

## The Effect of Special Physical and Skill Exercises Using Auxiliary Training Tools on the Development of Basic Skills among Female Basketball Players Under 18

Omar Awiad Saleh<sup>1</sup> Ammar Abd Hussein<sup>2</sup> Daa Saleh Khader<sup>3</sup> Uday Mahmoud Zahmar<sup>4</sup>

College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit University – Tikrit – Iraq

### Article info.

#### Article history:

-Received: 28/10/2025

-Accepted: 12/4/2025

-Available online: 31/12/2025

#### Keywords:

- Basketball
- auxiliary training tools
- physical and skill exercises
- basic skills
- female athletes
- youth training

Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture

### Abstract

This study aimed to examine the effect of specially designed physical and skill exercises using auxiliary training tools on developing selected basic skills among female basketball players under 18 years old. The experimental method was employed, with a sample of twelve (12) players from the Sulaymaniyah Basketball Club, deliberately selected and randomly divided into two groups: control (n=6) and experimental (n=6). The control group followed the coach's regular training program, while the experimental group performed the researchers' proposed exercises for eight weeks, with three sessions per week. The findings are expected to demonstrate significant improvements in the experimental group's physical and skill performance compared with the control group, confirming the effectiveness of the specialized training program

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



<sup>1</sup>Corresponding author: [omar.awied@tu.edu.iq](mailto:omar.awied@tu.edu.iq) College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit University – Tikrit – Iraq

<sup>2</sup>Corresponding author: [ammar.abd@tu.edu.iq](mailto:ammar.abd@tu.edu.iq) College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit University – Tikrit – Iraq

<sup>3</sup>Corresponding author: [dheyaa.salih@tu.edu.iq](mailto:dheyaa.salih@tu.edu.iq) College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit University – Tikrit – Iraq

<sup>4</sup>Corresponding author: [m.bayitay@tu.edu.iq](mailto:m.bayitay@tu.edu.iq) College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit University – Tikrit – Iraq

## تأثير تمارين خاصة ( بدنية مهارية ) باستخدام أدوات تدريبية مساعدة لتطوير عدد من المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة تحت 18 سنة

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2025/12/31

الكلمات المفتاحية

كرة السلة

ادوات تدريب مساعدة

تدريبات جسدية ومهارية

مهارات اساسية

لاعبات اناث

تدريب شباب

م. د عمر عويد صالح

م. م عمار عبد حسين

م. م ضياء صالح خضر

اد. عدي محمود زهمر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت - تكريت - العراق

### الخلاصة:

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمارين الخاصة البدنية ومهارية باستخدام أدوات تدريبية مساعدة لتطوير عدد من المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة ، وكذلك التعرف على الفروق بين المتوسطات في الاختبارات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في عدد من المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة تحت سن 18 سنة .  
واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث ومشكلة البحث وتكونت عينة البحث من لاعبات نادي ( السليمانية) بكرة السلة والبالغ عددهن (12) لاعبة وتم اختيارهن بالطريقة العمدية ، ثم تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين ضابطة وتدريبية وتكونت كل مجموعة من (6) لاعبات ، حيث استخدمت المجموعة الضابطة منهج المدرب أما المجموعة التجريبية فقد استخدمت التمارين الخاصة ( البدنية والمهارية ) باستخدام أدوات مساعدة التي اعدتها الباحثة لتطوير عدد من المهارات الأساسية بكرة السلة واستغرقت التمارين لمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع .

### 1 - التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

أن التطور الذي شمل الكثير من المجالات العلمية فقد شمل المجال الرياضي بكافة اختصاصاته ايضاً، ومنها لعبة كرة السلة حيث اصبحت هذه اللعبة من الالعاب الجماعية المميزة والتي تمارس بشكل واسع في جميع انحاء العالم، لكوها تحتوي على مهارات متعددة هجومية ودفاعية .  
وشهدت هذه اللعبة تطوراً كبيراً في الفترة الاخيرة لما تميزت بالتشويق والمتعة والايقاع السريع في الاداء المتكرر لهذه المهارات ، لذا ينبغي على كل لاعب ولاعبة اتقان هذه المهارات بشكل جيد لتنفيذ خطط اللعب اخل الملعب وان هذا يتطلب من اللاعب واللاعبة سرعة عالية في الاداء لتنفيذ زمن الهجمة اللعبة اذ ان نجاح الفريق يعتمد على ما يمتلكه اللاعبون او اللاعبات من هذه الصفات البدنية والمهارية ومنها مهارة المناولة والطبقة والتهديف حيث تعتبر هذه المهارات من المهارات الأساسية التي يستطيع الفريق من خلالها التقدم والتحرك داخل الملعب وان اتقان هذه المهارات بصورة جيدة يحقق الفوز للفريق فكلما كان اللاعبون او اللاعبات ذات صفات بدنية ومهارية عالية كلما كان الفوز سهلاً ، ومن هذا المنطلق تبرز اهمية البحث باستخدام تمارين خاصة بدنية ومهارية باستخدام أدوات مساعدة لتطوير عدد من المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة تحت سن 18 سنة .

