

تأثير تدريب حالات الهجوم السريع في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي الفردى للاعبى كرة السلة المتقدمين

أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم السيد فاروق عبد الزهرة خلف
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

جاءت أهمية البحث في مواكبة اللعب السريع في لعبة كرة السلة والتدريب عليها مستندة إلى حقائق علمية في حجم حالات الأداء الفعلي في المباراة ، إضافةً إلى إيصال معلومة علمية لمدربينا على الحجم الحقيقي لحالات الهجوم السريع المستخدمة من فرقنا الرياضية السلوية ، وكذلك في كيفية استخدام التدريبات الخاصة في حالات الهجوم السريع . آملين في النهوض بكرة السلة نحو الأفضل .

وكانت أهداف البحث :

- ١- تحليل أفضل مباريات لنادي الميناء الرياضي ومعرفة الحجم الحقيقي لحالات الهجوم السريع بكرة السلة
 - ٢- وضع تمرينات لحجم لحالات الهجوم السريع الحقيقية وتطبيقها بتدريبات أسلوب المنافسات لفريق نادي الميناء الرياضي البصري .
 - ٣- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لبعض المهارات الهجومية الفردية.
 - ٤- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لبعض المهارات الهجومية الفردية.
- ومن أهم الاستنتاجات: الأسلوب التدريب المقنن والمبني على حقائق علمية وواقعية كما في حالات الهجوم السريع له تأثير ايجابي في تطوير الأداء المهاري (الفردى للاعبى كرة السلة).
- ويوصي الباحثان التوصيات :اعتماد التمرينات المستخدمة والمطبقة على وفق حالات الهجوم السريع لفريق الميناء الرياضي لتطوير المهارات الفردية للفرق المتقدمة العراقية .

الملخص الانكليزي:

The effect of training on the fast break in developing some speed skills of advanced players in basketball.

Prof . D.r Haidar Abd AL-Razzaq kadhim Farouk Abdul-Zahra kalaf

research is shown by explaining fast play in basketball and training should depend on scientific facts of the real performance during the match .

I want to tell the coaches about the real size of the fast break that it should be used by our team and the suitable training on it .

So I aim to ...

1. Analyse the best matches of Al-Mina' club to know the real size of the fast break in basketball.
2. Put exercise to the real fast break cases in order to apply that style in the competitions of Al-Mina' club .
3. Know the differences in the results of the tests before and after the programme of training between the group of the real level and the test group containing skills for individual players ..
4. Know the differences in the results of the tests after the programme of training between the two groups in of skills ..

The most important conclusions :

- 1.The limited style of training that based on scientific facts and reality as in fast break which has positive effect in developing the physical changeable for the players .

The most important recommendations :

1. Depending on training based on fast break as it is used by Al-Mina' club to develop the ability of the advanced Iraqi tram in some kinds of speed and skill .

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يعدّ علم التدريب الرياضي من العلوم التي لا يمكن التوقف عن ابتكاراتها في تحقيق الإنجازات الرياضية المختلفة الفردية منها والفرقية ، وتأكيداً أنّ هذا العلم يستند إلى ما تصل له من معلومات علمية وخصوصاً الأبحاث العلمية التي تعدّ القاعدة الأساسية لمنطلق بناء التمرينات والتدريبات والبرامج التدريبية المختلفة .

وعليه فلعبة كرة السلة من الألعاب التي نالت هذا التطور التدريبي والبحثي وقد بدأت تتطور فنياً وقانونياً بالاعتماد على تلك الابتكارات البحثية العلمية وساعدتها في النهوض ، وجعلتها تمتاز بالمتعة لمزاويلها ومشاهديها ؛ لكونها من الألعاب التي تتطلب السرعة في الأداء ولا يمكن إخفاء أي لحظة من لحظات أدائها السريع ما عدا لحظة التوقف بالصافرة للحكم فقط .

ولهذا بدا المدربون يفكرون في كيفية الاعتماد بالدرجة الأساسية على الأداء السريع في كل لحظة من لحظات المباراة والعمل على تطويره بما يخدم اللعبة وتحقيق النتائج الجيدة وخصوصاً الهجوم السريع .

ويعدّ الهجوم السريع فلسفة فنية في الأداء ومؤشراً على مستوى الفريق الذي يجيد هكذا نوع من أنواع اللعب باللياقة البدنية العالية والقدرة على أرباك دفاع الخصم زيادة على القدرة في إحراز أي لحظة من النقاط.

وعليه فعندما يفكر المدربون بهذا التكتيك الصحيح للهجوم السريع لابد من استخدام الأسلوب التدريبي المناسب إذ يحقق متطلبات اللعبة من أداء بدني ومهاري ، وعلى وفق تقنية علمية صحيحة مستنداً إلى إحصائيات سابقة تخدم اللعبة وتحقق النتائج المرجوة .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في مواكبة اللعب السريع في لعبة كرة السلة والتدريب عليها مستندة إلى حقائق علمية في حجم حالات الأداء الفعلي في المباراة ، إضافة إلى إيصال معلومة علمية لمدربينا على الحجم الحقيقي لحالات الهجوم السريع المستخدمة من فرقنا الرياضية السلوية ، وكذلك في كيفية استخدام التدريبات الخاصة في حالات الهجوم السريع . أملين في النهوض بكرة السلة نحو الأفضل .

٢-١ مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثان المتواضعة لكونهما لاعبان ومدربان وحكمان سابقاً في منتخبات محافظة البصرة للشباب والأندية وفي جامعة البصرة لاحظا أن فريق نادي الميناء الرياضي الذي يعدّ من الفرق السلوية البصرية المتميزة التي تلعب في الدوري الممتاز كانت لديه نتائج جيدة في السنوات السابقة وبدأ ينخفض مستواه وخصوصاً في اللعب السريع مما دعا الباحث إلى التقصي عن الحقائق للفريق ومعرفة الحجم الحقيقي لحالات الهجوم السريع لديه مع البحث عن أفضل مباراة له ضد فرق ذوات مستوى عالٍ وفي ضوءها يتم بناء برنامج تدريبي بالاعتماد على تمارينات الهجوم السريع آملاً في تحقيق نتائجه المرجوة في مسيرته الرياضية. وبذلك يعدّ مثلاً للفرق المتقدمة في الأندية العراقية.

٣-١ أهداف البحث :

١- تحليل أفضل مباريات لنادي الميناء الرياضي ومعرفة الحجم الحقيقي لحالات الهجوم السريع بكرة السلة

٢- وضع تمارينات لحجم لحالات الهجوم السريع الحقيقية وتطبيقها بتدريبات أسلوب المنافسات لفريق نادي الميناء الرياضي البصري .

٣- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لبعض المهارات الهجومية الفردية.

٤- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لبعض المهارات الهجومية الفردية.

