



إستخدام تمرينات مهارية مركبة وتأثيرها في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار (14_15) سنة

م.م. حارث مبشر محمد
كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
2014م

الخلاصة

إنّ الأهمية والهدف من البحث هو وضع تمرينات مركبة بكرة السلة تقترب من حالات اللعب الحقيقية ولا سيما المهارات الهجومية المركبة، من خلال التركيز على أكثر من مهارة مختلفة على وفق متطلبات اللعبة نفسها، وقد أعتمد البحث على التدرج بالتمرينات المركبة من السهل إلى الصعب والتنوع في التمرينات المركبة من مهارتين أو أكثر مع الأخذ بعين الاعتبار صفتي الدقة والسرعة عند الأداء، أما مشكلة البحث فكانت في قلة إستخدام التمرينات المركبة خلال تدريبات فئة الناشئين وعدم التدرج بها من السهل إلى الصعب، وقد أختيرت أربعة إختبارات السرعة والدقة لبعض المهارات الهجومية، وتم تقسيم لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى بعض الإستنتاجات ومنها:

- __ أسهمت التمرينات المهارية الهجومية المركبة المقترحة في تطور مستوى أداء المهارات الهجومية المبحوثة في جميع الإختبارات للمجموعة التجريبية لفئة الناشئين بكرة السلة.
- __ تفوقت التمرينات المهارية الهجومية المركبة للمجموعة التجريبية لجميع الإختبارات قيد البحث عن تمرينات المجموعة الضابطة بشكل منفرد.
- __ إنّ التركيب في المهارة الهجومية يزيد من قابلية اللاعب على التحكم بمواقفه في أثناء المباريات.

الكلمات المفتاحية: ناشئين، كرة سلة، علم التدريب

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

إن تطور النواحي المهارية في أية لعبة مرتبط بالبرمجة والتخطيط الصحيح للمناهج التدريبية والتجريب المستمر لهذه المناهج على مختلف الفئات، إذ تقودنا هذه الحقيقة إلى إجراء المزيد من الأختبارات الدورية المستمرة للوقوف على صحة ودقة هذه المناهج من خلال الحصول على المعلومات الدقيقة والتي يمكن استثمار نتائجها لغرض الحكم والتقويم للمناهج ومن ثم توجيهه بشكل منتظم، "أن دراسة نظام تقييم مهارات كرة السلة هي وظيفة خطيرة في حالة عدم وجود العناصر العلمية من أساليب التقييم فإنه لا يمكن أن تعكس بموضوعية نوعية التعليم والتعلم وعلاوة على ذلك فإنه يمكن أيضاً كبح حماس التعلم" (14 : 391).

إن المهارات الهجومية في كرة السلة تعد الأساس الذي يملكه الفريق للتحكم في نتيجة المباراة ومنها التهديد بالقفز والتهديد السلمي ودقة وسرعة المناولات والتحكم بالطبطة وغيرها، وهي أساس التنافس الذي يحدد مستوى الفرق وترتيبها، وعليه فإن إتباع الأسلوب العلمي في محاولة تتبع المهارات الحركية المركبة من هذه المهارات هو أحد الأسس المهمة التي يجب الأهتمام بها عند توجيهها بالشكل الفني الصحيح ضمن تمرينات خاصة تعنى بها، وذلك للوصول لأعلى مستوى من التحكم بالمهارات وبالتالي التحكم بالمباراة، ويتم ذلك عن طريق بناء أسس سليمة قوية للتغلب على مواقف اللعب المتغيرة والسريعة، إذ أن المهارات الهجومية المركبة تتكون من إرتباط أو دمج مهارتين أو أكثر تؤدي بشكل مركب (تؤدي وكأنها مهارة واحدة)، وتحتاج من اللاعبين إلى وقت أطول ومجهود أكبر عند الأداء أكثر من المهارات الفردية خلال التدريب ومنها الاستلام والطبطة، والطبطة والمناولة، والطبطة والتهديد، وغيرها الكثير من أجل التغلب على المواقف المتعددة والمتنوعة خلال المباريات وخصوصاً لدى الفئات العمرية المختلفة ومنها الناشئين.

