

تأثير تمرينات خاصة بأجهزة مصنعة في بعض المهارات  
الهجومية لناشئ كرة السلة

أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم احمد يونس كريم  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

جاءت أهمية البحث في خلق أجواء تدريبية مناسبة للفئات العمرية وخصوصا الناشئين من خلال بناء الوحدات التدريبية المقننة العلمية والتي تحتوي أجهزة ووسائل تدريبية مصنعة والتي تجلب المتعة لتلك الفئات العمرية في الاستمرار بالتدريب دون التوقف والتقدم لتحقيق الأهداف التدريبية المطلوبة. إضافة إننا سوف نبني قاعدة أساسية في تشكيلات الفرق المتقدمة من منتخبات سلوية عراقية تساعد في النهوض بكرة السلة في بلدنا.

وكانت أهداف البحث :

- 1- صنع أجهزة ووسائل تدريبية لتطوير الأداء المهاري الهجومي للناشئين بكرة السلة.
  - 2- وضع تمرينات خاصة على وفق تلك الأجهزة والوسائل التدريبية المصنعة لتطوير تطوير الأداء المهاري الهجومي
  - 3- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير الأداء المهاري الهجومي لناشئ كرة السلة.
  - 4- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير الأداء المهاري الهجومي لناشئ كرة السلة.
- وان اهم الاستنتاجات : إن التمرينات المقترحة على الأجهزة والأدوات المصنعة قد أحدثت تطوراً في بعض المهارات الهجومية قيد الدراسة.
- وتم التوصية ب: اعتماد التمرينات المطبقة على أجهزة والوسائل التدريبية المصنعة للاعبين لرفع المستوى المهاري الهجومي بكرة السلة للناشئين.

**The effect of exercises for devices manufactured in some of the offensive skills of the originator of basketball**

Prepared by Mr. Haidar Abdal Razzaq Kazem Mr. Ahmed Younis Karim

The importance of research in creating a training environment suitable for age groups, especially youth, through the construction of training modules, which contains scientific training devices and manufactured, which brings the enjoyment of those age groups to continue training without stopping and progress to achieve the training objectives required. In addition we will build a base in the formations The advanced teams of Iraqi national teams help to promote basketball in our country.

The research objectives were:

1-the creation of training devices and means to develop the performance of the offensive skills of junior basketball.

2-the development of special exercises on the basis of those devices and training methods manufactured to develop the development of the performance of offensive skills

3- Identifying the results of the differences between the tribal and remote tests of the control and experimental groups in developing the offensive skill performance of the basketball players.

4- To identify the results of differences in the remote tests between the control and experimental groups in the development of the skillful performance of basketball players.

The most important conclusions: The proposed exercises on the devices and tools manufactured have developed in some of the offensive skills under study.

It was recommended to: Adopt the exercises applied to the devices and training devices manufactured for players to raise the level of skill offensive basketball junior

#### 1-التعريف بالبحث :

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

الانجازات الرياضية التي أصبحت من الحلم تحقيقها ومواكبة المستوى العالمي لافتقارنا الجانب العلمي ابتداءً من الانتقاء الرياضي وحتى التدريب على المستويات العليا.

أي افتقارنا إلى البحث العلمي والتجريب والتقصي عن الحقائق العلمية لأفضل الوسائل والأجهزة الخاصة بالتدريب أو الانتقاء ، أو توفير المستلزمات الأخرى من مختبرات وأدوات تساعد الباحث في ابتكار الجهاز أو الوسيلة التدريبية المناسبة.

ولهذا فإن المستويات العالمية وتحقيق انجازها العالي ما جاء عبثاً وإنما من خلال التدريب الصحيح باستخدام أفضل الوسائل والأجهزة التدريبية وابتداءً من الفئة العمرية الصغيرة (الناشئين) لأن تلك الأجهزة والأدوات تجلب المتعة أولاً وتساعد على تطوير المتطلبات المطلوبة بدون علم مزاوليها ثانياً لتلك الفئات العمرية.

ونحن في صدد الألعاب الرياضية نجد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي أصبحت لها شعبية خاصة ومنتعة لمزاوليها لما تحتويها من مزيج رائع بالجانب البدني والمهاري والخططي وعلى مستويات عمرية مختلفة.

