

تأثير تدريبات بوسائل مساعدة في تطوير المرونة للأطراف العليا و بعض المهارات الهجومية بكرة

السلة بأعمار (13-15) سنة موهوبين

أ.م.د. يسرى حسون مطشر¹

جامعة القادسية/كلية التربية للبنات¹

(¹ yosrahasoon@yahoo.com)

المستخلص: أن التطور في جميع العلوم ومنها علم التدريب الذي يفتح آفاق متعددة وكثيرة للتعرف على كلما هو جديد في ذلك لرفع مستوى الأداء الفني في المجال الرياضي لكل الرياضيين ولاسيما لاعبو كرة السلة في الفترة الأخيرة، إذ تعتمد لعبة كرة السلة بصفة خاصة على العديد من المهارات والقدرات البدنية التي تحل المشكلات والتي تعول على هذه القدرات البدنية والمهارات كافة للوصول بالرياضي الى المستويات العليا. إذ تطورت الألعاب الرياضية بشكل واسع ومن بين هذه الألعاب لعبة كرة السلة، ويعد استخدام الوسائل التدريبية التي تعمل على رفع مستوى لاعب كرة السلة وصقل إمكانياته البدنية والمهارية، إما مشكلة البحث فتلورت لدور المرونة للأطراف العليا في تطوير لاعبي كرة السلة، لذا لجأت الباحثة إلى عمل تدريبات مركبة بوسائل مساعدة للأطراف العليا لمعالجة هذه المشكلة تتلاءم مع عينة البحث، والتعرف على تأثير هذه التدريبات للأطراف العليا في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة لأفراد العينة لصالح المجموعة التدريبية، وفرضت الباحثة هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التدريبية في تطوير مرونة الأطراف العليا وأداء المهارات الهجومية من أفراد العينة ولصالح الاختبار البعدي لصالح المجموعة التدريبية، وبعد معالجة النتائج وعرضها بالجدول توصلت الباحثة الى تحقيق أهداف البحث، واستنتجت الباحثة أن الوسائل التدريبية المساعدة اظهرت نتائج إيجابية وفعالة اثبتت قدراتها في تنمية المرونة الخاصة للأطراف العليا، لذا توصي الباحثة بإدخال الوسائل التدريبية المساعدة المقترحة ضمن المناهج، كذلك توصي الباحثة بأجراء دراسات مشابهة في ابتكار وسائل تخدم وتطور لعب كرة السلة وبقيّة الألعاب الرياضية.

الكلمات المفتاحية: وسائل مساعدة- تطوير المرونة للأطراف العليا- المهارات الهجومية بالكرة السلة.

1- المقدمة:

من خلال سمة التطور الكبير في هذا العصر لما يتصف به من العلوم كافة تجعله يفتح آفاق متعددة و كثيرة للتعرف على كل جديد في مختلف المجالات وخاصة التدريب الرياضي واستخدام الوسائل المساعدة لمواقف للفوز و الهزيمة وخاصة في لعبة كرة السلة، كذلك ازدادت الحاجة للدراسات والبحوث في مختلف العلوم التي لها علاقة مباشرة برفع مستوى الأداء الرياضي، إذا ولت الدول الكثير من الاهتمام في المشاركات الدولية والاولمبية وإحراز الألقاب والبطولات فيها، وفي بلدنا العراق تتميز لعبة كرة السلة بمكانة متميزة نظراً لتاريخها وشعبيتها وسعة انتشارها بين العراقيين في كافة المدن العراقية، كما تعد من الألعاب التي تطورت بشكل كبير خلال السنوات الأخيرة من خلال نتائج الفرق المشاركة في البطولات والأندية والمنتخبات العراقية لكافة الفئات وخاصة في المدة الزمنية الأخيرة في لعبة كرة السلة بصفة خاصة على العديد من العلوم ولاسيما علم التدريب الرياضي والوسائل المساعدة في دراسة وتحليل المشكلات التي تعوق الوصول بالرياضي الى المستويات العليا وتطورت الألعاب الرياضية بشكل واسع ومن بين هذه الألعاب لعبة كرة السلة بفنونها الجميلة ومهاراتها الرائعة التي شهدت تقدم هذه اللعبة في أغلب دول العالم التي تهتم بشؤون هذه اللعبة، وذلك للدور البارز التي تتميز به هذه اللعبة من خلال أعداد اللاعبين إعداداً بدياً ومهاريّاً، وأن هذا التقدم وارتفاع مستوى التنافس لن يأتي بمحض الصدفة، بل من خلال تبني تلك الدول عمليات التدريب واستخدام الوسائل والأجهزة والوسائل التدريبية المساعدة في تطوير المرونة للأطراف العليا وتحسين مستوى أداء اللاعبين بهدف الوصول إلى المستويات العليا. وعرفت الدول أهمية لعبة الكرة السلة باللعبة الشعبية الثانية بعد كرة القدم، ومن هنا برزت أهمية البحث أثر تدريبات بوسائل مساعدة في تطوير المرونة للأطراف العليا وبعض المهارات الهجومية كالتبططة العالية والمناولة الصدرية والتهديف من خط الرمية الحرة بكرة السلة لأفراد العينة البحث.