في ضوء ما تقدم تتجلى أهمية البحث في وضع تمرينات تقترب من حالات اللعب الحقيقية ولا سيما المهارات الهجومية المركبة، من خلال التركيز على أكثر من مهارة مختلفة على وفق متطلبات اللعبة نفسها، إذ إن (الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في كرة السلة يتطلب بحثاً دقيقاً لتقويم المهارات الأساسية الفردية والمركبة) (4 : 163)، لتكوين رؤية واضحة وتقدير دقيق للحالة المهارية للرياضي من أجل تقديم الحلول الحركية المناسبة التي ينشدها المدرب الرياضي لتعديل مسار التقدم وفقاً لما هو مطلوب في استحداث طرائق جديدة للعملية التدريبية من جانب آخر.

1-2 مشكلة البحث:

لقد أصبحت الفروق الفردية والجماعية بين اللاعبين والفرق الرياضية قليلة جداً وهذا حتم على المدربين والرياضيين إيجاد طرائق ووسائل جديدة في التدريب لتحقيق المستوى العالي والتغلب على هذه الفروق البسيطة، وفي لعبة كرة السلة من هذه الوسائل التدريب وفق المسارات الحركية أو المواقف المشابهة للعب أو المباراة، أي التدريب على المهارات المركبة من أكثر من مهارة (الربط بين مهارتين فأكثر في إطار واحد) بكرة السلة وفق ظروف اللعب وليس التدريب لكل مهارة على حدة، إذ من ضمن مشكلة أغلب الفرق واللاعبين هو التدريب على المهارة بشكل منفرد أكثر من المركب مما يسبب له قلة الحلول خلال مواقف اللعب المختلفة، وهنا تتجلى مشكلة البحث في قلة التمرينات المهارية المركبة التخصصية لفئة الناشئين وإفتقار التدرج بها من السهل إلى الصعب مما يصعب على اللاعبين مواجهة مواقف اللعب المختلفة خلال المباريات وإيجاد الحلول الصحيحة لتلك المواقف.

3-1 أهداف البحث:

- __ إعداد تمارين مهارية مركبة لتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة الناشئين.
- __ التعرف على تأثير التمارين المهارية المركبة في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للناشئين.
- __ التعرف على الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للناشئين.

4-1 فرضا البحث:

- __ هناك تأثير معنوي للتمارين المهارية المركبة في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للناشئين للمجموعة التجريبية.
- __ هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للناشئين ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري:** لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة بأعمار (14-15) سنة للموسم الرياضي 2013 _ 2014.
- 2-5-1 المجال الزماني:** 2013/9/2 ولغاية 2013/12/9.
- 3-5-1 المجال المكاني:** بغداد_ قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة.

2- الدراسات النظرية:**1-2 التمارين المهارية المركبة بكرة السلة:**

أن أسلوب اللعب في مباريات لعبة كرة السلة المتمثل بأداء حركات مركبة نتيجةً للتحرك السريع والمتغير المواقف يحتم على اللاعبين استخدام أشكال حركية مركبة بالدقة والسرعة المطلوبة ولا سيما في المهارات الهجومية من أجل التغلب على تلك المواقف المتعددة والمتنوعة، ويتم ذلك من خلال تشكيل تمارين حديثة ومتنوعة يستفاد منها في رفع مستوى الأداء في المنافسة إذا ما أتقنت من قبل اللاعبين أي تعديل مسار التقدم على وفق الإمكانيات المتاحة.

المهارات الهجومية المركبة تتكون من "إرتباط أو دمج مهارتين أو أكثر تؤدي بشكل مركب (تؤدي وكأنها مهارة واحدة)، وتحتاج من اللاعبين إلى وقت أطول ومجهود أكبر عند الأداء أكثر من المهارات الفردية ومنها الاستلام والطبطة، والطبطة والمناولة، والطبطة والتهديف، وغيرها الكثير" (9 : 29). إن ميزة اللعب تكمن في القدرة على ربط المهارات ببعضها، وعليه فإن هذه الميزة يجب أن تتوافر عند لاعبي كرة السلة لما لها من إمكانية لتقدير الموقف المناسب واتخاذ القرار الصحيح في أثناء المباراة، وهذا لا يأتي إلا عن طريق تكرار تلك المواقف خلال التمارين (تصميمها بشكل ملائم مع الأوضاع الخاصة في أثناء اللعب) في الوحدات التدريبية.

