



The Effect of Educational Modules on Developing Euro Step Skills and Agility among Under-14 Basketball Players

ALmustafa Abdul Karim Jameel¹, Prof. Dr. Huthaifa Ibrahim Khalil, Asst. Prof. Dr. Sajjad Hussein Nasser

^{1,2,3} University of Babylon, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq

* **Corresponding author, Email:** almustafa510@gmail.com

Research submission date: 18/02/2025

Publication date: 25/06/2025

Abstract

The aim of this research was to develop educational modules on the Eurostep and agility skills in basketball for players under 14 years of age. The aim was to identify the impact of educational modules on the Eurostep and agility skills in basketball for players under 14 years of age. The research hypothesized that there were significant differences in the use of educational modules in the Eurostep and agility skills in basketball for players under 14 years of age. The researcher used the experimental method, designing two equivalent groups (experimental, control) with pre- and post-tests. The researcher reached the following conclusions: The educational modules are an effective tool in developing technical skills and motor abilities in basketball juniors, as they contributed significantly to improving skill performance and agility. The effectiveness of the educational modules used in this study led to the development of offensive skills (Eurostep) in the area near the basket, and offensive blocking. The researcher recommended the necessity of adopting skill-based educational programs in training young age groups, incorporating agility exercises. Within complex technical skills to enhance motor learning, employing stimulating technologies such as the BlazePod in skill training.

Keywords:

Euro Step, basketball, agility, juniors, educational modules.



أثر وحدات تعليمية في تطوير مهارة Euro Step والرشاقة لدى لاعبي كرة السلة تحت 14 سنة

المصطفى عبد الكريم جميل، ا.د. حذيفة ابراهيم خليل، أ.م. د. سجاد حسين ناصر

^{1,2,3} جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق

*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: almustafa510@gmail.com

تاريخ النشر/2025/06/25

تاريخ تسليم البحث/2025/02/18

الملخص

هدف البحث الى اعداد وحدات تعليمية في مهارتي euro step والرشاقة بكرة السلة للاعبين تحت 14 سنة ، التعرف على اثر وحدات تعليمية في مهارتي euro step والرشاقة بكرة السلة للاعبين تحت 14 سنة ، حيث افترض البحث الى ان هناك فروق ذات دلالة معنوية في استخدام وحدات تعليمية في مهارتي eurostep والرشاقة بكرة السلة للاعبين تحت 14 سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان (التجريبية ، الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي ، توصل الباحث للاستنتاجات التالية ان تُعد الوحدات التعليمية أداة فعالة في تطوير المهارات الفنية والقدرات الحركية لدى ناشئي كرة السلة، حيث ساهمت بشكل ملموس في تحسين الأداء المهاري والرشاقة، فاعلية الوحدات التعليمية المستعملة في هذه الدراسة ادت الى تطوير المهارات الهجومية (اليوروستيب) في المنطقة القريبة من السلة ، الحجز الهجومي، وأوصى الباحث ضرورة اعتماد البرامج التعليمية المهارية في تدريب الفئات العمرية الصغيرة، دمج تمارين الرشاقة ضمن المهارات الفنية المعقدة لتعزيز التعلم الحركي، توظيف وسائل تكنولوجية محفزة مثل BlazePod في التدريب المهاري.

الكلمات المفتاحية:

Euro Step، كرة السلة، الرشاقة، الناشئين، الوحدات التعليمية.

