

## تأثير تمارين توافقية مقترحة في تنمية بعض القدرات الحركية ومهارتي المناولة الصدرية والطبقة بتغير الاتجاه بكرة السلة

عمر احمد مصلح 1 , عبدالستار خلف جاسم 2

<sup>1</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة الأنبار: [omar.a.mosleh@uoanbar.edu.iq](mailto:omar.a.mosleh@uoanbar.edu.iq)

<sup>2</sup> قسم النشاطات الطلابية , جامعة الانبار: [abdullah.kh@uoahbar.edu.iq](mailto:abdullah.kh@uoahbar.edu.iq)

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2023.144740.1087>

Submission Date 18-11-2023

Revise Date 10-12-2023

Accept Date 2023-12-10

### المستخلص

يهدف البحث التعرف على تأثير التمارين التوافقية في تحسين بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة وتم التطرق الى كرة السلة التي يجب ان يتوفر فيها مستويات مهمة من جوانب التدريس والتدريب ومنها بعض القدرات الحركية التي يتطلب الامر في تنميتها بواسطة تمارين لتعليم تلك القدرات وبعض المهارات الهجومية حيث تم استخدام المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين الضابطة التي اتبعت التمارين التقليدية اما المجموعة التجريبية استخدمت التمارين التوافقية بالكرة وبدون الكرة والتمارين الخاصة بالمهارات الهجومية وجرت الدراسة على مدى (12) اسبوعا وبعد معالجة القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية حيث اظهرت نتائج البحث في تحسين بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية وهذا ما يرجعه الباحث الى اهمية استخدام التمارين التوافقية والمهارية الكلمات المفتاحية : تمارين توافقية ، قدرات حركية ، مهارات بكرة السلة

## The effect of using compatible exercises in improving some motor abilities and basketball handling skills

Omar Ahmed Mosleh<sup>1</sup>, Abdul Sattar Khalaf Jasim<sup>2</sup>

<sup>1</sup> College of Physical Education and Sports Sciences: [omar.a.mosleh@uoanbar.edu.iq](mailto:omar.a.mosleh@uoanbar.edu.iq)

<sup>2</sup> University of Anbar: [omar.a.mosleh@uoanbar.edu.iq](mailto:omar.a.mosleh@uoanbar.edu.iq)

### Abstract

The research aims to identify the effect of combinatorial exercises in improving some motor abilities and offensive skills in basketball. It also touched on basketball, which must have important levels of teaching and training aspects, including some motor abilities that require development through exercises to teach those abilities and some offensive skills, as The experimental approach was used with the design of the two control groups that followed traditional training, while the experimental group used harmonious training with the ball and without the ball and training for offensive skills. The study took place over a period of (12) weeks and after processing the pre- and post-measurements of the control and experimental groups. The results of the research showed an improvement in some motor abilities and offensive skills, and this is what the researcher attributes to the importance of using harmonic and skill exercises

**Keywords:** compatibility, basketball, compatibility abilities, learning, training

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن كرة السلة هي من أكثر الألعاب الفرقية إثارة ورغبة بين اللاعبين والمتفرجين لكثرة موافقها المتنوعة والمتغيرة مما جعلها تتضمن حركات مختلفة تمكن من لاعبيها التعرف على مختلف القدرات الحركية وكونها تمارس في ملعب صغير نسبياً حيث يتحرك عشرة لاعبين كفريقين متنافسين في مساحة محددة محاولين إصابة الهدف لذا يتطلب ذلك امتلاك العديد من القدرات البدنية والعقلية بالإضافة إلى مهارات اللعبة الفردية والجماعية. كما أن كرة السلة تطورت من الناحية البدنية والمهارية والخطيطة والتدريبية إذا ما قورنت بالألعاب الأخرى وهذا التطور أضفى عليها مزيداً من التشويق واكسابها مزيداً من السرعة والدقة في تنفيذ ما يكلف به اللاعبين ، فالهدف من الهجوم في كرة السلة هو استغلال نقاط الضعف أو الخطأ في دفاعات الخصم ويستطيع اللاعبون ذلك من خلال مهارات اللعب المتخلفة التي قد تم اكتسابها منذ بداية ممارسة اللعبة سواء بالكرة أو بدون كرة وتعد الذخيرة التي يستخدمها اللاعب مفرداً أو بواسطة أفراد الفريق. (1)

وأن المهارات الهجومية الأساسية تلعب دوراً كبيراً وفعالاً في تحديد نتيجة المباراة حيث يعتبر الفائز هو الذي يسجل أكبر عدد من التصويبات في سلة الفريق المنافس ، ويتوقف ذلك على مدى نجاح أداء المهارات الهجومية الأساسية. (2)

وتعد المناولة أحد المهارات الأساسية في كرة السلة لكونه أسرع سبل نقل الكرة إلى أماكن مختلفة في الملعب وعن طريقه يمكن الحصول على موقع جيد وقريب من هدف المنافس من أجل التصويب على السلة والمناولة الصدرية تعد من المناولات الرئيسية في كرة السلة إذا يكثر استخدامها خلال المباراة من قبل الناشئين لأنها تؤدي من وضع الاستعداد الهجومي دون إجراء أي تعديل عليها كما أنها أسهل المناولات في الأداء لمناسبتها للقدرات البدنية لهذه الفئة العمرية.