2-2 مميزات المهارات الهجومية المركبة وأهميتها بكرة السلة:

إن فاعلية الربط (التركيب) بين المهارات الهجومية تعمل على (6 : 48):

- تزويد اللاعب بالمعلومات كي يتمكن من تفسيرها بالشكل المناسب.
- إتخاذ التوقيت الصحيح (القرار الصحيح + سرعة الاستجابة + المكان المناسب) من قبل اللاعب.
- تقليل الأخطاء في الأداء عند المنافسة مع زيادة القدرة في التحكم بالكرة.
- بيان قدرة اللاعب في إتقان أنواع المهارات الهجومية المفردة.
- زيادة قدرة اللاعب في أداء واجبه الهجومي بصورة إيجابية، وعليه زيادة فرص إنجاح الهجمة سواء كان ذلك في الهجوم السريع أو الهجوم المنظم.

- الثبات في الأداء، وعليه تحقيق نتائج أفضل في المنافسات لكونه يزيد من خيارات اللاعب في مواجهة أي موقف من مواقف اللعب بقدرة عالية (الأداء الفعلي).
- المحافظة على مكونات التدريب وتساعد في تطويرها.
- تقنين قدرات اللاعب والفريق، وهو مطلب الفريق الناجح.
- زيادة الثقة بالنفس للاعب.
- التفوق في الأداء (كيف ومتى يمكن استخدام ذلك الربط) لأن (المقدرة على الأداء في حالات غير متوقعة ولا يمكن تنبؤها هي من المؤشرات الجيدة للاعبين الماهرين) (12 : 52).
- وفي ضوء ما تقدم بعض التطبيقات العملية التي من شأنها بيان قوة الربط (التركيب) وأهميته في المهارات الهجومية لكرة السلة (6 : 49):
- الاستلام الصحيح للمناولة المتقنة يتيح الفرصة للاعب بأن يناول أو يطبب أو عمل خداع أو يصوب بسرعة، وهو مطلب أساسي في الهجوم.
- كل من الاستلام والمناولة يشكلان العامل المشترك والمؤثر في نوعي الهجوم (السريع أو المنظم).
- اللاعب الذي يتقن الاستلام يساهم من بين عدة عوامل في زيادة نسبة نجاحه في التصويب.
- إن الهدف من جميع المهارات الهجومية الأساسية هو تهيئة فرصة للتصويب على سلة المنافس.
- من الواجب عند أداء التصويب السلمي أن يسبقه أما مناولة أو طبطبة.
- الفريق الذي يجيد الدقة والسرعة في الاستلام والتصويب أثر مناولة دقيقة وسريعة في أصعب الظروف المتغيرة يكون من الصعب هزيمته.
- المناولات المتقنة الأداء هي الأساس لكل هجمة سريعة ومنها (الاستلام والتصويب أو الاستلام والطببة والتصويب).
- الطبطة إذا ما استخدمت مع التصويب (سواء بالقفز أو السلمي) أو المناولة فإنها تحقق هدفين الأول منهما تنفيذ الواجب الخططي، والثاني إجبار الفريق المنافس على ارتكاب الأخطاء.
- الطبطة تخلق الزوايا الملائمة للمناولة ولا سيما عند استخدامها ضد الفريق الذي يستخدم الدفاع الضاغط (8 : 32).
- واحد من مميزات لاعب كرة السلة الجيد المهارات قدرته على المناولة من الحركة وعن طريق الطبطة وبوجود ضغط دفاعي.
- يعد الفريق ناجحاً عندما يتميز لاعبه بأداء المهارات الهجومية بأنواعها المختلفة فضلاً عن قدرته على الربط فيما بينها بتفوق بأقل قدر من الأخطاء.
- ويرى الباحث تركيز الانتباه على النقاط الآتية في الربط بين المهارات الهجومية (التركيب):
- إن انسيابية الحركة لدى اللاعب في الربط بين مهارتين هجوميتين أو أكثر تعد من مؤشرات تميزه في لعبة كرة السلة.
- إن عملية الربط في المهارات الهجومية تساهم في التقرب من جو المنافسة في أثناء المباريات، وهذا يقع على عاتق المدربين في متابعة تطور مهارات الفريق الهجومية، وإذا ما تعذر ذلك فإن اللاعب سيكون حائراً في مواجهة مواقف اللعب المختلفة.
- من أجل تقييم وتقويم اللاعب والفريق في لعبة كرة السلة ولا سيما في المهارات الهجومية لا بدّ من تقييم طرفي الميزان اللذان يضمن المهارات الهجومية المفردة من جهة والمهارات الهجومية المركبة من جهة أخرى، ولكن المركبة منها لها الوقع الأكبر والمؤثر فيه.
- إن طبيعة لعبة كرة السلة هي في ديمومة مستمرة من الحركة، وعليه لا بدّ من اللاعبين والفريق إتقان أسلوب المباراة (2 : 443)، وهنا يأتي أهمية إتقان المهارات الهجومية المركبة بصفاتها الأكثر ارتباطاً بمجريات اللعب في أثناء المباريات من قبل اللاعب والفريق.

