

## المخلصات

- ملخص الدراسة باللغة العربية
- ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
- مستخلص الدراسة باللغة العربية
- مستخلص الرسالة باللغة الانجليزية

## ملخص البحث

أسم الباحث / عمر محمد وهبي حمكت

عنوان البحث /

"تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة السلة

بأقليم كردستان – العراق

## مشكلة الدراسة وأهميته

يشهد العالم في العصر الحديث تطور منقطع النظير في مختلف الميادين الرياضية، ويقوم هذا التطور على أساس البحث العلمي، والدراسة الموضوعية الهادفة، ومما لا شك فيه ان البحث العلمي يمثل أهمية في تحقيق التقدم الحضاري والرفق البشري لمجالات الحياة المختلفة لذا فقد ارتبط التقدم العلمي في الدول بالتفوق في المحافل واللقاءات الدولية والعالمية الرياضية وإن الوصول إلى المستويات العالية لم يكن وليد المصادفة أو العشوائية وإنما يكون نتيجة لاستخدام أحدث الأساليب العلمية والتخطيط للتدريب الرياضي، فقد أدى تصارع الدول المتقدمة لتحقيق الإنجازات الرياضية العالمية إلى اهتمامها بالبحث العلم في مجال التدريب الرياضي منذ بدء انتقاء الناشئ ليصبح لاعبا مميزاً، وأن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات والمتطلبات البدنية والحركية اللازمة لأي لاعب للقيام بأى نوع من أنواع النشاط الحركي حيث أن اللاعب غير المعد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه على عكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها والتفكير السليم خلال أداءه المهاري والخططي.

## أهداف البحث

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية (التمرير، التصويب من الحركة، المحاورة) لدى ناشئي كرة السلة بأقليم كردستان – العراق من خلال:
- 1- تصميم مجموعة تدريبات بدنية مهارية خاصة لبعض المهارات الهجومية في كرة السلة " التمرير – التصويب من الحركة – المحاورة".
  - 2- التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقدمين، الرشاقة، التوافق، السرعة، تحمل السرعة) المرتبطة بالأداء لمهارات التمرير – التصويب من الحركة – والمحاورة لدى لاعبي كرة السلة بأقليم كردستان العراق.
  - 3- التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية (التمرير – التصويب من الحركة – المحاورة) لدى لاعبي كرة السلة بأقليم كردستان العراق.

## فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية – والضابطة) للقدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية – والضابطة) لكل من الأداء البدني والمهاري ولصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية – والضابطة) لأداء بعض المهارات الهجومية (التمرير – والتصويب من الحركة – والمحاورة) قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة للقدرة البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لكل من الاداء البدني والمهاري لصالح المجموعة التجريبية.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لأداء بعض المهارات الهجومية (التمرير - والتصويب من الحركة - والمحاورة) لصالح المجموعة التجريبية.

## إجراءات البحث

### أ- منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية - الضابطة) وتم إجراء قياس (قبلي - بعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

### ب - مجتمع البحث :

أولاً : عينه اللاعبين :- بلغ الحجم الكلي للاعبين (٢٨) لاعبا من ناشئى كرة السلة المسجلين بالاتحاد الكردستاني لكرة السلة.

### \* عينة الدراسة الأساسية :-

بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية (١٦) لاعبا من لاعبي كرة السلة بنادى (بروسك) فى محافظة أربيل والمشاركين فى دورى كرة السلة بإقليم كردستان العراقى، وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداها تجريبية والاخرى ضابطة وبلغ فوام كل مجموعة (٨) لاعبين.

### \* عينة المعاملات العلمية :-

بلغ حجم عينة المعاملات العلمية للإختبارات (١٢) لاعبا من لاعبي كرة السلة بنادى (القلعة الرياضى) بكرديستان، وهى عينة مماثلة لعينة البحث الاساسية ومن خارجها وأجريت عليهم الاختبارات (البدنية - المهارية) وذلك لحساب المعاملات العلمية من (صدق - ثبات).

### أسباب إختيار العينة : تم إختيار العينة بالطريقة العمدية للأسباب التالية :

- يقوم الباحث بتدريب فريق النادى.
- إقتناع إدارة النادى بأهمية الاسلوب العلمى مما يعود بالفائدة على اللاعبين.
- الامكانيات المطلوبة لتنفيذ البحث متوفرة.
- إستعداد مدربي وإداريو النادى للتعاون مع الباحث.

### ● عينة الخبراء :

بلغ حجم عينة الخبراء (٢٠) خبيراً فى مجال لعبة كرة السلة لا تقل خبرتهم عن ١٠ سنوات فى مجال تدريب أو تدريس كرة السلة ومن تتوفر لديهم الشروط والمواصفات التالية :-

- ١- أن يكون حاصل على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية تخصص تدريب أو مناهج وطرق تدريس كرة السلة.
- ٢- العمل فى المجال التطبيقي لتدريب كرة السلة وحاصل على بطاقة تدريب معتمدة من أحد إتحادات كرة السلة.

## • عينة المساعدين :

بلغ حجم عينة المساعدين (٦) من مدرسى التربية الرياضية والمدربين المقيدين في الاتحاد الكردستاني لكرة السلة، والتي تقل خبراتهم في مجال كرة السلة عن ٥ سنوات مرفق (٧)

## ج – المجال المكاني :

- ١- أجريت المعاملات العلمية للاختبارات ( البدنية – المهارية – البدنية المهارية) على ملاعب نادي (بروسك الرياضي) القاعة المغلقة.
- ٢- أجريت القياسات القلبية والبعديّة وكذلك التجربة الاساسية للبحث على ملاعب نادي (بروسك الرياضي) القاعة المغلقة.

## د- المجال الزمني : أتبع الباحث التسلسل الزمني التالي لتنفيذ إجراءات البحث :

- ١- التحقق من إعتدالية العينة في الفترة من ١١ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ١٣ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٢- تحديد الاختبارات (البدنية – المهارية – البدنية المهارية) في الفترة من ٩ / ١٠ / ٢٠١٣ الى ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٣.
- ٣- إجراء المعالجات العلمية للاختبارات في الفترة من ٨ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٤- تحديد التقسيم الزمني الخاص بتطبيق التجربة الاساسية في الفترة من ٨ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ١١ / ١١ / ٢٠١٣.
- ٥- وضع التدريبات البدنية المهارية مع تحديد الجرعات التدريبية والتعرف على مدى مناسبة التدريبات المقترحة للتطبيق في الفترة من ٢ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٣.
- ٦- تم تطبيق القياس القبلي في الفترة من ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٨ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٧- تم تطبيق التجربة الاساسية في الفترة من ٢٩ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٦ / ٢ / ٢٠١٤.
- ٨- تم تطبيق القياس البعدي في الفترة من ٢٨ / ٢ / ٢٠١٤ الى ٢ / ٣ / ٢٠١٤.

## وسائل وأدوات جمع البيانات :-

- ١- المقابلة الشخصية.
- ٢- إستمارات إستطلاع رأي الخبراء حول النقاط التالية :-
  - تحديد الاختبارات (البدنية – المهارية – البدنية المهارية)
  - مدى مناسبة التدريبات البدنية المهارية والجرعات التدريبية الخاصة بها
  - مدى مناسبة التقسيم الزمني الخاص بتطبيق التجربة الاساسية
- ٣- إستمارات تسجيل البيانات الخاصة لكل من :
  - الطول، الوزن، عدد سنوات الممارسة لأفراد عينة البحث
  - إستمارات تسجيل نتائج الاختبارات (البدنية – المهارية – البدنية المهارية)

## الاجهزة والادوات المستخدمة :

- شريط قياس لقياس المسافات في الاختبارات وقياس أطوال اللاعبين.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- كرات سلة، ساعة إيقاف، ملعب كرة سلة، أحبال، كرات طبية، كاميرا فيديو، أقماع، صفارة، صناديق

## المعادلات الاحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسط.
- معامل الالتواء.
- إختبار (ت) الفروق.
- نسبة معدل التغير.

## الأستنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض وعينة وإجراءات البحث. اثر البرنامج التدريبي القائم على استخدام التدريبات (البدينية المهارية) تأثيرا ايجابيا في تطوير وتحسين القدرات البدنية الخاصة ومن ثم تحسين اداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة كما يلى :

- تحسنت المجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم)) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21 م) ، التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10 \* 28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولاسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية).
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة فى النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) فى الاختبارات البدنية حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (22.94% الى 44.76%) لدى المجموعة التجريبية فى حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (13.48% الى 24.45%).
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع القدرات البدنية جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21 م) ، التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10 \* 28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولاسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية). بعد التجربة
- تحسنت المجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات المهارية (درجة دقة التمرير على دوائر (30 ثانية) ، سرعة المحاوره حول خمسة شواخص (ثانية) ، التصويب من القفز لمدة 30 ث (خمسة اماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد ، التصويب بالمتابعة اسفل السلة لمدة (30) ثانية (عدد)
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة فى النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) فى الاختبارات المهارية حيث بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (24.25% الى 80%) فى حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (11.03% الى 25%).
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع الاختبارات المهارية (درجة دقة التمرير على دوائر (30 ثانية) ، سرعة المحاوره حول خمسة شواخص (ثانية) ، التصويب من القفز لمدة 30 ث (خمسة اماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد ، التصويب بالمتابعة اسفل السلة لمدة (30) ثانية (عدد)
- تحسنت المجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات البدنية المهارية (سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية) ، زمن اداء (10) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة) ، تحمل سرعة أداء تصويب سلمى على لوحة كرة السلة لمدة (2) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب ، سرعة المحاوره لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية) لصالح القياس البعدى.
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة فى النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) فى الاختبارات البدنية المهارية حيث بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (25.1% الى 60.27%) فى حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (11.98% الى 20.27%).
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع الاختبارات البدنية المهارية (سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية) ، زمن اداء (10) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة) ، تحمل سرعة أداء تصويب سلمى على لوحة كرة السلة لمدة (2) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب ، سرعة المحاوره لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية) لصالح القياس البعدى.

## التوصيات :

### في ضوء الأهداف والفروض وعينة وإجراءات البحث والتدريبات المقترحة يوصي الباحث :

- استخدام التدريبات البدنية المهارية المقترحة في تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية الحركية لناشئي كرة السلة .
- تطبيق التدريبات البدنية المهارية قيد البحث بعد إعادة تقنينها بما يتناسب مع المرحلة السنية لتحسين القدرات البدنية والمهارية الحركية في كرة السلة .
- دمج التدريبات البدنية المهارية في إطار واحد عند تدريب صغار اللاعبين واستغلال الوقت في تحقيق فاعلية أكبر من الإتجاه البدني والمهاري .
- استخدام الإختبارات البدنية المهارية قيد البحث لتقسيم الحالة التدريبية للاعبين وتقويم البرامج التدريبية الخاصة بناشئي كرة السلة .
- تقنين التدريبات البدنية والمهارية وفقا لنظم أنتاج الطاقة والجرعات التدريبية المقترحة في البحث
- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في اتجاه الدمج بين التدريبات البدنية والمهارية والخططية والتعرف على تأثيرها على الأداء الخططي للاعبي كرة السلة .

## مستخلص البحث

أسم الباحث / عمر محمد وهي حكمت

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية (التمرير، التصويب من الحركة، المحاورة) لدى ناشئ كرة السلة بأقليم كردستان – العراق

في ضوء الأهداف والفروض وعينة وإجراءات البحث. اثر البرنامج التدريبي القائم على استخدام التدريبات (البدنية المهارية) تأثيرا ايجابيا في تطوير وتحسين القدرات البدنية الخاصة ومن ثم تحسين أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة كما يلي :

- تحسنت المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم)) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21م) ، التحمل (الجرى الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10\*28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية).
- تفوقت المجموعه التجريبية على الضابطة في النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) في الاختبارات البدنية حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (22.94% الى 44.76%) لدى المجموعه التجريبية في حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعه الضابطة ما بين (13.48% الى 24.45%).
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21م) ، التحمل (الجرى الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10\*28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية). بعد التجربة.

# Research Summary

**Researcher Name / Omar Mohammed Wahbi Hikmat**

**Title Search /**

"The impact of physical exercises skill in the performance of some offensive skills among youngsters basketball Kurdistan Region - Iraq "

Problem of the study and its importance

The world is witnessing in the modern evolution unrivaled in the various fields of sports, and does this development on the basis of scientific research, and objective study aimed, and undoubtedly that scientific research is important in the progress of civilization and human progress to different areas of life has therefore been associated with scientific advances in the states of superiority in forums and meetings, international and global sports, although access to the high levels did not come by accident or random, but is the result of the use of the latest scientific methods and planning for athletic training, has led struggling developed countries to achieve sporting achievements global interest in research science in the field of sports training since the start of the selection of the emerging to become a player special, and that the physical setting of the most important ingredients for success in the show loco motor activity in the integrated image because of its significant influence on the development of the qualities and requirements of physical and kinetic necessary for any player to do any kind of physical activity, and that a player is not prepared physically to the level of competition shown by fatigue and cause it gave the ball a lot in addition to the weakness of tactical thinking or lack thereof on the opposite player prepared physically as it finished the game started and the proper mindset during his performance and tactical skill.

## Research Objectives

The research aims to identify the effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills

(Scrolling, the correction of the movement, conversation) with an emerging basketball in Kurdistan - Iraq

Through : -

- 1- Design group exercises physical skill, especially for some offensive skills in basketball " Scrolling - correction of the movement - a conversation."
- 2- to identify the effect of exercise skill in some physical abilities (strength characteristic speed of the arms and feet, agility, compatibility, speed, carrying speed) performance-related skills -passing - Correction of the movement - and a conversation with basketball players in the Kurdistan Region of Iraq.
- 3 - to identify the effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills (Scroll - the correction of movement - Interviewing) I have basketball players in the Kurdistan Region of Iraq.

## **Research hypotheses**

- 1- There are statistically significant differences between the measurement and tribal dimensional measurement for each of the two groups (Experimental - and Aaldhabth) physical capacities under discussion and in favor of dimensional measurement.
- 2- There are statistically significant differences between tribal measurement and dimensional measurement for each of the two groups (Experimental - and Aaldhabth) for each of the physical performance and skill and in favor of dimensional measurement.
- 3- There are significant differences between the measurement and tribal dimensional measurement for each of the two groups. (Experimental - and Aaldhabth) to perform some offensive skills (scroll - and the correction of Movement - and conversation) under discussion and in favor of dimensional measurement.
- 4- There are significant differences between the dimensional measurement of the experimental group and the control capabilities Physical Qidalbges for the experimental group.
- 5- no statistically significant differences between the dimensional measurement of the experimental group and control group for each of the physical performance and skill for the experimental group.
- 6- no statistically significant differences between the dimensional measurement of the experimental group and control group to perform some offensive skills (scroll - and the correction of the movement - and conversation) in favor of the experimental group.

## **Search Procedures**

### **A research methodology : -**

The researcher used the experimental approach using experimental design with two groups (experimental - control) were conducted to measure (tribal - after me) so as to appropriateness of the nature of the research.

### **B - the research community :**

First: the same players : - The overall size of the players (28) players from the emerging basketball registered Union of Kurdistan basketball.

### **\* Sample basic study : -**

The volume of the sample core (16) players from the players Basketball Club (Brosque) in the province of Erbil and the participants in the National Basketball Association in Iraqi Kurdistan region, has Tmottagsimam into two groups, one experimental and the other officer and the strength of each group (8) players.

### **\* Scientific sample of transactions : -**

The volume of sample transactions scientific tests (12) players from the basketball players Club (Castle Sports) Kurdistan, a sample similar to the sample core and outside and conducted their tests (physical - footwork) to calculate transactions scientific (sincerity - firming).

### • **Sample experts :**

The sample of experts (20), an expert in the field for the game of basketball is not less than 10 years of experience in the field of training or teaching basketball and who possess the following terms and conditions : -

#### • Sample assistants :

The volume of sample assistants (6) of the physical education teachers and coaches enrolled in the Union of Kurdistan, basketball, and carrying their expertise in the field of basketball facility for 5 years (7)

#### C - the spatial domain :

- 1 transactions conducted scientific tests (physical - footwork - physical skill) the golf club (Brosk Sports) Hall closed.
- 2 measurements were carried out before and after the experiment, as well as basic research on golf club (Brosk Sports) Hall closed.

(D) the time domain : Follow the researcher following chronology for the implementation of research procedures :

- 1- check Aatdalah sample in the period from 11/12/2013 to 13/12/2013
- 2- Identify tests (physical - footwork - physical skills) in the period from 10/09/2013 to 10/20/2013.
- 3- making processors for scientific tests in the period from 08/12/2013 to 20/12/2013
- 4- Determine the partition timeframe for the application of basic experience in the period from 12/08/2013 to 11/11/2013.
- 5- put skill with physical exercises to determine doses training and to identify the extent of the proposed exercises suitable for application in the period from 02/12/2013 to 20/12/2013.
- 6 - have been applied tribal measurement in the period from 25/12/2013 to 12/28/2013
- 7 - basic experiment was applied in the period from 29/12/2013 to 02/26/2014.
- 8 - dimensional measurement was applied in the period from 02/28/2014 to 02/03/2014.

### **Tools and methods of data collection : -**

- 1- personal interview.
- 2- forms expert opinion on the following points : -
  - Identification tests (physical - footwork - physical skill)
  - The extent of suitable physical exercises and footwork doses own training
  - The extent appropriate division timeframe for the application of basic experiment
- 3- registration forms for each of the data :
  - Height, weight, number of years of practice to Agrad research sample
  - Forms recording the results of the tests (physical - footwork - physical skill)

Equipment and tools used :

- A tape measure to measure distances in the tests and measure the lengths of the players.
- Medical balance to measure weight.
- Balls basket, stop watch, a basketball court, ropes, balls medical, video camera, suppositories, whistle, funds

The study basic :

Been applied physical exercises technique proposed by the sample amounted to apply the exercises in (8) weeks of (4) training units per week and the time of the unit (120 minutes) and reached the time of application exercises (49) minutes from the time the unit in the main part of the training module during the period of preparation while your application has been traditional program to the control group.

### **Statistical equations :**

- The arithmetic average.
- Standard deviation.
- Mediator.
- Coefficient of torsion.
- Tests differences.
- Ratio of the rate of change.

### **Conclusions :**

In light of the objectives and hypotheses and sample and research procedures. The impact of the training program based on the use of exercises (physical skill) have a positive impact in the development and improvement of physical abilities own and then improve the performance of some offensive skills with emerging

### **basketball as follows :**

- Improved the experimental group in all the physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw the ball medical (3 kg), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch rebound the basketball (10 \* 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) seconds).
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in the physical tests, where the percentage of improvement between (22.94 % to 44.76 %) for the experimental group, while the percentage of improvement among the control group between (13.48% to 24.45 %).
- Outperformed the experimental group to a control group in all the physical abilities of all physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw a medicine ball (3 kg), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch

rebound the basketball (10 \* 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) sec.) after the experiment

- Improved the experimental group in all tests of skill (the degree of precision scrolling circuits (30 seconds), the speed of conversation about five Hoa\_khas (seconds), the correction of jumping for 30 s (five places outside the exclusion zone) number, aiming to follow-up the bottom of the basket for a period of (30) seconds.(No.)
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in tests of skill, where the percentage of improvement with the experimental group between (24.25 % to 80%), while the percentage of improvement among the control group between (11.03% to 25%).
- Outperformed the experimental group to a control group in all tests of skill (the degree of precision scrolling circuits (30 seconds), the speed of conversation about five Hoa\_khas (seconds), the correction of jumping for 30 s (five places outside the exclusion zone) number, aiming to follow-up the bottom of the basket for two (30) seconds (number)
- Improved the experimental group in all tests of physical skills (speed accuracy slider on the squares (seconds), time performance (10) corrections successful peace after a run of half pitch (minutes), carrying speed performance straighten peaceful on the plate basketball for two (2) minutes after Running to the end of the pitch, the speed of conversation for three-quarters of the basketball court time (seconds) for the benefit of dimensional measurement.
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in tests of physical skill, where the percentage of improvement with the experimental group between (25.1 % to 60.27 %), while the percentage of improvement among the control group between (11.98 % to 20.27 %).
- Outperformed the experimental group to a control group in all tests of physical skills (speed accuracy slider on the squares (seconds), time performance (10) corrections successful peace after running half- pitch (minutes), carrying speed performance straighten peaceful on the plate basketball for two (2) two minutes after running to the end of the pitch, the speed of conversation for three-quarters of the basketball court time (seconds) for the benefit of dimensional measurement.

### **Recommendations:**

In light of the objectives and hypotheses and sample and research procedures and drills proposed researcher recommends :

- The use of physical exercises technique proposed in the improvement and development of physical abilities and skill for beginners Aalasaah basketball.
- The application of physical exercises footwork under discussion after the re- codified commensurate with the age group to improve the physical abilities and skills in basic basketball.

- The integration of physical exercises skill in one frame when training young players and use the time to achieve greater efficiency in the direction of physical and skill.
- The use of physical skill tests under discussion to assess the situation for the players training and evaluating training programs Bnashi basketball.
- Legalization of physical exercises and skill and according to the systems of energy production and dosing of training proposed in Search
- Further studies and research in the direction of integration between physical exercises and skill and tactical and recognize the impact on the tactical performance of basketball players.

# **Abstract**

## **Effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills among youngsters basketball Kurdistan Region – Iraq**

**Researcher Name / Omar Mohammed Wahbi Hikmat**

The research aims to identify the effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills (Scrolling, the correction of the movement, conversation) with an emerging basketball in Kurdistan - Iraq

In light of the objectives and hypotheses and sample and research procedures. The impact of the training program based on the use of exercises (physical skill) have a positive impact in the development and improvement of physical abilities own and then improve the performance of some offensive skills with emerging basketball as follows:

- Improved the experimental group in all the physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw the ball medical (3 kg)), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch rebound the basketball (10 \* 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) seconds).
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in the physical tests, where the percentage of improvement between (22.94% to 44.76%) for the experimental group, while the percentage of improvement among the control group between (13.48 % to 24.45%).
- Outperformed the experimental group to a control group in all the physical abilities of all physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw a medicine ball (3 kg), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch rebound the basketball (10 \* 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) sec.) after the experiment.