وأن المناولة معناها أن يتبادل أعضاء الفريق الواحد الكرة فيما بينهم وهو الوسيلة المثلى للتقدم بالكرة إلى المنطقة القريبة من السلة للتصويب وهي عملية مناولة الكرة بين اللاعبين المهاجمين ويجب أن تصل إلى الزميل بأسرع وقت لتجنب قطعها من المنافس وللوصول إلى هدف الفريق المنافس بأمان حيث أنه يحتل المرتبة الثانية بعد التصويب من حيث الأهمية أي التأثير على نتائج الأداء في كرة السلة. (3)

وتعد الطبطة الوسيلة الهجومية الفعالة للانتقال من مكان إلى آخر داخل الملعب وعندما لا يكون هناك زميل تمرر إليه أو لا مجال لاستخدام التمير للانتقال وهي عملية دفع الكرة إلى الأرض بإحدى اليدين وباتجاه معين وارتدادها من الأرض لإحدى اليدين أيضاً وتعد من المهارات الأساسية الهجومية المهمة جداً التي تحتاج إلى توافق عضلي وعصبي بين مفاصل وعضلات الجسم الأصابع، الرسغ، المرفقين، الرجلين، والجذع، والعينين وأن مسألة إتقان هذه المهارة مسألة حتمية ومهمة لأنها من المهارات الصعبة نسبياً في الأداء ولكثرة أنواعها لذلك يجب أن يبدأ بتعليمها قبل المهارات الأخرى باعتبار أن اللاعب الذي لا يجيد المحاور لا يستطيع أن يكون فعالاً باتجاه تحقيق هجوم جيد وبالرغم من أهمية هذه المهارة إلا أنها في نفس الوقت تكون سلاحاً ذو حدين فهي إذا ما استخدمت بشكل سيء وفي غير محلها فإنها تصبح وبالاً على الفريق حيث يسهل على الدفاع قطع الكرة أو الرجوع لأخذ مواقع دفاعية جيدة قبل وصول الفريق المهاجم. (4)

وإن إتباع الخطوات الصحيحة في تعليم المهارات والعمل على تطبيقها تطبيقاً صحيحاً وإتقانها وترابطها وفق أساليب اللعب يتطلب الصبر والمراقبة والمتابعة واستمرار المتعلم على الأداء الصحيح ودعم العملية التعليمية والتدريبية بالوسائل والأساليب مما يساعد على سرعة التعلم وفق أسسه الصحيحة فلا يقتصر هذا العمل على الجانب العملي وإنما يتطلب جهداً نظرياً ومعرفياً يعزز الجانب العقلي للمتعلم ويبنى لديه قاعدة من المعلومات

<sup>1</sup> حسن سيد معوض: كرة السلة للجميع ط7 دار الفكر العربي القاهرة، 2003م ص45

<sup>2</sup> محمد عبدالرحيم اسماعيل : كرة السلة تطبيقات عملية منشأة المعارف الاسكندرية 2006 ص 31

<sup>3</sup> احمد امين فوزي: كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية، الاسكندرية 2003م، ص54

<sup>4</sup> حسن سيد معوض: المصدر السابق، ص82

النظرية المرتبطة بأسلوب الأداء الصحيح ومسارته وإيقاعاته الصحيحة مع تكوين خيال معلوماتي يستطيع من خلاله المتعلم أن يبدع ويبتكر أساليب متميزة في الأداء المهاري . (5) (6) ويعتبر التوافق الحركي من الصفات البدنية المركبة التي تتضمن مجموعة من صفات متداخلة مع بعضها وتشكل في محتواها الكلي المكونات العامة للتوافق وهي تشمل على التوازن – الإحساس بالإيقاع – الرشاقة – القدرة على ارتداء العضلة الإرادي والتناسق الحركي وان ارتباط التوافق بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والدقة والتوازن والرشاقة حيث يظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية والدقة والتوازن والرشاقة من متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط به لتحقيق الهدف المطلوب من الحركة. (7)

### 2-1 مشكلة البحث

من خلال قيام الباحث بتدريس مادة كرة السلة لطلاب المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة الأنبار لاحظ أن هناك انخفاضاً في أداء بعض القدرات الحركية ومهاتري المناولة الصدرية والطبطة بتغير الاتجاه بكرة السلة على عينة البحث مما انعكس سلباً على الأداء الحركي وظهر ذلك جلياً من خلال التوقفات وعدم الانسياب الحركي ووجود عقد في الحركة مما أثر في الأداء وعدم ظهوره بالشكل اللائق والحسن والذي يظهر أثناء استلام وتسليم الكرة والانتقال بها من مكان إلى آخر فقد لاحظ الباحث بان مستوى القدرات الحركية كان متدنياً الى حد كبير. هذا ما دعا الباحث إلى تناول هذه المشكلة كونها محاولة علمية تطبيقية في الارتقاء بمستوى الطلاب من خلال تدريبات مقترحة الغرض منها هو تنمية تلك القدرات الحركية وبعض المهارات الهجومية بصورة خاصة وذلك لتساهم في رفع المستوى الرياضي وتحقيق مستوى الأداء .

