



Journal of

STEPS

for Humanities and Social Sciences

Volume 1 | Issue 3

Article 52

Use the exercises (mixed skills & physical) with auxiliary tools to develop some basic skills to basketball players aged (14-16) years

Uday Mahmoud Zahmar
Tikrit University, Iraq, m.bayitay@tu.edu.iq

Follow this and additional works at: <https://www.steps-journal.com/jshss>



Part of the Arts and Humanities Commons, Business Commons, Education Commons, Law Commons, and the Political Science Commons



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivative Works 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Recommended Citation

Zahmar, Uday Mahmoud (2022) "Use the exercises (mixed skills & physical) with auxiliary tools to develop some basic skills to basketball players aged (14-16) years," *Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences*: Vol. 1 : Iss. 3 , Article 52.

Available at: <https://doi.org/10.55384/2790-4237.1114>

This Original Study is brought to you for free and open access by Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS). It has been accepted for inclusion in Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences by an authorized editor of Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS).

استخدام تمارين (مركبة بدنية مهارية) بأدوات مساعدة لتطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبات كرة السلة بأعمار (14-16) سنة أ.م.د عدي محمود زهمر*

تاريخ القبول: 2022/08/12

تاريخ الاستلام: 2022/05/15

المستخلص

هدفت دراسة البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التمارين المركبة البدنية والمهارية بأدوات مساعدة لتطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبات كرة السلة ، وكذلك التعرف على الفروق بين المتوسطات في الاختبارات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الاساسية لدى اللاعبات بأعمار (14-16) سنة، وافترضت الدراسة بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الاساسية لدى لاعبات كرة السلة بأعمار (14-16) سنة وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الاساسية لدى لاعبات كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ومشكلة البحث وتكونت عينة البحث من لاعبات نادي (السليمانية) بكرة السلة والبالغ عددهن (12) لاعبة وتم اختيارهن بالطريقة العمدية ، ثم تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتكونت كل مجموعة من (6) لاعبات ، حيث استخدمت المجموعة الضابطة منهج المدرب أما المجموعة التجريبية فقد استخدمت التمارين (البدنية والمهارية) بدوات مساعدة التي اعدّها الباحث لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة السلة واستغرقت التمارين لمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع، وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية: ان التمارين المركبة (البدنية والمهارية) بأدوات مساعدة كان لها تأثير كبير في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبات كرة السلة، وكانت التمارين المهارية بأدوات مساعدة لها دور فعال في تطوير هذه المهارات المعتمدة في البحث، ومن خلال الاستنتاجات يوصي الباحث بضرورة الاهتمام باستخدام تمارين مركبة بدنية ومهارية متنوعة بأدوات مساعدة لتطوير بعض المهارات الاساسية لدى اللاعبات، والتأكيد على استخدام التمارين المركبة (البدنية والمهارية) بأدوات مساعدة اثناء الوحدات التدريبية لما لها من دور فعال في تطوير مهارات كرة السلة لدى اللاعبات .

كلمات مفتاحية: تمارين مركبة، أدوات مساعدة، المهارات الاساسية، لاعبات كرة السلة.

* تدريسي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت، العراق

m.bayitay@tu.edu.iq

2790-4237/© 2022 Golden STEPS Ltd. This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

Use the exercises (mixed skills & physical) with auxiliary tools to develop some basic skills to basketball players aged (14-16) years

Prof Uday Mahmoud Zahmar, Tikrit University, Iraq

Received: 15/05/2022

Accepted: 12/08/2022

Abstract

The study aimed to identifying the effect of using mixed physical and skill exercises with auxiliary tools to develop some basic skills to basketball players & as well as identifying the differences between the averages in physical tests between the control and experimental groups in some basic skills for players aged (14-16) years. The study assumed there are statistically significant differences between the tribal and remote tests of the control and experimental groups in some basic skills of basketball players aged (14-16) years, as well as the presence of statistically significant differences between the post tests of the control and experimental groups in some basic skills of basketball players. The researcher used the experimental method for its suitability to the nature of the research and the problem of the research. The research sample consisted of (12) players of the (Sulaymaniyah) basketball club, and they were chosen in a deliberate way, then they were randomly divided into two control and experimental groups, and each group consisted of (6) players. The control group used the coach's approach, while the experimental group used exercises (physical and skill) with auxiliary tools prepared by the researcher to develop some basic skills in basketball. The exercises lasted for (8) weeks, with (3) training units per week. The researcher reached the compound exercises (physical and skill) with auxiliary tools had a great impact in developing some basic skills of basketball players & The skill exercises with auxiliary tools had an effective role in developing these skills adopted in the research. Through the conclusions, the researcher recommends The need to pay attention to the use of various complex physical and skill exercises with auxiliary tools to develop some of the basic skills of the players & Emphasis on the use of compound exercises (physical and skill) with auxiliary tools during the training units because of their effective role in developing the basketball skills of the players.

Keywords: mixed exercises, auxiliary tools, basic skills, basketball players.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة واهمية البحث .