• أن واحد من الأسباب التي تسبب ضعفاً في مستوى منتخبنا الوطنية يرجع إلى ضعف إمكانية لاعبيه في الربط بين المهارات الهجومية بالدقة والسرعة المطلوبة مما يزيد من الأخطاء في الأداء تبعاً لذلك عند تمثيلنا في المشاركات الخارجية لكون الضغط الدفاعي الذي يتبعه الفريق المنافس يجب أن يقابله مستوى عالي من الربط في المهارات الهجومية.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

إن الطريق المناسب لحل أي مشكلة في البحوث العلمية تلزم الباحث بإختيار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المراد بحثها والذي يعد خطوة مهمة وأساسية لنجاح ذلك البحث، لذلك حتمت المشكلة على الباحث إختيار المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وذات الإختبارين القبلي والبعدي، فالمنهج التجريبي هو "محاولة السيطرة في العوامل الأساسية كافة ما عدا متغير واحد والذي يتم التلاعب به بطريقة معينة إذ يكون من الممكن تثبيت وقياس هذا التلاعب (13 : 237)".

2-3 مجتمع البحث وعينه:

من أهم ما يواجه الباحث في إختياره لعينة بحثه هو أن تكون تلك العينة المختارة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً، وهي من الأمور الأساسية التي ينبغي الإهتمام بها ومراعاتها من قبل الباحث، "حين يجمع الباحث بياناته ومعلوماته يلجأ إلى جمعها إما من المجتمع الأصلي كله أو من عينة ممثلة لهذا المجتمع" (5 : 116).

بناء على ذلك تم إختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في عشرين لاعباً من اللاعبين الناشئين بأعمار (14-15) سنة من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة وذلك لتوفر العينة وسهولة السيطرة عليها وكونهم من اللاعبين الخام فضلاً عن توفر القاعة والأدوات، وقام الباحث بتوزيع اللاعبين إلى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية، وفي ضوء الإختبارات المهارية الهجومية القبلية وبعد ترتيبها حسب المستوى ووضع أصحاب المراكز الفردية في مجموعة وأصحاب المراكز الزوجية في مجموعة أخرى والجدول (1) يبين ذلك، وبلغت نسبة العينة (33.33%) من مجتمع البحث وعددهم (60) لاعب يمثلون لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة.

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار القبلي للإختبارات المهارية

الإختبار	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
مناولة الكرة وإستلامها نحو حائط من مسافة 2.70 م	ثانية	0.259	9.398	0.193	9.368	0.293	0.773	عشوائي
الطبطبة السريعة لمسافة 20 م	ثانية	0.081	3.970	0.071	3.924	1.339	0.197	عشوائي
التصويب بالقفز من ثلاث مناطق حول منطقة الرمية الحرة	درجة	1.100	16.100	0.666	16.000	0.246	0.809	عشوائي
دقة التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة	درجة	0.788	5.200	0.632	5.200	0.000	1.000	عشوائي

* معنوي إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).
 مما تقدم يتبين من الجدول (1) تكافؤ المجموعتين في الإختبارات المهارية الهجومية المبحوثة.

3-3 وسائل جمع المعلومات:

- حاسبة (Laptop) نوع (Acer) صينية الصنع.
- شريط قياس معدني بطول (10م).
- كرات سلة نوع (Molten) عدد (10).
- أقماع مختلفة الارتفاعات عدد (20).
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- إستمارات لتسجيل البيانات ونتائج الإختبارات المهارية الهجومية.
- شبكة المعلومات العالمية (الأنترنت).
- فريق العمل المساعد (*).

(* تكون فريق العمل المساعد من:

- أ.م.د. لؤي سامي رفعت _ فسلجة التدريب الرياضي _ كرة السلة _ كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد _ الجادرية.
- م.د. شيرزاد محمد جارو _ فسلجة التدريب الرياضي _ كرة السلة _ كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد _ الجادرية.

