



The Effect of Compound Balance Exercises on Students' Learning of Ladder Shooting Skills in Basketball.

A.L Sara Kassed Hassan

suragasid1985@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract

The importance of this research lies in developing compound exercises that contribute to developing certain coordination abilities and teaching basic basketball skills, enhancing students' ability to control and master movement. These exercises are also important as they serve as a tool for physical education teachers to enhance performance and improve team results, in addition to their positive contribution to developing motor tasks and enhancing the quality of skill performance. The research problem is summarized in the lack of compound exercises that target balance in an integrated manner with the shooting skill. Hence, the need to develop compound balance exercises that contribute to developing motor control and achieving more accurate and consistent performance of the ladder shooting skill among students. The research objectives were (preparing complex exercises targeting the development of the ability to balance in an integrated manner with learning the skill of peaceful shooting in basketball for first-year students at Al-Mustansiriya University / Department of Physical Education, and identifying the effect of complex balance exercises on learning the skill of peaceful shooting for first-year students at Al-Mustansiriya University / Department of Physical Education). The researcher used the experimental method with two experimental and control groups to suit the research problem. The research community was a group of first-year students in Hall (1) with a number of (33) students. The research sample amounted to (20) students and they were divided into two groups (control) and (experimental) by lottery with (10) students for each group. (13) students were excluded for various reasons. The statistical package (spss.26) was used to process the results and the researcher reached conclusions including (the proposed method, which includes the complex harmonic exercises, has proven a positive effect on the research variables, including the ability to balance and peaceful shooting in basketball for students. The results of the post-tests also showed a noticeable development in the ability to balance and skill (Ladder shooting compared to pre-tests) The recommendations were numerous, including (paying attention to developing the coordination abilities of basketball players by incorporating complex balance exercises into training programs, and applying complex exercises regularly within educational units to enhance motor control and accuracy in the ladder shooting skill).

Keywords: compound exercise, balance, layup shooting

أثر التمرينات المركبة للتوازن في تعلم مهارة التصويب السلمي بكرة السلة لدى الطلاب

سرى كاصد حسن

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

suragasid1985@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث

تكمن أهمية البحث في إعداد تمارين مركبة تسهم في تطوير بعض القدرات التوافقية وتعليم المهارات الأساسية في كرة السلة، بما يعزز قدرة الطالب على السيطرة والتحكم الحركي. كما تبرز أهمية هذه التمارين في كونها أداة مساعدة لمعلمي التربية الرياضية في الارتقاء بمستوى الأداء وتحسين نتائج الفرق، فضلاً عن إسهامها الإيجابي في تطوير الواجبات الحركية وتعزيز جودة الأداء المهاري، أما مشكلة البحث فتلخصت في افتقار البرامج التعليمية الحالية إلى تمارين مركبة تستهدف التوازن بشكل متكامل مع مهارة التصويب ومن هنا برزت الحاجة إلى إعداد تمارين مركبة للتوازن تسهم في تطوير التحكم الحركي وتحقيق أداء أكثر دقة وثباتاً لمهارة التصويب السلمي لدى الطلاب. وكانت أهداف البحث (إعداد تمارين مركبة تستهدف تطوير القدرة على التوازن بشكل متكامل مع تعلم مهارة التصويب السلمي في كرة السلة لدى طلاب المرحلة الأولى في الجامعة المستنصرية/ قسم التربية الرياضية، والتعرف على أثر التمارين المركبة للتوازن في تعلم مهارة التصويب السلمي لدى طلاب المرحلة الأولى. في الجامعة المستنصرية/ قسم التربية الرياضية) واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته مشكلة البحث أما مجتمع البحث فقد كان مجموعة من طلاب المرحلة الأولى قاعة (1) والبالغ عددهم (33) طالب أما عينة البحث فقد بلغت (20) طالب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (10) طلاب لكل مجموعة وتم استبعاد (13) طالب لأسباب مختلفة وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss.26) لمعالجة النتائج وتوصلت الباحثة الى استنتاجات منها (أثبت المنهج المقترح، والمتضمن التمارين المركبة التوافقية، تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البحثية، بما يشمل القدرة على التوازن والتصويب السلمي بكرة السلة لدى الطلاب، وكذلك أظهرت نتائج الاختبارات البعدية تطوراً ملحوظاً في القدرة على التوازن ومهارة التصويب السلمي مقارنة بالاختبارات القبالية) أما التوصيات كانت عدية منها (الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية لدى لاعبي كرة السلة من خلال دمج تمارين مركبة للتوازن في البرامج التدريبية، وتطبيق التمارين المركبة بانتظام ضمن الوحدات التعليمية لتعزيز التحكم الحركي والدقة في مهارة التصويب السلمي).