أن التطور الذي شمل الكثير من المجالات العلمية فقد شمل المجال الرياضي بكافة اختصاصاته ايضاً، ومنها لعبة كرة السلة حيث اصبحت هذه اللعبة من الالعب الجماعية المميزة والتي تمارس بشكل واسع في جميع انحاء العالم، لكوهها تحتوي على مهارات متعددة هجومية ودفاعية . وشهدت هذه اللعبة تطورا كبيرا في الفترة الاخيرة لما تميزت بالتشويق والمتعة والايقاع السريع في الاداء المتكرر لهذه المهارات ، لذا ينبغي على كل لاعب ولاعبه أتقان هذه المهارات بشكل جيد لتنفيذ خطط اللعب اخل الملعب وان هذا يتطلب من اللاعب واللاعبه سرعة عالية في الاداء لتنفيذ زمن الهجمة اللعبة اذ ان نجاح الفريق يعتمد على ما يمتلكه اللاعبين او اللاعبات من هذه الصفات البدنية والمهارية

ومنها مهارة الطبطة والمناولة والتهديف حيث تعتبر هذه المهارات من المهارات الاساسية التي يستطيع الفريق من خلالها التقدم والتحرك داخل الملعب وان اتقان هذه المهارات بصورة جيدة يحقق الفوز للفريق فكلما كان اللاعبون او اللاعبات ذات صفات بدنية ومهارية عالية كلما كان الفوز سهلاً ، ومن هذا المنطلق تبرز اهمية البحث باستخدام تمارين مركبة بدنية ومهارية بأدوات مساعدة لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة السلة بأعمار (14-16) سنة .

2-1 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث لدوري اندية محافظة السليمانية بكرة السلة للسيدات فقد لاحظ الباحث وجود ضعف في بعض المهارات للاعبات نادي السليمانية من خلال ضياع العديد من الفرص وفقدان الكرة داخل الملعب مما تسبب بخسارة الفريق في الدوري وخروجه من البطولة ، وذلك ما دفع الباحث لدراسة هذه المشكلة حيث أرّى الباحث لإيجاد حلول يعتقد انها مناسبة لحل هذه المشكلة لدى اللاعبات من خلال استخدام تمارين مركبة بدنية ومهارية بأدوات مساعدة لتطوير بعض المهارات الاساسية لدى اللاعبات في لعبة كرة السلة بأعمار (14-16) سنة .

3-1 اهداف البحث :

- التعرف على تأثير استخدام التمارين المركبة البدنية والمهارية بأدوات مساعدة لتطوير بعض المهارات الاساسية لدى اللاعبات في لعبة كرة السلة بأعمار (14-16) سنة .
- التعرف على الفروق بين المتوسطات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الاساسية لدى اللاعبات بأعمار (14-16) سنة .

4-1 فرض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الاساسية لدى لاعبات كرة السلة بأعمار (14-16) سنة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الاساسية لدى لاعبات كرة السلة بأعمار (14-16) سنة.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبات نادي (السليمانية) بأعمار (14-16) سنة.

2-5-1 المجال الزمني : 2021/7/11 - 2021/9/9 .

3-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي (السليمانية) في السليمانية .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث .

2-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبات نادي (السليمانية) في محافظة السليمانية بكرة السلة وذلك لتعاون ادارة النادي وكذلك المدرب مع الباحث حيث بلغ عدد اللاعبات (12) لاعبة وقسموا عشوائياً الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة تكونت من (6) لاعبات ولقد تم اختيار (2) من اللاعبات لإجراء عليهم التجربة الاستطلاعية .

3-2 تجانس وتكافؤ العينة :

لغرض ان تكون عينة البحث متجانسة قام الباحث بإجراء التجانس لافراد العينة ككل في متغيرات (الطول والوزن والعمر) كما مبين في الجدول رقم (1) وكذلك التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات المهارية المعتمدة في هذا البحث والجدول رقم (2) يبين ذلك .

جدول رقم (1) تجانس عينة البحث

معامل الالتواء	الوسيط	ع	س	المتغيرات	ت
0.87	163	0.076	163	الطول	1
1.33	58.87	8.214	59.44	الوزن	2
0.834	17.02	0.401	15.14	العمر	3

• قيمة معامل الالتواء المحصور بين ($3 \pm$) وهذا يعني بأن العينة متجانسة

جدول رقم (2) تكافؤ عينة البحث

النتيجة	مستوى الدلالة Sig	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	النوع	الاختبارات	ت
غير معنوي	0.143	2.668	0.614	12.124	ضابطة	الطبطة بتغير الاتجاه (زمن)	1
			0.547	12.143	تجريبية		
غير معنوي	0.148	2.744	0.742	11.532	ضابطة	المناوله الصدرية (زمن)	2
			0.853	11.484	تجريبية		
غير معنوي	0.684	0.437	1.022	3.423	ضابطة	التصويب السلمي (عدد)	3
			0.867	3.400	تجريبية		
غير معنوي	0.253	1.872	1.617	6.233	ضابطة	الرمية الحرة (درجة)	4
			1.756	6.197	تجريبية		

• معنوي عند مستوى دلالة اقل من (0.05).

