

أثر تمرينات مركبة بأسلوب ((SMIT في بعض القدرات الخاصة وأداء مهارتي (Spin Move lay-up & Crossover shoot) بكرة السلة للاعبين الشباب

أ.م.د. وميض علي حسون الملي

قسم النشاطات الطلابية / جامعة بابل

pre598.wmydh.ali@uobabylon.edu.iq

تاريخ نشر البحث 202/12 /10

تاريخ استلام البحث 2025/10/14

الملخص:

تمركزت المشكلة لهذا البحث والمستمدة من الواقع الميداني اثناء اللعب بوجود ضعف في مستوى اداء المهارات الهجومية المتقدمة بكرة السلة، التي تتمثل باندماج المهارات الاساسية وتحقيق جملة حركية بمسار حركي صحيح اذ يرى الباحث انه بالإمكان استخدام تمرينات مركبة للمهارة تجمع بين الجانب البدني والأداء الحركي وتكون مشابهة لظروف اللعب وباعتماد اساليب تدريبية وبشدة عالية وفترت راحة متوسطة، بما يتلائم مع امكانيات اللاعبين بكرة السلة، اذ يعاني اغلب اللاعبين من ضعف القدرة على الربط الحركي بين مهارة واخرى رغم امتلاكهم الجيد للمهارات الاساسية المنفردة، لذا رغب الباحث الخوض في هذه الدراسة من خلال اعداد تمرينات مركبة بأسلوب ((SMIT اذ يعتقد انها ستساهم في تطوير بعض القدرات الخاصة (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) وأداء مهارتي (Spin Move lay-up & Crossover shoot) للاعبين بكرة السلة، وهدف البحث اعداد تمرينات مركبة بأسلوب ((SMIT، والتعرف على تأثير التمرينات المركبة بأسلوب ((SMIT في بعض القدرات الخاصة (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) وأداء مهارتي (Spin Move lay-up & Crossover shoot) بكرة السلة للاعبين الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين بكرة السلة الشباب لنادي الحلة الرياضي للموسم الرياضي (2024 - 2025) والبالغ عددهم (12) لاعب، وقسمت المجموعتين (تجريبية وضابطة) عشوائياً بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة، وتم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث على المجموعة التجريبية، واما عن افضل الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث هي، ان التمرينات البدنية المهارية التي اعددها الباحث كان لها الأثر الكبير والفاعل في تطوير بعض القدرات الخاصة (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) وأداء مهارتي (Spin Move lay-up & Crossover shoot) بكرة السلة للاعبين الشباب.

The Effect of Compound Exercises Using the SMIT Method on Certain Specific Abilities and the Performance of the Skills (Spin Move Lay-up & Crossover Shoot) in Basketball for Youth Players

Wameedh Ali Hassoon ALmali

Department of Student Activities / University of Babylon

pre598.wmydh.ali@uobabylon.edu.iq

Research Received: 14/10/2025 • Research Published: 10/12/2025

Abstract:

The problem of this research, derived from field observations during play, centers on the weakness in the performance level of advanced offensive basketball skills. These skills involve the integration of basic skills and achieving a coordinated motor sequence along a correct movement path. The researcher believes that it is possible to use compound skill exercises that combine physical aspects and motor performance, resembling game conditions, by employing high-intensity training methods with moderate rest periods, suitable for the capabilities of basketball players. Most players suffer from a weak ability to link one skill to another despite having good individual basic skills. Therefore, the researcher aimed to conduct this study by preparing compound exercises using the SMIT (Specific Motor Integration Training) method, believing that it will contribute to developing certain special abilities (motor response time, coordination, speed-strength) and the performance of the two skills (Spin Move lay-up & Crossover shoot) for basketball players.

The objective of the research is to prepare compound exercises using the SMIT method and to identify the effect of these compound exercises on certain special abilities (motor response time, coordination, speed-strength) and the performance of the two skills (Spin Move lay-up & Crossover shoot) in basketball for young players. The researcher used the experimental method with pre- and post-tests for two equivalent groups (experimental and control). The research population was determined as the young basketball players of Al-Hilla Sports Club for the 2024-2025 sports season, numbering 12 players. The two groups (experimental and control) were randomly divided, with six players in each group. The exercises prepared by the researcher were applied to the experimental group. Among the best conclusions reached by the researcher is that the skill-based physical exercises designed had a significant and effective impact on developing certain specific abilities (motor response time, coordination, speed-strength) and the performance of the two basketball skills (Spin Move lay-up & Crossover shoot) among young players.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة واهمية البحث :