٤-١ فروض البحث :

١- وجود فروقات معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الهجومية الفردية.

٢- وجود فروقات معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير المهارات الهجومية الفردية.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :فريق نادي الميناء الرياضي للموسم ٢٠١٤ م - ٢٠١٥ م

٢-٥-١ المجال المكاني : ملعب كرة السلة في القاعة المغلقة لممثليه اللجنة الاولمبية في البصرة وملعب

نادي (يسليورت) التركي في تركيا .

٣-٥-١ المجال الزماني :للمدة من ١ / ٦ / ٢٠١٤ م و لغاية ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٤ م

٢-الدراسات النظرية

٢-١ مفهوم الهجوم السريع بكرة السلة :

يعد الهجوم السريع في الوقت الحاضر هو الأساس في لعبة كرة السلة والفريق الذي يجيده يكون مؤهلاً بنسبة أكبر للفوز بالمباراة لذا يتطلب من اللاعبين المدافعين تكتيكاً خاصاً في الاستحواذ على الكرة من الفريق المهاجم وهي تعبر نقطة الشروع بالهجوم السريع .والهجوم بشكل عام " يهدف ومن خلال استخدام المهارات الهجومية بالشكل الجيد إلى تسجيل النقاط بقدر المستطاع ومن أي وضع " ^(١) . ويعد وليد مار ديني (٢٠١٢)^(٢) الهجوم الخاطف (السريع) Fast break هو أسرع وسيلة للتقدم بالكرة في الملعب (في أي وقت ينجح في الفريق المدافع على الحصول على الكرة) سواء أكان من متابعة أم من خطأ صادر من مهاجم أو بعد رمية حرة فاشلة حتى بعد تصويبه ناجحة على سلة المدافعين ويبدأ الهجوم الخاطف بسرعة فائقة بعد رجوع المدافعين بغرض تحقيق زيادة عددية لصالح المهاجمين وعادة ما يكون بموقف ٢×١ (أو ٣×٢) . بينما يرى كل من مؤيد عبد الله جاسم الديوه جي، وفائز بشير حمودات (١٩٩٩)^(٣) (هو أسلوب هجومي له تأثير كبير في استخدام اقصر وأسرع الطرق للوصول إلى الهدف قبل أن يتمكن الفريق المدافع من اتخاذ تشكيل دفاعي منظم . ومن خصائصه العمل على اتخاذ التفرق العددي الهجومي على الدفاعي و كذلك سرعة نقل الكرات من الساحة الخلفية إلى الساحة الأمامية . زيادة على التفاهم التام بين أعضاء الفريق . حيث أن اللاعبين الذي بحوزتهم الكرة يقومون بعمل هجمة معاكسة محاولين التغلب وبسرعة على المسافة التي بينهم وبين سلة الخصم . وكذلك يحاولون إيجاد تفوق عددي للمهاجمين في المنطقة ليساعد ذلك على مهاجمة سلة الخصم من مسافة قريبة) .

٢-٢ فلسفة الهجوم السريع بكرة السلة :

فلسفة الهجوم السريع هو الحصول على الكرة بتكتيك خاص ونقله لساحة الخصم بأسرع ما يمكن بأقل عدد من المناولات أو الطبطبة السريعة وإحراز التهديد الناجح.

^(١)Dean Smith : Basketball Offens and Defens , prenlce hall , Englewood cliffs . N . G2000 . P15

^(٢)وليد مارديني: كرة السلة مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية و النشر والتوزيع ،الأردن، ط١: ٢٠١٢ ١٠٦ .

^(٣) مؤيد عبد الله جاسم الديوه جي ، وفائز بشير حمودات :كرة السلة دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل، ط٢ : ١٩٩٩ : ٩٨ .

بينما يرى حسن سيد معوض (٢٠٠٣)^(١) أن الفلسفة من الهجوم بسرعة بان ((لا يسمح للفريق المنافس باتخاذ تشكيل دفاعي منظم . وأحسن أنواع الهجوم الخاطف هو الهجوم السريع المفاجئ الذي يفرق فيه عدد المهاجمين عدد المدافعين الموجودين لحظة الهجوم)) .

بينما يرى وليد مار ديني (٢٠١٢)^(٢) أن فلسفة الهجوم السريع تعد ((التقدم بأسرع ما يمكن بطريقة منظمة بهدف الحصول على فرصة للتصويب بنسبة عالية عن طريق تحقيق زيادة عددية على المدافعين قبل أن يتمكن المدافعين من استخدام دفاعهم الأساسي)) .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :استخدم الباحثان المنهج التجريبي هو أنسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه ، وخصوصا ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

٣-٢-١ مجتمع البحث:تمثل مجتمع البحث لاعبي نادي الميناء الرياضي المتقدمين بكرة السلة للموسم الرياضي (٢٠١٤-٢٠١٥) والبالغ عددهم (١٥) لاعب مسجل في الاتحاد المركزي بكرة السلة العراقية وجاء اختيار هذا المجتمع لأن لديهم مشاركات مستمرة وانجازات متقدمة على مستوى المحافظة والمنطقة الجنوبية والعراق .

٣-٢-٢ عينة التحليل :ولمعرفة حجم حالات الهجوم السريع لادب من اخذ المجتمع كاملا والمتمثل بفريق نادي الميناء الرياضي وذلك بأخذ التصوير الفديوي لأفضل مبارياته مع فرق ذات مستوى عالٍ لغرض أظهار مستواهم الحقيقي ولهذا تم تسجيل مبارياتهم مع نادي أوربي والمتمثل بنادي (يسليورت) التركي في أثناء معسكر تدريبي لفريق الميناء بتركية وعن طريق ذلك التسجيل لوحظت العلمية وجمع المعلومات.

٣-٢-٣ عينة التطبيق:بعد جمع المعلومات عن الحجم الحقيقي لحالات الهجوم السريع لفريق نادي الميناء الرياضي تم وضع تمرينات لغرض رفع مستواهم في متغيرات البحث ولهذا قُسم المجتمع إلى عينتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية (تطبيقية) . وكان مجتمع البحث يتكون (١٥) لاعبا أما عدد العينة لكل مجموعة فقد بلغ (٦) لاعبين وهم يشكلون نسبة (٤٠%) وأُسْتُبْعِدَ (٣) لاعبين لكونهم من الأجانب (محترفين) ؛ لأن نتائجهم تؤثر في التجانس والتكافؤ . بعد ذلك قام الباحث بتجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتي تبين ان جميع متغيرات البحث اقل من (٢٥ %)^(٣) ، بينما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار(ت) للعينات الغير مترابطة وكما في جدول (١) .

