

تأثير تمرينات خاصة على وفق انظمة الطاقة في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين  
تحدي المهارات الاساسية بكرة السلة

م.م هدير فلاح عبد الصاحب  
dr.nooraldee78@yahoo.com

م.د. نور الدين علي مظلوم  
hadeerfalah5@gmail.com

تاريخ التقديم: 2022/8/14

تاريخ القبول: 2022/8/22

تاريخ النشر: 2023/1/2



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

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 , وان المهارات الأساسية في كرة السلة ولا سيما الهجومية والدفاعية هي أساس التنافس، وهي أحد الأسس المهمة التي يجب الاهتمام بها عند توجيهها بالشكل الفني الصحيحان أهمية البحث إحساس اللاعب بالمتغيرات المرتبطة بحركته 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 والطبوبة والتصويب، لزيادة الدقة على التصرف في أثناء التحرك السريع لذلك تكثف التدريبات لتطوير تلك المهارات في لعبة كرة السلة، حيث لاحظا الباحثان هناك ضعف في أداء المهارات الأساسية بكرة السلة، وهذه الضعف ناتج عن ضعف في مستوى المهارات الخاصة باللعبة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث لاعبات منتخب ناشئات العراق للموسم الرياضي 2022، والبالغ عددهن (10 لاعبات)، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع ( 5 لاعبة) لكل مجموعة وتم تطبيق تمرينات خاصة على وفق انظمة الطاقة ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) وتوصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات ان تمرينات خاصة على وفق انظمة الطاقة اثرا ايجابيا في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين تحدي المهارات الاساسية بكرة السلة.  
الكلمات المفتاحية : تمرينات خاصة , انظمة الطاقة , المهارات الاساسية , كرة السلة .

### The effect of special exercises according to energy systems in developing some basic skills for basketball players

Nouruddin Ali Mazloun

Hadeer Falah Abdul-Sahib

Abstract

The importance of the research is the player's sense of the variables associated with his movements, such as his proximity or distance from the basket, the ball, or the opponent. This helped to increase the accuracy in the skillful performance of any offensive and defensive action, as well as the dedication to obtaining a high level by overcoming the movements that need to be performed. Highly technical, especially the skill of Islam, handling, clapping, and correction, to increase the accuracy

of the behavior during the rapid movement, so the exercises are intensified to develop these skills in the game of basketball, as the two researchers noticed that there is a weakness in the performance of basic skills in basketball, and this weakness results from a weakness in the level of skills For the game, and the two researchers used the experimental method with the pre and post test for the experimental and control groups to suit the nature of the research, and the research community was identified for the Iraqi junior national team players for the 2022 sports season, and they are (10 players), as the research sample was selected in a comprehensive enumeration method, and the sample was divided into two experimental groups and the control group And by (5 players) for each group, special exercises were applied according to the energy systems for a period of eight weeks, and by three training units per week and The two researchers used the statistical bag (spss), and the two researchers reached the most important conclusions that special exercises according to energy systems have a positive impact on developing some basic skills for players who challenge the basic skills of basketball.

**Keywords:** special exercises, energy systems, basic skills, basketball.

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 , ويعد الإعداد المهاري وفقاً لأنظمة الطاقة من أهم مكونات إعداد الرياضي في الرياضات والألعاب جميعها ومنها لعبة كرة السلة , وان 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 الأخير 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 لعبة كرة السلة في اكتساب وتطوير وتثبيت قدراتها مهارية 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 الباحثان ميدانياً لاحظا هناك ضعف في أداء المهارات الأساسية بكرة السلة، وهذه الضعف ناتج عن ضعف في مستوى المهارات الخاصة باللعبة، الذي أثر وبشكل واضح في أداء المهارات الأساسية. لذا ارتأى الباحثان إلى وضع تمرينات تناسب طبيعة الأداء

المهاري والجهود البدني المطلوب وفق زمن الأداء ونظام الطاقة السائد , للتغلب على الضعف الحاصل في المهارات الأساسية بكرة السلة لدى اللاعبين .

اهداف البحث:

- اعداد تمارين خاصة على وفق انظمة الطاقة في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين تحدي المهارات الاساسية بكرة السلة

- التعرف على التمارين الخاصة على وفق انظمة الطاقة في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين تحدي المهارات الاساسية بكرة السلة

فروض البحث:

- ان تمارين خاصة على وفق انظمة الطاقة اثرا ايجابيا في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين تحدي المهارات الاساسية بكرة السلة

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبات منتخب ناشئين العراق للموسم الرياضي 2022

المجال الزمني: المدة 2 / 5 / 2022 الى 12 / 7 / 2022.

