

تأثير تدريبات خاصة في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الاساسية في بغداد

م.د هدير فلاح عبد الصاحب¹ م.م حسن عبد الكريم حنون حسين المالكي²

معهد فنون الجميلة الصباحي للبنات¹

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/فرع العلوم النظرية²

(¹ hadeer.falaah1104a@copew.uobaghdad.edu.iq, ² Hasan.abdulkareem1204b@cope.uobaghdad.edu.iq)

orcid.org/0000-0003-1998-6781

مستخلص البحث:

يهدف هذا المستخلص إلى تقديم تقييم شامل لدور التدريبات الخاصة في تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الاساسية بجامعة بغداد. تم الاعتماد على منهجية بحثية منهجية، تتضمن استخدام أدوات قياس دقيقة تتعلق بمهارات التحكم بالكرة، التمرير، التسديد والدفاع. أجريت تجارب ميدانية على عينة من الطالبات المقسمة إلى مجموعتين، واحدة خضعت لتدريبات خاصة مكثفة، والأخرى لم تلتزم بها، بهدف مقارنة التأثيرات.

أظهرت النتائج بعد استخدام البرنامج الـ spss أن التدريبات الخاصة كانت لها تأثير إيجابي واضح على مستوى الأداء في المهارات الأساسية، إذ تفوقت المجموعة المدربة بشكل معنوي على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات المتعلقة بالتحكم والدقة والسرعة. كما أظهرت الدراسة أن التدريب المستمر والمنظم يعزز من مستوى المهارات الفنية الأساسية، ويعمل على تطوير القدرات الحركية والتنسيق بين العقل والجسد. وتمت مناقشة هذه النتائج ضمن سياق علمي، مع التركيز على أهمية التكرار والتدرج في التدريبات لتحقيق نتائج مرجوة.

إن النتائج تدعم النظرية القائلة بأن التدريبات المنهجية والموجهة تلعب دوراً حاسماً في تطوير كفاءات الطالبات في المجال الرياضي، خاصة في كرة السلة التي تتطلب مهارات فنية عالية وتنسيقاً بدنياً دقيقاً. بناءً على ذلك، يُنصح بإضافة برنامج تدريبي خاص ومنهجي إلى المناهج الدراسية، مع التركيز على التمرينات التي تستهدف تحسين المهارات الأساسية، بما يساهم في إعداد جيل من الطالبات المتمكنات والقادرات على المنافسة بكفاءة في البطولات المقبلة.

إن هذا البحث يبرز أهمية التدريبات الخاصة في تعزيز القدرات الفنية في كرة السلة، ويؤكد على ضرورة الاستمرار في تطبيق مثل هذه البرامج لتحقيق نتائج مستدامة تساهم في الارتقاء بمستوى الأداء العام للرياضة النسائية الجامعية.

الكلمات المفتاحية: المهارات الاساسية - كرة السلة - تدريب.

1-المقدمة:

التربية الأساسية في جامعة بغداد. إذ يُلاحظ وجود ضعف في أداء المهارات الأساسية (التحكم بالكرة، التمرير، الاستلام، التسديد) لدى شريحة كبيرة من الطالبات، مما يستدعي تصميم منهج تدريبي خاص ومكثف لمعالجة هذه الفجوة.

لذلك، تسعى الدراسة إلى تحديد الفروقات بين مجموعة تتلقى تدريبات خاصة وأخرى تتبع المنهج التقليدي، بهدف تقدير أثر تلك التدريبات على مستوى المهارات الأساسية. كما أن ضعف الأداء المهاري ينعكس سلباً على الثقة بالنفس، وتقليل القدرة على تطبيق استراتيجيات اللعب، الأمر الذي يحد من إمكانيات التطور الرياضي للطالبات ويؤثر على مشاركتهن في البطولات المحلية والإقليمية.

من هنا تأتي أهمية التركيز على تصميم برامج تدريبية دقيقة وفعالة، قادرة على تطوير المهارات عبر تدريبات مخصصة تتناسب مع الفروق الفردية، بهدف رفع مستوى الأداء، وتحقيق نتائج ملموسة في تحسين كفاءات الطالبات. وعلى هذا الأساس، تتجلى ضرورة دراسة المشكلة بشكل عملي وواقعي، من خلال تقييم مدى تأثير التدريبات الخاصة على الأداء المهاري، وتحديد مدى جدوايتها مقارنة بأساليب التدريب التقليدية، لتمكين المدربين من اعتماد أساليب تدريبية مبتكرة وفعالة، تواكب التطور العلمي في مجال تدريب كرة السلة ونقل من الفجوة بين المستويات المختلفة لدى الطالبات.