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين ومنها الميدان الرياضي الذي تميز باكتشاف وابتكار وتنوع أساليب التعلم والتدريب في الألعاب الرياضية كافة، وإن عملية التدريب الرياضي عملية تكاملية يتم فيها تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية والخططية والمهارات النفسية كافة، ومحاولة توظيفها للوصول باللاعب الرياضي الى أعلى المستويات الرياضية، واتخذت العملية التدريبية اشكالاً جديدة ومتطورة تتفق مع التطور التقني واكتشاف الأساليب الحديثة التي توصلت اليها الدراسات والأبحاث العلمية والتي تتلائم مع الرياضة التخصصية بشكل عام والأداء المهاري المستهدف بشكل خاص، ومستوى الفئة العمرية والتي تهدف الى تحقيق التطور في مستوى القدرات البدنية التخصصية والأداء المهاري بشكل يكمل احدهما الآخر، وخاصة في لعبة كرة السلة التي تتميز كونها من الألعاب السريعة، ومن الأساليب الحديثة هو (souper mixmam intrevil) (training) والذي يستخدم فيها التدريب عالي الشدة باستخدام الراحة المتوسطة، وزيادة قدرات السرعة والقوة والتوافق والذي يتلائم مع طبيعة لعبة الكرة السلة للارتقاء بمستوى القدرات البدنية التخصصية والأداء المهاري للاعبين، إذ إن لاعبي كرة السلة لا يستطيعون التعلم واتقان الاداء للمهارات ما لم يمتلك القدرات البدنية الضرورية لان تنمية وتطوير هذه القدرات ينعكس ايجابياً على عملية التعلم واتقان اداء المهارات الاساسية المنفردة والمركبة وبالاخص المهارات الهجومية المتقدمة بلعبة كرة السلة، لذا تكمن أهمية البحث باعداد تمارين مركبة بأسلوب (SMIT) إذ يرى الباحث انها تساهم في تطور بعض القدرات الخاصة (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) وأداء مهارتي (Crossover shoot & Spin Move lay-up) بالكرة السلة، لما تطلبه هذه المهارات من وجوب امتلاك اللاعب على امكانيات بدنية مهارية تمكنه من القدرة على الاداء بتوافق واتقان وسرعة ودقة بالاداء طول فترة المباراة كونها من المهارات الهجومية المتقدمة التي تمكن لاعب كرة السلة من خداع المنافس والتخلص من الضغط الدفاعي وايجاد فرصة مناسبة لتحقيق تصويبة ناجحة واحراز التقدم.

2-1 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث في مجال التدريب بكرة السلة، ومن مشاهدته الميدانية للعديد من مباريات كرة السلة، لاحظ وجود ضعف في مستوى أداء المهارات الهجومية المتقدمة بكرة السلة، التي تتمثل باندماج المهارات الاساسية وتحقيق جملة حركية بمسار حركي صحيح إذ يرى الباحث انه بالإمكان استخدام تمارين مركبة للمهارة تجمع بين الجانب البدني والأداء الحركي وتكون مشابهة لظروف اللعب وباعتماد اساليب تدريبية وبشدة عالية وفترت راحة متوسطة، بما يتلائم مع امكانيات اللاعبين بكرة السلة، إذ يعاني اغلب اللاعبين من ضعف القدرة

على الربط الحركي بين مهارة واخرى رغم امتلاكهم الجيد للمهارات الاساسية المنفردة، لذا رغب الباحث الخوض في هذه الدراسة من خلال اعداد تمرينات مركبة بأسلوب (SMIT) اذ يعتقد انها ستساهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) وأداء مهارتي (Spin Crossover shoot & Move lay-up) للاعبي كرة السلة.

3-1 اهداف البحث :

- 1- اعداد تمرينات مركبة بأسلوب (SMIT).
- 2- التعرف على تاثير التمرينات المركبة بأسلوب (SMIT) في بعض القدرات الخاصة (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) وأداء مهارتي (Crossover shoot & Spin Move lay-up) بكرة السلة للاعبين الشباب.

4-1 فرضا البحث:

- 1- هناك فروق بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات الخاصة (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) وأداء مهارتي (Crossover shoot & Spin Move lay-up) بكرة السلة للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي .
- 2- هناك فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين في بعض القدرات الخاصة (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) وأداء مهارتي (Crossover shoot & Spin Move lay-up) بكرة السلة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الحلة الرياضي الشباب بكرة السلة للموسم الرياضي (2024-2025).

1-5-2 المجال الزمني: للفترة 2025/1/19 لغاية 2025 /7/ 24.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية لنادي الحلة الرياضي في محافظة بابل.