مشكلة البحث:

تعرف رياضة كرة السلة بأنها لعبة جماعية. وتعتمد تلك اللعبة على مبدأ التعامل مع الكرة باستخدام الأطراف سواء أكانت العليا

أم السفلى والعليا التي هي محور البحث والدراسة، فيتضمن ذلك تطبيق الكرة، ورميها، وتمريرها من لاعب إلى آخر، إذ تتطلب لعبة الكرة السلة إلى أداء مرونة عالية للأطراف العليا. ومن خلال الخبرة الشخصية للباحثة ومن خلال متابعتها للبطولات المحلية والعربية والدولية التي شاركت فيها الأندية والمنتخبات العراقية لجميع الفئات العمرية، لاحظت أن نسبة نجاح المهارات الهجومية ضعيف جد أو من خلال المقابلات للخبراء والمختصين بكرة السلة، ينظر الملحق (1)، توصلت الباحثة الى أن هنالك ضعف في مستوى المرونة للأطراف العليا في أداء المهارات الهجومية قيد الدراسة بكرة السلة والتي يكون مؤشرها هو الفشل في أداء هذه المهارات، لذا كانت الباحثة الى عمل تدريبات بوسائل مساعدة لمعالجة هذه المشكلة من خلال استخدام وحدات تدريبية بوسائل مساعدة والاختبار لأساليب تدريبية جديدة لهذا الغرض والوصول إلى الاتجاز وتحقيق أفضل النتائج في المباريات، وذلك لمعالجة المشكلة والوصول إلى الهدف تدريبات بوسائل مساعدة لتطوير المرونة للأطراف العليا وأداء بعض المهارات الهجومية، وإيجاد حل المشكلة لدى أفراد العينة.

أهداف البحث

- 1-إعداد تدريبات بوسائل مساعدة للأطراف العليا وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة لأفراد العينة.
- 2-التعرف على تأثير هذه التدريبات بالوسائل المساعدة في تطوير المرونة للأطراف العليا وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة لأفراد العينة.

فرضا البحث

- 1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبلية والبعدية في مرونة الإطراف العليا لأفراد العينة ولصالح المجموعة التجريبية.
- 2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الهجومية بكرة السلة لأفراد العينة ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (2) يبين تكافؤ أفراد العينة بالقرات البدنية ومرونة الإطراف العليا للمهارات الهجومية بكرة السلة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(T) المحسوبة	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
مرونة الجسم (كويري)	سم	59,16	2.228	59,00	1.673	16,71	0,000	معنوي
مرونة الظهر	سم	36,83	2.136	36,00	1.541	12,27	0,000	معنوي
المنزلة الصدرية	ثا	14,03	0.914	13,825	1.048	31,41	0,001	معنوي
الطبيعية العالية	ثا	17,37	0.766	17,463	1.047	17,15	0,002	معنوي
التدبير من خط الرمية الحرة	عدد الرميات	14,00	1.414	13,666	0.816	37,33	0,002	معنوي

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأوتات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المراجع والمصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، الملاحظة والتجريب، الاختبارات والقياسات، المقابلات الشخصية).

2-3-2 الأجهزة والأوتات المستخدمة: (بور سلة بالارتفاع مناسب للفئة العمرية، ملعب كرة سلة قانوني، شريط قياس، ميزان لقياس الوزن، كرات سلة عدد (6)، مقاعد جهاز لقياس (الطول والوزن)، أوزان حديد (نمبلس 2/1، 2) كغم، حبال مطاط، مساطب).

2-4 التجربة الاستطلاعية: من أجل أن يسير البحث وفق الخطوات العلمية الصحيحة قامت الباحثة بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/12/17 وهي (دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة ، قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأوتاته)(3: 221)، ولهذا فقد بدأت التجربة الاستطلاعية في قاعة المدرسة التخصصية للموهبة الرياضية، إذ شملت (2) لاعبين من خارج عينة البحث ومن مجتمع الأصل تم استبعادهم في التجربة الرئيسة وقد كانت أهداف التجربة هي:

- معرفة ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

- معرفة ملائمة الوسائل التدريبية توفير الأوتات وفحصه أو التأكد من سلامته أو تجاوز الأخطاء.