1-1 مقدمة البحث وأهمية

تعد مهارات اليورو ستيب من الحركات الأساسية في كرة السلة، حيث تلعب دوراً كبيراً في تحسين الأداء للاعبين وزيادة فعاليتهم داخل الملعب. بالإضافة إلى ذلك، تُعد القدرات الحركية مثل الرشاقة. تُعد مرحلة ما قبل سن المراهقة تحت 14 سنة مرحلة حاسمة في تطوير المهارات الرياضية الأساسية، حيث يكون الجهاز العصبي في أوج استجابته للتدريبات الحركية من العوامل الأساسية التي تؤثر في مستوى الأداء الرياضي، يلاحظ أن هناك نقصاً في الدراسات التي تركز على تأثير الوحدات التعليمية المصممة خصيصاً لتطوير هذه المهارات والقدرات لدى لاعبي كرة السلة تحت سن 14 سنة. لذا، يأتي هذا البحث ليلقي الضوء على هذا الجانب، بهدف تحسين أساليب التدريب وتطوير مهارات اللاعبين في هذه المرحلة العمرية. تشير الدراسات إلى أن إدراج الوحدات التعليمية التي تركز على الجوانب الحركية المختلفة يمكن أن يؤدي إلى تحسين ملموس في أداء المهارات الأساسية وزيادة الرضا الحركي لدى المتعلمين على سبيل المثال، أشارت دراسة إلى أن استخدام وحدات تعليمية مقترحة تعتمد على جوانب الحركة وأبعادها أدى إلى تحسين الأداء المهاري وزيادة الرضا الحركي.

2-1 مشكلة البحث:

لكي يكون خط سير التعلم واحداً لكل اللاعبين في (اليورو ستيب) دفع بالباحث الى دراسة هذه المشكلة محاولاً حلها من خلال تصميم وسائل تعليمية مساعدة و برامج تعليمية محددة على تطوير مهارات حركية معينة في كرة السلة لدى فئة عمرية محددة. المشكلة الحقيقية التي يعالجها هذا العنوان تتعلق بتحديد مدى فعالية هذه الوحدات التعليمية في تحسين مهارات اليورو ستيب ، بالإضافة إلى القدرات الحركية المرتبطة بها، لدى اللاعبين الذين تقل أعمارهم عن 14 سنة. تتمثل أهمية هذه الدراسة في فهم كيفية تأثير برامج التدريب والتعليم على تطوير مهارات محددة في كرة السلة لدى الشباب، مما يمكن أن يساعد في تحسين أساليب التدريب وتوجيهها بشكل أكثر فعالية لهذه الفئة العمرية.

3-1 اهداف البحث:

يهدف البحث الى:

- 1- اعداد وحدات تعليمية في مهارتي euro step والرشاقة بكرة السلة للاعبين تحت 14 سنة .
- 2- التعرف على اثر وحدات تعليمية في مهارتي euro step والرشاقة بكرة السلة للاعبين تحت 14 سنة.

4-1 فرض البحث :

1. هناك فروق ذات دلالة معنوية في استخدام وحدات تعليمية في مهارتي eurostep والرشاقة بكرة السلة للاعبين تحت 14 سنة.

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري : (12) لاعباً يمثلون ناشئين نادي الفرات الرياضي لكرة السلة
- المجال الزمني 1 / 11 / 2024 - 1 / 3 / 2025 .
- المجال المكاني : القاعة المغلقة لكرة السلة في سوق الشيوخ
- منهجية البحث واجراءاته الميدانية
- 3-1 منهجية البحث
- استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان (التجريبية ، الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي ،
- 3-2 مجتمع البحث وعينته:
- تم تحديد مجتمع البحث تحديداً دقيقاً وتوضيح عناصره ، وهم نادي الفرات الرياضي 12 سنة في محافظة ذي قار للعام الدراسي (2024-2025) البالغ عددهم (24) لاعباً تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المجتمع البحث الاصلي ، وبأسلوب القرعة البالغ عددهم (12) لاعباً تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين بأسلوب القرعة ايضاً . وبواقع (6) لاعبين للمجموعة التجريبية و (6) لاعبين للمجموعة الضابطة
-
- 3-3 وتكافؤ وتجانس العينة.
- جدول (1) يبين تجانس أفراد العينة في متغيرات: (الطول، والعمر، والكتلة- والعمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	171.8333	12.52863	7.29%
2	العمر	سنة	12.5000	547720.	4.38%
3	الكتلة	كغم	57.8333	54322.	4.39%
4	العمر التدريبي	سنة	2.6667	0.11650	4.36%

5- الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

من الأمور المهمة لانجاز و اتمام التجربة ادوات البحث وهي الوسائل التي يستطيع بها جمع البيانات وحل مشكلة لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة

1-5-3 وسائل جمع المعلومات:

- الاختبار والقياس .
- الاستبيان.
- الملاحظة .
- المقبلات الشخصية مع ذوي الخبرة الاختصاص
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت)