2- منهج البحث وجراءته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

يدل المنهج الى "الطريقة التي يتوصل بها الانسان بكيفية علمية منطقية متسقة مع الواقع إلى حقيقة من الحقائق التي كان يجعلها وهو البديل الى اكتساب المعرفة الفنية"، اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث والتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبدي للمجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبى كرة السلة الشباب لنادي الحلة الرياضي للموسم الرياضي (2024-2025) والبالغ عددهم (12) لاعب. وقسمت العينة عشوائيا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة.

2-3 تجانس العينة وتكافؤ المجموعتين :

لضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث ولاستكمال متطلبات التصميم التجريبي لجأ الباحث في التحقق من تجانس عينة البحث فيما يتعلق باختبارات المتغيرات المبحوثة، اذ استعمل الباحث اختبار (Levene's Test) كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين التجانس لعينة البحث والتكافؤ للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة واختبار ليفين ودلالة الفروق في الاختبارات المبحوثة في الاختبار القبلي

Sig	T	اختبار (Leven)		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		Sig	F	ع	س	ع	س		
0.745	0.335	0.591	0.309	0.152	4.031	0.174	4.063	ثانية	زمن الاستجابة الحركية
0.906	0.121	0.801	0.067	0.514	8.376	0.490	8.341	ثانية	التوافق
0.684	0.419	0.843	0.041	0.250	7.656	0.245	7.596	متر	القوة المميزة بالسرعة
0.124	1.697	0.413	0.730	0.605	6.333	0.516	6.166	درجة	Crossover shoot

0.619	0.513	0.501	0.488	0.245	6.018	0.379	6.071	درجة	Spin Move lay-up
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------------------

من الجدول السابق (1) تتضح العشوائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات عند (0.05) وعند درجة (12)، إذ إن قيمة (Sig) أكبر من (0.05)، مما يدل على تجانس المجموعتين وتكافؤهما.

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- 1- الملاحظة.
- 2- المراجع والمصادر العلمية.
- 3- الاختبارات.
- 4- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات للقدرات الخاصة.
- 5- استمارة تقييم الأداء الفني للمهارات الهجومية المتقدمة بكرة السلة (Spin Move lay-up & Crossover shoot).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- 1- ملعب كرة سلة قانوني عدد 1.
- 2- كرات سلة قانونية عدد 6.
- 3- صافرة نوع FOX عدد 4.
- 4- شريط قياس جلدي 20 متر.
- 5- شواخص عدد 6.
- 6- سلم أرضي متحرك عدد 1.
- 7- ساعات توقيت الكترونية عدد 2.
- 8- لابتوب نوع HP عدد 1.

2-4 إجراءات البحث:

2-4-1 توصيف اختبارات القدرات الخاصة المستخدمة في البحث:

2-4-1-1 اختبار زمن الاستجابة الحركية لـ (10) متر:

الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية بواسطة مثيرات متسلسلة.

الأدوات المستخدمة:

- ساعة توقيت.

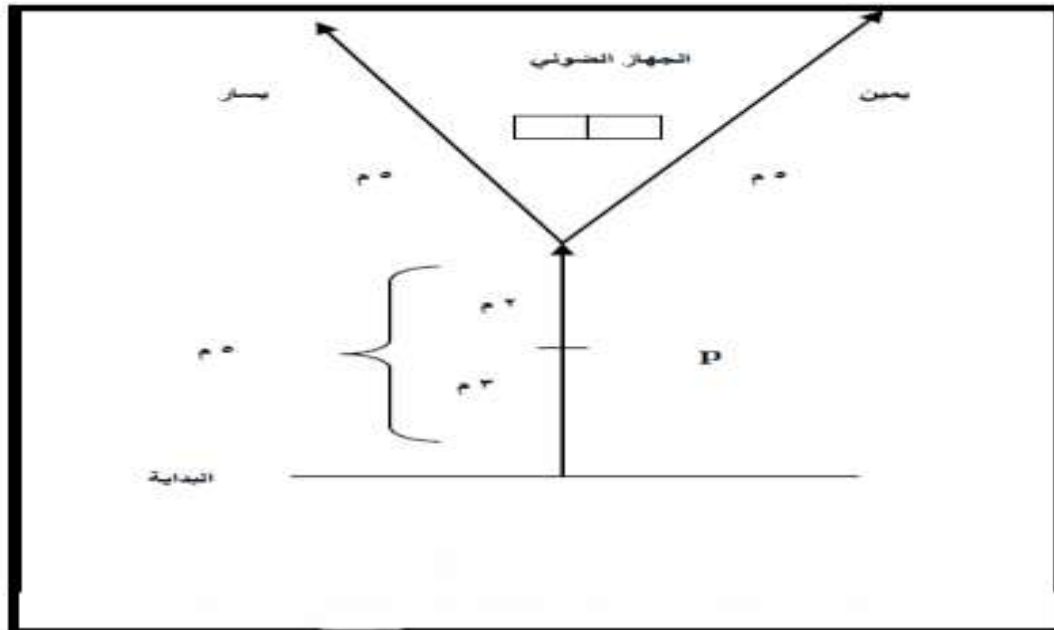
- مسافة ركض بطول (5) متر ثم مسافة بطول (5) متر أخرى باتجاهين إلى اليمين ونفسها اليسار.

