



## The effect of using some of the suggested training methods in a competitive environment to raise the level of physical and skill performance of basketball players aged (9-11 years)

Asst. Lec. Abbas Fadl Ali Hani<sup>\*1</sup> , Prof. Dr. Haider Abdul Razzaq Kadhim<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Basra Governorate Education Directorate, Iraq.

<sup>2</sup> University of Basra. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

\*Corresponding author: [abasfzal@gmail.com](mailto:abasfzal@gmail.com)

Received: 20-08-2025

Publication: 28-10-2025

### Abstract

The importance of the research is evident in raising the physical and skill level of age groups by using training methods that bring enjoyment and a desire to practice, and in which there is a competitive atmosphere, and thus we contribute to the development of the game of basketball and building a generation that has the ability to compete. The training units for the age groups in the specialized school noted that, despite the presence of applied and purposeful exercises, there was a lack of training methods that would enhance the physical, motor and skill level. It was observed that the player's effort in performing the exercise was not being fully utilized because it lacked competitive elements. This prompted the researchers to choose training methods that included competitive exercises to increase the player's intrinsic energy in performing the exercise in a competitive atmosphere with his teammate. These methods and movements will undoubtedly have an impact on physical, motor, and skill requirements, and this is the goal of training and raising the level of players, hoping to add something new to address the research problem and enhance progress in it. The research aims to prepare some proposed training methods in a competitive atmosphere to raise the level of physical and combined skill performance of basketball players aged (9-11 years). To identify the impact of some proposed training methods in a competitive environment to raise the level of physical and combined skill performance of basketball players aged (9-11 years).

**Keywords:** Training methods, competitiveness, physical performance, skills.



تأثير استعمال بعض الوسائل التدريبية المقترحة وفق اجواء تنافسية لرفع مستوى الاداء

البدني والمهاري للاعبين بأعمار (9-11 سنة) بكرة السلة

م.م. عباس فضل علي هاني/العراق. مديرية تربية محافظة البصرة

أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم/العراق. جامعة البصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

abasfzal@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/8/20 تاريخ نشر البحث 2025/10/28

### الملخص

تتجلى أهمية البحث في رفع المستوى البدني والمهاري للفئات العمرية باستعمال الوسائل التدريبية التي تجلب المتعة والرغبة في الممارسة وفيها اجواء تنافسية وبذلك نساهم في تطور لعبة كرة السلة وبناء جيل لديهم القدة على التنافس. والوحدات التدريبية للفئات العمرية في المدرسة التخصصية لاحظ رغم وجود التمرينات المطبقة والهادفة ولكن عدم توفر الوسائل التدريبية التي تعزز من رفع المستوى البدني والحركي والمهاري ، اذ تم ملاحظة عدم بذل كل جهد اللاعب في تطبيق التمرين كونه يخلوه من الوسيلة والتنافس وهذا ما حث الباحثان في اختيار وسائل تدريبية تحتوي على تمرينات تنافسية ترفع من الطاقة الذاتية للاعب في اداء التمرين وبأجواء تنافسية مع زميله وهذه الوسائل والحركات المطبقة فيها اكيد سوف يكون لها تأثير على المتطلبات البدنية والحركية والمهارية وهذا هو هدف التدريب والارتقاء بمستوى اللاعبين املين في اضافة جديدة لمعالجة مشكلة البحث وتعزيز التقدم فيها. ويهدف البحث الى اعداد بعض الوسائل التدريبية المقترحة وفق اجواء تنافسية لرفع مستوى الاداء البدني والمهاري المركب للاعبين بأعمار (9-11 سنة) بكرة السلة.

والتعرف على تأثير بعض الوسائل التدريبية المقترحة وفق اجواء تنافسية لرفع مستوى الاداء البدني والمهاري المركب للاعبين بأعمار (9-11 سنة) بكرة السلة.

الكلمات المفتاحية: الوسائل التدريبية، تنافسية، الاداء البدني، المهاري.

## 1-المقدمة:

التكنولوجيا والابداع العلمي لم يترك مجال من المجالات التي تهتم الانسان الا وان تقدمت خطوات علمية وفق تطور ومواكبة عصر التطور والابداع وهذا شمل ايضا المجال الرياضي، اذ أصبح تحقيق الانجازات الرياضية والبطولات ليس وليدة الصدفة وانما من خلال التدريب الرياضي والاساليب والوسائل التدريبية التي يصنعها العلماء في المجال الرياضي ويطبقها المدربين الاكفاء في ارض الميدان.