### 3-1 أهداف البحث

- تصميم تدريبات توافقية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية ومهاتري المناولة والطبطة بتغيير الاتجاه على عينة البحث .
- التعرف على تأثير التدريبات التوافقية المقترحة على عينة البحث في تنمية بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري بكرة السلة.

### 4-1 فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال الزمني: المدة من 19- 2 – 2023 الى 7- 5- 2023

2-5-1 المجال المكاني: ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \ جامعة الأنبار

3-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \ جامعة الأنبار

### 2- الدراسة النظرية

#### 1-2 أهمية القدرات التوافقية في المجال الرياضي

كما ان الأهمية للتوافق الحركي تظهر في اشتراكها مع كثير من المهارات الحركية لتشكل القدرات اللازمة لتطوير المستوى للفرد حيث يمكن ان تلعب القدرات التوافقية دوراً هاماً في اكتساب بعض المهارات الحركية

<sup>5</sup> Hassan M M, Khalaf H H, Mosleh O A. Impact of Instant Visual Guidance via Video Technology on the Correction of Some Offensive Skills Performance Errors in Basketball. Asian J Sports Med. 2023;14(4):e135841. <https://doi.org/10.5812/asj-sm-135841>.

<sup>6</sup> سلوان صالح جاسم وآخرون: أساسيات لعبة كرة السلة، الذاكرة للنشر والتوزيع، ط 1، بغداد 2014م ص119

<sup>7</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية – دار الفكر العربي القاهرة، 1997م. ص205

ويتوقف العمل اللازم لتحسين مستوى الفرد على أهمية القدرات التوافقية والتي تساعده على استخدام الحركات المطلوبة بسهولة والانتقال من حركة الى اخرى او تغيير سرعة الاداء بصورة تتسم بالدقة والتوقيت المناسب.(8)

## 2-2- أهمية التوافق الحركي بكرة السلة

ان التوافق الحركي هو أداء حركات مختلفة وبأجزاء متماثلة من الجسم او غير متماثلة في اتجاهات مختلفة في وقت واحد وهو يعتبر عمل عصبي عضلي حيث تتطلب مستوى عالي من التحكم في الإشارات المخية حتى يتم الأداء الحركي المختلف بالشكل الدقيق وكرة السلة بشكل خاص تحتاج إلى توافق عالي خاصة في حركات التهديف وحركات المحاورة والخداع والدفاع ضد التهديف وتمارين التوافق من التمرينات المهمة التي يجب على المدرب والمدرس أن يعطيها بصفة مستمرة من بداية فترة الإعداد حتى يستطيع أن يحافظ بشكل كبير على الأداء المهاري والذي دائما ما يحتل المستوى الجيد عند الارتقاء بالصفات البدنية خاصة عندما يختلف مستوى القوة العضلية حيث أن مثل هذه التمرينات يكون مجهدا إلى حد كبير بالنسبة للجهاز العصبي المركزي ومن الواجب أن يعطى مجموعة من تمارينات الارتقاء بعد أداء التمرينات الخاصة بالتوافق.(9)

وتبرز أهمية القدرات التوافقية عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت والتوافق بمعناه العام يعني القدرة على دمج أكثر من حركة في إطار واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء ويتطلب مكون التوافق تعاون كامل بين عمل الجهازين العصبي والعضلي لتمكين من أداء الحركات في أفضل صورة.(10)

وتعد القدرات التوافقية من الأسس المهمة التي لها دور أساسي في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء والانجاز وفقا للنشاط الرياضي الممارس حيث يتميز كل نشاط رياضي بمجموعة من القدرات التوافقية تميزه عن غيره سواء من حيث نوعية النشاط نفسه أو من حيث الشرائح العمرية لممارسة لهذا النشاط لذلك فان تطوير القدرات التوافقية تعد من الركائز المهمة لرفع مستوى الأداء الفني لممارسي كرة السلة كما يجب العمل على تنميتها وتطويرها والفرد الرياضي الذي لديه مستوى مرتفع من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهاري.(11)

## 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

### 2-3 مجتمع وعينة البحث

بلغ الحجم الكلي لمجتمع البحث (36) طالب من طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | جامعة الأنبار وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة والمسجلين للعام الدراسي 2022-2023.

واشتملت عينة البحث الأساسية على (18) طالب من طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | جامعة الأنبار حيث يشكلون نسبة (50%) من مجتمع البحث.

