

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية للبنات

أستخدام تمرينات بالسوية متنوعة وتأثيرها بنسبة تطور بعض

المهارات الهجومية المركبة للنساء بكرة السلة

بحث مقدم من قبل

أ.د محمد صالح محمد

م.م رشا طالب ذياب

2011م

1432هـ

## مستخلص البحث باللغة العربية:-

تتطلب لعبة كرة السلة الحديثة أن تمتلك مهارات بمستوى عالي لامكانية استخدام هذه المهارات في مختلف ظروف المباراة لذا يتطلب ذلك الاهتمام بالاعداد المهاري من خلال اختيار أحدث الاساليب والوسائل التي تهدف الى اتقان المهارات الاساسية وتحسين مستوى الاداء المهاري المركب بشكل أفضل .

أما أهداف البحث فقد تضمن :-

- 1- اعداد وتطبيق تمرينات بالسنية متنوعة على لاعبات فرق النساء بكرة السلة.
- 2- معرفة تأثير التمرينات في نسبة تطور بعض المهارات الهجومية المركبة لدى اللاعبات المتدمات بكرة السلة.

## فرض البحث:-

- 1- هناك فروق ذات دلالة معنوية في تأثير التمرينات بالسنية المتنوعة في الاختبارات البعدية عنها في القبلية عند نسبة تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة.
- أما الباب الثاني فقد تضمن على الدراسات النظرية والدراسات المشابهة والمرتبطة.
- أما الباب الثالث فقد شمل على:-

منهج البحث إذ تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث والمطبق على عينة من لاعبات نادي السليمانية بكرة السلة والبالغ عددهم (11) فضلاً عن الوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث والوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث.

أما الباب الرابع فقد تضمن على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث عن طريق عرضها بالجدول البيانية .

أما الباب الخامس فقد تضمن على الاستنتاجات والتوصيات .

## الاستنتاجات.

1. حققت التمرينات الموضوعية والمستخدمه في المنهج التدريبي الاهداف التي وضعت من أجلها وهي تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة .
2. إن تمرينات التدريب البالسني ادت الى حدوث زيادة معنوية في بعض المهارات الهجومية المركبة في الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي.

## التوصيات.

1. ضرورة استخدام وتطبيق تمرينات التدريب البالسني في تحسين الاداء المهاري للاعبات كرة السلة.
2. ضرورة الأهتمام بتوفير الأجهزة الخاصة بالتدريب البالسني .
3. التوصية بتطبيق برامج التدريب البالسني على عينات مختلفة من حيث السن والجنس.

## **Abstract in English language : -**

**modern basketball game require that we have high level of skills to the possibility of using these skills in various circumstances of the match , therefore require attention to preparing skills through the selection of the latest styles and means which aimed at mastering the basic skills and improve the level of performance the better.**

**The aims of the research include: -**

**1 - preparation and application of ballistic exercises on a variety of players in women's basketball teams.**

**2 - Knowing the influences of the Exercises in the proportion of the development of some offensive skills, for the basketball players.**

**The imposition of research: -**

**1 - There were significant differences in the impact of ballistic exercises varied in the ( Pre-and post ) tests , in the development of some of the offensive skills.**

**The second section was included on the theoretical studies and studies similar and related.**

**The third chapter has included the following: -**

**Research methodology was used as the experimental approach to the relevance of the nature of the research and applied to a sample of the Sulaymaniyaha players club for the basketball , (11) players , as well as methods and devices which used in research and statistical methods used also .**

**Part IV has included a presentation and analysis and discuss the results of search by graphical display tables.**

**The fifth section, containing the conclusions and recommendations.**

### **Conclusions.**

- 1. used exercise in the experimental approach has achieved the curriculum goals which set for it in development some of offensive skills .**
- 2. The ballistic training exercises led to a Significant increase in the offensive skills in the post test than in pre tests .**

### **Recommendations.**

- 1. Use and application of ballistic training exercises to improve the performance skills of basketball players.**
- 2. Interest in providing ballistic training devices.**
- 3. Recommend the application of ballistic training programs on different samples in terms of age and gender .**