ولهذا فان مطلب تحقيق الانجازات الرياضية لابد من توفير البيئة التدريبية المناسبة التخصصية لنوعية اللعبة والتي تساعد على رفع جميع متطلبات اللعبة من الناحية البدنية والمهاري وغيرها من المتطلبات الاخرى الضرورية في تحقيق الفوز.

ونجد ان لعبة كرة السلة التي تعتبر احدى الالعاب الرياضية الفرقية ولغرض تحقيق الانجازات الابد من توفر المتطلبات البدنية والحركية والمهارية للاعبين وهم في بداية ممارستهم للعبة خلال المراحل العمرية الصغيرة، لغرض رفع التكيف في المتغيرات الضرورية للعبة وقدرة اللاعب على المنافسة. وافضل اجواء تدريبية للفئات العمرية الصغيرة هي المنافسة اذا يميلون للعب والتنافس اكثر من اعطاء تمرينات بدنية او مهارية او حركية فردية ونجدهم يرغبون في تحقيق الذات في الاداء ولهذا فان اختيار التمرينات والوسائل المساعدة في التدريب التي تمتلك الجانب التنافسي هي اكثر تحقيق محتوى التدريب والمتطلبات الخاصة بلعبة كرة السلة اذ يرى كل من (عباس السامرائي وبسطويسي احمد ، 1998) "كل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق التمرين فمن خلاله نستطيع أن نطور قدرات الفرد البدنية والحركية ، فالتمرين يمكن أن يكون عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة".

(عباس، بسطويسي، 1998، 235)

وتعد الوسائل التدريبية من الأمور التي يبدع فيها المدرب وتعزز الجانب البدني والمهاري والحركية وخاصة عندما تكون مشابهة للحركات الخاصة باللعبة مثل التصويب والمناولة والطبقة والتحركات وغيرها من الأمور التي تخص لعبة كرة السلة ولهذا يرى (أمين أنور الخولي، وضياء الدين محمد العزب، 2009) "بعد تطور أجهزة التدريب الرياضي وأدواته ووسائله ظهرت أجهزة مصممة لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالرياضة الممارسة فابتكرت أجهزة وصممت أخرى لتنمية مجموعات عضلية معينة تعمل في ضوء مواصفات حركية معينة كالجهد والمسار والتوقيت والاتجاه وقد ساعد ذلك كثيراً على تطور الفكر التدريبي ونظريات التدريب ما حدا بالمدرسين إلى جلبها أو تصنيعها والاعتماد عليها وسيلة تدريبية لتنمية حمل المهارة واللياقة البدنية". (أمين، ضياء، 2009، 233)

أما متطلبات لعبة كرة السلة لا تختلف عن بقية الألعاب الرياضية فهي بحاجة إلى الجانب البدني المختلفة من سرعة وقوة بأنواعها بالإضافة إلى المهارات الأساسية وخاصة المركبة وعند تطويرها في المرحلة العمرية الصغيرة ضمن المدارس التخصصية بعمر (9-11) سوف يكون عامل مساعد للارتقاء باللاعبين ويكون ضمن المنتخبات الوطنية للفئات اللاحقة ومن هنا تأتي أهمية البحث في رفع المستوى البدني والمهاري للفئات العمرية باستعمال الوسائل التدريبية التي تجلب المتعة والرغبة في الممارسة وفيها أجواء تنافسية وبذلك نساهم في تطور لعبة كرة السلة وبناء جيل لديهم القدة على التنافس.

ومن متطلبات لعبة كرة السلة وفي المراحل التدريبية الأولى هي فئة الأشبال لابد أن تكون بدنية وحركية ومهارية، وأفضل طريقة لتدريب تلك المتطلبات والمناسبة لهذه الأعمار هو استخدام وسائل تدريبية وفيها تمرينات تنافسية كونها مؤثرة من الناحية المعنوية والنفسية والرغبة في الأداء. ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة في لعبة كرة السلة والتدريب الرياضي وخلال الاستماع إلى آراء المدرسين والإطلاع على الوحدات التدريبية للفئات العمرية في المدرسة التخصصية لاحظ رغم وجود التمرينات المطبقة والهادفة ولكن عدم توفر الوسائل التدريبية التي تعزز من رفع المستوى البدني والحركي والمهاري، إذ تم ملاحظة عدم بذل كل جهد اللاعب في تطبيق التمرين كونه يخلو من الوسيلة والتنافس وهذا ما حث الباحث في اختيار وسائل تدريبية تحتوي على تمرينات تنافسية ترفع من الطاقة الذاتية للاعب في أداء التمرين وبأجواء تنافسية مع زميله وهذه الوسائل والحركات المطبقة فيها أكد سوف يكون لها تأثير على المتطلبات البدنية والحركية والمهارية وهذا هو هدف التدريب والارتقاء بمستوى اللاعبين أمليين في إضافة جديدة لمعالجة مشكلة البحث وتعزيز التقدم فيها.

## ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد بعض الوسائل التدريبية المقترحة وفق اجواء تنافسية لرفع مستوى الاداء البدني والمهاري المركب للاعبي بأعمار (9-11 سنة) بكرة السلة.
- 2- التعرف على تأثير بعض الوسائل التدريبية المقترحة وفق اجواء تنافسية لرفع مستوى الاداء البدني والمهاري المركب للاعبي بأعمار (9-11 سنة) بكرة السلة.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع مستوى الاداء البدني والمهاري المركب للاعبي بأعمار (9-11 سنة) بكرة السلة.
- 4- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع مستوى الاداء البدني والمهاري المركب للاعبي بأعمار (9-11 سنة) بكرة السلة.

## 2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث لاعبي كرة السلة بعمر (9-11) سنة في المدرسة التخصصية بكرة السلة في محافظة البصرة والبالغ عددهم (25) لاعب. وتم اختيار العينة والبالغ عددهم (12) لاعب وهم يشكلون نسبة (48%) وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين. وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف كما في جدول (1)، بينما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (T) للعينات غير مترابطة وكما بينها جدول (2).

جدول (1) يبين تجانس العينيتين الضابطة والتجريبية في القياسات الجسمية

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف
الطول	سم	120.21	1.32	1.098	120.34	1.45	1.204
الوزن	كغم	32.32	0.523	1.618	32.41	0.632	1.95

جدول (2) يبين وتكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبلية في الاختبارات المستخدمة

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
القوة الانفجارية للذراعين	سم	100.2	1.201	100.3	1.33	0.124	0.21	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	6.21	0.421	6.32	0.63	0.325	0.344	غير معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	10.21	0.654	10.23	0.741	0.045	0.121	غير معنوي
التهديف السلمي	ثانية	14.21	0.341	14.32	0.532	0.39	0.41	غير معنوي
التمرير السريع	ثانية	20.241	0.643	20.32	0.589	0.203	0.211	غير معنوي
الطبطة	ثانية	21.21	0.751	21.35	0.814	0.282	0.299	غير معنوي

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة.

### 2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المراجع.
- الاختبارات.
- 2-3-2 الأجهزة والادوات.
- ساعة توقيت.
- شريط قياس.
- كرات سلة.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- طباشير.
- حبل طول 3 متر.
- قوائم عدد (2).

#### 2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

بالاستناد الى المصادر والمراجع وحسب مشكلة البحث تم التوصل الى المتغيرات الاتية لأهميتها بكرة السلة وهي القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وتحمل القوة للذراعين والمهارات الاساسية الهجومية وشملت التصويب والتمرير والمحاورة.

#### 2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

##### 2-4-2-1 القوة الانفجارية:

(محمد نصر، محمد حسن، 1994، 110)

اسم الاختبار: رمي الكرة الطبية (2 كغم) من فوق الرأس باليدين.

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.

إجراء الاختبار: يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة إمام الصدر وتحت مستوى الذقن، كما يجب إن يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي ويوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يثبت الجذع على الكرسي.

التسجيل: حساب المسافة المقطوعة.

##### 2-4-2-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

(كاظم، 1999، 149)

اسم الاختبار: اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي (10 ثا)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

وحدة القياس: عدد المرات

وصف الأداء: من وضع الاستناد الأمامي مع ملاحظة اخذ وضع الجسم الوضع الصحيح، ثني الذراعين ثم مدهما كاملا.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

التسجيل: يتم التسجيل لعدد مرات ثني الذراعين ومدهما بشكل صحيح خلال (10) ثوان.

##### 2-4-2-3 اختبار تحمل القوة للذراعين:

(محمد، 2001، 236)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين.

الأداء: من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات كما في الشكل (2).

## ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.
  - يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.
  - ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

### 2-4-2 اختبار التهديد السلمي: (مؤيد، 1999، 171)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة والتهديد السلمية

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد (3) وكرة سلة وساعة توقيت وتكون المسافة بين الخط البداية الذي يبعد (19.5) متر عن النقطة النازلة من مركز الحلقة والشاخص الأول (6) أمتار والمسافة بين الشواخص (4.5) متر.

شروط أداء الاختبار: يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء يبدأ بطبطبة الكرة بين الشواخص مبتدئاً بجهة يمين الشاخص الأول (بالنسبة للاعب يستخدم ذراعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة إلى الهدف يقوم بالتهديد السلمي ويعود مسرعاً بالكرة في حالة نجاح التهديد أما إذا لم ينجح التهديد فيعاود الكرة من تحت الحلقة إلى أن تنجح الإصابة ثم يعود مسرعاً ويتم حساب الزمن والذي يكون دليلاً للاختبار.

### 2-4-2-5 اختبار التمرير السريع: (مؤيد، 1999، 172)

يهدف هذا الاختبار: إلى قياس إمكانية المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، كرة السلة، أرض مسطحة، حائط أملس.

طريقة أداء الاختبار: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد 9 قدم (2.70 م) من الحائط. وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التي يختارها. على أن يكون هذا التمرير بمستوى رأس المختبر وبأسرع ما يمكن، ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لإعادة تكرار العمل إلى أن يتم تأدية عشر تمريرات سليمة.

التسجيل: يتم حساب الزمن في هذا الاختبار عند ملاسة الكرة للحائط في التمريرة الأولى الناجحة، ويستمر حتى ملاسة الكرة للحائط في التمريرة الناجحة العاشرة والأخيرة.

هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية، على إن تسجل للمختبر المحاولتين المسموح بها. وفي هذه الحالة يجب ان تحسب للمختبر المحاولة التي يسجل فيها زمن اقل من هاتين المحاولتين. ويتم حساب الزمن لا داء عشر تمريرات ناجحة.



#### 2-4-2 اختبار الطبطة: (مؤيد، 1999، 173)

**الهدف من الاختبار:** يهدف هذا الاختبار إلى اختبار سرعة الطبطة بين مجموعة من الشواخص. **الأجهزة والأدوات المستخدمة:** شواخص عدد ستة، ساعة توقيت، كرة السلة، يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الشكل (11) مع ملاحظة رسم خط للبداية وخط آخر للنهاية، خط البداية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (5 قدم، 1.5م) في حين أن المسافة بين الشواخص الباقية قدرها (8 قدم، 2.40 م).

**شروط أداء الاختبار:** عند البداية يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزاكي بين الشواخص مع الطبطة المستمرة بالكرة على أن يقوم المختبر بهذا العمل ذهاباً إلى خط النهاية وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية. وعلى الميقاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقه هذه المحاولة أي المسافة من (البداية - النهاية - البداية).

#### التسجيل:

- يتم حساب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر الاختبار المطلوب من لحظة البدء بالاختبار حتى اجتياز المختبر خط البداية مع الكرة.
- يتم تسجيل الزمن للمحاولتين.
- يتم اعتماد الزمن الأفضل لأحدى المحاولتين.

#### 2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية بتاريخ 2025/4/6 على بعض لاعبي عينة البحث العينة التجريبية لغرض تقنين التمرينات المقننة لحساب الحمل الصحيح ومعرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث.

#### 2-6 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات بتاريخ 2025/4/13

## 2-7 التمرينات المطبقة:

قاما الباحثان بتطبيق التمرين المطلوبة للجانب البدني والمهاري والتي تم استخدام فيها وسائل مساعدة مثل الأهداف بلاستيكية وكذلك، ملعب صغير، بالإضافة الى الطبطة بدوائر داخل الملعب: رسم ثلاث دوائر داخل الملعب بقطر (2) ويتم الطبطة بين لاعبين ويحاول كل لاعب اخراج كرة اللاعب الاخر، والحبال المتنوعة وهي تمرينات فيها طابع التنافسي.