#### 1-1 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحثون لدوري اندية محافظة السليمانية بكرة السلة للسيدات فقد لاحظ الباحثون وجود ضعف في بعض المهارات والقدرات البدنية للاعبات نادي السليمانية من خلال ضياع العديد من الفرص وفقدان الكرة داخل الملعب مما تسبب بخسارة الفريق في الدوري وخروجه من البطولة ، وذلك ما دفع الباحثون لدراسة هذه المشكلة حيث أرته الباحثون لإيجاد حلول يعتقد انها مناسبة لحل هذه المشكلة لدى اللاعبات من خلال استعمال تمارين خاصة بدنية ومهارية باستخدام أدوات تدريبية لتطوير عدد من المهارات الأساسية لدى اللاعبات في لعبة كرة السلة تحت سن 18 سنة .

#### 2-1 اهداف البحث :

- اعداد تمارين بدنية خاصة ( مهارية وبدنية ) باستخدام أدوات تدريبية مساعدة لتطوير عدد من المهارات الأساسية بكرة السلة .
- التعرف على تأثير التمارين الخاصة ( البدنية والمهارية ) باستخدام أدوات تدريبية مساعدة لتطوير عدد من المهارات الأساسية للاعبين في لعبة كرة السلة بأعمار تحت سن 18 سنة .
- التعرف على الفروق بين المتوسطات في الاختبارات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في عدد من المهارات الأساسية للاعبين تحت سن 18 سنة .

**3-1 فرض البحث :**

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في عدد من المهارات الاساسية للاعبات كرة السلة تحت سن 18 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في عدد من المهارات الاساسية للاعبات كرة السلة بأعمار تحت سن 18 سنة.

**4-1 مجالات البحث :**

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبات نادي ( السليمانية) تحت سن 18 سنة.
- 2-5-1 المجال الزماني : 2023/7/11 - 2023/10/8 .
- 3-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي (السليمانية) في السليمانية .

**1- منهج البحث واجراءاته الميدانية :****1-3 منهج البحث**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث .

**2-3 عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبات نادي ( السليمانية) في محافظة السليمانية بكرة السلة وذلك لتعاون ادارة النادي وكذلك المدرب مع الباحث حيث بلغ عدد اللاعبات (12) لاعبة وقسموا عشوائياً الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة تكونت من (6) لاعبات ولقد تم اختيار (2) من اللاعبات لإجراء عليهم التجربة الاستطلاعية .

**3-3 تجانس وتكافؤ العينة :**

لغرض ان تكون عينة البحث متجانسة قام الباحثون بإجراء التجانس لافراد العينة ككل في متغيرات ( الطول والوزن والعمر ) كما مبين في الجدول رقم (1) وكذلك التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات المهارية المعتمدة في هذا البحث والجدول رقم (2) يبين ذلك .

**جدول رقم (1) تجانس عينة البحث**

ت	المتغيرات	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	167	0.077	165	0.87
2	الوزن	59.44	8.114	59.82	1.33
3	العمر	17.11	0.411	18.02	0.844

● قيمة معامل الالتواء المحصور بين (  $3^-$  ) وهذا يعني بأن العينة متجانسة

**جدول رقم (2) تكافؤ عينة البحث**

ت	الاختبارات	النوع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	النتيجة
1	الطبطة بتغير الاتجاه (زمن)	ضابطة	12.114	0.614	2.678	0.133	غير معنوي
		تجريبية	12.123	0.547			
2	المناوله الصدرية(زمن)	ضابطة	12.432	0.742	2.744	0.148	غير معنوي
		تجريبية	12.384	0.853			
3	التصويب السلمي (عدد)	ضابطة	3.323	1.022	0.437	0.674	غير معنوي
		تجريبية	3.410	0.866			
4	الرمية الحرة (درجة)	ضابطة	6.333	1.617	1.862	0.263	غير معنوي

			1.766	6.297	تجريبية	
--	--	--	-------	-------	---------	--

• معنوي عند مستوى دلالة أقل من (0.05).

#### 3-4 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الكتروني لقياس الطول الاقرب (سم) والوزن لأقرب (50) غم.
- كرات سلة قانونية عدد (12) .
- ملعب كرة سلة .
- ساعة توقيت عدد (2) .
- شواخص عدد (30) .
- شريط قياس .
- حائط املس .
- حبال بطول (5) متر .
- حواجز بارتفاع (20) سم .
- سلم مصنوع من الحبال بطول (4) م ، يوضع على الارض مقسم الى اجزاء بين جزء وجزء مسافة (30) سم .
- كرات طبية بوزن (1) كغم و(2) كغم .