4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الكتروني لقياس الطول الاقرب (سم) والوزن لأقرب (50) غم.
- كرات سلة قانونية عدد (12) .
- ملعب كرة سلة .
- ساعة توقيت عدد (2) .
- شواخص عدد (30) .
- شريط قياس .
- حائط املس .
- اشرفة مطاطية .
- هيكل جسمي عائق .
- حبال بطول (5) متر .
- ثقالات للرجلين .
- حواجز بارترفاع (20) سم .
- سلم مصنوع من الحبال بطول (4)م، يوضع على الارض مقسم الى اجزاء بين جزء وجزء مسافة (30)سم.
- كرات طبية بوزن (1) كغم و(2) كغم .

5-2 وسائل جمع البيانات :

- الاختبارات والمقاييس .
- المصادر والمراجع العلمية .

6-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

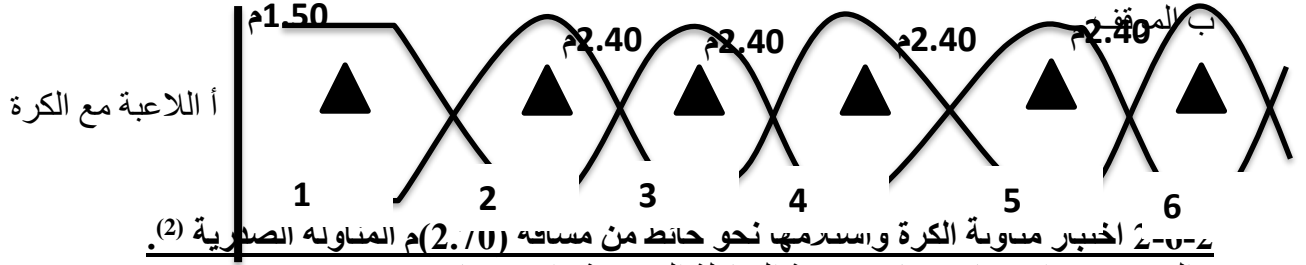
1-6-2 اختبار الطبطة بتغير الاتجاه (1):

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة الطبطة بتغيير الاتجاه .
- الادوات اللازمة : ملعب كرة سلة ، ساعة توقيت ، لكرة سلة ، شريط لاصق بطول (1.5) م كخط للبدء ، صافرة لإعطاء اشارة البدء .

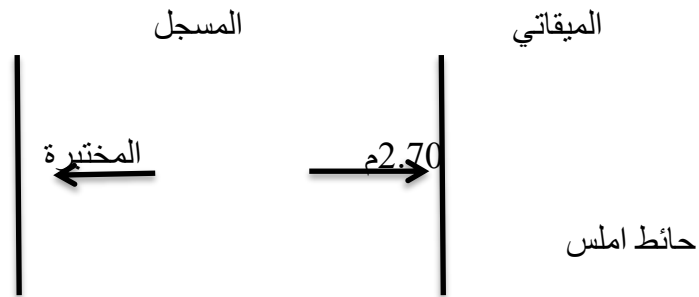
(1) محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين؛ الحديث في كرة السلة : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص 129.

- موصفات الاداء : تقف المختبرة خلف خط البداية ومعها الكرة ، عند سماع اشارة البدء تقوم بالركض مع الطبطبة بتغيير الاتجاه ثم تدور اللاعبة حول الشاخص الاخير (السادس) مستمرة بالطبطبة بالكرة بتغيير الاتجاه مع الركض حتى قطع خط النهاية مع الكرة .
- الشروط :

- 1- للمختبرة الحق في استخدام اي من اليدين في الطبطبة (المحاورة) .
- 2- التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقتة المختبرة لأداء الاختبار .

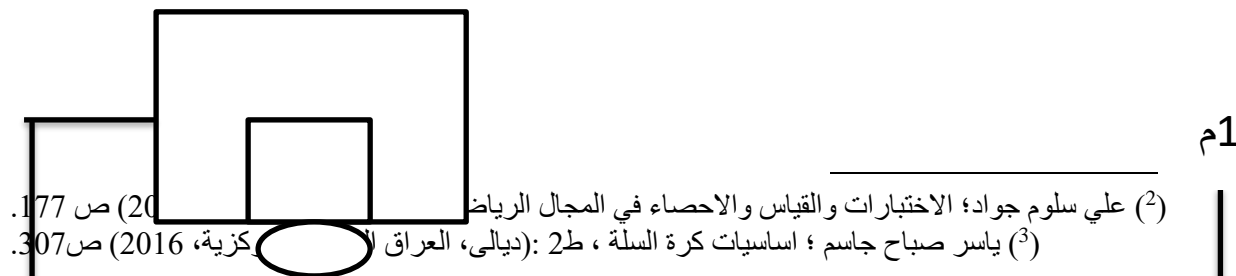


- الغرض من الاختبار : قياس سرعة المناولة الصدرية واستلامها .
- الادوات اللازمة : حائط املس ، شريط قياس ، كرة سلة ، ساعة توقيف ، صافرة .
- الاجراءات : رسم خط حائط املس وعلى بعد (90) سم من سطح الارض ورسم خط البدء بصورة موازية للحائط على الارض وعلى بعد (2.70) م .
- وصف الاداء : تقف اللاعبة خلف خط المباشرة وهي ممسكة بالكرة وعند سماع اشارة البدء تقوم بمناولة الكرة (المناولة الصدرية) بسرعة نحو الحائط الاملس واستلامها بعد ارتدادها وتستمر بالاداء هذا (10) مناولات متتالية ويجب عدم لمس الكرة الارض خلال المناولات العشرة وعدم تجاوز اللاعبة لخط البدء اثناء الاداء .
- التسجيل : تسجل اللاعبة الزمن الذي استغرقتة في اداء الاختبار منذ لحظة ملامسة الكرة الحائط في المناولة الاولى وحتى ملامسة الكرة في المناولة العاشرة .