4-3 الإختبارات المستخدمة في البحث:**1-4-3 إختبار مناولة الكرة وإستلامها نحو حائط من مسافة 2.70 م (11 : 169):**

– الغرض من الإختبار: قياس سرعة مناولة الكرة وإستلامها (الصدرية المباشرة).

2-4-3 إختبار من البدء العالي الطبطبة السريعة لمسافة 20 م بالذراع المسيطرة (7 : 101):

– الغرض من الإختبار: قياس سرعة الطبطبة العالية.

3-4-3 إختبار التصويب بالقفز من الأمام يسار خط الرمية الحرة ثم الأنتقال نصف دائرياً إلى الوسط**واليمين (1 : 366):**

– الغرض من الإختبار: قياس دقة التصويب بالقفز.

4-4-3 إختبار دقة التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة (1 : 335):

– الغرض من الإختبار: قياس دقة التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة.

5-3 التجربة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة إستطلاعية والتي تعد بمثابة دراسة أولية قبل قيامه ببحثه وذلك للتأكد من عدة نقاط ومعلومات هي ضرورية عند إجراء التجربة الرئيسية للبحث، لذا قام الباحث بإجراء تجربته الإستطلاعية على مجموعة من اللاعبين الناشئين يبلغ عددهم (عشرة لاعبين) هم من عينة البحث يوم الأثنين المصادف 2013/9/2، وفي تمام الساعة الثالثة ظهراً، ويهدف الباحث من هذه التجربة إلى ما يأتي:

– التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات المستخدمة في تنفيذ الإختبارات.

– معرفة مدى فهم فريق العمل لتفاصيل الإختبارات وكيفية تنفيذها فضلاً عن كيفية تسجيل نتائج الإختبارات.

– معرفة ما يواجهه الباحث وفريق العمل من معوقات وسلبيات في أثناء تنفيذ الإختبارات.

– العمل على تجاوز الأخطاء وتلافيها قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.

6-3 إجراءات البحث:**1-6-3 الإختبارات القبليّة لعينة البحث:**

قام الباحث بإجراء الإختبارات القبليّة لعينة البحث في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة يوم الأثنين المصادف 2013/9/9 وفي تمام الساعة الثالثة ظهراً، وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالإختبار من ناحية المكان والزمان وأسلوب الإختبار وفريق العمل من أجل تحقيق ظروف مشابهة قدر الإمكان عند إجراء الإختبار البعدي لعينة البحث.

2-6-3 التمرينات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بوضع تمرينات مركبة متنوعة وخاصة ضمن المنهج التدريبي المعد مسبقاً للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لغرض تنمية وتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لعينة البحث، وقد راعى الباحث كافة الأسس والمبادئ العلمية التي طبقت خلال هذه الفترة وكما يلي:

- مدة التدريب أستمريت ثمانية أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية (24 وحدة تدريبية).
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3 وحدات تدريبية).
- أيام التدريب الأسبوعية (السبت _ الأثنين _ الأربعاء).
- مدة تدريب التمرينات المهارية الهجومية المركبة في الوحدة التدريبية الواحدة (30 دقيقة ضمن القسم الرئيسي).
- مدة تدريب التمرينات المهارية الهجومية المركبة الكلية خلال فترة إجراء البحث (720 دقيقة أي ساعة (12).

- تم التدرج بشدة التمرينات المهارية الهجومية المركبة في الوحدات التدريبية وفقاً لقابلية اللاعبين من السهل إلى الصعب.
- تم البدء بتنفيذ التمرينات المهارية الهجومية المركبة في يوم السبت الموافق 2013/9/14.
- تم الانتهاء من تنفيذ التمرينات المركبة في يوم الأربعاء الموافق 2013/12/6.

3-6-3 الإختبارات البعدية لعينة البحث:

قام الباحث بإجراء الإختبارات البعدية لعينة البحث في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة يوم السبت المصادف 2013/12/9 وبالوقت نفسه والطريقة والظروف التي أجري فيها الإختبار القبلي.

3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) في معالجة البيانات الخاصة بالبحث وإستخراجها.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض النتائج وتحليلها:

1-1-4 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية للإختبارات قيد البحث وتحليلها.