المرفقات

مرفق رقم ( ١ )

أسماء اللاعبين

## أسماء اللاعبين المجموعة التجريبية

ت	اسماء اللاعبين	الطول	الوزن	العمر	العمر التدريبي
١	بلال ميرزة	١٨٨	٧٠	١٩٩٧	٦ سنوات
٢	محمد لطيف محمد	١٨٦	٧٢	١٩٩٨	٥ سنوات
٣	علي محمد خورشيد	١٦٥	٦٠	١٩٩٨	٤ سنوات
٤	محمد نعمان ابراهيم	١٧٠	٧٢	١٩٩٨	٤ سنوات
٥	أزاد أحمد كريم	١٦٣	٥٩	١٩٩٩	٥ سنوات
٦	كمال شكر عمر	١٧٣	٦٩	١٩٩٧	٥ سنوات
٧	ناكو أنور حيدر	١٧٠	٥٠	١٩٩٨	٤ سنوات
٨	كوفند فارس	١٧٧	٦٤	٢٠٠٠	٤ سنوات

## أسماء اللاعبين المجموعة الضابطة

ت	اسماء اللاعبين	الطول	الوزن	العمر	العمر التدريبي
١	بيركار عثمان رشيد	١٨٨	٧٣	١٩٩٨	٥ سنوات
٢	هيرش احمد صابر	١٨٥	٧٦	١٩٩٧	٦ سنوات
٣	رابر فاضل علي	١٧٥	٧٥	١٩٩٧	٥ سنوات
٤	هيدي نوزاد اسماعيل	١٨٧	٨٠	١٩٩٩	٥ سنوات
٥	شهرام أنور حيدر	١٧٣	٦٣	١٩٩٩	٤ سنوات
٦	هلمت ناري جمال	١٦٥	٥٥	١٩٩٨	٥ سنوات
٧	سيدار أدريس	١٧٨	٦٦	٢٠٠٠	٤ سنوات
٨	خوشويست جميل	١٦٤	٥٨	١٩٩٨	٥ سنوات



مرفق (٢)

بيان بأسماء السادة الخبراء

بيان بأسماء السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريب والتدريس المتخصصين في مجال كرة السلة

الدرجة العلمية	الأسم بالكامل	م
أستاذ دكتور بقسم العلوم الصحية كرة السلة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات .	دولت عبدالرحمن	١
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كرة السلة - جامعة بغداد كلية التربية الرياضية .	زيد شاكر الشихلي	٢
أستاذ دكتور بقسم المناهج وطرق التدريس كرة السلة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات .	زينب أبو بكر	٣
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات	سامية مختار محمد	٤
أستاذ دكتور بقسم التدريب الرياضية لياقة بدنية- جامعة بغداد كلية التربية الرياضية .	شاكر محمود الشихلي	٥
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي فسلجة كرة السلة - جامعة صلاح الدين كلية التربية الرياضية .	شريف قادر محمد	٦
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي : كرة السلة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنين .	عامر سعد عامر	٧
أستاذ دكتور بقسم الترويج الرياضي كرة السلة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات .	عزة حمدي	٨
أستاذ دكتور بقسم التدريب الرياضي كرة السلة - جامعة سوران كلية التربية الاساسية.	علي جعفر سماكة	٩
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كرة السلة - جامعة الموصل كلية التربية الرياضية .	فائز بشير حمدان	١٠
أستاذ دكتور بقسم التدريب الرياضي كرة السلة - جامعة سوران كلية التربية الاساسية .	مازن عبدالرحمن	١١
أستاذ علم الاجتماع بقسم العلوم التربوية والنفسية كرة السلة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات .	مايسه البنا	١٢
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كرة السلة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنين .	محمد بلال	١٣
عضو مجلس إدارة منطقة الاسكندرية لكرة السلة ومدرب كرة السلة .	مصطفى عبد الحميد محمد	١٤
أستاذ مساعد علم النفس كرة السلة - جامعة الموصل كلية التربية الرياضية .	مؤيد عبد الرزاق حسو	١٥
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كرة السلة - جامعة الموصل كلية التربية الرياضية .	نبيل عبدالله	١٦
أستاذ متفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس كرة السلة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات .	نجوى سليمان	١٧
استاذ دكتور بقسم التدريب الرياضي اختبارات كرة السلة - جامعة الموصل كلية التربية الرياضية .	هاشم أحمد سليمان	١٨
أستاذ دكتور بقسم المناهج وطرق التدريس كرة السلة - جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات .	هدى درويس مصطفى	١٩
أستاذ دكتور بقسم المناهج وطرق التدريس تعلم كرة السلة - جامعة السليمانية كلية التربية الرياضية .	ياسين عمر محمد	٢٠

تم الترتيب حسب الحروف الأبجدية

مرفق ( ٣ )

أستمارة أسماء الفريق المساعد

## أسماء الفريق المساعد

ت	الاسم	الوظيفة
١	بيشوا عثمان عيسى	بكلوريوس تربية رياضية / مدرس في وزارة التربية / محافظة أربيل
٢	داريوش وليم كوربيل	بكلوريوس تربية رياضية .
٣	رابر أسماعيل عدو	بكلوريوس تربية رياضية / مدرس في وزارة التربية / محافظة أربيل
٤	روزكار محمود قادر	بكلوريوس تربية رياضية / مدرس في وزارة التربية / محافظة أربيل
٥	فرهنگ همزة شفيق	بكلوريوس تربية رياضية / مدرس في وزارة التربية / محافظة أربيل
٦	هيمن محمد مصطفى	بكلوريوس تربية رياضية / مدرس في وزارة التربية / محافظة أربيل

• تم ترتيب أسماء السادة المساعدين أبجدياً



جامعة الاسكندرية

كلية التربية الرياضية للبنات

إستطلاع رأي الخبراء حول الإختبارات البدنية المقترحة

لقياس بعض القدرات البدنية لناشئ كرة السلة

يقوم الباحث / عمر محمد وهبي حكمت بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها : -

"تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة بإقليم

كرديستان – العراق "

هذا وقد قام الباحث بإختيار عدة إختبارات لقياس بعض القدرات البدنية المؤثرة على المهارات الهجومية في كرة السلة استنادا إلى المراجع العلمية والأبحاث والدراسات التي تناولت هذا الموضوع .  
لذا يرجى من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي بوضع علامة ( ✓ ) أمام ما ترونه ملائما من الإختبارات لقياس القدرات البدنية المقترحة .

كما يرجى إضافة أي إختبارات لم يتعرض لها الباحث وترتبط بموضوع الدراسة . ولا يفوت الباحث إلا أن يتقدم بوافر الشكر العظيم معاونتكم الصادقة في إثراء هذا البحث

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الإحترام

الإسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

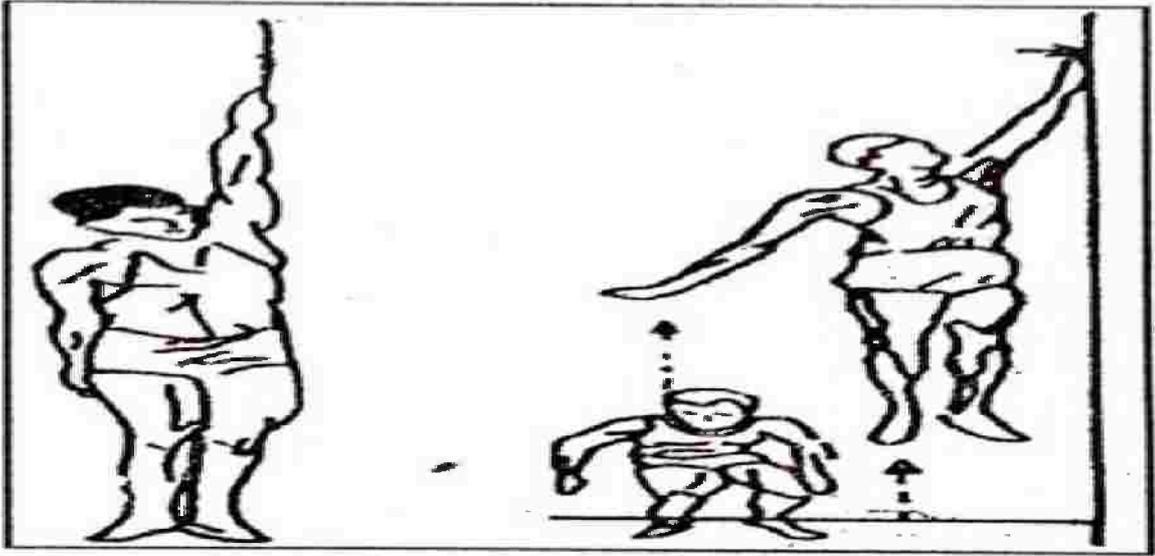
عدد سنوات التدريب :

الباحث

عمر محمد وهبي حكمت

## إختبار الوثب العمودي

- الغرض من الاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للقدمين من الوثب للاعلى
- سيورة طولها ٥ اقدام (١٥٠ سم) وعرضها ١ قدم (٣٠ سم) تقسم السيورة بخطوط عريضة بين كل خط والاخر مسافة نصف بوصة (١,٢٧سم) توضع السيورة على لوحة كرة السلة أو على حائط ( في حالة وضعها على حائط يراعى أن تكون بارزة عن الحائط بمقدار ٦ بوصات (١٥,٢٤سم) لتجنب اصابة المختبر نتيجة لاحتكاكه بالحائط أثناء الوثب ) ، مانيزيا
- الادوات والتنظيم
- يقف المختبر بحيث يكون أحد كتفيه ( الايمن في حالة تأديتة للاختبار باليد اليمنى والعكس صحيح مواجه للسيورة ، يقوم بطبع يده في مانيزيا ، ثم يقوم بعمل علامة على السيورة ... ثم يلي ذلك أن يقوم بالوثب لأقصى مسافة ممكنة (عموديا ) ليقيم بعمل علامة أخرى بيده
- مواصفات الاداء
- التسجيل
- المسافة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية تعتبر هي المسافة التي سجلها في هذا الاختبار ، مع ملاحظة حساب المسافة الى اقرب ربع بوصة (٠,٦٣٥سم) (٤٧)



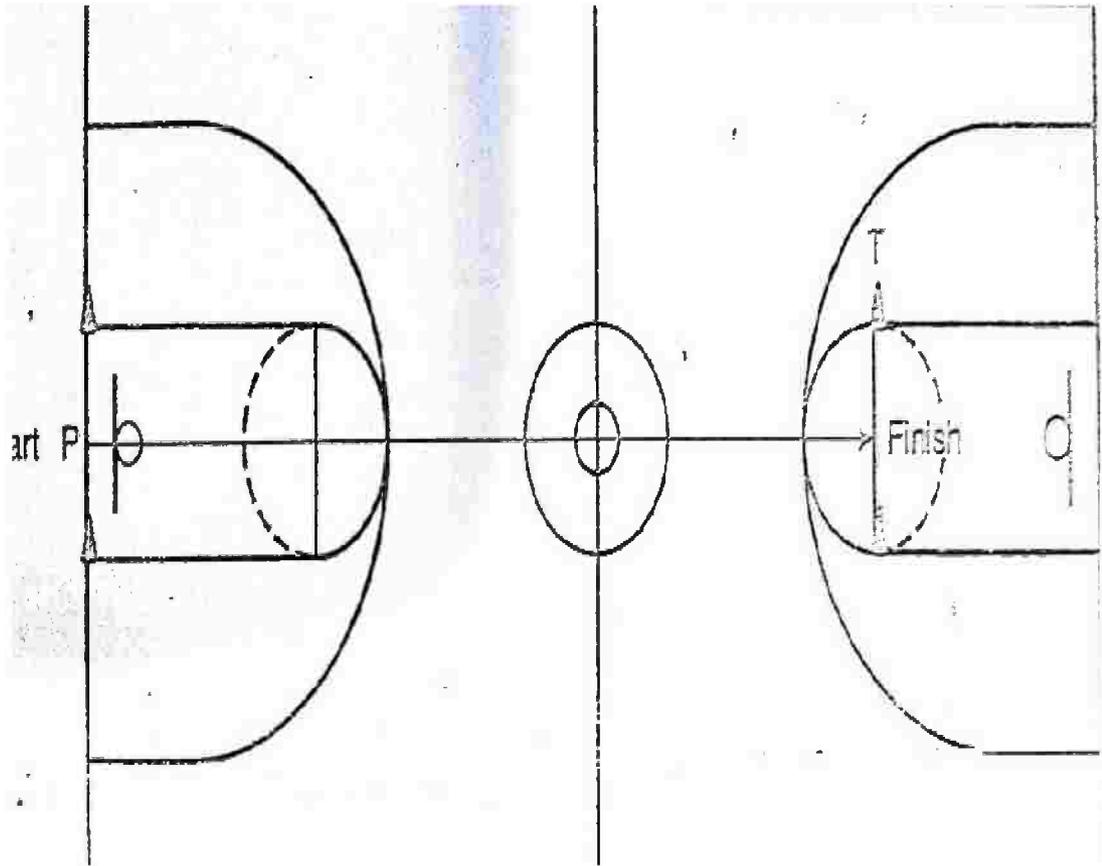
## إختبار رمي الكرة الطبية (٣كجم)

قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين	الغرض من الاختبار
شريط قياس ، كرة طبية تزن (٣كجم) ، مقعد ، حزام	الادوات والتنظيم
يرسم خط على الارض ، يحدد أمام هذا الخط قطاع للرمي يتم تقسيمه الى خطوط عريضة المسافة بينها (٥ ياردات ) لسهولة القياس . على ان يسمح قطاع الرمي بتسجيل اقصى مسافة ممكنة ، كما تحدد منطقة للرمي طولها (٦ ياردات ) يقوم المختبر بالرمي بينها .	مواصفات الاداء
يجلس المختبر على المقعد خلف خط المرسوم على الارض والذي يحدد بداية قطاع الرمي وثبت جذع اللاعب بالحزام الموجود على المقعد . يقوم المختبر برمي الكرة الطبية لاقصى مسافة ممكنة .	القواعد
لكل لاعب ثلاثة محاولات تحتسب لة افضل محاولة .	التسجيل
تحتسب للاعب اطول مسافة للكرة الطبية .	

(٤٧)

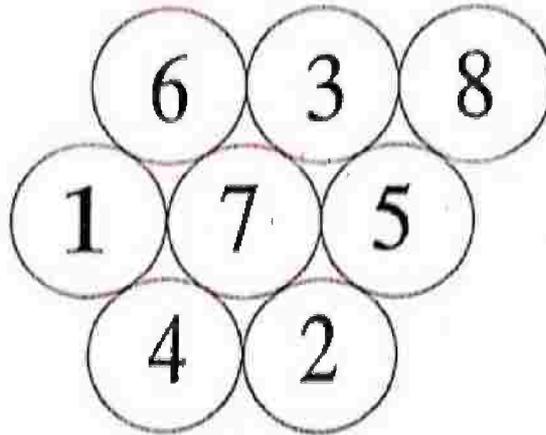
## إختبارعدوثلاثة ارباع لملاعب كرة السلة

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .
- الادوات والتنظيم : ساعة إيقاف ، صفارة ، ملعب كرة السلة ، أقماع .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط ملعب كرة السلة ، عند سماعه اشارة البدء يقوم المختبر بالعدو باقصى سرعة الى حد خط منطقة الرمية الحرة للملعب الثاني
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع المسافة من بداية ملعب كرة السلة الى حد خط منطقة الرمية الحرة للملعب الثاني كما موضح في الشكل ... (٦٤)



## إختبار الدوائر المرقمة

- الغرض من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعين
- الادوات والتنظيم : ساعة إيقاف ، يرسم على الارض ثمانية دوائر على ان تكون قطر كل منهما ٦٠ سم ، ترقم الدوائر كما هو موضح في الشكل .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا للدائرة رقم (٢) ثم الدائرة رقم (٣) وهكذا حتى الدائرة رقم (٨) ويتم ذلك بأقصى سرعة .
- التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في الانتقال عبر الدوائر الثمانية بالثواني لأقرب عشر ثانية . (٤٧)



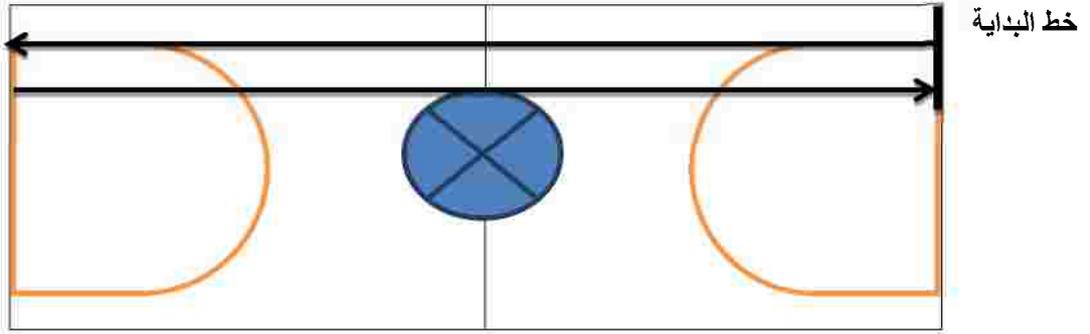
إختبار الدوائر المرقمة

## إختبارثني الجذع للامام من الوقوف

- الغرض من الاختبار
- قياس مرونة الرجلين والجذع
- الادوات والتنظيم
- ارض مستوية ، مصطبة ، مسطرة خشبية مرقمة من ( ١ - ١٠ )
- مواصفات الاداء
- ( ١٠ )  
بعد تثبيت المسطرة على الصندوق بحيث يقع الواحد بحافة  
الصندوق ويقع في النصف العلوي ( ١ - ٥ ) وفي السفلي ( ٥ -  
يقوم المختبر بثني الجذع أمام أسفل والقدمان ملاصتان لجانبي  
المقياس بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ويحاول ثني الجذع  
لأقصى مدى ويبطء مع ملاحظة أن تكون اليدين في مستوى  
واحد ، ويكرر الاداء مرتين
- التسجيل
- تسجيل أفضل محاولة صحيحة ( أعلى قراءة على المسطرة المدرجة ) بالسنتيمتر
- الملاحظات
- عدم ثني الركبتين أثناء عملية القياس

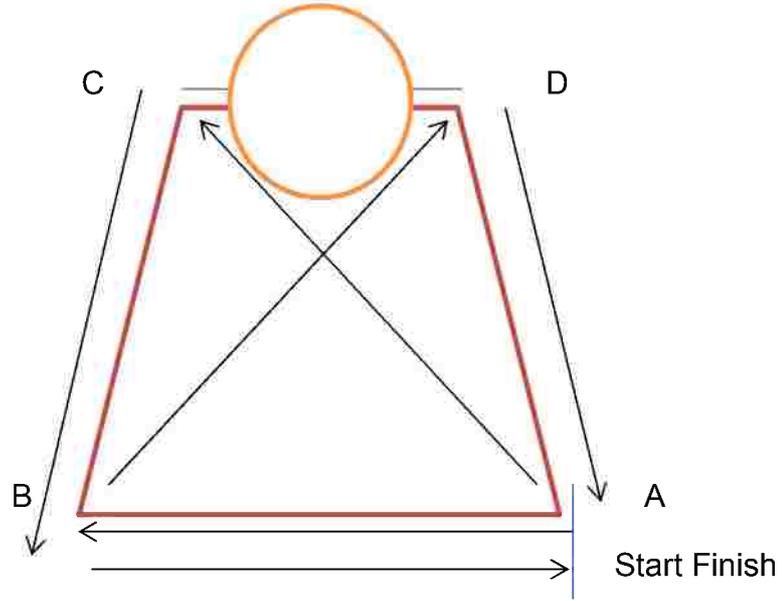
## إختبار الجري بطول الملعب كرة السلة ( ١٠ مرات )

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تحمل السرعة
- الادوات والتنظيم : ملعب كرة سلة ، اقماع ، صفارة
- مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف خط بداية ملعب كرة السلة وعند سماع اشارة المحكم يقوم اللاعب بالجري باقصى سرعة الى نهاية الملعب والعودة (ذهابا وايابا ) لعدد ( ١٠ مرات )
- التسجيل : يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المسافة المحددة وباقرب عشر للثانية (٦٤)



## إختبار سيمو للرشاقة

- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة العامة للجسم
- الادوات والتنظيم : منطقة الرمية الحرة لملاعب كرة السلة - ساعة إيقاف - تحديد خط للبداية والنهاية - ٤ اقمام
- مواصفات الاداء : يجرى اللاعب الى المنطقة (B) ويمر من خلف القمع الموضوع ثم يجرى الى النقطة (D) ويمر من خلف القمع الموضوع ثم الى النقطة (A) ويمر من خلف القمع الموضوع ثم يجرى الى النقطة (C) ويمر من خلف القمع الموضوع ثم يجرى الى خط النهاية كما مبين بالرسم.
- التسجيل : يسجل اللاعب أفضل زمن المحاولتين ويسجل الزمن لاقرب عشر من الثانية
- القواعد : يعطى للاعب محاولتان ( ٦٤ )





جامعة الاسكندرية

الكلية التربية الرياضية للبنات

استطلاع رأي الخبراء حول الإختبارات المهارية المقترحة

لقياس بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة

يقوم الباحث / عمر محمد وهبي حكمت بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها :-

"تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة بإقليم

كرديستان – العراق "

"تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة بإقليم

المراجع العلمية والأبحاث والدراسات التي تناولت هذا الموضوع .

هذا وقد قام البحث بإختيار عدة إختبارات لقياس بعض المهارات الهجومية في كرة السلة استنادا إلى لذا يرجى من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي بوضع علامة لقياس المهارات الهجومية المقترحة .

ما يرجى إضافة أي إختبارات لم يتعرض لها الباحث وترتبط بموضوع الدراسة . ولا يفوت الباحث إلا أن يتقدم بوافر الشكر العظيم معاونتكم الصادقة في إثراء هذا البحث

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الإحترام

الإسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات التدريب :

الباحث

عمر محمد وهبي حكمت

## إختبار مهارة التمرير

### الغرض من الإختبار

: قوة مميزة بالسرعة ، الثقة ، التوافق

الهدف البدني

الهدف المهاري

: التمرير

### الادوات والتنظيم

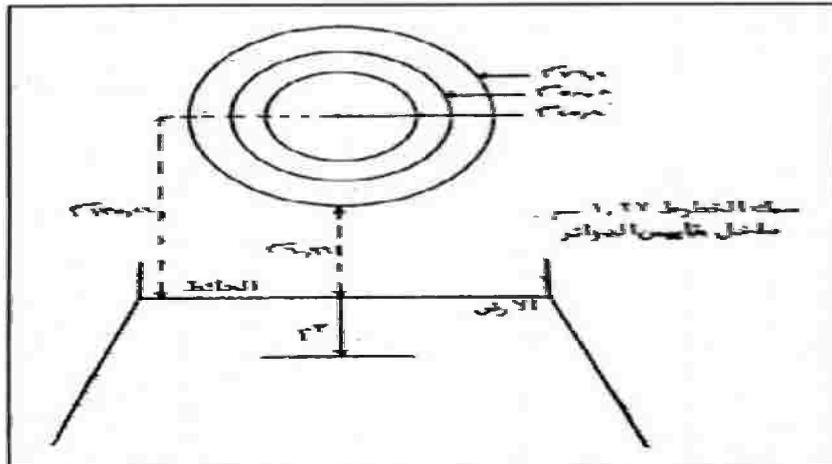
: يرسم خط على الارض وعلى بعد (٣م) من الحائط ، ويرسم على الحائط ثلاثة دوائر متداخلة ذات مركز واحد قطر كل منها هوة الكبرى (٢,٧٦سم) ، والوسطى (٨,٥٠سم) ، وللصغرى (٤,٢٥سم) ، والحافة الخارجية السفلى للدائرة الكبرى تبعد (٩٦,٦٠سم) عن الارض . كما يرتفع مركز الدائرة الصغرى عن الارض بمقدار اربعة اقدام وست بوصات (١٣٥,٢٤) .

### مواصفات الاداء

: يقف المختبر خلف خط المرسوم على الارض ويبعد عن الحائط ١٠ اقدام ، وعند سماع اشارة المحكم يقوم المختبر بالتمرير على الحائط باستخدام اليدين (التمريرة الصدرية) على ان يحاول اصابة الدوائر المرسومة على الحائط ، ثم يعاود التقاط الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاود مرة اخرى التصويب من خلف الخط المرسوم على الارض ، يكرر الاداء باسرع ما يمكن لاداء اكبر عدد من التمريرات في ٣٠ ثانية

### التسجيل والشروط

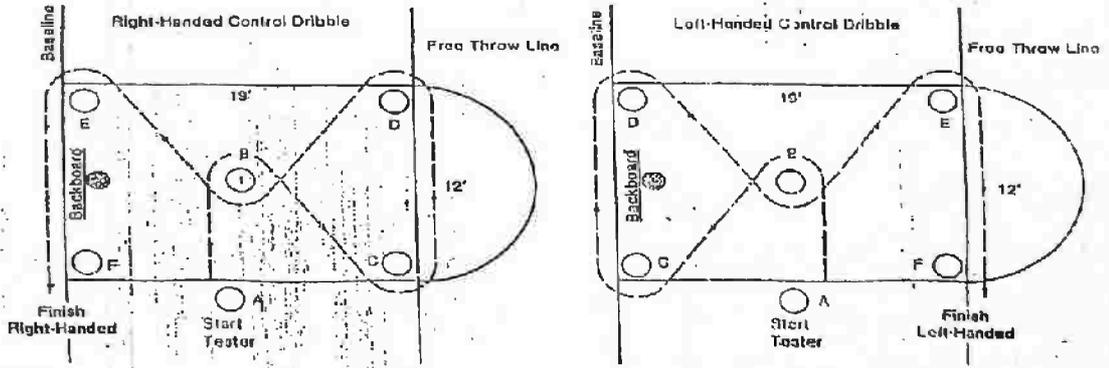
- ١- تحسب نتائج الاصابات خلال ٣٠ ثانية فقط .
- ٢- يجب ان يكون قدم المختبر خلف الخط المرسوم على الارض سواء عند التمرير او الاستلام .
- ٣- يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار ، على ان يحسب لة افضلهما .
- ٤- الخطوط المرسومة على الحائط تعتبر داخل مقاييس النوائر . (٤٧)



## إختبار المحاورة

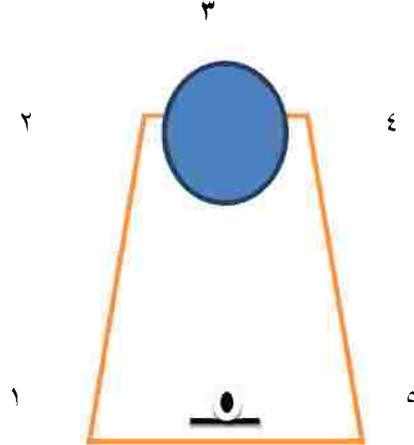
- الغرض من الاختبار : قياس سرعة المحاورة باليد اليمنى واليد اليسرى
- الادوات والتنظيم : ملعب كرة السلة ، أقماع ، كرة سلة ، صفارة شريط لاصق ملون .
- مواصفات الاداء : يبدأ اللاعب الاختبار بالمحارة عند القمع ( A ) وعند سماع إشارة البدء يتحرك اللاعب تجاه القمع (B) ويتم تبادل الكرة بين اليمين واليسار حسب وضع القمع . ويتم إيقاف الساعة عندما يعبر الشخص الذي يتم اختباره خط النهاية . ويتم الاختبار على محاولتين باليد اليمنى ومحاولتين باليد اليسرى على ان يتم اختيار افضل محاولة لكل يد
- التسجيل : يتم التسجيل لاقرب عشر من الثانية .