2-6-3 اختبار التصويب السلمي أمام الهدف من مسافة (5) م خلال (15) ث (3) .

- الهدف من الاختبار : قياس سرعة التصويب السلمي ودقته خلال (15) ثا .
- الادوات : ملعب كرة سلة ، صافرة ، ساعة توقيت ، شريط لاصق ، استمارة تسجيل .
- وصف الاداء : يرسم خط (1) م امام الهدف وعلى بعد (5) م تقف اللاعبة على الخط وعند سماع الايعاز تقوم باستلام الكرة والتصويب السلمي وترجع مسرعة لتستلم الكرة مرة اخرى وتكرر الاداء لمدة (15) ثا .
- التسجيل : احتساب عدد مرات التصويب والتصويب الناجح خلال (15) ثا .



2-6-4 اختبار الرمية الحرة (4) .

- الهدف من الاختبار : قياس دقة الرمية الحرة .
- الادوات اللازمة : ملعب كرة سلة ، كرة سلة .
- وصف الاداء : يحق لكل لاعبة اداء (10) رميات ولمرة واحدة فقط .
- حساب الدرجة : تعطي (2) درجة لكل تهديف بدون ملامسة الحلقة و (1) درجة لكل تهديف ملامس للحلقة ، ولا يعطي اي درجة في حال عدم وجود تصويبية ، وتحتسب الدرجة النهائية لكل لاعبة وان الحد الاقصى للدرجات هو (20) درجة .

2-7-7 خطوات الاجراءات الميدانية :

2-7-1 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث مع فريق العمل المساعد بأجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبتين من عينة البحث وقد اجريت التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2021/7/11 وتم خلالها اجراء الاختبارات وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هي :

- 1- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- 2- التاكد من صلاحية الادوات التي سوف تستخدم في التجربة الاستطلاعية .
- 3- التعرف على مدى استعداد عينة البحث لاداء الاختبارات .
- 4- معرفة المعوقات التي ترافق التجربة الرئيسية .

2-7-2 الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2021/7/13 وذلك لتحديد مستوى عينة البحث وشملت الاختبارات (الطبطة بتغيير الاتجاه ، المناولة الصدرية ، التصويب السلمي ، تصويب الرمية الحرة) .

2-7-3 تنفيذ تمارين البحث :

- قام الباحث بإعداد تمارين مركبة بدنية ومهارية بأدوات مساعدة ، وذلك لاستخدامها لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبات ، وقد بدأ تنفيذ هذه التمارين يوم الخميس الموافق 2021/7/15 وقد استغرقت لمدة 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا وبلغ عدد الوحدات 24 وحدة تدريبية وهي كافية لإحداث تطور في المهارات المعتمدة في هذا البحث .
- ملاحظات حول التمارين بالأدوات لمساعدة لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة السلة .
 - 1- استخدم كلا المجموعتين نفس الكرات السلة في التدريب ماعدا التمارين المركبة والادوات المساعدة التي استخدمتها المجموعة التجريبية .
 - 2- استغرقت هذه التمارين زمن قدره (32.10- 39.10) د في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .
 - 3- رفع درجة الصعوبة للتمارين من خلال الزيادة في الحجم والشدة كوضع عائق او استخدام الحبال المطاطية او الحواجز.

(4) مؤيد عبدالله الديوه وحي، فائز بشير حمودات؛ كرة السلة، ط2: (الموصل، مكتبة المريد، 1999) ص200.

- 4- تم توزيع الالعاب على شكل مجموعتين لتنفيذ التمارين .
 5- استغرقت التمارين 8 اسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية في الاسبوع وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية لهذه التمارين 24 وحدة وهي كافية لإحداث التطور في المهارات الأساسية المعتمدة في البحث .
 6- كان تنفيذ هذه التمارين المركبة و بالأدوات المساعدة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .
 7- كان تنفيذ التمارين ايام (الخميس و السبت و الاثنين) .
 8- كان تنفيذ التمارين المركبة و بالأدوات المساعدة داخل القاعة الرياضية لملاعب كرة السلة .

2-7-4 الاختبارات البعدية :

اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الخميس الموافق 2021/9/9 وذلك بعد انتهاء من التمارين المعدة من قبل الباحث لتطوير بعض المهارات الأساسية للالعاب كرة السلة وقد اتبع الباحث الطريقة نفسها التي اديت في الاختبارات القبلية .

2-8 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (Spss) للوصول الى النتائج النهائية .

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- معامل الالتواء .
- الوسيط .
- اختبار (t) .