وتزداد جمالية لعبة كرة السلة في تحقيق الانجازات والبطولات ولهذا أصبحت المنافسة عالية وتحقيق الفوز بالمباراة ليس بالأمر السهل وإنما تحتاج إلى بناء القاعدة التدريبية الصحيحة ابتداءً من الفئات العمرية الصغيرة الناشئين.

إذ تحتاج لعبة كرة السلة إلى المستوى العالي من الأداء المهاري سواء في الهجوم أو الدفاع ، وإذا بنيت تلك المتطلبات بالشكل الصحيح ومن بداية نشأة لاعب كرة السلة بالتأكيد سوف يتم تحقيق الانجازات الرياضية العالية.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في خلق أجواء تدريبية مناسبة للفئات العمرية وخصوصا الناشئين من خلال بناء الوحدات التدريبية المقتنة العلمية والتي تحتوي أجهزة ووسائل تدريبية مصنعة والتي تجلب المتعة لتلك الفئات العمرية في الاستمرار بالتدريب دون التوقف والتقدم لتحقيق الأهداف التدريبية المطلوبة. إضافة إننا سوف نبني قاعدة أساسية في تشكيلات الفرق المتقدمة من منتخبات سلوية عراقية تساعد في النهوض بكرة السلة في بلدنا.

### 1-2 مشكلة البحث:

ولكي نحقق الهدف من التدريب وخصوصا الارتقاء بالاداء المهاري لفئة الناشئين واستمرارهم عليه يتطلب منا وضع تمارين خاصة باستخدام أجهزة ووسائل تدريبية مناسبة تجلب المتعة للمتدرب وتعمل على بناء تلك القدرات.

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة في لعبة كرة السلة واطلاعه على تدريب الناشئين في بعض أندية محافظة البصرة واتصاله بعدد من المدربين لاحظ إن التدريب لتلك الفئات توجد فيه بعض المشكل الآتية: ضعف الأداء المهاري الهجومي. بسبب التذبذب في التدريب والتوقف بسبب عدم المتعة لعدم أو قلة توفر الأجهزة والوسائل التدريبية المناسبة.

لذا ارتئ الباحثان دراسة هذه المشكلة والعمل على وضع تمارين خاصة باستخدام الأجهزة والوسائل التدريبية المصنعة أملا" في تحقيق أهداف البحث

### 1-3 أهداف البحث :

- 1- صنع أجهزة ووسائل تدريبية لتطوير الأداء المهاري الهجومي للناشئين بكرة السلة.
- 2- وضع تمارين خاصة على وفق تلك الأجهزة والوسائل التدريبية المصنعة لتطوير تطوير الأداء المهاري الهجومي .
- 3- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير الأداء المهاري الهجومي لناشئي كرة السلة.
- 4- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير الأداء المهاري الهجومي لناشئي كرة السلة.

### 1-4 فروض البحث:

- 1- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير الأداء المهاري الهجومي لناشئي كرة السلة.
- 2- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير الأداء المهاري الهجومي كرة السلة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: ناشئي نادي الميناء الرياضي بكرة السلة للموسم (2016-2017)

1-5-2 المجال المكاني: القاعة المغلقة في اللجنة الوطنية الاولمبية العراقية فرع البصرة

1-5-3 المجال أزماني: المدة من 2017/1/4 لغاية 2017/3/12

2-الدراسات النظرية :

2-1تدريب الناشئين :

أن الاختلافات في أسس وقواعد التدريب تتحقق نتيجة لمحتوى واجبات التدريب وقبل الدخول في شرح محتوى تدريب الناشئين ، لابد من الإشارة إلى بعض الآراء التي تعين مراحل النمو الرياضي إلى ثلاث مراحل هي :-

١. المرحلة الأولى للتدريب الرياضي ( 5-9سنوات)

٢. مرحلة بناء التدريب والتخصص (10-18 سنة )

٣. مرحلة تدريب المستويات العليا (19 - فما فوق). (9: 313)

٤. وهناك ضرورة معرفة أن هذه المراحل لا ينظر إليها باعتبارها مراحل منفصلة مستقلة في حد ذاتها ، بل أنها متداخلة فيما بينها بصورة انسيابية بحيث تؤثر كل مرحلة في المرحلة الأخرى وتتأثر بها . كذلك تتميز كل مرحلة من هذه المراحل بهدف واضح ، وتحدد طبقا لنوع النشاط الرياضي الي يمارسه الرياضي .