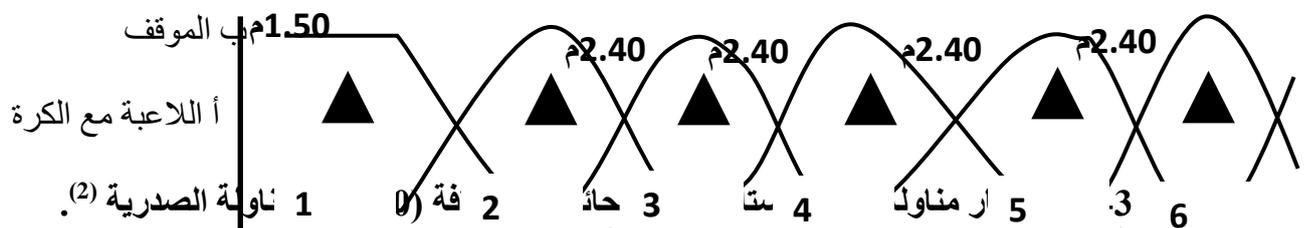
#### 3-5 وسائل جمع البيانات :

- الاختبارات والمقاييس .
- المصادر والمراجع العلمية .

#### 3-6 الاختبارات المستخدمة في البحث :

##### 3-6-1 اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه<sup>(1)</sup> .

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة الطبطبة بتغيير الاتجاه .
- الادوات اللازمة : ملعب كرة سلة ، ساعة توقيت ، لكرة سلة ، شريط لاصق بطول (1.5) م كخط للبدء ، صافرة لإعطاء اشارة البدء .
- موصفات الاداء : تقف المختبرة خلف خط البداية ومعها الكرة ، عند سماع اشارة البدء تقوم بالركض مع الطبطبة بتغيير الاتجاه ثم تدور اللاعبة حول الشاخص الاخير ( السادس) مستمرة بالطبطبة بالكرة بتغيير الاتجاه مع الركض حتى قطع خط النهاية مع الكرة .
- الشروط :
- 1- للمختبرة الحق في استخدام اي من اليدين في الطبطبة ( المحاورة ) .
- 2- التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقتة المختبرة لأداء الاختبار .



- الغرض من الاختبار : ييسر سرعة المناولة الصدرية واسنلامها .
- الادوات اللازمة : حائط املس ، شريط قياس ، كرة سلة ، ساعة توقيت ، صافرة .
- الاجراءات : رسم خط حائط املس وعلى بعد (90) سم من سطح الارض ورسم خط البدء بصورة موازية للحائط على الارض وعلى بعد (2.70) م .

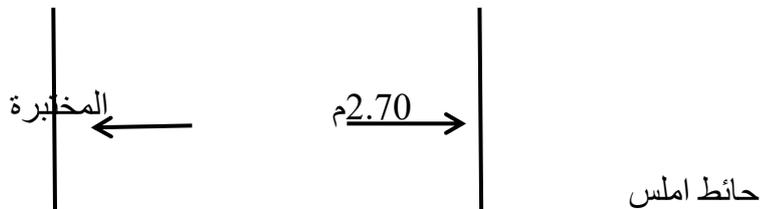
<sup>1</sup> - محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسنين ؛ الحديث في كرة السلة : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ) ص 129 .

<sup>2</sup> - علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : ( بغداد ، مطبعة الطيف ، 2004 ) ص 177 .

- وصف الاداء: تقف اللعبة خلف خط المباشرة وهي ممسكة بالكرة وعند سماع إشارة البدء تقوم بمناولة الكرة ( المناولة الصدرية ) بسرعة نحو الحائط الامس واستلامها بعد ارتدادها وتستمر بالاداء هذا (10) مناولات متتالية ويجب عدم لمس الكرة الارض خلال المناولات العشرة وعدم تجاوز اللاعب لخط البدء اثناء الاداء .
- التسجيل : تسجل اللاعب الزمن الذي استغرقته في اداء الاختبار منذ لحظة ملامسة الكرة الحائط ف المناولة الاولى وحتى ملامسة الكرة في المناولة العاشرة .