(٦٤)



### إختبار التصويب من القفز لمدة ٣٠ ث (خمس أماكن خارج المنطقة المحرمة)

- الغرض من الإختبار : قياس سرعة ودقة ومهارة التصويب من القفز
- الأدوات والتنظيم : ملعب كرة سلة ، كرة السلة ، أقماع ، صفارة
- مواصفات الأداء : يقف المختبر عند رقم واحد وعند سماع صفارة الحكم يقوم بالتصويب من القفز ومروراً بالنقاط المحددة كما هو في الشكل ، وهكذا لمدة ٣٠ ثانية
- التسجيل : تحتسب الرميات الناجحة خلال الفترة المحددة وهي ٣٠ ثانية
- القواعد : يشترط التصويب من القفز . لا يجوز التحرك إلا بالمحاورة القانونية أثناء الانتقال من نقطة إلى أخرى أو أثناء متابعة الكرة من السلة
- في حالة فقدان الكرة كلياً يمكن البدء مرة أخرى ولكن لمرة واحدة في كل محاولة بحيث يستمر في حساب الزمن إلى أن تنتهي المحاولة .... (٣١).



## إختبار التصويب بالمتابعة من اسفل السلة (٣٠) ثانية

الغرض من الاختبار	: تحمل سرعة أداء ، قوة مميزة بالسرعة للفتمين ، النقطة التصويب بالمتابعة من اسفل السلة
الادوات والتنظيم	: ملعب كرة السلة ، أقماع ، كرة سلة ، صفارة.
مواصفات الاداء	: يقف اللاعب اسفل السلة ممسكا بالكرة وعند سماع اشارة المحكم يبدأ بالتصويب على السلة بأسرع ما يمكن محاولا تسجيل أكبر عدد ممكن من الاصابات خلال زمن قدره ٣٠ ثانية ويسمح للمختبر بالتدريب قبل بدء الاختبار
التسجيل	: - تحتسب كل اصابة بنقطة واحدة . - الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في هذا الاختبار هي مجموعة النقاط التي يحصل عليها في مدة ٣٠ ثانية .
القواعد	يمكن التصويب بأي طريقة . - بعد كل تصويبة ناجحة او فاشلة يستمر اللاعب بالتصويب . - في حالة فقدان الكرة كلياً يمكن البد من جديد ولكن لمرة واحدة في كل محاولة بحيث انه اذا فقد الكرة مرة اخرى يستمر حساب الزمن الى ان تنتهي المحاولة . - لكل مختبر محاولتان تحتسب لة افضلهما (بعد كل محاولة ٣٠ ثانية راحة ) (٤٧)



جامعة الاسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات

إستطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات البدنية المهارية المقترحة

لتطوير المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة

يقوم الباحث / عمر محمد وهبي حكمت بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها : -

"تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة بإقليم

كرديستان - العراق "

هذا وقد قام الباحث بوضع عدة اختبارات بدنية مهارية لتقيس القدرات البدنية بالإضافة إلى قياس المهارات الهجومية قيد الدراسة لناشئ كرة السلة

لذا يرجى سيادتكم التكرم بإبداء الرأي بأختيار الاختبارات وما ترونه مناسباً من هذه الاختبارات البدنية المهارية في تطوير المهارات الهجومية قيد الدراسة

كما يرجى إضافة "تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة بإقليم . ولا يفوت الباحث إلا أن يتقدم بوافر الشكر العظيم معاونتكم الصادقة في إثراء هذا البحث .

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الإحترام

الإسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات التدريب :

الباحث

عمر محمد وهبي حكمت



## إختبار التصويب بالمتابعة من اسفل السلة (٣٠) ثانية

- الغرض من الاختبار** :
- الهدف البدني  
الهدف المهاري  
الادوات والتنظيم
- تحمل سرعة أداء ، قوة مميزة بالسرعة للفتمين ، الدقة  
التصويب من اسفل السلة  
ملعب كرة السلة ، أقماع ، كرة سلة ، صفارة شريط لاصق ملون .
- مواصفات الاداء** :
- يقف اللاعب اسفل السلة ممسكا بالكرة وعند سماع اشارة المحكم يبدأ بالتصويب على السلة  
بأسرع ما يمكن محاولا تسجيل اكبر عدد ممكن من الاصابات خلال زمن قدره ٣٠ ثانية  
ويسمح للمختبر بالتدريب قبل بدء الاختبار
- التسجيل** :
- تحتسب كل اصابة بنقطة واحدة .  
- الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في هذا الاختبار هي مجموعة  
النقاط التي يحصل عليها في مدة ٣٠ ثانية
- القواعد** :
- يمكن التصويب بأي طريقة .  
- بعد كل تصوية ناجحة أو فاشلة يستمر اللاعب بالتصويب .  
- في حالة فقدان الكرة كليا يمكن البد من جديد ولكن لمرة واحدة - في  
كل محاولة بحيث انه اذا فقد الكرة مرة اخرى يستمر حساب الزمن الى  
ان تنتهي المحاولة .  
- لكل مختبر محاولتان تحتسب لة افضلهما (بعد كل محاولة ٣٠ ثانية  
راحة ) ( ٤٧ )

## إختبار ( ١٠ ) تصويبات سلمية ناجحة ( بأقل زمن )

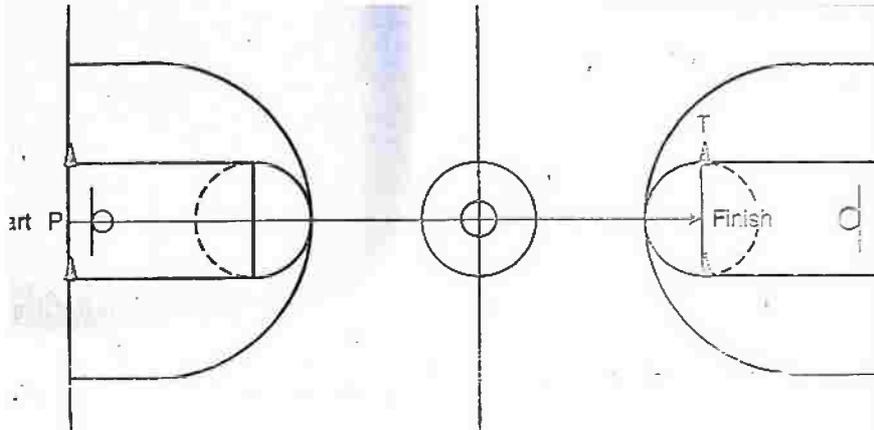
- الغرض من الإختبار  
الهدف البدني  
الهدف المهاري  
الادوات والتنظيم
- :  
سرعة الأداء ، قوة مميزة بالسرعة للرجلين ، النقة  
التصويب السلمي
- :  
ملعب كرة السلة ، كرة السلة ، أقماع ، صفارة ، ساعة إيقاف
- مواصفات الاداء
- :  
يقوم اللاعب بأداء المحاورة من احد منتصف ملع كرة السلة باتجاه الهدف لإداء التصويبة  
السلمية ثم التهديف لعدد (١٠) محاولات
- التسجيل
- :  
يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة .  
أعلى نقاط يحصل عليها المختبر هي (١٠) نقاط .

## إختبار سرعة تحمل أداء تصويب سلمي على لوحى كرة السلة لمدة (٢) دقيقتين

- الغرض من الاختبار :**
- الهدف البدنى
  - الهدف المهاري
  - الادوات والتنظيم
- مواصفات الاداء :**
- يقف المختبر خلف خط الملعب وعند سماع اشارة المحكم ينطلق بالمحاورة وباقصى سرعة لعمل التصويبة السلمية ومتابعة الكرة والعودة مرة اخرى ( ذهابا وايابا ) حتى ينتهي الوقت المحدد
- التسجيل :**
- يحسب الوقت من بدا اشارة المحكم الى نهاية الوقت المحدد (دقيقتي).
  - تحتسب عدد مرات التصويب السلمى الناجحة .
  - تحسب المسافة المقطوعة خلال الوقت المحدد ( دقيقتين ) .
- الشروط :**
- يقف اللاعب خلف خط الملعب .
  - تكون المحاورة بالكرة بنون اخطاء والتصويب السلمى .

## إختبار سرعة المحاورة بكرة السلة

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة ، الرشاقة  
الهدف البدني : المحاورة  
الهدف المهاري : ملعب كرة السلة ، كرة السلة ، أقماع ، صفارة ، ساعة إيقاف  
الادوات والتنظيم
- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط القاعدة ملعب كرة السلة ومعه كرة السلة ، عند سماعه اشارة البدء يقوم المختبر بالعدو باقصى سرعة بالطبطبة الى حد خط منطقة الرمية الحرة للملعب الثاني
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع المسافة من بداية ملعب كرة السلة الى حد خط منطقة الرمية الحرة للملعب الثاني ...
- الشروط : - يقف اللاعب خلف خط الملعب .  
- تكون المحاورة بالكرة بدون اخطاء والتصويب السلمي .
- ( )



مرفق (٧)

أستمارة تسجيل ألابارباب القدرات البدنية

أسم اللاعب : .....

العمر الزمني : .....

العمر التدريبي : .....

المحاولات			وحدة القياس	أسم الاختبار	القدرات البدنية	ت
محاولة ٣	محاولة ٢	محاولة ١				
						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧

مرفق (٨)  
أستمارة تسجيل الأختبارات المهارية

أسم اللاعب : .....

العمر الزمني : .....

العمر التدريبي : .....

المحاولات		وحدة القياس	أسم الاختبار	المهارات الهجومية	ت
محاولة ٢	محاولة ١				
					١
					٢
					٣
					٤

مرفق (٩)

أستمارة تسجيل أالاختبارات البدنية المهارية

أسم اللاعب : .....

العمر الزمني : .....

العمر التدريبي : .....

ت	القدرات البدنية المهارية	أسم الاختبار	وحدة القياس	المحاولات	
				محاولة ١	محاولة ٢
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					

مرفق رقم (١٠)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في التقسيم الزمني الخاص بالتدريبات البدنية المهارية قيد البحث

## كلية التربية الرياضية للبنات

### قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

#### إستمارة إستطلاع رأي الخبراء

لتحديد التقسيم الزمني الخاص بالتدريبات البدنية المهارية لتطوير بعض المهارات الهجومية في كرة السلة .

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد .....

يقوم الباحث / عمر محمد وهبي حكمت بأجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربي الرياضية وعنوانها :

"تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة السلة بأقليم كردستان – العراق "

ونظراً لم تتميزون به سيادتكم من خبرة علمية وعملية في هذا المجال لذا يتقدم الباحث الى سيادتكم للمساعدة في تحديد بعض الجوانب التي يتم من خلالها تحديد التقسيم الزمني للفترة التدريبية والتي سيتم من خلالها تطبيق الدراسة الأساسية للبحث ، هذا وقد توصل الباحث الى بعض الجوانب والمتغيرات الأساسية من خلال الاطلاع على الدراسات المشابهة والمراجع العلمية .

لذا نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة ( ) امام أفضل إختيار ترونة مناسبة ، مع التكرم باضافة أي متغيرات لم يتطرق اليها الباحث في هذه الاستمارة وترونة مفيداً في هذا الصدد .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الإحترام .....

الباحث

بيانات شخصية :

الاسم :

الدرجة العلمية :

جهة العمل :

مجال التخصص الدقيق :

عدد سنوات الخبرة التدريب :

عدد سنوات التدريس

أستمارة رأي الخبراء لتحديد التقسيم الزمني الخاص بالتدريبات البدنية المهارية لتطوير بعض المهارات الهجومية في كرة السلة

١- يفضل أن تكون مدة تطبيق البحث :-

عدد الاسبوع	٦	٨	١٠	١٢	١٤	مقترح اخر
-------------	---	---	----	----	----	-----------

٢- يفضل أن يتم تطبيق البحث في :-

الفترة التدريبية	الاعداد العام	الاعداد الخاص	الاعداد للمباريات	مقترح اخر
------------------	---------------	---------------	-------------------	-----------

٣- يفضل أن تكون عدد ايام التدريب في الاسبوع :-

عدد الايام	٢	٣	٤	٥	مقترح اخر
------------	---	---	---	---	-----------

٤- يفضل أن تكون طرق التدريب المقترحة لتحسين الاداء البدني المهاري :-

الطريقة	الحمل المستمر	الفتري	التكراري	مقترح اخر
---------	---------------	--------	----------	-----------

٥- يفضل أن تكون زمن الوحدة التدريبية :-

زمن الوحدة التدريبية	ساعة ونصف	ساعتان	ساعتان ونصف	ثلاث ساعات	مقترح اخر
----------------------	-----------	--------	-------------	------------	-----------

٦- يفضل أن يأخذ زمن الإعداد البدني في مرحلة الاعداد العام نسبة مئوية تقدر بي :-

النسبة	%٢٠	%٣٠	%٤٠	%٥٠	%٦٠	مقترح اخر
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----------

٧- يفضل أن يأخذ زمن الإعداد المهاري في مرحلة الإعداد العام نسبة مئوية تقدر بي :-

النسبة	%٢٠	%٣٠	%٤٠	%٥٠	%٦٠	مقترح اخر
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----------

٨- يفضل أن يأخذ زمن الإعداد الخططي في مرحلة الإعداد العام نسبة مئوية تقدر بي :-

النسبة	%١٠	%٢٠	%٣٠	%٤٠	%٥٠	مقترح اخر
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----------

٩- يفضل أن يأخذ زمن الإعداد البنني في مرحلة الإعداد الخاص نسبة مئوية تقر بي :-

النسبة	%٢٠	%٣٠	%٤٠	%٥٠	%٦٠	مقترح اخر
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----------

١٠- يفضل أن يأخذ زمن الإعداد المهاري في مرحلة الإعداد الخاص نسبة مئوية تقر بي :-

النسبة	%٢٠	%٣٠	%٤٠	%٥٠	%٦٠	مقترح اخر
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----------

١١- يفضل أن يأخذ زمن الإعداد الخططي في مرحلة الإعداد الخاص نسبة مئوية تقر بي :-

النسبة	%٢٠	%٣٠	%٤٠	%٥٠	%٦٠	مقترح اخر
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----------

١٢- يفضل العمل بأي من نظم إنتاج الطاقة لتطوير اقدرات البننية المهارية الخاصة في كرة السلة :-

نظام الطاقة	الفوسفاتي	اللاكتيكي	الهوائي	مقترح اخر
-------------	-----------	-----------	---------	-----------

## مفاتيح الرسومات

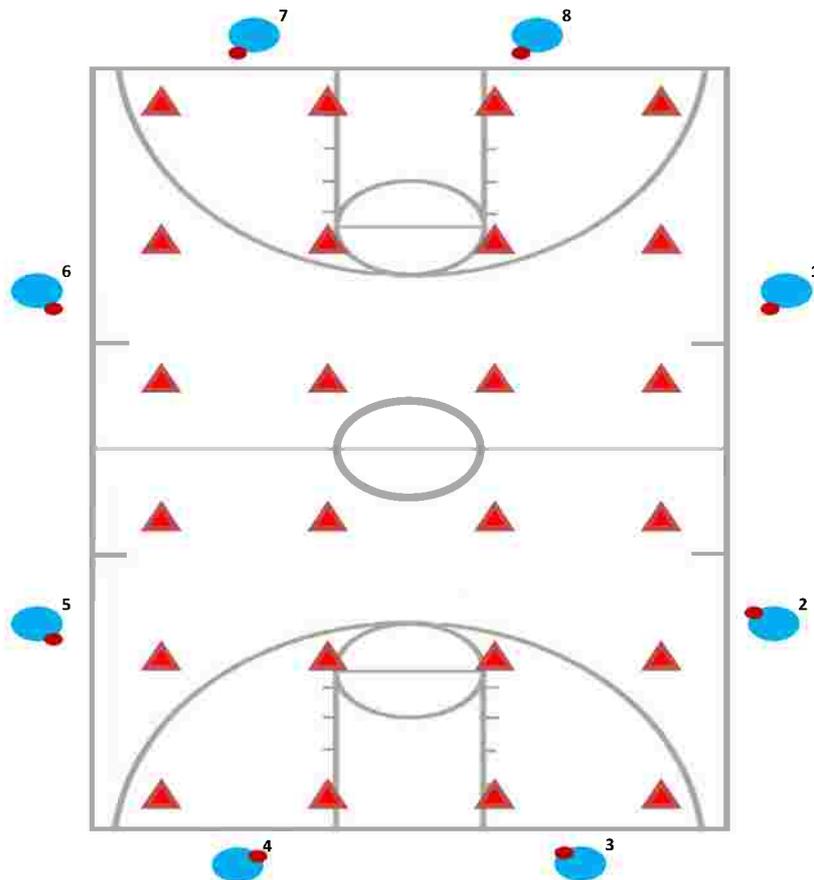
	قمع
	جري بدون كرة
	تمرير
	لاعب بدون كرة
	لاعب مع الكرة
	محاورة
	تغير اتجاه مع دربل
	تصويب
	تصويب سلمي

## التدريبات البدنية المهارية المقترحة

### تدريب رقم (١) : فردي

الهدف المهاري : تدريب لتطوير المحاورة و التحكم في الكرة سرعة رد الفعل البدني :  
التوافق – الرشاقة – سرعة الأداء – يحمل الأداء – الأدوات : أقماع – كرات سلة  
الإجراءات التنفيذية :

- ١- يتم وضع الأقماع كما بالرسم
- ٢- يقف جميع اللاعبين خارج الملعب مع الاستحواذ على كرة السلة .
- ٣- عند إعطاء إشارة من المدرب يحاور اللاعب بالكرة باليد اليمنى داخل الملعب مع لمس جميع الأقماع باليد اليسرى ثم رجوع كل لاعب الى مكانه الاصلي .
- ٤- يتم تغيير اليد المحاورة و اللمس باليد الأخرى و الرجوع للمكان .
- ٥- عند إعطاء إشارة المدرب يتم تغيير المطلوب وهو تبادل دفع الكرة بين الرجلين باليد اليمنى و استقبالها باليد اليمني و تغيير الاتجاه و نقل الكرة لليد اليسرى – المحاورة مع الارتكاز الخلفي و تغيير اليد المحاورة – المحاورة مع الارتكاز الخلفي مع عدم تغيير اليد المحاورة المحاورة السريعة امام كل قمع و التوقف المفاجئ ثم الانطلاق مرة أخرى بالمحاورة.



### تدريب رقم (٢) فردي:

الهدف المهاري : تطوير المحاورة و التحكم في الكرة

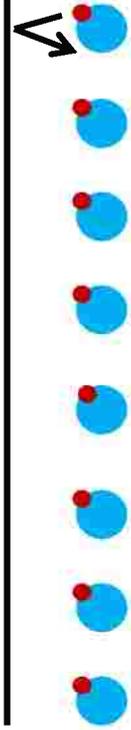
الهدف البدني : التوافق – سرعة الأداء – تحمل الأداء –

تقوية عضلات رسغ اليد الزراعين

الأدوات : حائط – كرات طيبة قابلة للإرتداد – كرات سلة

الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقف اللاعبون امام الحائط مع الاستحواز على كرة سلة وعلى بعد متر واحد من الحائط
- ٢- تتم المحاورة على الحائط باليد اليمنى ثم المحاورة باليد اليسرى .
- ٣- تتم المحاورة باليد اليمنى مرتان ثم التبديل لليد اليسرى
- ٤- تتم المحاورة باليد اليمنى مرة واحدة ثم التبديل لليد اليسرى .
- ٥- يتم المحاورة من وضع الوقوف ثم الوصول الى وضع القرفصاء مع استمرار المحاورة ثم الوقوف مرة أخرى حتى اشارة المدرب مع تغيير اليد المحاورة .
- ٦- يتم المحاورة من وضع الوقوف ثم الوصول لوضع القرفصاء ثم تبديل اليد المحاورة و الوقوف بها مرة أخرى .



### تدريب (٣) فردي

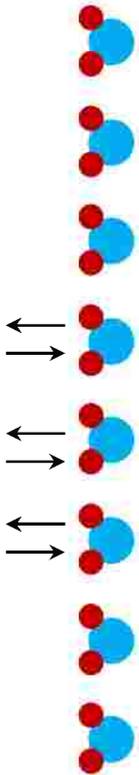
الهدف المهاري : تطوير المحاورة و التحكم في الكرة

الهدف البدني : التوافق – تقوية عضلات الزراعين و حزام الكتف

الأدوات : كرات سلة ، أو كرات طيبة قابلة للأرتداد

الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقف كل لاعب امام الحائط وبحوزته كرتان
- ٢- تتم المحاورة من الوقوف مع دفع الكرتان على الحائط في نفس الوقت
- ٣- تتم المحاورة من الوقوف مع تبادل دفع الكرتان باليد اليمنى ثم اليسرى .
- ٤- يتم المحاورة بالكرتان من الوقوف في وقت واحد ثم الوصول لوضع القرفصاء ثم الوقوف مع استمرار المحاورة
- ٥- تتم المحاورة بالكرتان مع تبادل دفع الكرتان باليد اليمنى ثم اليسرى من الوقوف ثم الوصول لوضع القرفصاء ثم الوقوف مرة أخرى مع استمرار المحاورة .



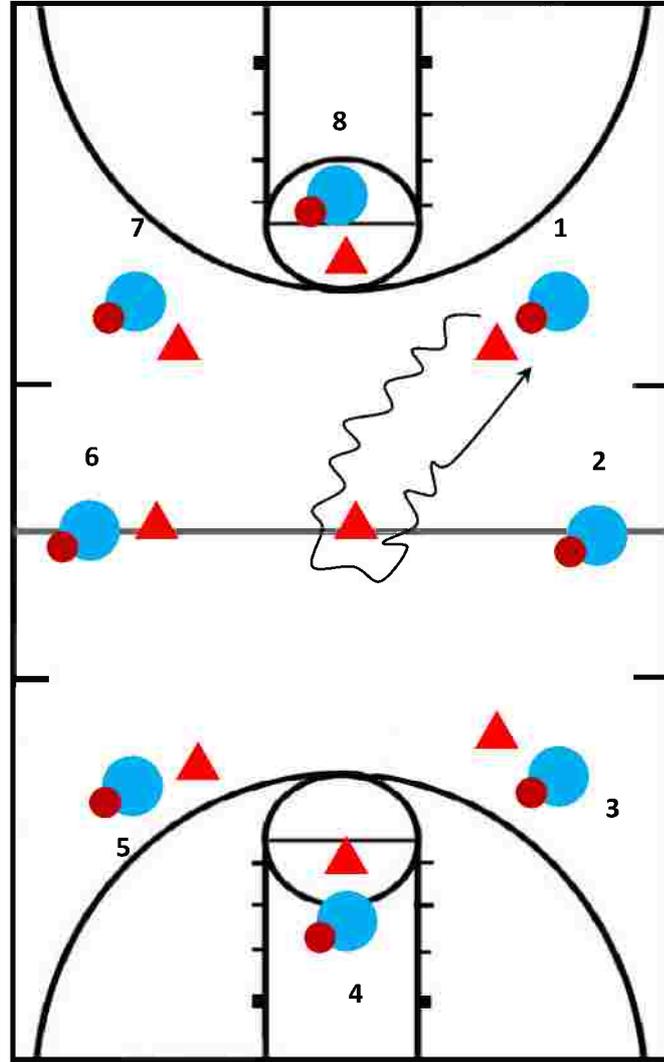
## تدريب (٤) فردي

الهدف المهارى : تطوير المحاورة والتحكم في الكرة

الهدف البدني : التوافق - الرشاقة - سرعة الأداء - تحمل الأداء .

الإجراءات التنفيذية :

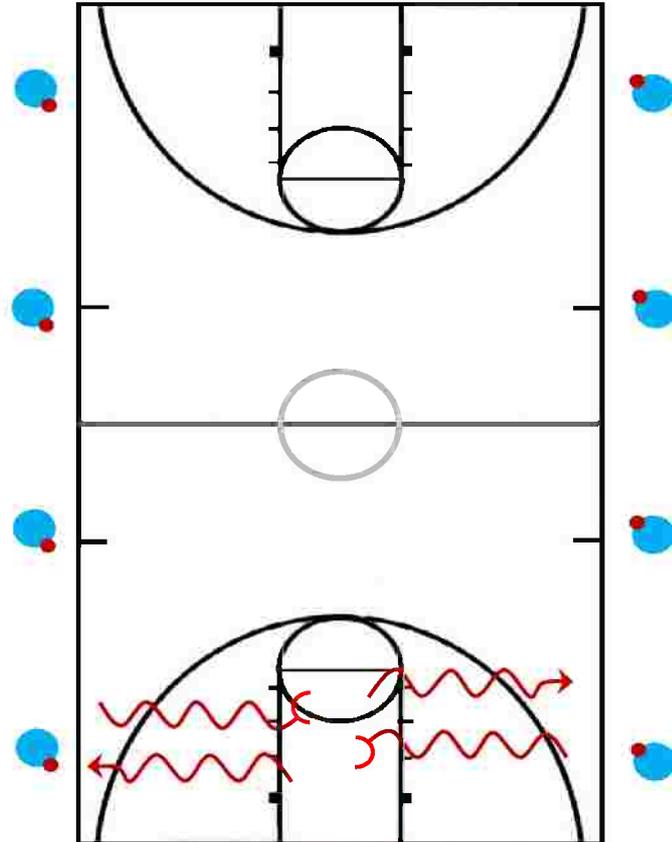
- ١- يقوم اللاعبون في نفس الوقت بالمحاورة باليد اليمنى ولمس قمع المنتصف ثم المحاورة في اتجاه القمع التالى ولمسه باليد القريبة وتغيير الاتجاه والتحرك في اتجاه المنتصف مرة أخرى ولمس قمع المنتصف
- ٢- يتحرك جميع اللاعبين في اتجاه عقارب الساعة مع لمس الأقماع الثمانية وضرورة لمس قمع المنتصف .
- ٣- تتم المحاورة باليد اليسرى والتحرك عكس اتجاه عقارب الساعة .