<sup>8</sup> هبة عبد العظيم حسن: تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية و مستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2005م ص29

<sup>9</sup> علي فهمي البيك تخطيط التدريب في كرة السلة , منشأة المعارف 1995م ص106

<sup>10</sup> محمد صبحي حسانين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، ج1، ط6، القاهرة، 2004م. ص313

<sup>11</sup> كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين أسس التدريس الرياضي لتنمية اللياقة في دروس التربية البدنية في مدارس البنين والبنات دار الفكر العربي. القاهرة. 1997 م ص151

### 3-3 تكافؤ عينة البحث

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لمتغيرات البحث الأساسية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
التوافق	درجة	13.85	1.55	14.09	1.47	1.22	غير معنوي
الدقة	درجة	22.22	2.07	22.89	3.31	1.51	غير معنوي
الرشاقة	زمن	14.50	1.04	14.12	1.15	1.77	غير معنوي
المناولة	زمن	12.57	2.39	13.10	2.24	1.45	غير معنوي
الطبطة	زمن	13.81	2.09	14.43	1.55	1.76	غير معنوي

ت الجدولية عند درجة حرية  $18 + 18 = 36 - 2 = 34$  ومستوى دلالة  $0.05 = 2.04$

يتضح من جدول رقم (1) أن قيم ت المحسوبة هي قيمة اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) مما يدل على تكافؤ عينة الدراسة في متغيرات البحث الأساسية

### 4-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث الأدوات الاختبارات التالي:

#### 1-4-3 الأدوات المستخدمة

- كرات سلة قانونية
- ملعب قانوني لكرة السلة
- شريط قياس متري
- صافرة
- جهاز الطول والوزن
- ساعة إيقاف عدد (1)
- مقعد سويدي
- طباشير
- شواخص

#### 2-4-3 وسائل جمع المعلومات

- الاختبارات الحركية والمهارية

#### 3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث

اولا: اختبار رمي واستقبال الكرات (12)

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد .

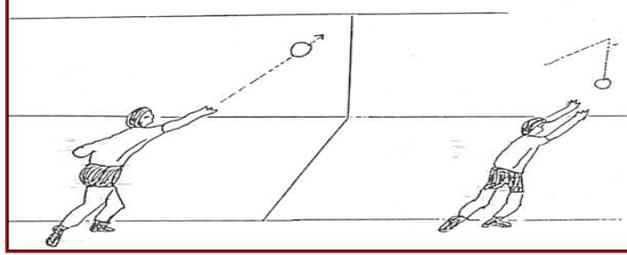
الأدوات: كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على بعد خمس امتار من الحائط .

مواصفات الأداء : يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض كما في شكل (1) حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الاتي :

- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

– رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى.

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة ، أي ان الدرجة النهائية هي (20) درجة



شكل (1) يبين اختبار رمي واستقبال الكرات

ثانيا: اختبار التمرير السريع (13)

الغرض من الاختبار: قياس قدرة المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة

الأدوات: ارض مسطحة- حائط مسطح واملس - ساعة ايقاف - كرة سلة

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الارض وعلى بعد (270سم) من الحائط عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط ( بالطريقة التي يريدها) على ان يكون هذا التمرير في مستوى رأس المختبر وبأسرع ما يمكن ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاود تكرار العمل الى ان يؤدي عشرة تمريرات سليمة كما في شكل (2)

الشروط:

يجب اداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الارض

غير مسموح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط اذ يجب اولا استقبالها ثم معاودة تمريرها

مسموح بلامسة الكرة للحائط عند أي ارتفاع

في حالة سقوط الكرة على الارض عند الاداء للمختبر ان يعاود الاستحواذ على الكرة والاستمرار في الاداء من خلف الخط على ان لا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر الى الحائط ثم الى

المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة للأرض

يسمح للمختبر محاولتين على الاختبار على ان تحسب له افضلهما

التسجيل:

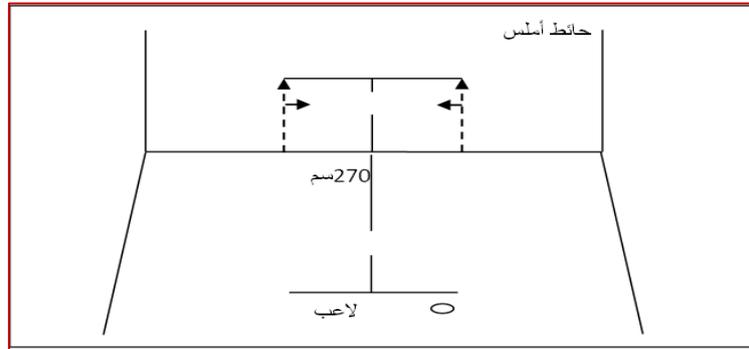
يحسب زمن اداء الاختبار من لحضه ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الاولى الناجحة وحتى ملامسة الكرة

للحائط في التمريرة العاشرة الناجحة

هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية على ان تسجل للمختبر المحاولتان المصرح له بهما مع ملاحظة ان