وتم تقنين التمرينات الخاصة والمستخدمه في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة السلة باستخدام الشدة (80-90%) والتكرارات محددة وفق الشدة، الراحة تم تقنينها حسب النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات (120-130ض/د) وبين المجاميع (120-130ض/د)، عدد الأشهر: شهران، عدد الأسابيع: (8) أسابيع، عدد الوحدات: (24) وحدة تدريبية، أيام الوحدات: الأحد، الثلاثاء، الخميس. وبعد الانتهاء من بناء التمرينات المطلوب بالشكل النهائي وتقنين الحمل التدريبي وتم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص. وبدأ تطبيق البرنامج التدريبي بتاريخ 2025/4/14 وانتهت بتاريخ 2025/6/9

## 2-8 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2025/6/10

## 2-9 الوسائل الإحصائية: تم اعتماد نظام (SPSS) لمعالجة النتائج احصائيا.

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة وقيم (T) المحتسبة

والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	sig	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
				ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	2.967	0.674	1.32	102.2	1.201	100.2	سم	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	0.00	2.467	0.774	0.521	8.12	0.421	6.21	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	0.00	2.497	0.841	6.661	12.31	0.654	10.21	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	0.00	2.696	0.441	0.452	13.021	0.341	14.21	ثانية	التهديف السلمي
معنوي	0.00	2.47	0.889	0.745	18.045	0.643	20.241	ثانية	التمرير السريع
معنوي	0.00	2.25	0.964	0.862	19.041	0.751	21.21	ثانية	الطبطة

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة وقيم (T) المحتسبة

والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	sig	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
				ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	4.038	0.998	0.864	104.33	1.33	100.3	سم	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	0.00	4.098	0.979	0.765	10.332	0.63	6.32	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	0.00	4.579	0.891	0.864	14.31	0.741	10.23	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	0.00	3.887	0.818	0.774	11.14	0.532	14.32	ثانية	التهديف السلمي
معنوي	0.00	4.504	0.859	0.964	16.451	0.589	20.32	ثانية	التمرير السريع
معنوي	0.00	3.931	1.022	0.764	17.332	0.814	21.35	ثانية	الطبطة

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
		ع	س البعدي	ع	س البعدي			
القوة الانفجارية للذراعين	سم	102.2	1.32	104.33	0.864	3.021	0.00	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	8.12	0.521	10.332	0.765	5.355	0.00	معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	12.31	0.661	14.31	0.864	4.115	0.00	معنوي
التهديف السلمي	ثانية	13.021	0.452	11.14	0.774	4702	0.00	معنوي
التمرير السريع	ثانية	18.045	0.745	16.451	0.964	2.93	0.00	معنوي
الطبطة	ثانية	19.041	0.862	17.332	0.764	3.318	0.00	معنوي

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و(4) تبين لنا هناك تطور في الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية والتي يعود الى انتظام العينة في تطبيق التمرينات الموضوع وكذلك استخدام البرامج التدريبية بصورة صحيحة وهذا يعد من الواجبات الواجب تنفيذها بالبرنامج ولذلك يرى (ريسان خريط مجيد، 1988) "ان من الواجبات الرئيسة للتدريب الرياضي هو الإعداد البدني للاعب بتمتية المقدرة البدنية وخاصة مقدرة قوة التحمل والقوة العضلية والسرعة والمرونة والرشاقة ويشار الى هذه القدرات بالصفات البدنية وان هذه القدرات هي الأساس للوصول الى مستوى رياضي عال". (ريسان، 1988، 17)

اما (عادل ناجي حسن السعدون، 2010) نقلا عن (مهند عبد الستار، 2001) "إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين".

(عادل، 2010، 104)

وفي جدول (5) تبين لنا هناك تطور وتفوق للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بسبب استخدام الوسائل التدريبية المناسبة والتي تحمل الجانب التنافسي وتعد الوسائل التدريبية لها اهمية كبيرة في عامل الاداء والاثارة وتحقيق الاهداف التدريبية اذ يرى (كاظم عيسى كاظم، 2015) "أصبح استخدام هذه الوسائل امراً ضرورياً مهماً في العملية التدريبية لما تقدمه للاعب والمدرّب من خدمات إيجابية في مجال التدريب الرياضي وتطوير الأداء البدني والمهاري، منها التغيير في أسلوب تنفيذ التدريبات والتشويق والإثارة كما وتساعد المدرّب على تخطيط عدد كبير من التمرينات بما يخدم الأداء المهاري". (كاظم، 2015، 38)

