم و مراجع كرة السلة الاجنبية (الامريكية و الاوربية)

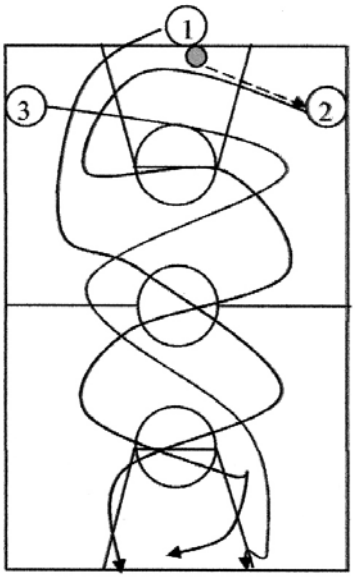
© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

3- 4 التمارين المقترحة

3-4-1 تمرين الحياكة بثلاث لاعبين Three players weave (الشكل رقم 1)

- متطلبات التمرين :

1. ثلاث لاعبين في كل مرة
2. كرة سلة واحدة



الأداء الفني للتمرين: يقف اللاعبون الثلاثة كما في الشكل رقم 1 على خط القاعدة لملعب كرة السلة، والكرة لـدى اللاعـب الاوسط...عند الإشارة يناول اللاعب رقم 1 الكرة الى اللاعب رقم 2 ثم يذهب من خلفه ... اما اللاعب رقم 2 بدوره سيناول الكرة الى اللاعب رقم 3 ثم يذهب من خلفه وهكذا الى نهايـة الملعب . أي عمل رقم 8.

- شدة التمرين

يستمر التمرين ذهاباً وإيابا بين خطي قاعدة الملعـب من 3-6 مرات يكون عدد المناولات بين اللاعبـين الثلاثـة للوصول الى خط القاعدة المقابل 3 مناولات فقط.

- زمن التمرين :24 ثا
- زمن الراحة 60 ثا

(التمرين يطور مطاولة السرعة (بدنياً) ومهارة المناولة والسيطرة على الكرة (مهارياً))

3-4-2 تمرين لحمل الكرة Carry the ball ..

- متطلبات التمرين :

تسعة كرات وثلاث لاعبين في كل مرة

- الأداء الفني للتمرين

ترسم إلى اللاعب ستة خطوط في ساحتي ملعب كرة السلة (كما في الشكل رقم 2)بالإضافة إلى خط منتصف الملعب الذي يبدأ اللاعب منه الاختبار، بحمل احد الكرتين الموجودتين على خط المنتصف وبأقصى سرعة يضعها على اقرب خط له في منتصف الملعب الذي بدأ الاختبار به، ثم يذهب الى الكرة الثانية (في منتصف الملعب) ليأخذها ويضعها في أول خط مرسوم في منتـصف الساحة المقابلة (الثانية)وثم يرجع إلى الكرة الأولى ليضعها على الخط المرسوم الثاني في نصف الساحة الأولى ، وهكذا إلى ينهي وضع الكرات على الخطوط الستة (كل كرة على ثلاثة خطـوط بالتتابع) إلى يصل بالكرات إلى الخط النهائي. بعد ذلك يبدأ الاختبار بالعكس (تقريب الكرات إلى خط المنتصف بعد ان باعدها إلى خط النهاية).(يؤدي اللاعبون التمرين من حالة الطبطبة ...اي يطبطب اللاعب عندما ينقل الكرة من والى ألاماكن المخصصة لها.)

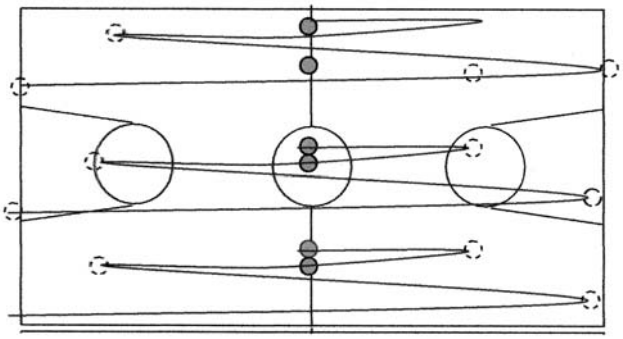
© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