## تدريب (٥) : زوجي

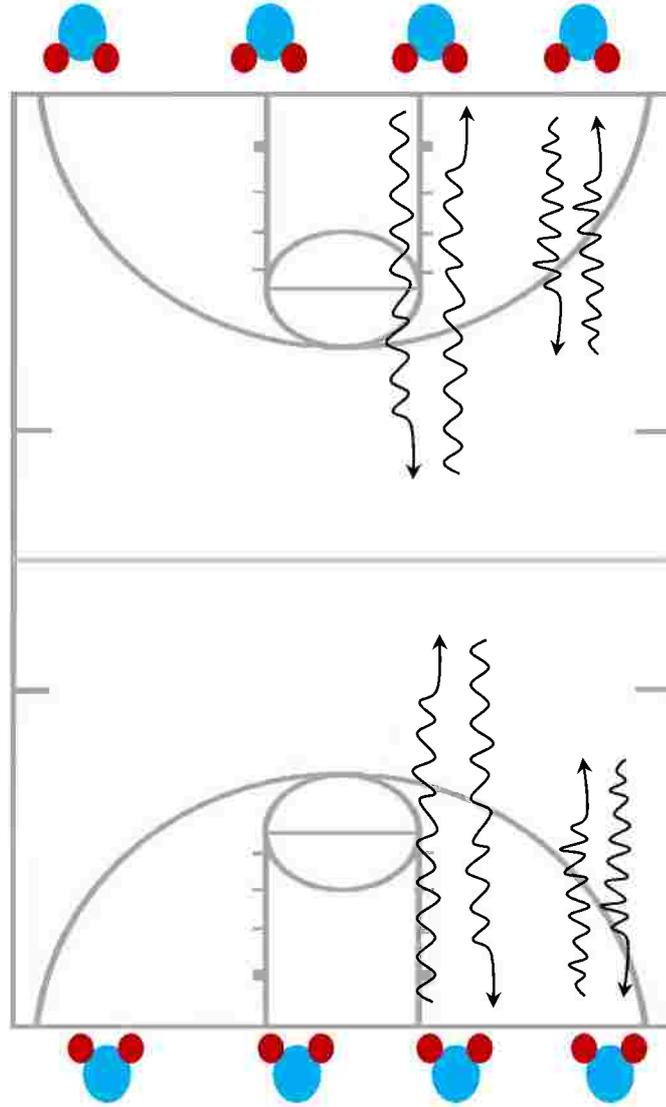
الهدف المهاري : تطوير المحاورة و الهروب من المنافس و التحكم في الكرة  
الهدف البدني : التوافق – الرشاقة – سرعة رد الفعل – سرعة الأداء – تحمل سرعة الأداء  
الأدوات : كرات سلة  
الإجراءات التنفيذية

- ١- يقف اللاعبون على امتداد الحدان الجانبيين للملعب و كل لاعب يواجه زميل مع الاستحواذ على كرة سلة .
- ٢- يبدأ كل لاعبان بالمحاورة السريعة للأمام في اتجاه الزميل باليد اليمني و عند الاقتراب منه تدفع الكرة لليد اليسرى و تكمل المحاورة للحد الجانبي المقابل باليد اليسرى و تغيير المكان .
- ٣- تتم المحاورة باليد اليسرى و دفع الكرة لليد اليمني عند مقابلة الزميل و الانتقال للحد الجانبي المقابل .
- ٤- تتم المحاورة باليد اليمني حتى مقابلة الزميل و دفع الكرة بين الرجلين إلى اليد اليسرى و تكلمة المحاورة حتى الحد الجانبي المقابل .
- ٥- نفس التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة .
- ٦- تتم المحاورة باليد اليمني حتى مقابلة الزميل و دفع الكرة من خلف الظهر إلى اليد اليسرى و تكلمة المحاورة حتى الحد الجانبي المقابل .
- ٧- نفس التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة .
- ٨- تتم المحاورة باليد اليمني حتى مقابلة الزميل و أداء ارتكاز خلفي مع تكلمة المحاورة باليد اليمنى مرة أخرى حتى الحد الجانبي المقابل .
- ٩- نفس التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة .



**تدريب (٦) : فردي****الهدف المهاري : تطوير المحاورة والتحكم في الكرة****الهدف البدني : التوافق - سرعة رد الفعل****الأدوات : كرات سلة - كرات تنس أرض****الإجراءات التنفيذية :**

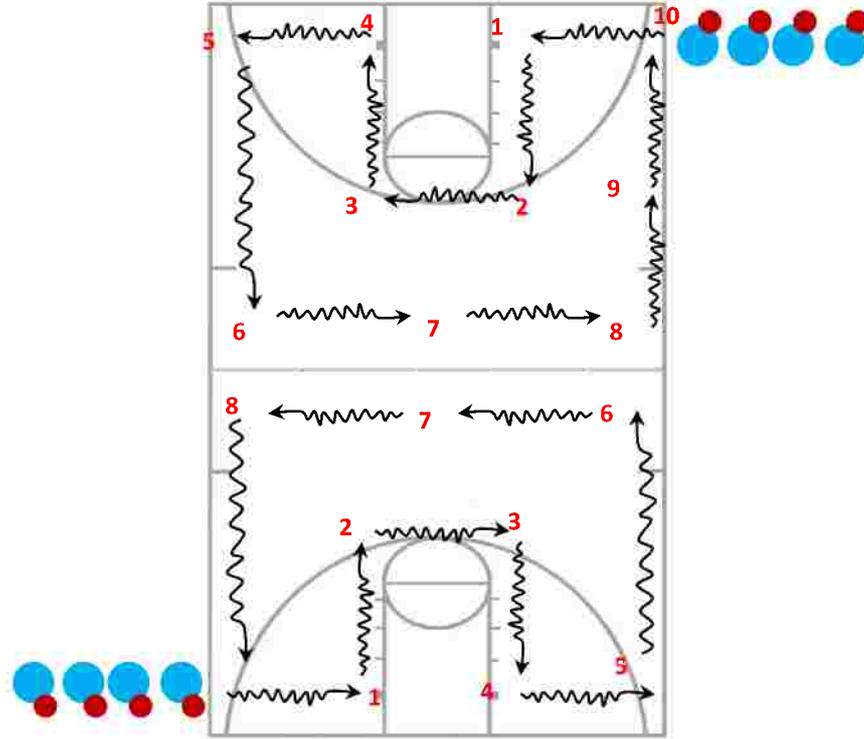
- ١- تتم المحاورة بالكرة من الحد النهائي للملعب و حتى خط الرمية الحرة ثم العودة مع رمي و لقف كرة تنس لأعلى
- ٢- تتم تغيير اليد المحاورة و الرمي واللقف لكرة التنس باليد الأخرى
- ٣- المحاورة بالكرة حتى خط المنتصف و العودة إلى الحد النهائي مع رمي و لقف كرة التنس
- ٤- تغيير اليد المحاورة و الرمي واللقف باليد العكسية .



**تدريب (٧) : فردي**

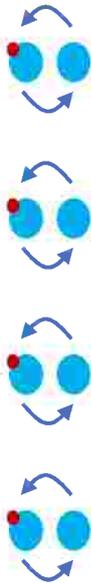
الهدف المهاري : تطوير المحاورة و التحكم في الكرة  
الهدف البدني : التوافق – الرشاقة – سرعة الأداء – تحمل سرعة الأداء  
الأدوات : كرات سلة  
الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين لبقا عن الركن الأيسر للملعب و بحوزة كل لاعب كرة
- ٢- يتحرك اللاعب الأول في كل مجموعة بجانب خطوط الملعب بالمحاورة مع أداء أشكال مختلفة من المحاورة عند التقاء خطوط الملعب ( من بين الرجلين – من خلف الظهر – مع الارتكاز الخلفي – مع نقل الكرة لليد العكسية – مع التوقف المفاجئ والإنطلاق )
- ٣- يتم الأداء من الركن الأيسر للملعب و البدء باليد العكسية .

**تدريب (٨) : زوجي**

الهدف المهاري : تطوير التمرير و الاستلام  
الهدف البدني : التوافق – القوة المميزة – الكتف – سرعة رد الفعل .  
الأدوات : حائط – كرات طينية قابلة للإرتداد  
الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقف كل لاعبان أمام حائط و بحوزتها كرة سلة .
- ٢- يمرر اللاعب رقم ١ الكرة على الحائط و يتحرك في اتجاه دائري ليحل محله رقم ٢ لاستلام الكرة و تمريرها مرة أخرى على الحائط و التحرك في نفس اتجاه ١ إلى أن يعطى المدرب إشارة التوقف .



٣- يتم تغيير نوع التمرير (بيد واحدة - من فوق الرأس

- من أسفل - مع المتابعة تدريب (٩) : زوجي

الهدف المهاري : تطوير التمرير والاستلام والتوقف بالكرة .

الهدف البدني : التوافق - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - الرشاقة - سرعة رد الفعل

الأدوات : كرات سلة

الإجراءات التنفيذية :

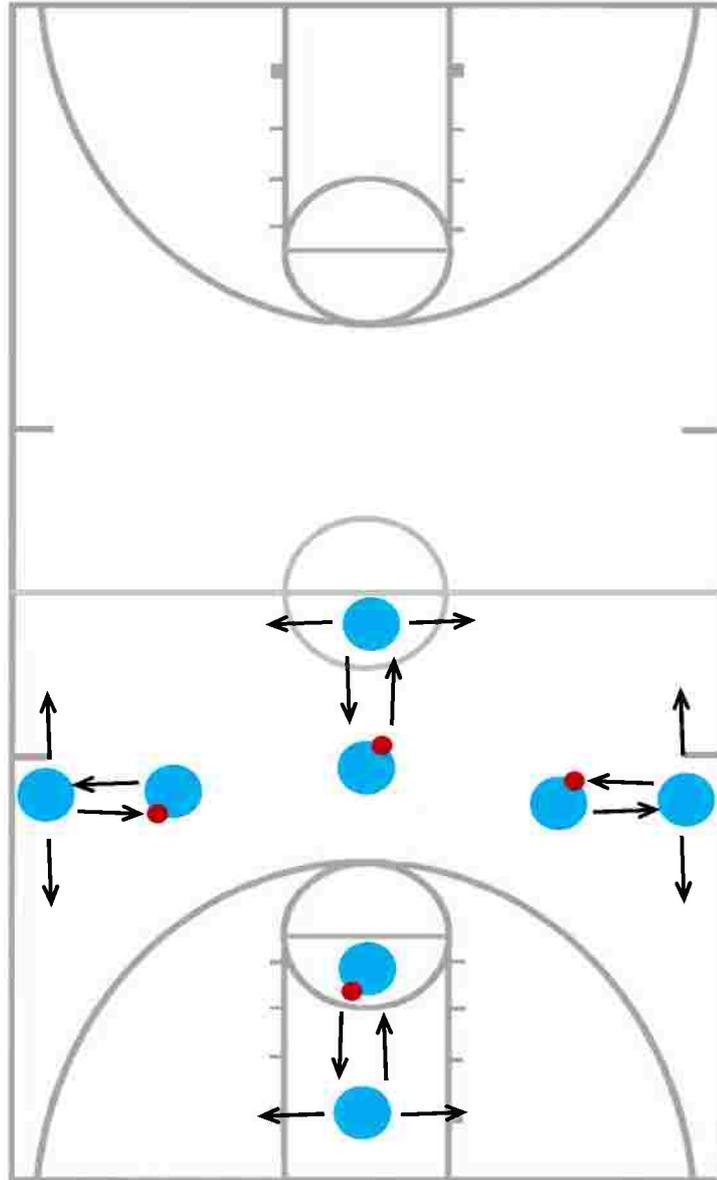
١- يقف كلا لاعبان بكرة على مسافة ٤ م تقريبا كما في الشكل

٢- يتم التمرير من لاعب الحائز على الكرة جهة اليمين وجهة اليسار والتمرير القصير للأمام و

التمرير العالي للخلف وعلى استلام الاستجابة لجميع أنواع التمريرات في الاتجاهات المختلفة و

استلام الكرة بطريقة قانونية و تمريرها مرة أخرى للممر الثابت في مكانه حتى اعطاء

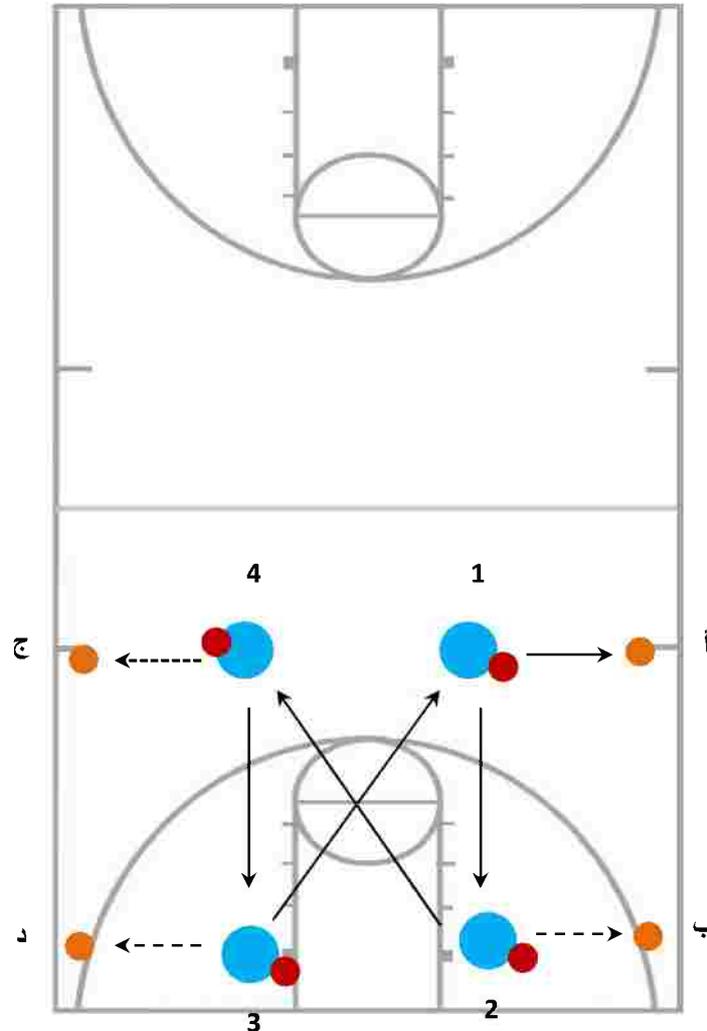
اشارة من المدرب ويتم تبديل الأدوار .



## تدريب (١٠) جماعي

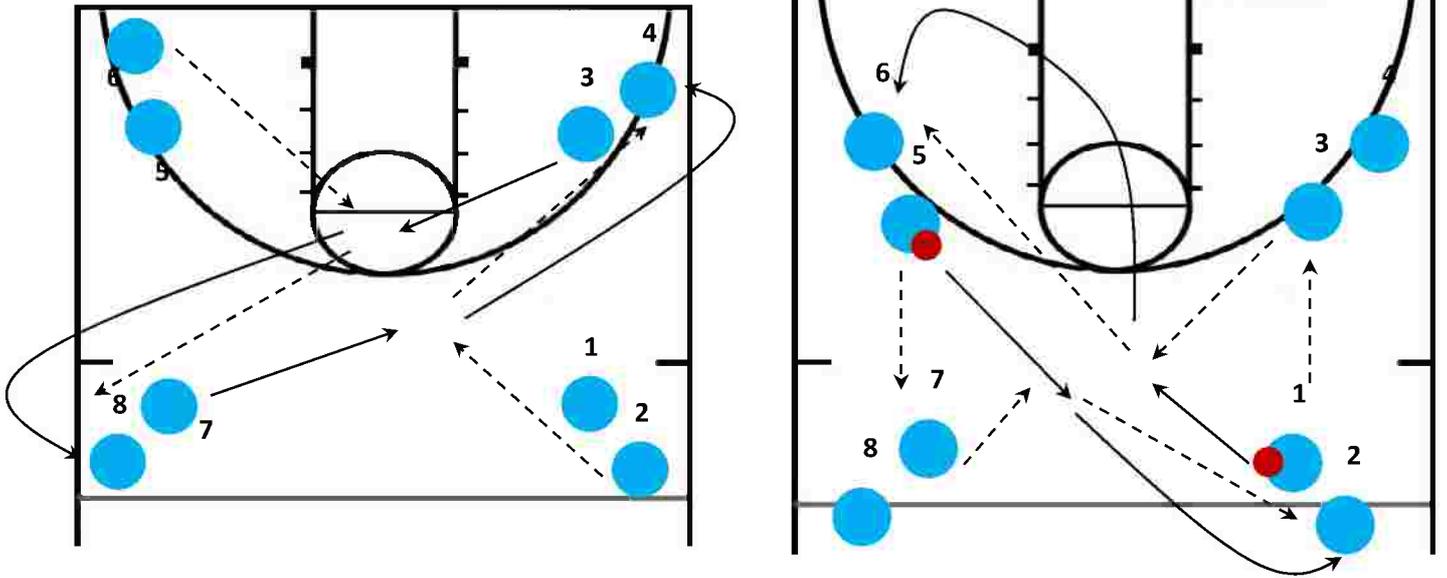
الهدف المهاري : تطوير التميرير و الاستلام و التحرك بعد التميرير  
الهدف البدني : التوافق – القوة المميزة بالسرعة للذراعين – سرعة رد الفعل  
الأدوات : كرات طبية  
الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقف اللاعبون كما بالشكل عند منطقة الرمية الحرة
- ٢- ١، ٢، ٣، ٤ بحوزتهم كرة طبية (مج ١) أ، ب، ج، د بدون (مج ٢) .
- ٣- تقوم (مج ١) بتمرير الكرة (مج ٢) ثم التحرك ، ويتم كالاتى :
  - ١) يمرر الكرة لـ أ ويحل محله ٢
  - ٢) يمرر الكرة لـ ب ويحل محله ٤
  - ٣) يمرر الكرة لـ ج ويحل محله ١
  - ٤) يمرر الكرة لـ د ويحل محله ٣
- ٤- يستمر التميرير و الاستلام بين المجموعتين مع ثبات اماكن (مج ٢) حتى اشارة المدرب ثم تبديل الأدوار .
- ٥- يؤدي التميرير و الاستلام بين مجموعتين مع تحرك اماكن (مج ٢) بعد التميرير كما يلي :
  - أ يقوم بتبديل مكانه مع ب بعد كل تمرير
  - د يقوم بتبديل مكانه مع ج بعد كل تمرير
- ٦- يتم تغيير نوع التميرير المستخدم



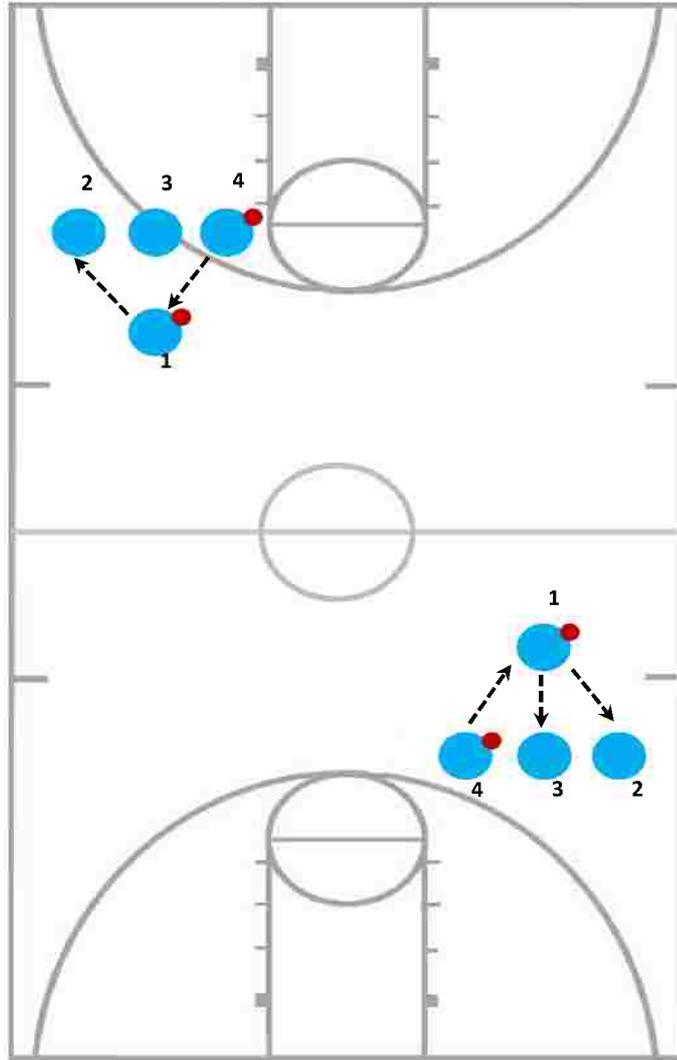
**تدريب (١١) : جماعي****الهدف المهاري : تطوير التمرير والإستلام****الهدف البدني : التوافق - الرشاقة - سرعة رد الفعل****الأدوات : كرات سلة****الإجراءات التنفيذية :**

- ١- يقف اللاعبون في مربع كما بالشكل و بحوزة رقم ١ ، ٥ كرة سلة
- ٢- يمرر ١ الكرة إلى ٣ ويتحرك قطري لاستلام الكرة مرة أخرى من ٣ ثم تمريرها إلى رقم ٦ و الوقوف خلفه
- ٣- من نفس التوقيت يمرر ٥ الكرة إلى ٧ ويتحرك قطري بالجري لاستلام الكرة منه مرة أخرى ثم يمررها إلى ٢
- ٤- بعد أن يمرر ٣ الكرة إلى ١ يتحرك في اتجاه قطري لاستلام الكرة من ٦ و تمريرها إلى ٨ و الوقوف خلفه .
- ٥- في نفس التوقيت بعد أن يمرر ٧ الكرة إلى ٥ تتحرك في اتجاه قطري لاستلام الكرة من ٢ و يمررها إلى ٤ و يقف خلفه .
- ٦- تمكن ابعاد المسافات بين اللاعبين كما يمكن تقريب المسافة وفقا للهدف المطلوب تحقيقه



**تدريب (١٢) : جماعي****الهدف المهاري : تطوير التمرير والاستلام****الهدف البدني : القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين – التوافق – سرعة رد الفعل – سرعة الحركة****الأدوات : كرات طيبة****الإجراءات التنفيذية :**

- ١- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين تضم كل مجموعة ٤ لاعبين ويقفوا كما بالشكل و بحوزة كل مجموعة كرتان مع رقم ١ ، ٤
- ٢- يمرر ١ الكرة إلى ٢ ويستلم في نفس الوقت الكرة من ٤ ثم يمرر بالتبادل لرقم ٣ واستلام الكرة في نفس التوقيت من ٢ ثم يمرر الكرة إلى ٤ ويستلم الكرة من ٣ ويستمر الأداء حتى اشارة المدرب ثم يتم تغيير اللاعب رقم ١ حتى ياخذ الجميع دورهم في التمرير للثلاثة لاعبين الآخرين
- ٣- يتم التمرير والاستلام من الوثب .