المجال المكاني: قاعة الشعب المغلقة للألعاب الرياضية

منهج البحث وجراءته الميدانية:

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث وعينته : وتم تحديد مجتمع البحث لاعبات منتخب ناشئات العراق للموسم الرياضي 2022, والبالغ عددهم (10 لاعبه)، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع ( 5 لاعبة) لكل مجموعة.

تجانس وتكافؤ العينة:

جدول (1) تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	162.212	160	1.511	0.645
الوزن	كغم	60.133	58	1.786	0.754
العمر	سنة	22.133	20	1.554	0.577

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين  $\pm 3$  مما يدل على توزيع المجتمع توزيعاً اعتدالياً

## الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية في الاختبارات تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين تحدي المهارات الأساسية لكرة السلة لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة t	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
الاختبارات المهارية	الاستلام والتصويب بالقفز 2 نقطة	درجة	6.431	1.452	4.165	4.123	0.671	0.765	عشوائي
	الاستلام والتصويب بالقفز 3 نقطة	درجة	6.176	1.167	3.154	1.345	0.543	0.821	عشوائي
	الاستلام والطبعية العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	6.354	2.789	4.289	1.654	0.532	0.745	عشوائي

\* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05). وسائل جمع المعلومات: (الملاحظة، الاختبارات والقياسات، المصادر والمراجع العربية والأجنبية). الاجهزة الأدوات المستخدمة في البحث:

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

الاختبارات المستخدمة في البحث:

- الاختبار الأول: (الاستلام + التصويب بالقفز / نقطتان) (إشراق علي محمود: 2002، ص56).

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

الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وثلاثة حواجز، وكرات سلة عدد (10) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكرسيان، وصافرة. الإجراءات:

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

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

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.

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

وصف الأداء:

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

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 أخريين، 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).

يؤدي اللاعب المختبر عشر محاولات مقسمة إلى (محاولتين أماميتين-محاولتين جانب أيمن-محاولتين أماميتين-محاولتين جانب أيسر-محاولتين أماميتين).

شروط الاختبار: السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) 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:

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

تقسيم الزمن على (60 ثا).

تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.

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

جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

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

- الاختبار الثاني: (الاستلام + التصويب بالقفز / ثلاث نقاط). (خالد محمود عزيز: 1990، ص 57).

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 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكرسيان، وصافرة.

الإجراءات:

تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير بعض النقاط الرئيسية.

تحدد نقطة على الجانب (الأيسر أو اليمين) القريب عن النقطة المركزية وخارج القوس ببعد (30 سم) وتبتعد عن الخط تحت السلة (1.75 م)، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.

رسم امتداد لخط القاعدة لملاعب الكرة الطائرة للجانبين.

وضع حاجزين (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) على بعد (1.25 م) من خط القوس للتصويب البعيد وباتجاه النقطة الجانبية التي يقف عليها اللاعب المختبر.

وضع شاخص أمام النقطة الجانبية ببعد (2 م) وخلف الحاجزين الدوران حوله.

تحدد نقطة على الجانب (الأيسر أو الأيمن) البعيد للنقطة المركزية ببعد (8 م)، وتمثل وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة، وهذه النقطة تبتعد عن الخط الجانبي (1.50 م).

وصف الأداء:

يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية (اليسرى أو اليمنى) المؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة على النقطة الجانبية المحددة (الجانب الأيمن أو الأيسر للاعب المختبر).

عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (ثلاث نقاط) مباشرة، وكما موضح بالخطوتين (1،2).

يؤدي اللاعب المختبر ثمان محاولات.

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 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:

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

تقسيم الزمن على (60 ثا).  
تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.  
تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة.  
جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.  
الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.  
الاختبار الثالث: (الاستلام + الطبطبة العالية + التصويب السلمي). (لؤي سامي رفعت: 2012، ص 60).  
الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام والطبطبة العالية المنتهية بالتصويب السلمي.  
الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وأربعة حواجز، وشاخص، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكرسيان، وصافرة.  
الإجراءات:

تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.  
تحدد نقطتان الأولى منها أمامية ببعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، والثانية على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 م) عن النقطة المركزية التي بدورها تبتعد عن الخط الجانبي (1 م)، وتمثلان وقفة اللاعب المختبر.  
وضع أربعة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) آثنان منهما على بعد (75 سم) وبشكل مواجه للاعب المختبر، والأخران يمين ويسار النقطة المركزية داخل المنطقة ببعد (3.25 م، 2.21 م) على التوالي.  
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).  
تحدد نقطتان الأولى منها أمامية وعلى بعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، والأخرى على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 م) التي تبتعد عن الخط الجانبي (1 م)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل نقطة.  
وصف الأداء:

يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى (الأمامية) والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهم الكرة على النقطتين المحددتين.  
عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيمن للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام والطبطبة 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).