٣-٢-٤ عينة الأسس العملية للاختبارات :وتمثلت ب (٦) ستة لاعبين متقدمين لنادي البصرة الرياضي و (٦) لاعبين لمنتخب العراقي للناشئين. وقد وُجِدَ الصِّدْقُ التلازمي وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث

(١) حسن سيد معوض :كرة السلة للجميع دار الفكر العربي ، القاهرة، ط٧ . ٢٠٠٣ (٢٠٤٠ .

(٢) وليد مارديني:مصدر سبق ذكره. ٢٠١٢ (١٠٦٠ .

(٣) Joseph G. Monke & Byron L.Newton: **Statistics for Business**, Science Research Associates, INC, 1999,P.351

كذلك أخذ نادي الميناء الرياضي بوصفه مجتمعاً كاملاً في مبارياته التجريبية لغرض إيجاد موضوعية الملاحظة.

جدول (١)

يبين تجانس العيّنتين الضابطة والتجريبية وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			متغيرات البحث	
	معامل الاختلاف	+ ع -	س -	معامل الاختلاف	+ ع -	س -		
٠.١٣	١.٩١	٣.٤	١٧٧.٦	١.٨	٣.٢	١٧٧.٤	الطول/سم	المرفولوجية والفسيولوجية
٠.٠٦	٣.١٨	٢.٤	٧٥.٤	٣.٠٥	٢.٣	٧٥.٣	الوزن/كغم	
٠.٣٢	١٩.٧٣	١.٥	٧.٦	١٩.١٧	١.٤	٧.٣	العمر التدريبي/سنة	
٠.١٢	١.٩٨	١.٣	٦٥.٤	١.٨٣	١.٢	٦٥.٣	النبض وقت الراحة/عدد	
٣	٣.٠٧	٠.٢	٦.٥	١.٦	٠.١	٦.٢	التهديف السلمي/ثا	سرعة ودقة أداء المهارات الفردية
٠.١٣	٤.٢٤	١.٢	٢٨.٣	٤.٢٢	١.٢	٢٨.٤	التهديف من أسفل السلة/عدد	
١.٧٩	٢.٠١	٠.٤	١٩.٨٣	٠.٤٩	٠.١	٢٠.١٦	المنافسة الطويلة /عدد	
٤	١.٣٩	٠.٢	١٤.٣	٠.٦٨	٠.١	١٤.٧	التمرير السريع/ثا	
٠.٢٦	٥.٣	٠.٥	٩.٣	٧.٦	٠.٧	٩.٢	الطبطبة/ثا	

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة = ٢.٢٣

٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات :

١- المصادر العربية والأجنبية.

٢- لاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث.

٣- الملاحظة العلمية.

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١- ساعة توقيت الكترونية عدد (٦) .

٢- شريط قياس بطول (٦ متر) .

٣- كرات سلة عدد (٦) .

٤- ملعب قانوني .

٥- شواخص عدد (٦) .

١- حاسوب (B4) نوع DELL .

٢- أقراص (D.V.D) .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ تحديد حجم حالات الهجوم السريع : قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لتحديد حالات الهجوم السريع بكرة السلة (ملحق ١) وعلى ضوءها سيتم معرفة الحجم الحقيقي لحالات الهجوم السريع لغرض بناء تمرينات على وفق شدد علمية مبينه على قدرة اللاعبين الفعلية داخل المباراة . ورُعت الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة السلة (ملحق ٢) . وبعد جمع النتائج اختيرت الحالات التي تبلغ نسبتها المئوية (٧٥% فأكثر)^(١) علماً أنّ جميع الحالات المعروضة على الخبراء هي مهمة وتحدث في المباراة ولكن هنالك حالات يزداد تكرارها بصورة مستمرة ولهذا اختيرت بنسب عالية وكما هو موضح في جدول (٢) .

جدول (٢)

يبين النسبة المئوية لحالات الهجوم السريع لفريق نادي الميناء الرياضي

ت	حالات الهجوم السريع	النسبة المئوية %
١	نوع الهجمة	لاعب واحد
		لاعبين
		ثلاثة لاعبين
٢	زمن الهجمة حسب اللاعب	لاعب واحد
		لاعبين
		ثلاثة لاعبين
٣	بداية الهجمة	قطع كرة من مناوله
		قطع كرة من طبطة
		تهديف فاشل أو ناجح
		إدخال كرة خارج الحدود
		كرة قفز
٤	مسافة الهجمة	من ملعب كامل
		من ثلاثة أرباع الملعب
		من نصف الملعب
		من ربع ملعب
٥	زمن الهجمة حسب اللاعب	من ملعب كامل
		من ثلاثة أرباع الملعب
		من نصف الملعب
		من ربع ملعب

٣-٤-٢ تحديد المهارات الهجومية الفردية بكرة السلة واختباراتها.

(١) بنيامين وآخرون :تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني: ترجمة (محمد أمين المفتي وآخرون)، دار ماكروهيل ،الفاهرة، ١٩٨٣ (١٢٦٠ .

تعدّ جميع المهارات مهمة وأساسية لأي لعبة رياضية ولا يمكن الاستغناء عن أي مهارة في أثناء الأداء ، ولكن في بعض الأحيان يتطلب منا تحديد مهارات على وفق متطلبات البحث والمشكلة البحثية أو استخدام المهارات الأكثر استخداما في المباراة ولهذا قام الباحثان بالاعتماد على المصادر العلمية والدراسات السابقة^(١) في تحديد المهارات الهجومية الفردية والمركبة التي يكثر استخدامها في المباراة من دون سواها وخصوصا في الهجوم السريع وهي : (التهديف السلمي-التهديف من أسفل السلة-المناولة الطويلة-التمرير السريع-الطبطة)

٣-٤-٣ اختبارات المهارات الهجومية الفردية .^(٢)

- اختبار التهديف من أسفل السلة Under Basket Shot
- اختبار التهديف السلمي.
- اختبار التمرير السريع Speed Pass
- دقة المناولة الطويلة (الفاست بريك) (Fast break)
- اختبار المحاورة (الطبطة) Dribble

٣-٤-٤ التجارب الاستطلاعية:

٣-٤-٤-١ التجربة الاستطلاعية الأولى: قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ ٢٠١٤ / ٦ / ٢٠١٤ على اللعبة التجريبية الأولى بين نادي الميناء الرياضي ونادي باختيار التركي وذلك عن طريق جمع المعلومات لمتغيرات حالات الهجوم السريع والغرض من هذه التجربة معرفة مدى ملائمة استمارة الملاحظة وإيجاد موضوعية الملاحظة .