2-5-3 الأجهزة والأدوات المساعدة:

1. حاسبة الكترونية (لاب توب) نوع (hp) عدد (1)
2. حاسبة يدوي عدد (1)
3. ساعة توقيت نوع (كاسيو) عدد(1)
4. شريط قياس عدد(1)
5. شواخص عدد (10)
6. كرات سلة قانونية عدد(6)
7. صفاره عدد (2)
8. سلم ارضي + المثبرات الضوئية
9. دوائر بلاستيكية
10. FitLight
11. BlazePod

6-3 إجراءات البحث الميدانية (إجراءات تحديد المتغيرات):

كان على الباحث اتباع خطوات أساسية محدده وصولاً الى الغاية المنشودة

1-6-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-1-6-3 اختبارات القدرات الحركية :

أولاً : اختبار الرشاقة

اسم الاختبار: الركض المتعرج بين الحواجز بالأرقام المعدل

الغرض : قياس الرشاقة

الأدوات : أرض مستوية بطول 15م و بعرض 15 م ، ساعة إيقاف ، شواخص عدد 9 .

تعليمات الاختبار :

- يرسم خط للبداية بطول 1م .
- يثبت الحاجز الأول على بعد 3.60م من خط البداية وبصورة موازية له .
- تثبت بقية الحواجز على بعد 1.80م من الحاجز الأول وبصورة مائلة وموازية له بحيث تقاس المسافة المحددة ما بين المركز الأول والبدأية والحاجز الثاني .
- ترقم الحواجز مع خط البداية بالأرقام من (1-9) .

طريقة الاداء

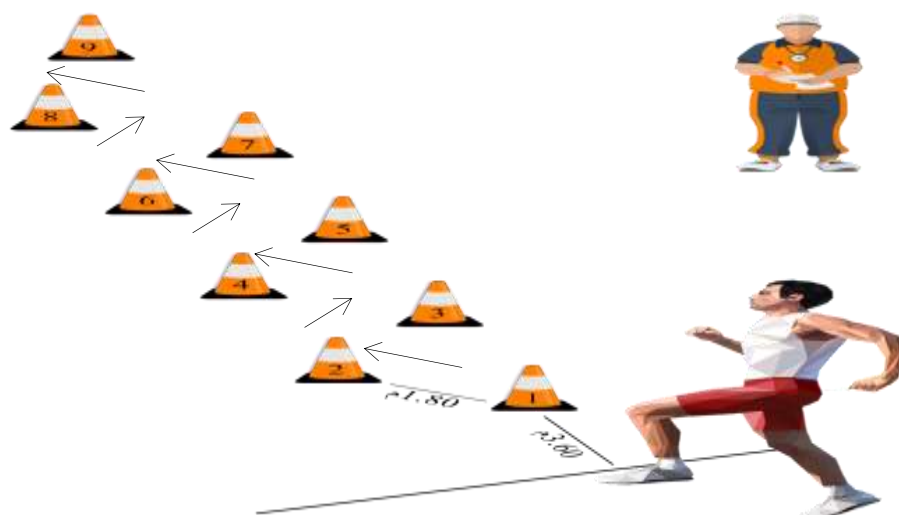
- 1 يقف المختبر عند نقطة البداية وعند سماع إشارة البداية يبدأ بالركض باتجاه الحواجز .
 - 2 يستمر بالركض دون توقف لمدة 30 ثانية .
 - 3 شروط حساب النتائج :
- يجب اتباع خط سير الموضح .
 - عند انتهاء الـ 30 ثانية واللاعب بين رقمين يسجل له الرقم الأقل .
 - يجب عدم لمس الحواجز اثناء الركض .