- التأكد من قدرة عينة البحث من أداء الاختبارات بدون معوقات. - معرفة مدى صلاحية الاختبارات للعينة وانسجامها مع مستوى وقرات المختبرين.

مجالات البحث

المجال البشري: لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية المركز بكرة السلة وزارة الشباب والرياضة بأعمار (13-15) سنة.

المجال المكاني: قاعة المدرسة التخصصية، المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة السلة في محافظة بغداد.

المجال الزماني: للفترة من 2022/12/16 ولغاية 2023/2/25

تحديد المصطلحات:

الوسائل المساعدة: وهي الاستعانة بالأوتات التي تؤدي إلى دفع عملية التدريب والتعلم باختصار الزمن إذ يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي التكتيك بشكل واضح وتتضح مواصفات الحركة أكثر دقة وإتقان (1: 219).

المرونة: أنها المدى الحركي في مفصل أو مفاصل (2: 152).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة وأسلوب حلها وفق متطلبات وإجراءات البحث الميدانية.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة بغداد، إذ ضم (24) لاعباً تنحصر أعمارهم من (10-17) واختارت الباحثة منهم الفئة العمرية المحصورة بين (13-15) سنة وبواقع (12) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين عن طريق الأرقام الفردية والزوجية للمجموعة الضابطة (6) و (6) للمجموعة التجريبية و (2) لاعب للتجربة الاستطلاعية وتمثل عينة البحث نسبة كل واحدة (25%) من مجتمع الأصل.

الجدول (1) يبين اختبارات التجانس بالطول والوزن والعمر وقيمة معامل الالتواء لمجموعة عينة البحث

ت	القياسات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الالتواء	النتيجة
1	الطول (سم)	170,207	7,77	0,44	متجانس
2	الوزن (كغم)	68,50	5,45	0,39	متجانس
3	العمر (سنة)	15,661	10,61	0,29	متجانس
4	العمر التدريبي (سنة)	3,47	1,39	0,227	متجانس

التنظيم: الاستلقاء على الظهر مع ثني الرجلين وتقريب القدمين من الورك مع وضع الكفين بجانب الراس لا أن تكون الأصابع متجهة نحو الكعبين.

وصف الأداء: عند الإشارة تعمل المختبر على رفع الجذع كاملاً إلى الأعلى معمد الذراعين والرجلين لعمل قوس الظهر في المدى الذي يستطيع.

طريقة القياس: تحدد المسافة بين اقرب نقطة من الداخل بين الكفين والكعبين وتؤشر هاتين النقطتين بالطباشير، ثم تقاس المسافة بينهما بواسطة شريط قياس. وهذه المسافة تعد مؤشر لقياس مرونة العمود الفقري.

ملاحظة:

يجب عدم ثني المرفقين والركبتين أثناء أداء القوس الخلفي.

يؤدي المختبر محاولتين وتأخذ المحاولة الأفضل.

2-5-2 الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

2-5-2-1 من البدء العالي الطبطة السريعة

العالية لمسافة 20 متر (6: 247-248)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبطة العالية

الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة، ساعة توقيت الكترونية، كرة سلة عدد (2) قانونية، شريط قياس، طباشير، وصافرة لإعطاء إشارة البدء.

الإجراءات: رسم خطان متوازيان المسافة بينهما (20 متر) بمثلثات الخطان البدء والنهاية وليكن (أ، ب)

وصف الأداء: اللاعب من وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء (أ) المرسوم على الأرض ومعه الكرة. أعطاه إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مع الطبطة العالية بالذراع المسيطرة بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية (ب).

تعليمات الاختبار: أخذ اللاعب الوضع الصحيح (وضع الاستعداد من البدء العالي) ومعه الكرة. ينتهي الاختبار بأن يقطع اللاعب خط النهاية (ب) بأقصى سرعة ممكنة. لكل لاعب محاولة واحدة فقط. يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

-التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات لغرض إجراء التجربة الرئيسية، مع بيان ثقلها إذ يجب تقنين الاختبارات قبل التطبيق النهائي.

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث: تم إجراء الاختبارات العملية لمرونة الأطراف العليا والمهارات الهجومية (المناولة الصدرية والطبطة العالية والتهديف من خط الرمية الحرة) بكرة السلة لأفراد العينة بتاريخ 20/12/2022 وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-5-1 اختبارات المرونة (4: 129-130)

2-5-1-1 اختبار لمرونة العمود الفقري ومطاطية العضلات والأوتار والأربطة للمختبر:

الغرض من الاختبار: قياس المرونة الخلفية للعمود الفقري للمختبر.

