



تدريبات الالكتيك الديناميكي لتطوير بعض استراتيجيات الدفاع

الجماعي ضد حامل الكرة للاعبين باعمار (16-17) سنه

ا.م.د.سجاد حسين ناصر

جامعة بابل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث:

هدف البحث الى:

1. إعداد تمارينات الالكتيك الديناميكي لشباب كرة السلة .
 2. التعرف على تأثير تدريبات الالكتيك الديناميكي لتطوير بعض استراتيجيات الدفاع الجماعي ضد حامل الكرة للاعبين باعمار (16-17) سنه.
- اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم "المجاميع المتكافئة" لكونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة. اشتملت العينة على (12) . ومن ثم قام الباحث بتقسيم العينة عشوائياً على مجموعتين ضابطة (6) لاعب وتجريبية (6) لاعب. ومن اهم الاستنتاجات.
1. الاهتمام بتدريب استراتيجيات الدفاع الجماعي(الكرة امام السلة على خط الثلاث نقاط, الكرة بجانب السلة على خط الثلاث نقاط, الكرة بالزاوية السفلية وعلى خط الثلاث نقاط, الكرة على خط الرمية الحرة) و
 2. استعمال التمارينات الالكتيك الديناميكي في هذه الدراسة من قبل مدربي كرة السلة ، وذلك لتأثيرها الايجابي في تطوير استراتيجيات الدفاع الجماعي (الكرة امام السلة على خط الثلاث نقاط, الكرة بجانب السلة على خط الثلاث نقاط, الكرة بالزاوية السفلية وعلى خط الثلاث نقاط, الكرة على خط الرمية الحرة)
- الكلمات المفتاحية :** تدريبات الالكتيك الديناميكي, استراتيجيات الدفاع الجماعي, كرة السلة.



Dynamic tactical exercises to develop some collective defense strategies against the ball carrier for players aged (16-17) years

Dr. Sajjad Hussein Nasser

University of Babylon . College of Physical Education and Sport Sciences

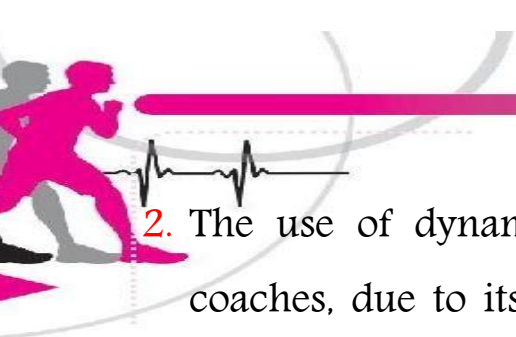
Abstract:

search target to:

1. Preparing dynamic lactic exercises for basketball youth.
2. Recognizing the effect of dynamic tactical exercises to develop some collective defense strategies against the ball carrier for players aged (16-17) years.

The researcher relied on the experimental approach by designing "equivalent groups" because it fits with the nature of the studied problem. The sample included (12). Then, the researcher divided the sample randomly into two groups: control (6) players and experimental groups (6) players. One of the most important conclusions:

1. Interest in training collective defense strategies (the ball in front of the basket on the three-point line, the ball next to the basket on the three-point line, the ball in the bottom corner and on the three-point line, the ball on the free-throw line) and



2. The use of dynamic tactical exercises in this study by basketball coaches, due to its positive impact on the development of collective defense strategies (the ball in front of the basket on the three-point line, the ball next to the basket on the three-point line, the ball in the bottom corner and on the three-point line, the ball on free throw line).

Keywords: dynamic tactics exercises, collective defense strategies, basketball.



1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن للعبة كرة السلة متغيرين اثنين شأنها شأن الألعاب الفرقية وهما الدفاع والهجوم ولكن الذي يميزها من باقي الألعاب عدم وجود تخصص بين عناصر الفريق (لاعب مدافع ولاعب مهاجم), وإن الدفاع في كرة السلة هو حجر الأساس في نجاح عملية الهجوم أو فشله فهو الذي يحدد نتيجة الفوز والخسارة , إما الهجوم فهو عملية حيوية تهدف إلى تسجيل النقاط من اجل الفوز بالمباراة .

