



The effect of special exercises similar to performance conditions in developing some skills among second-year intermediate basketball students

Asst. Lect. Doaa Ahmed Hadi*, Sports coach Saif Kazem Khudair

Iraq

[**doaa_93@gmail.com**](mailto:doaa_93@gmail.com)

Research submission date: 28/10/2023

Publication date: 03/25/2024

Abstract

Basketball is considered one of the most widespread team games among countries in the world. This game requires players to be constantly moving between attack and defense. Therefore, players must have the ability to perform basketball skills in all situations during the real match, and this requires the coach to prepare exercises. Especially for skills that are similar to the circumstances and situations in which the players are during the match, as the research sample consisted of (12) players and ages (14-16) years, as special exercises were applied to the experimental research group for (8) weeks and in each week (3) Training modules. Taking into account the correct regulation of work and rest times in the exercises prepared by the researchers within the training units, it was concluded that the exercises prepared by the researchers and used on the experimental group showed remarkable superiority in all skill tests.

Keywords: special exercises, performance conditions, basketball_

تأثير التمرينات الخاصة بالمقاربة لظروف الاداء في تطوير بعض المهارات لدى تلاميذ صف الثاني متوسط بكرة السلة

م.م دعاء احمد هادي*، مدرب رياضي سيف كاظم خضير

العراق

doaa_93@gmail.com

تاريخ النشر/2024/03/25

تاريخ تسليم البحث /2023/10/28

الملخص

تعتبر لعبة كرة السلة واحدة من اكثر الالعاب الفرقية انتشارا بين بلدان العالم وهذه اللعبة تفرض على اللاعبين ان يكونون دائمين الحركة ما بين الهجوم والدفاع لذلك يجب ان يمتلك اللاعبون القدرة على اداء مهارات كرة السلة في جميع اوضاعها اثناء المباراة الحقيقي وهذا يتطلب من المدرب الى اعداد تمارينات خاصة للمهارات تكون مشابهة للظروف والاطوار الذي يكون فيها اللاعبون اثناء المباراة حيث تكونت عينة البحث من (12) لاعبا وبأعمار من (14-16) سنة، اذ تم تطبيق التمارينات الخاصة على المجموعة البحث التجريبية بواقع (8) أسابيع وفي كل اسبوع (3) وحدات تدريبية. مع مراعاة التقنين لأوقات العمل والراحة بشكل صحيح في التمارين المعدة من قبل الباحثان داخل الوحدات التدريبية، وقد استنتج ان التمارين المعدة من قبل الباحثان والمستخدمه على المجموعة التجريبية اظهرت تفوقا ملحوظا في جميع الاختبارات المهارية .

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة ، ظروف الاداء ، كرة السلة

1- التعرف بالبحث**1-1 المقدمة وأهمية البحث**

أن الرياضة هي أحب ما يستهويه نفوس التلاميذ ويوثق بينهم العلاقات الاجتماعية ويزيل بينهم الفوارق الفردية ، وتعتبر من أسمى الوسائل التي تربط بينهم وتمكنهم من بناء مستقبل للعراق بسواعدهم الفنية وأجسادهم السليمة.

وأن لعبة كرة السلة هي احد ابرز الألعاب الفرقية التي لها شعبية واسعة في معظم دول العالم وتعتبر هذه اللعبة من أكثر الألعاب انتشارا ويرجع السبب في ذلك إلى ما حققه هذه لعبة من اثاره وتشويق لأنها تتميز باللعب السريع في كلا الحالتين سواء كان في الدفاع او الهجوم وتتمتع بلمسات فنية مشوقة وتمتاز بمهارات عديدة منها المناولات ومنها التهديف بالقفز او التهديف السلمي والمناولة الطويلة وغيرها من المهارات الاخرى حيث تحتاج هذا المهارات الى اتقنها بشكل جيد بما يتلائم مع ظروف المباراة المختلفة وعدم ارتكاب الاخطاء عند تنفيذ هذا المهارات في المباراة لأنه ارتكاب مثل هذه لأخطاء في المهارات قد يسبب الى ضياع الكثير من الفرص أمام اللاعبين وبالتالي قد يؤدي ذلك الى تأثير سلبي على نتيجة الفريق .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في محاولة اعداد تمارينات تكون مشابهة لتلك الظروف التي تكون موجودة في المباراة الحقيقية من أجل تفادي الوقوع بالاطعاء المهارية اثناء تنفيذها

2-1 مشكلة البحث:-

من خلال متابعة ومشاهدة الباحثة لمعظم مباريات البطولات المدرسية في لعبة كرة السلة تحت سن (السادس عشر) وهي مرحلة عمرية مهمة تحتاج الى صقلها من الناحية الفنية والبدنية والمهارية بشكل جيد ويمكن من هذه الفئة العمرية ان تنطلق العديد من المواهب التي قد تكون ذي شأن عالي في المستقبل، حيث لاحظت الباحثة ان معظم اللاعبين في هذه الفئة العمرية يرتكبون الكثير من الاخطاء في بعض المهارات سواء كانت في مهارة التهديف بالقفز او المناولة الطويلة او التصويب السلمي وترجح الباحثة أن سبب ارتكاب هذه الاخطاء في المهارات هو اختلاف ظروف اداء هذه المهارات في التدريب عن اداء المهارات في ظروف المباراة الحقيقية وهنا تكمن مشكلة البحث.

