

تأثير تدريبات خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة السلة لدى لاعبات منتخب ناشئين العراق

م.م هدير فلاح عبد الصاحب¹

وزارة التربية مديرية بغداد الرصافة/3¹

(¹ hadeerfalah95@gmail.com)

المستخلص: شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً في المجالات كافة والعلوم المختلفة ومن هذه العلوم علم التدريب الرياضي الذي يعطي الأولوية للمدربين للاهتمام باللاعبين، ويعد الإعداد المهاري وفقاً لأنظمة الطاقة من أهم مكونات إعداد الرياضي في الرياضات والألعاب جميعها ومنها لعبة كرة السلة، وإن المهارات الأساسية في كرة السلة ولا سيما الهجومية والدفاعية هي أساس التنافس، وهي أحد الأسس المهمة التي يجب الاهتمام بها عند توجيهها بالشكل الفني الصحيح أهمية البحث إحساس اللاعب بالمتغيرات المرتبطة بحركاته مثل قربه أو بعده من السلة أو الكرة أو المنافس، ساعد ذلك على زيادة الدقة في الأداء المهاري لأي عمل هجومي ودفاعي، فضلاً عن التفاني في الحصول على المستوى العالي من خلال التغلب على الحركات، التي تحتاج إلى أداء فني عالٍ، ولا سيما مهارة الإسلام والمناولة والطبقة والتصويب، لزيادة الدقة على التصرف في أثناء التحرك السريع لذلك تكثف التدريبات لتطوير تلك المهارات في لعبة كرة السلة، إذ لاحظت الباحثة هناك ضعف في أداء المهارات الأساسية لكرة السلة، وهذه الضعف ناتج عن ضعف في مستوى المهارات الخاصة باللعبة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث لاعبات منتخب ناشئات العراق للموسم الرياضي 2024، والبالغ عددهن (10 لاعبات)، إذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة إلى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع (5 لاعبة) لكل مجموعة وتم تطبيق تمارين خاصة ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) وتوصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات أن تمارين خاصة أثرا إيجابيا في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين تحدي المهارات الأساسية لكرة السلة.

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة - المهارات الأساسية - كرة السلة.

1- المقدمة:

شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً في المجالات كافة والعلوم المختلفة ومن هذه العلوم علم التدريب الرياضي الذي يعطي الأولوية للمدربين للاهتمام باللاعبين على وفق مبادئ وصيغ علمية توصلهم إلى تحقيق أفضل الإنجازات بأقل جهد ممكن وفق استخدام أساليب التدريب الحديثة التي باتت من المؤكد واحدة من البطاقات الراحبة التي يمتلكها المدربون إذا ما استخدمت بصورة صحيحة، وبعد الإعداد المهاري من أهم مكونات إعداد الرياضي في الرياضات والألعاب جميعها ومنها لعبة كرة السلة، وإن المهارات الأساسية في كرة السلة ولا سيما الهجومية والدفاعية هي أساس التنافس، وهي أحد الأسس المهمة التي يجب الاهتمام بها عند توجيهها بالشكل الفني الصحيح، ولا سيما المهارات الأكثر استعمالاً في المباراة، للوصول إلى القمة عن طريق بناء أسس سليمة قوية للتغلب على مواقف اللعب المتغيرة والسريعة والمتصاعدة، وتعد مسابقة (فيبا) لتحدي المهارات الأساسية في كرة السلة من الفعاليات الرياضية التي تم استحداثها في الآونة الأخيرة نتيجة ظروف جائحة كورونا والتي تتميز بالتباعد وعدم الاحتكاك بين اللاعبين، وتعتمد في طريقة لعبها على المهارات الفردية للاعبين وسرعة أداءهم، ومن هنا تكمن أهمية البحث إحساس اللاعب بالمتغيرات المرتبطة بحركاته مثل قربه أو بعده من السلة أو الكرة أو المنافس، ساعد ذلك على زيادة الدقة في الأداء المهاري لأي عمل هجومي، فضلاً عن التفاني في الحصول على المستوى العالي من خلال التغلب على الحركات، التي تحتاج إلى أداء فني عالٍ، ولا سيما مهارة الإسلام والمناولة والطبقة والتصويب، لزيادة الدقة على التصرف في أثناء التحرك السريع لذلك تكثف التدريبات لتطوير تلك المهارات في لعبة كرة السلة.