تحسب للمختبر المحاولة التي سجل فيها زما اقل

ويجب ملاحظة ان الاختبار يتطلب حساب زمن اداء عشر تمريرات ناجحة



شكل (2) يبين اختبار التمرير السريع

<sup>13</sup> محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين : الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية , دار الفكر العربي , ط 2

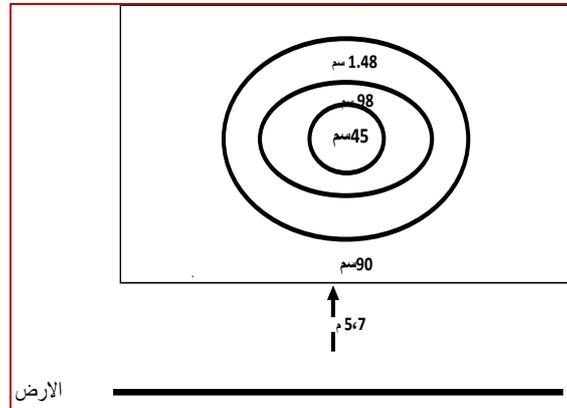
ثالثاً : اختبار دقة التمرير بالدفع (14)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير بالدفع باستخدام اليدين نحو الهدف الأدوات: كرة السلة، حائط مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة نصف قطر الدائرة الصغيرة (45)سم، والدائرة المتوسطة (98)سم، إما الدائرة الكبيرة (1.48)م مع ملاحظة سمك الخطوط جميعها (2,55)، الحافة السفلى للدائرة الكبيرة ترتفع عن الأرض بمقدار (90سم) يرسم على الأرض خط وعلى بعد (7,5م) من الحائط ومواجه له.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط الرمي (المرسوم على الأرض) ومعه الكرة على أن يقوم بالتمرير على الدوائر باستخدام التمرير باليدين من مستوى الصدر نحو الهدف. هذا ويسمح للمختبر بأداء عدة محاولات على سبيل التجريب قبل أداء الاختبار كما في شكل (3) الشروط :-

- للمختبر الحق أن يمسك الكرة بكلتا اليدين قبل التمرير.
  - يجب أن يتم التمرير باليدين معا ( التمريرة الصدرية) من خلف الخط المرسوم على الأرض.
  - للمختبر أن يتخذ خطوة قبل عملية التمرير. ولكن عليه أن لا يتعدى الخط المرسوم على الأرض.
- للمختبر ان يؤدي عشر تمريرات التسجيل

تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغرى بثلاث درجات في حين تحسب بدرجتين اذا اصابت الدائرة الوسطى وتحسب بدرجة واحدة في حالة اصابة الدائرة الخارجية مع ملاحظة انه في حالة اصابة الكرة لاحد خطوط الدوائر الثلاث يحصل المختبر على الدرجات المخصصة للدائرة التي اصابة الكرة الخط الذي يمثل حدودها (الخطوط داخل مقياس الدوائر ) مما سبق يتضح ان الحد الاقصى للدرجات الممكن الحصول عليها هو ثلاثون درجة (في حالة اصابة المختبر للدائرة الصغرى في الرميات العشر المخصصة له)



شكل (3) يبين اختبار دقة التمرير بالدفع

رابعاً : اختبار الطبطبة(15)

الغرض من الاختبار :- قياس سرعة الطبطبة حول مجموعة من العوائق الأدوات: كرة سلة، ساعة إيقاف، (6) كراسي، خطين للبداية والنهاية يبعد الكرسي الأول عن خط البداية بمسافة (1.5م) والمسافة بين الكراسي (240 سم) كما موضح بالشكل (4).

مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزاكي بين الكراسي مع المحاورة المستمرة بالكرة على أن يؤدي هذا العمل ذهاباً وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية حيث يحتسب الزمن الذي قطع فيه المسافة. ويسمح بالتدريب على الاختبار قبل الأداء.

الشروط: للمختبر الحق في استخدام أي اليدين في المحاورة. وبطريقة قانونية

<sup>14</sup> محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين : مصدر سبق ذكره، ص128

<sup>15</sup> محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين : مصدر سبق ذكره، ص129



الجزء الرئيسي ( النشاط التعليمي): وفيه يتم تحقيق الهدف من الوحدة في هذا الجزء ويتضمن تمارين للقدرات التوافقية بالكرة والتمرينات المهارية ملحق (2) وزمنه (55) دقيقة  
الجزء الختامي: ويهدف هذا الجزء إلى العودة للحالة الطبيعية وزمنه (10) دقائق  
جدول (2) يبين التقسيم الزمني للوحدة التعليمية

