



The Effect of compound exercises for the movements of the legs using training tools to assist in some defensive skills of basketball players The Age under (١٨) years

Mustafa Korsheed Ahmed ^{١*}
Fatin Mohammed Rasheed ^٢
Muhanad Abdul Sattar Abdul
Hadi ^٣

^١- Tikrit University / Physical
Education and Sports Science
^٢- Tikrit University / Physical
Education and Sports Science
^٣- Baghdad University / Physical
Education and Sports Science

Article info.

Article history:

-Received: ١٢/٩/٢٠٢٠
-Accepted: ١٧/١/٢٠٢٠
-Available online: ٢٠/٦/٢٠٢٠

Keywords:

-Compound exercises
-Training aids
-Foot movements
-Defensive skills
-Basketball players

Abstract

- Preparation of compound exercises for the movements of the legs using training tools to assist basketball players under (١٨ years)
-Identifying the influence of the combined exercises of the movements of the legs using training tools to assist in some physical abilities of basketball players under (١٨ years).

Research hypotheses:

-The presence of statistically significant differences between the results of pre and posttests in some physical abilities of basketball players (under ١٨ years).

Research methodology and field procedures

The third section dealt with how to choose the research methodology and field procedures for this research. The researcher used the experimental method to design one group with pre- and post-test on a sample of (١١) players of the Talents School of Kirkuk to teach and develop the basketball skills approved by the Iraqi Central Basketball Federation under (١٨ years) for the sports season ٢٠١٧-٢٠١٨. Where the group underwent a training curriculum using the combined exercises of the movements of the legs for ten weeks at (٣) units per week.

Conclusions

-The combined exercises used in the training curriculum using training - tools assist which effective on the development of the movements of the legs of basketball players under (١٨ years).
-The combined exercises of the movements of the legs using training tools has positive influence on the development of some physical abilities under study for the sample members.
-The effectiveness of the devices used in the practical application of the training curriculum used contributed on the development of some physical abilities under consideration.

* Corresponding Author: MustafaK.٧٣@tu.edu.iq , Tikrit University / Physical Education and Sports Science

تأثير تمرينات مركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة في

بعض المهارات الدفاعية للاعبي كرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة

م.م مصطفى خورشيد احمد أ.د. فاتن محمد رشيد أ.د. مهند عبدالستار عبدالهادي

جامعة تكريت / كلية التربية _ طوز خورماتو

جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة: -

- إعداد تمرينات مركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة للاعبي كرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة .
- التعرف على تأثير التمرينات المركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة في بعض المهارات الدفاعية للاعبي كرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة.

فرض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في عدد من المهارات الدفاعية للاعبي كرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة .
- واستخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدية على عينة من (١١) لاعباً لمدرسة مواهب كركوك لتعليم وتطوير مهارات كرة السلة المعتمدة من قبل الاتحاد المركزي العراقي بكرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة للموسم الرياضي ٢٠١٨-٢٠١٧م، إذ خضعت المجموعة للمنهج التدريبي باستخدام التمرينات المركبة لحركات الرجلين لمدة شهرين وبواقع (٣) وحدات في الأسبوع، وفي ضوء هذه النتائج توصل الباحثين الى عدة استنتاجات اهمها :
- ان التمرينات المركبة المستخدمة في المنهاج التدريبي باستعمال ادوات تدريبية مساعدة ذات فاعلية في تطوير حركات الرجلين للاعبي كرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة .
- إن للتمرينات المركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة تأثيراً إيجابياً في تطوير عدد من المهارات الدفاعية قيد الدراسة لأفراد العينة .
- فاعلية الأدوات المستخدمة في التطبيق العملي للتمرينات ساهمت في تطوير بعض المهارات الدفاعية قيد البحث.

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة كرة السلة من أكثر الألعاب الرياضية الجماعية تشويقاً وإثارةً سواءً كان لممارسيها أو لمشاهديها لكون طبيعة الأداء الفني في هذه اللعبة يتميز بعدم ثباته طوال مدة المباراة وحتى الثانية الأخيرة من حيث التحركات الدفاعية و الهجومية و من خلال سرعة الانتقال بالكرة أو بدونها والمرتبطة بمواقف اللعب المتغيرة .

ولتحقيق متطلبات اللعبة تم ابتكار أساليب تدريبية جديدة باستعمال عدد من الأدوات التدريبية المساعدة عاملاً مهماً في بناء اللاعب وبالشكل المتكامل التي تعد الأساس الصحيح في أي تطور في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية و إذا ما تم انتقاء هذه الأدوات بالشكل الذي يتلاءم مع درجة صعوبة التمرين وإمكانات اللاعبين فإنها تسهم بدرجة كبيرة في تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة والمهارات الأساسية .

وأنّ تطوير المهارات الدفاعية لدى لاعبي الشباب يعد إحدى الدعائم الأساسية إذ إنّ مهارات كرة السلة من المهارات المعقدة والمركبة التي تحتاج من المدربين استعمال أنسب وأفضل الطرائق والوسائل والأدوات من أجل تطوير المهارات لدى لاعبي الشباب وذلك لإيصالهم إلى مستوى عالٍ من الأداء إذ يعدون الركيزة الأساسية لرفد لاعبي المنتخبات الوطنية وإذا أردنا الوصول باللاعبين الشباب إلى مستوى الإتيقان فمن الضروري الاهتمام بنوع وكمية التدريب المستخدم في البرنامج التدريبي .

وتتجلى أهمية البحث من خلال إعداد تمرينات مركبة (بدنية و مهارية) ومصممة من قبل الباحث لتطوير عدد من المهارات الدفاعية (حركة اللاعب المدافع و المساعدة والتغطية و المتابعة الدفاعية و الدفاع ضد التصويب) لدى لاعبي كرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة وعدم التغاضي عنها في الوحدات التدريبية من خلال استعمال عدد من الأدوات التدريبية المساعدة المحفزة لتطوير الأداء المهاري الدفاعي ، ولزيادة الحمل على حركات الرجلين الذي يؤدي الى تطوير المهاري وبما هو مشابه لمواقف اللعب .