الأدوات: شريط قياس مقسم بالسنتيمترات.

مواصفات الأداء: من وضع الانبطاح، الكفان متشابكة فوق الظهر يثبت الطرف السفلي بواسطة زميل، يقوم المختبر رفع الجذع للخلف ببطء إلى أقصى مدى يستطيع والثبات لمدة (2 ثانية).

الشروط:

-تُعطي ثلاث محاولات لكل مختبر.

-إعطاء راحة سلبية لمدة دقيقة بين كل محاولة وأخرى.

-تراعى مواصفات الأداء للمختبر.

التسجيل: تقاس المسافة للأداء من أسفل الذقن حتى مستوى الأرض بواسطة شريط القياس وذلك بحيث يكون الشريط في وضع عمودي على الأرض وأمام الرأس المختبر أثناء القياس على أن يكون الصفر ملاصقاً للأرض، تسجيل أفضل المحاولات.

2-5-1-2 اختبار الكوبري (الجسر أو القوس الخلفي) (5: 130-131)

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري للمختبر.

الأدوات المستعملة: شريط قياس، بساط، طباشير، فريق عمل مساعد.

وصف الأداء: يجلس المختبر بكرسيه خلف خط مرسوم على الأرض يبعد (1.5 متر) من الحائط وهو ممسك بالكرة عند سماع إشارة البدء يقوم بتمرير الكرة إلى الحائط ومتابعة الأداء لعمل (15) تمريرة صدرية، باليدين، على أن يكون الأداء بأسرع ما يمكن (يتم تمرير الكرة واستلامها والمختبر خلف الخط المرسوم على الأرض).

التسجيل: يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ سماع إشارة البدء وحتى لمس الكرة للحائط، في التمريرة الخامسة عشرة (الأخيرة) بالثواني.

2-6 الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبارات للعينة والتي شملت اختبارات المرونة للإطراف العليا والمهارات الهجومية (المناولة الصدرية والطبطبية العالية والتهديف من خط الرمية الحرة) بكرة السلة لأفراد العينة بتاريخ 2022/12/16 وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-7 المنهج التدريبي: تم إجراء أول وحدة تدريبية بتاريخ 2022/12/20 اعتمدت الباحثة التريبات بالوسائل المساعدة المعدة من قبلها، قامت الباحثة بإعداد التمرينات وفق الأداء المهاري والمسار الحركي الذي تتطلبه المهارة لمفردات المهارات الهجومية بكرة السلة، وقد عولجت بعض الأمور للوصول إلى أفضل صيغة للعمل والخروج بالمنهج بالشكل الذي يحقق الأهداف التي وضع من أجلها من جهة، وبما يخدم أهداف الدراسة الحالية من جهة أخرى وحسب شدة التمرينات وفترة الإعداد التي تضمنتها وهي فترة الإعداد الخاص، إذ تضمن الوحدات للتريبات (الشدة والحكم والراحة والتكرار). أن " معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تحدث عادة خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون (8 أسابيع) وضمن فترة الإعداد الخاص (8: 32). إن الزمن الكلي للوحدة التدريبية للمدرب هو (25) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة ومجموع الزمن خلال الأسبوع هو (50 دقيقة) ومجموع زمنها الكلي في (8 أسابيع) هو (400) دقيقة أي (6) ساعات. استغرق زمن تطبيق البرنامج التدريبي (8 أسابيع) وبمعدل وحدتين تدريبيتين أسبوعياً هي أيام (الجمعة والثلاثاء). لذلك أن الزمن الذي استخدمته الباحثة في القسم الرئيس الخاص بمنهاج المدرب الذي كانت مدته (20-25) دقيقة وكانت تمرينات المنهج التدريبي خاصة لتطوير أداء المرونة الخاصة

أدارة الاختبار: مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وإعطاء إشارة البدء أولاً وتسجيل النتائج ثانياً.

مؤقت: يقوم بالتوقيت فضلاً عن أنه يقف عند خط النهاية (ب).
حساب الدرجات: درجة لكل لاعب هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء عند الخط (أ) وحتى يقطع خط النهاية (ب).

2-2-5-2 اختبار دقة التهديف من الرمية الحرة (6: 164)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة دقة التهديف من الرمية الحرة وذلك من خلف خط الرمية الحرة.
الأدوات: كرة سلة، هدف كرة سلة.

مواصفات الأداء: يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة، ولكل مختبر عشرون محاولة، وللمختبر أن يقوم بأداء الرمية الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التصويب على أن يؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات منها خمس رميات على أن يكون ذلك في شكل دائرة، وأن يدع مختبر آخر يقوم بأداء المجموعة الأولى وهكذا، ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجربة، أنظر الشكل.