الكلمات المفتاحية: تمارين تمرينان مركبة، التوازن، التصويب السلمي



1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث وأهميته:

أن التطور العلمي وأساليب التدريب يعتبر هدفاً تسعى اليه دول العالم لتقديم معارفه ومناهجه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدرسيها بهدف الاعداد والتنمية الرياضية لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى الرياضات بصفة عامة الامر الذي يتعين معه الاخذ بالسبل لمواجهة هذا التطور . ونظرا الى ان الوصول بمستوى الفرق المدرسية الى الدرجة التي تمكنهم من تحقق متطلبات التعلم الحديثة يستلزم تأسيس الطلاب من صغرهم وفق برامج تدريبية مقننة ومناسبة من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطيطة والفكرية والنفسية والتوافقية لبناء قاعدة من الطلاب الموهوبين رياضياً مستقبلاً.

ان العلاقة بين المهارة الأساسية القدرة على التوازن علاقة وثيقة وهي ذات اهمية كبرى في عملية التعلم اذ ان الطالب يجب ان يمتلك أساسا معيناً من القدرات التوافقية. وهي التي تمكن الفرد الرياضي من أداء مختلف المهارات الفنية لأداء النشاط المتعدد وتعد الحجر الأساس في وصول الفرد الى اعلى المستويات اما أهمية البحث فتكمن في كونها محاولة من الباحثة بأعداد تمارينات مركبة لمعرفة أثرها على بعض القدرة على التوازن والتصويب للعبة كرة السلة التوافقية وذلك لأنها أكثر الالعاب في الأنشطة الرياضية والمدارس العراقية ولها مسابقات مدرسية كذلك هو جهد متواضع الى العاملين في مجال العملية التعليمية للوصول الى المستوى المطلوب, كما تمارينات مركبة تسهم في تطوير بعض القدرات التوافقية وتعليم المهارات الأساسية في كرة السلة، بما يعزز قدرة الطالب على السيطرة والتحكم الحركي. كما تبرز أهمية هذه التمارينات في كونها أداة مساعدة لمعلمي التربية الرياضية في الارتقاء بمستوى الأداء وتحسين نتائج الفرق، فضلاً عن إسهامها الإيجابي في تطوير الواجبات الحركية وتعزيز جودة الأداء المهاري.

1-2 مشكلة البحث:

يُعد التوازن من المكونات الأساسية المؤثرة مباشرة في جودة الأداء المهاري للاعب كرة السلة، وبخاصة عند تنفيذ التصويب السلمي، وقد أظهرت الملاحظات الميدانية أن العديد من الطلاب يعانون من ضعف القدرة على الدمج بين التحكم الحركي والتوازن أثناء الأداء الفعلي للتصويب وهذا الضعف يؤدي إلى انخفاض نسب النجاح وتكرار الأخطاء الميكانيكية في التنفيذ ويُعزى ذلك إلى افتقار البرامج التعليمية الحالية إلى تمارينات مركبة تستهدف التوازن بشكل متكامل مع مهارة التصويب ومن هنا برزت الحاجة إلى إعداد تمارينات مركبة للتوازن تسهم في تطوير التحكم الحركي وتحقيق أداء أكثر دقة وثباتاً لمهارة التصويب السلمي لدى الطلاب.

1-3 هدفا البحث:

1. إعداد تمارينات مركبة تستهدف تطوير القدرة على التوازن بشكل متكامل مع تعلم مهارة التصويب السلمي في كرة السلة لدى طلاب المرحلة الأولى في الجامعة المستنصرية/ قسم التربية الرياضية.

2. التعرف على أثر التمرينات المركبة للتوازن في تعلم مهارة التصويب السلمي لدى طلاب المرحلة الأولى. في الجامعة المستنصرية/ قسم التربية الرياضية.

1-4 فرضا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي.

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الرياضية.

1-5-2 المجال الزمني: 2025/1/10 ولغاية 2025/3/9

1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة في الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهجية البحث: "يعد منهج البحث من الأمور المهمة والاساسية في تنفيذ البحوث العلمية" (الكرعاوي و العبودي 2019، 61) لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة المشكلة.