١-٢ مشكلة البحث

من خلال التجربة الميدانية السابقة للباحث لاعباً ومدرباً وعضو اتحاد سابق في مجال لعبة كرة السلة لاحظ أن هناك تباطؤاً في الأداء المهاري الدفاعي وخاصةً في نهاية الفترتين الثالثة والرابعة من المباراة وظهور التعب والإرهاق على اللاعبين بأعمار دون (١٨) سنة والتي تعتمد على طول مدة أداء الجهد أثناء المباراة وهذا بدوره يؤثر على جميع أجزاء الجسم وخاصة على حركات الرجلين وألتي تعتبر الوسيلة لانتقال اللاعبين داخل الملعب طيلة مدة المباراة ، لذا ارتأى الباحث الخوض في معالجة هذه المشكلة من خلال وضع تمرينات مركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة خلال الوحدات التدريبية ساعياً لتطوير حركات الرجلين المهمة لدى لاعبي كرة السلة بأعمار دون (١٨) سنة وبالتالي تطوير أدائهم المهاري الدفاعي .

١-٣ أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- إعداد تمرينات مركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة للاعبين كرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة.

- التعرف على تأثير التمرينات المركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة في بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة.

١-٤ فرض البحث

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو مدرسة المواهب كركوك بكرة السلة في محافظة كركوك .

١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من ١١/١٠/٢٠١٨ و لغاية ٢٣/١٢/٢٠١٨.

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة مديرية النشاط الرياضي والمدري في محافظة كركوك.

التمرينات المركبة : تمرينات مشتركة تجمع ما بين الأداء المهاري والبدني التي تؤدي خلال الوحدة التدريبية ضمن المنهاج التدريبي .

٢- الدراسات النظرية والسابقة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ التمرينات المركبة

تعد التمرينات المركبة أحد أفضل وأكثر أنواع التمارين فاعلية خلال الوحدات التدريبية التي تؤدي إلى تطوير اللاعب من جميع النواحي لما يمتاز به هذا النوع من التمرينات بالتشويق وبحركات مشابهة لمواقف اللعب التي تؤدي إلى تطوير القابلية البدنية والمهارية في أن واحد .

ويشير (جمال صبري ، ٢٠٠٨ ، ٥٥) حول التمارين المركبة بأنها أفضل من الحركة المعزولة والمفردة الجيدة ، لأن في التمرين المركب فضلاً عن تطوير القوة العضلية فإنه يؤدي إلى تطوير جيد في توازن وتوافق العضلات وهي النتيجة التي لا يحققها التدريب بالحركات المعزولة لوحدها.

وتعرف بأنها عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تحوي في مضمونها على أكثر من مهارة أو قدرة تشترك مع بعضها مكونة تمرينات تصب في خدمة تطوير قابليات اللاعبين أثناء تأديتها (انمار، ٢٠٠٩ ، ٢٣) .

٢-١-٢ حركات القدمين

تعد حركات القدمين إحدى المهارات الأساسية والمهمة التي يتعلمها اللاعب في بداية ممارسته لكرة السلة وتعد أساس كل مهارة ، ولإتقان أية مهارة من مهارات اللعبة لا بد أن يستطيع اللاعب كيفية التحرك الصحيح بالقدمين لإنجاح هذه المهارة.

ويشير (حسن، ١٩٦٧، ١٠٧) إلى أن لاعب كرة السلة الممتاز هو الذي يعرف كيف يستخدم قدميه أحسن استخدام ، فيعرف كيف يجري فجأة وبسرعة ، وكيف يخدع الخصم بأنه يجري في اتجاه ما ثم يغيره على حين غرة ، ويعرف كيف يقف فجأة دون إبطاء تدريجي في سرعته ، وهو يعرف كيف يرتكز على أي قدم ، ويستطيع تغيير اتجاهه وسرعته عند الحاجة ، ويقفز عالياً في اللحظة المضبوطة . ويعرف (فائز وآخرون ، ١٩٨٦، ١٠٠) حركات القدمين بأنها " عملية استخدام القدمين بشكل صحيح ومناسب ولأداء المهارات المطلوبة في لعبة كرة السلة " .

٢-١-٣ الأدوات التدريبية المساعدة

تعد الأدوات التدريبية المساعدة إحدى الوسائل المهمة التي يمكن من خلالها تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة من خلال استخدامها في الوحدات التدريبية وذلك بسبب الإثارة والمتعة الموجودة في استعمالها وتعد هذه الوسائل كسراً للروتين الموجود في التمارين مما يجعل اللاعب ينجذب لأداء التمارين وبرغبة تامة نظراً لتجدد أسلوب التمرين فضلاً عن تطوير قابليات اللاعبين بدنياً ومهارياً . وتعد الأدوات المساعدة ركيزة أساسية ومهمة في العملية التدريبية، وأنَّ عملية استخدامها يجب أن تكون منتظمة، فلا نبالغ في استخدامها أو نغفل استخدامها فيحرم المدرب اللاعب من فوائد عديدة أبسط ما فيها توفير الجهد والوقت والطاقة(وليد، ٢٠١١، ٣٨) .

٢-١-٤ المهارات الدفاعية

ومن خلال ما تم ذكره بخصوص المهارات الدفاعية حيث تم اختيار مجموعة من هذه المهارات التي تم ذكرها سابقاً لدراستها والتعرف على تأثير التمرينات المركبة عليها ومدى تطورها . ومن هذه المهارات الدفاعية :

٢-١-٤-١ حركة اللاعب المدافع

يختلف اللاعبون فيما بينهم ، فالبعض منهم سريع الحركة ، والبعض الآخر ليس كذلك ، وللدفاع ضد المنافس بفاعلية ، يجب أن يحصل اللاعب على السرعة المطلوبة ، والذي يساعده على ذلك هو تعلم نقل الخطوة بصورة جيدة ، وهي حالة تجعل المدافع يتصرف أفضل من مجرد الركض بمحاذاة المهاجم أو احتضانه(نك سورتل ، ٢٠١١ ، ١٩٥) .