الجدول (2)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة للإختبارات الأربعة وتحليلها

المجموعة	الإختبار	وحدة القياس	القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
التجريبية	مناولة الكرة وإستلامها نحو حائط من مسافة 2.70م	ثانية	القبلي	1.416	0.145	30.799	0.000	معنوي
			البعدى					
الضابطة	الطبطبة السريعة لمسافة 20م	ثانية	القبلي	0.474	0.269	5.553	0.000	معنوي
			البعدى					
التجريبية	التصويب بالفقز من ثلاث مناطق حول منطقة الرمية الحرة	درجة	القبلي	0.485	0.105	14.474	0.000	معنوي
			البعدى					
الضابطة	دقة التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة	درجة	القبلي	0.200	0.094	6.708	0.000	معنوي
			البعدى					
التجريبية	التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة	درجة	القبلي	6.500	0.849	24.187	0.000	معنوي
			البعدى					
الضابطة	التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة	درجة	القبلي	2.500	1.269	6.228	0.000	معنوي
			البعدى					
التجريبية	التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة	درجة	القبلي	3.600	0.699	16.282	0.000	معنوي
			البعدى					
الضابطة	التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة	درجة	القبلي	2.100	0.567	11.699	0.000	معنوي
			البعدى					

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (9=1-10).

من الجدول (2) بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الإختبار الأول (1.416) بإنحراف معياري للفروق مقداره (0.145)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة



(30.799)، في حين بلغ مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (9)، وبلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الإختبار الأول (0.474) بإنحراف معياري للفروق مقداره (0.269)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.553)، في حين بلغ مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (9)، وبلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإختبار الثاني (0.485) بإنحراف معياري للفروق مقداره (0.105)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (14.474)، في حين بلغ مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (9)، وبلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الإختبار الثاني (0.200) بإنحراف معياري للفروق مقداره (0.094)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.708)، في حين بلغ مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (9)، وبلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإختبار الثالث (6.500) بإنحراف معياري للفروق مقداره (0.849)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (24.187)، في حين بلغ مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (9)، وبلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الإختبار الثالث (2.500) بإنحراف معياري للفروق مقداره (1.269)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.228)، في حين بلغ مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (9)، وبلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الإختبار الرابع (3.600) بإنحراف معياري للفروق مقداره (0.699)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (16.282)، في حين بلغ مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (9)، وبلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الإختبار الرابع (2.100) بإنحراف معياري للفروق مقداره (0.567)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (11.699)، في حين بلغ مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (9).

2-1-4 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي للإختبارات الأربعة وتحليلها.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي للإختبارات الأربعة

الإختبار	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
مناولة الكرة وإستلامها نحو حائط من مسافة 2.70م	ثانية	7.982	0.155	8.894	0.365	7.259	0.000	معنوي
الطبطبة السريعة لمسافة 20م	ثانية	3.485	0.116	3.724	0.086	5.222	0.000	معنوي
التصويب بالقفز من ثلاث مناطق حول منطقة الرمية الحرة	درجة	22.600	1.429	18.500	1.178	6.997	0.000	معنوي
دقة التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة	درجة	8.800	0.788	7.300	0.674	4.569	0.000	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (18=2-10+10).

من الجدول (3) في الإختبار الأول بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.982) بإنحراف معياري مقداره (0.155)، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.894) بإنحراف معياري مقداره (0.365)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.259)، ومستوى الخطأ (0.000)، وكانت دلالة الفروق (معنوية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) ولصالح المجموعة التجريبية، في الإختبار الثاني بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (3.485) بإنحراف معياري مقداره (0.116)، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (3.724) بإنحراف معياري مقداره (0.086)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.222)، ومستوى الخطأ (0.000)، وكانت دلالة الفروق (معنوية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) ولصالح المجموعة التجريبية، في الإختبار الثالث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (22.600) بإنحراف معياري مقداره (1.429)، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (18.500) بإنحراف معياري مقداره (1.178)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.997)، ومستوى الخطأ (0.000)، وكانت دلالة الفروق (معنوية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) ولصالح المجموعة التجريبية، في الإختبار الرابع بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (8.800) بإنحراف معياري مقداره (0.788)، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.300) بإنحراف معياري مقداره (0.674)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.569)، ومستوى الخطأ (0.000)، وكانت دلالة الفروق (معنوية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) ولصالح المجموعة التجريبية.

