

The effect of skill-based physical exercises on developing students' agility and offensive basketball skills

Asst. Dr. Ikram Youssef Enadm, Asst. Prof. Dr. Flash by Ali Hassoun

Department of Student Activities, University of Babylon, Iraq

pre641.akram.yousief@uobabylon.edu.iq

Research submission date: 18/1/2024

Publication date: 29/04/2024

Abstract

The problem for this research centered on noticing slowness in skill performance while performing offensive skills, or lack of interest and focus on the part of the student or those in charge of the educational process on exercises using modern and codified training methods according to the level and capabilities of students in basketball, which requires integrating physical training with skill performance in a way that develops the physical and skill aspect. Basketball together during lectures, and the research aimed to prepare physical skill exercises to develop agility and basketball skill (The Pass Fake one dribble and Ly-up) for students. The researchers used the experimental method with pre- and post-tests for two equal groups, and the research population was determined by the students of the College of Physical Education and Sports Sciences - the third stage for the academic year (2023-2024), who numbered (40) students. The sample was randomly divided into two groups (experimental and control) with (20) students for each group, and the physical skill exercises prepared by the researchers were applied to the experimental group using physical and variable exercise methods. As for the best conclusions reached by the researchers, they are that the physical skill exercises that Prepared by the researchers, it had a clear and effective impact in developing the agility and skill of “The Pass Fake one dribble and Ly-up” in basketball for students.

Keywords: skillful physical exercises, agility, basketball

تأثير تمارين بدنيه مهاريه في تطوير قابليه الرشاقة والمهارة الهجومية المركبة بكرة لسلة للطلاب

م.د. اكرام يوسف عناد، أ.م.د. وميض علي حسون

قسم النشاطات الطلابية، جامعة بابل، العراق

pre641.akram.yousief@uobabylon.edu.iq

تاريخ النشر/2024/04/29

تاريخ تسليم البحث /2024/1/18

الملخص

تمركزت المشكلة لهذا البحث بملاحظة بطء في الاداء المهاري في اثناء اداء المهارات الهجومية او عدم الاهتمام والتركيز من الطالب او القائمين بالعملية التعليمية على التمارينت باساليب تدريبية حديثة ومقننة وفقاً لمستوى وامكانيات الطلاب بكرة السلة والتي تحتاج الى دمج التدريب البدني بالاداء المهاري بشكل يعمل تطوير الجانب البدن والمهاري بكرة السلة معاً في اثناء المحاضرات، وهدف البحث الى اعداد تمارينت بدنية مهارية في تطوير قابلية الرشاقة ومهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة للطلاب. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين وتم تحديد مجتمع البحث بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-المرحلة الثالثة للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (40) طالب. وقسمت العينة عشوائيا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (20) طالب لكل مجموعة، وتم تطبيق التمارينت البدنية المهارية المعدة من قبل الباحثان على المجموعة التجريبية باستخدام اساليب التمرين البدني والمتغير ، اما عن افضل الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان هي، ان لتمرينات البدنية المهارية التي اعددها الباحثان كان لها الأثر الواضح والفاعل في تطوير قابلية الرشاقة ومهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة للطلاب.

الكلمات المفتاحية : تمارينت بدنية مهارية ، الرشاقة ، كرة لسلة

1-1 المقدمة واهمية البحث :

بات اثر التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي واضحاً وملحوظاً من خلال الارتقاء بمستويات معظم الالعاب الرياضية ومن بين هذه الالعاب الرياضية لعبة كرة السلة التي شهدت تطوراً كبيراً ومتقدماً، اذ اصبحت لعبة كرة السلة الان وفي كثير من الدول تحتل المراتب الاولى في الممارسة الرياضية من حيث استقطاب اكبر عدد من اللاعبين والمشجعين ، لما تمتاز به لعبة كرة السلة من الاثارة والتشويق والابداع الحركي في الاداء الفني للمهارات، وايقاع اللعب السريع وديناميكية الحركة المستمرة في الدفاع والهجوم، بالاضافة الى كونها من المواد الدراسية الاساسية التي تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. وتعد العملية التعليمية والتدريبية الركيزة الاساسية في تطور الاداء المهاري في مجمل الفعاليات والأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة السلة، اذ يعد اعداد التمرينات باساليب حديثة ومتطورة واحدة من اهم مقومات نجاح العملية التعليمية والتدريبية ، وتمثل التمرينات ترجمة لفلسفة القائمين لهذه العملية من خلال تجسيدها على ارض الواقع في تطبيق المهارات باشكال مختلفة من خلال التداخل والتنوع في اعداد هذه التمرينات بين التمرينات البدنية لتطوير الصفات البدنية وبين التمرينات مهارية لتطوير المهارات الحركية والاداء الفني، اذ ان العملية التعليمية والتدريبية الرياضية هي عملية تكاملية يتم فيها تنمية كل الصفات البدنية وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخططية والمهارات النفسية ومحاولة توظيفها للوصول بالطالب الى اعلى المستويات الرياضية، ليكون ناتج هذا الاعداد هو التمييز والتفوق على الاساليب التقليدية المستخدمة .