إن الهدف من تدريب الناشئين ( المرحلة الأولى ن التدريب ) الأعداد الشامل المتزن للأطفال تمهيدا في مرحلة بناء التدريب والتخصص التام . وممارستهم الفعالية أو اللعبة المعينة ، لذا تعتبر هذه المرحلة أساسية لمرحلة التخصص . وأحيانا يشمل تدريب الناشئين المبتدئين والمتقدمين ، ويبدأ قدر الإمكان منذ مراحل العمر الأولى . كذلك تعتبر مرحلة تدريب الناشئين مرحلة بناء قائمة بذاتها وخلالها يتداخل تدريب المبتدئين والمتقدمين الذي يحوي منهج التدريب . ولقد وجد خلال تدريب المبتدئين ما يؤكد بالدرجة الأولى على بناء قاعدة كبيرة وثابتة للصفات والقدرات الجسمية الرياضية عن طريق استعمال تمارين عامة وخاصة ووسائل تدريب مختلفة ، أما المتقدمين فيؤكدون على ضبط اللعبة الخاصة .

كما يفضل في هذه المرحلة اختيار التمارين التي تؤثر على تنمية الصفات الجسمية الأساسي والتمارين التي تتميز باحتوائها على كمية كبيرة من المهارات الحركية المركبة . كما يجب هنا تجنب النمو الرياضي الذي يهدف نمو صفة واحدة فقط او تعمل على تنمية وتطوير مهارات وخصائص حركية محددة .

أن طول فترة تدريب الناشئين في الألعاب الرياضية ستكون مختلفة ، إذ أنها تستند إلى الخصائص الفردية الخاصة بالرياضي . وهناك أنواع الألعاب والفعاليات الرياضية التي يستغرق تدريب الناشئين فيها فترة طويلة ، لذا لا يصح تقسيم المرحلة الى مراحل ثانوية تبعا للأهداف والواجبات .

### 3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

**3-1 منهج البحث:** يعد المنهج الوسيلة العلمية لمعالجة مشاكل البحث وتحقيق اهدافه ، ولهذا فأن مشكلة بحثنا هذا يتطلب منا استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

**3-2 مجتمع البحث وعينته :** حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية بلاعبي الناشئين في نادي الميناء الرياضي للموسم ( 2016-2017) والبالغ عددهم ( 20 لاعب ) كونه حققوا الانجاز المتقدم على مستوى المنطقة الجنوبية . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بالتشكيلة الأساسية لفريق نادي الميناء الرياضي والبالغ عدده ( 12 ) لاعب وهم يشكلون نسبة ( 60% ) من المجتمع الأصلي . وبعد اخيار العينة تم تقسيمها بالطريقة العشوائية (القرعة) الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بحيث بلغت كل مجموعة ( 6 ) لاعبين . واجري تجانس لكل عينة داخل المجموعة باستخدام معامل الاختلاف وتكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة بمتغيرات البحث قيد الدراسة وكما في جدول (1).

#### جدول (1)

يبين تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		معامل اختلاف	ع	س	معامل اختلاف	ع	س		
الطول	سم	1.183	2.11	177.9	1.298	2.31	177.9	0.285	غير معنوي
الوزن	كغم	2.261	1.43	64.1	1.903	1.22	64.1	1.023	غير معنوي
الاختبارات المهارية	التهديف السلمي	2.402	0.13	5.66	2.473	0.14	5.66	0.117	غير معنوي
	التهديف الامامي بالقفز	11.574	2.33	21.11	10.03	2.13	21.11	0.694	غير معنوي
	الطبطة بتغير الاتجاه	12.275	1.16	9.44	12.923	1.22	9.44	0.013	غير معنوي
	المناوله الصدرية	12.623	2.3	18.32	14.519	2.66	18.32	0.063	غير معنوي
	المناوله بيد واحدة من الاعلى	9.732	1.6	16.71	8.797	1.47	16.71	0.278	غير معنوي

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) = 1.812

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

-استمارة استبيان تقويم التمرينات.