- مثير ضوئي يؤثر إلى اتجاه اليمين وآخر إلى اتجاه اليسار يتحكم به الحكم.

- وتد يثبت فيه علم.

مواصفات الأداء: الوقوف من وضع البدء العالي للمختبر عند البداية حتى يقوم الحكم بإطلاق صافرة البداية، اذ يبدأ المختبر الركض بسرعة حتى يصل مسافة (3) متر إلى علم الدلالة وعندها يتحكم الحكم بالمثير الضوئي للإشارة باتجاه جهة اليمين أو جهة اليسار وحتى يصل المختبر إلى مسافة (5) متر أي بعد قطعه (2) متر أخرى، حتى وصوله إلى اتجاه الخططين يقوم بالتوجه نحو الجهة المشار إليها من قبل المثير الضوئي ويكمل مسافة (5) متر الأخيرة من الاختبار وكما في الشكل (1).

التسجيل: يتم تسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر في الركض بعد إطلاق صافرة البداية حتى اجتيازه خط النهاية باتجاه الجهة المشار إليها.

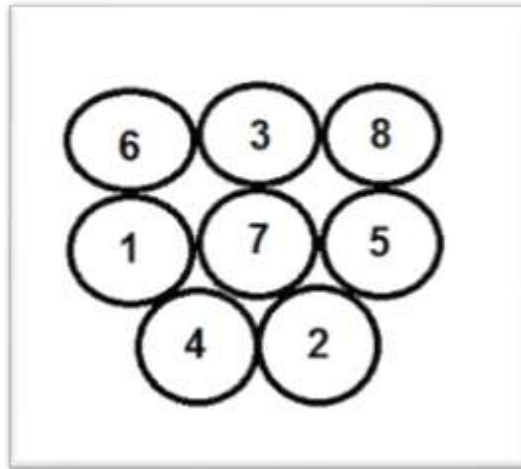


شكل (1)

يوضح اختبار زمن الاستجابة الحركية

2-1-4-2 اختبار التوافق:

- الهدف من الاختبار : قياس التوافق بين العينين والرجلين .
- الأدوات : ساعة إيقاف ، يرسم ثمان دوائر على الأرض قطر كل دائرة منها (60) سم، وترقيمها وفق الشكل (2).
- وصف أداء الاختبار : الوقوف داخل الدائرة رقم (1)، وعند اطلاق صافرة البدء، يقفز المختبر بالوثب بالقدمين معاً الدائرة رقم (2)، ثم الى الدائرة رقم (3)، ثم الى الدائرة رقم (4) ، وهكذا حتى الوصول الى الدائرة رقم (8)، ويتم ذلك بأقصى سرعة.
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمان دوائر.



الشكل (3)

يوضح التوافق بين العينين والرجلين

3-1-4-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة:

الغرض: قياس القوة المميزة بالسرعة لجميع اجزاء الجسم.

الأدوات المطلوبة: شريط قياس، منطقة مستوية، صافرة.

المواصفات: وقوف المختبر على خط البداية ويقوم بأداء عملية الخطوة، ويؤدي المختبر ثلاث خطوات بالتبادل يمين يسار يمين لأبعد مسافة.

شروط الأداء :

- الدفع بالقدم من وضع الثبات.
 - سرعة والاستمرارية بالأداء.
 - يؤخذ القياس لأقرب (سم).
 - يعطى محاولتين للمختبر وتؤخذ نتيجة أفضلهما.
- التسجيل : تحسب الدرجة لأقرب (سم) بين خط البداية والمسافة التي يصل إليها المختبر.

2-4-2 الاختبارات المهارية الهجومية المتقدمة بكرة السلة:

إرتأى الباحث إعتداد طريقة تقييم الاداء الحركي للاختبار ولمرة واحدة بما يتلائم مع الهدف من هذه

الدراسة وهو قياس اداء المهارات الهجومية المتقدمة (Crossover shoot ، Spin Move lay-up)
 باستخدام التصوير الفيديو للأداء المهاري للمهارة الهجومية المتقدمة وتقييمه من قبل الخبراء بعد تحديد احتساب
 درجة كل قسم من اقسام المهارات المستخدمة في هذا البحث وكما موضح بالجداول (2)(3).

