

تمرينات مهارية مشابهة لظروف السباق وتأثيرها في أداء

بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة بأعمار (١٨

سنة) فمادون

م.م. ليث محمد عبد الرزاق م.م. عمر محمد مجيد

كلية التربية ابن الهيثم – جامعة بغداد

م ٢٠١١

١٤٣٢هـ

ملخص البحث

هدفه تم التطرق في الباب الاول إلى التطور في مجال علم التدريب الرياضي من خلال استخدام الوسائل والأساليب التي تسهم في تطوير اللاعبين. إذ تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات مشابهة لظروف السباق لتطوير أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.

اما مشكلة البحث فذكر فيه الباحثان أن الاعداد المهاري لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب بحسب ظروف المنافسه الخاصه بلعبة كرة السلة. كما تم التطرق الى هدف البحث وفرضه فضلاً عن مجالات البحث .

اما الباب الثاني فقد تناول الباحثان في هذا الباب بعض الموضوعات النظرية المتعلقة بموضوع بحثه، إذ تم التطرق الى طرائق وأساليب تدريب المهارات الهجومية المركبة .

اما الباب الثالث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي نادي الصليخ للشباب إذ بلغ عدد افرادها (٨) تمثلت بمجموعة تجريبية واحده .

اما في الباب الرابع فقد تم عرض النتائج ومناقشتها عن طريق استخدام عدد من الوسائل الإحصائية، إذ توصل الباحثان من خلالها إلى حدوث تطور في اداء بعض المهارات الهجوميه المركبه بكرة السله.

اما الباب الخامس فقد تم استنتاج ان التدريب المهاري بطريقة التدريب الفتري منخفض ألدته كان ذا فاعلية في تطوير الاداء المهاري، كما اوصى الباحثان بضرورة تخصيص وقت من أيام التدريب لتطوير المهارات الاساسيه والمركبه فضلا عن ضرورة الاهتمام الجدي من لدن المدربين بتدريب المهارات على مدار السنة .

The Impact of Skill Exercises Similar to the Circumstances of the Race on the Performance of Some Offensive Skills Composite Basketball Ages (18 years) and less

The study consists of five chapters:

The first chapter presents the development in the field of athletic training through the use of manners and methods that contribute to the development of players. As is the importance of research in the use of exercises similar to the circumstances of the race to development performance of some offensive skills composite basketball.

The problem lies in prepare of skills which did not take the real role and size in the training process according to the circumstances of private competition in a game of basketball. They also indicate to the aims of the research and hypothesis as well as areas of research.

In second chapter, the researchers dealt with some of the theoretical topics and methods of training skills composite in the basketball.

In third chapter, the researchers used the experimental method on a sample of (8) players from Sulaikh club for youth and included one experimental group.

The study, in chapter fourth, presents the results were discussed and analyzed through the use of a number of statistical tools, which the researchers to an evolution in the performance of some offensive skills composite basketball.

Finally, in chapter five, the conclusion indicates that the skills training by training a low intensity has been a very effective in the development of performance skills, as well as the researcher presents recommendation for time from the days of training to development basic skills and composite skills as well as the need for attention from the presence of coaches training of skills throughout the year .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان جميع النظريات الخاصة بعلم التدريب الرياضي او بالعلوم المساعدة الاخرى ساعدت على تطوير العملية التدريبية اذ جعلت النتائج والمستويات المتقدمة للرياضيين صفة مميزة فالتجارب والبحوث العلمية بمختلف جوانبها اعطت للتمرين الصبغة العملية اذ كانت هذه النظريات الاساس للوصول الى المستويات العليا فالترايط الكبير بين جوانب الاعداد جعل من الضروري الاهتمام بفحوى التدريب من حيث الزمن والشكل والادوات المستخدمة في التدريب وذلك لزيادة صعوبة الأداء المهاري والذي يعتمد بشكل مباشر على مستوى المهارات خاصه ان مستوى الاعداد المهاري هو الذي يحدد نوعية أداء الجانب الخططي ومن الالعاب الرياضية التي حظيت باهتمام كبير كونها من الرياضيات الجماهيرية هي لعبة كرة السلة خاصه وانها من الالعاب التي تتطلب من اللاعب مجهوداً بدنياً، اذ يطغى الجانب المهاري على اغلب اوقات المباراة ، فهذه المهارات تاخذ الصبغة الفردية او الجماعية ، وبما ان الفوز في المباريات ياتي من خلال قدرة اللاعب او الفريق في تطبيق ماتعلمه وتدريب عليه اذ لا يتم تطوير هذه المهارات الا عن طريق التدريب العلمي الصحيح فمن خلال الاداء في المباريات او عن طريق اجراء الاختبارات يتم معرفة النواحي السلبية والايجابية ومن اكثر انواع الاداء التي تحتاج الى متابعة مستمرة في لعبة كرة

السلة هي المهارات الهجومية المركبة لانها القاعدة التي يبني عليها مستوى الاداء الخططي .