## تدريب (١٣) : زوجي

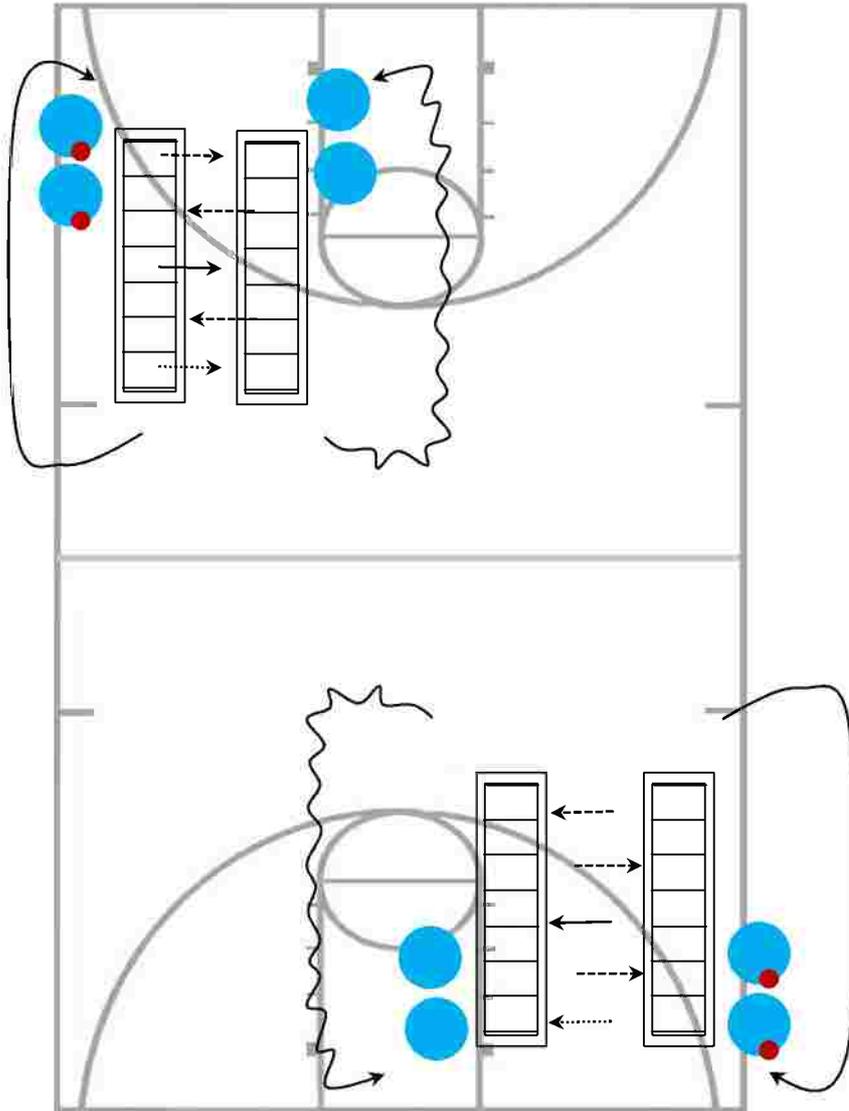
الهدف المهاري : تطوير التميرير والاستلام من الحركة

الهدف البدني : التوافق – القوة المميزة بالسرعة – السرعة الحركية للرجلين

الأدوات : كرات سلة – سلم

الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقف كل لاعب خلف السلم وفي مواجهة الزميل كما بالشكل
- ٢- الدخول داخل المربع الأول بالقدم اليمنى تليها اليسرى و التميرير للزميل الذي يستقبلها بالدخول بالقدم اليمنى تليها القدم اليسرى و هكذا يتم التميرير والاستلام حتى آخر السلم واللاعب المستحوز على الكرة يحاور بها حتى خط البداية والزميل يجرى ايضا ليصل للخط و يكرر حتى اشارة المدرب
- ٣- يتبع اللاعبان التاليين نفس الإجراءات بعد وصول



**تدريب (١٤) : زوجي**

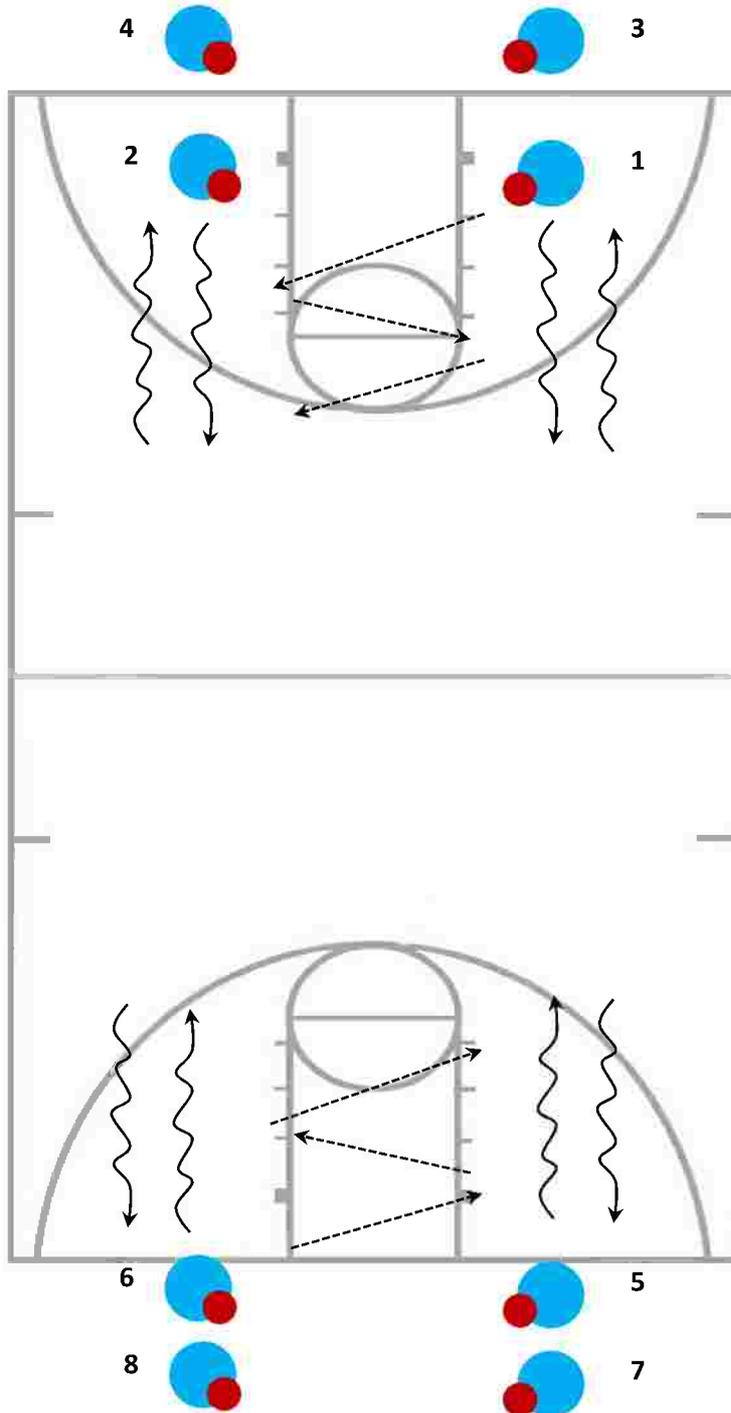
الهدف المهاري: المحاورة بالكرة مع التمرير والاستلام

الهدف البدني : التوافق - سرعة رد الفعل

الأدوات : كرات سلة - كرات تنس

الإجراءات التنفيذية :

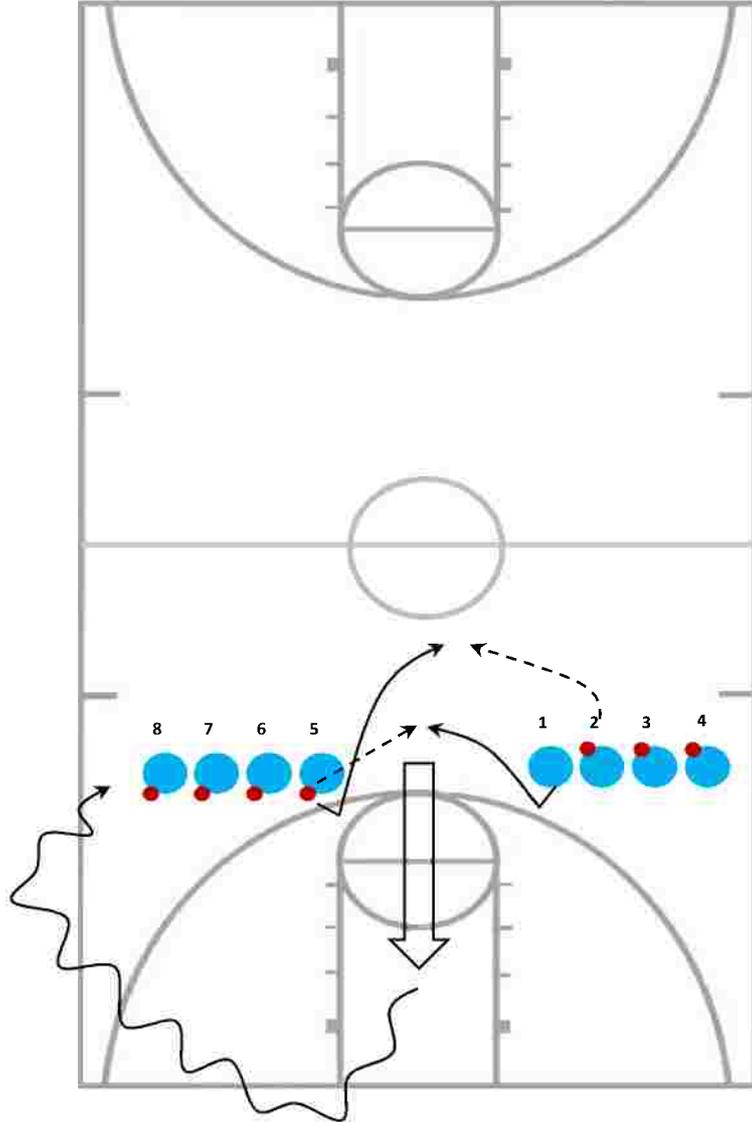
- ١- يقف كلا لاعبان بكرة سلة عند الحد النهائي وعلى الحدود الجانبية لمنطقة الرمية الحرة
- ٢- يحاور الاعبان ١،٢ بالكرة في اتجاه خط الرمية الحرة مع رمي و لقف كرة تنس
- ٣- يتم تغيير اليد المحاورة عند الرجوع للحد النهائي مع الرمي و اللقف باليد العكسية
- ٤- يستمر الأداء حتى إشارة المدرب.



## تدريب (١٥) جماعي

الهدف المهاري : تطوير التصويب من الحركة من زاوية (٩٠°) مع التوقف بالكرة  
الهدف البدني : القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - الدقة - سرعة رد الفعل  
الأدوات : كرات سلة  
الإجراءات التنفيذية :

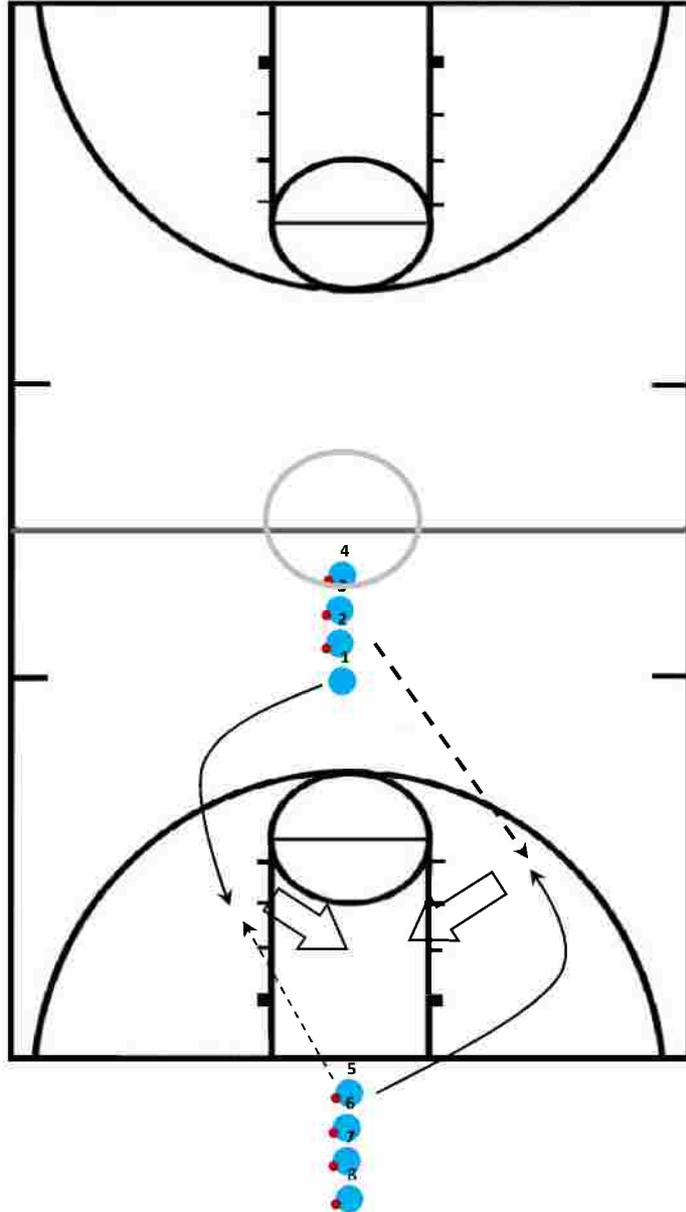
- ١- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين و بجوزتهم كرات سلة ما عدا لاعب واحد يقف في مقدمة مجموعة كما بالشكل .
- ٢- يؤدي اللاعب رقم ١ خداع قبل استلام الكرة ( V Cut ) ويتحرك لاستلام الكرة من رقم ٥ بعد التوقف القانوني ومواجهة الحلقة والتصويب بالوثب ثم يتابع الكرة ويحاور بها في اتجاه القاطرة المقابلة ويقف خلف اللاعب رقم ٨
- ٣- بعد ان يمرر ٥ الكرة يؤدي خداع ( V Cut ) ويتحرك لاستلام الكرة من رقم ٢ ومواجهة الحلقة والتصويب بالوثب ثم يتابع الكرة ويحاور بها في اتجاه القاطرة المقابلة ويقف خلف اللاعب رقم ٤ ويتم التمرير والتصويب ومتابعة الكرات حتى إشارة المدرب



## تدريب (١٦) جماعي

الهدف المهاري : تطوير التصويب من الحركة من زاوية (٤٥°) و التوقف بالكرة  
الهدف البدني : القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجرلين - سرعة رد الفعل - الدقة - سرعة الأداء -  
تحمل سرعة الأداء .  
الأدوات : كرات سلة  
الإجراءات التنفيذية :

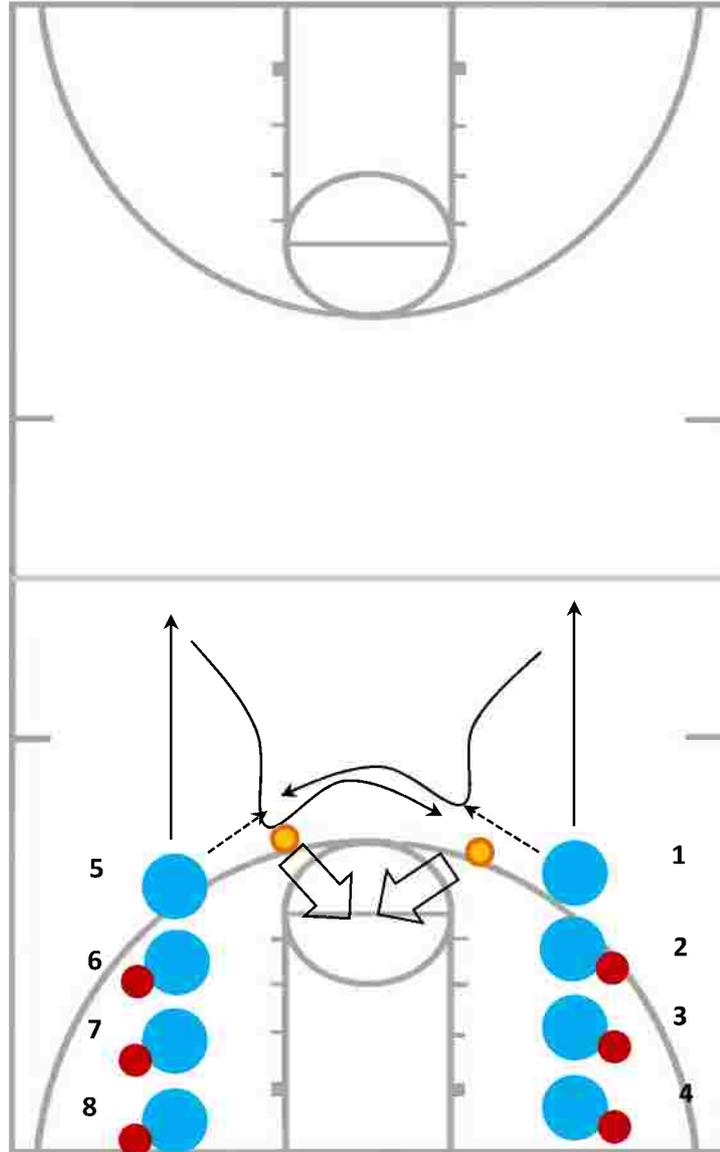
- ١- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين و بحوزتهم كرات سلة ما عدا اللاعب واحد يقف من مقدمة مجموعة كما بالشكل
- ٢- يقطع اللاعب رقم ١ في اتجاه السلة بزاوية ٤٥° ويستلم الكرة من رقم ٥ بعد التوقف القانوني و مواجهة الحلقة و التصويب بالوثب ثم يتابع الكرة قبل سقوطها على الأرض و يحاور بها في اتجاه القاطرة المقابلة و يقف خلف اللاعب رقم ٨ جماعي
- ٣- بعد أن يمرر ٥ الكرة يتحرك في الاتجاه العكسي لرقم ١ ويستلم الكرة بطريقة قانونية من ٢ ويواجه الحلقة ويزدى تصويب بالوثب و يتحرك لمتابعة الكرة و المحاورة بها و الوقوف خلف رقم ٤ في القاطرة و هكذا يتم التمرير و التويب حتى اشارة المدرب
- ٤- يتم أداء نفس التدريب بعد فترة و لكن في الاتجاه العكسي للأداء



## تدريب (١٧) جماعي

الهدف المهاري : تطوير التصويب من جانب خط الرمية الحرة  
الهدف البدني : القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - الدقة - سرعة الأداء - تحمل سرعة الأداء  
- سرعة رد الفعل - رشاقة  
الأدوات : كرات سلة - أقماع  
الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقسم اللاعبون إلى قاطرين وبحوزة كل لاعب كرة ماعدا رقم ١، ٥.
- ٢- يجري ١،٥ للأمام حتى خط المنتصف ولمس الخط والرجوع بالجري حتى الأقماع ثم نفس الاتجاه يمينا ويسارا واستلام الكرة ويتم كالآتي اللاعب ١ يستلم الكرة من ٦ واللاعب ٥ يستلم الكرة من ٢
- يجري ٢، ٦ حتى خط المنتصف ولمس الخط والرجوع بالجري حتى الأقماع ثم تغيير الاتجاه واستلام الكرة من ٣،٧ ويتم كالآت : اللاعب ٢ يستلم الكرو من ٧ واللاعب ٦ يستلم الكرة من ٣.



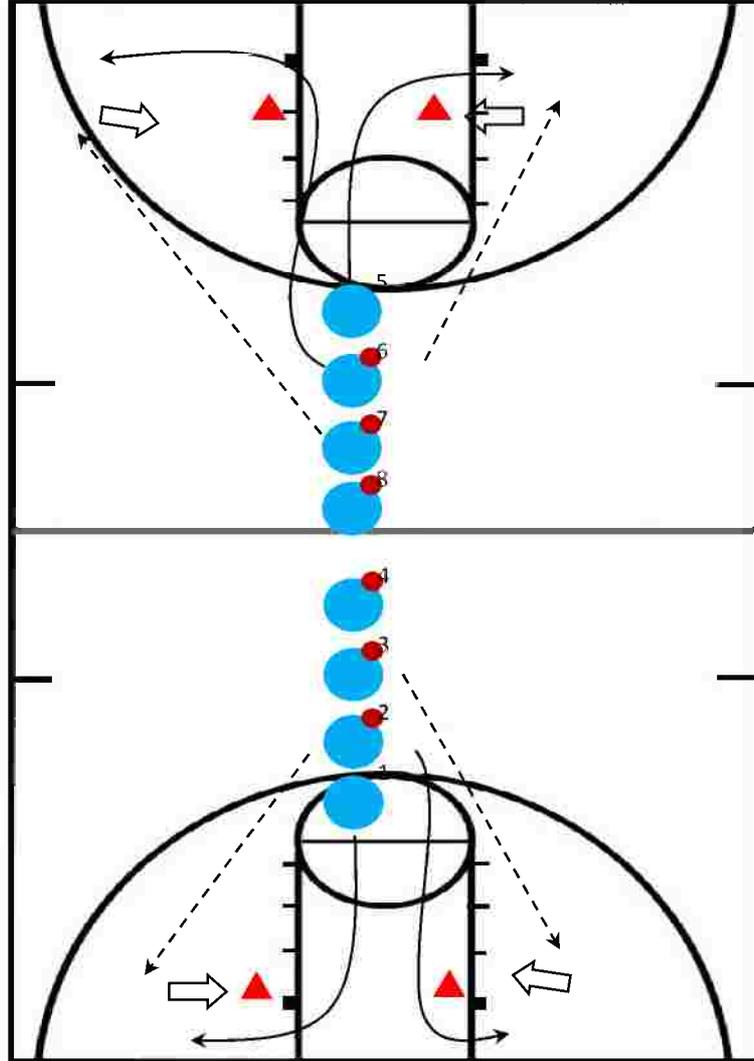
## تدريب رقم (١٨) جماعي

الهدف المهاري : تطوير التصويب من الحركة من زاوية ١٨٠° مع التوقف بالكرة  
الهدف البدني : القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - الدقة - الرشاقة - سرعة الأداء - تحمل  
سرعة الأداء

الأدوات : كرات سلة - أقماع

الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقف اللاعبون في قاطرتين كما بالشكل و كل قاطرة تواجه أحداهداف السلة و بيد كل لاعب كرة سلة باستثناء اللاعب الأول في القاطرة ١، ٥
- ٢- يتحرك اللاعب ١ في اتجاه اليمين لاستلام الكرة من ٢ ومواجهة السلة و التصويب لاوثب و متابعة الكرة و الوقوف خلف قاطرته
- ٣- اللاعب رقم ٥ يؤدي نفس التدريب و استلام الكرة من ٦ و التصويب و مقابلة الكرة و الوقوف خلف قاطرته .
- ٤- اللاعب رقم ٢ يجري بسرعة و يأخذ مكانه من جهة اليسار و يستلم الكرة من رقم ٣ و يواجه السلة و يؤدي التصويب من الوثب
- ٥- اللاعب رقم ٦ يجري بسرعة و يأخذ مكانه من جهة اليسار و يستلم الكرة من رقم ٧ و يواجه السلة و يؤدي التصويب من الوثب و يستمر الأداء وفقا للهدف من التدريب



## تدريب رقم (١٩) : جماعي

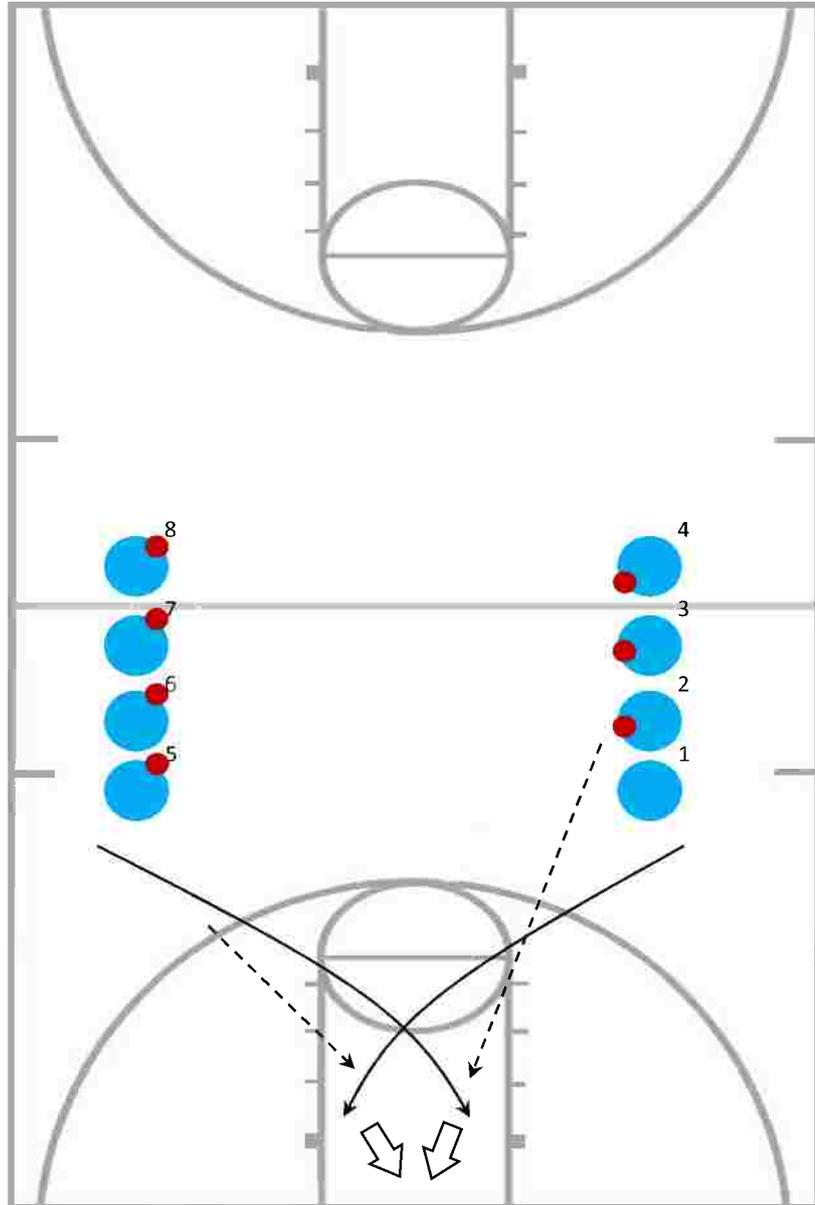
الهدف المهاري : تطوير التصويب من أسفل السلة مع التوقف بالكرة  
الهدف البدني :