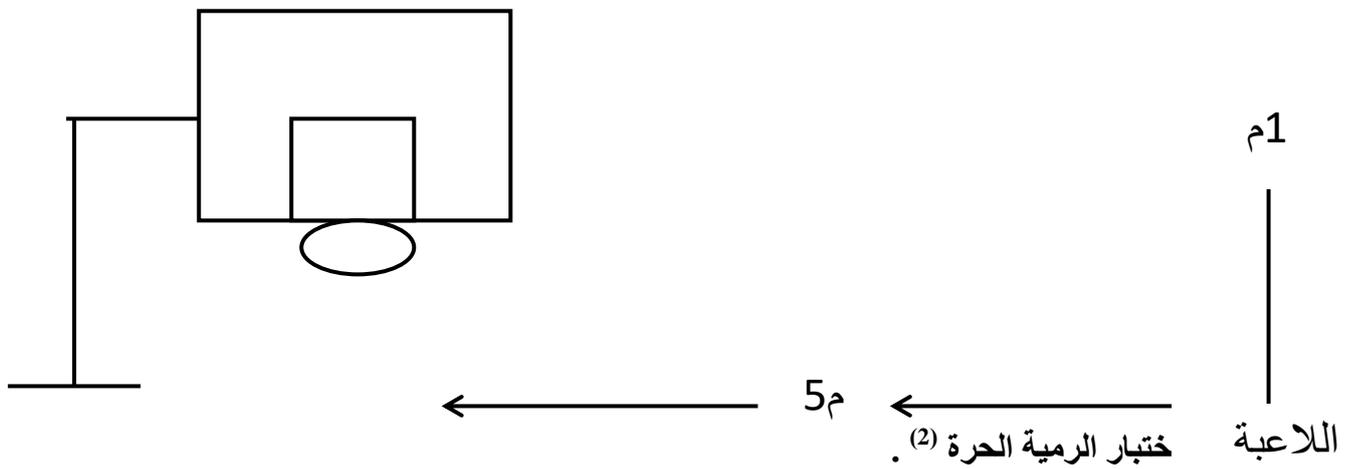
المسجل

الميفاتي



### 3-6-3 اختبار التصويب السلمي أمام الهدف من مسافة (5) م خلال (15) ث (1).

- الهدف من الاختبار : قياس سرعة التصويب السلمي ودقته خلال (15) ثا .
- الادوات : ملعب كرة سلة ، صافرة ، ساعة توقيت ، شريط لاصق ، استمارة تسجيل .
- وصف الاداء : يرسم خط (1) م امام الهدف وعلى بعد (5) م تقف اللاعب على الخط وعند سماع اليعاز تقوم باستلام الكرة والتصويب السلمي وترجع مسرعة لتستلم الكرة مرة اخرى وتكرر الاداء لمدة (15) ثا .
- التسجيل : احتساب عدد مرات التصويب والتصويب الناجح خلال (15) ثا .



- الهدف من الاختبار : قياس دقة الرمية الحرة .
- الادوات اللازمة : ملعب كرة سلة ، كرة سلة .
- وصف الاداء : يحق لكل لاعبة اداء (10) رميات ولمرة واحدة فقط .

<sup>1</sup> - ياسر صباح جاسم ؛ اساسيات كرة السلة ، ط2 : ( العراق المطبعة المركزية ، ديالى ، 2016 ) ص307 .  
<sup>2</sup> - مؤيد عبدالله الديوه وجي ، فائز بشير حمودات ؛ كرة السلة ط2 : ( الموصل ، مكتبة المريد ، 1999 ) ص200 .

- حساب الدرجة : تعطي (2) درجة لكل تهديف بدون ملامسة الحلقة و (1) درجة لكل تهديف ملامس للحلقة ، ولا يعطي اي درجة في حال عدم وجود تصويبية ، وتحتسب الدرجة النهائية لكل لاعبة وان الحد الاقصى للدرجات هو (20) درجة

### 7-3 خطوات الاجراءات الميدانية :

#### 1-7-3 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون مع فريق العمل المساعد بأجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبتين من عينة البحث وقد اجريت التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2023/7/11 وتم خلالها اجراء الاختبارات وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هي :

- 1- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- 2- التأكد من صلاحية الادوات التي سوف تستخدم في التجربة الاستطلاعية .
- 3- التعرف على مدى استعداد عينة البحث لاداء الاختبارات .
- 4- معرفة المعوقات التي ترافق التجربة الرئيسية .

#### 2-7-3 الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2023/7/13 وذلك لتحديد مستوى عينة البحث وشملت الاختبارات ( الطبطبة بتغيير الاتجاه ، المناولة الصدرية ، التصويب السلمي ، تصويب الرمية الحرة ) .

#### 3-7-3 تنفيذ تمارين البحث :

قام الباحثون بإعداد تمارين مركبة بدنية ومهارية بأدوات مساعدة ، وذلك لاستخدامها لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبات ، وقد بدأ تنفيذ هذه التمارين يوم الخميس الموافق 2023/7/15 وقد استغرقت لمدة 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا وبلغ عدد الوحدات 24 وحدة تدريبية وهي كافية لإحداث تطور في المهارات المعتمدة في هذا البحث .

● ملاحظات حول التمارين بالأدوات التدريبية لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة السلة .

- 1- استخدم كلا المجموعتين نفس الكرات السلة في التدريب ماعدا التمارين المركبة والادوات المساعدة التي استخدمتها المجموعة التجريبية .
- 2- استغرقت هذه التمارين زمن قدره (32.10 - 39.10) د في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .
- 3- رفع درجة الصعوبة للتمارين من خلال الزيادة في الحجم والشدة كوضع عائق او استخدام الحبال المطاطية او الحواجز .
- 4- تم توزيع اللاعبات على شكل مجموعتين لتنفيذ التمارين .
- 5- استغرقت التمارين 8 اسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية في الاسبوع وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية لهذه التمارين 24 وحدة وهي كافية لإحداث التطور في المهارات الاساسية المعتمدة في البحث .

- 6- كان تنفيذ هذه التمارين الخاصة و بالأدوات التدريبية المساعدة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .
- 7- كان تنفيذ التمارين ايام ( الخميس و السبت و الاثنين ) .
- 8- كان تنفيذ التمارين الخاصة و بالأدوات التدريبية المساعدة داخل القاعة الرياضية لملاعب كرة السلة .
- 9- استخدم الباحثون طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري .

### 4-7-3 الاختبارات البعدية :

اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الخميس الموافق 2023/9/9 وذلك بعد انتهاء من التمارين المعدة من قبل الباحثون لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبات كرة السلة وقد اتبع الباحثون الطريقة نفسها التي اديت في الاختبارات القبلية .

### 8-3 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية ( Spss ) للوصول الى النتائج النهائية .

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) .
- معامل الالتواء .
- الوسيط .
- اختبار ( + )

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

1-4 عرض ومناقشة النتائج للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في ضوء البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها والجدول رقم (3) يوضح ذلك .

جدول رقم (3) يبين نتائج قيمة (+) للاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

النتيجة	مستوى الدلالة sig	قيمة (+) المحسوبة	بعدي		قبلي		الاختبارات	ت
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.132	2.126	0.743	11.632	0.614	12.114	الطبطبة بتغير الاتجاه (زمن)	1
غير معنوي	0.143	2.212	0.711	11.144	0.742	12.432	المناولة الصدرية ( زمن)	2
غير معنوي	0.684	0.411	1.042	3.652	1.022	3.323	التصويب السلمي عدد	3
غير معنوي	0.467	1.269	0.119	6.644	1.617	6.333	الرمية الحرة ( درجة)	4

\*معنوي عند مستوى الدلالة اقل من (0.05) .

ويتبين لنا من خلال ما تقدم من جدول رقم (3) بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثون ذلك بان الفروق التي ظهرت في الاختبارات لم ترتقي الى مستوى المعنوية وسبب ذلك بان المدرب لم يركز في تمارينه على استعمال تمارين خاصة باستخدام ادوات تدريبية مساعدة في الوحدات التدريبية وكذلك عدد

التكرارات غير مناسبة لاداء المهارات ، مما لم يؤدي ذلك الى تغيير في تكنيك الاداء لتلك المهارات مما أدى الى عدم تطويرها بالمستوى المطلوب

#### 2-4 عرض ومناقشة النتائج للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ..

جدول رقم (4) يبين نتائج قيمة (+) للاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	قبلي		بعدي		قيمة (+) المحسوبة	مستوى الدلالة sig	النتيجة
		ع	س	ع	س			
1	الطبطة بتغير الاتجاه ( زمن )	0.547	12.123	0.496	10.431	4.211	0.004	غير معنوي
2	المناوله الصدرية ( زمن )	0.853	12.384	0.764	10.582	4.542	0.003	غير معنوي
3	التصويب السلمي عدد	0.867	3.410	0.722	4.674	2.674	0.041	غير معنوي
4	الرمية الحرة ( درجة )	1.756	6.297	0.786	8.311	3.454	0.014	غير معنوي

\*معنوي عند مستوى الدلالة اقل من (0.05) .

من خلال جدول رقم 4 نلاحظ ان هناك فروق معنوية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحثون سبب التطور الحامل في المهارات المعتمدة في البحث الى فاعلية التمارين الخاصة باستخدام لأدوات التدريبية المساعدة والمستخدمه في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وحسن اختيار هذه التمارين ، حيث ان التطور الحاصل في مهارة الطبطة بتغير الاتجاه يعود الى استعمال تمارين منتظمة وبأستخدام ادوات تدريبية وتكرارات مستمرة خلال زمن واداء هذه المهارات بظروف مشابهة لظروف المباراة وبوجود عوائق اثناء التمرين مما أدى الى تطوير هذه المهارات لدى اللاعبين ، كما ان التطور الحاصل في هذه المهارة راجع الى العدد الكبير من التكرارات خلال مدة زمنية محددة مما يكون ذلك حافظاً لأثارة اكبر عدد من الوحدات الحركية للاعبين مما يؤدي الى تطوير التكنيك المهاري لديهم ، وهذا ما يتفق مع ما ذكره (محمود عبدالله الشاطي ) " بأن التدريب على اداء التمرين والتكيف عليه يقود دائماً الى مستوى تكنيكي افضل (1) .

كما ان التطور الحاصل في مهارة المناولة الصدرية فيعزو الباحثون ذلك الى استخدام التمارين الخاصة بأستخدام ادوات تدريبية والتي كانت تؤدي باستخدام كرات طبية بوزن 2 كغم وكذلك سرعة اداء التمارين بالكرات القانونية بين لاعبة ولاعبتين او اكثر في المقابل مما يؤدي ذلك الى تطوير التكنيك في اداء المناولة الصدرية وقليل وقت اداء المناولة كما وان عدد التكرارات وفترات الراحة كان لها اثر في حدوث هذا التطوير لدى لاعبات المجموعة التجريبية ، حيث يذكر ( خالد سيد صلاح الدين ) " بان التدريب بأدوات وكرات طبية أثناء التمارين يؤدي الى تكيف وسهولة الاداء مما يؤدي الى تطوير السلوك الحركي لدى اللاعبين او اللاعبات " (2) .  
اما التطور الحاصل في مهارة التصويبة السلمية بين الاختبار القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدية فيعزو الباحثون هذا التطور كان بسبب استعمال التمارين الخاصة

<sup>1</sup> - محمود عبدالله الشاطي ؛ محاضرات موثقة لطلبة الدراسات العليا : ( الماجستير في مادة التدريب ، جامعة تكريت ، كلية التربية الرياضية (2009) .