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض ومناقشة النتائج للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في ضوء البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول رقم (3) يبين نتائج قيمة (t) للاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

النتيجة	مستوى الدلالة sig	قيمة (t) المحسوبة	بعدي		قبلي		الاختبارات	ت
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.132	2.126	0.743	11.632	0.614	12.124	الطبطبة بتغير الاتجاه(زمن)	1
غير معنوي	0.143	2.212	0.711	11.144	0.742	11.532	المناوله الصدرية (زمن)	2
غير معنوي	0.684	0.411	1.042	3.652	1.022	3.423	التصويب السلمي عدد	3
غير معنوي	0.467	1.269	0.119	6.644	1.617	6.233	الرمية الحرة (درجة)	4

- معنوي عند مستوى الدلالة اقل من (0.05) .

ويتبين لنا من خلال ما تقدم من جدول رقم (3) بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك بان الفروق التي ظهرت في الاختبارات لم ترتقي الى مستوى المعنوية وسبب ذلك بان المدرب لم يركز في تمارينه على استخدام تمارين مركبة وادوات مساعدة في التمارين وكذلك عدد التكرارات غير مناسبة لاداء المهارات ، مما لم يؤدي ذلك الى تغيير في تكنيك الاداء لتلك المهارات مما أدى الى عدم تطويرها بالمستوى المطلوب .

3-2 عرض ومناقشة النتائج للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ..

جدول رقم (4) يبين نتائج قيمة (t) للاختبارات المهاريّة القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

النتيجة	مستوى الدلالة sig	قيمة (t) المحسوبة	بعدي		قبلي		الاختبارات	ت
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.004	4.211	0.496	10.431	0.547	12.143	الطبطبة بتغير الاتجاه (زمن)	1
غير معنوي	0.003	4.542	0.764	10.582	0.853	11.484	المناوله الصدرية (زمن)	2
غير معنوي	0.041	2.674	0.722	4.674	0.867	3.400	التصويب السلمي عدد	3
غير معنوي	0.014	3.454	0.786	8.311	1.756	6.197	الرمية الحرة (درجة)	4

• معنوي عند مستوى الدلالة اقل من (0.05) .

من خلال جدول رقم 4 نلاحظ ان هناك فروق معنوية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحث سبب التطور الحامل في المهارات المعتمدة في البحث الى فاعلية التمارين المركبة بالأدوات المساعدة المستخدمة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وحسن اختيار هذه التمارين ، حيث ان التطور الحاصل في مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه يعود الى استخدام تمارين منتظمة وبأدوات مساعدة وتكرارات مستمرة خلال زمن واداء هذه المهارات بظروف مشابهة لظروف المباراة وبوجود عوائق اثناء التمرين مما ادى الى تطوير هذه المهارات لدى اللاعبين ، كما ان التطور الحاصل في هذه المهارة راجع الى العدد الكبير من التكرارات خلال مدة زمنية محددة مما يكون ذلك حافزاً لأثارة اكبر عدد من الوحدات الحركية لدى اللاعبين مما يؤدي الى تطوير التكنيك المهاري لديهم ، وهذا ما يتفق مع ما ذكره (محمود عبدالله الشاطي) " بأن التدريب على اداء التمرين والتكيف عليه يقود دائماً الى مستوى تكتيكي افضل (5) .

كما ان التطور الحاصل في مهارة المناولة الصدرية فيعزو الباحث ذلك الى استخدام التمارين المركبة بأدوات مساعدة والتي كانت تؤدي باستخدام كرات طيبة بوزن 2 كغم وكذلك سرعة اداء التمارين بالكرات القانونية بين لاعبي ولاعبتين او اكثر في المقابل مما يؤدي ذلك الى تطوير التكنيك في اداء المناولة الصدرية وقليل وقت اداء المناولة كما وان عدد التكرارات وفترات الراحة كان لها اثر في حدوث هذا التطوير لدى لاعبي المجموعة التجريبية ، حيث يذكر (خالد سيد صلاح الدين) " بان التدريب بأدوات وكرات طيبة أثناء التمارين يؤدي الى تكيف وسهولة الاداء مما يؤدي الى تطوير السلوك الحركي لدى اللاعبين او اللاعبات " (6) .

اما التطور الحاصل في مهارة التصويبة السلمية بين الاختبار القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدية فيعزو الباحث هذا التطور كان بسبب استخدام التمارين المركبة بأدوات مساعدة مما ادى الى تطوير التكنيك لدى المجموعة التجريبية ، وان زيادة في التوافق اثناء اداء حركة التصويب السلمي الذي اسهم في زيادة دقة التصويب ، كما يعزو الباحث ان التمارين المستخدمة زادت في التوافق الحركي الذي يعتمد على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العضلي لتحقيق الاداء الامثل للحركات وخاصة المركبة منها ، وهذا ما يحدث في مهارة التصويب السلمي ، اذ يتطلب أداء هذه المهارة الى (ادماج اكثر

(5) محمود عبدالله الشاطي؛ محاضرات موثقة لطلبة الدراسات العليا : (الماجستير في مادة التدريب، جامعة تكريت ، كلية التربية الرياضية 2009).

(6) خالد سيد صلاح الدين؛ تأثير فترة المنافسات على دينامية بعض القدرات البدنية والمهاريّة لنادي كرة السلة : (رسالة ماجستير، جامعة حلوان، 2001) ص 52.