## 1- التعرّف على البحث:-

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

شهد العالم في الآونة الأخيرة تطور واضح في مختلف مجالات وميادين الحياة وقد طال هذا التقدم الأنشطة الرياضية المختلفة كونها تهتم بجوانب الرياضي العلمية والتربوية والإنسانية لكي يسهم في رفع مكانة دولته في التقييم الحضاري ، لذا قامت دول كثيرة بتهيئة ميزانية خاصة لأعداد الفرق الرياضية من الناحية البدنية والمهارية والخطية والنفسية بغية الوصول الى الانجازات والارقام القياسية العالية، مما دفع العلماء والباحثين إلى اجراء تجاربهم في استخدام أحدث التمارين وتطبيقها بأساليب وطرائق حديثة كي يمكن من خلالها تحسين الاداء بصورة ايجابية بحيث تحقق مستويات عليا للاعب إضافة الى صقل شخصيته بحيث يلائم عبء التدريب وشدته وبناء الصفات والقدرات البدنية الخاصة بالمهارة أو اللعبة الممارسة.

إن لعبة كرة السلة تعد واحدة من الألعاب الفرعية التي تتميز بالاثارة والحماس لدى اللاعبين والمشاهدين ونظراً لصعوبة متطلباتها فإنه على اللاعبين ابراز قدراتهم المهارية العالية والكفاءة البدنية بصورة مستمرة وذلك لضمان التحول السريع والمستمر من حالة الى حالة ويضمن إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً ومن ثم امكانية الوصول الى سلة الفريق المنافس وإداء هجوم ناجح ليتكلم بتسجيل النقاط، إذ يتطلب ذلك تمرينات تؤدي بوسائل وأساليب تدريبية ملائمة لاحداث هذا التطور، ولكن ورغم ذلك فان الباحثين والعلماء اختلفوا في تحديد الاساليب الملائمة لتطوير مستوى لعبة كرة السلة مما أدى الى ظهور نظريات وأساليب حديثة منها استخدام هذه التمرينات والتدريبات حيث يجمع هذا الأسلوب بين تدريبات الانتقال وتدريبات البلايومترك لكن بشدة قليلة أو متوسطة نسبياً وذلك للتغلب على نقص السرعة الناتج عن التدريب التقليدي للقوة وبهذا فان استخدام هذه التمرينات و التدريبات سوف يحدث تطور في الجانب المهاري للاعبة .

### 1-2 مشكلة البحث:-

تهدف اسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث الى الارتقاء في مقدار الانجاز عند اللاعبين وهذا يعتمد على ما هو حديث وعلمي في أثناء عملية التدريب من حيث التخطيط ووضع الاهداف واستخدام طرائق جديدة تعالج المشاكل وتضع الحلول الميسرة لها. ونظراً لكون الباحثان يعملان في مجال التدريس ، ومن خلال رؤية عامة لمستوى الاداء لهذه اللعبة في القطر على الصعيد النسوي فقد لاحظ الباحثان وجود خلل في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة الناتج من استخدام الطرائق التقليدية في التدريب . إن لعبة كرة السلة تتضمن حركات سريعة مما يتطلب قدرة عالية جداً ، فالرياضية ممكن لها ان تمتلك القوة لكن ربما تفتقر الى القدرة المتفجرة التي تضمن لها تطبيق قوتها بسرعة عالية وبهذا يكون ادائها بطئ عند تطبيق المهارة أو الانتقال من وضع الدفاع الى وضع الهجوم ، لذا إرتأى الباحثان استخدام التدريب البالستي كطريقة تهدف الى تحويل او تغيير مكون الزمن لصالح الاداء المهاري .

### 1-3 أهداف البحث :-

- 1- اعداد وتطبيق تمرينات بالستية متنوعة على اللاعبات المتقدمات بكرة السلة.
- 2- معرفة تأثير التمرينات في نسبة تطوير المهارات الهجومية المركبة قيد البحث لدى اللاعبات المتقدمات بكرة السلة.

## 1-4 فرضي البحث:-

1- هناك فروق ذات دلالة معنوية في تأثير التمرينات البالسيتية المتنوعة في الاختبارات البعدية عنها في القبلية عند نسبة تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة.

## 1-5 مجالات البحث:-

### 1-5-1 المجال البشري:

عينة من لاعبات نادي السليمانية للنساء بكرة السلة والبالغ عددهم (11 لاعبة).

### 1-5-2 المجال الزمني:

للفترة من 2010/5/2 ولغاية 2010/8/15م

### 1-5-3 المجال المكاني:-

القاعة الرياضية المغلقة لنادي السليمانية .