مشكلة البحث:

إن المشكلة الأساسية بالنسبة للمدرب هي كيفية تحديد الجهد والجرعات التدريبية وتحديد حجم وشدة حمل التمرين والتي يمكن للجسم استيعابها دون أي أعراض جانبية تؤثر على نجاح لاعبة كرة السلة في اكتساب وتطوير وتثبيت قراتها المهارية واختيار

طريقة التمرين التي يتوافر فيها كل درجات التدريب من الخفيف إلى القوي والذي يتخلله فترات راحة تتناسب ونوع الجهد المبذول لتطوير القدرات البدنية والحركية لأداء سلسلة من المهارات الأساسية في كرة السلة، ومن خلال تواجد الباحثة ميدانياً لاحظت هناك ضعف في أداء المهارات الأساسية بكرة السلة، وهذه الضعف ناتج عن ضعف في مستوى المهارات الخاصة بالعبة، الذي أثر وبشكل واضح في أداء المهارات الأساسية. لذا ارتأت الباحثة إلى وضع تمرينات تناسب طبيعة الأداء المهاري والجهد البدني المطلوب وفق زمن الأداء ونظام الطاقة السائد، للتغلب على الضعف الحاصل في المهارات الأساسية بكرة السلة لدى اللاعبات .

أهداف البحث:

- 1- إعداد تدريبات خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى لاعبات منتخب ناشئين العراق.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى لاعبات منتخب ناشئين العراق.

فروض البحث:

- 1- أن تأثير تدريبات خاصة أثراً إيجابياً في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى لاعبات منتخب ناشئين العراق.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبات منتخب ناشئين العراق للموسم الرياضي 2024.

المجال الزمني: المدة 2024/5/2 الى 2024/7/12.

المجال المكاني: قاعة الشعب المغلقة للألعاب الرياضية.

2- منهج البحث وجراسته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: وتم تحديد مجتمع البحث لاعبات منتخب ناشئات العراق للموسم الرياضي 2022، والبالغ عددهم (10 لاعبة)، إذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر

الأوتات اللازمة: ملعب كرة السلة، وثلاثة حواجز، وكرات سلة عدد (10) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 متر)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكريسيان، وصافرة.

الإجراءات:

1- تحدد نقطة مركزية أسفل السلة، التي يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.

2- تحدد ثلاث نقاط الأولى منها أمامية على بعد (4.43 متر) عن النقطة المركزية، والثانية والثالثة جانبي النقطة المركزية (داخل المنطقة) بعد كل منهما (3.25 متر) عن النقطة المركزية، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.

3- وضع ثلاثة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) على بعد (75 سم) وباتجاه اللاعب المختبر.

4- تحدد نقطتان على الجانبين البعيدين للنقطة المركزية ببعد (8 متر)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل جانب، وهذه النقطة تبعد عن الخط الجانبي (1.50 متر).

وصف الأداء:

1- يقف اللاعب المختبر على النقطة الأمامية المؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهما الكرة على النقطتين المحددتين.

2- عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيمن للاعب المختبر، الذي يؤدي الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (نقطتان) مباشرة لمحاولتين، ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثانية لمحاولتين آخرين، ومن ثم العودة إلى النقطة الأولى لمحاولتين (التسليم يكون من جانب اليسار) ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثالثة لأداء محاولتين والعودة إلى النقطة الأولى (التسليم يكون من الجانب الأيمن) لأداء آخر محاولتين، وكما موضح بالخطوات (1،2،3،4).

3- يؤدي اللاعب المختبر عشر محاولات مقسمة إلى (محاولتين أماميتين-محاولتين جانب أيمن-محاولتين أماميتين-محاولتين

الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع (5 لاعبة) لكل مجموعة.

2-1 تجانس وتكافؤ العينة:

جدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث.