وعلى هذا الأساس قامت الباحثة بدراسة هذه المشكلة من خلال وضعها الحلول العلمية المناسبة عن طريق أعداد تمارينات خاصة تكون مشابهة لظروف المباراة الحقيقية.

3-1 هدفا البحث:-

1- اعداد تمارينات خاصة مقارنة لظروف المباراة لتطوير بعض القدرات المهارية.

2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بالمقارنة لظروف المباراة في تطوير بعض القدرات المهارية لدى للاعبين صف الرابع الابتدائي في خماسي كرة القدم.

4-1 فرضيتا البحث:-

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في تطوير بعض المهارات لدى لاعبي الرابع الابتدائي في كرة القدم ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في تطوير بعض المهارات لدى لاعبي الرابع الابتدائي في كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:-

1 - 5 - 1 **المجال البشري:** تلاميذ صف ثاني متوسط لمدارس المنصور للبنين.

1 - 5 - 2 **المجال الزمني:-** 2023/1/9 لغاية 2023/3/1.

1 - 5 - 3 **المجال المكاني:-** ملعب متوسطة المنصور للبنين.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهجية البحث

إن الطريق المناسب لحل أي مشكلة في البحوث العلمية تلزم الباحث باختيار استخدام البحث التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث.

لذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث.

2-3 مجتمع وعينة البحث

إذ تم اختيار مجتمع البحث وعينته والتي تمثلت بتلاميذ الصف الثاني متوسط لمدسة المنصور للبنين (الثاني متوسط أ- الثاني متوسط ب) وبالبالغ عدد مجتمع البحث (83) تلميذاً. وعليه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي تمثلت بلاعبي —— الثاني متوسط (أ) وبلغ عدد عينة البحث (12) لاعباً، و(8) لاعبين من مدرسة كرم العرب مثلوا عينة التجربة الإستطلاعية و(5) لاعبين من الثاني متوسط (ب) أجريت عليهم ثبات الاختبارات، وبذلك بلغ مجموع عدد افراد العينة(25) لاعباً مثلوا نسبة (30.12%) من المجتمع الاصل. وقسمت عينة البحث الى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) اذ تم اختيارها بطريقة العشوائية (القرعة) وبذلك تكونت كل مجموعة من(6) للاعبين.

كما قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد العينة البحث على وفق متغيرات الاتية (العمر و الطول و وزن الجسم) حيث استخرجت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لكل متغير، اذ قيمة معامل الالتواء محصورة بين (± 3) وهي ضمن المنحني الطبيعي للتوزيع وكما موضح في الجدول (1).

الجدول رقم (1)**يبين تجانس العينة في متغيرات (العمر ، الطول ، وزن الجسم)**

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة	وحدة القياس	المتغيرات	ت
0.053-	10	0.378	10.23	12	سنة	عمر اللاعب	1
1.507	145	7	144.04		سم	طول اللاعب	3
0.125-	34.50	8.176	32.58		كغم	وزن الجسم	4

3-3 الادوات والاجهزة والوسائل المساعدة

- شبكة المعلومات الأنترنت.
- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- المقابلات الشخصية.
- شواخص عدد (6).
- شريط لاصق جلد عدد(2).
- شريط لاصق شفاف.
- شريط قياس جلد (30م).
- كرات سلة عدد (6) ، وملعب كرة سلة.
- صافرة عدد (2).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- حاسبة يدوية نوع (Casio).
- جهاز لقياس الوزن عدد (1).
- جهاز حاسوب نوع لأبتوب (DELL) عدد (1).

3-4 اختبارات البحث**ثامناً- اختبار المناولة الطويلة.**

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة الطويلة.

الادوات المستخدمة: كرة سلة عدد(2)، حائط املس، شريط قياس واقلام ملونة لرسم الدوائر على الحائط.
الاجراءات: رسم ثلاث دوائر متداخلة على الحائط مركزها مشترك يبعد عن الارض مسافة 240سم، اذ تكون اقطار الدوائر من الصغير الى الكبير على التوالي، وتبعد(5,10م) من الحائط الاملس وبشكل مواجه له، كما في الشكل (10).

وصف الاداء:

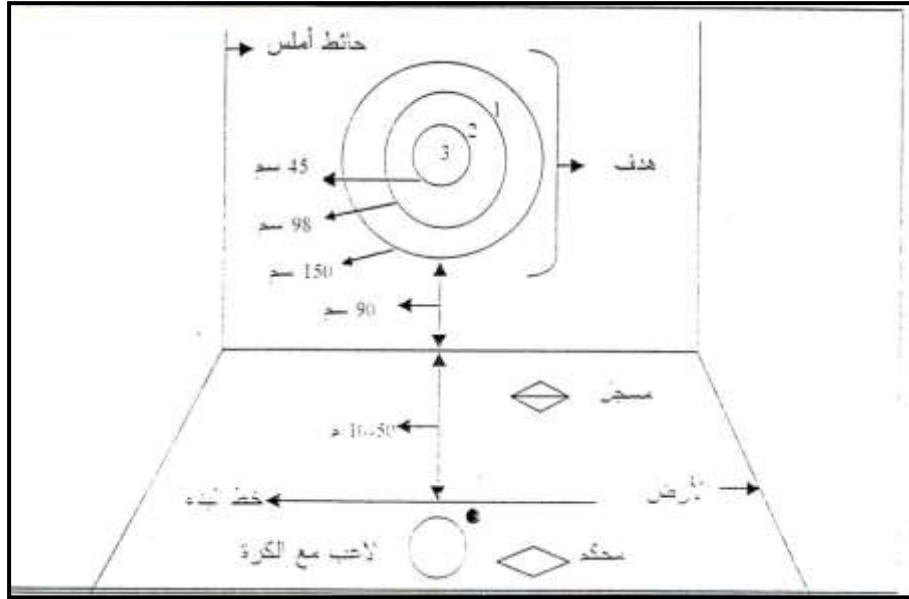
- لكل للاعب مناولة واحدة قبل الاداء.
- يقف اللاعب خلف خط البدء وهو ممسك بالكرة.
- يقوم اللاعب بمناولة الكرة على الدوائر المتداخلة بأداء المناولة الطويلة بيد واحدة من اعلى الكتف.

شروط الاختبار:

- يمنح كل للاعب عشر محاولات ولا يجوز له الطبطبة بالكرة على أرض الملعب.
- يعلن عن الرقم الذي يسجله اللاعب للاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة.
- عدم تجاوز الخط المرسوم على الارض اثناء الأداء.

التسجيل:

- تحتسب وتسجل ثلاث درجات لكل محاولة تصيب فيها الدائرة الصغيرة.
- تحتسب وتسجل درجة واحدة لكل محاولة تصيب فيها الدائرة الكبيرة.
- تحتسب وتسجل درجتان لكل محاولة تصيب فيها الدائرة المتوسطة.
- تحتسب الدرجة الاكبر وتسجل عندما تصيب الكرة خط مشترك بين دائرتين.
- اقصى درجة للاختبار هي(30) درجة.



الشكل (1)

يوضح اختبار المناولة الطويلة

ثانياً: - اختبار التهديد السلمي :

- الغرض من الاختبار:

قياس مهارة التهديد السلمي.

- الأدوات المستخدمة:

كرة سلة ، ملعب كرة سلة ، شواخص ، ساعة توقيت.