## 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

### 1-2 الدراسات النظرية:

### 1-1-2 التدريب البالسيتي:

تهدف اساليب التدريب الرياضي الى تطوير مستوى الاداء الرياضي وصولاً الى الاداء الامثل والانجاز في الفعاليات الرياضية المختلفة، وهذا يحتاج الى تنوع هذه الاساليب ولاختلاف تأثيراتها ، ومن الاساليب التدريبية التي شهدت الاهتمام في الالونة الاخيرة هو اسلوب التدريب البالسيتي ويطلق عليه ايضاً بتدريب القدرة أو تدريب المقاومة البالسيتية وكلمة بالستيك ( Ballistic ) جاءت من الكلمة اليونانية ( Ballein ) التي تعني الرمي في ( علم المقذوفات) وذلك لمساعدة المدربين في تطوير معارفهم العلمية من خلال نقل الواقع النظري الى تطبيق عملي (1).

ويعرف التدريب البالسيتي "بأنه قدرة العضلات على اداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومة خفيفة ومتوسطة من 30-50 %، كما انه يتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى مع قذف الاداة أو النقل في الفراغ ويشمل تدريبات رفع الاثقال خفيفة الوزن وبسرعات عالية ،كرات طبية ،جاكيت أثقال، جيتير أثقال"(2)

لذلك فان هذا النوع من التدريب يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالاثقال هذا بالضافة الى تنمية العضلات العاملة والمقابلة والمثبتة كما انه يصف الحركات التي تتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى مع قذف الاداة أو النقل في الفراغ.(3)

إن التدريب التقليدي بالاثقال يعجل النقل بشكل نموذجي خلال الثلث الأول للحركة ، أما خلال الثلثين الاخيرين فيبدأ النقل بالتباطئ لحماية المفصل من الاصابة على عكس التدريب البالسيتي فالرياضي يسرع خلال المدى الكامل للحركة ، هذا التدريب يستعمل كفعل مضاد لمرحلة الابطاء التي تحدث في الاشكال التقليدية الاخرى من التدريب ، فالرياضي عادةً سيرمي النقل أو يقفز معه.(4)

1 - خالد سيد صلاح الدين ؛ تأثير برنامج تدريبي باستخدام طريقة المقاومة البالسيتية على لياقة الطاقة واللياقة العضلية ومكونات الجسم للاعبي كرة السلة، جامعة حلوان ،كلية التربية الرياضية ،2007م ،ص6.

2- أحمد فاروق خلف ؛تأثير برنامج للتدريب البالسيتي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة.( المجلة العلمية ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ،العدد40 ،2003م)ص18.

3 - أحمد فاروق خلف ، مصدر سبق ذكره، ص16.

وان التدريب باوزان خفيفة والذي يتسم بقدرة عالية تؤثر على اجزاء مختلفة من منحنيات القوة والسرعة وايضاً فان الهدف الرئيسي للتدريب على الاوزان الخفيفة هو زيادة معدل انتاج القوة الانفجارية ، بينما يزيد التدريب التقليدي باستخدام الاوزان الثقيلة القوة القصوى للاعبين ، كما ان التدريب الذي يتسم بالسرعة العالية يؤدي الى سرعة اداء الرياضي الى حد كبير أكثر من التدريب التقليدي الذي يستخدم الاوزان الثقيلة.<sup>(1)</sup>

والحركة البالستية لها ثلاث مراحل رئيسية هي :- (2)

1. المرحلة الاولى للحركة وتتم بواسطة الانقباض العضلي بالتقصير (Concentric) والتي تبدأ الحركة.
2. المرحلة الثانية وهي مرحلة الانحدار أو الهبوط والتي تعتمد على العجلة (كمية الحركة) المتولدة في المرحلة الاولى.
3. المرحلة الثالثة وهي مرحلة تناقص السرعة (Deceleration) والمصحوبة بالانقباض العضلي بالتطويل.