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	162.212	160	1.511	0.645
الوزن	كغ	60.133	58	1.786	0.754
العمر	سنة	16.131	16	1.681	0.891

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين ± 3 مما يدل على توزيع المجتمع توزيعاً اعتدالياً

الجدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبلية في الاختبارات تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين تحدي المهارات الأساسية بكرة السلة لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية				الضابطة			قيمة t	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع	س	ع	ع			
الاختبارات المهارية	الاستلام والتصويب بالقفز نقطة 2	درجة	6.031	1.221	4.065	2.127	0.691	0.561	عشوائي			
	الاستلام والتصويب بالقفز نقطة 3	درجة	9.012	1.243	6.011	2.389	0.347	0.561	عشوائي			
	الاستلام والبطولة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	8.004	2.421	6.004	3.291	0.734	0.430	عشوائي			

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة الأوتات

المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (الملاحظة، الاختبارات

والقياسات، المصادر والمراجع العربية والأجنبية).

2-3-2 الأجهزة الأوتات المستخدمة في البحث: (كرات

سلة قانونية عدد (12)، وملعب كرة سلة قانوني، ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio)، شواخص عدد (10) حبال عدد (10)، جهاز لقياس الطول والوزن، كاميرة رقمية نوع (CANON) صينية المنشأ ذات (25) صورة/ثانية.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 الاختبار الأول: (الاستلام +التصويب

بالقفز/نقطتان) (إشراق علي محمود: 2002، ص56).

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز -نقطتان.

الإجراءات:

- 1-تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير بعض النقاط الرئيسية.
- 2-تحدد نقطة على الجانب (الأيسر أو اليمين) القريب عن النقطة المركزية وخارج القوس ببعد (30 سم) وتبتعد عن الخط تحت السلة (1.75 متر)، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.
- 3-رسم امتداد لخط القاعدة لملاعب الكرة الطائرة للجانبين.
- 4-وضع حاجزين (ارتفاع العمود لكل منهما 2 متر والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) على بعد (1.25 متر) من خط القوس للتصويب البعيد وباتجاه النقطة الجانبية التي يقف عليها اللاعب المختبر.
- 5-وضع شاخص أمام النقطة الجانبية ببعد (2 متر) وخلف الحاجزين الدوران حوله.
- 6-تحدد نقطة على الجانب (الأيسر أو اليمين) البعيد للنقطة المركزية ببعد (8 متر)، وتمثل وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة، وهذه النقطة تبتعد عن الخط الجانبي (1.50 متر).

وصف الأداء:

- 1-يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية (اليسرى أو اليمينى) المؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة على النقطة الجانبية المحددة (الجانب الأيمن أو الأيسر للاعب المختبر).
- 2-عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدى باليدين) للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (ثلاث نقاط) مباشرة، وكما موضح بالخطوتين (1،2).
- 3-يؤدي اللاعب المختبر ثمان محاولات.
- 4-تقسم المحاولات الثمان إلى خمس محاولات من الثبات، والثلاث الأخرى الأخيرة تتم بعد أن يحصل دوران حول الشاخص الموجود خلف النقطة الجانبية بسرعة، والرجوع إلى

جانب أيسر-محاولتين أماميتين).

شروط الاختبار: السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على يمين اللاعب المختبر بتسليم (6) كرات (كرتين متتاليتين لثلاث مرات) وعلى وفق وصف الأداء ومن ثم (4) كرات (كرتين متتاليتين لمرتين) من لدن أحد أفراد فريق العمل الثاني الواقف على يسار اللاعب المختبر، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

إدارة الاختبار:

مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.

حساب الدرجة:

- 1-يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.
- 2-تقسيم الزمن على (60 ثا).
- 3-تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.
- 4-تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة.

5-جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

2-4-2 الاختبار الثاني: (الاستلام +التصويب بالقفز/ثلاث نقاط)(خالد محمود عزيز:1990، ص57).

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز-ثلاث نقاط .

الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وحاجزان، وشاخص واحد، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 متر)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكريسيان، وصافرة.

الرئيسية.