جدول (2)

يبين احتساب كل قسم من اقسام المهارات المتقدمة والنسبة المئوية و(ك²)

لاختبار مهارة (Spin Move lay-up)

المهارة المتقدمة	أداء مهارة Spin) (Move بالدوران وجعل المدافع خلفه	حركة الرجل اليسرى خلف المدافع ولف الجذع للجانب والتخلص من المدافع واجتيازه	اخذ خطوة مع الطبطبة وأداء التصويبة السلمية (lay-up)	موافق	لا اوافق	النسبة المئوية	ك ²	المعنوية
Spin Move lay-up	4	4	2	9	0	10 %	9	معنوية
	3	3	4	0	0	0 %	-	غير معنوية

جدول (3)

يبين احتساب كل قسم من اقسام المهارة الهجومية المتقدمة والنسبة المئوية و(كا²)

لاختبار مهارة (Crossover shoot)

المعنوية	كا ²	النسبة المئوية	لاوافق	موافق	اجتياز المدافع وأداء التصويب من القفز (shoot)	أداء Crossover والتخلص من المدافع واجتيازه	بتحريك الرجل اليسرى عكس اتجاه Crossover	المهارة المتقدمة
معنوية	9	% 100	0	9	2	4	4	Crossover shoot
غير معنوية	-	%0	0	8	4	2	4	

1-2-4-2 اختبار مهارة (Spin Move lay-up) :

اسم الاختبار: اختبار مهارة (Spin Move lay-up) :

الغرض من الاختبار: قياس مهارة (Spin Move lay-up) :

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

مواصفات الأداء:

يقف اللاعب مع الكرة عند خط الثلاث نقاط وعند سماع صافرة البداية يبدأ بأداء مهارة الطبطبة باتجاه اللاعب المدافع الذي يقف عند منطقة الرمية الحرة ثم أداء مهارة (Spin Move) بالدوران وجعل المدافع خلفه ثم تحريك الرجل اليسرى ووضعها خلف المدافع بلف الجذع للجانب والتخلص من المدافع واجتيازه مع اخذ خطوة او اكثر مع الطبطبة ومن ثم أداء التصويبة السلمية (lay-up) لمرة واحدة .

التسجيل:

يتم التصوير الفيديو لأداء المهارة وعرضه على الخبراء للتقييم من (10) درجات وفق استمارة احتساب الدرجة التي اعدّها الباحث ، أذ يتم حساب الدرجة كما يأتي :

- تقييم أداء مهارة (Spin Move) بالدوران وجعل المدافع خلفه من (4) درجات.
- تقييم أداء تحريك الرجل اليسرى ووضعها خلف المدافع ولف الجذع للجانب والتخلص من المدافع واجتيازه من (4) درجات.
- تقييم أداء اخذ خطوة مع الطبطبة وأداء التصويبة السلمية (lay-up) من (2) درجات.

2-2-4-2 اختبار مهارة (Crossover shoot) :

اسم الاختبار: اختبار مهارة (Crossover shoot) .

الغرض من الاختبار: قياس مهارة (Crossover shoot) .

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

مواصفات الأداء: يقف اللاعب عند خط الثلاث نقاط وعند سماع صافرة البداية يبدأ الطبطبة بالكرة باتجاه المدافع الذي يقف عند منطقة الرمية الحرة والخداع بحركة الرجل اليسرى باتجاه المنطقة اليمنى للمدافع ثم أداء مهارة (Crossover) للتخلص من المدافع واجتيازه من جهة اليسار بتحريك الرجل اليمين للاعب واخذ خطوة مع الطبطبة وأداء التصويب من القفز (shoot) لمرة واحدة.

التسجيل:

يتم التصوير الفيديو لأداء المهارة وعرضه على الخبراء للتقييم من (10) درجات وفق استمارة احتساب الدرجة التي اعدّها الباحث ، أذ يتم حساب الدرجة كما يأتي :

- تقييم أداء الطبطبة والخداع بتحريك الرجل اليسرى عكس اتجاه Crossover من (4) درجات.
- تقييم أداء Crossover والتخلص من المدافع واجتيازه من (4) درجات.
- تقييم أداء الطبطبة بعد الاجتياز المدافع وأداء التصويب من القفز (shoot) من (2) درجات.

2-4-3 ثبات وموضوعية الاختبارات:

لمعرفة مدى ثبات إختبارات إستخدام الباحث طريقة الإختبار وإعادة الإختبار ، اذ تم تنفيذ الإختبارات يوم الاربعاء (2025/2/12) وبعد سبعة أيام أعيد تطبيق الإختبارات أي يوم الاربعاء (2025/2/19) ، وتم حساب موضوعية الإختبارات بإستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات المحكمين الأول والثاني، وبعد المعالجة الإحصائية جاء معامل الثبات والارتباط بدلالة عالية مما يدل على ثبات وموضوعية الإختبارات وكما مبين في جدول (4).