وتعد قابلية الرشاقة من اهم القابليات البايوحركية باعتبارها مؤشرا لكثير من القابليات الاخرى التي يجب ان يتمتع بها الطالب كالسرعة والقوة والتوافق والمرونة، ولها الأهمية بصورة كبيرة في المساعدة على تعلم واكتساب المهارات الحركية بشكل اسرع واكثر انسيابية، وعلى ذلك كان من الأهمية العمل على تطويرها، وذلك عن طريق التمرينات البدنية المهارية، والعمل على متابعة قياسها ودراسة علاقتها بمختلف المهارات بكرة السلة، من خلال الاختبارات الخاصة.

2-1 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثان في تدريس مادة كرة السلة، ومن مشاهدتهما للعديد من المحاضرات لكرة السلة، لاحظا وجود بطء في الاداء المهاري للطلاب، في اثناء اداء المهارات الهجومية ، ويرى الباحثان ان السبب هو عدم الاهتمام والتركيز على العملية التعليمية باساليب التمرين الحديثة والمقننة وفقاً لمستوى المرحلة الدراسية وامكانيات الطلاب بكرة السلة والتي تحتاج الى دمج التدريب بالتمرينات البدنية والتمرينات بالاداء المهاري بشكل يعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري بكرة السلة معاً في اثناء المحاضرات ، لذا ارتأى الباحثان الخوض بهذه الدراسة واعداد تمرينات البدنية المهارية عليها تسهم في تطوير قابلية الرشاقة ومهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة.

3-1 أهداف البحث :

1. إعداد التمرينات البدنية المهارية بكرة السلة.
2. التعرف على تأثير التمرينات البدنية المهارية في تطوير قابلية الرشاقة ومهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة.

3-1 فرض البحث :

1. هناك تأثير ايجابي للتمرينات البدنية المهارية في تطوير قابلية الرشاقة ومهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة للمجموعة التجريبية.
2. هناك فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في قابلية الرشاقة ومهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل – المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2023-2024.

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2023/10/16 الى 2024/1/28.

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل.

2- منهج البحث واجراءته الميدانية:**1-2 منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث والتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل- المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ (130) طالباً موزعين على أربع شعب دراسية هي (أ ، ب ، ج ، د) ، اذا تم استبعاد شعبة (أ) والبالغ عددها (21) لكونها من الطالبات، وكان عدد شعب الطلاب (ب، ج، د) هو (109) طالب تمثل مجتمع البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة لاختيار شعبة دراسية واحدة، فوقعت القرعة على شعبة (ب) وعددهم (42) طالب بنسبة مئوية (38.53%) من مجتمع البحث ، وتم اختيار عينة استطلاعية بواقع (12) طالب للتجربة الاستطلاعية، وقسمت باقي العينة عشوائيا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (15) طالب لكل مجموعة.

2-3 تجانس العينة وتكافؤ المجموعتين :

لضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحث في التحقق من تجانس عينة البحث فيما يتعلق بقياس قابلية الرشاقة ومهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة لاستكمال متطلبات التصميم التجريبي ، اذ استعمل الباحث اختبار (Levene's Test) كما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين التجانس لعينة البحث والتكافؤ للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

| Sig | t | اختبار (Leven) | | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | وحدة القياس | المتغيرات |
|-------|-------|----------------|-------|--------------------|--------|------------------|--------|-------------|--------------------------------------|
| | | Sig | F | ع | س | ع | س | | |
| 0.563 | 0.585 | 0.467 | 0.543 | 0.112 | 11.897 | 0.128 | 11.797 | ثانية | اختبار T للرشاقة |
| 0.749 | 0.323 | 0.488 | 0.493 | 0.130 | 5.600 | 0.159 | 5.666 | درجة | The Pass Fake one dribble and Lay-up |

من الجدول السابق (1) تتضح عشوائية الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث عند مستوى الدلالة (0.05) ، إذ ظهرت مستويات الخطأ (Sig) لاختبار (Leven) كلها أكبر من (0.05)، مما يدل على تجانس و تكافؤ مجموعتي البحث .