إن التوازن بين مستوى الدفاع والهجوم مطلوب في لعبة كرة السلة , والفريق المتكامل هو الذي يجمع بين عناصر القوة في أدائه الدفاعي والهجومي , وتبقى المسألة المهمة هي أنة في لعبة كرة السلة يكون الدفاع بنوعية الخططي والفردى له الأهمية الكبرى في الدلالة على مستوى الفريق وليس فقط الناحية الخططية والمهارية الهجومية كما هو مألوف . هذه الأمور تتطلب إجادة تامة لجوانب الأداء الفني لاستراتيجيات الدفاع الجماعي ومن هذا لا يمكن إغفال تلك المهارات كونها أساس اللعب ويعتمد عليها في أمور التحرك الجماعي للفريق (التكتيك) وتطور هذه المهارات تحتاج إلى تدريبات بأساليب حديثة ومتطورة وتراعي متطلبات اللعبة البدنية والمهارية وطريقة اللاكتيك الديناميكي تعد من الطرائق التدريبية التي تلائم تطور هذه المهارات بشكل فعال لما تمتاز به من ديناميكية في إيقاع أنظمة إنتاج الطاقة في إطارها المختلط مع تزايد نسب مساهمة نظام حامض اللاكتيك بسبب تسارع الأداء في المباريات ومن هذه الأهمية الكبيرة لاستراتيجيات الدفاع الجماعي لذى ارتأى الباحث الخوض في هذه الدراسة والمتضمنة وضع تدريبات اللاكتيك الديناميكي لتطوير بعض استراتيجيات الدفاع الجماعي ضد حامل الكرة للاعبين باعمار (16-17) سنة.

2-1 المشكلة:

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعباً واطلاعه على بعض البحوث والمناهج التدريبية رأى ان هذه المناهج والبحوث خصصت قدرأ كبيراً من محتوياتها للمهارات الهجومية في حين قليل منها



تعرضت للجانب الدفاعي وليس بالقدر نفسه من الرعاية والاهتمام. إضافة الى ذلك حاول الباحث الاجابة على بعض التساولات في هذا البحث وهي:

1. ماهي طريقة تدريب اللاكتيل الديناميكي.
2. ماهو مستوى اداء اللاعبين لاستراتيجيات الدفاع الجماعي.
3. ماهو واقع الحالة البدنية للاعبين .
4. معرفة تاثير طريقة تدريب اللاكتيك الديناميكي على استراتيجيات الدفاع الفرقي .

اهداف البحث:

1. إعداد تمارينات اللاكتيك الديناميكي لشباب كرة السلة .
2. التعرف على تأثير تدريبات الالكتيك الديناميكي لتطوير بعض استراتيجيات الدفاع الجماعي ضد حامل الكرة للاعبين باعمار (16-17) سنة.
3. التعرف على افضلية الفروق بين مجاميع البحث التجريبية.

4-1 فروض البحث :

يفترض الباحث مايلي

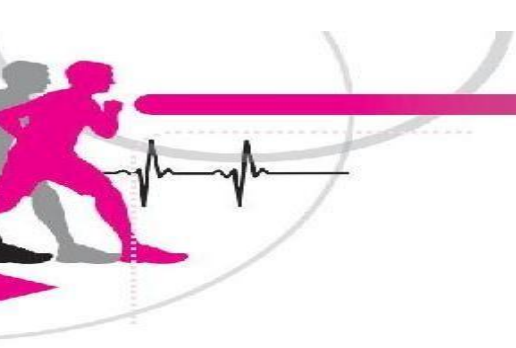
1. لتمرينات اللاكتيك الديناميكي اثر ايجابي في لتطوير بعض استراتيجيات الدفاع الجماعي ضد حامل الكرة للاعبين باعمار (16-17) سنة.
2. توجد أفضلية لتمرينات اللاكتيك الديناميكي بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية لتطوير بعض استراتيجيات الدفاع الجماعي ضد حامل الكرة للاعبين باعمار (16-17) سنة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي

2-5-1 المجال الزمني : من 2021/4/1 ولغاية 2021/8/1

3-5-1 المجال المكاني : قاعة الشهيد اسعد شكر للألعاب الرياضية في محافظة النجف.