المجموع الكلي للوحدات 90د	الجزء الختامي 10د	الجزء الرئيسي 55د تعليم - تدريب		الإحماء 25د		
		تمرينات خاصة بالمهارات الهجومية الأساسية في كرة السلة	تمرينات توافقية بالكرة	إحماء خاص	إحماء عام	أطلالات لجميع عضلات الجسم
اجمالي البرنامج المقترح 12 وحدة بواقع 18 ساعة	العاب ترويحية متنوعة	تمرينات خاصة بالمهارات الهجومية الأساسية في كرة السلة	تمرينات توافقية بالكرة	تمرينات توافقية بدون كرة	أطلالات لجميع عضلات الجسم	الجري المتنوع حول الملعب باستخدام خطوط الملعب المختلفة
1080 د	10د	35د	20د	15د	5د	5د

### 3-5 الوسائل الإحصائية

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

اختبار (T)

اختبار (T) للفروق

نسبة التحسن

### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### 4-1 عرض وتحليل النتائج

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأوساط الفروق وانحراف الفروق وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التحسن للقياس القبلي والبعدى في اختبارات القدرات الحركية والمهارية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع					
التوافق	درجة	13.85	1.55	18	1.09	4.15	0.35	6.98	29.96	معنوي
الدقة	درجة	22.22	2.07	27.00	1.19	4.78	1.86	10.87	21.5	معنوي
الرشاقة	زمن	14.50	1.04	11.93	0.91	1.57	0.62	10.79	11.6	معنوي
المناولة	زمن	12.57	2.39	10.82	1.54	1.74	1.40	5.28	13.9	معنوي
الطبطبة	زمن	13.81	2.09	11.51	1.39	2.30	1.57	6.22	16.7	معنوي

ت الجدولية عند درجة حرية 18 - 1 = 17 ومستوى دلالة 0.05 = 2.11

ينتضح من الجدول (3) ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث كانت اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 لذا فالفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية .

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأوساط الفروق وانحراف الفروق وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التحسن للقياس القبلي والبعدى في اختبارات القدرات الحركية والمهارية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع					
التوافق	درجة	14.09	1.47	16.04	1.15	1.95	0.32	3.33	21.5	معنوي
الدقة	درجة	22.89	3.31	23.44	2.64	0.56	1.95	1.21	2.4	غير معنوي
الرشاقة	زمن	14.12	1.15	13.50	0.90	0.62	1.06	2.47	4.4	معنوي
المناولة	زمن	13.10	2.24	12.65	2.08	0.45	0.84	2.25	3.4	معنوي
الطبطبة	زمن	14.43	1.55	13.57	1.51	0.86	1.52	2.40	6.0	معنوي

ت الجدولية عند درجة حرية 18 - 1 = 17 ومستوى دلالة 0.05 = 2.11

يتضح من الجدول (4) ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث ومستوى دلالة 0.05 وجدت أنها اكبر من القيمة الجدولية لذا فالفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية عدا الدقة كانت ت المحسوبة اصغر من الجدولية اذن غير معنوي .

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للقياس البعدي في اختبارات القدرات الحركية والمهارية للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
التوافق	درجة	1.09	18	1.15	16.04	6.66	معنوي
الدقة	درجة	1.19	27.00	2.64	23.44	5.21	معنوي
الرشاقة	زمن	0.91	11.93	0.90	13.50	5.20	معنوي
المناولة	زمن	1.54	10.82	2.08	12.65	3.00	معنوي
الطبطبة	زمن	1.39	11.51	1.51	13.57	4.24	معنوي

ت الجدولية عند درجة حرية  $18 + 18 = 36 - 2 = 34$  ومستوى دلالة  $0.05 = 2.00$

يتضح من الجدول (5) ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث كانت اكبر من القيمة الجدولية لذا فالفروق دالة إحصائياً ، ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 4-2 مناقشة النتائج

يتضح من جدول (3) إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات الحركية والمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذه الفروق الذي أظهرته النتائج إلى تأثير التمرينات المعدة مما أدى إلى تحسين نتائج المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث سبب هذا التحسن الى التمرينات التي كان لها الاثر الفعال والايجابي في تحسين المجموعة التجريبية التي ساعدت على تحسين عمل الجهازين العصبي والعضلي

وتتفق هذه النتائج على ما ذكرته الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية القدرات التوافقية بالنسبة للناشئ ولا بد أن يتوافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب مما يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية حيث إن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب كما أنها تؤثر فيه وتتأثر به وان القدرات التوافقية تعد واحد من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي.

وكما ان الدراسات الذي أكدت على أهمية المهارات الأساسية التي تناولها الباحث وأهمية إتقان جميع لاعبي كرة السلة للمهارات الأساسية وان يصل اللاعب إلى درجة إتقانها الأساسية المطلوبة في تلك اللعبة بحيث يستطيع بواسطتها تنفيذ طرق اللعب المختلفة وانجازها على الوجه الكامل.

وهذا ما أكده سلوان صالح على أن إتباع الخطوات الصحيحة في تعليم المهارات والعمل على تطبيقها تطبيقاً صحيحاً وإتقانها وتعويد المتعلم على الأداء الصحيح ودعم العملية التعليمية والتدريبية بالوسائل والأساليب المساعدة على تسريع التعلم وفق أسسه الصحيحة ويعزز الجانب العقلي للمتعلم ويبني لديه قاعدة من المعلومات النظرية المرتبطة بأسلوب الأداء الصحيح ومسارته وإيقاعاته الصحيحة مع تكوين خيال معلوماتي يستطيع من خلاله المتعلم أن يبدع ويبتكر أساليب متميزة في الأداء المهاري (17) (18).