إدارة الاختبار

- مقياتي يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار .
- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

تسجيل النتائج

- يسجل للمختبر الرقم الذي يصل اليه والمثبت على الأرض عند انتهاء الـ 30 ثانية .
- تحسب عدد الدورات الكاملة وتعطى لكل دورة 10 درجات .
- **درجة المختبر = عدد الدورات $\times$ 10 + الرقم الذي يصل اليه المختبر والمثبت على الأرض.**



الشكل يوضح اختبار الرشاقة

2-6-3 الاختبارات المهارية لكرة السلة

اولا/ اسم الاختبار. اختبار مهارة (اليورو ستيب) (سجاد حسين ناصر: 2021)

غرض الاختبار . قياس اداء مهارة (اليورو ستيب)

الأجهزة والادوات . قاعة كرة السلة عدد(2) " شريط لاصق " صافرة "

وصف الاداء . يقف اللاعب (3) ومعه الكرة في منتصف الملعب من البداء بالطبطقة نحو السلة مع وجود لاعب مدافع اسفل خط الرمية الحرة اذ يقوم بالدفاع بطريقة الرجل لرجل ثم يقوم اللاعب باداء المهارة للتخلص من المدافع والتصويب على السلة ثم اخذ الكرة واداء على السلة الطريقة السابقة من حيث الدفاع وطريقة اداء المهاره

التسجيل

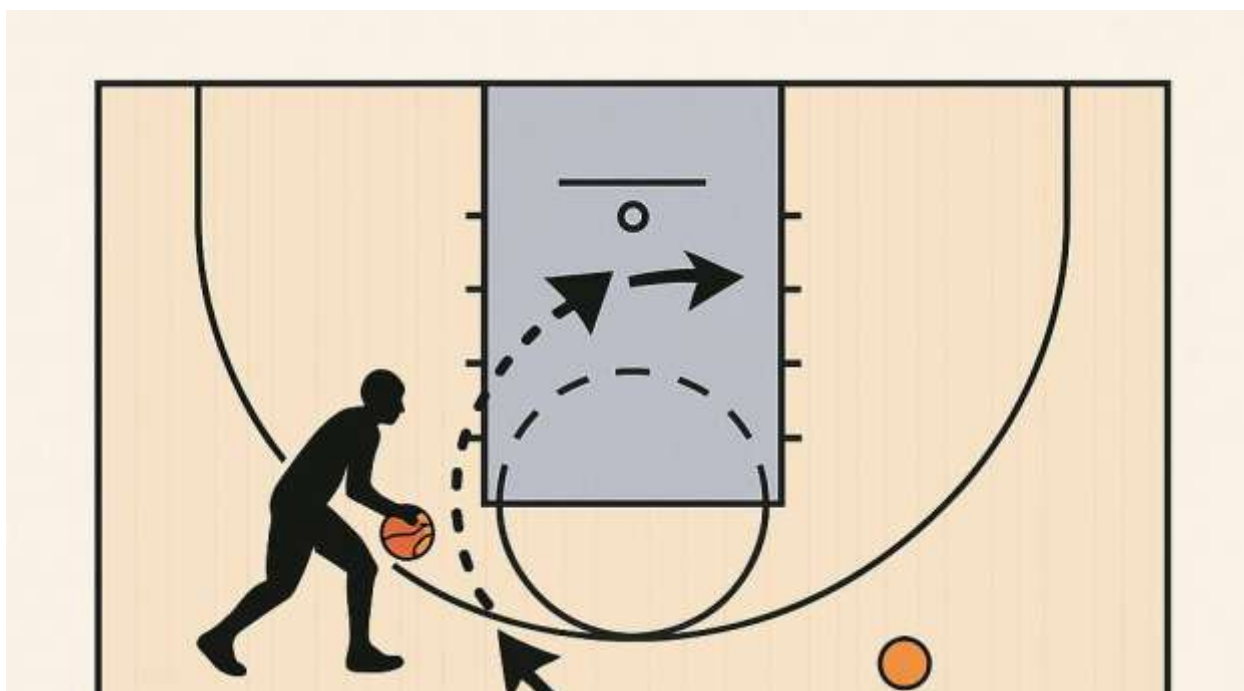
اذا تمكن اللاعب التخلص من المدافع مع اداء المهارة بشكل صحيح من حيث الاداء الفني , (تنتهي بتهديف ناجح)يعني نقطتان

اذا تمكن اللاعب من التخلص من المدافع مع الاداء المهاره بشكل صحيح من حيث الاداء الفني (تنتهي بتهديف فاشل) يعطى نقطة