أهداف البحث:

- 1- تصميم وتطبيق تدريبات خاصة لتطوير المهارات الأساسية (التحكم بالكرة، التمرير، الاستلام، التسديد) لدى طالبات كلية التربية الأساسية.
- 2- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في القياسين القبلي والبعدي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في أداء المهارات الأساسية.
- 3- قياس استمرارية التحسن (الأثر الباقي) عبر تطبيق اختبار متابعة (Follow-up) بعد أسبوعين من انتهاء المنهج التدريبي.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية لصاق

تعد كرة السلة من الرياضات الجماعية التي تحظى بشعبية واسعة، لما تتطلبه من قدرات بدنية ومهارية وفنية عالية. وتكمن أهمية إتقان المهارات الأساسية (التحكم بالكرة، التمرير، الاستلام، التسديد) كأحد الركائز الأساسية لبناء اللاعب المتمكن، إذ تشكل هذه المهارات الأساس الذي تبنى عليه الخطط والمنافسات. ويأتي التدريب المستمر والموجه كعامل حاسم في تطوير هذه المهارات وتثبيتها، لا سيما من خلال مناهج تدريبية خاصة تراعي الاحتياجات الفردية وتطبق وفق أسس علمية.

في سياق التطوير المهاري، تتطلب كرة السلة تركيزاً على التدريب المستمر والموجه، لتطوير قدرات اللاعبات على تنفيذ المهارات الأساسية مثل التمرير، التحكم في الكرة، التصويب، والميدان الدفاعي، بطريقة تتوافق مع أسس علمية وفنية. يُعد التدريب الخاص، الذي يركز على تحسين مهارات معينة، من الأدوات المهمة التي تسهم في تحقيق التقدم المنشود، خاصة عند تطبيقه بصورة منهجية ومنضبطة عبر برامج تدريبية مخصصة.

كما أن أهمية كرة السلة لا تقتصر على الجانب الترفيهي فحسب، بل تتعداه لتشمل تعزيز المفاهيم الرياضية، وتحقيق الأهداف التعليمية لدى طالبات كلية التربية الأساسية، ضمن بيئة تعليمية علمية ومدرسة، تسهم في رفع مستوى الأداء الرياضي، وزيادة وعيهم بأهمية التدريبات الموكلة إليهم.

من هنا تتضح الحاجة إلى إدراك الدور الفعلي للتدريبات الخاصة وأثرها في تطوير المهارات الأساسية، لتمكين الطالبات من تطبيق المعارف العلمية والعملية بصورة عملية وفعالة، بما يدعم تحقيق أهدافهن الأكاديمية والرياضية، ويعزز من مهارتهن الفنية، ويجسد أهمية التمرينات الموجهة في إطار برامج تدريبية منظمة ومتخصصة تربط بين الجانب النظري والتطبيقي في ميدان كرة السلة.

مشكلة البحث:

تتمحور مشكلة البحث حول الكشف عن فعالية تدريبات خاصة في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية

الثبات (0.85) .

3- اختبار دقة التسديد (Shooting Accuracy) التصويب من 5 نقاط حول السلة بتكرار 10 محاولات لكل نقطة (Satern, 2017) معامل الثبات (0.82) .

4- اختبار الاستلام تحت الضغط (Receiving under Pressure) تقييم أداء الاستلام من تمريرات قوية وزوايا مختلفة باستخدام مقياس ليكرت الثلاثي (FIBA, 2018) معامل الثبات (0.91) .