وكما يتضح من جدول (4) إلى وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات القدرات الحركية والمهارات الهجومية للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي حيث كانت نسبة التحسن دون المستوى

<sup>17</sup> سلوان صالح جاسم وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص44.

<sup>18</sup> Masan MM, Omar AM, Hammad F. The Impact of the Method of Teaching the Mediator Different Speed and Mental Training to Teach Some of the Offensive Skills for Beginners in Handball. Indian J Public Health Res Dev, 2019; 10(12): P.1375-1380. <https://doi.org/10.37506/v10%2Fi12%2F2019%2Fijphrd%2F192563>

المقبول هذه ما أكد عليه الباحث على ضرورة استخدام التمرينات التوافقية التي تساعد في تحسين الأداء المهاري والحركي عدا متغير الدقة حيث كانت النتائج غير معنوية للمجموعة الضابطة كما يتضح من نتائج جدول (5) إلى وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للقدرات الحركية والمهارات الهجومية ولصالح المجموعة التجريبية ومن خلال مناقشة النتائج السابقة يتضح تأثير التمرينات على نتائج القياس البعدي حيث ظهر أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث والإجراءات المتبعة تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- التمرينات التوافقية المقترحة لها فاعلية واضحة في تنمية القدرات الحركية والمهارات الأساسية بدلالة نتائج البحث.

### 2-5 التوصيات

- استخدام التمرينات المقترحة خلال العملية التعليمية لضمان تنوع الخبرات لدى المتعلم .
- اجراء دراسات وبحوث مشابهة بما تتلاءم مع الفئات العمرية والمستويات الرياضية الاخرى
- اجراء دراسات وبحوث مشابهه على الالعاب الجماعية الاخرى
- زيادة عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع حيث تصبح وحدتين على الاقل وبمعدل (4) ساعات لمنهاج مادة كرة السلة

## المراجع

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية – دار الفكر العربي القاهرة، 1997
- احمد امين فوزي: كرة السلة للناشئين, المكتبة المصرية, الاسكندرية 2003
- حسن سيد معوض: كرة السلة للجميع ط7 دار الفكر العربي القاهرة, 2003
- سلوان صالح جاسم وآخرون: أساسيات لعبة كرة السلة, الذاكرة للنشر والتوزيع, ط 1, بغداد 2014
- علي فهمي البيك تخطيط التدريب في كرة السلة , منشأة المعارف 1995
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين أسس التدريس الرياضي لتنمية اللياقة في دروس التربية البدنية في مدارس البنين والبنات دار الفكر العربي. القاهرة. 1997
- محمد صبحي حسانين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، ج1، ط6، القاهرة، 2004م
- محمد عبدالرحيم اسماعيل : كرة السلة تطبيقات عملية منشأة المعارف الاسكندرية 2006 ص 31
- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين : الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية , دار الفكر العربي , ط2 1999
- هبة عبد العظيم حسن: تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية و مستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2005.
- Masan MM, Omar AM, Hammad F. The Impact of the Method of Teaching the Mediator Different Speed and Mental Training to Teach Some of the Offensive Skills for Beginners in Handball. Indian J Public Health Res Dev, 2019; 10(12): P.1375-1380. <https://doi.org/10.37506/v10%2Fi12%2F2019%2Fijphrd%2F192563>

- Hassan MM, Khalaf H H, Mosleh O A. Impact of Instant Visual Guidance via Video Technology on the Correction of Some Offensive Skills Performance Errors in Basketball. Asian J Sports Med. 2023;14(4):e135841. <https://doi.org/10.5812/asj-sm-135841> .

## الملاحق

### ملحق (1) يبين نموذج وحدة تعليمية

التاريخ : 2023 / 2 / 21

رقم الوحدة التعليمية : (1)

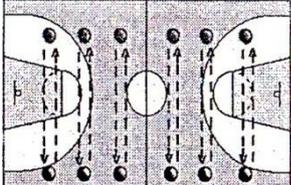
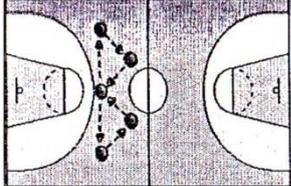
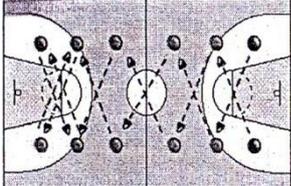
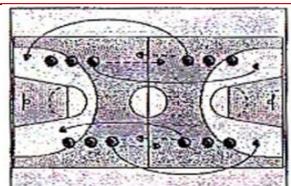
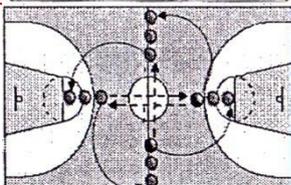
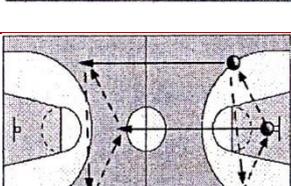
الهدف الرئيسي : تنمية مهارة المناولة