اذا لم يتمكن اللاعب من التخلص من المدافع يعطى صفر

حال انتهاء قبل اكمال المحاولة تحتسب نقطة واحده التي تم اداها

الشكل (8-3)



7-3 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في تاريخ 20\12\2024 وتكونت عينة هذه التجربة من (5) لاعبين مبتدئين تراوحت اعمارهم (11-14) سنة ينتمون الى نادي الفرات الرياضي

9-3 التجربة الرئيسية :

1-9-3 الاختبارات القبليّة :

اجري الاختبار القبلي لأفراد عينة البحث في الأداء الفني لمتغيرات البحث (مهارتي اليورو ستيب والستيب باك والقدرات الحركية) وذلك يوم الخميس الموافق 1\1\2025، على قاعة كرة السلة في نادي الفرات الرياضي حيث ان جميع الوحدات التعليمية التي تم تطبيقها اجريت في هذا الملعب

2-9-3 المنهج التعليمي المستخدم في البحث :

اعتمد الباحث المنهج المعد من قبل المدرب، ومن خلال هذا المنهج قام الباحث بادخال الادوات المساعدة ضمن الجانب التطبيقي لتعلم مهارتي اليورو ستيب والستيب باك والقدرات الحركية، وبعد تقسيم العينة الباحث عينة البحث الى مجموعتين متكافئتين على الوجه الآتي:-

1-المجموعة الضابطة : استخدمت هذه المجموعة المنهج التعليمي المعد من قبل المدرب في تعلم

المهارات المبحوثة دون استخدام الادوات المساعدة وفي وقت غير الذي تتدرب فيه المجموعة التجريبية .

2-المجموعة التجريبية : تستخدم هذه المجموعة نفس المنهج التعليمي المعد من المدرب مع ادخال الادوات المساعدة في تعلم المهارات المبحوثة في غير الوقت المحدد للمجموعة الضابطة وبدون وجودها في الملعب .

استغرق المنهج التعليمي (8) اسابيع ابتداء من يوم الاثنين المصادف 1\1\2025 ولغاية يوم الخميس المصادف 27\2\2025، لتعلم اداء المهارات ، وبواقع (2) وحدة تعليمية اسبوعياً يوم الاثنين و الخميس في الساعة الرابعة مساءً ، وبذلك بلغ المجموع الكلي للوحدات التعليمية في المنهج (18) وحدة تعليمية ، حيث كان زمن الوحدة التعليمية الكلي (90) دقيقة منها (60) دقيقة للقسم الرئيسي ولكل وحدة تعليمية (3) تمارين زمنهم (16) دقيقة و (2) تكرار للتمرين الواحد وزمن الراحة بين التمارين (4) دقيقة .

في الاربع اسابيع الاولى استخدام الادوات المساعدة لتعلم المهارات ومعرفة الزوايا الصحيحة في اداء كل مهارة اما الاسابيع الاربعة الثانية اداء التمارين دون استخدام الادوات المساعدة لتعلم اللاعبين عليهم وكانت التمارين تتدرج من السهولة الى الصعوبة في الـ 8 اسابيع. اعطاء اللاعب في يوم الاثنين مهارتين من المهارات المبحوثة كانت في يوم الخميس حيث ان اللاعب يقوم بتعلم واداء المهارات الاثنين المبحوثة في الاسبوع الواحد وهكذا لمدة (8) اسابيع .

3-9-3 الاختبارات البعدية:

اجري الباحث الاختبار البعدي يوم الخميس الموافق 27\2\2025 بعد اكمال الوحدات التعليمية لتعلم الاداء الفني للمهارات اجرى الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) مع محاولة توفير الظروف والاحوال نفسها التي كانت في الاختبار القبلي .