٣-٤-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية: قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٠١٤ / ٦ / ٢٠١٤ على عينة مكونة من (٦) لاعبين لنادي البصرة الرياضي المتقدمين في ملعب نادي البصرة الرياضي وذلك بتطبيق الاختبارات المستخدمة بالبحث ، وقد أعيدت التجربة مرة أخرى على العينة نفسها بعد أسبوع أي بتاريخ ٢٣-٢٤ / ٦ / ٢٠١٤ وكما طبقت الاختبارات بتاريخ ٢٥-٢٦ / ٦ / ٢٠١٤ على (٦) لاعبين لمنتخب العراق الناشئين في القاعة الرياضية المغلقة بتمثيلة اللجنة الاولمبية في البصرة لغرض إيجاد ما يلي:

- الأسس العلمية للاختبارات (صدق وثبات وموضوعية) .
- معرفة مستلزمات الاختبارات من أدوات ومعرفة مدى صلاحيتها.
- التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث في تطبيق الاختبارات.

(١) عبد اللطيف حمد حسون :مصدر سبق ذكره ٢٠١١ ٥٣ .

(٢) ثامر كاظم أرحيم : تأثير التمارين على وفق مدى الطاقة الحركية ومعدل ضربات القلب لتطوير مطاولة الأداء ومستوى التايروكسين للاعبين كرة

السلة : أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١١ ٤٨ .

^(٣) مؤيد عبد الله جاسم ، وفائز بشير حمودات :كرة السلة مصدر سبق ذكره : ١٩٩٩ ١٧١-٢٠٧

٣-٤-٤-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة: قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية ثالثة بتاريخ ٢٠١٤ / ٧ / ١ على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية لغرض تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة.

٣-٤-٥ الأسس العلمية للاختبارات:

٣-٤-٥-١ صدق الاختبارات: واستناد إلى التجربة الاستطلاعية الثانية قام الباحثان بإيجاد الصدق التمايزي للاختبارات المستخدمة

□ (٣)

يبين الصدق التمايزي للاختبارات المستخدمة

قيمة (ت) المحتسبة	الناشئين		المتقدمين		متغيرات البحث	
	ع +	س -	ع +	س -		
٥.٤٥	٠.٤	٥.٢	٠.٣	٦.٤	التهديف السلمي / ثا	سرعة ودقة أداء المهارات الفردية
٣.٧٥	٠.٤	٢٦.١	١.٢	٢٨.٢	التهديف من أسفل السلة / عدد	
٣.٣	٠.٢	١٩.٨٣	٠.١	٢٠.١٦	المنافسة الطويلة / عدد	
٨	٠.٦	١٢.٢	٠.٣	١٤.٦	التمرير السريع / ثا	
٦.٠٨	٠.٣	٧.٥	٠.٤	٨.٩	الطبقة / ثا	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت احتمال خطأ $(0.05) = 2.23$

٣-٤-٥-٢ ثبات الاختبارات: تم استخدام طريقة إعادة الاختبار لايجاد معامل الثبات

□ (٤)

يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة

معامل الثبات	متغيرات البحث	
٠.٩٠	التهديف السلمي / ثا	سرعة ودقة أداء المهارات الفردية
٠.٨٨	التهديف من أسفل السلة	
٠.٨٥	المنافسة الطويلة / عدد	
٠.٨٩	التمرير السريع / ثا	
٠.٨٨	الطبقة / ثا	

٣-٤-٦-٣ موضوعية الاختبارات: كلما كان معامل الثبات عاليا أدى ذلك إلى ارتفاع في معامل الموضوعية والعكس صحيح .

٣-٤-٦-٤ موضوعية الملاحظة: عن طريق إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى ولغرض إن تكون الملاحظة العلمية موضوعية في تحليل المباراة التجريبية بين نادي الميناء الرياضي ونادي (يسليورت) التركي قام الباحثان بجمع المعلومات المطلوبة بالبحث (لحالات الهجوم السريع) على وفق الاستمارة المعدة (ملحق ١) وعن

طريق تحليله للمباريات وكذلك قام بعض الكادر المساعد* بتحليل المباريات أيضا للفريق لنفسه وبعد معالجة نتائج التحليلين إحصائيا باستخدام علاقة الارتباط البسيط تبين لنا ان جميع القيم (ر) المحتسبة عالية وهذا يدل على موضوعية الملاحظة وكما في جدول (٥).

(٥) =

يبين نتائج الملاحظة العلمية

ت	حالات الهجوم السريع	معامل الارتباط
١	نوع الهجمة	لاعب واحد ٠.٩١
		لاعبين ٠.٩٣
٢	زمن الهجمة	لاعب واحد ٠.٩٢
	حسب اللاعب	لاعبين ٠.٩٤
٣	بداية الهجمة	قطع كرة من مناوله ٠.٩١
		قطع كرة من طبطبة ٠.٨٩
		تهديف فاشل او ناجح ٠.٨٨
٤	مسافة الهجمة	من ملعب كامل ٠.٩٣
		من ثلاثة أرباع الملعب ٠.٩٠
		من نصف الملعب ٠.٩٠
٥	زمن الهجمة حسب المسافة	من ملعب كامل ٠.٩١
		من ثلاثة أرباع الملعب ٠.٩٢
		من نصف الملعب ٠.٩٣

٣-٥ التجربة الميدانية:

٣-٥-١ الاختبارات القبليّة: الاختبارات المهارية الفردية أجريت بتاريخ ١٣ / ٧ / ٢٠١٤

٣-٥-٢ البرنامج التدريبي: بعد معرفة الحجم الحقيقي لحالات الهجوم السريع لفريق نادي الميناء الرياضي قام الباحث بأعداد تمرينات لتلك الحالات وبرمجتها في القسم الرئيس لبرنامج المدرب الذي تعهد في تطبيقها وبأشراف الباحث دون التدخل في التطبيق. واعتمد الباحثان خصوصية فترة التدريب وهي فترة الأعداد الخاص وقبل المنافسات والبالغة (شهرين) أي شهر ونصف أعداد خاص ونصف شهر فترة قبل المنافسات. وبلغ عدد وحدات التدريب للتمرينات الموضوعية (٢٤) وحدة تدريبية مقسمة إلى (٣) وحدات في الأسبوع تطبق في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس). أما عن شدة الحمل التدريبي استنادا إلى النسبة التي تم إيجادها من تحليل المباراة والتي تمثل (١٠٠%) لكونها مأخوذة من مباراة رسمية ، فقد عدّت المباراة فيها أعلى قمة يصل إليها الرياضي

، واستنادا إلى التدرج بالحمل قام الباحث باستخدام معدل شدة أسبوعية تتراوح من (٨٠-١٠٠%) بينما بلغ شدة الحمل داخل الوحدات التدريبية تتراوح (٧٥ - ١٠٠%). وكما موضح في جدول (٦) .