3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم "المجاميع المتكافئة" لكونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

2-3 عينة البحث:

اشتملت العينة على (12) . ومن ثم قام الباحث بتقسيم العينة عشوائياً على مجموعتين ضابطة (6) لاعب وتجريبية (6) لاعب.

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-3 وسائل جمع البيانات:

استعان الباحث بالوسائل الآتية.

1. الاختبارات والقياسات.

2. الملاحظة

3. المقابلات الشخصية.

4. الاستبانة

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات الآتية:

1. ملعب كرة سله قانوني بقياس 28م×15م..

2. شواخص عدد(5) مصنوعة من اللدائن.

3. صافره نوع (فوكس) عدد (2).

4. ساعة توقيت نوع (كاسيو) يدوية.

5. جهاز حاسوب نوع (acer).

6. كرات سلة عدد(4) قانونية نوع molten

7. شريط لاصق عريض.



8. ملعب كرة قدم ترابي قياس 70×110.

9. الأدوات التدريبية(حبال مطاطية سمكها 2سم وبأطوال مختلفة, أحزمة جلدية, ثقالات حديدية للتثبيت, أعمدة حديديه أيضا للتثبيت)

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

استمارة الاداء الدفاعي :

استمارة تقويم الاداء الدفاعي واحدة من اساليب جمع المعلومات والتقويم في كرة السلة وكلما كانت هذه الاستمارة سهلة الصياغة تسمح بتدوين البيانات المطلوبة بصورة سريعة كلما كانت النتائج المرجوة منها افضل لحساب ناتج الدفاع (مجموع المحددات الدفاعية) خطف الكرة , المتابعة الدفاعية , صد الكرة , الخطأ الهجومي.

5-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية في يوم السبت (2021/5/8) على عينة من نادي التضامن وكان عددهم 12 لاعباً

6-4-3 الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث والتي جرت يوم الثلاثاء المصادف (201/5/11) في تمام الساعة الرابعة عصرا في قاعة الشهيد اسعد شكر في محافظة النجف الاختبار و(تصوير المباريات):