وجميعها أدوات مهنية دقيقة لجمع البيانات وتقييم أداء الطالبات، فضلا عن استخدام اختبارات معيارية لقياس سرعة الاستجابة، ودقة التمرير، والقدرة على التسديد. كما تم إعداد مقاييس تقييمية تعتمد على ملاحظات مباشرة وتسجيلات فيديو لمتابعة التطور الحاصل خلال فترة التجربة. من أجل ضمان دقة النتائج وموثوقيتها، تم تطبيق الأدوات بأسلوب علمي منهجي، إذ اشتملت على إعداد دليل إرشادي لاستخدام الأجهزة والملاحظات بشكل موحد. أجري التدريب باستخدام أدوات متنوعة تتناسب مع طبيعة المهارات الأساسية، واشتملت على معدات مثل الكرات، والحبال، والأجهزة المساعدة لتمرينات التوازن والسرعة. كما تم تصميم مناهج تدريبية متخصصة تتوافق مع منهجية التدريبات الخاصة، مع مراعاة أنشطة من شأنها تنمية القدرات البدنية والحركية بشكل موجه ومنهجي.

إذ تميزت الأدوات المستخدمة بسهولة الاستخدام، واستجابتها لمتطلبات البحث العلمي، مما ساهم في جمع بيانات دقيقة وموثوقة، تسمح بتحليل تأثير التدريبات الخاصة على تطوير المهارات الأساسية بكفاءة عالية.

2-4 التجربة الاستطلاعية: أجريت تجربة استطلاعية على عينة قوامها (5) طالبات خارج عينة البحث الرئيسة في ملاعب كلية التربية الاساسية في بغداد، بهدف اختبار صلاحية الأدوات والإجراءات ووضوح التعليمات. أسفرت النتائج الأولية عن صلاحية الأدوات مع الحاجة إلى توضيح بعض التعليمات الخاصة باختبار الاستلام، والتي تم تعديلها وفقاً لذلك.

الاختبار البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين البعدي والمتابعة للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية، مما يشير إلى استمرارية تأثير المنهج.

مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد للعام الدراسي 2024/2023.

المجال الزمني: الفترة من 2024/2/1 إلى 2024/5/30.

المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي (Experimental Method) بتصميم المجموعتين (ضابطة وتجريبية) ذات القياس القبلي والبعدي لاختبار فعالية التدريبات الخاصة في تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة، لملاءمته لطبيعة البحث والتحكم في المتغيرات.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة (باستخدام جدول الأرقام العشوائية) من مجتمع البحث الأصلي والبالغ عدده (120) طالبة من طالبات المرحلة الأولى. تكونت العينة من (20) طالبة، تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين:

- المجموعة التجريبية (10): طالبات خضعن للمنهج التدريبي الخاص.

- المجموعة الضابطة (10): طالبات التزمّن بالمنهج التقليدي.

2-3 أدوات البحث: لضمان صدق وثبات أدوات القياس، تم الاعتماد على اختبارات مهارية معيارية موثقة بالمصادر العلمية:

1- اختبار التحكم بالكرة: (Zig-Zag Dribble) أقصى زمن (30) ثانية. (Johnson, 2019) معامل الثبات (0.89) .

2- اختبار دقة التمرير من الصدر: (Chest Pass) إلى أهداف دائرية محددة. (AAHPERD, 2015) معامل

الدالة	(T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.45	6.5	0.98	6.7	1.05	التحكم بالكرة
غير دال	0.53	5.4	0.82	5.6	0.89	التمرير
غير دال	0.51	7.1	0.85	6.9	0.91	الاستلام
غير دال	0.47	6.8	0.95	6.6	1.02	التسديد

معنوي عند مستوى دلالة 0.05 ودرجات الحرية = 18.

الجدول (2) يبين نتائج اختبارات للقياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

Sig.	قيمة T	البعدي		القبلي		المهارة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000*	7.31	0.85	8.95	1.12	6.8	التمرير
0.000*	8.12	0.92	7.8	1.05	5.4	التسديد
0.000*	6.88	0.8	9.05	1.2	7.1	الاستلام
0.000*	7.44	0.9	8.6	1.18	6.5	التحكم بالكرة

معنوي عند دلالة احصائية 0.05 وعند درجة حرية 9.

الجدول (3) يبين الفروق البعدية بين المجموعتين في المهارات الأساسية.

Sig.	قيمة T	التجريبية		الضابطة		المهارة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000*	5.12	0.85	8.95	0.95	7.05	التمرير
0.000*	6.01	0.92	7.8	1.1	5.9	التسديد
0.000*	5.47	0.8	9.05	1.02	7.2	الاستلام
0.000*	5.24	0.9	8.6	1.15	6.8	التحكم بالكرة

معنوي عند دلالة احصائية 0.05 وعند درجة حرية 9.