- شدة التمرين

ينقل اللاعب الكرات الى خط القاعدة ثم يجمعها ثانية على خط نصف الملعب

- زمن التمرين : 30 ثا
- زمن الراحة 90 ثا

(يطور هذا التمرين الطبطبة تحت ظر وف مختلفة وأيضا مطاولة السرعة)



(الشكل رقم 2)

3-4-3 الطبطبة 12 مرة لمسافة ملعب كرة السلة

Twelve times dribbling to cross B.B. court

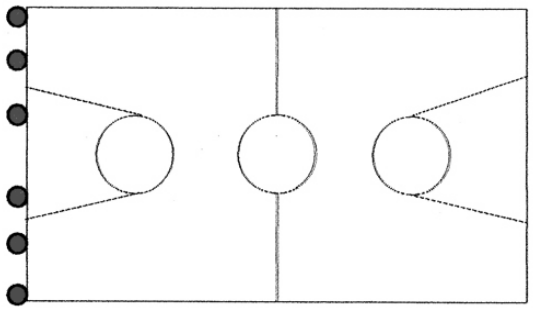
- متطلبات التمرين : 6 لاعبين مع كراتهم
- الأداء الفني للتمرين

يقف اللاعبون على خط القاعدة ومعهم الكرات السلة (كما في الشكل رقـم 3)وبعـد الإشارة ينطلقون بالطبطبة السريعة العالية للوصول الى خط القاعدة المقابل لملعب كـرة الـسلة. يتوقف اللاعبون لأخذ راحة لمدة 30 ثا، ثم ينطلقون مرة أخرى الى خط القاعـدة الأول وبعـد الوصول يأخذون راحة لفترة 25 ثا وهكذا كما مبين في الشكل ( ) تتناقص أزمان الراحة الى ان تصل 5 ثا أي (5,10,15,20,25,30)

- شدة التمرين

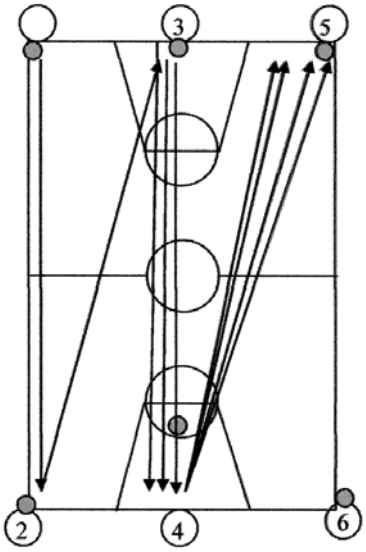
يـودى التمـرين التمـرين بتكـرارين متواصلين ولكن في التكرار الثاني تكون أزمـان الراحـــــة متـــــصاعدة أي مـــــن 5,10,15,20,25,30.

- زمن التمرين : 90 ثا
- زمن الراحة 120 ثا



(الشكل رقم 3)

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005



4-4-3 الطبطبة والاصطحاب
Dribbling & pick up
- متطلبات التمرين :
ستة لاعبين مع ست كرات...

- الأداء الفني للتمرين
يقف ثلاث لاعبين على كل خطي القاعدة لملعب كرة السلة.. (كما في الشكل رقم 4).يبدا اللاعب رقم 1 بالطبطبة باتجاه اللاعب رقم 2 ليصحبه معه باتجاه اللاعب رقم 3 ثم الذهاب الى اللاعب رقم 4 ليصحبوه الى اللاعب رقم 5 وهكذا بالنسبة للاعب رقم 6. سيتمر اللاعبين بالطبطبة بعد ان اصبحو ستة الى خط القاعدة المقابل ..ليقف اللاعب رقم 1 للراحة .. وهكذا يتوقف اللاعبين على التوالي حسب أرقامهم عن الطبطبة عند وصولهم لكل خط قاعدة.
- شدة التمرين : يكرر التمرين مرتين.
- زمن التمرين : 90 ثا
علماً ان كل لاعب يطبب وبسرعة لمدة 45 ثا
- زمن الراحة 120 ثا

5-4-3 تمرين الحياكة بخمسة لاعبين 5 players weave
- متطلبات التمرين :
1. خمسة لاعبين في كل مرة (يكون نفس الاداء في تمرين الحياكة لثلاث لاعبين)
2. كرة سلة واحدة