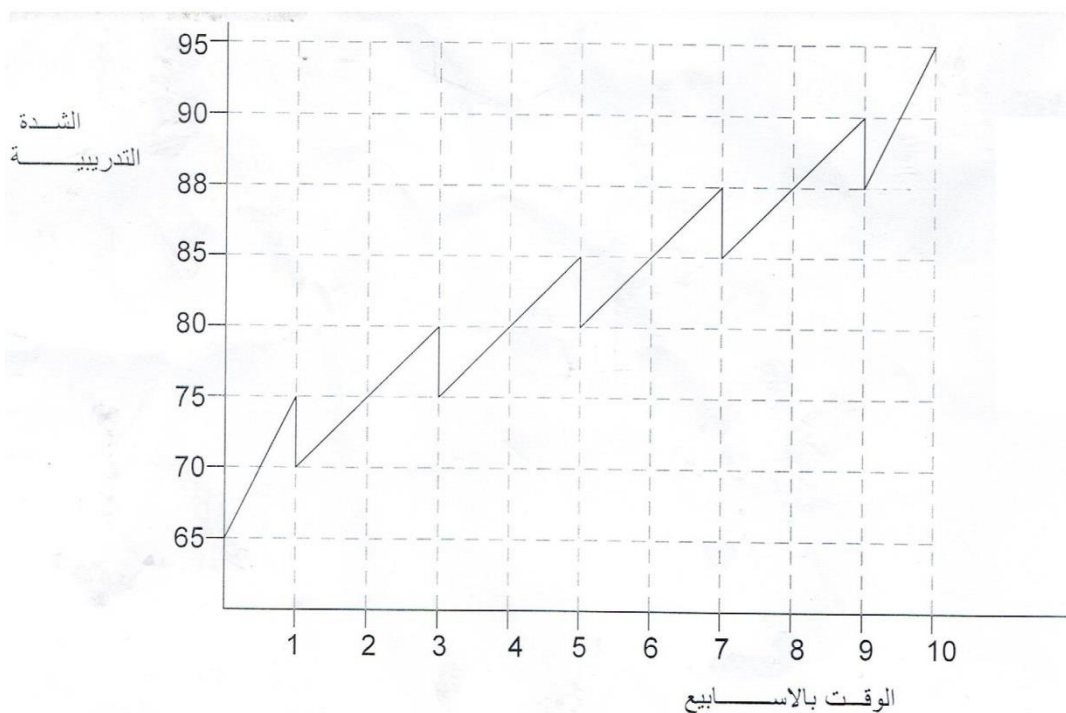
قام الباحث بأجراء اختبار لاستراتيجيات الدفاع الجماعي ابتداء من يوم الثلاثاء 2021/5/11 ولغاية الخميس 5/13 لنادية محافظة بابل و محافظة النجف ومن ثم قام الباحث بتصوير مباريات الشباب بالكامل ذلك لزيادة مصداقية فريق العمل والاستمارة المعدة لهذا الغرض.

7-4-3 التمرينات اللاكتيك الديناميكي:

- يبدأ التمرين بتجزئة الدفاع الجماعي بدا من الدفاع الفردي وصولا الى الدفاع الفرقي
- المدة الزمنية (10) أسابيع



- يتكون أفراد البحث من مجموعتين كل مجموعته تتكون من (6) لاعبين
- عدد أيام التمرين هو (3) أيام في الأسبوع مقسم على النحو التالي
- يتراوح زمن تنفيذ التمرينات في القسم الرئيسي من (20-30) دقيقة
- كل التمارين المعدة من قبل الباحث تتميز بصفة الاستمرارية في الأداء وعدم التوقف خلال وقت التمرين .
- استخدم الباحث أسلوب التدريب (اللاكتيك الديناميكي) للمجموعة التجريبية
- تكون طريقة تنفيذ تمرينات اللاكتيك الديناميكي بالشكل التالي
- تكون بداية تمرينات اللاكتيك الديناميكي بالمستوى الأول أي بشدة من 65-75% للأسبوع الأول وبعدها يبدأ الحمل التدريبي بالتصاعد حتى يصل في الأسبوع الأخير (العاشر) إلى شدة 85-95% . وكما في الرسم المبين أدناه
- يبدأ اللاعب بأداء متصاعد حتى الوصول إلى الشدة المطلوبة والبقاء لمدة (1) دقيقة ثم العودة إلى الشدة المنخفضة وهكذا الاستمرار .
- يتم أداء اللاعبين بالتعاقب وتكون العودة بالشدة إلى الأقل عن طريق وتيرة المهارة.



شكل يبين مستوى الشدة المستخدمة لتمرينات اللاكتيك الديناميكي

8-4-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد (2021/6/27) في تمام الساعة الرابعة عصرا وعلى قاعة الشهيد اسعد شكرعلى المجموعتين الضابطة والتجريبية مع مراعاة نفس التنظيم وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت نفس الظروف والإمكانيات المستخدمة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج دقيقة .