10-3 الوسائل الإحصائية:

استعان الباحث الحقيقية الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

1-4 عرض وتحليل نتائج مجموعات البحث في الاختبارات القبلية والبعدية

1-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات والقدرات الحركية في كرة السلة (الرشاقة،

اليورستب) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة :

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الهجومية في كرة السلة للمجموعة الضابطة ، عمد الباحث باستخدام اختبار (t –test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في جدول (2) ،

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للقدرات الحركية والمهارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	Sig	قيمة t المحسوبة	بعدي		قبلي		المتغيرات
			± ع	س	± ع	س	
معنوي	0.003	4.394	8.3666	7.5000	2.85774	10.8333	الرشاقة
معنوي	0.042	2.712	5.1640	1.4667	0.3527	0.7333	اليورستب

* دال عند مستوى $\geq (0.05)$

3-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات والمهارات والقدرات في كرة السلة (الرشاقة ، اليورستب)

القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية :

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الهجومية في كرة السلة للمجموعة التجريبية ، عمد الباحث باستخدام اختبار (t –test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في جدول (3) ،

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للمهارات القدرات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	Sig	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			± ع	س	± ع	س	
معنوي	0.002	4.265-	1.166	5.1667	8.366	7.500	الرشاقة
معنوي	0.043	2.723-	8.3666	1.85000	.98319	1.1667	اليورستب

* دال عند مستوى $\geq (0.05)$

4-1-7 مناقشة نتائج

ويعزو الباحث السبب في التوصل إلى تلك النتائج في تطور مستوى أداء المجموعة التجريبية في القياسات البعدية إلى فاعلية الوحدات التعليمية النوعية التي أعدها الباحث بهدف تطوير بعض القدرات الحركية ضمن القسم الرئيسي للوحدات التدريبية على عينة البحث التجريبية والتي تضمنت على وحدات تعليمية للقدرات الحركية لكل من (الرشاقة،) ، فضلاً عن ما تميزت به الوحدات التعليمية النوعية بالتغيير والتركيب والتداخل والتنوع المستمر في الوسائل والأدوات المساعدة، إذ "أنّ التنوع في الأدوات وتمارينها كل ذلك من شأنه إستثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والإرتقاء بالمستوى الرياضي"

(أحمد امين فوزي، 20، 2007) (وأنّ "وضع الوحدات التعليمية بأسلوب مقنن وعلمي بمراعاة الأسس اللازمة لإختيار الوحدات التعليمية المناسبة يساعد لتحقيق الهدف المنشود" (شيرين محمد عبد الحميد، 90، 2014،

أنّ التنوع والتغيير في الوحدات التعليمية النوعية يجعل لاعب كرة السلة مهياً ومستعد لمعالجة جميع المواقف التي يواجهها في أثناء المباراة ، وأنّ التنوع والتغيير في الوحدات التعليمية يحقق الكثير من الأهداف لللاعب أو المتعلم خلال الممارسة والتي تنسجم مع أداء المهارات المركبة بكرة السلة الفعلي في أثناء المنافسة ، إذ "يُعدّ التمرين عاملاً ضرورياً ومساعداً في التفاعل بين المتعلم والمهارة الحركية والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الأجزاء المكونة للمهارة الحركية في أداء متتابع سليم وزمن مناسب

ويؤكد (Schmidt 2000) من "أنّ التنوع في أسلوب التمرين يساعد على تنظيم البرنامج الحركي للعبة بآلية عالية فيكون المتعلم مهياً لاستقبال مشاكل اللعب وحلها بصورة سهلة" وكذلك فإنّ الوحدات التعليمية النوعية التي أعدها الباحث شملت على وحدات مشابهة للأداء المهاري الفعلي في أثناء اللعب بالمباراة وتحاكيها باعتماد الأوضاع والتكرارات المشابهة للأداء مع زيادة الصعوبة التدريجية لتطوير مستوى الأداء الحركي للمهارات المركبة بكرة السلة ، ويؤيد ذلك ، "أنّ القدرات التوافقية إذا ما تم تدريبها بشكل مقنن وكانت الوحدات التعليمية المستخدمة في التدريب مشابهة في الأداء الحركي للحركة المراد تعليمها وتدريبها والذي يتلاءم مع صفات الحركة الديناميكية كلما زاد التعلم وتحسن الأداء المهاري" ويعزو الباحث هذا التطور أيضاً إلى التداخل بين الوحدات التعليمية النوعية المعدة لتطوير القدرات التوافقية والمهارات اليورو ستيب . المركبة بكرة السلة وإستعمال الوسائل التقنية الحديثة والذي يسهل عملية التعلم وتحسين الأداء وتنظيم التمرينات المختلفة في تعلم المهارات بكرة السلة بما ينسجم مع المرحلة العمرية لفئة الناشئين ، إذ يؤكد (Schmidt 2000) إلى "أنّ تنظيم التمرين بشكل متنوع أو متغير وباستخدام مثيرات أو وسائل هو أكثر تأثيراً في التعلم كما أنّ كثرة المحاولات التكرارية تشكل تطوراً واضحاً في (Schmidt 2000)