**3-2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:**

-جهاز الإشارة الضوئية الأرضية التدريبي.

-جهاز الإشارة الضوئية الجدارية التدريبي.

-ساعة توقيت عدد (3)

-شريط قياس طول (6متر).

-صافرة.

-شريط لاصق بألوان مختلفة (الأزرق - الأحمر - الأصفر - الأخضر)

-طباشير.

-كراسي ثابتة ومتحركة.

-ملعب قانوني.

-جدار متحرك.

-جهاز لقياس الوزن والطول.

-الحبال المطاطية .

- جهاز تحكم من بعد يوصل مع الأجهزة المصنعة .

-كرات سلة عدد 6.

**3-4 إجراءات البحث الميدانية:**

**3-4-1 تحديد متغيرات البحث:**

اعتمد الباحث المصادر والدراسات السابقة لتحديد متغيرات البحث المهارية والتي يرى أنها مناسبة ومفيدة

لدراسته وفق عمر العينة هي:-

1- التهديف السلمي

2- التهديف الأمامي بالقفز

3- الطبطبة بتغيير الاتجاه.

4- المناول الصدرية

5- المناولة بيد واحدة من الأعلى

**3-4-2 الاختبارات المستخدمة :**

3-4-2-1 اختبار التهديف السلمي.

- اختبار التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة.

- الهدف من الاختبار :يهدف الاختبار إلى تقييم مستوى دقة التهديف بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية يعد هذا الاختبار من اختبارات التوافق الحركي والمهاري بعمل الذراعين والرجلين.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة :كرة سلة وهدف لكرة سلة .

-طريقة أداء الاختبار :يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التهديف بطريقة التهديف السلمي من الأسفل.

- شروط الاختبار :

- يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني.

- الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحسب ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة.

- التسجيل :

- يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة.

- أعلى نقاط يحصل عليها المختبر هي (10) نقاط.

3-4-2-2 التهديف الأمامي بالقفز .

- الغرض من الاختبار :قياس مهارة اللاعب في التصويب نحو السلة من مكان محدد لهدف كرة السلة.

- الأدوات : كرة سلة ، هدف كرة سلة .

- مواصفات الأداء: يصوب اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة مباشرة، وذلك من

منطقة تقع عند تقاطع خط الرمية الحرة مع الدائرة . وهي نقطة محددة على يسار السلة ، ويجب تحديد هذه

النقطة بعلمة ترسم على الأرض . ويمكن للمختبر إن يؤدي التصويب بيد واحدة أو باليدين معا بأي طريقة

من طرق التصويب ، مع ملاحظة إن يتم التصويب مباشرة إلى السلة دون إن تلمس الكرة لوحة الهدف .

وللمختبر (15 محاولة ) يتم أداءها في ثلاث مجموعات ( كل مجموعة خمس رميات ) مع ملاحظة إن يترك

المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة وينتقل دائريا، او تعطى الفرصة لمختبر آخر يؤدي أول

مجموعاته، وهكذا هذا ويسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب .

- الشروط :

1- يجب ان يتم التصويب من المكان المحدد لذلك.

2- للمختبر الحق في 15 رمية .

- التسجيل :

1- تحسب درجتان لكل تصويب (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة السلة .

2- تحسب درجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .

- لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولأندخل السلة .

هذا ويسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في خمس عشر محاولة . إي إن الحد الأقصى للدرجات على الاختبار تكون ثلاثين درجة.

### 3-2-4-3 اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه.

المحاورة بالكرة ( الطبطبة بتغيير الاتجاه).

- **الهدف من الاختبار:** يهدف الاختبار إلى اختبار سرعة الطبطبة بين مجموعة من الشواخص .

- **الأجهزة والأدوات :** شواخص عدد (6)، ساعة توقيت، كرة سلة ، يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الرسم مع ملاحظة خط للبداية وخط للنهاية . خط البداية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (5قدم -5، 1قدم) في حين المسافة بين الشواخص الباقية قدرها (8 إقدام - 2،80م).