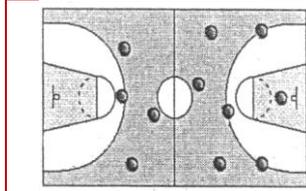
اليوم : الثلاثاء

زمن الوحدة : 55 دقيقة

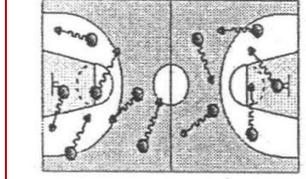
أجزاء الوحدة	زمن الأداء	محتوى ورقم التمرين
الجزء الرئيسي	55 د	
تمرينات توافقية بالكرة	20 د	60 -59 -58 -57 -56
تمرينات خاصة بمهارة المناولة	35 د	109 -108 -107 -106 -105

### ملحق (2) التمرينات المقترحة

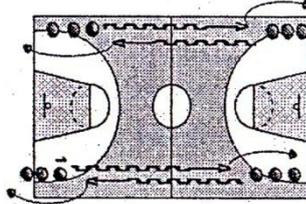
	<p>رقم التمرين: هدف التمرين: تعليم التمرير واستلام طريقة الأداء: إحدى المجموعتين ممسكة بالكرة عمل تمريره صدرية واستلام يتم التأكيد على شكل الأداء</p>
	<p>رقم التمرين: هدف التمرين: تمرير واستلام من الثبات طريقة الأداء: يرتب 5 لاعبين ومعهم كرتين عمل تمريرات فيما بينهم ومن ثم زيادة عدد الكرات</p>
	<p>رقم التمرين: هدف التمرين: تمرير واستلام من الثبات طريقة الأداء: يقسم اللاعبون إلى مجموعتين متقابلتين واللاعب الأول في كل مجموعة ممسك بالكرة يقوم اللاعبون بتمرير الكرة إلى اللاعب في المجموعة المقابلة له يستمر التمرير إلى أن تصل الكرة إلى آخر لاعب في المجموعة ثم تعود الكرة إلى اللاعب الأول بنفس المسار الحركي للتمرير.</p>
	<p>رقم التمرين: هدف التمرين: تمرير واستلام من الحركة طريقة الأداء: وقوف قاطرتان بكل قاطرة كرة يتم عمل تمرير واستلام ثم الرجوع خلف القاطرة</p>
	<p>رقم التمرين : هدف التمرين: تمرير واستلام وتغيير الأماكن طريقة الأداء: تمريرات بالتقاطع 4 قاطرات في مواجهة بعض باستخدام كرتين يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة بأداء تمريره إلى القاطرة المقابلة ويجري جهة اليمين خلف القاطرة التي على يمينه.</p>
	<p>رقم التمرين: هدف التمرين: التمرير والتوافق طريقة الأداء: يقسم اللاعبون إلى 3 مجموعات تضم كل مجموعة 3 لاعبين كل لاعب في المجموعة معه كرة ويبدأ اللاعبون الثلاثة في المجموعة بالتمرير في اتجاه اليمين في نفس الوقت يتم التحرك للأمام</p>



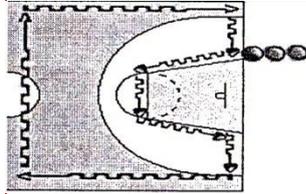
رقم التمرين:  
هدف التمرين: تنمية المحاورة  
طريقة الأداء: ينتشر اللاعبون في الملعب ومع كل لاعب كرة يقوم بعملية المحاورة وعند سماع إشارة من المدرب يتوقف اللاعب عن المشي أو الجري ويقف في وضع التحكم بالكرة مع المحاورة



رقم التمرين:  
هدف التمرين: تنمية المحاورة  
طريقة الأداء: انتشار حر بالملعب مع عمل محاورة فردية لكل لاعب بأشكال مختلفة



رقم التمرين:  
هدف التمرين: تنمية المحاورة  
طريقة الأداء: وقوف مجموعتين مواجهتين يقوم اللاعب (1) بالمحاورة باليد اليمنى في خط مستقيم للوصول للمجموعة الأخرى والوقوف خلفها ويتم تغيير المجموعات على نصفى الملعب (يمين / يسار): أداء التمرين باليد اليسرى



رقم التمرين:  
هدف التمرين: تنمية المحاورة والسيطرة على الكرة  
طريقة الأداء: يقف اللاعبون الحد النهائي للملعب يقوم اللاعب بالمحاورة على حدود المنطقة الحرة ثم الحد النهائي للملعب ثم الجانبي ثم خط النصف ثم الحد الجانبي الآخر والحد النهائي للعودة إلى نقطة البداية بالمحاورة.