<sup>2</sup> - خالد سيد صلاح الدين ؛ تأثير فترة المنافسات على دينامية بعض القدرات البدنية والمهارية لنادي كرة السلة : ( رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، 2001 ) ص 52.

باستخدام أدوات تدريبية مما أدى الى تطوير التكنيك لدى المجموعة التجريبية ، وان زيادة في التوافق اثناء اداء حركة التصويب السلمي الذي اسهم في زيادة دقة التصويب ، كما يعزو الباحثون ان التمارين المستخدمة زادت في التوافق الحركي الذي يعتمد على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العضلي لتحقيق الاداء الامثل للحركات وخاصة المركبة منها ، وهذا ما يحدث في مهارة التصويب السلمي ، وهذا ماكداه ( عبدالرحمن ونكتل ) ان استخدام الأدوات التدريبية في الجانب البدني والمهاري تعمل على توير الجوانب البدنية والمهارية.<sup>1</sup>

**ويذكران ( عمار وحميد )** لكي نحقق قوة فع اكبر لابد من ضرب اللاعب الأرض بالكعب متبوعا باصابع القدم ، مما يؤدي الى قوة رد فعل الأرض للخلف.<sup>(2)</sup>

وان التطور الحاصل في مهارة الرمية الحرة لدى المجموعة التجريبية فيعزو الباحثون الى استخدام التكرارات عند اداء هذه المهارة والتدريب المستمر على هذه الرميات ادى الى ضبط التكنيك في مهارة الرمية الحرة وكذلك التدريب على المهارة نفسها من خلال الاعداد والتكرار يؤدي الى حدوث تطور في المهارة وتثبيتها .

#### جدول رقم (5) يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

ت	الاختبارات	النوع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (+) المحسوبة	مستوى الدلالة sig	النتيجة
1	الطبطبة بتغير الاتجاه ( زمن )	ضابطة	11.632	0.743	1.649	0.164	غير معنوي
		تجريبية	10.431	0.496			
2	المناوله الصدرية ( زمن )	ضابطة	11.144	0.711	2.417	0.044	معنوي
		تجريبية	10.582	0.764			
3	التصويب السلمي عدد	ضابطة	3.652	1.042	2.182	0.028	معنوي
		تجريبية	4.674	0.722			
4	الرمية الحرة ( درجة )	ضابطة	6.644	0.119	3.852	0.036	معنوي
		تجريبية	8.311	0.786			

\*معنوي عند مستوى الدلالة اقل من (0.05) .

من خلال جدول رقم 5 تبين عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه اما بقية المهارات المعتمدة في البحث تبين ان هناك فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون ذلك ان الفروق التي ظهرت لدى المجموعة التجريبية فيها تأثير واضح للتمارين المركبة بالأدوات المساعدة التي اعددها الباحثون وان هذه التمارين كانت مكررة ومنظمة ومتسلسلة بشكل علمي ، كما ان التمرين بشكل متكرر سوف يؤدي الى تطبع

<sup>1</sup> - عبدالرحمن محمد ونكتل مزاحم ، تأثير الأشرطة والحبال المطاطية المصاحبة للتمرينات البدنية والمهارية في بعض مكونات اللياقة البدنية للاعب كرة اليد ، (بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت ، 2024 ) ص131.

<sup>2</sup> عمار عادل عوني وحميد محمد احمد ، تأثير تمرينات بدنية خاصة في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية للزل الضاربة والكرة ومؤشر دقة التهديد لركلات الحرة المباشرة من منطقة يمين المرمى بكرة القدم للشباب ، (بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت ، 2024 ) ص555.

المسارات العصبية وفقاً لنظرية الخلية العصبية تتعلم وبذلك ينتقل ذلك التعلم على تكييف الجهاز العصبي العضلي وان تغير التمارين بشكل منتظم يؤدي الى تغير المثير ، وهذا بدوره سوف يؤدي الى تغيير عدد الوحدات الحركية والالياف العضلية العاملة في الجسم سواء كان ذلك من حيث الكم او النوع فضلاً عن تغيير في زمن وشدة المثير وبالتالي تحسين عملية التكيف الفسيولوجي للعضلات بما يخدم النشاط والمهارة المطلوبة وهذا ما ركز عليه الباحثون اثناء اعداد ووضع التمارين المركبة بالأدوات المساعدة لعينة البحث وأن توزيع فترات الراحة بين التكرارات عند اداء التمارين للمهارات وكثرة التكرارات بشكل منتظم ادى الى ربط التكنيك عند اللاعبات في مهارة المناولة والتصويب السلمي ومهارة الرمية الحرة .