2-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من طلاب المرحلة الأولى قاعة (1) والبالغ عددهم (33) طالب اما عينة البحث فقد بلغت (20) طالب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (10) طلاب لكل مجموعة وتم استبعاد (13) طالب لأسباب مختلفة منها للتجربة الاستطلاعية والمنتقي طالبات أجرى الباحث تكافؤ على أفراد المجموعتين في الجدول رقم (1) يوضح التكافؤ.

جدول (1)

يبين المعالم الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	±ع	س	±ع			

غير دال	682.0	416.0	069.1	86.90	59.1	26.89	ثانية	القدرة على التوازن
غير دال	806.0	249.0	84.0	60.3	94.0	70.3	الدرجة	التهديف السلمي

درجة الحرية (ن-2) (20-2=18) ومستوى الدلالة (0.05).

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

مجلة واسط للعلوم الرياضية

Wasiat Journal of Sports Sciences

- المصادر العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات الدولي
- التجربة الاستطلاعية
- الاختبارات والقياسات
- الوسائل الإحصائية لنظام (SPSS)
- المقابلات الشخصية
- جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell)
- طابعة ليزيرية نوع Canon 2900
- ساعة توقيت عدد (2) بنوع (Sony)
- كرات سلة عدد 10
- ميزان

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اختبارات البحث:

أولاً: اختبار التوازن الثابت (حسانين 2001، 235)

اسم الاختبار: اختبار الوقوف على مشط القدم

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض بمشط القدم الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل أن تكون قدم الارتقاء ثم

يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى الحرة على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار بدون حذاء.

يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين في الوسط.

-تنتهي فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضعها او عند لمس الأرض بكعب القدم.

-يسمح بالأداء ثلاث محاولات.

إدارة الاختبار:

محكم: يقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء واحتساب الزمن.

مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

حساب الدرجات:

يحتسب أفضل زمن لثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض وحتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن.

ثانياً: الاختبار التصويبي السلمي من الأمام جانباً وعلى بعد (3م) (التميمي 2013، 43)

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة التصويبي السلمي من الأمام جانباً على بعد (3م).

الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة مصغر، هدف كرة سلة مصغر، شواخص (عدد2 ارتفاع 50سم)، صافرة.

مواصفات الأداء: يقف المختبر إمام لوحة السلة ثم يبدأ بالانطلاق لأخذ الكرة الموضوعة على كف القائم

بعملية الاختبار ويؤدي التصويبي السلمي ثم يعود من الجانب الأخر على الجهة الأخر بالتصويبي السلمي

ثانياً بعد دورانه وراء الشاخص الموضوع على الجوانب وهكذا لـ(10) محاولات (5) من اليسار و(5) من

اليمين وهكذا بالاستمرار علماً إن الكرات الموضوعة على الكف القائمين بالاختبار تبعد (3م) كما موضحاً

بالشكل

شروط الاختبار:

يمنح للمختبر (10) محاولات تتوزع (5) محاولات من كل جانب.

يشترط أداء التصويبي السلمي بشكل قانوني.

التسجيل: يحسب لكل محاولة ناجحة في التصويبي نقطة واحدة، اعلى نقاط يحصل عليه المختبر (10)

نقاط.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

من اجل الوقوف على النواحي الإيجابية والسلبية التي قد تظهر مستقبلاً ولغرض تلافئها والقيام بتطوير او

حذف او تعديل بعض الخطوات (طعيمة، نعمة و المؤمن 2024، 726) وعليه أجرت الباحثة التجربة

الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 2025/1/5 على عينة من طلاب المرحلة الأولى الجامعة

المستتصيرية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (3) طلاب من ضمن مجتمع البحث من

خارج العينة وكان الهدف من التجربة هو:

1. التعرف على التوقيات والأجهزة الخاصة بالاختبار



2. التعرف على المعوقات التي ممكن ان تحدث في التجربة الرئيسة

3. التأكد من كفاية كادر العمل المساعد. قبل قيامه

2-4-3 الاختبارات القبليّة:

قامت الباحثة رفقة كادر العمل المساعد بأجراء الاختبارات القبليّة قبل البدء بالمنهج التدريبي، وقد اشتملت على الاختبارات (القدرة التوازن والتصويب السلمية بكرة السلة) يوم الأربعاء 2025/1/8 في تمام الساعة العاشرة صباحاً في قاعة كلية التربية الأساسية بالجامعة المستنصرية.