- **شروط الأداء :** يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطي إشارة البدء يقوم بتطيط الكرة مع الجري بها حول الشواخص ويستمر وفقا للشكل حتى يقطع خط البدء ومعه الكرة.

- يؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة .

- يتم تطيط الكرة بأي يد من اليدين وبطريقة قانونية .

- توضع الشواخص على خط واحد ومتعامد على خط البدء.

- يجب تطيط الكرة مرة واحدة على الأقل في كل مسافة بينية (بين كل شاخص).

- يبدأ تشغيل ساعة الإيقاف لحظة إعطاء إشارة البدء ، وتوقف لحظة قطع اللاعب ومعه كرة خط البدء بعد رجوعه.

- **حساب الدرجات :**

- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين.

- تسجل للاعب نتيجة أحسن محاولة لأقرب 10/1 ثانية.

### 3-2-4-3 اختبار المناولة الصدرية.

- الغرض من الاختبار: قياس دقة اختبار المناولة الصدرية نحو الهدف.

- **الأجهزة والأدوات** كرة سلة ، جدار أملس مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة ذات مركز واحد نصف أقطارها من الداخل 18بوصة (45سم)، 38بوصة(98سم) ، 58بوصة(150سم) مع ملاحظة سمك الخطوط بوصة واحدة.

- **وصف الأداء:** يقف المختبر خلف خط الرمية المرسوم على الأرض بيده الكرة وعند إشارة البدء يقوم المختبر بالمناولة بكلتا اليدين على دوائر الثلاثة محاولا إصابة الهدف ، ويجب إن يتم الاختبار بكلتا اليدين (مناولة صدرية)، ويحق للمختبر اخذ خطوة عند أداء المناولة على شرط إن لا يتجاوز الخط ، وعلى المختبر إن يؤدي عشر مناولات .



-التقويم:

- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغيرة بثلاث نقاط .
  - تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة المتوسطة بنقطتين .
  - تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الكبيرة بنقطة واحدة.
  - في حالة إصابة الكرة لأحد خطوط الدائرة الثلاثة يحصل المختبر على الدرجات للدائرة التي أصابت الكرة الخط الذي يمثل حدودها على إن الخطوط داخل مقياس الدائرة.
  - الحد الأقصى للدرجات التي يمكن الحصول عليها ثلاثون درجة.
- 3-4-2-5 المناولة بيد واحدة من الأعلى.

- الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة بيد واحدة من الأعلى ونحو الهدف.
  - الأجهزة والأدوات : كرة سلة ، كرسي ، حائط مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة .
  - وصف الأداء :يكون موقع المختبر قبل أداء الاختبار خلف خط الرمية ويديه الكرة ، على إن يقوم بالمناولات على الدوائر باستخدام المناولة بيد واحدة من الأعلى يحق للمختبر بتأدية عشر مناولات.
- التقويم:

-تحسب درجة واحدة في حالة إصابة الدائرة الكبيرة.

- تحسب درجتان حالة إصابة الدائرة الوسطى.

- تحسب ثلاث درجات في حالة إصابة الدائرة الصغرى.

الدرجة العفوية للاختبار (30)درجة .

3-4-3 التجارب الاستطلاعية:

3-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى للأجهزة والأدوات التدريبية المصنعة:

قام الباحثن بعد صنع الأجهزة التدريبية والأدوات المصنعة بإجراء تجربة استطلاعية على عينة البحث الأصلية لغرض معرفة مدى الأجهزة والأدوات في التطبيق وقدرة العينة في أداء التمرينات عليها كذلك معرفة المكان الملائم في تثبيتها والمعوقات التي توجه المدرب في أداء التدريب حولها وتم ذلك بتاريخ 4 / 1 / 2017 على (6) لاعبين من نادي الميناء الرياضي فئة الناشئين والمستبعدين من العينة التطبيقية، وذلك في ملعب القاعة الرياضية المغلقة للجنة الاولمبية وقد توصل إلى ما يأتي

1-معرفة صلاحية الوسائل التدريبية المصنعة .