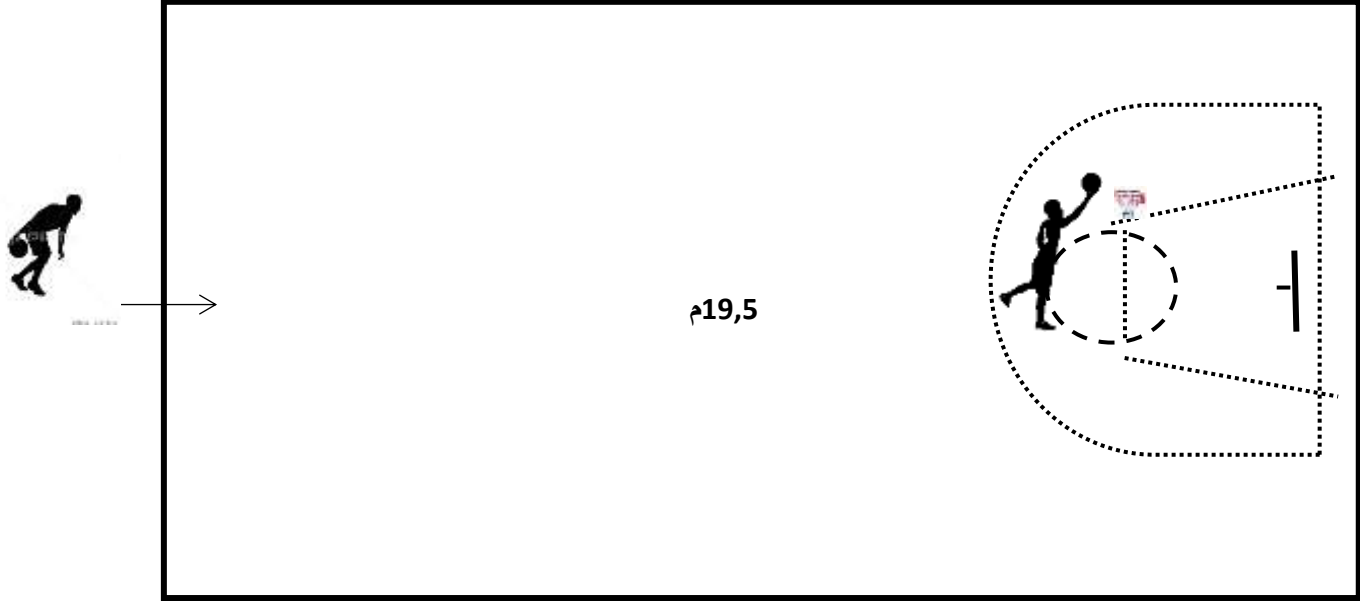
طريقة الأداء:-

يقف اللاعب على خط البداية والذي يبعد (19.5) م. عن الهدف (نقطة بسقوط العمود النازل من مركز الحلقة على الأرض) وعند سماع إشارة البدء يعمد الى الطبطبة بين الشواخص وعند اجتيازه الشاخص الأخير يعمد الى التهديد بالطريقة السلمية وعند نجاح التهديد يأخذ الكرة وطبطبتها والعودة بسرعة إلى خط البداية وفي حالة عدم نجاح التهديد يأخذ المختبر الكرة مرة أخرى ويصوبها نحو السلة ولحين نجاح التهديد ثم يأخذ الكرة وطبطبتها والعودة بسرعة إلى خط النهاية وعندها يتم إيقاف ساعة التوقيت كما في

الشكل (9)

التسجيل:

يمنح اللاعب محاولتين للأداء ويسجل له زمن المحاولة الأفضل



الشكل (2)

يوضح اختبار التهديد السلمي

ثالثا: اختبار التهديد بالقفز

الهدف من الإختبار: قياس دقة التهديد من القفز.

الاجراءات: رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرهما (15) سم كعلامات دلالة على مناطق الثلاثة

التي يتم من خلالها اداء اختبار وعلى النحو الآتي:-

- العلامة الاولى على يسار نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30)سم.
- العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90)سم من خط التهديد البعيد (ثلاث نقاط).
- العلامة الثالثة يمين نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30)سم

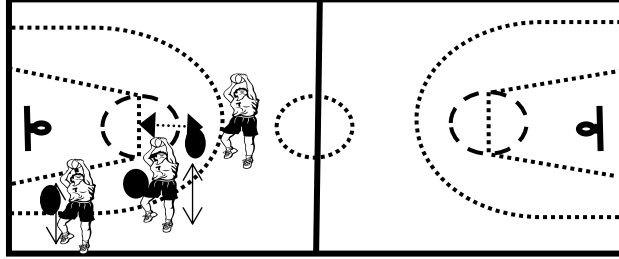
وصف الأداء:-

- للاعب (15) رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات اذ ان لكل مجموعة خمس رميات.
- المجموع الاولى يتم ادائها من العلامة الموجودة في جهة اليسار من خط الرمية الحرة.
- المجموع الثانية يتم ادائها من العلامة الموجودة في منتصف خط الرمية الحرة.
- المجموع الثالثة يتم ادائها من العلامة الموجودة في جهة اليمين من خط الرمية الحرة.

التسجيل:-

يمنح المختبر نقطتان لكل كرة تدخل الهدف ونقطة واحدة لكل كرة تلمس الحلقة ولا

تدخل الهدف وتكون درجات المختبر مجموعة النقاط التي يحصل عليها في المحاولات الخمسة عشر والدرجة القصوة للاختبار (30) درجة.



الشكل (3)

5-3 الأسس العلمية للاختبارات

عملت الباحثة على أيجاد الأسس العلمية للاختبارات من خلال الاختبار وعادة الاختبار بعد مرور (5 أيام) وبذلك من اجل اعط ثبات الاختبار وصدق الاختبار وقد استخدمت الباحثة الصدق الذاتي للاختبارات كما موضح في الجدول (2).

اما الموضوعية فبعد اجراء التجربة الاستطلاعية توضح لنا سهولة فهم العينة للاختبارات وكانت غير قابلة للشك وبعيدة عن التقييم الذاتي لذلك تعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية.

الجدول (2)

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات

الصدق الذاتي	الثبات	الاختبارات
0.834	0.752	المناولة الطويلة
0.836	0.771	التهديف السلمي
0.863	0.846	التهديف بالقفز

6-3 التجربة الاستطلاعية:-

لكي تتمكن الباحثة من الحصول على النتائج المرجوة ، فقد عمدت الباحثة بأجراء تجربتها الاستطلاعية للاختبارات التي سوف تستخدمها في بحثها والتي تعد بمثابة دراسة استباقية قبل قيامها بتطبيق الاختبارات في تجربتها الرئيسية وكذلك من اجل التأكد من عدة نقاط وامور ضرورية عند إجراء التجربة الرئيسية للبحث، لذلك فقد قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء الموافق 2023 / 1 / 2 في تمام الساعة الثالثة ونصف بعد الظهر على مجموعة من اللاعبين الشباب في نادي الشرطة والبلغ عددهم (7) للاعبين وهم من غير عينة البحث.

وكان الهدف الرئيسي من اجراء التجربة الاستطلاعية هو:-

- 1- معرفة الوقت المستغرق لأداء كل اختبار
- 2- التعرف على الاخطاء التي ستواجه الباحثة في المستقبل.
- 3- التعرف على مدى صلاحية الادوات والاجهزة.
- 4- معرفة الأدوات التي تنقص عند إجراء الاختبارات.
- 5- التعرف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد.
- 6- معرفة الاخطاء التي تقع بها الباحثة او لاعبين ومحاولة تجنبها.
- 7- التعرف على مدى استيعاب العينة للاختبارات.