جدول (4)

ثبات وموضوعية الاختبارات

sig	الموضوعية	Sig	الثبات	المعاملات الاحصائية الاختبارات
0.000	0.868	0.018	0.889	زمن الاستجابة الحركية
0.000	0.846	0.000	0.784	التوافق
0.008	0.791	0.000	0.904	القوة المميزة بالسرعة
0.000	0.848	0.000	0.941	Spin Move lay-up
0.000	0.887	0.000	0.919	Crossover shoot

4-4-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على جميع لاعبي عينة البحث المكونة من (12) لاعب في الساعة الرابعة عصراً من يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق 2025 / 2 / 12 في قاعة نادي الحلة الرياضي في محافظة بابل وقد افادت التجربة الاستطلاعية بالتعرف على النقاط الآتية:

1. مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة والوقت اللازم لاجرائها.
2. مدى صلاحية الأدوات المستخدمة.
3. مدى صلاحية التمارين المعدة من قبل الباحث ، وتشخيص الصعوبات والمعوقات التي قد تعترضها بالنسبة للمجموعة التجريبية.
4. تحديد الوقت اللازم للتمرينات.

5-4-2 الاختبارات القبلية :

اعتمد الباحث نتائج اختبارات التجربة الاستطلاعية بعد معاملتها احصائياً والتوصل الى انها تتسم بالاسس العلمية، كاختبارات قبلية لهذا البحث .

6-4-2 التجربة الرئيسية (التمرينات المركبة بأسلوب (SMIT):

بدأ الباحث بتنفيذ التمرينات المركبة بأسلوب (SMIT) المقترحة بتاريخ 2025 / 3 / 9 ، وانتهت بتاريخ 2025/4/30، وكانت مدة التمرينات (8) اسابيع، وعدد الوحدات الكلي هو (16) وحدة تدريبية بواقع وحدتين تدريبية في الأسبوع، ليومي (الأحد – الاربعاء)، وكان زمن التمرينات المركبة بأسلوب (SMIT) المعدة من قبل الباحث (30-35) دقيقة من القسم الرئيس في الوحدة التدريبية البالغ (90)

دقيقة، من زمن الوحدة التدريبية الكلي (2) ساعة، وتم تطبيق التمرينات بطريقة التدريب عالي الشدة باستخدام الراحة المتوسطة.

2-4-7 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق 2025/5/7 الساعة الرابعة عصراً ، وقد راعى الباحث فيها توفير كافة الظروف المشابهة للاختبارات القبلية.

2-5 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها :-

- الوسط.
- الانحراف
- اختبار ليفين.
- اختبار ليفين.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار (t) للعينات المترابطة والمستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض النتائج وتحليلها:

1-1-3 عرض النتائج لاختبارات المجموعة الضابطة:

جدول (5)

قيمة (t) والمعنوية لاختبارات المجموعة الضابطة

نوع الدالة	Sig	t	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.007	4.364	0.145	3.663	0.174	4.063	ثانية	زمن الاستجابة الحركية
معنوي	0.019	3.409	0.245	7.440	0.490	8.347	ثانية	التوافق
معنوي	0.015	3.640	0.185	7.801	0.245	7.596	متر	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.000	13.00	0.408	7.166	0.491	6.083	درجة	Crossover shoot
معنوي	0.012	3.841	0.204	7.083	0.516	6.166	درجة	Spin Move lay-up

2-1-3 عرض النتائج لاختبارات المجموعة التجريبية:

جدول (6)

قيمة (t) والمعنوية لاختبارات المجموعة التجريبية

نوع الدالة	Sig	t	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوطة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.000	8.455	0.090	3.233	0.152	4.031	ثانية	زمن الاستجابة الحركية
معنوي	0.000	8.155	0.353	6.963	0.514	8.376	ثانية	التوافق
معنوي	0.008	4.256	0.154	8.070	0.250	7.656	متر	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.000	13.00	0.516	8.333	0.752	6.166	درجة	Crossover shoot
معنوي	00.00	7.769	0.547	8.500	0.605	6.333	درجة	Spin Move lay-up

3-1-4 عرض النتائج للاختبارات البعدية للمجموعتين :

الجدول (7)