2-4-4 المنهج التعليمي:

"يمثل المنهج التعليمي الهيكل الأساسي الذي يمكن الباحث من اختيار فروضه اختياراً دقيقاً (احمد و سلمان 2022، 269)

قامت الباحثة بتنفيذ المنهج التعليمي للفترة من يوم الاحد الموافق 2025/1/12 لغاية يوم الأربعاء الموافق 2025/3/5 بواقع 8 وحدات تعليمية وفي ادناه توضيح للخطوات التي تم استعمال التمرينات المركبة القدرة التوازن بتعلم مهارة التصويبة السلمية بكرة السلة لطلاب المرحلة المتوسطة:

➤ هدف التمرينات المركبة تطوير للتوازن وتعلم مهارة التصويبة السلمية.

➤ استمرت مدة التعليم (8) أسابيع.

➤ عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (2) وحدة تعليمية بواقع 90 دقيقة لكل وحدة.

➤ أيام التعليم الأسبوعية (الاحد، الأربعاء) على وفق جدول الكلية.

➤ تتنوع التمرينات المركبة انسجاماً مع التوازن مع التصويب السلمية بكرة السلة.

➤ يتم عطاء راحة بين التمرينات المعدة من قبل الباحثة

2-4-5 الاختبارات البعديّة:

أجرت الباحثة الاختبارات البعديّة لعينة بحثه (المجموعة التجريبية والضابطة) يوم الاحد الموافق 2025/3/9 وقد اتبعت الطريقة نفسها التي اتبعتها في الاختبارات القبليّة وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت 8 أسابيع، وقد حرصت الباحثة على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبليّة ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعديّة من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) : (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t-test) للعينات المترابطة، اختبار (t-test) للعينات غير المترابطة، مستوى الدلالة، درجة الحرية.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة القدرة التوازن والتصويب السلمية بكرة السلة.

الجدول (2)

يبين نتاج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية التوازن والتصويب السلمية بكرة السلة .

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى دلالة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
القدرة على التوازن	ثانية	26,89	59,1	38,72	13,1	84,7	00,0	دال
التصويب السلمية	درجة	70,3	94,0	20,7	03,1	39,9	00,0	دال

درجة الحرية (ن-1) (10-1=9)، دال احصائياً عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

من خلال الاطلاع على الجدول (2) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة لاختبار القدرة على التوازن (84,7) تحت مستوى دلالة (00,0) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار التصويب السلمية فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (39,9) تحت مستوى دلالة (00,0) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة القدرة التوازن والتصويب السلمية بكرة السلة.

الجدول (3)

يبين نتاج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة القدرة التوازن والتصويب السلمية بكرة السلة .

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى دلالة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
القدرة على التوازن	ثانية	86,90	069,1	74,88	065,1	33,2	00,0	دال
التصويب السلمية	درجة	60,3	84,0	90,4	56,0	54,3	00,0	دال

درجة الحرية (ن-1) (10-1=9)، دال احصائياً عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

من خلال الاطلاع على الجدول (3) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة لاختبار القدرة على التوازن (33,2) تحت مستوى دلالة (00,0) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار التصويب السلمية فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (54,3) تحت مستوى دلالة (00,0) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة القدر الربط على الحركى والتوازن والتصويب السلمية بكرة السلة.

جدول (4)

يبين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة القدرة التوازن والتصويب السلمية بكرة السلة.

Wasiat Journal of Sports Sciences

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
القدرة على التوازن	ثانية	38.72	13,1	74.88	065,1	72.4	00.0	دال
التصويب السلمية	درجة	20,7	03,1	90.4	56.0	66.5	00.0	دال

درجة الحرية (ن-2) (2-20) (18=2-20)، دال احصائياً عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

من خلال عرض الجدول (4) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا بأن قيمة (T) المحسوبة لاختبار القدرة على التوازن (72,4) تحت مستوى دلالة (00,0) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار التصويب السلمية فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (66,5) تحت مستوى دلالة (00,0) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج:

بعد الاطلاع على النتائج الموضحة في الجدول (2) والذي يبين فيه نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات قيد الدراسة والجدول (3) الذي يبين نتائج المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لنفس الاختبارات وكذلك الجدول (4) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، يتضح لنا أن المجموعة التجريبية كان مستوى تطورها أفضل من المجموعة الضابطة بدليل النتائج التي وجدناها في الجداول أنفة الذكر.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

إن نتائج المجموعة التجريبية التي طبق أفرادها التمرينات الخاصة في تطوير التصويب السلمي والتوازن قد كان تطور مستواهم أفضل من المجموعة الضابطة التي لم تستخدم التمرينات الخاصة بل عملوا وفق للتمرينات الموضوع من قبل مدرب الفريق وإن ما يعزز هذا الكلام هو العودة إلى نتائج الجداول (3)(4)(5)