3- 7 الاختبارات القبليّة:-

عمد الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث الذي يبلغ عددهم (12) لاعباً مقسمين بالتساوي بمعدل (6) للاعبين لكل مجموعة (التجريبية والضابطة).

اذ تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاثنين الموافق 2023 /1/9 في تمام الساعة التاسعة صباحاً الى الساعة الثاني عشر والنصف في ملعب متوسطة المنصور للبنين حيث تم تدوين اسماء للاعبين وتسجيل اعمارهم واطوالهم واوزانهم وكذلك اجراء اختبارات البحث اختبار المناولة الطويلة ، واختبار التهديد بالقفز ، واختبار التصويب السلمي، وقد عمدت الباحثة بتوضيح وشرح كيفية تطبيق الاختبارات لعينتي البحث قبل تطبيق الاختبارات.

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمت (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات

مستوى الدلالة	Sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الأحصائية أسم الاختبار
			ع	س	ع	س		
غير دال	0.145	1.216	1.921	9.73	2.150	10.33	درجة	المناولة الطويلة
غير دال	0.315	1.041	3	17,3	1.744	16.16	درجة	التهديد بالقفز
غير دال	0.726	0.21	0.532	10.28	0.398	10.13	ثا	التهديد السلمي

* عند درجة حرية (ن-2) = 10 ومستوى دلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول اعلاه نجد ان درجة (sig) لجميع الأختبارات البحث أكبر من مستوى الدلال (0.05) مما يدل عدم وجود فروق معنوية بين اختبارات البحث وهذا يعني أن العينتين متكافئتين في متغيرات البحث.

8-3 التمرينات الخاصة

عمدت الباحثة الى اعداد تمرينات خاصة تكون مشابهة لظروف المباراة الحقيقية من أجل تطوير بعض المهارات في لعبة كرة السلة لدى لاعبين الصف الثاني متوسط من خلال استخدام مجموعتان الاولى ضابطة والثانية تجريبية وفيما يلي شرح مفصل لخطوات تنفيذ المنهاج التدريبي:-

- 1- عمدت الباحثة بتنفيذ التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية الذي يبلغ عددهم (6) لاعبين من الصف الثاني متوسط في يوم الاثنين الموافق 2023/1/9 لغاية يوم الاربعاء الموافق 2023/3/1.
- 2- تمت اجراء تطبيق التمرينات الخاصة لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدة تدريبية في الاسبوع لأيام (السبت - الاثنين - الاربعاء) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
- 3- معدل الزمن تنفيذ التمرينات الخاصة ضمن الوحدة التدريبية الوحدة كان ما بين (30- 45) دقيقة وبذلك بلغ مجموع الزمن المنفذ الكلي في جميع الوحدات التدريبية (1090) دقيقة.
- 4- كما قسمت الوحدة التدريبية الى ثلاثة اقسام (القسم التحضيرى- والقسم الرئيسى – والقسم الختامى) وتم تطبيق التمرينات الخاصة في القسم الرئيسى.
- 5- استخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترى بنوعيه منخفض الشدة ومرتفع الشدة في تنفيذ التمارين الخاصة في القسم الرئيس للوحدة التدريبية.
- 6- استخدمت الباحثة مبدأ التدرج والتموج في مفردات الحمل التدريبي من حيث (شدة، حمل، كثافة) كما اشار (محمد حسن علاوي) الى اهمية مبدأ التدرج والتموج في التدريب "اذ يساعد الفرد في اكتساب القدرة على التكيف والملائمة للمتطلبات المختلفة والتطبيق العلمي والممارسة الفعلية
- 7- استمرت المجموعة الضابطة بتدريباتها حسب المنهاج التدريبي المتبع.
- 8- استخدمت الباحثة عدد متنوع من الادوات والوسائل المساعدة في التمرينات الخاصة لما لها من دور كبير في تطوير هذه المهارات.
- 9- عمدت الباحثة على زيادة الاحجام التدريبية بشكل تدريجي بما يتلاءم مع قابلية اللاعبين البدنية والمهارية.
- 10- عمدت الباحثة في الاعتماد على التمارين الحديثة في مجال كرة السلة التي تستخدمها اغلب الدول المتقدمة في تدريبها.

3-9 الاختبارات البعدية

بعد تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث عمدت الباحثة على إجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك في الساعة التاسعة ونصف صباحاً في يوم الاربعاء الموافق 1/3/2023، ولقد حرصت الباحثة على أن توفر الظروف نفسها و مكان نفسه الذي تم إجراء الاختبارات القبلية فيه وذلك من أجل تلافي حدوث تغيرات في ظروف الاختبارات البعدية على عينة البحث ، ثم عمدت الباحثة على إجراء اختبارات البحث (اختبار المناولة الطويلة بكرة السلة، واختبار التهديف بالقفز، واختبار التصويب السلمي).

3-10 الوسائل الاحصائية

عمد الباحثان على استخدام الحقيبة الاحصائية spss.