وحركة اللاعب المدافع المقصود بها التحرك ضد المهاجم المتحرك سواء كانت الكرة معه أم لا ، وبما أن المدافع مقلد للحركة أي يجب أن يتحرك إلى الجهة المطابقة لحركة المهاجم وبما أنه أيضاً لا يعرف في أغلب الأحوال في أي اتجاه سيتحرك المهاجم ستوجب على المدافع أن يكون مهيباً للتحرك إلى أي جهة بسرعة وبتناسق مع الحفاظ على قاعدة البقاء بين المهاجم والسلة التي يدافع عنها(كمال عارف ورعد جابر، ١٩٨٧، ٢٢٨) .

٢-١-٤ المساعدة والتغطية

يجب على اللاعبين أن يتعلموا الحركة مع تحرك الكرة وإلى جميع الاتجاهات وعلى اللاعبين الخمسة تعديل أماكن دفاعاتهم مع كل مناولة تنفذ بين المهاجمين ، وانتقال مسؤولية اللعب على الكرة بين المدافعين عند تغير اللاعب الحائز على الكرة وذلك بالحركة السريعة والانفجارية نحو حائز الكرة الجديد(سلوان صالح ، ٢٠١٤ ، ٢٠١٤).

وأن اللاعب المدافع الذي يغطي خصمه ولا يساعد زملاءه أو الذي يساعد زملاءه ولا يغطي خصمه فهو لم يؤد دوره الدفاعي بشكل جيد ، ومن هنا فالمدافع الجيد هو الذي يستطيع تغطية خصمه ومساعدة زملاءه في وقت واحد عندما يكون في حالة دفاع ضد لاعب بدون كرة(رعد جابر وعبدالحكيم محمد، ١٩٨٧ ، ١٥).

٢-١-٣ المتابعة الدفاعية

تعد المتابعة الدفاعية من المهارات الدفاعية الهامة جداً لأنه إذا ما أخفق المهاجم في التصويب فإنَّ الفريق المهاجم يقوم بالضغط الشديد لمتابعة الكرة داخل الحلقة لذلك فالمتابعة الدفاعية هنا هامة جداً للاستحواذ على الكرة للتحويل لهجوم سريع قبل اتخاذ الفريق المنافس لوضع التوازن الدفاعي ، ولذا فالفريق الذي يمتلك أفراداً مميزة التفوق في مهارة الاستحواذ على الكرات المرتدة من التصويب الفاشل هو فريق يمتلك واحدة من أهم المهارات الأساسية الدفاعية لكرة السلة التي تمكنه من أن يتميز بسرعة التحول من الدفاع إلى الهجوم(محمد محمد، ١٩٩٦ ، ٤٤).

لذلك نجد أنَّ عملية المتابعة ، سواء الهجومية أو الدفاعية في كرة السلة تعتبر من المهارات المؤثرة في احراز النصر للفريق ، وبناءً على ذلك فإن كل اللاعبين يجب أن يتعلموا ويتقنوا النواحي الفنية للمتابعة ليكونوا مستعدين لأدائها أثناء المباريات ، ويقع العبء الأكبر على لاعبي الارتكاز سواء في الدفاع أو الهجوم(محمد محمود، ١٩٨٤ ، ٧٥).

٢-١-٤ دفاع ضد التصوب

تعد مهمة الدفاع ضد اللاعب المصوب من المهمات الصعبة ويعتمد نجاحها على عوامل كثيرة يجب أن يعرفها اللاعب المدافع نفسه ، من هذه العوامل طول اللاعب المدافع بالنسبة للمهاجم ، وسرعة رد الفعل ، والقرب من اللاعب المصوب ، والقرب من السلة ثم نوعية التصويب والأسلوب المتبع ضده ، ومن أهم هذه العوامل نوعية التصويب والأسلوب المتبع ضده فعندما يكون المصوب في حالة التصويب من الثبات ، وجب على المدافع أن يكون مستعداً لقطع الكرة بعد خروجها من يد المصوب ، وذلك بالوثوب إلى الأعلى وبتوقيت مناسب مع خروج الكرة ومرورها من المكان الذي تمر منه الكرة(فانز بشير و اخرون ، ١٩٨٦ ، ٨٩) .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي ذي الاختبارين القبلي والبعدي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته وطبيعة المشكلة لأن المنهج التجريبي.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث المتمثل من (٦) أندية من أندية محافظة كركوك لفئة الشباب بأعمار دون (١٨) سنة للموسم (٢٠١٧-٢٠١٨) إذ بلغ عددهم (٦٩) لاعباً وكما هو موضح في الجدول (١) و إذ تم اختيار العينة من لاعبي مدرسة مواهب كركوك لتعليم وتطوير مهارات كرة السلة المعتمدة من قبل الاتحاد المركزي العراقي لكرة السلة والذين بلغ عددهم (١٦) لاعباً وهي تمثل نسبة (٢٣,١٨%) من مجتمع الأصل والسبب في اختيار هذه العينة هو وجود عدد كافٍ من اللاعبين وسهولة الاتصال بهم مع توفر القاعة الرياضية لتطبيق المنهاج التدريبي ولكون الباحث من سكنة قضاء الطوز القريبة من محافظة كركوك كما وأن مدرب المدرسة أبدى المساعدة لإجراء التمرينات المركبة على لاعبيه.

٣ - ٣ - وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة :

٣-٣-١ - وسائل جمع المعلومات

المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الاختبارات والقياسات ، المقابلات الشخصية ، شبكة المعلومات (شبكة عنكبوتية) ، استمارة تسجيل وتفرغ نتائج الاختبارات الخاصة بالبحث .