القوة المميزة السرعة للذراعين والرجلين - الدقة - الرشاقة - سرعة الأداء - تحمل سرعة الأداء

الأدوات : كرات سلة

الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقوم رقم ١ بعمل خداع جهة اليسار و يجرى اتجاه اليمين أسفل السلة لاستلام تمريرة من رقم ٥ ثم يؤدي ارتكاز لمواجهة الحلقة و التصويب بالوثب و متابعة الكرة و المحاورة بها و الوقوف خلف رقم ٨
- ٢- يؤدي رقم ٥ فورا خداع جهة اليمين و يجرى في اتجاه اليسار أسفل السلة لاستلام تمريرة من رقم ٢ ثم يؤدي ارتكاز لمواجهة الحلقة و التصويب بالوثب و متابعة الكرة و المحاورة بها و الوقوف خلف رقم ٤ .
- ٣- يتم الخداع و التمرير و التصويب من أسفل السلة حتى اعطاء اشارة المدرب



## تدريب رقم (٢٠) زوجي

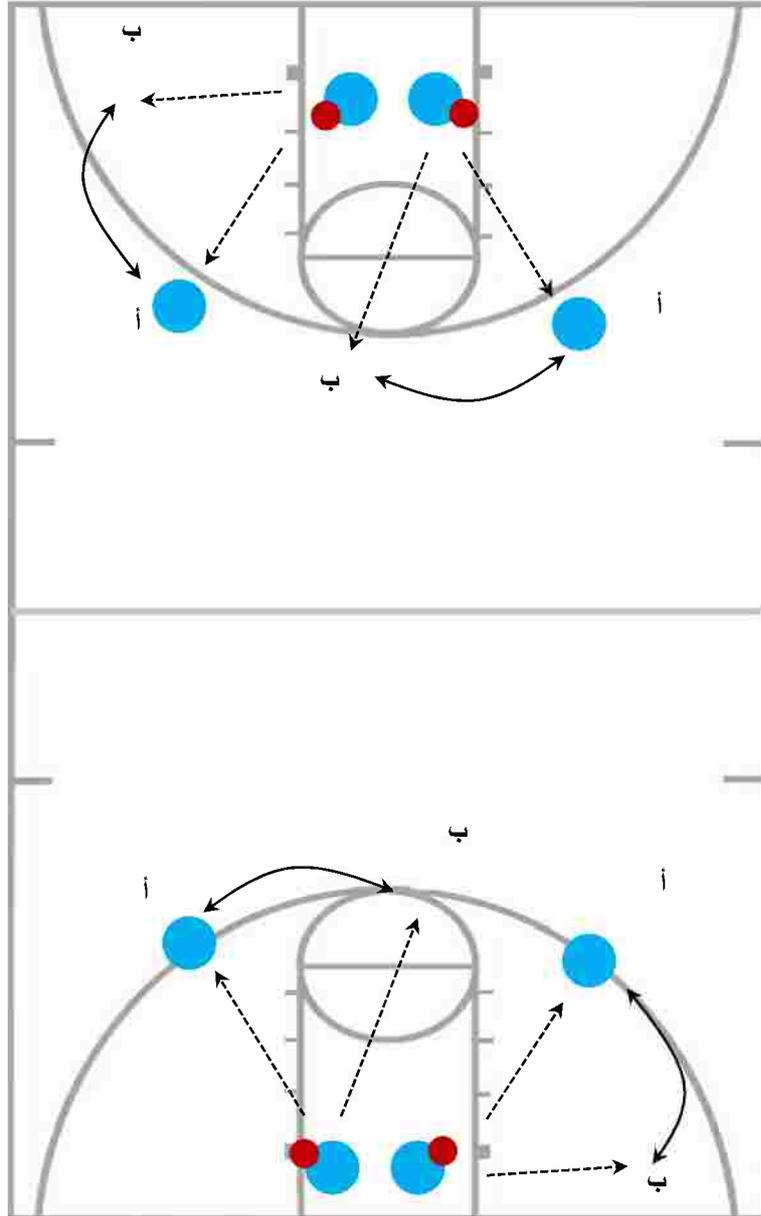
الهدف المهاري : تطوير التصويب بالوثب من زوايا الملعب

الهدف البدني : قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - رشاقة - دقة

الإدوات : كرات سلة

الإجراءات التنفيذية :

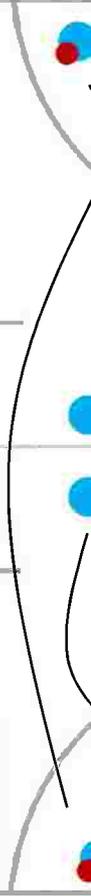
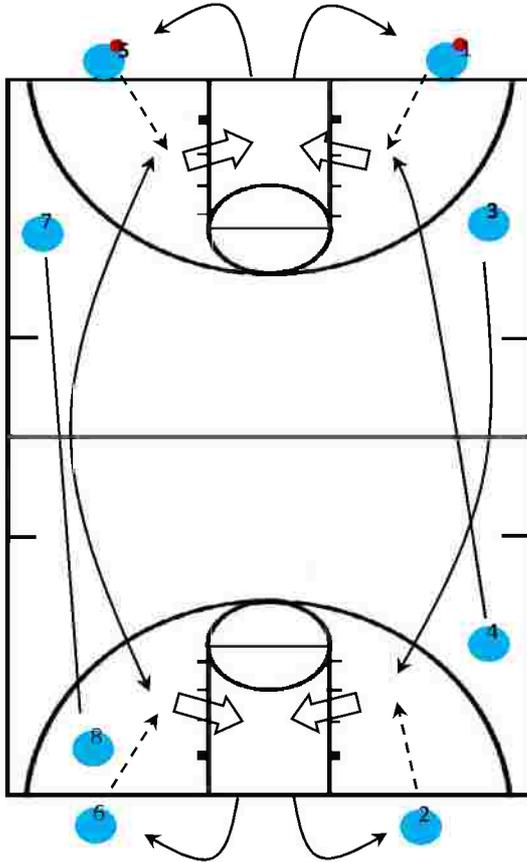
- ١- يقسم اللاعبون إلى مصوب و ممر .
- ٢- يأخذ المصوب مكانه في النقطة أ و تمرر له الكرة ويستلمها ويؤدي تصويب بالوثب و يتحرك إلى النقطة ب ويستلم الكرة مرة أخرى ويصوب من الوثب ثم ينتقل إلى النقطة أ مرة أخرى يتم الأداء بين المحرر والمصوب من الأماكن المختلفة من الملعب و حتى اشارة من المدرب
- ٣- يتم تبديل الأدوار بين المحرر والمصوب ثم يتم تبديل زوايا و أماكن التصويب وفقا لتوجيه المدرب



## تدريب رقم (٢١) جماعي

الهدف المهاري : تطوير التصويب بالوثب بعد استلام الكرة  
الهدف البدني : قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - دقة - تحمل سرعة أداء  
الأدوات : كرات سلة  
الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين كما بالشكل
- ٢- اللاعبون ١، ٢، ٥، ٦ في منتصف الملعب ٧، ٤، ٨ عند الحد النهائي و يحوزتهم كرة سلة .
- ٣- يتحرك ١ في اتجاه ٣، ٧ لاستلام الكرة والتصويب في نفس التوقيت يتحرك ٢، ٦ في اتجاه ٤، ٨ لاستلام الكرة والتصويب
- ٤- يقوم ١، ٢، ٥، ٦ بمتابعة الكرة والوقوف مكان ٣، ٧، ٤، ٨
- ٥- يتحرك ٣، ٧ في اتجاه ٦، ٢ لاستلام الكرة والتصويب في نفس التوقيت يتحرك ٤، ٨ في اتجاه ١، ٥ لاستلام الكرة والتصويب ويستمر الأداء حتى إشارة المدرب
- ٦- يمكن أداء هذا التدريب مع التغيير في نوع التصويب ( سلمي - من الوثب - من مسافات متوسطة - مسافات بعيدة - زوايا متنوعة )



## تدريب (٢٢) فردي

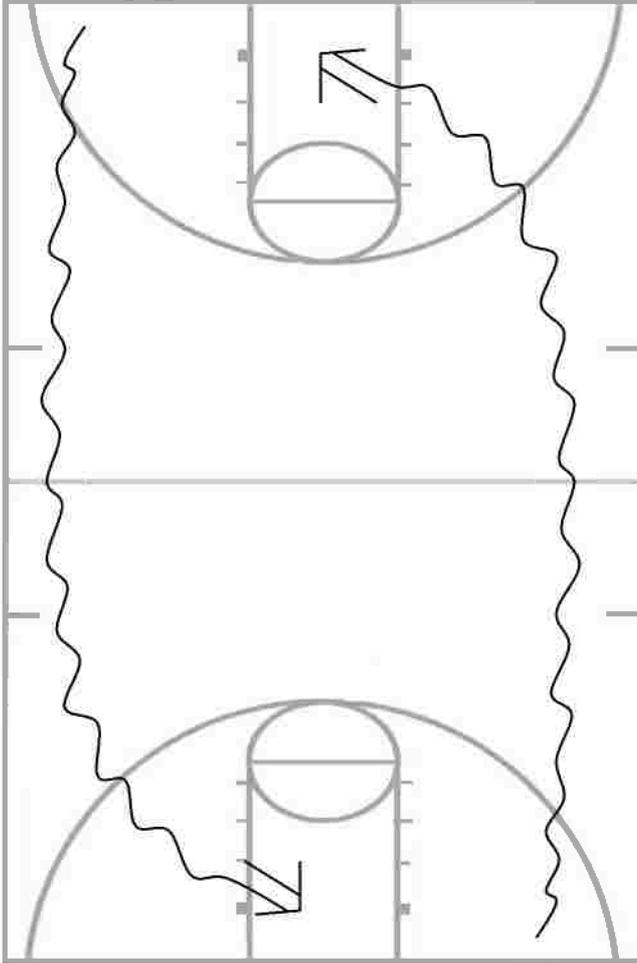
الهدف المهاري : التصويب السلمي بعد المحاورة السريعة بالكرة  
الهدف البدني : التوافق – سرعة الأداء – القوة المميزة بالسرعة للرجلين  
الأدوات : كرات سلة  
الإجراءات التنفيذية

- ١- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين عند الحد النهائي من الملعب و كل مجموعها بحوزتها كرتان
- ٢- يحاور ١ ، ٥ في اتجاه السلة المقابلة بسرعة ويؤديان تصويب سلمي و يتابعا كرتها ويقفا خلف قاطرتها

الأداء



الأداء



- ٣- بعد أن يصل ١ ، ٥ إلى منتصف الملعب ينطلق ٦ ، ٢ نفس التدريب
- ٤- بعد فترة راحة تغير المجموعتان المكان ويتم من يسار الملعب .



## تدريب رقم (٢٣) جماعي

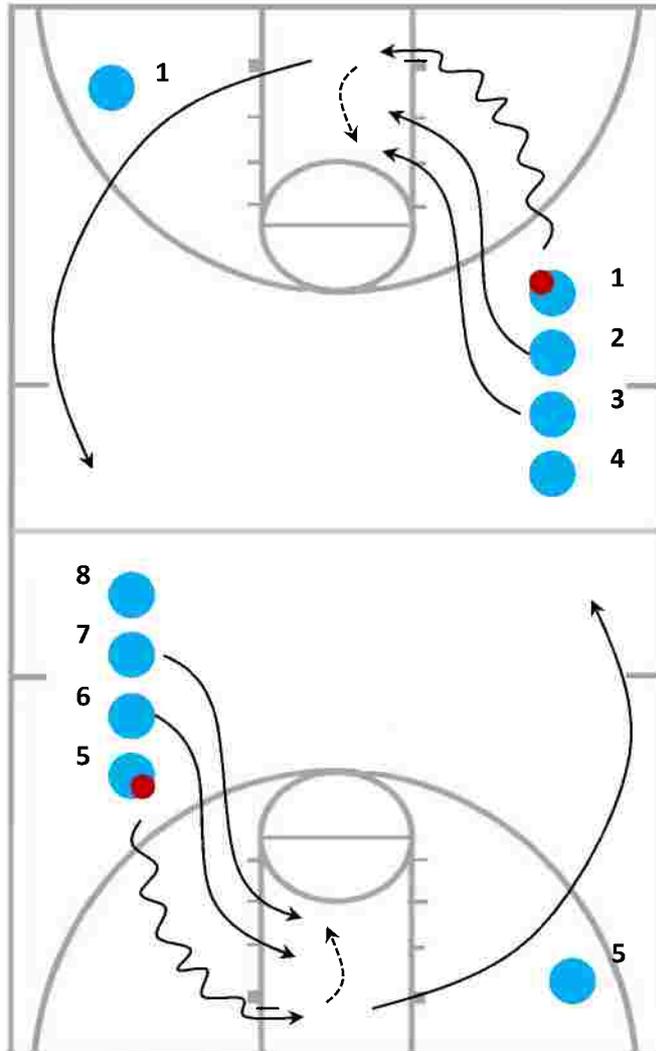
الهدف المهاري : التصويب السلمي بعد استلام الكرة

الهدف البدني : التوافق - الدقة - سرعة رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الأدوات : كرات سلة

الإجراءات التنفيذية

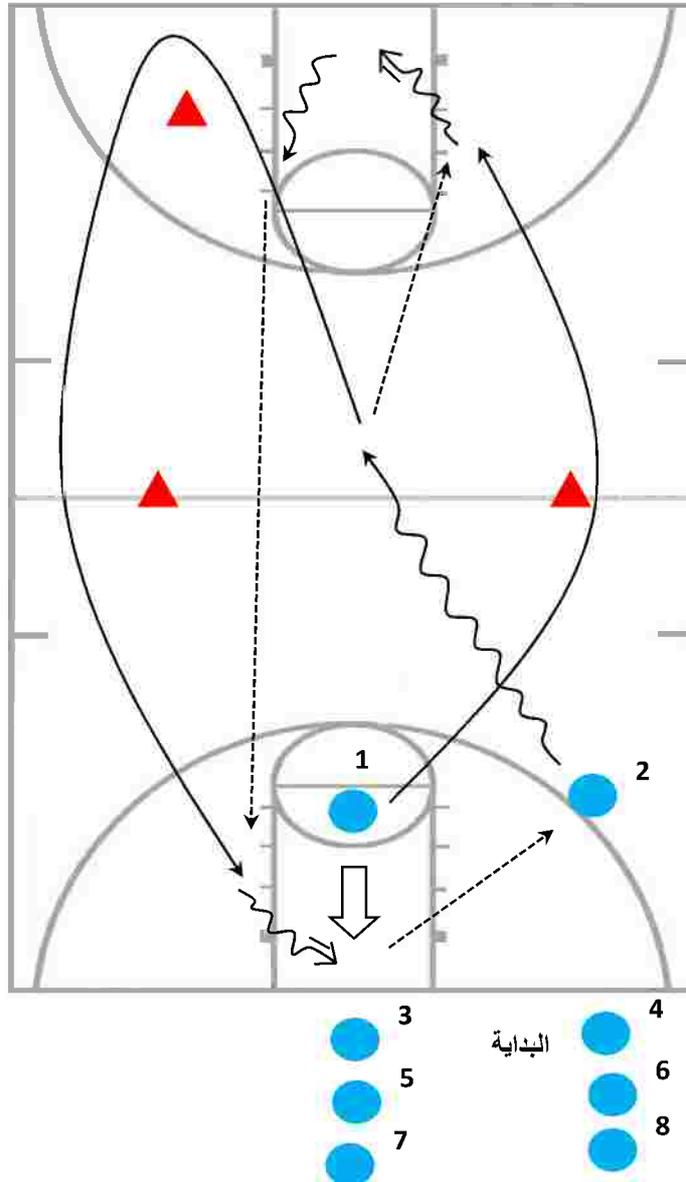
- ١- يبدأ التمرين بمحاورة رقم ١ بالكرة وأداء تصويب سلمي ٢ يجري من خلفه لمتابعة الكرة و الدوران في اتجاه المنتصف والتمرير ل ٣ الذي يتسلمها ويؤدي تصويب سلمي ويجري من خلفه رقم ٤ لمتابعة الكرة و الدوران في اتجاه اللاعبين و التمرير للاعب خلفه
- ٢- للاعب المصوب ينتقل للقاطرة الأخرى يليه الممر
- ٣- نفس الأداء يتم من اللاعب رقم ٥ الذي يؤدي تصويب سلمي يليه رقم ٦ يتابع الكرة قبل نزولها للأرض ويؤدي ارتكاز و التمرير لرقم ٧ الذي يصبو تصويبه سلمية يليه رقم ٨ الذي يتابع الكرة ويمررها للاعب من خلفه
- ٤- اللاعب المصوب ينتقل للقاطرة الأخرى وكذلك الممرر وتستمر الدائرة في التصويب السلمي و المتابعة والتمرير حتى اعطاء اشارة المدرب



## تدريب رقم ( ٢٤ ) زوجي

الهدف المهاري : التصويب السلمي و التمير من الحركة و متابعة الكرة  
الهدف البدني : التوافق - الدقة - سرعة رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة للذراع سرعة الأداء  
الأدوات : أقماع - كرات سلة  
الإجراءات التنفيذية :

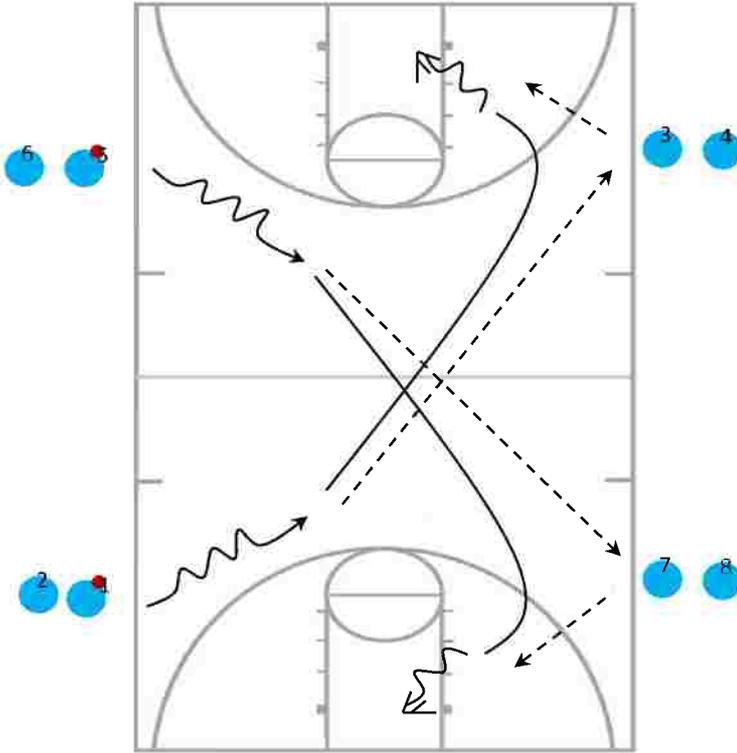
- ١- يرمي رقم ١ الكرة في اتجاه لوحة الهدف ثم يتابعها ويمرره تمريره خارجية لـ ٢ الذي يحاور بالكرة في اتجاه منتصف الملعب
- ٢- يجري رقم ٢ بعد التمير من خلف القمع عند الحد النهائي للملعب و يغيروا اتجاهه و يجر بسرعة بجانب الحد الجانبي
- ٣- يتابع رقم ١ الكرة و يؤدي محاوره سريعة ثم يمرر تمريره طويلة لرقم ٢ الذي يتسلمها و يؤدي توصيب سلمي
- ٤- بعد أن يؤدي ١ التصويب السلمي يبدأ ٣ ، ٤ التدريب

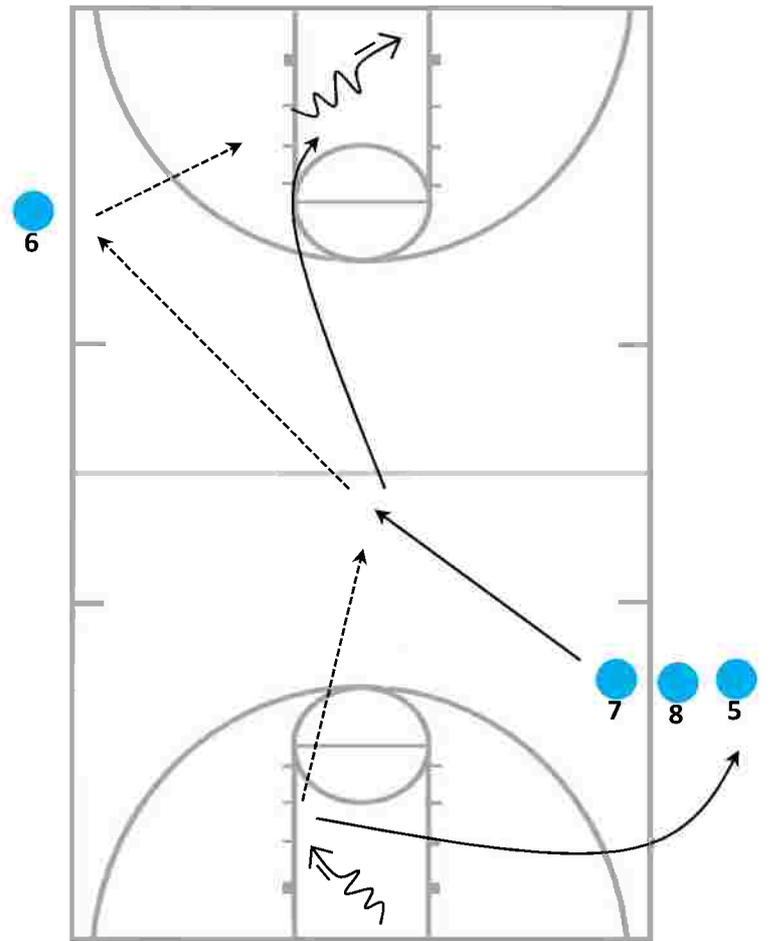
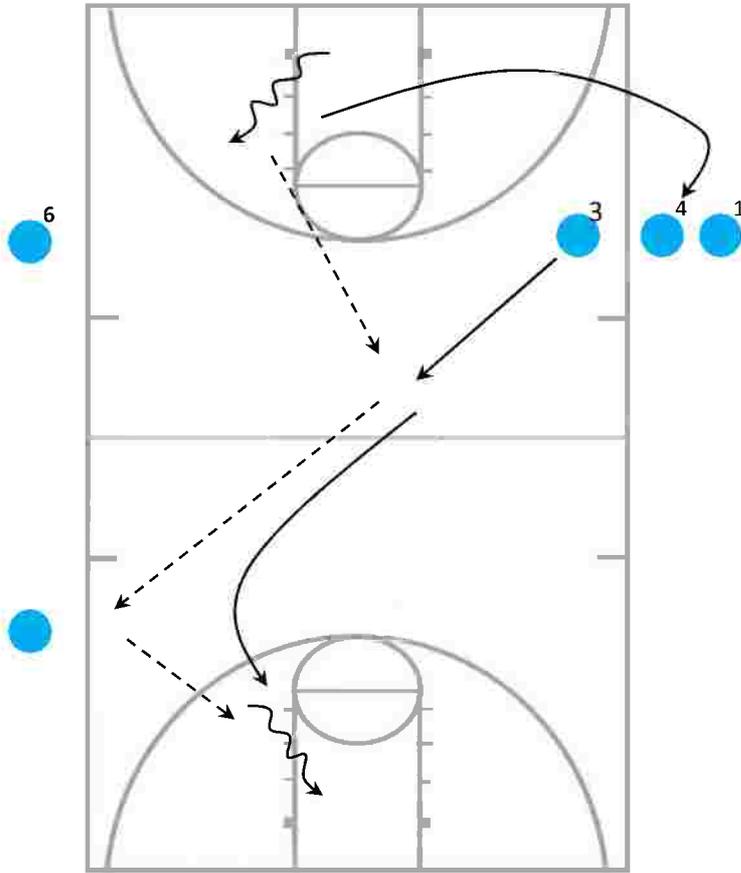


## تدريب رقم ( ٢٥ ) جماعي

الهدف المهاري : التصويب السلمي و التمير من الحركة و متابعة الكرة  
الهدف البدني : التوافق - الدقة - سرعة رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة - سرعة الداء  
الأدوات : كرات سلة  
الإجراءات التنفيذية :

- ١- ١، ٢، ٣، ٤ مجموعة ٥، ٦، ٧، ٨ مجموعة
- ٢- يحاور ١ بالكرة ثم يمرر لرقم ٣ ويقطع في اتجاه يمين الهدف لاستلام التمير مرة أخرى و التصويب السلمي و متابعة الكرة
- ٣- يحاور ١ مرة أخرى بعد المتابعة و تحسن زاوية التمير و يقطع ٣ في اتجاه منتصف الملعب ويستلم الكرة من ١ ثم يمررها مرة أخرى لـ ٢ و يقطع في اتجاه السلة و يستلم الكرة من ٢ و يؤدي تصويب سلمي
- ٤- في نفس التوقيت يحاور ٥ بالكرة في اتجاه ٧ و يمرر له الكرة و يقطع في اتجاه السلة ناحية اليسار و يستلم الكرة و يؤدي تصويب سلمي و يتابع الكرة بعد التصويب .
- ٥- يحاور ٥ مرة أخرى بعد المتابعة و تحسن زاوية لتمير و يقطع ٧ في اتجاه منتصف الملعب و يستلم الكرة من ٥ ثم يمررها مرة أخرى لـ ٦ و يقطع في اتجاه السلة و يستلم الكرة من ٦ و يؤدي تصويب سلمي .
- ٦- يستمر التمير لاستلام و التصويب السلمي بين كل مجموعة حتى اشارة المدرب