2-تحدد نقطتان الأولى منها أمامية ببعد (8.35 متر) عن النقطة المركزية، والثانية على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 متر) عن النقطة المركزية التي بدورها تبتعد عن الخط الجانبي (1 متر)، وتمثلان وقفة اللاعب المختبر.

3-وضع أربعة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2 متر والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) اثنان منهما على بعد (75 سم) وبشكل مواجه للاعب المختبر، والآخران يمين ويسار النقطة المركزية داخل المنطقة ببعد (3.25 متر، 2.21 متر) على التوالي.

4-وضع شاخص على بعد (50 سم) من نهاية خط الرمية الحرة (جهة اليسار للنقطة المركزية) للفصل بالدخول للاعب المختبر إلى داخل المنطقة من الجانبين (اليمين واليسار).

5-تحدد نقطتان الأولى منها أمامية وعلى بعد (8.35 متر) عن النقطة المركزية، والآخرى على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 متر) التي تبتعد عن الخط الجانبي (1 متر)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل نقطة.

وصف الأداء:

1-يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى (الأمامية) والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهم الكرة على النقطتين المحددتين.

2-عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيمن للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام والطبطة العالية مباشرةً باتجاه السلة وعلى يمين الشاخص الموجود لأداء التصويب السلمي لمحاولة واحدة (التسليم يكون من الجانب الأيمن)، ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثانية (الجانبية) لأداء محاولة أخرى باتجاه السلة وعلى يسار الشاخص الموجود (التسليم يكون من النقطة الأمامية)، ومن ثم الرجوع إلى النقطة الأولى (الأمامية) لتكملة المحاولات الست بالطريقة نفسها وبالتبادل، وكما موضح في الخطوات (1،2،3،4،5،6).

النقطة الجانبية نفسها.

شروط الاختبار: السرعة في الأداء، والدوران حول الشاخص يكون يمين الحاجزين إذا كان اللاعب المختبر موجوداً يمين النقطة المركزية والعكس صحيح، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) للبدء بالدوران حول الشاخص، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

إدارة الاختبار:

موقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.

حساب الدرجة:

1-يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة الثامنة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.

2-تقسيم الزمن على (60 ثانية).

3-تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.

4-تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة.

5-جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

2-4-3 الاختبار الثالث: (الاستلام + الطبطة العالية

+ التصويب السلمي)(لؤي سامي رفعت: 2012، ص 60):

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي.

الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وأربعة حواجز، وشاخص، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 متر)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكرسيان، وصافرة.

الإجراءات:

1-تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط

4- معرف مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات

2- 6 الاختبارات القبلية: قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2024/5/5 في قاعة الشعب المغلقة للألعاب الرياضية/محافظة بغداد.

2- 7 التجربة الرئيسية: بدأت العينة تنفيذ تربيّات بتاريخ 2024/5/8 لغاية 2024/7/8.

- مدة المنهج التدريبي: (8) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية: (24) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية: (3) وحدات .
- أيام التدريب الأسبوعية: (الأحد، الثلاثاء، الخميس) .
- الطريقة التدريبية المستخدمة: التدريب الفكري المرتفع الشدة. والتكراري
- الشدة التدريبية المستخدمة: (80-100%).

2- 8 الاختبارات البعيدة: تم إجراء الاختبارات البعيدة بتاريخ 2024/7/12 قاعة الشعب المغلقة للألعاب الرياضية/محافظة بغداد.

2- 9 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث: استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الإحصائية المناسبة .

3- يؤدى اللاعب المختبر ثماني محاولات مقسمة إلى (أربع محاولات من النقطة الأولى وأربع محاولات من النقطة الثانية وبالتبادل).

شروط الاختبار: السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبية) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على يسار اللاعب المختبر بتسليم (4) كرات و(4) كرات من لادن أحد أفراد فريق العمل الثاني الواقف على يمين اللاعب المختبر بالتبادل وعلى وفق وصف الأداء، ومراقبة الخطوات الصحيحة والزراع الصحيحة للتصويب السلمي، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

إدارة الاختبار:

مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.

حساب الدرجة:

1- يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.

2- تقسيم الزمن على (60 ثانية).

3- تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالفقر ناجحة.

4- تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالفقر فاشلة أو أداء غير صحيح.

5- جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

2- 5 التجربة الاستطلاعية: إذ قامت الباحثة بإجراء التجربة

الاستطلاعية بتاريخ 2024/5/2 على لاعبات عدد (5) خارج

عينة البحث قاموا بتنفيذ الاختبارات المهارية إذ أغنت هذه التجربة

الباحثة ببعض الملاحظات ومنها:

1- معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار.

2- معرفة الوقت الإجمالي لتنفيذ الاختبارات.

3- معرفة صلاحية الاختبارات المستخدمة.

3- عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبار البعدي في المتغيرات المهارية وتحليلها:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث في الاختبار البعدي

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة t المصوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الاستلام والتصويب بالقفز 2 نقطة	درجة	10.001	2.701	8.011	1.132	4.128	0.001	معنوي
الاستلام والتصويب بالقفز 3 نقطة	درجة	12.101	1.487	10.230	1.112	3.107	0.002	معنوي
الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	10.012	1.670	8.078	1.321	5.390	0.001	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05). (5=2-5+5).

3-4 مناقشة النتائج:

من خلال ما تبين من عرض نتائج اختبارات المهارات كما هو في الجدول (5) ظهر هناك تأثير معنوي في متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وتعرزو الباحثة ذلك تمرينات خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين تحدي المهارات الأساسية بكرة السلة، ومن هذه العوامل شدة التمرين وإن التمرينات الخاصة زادت من التأثير في المستوى المهاري لأن جانب من الجوانب المهمة بل الرئيسة للاعبين لان التعب وضغط المنافسة يجعل اللاعبين يفقد تركيزه ومن ثم فقدان الدقة في الجانب المهاري نتيجة الجهد المبذول (إبراهيم خليل الحسني: 1996، ص93)، انه لا يمكن أن نتوقع لعباً جيداً للفريق بدون إعداد تمرينات جيدة لأن كرة السلة رياضة شاقة وعنيفة مما يتطلب أن يكون اللاعبون بمهارة ولياقة بدنية عالية فهناك الكثير من الفرق تمتاز بمهارات جيدة ولكنها غير قادرة على الفوز بسبب فقدان لاعبيها للياقة البدنية في الربع الأخير من المباراة وفرق أخرى تفتقد عنصر الدقة في الإعداد المهاري والخططي كونها غير مكتملة الجانب البدني بصورة عامة وهو ما يؤثر في المهارات الهجومية بكرة السلة (عبد الحكيم

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية وتحليلها:

الجدول (3) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المصوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الاستلام والتصويب بالقفز 2 نقطة	درجة	6.031	1.491	8.011	8.711	6.567	0.001	معنوي
الاستلام والتصويب بالقفز 3 نقطة	درجة	9.012	1.241	10.101	9.132	4.378	0.002	معنوي
الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	8.004	2.320	10.321	4.892	8.322	0.001	معنوي

معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05) (5-4=1).

3-2 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية وتحليلها:

الجدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المصوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الاستلام والتصويب بالقفز 2 نقطة	درجة	4.065	1.212	6.002	2.171	3.367	0.002	معنوي
الاستلام والتصويب بالقفز 3 نقطة	درجة	6.011	1.212	8.061	2.241	3.456	0.001	معنوي
الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	6.004	1.456	8.081	1.781	7.432	0.001	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05) (5-4=1).

للاعبين تحدي المهارات الأساسية بكرة السلة.
2- إجراء دراسات مشابهة لهذا الأسلوب على عينات من الناشئين أو المتقدمين أو لاعبي المنتخبات الوطنية.

المصادر:

- [1] إبراهيم خليل الحسني؛ القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة: (مجلة التربية الرياضية/جامعة بغداد، ع13، 1996).
- [2] إبراهيم مجدي صالح؛ العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم: (مجلة التربية الرياضية/جامعة الزقازيق، مج21، ع48، 1998).
- [3] إشراق علي محمود؛ اختبار أداء عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وعلاقتها بنتائج فرق كرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002).
- [4] خالد محمود عزيز؛ دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1990).
- [5] عبد الحكيم الطائي وآخرون؛ دليل التدريب بكرة السلة: (جامعة بغداد، 1995).
- [6] لؤي سامي رفعت؛ إعداد تمارين مركبة بالأثقال لتطوير القوة البدنية الخاصة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة السلة الشباب: (أطروحة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012).
- [7] محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوة، ط1: (الكويت، دار العلم، 1990).