وعن تأثير الحركة البالستية على تنشيط العضلة والتكيف العضلي العصبي من خلال الدراسات وجدوا ان الحركات التي تؤدي باقصى سرعة وتسارع يمكن اعتبارها حركة بالستية والتي تتميز بمعدلات الانطلاق العالية وازمنة الانقباض القصيرة ، والمعدلات العالية لتنمية القوة وكذلك الصفة المميزة للمراحل الثلاث التي تشمل العضلة ( العاملة ،المقابلة،العاملة) لنموذج النشاط الكهربائي (EMG) للجهد العنيف الذي يحدث أثناء الحركة البالستية ،بينما كمية وشدة التنشيط المساعد للعضلة المقابلة يكون متغير وفي حالات التدرج المنخفض للتنشيط العضلي التوتري يحدث انخفاض في النشاط الكهربائي للعضلة العاملة أو مانطلق عليه فترة السكون وذلك قبل الانقباض البالستي وتخدم هذه الفترة في تعظيم مقدار القوة والسرعة للانقباض التالي والتنشيط الانتقائي للألياف الحركية السريعة بالعضلة . والتدريب البالستي يستخدم القوة بشكل اقتصادي فهو يبطئ حركة الاطراف العالية السرعة ويحسن من سلسلة الانقباضات والاسترخاء للوحدات الحركية واللاعبون يتدربون على اتقان سلسلة الانقباض والاسترخاء بناءً على زيادة الشدة ، ومراكز التحكم العضلية العصبية في المخ تتعرف على السلسلة المتكررة والمتقنة للانقباض والاسترخاء للوحدات الحركية وتعيد تنظيم البروتوبلازم في الاثر الباقي للمخ.<sup>(3)</sup>

## 2-1-2 فوائد التدريب البالستي :- (4) (5) (6)

بالإضافة إلى بعض الفوائد التي تم ذكرها انفاً هناك فوائد أخرى هي :-

1. إثارة الوحدات الحركية وزيادة سرعة إنقباض الألياف العضلية نتيجة للسرعة القصوى عند إداء التمرينات البالستية
2. تحسين مرونة العضلة بواسطة الإستطالة التي تحدث للنسيج العضلي اثناء اداء التمارين البالستية وهذه بدورها تؤدي الى استطالة العضلات ، وهذه الإستطالة تعطي فرصاً اعلى للتفجير العضلي كرد فعل للإستطالة العضلية الذي يسبب زياده في توتر العضله الذي يقاوم للحصول على أفضل إستطاله حركيه ، ومن ثم زيادة مطاطية العضلة وهذه المرونة العضلية الناتجة من

1- Michael h, stone, Stevens ,plisk , Margaret E. stone, Brank schilling , Harolds ,o,brgant, and kyle c.pierce : **Athletic performance development ,strength and conditioning**, Volume 20 namber,December(1998).p.25.

4- علي محمد طلعت؛ تأثير استخدام تدريب المقاومة البالستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة : (رسالة ماجستير ،جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، 2003م) ص 24-25.

3 - Mike marshal "coaching adult pichers" 2000.

4 - Chief , **Ballistic training with modern**, Thursday, 12 February, 2008.

5 - Mark Baiky. **Kinesiological aspect**, PhD, cscs, NSCA- cpt.

6- Michael .g. Marshall, PhD. 2003. WWW .dormice Marshall .com.

- التدريب البالستي ستؤثر إيجابياً في تحسين مثالي لمدى الحركة عند الأداء وأن وصول الرياضي لأقصى مدى حركي نتيجة مرونة العضله والأوتار والأربطه والمفاصل ستؤدي إلى انجاز .
3. التدريب البالستي يؤدي إلى تمرين قلبي وعائي فعال جداً ، لأن الرفعات البالستيه تتطلب إستخدام العضله كامله بسبب تحشيد كبير للألياف العضليه نتيجة متطلبات الأداء البالستي وهذا يزيد من معدل ضربات القلب أي إن النبض سيبقى مرتفعاً طول فترة اداء التمرين البالستي والسبب في ذلك قلة فترة الراحة ما بين الرفعات البالستيه
4. التدريب البالستي يملك عوامل تحديد الحركة من خلال استخدام العضلات الضرورية أثناء المنافسه وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة الكفاءه من خلال الإقتصاد بالجهد لأنه يطبق القوه الإقتصادييه ويتقن عملية الأنقباض ولإرتخاء المتنايين للوحدات الحركيه اي انقباض وارتخاء مثالي للوحدات الحركيه .
5. سرعة الرفع أثناء اداء الرفعات البالستيه سوف تتحول إلى سرعة حركة الأطراف إذ إن سرعة حركة الأطراف مهمه للكثير من الفعاليات الرياضيه ومنها كرة السله التي تعد فيها سرعة حركة الأطراف ( الرجلين والذراعين ) ذات أهميه كبيره عند تطبيق مهاراتها أثناء المنافسه .
6. إضافة الطاقه المطاطيه الى قوه انقباض العضله أثناء الأداء .