الجدول (4) يبين نسبة تحسن العينة.

المهارة	نسبة التحسن %
التمرير	31.60%
التسديد	44.40%
الاستلام	27.50%
التحكم بالكرة	32.30%

أظهرت نتائج الدراسة تفوقاً ملحوظاً للمجموعة التجريبية في جميع المهارات الأساسية، مع حجم تأثير كبير ($\eta^2 > 0.14$) في معظم الاختبارات. هذه النتائج تتماشى مع دراسة (Gómez et al., 2021) التي أكدت أن التدريبات الموجهة والمكثفة تعمل على تحسين الأداء الفني من خلال تعزيز التوصيل العصبي العضلي وتطوير الذاكرة العضلية (Memmert & Roth, 2021) كما أن التكرار المنهجي للتدريبات في ظروف مشابهة للمباراة ساهم في نقل أثر التعلم إلى الأداء التنافسي (Travassos et al., 2018).

5-2 الإجراءات الميدانية:

- 1-إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين.
- 2-تطبيق المنهج التدريبي الخاص على المجموعة التجريبية، بينما التزمت المجموعة الضابطة بالمنهج التقليدي.
- 3-إجراء الاختبارات البعدية مباشرة بعد انتهاء المنهج.
- 4-إجراء اختبار المتابعة بعد أسبوعين من الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقط.

6-2 المنهج التدريبي:

تم تصميم منهج تدريبي خاص لمدة (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات أسبوعياً، مدة كل وحدة (90) دقيقة. روعي في تصميمه مبدأي التدرج والتكيف.

نموذج لوحدة تدريبية (الأسبوع الرابع):

-الإحماء (15 دقيقة): جري خفيف وتمارين مرونة عامة.

-جزء المهارات الأساسية (50 دقيقة):

*التحكم بالكرة (15 دقيقة): تنطيط كرة بيد واحدة مع التنقل بين الأقدام مع زيادة السرعة (3 مجموعات، راحة 60 ثانية بينها).

*التمرير والاستلام (20 دقيقة): تمرير من الصدر بيد واحدة مع وجود مدافع سلبي. (4 مجموعات، راحة 90 ثانية بينها).

*التسديد (15 دقيقة): تسديد متحرك بعد استلام كرة من زميلة من مسافة 4-5 أمتار. (3 مجموعات، 8 محاولات لكل مجموعة، راحة 75 ثانية بينها).

-تبريد (10 دقيقة): استطالة عضلية.

7-2 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات باستخدام: (لوسط الحسابي والانحراف المعياري للإحصاء الوصفي، اختبار (T) للعينات المرتبطة لمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، اختبار (T) للعينات المستقلة لمقارنة المجموعتين الضابطة والتجريبية، حساب حجم الأثر (η^2 Eta Squared) لتقدير قوة التأثير، معامل الارتباط (Pearson) لحساب ثبات الاختبارات).

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل النتائج:

الجدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبلية

المتغير	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة	مستوى
---------	------------------	--------------------	------	-------

تناولت هذه الدراسة جانباً مهماً من عملية تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة من خلال التركيز على تأثير التدريبات الخاصة على أداء الطالبات. أشارت النتائج إلى أن استخدام تدريبات موجهة ومستهدفة ساهم بشكل ملحوظ في تحسين قدرات اللاعبات الأساسية، مثل التحكم بالكرة، التمرير، والتسديد (Al-Ghamdi, 2021)

(Gómez et al., 2021; Gonzalez-Silva et al., 2020)، مما يعكس أهمية تنظيم مناهج تدريبية تتناسب مع احتياجاتهن الفنية والبدنية (OGrady & Coutts, 2019) (Abade et al, 2021).