يبين قيمة (t) والمعنوية للاختبارات البعدية للمجموعتين

نوع الدالة	Sig	t	البعدي ضابطة		البعدي تجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبجوة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.000	6.158	0.090	3.233	0.145	3.663	ثانية	زمن الاستجابة الحركية
معنوي	0.022	2.714	0.353	6.963	0.245	7.440	ثانية	التوافق
معنوي	0.021	2.725	0.154	8.070	0.185	7.801	متر	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.000	13.00	0.516	8.333	0.408	7.166	درجة	Crossover shoot
معنوي	0.000	5.937	0.547	8.500	0.204	7.083	درجة	Spin Move lay-up

2-3 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي عرضت في الجداول (5)(6)(7) والخاصة باختبارات القدرات الخاصة المستهدفة في هذه الدراسة (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) والاختبارات الخاصة بتقييم الأداء للمهارات الهجومية المتقدمة بكرة السلة (Crossover shoot & Spin Move lay-up) اظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية ، ويرى الباحث ان اسباب الفروق المعنوية لأفراد المجموعة الضابطة يرجع الى ما تم تطبيقه من تمارين بأساليب وطرائق تم اعدادها من قبل المدرب في وحداته التدريبية، اذ انها اسهمت في تطوير القدرات الخاصة (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) والمهارات الهجومية المتقدمة (Crossover shoot & Spin Move lay-up) بكرة السلة مما أدى إلى وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

اما عن الفروق المعنوية التي ظهرت من عرض نتائج الاختبارات والموضح بالجدول أعلاه التباين في قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعديتين واطهرت النتائج مدى التطور في بعض القدرات الخاصة المستهدفة في هذه الدراسة (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) والاختبارات الخاصة بتقييم الأداء للمهارات الهجومية المتقدمة بكرة السلة (Crossover shoot & Spin Move lay-up) من خلال المقارنة ما بين الاختبار القبلي والبعدي، بالإضافة الى الدالة الاحصائية بالفروق المعنوية من خلال

المعالجة الاحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، فيرى الباحث انها نتيجة لاستخدام التمرينات المركبة بأسلوب (SMIT) اذ تجدر الإشارة الى طبيعة التمرينات المركبة التي اعتمدت على أداء الحركات البدنية والمهارية المتعددة والتي هدفت الى تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية المختلفة بالإضافة الى تطوير المهارات الهجومية المتقدمة بكرة السلة والتي حرص الباحث على ان تكون هذه التمرينات متنوعة ومشابهة في ادائها ومساراتها الحركية الى الأداء الفعلي في المباريات اثناء المنافسات، اذ يؤكد (2000 Schmidt) ايضاً الى " أن تنظيم التمرين بشكل متنوع أو متغير وباستخدام مثيرات أو وسائل هو أكثر تأثيراً في التعلم كما أن كثرة المحاولات التكرارية تشكل تطوراً واضحاً في التعلم"، ويذكر ان " التمرينات التي تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها عضلة أو عدة عضلات عند أداء حركات المنافسة " ، وهذا ما اعتمده الباحث في اعداد التمرينات المركبة بأسلوب (SMIT) والتي تم تطبيقها على افراد المجموعة التجريبية، وان من اهم المبادئ التي اعتمدها الباحث في اعداد التمارين هو التنوع والتكرار الذي يولد التوقع الصحيح للاعب وسرعة اتخاذ القرار، اذ ان " للبرامج الناتجة من تجارب وخبرات اللاعبين يمكن ان تخدم الرياضي في التوقع الصحيح الذي يقلل من زمن الاستجابة فضلاً عن الاداء المهاري الجيد والقدرات البدنية الخاصة كلها.

وان ما يؤكد فاعلية التمرينات المركبة انها عملت على زيادة التوافق العصبي العضلي في اثناء الأداء الحركي ، مما أسهم في تطوير كفاءة القدرات الخاصة للاعبين وخاصة قدرات (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) من خلال التمرينات المتنوعة ، وتكوين العديد من البرامج الحركية للاداء الحركي للمهارات الهجومية المتقدمة اذ يذكر " يجب التركيز على تدريب التوافق والترابط الحركي ووضعه في برنامج التدريب ، فاستعمال التوافق الحركي لفترة طويلة وبتكرار متواصل سيؤدي الى التعود على أطار المسار الحركي والزمني المثالي "، ومن هنا فان التمرينات المركبة التي تم تطبيقها وفق أسلوب (SMIT) عالية الشدة والتي تتخللها فترات راحة متوسطة هدفت الى تطوير القدرات الخاصة المستهدفة في هذه الدراسة والتي تسهم بدورها في تطوير الاداء الحركي للمهارات الهجومية المتقدمة بكرة السلة ، اذ يذكر "ان هذا الأسلوب الفعال يدعم بشكل كبير لتطوير القدرات البدنية والحركية للرياضي، وعمل أيضاً على تحسين مقاومة التعب وتطوير التوافق العصبي العضلي وزيادة تحشيد الألياف العضلية"، كما يذكر ايضاً ان التمرينات يجب ان تنسم بالتركيز على مبدأ التوافق والترابط الحركي للاداء المهاري بين القابليات البيوهركية كصفات بدنية وحركية وبين اداء المهارات الاساسية والمركبة بكرة السلة" ، وأكد الباحث ايضاً على أن تكون هذه التمرينات توافقية وبسرعات مختلفة لتطوير الاستجابة الحركية لدى اللاعبين وهذا ما أكدته (schmdit)