5-3 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss)

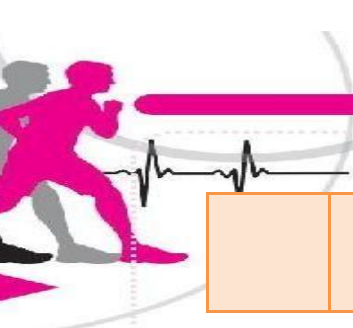
4- النتائج- عرض، تحليل، مناقشة:

1-4 عرض وتحليل نتائج الفروق في القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (استراتيجيات الدفاع الجماعي):

جدول (1) قيم اختبار (ولكوكسن) وقيمة (Z) ومستوى المعنوية والدلالة الاحصائية وقيم (r) للقياسات (القبلية – البعدية) للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (استراتيجيات الدفاع

الجماعي)

المتغيرات	العلامات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى المعنوية	حجم الأثر (r)
الكرة امام السلة على خط الثلاث نقاط	السالبة	3.50	21.00	-2.449	0.031	0.58
	الموجبة	0.00	0.00			
	المتساوية	-	-			
	المجموع	9	-			
الكرة بجانب السلة على خط الثلاث نقاط	السالبة	3.50	21.00	-2.251	0.031	0.531
	الموجبة	0.00	0.00			
	المتساوية	-	-			
	المجموع	9	-			
الكرة بالزاوية السفلية وعلى خط الثلاث نقاط	السالبة	3.50	21.00	-2.271	0.031	0.535
	الموجبة	0.00	0.00			
	المتساوية	-	-			
	المجموع	9	-			
الكرة على	السالبة	4.00	28.00	-2.530	0.016	0.60



			0.00	0.00	0	الموجبة	خط الرمية الحررة
			-	-	2	المتساوية	
			-	-	9	المجموع	

في حالة متغير (الكرة امام السلة على خط الثلاث نقاط) جاء مستوى الاختبار البعدي (الوسيط = 1) مساوية لها في القياس القبلي (الوسيط = 1). وحيث أن احصائية الاختبار مبنية على الرتب السالبة، وأن قيمة (Z) البالغة (2.449) ذات دلالة عند مستوى (P=0.031)، نستنتج أن المجموعة التجريبية في هذا المتغير كانت أفضل في القياس البعدي (P<0.05). ومما يؤكد هذا الأمر أن (6) لاعبين كانت درجاتهم في الاختبار القبلي أقل من الاختبار البعدي، وكانت هناك ثلاث مرات متعادلة (للاعب نفس الدرجة في الاختبار القبلي والبعدي).

كما يظهر من ذات الجدول أن قيمة حجم الاثر لمتغير البحث (التخلص من فوق الحاجز) جاءت اكبر من (0.50) مما يعني اثرا كبيرا.

في حالة متغير (الكرة بجانب السلة على خط الثلاث نقاط) جاء مستوى الاختبار البعدي (الوسيط = 2) أعلى منها في القياس القبلي (الوسيط = 1). وحيث أن احصائية الاختبار مبنية على الرتب السالبة، وأن قيمة (Z) البالغة (2.251) ذات دلالة عند مستوى (P=0.031)، نستنتج أن المجموعة التجريبية في هذا المتغير كانت أفضل في القياس البعدي (P<0.05). ومما يؤكد هذا الأمر أن (6) لاعبين كانت درجاتهم في الاختبار القبلي أقل من الاختبار البعدي، وكانت هناك ثلاث مرات متعادلة (للاعب نفس الدرجة في الاختبار القبلي والبعدي).

كما يظهر من ذات الجدول أن قيمة حجم الاثر لمتغير البحث (التخلص من تحت الحاجز) جاءت اكبر من (0.50) مما يعني اثرا كبيرا.

في حالة متغير (الكرة بالزاوية السفلية وعلى خط الثلاث نقاط) جاء مستوى الاختبار البعدي (الوسيط = 2) أعلى منها في القياس القبلي (الوسيط = 1). وحيث أن احصائية الاختبار مبنية على الرتب السالبة، وأن قيمة (Z) البالغة (2.271) ذات دلالة عند مستوى (P=0.031)، نستنتج أن المجموعة التجريبية في هذا المتغير كانت أفضل في القياس البعدي (P<0.05). ومما يؤكد هذا الأمر أن (6) لاعبين كانت درجاتهم في الاختبار القبلي أقل من الاختبار البعدي، وكانت هناك ثلاث مرات متعادلة (للاعب نفس الدرجة في الاختبار القبلي والبعدي).