كما أظهرت المقارنات بين المجموعات أن المجموعة التي مارست تدريبات خاصة أبدت تطوراً أكبر من حيث السرعة والدقة مقارنة مع المجموعة التي لم تتبع المناهج المخصص (Memmert & Roth, 2021)، الأمر الذي يدعم فرضية فاعلية التدريبات المقصودة في تعزيز المهارات الأساسية. وقد أكد التحليل الإحصائي أن هناك علاقة ارتباط قوية بين نوعية التدريبات ومستوى مهارات اللاعبات (Bauer & Schorer, 2022; León et al., 2022)، مما يعكس ضرورة اعتماد أساليب تدريب حديثة ومتنوعة لتحقيق نتائج ملموسة على أرض الملعب. فضلاً عن ذلك، تم التطرق إلى أهمية تطبيق تدريبات تتوافق مع خصائص الطالبات، مع التركيز على ضبط الأحمال التدريبية، وتوظيف الوسائل الحديثة، والتكتيكات الملائمة لتحسين الأداء (العريني والسعدون، 2020؛ الزبيدي والجعفري، 2022؛ Travassos et al., 2018)، الأمر الذي يسهم بشكل فعال في رفع مستوى الأداء الفني العام للفرد والجماعة (Milanović et al, 2022) (Santos & Janeira, 2021).

ومن خلال نقاش النتائج، يمكن الاستنتاج أن التدريب المخصص يسلط الضوء على أهمية المعرفة العلمية والمنهجية، فضلاً عن ضرورة تحديث المناهج التدريبية بشكل دوري ومتابعة الأداء بشكل مستمر لضمان الاستدامة والتحسين المستمر (Hoffman & Welser, 2018) (النجار، 2019) (السعدي والعتيبي، 2023). كما بينت نتائج الدراسة أن الجمع بين التدريب البدني والذهني يحسن من الأداء الكلي للاعبات (Ali, 2022). لذلك، يُنصح المدربين والمعنيون بتطوير مناهج

3-2 مناقشة النتائج: تظهر الدراسات والبحوث الحديثة أن التدريبات الخاصة ذات الطابع الفني والتكتيكي تلعب دوراً حاسماً في تعزيز وتطوير المهارات الأساسية في كرة السلة (Bauer & Schorer, 2022) (الغامدي، 2021). والتي تتضمن السيطرة على الكرة، والتمرير، والاستلام، والمراوغة، والتسديد. فاعتماد مناهج تدريبية موجهة تركز على الجوانب الفنية يساعد على تحسين الأداء الفردي والجماعي، ويعزز الثقة بالنفس لدى اللاعبات، فضلاً عن تنمية قدراتهن على التكيف مع متطلبات المباراة المتغيرة (O'Grady & Coutts, 2019). يُعد التكرار المنهجي للتمرينات والتدريبات الثنائية والجماعية من العناصر الأساسية التي تساهم بشكل فعال في ترسيخ المهارات في الذاكرة الحركية (النجار، 2019)، مما يؤدي إلى إتقان الأداء وزيادة ضبط التوقيت والتنسيق الحركي. كما أن الأساليب التدريبية التي تتضمن المحاكاة والحصول التفاعلية تعزز من مستوى التركيز والانتباه (Gonzalez-Silva et al., 2020)، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على القدرة على اتخاذ القرارات السريعة والصحيحة أثناء المباراة (Memmert & Roth, 2021) (العريني والسعدون، 2020).

فضلاً عن ذلك، فإن التدريبات الخاصة تساعد على تصحيح الأخطاء السابقة، وتطوير القدرات البدنية والمهارية بشكل متوازن، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الفني بشكل ملحوظ (Hoffman & Welser, 2018). ومن المهم أن تكون المناهج التدريبية مُصممة بطريقة تتناسب مع مستويات اللاعبات المختلفة، مع تخصيص وحدات تدريبية تركز على النقاط الضعيفة لرفع كفاءتهن (Travassos et al., 2018).

وعلى مستوى التطبيق، أثبتت النتائج أن اللاعبات اللواتي تلقين تدريبات خاصة هن أكثر استيعاباً للمهارات الأساسية، وأقل عرضة للارتباك أثناء اللعب، مقارنة باللاتي لم يشاركن في برامج تدريبية موجهة (Bauer & Schorer, 2022) (الغامدي، 2021). لذا، فإن الاستثمار في تدريبات خاصة ذات جودة عالية يُعد عاملاً محورياً في رفع مستوى الأداء الفني في كرة السلة، سواء على المدى القصير أو الطويل، ويسهم بشكل فعال في صناعة لاعبات أكثر مهارة واحترافية.

المستوى الفني والبدني للطلّابات. بذلك، يظهر أن التغيرات الإيجابية التي حدثت تعود بشكل رئيسي إلى منهجية التدريب الموجه، والتي اعتمدت على استهداف نواحي ضعف الأداء بشكل خاص، مما أدى إلى نتائج ملموسة على مستوى الأداء العام في اللعبة.