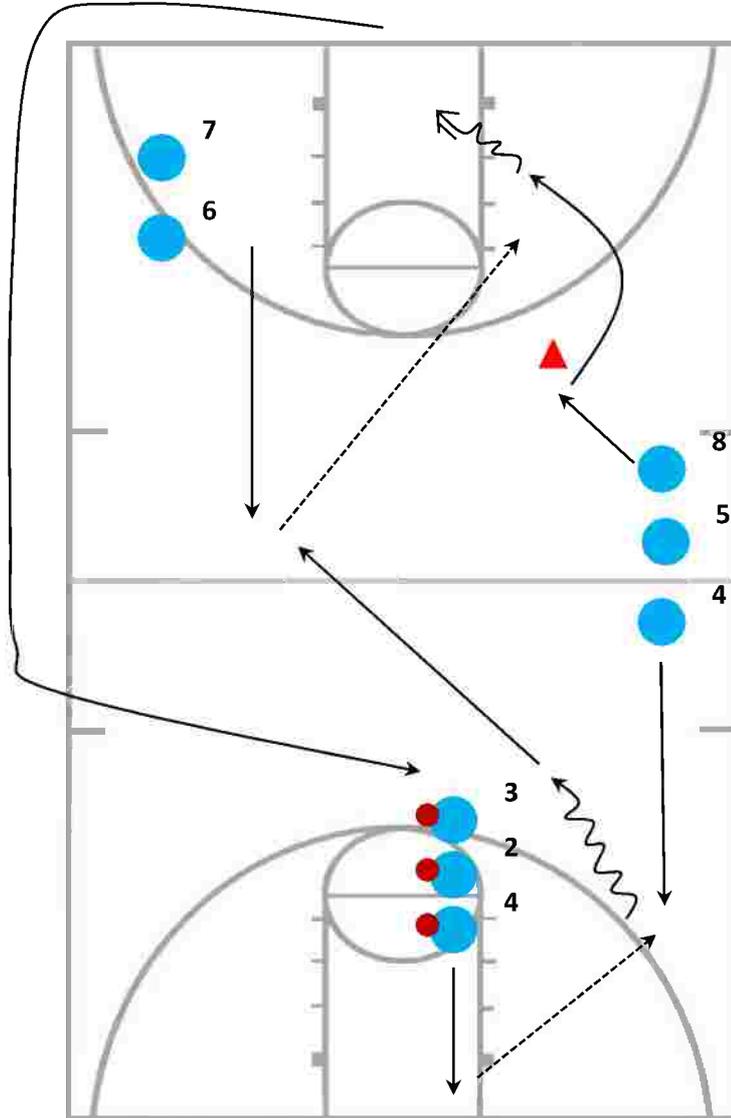




## تدريب (٢٦) جماعي

الهدف المهاري : التحرك لاستلام الكرة ومواجهة السلة والتصويب السلمي  
الهدف البدني : الرشاقة – التوافق – سرعة رد الفعل – القوة المميزة بالسرعة – تحمل الأداء  
الأدوات : كرات السلة  
الإجراءات التنفيذية

- ١- يرمي ١ الكرة في اتجاه لوحة الهدف ثم يتابع الكرة ويمررها لرقم ٤ الذي يتحرك حتى محاذاة خط الرمية الحرة لاستلامها ثم يجاور لها من اتجاه منتصف الملعب
- ٢- يتحرك ٦ لاستلام الكرة من ٤ يسار الملعب
- ٣- يقطع ٨ في اتجاه المر أولاً ثم يؤدي خداع في الاتجاه الأيمن لاستلام الكرة الممررة من ٦ ويؤدي تصويب سلمي .
- ٤- يستمر الأداء بنفس الترتيب مع انتقال كل لاعب إلى المكان الذي مررته الكرة أما المصوب فيجاور بالكرة ويقف خلف رقم ٣



## تدريب رقم ( ٢٧ ) جماعي

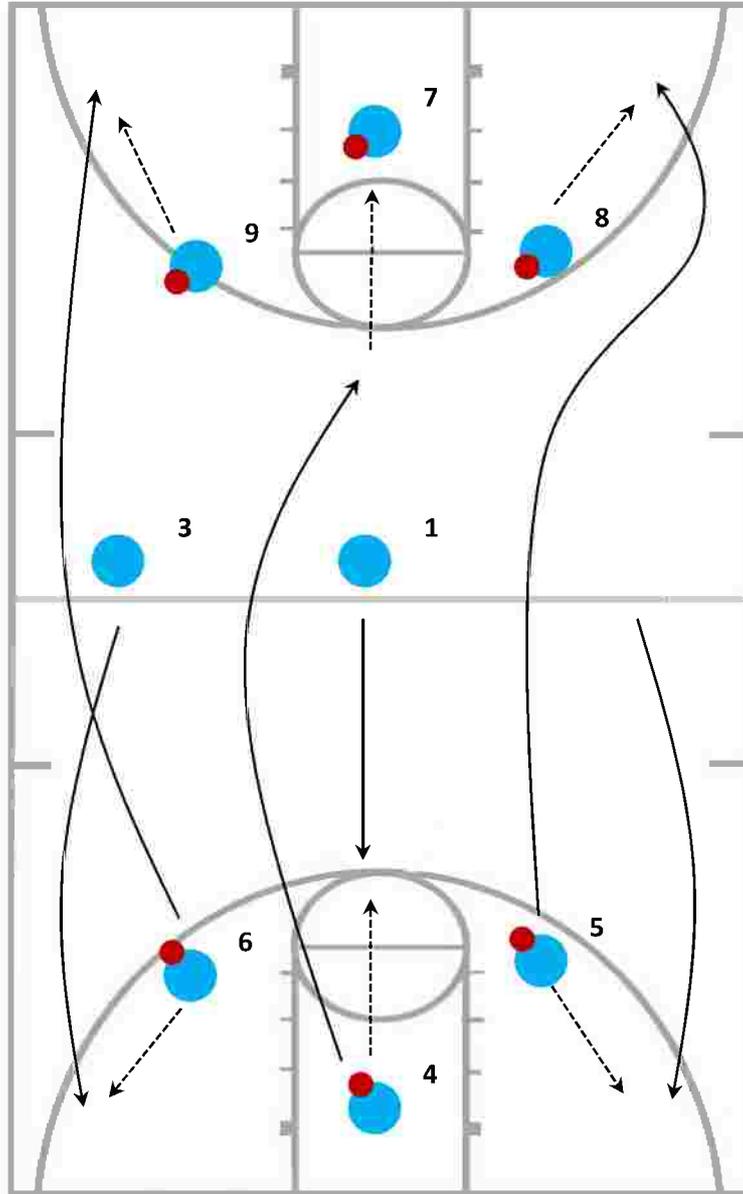
الهدف المهاري : الاستلام من الحركة والتصويب بالوثب

الهدف البدني : التوافق – سرعة رد الفعل – القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين – سرعة الأداء

الأدوات : كرات سلة

الإجراءات التنفيذية :

- ١- ١، ٢، ٣ في منتصف الملعب ٤، ٥، ٦ في حيازتهم كرات سلة ٧، ٨، ٩ في حيازتهم كرات سلة
- ٢- يتحرك ١، ٢، في اتجاه ٤، ٥، ٦ لاستلام الكرة والتصويب من الوثب ثم متابعة الكرات المصوبة وأخذ اماكنهم
- ٣- يتحرك ٤، ٥، ٦ في اتجاه ٧، ٨، ٩ لاستلام الكرة والتصويب من الوثب ثم متابعة الكرات المصوبة وأخذ اماكنهم
- ٤- يستمر الأداء حتى اشارة المدرب .



## تدريب رقم ( ٢٨ ) زوجي

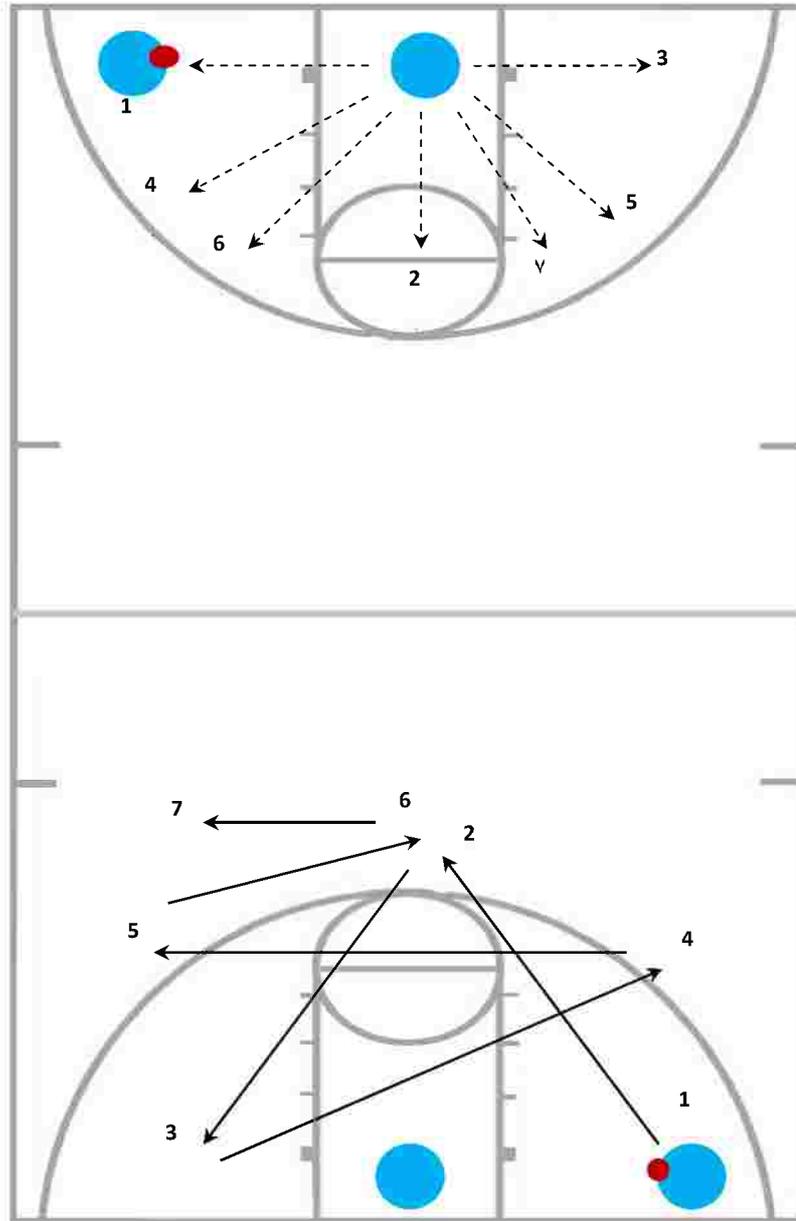
الهدف المهاري : التصويب من عدة زوايا بالوثب

الهدف البدني : التوافق – سرعة رد الفعل – الرشاقة – القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين

الأدوات : كرات سلة

الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقف لاعب النقطة رقم التصويب والزميل أسفل السلة لمتابعة الكرات المصوبة وتمريها للزميل
- ٢- يبدأ اللاعب في التصويب من النقطة ١ ثم يسرع إلى النقطة ٢ لاستلام الكرة من الزميل والتصويب بالوثب ثم النقطة ٣ وحتى النقطة رقم ٧ .
- ٣- يتم تبديل الأدوار بين المصوبين والمتابعين للكرات



## تدريب رقم ( ٢٩ ) جماعي

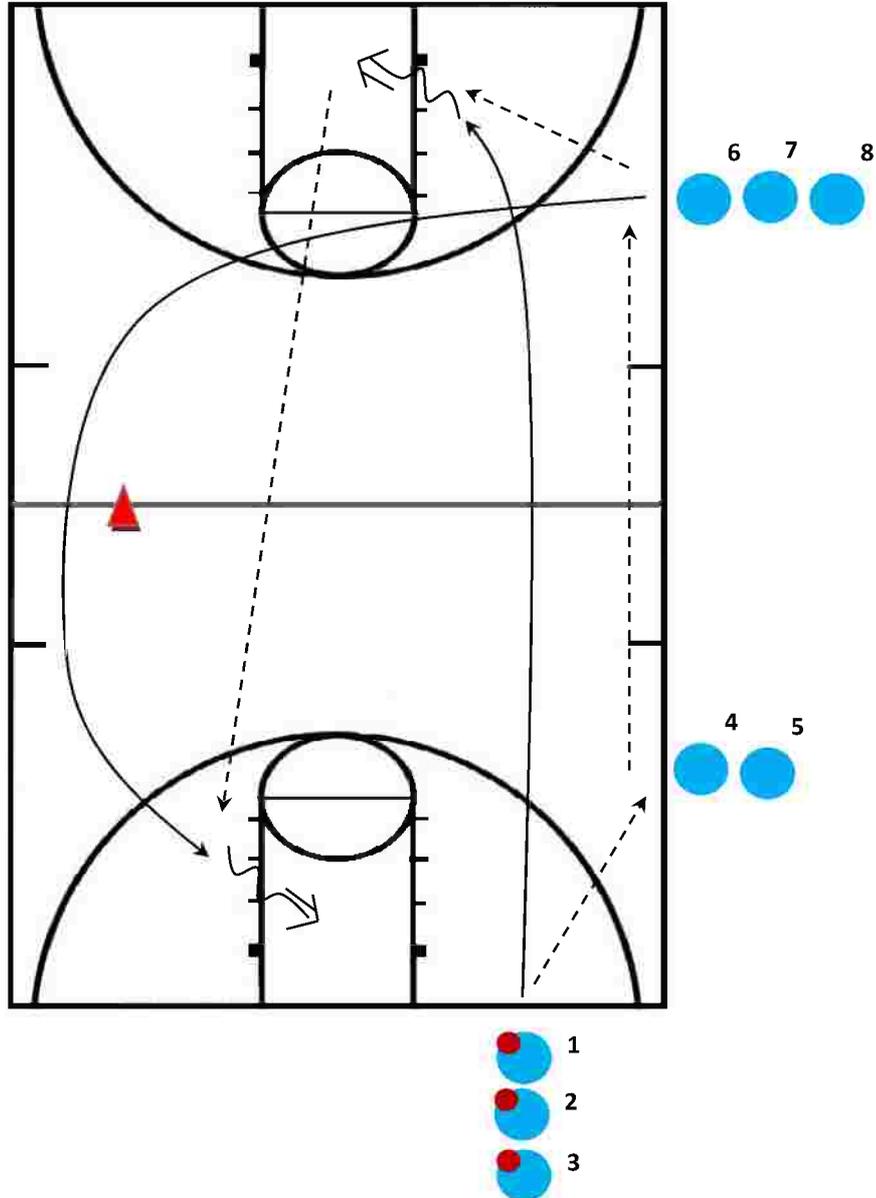
الهدف المهاري : التمرير واستلام الكرة من الحركة والتصويب السلمي

الهدف البدني : التوافق - سرعة رد الفعل - الرشاقة - سرعة الأداء

الأدوات : كرات سلة

الإجراءات التنفيذية :

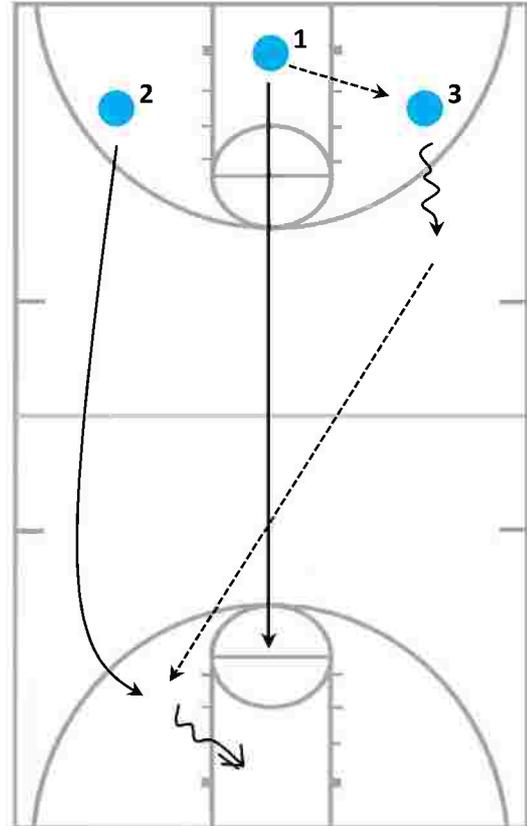
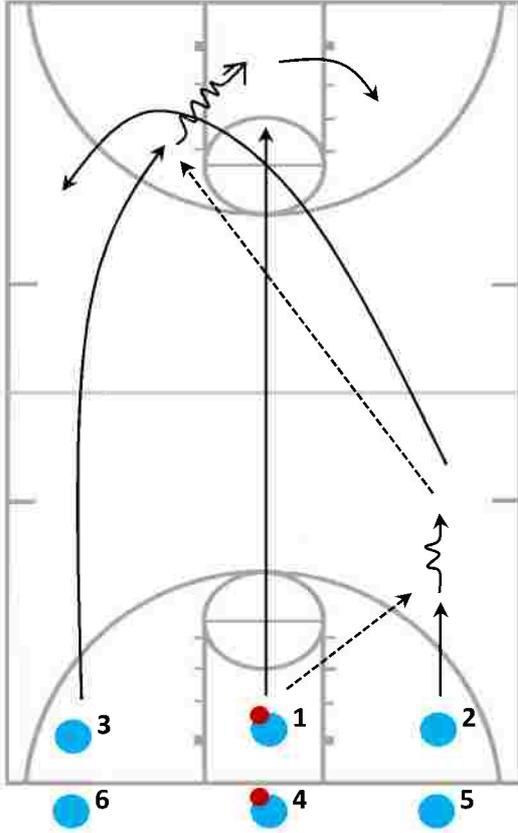
- ١- يقف اللاعبون كما بالرسم
- ٢- يمرر ١ الكرة إلى ٤ ويجري بسرعة للأمام
- ٣- يستلم ٤ الكرة ويرتكز ويمرر الكرة إلى ٦ ويجري خلف ٨
- ٤- يمرر ٦ الكرة إلى ١ الذي يؤدي تصويب سلمي ويتابع الكرة
- ٥- يجري ٦ بعد التمرير في اتجاه يمين الملعب و بجانب القمع ويستلم تمريرة طويلة من ١ ويؤدي تصويب سلمي
- ٦- يتحرك جميع اللاعبين مكان التمريرة الأولى
- ٧- يستمر الأداء حتى إشارة الحكم



## تدريب رقم (٣٠) جماعي

الهدف المهاري : المحاورة و التميرير و الإقدام و التوصيب السلمي  
الهدف البدني : التوافق - سرعة رد الفعل - القوة المميزة - سرعة الأداء - تحمل سرعة الأداء  
الأدوات : كرات سلة  
الإجراءات التنفيذية :

- ١- يمرر ١ الكرة إلى ٢ الذي يحاور بها في اتجاه مستقيم ثم يمرره تمريرة قطرية لرقم ٣ الذي يجري بسرعة لاستلامها و أداء تصويب سلمي و الانتقال إلى الجانب العكسي من الملعب
- ٢- بعد أن يمرر ٢ الكرة يتحرك بسرعة إلى الجانب العكسي من الملعب
- ٣- يتحرك ١ بسرعة لمتابعة التصويبية واستلامها قبل ان تلمس الأرض
- ٤- يمرر ١ الكرة إلى ٣ الذي يحاوبها في اتجاه مستقيم ثم يمرر تمريرة قطرية لرقم ٢ الذي يجري بسرعة لاستلامها و أداء تصويب سلمي .
- ٥- يؤدي هذا التدريب ( ذهاب و عودة ) و يمكن أن يؤدي مرتين أو ثلاث مرات وفقا للهدف من التدريب



## تدريب رقم (٣١) جماعي

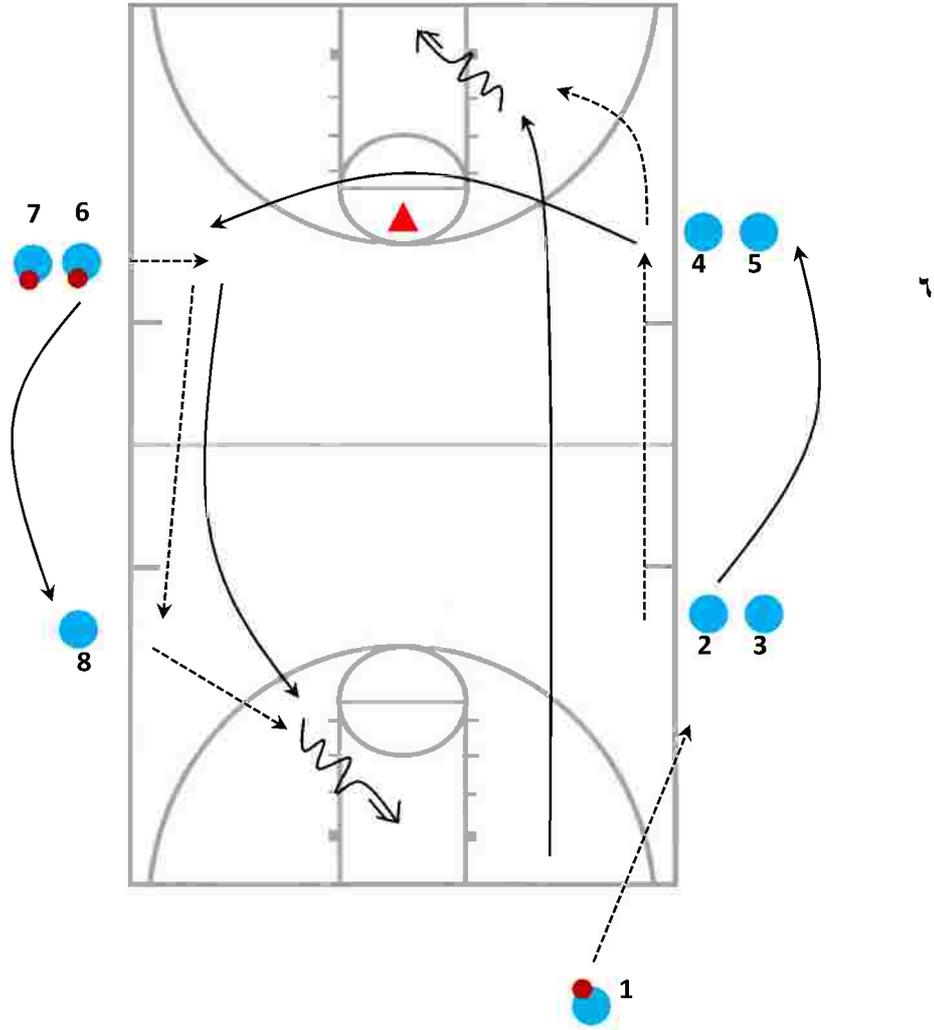
الهدف المهاري : التمرير والاستلام والتصويب السلمي

الهدف البدني : التوافق – سرعة رد الفعل – القوة المميزة بالسرعة – تحمل سرعة الأداء

الأدوات : كرات سلة

الإجراءات التنفيذية :

- ١- يقف اللاعبون كما بالرسم
- ٢- يمرر ١ الكرة إلى ٢ ويجري بسرعة في اتجاه السلة المقابلة .
- ٣- يمرر ٢ الكرة إلى ٤ ويجري ليقف خلف ٥
- ٤- يمرر ٤ الكرة إلى ١ الذي يؤدي تصويب سلمي ويتابع كونه ويقف بها خلف ٧
- ٥- يجري ٤ بعد التمرير من خلف القمع لاستلامها الكرة من ٦ ثم تمريرها مرة أخرى لـ ٨ واستلامها و أداء توصيب سلمي
- ٦- يجري ٦ بعد التمرير ويقف مكان ٨
- ٧- يجري ٤ بعد التصويب ليقف ٣
- ٨- يتابع ٨ الكرة المصوبة ثم يمرره لرقم ٣ ويكرر نفس التدريب
- ٩- يستمر الأداء حتى إشارة المدرب





مرفق رقم (١٢)

الخطة التنفيذية للمجموعة الضابطة لفترة الاعداد الخاص (٨) أسابيع



Alexandria University  
Faculty of Physical Education for Girls  
Department Sports Training & Movement  
science

# **The Effect of Technical Conditional Exercises in Performing Some Attacking Skills for Basketball Juniur Players in the Region of Kurdistan - Iraq**

**Presented by**

**Omar Mohaamed Wahbbi Hekmet**

**Researcher Department of Sports Management**

**Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University**

**Within the requirements for obtaining a master's degree in  
Physical education and sport**

**Supervised by**

**Doctor**

**Aleya Ibrahim Zohdy**

Professor in Sport Training

& Movement science Department  
Faculty of Physical Education for Girls

University of Alexandria

**Doctor**

**Neven Mamduh Zeidan**

Assistant Professor in Sport Training

& Movement science Department  
Faculty of Physical Education for Girls

University of Alexandria

**2014 -1435**

## المخلصات

- ملخص الدراسة باللغة العربية
- ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
- مستخلص الدراسة باللغة العربية
- مستخلص الرسالة باللغة الانجليزية

## ملخص البحث

أسم الباحث / عمر محمد وهبي حمكت

عنوان البحث /

"تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة السلة

بأقليم كردستان – العراق

### مشكلة الدراسة وأهميته

يشهد العالم في العصر الحديث تطور منقطع النظير في مختلف الميادين الرياضية، ويقوم هذا التطور على أساس البحث العلمي، والدراسة الموضوعية الهادفة، ومما لا شك فيه ان البحث العلمي يمثل أهمية في تحقيق التقدم الحضاري والرفق البشري لمجالات الحياة المختلفة لذا فقد ارتبط التقدم العلمي في الدول بالتفوق في المحافل واللقاءات الدولية والعالمية الرياضية وإن الوصول إلى المستويات العالية لم يكن وليد المصادفة أو العشوائية وإنما يكون نتيجة لاستخدام أحدث الأساليب العلمية والتخطيط للتدريب الرياضي، فقد أدى تصارع الدول المتقدمة لتحقيق الإنجازات الرياضية العالمية إلى اهتمامها بالبحث العلم في مجال التدريب الرياضي منذ بدء انتقاء الناشئ ليصبح لاعبا مميزاً، وأن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات والمتطلبات البدنية والحركية اللازمة لأي لاعب للقيام بأى نوع من أنواع النشاط الحركي حيث أن اللاعب غير المعد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه على عكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها والتفكير السليم خلال أداءه المهاري والخططي.