2-3 وسائل جمع المعلومات

- 1- الملاحظة.
- 2- المراجع والمصادر العلمية.
- 3- الاختبارات.
- 4- استمارة تسجيل نتائج اختبارات قابلية الرشاقة.
- 5- استمارة تقييم الأداء الفني لمهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة.

2-4 الاجهزة الأدوات المستخدمة في البحث:

- 1- ملعب كرة سلة قانوني.
- 2- كرات سلة قانونية عدد 20.

- 3- صافرة نوع FOX عدد 4.
 - 4- شريط قياس جلدي 20 متر.
 - 5- شواخص عدد 12.
 - 6- سلم ارضي متنقل عدد 2.
 - 7- ساعات توقيت الكترونية عدد 2.
 - 8- حاسوب الكتروني يدوي نوع HP عدد 1.
- 5-2 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث:**

1-5-2 اختبار T للرشاقة

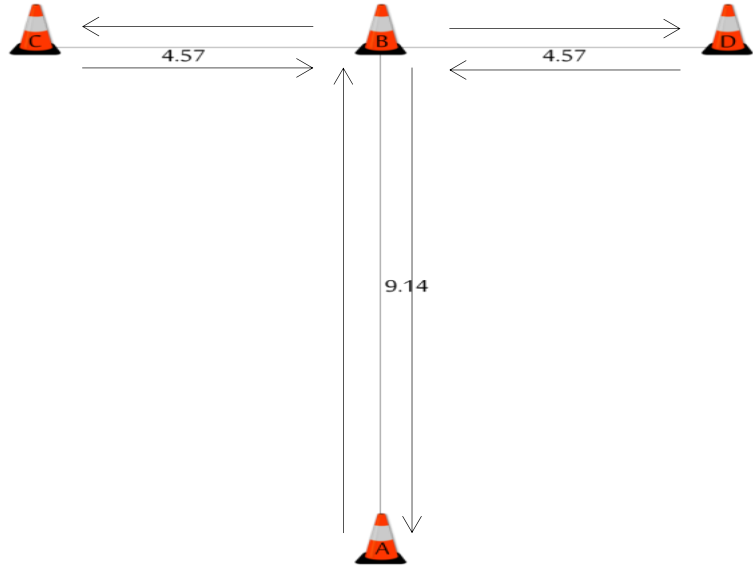
الغرض من الاختبار : قياس قابلية الرشاقة.

الادوات المطلوبة : شريط قياس ، اقماع عدد 4 ، ساعة توقيت.

مواصفات الاختبار : تعين اربعة من الاقماع كما هو موضح في الشكل (1) ، يقف المختبر عند القمع A وعند سماع الصافرة ينطلق بسرعة الى القمع B ويمسه بيده اليمنى ثم يتجه بشكل جانبي يتجه الى القمع C ويمسه بيده اليسرى ثم يعود بالركض الجانبي الى القمع B ويمسه بيده اليمنى ثم يركض بشكل جانبي يتجه الى القمع D ويمسه بيده اليمنى ثم يعود بالركض الجانبي الى القمع B ويمسه باليد اليسرى ثم يعود الى القمع A. ملاحظة تكون المسافة بين القمع A و B هي (9.14) م ، و B و C هي (4.57) م ، و B و D هي (4.57) م .

التسجيل :

- لن تحتسب المحاولة اذ كان الركض غير صحيح أو يعبر قدم واحد امام الاخرى أو في حالة فشل لمس الاقماع.
- تعطى للمختبر ثلاث محاولات.
- يحتسب افضل وقت في ثلاث محاولات ناجحة لأقرب 0.1 ثواني والشكل (1) يوضح ذلك.



شكل (1)

يوضح اختبار (T) الرشاقة

:The Pass Fake one dribble and Lay-up 2-5-2

اسم الاختبار: اختبار مهارة (The Pass Fake one dribble and Lay-up).

الغرض من الاختبار: قياس مهارة (The Pass Fake one dribble and Lay-up).