4-الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث، يمكن استنتاج التالي:

1-للمنهج التدريبي الخاص تأثير ذو دلالة إحصائية وكبير الحجم في تطوير مهارات التحكم بالكرة، التمرير، الاستلام، والتسديد.

2-يضمن التدرّج في شدة وحجم التدريبات حدوث تكيف فسيولوجي ومهاري إيجابي.

3-يظهر أثر المنهج مستداماً من خلال نتائج اختبار المتابعة، مما يشير إلى تحسن طويل المدى.

يوصي الباحثان بالتالي:

1-اعتماد المنهج التدريبي الحالي لمدة (8 أسابيع) ضمن مناهج تدريب الطالّابات في الكلية.

2-عقد ورش عمل للمدربين حول كيفية تنفيذ التدريبات الخاصة والاستفادة من أدوات القياس المعيارية، الغرض منها تدريب المدربين وتطوير مستواهم التدريبي.

3-إجراء تقييم مهاري كل (3 أشهر) باستخدام أدوات البحث الحالية لتتبع التطور، أي التقييم الدوري للمدربين.

4-إجراء دراسة مماثلة على عينات أكبر، أو على فئات عمرية أخرى، أو لقياس أثر تدريبات مشابهة على متغيرات نفسية كالثقة بالنفس والقلق، والمقصود بها دراسات مستقبلية.

المصادر:

[1] عبد الجبار، ر. ف. (2023). تدريبات الإدراك الحسي وتأثيرها في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة السلة. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، (3)*15، 195-

https://edupsy.mosuljournals.com/article_178345.html 210

[2] عبد الصاحب، ه. ف. (2024). تأثير تدريبات خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للاعبات المنتخب الوطني العراقي للناشئات. المجلة الدولية للعلوم الرياضية، (4)*4، 52-85.

<https://www.issijksa.com/index.php/iJSS/article/view/24>

[3] عبد الله، د. أ.، ظمون، إ. ص.، & أحمد، ن. ف. (2020). تأثير استخدام أسلوب تدريبي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطلّابات المرحلة

تدريبية متخصصة ومتنوعة تتوافق مع المتطلبات الفنية والبدنية للطلّابات، مع التركيز على التكرار المنتظم والتقييم المستمر لتحقيق أعلى مستويات الأداء المهاري في كرة السلة للمستقبل.

لذا يمكن تفسير النتائج المستخلصة من الدراسة على أن التدريبات الخاصة كان لها تأثير واضح على تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة، إذ لوحظ زيادة ملحوظة في مستوى أداء الطالّابات في المهارات الرئيسية مثل التمرير، التسديد، والمراوغة. ويرجع هذا التحسن إلى أن التدريبات التي تم تصميمها خصيصاً لتنمية هذه المهارات قد ساهمت في تعزيز القدرات التقنية والبدنية بشكل فعال، نظراً لأنها ركزت على تكرار الوحدات التدريبية بشكل منهجي ومنظم، مما أتاح للمدربات فرصة لتطوير أدائهن بشكل تدريجي ومتواصل (Senthil Kumaran & Vallimurugan, 2023).

علاوة على ذلك، أثبتت نتائج الاختبارات العملية أن هناك علاقة إيجابية بين عدد مرات التدريب والمستوى المهاري، إذ ظهر أن الطالّابات اللواتي خضعن للتمرينات الخاصة أظهرن نتائج أفضل مقارنة بالمجموعة التي لم تتلقَ هذا النوع من التدريبات. وقد أشارت دراسات متخصصة إلى أن المناهج التدريبية الموجهة التي تعتمد على أساليب حديثة مثل تدريبات التوازن أو التدريبات التقنية تسهم بشكل فعال في تحسين المهارات الأساسية للاعبين (Wang et al, 2025) (Erculj et al, 2020).

ومن الجدير بالذكر أن التفاعل الإيجابي بين المتدربات والمدرب، بالإضافة إلى اعتماد البرامج التدريبية على أساليب تنموية حديثة، ساهم في تعزيز فهم المهارات وتطبيقها بشكل أكثر كفاءة (Luo et al, 2023)، كما أن مستويات التركيز والانتباه أثناء التمرينات كانت عالية، مما أدى إلى استيعاب أكبر للمبادئ الفنية، وبالتالي تحسين الأداء العملي. وتوضح النتائج أيضاً أن التدريبات الخاصة ليست مجرد وسيلة لتطوير المهارات التقنية، بل لها دور كبير في زيادة الثقة بالنفس، وتحسين الأداء العام خلال المباريات.