ومن هنا جاءت اهمية البحث الخاصة من اجل تطوير المهارات المركبة وذلك لرفع مستوى الاداء المهاري الهجومي الفردي والذي يعتبر المرحلة الاولى في اللعبة ومن ثم ياتي بعدها الاداء الجماعي والذي يمكن عن طريقه الارتقاء بلعبة كرة السلة نحو الافضل وباقل عدد ممكن من الاخطاء.

٢-١ مشكلة البحث

ان التطور الحاصل في لعبة كرة السلة جعل الاداء المهاري امراً ضرورياً مما اعطاه الاهمية خلال التدريبات ، خاصة وان هذه المهارات لها اثر كبير في نتيجة المباراة اذ ان التأثير في على الخصم ياتي عن طريق رفع نسبة النجاح في الاداء ومن خلال خبرة الباحثان واطلاعهما على مستوى الاداء المهاري للاعبين بكرة السله وجد حالات ضعف تحتاج للوقوف عليها ومعالجتها ، فخيارات المدرب كثيرة ومتنوعة وذلك من اجل ايجاد افضل السبل والحلول لعلاج حالة انخفاض مستوى الاداء المهاري خلال الفترات الاربعة والذي يؤثر سلباً في نتجة المباراة اذ ان انخفاض المستوى بشكل عام وانخفاض الاداء المهاري بشكل خاص انعكس على مستوى اللاعبين اذ ان المهارات تعد الوسيلة التي من خلالها يتم تنفيذ خطط اللعب وتسهم بدرجة كبيرة في نتائج المباريات .

٣-١ هدف البحث

التعرف على تأثير التمرينات المهارية في اداء بعض المهارات الهجومية المركبة لدى أفراد عينة البحث .

٤-١ فرض البحث

توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: عينة من لاعبي نادي الصليخ الرياضي لفئة الشباب بأعمار ١٨ سنة فما دون .

١-٥-٢ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٠/٦/١٠ الى ٢٠١٠/٨/١٠ .

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة الداخلية لكرة السلة في نادي الصليخ الرياضي .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

١-٢ التمرينات المهارية

اختلف المفكرون في وضع تعريف ثابت وشامل يوضح معنى ومفهوم التمرينات فقد عرفها مصطفى زيدان وجمال رمضان بانها^(١) (مجموعة من الاوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته للوصول لاعلى مستوى مكن من الاداء الرياضي والوظيفي) كما عرفها احمد امين فوزي وعبد العزيز سلامة بانها^(٢) (الايضاح والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي قدرته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي وذلك للوصول الى احسن قدرة حركية مكنة في الاداء بالنسبة للميدان الرياضي) كما ويقصد بها من خلال اخذها طابع الخصوصية (بانها تلك التمرينات التي يتوجب تاييدها عند التدريب بشكل خاص بحيث تتماشى ومتطلبات اللعبة وامكانية الرياضي ومستواه والمرحلة التدريبية التي هو فيها (اثير صبري)^(٣)).

ان التمرينات المهارية يجب ان تصل الى وضع التشابه بين حالة اللاعب اثناء التمرين والمنافسة اذ يكون اللاعب في حالة غير ثابتة من خلال انتقاله المستمر بين

(١) مصطفى زيدان ، جمال رمضان: تعليم ناشئي كرة السلة ، مصر ، القاهرة، ٢٠٠٨، ص٣٣.

(٢) احمد امين فوزي ، عبد العزيز سلامة: كرة السلة للناشئين، مصر الاسكندرية، ١٩٨٦، ص٩٨ .

(٣) اثير صبري: تاثير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٣)، ص .