من حركة في اطار واحد مما يستلزم ارسال الاشارات الحركية في وقت واحد او اكثر من جزء من اجزاء الجسم كي تتم الحركة بدقة وبالتوقيت المناسب وفي الاتجاهات المطلوبة⁽⁷⁾. وان التطور الحاصل في مهارة الرمية الحرة لدى المجموعة التجريبية فيعزو الباحث الى استخدام التكرارات عند اداء هذه المهارة والتدريب المستمر على هذه الرميات ادى الى ضبط التكنيك في مهارة الرمية الحرة وكذلك التدريب على المهارة نفسها من خلال الاعداد والتكرار يؤدي الى حدوث تطور في المهارة وتثبيتها.

جدول رقم (5): يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

ت	الاختبارات	النوع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة sig	النتيجة
1	الطبطبة بتغيير الاتجاه (زمن)	ضابطة	11.632	0.743	1.649	0.164	غير معنوي
		تجريبية	10.431	0.496			
2	المناوله الصدرية (زمن)	ضابطة	11.144	0.711	2.417	0.044	معنوي
		تجريبية	10.582	0.764			
3	التصويب السلمي عدد	ضابطة	3.652	1.042	2.182	0.028	معنوي
		تجريبية	4.674	0.722			
4	الرمية الحرة (درجة)	ضابطة	6.644	0.119	3.852	0.036	معنوي
		تجريبية	8.311	0.786			

• معنوي عند مستوى الدلالة اقل من (0.05).

من خلال جدول رقم 5 تبين عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه اما بقية المهارات المعتمدة في البحث تبين ان هناك فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك ان الفروق التي ظهرت لدى المجموعة التجريبية فيها تأثير واضح للتمارين المركبة بالأدوات المساعدة التي اعددها الباحث وان هذه التمارين كانت مكررة ومنتظمة ومتسلسلة بشكل علمي ، كما ان التمرين بشكل متكرر سوف يؤدي الى تطبع المسارات العصبية وفقا لنظرية الخلية العصبية تتعلم وبذلك ينتقل ذلك التعلم على تكييف الجهاز العصبي العضلي وان تغيير التمارين بشكل منتظم يؤدي الى تغيير المثير ، وهذا بدوره سوف يؤدي الى تغيير عدد الوحدات الحركية والالياف العضلية العاملة في الجسم سواء كان ذلك من حيث الكم او النوع فضلاً عن تغيير في زمن وشدة المثير وبالتالي تحسين عملية التكييف الفسيولوجي للعضلات بما يخدم النشاط والمهارة المطلوبة وهذا ما ركز عليه الباحث اثناء اعداد ووضع التمارين المركبة بالأدوات المساعدة لعينة البحث وأن توزيع فترات الراحة بين التكرارات عند اداء التمارين للمهارات وكثرة التكرارات بشكل منتظم ادى الى ربط التكنيك عند اللاعبات في مهارة المناولة والتصويب السلمي ومهارة الرمية الحرة.

وان هذا ما يتفق مع ما ذكره (وجيه محبوب) بأن " تطوير الاداء وتحسينه يعتمد اساساً على تكرار المهارة وعدد مرات الفشل والنجاح وصولاً الى اعلى توافق يستطيع اللاعب او اللاعبة النجاح في محاولة اداء المهارة بشكل ينسجم مع هدفها⁽⁸⁾ "

وكذلك التكرارات المناسبة التي استخدمها الباحث اثناء التمارين احدثت تكييف لدى المجموعة التجريبية كما ادت الى تطوير مستوى ادائهم في هذه المهارات المعتمدة في البحث ، وكذلك التمرين على المهارة نفسها من خلال الاعدادات والتكرارات التي تؤديها اللاعبات ادى الى ضبط التكنيك لديهم وهذا ما يتفق مع

(7) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي: (القاهرة، مكتبة دار المعارف، 1994) ص 148.

(8) وجيه محبوب؛ علم الحركة: (بغداد، بيت الحكمة، 1987) ص 56.

ما ذكره (امر الله البساطي) بأن " التدريب على المهارة نفسها يهدف الى حدوث تغيير ايجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم واتقان وتثبيت الاداء المهاري" (9).

كما يعزو الباحث الى ان التطور الحادث لدى المجموعة التجريبية كان من خلال التمارين المركبة التي اعدتها الباحثة لعينة البحث ونوع التمارين بالادوات المساعدة وطريقة ادائها بالتكرارات منتظمة وشدة مناسبة وراحة بين التكرارات كل هذا ادى الى تحفيز المجاميع العضلية وذلك عن طريق المثبرات العصبية للوحدات الحركية والتغيير في نوع التمارين وطريقة الاداء وتكرارها بصورة مستمرة وفترات الراحة بشكل علمي لاسترداد مصادر الطاقة اللازمة للعمل مدة اخرى مما يؤدي الى تطوير الاداء المهاري لدى اللاعبين .

كما يذكر ان سبب التطور في المهارات المعتمدة في البحث الى التوافق الجيد والربط والتكامل بين الجهازين العضلي والعصبي من خلال اداء التمارين بشكل جيد وتطوير العضلات العاملة لأداء تلك المهارات ويتفق ذلك مع ما ذكره (محمد رضا ابراهيم واخرون) بأن " التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي يؤدي الى زيادة التوافق اثناء الاداء المهاري" (10).