وتعزو الباحثة سبب تطور المجموعة الضابطة الى انتظامها بالوحدات التعليمية المخصصة لها وفق المنهج المعد مسبقاً وكذلك التكرارات في الاداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتعليم المهارات الأساسية بكرة السلة واطافة أن سبب تطور المجموعة التجريبية إلى فاعلية منهاج التمرينات المركبة التوافقية والذي أسهم من خلال الدرس الجيد المنظم إلى جعل الطلبة في حالة حركة دائمة أي إعطاء الحرية للعمل وفقاً لقدراتهم ومواهبهم مما جعلهم يعتمدون على انفسهم في العمل ، أو الواجب الحركي الموكل أليهم والذي حفزهم على أخراج أقصى طاقتهم في الدرس .

كذلك ان التطور الذي حصلت عليه المجموعة التجريبية جاء نتيجة الرغبة والدافعية للمتعلمين؛ إذ ان تولد الرغبة والدافعية لدى المتعلم تجعله يصل الى مستوى من الاداء الجيد وخاصة عندما عزز الباحث المنهج التعليمي بعدد كبير من الكرات تم اعطاؤها للمتعلمين، وجعل كل متعلم لديه كرة سلة اثناء أدائه التمارين وفق الوحدات التعليمية المخصصة وكل حسب التمرين ونوعيته مما أدى الى المحافظة على عدد التكرارات وادائها بالوقت المحدد لها ووفق ما يقتضيه أداء التمرين أو المهارة ويتفق هذا مع ما اشار اليه (محجوب، 2001) من أن "التمرين مع الأداة (كالكرة) ينقل المتعلم الى الاداء الافضل خلال الممارسة" (محجوب 2001، 48).

كما اكدت الباحثة مع ان التصويب هي تلعب دوراً هاماً في تحديد نتائج كثير من المباريات؛ إذ أنه كثيراً ما تحسم المباريات فوزاً او خسارة من فوق خط من الثبات، وتتسم من الثبات بالسهولة نظراً " لأن متغيرات الدفاع والمسافة تكون ثابتة" (المختار 1991، 62).

وتتفق الباحثة مع "مما يتطلب من اللاعب ان يكون في حركة مستمرة سواء كان بالكرة أو بدونها وفي أثناء التحرك يجب ملاحظة الخصم مع التفكير في التصرف الصحيح عند استلام الكرة من الزميل ومواجهة المنافس والتخلص منه" (ع. حسانين 1999، 85).

وكذلك تتفق الباحثة مع هارا 1990 "ان الهدف من التمرين هو ان يتمكن اللاعب من ضبط زاوية طيران الكرة وسرعتها والقوى المناسبة لدخول الكرة في السلة عن طريق التكرارات الكثيرة التي يقوم بها مع توجيهات وتعليمات المدرب للاعبين إنشاء التمرين وتصحيح الأخطاء الفنية لعملية التهديد (هارا 1990، 90)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1. أثبتت التمرينات المركبة التوازن، تأثيرًا إيجابيًا على المتغيرات البحثية، بما يشمل القدرة على التوازن والتصويب السلمي بكرة السلة لدى الطلاب.
2. أظهرت نتائج الاختبارات البعدية تطورًا ملحوظًا في القدرة على التوازن ومهارة التصويب السلمي مقارنة بالاختبارات القبلية.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لكل من متغيرات القدرة على التوازن والتصويب السلمي، يدل على فاعلية التمرينات المركبة في تحسين الأداء الحركي والمهاري للطلاب.

Wasiat Journal of Sports Sciences

4-2 التوصيات

1. الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية لدى لاعبي كرة السلة من خلال دمج تمارين مركبة للتوازن في البرامج التدريبية.
2. تطبيق التمرينات المركبة بانتظام ضمن الوحدات التعليمية لتعزيز التحكم الحركي والدقة في مهارة التصويب السلمي.
3. تشجيع اللاعبين على التكرار المستمر للأداء تحت إشراف المدرب، مع توفير الأدوات اللازمة (مثل الكرة لكل متعلم) لتحقيق أفضل النتائج.
4. تضمين التمرينات المركبة في المناهج التعليمية لمعلمي التربية الرياضية لتعزيز جودة التدريب ورفع مستوى فرقهم.
5. إجراء بحوث مستقبلية لتطبيق التمرينات المركبة على مهارات أخرى أو متغيرات بدنية إضافية لتأكيد فاعليتها على نطاق أوسع.