(الهجوم والدفاع) ولذلك فانه يجب ان يقسم او يجزء التمرين الواحد الى اجزاء ومهارات مختلفة من حيث الاداء ولكنها تهدف الى الانتقال من نمهارة الى اخرى وبما ينسجم مع متطلبات المنافسة اذ ان الهدف النهائي من الربط بين المهارات في تمرين واحد هو للحصول على نموذج مثالي لاداء سلسلة او مجموعة من الحركات المترابطة اليا طبقا للعمل المتوقع اثناء المنافسة لتكوين الالية في الحركة وليست للحركة الواحدة وانما للحركات المختلفة من خلال الاختلاف والتنوع في شكل التمرينات المهارية والتي يمكن من خلالها تشكيل اساس للتنافس (اثناء التمرين او المنافسة) اذ تعمل على :

١. بناء قاعدة مهارية من خلال التعود على القيام بالحركات المختلفة في الوقت والمكان المناسب اثناء التمرين والمنافسة.

٢. تهيئة اللاعب بدنيا ومهاريا للتغيرات الحاصلة اثناء المنافسة.

٣. تنمية القدرة الذهنية والفكرية لاستيعاب الاداء المهاري والخططي وتطبيقه اثناء التمرين والمنافسة.

ففي كرة السلة يجب ان تصمم التمرينات بعناية ودقة اذ يجب على المدرب الجيد ان يدرك ماهية التمرينات الملائمة للفريق وما تحتويه هذه التمرينات وذلك لاحراز التطور لذلك يمكن وضع اسس لاختيار التمرينات :

١. ان تتناسب مع الحنس والسن وقدرات المشتركين البدنية والمهارية.

٢. ان تستهدف التمرينات المجموعات العضلية العاملة.

٣. ان تؤدي التمرينات من خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

٤. ان تكون التمرينات متنوعة ومختلفة.

٥. ان تتناسب مع الامكانيات والادوات.

٢-٢ التدريب المهاري

يعد الاداء المهاري احد مؤشرات التدريب المهاري فضلا عن انه يعتبر احدى متطلبات لعبة كرة السلة من خلال تناسب الاداء المهاري مع مختلف انواع الاداء الفني والخططي اذ ان تحسن الاداء يتطلب عملية تدريبية مبرمجة للتكيف وفق الاهداف الموضوعية خاصة وان المنظور الفسيولوجي لتدريب المهارات هو التنظيم الداخلي للجهاز العصبي من جهة ووفق القدرات البدنية الخاصة للجهاز العضلي من جهة اخرى.

يعد تطور المهارة امر معقد اذ انه يكمن في تكرار المهارة بصورة صحيحة فالتوافق بين عمل الجهازين العصبي والعضلي يقوم بانجاح الانجاز الرياضي اذ ان التدريب الجيد يحسن الانسجام بين عمل هذه الاجهزة مما يضمن الاساس الصحيح في تدريب المهارات، فلاعب كرة السلة يجب ان يكون على درجة عالية من الاداء المهاري حتى يستطيع تحرير نفسه من الضغط الدفاعي او الحصول على الكرة او لا يصال الكرة الى الهدف فلكي يكون الاداء الهجومي للاعب والفريق فعالا يجب ان تكون له استجابة سريعة لما يحدث من ظروف اثناء المنافسة وذلك من خلال التركيز على الاداء الصحيح تحت الضغط الزمني والمكاني المناسب فضلا عن الضغط البدني او الجهد البدني والذهني المبذول.

٢-٢ المهارات الهجومية المركبة

عرف عصام حلمي ومحمد جابر بريقع^(١) المهارة: (بانها القدرة على اداء مجموعة من الحركات الخاصة بسهولة وكفاءة فهي عبارة عن التوافق بين مختلف العضلات المشتركة مع بعضها البعض) .

كما ويمكن تعريفها بانها (القدرة على دمج مجموعة من الحركات وادائها بشكل مترابط فيما بينها واخراجها في الوقت الصحيح فهي تعتمد على التوافق العالي بين عمل الجهازين العصبي والعضلي) .

(١) عصام حلمي ، محمد جابر بريقع، التدريب الرياضي اساس - مفاهيم - اتجاهات، الناشر للطباعة، مصر الاسكندرية، ١٩٧٠، ص ١٣١.

تعد المهارات المركبة في كرة السلة من المهارات الصعبة اذ لا يستطيع اللاعب تعلمها بنفس السهولة التي يستطيع ان يتعلم بها المهارات الفردية اذ انها تحتاج الى تكرار متواصل من خلال الوحدات التدريبية خاصة وان هذه المهارات تكون عبارة عن حلقات من السلسلة الحركية بحيث يكون كل جزء من المهارة الفردية بمثابة حلقة من الحلقات المتسلسلة مما يجعلها تبدو متماسكة متكاملة عند الاداء.