الشروط:

- 1- لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية.
 - 2- يجب أن يتم الرمي من خلف الرمية الحرة.
- التسجيل:** تحسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة في السلة) يقوم بها المختبر، وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة، ويحسب (صفر) إذا لم يتحقق ذلك، وأن لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية والحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة.

2-2-5-3 اختبار التمرير المناولة الصدرية (7: 173)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة التمريرية الصدرية (caest - Pass)

الأدوات المستخدمة: أرض مسطحة، حائط مسطح وأملس، ساعة توقيت، كرة سلة، يرسح خط على الأرض يبعد (1.5 متر) عن الحائط.

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث لمرونة الإطراف العليا وبعض المتغيرات للمهارات الهجومية بكرة السلة في الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	تجريبي قبلي		تجريبي بعدي		(T) المحسوبة	Sig	الدالة
		ع	س	ع	س			
مرونة الجسم (كوري)	سم	59,16	2.228	63.166	2.041	15.492	0,002	معنوي
مرونة الظهر	سم	36,83	2.136	39.833	2.483	8.216	0,006	معنوي
المناولة الصدرية	ثا	14,03	0.914	12.386	0.960	5.980	0,001	معنوي
الطبقة العالية 20 م	ثا	17,37	0.766	14.728	1.274	17,15	0,002	معنوي
دقة التهديف خط الرمية الحرة (20 رمية)	عدد الرميات	14,00	1.414	16.966	1.211	8.865	0,000	معنوي

من خلال الجدول (3) ظهرت لنا النتائج التالية لمتغيرات البحث وهي في اختبار (مرونة الجسم الكوري) إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغت (59.16) وبانحراف معياري (2.228) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (63.166) وبانحراف معياري (2.041) وقيمة (T) المحسوبة (15,492) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

وأن قيمة الوسط الحسابي لاختبار (مرونة الظهر) في الاختبار القبلي بلغت (36,83) وبانحراف معياري (2.136) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (39.833) وبانحراف معياري (2.483) وقيمة (T) المحسوبة (8,216) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار (المناولة الصدرية) في الاختبار القبلي بلغت (14,03) وبانحراف معياري (0.914) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (12.386) وبانحراف معياري (0.960) وقيمة (T) المحسوبة (5,980) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار (الطبقة العالية) في الاختبار القبلي بلغت (17,37) وبانحراف معياري (0.766) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (14.728) وبانحراف معياري (1.274) وقيمة (T) المحسوبة (17,15) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

للأطراف العليا في بداية القسم الرئيس للمنهج الرئيس للمدرب في الجزء الرئيسي، وكانت التمرينات مشابهة للمسارات الحركية للمهارات قيد الدراسة التي هي قيد الدراسة وكانت الباحثة مسؤولة فقط عن برنامجها التدريبي المحدد فقط إذ يقف موقف المتفرج من دون التدخل بالعمل التدريبي وليس مسؤولاً عن منهج المدرب، وكان المدرب مسؤولاً أيضاً عن تمرينات للقرات البدنية والتمارين المهارية والقسم الختامي للمجموعة التجريبية، واستخدمت الباحثة في تمارين برنامجها التدريبي أشكالاً مختلفة من التمارين وباستخدام الوسائل التدريبية المساعدة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة (80-90%)، (3) أسابيع شدة 80%، (3) أسابيع شدة 85% و (2) أسابيع شدة 90% (ليحصل تكيف على كل شدة)، كما موضح بالملحق (1) لتحقيق الهدف الذي وضع البرنامج وتطوير مرونة الأطراف العليا لبعض مهارات الهجومية بكرة السلة من أفراد العينة. وبعد ذلك تطبق هذه التمرينات للاعبين بعد آخر و في حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة واعى إعطاء فترات راحة بين تمرين وآخر وضمن مجاميع للوحدات التدريبية وفق الشدة للفترة الخاصة لهذه التمرينات حسب التكرار والحجم وشدة الأداء حسب زمن أداء المهارات الهجومية سوف يتم التدرج عليها لأداء فترات المرونة الأطراف العليا لبعض المهارات الهجومية المناولة الصدرية والطبقة العالية والتهديف من خط الرمية الحرة لأفراد العينة.

2- 8 الاختبارات البعيدة: قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعيدة يوم 2023/2/23 للاختبارات قيد الدراسة المرونة للأطراف العليا والقرات الهجومية المهارية من المناولة الصدرية والطبقة العالية والتهديف من خط الرمية الحرة لنفس الظروف في الاختبار القبلي وفق ما توفر من أجهزة وأدوات.