2-4 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (2) إنّ العملية التدريبية التي استمرت لمدة شهرين للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي تدربت بالحمل التدريبي نفسه أحدثت الفروق المعنوية ولصالح الإختبار البعدي، أنّ الإختلاف كان في أسلوب تطبيق التمرين للمجموعة التجريبية، إذ جمع أكثر من مهارة هجومية في الوقت نفسه مما أعطى أرجحية كمية لأوساطهم الحسابية.

يتبين من الجدول (3) إنّ جميع الإختبارات حققت فروقاً معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير التمرينات المهارية الهجومية المركبة المقترحة وما تضمنته من تمرينات خاصة ومناسبة يتم أدائها من حالات وأماكن مختلفة، إذ تم التأكيد على هذه التمرينات من حيث التوازن والتحكم بالكرة مع المحافظة على عامل السرعة والدقة في الأداء وبدون وجود مدافع مع مراعات التدرج بالتمارين من السهل إلى الصعب، إذ أنّ "الإحساسات الحركية تلعب دوراً هاماً في عملية التوافق بالنشاط للحركات المركبة التي تتطلب التمييز بين أجزاءها المختلفة" (3 : 187)، كما أنّ "تنظيم التمرين بشكل متغير يكون أكثر تأثيراً في التعلم والتدريب من تنظيم التدريب بشكل ثابت" (15 : 211)، كما أنّ التمرينات إمتازت بالتنوع الهادفة (الإقتراب من خصائص المنافسة) مما ساعدت في تطوير مستوى ودقة المهارات الهجومية المبحوثة وزيادة الثقة بالنفس لديهم نظراً لاستخدام أكثر من مهارة هجومية في التمرين نفسه في حين أنّ المجموعة الضابطة أعتمدت في تمريناتها على تكرار المهارة بشكل منفرد وعليه فالتمرين "يجب أن يصمم بعناية ومهارة ويحتوي على الأساسيات الحركية التي تخلق ظروف المباراة كلما أمكن" (10 : 155).

أما المجموعة الضابطة فقد حققت هي الأخرى فرقاً معنوياً في جميع الإختبارات البعديّة، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى صحة العملية التدريبية بإعتمادها على الأساليب التقليدية التي تكرر المهارة بشكل منفرد لزمن طويل، ولكن نسبة التطور لم تكن بمستوى المجموعة التجريبية بل كان التطور محدوداً وبسيطاً، وهذا يدل على صلاحية التمرينات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية والتي لعبت دوراً كبيراً في تحسين الدقة ومستوى وزمن أداء التمرينات المختلفة ومن ثم تطورهم بشكل أكبر.

5- الأستنتاجات والتوصيات:**1-5 الأستنتاجات:**

__ أسهمت التمرينات المهارية الهجومية المركبة المقترحة في تطور مستوى أداء المهارات الهجومية المبحوثة في جميع الإختبارات للمجموعة التجريبية لفئة الناشئين بكرة السلة.
__ تفوقت التمرينات المهارية الهجومية المركبة للمجموعة التجريبية لجميع الإختبارات قيد البحث عن تمرينات المجموعة الضابطة بشكل منفرد.
__ إنّ التركيب في المهارة الهجومية يزيد من قابلية اللاعب على التحكم بمواقفه في أثناء المباريات.

2-5 التوصيات:

__ إعتداد التمرينات الهجومية المركبة المقترحة لتطوير مستوى المهارات الهجومية للناشئين بكرة السلة.
__ ضرورة إهتمام المدربين والعاملين في مجال التدريب بإعطاء التمرينات المهارية الهجومية بشكل مركب للفئة الناشئين بكرة السلة.
__ ضرورة إهتمام المدربين والعاملين في مجال التدريب بتخصيص الوقت الكافي لهذه التمرينات المهارية الهجومية المركبة خلال التدريب لدورها وأهميتها في تحسين مستوى الأداء ودقتها خلال المباريات.
__ أدخل لاعب مدافع أو أكثر خلال إعطاء التمرينات المهارية الهجومية المركبة وذلك بعد الوصول إلى مستوى ومرحلة الثبات بالمهارة.
__ ضرورة إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى ومهارات أخرى هجومية ودفاعية.