الأداء الفني للتمرين
يقف اللاعبون الخمسة على على خط القاعدة لملعب كرة السلة...وتكون الكرة لدى اللاعب الأوسط، ومع الإشارة تنتقل الكرة وبالمناولة الصدرية من اللاعب رقم 1 الى اللاعب رقم 2 ثم الى 3 ثم 4 ثم 5.
- شدة التمرين
يستمر التمرين ذهاباً وإيابا بين خطي قاعدة الملعب من 6 مرات يكون عدد المناولات بين اللاعبين الثلاثة للوصول الى خط القاعدة المقابل 5 مناولات فقط.
- زمن التمرين :24 ثا
- زمن الراحة 60 ثا

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

3-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بعمل التجربة الاستطلاعية للتعرف على أهم المعوقات التي ستواجه فريـق العمل المكون ثلاثة مدربين وهم مدربي الفئات العمرية للنادي بقيادة المـدرب خطـاب عمـر. وكانت بتاريخ 2005/9/1.تم الاختبارات القبلية * يوم الأحد المـصادف 2005/9/25 علـى المجموعتين التجريبية والضابطة . وكان الاختبار هو ركض 300 م بصورة تنافسية ، وتسجيل اقصر ألازمان.

3-6 تنفيذ البرنامج

نُفذ البرنامج في فترة الإعداد الخاص لفريق نادي دهوك الرياضي والـذي اسـتغرق للمـدة الزمنية المحصورة بين 2005/11/15-10/1. اي لمدة 6 أسابيع حسب الجدول المرقم (3)

اسم التمرين	التكرار	زمن التكرار	زمن الراحة	المجموع ثا	المجموع د
الحياكة بثلاثة لاعبين	3	24	60	252	4.20
احمل الكرة	3	30	90	360	6
طبطبة 12 مرة	2	90	120	420	7
طبطبة واصطحاب	2	100	140	480	8
الحياكة بخمسة لاعبين	2	24	60	252	4.20

أي ان البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية يستغرق 35 دقيقة من زمـن الوحـدة التدريبيـة والبالغ 120 دقيقة. ويكرر هذا البرنامج لمدة ثلاث مرات في الأسـبوع أي 105 دقيقـة فـي الأسبوع و630 دقيقة من اصل 4320 دقيقة (كامل الـزمن التـدريبي ل 36 وحـدة تدريبيـة مضروباً في 6 أسابيع). أي بنسبة مئوية بلغت 14%.

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة وهي : [1]

الوسط الحسابي.الوسيط.معامل الالتواء.قانون (T) للعينات المستقلة.

* الاختبارات القبلية والبعدية جرت ميدانياً وعلى ملعب الساحة والميدان في القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية في الجادرية. وطلب من المختبرين الركض ولمدة 20 دقيقة بشدة قصوية.

[1] محمد نصر الدين رضوان .الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية القاهرة. ص108 و 365.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الباب الرابع

4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4- 1عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 -1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ركض 300 م

جدول رقم 4 يبين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
ركض 300م	42.2	3.5	39.4	2.9	4.01	2.02	معنوي

يظهر من خلال الجدول (4) وجود دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختباري ركض الـ(300 م) عندما كانت ن = 5 ومستوى ثقة 0.95.

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

جدول أرقام 5 يبين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
ركض 300د	42.3	3.1	36.8	1.5	3.4	2.02	معنوي

يظهر من خلال الجدول (5) وجود دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبار (300 م) ركض تنافسي حيث ظهرت قيمة T المحسوبة (6.3)...وهي اكبر من الجد ولية. عندما كانت ن =5 ومستوى ثقة 0.95.