- الوسط الحسابي.
- معامل الالتواء.
- الانحراف المعياري.
- اختبار بيرسن
- قانون اختبار (t) للعينات المترابطة وغير المترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

ان هذا الفصل يتضمن عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث (التجريبية، والضابطة) من اجل عرضها و تحليلها ومناقشتها من خلال وضعها في جداول لكي يتم تسهيل إيجاد الفرق والمقارنة بين المجموعتان البحث ، ومن ثم مناقشتها من اجل الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فرضياته.

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:
4-1-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية
للمجموعة التجريبية:

جدول (5)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البحث المهارية للمجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع±	س	ع±
مناولة الطويلة	درجة	12,32	2,352	17,51	2,444
التهدف السلمي	ثانية	10,1378	0,42488	8,4314	0,16410
التهدف بالقفز	درجة	17,36	1,537	22,24	3,286

ن=12)

4-2-2 عرض وتحليل لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفرق الاوساط وقيمة (t) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية لفرق الاوساط الحسابية وولانحرافات المعيارية للفرق. الاوساط وقيمة (t) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	ف	ف هـ	ت المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
التهدف بالقفز	درجة	-4,520	4,231	-3,621	0,038	معنوي
التهدف السلمي	ثانية	0,55178	0,43707	4,092	0,000	معنوي
مناولة الطويلة	درجة	-5,267	2,722	-6,348	0,001	معنوي

مستوى الدلالة (0,05)

درجة الحرية (ن-1) = 11

ن=12)

4-2-3 مناقشة النتائج الاختبارية للمجموعة التجريبية:

من خلال الاطلاع على نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية من خلال الجداول (6,5) اتضح ان هناك فروق معنوية واضحة بين الاختبارات القبلية والبعدي في جميع الاختبارات المهارية ولصالح الاختبارات البعدي.

وتعزو الباحثة ان سبب التطور الذي الحاصل بالمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدي الى التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة وكذلك الى استخدام الادوات والوسائل التدريبية المناسبة فضلا عن استخدام طريقة التدريب فكري بنوعيه (مرتفع الشدة، منخفض الشدة) ومدى ملائمتها لقدرات عينة البحث إذ تم استخدام الشدد المناسبة والحجوم الملائمة واوقات الراحة المناسبة في الوحدات التدريبية كما عملت هذه التمارين الخاصة على تطوير القدرات التي يحتاجها للاعبين كرة السلة، كما ان توفير البيئة التمرين المناسبة من خلال تهيئة اجواء تكون مقاربة لظروف واجواء المباريات الحقيقية ساعدت بطريقة ايجابية في زيادة صعوبة التمارين داخل الوحدة التدريبية ومحاولة جعلها قدر الممكن ان تكون مقاربة للأوضاع الذي يكون فيها اللاعب في المباراة الحقيقية، حيث يؤدي ذلك الى رفع عناصر اللياقة البدنية عند اللاعبين وزيادة خبرة اللاعبين في كيفية التعامل مع هكذا اوضاع. وهذا ما أشار اليه (وليام) على ان " وجود ترابط وثيق بين المهارات وعناصر اللياقة البدنية التي يكتسبها اللاعب في عملية التدريب تؤدي الى تحقيق الانجاز العالي .

4-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:

4-4-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:

جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البحث المهارية للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع±	س	ع±
مناولة الطويلة	درجة	9,73	1,931	11,73	1,372
التهديف السلمي	ثانية	9.1933	0,43552	9,0283	0,34504
التهديف بالقفز	درجة	16,00	2,080	18,16	2,417

ن=6(6)

4-4-2 عرض وتحليل لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفرق الاوساط وقيمة (t) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول (8)

يبين الاوساط الحسابية لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق الاوساط وقيمة (t) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	ف	ف هـ	ت المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
مناولة الطويلة	درجة	-2,070	1,295	-3,673	0,012	معنوي
التهدف السلمي	ثانية	0,15570	0,09307	4,807	0,090	معنوي
التهدف بالقفز	درجة	-2,267	0,508	-14,080	0,006	معنوي

ن=12) درجة الحرية (ن-1)=11 مستوى الدلالة (0,05)

4-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث في الاختبارات المهارية: بعد أن قامت الباحثة بعرض ومناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) كان لا بد لنا من عرض ومناقشة الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) للتعرف على مدى تأثير التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة على المجموعة التجريبية من خلال مقارنة بالمجموعة الضابطة.

جدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

الاختبار	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
	ع±	س	ن	ع±	س	ن			
مناولة الطويلة	2,645	16,40	6	1,272	12,893	6	4,198	0,003	معنوي
التهدف السلمي	0,16411	8,3217	6	0,34514	9,1983	6	-2,098	0,063	غير معنوي
التهدف بالقفز	3,689	23,27	6	2,3117	18,17	6	2,661	0,05	معنوي

درجة الحرية (ن-2)=10 مستوى الدلالة (0,05)

4-5-1 مناقشة النتائج:

بعد اطلاع الباحثة على نتائج الاختبارات المهارية البعدية بعديّة بين مجموعتي البحث من خلال الجدول رقم (9) اتضح ان هناك فروق معنوية واضحة بين الاختبارات البعدية بعديّة لمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) لجميع الاختبارات ما عدى اختبار التصويب السلمي ولصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة.