وان هذا ما يتفق مع ما ذكره ( وجيه محجوب ) بأن " تطوير الاداء وتحسينه يعتمد اساساً على تكرار المهارة وعدد مرات الفشل والنجاح وصولاً الى اعلى توافق يستطيع اللاعب او اللاعبة النجاح في محاولة اداء المهارة بشكل ينسجم مع هدفها (1) "

وكذلك التكرارات المناسبة التي استخدمها الباحثون اثناء التمارين احدثت تكييف لدى المجموعة التجريبية كما ادت الى تطوير مستوى ادائهم في هذه المهارات المعتمدة في البحث ، وكذلك التمرين على المهارة نفسها من خلال الاعادات والتكرارات التي تؤديها اللاعبات ادى الى ضبط التكنيك لديهم وهذا ما يتفق مع ما ذكره ( امر الله البساطي ) بأن " التدريب على المهارة نفسها يهدف الى حدوث تغيير ايجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم واتقان وتثبيت الاداء المهاري" (2)

كما يعزو الباحثون الى ان التطور الحادث لدى المجموعة التجريبية كان من خلال التمارين المركبة التي اعدّها الباحث لعينة البحث ونوع التمارين بالأدوات المساعدة وطريقة ادائها بالتكرارات منتظمة وشدة مناسبة وراحة بين التكرارات كل هذا ادى الى تحفيز المجاميع العضلية وذلك عن طريق المثيرات العصبية للوحدات الحركية والتغيير في نوع التمارين وطريقة الاداء وتكرارها بصورة مستمرة وفترات الراحة بشكل علمي لاسترداد مصادر الطاقة اللازمة للعمل مدة اخرى مما يؤدي الى تطوير الاداء المهاري لدى اللاعبات ، وهذا ما أكدّه ( عبدالله وكهلان ) ان التعلم الحاصل للمجموعة من خلال تطبيق التمرينات البدنية المعدة من قبل الباحثان (3) .

كما يذكر ان سبب التطور في المهارات المعتمدة في البحث الى التوافق الجيد والربط والتكامل بين الجهازين العضلي والعصبي من خلال اداء التمارين بشكل جيد وتطوير العضلات العاملة لأداء تلك المهارات ويتفق ذلك مع ما ذكره ( محمد رضا ابراهيم واخرون ) بأن " التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي يؤدي الى زيادة التوافق اثناء الاداء المهاري (4) .

وكما ان استخدام ادوات تدريبية مثل استخدام كرات طيبة وحبال مطاطية والقفز من فوق الشواخص وغيرها من التمارين لعينة البحث والتي كانت مشابهة لاداء المهارات المعتمدة في البحث ادت الى تطوير تمرينات دفع كرة طيبة من امام الصدر ومن فوق الرأس يعمل على

1 - وجيه محجوب ؛ علم الحركة : ( بغداد ، بيت الحكمة ، 1987 ) ص 56 .

2 - امر الله البساطي ؛ اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : ( الاسكندرية ، دار المعارف للطباعة ، 1998 ) ص 26 .

3 - عبدالله كوان و كهلان رمضان صالح اثر استراتيجيات التعلم ( ES7 ) في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت ، 2024 ) ص 50 .

4 - محمد رضا ابراهيم ( واخرون ) ؛ تأثير تمرينات القفز العامودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية ( مجلة بحوث المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1988 ) ص 1082 .

تشغيل عضلات الذراعين والكتف والصدر مما أدى الى حدوث تكيفات في عمل هذه العضلات (1).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

### 1-5 الاستنتاجات :

- 1- ان التمارين الخاصة باستخدام الأدوات التدريبية له تأثير كبير في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى اللاعبين تحت سن 18 سنة.
- 2- أن التمارين الخاصة المستخدمة بالأدوات التدريبية المساعدة لدى المجموعة التجريبية كان لها دوراً فاعلاً في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى اللاعبين .

### 2-5 التوصيات :

- 1- الاهتمام باستعمال التمارين الخاصة البدنية والمهارية المتنوعة وبأستخدام ادوات تدريبية مساعدة لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى اللاعبين تحت سن 18 سنة .
- 2- التأكيد على التمارين الخاصة البدنية والمهارية وبأستخدام ادوات تدريبية مساعدة اثناء الوحدات التدريبية لما لها من دور فعال في تطوير مهارات كرة السلة .

## المصادر:

- امر الله البساطي ؛ اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : ( الاسكندرية ، دار المعارف للطباعة ، 1998).
- خالد سيد صلاح الدين ؛ تأثير فترة المنافسات على دينامية بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ كرة السلة : ( رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، 2001 ) .
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي : ( القاهرة ، مكتبة دار المعارف ، 1994 ) .
- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : ( بغداد ، مطبعة الطيف ، 2004).
- عبدالرحمن محمد و نكتل مزاحم ، تأثير الأشرطة والحبال المطاطية المصاحبة للتمرينات البدنية والمهارية في بعض مكونات اللياقة لـ للاعبين كرة اليد ، (بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، جامعة تكريت ، 2024
- عبدالله كوان و كهلان رمضان صالح اثر استراتيجيات التعلم ( ES7 ) في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، جامعة تكريت ، 2024 )
- عمار عادل عوني و حميد محمد احمد ، تأثير تمرينات بدنية خاصة في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية للـ للضاربة والكرة ومؤشر دقة التهديف لركلات الحرة المباشرة من منطقة يمين المرمى بكرة القدم للشباب ، (بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، جامعة تكريت ، 2024 )
- محمد رضا ابراهيم ( وآخرون ) ؛ تأثير تمرينات القفز العامودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية ( مجلة بحوث المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1988 ) .
- محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسنين ؛ الحديث في كرة السلة : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ) .