وكما ان استخدام ادوات مثل استخدام كرات طبية وحبال مطاطية والقفز من فوق الشواخص وغيرها من التمارين لعينة البحث والتي كانت مشابهة لاداء المهارات المعتمدة في البحث ادت الى تطوير تمرينات دفع كرة طبية من امام الصدر ومن فوق الرأس يعمل على تشغيل عضلات الذراعين والكتف والصدر مما ادى الى حدوث تكيفات في عمل هذه العضلات (11).

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

- 1- كان نوع وشكل التمارين المركبة بالادوات له تأثير كبير في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى اللاعبين .
- 2- أن التمارين المركبة المستخدمة بالادوات لدى المجموعة التجريبية كان لها دوراً فاعلاً في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى اللاعبين .

2-4 التوصيات :

- 1- الاهتمام باستخدام تمارين مركبة بدنية ومهارية متنوعة وبادوات مساعدة لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى اللاعبين .
- 2- التأكيد على التمارين المركبة البدنية والمهارية وبادوات مساعدة اثناء الوحدات التدريبية لما لها من دور فعال في تطوير مهارات كرة السلة .

المصادر:

1. امر الله البساطي؛ اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الاسكندرية، دار المعارف للطباعة، 1998).
2. خالد سيد صلاح الدين؛ تأثير فترة المنافسات على دينامية بعض القدرات البدنية والمهارية لنادي كرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة حلوان، 2001).
3. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي: (القاهرة، مكتبة دار المعارف، 1994).
4. علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة الطيف، 2004).

(9) امر الله البساطي؛ اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الاسكندرية، دار المعارف للطباعة، 1998) ص26.
 (10) محمد رضا ابراهيم (واخرون)؛ تأثير تمرينات القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية: (مجلة بحوث المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988) ص1082.
 (11) مهند عبد الستار العاني؛ مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الاساسية بكرة السلة: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005) ص96-97.

5. محمد رضا ابراهيم (واخرون)؛ تأثير تمرينات القفز العامودي للاعبي كرة السلة من الدرجة الثانية (مجلة بحوث المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988).
6. محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين؛ الحديث في كرة السلة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
7. محمود عبدالله الشاطي؛ محاضرات موثقة لطلبة الدراسات العليا: (الماجستير في مادة التدريب، جامعة تكريت، كلية التربية الرياضية 2009).
8. مهند عبد الستار العاني؛ مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الاساسية بكرة السلة: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005).
9. مؤيد عبدالله الديوه وجي، فائز بشير حمودات؛ كرة السلة، ط2: (الموصل، مكتبة المرشد، 1999).
10. وجيه محبوب؛ علم الحركة: (بغداد، بيت الحكمة، 1987).
11. ياسر صباح جاسم؛ اساسيات كرة السلة، ط2: (ديالى، العراق المطبعة المركزية، 2016).

الوحدات التدريبية

زمن الوحدة التدريبية: 34.10 د

الاسبوع الاول

ت	اسم التمرين	مدة التمرين	تكرار	راحة التكرار	مجموعة	راحة بين تمرين ومجموعه	مدة تمرين التكرار	راحة كلية	مدة التمرين مع الراحة	الشدة
أ	القفز من فوق (5) شواخص بكتنا والمسافة بين الشواخص (متر) ثم تسليم الكرة والتصويب نحو السلة	10 ثا	5	1 د	2	3 د	1.40 د	14 د	15.40	80%
ب	الركض بين شاخصين المسافة بينهم 10 م ذهابا وايابا ثم استلام الكرة للتصويب السلمي	80 ثا	5	1 د	1	3 د	40 ثا	10 د	10.40 د	8%
ج	المناوله بكرة طيبة زنة 2 كغم المناوله بين لاعبتين المسافة بينهم 3م ثم استلام الكرة والتصويب من منطقة الرمية الحرة	10 ثا	5	1 د	1	3	50 ثا	7 د	7.50 د	

الاسبوع الثاني زمن الوحدة التدريبية: 32.10د

ت	اسم التمرين	مدة التمرين	تكرار	راحة التكرار	مجموعة	راحة بين تمرين ومجموعه	مدة تمرين التكرار	راحة كلية	مدة التمرين مع الراحة	الشدة
أ	استلام كرة طبية زنة 2 كغم والتصويب على السلة من الثبات	15 ثا	25	-	2	د2	30 ثا	4	د4.30	%80
ب	الفقز فوق 5 حواجز على ارتفاع 20 سم ثم استلام الكرة ثم الطبطبة مسافة 15 متر	12 ثا	5	د1	2	د3	د2	د14	د16	%80
ج	الفقز على اربع لمددة 15 ثا ثم استلام الكرة والتصويب السلمي	20 ثا	4	د1	2	د3	د2.40	د9	د11.40	%80