الأدوات: (ملعب كرة سلة قانوني، كرات سلة، شواخص، صافرة)

الأدوات اللازمة: (ملعب كرة سلة قانوني، كرات سلة، كامرا تصوير فيديو، شواخص، صافرة)

مواصفات الأداء:

يقف اللاعب عند خط الثلاث نقاط وعند سماع صافرة البداية يبدأ بإجراء الخداع بالمناولة ومحاولة

التخلص من المدافع ثم الاختراق نحو السلة بطبقة واحدة أو أكثر، وإداء التصويبة السلمية لمرة واحدة

(The Pass Fake one dribble and Lay-up).

التسجيل:

يتم التصوير الفيديو لأداء المهارة وعرضه على الخبراء للتقييم من (10) درجات وفق استمارة احتساب

الدرجة التي اعدھا الباحثان ، أذ يتم حساب الدرجة كما يأتي :

- تقييم أداء **The Pass Fake** من (4) درجات.

- تقييم اداء **One dribble** من (3) درجات.

- تقييم أداء **Lay-up** من (3) درجات.

6-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على العينة الاستطلاعية المكونة من (10) لاعبين في الساعة (10:30) صباحاً من يوم الاثنين الموافق 2023 /10 /16 في القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل وقد افادت التجربة الاستطلاعية الباحثان بالتعرف على النقاط الآتية:

1. مدى صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
2. مدى صلاحية التمارين البدنية المهارية المعدة من قبل الباحثان بالنسبة للمجموعة التجريبية.
3. تحديد الوقت المستغرق للتمرينات المعدة للمجموعة التجريبية.
4. الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات .
5. كشف المعوقات وتعزيز الايجابيات ومعالجة السلبيات.

7-2 الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحثان الاختبارات القبليّة على طلاب المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في يومي (الاثنين والاربعاء) الموافق 2023/ 10/ 25-23 والحصول على البيانات وتدوينها ضمن استمارات خاصة تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

8-2 التجربة الرئيسية (التمرينات البدنية المهارية المقترحة):

- بدأ تنفيذ التمرينات البدنية المهارية المقترحة يوم الاثنين بتاريخ 2023 / 10 / 30 .
- مدة التمرينات المعدة بالاسبوع : (8) اسابيع.
- عدد المحاضرات الكلي : (16) .
- عدد المحاضرات في الأسبوع : (2) .
- أيام المحاضرات : (الاثنين – الاربعاء) .
- زمن المحاضرة الكلي : (120) دقيقة.
- زمن القسم الرئيس في المحاضرة : (60) دقيقة.
- زمن التمرينات من القسم الرئيس في المحاضرة : (30-40) دقيقة.
- اساليب التمرينات: اسلوب التمرين البدني واسلوب التمرين المتغير .
- انتهاء التمرينات البدنية المهارية المقترحة يوم الاربعاء بتاريخ 2023 / 12 / 27 .

9-2 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية يوم (الاثنين والاربعاء) الموافق 8-10/1/2024 الساعة (10:30) صباحاً ، وقد راعى الباحث فيها توفير كافة الظروف المشابهة للاختبارات القبليّة من حيث (الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات).

10-2 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها :-

- اختبار ليفين.
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (t) للعينات المترابطة .
- اختبار (t) للعينات المستقلة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**1-3 عرض النتائج وتحليلها:****1-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لاختبارات قابلية الرشاقة ومهارة****(The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة.****جدول (2)**

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

| نوع الدلالة | Sig | t | البعدية | | القبلي ضابطة | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة |
|-------------|-------|-------|---------|--------|--------------|--------|-------------|--------------------------------------|
| | | | ع± | س | ع± | س | | |
| معنوي | 0.000 | 6.287 | 0.111 | 10.946 | 0.128 | 11.797 | ثانية | اختبار T للرشاقة |
| معنوي | 0.000 | 5.292 | 0.125 | 6.333 | 0.159 | 5.666 | درجة | The Pass Fake one dribble and Lay-up |

**2-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لاختبارات قابليّة الرشاقة ومهارة
الرشاقة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة:**

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة.

| نوع الدلالة | Sig | t | البعدية | | القبليّة تجريبية | | وحدة القياس | المتغيرات المبحوثة |
|-------------|-------|--------|---------|--------|------------------|--------|-------------|--------------------------------------|
| | | | ع± | س | ع± | س | | |
| معنوي | 0.000 | 12.592 | 0.109 | 10.470 | 0.112 | 11.897 | ثانية | اختبار T للرشاقة |
| معنوي | 0.001 | 10.693 | 0.195 | 7.000 | 0.139 | 5.600 | درجة | The Pass Fake one dribble and Lay-up |