٣-٣-٢ - الأجهزة والأدوات المستخدمة

جهاز حاسوب (لابتوب) نوع (DELL) ، ساعة توقيت نوع (CASIO) عدد ٢ ، أهداف كرة السلة عدد ٢ ، شواخص بلاستيكية بارتفاع ٣٠ سم عدد ١٢ ، المعاصم الرملية ، السلم التدريبي عدد ٢ ، حلقات المقاومة للساقين البلاستيكية عدد ١٢ ، حزام الحبال المطاطية عدد ١٢ ، قمع (كبوس) بارتفاع ٥ سم عدد ١٥ ، شريط لاصق ملون ، شريط قياس قماشي ٥٠ م ، كرات سلة نوع (Molten) عدد ١٢ ، حامل كرة عدد ٢.

٣-٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ اختيار القدرات البدنية والمهارات الدفاعية قيد البحث:

لغرض تحديد أهم متغيرات البحث تم الاتفاق مع اللجنة العلمية (*) والسادة المشرفين لاختيار مجموعة من المهارات الدفاعية (حركة اللاعب المدافع ، المساعدة والتغطية ، الدفاع ضد التصويب ، المتابعة الدفاعية) التي تساعد على تحقيق أهداف البحث .

٣ - ٤ - ٢ الاختبارات المستخدمة في البحث

(*) ينظر الملحق (٦)

(اختبار حركة اللاعب المدافع ، اختبار مهارة المساعدة والتغطية ، اختبار مهارة الدفاع ضد التصويب ، اختبار المتابعة الدفاعية)

٣ - ٤ - ٣ - التجارب الاستطلاعية

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية الأولى

من أجل ضبط متغيرات الدراسة والوقوف على معوقات العمل والتأكد من التمرينات المركبة حيث قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية قبل البدء بالتجربة الرئيسية للبحث على عينة مكونة من (٤) لاعبين والذين لم يشتركوا بالتجربة الأساسية في يوم السبت الموافق ٦ / ١٠ / ٢٠١٨ الساعة (الخامسة) مساءً وذلك للتعرف على:

مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث ، معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات ، الصعوبات التي تواجه مجريات العمل ووضع أنسب الحلول لها ، معرفة فريق العمل المساعد للواجبات المكلفين بها ، معرفة تسلسل الاختبارات .

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية

أجرى الباحث بمساعدة مدرب الفريق وحدة تدريبية استطلاعية على فريق عينة البحث المتكون من (١١) لاعباً من لاعبي مدرسة مواهب كركوك قبل البدء بالتجربة الرئيسية و قد تمت هذه التجربة يوم الأحد الموافق ٧ / ١٠ / ٢٠١٨ مساءً وكان الهدف منها ما يأتي:

استخراج أقصى شدة لكل تمرين ، مدى ملائمة الأدوات المستخدمة ، التأكد من شدة الأحمال والأحجام وفترات الراحة البينية المستخدمة بين كل تمرين وآخر وبين كل مجموعة وأخرى ، التأكد من صلاحية التمرينات المركبة المستخدمة في البرنامج التدريبي لتطبيقها بالشكل النهائي في الوحدات التدريبية ، التأكد من طريقة التدريب المستخدم في وهي طريقة التدريب الفكري ومدى ملائمتها لأفراد العينة ، ملائمة فريق العمل المساعد وتدريبهم .

٣-٤-٣ الاختبارات القبليّة

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد العينة في يوم الخميس الموافق ١١ - / ١٠ / ٢٠١٨ الساعة (٥) عصراً .

٣-٤-٥ التمرينات المركبة المستخدمة

قام الباحث بإعداد مجموعة من التمرينات المركبة وبما يتناسب مع متطلبات لعبة كرة السلة وقابلية اللاعبين من خلال الاطلاع على ما توفر من مصادر علمية وبالتعاون مع السادة المشرفين من أجل إخراج التمرينات بشكلها النهائي وبمستوى يتناسب وإمكانية العينة والوصول بهم إلى المستوى الذي يطور القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لديهم ، وبلغ عدد التمارين (٣٣) تمريناً وبواقع (٣ - ٤) تمرين في الوحدة التدريبية

الواحدة واستخدم الباحث في أداء التمرينات لتطويع حركة الرجلين ادوات تدريبية مساعدة تم تطبيقه في فترة الإعداد الخاص على لاعبي مدرسة المواهب كركوك دون ١٨ سنة ، وكانت أول (٣) وحدات تدريبية (١٠*) بمثابة تهيئة للاعبين على كيفية استخدام الأدوات التدريبية المعتمدة في التمرينات (بالشكل الصحيح) وذلك لتجنب عدد من الإصابات الرياضية أثناء تطبيق التمرينات ، إذ تم البدء بتطبيق التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية في يوم الأحد الموافق ١٤ / ١٠ / ٢٠١٨ في قاعة مديرية النشاط الرياضي والمدرسي في كركوك ولغاية يوم الخميس الموافق ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٨ ، وبلغ عدد الوحدات التدريبية (٣٠) وحدة تدريبية لمدة (١٠) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الأحد و الثلاثاء و الخميس) ، ولطبيعة عينة البحث استخدم الباحث درجة الشدة (أقل من القصوى) وبشدد تتراوح ما بين (٧٠% - ٩٠%) من الشدة القصوى ، وطريقة تشكيل درجة الحمل كان (٣- ١) كما في الشكل (٧) أي استخدم الباحث ثلاثة أسابيع حمل مرتفعة وأسبوع حمل أقل ارتفاعاً وهو أسبوع الراحة ، واستخدم الباحث في تطبيق التمرينات المركبة طريقة (التدريب الفترى) ، وبلغ مدة التمرين الواحد ما بين (٤٢ - ٦٠ ثا) ومدة الراحة بين التكرارات كانت (٩٠ - ١٢٠ ثا) ، واعتمد الباحث مبدأ الراحة الإيجابية وذلك بعدم السماح لنبضات القلب الرجوع إلى الحالة الطبيعية وأن يكون ما بين (١١٠ - ١٣٠) ن/د ، وبلغ مدة الراحة ما بين تمرين وآخر (٢ - ٣ دقيقة).