يتطلب اداء المهارات الهجومية المركبة التركيز عند استخدام المجاميع العضلية الصحيحة في الوقت المناسب وبالقوة والسرعة اللازمة اذ انها نتيجة التناغم بين عمل الجهازين العصبي والعضلي ، فالهجوم في كرة السلة يتطلب من اللاعب التغلب على المواقف المتعددة والمتنوعة من خلال امتلاكه لهذه المهارات خاصة وان ميزة لاعب كرة السلة الجيد تكمن في القدرة على ربط المهارات ببعضها وذلك لايجاد الحلول المهارية للتفاعل الصحيح مع مواقف اللعب .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

اعتمد الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة هذه البحث .

٢-٣ عينة البحث

شملت عينة البحث على (٨) لاعبين من فريق نادي الصليخ الرياضي للشباب كعينة للبحث بواقع مجموعة تجريبية واحدة وقد تم عمل التجانس من نواحي الطول والوزن والعمر .

جدول (١)

يبين تجانس العينة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	١٨١٨.٥	٣.٧	٧٩.٥	١.٥-
العمر	٢١.٤	٠.٥٠	٢٠.٦	١.٢-
الوزن	٨٢.٢٠	٥.٥	٧٨.٧	١.٦-

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

١-٣-٣ أدوات البحث المستخدمة

١. المصادر العربية والأجنبية .
٢. الانترنت .
٣. الملاحظة والتجريب .
٤. الاختبارات والقياسات المستخدمة.

٢-٣-٣ أجهزة البحث المستخدمة

١. ملعب كرة السلة قانوني .
٢. كرات سلة عدد (٨) .
٣. صافرة عدد (٢) .

٤. ساعة توقيت نوع (CASIO) عدد (٢) .

٥. أقماع بلاستيك عدد (٦) .

٤-٣ اجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ تحديد المهارات الهجومية المركبة واختباراتها

قام الباحثان بتحديد بعض المهارات الهجومية بكرة السلة. إذ تم اختيار المهارات الهجومية المركبة والتي هي من ضمن المناهج التدريبية المقررة للفئات العمرية أما بالنسبة لاختبارات فقد اختار الباحث الاختبارات التي وردت في كتب كرة السلة ، خاصة وأنها تحقق المتطلبات التدريبية التي حددها البحثان لتدريب المهارات المركبة .

٣-٤-٢ الاختبارات المهارية الهجومية المركبة بكرة السلة

الاختبارات هي :

أولاً- اختبار التهديد بالقفز بعد اداء الطبطة ^(١) : (تقييم مهارة دقة التهديد بالقفز بعد اداء الطبطة) .

ثانياً - اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد اداء الطبطة ^(٢) : (تقييم مستوى دقة التهديد من الحركة السلمية بعد اداء الطبطة) .

ثالثاً - اختبار دقة المناولة الطويلة (الفاست بريك) ^(٣) : (تقييم دقة المناولة الطويلة (الفاست بريك)) .

(١) فائز بشير حمودات ومويد عبدالله جاسم ؛ كرة السلة ؛ (جامعة الموصل ، ١٩٩٠) ، ص ٢٣٣ .

(٢) المصدر نفسه ، ص ٢٣٤ .

(٣) المصدر سبق ذكره، ص ٢٤٠ .

٥-٣ التجربة الاستطلاعية

اجريت التجربة الاستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق (١/٤/٢٠٠٩) على عينة من لاعبي نادي الأرمني الرياضي بكرة السلة للشباب اختيروا عشوائياً وبمعدل (٤) لاعبين، إذا أعنت هذه التجربة الباحث ببعض الملاحظات ومنها:

١. معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار.
٢. معرفة مدى كفاية حجم فريق العمل المساعد وتفهمه للاختبارات.
٣. معرفة الوقت الإجمالي لتنفيذ الاختبارات.
٤. معرفة صلاحية الاختبارات المستخدمة.
٥. معرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
٦. مدى تفهم عينة الباحث للاختبارات المستخدمة.