"أن اللاعبين الذين يمارسون تنويعات عدة في التمرين ستتقوى عندهم فكرة توليد قيم مختلفة ومبدئيات متنوعة وجديدة وبالتالي سيكون مردود كل ذلك ايجابياً على رد الفعل".

واستناداً الى ما تقدم فان التمرينات البدنية المهارية ساهمت بتطوير المتغيرات المستهدفة في هذا البحث، وبذلك حقق الباحث هدف البحث في تطوير بعض القدرات الخاصة (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) والمهارات الهجومية المتقدمة (Crossover shoot & Spin Move lay-up) بكرة السلة.

4- الاستنتاجات و التوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية

1. كان للتمرينات المركبة بأسلوب (SMIT) المعدة من الباحث الأثر الكبير في تطوير بعض القدرات الخاصة (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) .
2. كان للتمرينات المركبة بأسلوب (SMIT) المعدة من الباحث الاثر بتطوير مهارتي (Spin Move Crossover shoot & lay-up) بكرة السلة.
3. ان تطوير بعض القدرات الخاصة (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) انعكس ايجابياً على تطوير مهارتي (Crossover shoot & Spin Move lay-up) بكرة السلة.
4. ان الفترة لتي اعتمدها الباحث في تطبيق التمرينات المركبة بأسلوب (SMIT) كانت كافية و ايجابية في تطوير القدرات الخاصة (زمن الاستجابة الحركية، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) و مهارتي (Spin Crossover shoot & Move lay-up) بكرة السلة.

2-4 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي :

1. ضرورة تركيز المدربين بكرة السلة على التمرينات المركبة بأسلوب (SMIT) والترابط في التدريب بين الصفات البدنية والحركية والمهارية في الوحدات التدريبية.
2. ضرورة اعتماد المدربين على التمرينات المركبة بأسلوب (SMIT) التخصصية بتصميم مشابه للاداء الفعلي في اثناء المباريات .
3. ضرورة اطلاع المدربين بكرة السلة على نتائج الدراسات والبحوث للارتقاء بالعملية التدريبية من خلال اقامة المحاضرات العلمية

4. ضرورة قيام الباحثين بإجراء دراسات وبحوث تخص اعدادات تمرينات مركبة اخرى بأسلوب (SMIT) تهدف الى الربط بين الصفات البدنية والحركية والمهارية بلعبة كرة السلة وبالعباب اخرى.

المصادر العربية والاجنبية :

- قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، الموصل ، مطابع دار الحكمة ، 1991.
- متين سلمان صالح علي: تأثير استخدام تمارين في العروض الارضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2004).
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط6، دار الفكر العربي، 2004.
- نوري إبراهيم الشوك، رافع صالح الكبيسي: دليل الأبحاث في التربية الرياضية، بابل، 2004.
- هارا: أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف ، بابل، مطابع الموصل ، 1990.
- Adrian cojocariu . cezarhonceriu : the effect of the sprcific training upon the values of choice reaction time at the level of the upper limbs in the lawn tennis , faculty of physical sports university of lasi , Romania , (IVSL), p 16- 18.
- Naser, Dr SH, and Dr WAH Almali. "The effect of skillful physical exercises on developing some biomotor abilities and skills (pump fake one dribble and shoot, pick repack and roll) for young basketball players." *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences* 8.2 (2023): 326-331.
- Robert Morford : Training for Speed, power & Strength. National Sports publisher, Malaysia. 2008. p.46.
- schmdit and wrisbreg: motor lerning and performance, third edition,human kinetics,2004,p267.
- Schmidt,A Richard, Motor Learning and performance ,Kinetics Book Champaign .Illinois, 1999.p.211.
- Simonsson, Emma et al. 2023. "Effects of Controlled Supramaximal High-Intensity Interval Training on Cardiorespiratory Fitness and Global Cognitive Function in Older Adults: The Umeå HIT Study—A Randomized Controlled Trial." *The Journals of Gerontology: Series A*: glad070.