وتعزو الباحثة ان سبب هذا التطور في المجموعة التجريبية الى تأثير التمرينات الخاصة المقاربة لظروف الاداء التي تم تطبيقها على عينة البحث التجريبية طيلة فترة البرنامج التدريبي فضلا عن استخدام طريقة التدريب الفتري بنوعيه (التدريب الفتري مرتفع الشدة ، والتدريب الفتري منخفض الشدة) حيث ساهمت في تطوير بعض المهارات الخاصة بكرة السلة لاحتوائها على تمارين جديدة و متنوعة من حيث التطبيق بالنسبة لعينة البحث التجريبية وهذا ما اكده (عبد علي نصيف وقاسم حسن، عام 1988) على انه " يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في اثناء استخدام تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة " فضلا عن ذلك اعتمدت الباحثة في اغلب التمرينات الخاصة على أسس وقواعد علمية في التدريب الرياضي وبما يتلاءم مع عينة البحث ، كما ان استخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ساعدت على تطوير صفة التحمل لدى اللاعبين الامر الذي ينعكس ايجاباً على اداء المهارات بشكلها الجيد كما ان تنظيم العمل بين اقسام الوحدة التدريبية (قسم الاعداد، القسم الرئيسي، القسم الختامي) ساعد على تنظيم العمل داخل القسم الرئيسي ايضاً وضبط الاحمال التدريبية للتمارين المستخدمة بشكل دقيق وفعال وهذا ما اكده النتائج التي توصلت اليها الباحثة خلال بحثها اذ تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة بشكل واضح في جميع الاختبارات ما عدى اختبار التهديد السلمي. وتعزو الباحثة ان سبب ظهور فروق ذات دلالة معنوية في اختبار البعدي لتهديد بالقفز إلى الاستخدام التمارين بشكل مدروس ومبني على اسس علمية وكذلك استخدام الادوات التدريبية التي ساعدت في تطوير هذه المهارة كما ان اختيار نوعية التمارين المتمثلة في استخدام تمرينات تحتوي على لاعب زميل يحاول اعاقه اللاعب عند تنفيذه للمهارة حيث ان هذا الامر ساعد بشكل ايجابي على جعل التمارين تكون مشابهة لدرجة كبيرة للاوضاع التي يكون فيها اللاعب في المباراة او المنافسة فضلا عن استخدام الشدد المناسبة والحجوم الملائمة وفترات الراحة المناسبة في الوحدات التدريبية من خلال استخدام طريقة التدريب الفتري بنوعيه بشكل منضم ومستمر. وهذا ما أكده (Edington and Edgerton)" انّ التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرة اداء الفرد نتيجة أداء التمارين البدنية لأيام عدة او اسابيع او أشهر، وذلك عن طريق تطبع أجهزة الجسم على الاداء الامثل لتلك التمارين."

أما في اختبار التهديد السلمي، فعلى الرغم من تطور المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية بعديّة على حساب المجموعة الضابطة إلا ان اختبار التهديد السلمي لم يظهر اي فروق معنوية واضحة في جدول

المقارنة عند استخدام اختبار (T.test). وتعزو الباحثة ان السبب في عدم ظهور فروق معنوية في اختبار التهديد السلمي الى ان مهارة التهديد السلمي هي من المهارات الهجومية التي تعتبر اكثر ضماناً في تسجيل النقاط وذلك بسبب تنفيذ هذه المهارة بمقربة من السلة

وتساعد اللاعب في عدم ضياع الفرص الهجومية للفريق وهذا ما أكدته (هدى حميد) " ان التصويب هو المرحلة النهائية لهجوم الفريق وكل ما يؤدي من مهارات بالتعاون مع افراد الفريق ما هو إلا اعداد لعملية التهديد على السلة. " ويذكر (خالد محمود عزيز) على ان " التصويب هو المبدأ الأساسي والأكثر أهمية بين المهارات الأساسية الأخر إذ إن نتيجة المباراة تعتمد بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها الفريق في سلة المنافس. " وهذا يعني ان التصويب السلمي اكثر المهارات الهجومية التي يستخدمها اللاعب لما لها من تأثير على نتيجة المباراة حيث يستخدم من المناطق القريبة على السلة وفي الهجوم السريع ومن جميع الاتجاهات.

وتعزو الباحثان ان التطور الذي حصل في اختبار البعدي للمناولة الطويلة بالمجموعة التدريبية الى التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة التي ساهمت في ظهور هذه الفروق المعنوية وكذلك الى ما تحتويه هذه التمرينات من تمارين متنوعة وجديدة التطبيق على المجموعة التدريبية، كما ان تهيئة الادوات التدريبية المساعدة والوسائل التدريبية المناسبة ساعدت في تطوير مهارة المناولة الطويلة كما ان استخدام التمارين وفق طريقة التدريب مرتفع الشدة ساهم ايضا في زيادة قدرة اللاعبين على التحمل في اداء هذه المهارة بكفاءة عالية وبدقة طوال فترات المباراة وبالخصوص في النصف الاخير من المباراة او في الاشواط الاضافية ان وجدت.