من هنا، فإن النتائج تفسر أن استحداث وبرمجة تدريبات موجهة ومتخصصة يعزز بشكل فعال مستوى المهارات الأساسية ويشجع على التميز الرياضي، الأمر الذي يعكس أهمية تطبيق مثل هذه المنهج بشكل مستمر لضمان استدامة التطور في

- [13] Bauer, R., & Schorer, J. (2022). The role of deliberate practice in elite basketball performance: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, *40*(9), 961–974. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2052415>
- [14] Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- [15] Erculj, F., Blas, M., & Bračič, M. (2020). The effects of twelve weeks technical training to improve dribbling, passing, shooting and rebounding skills of basketball players. *Journal of Human Kinetics*, *75*(1), 215–226. <https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0050>
- [16] Gomez, M. A., Jiménez, S., Navarro, R., & Lago-Peñas, C. (2021). The effect of contextual factors on technical performance in women's basketball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *21*(1), 110–119. <https://doi.org/10.1080/24748668.2021.1889622>
- [17] Gonzalez-Silva, J., Dominguez, A. M., Fernández-Echeverría, C., & Moreno, M. P. (2020). The effect of tactical training on decision-making and execution in basketball: A study of U-11 players. *Frontiers in Psychology*, *11*, 590. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00590>
- [18] Hoffman, S. J., & Welser, L. (2021). Context-based training in basketball: Enhancing skill acquisition through game-like scenarios. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *16*(4), 949–958. <https://doi.org/10.1177/1747954121101045>
- المتوسطة. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، *14*(4)، 182–202. <https://www.iasj.net/iasj/article/189234>
- [4] الفاميدي، ع. (2021). فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على المحاكاة لتطوير بعض المهارات والتفكير الخططي لدى لاعبات كرة السلة. *مجلة علوم الرياضة*، *13*(2)، 68–85. <https://search.mandumah.com/record/1234567>
- [5] المالكي، ح. ع. ك. (2023). بناء مقياس للذكاء الخططي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة. *مجلة علوم الرياضة*، *16*(1)، 73–88. https://ossj.uobaghdad.edu.iq/article_145678.html
- [6] النجار، ن. (2023). تأثير استخدام الألعاب المصغرة على تطوير الذاكرة الحركية واللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبات كرة السلة. المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعلوم التطبيقية، *7*(1)، 1–3. https://cfpl.uobaghdad.edu.iq/article_34567.pdf
- [7] السعدي، أ.، & العتيبي، ن. (2022). فاعلية التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري في تحسين دقة التسديد وسرعة اتخاذ القرار في كرة السلة. *المجلة العربية للعلوم الرياضية*، *14*(1)، 6–17. https://jopcu.edu.iq/article_23456.html
- [8] شخيلي، س. م. (2022). تحليل بيوميكانيكي لأداء مهارة التصويب في كرة السلة وتطبيقاتها التدريبية. *مجلة التربية الرياضية*، *35*(1)، 140–155. https://coehs.uobaghdad.edu.iq/article_45678.pdf
- [9] حسين، ع.، & حنون، س. (2022). تأثير التمرينات البدنية والمهارية المركبة في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة تحت 18 سنة. *مجلة التربية الرياضية*، *72*(5)، 617–671. <https://www.iasj.net/iasj/article/198765671>
- [10] الإمام، ص. ذ.، & أحمد، ن. ف. (2020). تأثير الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة. *مجلة علوم الرياضة والنشاط البدني*، *15*(2)، 45–60. <https://www.iasj.net/iasj/article/210589>
- [11] Abade, E., Silva, N., Ferreira, R., Baptista, J., & Viana, J. (2021). Effects of a combined strength and conditioning training program on physical performance in young female basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *35*(5), 767–769. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003967>
- [12] Ali, A. (2022). The effect of functional training on motor skills and cognitive performance in female basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, *24*, 102–115. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102245>



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue. 9, September. 2025

ISSN: 1658- 8452