كما يظهر من ذات الجدول أن قيمة حجم الاثر لمتغير البحث (التبديل بين المدافعين)

جاءت اكبر من (0.50) مما يعني اثرا كبيرا.

في حالة متغير (الكرة على خط الرمية الحرة) جاء مستوى الاختبار البعدي (الوسيط = 2)

أعلى منها في القياس القبلي (الوسيط = 1). وحيث أن احصائية الاختبار مبنية على الرتب

السالبة، وأن قيمة (Z) البالغة (2.230) ذات دلالة عند مستوى (P=0.016)، نستنتج أن

المجموعة التجريبية في هذا المتغير كانت أفضل في القياس البعدي (P<0.05). ومما يؤكد هذا

الأمر أن (7) لاعبين كانت درجاتهم في الاختبار القبلي أقل من الاختبار البعدي، وكانت هناك

مرتبتين متعادلتين (للاعب نفس الدرجة في الاختبار القبلي والبعدي).

كما يظهر من ذات الجدول أن قيمة حجم الاثر لمتغير البحث (التغطية الدفاعية)

اكبر من (0.50) مما يعني اثرا كبيرا.

2-4 عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبارات (القبليّة - البعديّة) للمجموعة

الضابطة في متغيرات البحث (استراتيجيات الدفاع الجماعي):

جدول (4) قيم اختبار (ولكوكسن) ومستوى المعنوية والدلالة الاحصائية وقيم (r) للقياسات

(القبليّة – البعديّة) للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (استراتيجيات الدفاع الجماعي)

المتغيرات	العلامات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى المعنوية	حجم الأثر (r)
الكرة امام السلة على خط الثلاث نقاط	السالبة	4.00	12.00	-0.333	1.000	0.078
	الموجبة	3.00	9.00			
	المتساوية	-	-			
	المجموع	-	-			
الكرة بجانب السلة على خط الثلاث نقاط	السالبة	3.50	17.50	-1.633	0.219	0.385
	الموجبة	3.50	3.50			
	المتساوية	-	-			
	المجموع	-	-			
الكرة بالزاوية	السالبة	2.50	7.50	0.000	1.000	0.000
	الموجبة	3.75	7.50			

			-	-	4	المتساوية	السفلية
			-	-	9	المجموع	وعلى خط الثلاث نقاط
0.471	0.125	-2.000	10.00	2.50	4	السالبة	الكرة على
			0.00	0.00	0	الموجبة	خط الرمية
			-	-	5	المتساوية	الحررة
			-	-	9	المجموع	

في حالة متغير (الكرة امام السلة على خط الثلاث نقاط) جاء مستوى الاختبار البعدي (الوسيط = 1) مساوية لها في القياس القبلي (الوسيط = 1). أن قيمة (Z) البالغة (0.033) ليست ذات دلالة عند مستوى (P=1.000) نستنتج أن لا فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في هذا المتغير (P>0.05).

كما يظهر من ذات الجدول أن قيمة حجم الاثر لمتغير البحث (التخلص من فوق الحاجز) جاءت اصغر من (0.10) مما يعني عدم وجود أثر.

في حالة متغير (الكرة بجانب السلة على خط الثلاث نقاط) جاء مستوى الاختبار البعدي (الوسيط = 1) مساوية لها في القياس القبلي (الوسيط = 1). أن قيمة (Z) البالغة (1.633) ليست ذات دلالة عند مستوى (P=0.219) نستنتج أن لا فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في هذا المتغير (P>0.05).

كما يظهر من ذات الجدول أن قيمة حجم الاثر لمتغير البحث (التخلص من فوق الحاجز) تراوحت بين الأثر المتوسط (0.30) والأثر الكبير (0.50) مما يعني أثرا متوسطا.