وقام الباحث باستخراج أقصى شدة لكل تمرين قبل البدء بتطبيق التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية وذلك بمعرفة أقصى زمن الذي يستغرقه كل تمرين بالاعتماد على نبضات القلب ، ولزيادة شدة التمرينات اعتمد الباحث على زيادة المدة الزمنية للتمرين في الوحدة التدريبية.

وأخذ الباحث بنظر الاعتبار أن يكون الإحماء والجزء الأول من القسم الرئيس والقسم الختامي في الوحدة التدريبية من اختيار المدرب وبعد إكمال القسم التحضيري والقسم الأول من القسم الرئيس إذ تم تطبيق التمرينات في القسم الثاني من القسم الرئيسي بوقت قدره (٤٠ - ٥٠) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية التي مدتها (١٢٠) دقيقة وبهذا يكون مجموع الزمن الكلي للتمرينات المركبة لحركات الرجلين خلال المنهاج التدريبي (١٢٠٠ - ١٥٠٠) دقيقة ، وتم تحديد الحجم و الشدة و الراحة البينية على ضوء التجربة الاستطلاعية التي أجراها الباحث على عينة البحث .

٣- ٤- ٦- الاختبارات البعدية

بعد إكمال البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد العينة ، ومع مراعاة إجراء الاختبارات بالظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

حيث تم اجراء الاختبارات في يوم (الأحد) الموافق ٢٣ / ١٢ / ٢٠١٨ الساعة الخامسة مساءً .

٣- ٥- الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، قيمة (T) للعينات المترابطة، نسبة التطور)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج المهارات الدفاعية وتحليلها

٤-١-٢ عرض نتائج اختبار حركة اللاعب المدافع وتحليلها

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار حركة اللاعب المدافع

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻		
٠,٥١٦	١٥,٥١١	٠,٥٥٩	١٥,٨٨٤	ثا	حركة اللاعب المدافع

بين الجدول (١) في اختبار حركة اللاعب المدافع أنَّ قيمة الوسط الحسابي لهذه المهارة في الاختبار القبلي (١٥,٨٨٤) وبانحراف المعياري (٠,٥٥٩)، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمهارة نفسها (١٥,٥١١) وبانحراف المعياري (٠,٥١٦).

الجدول (٢)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية ونسبة التطور بين نتائج

الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار حركة اللاعب المدافع

المتغيرات	وحدة القياس	س ⁻ ف	ع ف	قيمة ت		نسبة التطور	نسبة الدلالة
				المحتسبة	الجدولية		
حركة اللاعب المدافع	ثا	٠,٣٨٨	٠,٢٣١	٥,٦٢٣	٢,٢٢٨	٢,٣٤٨ ⁻	معنوي

معنوي
عند
مستوى
٥
دلالة

(٠,٠٥ %) وتحت درجة حرية (ن-١) = (١٠)

أما الجدول (٢) فيبين المعالم الإحصائية لحركة اللاعب المدافع إذ كان فرق الأوساط الحسابية (٠,٣٨٨) والخطأ المعياري لفرق الأوساط (٠,٢٣١) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (٥,٦٢٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٢٨) أي إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي وبلغت نسبة التطور (٢,٣٤٨).

٤-١-٢-٢ عرض نتائج اختبار المساعدة والتغطية وتحليلها

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المساعدة والتغطية

المتغيرات	وحدة القياس	س ⁻ ف	ع ف	قيمة ت		نسبة التطور	نسبة الدلالة
				المحتسبة	الجدولية		
المساعدة والتغطية	ثا	١,١١٧	٠,٩٠٨	٤,٠٩١	٢,٢٢٨	٥,٩٨٢ ⁻	معنوي

يبين الجدول (٣) في اختبار المساعدة والتغطية أنَّ قيمة الوسط الحسابي لهذه المهارة في الاختبار القبلي (١٨,٦٧٢) وبانحراف المعياري (٠,٨٤١) ، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمهارة نفسها (١٧,٥٥٥) وبانحراف المعياري (١,٣٦١) .

الجدول (٤)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المساعدة والتغطية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺
المساعدة والتغطية	ثا	١٨,٦٧٢	٠,٨٤١	١٧,٥٥٥	١,٣٦١

معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥ %) وتحت درجة حرية (ن-١) = (١٠)

أمَّا الجدول (٤) فيبين المعالم الإحصائية للمساعدة والتغطية إذ كان فرق الأوساط الحسابية (١,١١٧) وبخطأ معياري لفرق الأوساط (٠,٩٠٨) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (٤,٠٩١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٢٨) أي إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي ، وبلغت بنسبة تطور (٥,٩٨٢) .

٤-١-٢-٣ عرض نتائج اختبار الدفاع ضد التصويب وتحليلها

الجدول (١٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الدفاع ضد التصويب

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺
الدفاع ضد التصويب	ثا	٩,٦٧٥	٠,٦٩٩	٩,٣٩	٠,٥٣٧

يبين الجدول (٤) في اختبار الدفاع ضد التصويب أنَّ قيمة الوسط الحسابي لهذه المهارة في الاختبار القبلي (٩,٦٧٥) وبانحراف المعياري (٠,٦٩٩) ، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمهارة نفسها (٩,٣٩) وبانحراف المعياري (٠,٥٣٧) .