٦-٣ اختبارات القبلية

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات القبلية على عينة البحث إذ أجريت الاختبارات القبلية (المهارية) وثبتت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان إذ أجريت الاختبارات المهارية في القاعة الداخلية لكرة السلة في نادي الصليخ الرياضي .

٧-٣ التمرينات الخاصة

استمرت التمرينات لمدة شهرين بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع إذ قام الباحث بتطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية لعينة البحث التجريبية علماً ان التمرينات كانت تستهدف الحالات المشابهة لظروف المباراة وكانت التمرينات تعطى بشكل متكرر .

٨-٣ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية وتطبيقها بالأسلوب المتبع في الاختبارات القبلية، من حيث الوقت والأدوات ومكان الاختبار وذلك من أجل تلافي تأثير متغيرات الظروف على الاختبارات البعدية.

٩-٣ الوسائل الإحصائية

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة.
٤. اختبار (ت) للعينات المتناظرة.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية والمجموعة التجريبية والضابطة في

متغيرات البحث

٤-١-١ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية وقيمة (T) المحتسبة

والجدولية للاختبارات البدنية

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، وأوساط الفرق ، وانحراف الفرق ، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، ونسبة التطور في الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في الاختبارات المهارية الثلاث

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
	س	ع+	س	ع+					
التهدف من القفز (درجة)	٣.٨٨	١.٢٤٦	٦.١٣	٠.٩٩١	٢.٢٥	٠.٨٨٦	٧.١٨	دال	%٥٧.٩٩
التهدف السلمي (درجة)	٤.٨٨	١.٥٥٣	٦.٧٥	١.٤٨٨	١.٨٧٥	٠.٩٩١	٥.٣٥١	دال	%٣٨.٣٢
المناولّة الطويلة (درجة)	٤.٢٥	١.٢٨٢	٥.٨٨	١.٤٥٨	١.٦٢٥	١.٠٦١	٤.٣٣٣	دال	%٣٨.٣٥

درجة الحرية (٧=١-٨) ومستوى الدلالة (٠.٠٥) وقيمة (ت) الجدولية = (٢.٣٦٥)

من ملاحظة الجدول (٢) يتبين أن عينة البحث في اختبار مهارة التهديف من القفز كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٣.٨٨) والانحراف المعياري (١.٢٤٦) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٦.١٣) والانحراف المعياري (٠.٩٩١) ، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (٢.٢٥) والانحراف المعياري للفروق (٠.٨٨٦) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٧.١٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٧) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التهديف من القفز ولصالح الاختبار البعدي ، وبلغت نسبة التطور (٥٧.٩٩%) .

أما في اختبار مهارة التهديف السلمي فأن عينة البحث كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٤.٨٨) والانحراف المعياري (١.٥٥٣) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٦.٧٥) والانحراف المعياري (١.٤٨٨) ، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (١.٨٧٥) والانحراف المعياري للفروق (٠.٩٩١) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٥.٣٥١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٧) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التهديف من القفز ولصالح الاختبار البعدي ، وبلغت نسبة التطور (٣٨.٣٢%) .

أما في اختبار مهارة المناولة الطويلة فأن عينة البحث كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٤.٢٥) والانحراف المعياري (١.٢٨٢) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٥.٨٨) والانحراف المعياري (١.٤٥٨) ، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (١.٦٢٥) والانحراف المعياري للفروق (١.٠٦١) ، وبعد

حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٤.٣٣٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٧) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التهديف من الففز ولصالح الاختبار البعدي ، وبلغت نسبة التطور (٣٨.٣٥%) .

٢-٤ مناقشة النتائج

من خلال ملاحظة الجدول (٢) يتبين ان الفروق كانت معنوية بين الاختبارات البعدية والقبلية وهذه نتيجة طبيعية للتطبيق الصحيح للتمرينات المستخدمة وفق اسلوب علمي صحيح، اذ دل ذلك على التحسن بالاختبارات حيث اظهرت النتائج ان افراد العينة اظهرت التفوق من حيث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاداء اثناء الاختبار عن طريق الانتقال ودقة المناولة والتهديف وهذا يرجع الى المواظبة في الاداء للعينة كذلك الى كيفية انتقاء هذه التمارين وكيفية انتقاء التكرارات المناسبة وفترات الراحة "يجب ان يتناسب التمرين مع مستوى العينة والمدة الزمنية المخصصة له" (١) وان هذه التمارين كانت لها المساهمة في تطوير المهارات المركبة وبهذا فقد تحقق هدف البحث وفرضه في وضع واستخدام تمارين مشابهة لظروف المنافسات وتأثيرها على بعض المهارات المركبة بكرة السلة.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. أظهرت نتائج البحث أن التدريب المهاري بطريقة التدريب الفكري منخفض الشده كان ذا فاعلية في تطوير الاداء المهاري.