ومن ناحية التمرينات التنافسية ودورها يرى (بسطويسي احمد ، 1999) "هي أداء الحركات طبقا للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، وتتميز التدريبات التنافسية من حيث أنها تؤثر في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي وتسهم في تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة اللازمة للناشيء، وأيضاً لها دور مهم في كل مراحل الموسم التدريبي لمختلف الأنشطة وأن تأثيرها يكون فعالاً" عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لأنها وسيلة مهمة ذات متطلبات متعددة لمكونات الحالة التدريبية، كما ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الحالة العالية بحيث تؤدي تحت مختلف الظروف". (بسطويسي، 1999، 105)

ويؤكد (مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري، 2010) أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب". (مروان، محمد، 2010، 22)

وتساعد التمرينات الموضوعية المشابهة لأجواء المنافسة في التحكم بقوة وصعوبة التمرينات ما يطابق الأجواء في اللعب وحسب قابلية اللاعب اذ يرى (وجدي مصطفى، محمد لطيف، 2002) هي "طريقة لتطوير الجانب البدني والمهاري والخططي خلال سير الألعاب مع التزام بقوانين وقواعد النشاط التخصصي، ويتم التغير بدرجات الحمل من خلال التحكم في الواجبات والشروط ومساحة وزمن اللعب". (وجدي، محمد، 2002، 89)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- استعمال الوسائل التدريبية وفق اجواء تنافسية تساعد في تطوير ورفع المستوى بالأداء البدني والمهاري للاعبين بأعمار (9-11 سنة) بكرة السلة.
- 2- التمرينات التنافسية لها مردود نفسي من ناحية الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي بسبب جدية العمل بها بصورة فعلية من قبل اللاعب.

##### 4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد الوسائل التدريبية المطبقة وفق اجواء تنافسية لأنها تساعد في تطوير ورفع المستوى بالأداء البدني والمهاري للاعبين بأعمار (9-11 سنة) بكرة السلة.
- 2- التأكيد في التدريب على التمرينات التنافسية لما لها مردود نفسي من ناحية الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي بسبب جدية العمل بها بصورة فعلية من قبل اللاعب.

## المصادر

- أمين أنور الخولي وضياء الدين محمد العزب. تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي، الوسائل والمواد التعليمية - الأجهزة ومساعدات التدريب: ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2009.
- بسطويسى أحمد. أسس ونظريات التدريب الرياضي: ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- ريسان خريبط مجيد. التدريب الرياضي: دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1988.
- عباس السامرائي وبسطويسى أحمد. طرق التدريب في المجال الرياضي: دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- عادل ناجي حسن السعدون. تقويم بعض حالات اللعب (المهاري - الخططي) في الدفاع رجل لرجل داخل ربع ملعب بكرة السلة: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2010.
- كاظم جابر أمير. الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي: ط2، الكويت، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- كاظم عيسى كاظم: تأثير منهاج باستعمال وسائل مساعدة في تطوير القدرات البدنية والأداء الفني على جهاز العقلة للناشئين: أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، 2015.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. اختبارات الأداء الحركي: ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية: دار الفكر العربي، القاهرة، ط4، ج1، 2001.
- مؤيد عبد الله جاسم الديوه جي، وفائز بشير حمودات. كرة السلة: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ط2، 1999.
- مروان عبد المجيد إبراهيم، محمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2010.
- وجدي مصطفى الفاتح، ومحمد لطفي السيد. الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب: دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2002.

ملحق (1)

برمجة التمرينات

الشدة: 80%

الأسبوع: الأول

الزمن: 45-47 دقيقة

الوحدة التدريبية: 1-2-3

ت	التمرينات	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	اهداف بلاستيكية: وعددها 8 اهداف توزع على حدود الملعب الجانبي والنهائية ويبدأ التمرين من قبل اللاعبين بالتنافس بالطبطة والتهديف على شكل دائرة.	2×5	رجوع النبض 130-120 ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د	
2	ملعب صغير: وضع أربع ملاعب بمساحة (5×5) متر داخل الملعب الرئيسي واداء لعب بين فريقين كل فريق (2×2) للمناولات والتهديف	3×5			
3	طبطة بدوائر داخل الملعب: رسم ثلاث دوائر داخل الملعب بقطر (2) ويتم الطبطة بين لاعبين ويحاول كل لاعب اخراج كرة اللاعب الاخر.	3×5			
4	الحبال المطاطية: ربط الحبل بجذع اللاعب ويحاول ان يؤدي الطبطة او التصويب	3×5			