الجدول (٥)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الدفاع ضد التصويب

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	قيمة ت		نسبة التطور	نسبة الدلالة
				المحتسبة	الجدولية		
الدفاع ضد التصويب	ثا	٠,٢٨٥	٠,٢٦٩	٣,٥١٨	٢,٢٢٨	٢,٩٤٥ ⁻	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥ %) وتحت درجة حرية (ن-١) = (١٠)

أمَّا الجدول (٥) فيبين المعالم الإحصائية للدفاع ضد التصويب حيث كان فرق الأوساط الحسابية (٠,٢٨٥) وبخطأ معياري لفرق الأوساط (٠,٢٦٩) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (٣,٥١٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٢٨) أي إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وبلغت نسبة التطور (٢,٩٤٥) .

٤-٢-١-٤ عرض نتائج اختبار المتابعة الدفاعية وتحليلها

الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المتابعة الدفاعية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻		
٩,٣٦٩	٣٩,٨١٠	٠,٧٣٧	٤٤,٤٤٠	ثا	المتابعة الدفاعية

يبين الجدول (٦) في اختبار المتابعة الدفاعية أنَّ قيمة الوسط الحسابي لهذه المهارة في الاختبار القبلي (٤٤,٤٤٠) وبانحراف المعياري (٠,٧٣٧) ، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمهارة نفسها (٣٩,٨١٠) وبانحراف المعياري (٩,٣٦٩) .

الجدول (٧)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المتابعة الدفاعية

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع- ف	قيمة ت		نسبة التطور	نسبة الدلالة
				المحتسبة	الجدولية		
المتابعة الدفاعية	ثا	١,٩٠٢	١,٤٠١	٤,٥٠٧	٢,٢٢٨	١٠,٤١٨ ⁻	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥ %) وتحت درجة حرية (ن-١) = (١٠)

أمّا الجدول (٧) فيبين المعالم الإحصائية للمتابعة الدفاعية إذ كان فرق الأوساط الحسابية (١,٩٠٢) وبخطأ معياري لفرق الأوساط (١,٤٠١) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (٤,٥٠٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٢٨) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وبلغت نسبة التطور (١٠,٤١٨).

٢-٤ مناقشة نتائج المهارات الدفاعية قيد البحث

١-٢-٢-٤ مناقشة نتائج اختبار حركة اللاعب المدافع

يبين الجدول (١) نتائج اختبار حركة اللاعب المدافع إذ كان فرق الأوساط الحسابية معنوياً ولصالح الاختبار البعدي ، إذ تعد حركة اللاعب المدافع من المهارات المهمة والفعّالة في الجانب الدفاعي عند ملاحظة اللاعبين المهاجمين وخاصة ذوي المهارات العالية التي تتطلب من المدافع المراقبة المستمرة والتي تتطلب سرعة حركة المدافع للحدّ من خطورتهم في المباراة ، وأنّ مهارة حركة اللاعب المدافع تعتمد بشكل رئيس على حركة القدمين وذلك للسيطرة على تحركات اللاعب المهاجم السريع لمسافات قصيرة وبسرعات مختلفة " الأساس القوي والمتين لحركة المدافع بصوره عامه هي ميكانيكيه حركة القدمين وكيفية وظيفتها لأداء الواجبات والمهارات الدفاعية المختلفة والمتغيرة بصوره سريعة توافّقاً مع الأساليب الهجومية الحديثة"(علي كمال، ٢٠١٢، ٣٩) ، وأنّ التمرينات المركبة لحركات القدمين التي طبقت خلال مدة المنهاج التدريبي أدت إلى تطوير هذه المهارة لدى أفراد العينة .

٢-٢-٢-٤ مناقشة نتائج اختبار المساعدة والتغطية

من خلال العرض السابق لفرق الأوساط الحسابية في اختبار المساعدة والتغطية حيث أظهرت نتائج هذا الاختبار أنّ هناك نسبة تطور في مهارة المساعدة والتغطية إذ كان الفرق الأوساط الحسابية معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي أيضاً ، وهذا يدل على أنّ مفردات المنهاج التدريبي من التمرينات المركبة لحركة القدمين والتي طبقت في الوحدات التدريبية كانت ذات تأثير إيجابي مما أدى إلى

تطور في سرعة هذه المهارة " تنفيذ منهج تدريبي علمي ومنظم بصورة دقيقة ، يمكن للرياضيين من تحسين مستوى سرعتهم ضمن عوامل قدراتهم الكامنة التي توجد لدى كل واحد منهم "(محمد رضا، ٢٠٠٩، ٦٥٠)، وأنَّ لفعالية الأدوات التدريبية التي استعان بها الباحث خلال التمرينات المركبة في المنهج التدريبي دور مهم في الحصول على النتائج المعنوية في تطوير مهارة المساعدة والتغطية .

٤-٢-٢-٣ مناقشة نتائج اختبار المتابعة الدفاعية

أمَّا اختبار المتابعة الدفاعية فكانت الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي أيضا ، إذ تظهر فرق الأوساط الحسابية ظهور نسبة تطور لدى أفراد العينة في الاختبار البعدي ، إذ تم إعطاء مجموعة من التمارين المركبة لحركة القدمين بشكل متنوع ومتدرج مما أدى إلى رفع مستوى المهارات الدفاعية لدى أفراد العينة ، وأنَّ تكرار التمارين بسرعات وشدد مختلفة فضلاً عن استخدام أدوات تدريبية مساعدة التي أدى باللاعبين إلى أداء المهارات بالشكل الصحيح وبأقل وقت والذي كان واضحاً في نسبة التطور الحاصل لدى أفراد العينة في الاختبارات البعديّة ويؤكد (محمد رضا، ٢٠٠٩، ٤٥٠) بأنه " يجب أن يكون الأداء المهاري قد تم تحسينه بصورة جيدة جداً من قبل الرياضيين مع عدم وجود مشاكل يمكن أن يواجهها الرياضيون عند أدائهم لهذه المهارات الخاصة بفعاليتهم أو ألعابهم الممارسة".