في حالة متغير (الكرة بالزاوية السفلية وعلى خط الثلاث نقاط) جاء مستوى الاختبار البعدي (الوسيط = 1) مساوية لها في القياس القبلي (الوسيط = 1). أن قيمة (Z) البالغة (0.000) ليست ذات دلالة عند مستوى (P=1.000) نستنتج أن لا فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في هذا المتغير (P>0.05).

كما يظهر من ذات الجدول أن قيمة حجم الاثر لمتغير البحث (التخلص من فوق الحاجز) جاءت بمقدار (0.000) مما يعني عدم وجود أثر.

في حالة متغير (الكرة على خط الرمية الحررة) جاء مستوى الاختبار البعدي (الوسيط = 1)



أعلى منها في القياس القبلي (الوسيط = 0). أن قيمة (Z) البالغة (2.000) ليست ذات دلالة عند مستوى (P=0.125) نستنتج أن لا فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في هذا المتغير (P>0.05).

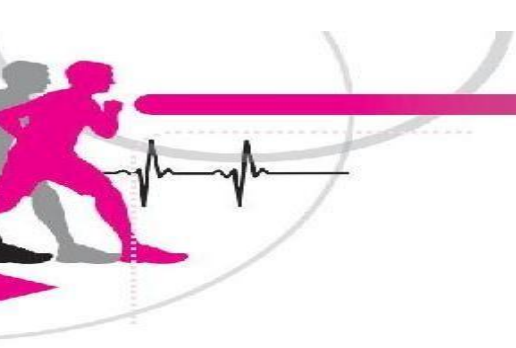
كما يظهر من ذات الجدول أن قيمة حجم الاثر لمتغير البحث (التخلص من فوق الحاجز) تراوحت بين الأثر المتوسط (0.30) والأثر الكبير (0.50) مما يعني أثراً متوسطاً.

4-4 مناقشة النتائج:

12-4 مناقشة نتائج استراتيجيات الدفاع الجماعي:

من خلال الجداول السابقة أيضاً يتضح ان هناك تطوراً في المهارات الدفاعية (الكرة امام السلة على خط الثلاث نقاط، الكرة بجانب السلة على خط الثلاث نقاط، الكرة بالزاوية السفلية وعلى خط الثلاث نقاط، الكرة على خط الرمية الحرة) للاعبين الشباب بكرة السلة وللمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل للمجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة إلى الاستمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تكرار المهارات الدفاعية كان له الدور الواضح في هذا التطور حيث " يلعب الاستمرار دوراً مهماً في وصول اللاعب الى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة والدقة والتكامل وتثبيت الية الأداء الفني العالي".

اما التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في (استراتيجيات الدفاع الجماعي) فيعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تطور قابلية القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية لدى اللاعبين الشباب حيث كانت التمرينات الموجهة تتماشى مع الهدف الموضوع اذ تم تطوير عضلات الفخذ الأمامية وعضلات سمانة الساق اللتان تعملان بشكل أساسي في القدرة على حركة القدمين الدفاعية وسرعتها، وكذلك استعمال التمرينات الموجهة المشابهة للأداء المهاري للاعبين هذه المجموعة. "فان نجاح اللاعب المدافع في التخلص من فوق الحجز يعتمد على قدرته وقابليته في سرعة حركة القدمين".



5-الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1. فاعلية تمارينات الاكتيك الديناميكي المستعملة في هذه الدراسة في تطوير استراتيجيات الدفاع الجماعي

2. ظهرت هنالك فروق معنوية دالة إحصائية في تطور استراتيجيات الدفاع الجماعي (الكرة امام السلة على خط الثلاث نقاط, الكرة بجانب السلة على خط الثلاث نقاط, الكرة بالزاوية السفلية وعلى خط الثلاث نقاط, الكرة على خط الرمية الحرة)

2-5 التوصيات والمقترحات :

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بالآتي :