2-قدرة العينة على الأداء بالوسائل التدريبية المصنعة .

3-التأكد من صلاحية المادة المصنوعة منها الوسائل التدريبية.

4-التأكد من سهولة نقل الوسائل من مكان لآخر ومعرفة الوقت اللازم في تثبيتها قبل الأداء.

### 3-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية للتدريب المستخدم:

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2017 /1/5 على بعض عينة البحث التطبيقية (لاعبى كرة السلة الميناء فئة الناشئين) وقام بتطبيق التمرينات المستخدمة من قبله وفق الأجهزة والأدوات التدريبية المصنعة لغرض تقنين حمل التدريبي ومعرفة الشدة والحجم والراحة الملائمة ،وذلك للأغراض الآتية.

- 1-تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة.
- 2-معرفة مدى مناسبة التمرينات وصعوبتها ودرجة ملائمتها للاعبين الناشئين .
- 3-معرفة الوقت اللازم في تطبيق التمرينات .

3-4-4 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة : تم الاعتماد على اختبارات مقننة وتتمتع بالصدق والثبات والموضوعية

### 3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات بتاريخ 2017/1 /10

### 3-5-2 التدريب المستخدمة:

قبل الشروع بتطبيق التدريب المستخدم والتمرينات على الأجهزة والأدوات التدريبية المصنعة من قبل الباحث سيتم توضيح بشكل مفصل هذه الأجهزة وطريقة التدريب عليها وكمايلي:

3-5-2-1 الأجهزة والأدوات المصنعة:

أولا : جهاز الإشارة الضوئية الأرضية :وهي أجهزة متكونة من خمسة مصابيح محمولة على أعمدة بارتفاع (1.5) متر يمكن التحكم فيها بجهاز مبرمج.

ثانيا : جهاز الإشارة الضوئية الجدارية: وهي أجهزة متكونة من خمسة مصابيح ملصقة على الحائط يمكن التحكم فيها بجهاز مبرمج.

ثالثا : أكياس التثقيل: وهي أكياس تحمل رمل مصنعة تربط على الساعد والساق

رابعا : الحبال المطاطية:

خامسا : جدار الصد (المتحرك):

### 3-5-2-2 برمجة التمرينات على الأجهزة:

بعد إكمال صنع الأجهزة والأدوات التدريبية من قبل الباحث وإجراء التجربة الاستطلاعية عليها وعرفه مدى ملائمة التمرينات لعينة البحث قام الباحث بتطبيق هذه التمرينات في القسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب خلال فترة الأعداد الخاص ووفق التفصيل التالي:

-فترة الأعداد الخاص.-تراوحت الشدة: 80-90 %-الحجم حسب الشدة الموضوعة-الراحة/ رجوع النبض من

110-120 ض/د-عدد التمرينات/ خمس تمرينات في كل وحدة تدريبية -عدد الوحدات : ثلاث وحدات في

الأسبوع إي 24 وحدة تدريبية -فترة تطبيق التدريب : 2017/1/11 ولغاية 2017/3/11

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2017/1/12

3-6 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام نظام (SPSS) الإصدار (17) لمعالجة النتائج إحصائيا مستخدما ما يلي:

الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. معامل الاختلاف. النسبة المئوية. اختبار (ت) للعينات المترابطة. اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارات الهجومية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات
			قبلي	بعدي		
معنوي	2.739	0.741	5.41	7.44	نقاط	التهديف السلمي
معنوي	2.464	0.771	20.13	22.03	درجة	التهديف الأمامي بالقفز
معنوي	3.024	0.443	9.45	8.11	ثانية	الطبطبة بتغير الاتجاه
معنوي	3.022	0.665	18.22	20.33	نقاط	المناوله الصدرية
معنوي	2.329	0.863	16.44	18.45	درجة	المناوله بيد واحدة من الأعلى

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ  $(0.05) = 2.015$

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات المهارات الهجومية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات
			قبلي	بعدي		
معنوي	2.511	1.334	5.66	9.01	نقاط	التهديف السلمي
معنوي	2.549	1.224	21.11	24.23	درجة	التهديف الأمامي بالقفز
معنوي	2.312	0.878	9.44	7.41	ثانية	الطبطبة بتغير الاتجاه
معنوي	2.606	1.999	18.32	23.53	نقاط	المناوله الصدرية
معنوي	4.133	0.946	16.71	20.62	درجة	المناوله بيد واحدة من الأعلى