٤-٢-٢-٤ مناقشة نتائج اختبار الدفاع ضد التصويب

نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الدفاع ضد التصويب ، إذ ظهرت جميع نتائج الفروق الحسابية معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ، وهذا يدل على أن التمرينات المركبة لحركة القدمين المستخدمة باستعمال أدوات تدريبية مساعدة كان لها تأثير إيجابي في تحسين مهارة الدفاع ضد التصويب وتطويرها والتي تعد من المهارات المهمة في كرة السلة التي تحد من خطورة اللاعب المصوب "إنَّ من أصعب الواجبات الملقاة على اللاعب أثناء المباراة هو منع المهاجم من التصويب على السلة "(فانز بشير ومؤيد عبدالله، ١٣، ١٩٩٠) ، وأن المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث كان له أثر واضح في تطوير مستوى سرعة هذه المهارة .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- إن التمرينات المركبة المستخدمة في الوحدات التدريبية باستعمال أدوات تدريبية مساعدة ذات فاعلية في تطوير حركات الرجلين للاعبين كرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة .
- إن التمرينات المركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة تأثيراً إيجابياً في تطوير عدد من المهارات الدفاعية قيد الدراسة لأفراد العينة.

- فاعلية الأدوات المستخدمة في التطبيق العملي للتمرينات ساهمت في تطوير بعض المهارات الدفاعية قيد البحث.

٢-٥ التوصيات

- الاهتمام بتمرينات حركات الرجلين في الوحدات التدريبية والعمل على تطويرها لما لها من دور كبير في تطوير المهارات الدفاعية .
- ضرورة استعمال الأدوات التدريبية المساعدة وبمختلف أنواعها وبصورة مستمرة في المنهاج التدريبي ، ولاسيما في مدة الإعداد الخاص للحصول على تطور ملموس في الإعداد المهاري.
- إجراء دراسات مشابهة على مهارات هجومية ومهارات دفاعية أخرى في كرة السلة وعلى فئات عمرية أخرى مع التركيز على ما يتناسب مع قدراتهم البدنية والمهارية لما لها من دور مهم في تحسين الأداء الفني وبالتالي إكمال إعداد اللاعب بدنياً ومهارياً.

المصادر

- أنمار أحمد صبحي ؛ تأثير تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب بأعمار (١٧-١٩سنة) ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٩
- جمال صبري ؛ الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، ط١ : (الاردن ، دار دجلة للنشر ، ٢٠٠٨)
- حسن سيد معوض ؛ كرة السلة للجميع : (جامعة بغداد ، مكتبة كلية التربية الرياضية ، ١٩٦٧)
- رعد جابر باقر الرشيد وعبدالحكيم محمد الطائي ؛ الإعداد الفرقي في كرة السلة : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧)
- سلوان صالح جاسم واخرون ؛ اساسيات لعبة كرة السلة ، ط١ : (بغداد ، الذاكرة للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤)
- علي كمال ؛ تصميم اختبارات لقياس بعض المهارات الدفاعية لناشئي فرق أندية بغداد لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٢
- فائز بشير حمودات واخرون ؛ اسس ومبادئ كرة السلة : (جامعة بغداد ، مكتبة التربية الرياضية ، ١٩٨٦)
- فائز بشير حمودات و مؤيد عبدالله جاسم ؛ كرة السلة : (جامعة الموصل ، مطابع الجامعة ، ١٩٩٠)
- كمال عارف ظاهر و رعد جابر باقر ؛ المهارات الفنية بكرة السلة : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧)

- محمد رضا ابراهيم المدامغة ؛ علم التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته : (عمان، دار الوضاح للنشر، ٢٠١٧)
- محمد محمد الشحات ؛ كرة السلة ، ط١: (جامعة المنصورة ، مكتبة الايمان للنشر والتوزيع ، ١٩٩٦)
- محمد محمود دايم ومحمد صبحي حسانين ؛ القياس في كرة السلة ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ،
- نك سورتل : كرة السلة افكار تعليمية - استراتيجيات هجومية ودفاعية - تدريبات متنوعة ، ترجمة ، محمد عيسى الكعبي ، ط١ : (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠١٤)
- وليد خالد نوري ؛ أثر بعض الوسائل المساعدة وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية في دقة التصويب بنقطتين من الثبات بكرة السلة لمتحدي الإعاقة على الكراسي المتحركة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠١١
- * Ali Kamal; Designing tests to measure some defensive skills for the teams of Baghdad clubs basketball, Master Thesis, University of Baghdad - College of Physical Education, ٢٠١٢
- *Anmar Ahmed Subhi ; The impact of special compound exercises in the development of some physical qualities and basic skills of football for young players ages (١٧-١٩ years), Master Thesis, University of Baghdad - College of Physical Education
- *Fayez Bashir Hammoudat and Muayad Abdullah Jassim; Basketball: (University of Mosul, University Press, ١٩٩٠)
- *Fayez Bashir Hammoudat and others; basics and principles of basketball: (University of Baghdad, Library of Physical Education, ١٩٨٦)
- *Jamal Sabri; Physical preparation of the basketball player, i ١: (Jordan, Dar Tigris for Publishing, ٢٠٠٨)
- *Kamal and Raad Jaber ;The Technical Skills in Basketball:(Bagdad , The Ministry Of Education Printing)
- Mohammed Abdulnabi Hewitt; Effect of Using Utilities in Developing Speed and Accuracy of Performance of Some Basketball Attack Skills, Master Thesis, University of Baghdad - College of Physical Education, ٢٠٠٦
- *Mohammad Reza Ibrahim Al-Madamgha; The Science of Sports Training Theories and Applications: (Amman, Dar Al Waddah for Publishing, ٢٠١٧)
- *Mohamed Mahmoud Dayem and Mohamed Sobhy Hassanin; measurement in basketball, i ١: (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, ١٩٨٤)
- *Mohamed Mohamed El-Shahat; Basketball, ١st floor: (Mansoura University, Al-Eman Library for Publishing and Distribution, ١٩٩٦)