الطائي وآخرون: 1995، ص 15)، والأداء المهاري من خلال المحافظة على مستوى الأداء طيلة مدة أداء الاختبار من جهة ومن جهة أخرى ان التمرينات الخاصة والربط بين الطرفين العلوي والسفلي أثناء الأداء كان له الدور الرئيس في إشراك أكثر من مجموعة عضلية إذ أن التطور الحاصل لاختباري الاستلام والتصويب بالقفز (2) نقطة، والاستلام والتصويب بالقفز (3) نقاط مع الفارق في المسافة لأداء كل اختبار فضلاً عن أن اختبار التصويب بالقفز (3) نقاط يحتاج إلى توافق عصبي عضلي كون اللاعب يقوم بأداء (5) محاولات من الثبات و(3) من الحركة والدوران من خلف الشاخص لاستلام الكرة والقفز للهدف (محمد عثمان: 1990، ص113)، وجود علاقة ارتباط معنوية بين المستوى المهاري للتصويب في كرة السلة وقدرة الذراعين والرجلين (إشراق علي محمود: 2002، ص59)، إما اختبار الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالهدف السلمي فهو أيضاً مركب من (3) مهارات أساسية، ولكن زمن أدائه أكثر من الاختبارات السابقة ومن ثم أن أداء التمرينات البدنية الخاصة أسهم في تطوير المهارات التي بدورها أثرت في المحافظة على مستوى الأداء طيلة المدة الزمنية لمستوى الأداء (إبراهيم مجدي صالح: 1998، ص3).

4- الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتجت الباحثة التالي:

- 1- ان الشدة التدريبية المترتبة المستخدمة في التمرينات كانت ذات تأثير واضح في أفراد عينة البحث، فضلاً عن التغيير والتنوع بين التمارين التي أثرت في زيادة فاعلية التدريب.
- 2- ان ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية قد أدى إلى تطور واضح في المهارات الأساسية للاعبين تحدي المهارات الأساسية بكرة السلة.
- على وفق الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثة وضعت التوصيات التالي:
- 1- التأكيد والاهتمام بتدريبات في تطوير بعض المهارات الأساسية

الملاحق:

الملحق (1) يوضح الوحدة التدريبية في الأسبوع الأول

الراحة نسبة الى العمل	الراحة بين المجموعات	الراحة	التكرار	الزمن	التمارين	ت
2-1	1 دقيقة	30 ثا	4	15 ثا	طبطبة بالكرة سريعة في المكان	الأحد
2-1	1 دقيقة	30 ثا	4	15 ثا	مناولة صدرية مع الجدار سريعة من مسافة 3 متر	
2-1	1 دقيقة	30 ثا	4	15 ثا	طبطبة بالكرة سريعة لمسافة 5م ذهب وإياب	
2-1	1 دقيقة	30 ثا	4	15 ثا	مناولة مرتدة سريعة بين لاعبين من مسافة 5 متر	الثلاثاء
2-1	1 دقيقة	30 ثا	4	15 ثا	مناولة من فوق الكتف سريعة على الجدار من مسافة 5 متر	
2-1	1 دقيقة	30 ثا	4	15 ثا	مناولة من فوق الرأس بالذراعين سريعة على الجدار من مسافة 5 متر	
2-1	1 دقيقة	60 ثا	4	30 ثا	وضع الدفاع الصحيح والتحريك للاجانبين والإمام والخلف على طول الملعب	الخميس
2-1	1 دقيقة	30 ثا	4	15 ثا	مناولة من فوق الكتف سريعة على الجدار من مسافة 5 متر	
2-1	1 دقيقة	30 ثا	4	15 ثا	طبطبة سريعة لمسافة 5م ذهب وإياب وتميرير الكرة من الخلف وبين الرجلين	