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ  $(0.05) = 2.015$

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارات الهجومية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س بعدي	ع	س بعدي		
معنوي	2.711	0.867	9.01	0.962	7.44	نقاط	التهديف السلمي
معنوي	3.716	0.894	24.23	0.977	22.03	درجة	التهديف الأمامي بالقفز
معنوي	2.592	0.423	7.41	0.431	8.11	ثانية	الطبطة بتغير الاتجاه
معنوي	2.849	1.811	23.53	1.741	20.33	نقاط	المناولة الصدرية
معنوي	2.056	1.664	20.62	1.674	18.45	درجة	المناولة بيد واحدة من الأعلى

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 1.812

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) و(4) تبين لنا هناك فروق معنوية وتطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية الهجومية ولكن كانت الافضلية اكثر للمجموعة التجريبية كما في جدول (4).

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة كون التدريب الرياضي والاستمرار فيه يساعد على تطوير الأداء البدني والمهاري في نفس الوقت، إضافة إلى نوعية التمرينات المستخدم كانت موفقه في التطور للجانب المهاري وهذا ما يؤكد بسطويسي احمد ، وعباس السامرائي ( 1984 ) " التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة". (2: 235) كما يشير 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". (10: 104) كما إن بناء التمرينات يحتاج إلى معلومات كافية في احتياجها داخل الملعب وإثاء المنافسة فإذا تدرّب عليها اللاعب سوف يساعده في التقدم داخل المباراة دون ظهور التعب وكما حصل الآن في المجموعة التجريبية. وهذا ما تراه إشراق علي محمود ( 2002 ) نقلا عن وجيه محجوب ( 1989 ) " الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف والتي تكون مشابهة لحالة اللعب والتي تتطلبها اللعبة وذلك للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد " ( 1: 15 )

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

- 1- إن التمرينات المقترحة على الأجهزة والأدوات المصنوع قد أحدثت تطوراً في بعض المهارات الهجومية قيد الدراسة.
- 2- الوسائل التدريبية والأجهزة تخلق أجواء مشابهة لأجواء المنافسة وهذا ساعد على تطور القدرات البدنية قيد الدراسة.

### 5-2 التوصيات

- 1- اعتماد التمرينات المطبقة على أجهزة والوسائل التدريبية المصنوع للاعبين لرفع المستوى المهاري الهجومي بكرة السلة للناشئين.
- 2- ضرورة الاعتماد على الوسائل الحديثة والفعالة وإدخالها ضمن الوحدات التدريبية لتطوير الاداء المهاري الهجومي للناشئين بكرة السلة .

### المصادر العربية والاجنية

- 1- إشراق غالب عودة : تأثير تمرينات سرعه الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات
  - 2- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، 1984.
  - 3- ريسان خريبط مجيد (وآخرون) . الاختيار في كرة السلة : مترجم ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1989.
  - 4- فاطمة عبد مالح ، نوال مهدي العبيدي . علم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه بغداد ، 2008.
  - 5- فاطمة عبد مالح ، ظافر ناموس خلف . اساسيات تدريب رياضه المبارزه : ط1 ، بغداد ، دار الأرقام للطباعة ، 2015.
  - 6- كمال جميل الرضي . التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين : دائرة المطبوعات والنشر ، عمان ، ط1 ، 2001 .
  - 7- محمد رضا الدوبي . برنامج التدريب وتمرينات الإعداد : ط1 ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2004.
  - 8- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : الجزء الأول ، ط3 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1995.
  - 9- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي : دار المعارف ، مصر ، 1986 .
  - 10- مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.
  - 11- مروان عبد المجيد إبراهيم . التصنيف الطبي والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين : دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان . ، 2002 .
  - 12- نادر عبد السلام العوامري . تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، عدد 2 ، 1983.
- 13-Costill ,D,& others : swimming , Black well scientific , london , 1992 , p.134.