جدول (٦)

يوضح معدل الشدة الأسبوعي واليومي

الأسابيع	معدل الشدة	الوحدات اليومية		
		الأيام	الوحدة	الشدة اليومية
١	٨٠	الأحد	١	٨٠
		الثلاثاء	٢	٨٥
		الخميس	٣	٧٥
٢	٩٠	الأحد	٤	٩٠
		الثلاثاء	٥	٩٥
		الخميس	٦	٨٥
٣	٨٥	الأحد	٧	٨٥
		الثلاثاء	٨	٩٠
		الخميس	٩	٨٠
٤	٩٠	الأحد	١٠	٩٠
		الثلاثاء	١١	٩٥
		الخميس	١٢	٨٥
٥	٨٥	الأحد	١٣	٨٥
		الثلاثاء	١٤	٩٠
		الخميس	١٥	٨٠
٦	٩٥	الأحد	١٦	٩٥
		الثلاثاء	١٧	١٠٠
		الخميس	١٨	٩٠
٧	٩٠	الأحد	١٩	٩٠
		الثلاثاء	٢٠	٩٥
		الخميس	٢١	٨٥
٨	٩٥	الأحد	٢٢	٩٥
		الثلاثاء	٢٣	١٠٠
		الخميس	٢٤	٩٠

أما الراحة واستنادا إلى التجربة الاستطلاعية الثالثة فقد اعتمد الباحث النبض كمؤشر للراحة ألبينية والراحة بين التكرارات التي بلغت (١٢٠-١٣٠) ض/ د بينما بلغت الراحة بين المجاميع (١١٠-١٢٠) ض/ د. وشمل تشكيل التمرينات على نوعين وحسب متطلبات الهجوم السريع وآراء الخبراء في الاختيار لتلك الحالات : النوع الأول : وهي تمرينات بلاعب واحد من مسافات مختلفة .

النوع الثاني : بلاعبين من مسافات مختلفة.

وبلغ عدد التمرينات (١٢) تمرين لكل نوع أي (٢٤) تمرين (ملحق ٤) تم التدرج بها من السهل إلى الصعب حسب مبادئ علم التدريب الرياضي وتم مراعاة أجواء المنافسة والرغبة في التطبيق لكونها متنوعة وليس على وتيرة واحدة ، بعدها بُرِمجَتْ في جداول خاصة (ملحق ٣) ، لكي تُطبق على وفق الشدة الخاصة بكل وحدة تدريبية (ملحق ٩) ، وفي ضوء التجربة الاستطلاعية (الثالثة) لغرض تقنين التمرينات تم وضع حجم الحمل الخاص بكل وحدة وبعدها تم إيجاد زمن الراحة على وفق النبض وكما أسلفنا سابقا . ولهذا وعلى بركة الله طُبِّقت التمرينات بتاريخ ٢٠١٤/ ٧/ ١٧ وانتهى تطبيقها بتاريخ ٢٠١٤/ ١٠/ ١٦ .

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية :الاختبارات المهارية الفردية : أجريت بتاريخ ٢٠١٤/ ١٠/ ١٩
٦-٣ الوسائل الإحصائية :

اعتمد الباحث نظام (SPSS) معالجا لنتائج البحث وإيجاد :

١- الوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- معامل الاختلاف .

٤- اختبار T للعينات غير المترابطة .

٥- اختبار T للعينات المترابطة .

٦- معامل الارتباط البسيط .

٧- النسبة المئوية

٤- عرض النتائج ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج الفروقات القبلية والبعدية للاختبارات المهارية الفردية للمجموعة الضابطة.

جدول (٧)

يبين نتائج الفروقات لقيم (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارات المهارية الفردية والمركبة للمجموعة الضابطة.

الاختبارات المهارية	س قبلي	س بعدي	الخطاء المعياري	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
التهديف السلمي/ثا	٦.٥	٥.٩	٠.٢	٣	معنوي
التهديف من أسفل السلة/عدد	٢٨.٣	٢٩.٨	٠.٤	٣.٧٥	معنوي
المناوله الطويلة /عدد	١٩.٨٣	٢١.٣	٠.٣	٤.٩	معنوي
التمرير السريع/ثا	١٤.٣	١٣.٤	٠.٢	٤.٥	معنوي
الطبطة/ثا	٩.٣	٨.٦	٠.٢	٣.٥	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة = ٢.٥٧

٤-٢ عرض نتائج الفروقات القبلية والبعدي للاختبارات المهارية الفردية للمجموعة التجريبية.

جدول (٨)

يبين نتائج الفروقات لقيم (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارات المهارية الفردية والمركبة للمجموعة التجريبية.

الاختبارات المهارية	س قبلي	س بعدي	الخطاء المعياري	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
التهديف السلمي/ثا	٦.٢	٥.١	٠.٣	٣.٦	معنوي
التهديف من أسفل السلة/عدد	٢٨.٤	٣١.١	٠.٨	٣.٣٧	معنوي
المناوله الطويلة /عدد	٢٠.١٦	٢٣.٢	١.٠٣	٢.٩٥	معنوي
التمرير السريع/ثا	١٤.٧	١٢.٤	٠.٥	٤.٦	معنوي
الطبطة/ثا	٩.٢	٧.٩	٠.٢	٦.٥	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة = ٢.٥٧

٤-٣ عرض نتائج الفروقات البعدي للاختبارات المهارية الفردية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

جدول (٩)

يبين نتائج الفروقات لقيم (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارات المهارية الفردية والمركبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحتسبة	قيمة (ت) المحتسبة
	س -	ع +	س -	ع +		
التهديف السلمي/ثا	٥.٩	٠.٢	٥.١	٠.٣	٤.٩٦	معنوي
التهديف من أسفل السلة/عدد	٢٩.٨	٠.٦	٣١.١	٠.٤	٤.٠٣	معنوي
المناوله الطويلة /عدد	٢١.٣	٠.٣	٢٣.٢	٠.٤	٨.٥٢	معنوي
التمرير السريع/ثا	١٣.٤	٠.٢	١٢.٤	٠.٣	٦.٢١	معنوي
الطبطة/ثا	٨.٦	٠.١	٧.٩	٠.٤	٣.٨	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة = ٢.٢٣

٤-٤ مناقشة نتائج الفروقات للاختبارات المهارية الفردية والمركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

يرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى التزام العينة بالتدريب وتطبيق برنامج المدرب المعد بصورة دقيقة ، وحسب أسلوبه في تطوير تلك المهارات . زيادة على اختياره التمرينات التي لعبت دورا في التطور إذ يذكر بسطويسي احمد ،وعباس السامرائي (١٩٨٤)^(١) "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل عن طريقها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة" .

أما المجموعة التجريبية فقد جاء تطور الجانب المهاري الفردي إلى أسلوب التدريب المستخدم والمعد بصورة علمية دقيقة ووفق أهداف أسلوب المنافسة التي تعطي الرغبة في الأداء والدقة في التطبيق في ظروف مشابهة لظروف المباراة إضافة إلى استخدام التمرينات المقننة والمتنوعة وبأحجام تدريبية مناسبة لحقيقتها في المباراة إذ يؤكد سعد فاضل الحمداني (٢٠٠١)^(٢) "أن إتقان المهارات الفردية أو المركبة يعد أساسا للارتقاء والتفوق سواء كان ذلك في الوحدات التدريبية أو الاختبارات المهارية أو المنافسة الحقيقية" .