**3-1-4 عرض نتائج اختبارات (البعدية . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات قابليّة
الرشاقة ومهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة.**

الجدول (4)

يبين قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدية . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

| نوع الدلالة | Sig | t | البعدية (التجريبية) | | البعدية (الضابطة) | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة |
|-------------|-------|-------|---------------------|--------|-------------------|--------|-------------|--------------------------------------|
| | | | ع± | س | ع± | س | | |
| معنوي | 0.001 | 4.148 | 0.109 | 10.470 | 0.111 | 10.946 | ثانية | اختبار T للرشاقة |
| معنوي | 0.019 | 2.646 | 0.195 | 7.000 | 0.125 | 6.333 | درجة | The Pass Fake one dribble and Lay-up |

2-3 مناقشة النتائج:

يتبين من خلال ما تم عرضه من نتائج اختبار قابلية الرشاقة ومهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة والموضح في الجداول (2)(3)(4) التباين في قيم الأوساط الحسابية بين الإختبارات القبلية والبعديّة، إذ اظهرت النتائج مدى التحسن في قابلية الرشاقة ومهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال الدالة الاحصائية بالمقارنة ما بين الاختبارات القبلية والبعديّة بالإضافة الى الدالة الاحصائية بالفروق المعنوي في الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان أنّ السبب بهذا التطور الذي حصل في المجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة يعود الى فاعلية التمرينات البدنية المهارية المعدة من قبل الباحثان والتي تمثلت باستخدام اساليب التمرين الحديثة للتمرين البدني والتمرين المتغير والدمج والتداخل بين هذه التمرينات واداء المهارات في اثناء اداء التمرينات مع مراعاة الاهتمام بالحفاظ على تنسيق اجزاء المهارة، وأنّ تكون هذه التمرينات مشابهة لأداء المهارات الاساسية والمركبة بكرة السلة بدءاً بمهارات حركية بدون كرة وأنتهاءً بمهارات حركية مع الكرة وسواء كانت هذه التمرينات جماعية ام منفردة او كانت هذه التمرينات حرة ام تحت تأثير الزمن، إذ "يعد التمرين عاملاً ضرورياً ومساعداً في التفاعل بين المتعلم والمهارة الحركية والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الاجزاء المكونة للمهارة الحركية في اداء متتابع سليم وزمن مناسب" ، كما يتميز أسلوب التمرين المتغير بان يخضع فيه الطالب الى متغيرات عديدة في وقت واحد حيث يتم التمرن على عدد من المهام في مهارة واحدة او اكثر وعلى مسافات واتجاهات مختلفة للاداء المهاري والذي بدوره يطور من قابلية الرشاقة الحركية للطالب التي لها الدور الايجابي في تعلم المهارة الحركية، إذ ان "الرشاقة هي قابلية الجسم على أداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول إلى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية" ، والذي ينعكس بدوره على تطور اداء مهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة كونها من المهارات المركبة بكرة السلة التي تتطلب السرعة والتوافق والانسيابية في المسار الحركي لتحقيق الغرض في التخلص من المدافع وخلق فرصة مناسبة لاداء تصويبة ناجحة ، إذ يؤكد (محمد كاظم 2001) "إن المهارة الحركية لا تتحقق الا بوجود القدرات البدنية الخاصة ، وكذلك لا يمكن إتقان وتحسين الناحية المهارية الخاصة بالنشاط الرياضي في حالة افتقار القدرات البدنية الخاصة" ، وهذا ما يمنح الطالب التكيف مع المواقف الجديدة التي تواجهه لانه قد تم تعلم استجابات جديدة ومثابه للاداء المهاري وهذا ما حرص الباحثان على تطبيقه من خلال تنويع التمارين باشكال مختلفة ومسافات متباينة في كل محاولة واكساب خبرات جديدة إضافية وبأشكال متعددة إثناء الأداء حيث يتمكن جميع الطلاب من أدائها والابتعاد عن التمارين التقليدية ، وهذا ما أكده (Magill) إذ يذكر " أن تنويع خبرات التمرين وتنظيمها والتنوع في الحركة سوف يزيد من الخبرة للاعبين ويزيد من مقدرة اللاعب على أداء المهارة بشكل افضل " ، وهذا ما أشار إليه ايضاً (Schmidt)