2- 9 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج القيم وفق معطيات هذه الوسيلة الإحصائية.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات لمرونة الإطراف العالية وبعض المهارات الهجومية لأفراد العينة:

() مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج ولصالح نتيجة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار (الطبطة العالية) للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (14.728) بانحراف معياري (1.274) وقيمة (T) المحسوبة (17,15)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (16.136) وبانحراف معياري (1.614) وقيمة (T) المحسوبة (16,71) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج ولصالح نتيجة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار (دقة التهديد من خط الرمية الحرة) في البعدي للمجموعة التجريبية (16.966) بانحراف معياري (1.211) وقيمة (T) المحسوبة (37.33)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (15.100) بانحراف معياري (0.836) وقيمة (T) المحسوبة (16.71) مما يدل على وجود فرق معنوي بين النتائج و لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

3- 2 مناقشة النتائج:

من خلال ما أفرزته النتائج تبين لنا أن مرونة الأطراف العليا " تلعب دوراً فعالاً في المهارات وطبيعة الأداء الحركي للمهاجمين بكرة السلة، إذ يختلف المدى الحركي لأطراف العليا من فعالية وأخرى من لعبة إلى لعبة أخرى " (9: 152)، إن المهارات التي تطرقت إليها الباحثة يميز أدائها كالمرونة للأطراف العليا كعنصر حركي فعال. وعندما يحدث التكامل بين المرونة للأطراف العليا مع الاداءات لمهاري للمهارات الهجومية للطبطة العالية والمناولة الصدرية والتهديد من خط الرمية للاعبين يصبح التفوق نصيب هذه المهارات لان " الكثير من الفعاليات الرياضية يجب على الجسم الرياضي أن يتميز بالمرونة الكافية حتى يستطيع أداء مهارات صعبة وعالية الجودة". (10: 110). إنما يتميز به لاعب كرة السلة على أداء المهارات الهجومية يجب أن تنصب على إمكانياته في تحديد الزمن واللحظة التي يجري فيها التنفيذ وان يوظف قابلية المرونة لديه خدمت للأداء الحركي لان المرونة تسهم في الاقتصاد بالجهد والتقليل من الزمن الأداء فضلاً عن إظهاره بشكل أكثر انسيابية كذلك فإن " ارتباط مستوى المهارات بمدى حركة المفاصل وماله من تأثير

أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار (دقة التهديد من خط الرمية الحرة) في الاختبار القبلي بلغت (14.00) وبانحراف معياري (1.414) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (16.966) وبانحراف معياري (1.211) وقيمة (T) المحسوبة (37.33) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث لمرونة الأطراف العليا وبعض المتغيرات للمهارات الهجومية بكرة السلة في الاختبارات البعيدة للتجريبية والبعيدة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	بدي تجريبي	بدي ضابطة		Sig	الدالة
		ع	س		
مرونة الجسم (كوري)	63.166	2.041	60.183	0.001	معنوي
مرونة الظهر	39.833	2.483	37.500	0.011	معنوي
المناولة الصدرية	12.386	0.960	13.211	0.000	معنوي
الطبطة العالية	14.728	1.274	16.136	0.000	معنوي
التهديد من خط الرمية الحرة	16.966	1.211	15.100	0.003	معنوي

من خلال الجدول (4) ظهرت لنا النتائج التالية لمتغيرات البحث في عينة البحث وهي في اختبار (مرونة الجسم الكوري) إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (63.166) وبانحراف معياري (2.041) وقيمة (T) المحسوبة (16.71)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (60.183) وبانحراف معياري (2.136) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج ولصالح نتيجة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

وأن قيمة الوسط الحسابي لاختبار (مرونة الظهر) فبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (39.833) وبانحراف معياري (2.483) وقيمة (T) المحسوبة (12,27)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (37.500) وبانحراف معياري (1.510) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج ولصالح نتيجة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار (المناولة الصدرية) في الاختبار للمجموعة التجريبية البعدي (12.386) وبانحراف معياري (0.960) وقيمة (T) المحسوبة (31.41)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (13.211) وبانحراف معياري (0.880) وقيمة (T) المحسوبة

للمفاصل. ويمكن إجراء تمارينات المرونة مع الزميل أو بالأجهزة والأوتار وكذلك من خلال التمارين السويدية "(12: 170)

4- الخاتمة:

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- ثبتت النتائج أن التمارينات الخاصة باستخدام الوسائل التدريبية المساعدة كان لها تأثيراً في تنمية وتطوير المرونة للأطراف العليا الخاصة وتطور الأداء المهاري للمهارات الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة.