ومن الحقائق العملية في تطور الجانب المهاري هو ضرورة تطور الجانب البدني الذي يخدم المهاري ، أي بمعنى آخر في حالة افتقار الصفات البدنية الضرورية للأداء سوف لا يمكن الارتقاء بالدقة والسرعة بأداء المهارات داخل الملعب ولهذا عمدا الباحثان إلى استخدام أسلوب الهجوم السريع في التدريب لأسباب أولها تطور الجانب البدني والثاني تطوير الجانب المهاري ذات العلاقة بالجانب البدني وفي ضوءها سيتم تطوير اللعب السريع ولهذا يؤكد أمر الله احمد ألبساطي (١٩٩٨)^(٣) " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية

(١) بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية: مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤ ، ٢٣٥ .

(٢) سعد فاضل عبد القادر الحمداني : فعالية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الأداء للاعبين كرة السلة وحسب مراكز اللعب (علاقة - مساهمة -

تنبيه) أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠١ ، ٢٠١ .

(٣) أمر الله احمد ألبساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي (دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ٩ = .

لايستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ،لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط". كما أشار (سنجر ١٩٩٠) "إلى أن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة"^(٣). إضافة إلى أن الباحثان استخدم تمارين بدنية تخصصية دقيقة لغرض رفع المستوى المهاري وزيادة فاعلية الهجوم السريع اذ يذكر (Richard A 2005) " تؤدي ، والسرعة والقوة دوراً رئيساً في تعزيز فاعلية الأداء"^(٤).

ولغرض زيادة الدقة في الأداء مع عامل السرعة يتطلب منا زيادة الحجم التدريبي أي زيادة التكرار في الوحدات التدريبية وهذا ما أكده وجيه محجوب (٢٠٠٠)^(٥) "أن التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتنافس وتآلق حركي أكثر دقة".

إن أسلوب تدريب الهجوم السريع يعد من الأساليب التدريبية المشابهة لظروف المباراة ويخدم الهجوم السريع أولاً وثانية يساعد في بناء جمل خطية مناسبة لربط المهارات سواء فردية أو مركبة والعمل على إتقان تلك المهارات وهذا ما يؤيده شكري شاكراً فالح (٢٠٠٦)^(٦) "أن استخدام الجمل الخطية تساعد على ربط المهارات ذات العلاقة بعضها ببعض وخلق ظروف مشابهة لظروف المباراة لتطوير المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة".

وقد استخدم الباحثان تمرينات فيها جانب تنافسي بين اللاعبين على وفق قانون اللعبة الغرض منها جانب ألتشويقي والإثارة لغرض جعل اللاعب يبذل أقصى ما عنده من جهد في الأداء إذ يذكر محمد حسن علاوي (١٩٧٩)^(٧) " أن التمرينات المنافسة هي أداء حركات طبقاً للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد التي من فوائدها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد التي تعمل في تقوية العضلات العاملة في أنواع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد".

٥-الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

١-الأسلوب التدريب المقنن والمبني على حقائق علمية وواقعية كما في حالات الهجوم السريع له تأثير ايجابي في تطوير الأداء المهاري (الفرديلاعبي كرة السلة).

٢-التدريب المعتمد على الهجوم الحقيقية والمستتبطة من الواقع الفعلي للفريق في مستواه الأفضل داخل المباراة يعطي تدريباً متواصلاً للمستوى الذي وصل إليه وأعلى منه قليلاً وهذا دليل على التقدم في التدريب والمستوى .

(3)Singer, Robert N. Motor Control: Learning and Human performance . 3rd ed , New York Macmillan Publishing CP Inc , 1990,P221 .

(4)Richard A. Schmidt and Timothy D. Lee. Motor Control Learning, 4th , Human Kinetics Book, 2005, P.217.

(٥)وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي : مطبعة وزارة التربية ، بغداد ، ٢٠٠٠ ، () ١٧٥.

(٦)شكري شاكراً فالح : مصدر سبق ذكره ٢٠٠٦ ٧٠

(٧)محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره : ١٩٧٩ : ١٠٥.

٣-نلاحظ في بعض الأحيان لاتوجد مقاييس علمية أو صعوبة في بناء تلك المقاييس لبعض الحالات التكتيكية وذلك في حالة الهجوم السريع وهنا يتطلب منا إيجاد مؤشرات نستدل بها على التطور الحاصل الذي يعكس تقدم الهجوم السريع نحو الأفضل .

٤-مؤشرات المهارات الهجومية الفردية تعطي حقائق علمية على مدى تطور الهجوم السريع لكون كل حالة مهارية سواء أكانت فردية أم مركبة فهي مطلب من متطلبات الهجوم السريع .

٥-٢ التوصيات :

١-اعتماد التمرينات المستخدمة والمطبقة على وفق حالات الهجوم السريع لفريق الميناء الرياضي لتطوير المهارات الفردية للفرق المتقدمة العراقية .

٢-ضرورة اعتماد الهجوم الحقيقية من واقع المباراة لغرض التدريب عليها وبنسب مئوية اكبر منها قليلا وليس الاعتماد على الهجوم المقترحة وغير المبنية على المستوى الفعلي للاعب والفريق .

٣-في حالة عدم توفر المقاييس لبعض الحالات التكتيكية وذلك في حالة الهجوم السريع يمكن الاعتماد على المؤشرات التي تدل على التطور تلك الحالات وقد اعتمد على أنواع السرعة والمهارات الهجومية الفردية والمركبة وعلى وفق آراء الخبراء بوصفها مؤشرات لتطور الهجوم السريع .

٤-إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة لمتغيرات تكتيكية هجومية أخرى أو دفاعية ومعرفة مدى التقدم بها في التدريب والمباراة.

المصادر:

- أمر الله احمد ألبساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤ .
- بنيامين وآخرون : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني : ترجمة (محمد أمين المفتي وآخرون) ، دار ماكروهيل ، القاهرة ١٩٨٣ .
- ثامر كاظم أرحيم : تأثير التمارين على وفق مدى الطاقة الحركية ومعدل ضربات القلب لتطوير مطاولة الأداء ومستوى التأثير وكسين للاعب كرة السلة: أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١١ .
- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط٧ : ٢٠٠٣ .
- سعد فاضل عبد القادر الحمداني : فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الأداء للاعب كرة السلة وحسب مراكز اللعب (علاقة - مساهمة - تنبؤ) أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠١ .
- شكري شاكر فالح . تأثير استخدام الجمل الخططية في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٦ .
- عبد اللطيف حمد حسون . تأثير تمرينات بأسلوب حجم حمل المنافسات في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للمتقدمين: رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١١ .
- مؤيد عبد الله جاسم الديوه جي ، وفائز بشير حمودات : كرة السلة : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط٢ : ١٩٩٩ .
- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي : دار المعارف ، حلوان ، ط٦ ١٩٧٩ .

- وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي مطبعة وزارة التربية ، بغداد ، ٢٠٠٠.
- وليد مار ديني: كرة السلة : مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية و النشر والتوزيع ، الأردن ، ط١ : ٢٠١٢.
- Dean Smith : Basketball Offens and Defens , prenlce hall , Englewood cliffs . N . G2000 .
- Joseph G. Monke & Byron L.Newton: **Statistics for Business**, Science Research Associates, INC, 1999,P.351
- singr , Robert N . M otor : **Learning and Human performance** . 3 rd ed , New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990,P221 .
- Richard A. Schmidt and Timoth D. Lee. Motor Control Learning, 4th , Human Kinetics Book, 2005, P.217.

ملحق (١)

استمارة استبانة لتحديد حالات الهجوم السريع

الشوط(الفترة)						حالات الهجوم السريع	
الإضافي الثاني	الإضافي الأول	الرابع	الثالث	الثاني	الأول		
						العدد الكلي	
						لاعب واحد	نوع الهجمة
						لاعبين	
						ثلاثة لاعبين	
						لاعب واحد	زمن الهجمة حسب اللاعب
						لاعبين	
						ثلاثة لاعبين	
						قطع كرة من مناوله	بداية الهجمة
						قطع كرة من طبطبة	
						تهديف فاشل	
						إدخال كرة خارج الحدود	
						كرة قفز	
						من ملعب كامل	مسافة الهجمة
						من ثلاثة أرباع الملعب	
						من نصف الملعب	
						من ربع ملعب	
						من ملعب كامل	زمن الهجمة حسب المسافة
						من ثلاثة أرباع الملعب	
						من نصف الملعب	
						من ربع ملعب	

ملحق (٣)

نموذج للأسبوع الأول من التدريب المستخدم

الأسبوع : الأول الزمن الكلي للتمارين : ٢٧-٢٩ دقيقة ألسدة : ٨٠%

الوحدة التدريبية: ١ اليوم : الاحد فترة الأعداد : الخاص

أقسام الوحدة	زمن التمرين (ثا)	التمارين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
--------------	------------------	----------	---------	----------------------	---------------------

رجوع النبض ١٣٠-١٢٠ ض/د	رجوع النبض ١٤٠-١٣٠ ض/د	٦ ٥ ٦ ٦	١-تمرين (١) ٢-تمرين (١٣) ٣-تمرين (٢) ٤- تمرين (١٤)	٥٢.٥ ٣١.٢٥ ٣٠ ٦٠	ثانيا :الرئيسي
------------------------------	------------------------------	------------------	---	---------------------------	----------------

ملحق (٣)

يبين التمرينات المستخدمة

أولاً: تمرينات لاعب واحد من مسافات مختلفة

الهدف من التمرين	أداء التمرين	رقم التمرين
-الهجوم السريع على مساحة الملعب كامل. -تطوير المهارة الفردية	رمي الكرة على اللوحة (البورد) وثم استلام الكرة وأداء طبطبة بين (٥) شواخص والانتقال إلى الهدف الثاني ثم التهديد السلمي .	١
-الهجوم السريع على مساحة نصف ملعب . -تطوير المهارة الفردية	لاعبان يؤديان مناولة صدرية في منتصف الملعب ويقوم المدافع بقطع الكرة ويتحول إلى مهاجم لأداء هجمة سريعة من خلال الطبطبة المتعرجة بين (٣) شواخص و ثم التهديد السلمي.	٢
-الهجوم السريع على مساحة نصف ملعب . -تطوير المهارة الفردية	لاعب يؤدي طبطبة في منتصف الملعب ويقوم المدافع بقطع الكرة ويتحول إلى مهاجم لأداء هجمة سريعة من خلال الطبطبة المتعرجة بين (٣) شواخص و ثم التهديد السلمي. خلال كل محاولة يكون التهديد مرة على اليسار ومرة على اليمين	٣
-الهجوم السريع على مساحة ملعب كامل . -تطوير المهارة الفردية	لاعب يقوم بأي نوع من التهديد الفاشل وعلى المدافع متابعة الكرة والحجزة عليها ليقوم بالهجوم السريع مع أداء طبطبة حول (٤) شواخص ممتدة من منتصف الملعب .	٤
-الهجوم السريع على مساحة ملعب كام . -تطوير المهارة الفردية	ينطلق اللاعب من الخط النهائي للملعب إلى الخط النهائي المقابل ليأخذ كرة موضوعة على الخط ويرجع بها على شكل طبطبة وبأسرع ما يمكن و ثم أداء تهديد سلمي . وهكذا يرجع مرة أخرى لأخذ الكرة الثانية ويستمر التمرين .	٥
الهجوم السريع على مساحة نصف ملعب . -تطوير المهارة الفردية	ينطلق اللاعب من الخط النهائي للملعب إلى الخط المنتصف وهناك (ثلاث شواخص) يمر بينهما ثم يأخذ كرة موضوعة على الخط ويرجع بها على شكل طبطبة على نفس الشواخص وبأسرع ما يمكن و ثم أداء تهديد سلمي . وهكذا يرجع مرة أخرى لأخذ الكرة الثانية ويستمر التمرين مرة التهديد على اليمين ومرة على اليسار .	٦
الهجوم السريع على مساحة ربع ملعب . -تطوير المهارة الفردية	ينطلق اللاعب من الخط النهائي إلى خط الرمية الحرة ليلمسه بيده ثم الرجوع مرة أخرى ليأخذ الكرة على خط النهاية الذي انطلق منه والرجوع إلى خط الرمية الحرة مرة أخرى مع أداء طبطبة والرجوع بالتهديد السلمي. ويتم التمرين هكذا.	٧
الهجوم السريع على مساحة نصف ملعب . -تطوير المهارة الفردية	ينطلق اللاعب بشكل قطري من احد زوايا الخط النهائي إلى الزاوية في خط المنتصف ثم يعمل رول وينطلق إلى الزاوية المقابلة لخط المنتصف ليأخذ كرة والانطلاق بالطبطبة لعمل التهديد السلمي ويكون التمرين مرة على اليمين ومرة على اليسار	٨
الهجوم السريع على مساحة نصف ملعب	يضع مدرب كرتان في زاويا خط المنتصف ويقف اللاعب على خط الرمية الحرة ويلاحظ إشارة المدرب على احد الكرات وعليه أن ينطلق عكس إشارة المدرب	٩

بالسرعة لأخذ الكرة والرجوع فورا بالطبطقة و ثم التهديد السلمي.	-تطوير المهارة الفردية
١٠	ثلاث لاعبين يؤيدان طبطقة في الدائرة المركزية وعلى اللاعب أن يقطع احد الكرات وينطلق بها نحو السلة بالطبطقة و ثم التهديد السلمي.
١١	خمس لاعبين يؤدون مناوالات داخل ربع ملعب وبدون توقف وخداع وبثلاث كرات وعلى اللاعب المدافع أن يقطع احد تلك الكرات والانطلاق بالطبطقة والهجوم السريع على السلة البعيدة.
١٢	لعب خمسة ضد خمسة على سلة واحدة وبزمن الهجمة (٨) ثانية يكون الاتفاق على لاعب واحد مدافع لتنفيذ هجمة سريعة في حالة التهديد الناجح أو الفاشل أن يمسك بالكرة و ثم الطبطقة والهجوم السريع نحو السلة الثانية.