<sup>1</sup> - مهند عبد الستار العاني ؛ مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الاساسية بكرة السلة : اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005 ( ص 96-97).

- محمود عبدالله الشاطي ؛ محاضرات موثقة لطلبة الدراسات العليا : ( الماجستير في مادة التدريب ، جامعة تكريت ، كلية التربية الرياضية 2009 ) .
- مهند عبد الستار العاني ؛ مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية لكرة السلة : ( اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005 ) .
- مؤيد عبدالله الديوه وجي ، فائز بشير حمودات ؛ كرة السلة ط2 : ( الموصل ، مكتبة المرشد ، 1999 ) .
- وجيه محجوب ؛ علم الحركة : ( بغداد ، بيت الحكمة ، 1987 ) .
- ياسر صباح جاسم ؛ اساسيات كرة السلة ، ط2 : ( العراق المطبعة المركزية ، ديالى ، 2016 ) .

#### الوحدات التدريبية

#### الاسبوع الثاني زمن الوحدة التدريبية: 32.10د

ت	اسم التمرين	مدة التمرين	تكرار	راحة التكرار	مجموعة	راحة بين تمرين ومجموعه	مدة تمرين التكرار	راحة كلية	مدة التمرين مع الراحة	الشدة	الملاحظات
أ	استلام كرة طبية زنة 2 كغم والتصويب على السلة من الثبات	15 ثا	25	-	2	د2	30 ثا	4	د4.30	%80	
ب	القفز فوق 5 حواجز على ارتفاع 20 سم ثم استلام الكرة ثم الطبطبة مسافة 15 متر	12 ثا	5	د1	2	د3	د2	د14	د16	%80	
ج	القفز على اربع لمدة 15 ثا ثم استلام الكرة والتصويب السلمي	20 ثا	4	د1	2	د3	د2.40	د9	د11.40	%80	

#### الاسبوع الرابع زمن الوحدة التدريبية: 38.40د

ت	اسم التمرين	مدة التمرين	تكرار	راحة التكرار	مجموعة	راحة بين تمرين ومجموعه	مدة تمرين التكرار	راحة كلية	مدة التمرين مع الراحة	الشدة	الملاحظات
أ	القفز الارتدادي على اليمين واليسار عشر مرات من فوق حبل ارتفاعه 20 سم ثم الانطلاق بالطبطبة لمسافة 15 م	20 ثا	4	1	2	د2	د2.40	د10	د12.40	%80	
ب	التهدف من منطقة خط الرمية بكرة طبيعية نزة 1 كيلو لعشر محاولات	20 ثا	5	1	2	د2	د3.20	د12	د15.20	%80	
ج	الطبطبة بأربع اتجاهات مختلفة على شكل مربع المسافة بينها 6 م	20 ثا	4	1	2	د2	د2.40	8	د10.40	%80	

#### الاسبوع السادس زمن الوحدة التدريبية: 34.24د

ت	اسم التمرين	مدة التمرين	تكرار	راحة التكرار	مجموعة	راحة بين تمرين ومجموعه	مدة تمرين التكرار	راحة كلية	مدة التمرين مع الراحة	الشدة	الملاحظات
---	-------------	-------------	-------	--------------	--------	------------------------	-------------------	-----------	-----------------------	-------	-----------

		مع الراحة		التكرار	ومجموعه					
أ		7.20د	6د	1.20د	2د	3	-	-	40ثا	التهديف بالقفز من تحت السلة بكرة كبية زنة 2 كيلو بالاستمرار
ب		15.40د	14د	1.40د	3د	2د	1د	5	10ثا	القفز من فوق 5 شواخص على ارتفاع 20سم ثم استلام الكرة والطبطة لمسافة 15م
ج		11.24د	9د	2.24	3د	2	1د	4	18د	القفز على البقعة لمدة 15 ثا ثم استلام الكرة والتصويب السلمي

### 33.20 زمن الوحدة التدريبية:

### الاسبوع الثامن

ت	اسم التمرين	مدة التمرين	تكرار	راحة التكرار	مجموعه	راحة بين تمرين ومجموعه	مدة تمرين التكرار	راحة كلية	مدة التمرين مع الراحة	الشدة	الملاحظات
أ		10ثا	5	1د	2د	2د	1.4د	12د	13.40	80%	
ب		20ثا	4	1د	2د	2د	2.40د	8د	10.40د	80%	
ج		20ثا	3	1د	2	3د	2د	7د	9د	80%	