### 2-1-3 وقت التدريب البالستي في الخطه التدريبيه :-

يبدأ العمل بالتدريب البالستي في فترة الأعداد الخاص،بعد أن يتم تهيئة الاربطه والاورار العضليه بشكل جيد في فترة الاعداد العام بحيث يجعلها مهينه ومستعدة لإداء التمرينات البالستيه لضمان السلامه وتجنب الإصابات التي يمكن حدوثها نتيجة لطبيعة اداء التمرينات البالستيه التي تتطلب اخراج قوه عاليه في أقصى سرعه ممكنه من خلال قذف النقل للأعلى ومسكه عند الهبوط ، أو القفز مع النقل من وضع القرفصاء .

وبما ان فترة الاعداد الخاص هي اعداد الرياضيه لفته المنافسات التي تتطلب القدره العضليه الانفجاريه وزيادة مدى الحركة والتأكيد على مبدأ الخصوصيه في التدريب ، لان التدريب البالستي في طريقه ادائه تشابه اداء المهارات اثناء المنافسات في فعاليات الرمي والقفز ، لذا يساهم التدريب البالستي في فترة الاعداد الخاص للاعبين كرة السله في رفع مستوى الاداء المهاري الذي يتناسب مع طريقة اداء التمارين البالستيه في تأكيد مبدأ الخصوصيه في التدريب (1) . إضافة الى ما ذكر فإن التمارين البالستيه إذا ما أضيفت الى الجرعه التدريبيه يجب ان تستمر لمدة 4-8 اسابيع فقط ، ثم يتم قطعه لمدة لاتقل عن 4-8 اسابيع قبل العمل به ثانيةً وبسبب إنفجارية هذا التدريب فهو يسبب التعب سريعاً ،لذا يجب تنفيذ هذا التدريب في بداية الجرعه التدريبيه وليس في نهايتها حينما يكون اللاعب متعب ويفضل استخدام من 1-3 تمارين في الجرعه التدريبيه وبمجموعات 3-5 و فترات راحه من 2-3 دقيقه على الأقل بين المجموعات البالستيه لضمان الشفاء التام .(2)

### 2-1-4 المهارات الهجومية المركبة :

المهارات المركبة هي تلك المهارات التي تتكون من ارتباط أو دمج مهارتين أو أكثر أي تتكون من وحدتين حركيتين أو أكثر وتؤدي بشكل مركب حيث يتطلب من اللاعبين عند إداؤها القيام بحركات في سلسلة متعاقبة ومترابطة بشكل مركب ، وتحتاج الى وقت أطول ومجهود أكبر عند الاداء أكثر من

1 - باسم حسن غازي ، تأثير التمرينات البالستية في تطوير القدرة المتفجرة وسرعة اداء بعض المهارات للاعبين الشباب بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ،(كلية التربية الرياضية )،2009م ، ص27.



المهارات الفردية (1) والمثال على ذلك الطبطة والمناولة، الطبطة والتهديف، الاستلام والطبطة والتهديف.... وهكذا

لهذا وجب على مدربي كرة السلة أن يكونوا ملزمين بتهيئة الاجواء المناسبة التي تساعد اللاعبين في تطوير قدراتهم على التصرف الصحيح عند إدائهم للمهارات المركبة، حيث يتم (تعليمهم كيفية إداء كل مهارة على حده حد الاتقان ومن ثم ربط هذه المهارات بعضها ببعض بشكل سليم لتصبح مركبة، كما يجب اختيار ووضع التدريبات المتنوعة التي تعمل على تحقيق مهارات اللعبة المركبة وبشكل مطابق لما يحدث في المباراة، هذا من جانب ومن جانب آخر وضع اللاعبين في موضع الاختبار في مباراة حقيقية وبصورة تدريبية لمعرفة مدى استفادتهم من هذه التدريبات(2).

### 3-3-3-3 منهج البحث واجراءاته الميدانية:-

#### 3-3-1 منهج البحث:-

اختار الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الفردية الواحدة لملائمته لحل مشكلة بحثهما كون "البحث التجريبي يبحث عن السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقات السببية بين الظواهر، فهو تغيير متعمد من قبل الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الانية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتفسيرها ضمن منطق علمي سليم"(3)

#### 3-3-2 مجتمع وعينة البحث:-

لغرض اجراء البحث وتنفيذ مفرداته فقد اعتمد الباحثان اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية لاندية اقليم كردستان في محافظة السليمانية واختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات نادي السليمانية بكرة السلة، والمقيد في سجلات الاتحاد العراقي المركزي لعام (2010-2011)، إذ بلغ عدد أفراد عينة البحث (11) لاعبة من أصل (12) لاستبعاد لاعبة بسبب الإصابة، وقد تراوحت اعمار عينة البحث بين (19-23) سنة.