٢. أن استخدام التمارين المشابهة لظروف السباق له تاثير في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.

٢-٥ التوصيات

١. تخصيص وقت اطول لتدريب المهارات الاساسية والمركبة .
٢. الاهتمام الجدي من قبل المدربين بتدريب المهارات المركبة على مدار السنة.
٣. ضرورة استخدام الاسلوب العلمي الصحيح في تدريب المهارات ووضع المناهج التدريبية بما يلائم مستوى لاعب كرة السلة للشباب.

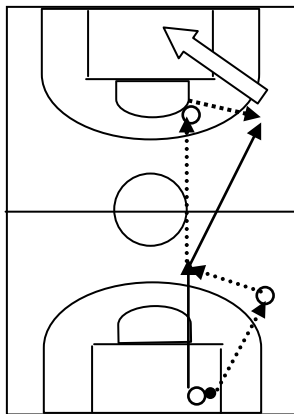
المصادر

- ◀ اثير صبري: تاثير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٣).
- ◀ احمد امين فوزي، عبد العزيز سلامة: كرة السلة للناشئين، مصر الاسكندرية، ١٩٨٦.
- ◀ عصام حلمي ، محمد جابر بريقع، التدريب الرياضي اسس- مفاهيم- اتجاهات، الناشر للطباعة، مصر الاسكندرية، ١٩٩٧.
- ◀ فائز بشير حمودات ،مويد عبدالله جاسم ؛ كرة السلة ؛ (جامعة الموصل ، ١٩٩٠).
- ◀ مصطفى زيدان ، جمال رمضان: تعليم ناشئي كرة السلة ، مصر ، القاهرة، ٢٠٠٨.

الملاحق

تمرين ١:

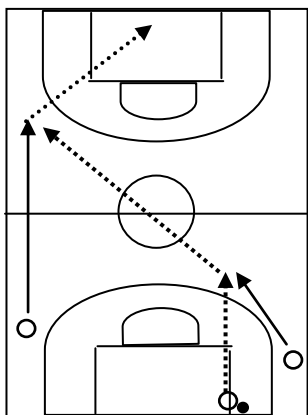
المتابعه والمناوله للجانب ثم استلام الكرة عند قوس
الثلاث نقاط والمناوله للامام عند خط الرمي الحره
واستلام الكرة على قوس الثلاث نقاط ثم التهديف
(موضح في الشكل ١).



شكل (١)

تمرين ٢:

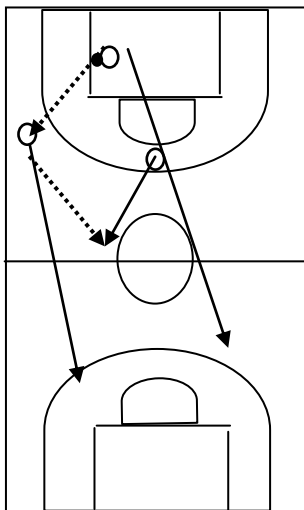
المتابعه والمناوله للامام الى اللاعب المنطلق
من اليمين والذي بدوره يقوم بالمناوله الى
اللاعب المنطلق من جهة اليسار/ يتم اداء
التمرين من جهة اليسار ايضا (موضح في الشكل ٢).



شكل (٢)

تمرين ٣:

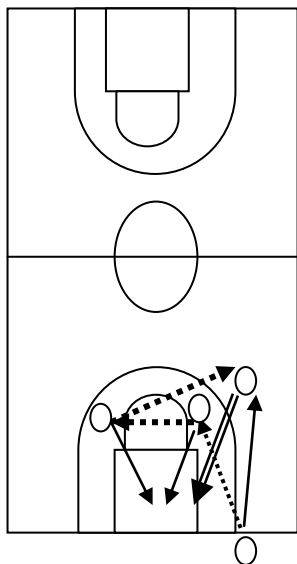
المتابعه والمناوله للجانب والركض ثم يناول اللاعب
المستلم الامام الى اللاعب في منتصف الملعب
(موضح في الشكل ٣).