2- أن التنمية والتطور الحاصل لدى أفراد المجموعة الضابطة لم يرتق إلى مستوى أفراد المجموعة التجريبية وهذا يدل على أن التدريب باستخدام التمارينات الخاصة للأطراف العليا بالوسيلة المساعدة الذي وضعه الباحث كان أكثر فاعلية وفائدة في أداء المهارات الهجومية قيد الدراسة..

3- أظهرت نتائج البحث على وجود علاقة معنوية ارتباطية بين الاختبارات للقدرات بمرونة الأطراف العليا والمهارات الهجومية لأفراد العينة.

4- أن التطور الذي أحدثته التمارينات الخاصة التي أعدتها الباحثة بكرة السلة أدت إلى التطور بالمجموعة التجريبية في مراحل الأداء لمرونة الأطراف العليا الخاصة كان أفضل مما هو عليه لدى المجموعة الضابطة.

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة خرجت الباحثة بالتوصيات التالية:

1- توصي الباحثة بإدخال الوسائل التدريبية المقترحة ضمن المناهج التدريبية للمنتخبات الوطنية والأندية الرياضية لما أظهر من نتائج إيجابية وفعالة في تنمية المرونة الخاصة للأطراف العليا وتطوير الأداء الفني للمهارات الهجومية وبالتالي تحسين مستوى الأداء.

2- توصي الباحثة باستخدام الوسائل في مهارات أخرى لفعاليات والاعاب أخرى بعد إجراء بعض التعديلات عليها.

3- توصي الباحثة بإجراء دراسات مشابهة في ابتكار وسائل تخدم وتطور لعبة الكرة السلة وبقيّة الألعاب الرياضية الأخرى.

إيجابي كبير على مستوى أداء تلك المهارات وإنجازها (11: 220). لذلك اعتمدت الباحثة في منهجها التدريبي على تمارينات مكثفة لمرونة الأطراف العليا بالأوتار المساعدة، إن عدم استخدام هذه التمارينات الفعالة أو قللتها في الوحدات التدريبية يؤدي إلى زيادة صعوبة الأداء وبطئه سواء كان مهارياً أو خططي أو بالتالي لابد أن يشكل ذلك إعاقة لتأدية تمارينات المنافسة، كما يعوق الأداء الميكانيكي للحركة وأداء المهارات الهجومية بكرة السلة.

لقد حرص الباحث على إعداد هذه التمارينات الخاصة للمرونة المقننة لذلك "الزيادة في المرونة عن الحد الطبيعي من شأنها أن تؤدي إلى التأثير السلبي في الأداء الحركي للاعب كرة السلة". (12: 62)، ولذلك فإن المرونة قد تنعكس سلباً على الأداء الحركات من خلال "اتخاذ الجسم الأوضاع الخاطئة كما أنها تؤثر في بعض مكونات الأداء الأخرى" (13: 342)، إن الجدلية بين المرونة وأداء مهارات لاعبي كرة السلة قيد الدراسة تتأثر "عند الأداء لهذه المهارات ودور المفاصل والعضلات الرئيسية الداخلة في الأداء الحركي من خلال مرونة العمود الفقري والكففين، والمدى الحركي للعمود الفقري. ويساعد ذلك على أداء المهارات الهجومية للاعب كرة السلة بصورة أفضل، والتي يحتاج إلى مرونة كافية العمود الفقري بدرجة عالية، وكذلك تغيير الاتجاه مع الخصم لأداء فعال والذي يحتاج إلى مرونة العضلات للجذع. إن متطلبات الأداء الحركي للمهارات الهجومية لصفة المرونة بالأطراف العليا تختلف وفقاً لنوع الحركة وأدائها، لذا فإن تنمية المرونة في كرة السلة تتطلب الارتقاء بمطاطية العضلات الداخلة في الأداء إلى جانب الصفات البدنية والحركية الأخرى إن نظام الإطالة يزيد من مدى الحركة فضلاً عن قرة العمود الفقري لأداء أمثل، إذ إن المرونة للأطراف العليا تتطور وتزداد نتيجة المرنان يومياً، وإن لاعبي كرة السلة يجب أن يمارسوا الأداء عليها يومياً حتى يتمكنوا من الحصول على إمكانية تطوير مرونة العمود الفقري والعضلات الرئيسية العاملة عليها وبالأخص العضلة العجزية الشوكية التي تلعب دوراً مهماً في نجاح أداء المهارات قيد الدراسة وهي المهارات الهجومية وهي المناولة الصدرية والطبطبة العالية والتهديف من خط الرمية الحرة والتي تشكل نوع المدى الحركي

4-استخدام هذه الوسائل على فئات و ألعاب أخرى ولتنمية
صفة بدنية أخرى واعتماد وسائل تكميلية أخرى في تحسين
الأداء الفني لتطوير الكرة السلة من خلال الوحدات التعليمية
والتدريبية.