*Nick Sortel: basketball educational ideas - offensive and defensive strategies - a variety of exercises, translation, Mohammed Onisi Kaabi, 1st floor: (Najaf, Dar Aldiaa, ٢٠١٤)

*Salwan Saleh Jassim and others; basics of basketball game, i ١: (Baghdad, memory for publication and distribution, ٢٠١٤)

*Raad Jaber Baqer Al-Rasheed and Abdul Hakim Mohammed Al-Taie; basketball team preparation (Baghdad, Higher Education Press, ١٩٨٧)

*Walid Khaled Nouri; The Effect of Some Auxiliary Devices According to Some Kinematic Variables on the Accuracy of Two Point Fixed Basketball Stability for Wheelchair Challengers, Master Thesis, University of Baghdad - College of Physical Education, ٢٠١١

الملاحق

ملحق (١)

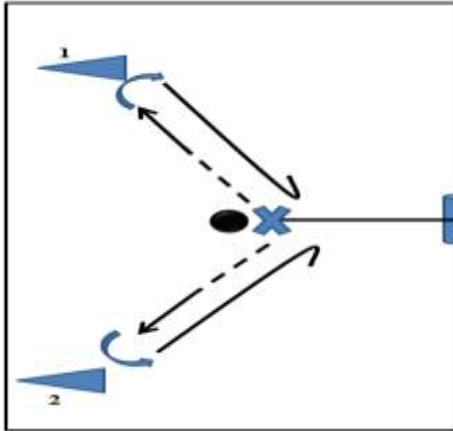
يبين اسماء اللجنة العلمية لاقرار عنوان البحث

ت	اللقب العلمي	الأسماء	الاختصاص
١	أ.د.	حمودي عصام نعمان	علم التدريب - كرة اليد
٢	أ.د.	فراس مطشر عبدالرضا	علم التدريب - كرة السلة
٣	أ.م.د.	وسن حنون علي	فلسفة تدريب - كرة السلة
٤	أ.م.د.	لؤي سامي رفعت	علم التدريب - كرة السلة
٥	أ.م.د.	نكتل مزاحم خليل	علم التدريب - كرة اليد

ملحق (٢) التمرينات

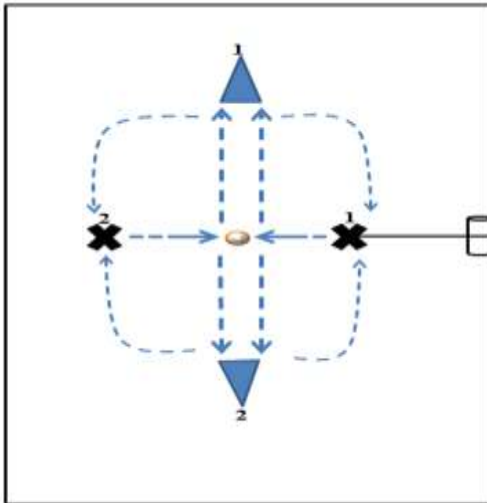
	التمرين يتم توزيع اربع اقراص (كبيوسات) على شكل مربع المسافة بين كبيوس واحد (٣م) ويقف اللاعب على بعد نصف متر من الاضلاع . كما موضح بالشكل . تثبيت حزام الحبال المطاطية باللاعب . من الوقوف - عند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعب بحركة اللاعب المدافع باتجاه القوس (الكبيوس) رقم (١) والدوران حوله والركض باتجاه الكبيوس رقم (٣) والدوران حول الكبيوس والتوجه بحركة اللاعب المدافع باتجاه الكبيوس رقم (٢) والدوران حوله والركض باتجاه الكبيوس رقم (٤) والدوران حوله نحو نقطة الانطلاق متكلًا رقم (٨) بالانكليزي وهكذا يستمر بالتمرين .
--	--

	تمرين (٣) يتم وضع شاخصان كما في الشكل والمسافة بين شاخص واحد (٣م) ووضع قمع في الوسط امام اللاعب يرددي اللاعب الحركات البلاستيكية في الرجلين ويبعد بمسافة تبعد من الشواخص (٢م) . من الوقوف - عند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعب نحو جهة اليمين باتجاه الشاخص رقم (١) وعند وصوله للشاخص يقوم بـ <u>سباق</u> حركة اشد خطوة الى الخلف (step back) والوقوف بعدتين ومن ثم الرجوع والدوران حول القمع والانطلاق الى جهة اليسار <u>لأداء</u> نفس الحركة وهكذا يستمر في التمرين
--	--



٥) تمرين

- يتم توزيع الشواخص عدد (٢) كما موضح في الشكل والخسافة بينهما (٣م) ووضع شاخص في الوسط امام اللاعب .
- تثبيت حزام الحبال المطاطية باللاعب .
- من الوقوف - عند سماع اشارة البدء يبدأ اللاعب بالانطلاق نحو الشاخص رقم (١) ومن ثم الرجوع بحركة اللاعب المدافع الى نقطة البداية والانطلاق الى الجهة الثانية نحو الشاخص رقم (٢) والرجوع بحركة اللاعب المدافع وهكذا يستمر في التمرين .



٧) التمرين

- يتم توزيع شواخص عدد (٢) كما في الشكل .
- يقوم اللاعب رقم (١) بتثبيت الرجلين واللاعب رقم (٢) يتم تثبيته بحزام الحبال المطاطية ويقف كل لاعب مقابل الآخر وكما موضح بالشكل .
- من الوقوف - عند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعبان الى الامام وعند الالتقاء يتحرك اللاعب رقم (١) بحركة اللاعب المدافع مع حركة اللاعب رقم (٢) باتجاه الشواخص ومن الشاخص ومن ثم الرجوع الى نقطة الانطلاق وهكذا يستمران بالتمرين .