(2000) من "إن التنوع في أسلوب التمرين يساعد على تنظيم البرنامج الحركي للعبة بألية عالية فيكون المتعلم مهياً لاستقبال مشاكل اللعب وحلها بصورة سهلة" ، كما كان لاستخدام تنوع اساليب التمارين في المحاضرات التعليمية دور في تحسين تعلم الطلاب، فقد اكد الباحثان على ان تكون التمرينات البدنية المهارية المعدة تحاكي الجانب التطبيقي الواقعي لمهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة للطلاب في اثناء توظيف جانب تطوير قابلية الرشاقة الحركية وفقاً للمسار الحركي لاداء هذه المهارة، وهذا ما تؤكدوه (klara) اذ تذكر "إن من فوائد التدريبات المشابهة للعب هو إن اللاعبين بهذه التدريبات يتعرضون إلى عدة حالات متنوعة من تطبيق التمرين وهذه تجعل كافة اللاعبين متفاعلين في أداء المهارة وبشكل فعال إضافة إلى تزويد اللاعبين معرفياً وبدنياً عن محيط اللعب والمنافسة وتعليمهم تحويل الأداء بما يلائم محيط اللعب ومتغيراته ومميزاته" ، كما يؤكد مهند حسن البشتاوي ذلك أيضاً اذ يشير الى " ان التدريبات تهدف إلى رفع القدرة البدنية عند الرياضي باستعمال مهارات واتجاه حركي قريب من نوع التخصص وتشبه الرياضة المطلوبة" ، ووفقاً لما تم ذكره يرى الباحثان ان انسجام وملائمة استخدام هذين الأسلوبين مع مستوى العينة لكونهم طلاب مرحلة ثالثة أدى الى تسهيل عملية التعلم وتحقيق الأهداف المطلوبة وهذا ما توقعاه الباحثان في فرض البحث الذي ينص على ان للتمرين البدنية والمهارية تأثير ايجابي في قابلية الرشاقة ومهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة للطلاب.

4- الاستنتاجات و التوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

بعد استخدام الوسائل الإحصائية الملائمة ومناقشة النتائج التي تم التوصل لها استنتج الباحثان الآتي :

- 1- ان للتمرينات البدنية المهارية تأثير ايجابي والأثر الكبير في تطور قابلية الرشاقة ومهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة .
- 2- ان تطور قابلية الرشاقة انعكس إيجابياً على تطور مهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة .
- 3- اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي في قابلية الرشاقة ومهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة، لطلاب المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- 4- اظهرت النتائج الى تفوق المجموعة التجريبية التي تم تطبيق التمرينات البدنية المهارية عليها على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لاختبارات قابلية الرشاقة ومهارة (The Pass Fake one dribble and Ly-up) بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

2.4 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي :

1. ضرورة الاستفادة من اعداد التمرينات البدنية المهارية باساليب التمرين الحديثة في تعلم مهارات كرة السلة.
2. اعتماد التمرينات البدنية المهارية التخصصية بشكل مشابه للاداء المهاري ووفق المسار الحركي للمهارات في مختلف الالعاب لتحقيق اهداف محددة وفق اسس علمية مقننه.
3. ضرورة اعتماد التمرينات البدنية المهارية لتطوير القابليات البايوحركية الاخرى والمهارات التي تنتم بالترابط والتوافق الحركي .
4. إجراء دراسات وبحوث باعداد التمرينات البدنية المهارية وباساليب تمرين متنوعة اخرى وعلى متغيرات اخرى غير المتغيرات المبحوثة في هذه الدراسة لمادة كرة السلة .

المصادر العربية والاجنبية :

- محمد كاظم خلف : تأثير منهج مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص10.
- مهند حسن البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجه :مبادئ التدريب الرياضي ،ط2 ، دار وائل للنشر ، 2010 ، ص325.
- مازن عبد الهادي احمد، ناهدة عبد زيد،: التعلم الحركي، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2018، ص 99.
- ناهده الدليمي: أساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2008 م ، ص74

- <http://www.topendsports.com/tests/-tests.htm>
- Klara Gubace,action research on atactical approach teaching tenn as cl ass,gournal of mrtor behavior ,march,1999,p,89
- magill .A.R , OP.CIT , 1998 , P.230.
- Schmidt,A Richard, Motor Learning and performance ,Kinetics Book champalgn .Illinois, 1991.p.68.