المصادر:

- [1] بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [2] محمد عثمان؛ التعلم الحركي وتدريب، ط1: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987).
- [3] حمدان رحيم رجا الكبيسي؛ أثر الطريق الجزئية والكلية، والمختلطة في التعلم والتعليم للمرونة بالمصارعة الرومانية: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، 1983).
- [4] أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد؛ فسيولوجية اللياقة البدنية: (دار الفكر العربي، 2003).
- [5] علي عبد نصيف، قاسم حسن؛ تدريب القوة والمرونة. ترجمة: (بغداد، الدار العربية للطباعة، 1980).
- [6] علي سلمان عبد الطرقي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية: (بغداد، الباب المعظم، مكتب النور، 2013).
- [7] مروان عبد المجسد؛ الاختبارات في التربية الرياضية: (دار الفكر العربي، 2002).
- [8] مفتي إبراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق وقيادة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- [9] محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- [10] بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [11] أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [12] وديع ياسين والحجار، ياسين طه محمد علي؛ الإعداد البدني للنساء: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مطبعة كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل).
- [13] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3: (دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1995).
- [14] حمدان رحيم الكبيسي؛ التعليم والتدريب الرياضي، ط2: (جامعة بغداد، 2010).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء السادة المختصين والخبراء

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. علي سموم دعلك	بايو كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية
2	أ.م.د. محمد مطلق بدر	بايو كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية
3	م.د. علي مناتي احمد	بايو كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية

الملحق (2) يوضح نموذج لوحات تدريبية حسب الشدد

الهدف: تطوير القدرة الانفجارية للزراعيين وتحمل الأداء (المرونة)

زمن التمرينات الكلي (20-25د)

الراحة	التكرارات المجموعات	الشدة	التدريبات
15 ثا بعد كل تكرار	15 ثا × 7	%80	1- الوقوف مع فتح الساقين قليلاً حبل المطاط أسفل القدمين مسك بإطراف الحبل بالزراعيين وراحة اليد للخارج ثني ومد الزراعيين
	15 ثا × 7	%80	2- مسك الدمبل بكلتا اليد ينثو مد الزراعيين للأمام وخفضهما
	15 ثا × 7	%80	3- مسك الدمبل بكل يد ثمحنى الجذع وفرد الزراعيين للجانب
	15 × 7	%80	4- مسك الدمبل وراحة اليد تكون للداخل ثني ومد الزراعيين مع بقاء العضد ثابتاً

الراحة	التكرارات المجموعات	الشدة	التدريبات
15 ثانية بعد كل تكرار	15 ثا × 7	%85	1- الجلوس على مقعد مسك الدمبل بيد واحدة ثني ومد الزراع مع بقاء العضد ثابتاً
	15 ثا × 7	%85	2- من وضع الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين مسك الدمبل بكلتا اليدين ثني ومد الزراعيين
	15 ثا × 7	%85	3- الاستلقاء على المقعد والركبتين للأسفل مسك الدمبل بكلتا اليدين وراحة اليد للخارج ثني ومد الزراعيين
	15 × 7	%85	4- الجلوس على الركبة مسك الكرة الطبية بوزن 2 كغم و دفعها فقط بالجزء العلوي من الجسم الاستلقاء على الظهر وضع الحبل فوق احد الرجلين ومسك الطرفين الآخرين باليدين مع ثني ومد الساق

الراحة	التكرارات المجموعات	الشدة	التدريبات
15 ثانية بعد كل تكرار	15 ثا × 7	%90	1- الوقوف الجانبي بمسافة 3م مع الزميل رمي الكرة للزميل من الجانب مع دفع الكرة بشكل قوس للزميل
	15 ثا × 7	%90	2- الوقوف مع جعل الجانب الأيسري واجه مقعد التمرين ومسك الدمبل في اليد اليمنى وضع اليد اليسرى والركبة اليسرى على المقعدوا الانحناء للأمام حتى يكون الظهر موازي للأرضاً ما الزراع اليمنى تتدلى باتجاه الأرض ثم رفع الثقل للأعلى
	15 ثا × 7	%90	3- الاستلقاء على الظهر فوق مقعد مس كروج من الدمبل وتكون الزراع بزاوية قائمة سحب الدمبل للخلف ثم للأمام مع بقاء العضد ثابتاً.
	15 × 7	%90	4- الوقوف انحناء مع رفع ثقل بزراع واحد وضع الدمبل في اليد اليمنى واليد اليسرى على الفخذ الأيسر للحصول على الدعم ورفع الثقل ثم التبديل بين الزراعيين