1. الاهتمام بتدريب استراتيجيات الدفاع الجماعي(الكرة امام السلة على خط الثلاث نقاط, الكرة بجانب السلة على خط الثلاث نقاط, الكرة بالزاوية السفلية وعلى خط الثلاث نقاط, الكرة على خط الرمية الحرة) و

2. استعمال التمارينات الاكتيك الديناميكي في هذه الدراسة من قبل مدربي كرة السلة ، وذلك لتأثيرها الايجابي في تطوير استراتيجيات الدفاع الجماعي (الكرة امام السلة على خط الثلاث نقاط, الكرة بجانب السلة على خط الثلاث نقاط, الكرة بالزاوية السفلية وعلى خط الثلاث نقاط, الكرة على خط الرمية الحرة)

3. ضرورة التنوع في استعمال الاساليب التدريبية المتبعة من قبل المدربين .

المصادر والمراجع :

➤ حسيني سيد ايوب (واخرون) : المبادئ الحديثة في كرة السلة, مصر, المتحدون للطباعة, 2005.

➤ قاسم المندلوي (وأخرون): الاختبارات والقياس في التربية الرياضية, بغداد, بيت الحكمة , 1989.

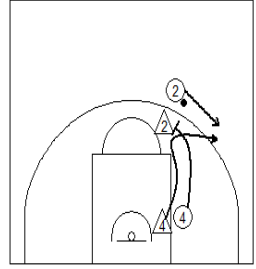
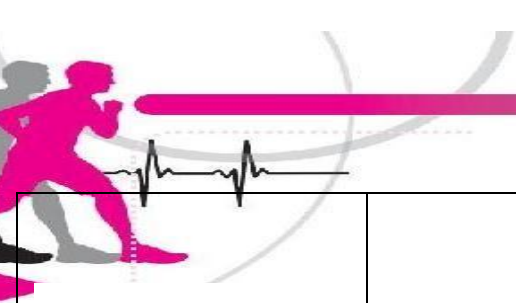


➤ قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي , بغداد
 مطبعة التعليم العالي , 1988.

➤ مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية , ج1, القاهرة , الهيئة العامة لشؤون المطابع
 الامرية , 1984.

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة السلة بأسلوب اللاكتيك الديناميكي ولفئة

اسم التمرين	الشدة	النبض لمراقب لمستوى شدة الاداء	زمن التمرين	ديناميكية الاداء	الملاحظات
يؤدى التمرين بلاعبين مدافعين التنفيذ : يقوم اللاعبون بعمل 10 قفزات بالمكان ثم الانطلاق لعمل التبديل بين المدافعين , بدون مهاجمين.	-75 %85	170ض/د	10 دقائق	يبدأ اللاعبون بإداء متصاعد حتى الوصول إى شدة 65% صعودا الى 75% والبقاء	
يؤدى التمرين (3×3) مدافع و مهاجم التنفيذ : يقوم المهاجمين بمحاولة الاختراق نحو السلة , كل مدافع من جهة الكرة يعمل مساعدة وتغطية لخمس مرات قبل المحاولة على السلة.	-75 %85	170ض/د	10 دقائق	لمدة (1) دقيقة ثم العودة الى شدة 65% هكذا الاستمرار لمدة 10 دقائق	



يؤدي التمرين بأربعة لاعبين
مركز (5-1) او (4-2) .
التنفيذ : يقوم اللاعب (5)
بعمل حجز للمهاجم (1) على
المدافع (5) التبديل بعد
الحجز لمدافع اللاعب المهاجم
(1) يؤدي التمرين من
(الوسط-اليمين-اليسار).
*يقوم المدافعين (1,5) بـ8
قفزات سحب ركبتين الى
الصدر قبل كل تكرار.

المجموع	الدرجات					المركز الدفاعية
	5	4	3	2	1	
						المركز الدفاعي رقم (1)
						المركز الدفاعي رقم (2)
						المركز الدفاعي رقم (3)
						المركز الدفاعي رقم (4)