الاسبوع الثالث زمن الوحدة التدريبية: 37.50د

ت	اسم التمرين	مدة التمرين	تكرار	راحة التكرار	مجموعة	راحة بين تمرين ومجموعه	مدة تمرين التكرار	راحة كلية	مدة التمرين مع الراحة	الشدة
أ	من وضع الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين 5 مرات ثم الكرة من المدرب والتهديف من خط الرمية الحرة	15 ثا	4	د1	2	د2	د2	د10	د12	%85
ب	تسليم واستلام الكرة ثم التهديف السلمي	8 ثا	5	1	2	2	د1.20	د12	د13.20	%85
ج	التهديف من منطقة الرمية الحرة بكرة طبية زنة 1 كغم لعشر محاولات	15 ثا	5	1	2	2	د2.30	10	د12.30	%85

الاسبوع الرابع زمن الوحدة التدريبية: 38.40د

ت	اسم التمرين	مدة التمرين	تكرار	راحة التكرار	مجموعة	راحة بين تمرين ومجموعه	مدة تمرين التكرار	راحة كلية	مدة التمرين مع الراحة	الشدة
أ	الفقز الارتدادي على اليمين واليسار عشر مرات من فوق حبل ارتفاعه 20 سم ثم الانطلاق بالطبطبة لمسافة 15 م	20 ثا	4	1	2	د2	د2.40	د10	د12.40	%80
ب	التهديف من منطقة خط الرمية بكرة طبيعية نزة 1 كيلو لعشر محاولات	20 ثا	5	1	2	د2	د3.20	د12	د15.20	%80

ج	الطيطبة بأربع اتجاهات مختلفة على شكل مربع المسافة بينها 6م	20ثا	4	1	2	2	2.40د	8	10.40د	80%
---	--	------	---	---	---	---	-------	---	--------	-----

زمن الوحدة التدريبية: 31.50د

الاسبوع الخامس

ت	اسم التمرين	مدة التمرين	تكرار التكرار	راحة التكرار	مجموعه	راحة بين تمرين ومجموعه	مدة تمرين التكرار	راحة كلية	مدة التمرين مع الراحة	الشدة
أ	القفز من فوق 7 شواخص بكنتا الرجلين والمسافة بين الشواخص 1م ثم استلام الكرة والتصويب على السلة من منطقة الرمية الحرة	10ثا	4	1د	2	3د	1.20د	12د	13.20د	90%
ب	الركض بين شاخصين بمسافة بينهم 12م ذهابا وايابا ثم استلام الكرة للتصويب السلمي	8ثا	5	1د	1	3د	40ثا	10د	10.40د	90%
ج	المناولة الصدرية بكرة طبية زنة 2 كغم بين زميلين المسافة بينهم 3م ثم استلام الكرة والتهدف من منطقة الرمية الحرة	10ثا	5	1د	1	3د	50ثا	7د	7.50د	90%

زمن الوحدة التدريبية: 34.24د

الاسبوع السادس

ت	اسم التمرين	مدة التمرين	تكرار التكرار	راحة التكرار	مجموعه	راحة بين تمرين ومجموعه	مدة تمرين التكرار	راحة كلية	مدة التمرين مع الراحة	الشدة
أ	التهدف بالقفز من تحت السلة بكرة كبية زنة 2 كيلو بالاستمرار	40ثا	-	-	3	2د	1.20د	6د	7.20د	85%
ب	القفز من فوق 5 شواخص على ارتفاع 20سم ثم استلام الكرة والطيطبة لمسافة 15م	10ثا	5	1د	2	3د	1.40د	14د	15.40د	85%
ج	القفز على البقعة لمدة 15 ثا ثم استلام الكرة والتصويب السلمي	18د	4	1د	2	3د	2.24د	9د	11.24د	85%

زمن الوحدة التدريبية: 36.4د

الاسبوع السابع

ت	اسم التمرين	مدة التمرين	تكرار التكرار	راحة التكرار	مجموعه	راحة بين تمرين ومجموعه	مدة تمرين التكرار	راحة كلية	مدة التمرين مع الراحة	الشدة
أ	القفز الارتدادي على اليمين واليسار من فوق حبل ارتفاعه	20	4	1	2	2د	2.40د	10د	12.40د	85%

									25 سم بتكرار عشرة مرات ثم الطبطة لمسافة 15 م	
%85	د13.20	د10	د3.20	د2	2	1	4	20ثا	التهديف من منطقة الرمية الحرة بكرة طبية زنة 1 كيلو ل12 محاولة	ب
%85	د10.40	د8	د2.40	د2	2	1	4	20ثا	الطبطة بأربع اتجاهات مختلفة على شكل مربع المسافة بينهما 8 م	ج

زمن الوحدة التدريبية: 33.20د

الاسبوع الثامن

التشدة	مدة التمرين مع الراحة	راحة كلية	مدة تمرين التكرار	راحة بين تمرين ومجموعه	مجموعة	راحة التكرار	تكرار	مدة التمرين	اسم التمرين	ت
%80	13.40	د12	د1.4	د2	د2	د1	5	10ثا	الطبطة بين 6 شواخص المسافة بينهم 1 م ثم اداء التصويبة السلمية	أ
%80	د10.40	د8	د2.40	د2	د2	د1	4	20ثا	المناوله الصدرية على جدار لعشر محاولات ثم استلام الكرة والطبطة لمسافة 10 م	ب
%80	د9	د7	د2	د3	2	د1	3	20ثا	القفز على البقعة لمدة 15ثا ثم استلام الكرة والتصويب السلمي	ج