المصادر

1. ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والإختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1: (البصرة، مطابع التعليم العالي، 1989م).
2. زهير قاسم الخشاب (وآخران). كرة القدم . ط2، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، (1999).
3. سعد جلال ومحمد حسن علاوي؛ علم النفس التربوي: (القاهرة، دار المعارف، 1982).
4. فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله؛ كرة السلة: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987م).
5. فاخر عاقل؛ أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية، ط1: (بيروت، دار الملايين، 1979).
6. فارس سامي يوسف؛ بناء وتقنين بطارية إختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2006م).
7. فارس سامي يوسف؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000م).
8. فارس عبد الله جاسم؛ نسبة مساهمة عدد من عناصر اللياقة البدنية في المهارات الأساسية بكرة السلة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1999م).
9. محمد صالح محمد؛ منهج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999م).
10. محمد عبدالرحيم إسماعيل؛ الدفاع في كرة السلة: (الأسكندرية، مطبعة الانتصار، 1999).
11. محمد محمود عبدالدايم ومحمد صبحي حسانين؛ القياس في كرة السلة: ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1984م).
12. وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب: (بغداد: وزارة التربية، 2000م).
13. وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988م).
14. Hao Bin & Fang Jian wu, A Study of Basketball Assessment System: (Wuhan, China, second international conference on communication system **Journal**, 2010). (المكتبة الأفتراضية العلمية العراقية).
15. Schmidt, A, Richard, Motor Learning and performance: (Kinetics Book Champaign, 1993).



الملاحق

ملحق (1)

يبين إستمارة جمع وتفريغ البيانات الخاصة بأختباري السرعة الأول والثاني

الاسماء	الزمن (1)	الزمن (2)	افضل محاولة

ملحق (2)

يبين إستمارة جمع وتفريغ البيانات الخاصة بأختباري الدقة الثالث والرابع

الاسماء	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	الدرجة

ملحق (3)

يبين نماذج من التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية

الأسبوع والشهر: الأول - الأول

اليوم والتاريخ: السبت 2013/9/14

المكان: القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة

رقم الوحدة التدريبية: (1)

زمن التمرينات: 30 دقيقة

القسم	الزمن المخصص	نوع التمرينات	الحجم	الشدة	الراحة	الزمن الكلي للأداء
الرئيسي	30 د	طبطة + مناولة + إستلام + طبطة	5 د	60 %	1 د	6 د
		طبطة + تغيير إتجاه + مناولة + إستلام + خداع + طبطة	5 د			
		مناولة + تغيير إتجاه + إستلام + خداع + طبطة بتغيير الإتجاه + مناولة	5 د			
		خداع + طبطة بين الشواخص + مناولة + إستلام + طبطة + بين الشواخص	5 د			
		طبطة بين الشواخص + مناولة + عمل حركة إرتكاز على القدم + خداع + إستلام + طبطة بين الشواخص	5 د			

الأسبوع والشهر: الرابع - الثاني

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2013/12/6

المكان: القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة

رقم الوحدة التدريبية: (24)

زمن التمرينات: 30 دقيقة

القسم	الزمن المخصص	نوع التمرينات	الحجم	الشدة	الراحة	الزمن الكلي للأداء
الرئيسي	30 د	طبطة + مناولة + إستلام + تهديف سلمي	5 د	90 %	1 د	6 د
		طبطة بين الشواخص + مناولة + خداع + إستلام + تهديف بالقفز	5 د			
		مناولة + تغيير مراكز + خداع + إستلام + طبطة بين الشواخص + تهديف سلمي	5 د			
		مناولة + خداع + إستلام + طبطة + تهديف بالقفز	5 د			
		طبطة بين الشواخص + مناولة + عمل نصف دوران للجسم + خداع + إستلام + تهديف بالقفز	5 د			



Use a Combination exercise skills its influence in the development of some offensive skills basketball players ages (14_15) Year

Harith Mebsher Mohammed
hariibasket11@yahoo.com

Abstract

The importance and objective of the research is to develop exercises combination basketball approaching situations play real particularly skilled offensive combination, by focusing on more than the skill of different according to the requirements of the game it self, has adopted a search gradient Baltimorean combination from easy to difficult and diversity in exercise composite tow skills or more with Taking into account the adjectives accuracy and speed when performance, but the research problem was the lack of use of exercise combination during a training junior class and non- gradient out from easy to difficult, has chosen four tests speed and accuracy of some attacking skills, was divided players Center national sports talent to take care of the experimental and control groups and of (10) players for each group, and after getting the results statistically treated researcher reached some conclusions, including:

- Exercise contributed to the development of the combination in the performance level of some offensive skills in all tests under the experimental group.
- Exercises composite experimental group increased from strands of speed and accuracy of some of the skills of offensive basketball.