ثانيا : تمارينات لاعبين ومن مسافات مختلفة

رقم التمرين	أداء التمرين	الهدف من التمرين
١٣	ثلاث لاعبين (ABC) يقوم اللاعب (A) بالتهديد واللاعب (B) ينطلق بأقصى سرعة للسلة الثانية واللاعب (C) يتابع الكرة و ثم يؤدي مناولة طويلة للاعب (B) المنطلق الذي بدوره يستلم الكرة ويهدف مباشرة من أسفل السلة أما اللاعب (A) يتابع الكرة .	-الهجوم السريع على مساحة ملعب كامل. -تطوير المهارة الفردية
١٤	ثلاث مهاجمين ضد اثنين مدافعين داخل المنطقة الزون يحاول المدافعين قطع الكرة من المهاجمين أثناء تأديتهم المناولة وفي حالة قطع الكرة من احدهما ينطلق الآخر إلى السلة الأخيرة لكي يستلم مناولة من زميله ويقم بالطبطقة والتهديد السلمي.	-الهجوم السريع على مساحة ملعب كامل. -تطوير المهارة الفردية
١٥	لاعب يقوم بإدخال الكرة من خط النهائي اثر تهديد ناجح ويوجد ثلاث مهاجمين ضد ثلاث مدافعين يلعبون دفاع ضاغط على المهاجمين المناورة وعمل الحجز الهجومي لكي يفرغ لاعب بالانطلاق إلى السلة واستلام الكرة من زميله بعملية إدخال الكرة و ثم التهديد من أسفل السلة.	-الهجوم السريع على مساحة ملعب كامل. -تطوير المهارة الفردية
١٦	اثنان مهاجمين ضد واحد مدافع تبدأ عملية الهجوم من أسفل السلة إلى السلة المقابلة ولحظة الوصول يكون هناك احتمالين للمهاجم الأولى في حالة تقدم المدافع إليه يناول الكرة إلى زميله أسفل السلة ويقوم بالتهديد وفي الثانية إذا لم يتقدم إليه المدافع يقوم بالطبطقة والتهديد السلمي.	-الهجوم السريع على مساحة ملعب كامل. -تطوير المهارة الفردية
١٧	لاعبان يقفان يقف احدهما على خط الرمية الحرة والآخر على خط المنتصف ينطلقان باتجاه معاكس كل لاعب نحو سلة وتوجد كرة سلة قرب خط النهائية يقوم اللاعب الذي انطلق من خط الرمية الحرة بأخذ الكرة ومناولتها إلى زميله الآخر بمناولة طويلة ويقوم الآخر باستلام الكرة والتهديد من أسفل السلة.	-الهجوم السريع على مساحة ملعب كامل. -تطوير المهارة الفردية
١٨	ثلاث لاعبين ضد واحد داخل الدائرة المركزية يقوم اللاعبين الثلاثة بقطع الكرة من اللاعب الواحد والذي يطببط بالكرة وفي حالة قطع كرة واحدة يتم الهجوم السريع بلاعبين ويقوم اللاعب الذي قطعت منه الكرة بعملية الدفاع وينتهي التمرين بالتهديد الناجح أما السلمية أو من أسفل السلة.	-الهجوم السريع على مساحة نصف ملعب. -تطوير المهارة الفردية
١٩	لعب خمس لاعبين مهاجمين ضد خمسة مدافعين داخل ربع ملعب وعلى سلة واحدة وبزمن هجمة (٨ ثانية) على المهاجمين اللعب الحقيقي وفي حالة قطع	-الهجوم السريع على مساحة ملعب كامل.

الكرة أو التهديد الفاشل أو الناجح ينطلق اثنان من المدافعين لعمل هجوم سريع اثنان ضد مدافع واحد الذي انقطعت الكرة منه .	-تطوير المهارة الفردية
ينطلق ثلاث لاعبين بسباق من خط المنتصف إلى خط النهاية ومن يصل الأول يأخذ الكرة والثاني يصبح زميله مهاجم والثالث يصبح دفاع ويستمر المهاجمين بالهجوم السريع إلى السلة الثانية مع استمرار المدافع بمحاولة قطع الكرة	٢٠ -الهجوم السريع على مساحة ملعب كامل. -تطوير المهارة الفردية
ست لاعبين كل اثنان على خط النهاية واثنان في منتصف الملعب ينطلق اللاعبون الأربع في الخطوط النهائية نحو المنتصف ليأخذ كل منهما كرة ويرجعان بهجوم سريع على نفس السلة واللاعبين في المنتصف يصبح كل واحد منهما مدافع ضد الاثنان.	٢١ -الهجوم السريع على مساحة نصف ملعب. -تطوير المهارة الفردية
الانطلاق بشكل قطري من زوايا خط النهاية إلى الدائرة المركزية الذي يوجد فيها مدافع واخذ كرة والهجوم السريع بتبادل المركز بشكل قطري إلى السلة الثاني ضد مدافع واحد.	٢٢ -الهجوم السريع على مساحة ملعب كامل. -تطوير المهارة الفردية
ثلاث لاعبين بيد كل منهم كرة ويؤدون طبطبة في منطقة الزون ينطلق لاعبان من خط النهاية في السلة المقابلة إلى اللاعبون الثلاثة لكي يقوموا بقطع الكرة من احدهما والرجوع بهجوم سريع إلى نفس سلتهم مع رجوع مدافع واحدة فقط الذي انقطعت الكرة منه.	٢٣ -الهجوم السريع على مساحة ملعب كامل. -تطوير المهارة الفردية
لعب خمسة ضد خمسة داخل نصف ملعب بدون طبطبة وبشكل قانوني وعلى المدافعين قطع الكرة والهجوم السريع إلى السلة الثانية بلاعبين ضد واحد الذي انقطعت منه الكرة .	٢٤ -الهجوم السريع على مساحة ملعب كامل. -تطوير المهارة الفردية