وحرص الباحث على أن تكون الوحدات التعليمية النوعية المعدة وفقاً لمبدأ الاثارة والتشويق والاهتمام بتنويع المثيرات بإستعمال وسائل تقنية حديثة تزيد من رغبة ودافعية اللاعب بأداء العديد من التكرارات دون ملل، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى تحسن مستوى المهارات الهجومية بدون كرة وربطها بالمهارات الهجومية بالكرة وتطوير الأداء للمهارات المركبة لناشئي كرة السلة من خلال إكتساب وتخزين العديد من البرامج الحركية لأداء هذه المهارات مما توفر لهم الحرية باختيار الإستجابة المناسبة في كيفية اختيار الأداء المناسب داخل الملعب وكيفية تخلص الزميل من الرقابة الدفاعية وataحت الفرصة له لإستلام كرة أو كيفية التخلص من المدافع لإستلام الكرة بوضع جيد يسمح له بأداء التصويب، إذ أن " تنظيم التمرينات المهارية وتنوعها وزيادة عدد التكرارات مع إستعمال أدوات تدريبية مساعدة يسهم في إضفاء جو جديد يثير لدى المتعلم نوعاً من المتعة والأندفاع نحو أداء هذه التمرينات وتكرارها دون أن تثير لديه مشاعر الملل أو الضجر (فراج عبد الحميد توفيق، 2007، 62)

الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. تُعد الوحدات التعليمية أداة فعالة في تطوير المهارات الفنية والقدرات الحركية لدى ناشئي كرة السلة، حيث ساهمت بشكل ملموس في تحسين الأداء المهاري والرشاقة.
2. فاعلية الوحدات التعليمية المستعملة في هذه الدراسة ادت الى تطوير المهارات الهجومية (اليوروستيب) في المنطقة القريبة من السلة ، الحجز الهجومي

2-5 التوصيات

1. اعتماد البرامج التعليمية المهارية في تدريب الفئات العمرية الصغيرة.
2. دمج تمارين الرشاقة ضمن المهارات الفنية المعقدة لتعزيز التعلم الحركي.
3. توظيف وسائل تكنولوجية محفزة مثل BlazePod في التدريب المهاري.

3-5 النتائج

أظهرت النتائج تحسناً دالاً إحصائياً في أداء اللاعبين في مهارة Euro Step بعد تنفيذ البرنامج، بالإضافة إلى تحسن واضح في اختبار الرشاقة. وقد انعكس ذلك على أداء اللاعبين خلال المواقف التدريبية.

المصادر

1. سجاد حسين ناصر : تأثير تدريبات بأسلوب اللعب في تطور تحمل الاداء الهجومي الخاص للاعبين الشباب بكرة السلة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة المستنصرية، 2021، اطروحة دكتوراه
2. أحمد امين فوزي سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين ، ط 2 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2007، ص 20.
3. شيرين محمد عبد الحميد :برنامج تعليمي مقترح لتنمية القدرات التوافقية النوعية وتحسين مستوى الأداء في الجملة الحركية للتمرينات الفنية الايقاعية .(المؤتمر العلمي الدولي الخامس عشر للكلية (المؤتمر الدولي الثالث للابداع الرياضي) ، جامعة حلوان ، 2014 ، ص 90
4. Schmidt,A Richard, Motor Learning and performance ,Kinetics Book champalgn .Illinois, 1991.p.68.
5. جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث , ط1, عمان ,دار دجلة , 2012,ص541.
6. فراج عبد الحميد توفيق :موسوعة التمرينات البدنية – تمرينات جمل العروض الرياضية (الجزء الاول) نضريات التمرينات جمل التمرينات بالعصا (زوجية) , ط1, الاسكندرية, دار الوفاء, لدينا للطباعة والنشر, 2007, ص62.