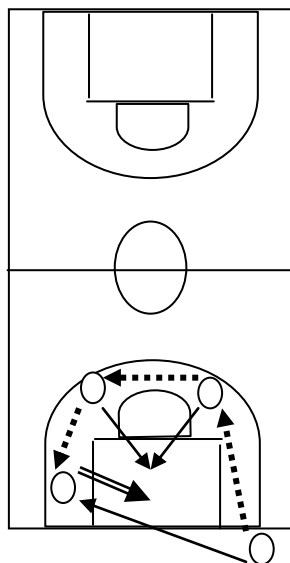
شكل (٣)

تمرين ٤:

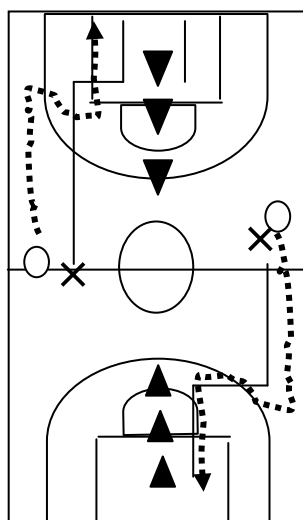
مناوله من خط القاعده الى اللاعب رقم ١ الواقف على راس
منطقة الرمية الحرة والذي بدوره يناول الى اللاعب رقم ٢
الذي يقوم باعادة الكرة الى اللاعب الاول الواقف على منطقة
تهديف الثلاث نقاط ثم القيام بالمتابعة من قبل
اللاعب رقم (١) و (٢). (موضح في الشكل رقم ٤).



شكل ٤



شكل (٥)



شكل (٦)

تمرين ٥:

مناوله من خط القاعده الى اللاعب رقم ١ الواقف على راس منطقة الرمية الحرة والذي بدوره يناول الى اللاعب رقم ٢ الذي يناول الكرة الى اللاعب الاول الذي انتقل من جهة اليمين الى جهة اليسار ثم التهديف والمتابعة من قبل اللاعب رقم (١) و(٢). (موضح في الشكل رقم ٥).

تمرين ٦:

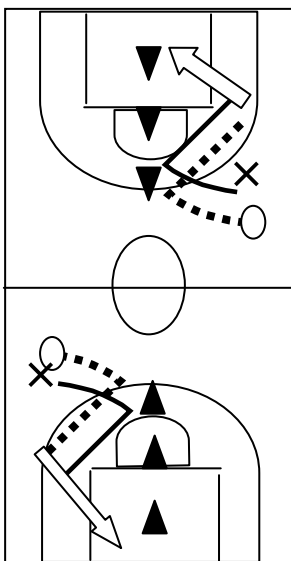
تمرين هجوم ودفاع ١ ضد ١ من منتصف الساحة الطبطة من منتصف الساحة الى قوس الثلاث نقاط ثم عمل الدوران وتبديل اتجاه الطبطة ثم التهديف السلمي . (موضح في الشكل ٦)

م/ يعاد التمرين من الجهة المعاكسة.

تمرين ٧:

تمرين هجوم ودفاع ١ ضد ١ من منتصف الساحة
الطبطة من منتصف الساحة الى قوس الثلاث نقاط ثم عمل الدوران
وتبديل اتجاه الطبطة ثم التهديد بالقفز . (موضح في الشكل ٧)

م/ يعاد التمرين من الجهة المعاكسة.

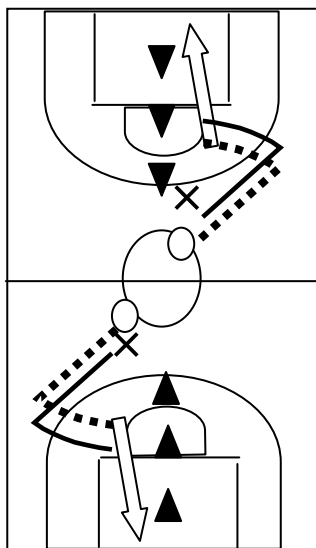


شكل ٧

تمرين ٨:

تمرين هجوم ودفاع ١ ضد ١ من منتصف الساحة
الطبطة من منتصف الساحة الى الخط الجانبي ثم عمل الدوران
وتبديل اتجاه الطبطة والاختراق ثم التهديد بالقفز .
(موضح في الشكل ٨)

م/ يعاد التمرين من الجهة المعاكسة.



شكل ٨