المصادر والمراجع

- اسماعيل عبدزید عاشور الكرعوي، و منيب حسن نشمي العبودي. تأثير استخدام تمارين متنوعة باستخدام المقاومات المطاطية المصاحبة لبعض وسائل الإيضاح وتدريبات الرؤية في تطوير دقة التهديد بكرة القدم. بغداد: مجلة أبحاث الذكاء، الجامعة المستنصرية، المجلد 0، العدد 25، 2019.
- سالم المختار. مع كرة السلة. بيروت: مؤسسة المعارف، 1991.



- سلمان داود طعيمة، شهاب احمد نعمة، و حسام سعيد المؤمن. تأثير تدريبات متواترة عالية الكثافة في تطوير التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين. بغداد: مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، المجلد 1، العدد 5، 2024.
- عبد الدايم حسنين. الحديث في كرة السلة تعليم- تدريب- قياس- انتقاء - قانون. القاهرة، ط2: دار الفكر العربي، 1999.
- كزار صلاح سلمان التميمي. بطارية اختبار على وفق الأنماط الحركية والمهارات الهجومية لانتقاء لاعبي المدرسة السلوية في محافظة ميسان. القادسية: رسالة ماجستير، جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2013.
- محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية. مصر : الجزء الأول، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001. Wasiat Journal of Sports Sciences
- نبهان حميد احمد، و اصيل داود سلمان. تأثير استخدام وسيله مساعدة مقترحة لتطوير تعلم مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الاعدادية. بغداد: مجلة كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية، وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجزء الاول، المجلد 1، 2022.
- هارا. أصول التدريب الرياضي. ترجمة عبد علي نصيف. الموصل: مطبعة التعليم العالي، 1990.
- وجيه محجوب. التعليم وجدولة التدريب الرياضي. عمان، الاردن: دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، 2001.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

نموذج الوحدة التعليمية

عدد الطلاب (20) طالب

زمن الوحدة التعليمية 90 دقيقة

التقويم	الأساليب والتشكيلات	الزمن	المحتوى	الاقسام
ملاحظة التغيرات التي تطرأ على وجوه الطلبة بدنيا ونفسيا	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX الجري حول الملعب XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX يقف الطلبة على شكل قاطرات XXXXXXXXXXXX T) XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XZXXXXX XX	7د 13د	<u>المقدمة:</u> * جري خفيف حول الملعب مع تحريك الذراعين والرجلين * الجري مع ملامسة الارض باليدين بالتبادل . <u>التمريعات :</u> - (الوقوف) قفزات على البقع وضمن الساقين (4)عدات - (الوقوف-تخصر)فتل الرأس للجانبين بالتعاقب (4)عدات) - (الوقوف-فتحا)تدوير الذراعين للامام والخلف (حر) - (وقوف -فتحا .) ثبات الوسط - (ميل الجذع اماما خلفا) (4)عدات) - (وقوف) ثني الركبتين ومدهما . (4) معدات	الجزء التمهيدي
ملاحظة تصحيح اخطاء النموذج عند الطلبة.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	15 د	<u>النشاط التعليمي :</u> -توضيح النواحي الفنية لمهارة التصويبة السلمية من قبل مدرس المادة -اعطاء نموذج توضيحي للتمارين امام الطلبة . <u>النشاط التطبيقي :</u> التمرين الأول :- يقسم الطلاب الى مجموعتين المسافة بينهم 3م ويقوم المجموعتين بأداء المناولة الصدرية فيما بينهم بشكل افقي ومستقيم وبعدها تقوم بتكبير المسافة فيما بينهم الى مسافة 5م لاداء مهارة التصويبة السلمية - التمرين الثاني:- ترسم دائرة كبيرة بحيث يستوعب محيطها وقوف جميع الطلاب يقف جميع الطلاب على محيط الدائرة بمسافات متساوية ومناسبة. تعطى الكرة لاحد الطلاب و عند سماع صافرة واحدة يناول الكرة الى زميلة الواقف الى يمينه اما عند سماع صفرتين فيغير اتجاه المناولة الى جهة اليسار	الجزء الرئيسي
ملاحظة الاداء الفني عند تطبيق المهارة.		40د		
ملاحظة مدى استعداد الطلبة للحصة القادمة.	X XXXXXXXXXXXXXXX <u>قاطرات</u>	15د	* اداء حركات اهتزازية للاسترخاء . * عودة الادوات الرياضية * اداء تحية الانصراف ..	الجزء الختامي

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439