#### 3-3-3 أدوات جمع المعلومات والوسائل والأجهزة المستخدمة:-

وتضمنت ما يأتي:-

- الملاحظة
- المقابلات الشخصية
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الاختبارات المهارية :-
  - اختبار الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين .
  - اختبار الاستلام والبططة العالية المنتهية بالتصويب السلمي.
  - اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (نقطتان).
  - استمارة تسجيل الاختبارات ونتائجها.
- حاسبة إلكترونية كومبيوتر محمول (LAP TOP) أيرلندية المنشأ نوع (hp)
- ساعة توقيت إلكترونية الفوتوفنش (Photo Finish) يابانية المنشأ عدد(4) .

1 - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي 1987م، ص45-46.

2 - محمد حسن أبو عبيد؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة بأعمار (16-17) سنة، رسالة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1995، ص13

3- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993م، ص327.

- ◀ ملعب كرة سلة في قاعة نادي السليمانية الرياضي .
- ◀ كرات سلة قانونية عدد (12).
- ◀ سترة اثقال عدد (6).
- ◀ اثقال باوزان مختلفة.
- ◀ بار حديدي عدد (6).
- ◀ كرات طبية باوزان مختلفة.
- ◀ اطواق دائرية عدد (20).
- ◀ سلم مصنوع من الحبال عدد (5).
- ◀ اداة لقياس الدقة في اختبار المهارات الهجومية.

### 3-4 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:-

يعد الاختبار " مجموعة من التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على قدراته واستعداداته أو كفايته"<sup>(1)</sup>، وفيما يأتي وصف أداء هذه الاختبارات :-

### 3-4-1 اختبارات المهارات المجموية المركبة:-

أعد الباحثان استمارة استبانة تحتوي على مجموعة من الاختبارات المهارية المركبة في كرة السلة (بطارية فارس)<sup>(2)</sup>، وقد تم توزيع هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين من ذوي الخبرة والكفاءة، وذلك عن طريق اختيار الاختبار الذي يروونه مناسباً لموضوع وعينة البحث، وقد تم اختيار الاختبارات الآتية:-

### 3-4-1-1 اختبار الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين .

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وشاخص واحد، وأداتان لقياس الدقة، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وثلاثة كراس، وصافرة.
- الإجراءات:
- تحدد نقطة مركزية أسفل السلة، والتي يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.
- تحدد نقطة على الجانب الأيسر البعيد للنقطة المركزية ببعد (8 م)، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.
- تحدد نقطتين لأدائي قياس الدقة الأولى منها على الجانب الأيسر القريب للنقطة المركزية ببعد (4 م) عن النقطة المركزية، والنقطة الثانية تحدد بنقطة أمامية تبتعد عن النقطة المركزية (8.35 م).
- وضع شاخص أمام اللاعب المختبر (بين اتجاهي المناولتين) وعلى بعد (2 م) من أجل الدوران حوله.
- تحدد من النقطة الأمامية نقطة أخرى تبتعد (1.50 م)، وتمثل وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة.
- وصف الأداء:

<sup>1</sup> - محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية: (ط3، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995م)، ص213.

2 - فارس سامي يوسف شابا؛ بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006م، ص115.

□ يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية من جهة اليسار البعيدة والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومع الكرة على النقطة الأمامية (الجانب الأيسر للاعب المختبر).

□ عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين مباشرةً باتجاه أداتي قياس الدقة بالتبادل.

□ مرة باتجاه النقطة الأمامية ومرة أخرى باتجاه النقطة العميقة حتى نهاية المحاولات الثمانية وكما موضح بالخطوات (1،2،3).

□ تقسم المحاولات الثماني إلى أربع محاولات من الثبات، والأربع الأخرى الأخيرة تتم بعد إن يحصل دوران حول الشاخص الموجود بين اتجاهي المناولة، والرجوع إلى النقطة الجانبية للاعب المختبر نفسها.