يؤدي 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 (التنبيه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على يسار اللاعب المختبر بتسليم (4) كرات و(4) كرات من لدن أحد أفراد فريق العمل الثاني الواقف على يمين اللاعب المختبر بالتبادل وعلى وفق وصف الأداء، ومراقبة الخطوات الصحيحة والذراع 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:

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

تقسيم الزمن على (60 ثا).

تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالفقز ناجحة.

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

جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

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

التجربة الاستطلاعية:

إذ قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2022/5/2) على لاعبات منتخب العراق الرياضي بكرة السلة للناشئات قاموا بتنفيذ الاختبارات المهارية إذ أغنت هذه التجربة الباحثان ببعض الملاحظات ومنها:

معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار.

معرفة الوقت الإجمالي لتنفيذ الاختبارات.

معرفة صلاحية الاختبارات المستخدمة.

معرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات

الاختبارات القبليّة: قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 5 / 5 / 2022 في قاعة الشعب المغلقة للألعاب الرياضية / محافظة بغداد  
التجربة الرئيسيّة :

بدأت العينة تنفيذ تدريبات بتاريخ 8 / 5 / 2022 لغاية 8 / 7 / 2022.

مدة البرنامج التدريبي : (8) اسابيع.

عدد الوحدات التدريبية الكلية : (24) وحدة تدريبية.

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : (3) وحدات .

أيام التدريب الأسبوعية : (الاحد – الثلاثاء – الخميس) .

الطريقة التدريبية المستخدمة: التدريب الفكري المرتفع الشدة. والتكراري

الشدة التدريبية المستخدمة: (80 – 100 %).

الاختبارات البعديّة: تم إجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ 12 / 7 / 2022 قاعة الشعب المغلقة للألعاب الرياضية / محافظة بغداد

الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث: استعان الباحثان بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الإحصائية المناسبة .

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية وتحليلها.

## الجدول (3)

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

الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س				
الإستلام والتصويب بالقفز 2 نقطة	درجة	1.567	6.431	8.532	8.312	1.341	6.567	0.001	معنوي
الإستلام والتصويب بالقفز 3 نقطة	درجة	1.341	6.176	9.132	9.231	1.672	4.378	0.002	معنوي
الإستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	2.452	6.354	8.127	6.657	1.452	6.322	0.001	معنوي

معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05). (4=1-5). عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية وتحليلها.

## الجدول (4)

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

الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س				
الإستلام والتصويب بالقفز 2 نقطة	درجة	1.234	4.056	2.156	6.262	1.654	3.567	0.002	معنوي
الإستلام والتصويب بالقفز 3 نقطة	درجة	1.234	3.154	2.241	6.361	1.478	3.458	0.001	معنوي
الإستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	1.765	4.854	1.672	6.212	1.511	4.442	0.003	معنوي

\* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05). (4=1-5). عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الإختبار البعدي في المتغيرات المهارية وتحليلها.



## الجدول (5)

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

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة t	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الإستلام والتصويب بالقفز 2 نقطة	درجة	10.632	2.765	8.511	1.156	4.128	0.003	معنوي
الإستلام والتصويب بالقفز 3 نقطة	درجة	12.123	1.587	9.257	1.135	3.345	0.004	معنوي
الإستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	10.326	1.543	8.421	1.675	4.342	0.005	معنوي

\* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05). (8=2-5+5). 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 , ويعزو الباحثان ذلك تمرينات خاصة على وفق أنظمة الطاقة في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين تحدي المهارات الأساسية بكرة السلة, حيث توجد ثلاثة أنظمة طاقة في الجسم تختلف فيما بينها في كيفية إعادة إنتاج الطاقة (ATP), ويوجد أيضاً عدد من العوامل التي تتحدد آلية الاختيار أي من هذه الأنظمة, ووفقاً لما يطلبه النشاط الممارس (جمال صبري فرج : 2012, ص295), 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 اللاعبات يفقد تركيزه ومن ثم فقدان الدقة في الجانب المهاري نتيجة الجهد المبذول (إبراهيم خليل الحسني: 1996، ص93), انه لا يمكن أن تتوقع 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 والخطي كونها غير مكتملة الجانب البدني بصورة عامة وهو ما يؤثر في المهارات الهجومية بكرة السلة (عبد الحكيم الطائي وآخرون: 1995, ص 15), والأداء المهاري من خلال المحافظة على مستوى الأداء طيلة مدة أداء الإختبار من جهة ومن جهة أخرى ان التمرينات الخاصة والربط بين الطرفين العلوي والسفلي أثناء الأداء كان له الدور الرئيس في أشراك أكثر من مجموعة عضلية إذ أن التطور الحاصل لاختباري الإستلام والتصويب بالقفز (2) نقطة، والإستلام 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 لإستلام الكرة والقفز للتهديف (محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوة. ط1, الكويت، دار العلم، 1990 ص113), وجود علاقة ارتباط معنوية بين المستوى المهاري للتصويب في كرة السلة وقدرة الذراعين والرجلين (إشراق علي محمود: 2002، ص59), اما اختبار الإستلام والطبطة العالية المنتهية بالتهديف 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 الاداء (إبراهيم مجدي صالح : 1998، ص3).

## - الاستنتاجات

- ان الشدة التدريبية المتدرجة المستخدمة في التمرينات كانت ذات تأثير واضح في أفراد عينة البحث، فضلاً عن التغيير والتنوع بين التمارين التي أثرت في زيادة فاعلية التدريب.

- إن ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعة التجريبية قد أدى إلى تطور واضح في المهارات الأساسية للاعبين تحدي المهارات الأساسية بكرة السلة.  
التوصيات:

- التأكيد والاهتمام بتمرينات الخاصة على وفق انظمة الطاقة في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين تحدي المهارات الأساسية بكرة السلة.  
- إجراء دراسات مشابهة لهذا الأسلوب على عينات من الناشئين أو المتقدمين أو لاعبي المنتخبات الوطنية.

#### المصادر

- إبراهيم خليل الحسني: القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة: (مجلة التربية الرياضية-جامعة بغداد، ع13، 1996).
- إبراهيم مجدي صالح : العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم: (مجلة التربية الرياضية - جامعة الزقازيق، مج21، ع48، 1998).
- إشراق علي محمود: اختبار أداء عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وعلاقتها بنتائج فرق كرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002).
- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان ، دار دجلة، 2012.
- خالد محمود عزيز: دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1990).
- عبد الحكيم الطائي وآخرون: دليل التدريب بكرة السلة، جامعة بغداد ، 1995.
- لؤي سامي رفعت: إعداد تمرينات مركبة بالانتقال لتطوير القوة البدنية الخاصة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة السلة الشباب ( اطروحة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012).
- محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوة. ط1، الكويت، دار العلم ، 1990 .

#### الوحدة التدريبية في الأسبوع الأول

ت	التمرينات	الزمن	التكرار	الراحة	الراحة بين المجموعات	الراحة نسبة الى العمل
الاحد	طبطبة بالكرة سريعة في المكان	15ث	4	30ثا	1 دقيقة	2-1
	مناولة صدريّة مع الجدار سريعة من مسافة 3م	15ث	4	30ثا	1 دقيقة	2-1
	طبطبة بالكرة سريعة لمسافة 5م ذهاب واياب	15ث	4	30ثا	1 دقيقة	2-1
الثلاثاء	مناولة مرتدة سريعة بين لاعبين من مسافة 5م	15ث	4	30ثا	1 دقيقة	2-1
	مناولة من فوق الكتف سريعة على الجدار من مسافة 5م	15ث	4	30ثا	1 دقيقة	2-1
	مناولة من فوق الرأس بالذراعين سريعة على الجدار من مسافة 5م	15ث	4	30ثا	1 دقيقة	2-1
الخميس	وضع الدفاع الصحيح والتحرك للجانبين والامام وللخلف على طول الملعب	30ث	4	60ثا	1 دقيقة	2-1
	مناولة من فوق الكتف سريعة على الجدار من مسافة 5م	15ث	4	30ثا	1 دقيقة	2-1
	طبطبة سريعة لمسافة 5م ذهاب واياب وتمرير الكرة من الخلف وبين الرجلين	15ثا	4	30ثا	1 دقيقة	2-1