### أهداف البحث

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية (التمرير، التصويب من الحركة، المحاورة) لدى ناشئي كرة السلة بأقليم كردستان – العراق من خلال:
- 1- تصميم مجموعة تدريبات بدنية مهارية خاصة لبعض المهارات الهجومية في كرة السلة " التمرير – التصويب من الحركة – المحاورة".
  - 2- التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقدمين، الرشاقة، التوافق، السرعة، تحمل السرعة) المرتبطة بالأداء لمهارات التمرير – التصويب من الحركة – والمحاورة لدى لاعبي كرة السلة بأقليم كردستان العراق.
  - 3- التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية (التمرير – التصويب من الحركة – المحاورة) لدى لاعبي كرة السلة بأقليم كردستان العراق.

### فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية – والضابطة) للقدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية – والضابطة) لكل من الأداء البدني والمهاري ولصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية – والضابطة) لأداء بعض المهارات الهجومية (التمرير – والتصويب من الحركة – والمحاورة) قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة للقدرة البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لكل من الاداء البدني والمهاري لصالح المجموعة التجريبية.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لأداء بعض المهارات الهجومية (التمرير - والتصويب من الحركة - والمحاورة) لصالح المجموعة التجريبية.

## إجراءات البحث

### أ- منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية - الضابطة) وتم إجراء قياس (قبلي - بعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

### ب - مجتمع البحث :

أولاً : عينه اللاعبين :- بلغ الحجم الكلي للاعبين (٢٨) لاعبا من ناشئى كرة السلة المسجلين بالاتحاد الكردستاني لكرة السلة.

### \* عينة الدراسة الأساسية :-

بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية (١٦) لاعبا من لاعبي كرة السلة بنادى (بروسك) فى محافظة أربيل والمشاركين فى دورى كرة السلة بإقليم كردستان العراقى، وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداها تجريبية والاخرى ضابطة وبلغ فوام كل مجموعة (٨) لاعبين.

### \* عينة المعاملات العلمية :-

بلغ حجم عينة المعاملات العلمية للإختبارات (١٢) لاعبا من لاعبي كرة السلة بنادى (القلعة الرياضى) بكرديستان، وهى عينة مماثلة لعينة البحث الاساسية ومن خارجها وأجريت عليهم الاختبارات (البدنية - المهارية) وذلك لحساب المعاملات العلمية من (صدق - ثبات).

### أسباب إختيار العينة : تم إختيار العينة بالطريقة العمدية للأسباب التالية :

- يقوم الباحث بتدريب فريق النادى.
- إقتناع إدارة النادى بأهمية الاسلوب العلمى مما يعود بالفائدة على اللاعبين.
- الامكانيات المطلوبة لتنفيذ البحث متوفرة.
- إستعداد مدريو وإداريو النادى للتعاون مع الباحث.

### ● عينة الخبراء :

بلغ حجم عينة الخبراء (٢٠) خبيراً فى مجال لعبة كرة السلة لا تقل خبرتهم عن ١٠ سنوات فى مجال تدريب أو تدريس كرة السلة وممن تتوافر لديهم الشروط والمواصفات التالية :-

- ١- أن يكون حاصل على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية تخصص تدريب أو مناهج وطرق تدريس كرة السلة.
- ٢- العمل فى المجال التطبيقي لتدريب كرة السلة وحاصل على بطاقة تدريب معتمدة من أحد إتحادات كرة السلة.

## • عينة المساعدين :

بلغ حجم عينة المساعدين (٦) من مدرسى التربية الرياضية والمدربين المقيدين في الاتحاد الكردستاني لكرة السلة، والتي تقل خبراتهم في مجال كرة السلة عن ٥ سنوات مرفق (٧)

## ج – المجال المكاني :

- ١- أجريت المعاملات العلمية للاختبارات ( البدنية – المهارية – البدنية المهارية) على ملاعب نادي (بروسك الرياضي) القاعة المغلقة.
- ٢- أجريت القياسات القلبية والبعديّة وكذلك التجربة الاساسية للبحث على ملاعب نادي (بروسك الرياضي) القاعة المغلقة.

## د- المجال الزمني : أتبع الباحث التسلسل الزمني التالي لتنفيذ إجراءات البحث :

- ١- التحقق من إعتدالية العينة في الفترة من ١١ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ١٣ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٢- تحديد الاختبارات (البدنية – المهارية – البدنية المهارية) في الفترة من ٩ / ١٠ / ٢٠١٣ الى ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٣.
- ٣- إجراء المعالجات العلمية للاختبارات في الفترة من ٨ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٤- تحديد التقسيم الزمني الخاص بتطبيق التجربة الاساسية في الفترة من ٨ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ١١ / ١١ / ٢٠١٣.
- ٥- وضع التدريبات البدنية المهارية مع تحديد الجرعات التدريبية والتعرف على مدى مناسبة التدريبات المقترحة للتطبيق في الفترة من ٢ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٣.
- ٦- تم تطبيق القياس القبلي في الفترة من ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٨ / ١٢ / ٢٠١٣
- ٧- تم تطبيق التجربة الاساسية في الفترة من ٢٩ / ١٢ / ٢٠١٣ الى ٢٦ / ٢ / ٢٠١٤.
- ٨- تم تطبيق القياس البعدي في الفترة من ٢٨ / ٢ / ٢٠١٤ الى ٢ / ٣ / ٢٠١٤.

## وسائل وأدوات جمع البيانات :-

- ١- المقابلة الشخصية.
- ٢- إستمارات إستطلاع رأي الخبراء حول النقاط التالية :-
  - تحديد الاختبارات (البدنية – المهارية – البدنية المهارية)
  - مدى مناسبة التدريبات البدنية المهارية والجرعات التدريبية الخاصة بها
  - مدى مناسبة التقسيم الزمني الخاص بتطبيق التجربة الاساسية
- ٣- إستمارات تسجيل البيانات الخاصة لكل من :
  - الطول، الوزن، عدد سنوات الممارسة لأفراد عينة البحث
  - إستمارات تسجيل نتائج الاختبارات (البدنية – المهارية – البدنية المهارية)

## الاجهزة والادوات المستخدمة :

- شريط قياس لقياس المسافات في الاختبارات وقياس أطوال اللاعبين.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- كرات سلة، ساعة إيقاف، ملعب كرة سلة، أحبال، كرات طبية، كاميرا فيديو، أقماع، صفارة، صناديق

## المعادلات الاحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسط.
- معامل الالتواء.
- إختبار (ت) الفروق.
- نسبة معدل التغير.

## الأستنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض وعينة وإجراءات البحث. اثر البرنامج التدريبي القائم على استخدام التدريبات (البدينية المهارية) تأثيرا ايجابيا في تطوير وتحسين القدرات البدنية الخاصة ومن ثم تحسين اداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة كما يلي :

- تحسنت المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم)) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21م) ، التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10\* 28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولاسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية).
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) فى الاختبارات البدنية حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (22.94% الى 44.76%) لدى المجموعة التجريبية فى حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (13.48% الى 24.45%).
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع القدرات البدنية جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21م) ، التحمل (الجري الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10\* 28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولاسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية). بعد التجربة
- تحسنت المجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات المهارية (درجة دقة التمرير على دوائر (30ثانية) ، سرعة المحاوره حول خمسة شواخص (ثانية) ، التصويب من القفز لمدة 30ث (خمسة اماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد ، التصويب بالمتابعة اسفل السلة لمدة (30) ثانية (عدد)
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة فى النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) فى الاختبارات المهارية حيث بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (24.25% الى 80%) فى حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (11.03% الى 25%).
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع الاختبارات المهارية (درجة دقة التمرير على دوائر (30ثانية) ، سرعة المحاوره حول خمسة شواخص (ثانية) ، التصويب من القفز لمدة 30ث (خمسة اماكن خارج المنطقة المحرمة) عدد ، التصويب بالمتابعة اسفل السلة لمدة (30) ثانية (عدد)
- تحسنت المجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات البدنية المهارية (سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية) ، زمن اداء (10) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة) ، تحمل سرعة أداء تصويب سلمى على لوحة كرة السلة لمدة (2) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب ، سرعة المحاوره لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية) لصالح القياس البعدى.
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة فى النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) فى الاختبارات البدنية المهارية حيث بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (25.1% الى 60.27%) فى حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (11.98% الى 20.27%).
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع الاختبارات البدنية المهارية (سرعة دقة التمرير على المربعات (ثانية) ، زمن اداء (10) تصويبات سلمية ناجحة بعد الجرى لنصف الملعب (دقيقة) ، تحمل سرعة أداء تصويب سلمى على لوحة كرة السلة لمدة (2) دقيقتين بعد الجرى لنهاية الملعب ، سرعة المحاوره لثلاثة ارباع ملعب كرة السلة زمن (ثانية) لصالح القياس البعدى.

## التوصيات :

### في ضوء الأهداف والفروض وعينة وإجراءات البحث والتدريبات المقترحة يوصي الباحث :

- استخدام التدريبات البدنية المهارية المقترحة في تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية الحركية لناشئي كرة السلة .
- تطبيق التدريبات البدنية المهارية قيد البحث بعد إعادة تقنينها بما يتناسب مع المرحلة السنية لتحسين القدرات البدنية والمهارية الحركية في كرة السلة .
- دمج التدريبات البدنية المهارية في إطار واحد عند تدريب صغار اللاعبين واستغلال الوقت في تحقيق فاعلية أكبر من الإتجاه البدني والمهاري .
- استخدام الإختبارات البدنية المهارية قيد البحث لتقسيم الحالة التدريبية للاعبين وتقويم البرامج التدريبية الخاصة بناشئي كرة السلة .
- تقنين التدريبات البدنية والمهارية وفقا لنظم أنتاج الطاقة والجرعات التدريبية المقترحة في البحث
- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في اتجاه الدمج بين التدريبات البدنية والمهارية والخططية والتعرف على تأثيرها على الأداء الخططي للاعبي كرة السلة .

## مستخلص البحث

أسم الباحث / عمر محمد وهبي حكمت

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية (التمرير، التصويب من الحركة، المحاورة) لدى ناشئ كرة السلة بأقليم كردستان – العراق

في ضوء الأهداف والفروض وعينة وإجراءات البحث. اثر البرنامج التدريبي القائم على استخدام التدريبات (البدنية المهارية) تأثيرا ايجابيا في تطوير وتحسين القدرات البدنية الخاصة ومن ثم تحسين أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة كما يلي :

- تحسنت المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم)) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21م) ، التحمل (الجرى الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10\*28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية).
- تفوقت المجموعه التجريبية على الضابطة في النسبة المئوية للتحسن (نسبة الفروق بين القياس القبلى و البعدى) في الاختبارات البدنية حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (22.94% الى 44.76%) لدى المجموعه التجريبية في حين بلغت نسبة التحسن لدى المجموعه الضابطة ما بين (13.48% الى 24.45%).
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية جميع الاختبارات البدنية (القدرة العضلية للرجلين (مسافة الوثب العمودي) ، القدرة العضلية للذراعين (مسافة رمي الكرة الطبية (3كجم) ، الرشاقة (أختبار سيمو) ، السرعة (عدو ثلاثة أرباع ملعب كرة السلة 21م) ، التحمل (الجرى الارتدادى بطول الملعب كرة السلة (10\*28م) ثانية ، المرونة (ثني الجذع للامام ولأسفل من الوقوف) سم ، التوافق (إختبار الدوائر المرقمة) ثانية). بعد التجربة.

# Research Summary

**Researcher Name / Omar Mohammed Wahbi Hikmat**

**Title Search /**

"The impact of physical exercises skill in the performance of some offensive skills among youngsters basketball Kurdistan Region - Iraq "

Problem of the study and its importance

The world is witnessing in the modern evolution unrivaled in the various fields of sports, and does this development on the basis of scientific research, and objective study aimed, and undoubtedly that scientific research is important in the progress of civilization and human progress to different areas of life has therefore been associated with scientific advances in the states of superiority in forums and meetings, international and global sports, although access to the high levels did not come by accident or random, but is the result of the use of the latest scientific methods and planning for athletic training, has led struggling developed countries to achieve sporting achievements global interest in research science in the field of sports training since the start of the selection of the emerging to become a player special, and that the physical setting of the most important ingredients for success in the show loco motor activity in the integrated image because of its significant influence on the development of the qualities and requirements of physical and kinetic necessary for any player to do any kind of physical activity, and that a player is not prepared physically to the level of competition shown by fatigue and cause it gave the ball a lot in addition to the weakness of tactical thinking or lack thereof on the opposite player prepared physically as it finished the game started and the proper mindset during his performance and tactical skill.

## Research Objectives

The research aims to identify the effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills

(Scrolling, the correction of the movement, conversation) with an emerging basketball in Kurdistan - Iraq

Through : -

- 1- Design group exercises physical skill, especially for some offensive skills in basketball " Scrolling - correction of the movement - a conversation."
- 2- to identify the effect of exercise skill in some physical abilities (strength characteristic speed of the arms and feet, agility, compatibility, speed, carrying speed) performance-related skills -passing - Correction of the movement - and a conversation with basketball players in the Kurdistan Region of Iraq.
- 3 - to identify the effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills (Scroll - the correction of movement - Interviewing) I have basketball players in the Kurdistan Region of Iraq.

## **Research hypotheses**

- 1- There are statistically significant differences between the measurement and tribal dimensional measurement for each of the two groups (Experimental - and Aaldhabth) physical capacities under discussion and in favor of dimensional measurement.
- 2- There are statistically significant differences between tribal measurement and dimensional measurement for each of the two groups (Experimental - and Aaldhabth) for each of the physical performance and skill and in favor of dimensional measurement.
- 3- There are significant differences between the measurement and tribal dimensional measurement for each of the two groups. (Experimental - and Aaldhabth) to perform some offensive skills (scroll - and the correction of Movement - and conversation) under discussion and in favor of dimensional measurement.
- 4- There are significant differences between the dimensional measurement of the experimental group and the control capabilities Physical Qidalbges for the experimental group.
- 5- no statistically significant differences between the dimensional measurement of the experimental group and control group for each of the physical performance and skill for the experimental group.
- 6- no statistically significant differences between the dimensional measurement of the experimental group and control group to perform some offensive skills (scroll - and the correction of the movement - and conversation) in favor of the experimental group.

## **Search Procedures**

### **A research methodology : -**

The researcher used the experimental approach using experimental design with two groups (experimental - control) were conducted to measure (tribal - after me) so as to appropriateness of the nature of the research.

### **B - the research community :**

First: the same players : - The overall size of the players (28) players from the emerging basketball registered Union of Kurdistan basketball.

### **\* Sample basic study : -**

The volume of the sample core (16) players from the players Basketball Club (Brosque) in the province of Erbil and the participants in the National Basketball Association in Iraqi Kurdistan region, has Tmottagsimam into two groups, one experimental and the other officer and the strength of each group (8) players.

### **\* Scientific sample of transactions : -**

The volume of sample transactions scientific tests (12) players from the basketball players Club (Castle Sports) Kurdistan, a sample similar to the sample core and outside and conducted their tests (physical - footwork) to calculate transactions scientific (sincerity - firming).

### • **Sample experts :**

The sample of experts (20), an expert in the field for the game of basketball is not less than 10 years of experience in the field of training or teaching basketball and who possess the following terms and conditions : -

#### • Sample assistants :

The volume of sample assistants (6) of the physical education teachers and coaches enrolled in the Union of Kurdistan, basketball, and carrying their expertise in the field of basketball facility for 5 years (7)

#### C - the spatial domain :

- 1 transactions conducted scientific tests (physical - footwork - physical skill) the golf club (Brook Sports) Hall closed.
- 2 measurements were carried out before and after the experiment, as well as basic research on golf club (Brook Sports) Hall closed.

(D) the time domain : Follow the researcher following chronology for the implementation of research procedures :

- 1- check Aatdalah sample in the period from 11/12/2013 to 13/12/2013
- 2- Identify tests (physical - footwork - physical skills) in the period from 10/09/2013 to 10/20/2013.
- 3- making processors for scientific tests in the period from 08/12/2013 to 20/12/2013
- 4- Determine the partition timeframe for the application of basic experience in the period from 12/08/2013 to 11/11/2013.
- 5- put skill with physical exercises to determine doses training and to identify the extent of the proposed exercises suitable for application in the period from 02/12/2013 to 20/12/2013.
- 6 - have been applied tribal measurement in the period from 25/12/2013 to 12/28/2013
- 7 - basic experiment was applied in the period from 29/12/2013 to 02/26/2014.
- 8 - dimensional measurement was applied in the period from 02/28/2014 to 02/03/2014.

### **Tools and methods of data collection : -**

- 1- personal interview.
- 2- forms expert opinion on the following points : -
  - Identification tests (physical - footwork - physical skill)
  - The extent of suitable physical exercises and footwork doses own training
  - The extent appropriate division timeframe for the application of basic experiment
- 3- registration forms for each of the data :
  - Height, weight, number of years of practice to Agrad research sample
  - Forms recording the results of the tests (physical - footwork - physical skill)

Equipment and tools used :

- A tape measure to measure distances in the tests and measure the lengths of the players.
- Medical balance to measure weight.
- Balls basket, stop watch, a basketball court, ropes, balls medical, video camera, suppositories, whistle, funds

The study basic :

Been applied physical exercises technique proposed by the sample amounted to apply the exercises in (8) weeks of (4) training units per week and the time of the unit (120 minutes) and reached the time of application exercises (49) minutes from the time the unit in the main part of the training module during the period of preparation while your application has been traditional program to the control group.

### **Statistical equations :**

- The arithmetic average.
- Standard deviation.
- Mediator.
- Coefficient of torsion.
- Tests differences.
- Ratio of the rate of change.

### **Conclusions :**

In light of the objectives and hypotheses and sample and research procedures. The impact of the training program based on the use of exercises (physical skill) have a positive impact in the development and improvement of physical abilities own and then improve the performance of some offensive skills with emerging

### **basketball as follows :**

- Improved the experimental group in all the physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw the ball medical (3 kg), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch rebound the basketball (10 \* 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) seconds).
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in the physical tests, where the percentage of improvement between (22.94 % to 44.76 %) for the experimental group, while the percentage of improvement among the control group between (13.48% to 24.45 %).
- Outperformed the experimental group to a control group in all the physical abilities of all physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw a medicine ball (3 kg), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch

rebound the basketball (10 \* 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) sec.) after the experiment

- Improved the experimental group in all tests of skill (the degree of precision scrolling circuits (30 seconds), the speed of conversation about five Hoa\_khas (seconds), the correction of jumping for 30 s (five places outside the exclusion zone) number, aiming to follow-up the bottom of the basket for a period of (30) seconds.(No.)
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in tests of skill, where the percentage of improvement with the experimental group between (24.25 % to 80%), while the percentage of improvement among the control group between (11.03% to 25%).
- Outperformed the experimental group to a control group in all tests of skill (the degree of precision scrolling circuits (30 seconds), the speed of conversation about five Hoa\_khas (seconds), the correction of jumping for 30 s (five places outside the exclusion zone) number, aiming to follow-up the bottom of the basket for two (30) seconds (number)
- Improved the experimental group in all tests of physical skills (speed accuracy slider on the squares (seconds), time performance (10) corrections successful peace after a run of half pitch (minutes), carrying speed performance straighten peaceful on the plate basketball for two (2) minutes after Running to the end of the pitch, the speed of conversation for three-quarters of the basketball court time (seconds) for the benefit of dimensional measurement.
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in tests of physical skill, where the percentage of improvement with the experimental group between (25.1 % to 60.27 %), while the percentage of improvement among the control group between (11.98 % to 20.27 %).
- Outperformed the experimental group to a control group in all tests of physical skills (speed accuracy slider on the squares (seconds), time performance (10) corrections successful peace after running half- pitch (minutes), carrying speed performance straighten peaceful on the plate basketball for two (2) two minutes after running to the end of the pitch, the speed of conversation for three-quarters of the basketball court time (seconds) for the benefit of dimensional measurement.

### **Recommendations:**

In light of the objectives and hypotheses and sample and research procedures and drills proposed researcher recommends :

- The use of physical exercises technique proposed in the improvement and development of physical abilities and skill for beginners Aalasitas basketball.
- The application of physical exercises footwork under discussion after the re- codified commensurate with the age group to improve the physical abilities and skills in basic basketball.



Alexandria University  
Faculty of Physical Education for Girls  
Department Sports Training & Movement  
science

# **The Effect of Technical Conditional Exercises in Performing Some Attacking Skills for Basketball Juniur Players in the Region of Kurdistan - Iraq**

**Presented by**

**Omar Mohaamed Wahbbi Hekmet**

**Researcher Department of Sports Management**

**Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University**

**Within the requirements for obtaining a master's degree in  
Physical education and sport**

**Supervised by**

**Doctor**

**Aleya Ibrahim Zohdy**

Professor in Sport Training

& Movement science Department  
Faculty of Physical Education for Girls

University of Alexandria

**Doctor**

**Neven Mamduh Zeidan**

Assistant Professor in Sport Training

& Movement science Department  
Faculty of Physical Education for Girls

University of Alexandria

**2014 -1435**

# **Abstract**

## **Effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills among youngsters basketball Kurdistan Region – Iraq**

**Researcher Name / Omar Mohammed Wahbi Hikmat**

The research aims to identify the effect of exercise of skill in the performance of some offensive skills (Scrolling, the correction of the movement, conversation) with an emerging basketball in Kurdistan - Iraq

In light of the objectives and hypotheses and sample and research procedures. The impact of the training program based on the use of exercises (physical skill) have a positive impact in the development and improvement of physical abilities own and then improve the performance of some offensive skills with emerging basketball as follows:

- Improved the experimental group in all the physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw the ball medical (3 kg)), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch rebound the basketball (10 \* 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) seconds).
- Outperformed the experimental group to control the percentage of improvement (the percentage difference between the measurement of tribal and post test) in the physical tests, where the percentage of improvement between (22.94% to 44.76%) for the experimental group, while the percentage of improvement among the control group between (13.48 % to 24.45%).
- Outperformed the experimental group to a control group in all the physical abilities of all physical tests (the ability of muscle to the men (plyometric), the ability of muscle to arms (distance throw a medicine ball (3 kg), agility (tested Simo), speed (an enemy three-quarters of the basketball court 21 m), endurance (running the length of the pitch rebound the basketball (10 \* 28 m) seconds, flexibility (bend the trunk forward and down from the stand) cm, compatibility (test circles numbered) sec.) after the experiment.



Alexandria University  
Faculty of Physical Education for Girls  
Department Sports Training & Movement  
science

# **The Effect of Technical Conditional Exercises in Performing Some Attacking Skills for Basketball Juniur Players in the Region of Kurdistan - Iraq**

**Presented by**

**Omar Mohaamed Wahbbi Hekmet**

**Researcher Department of Sports Management**

**Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University**

**Within the requirements for obtaining a master's degree in  
Physical education and sport**

**Supervised by**

**Doctor**

**Aleya Ibrahim Zohdy**

Professor in Sport Training

& Movement science Department  
Faculty of Physical Education for Girls

University of Alexandria

**Doctor**

**Neven Mamduh Zeidan**

Assistant Professor in Sport Training

& Movement science Department  
Faculty of Physical Education for Girls

University of Alexandria

**2014 -1435**