1-5 الاستنتاجات:

أستناد إلى النتائج التي توصلت إليها الباحثة في دراستها، توصلت إلى الاستنتاجات الآتية:

1. إن التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة ذو فاعلية عالية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة (التهديد بالقفز، والمناولة الصدرية).
2. حققت المجموعة التدريبية تفوقاً ملحوظاً في جمع الاختبارات البحث القبلية والبعدي على المجموعة الضابطة.
3. حققت المجموعة التدريبية تفوقاً ملحوظاً في جمع الاختبارات البحث البعدي على المجموعة الضابطة ما عدى اختبار مهارة التصويب السلمي.
4. إن البرنامج التدريبي المستخدم ذو فاعلية عالية في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التهديد بالقفز، والمناولة الصدرية) إذ أظهرت ان هناك تحسناً في الأداء نتيجة لتطبيق مفردات المنهج التدريبي.

1-5 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها من الباحثة عمدت على وضع مجموعة من التوصيات:-

1. يجب اعتماد التمرينات الخاصة من قبل المدربين في مجال كرة السلة وأستخدامها بشكل فعال بالوحدات التدريبية.
2. توصي الباحثة على ضرورة استخدام الأدوات والوسائل التدريبية المساعدة في التدريب المهارات لتأثيرها الإيجابي في تنمية وتطوير قدرات وامكانات اللاعبين فضلاً عن زيادة عامل المنافسة والتشويق لديهم.
3. إجراء بحوث، ودراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.
4. إجراء بحوث ودراسات مشابهة ومرتبطة على فعاليات والعباب أخرى.

المصادر العربية والأجنبية:

- ❖ ريسان خريبط ؛ موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضة، ج1، (البصرة، 1989)، ص335.
- ❖ هاشم أحمد سليمان ؛ التنبؤ بمستوى الاداء المهاري بدلالة الاداء البدني والقياسات الجسمية للاعبين كرة السلة الناشئين بأعمار (14-16) سنة، اطروحة دكتوراه، (جامعه بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1997)، ص36.
- ❖ فارس سامي؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير، (جامعه بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000)، ص88.
- ❖ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط13، القاهرة، دار المعارف، و 1994، ص65.
- ❖ قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، نون للتحضير والطباعة، 1996، ص95.
- ❖ هدى حميد؛ بعض المتغيرات البايوميكانيكية للتصويب من مواقع مختلفة وعلاقتها بالدقة، أطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد ، 2004)، ص7.
- ❖ خالد محمود عزيز؛ دراسة تحليله لحالات التصويب بكرة السلة، رسالة ماجستير، (كلية التربية الرياضية، جامعه الموصل، 1991)، ص2.
- ❖ Edington, D.W. and Edgerton. V.R. The Biology of Physical Activity. Boston: Houghton Mifflin Company, 1976, p.8-10
- ❖ William A. Heuley: 10 great basketball offenses, West Nyack , Parker publishing Co. , 1979 , p 124-125.

الملاحق

نماذج الوحدات التدريبية

الهدف: تطوير المناولة الطويلة	رقم الوحدة التدريبية: 6
التاريخ:	وتطوير مهارة التهديف بالقفز
المكان: ملعب مدرسة المنصور لكرة السلة	الاثنين 20 / 11 / 2022

الملاحظات	زمن العمل الفعلي	تشكيل التمارين						رقم التمرين	القسم
		زمن العمل الكلي	الراحة بين المجموع	المجموع	الراحة بين التكرارات	زمن التكرار	التكرار		
	د9							1	القسم الرئيسي 40دقيقة
	د5							2	
	9							3	
								4	
								5	
									خططي مدرب
	د5								الختامي 5دقيقة

تمرين رقم 1- تمرين المناولة الطويلة على الحائط:

يقف لاعب أمام حائط مرسوم عليه دائرة على بعد (10م) ويحمل كرة سلة بيده وحدة وعندما يسمع الإشارة يقوم برمي الكرة على الدائرة الموجودة على الحائط.

تمرين رقم 2 – تمرين التهديف بالقفز

يقوم لاعب بأداء (5) تصويبات بالقفز على السلة من ثلاث مناطق محددة داخل القوس.

تمرين رقم 3- تمرن المناولة الطويلة الى الزميل

يقف لاعب على خط المنتصف الملعب بشكل متقابل مع لاعب اخر يكون في المنطقة محددة بالقرب من السلة وعند سماع الصافرة يقوم لاعبين بأداء المناولة الطويلة واستلامها.

تمرين رقم 4- تمرين المناولة الطويلة بالكرة الطبية للزميل

يقف لاعب ويحمل كرة طبية زانة (1كغم) وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية بيد واحدة ولأبعد مسافة ممكنة للزميل ويقوم الزميل بأرجعها للاعب نفسه.

تمرين رقم 5- التهديف بالقفز على سلتين من خارج قوس (3نقاط)

يقوم اللاعب بالتهديف بالقفز من خارج قوس (3نقاط) على سلتين من مكان محدد مع وجود مدافع تحت كل سلة يحاول منعه من التصويب على السلة مع مراعاة السرعة في الاداء.