4-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول أرقام 6 يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
ركض 300م	39.4	2.9	36.8	1.5	2.3	1.80	معنوي

يظهر من خلال الجدول (6) وجود دلالة معنوية في نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار يركض الـ(300)م . حيث ظهرت قيمة T المحسوبة (2.3)..وهي اكبر من الجد ولية. . عندما كانت ن =11 ومستوى ثقة 0.95.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

2-4 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه وتحليله في الجداول 4،5،6، لاختبار الركض 300 م لحساب مطاولة السرعة لعينة البحث.. توصل الباحث إلى إن هناك فروقاً معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي ولكلأ المجموعتين...ولكن وضح الجدول رقم 6 إن المجموعة التجريبية كانت أفضل في النتائج من المجموعة الضابطة..إن التطور الأفضل جاء حين تدربت المجموعة التجريبية على التمارين التي تحمل الطابع المهاري والبدني في نفس الوقت، وهذا يدل على ان فرضية البحث كانت في الاتجاه الصحيح..ويعزو الباحث أسباب الفرق في التطور الى . أكده Gary T.Moran, عندما عرف التدريب بالتقاطع او التقاطعي (Cross-Training), بانه تدريب احد جانبي الجسم يؤثر ايجابياً على الجانب الأخر. وانه النشاط الذي يستعمل للمواصلة والى عدم القطع في البرنامج التدريبي الاعتيادي .اي إنه استعمال أي نوع من التدريبات او الأنشطة أو الأداء الفني للمساعدة في تطوير الأداء العام للرياضي.[1]

وفي فترة الإعداد الخاص (فترة تطوير مطاولة السرعة) يكون من الصعب تطوير هذه الصفة على حساب المهارة ،في هذه الفترة تزداد نسبة الجانب المهاري لتصل مابين 50-60% وهي الفترة التي تسبق المنافسات [2]

إن عدم ابتعاد اللاعب عن الكرة وتطوير مهارته وصفاته البدنية المطلوبة سوية ..يعد ضغطاً للزمن والجهد ومن الممكن أضافه ذلك الزمن إلى باقي إحداثيات تدريب كرة السلة. وأيضا هذا النوع من التمارين يزيد من حالة التكيف لدى لاعب كرة السلة لأنه تدريب تحت ظروف مشابه للمباراة [3]. وهذا برهنته نتائج البحث

ان المطلب الأساسي للمدرب من العملية التدريب هو الوصول الى مستوى مهاري وبدني أفضل لتحقيق الإنجاز ، بالتالي ان أي تقدم يحصل في هذين المستويين هو أساس النجاح في العملية التدريبية.

1 Gary T. Moran, George H . McLennan. **Cross – Training For Sport** .university of Sanfrancisco .Human Kinetics. USA.1994.P3

2 - FIBA.B.B, **official publication of FIBA**, vol 10, JUN , 1997 ,P35

3 - MORGAN WOOTTEN. **Coaching B. B. Successfully**, Leisure Press, USA, 1998 ,P112

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

5 - الاستنتاجات التوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. أن استخدام التمارين المهارية لتطوير صفة مطاولة السرعة لدئ لاعبي كرة السلة كانـت مؤثرة وبشكل أيجابي لتطوير هذه الصفة
2. الصفة البدنية المراد تطويرها تطورت لدئ المجموعتين ولكن تطور مجموعة التـدريب على التمارين المهارية كان أفضل من الأخرى التي تدربت على التمارين البدنية فقط

5-2 التوصيات

1. التواصل في استخدام الأداة (التمارين المهارية) في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبـي لكرة السلة .
2. تَركيز توظيف التدريب المستمرِ بطرق المساعدة لتَحسين المهارات.
3. أهمية الأفكارِ الجديدة أن تُصبح أكثر في تدريب عناصرِ لياقة كرة السلة.

المصادر

- John .R. Wooden, Practical Modern Basketball, 2ed edition, Wiley, U.S.A

أ.د. وجيه محجوب ، *التعلم وجدولة التدريب*، العادل للطباعة، العراق، بغداد، **2000**،

محمد نصر الدين رضوان .*الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية* القاهرة. ص108 و 365.

- Bobby night, *Fifth World Clinic* ,W.A.B.C, FIBA,Bologna,Italy,1983,.
-Gary T. Moran, George H . McLennan. Cross – Training For Sport .university of Sanfrancisco .Human Kinetics. USA.1994.
- FIBA.B.B, official publication of FIBA, vol 10, JUN , 1997 .
- MORGAN WOOTTEN. Coaching B. B. Successfully, Leisure Press, USA, 1998 ,

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005