□ شروط الاختبار:

□ السرعة في الأداء، والدوران حول الشاخص يكون حراً وبالطريقة التي يرغب بها اللاعب المختبر، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) للبدء بالدوران حول الشاخص، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

□ إدارة الاختبار:

□ موقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

□ منادٍ: ينادي أحد أفراد فريق العمل بالألوان للمحاولات الثماني على أداتي قياس الدقة.

□ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من الألوان والزمن ثانياً.

□ حساب الدرجة:

□ يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة الثامنة بعد أن تمس شبكة أداة قياس الدقة.

□ تقسيم الزمن على (60 ثا) (\*).

□ تحسب للاعب (3) درجات للون الأحمر، ودرجتان للون الأزرق، ودرجة للون الأخضر.

□ تحسب للاعب درجتان للمختلط من الألوان (\*) للمربعات الأربعة (جمع ÷ 4)، و(2.5) درجة

للونين الأحمر والأزرق (جمع ÷ 2)، و(1.5) درجة للونين الأزرق والأخضر (جمع ÷ 2)،

ودرجة لنصف لون الأزرق، و(0.5) درجة لنصف لون الأخضر، و(0.75) درجة لنصف لون

أزرق ونصف لون أخضر (جمع ÷ 2).

□ تقريب العدد النهائي الناتج من الألوان (الدقة) إلى أقرب عدد صحيح إن وجد.

□ الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

### 3-4-1-2 اختبار الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي.

□ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي

□ الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وأربعة حواجز، وشاخص، وكرات سلة عدد (8) قانونية،

وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكرسيان، وصافرة.

□ الإجراءات:

□ تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.

(\* ) هذا التقسيم من أجل التقريب إلى العدد الصحيح.

(\* ) الألوان هي (الأحمر+الأزرق+الأخضر+الأزرق).

□ تحدد نقطتان الأولى منها أمامية ببعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، والثانية على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 م) عن النقطة المركزية والتي يدورها تبتعد عن الخط الجانبي (1 م)، وتمثلان وقفة اللاعب المختبر.

□ وضع أربعة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) اثنان منهما على بعد (75 سم) وبشكل مواجه للاعب المختبر، والآخران يمين ويسار النقطة المركزية داخل المنطقة ببعد (3.25 م، 2.21 م) على التوالي.

□ وضع شاخص على بعد (50 سم) من نهاية خط الرمية الحرة (جهة اليسار للنقطة المركزية) من أجل الفصل بالدخول للاعب المختبر إلى داخل المنطقة من الجانبين (اليمين واليسار).

□ تحدد نقطتين الأولى منها أمامية وعلى بعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، والثانية على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 م) والتي تبتعد عن الخط الجانبي (1 م)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل نقطة.

□ وصف الأداء:

□ يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى (الأمامية) والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهم الكرة على النقطتين المحددتين.

□ عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيمن للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام والطبقة العالية مباشرةً باتجاه السلة وعلى يمين الشاخص الموجود لأداء التصويب السلمي لمحاولة واحدة (التسليم يكون من الجانب الأيمن)، ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثانية (الجانبية) لأداء محاولة أخرى باتجاه السلة وعلى يسار الشاخص الموجود (التسليم يكون من النقطة الأمامية)، ومن ثم الرجوع إلى النقطة الأولى (الأمامية) لتكملة المحاولات الست بالطريقة نفسها وبالتبادل، وكما موضح بالخطوات (1،2،3،4،5،6).

□ يؤدي اللاعب المختبر ثماني محاولات مقسمة إلى (أربع محاولات من النقطة الأولى وأربع محاولات من النقطة الثانية وبالتبادل).

□ شروط الاختبار:

□ السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على يسار اللاعب المختبر بتسليم (4) كرات و(4) كرات من قبل أحد أفراد فريق العمل الثاني الواقف على يمين اللاعب المختبر بالتبادل وعلى وفق وصف الأداء، ومراقبة الخطوات الصحيحة والذراع الصحيحة للتصويب السلمي، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

□ إدارة الاختبار:

□ موقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

□ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.

□ حساب الدرجة:

□ يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.

□ تقسيم الزمن على (60 ثا) (\*).

□ تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب سلمي ناجحة.

□ تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب سلمي فاشلة أو أداء غير صحيح.

□ جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

□ الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

### 3-1-4-3 اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (نقطتان).

□ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب بالقفز - نقطتان .

□ الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وأربعة حواجز، وشاخص، وكرات سلة عدد (10) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكريسيان، وصافرة. □ الإجراءات:

◀ تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.  
◀ تحدد ثلاث نقاط الأولى منها أمام النقطة المركزية بعدد (2.32 م)، والثانية على الجانب الأيسر القريب بعدد (4 م) عن النقطة المركزية والتي بدورها تبعد عن الخط تحت السلة (2 م)، والثالثة على الجانب الأيسر البعيد بعدد (7.79 م) والتي تبعد عن الخط الجانبي (1 م)، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.

◀ وضع أربعة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) على بعد (75 سم) اثنان منهما باتجاه اللاعب المختبر في النقطة الأولى والثانية، والأخران باتجاه اللاعب المختبر من جهة القطع عند النقطة الثالثة.  
◀ وضع شاخص على نهاية خط الرمية الحرة (جهة اليسار للنقطة المركزية) من أجل إجبار اللاعب المختبر على الدخول إلى داخل المنطقة من جانبه.

◀ تحدد نقطة أمامية واحدة على بعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، وتمثل وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة. □ وصف الأداء:

◀ يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية والمؤشرة على الأرض (على جهة اليسار البعيدة عن النقطة المركزية)، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل معه الكرة على النقطة الأمامية المحددة له.

◀ عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الأمام للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام والطبقة العالية مباشرةً باتجاه النقطة داخل المنطقة لأداء التصويب بالقفز (نقطتان) لمحاولة واحدة، ومن ثم الرجوع إلى النقطة نفسها لأداء محاولة أخرى باتجاه النقطة الجانبية (على جهة اليسار للنقطة المركزية) بعد أن تسلم الكرة مرة ثانية، ومن ثم الرجوع إلى النقطة نفسها لتكملة المحاولات الثماني بالطريقة نفسها وبالتبادل، وكما موضح بالخطوات (1،2،3،4،5).

◀ يؤدي اللاعب المختبر عشر محاولات مقسمة إلى (خمس محاولات باتجاه داخل المنطقة وأخرى باتجاه النقطة الجانبية بالتبادل). □ شروط الاختبار:

◀ السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على النقطة الأمامية بتسليم (10) كرات متتالية وعلى وفق وصف الأداء، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط. □ إدارة الاختبار:

◀ موقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.  
◀ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً. □ حساب الدرجة:

◀ يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.

- ◀ تقسيم الزمن على (60 ثا) (\*).
- ◀ تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.
- ◀ تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة.
- ◀ جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة. الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

### 3-5 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

#### 3-5-1 صدق الاختبارات :

يقصد بصدق الاختبار "ان يقيس المقياس الخاصية التي وضع من اجلها" (1) وللتأكد من صدق الاختبارات اعتمد الباحثان على (الصدق الظاهري) وذلك باتفاق الخبراء والمتخصصين العراقيين الذين اعتمدتم في ترشيح الاختبارات واستخراج صدق الاختبارات وكما مبين في الجدول (2).

#### جدول (2)

يبين اتفاق آراء الخبراء والتخصصين العراقيين على الاختبارات المهارية المستخدمة

ت	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	التكرار	نسبة الاتفاق %
1	الأستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين	د/ثا	11	100
2	الأستلام والطبقة العاليه المنتهيه بالتصويب	د/ثا	9	81.8
3	الأستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (نقطتان)	د/ثا	10	90.9

عدد الخبراء (11)

يتضح من الجدول (3) ان الاختبارات المرشحة تتمتع بالصدق إذ حصلت على نسبة اتفاق (81.8%) واكثر .

#### 3\_5\_2 ثبات الاختبارات :

يتصف الاختبار الجيد بالثبات، والاختبار الثابت يعني "إذا ما اعيد الاختبار على عينة كانت نتائج الاختبارين متشابهة" (2) ولكي يتحقق الباحثان من ثبات الاختبارات التي حصلت على الصدق، قامت باستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار بعد (7) ايام على عينة قوامها (8) لاعبات وذلك بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات تطبيق الاختبار الاول ودرجات تطبيق الاختبار الثاني والجدول (4) يبين ان قيم معامل الارتباط المحسوبة اعلى من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6)، مما يدل على ان جميع الاختبارات المرشحة تتمتع بدرجة ثبات عالية.

(\* هذا التقسيم من أجل التقريب إلى العدد الصحيح.

<sup>1</sup> -كراجة، عبد القادر، القياس والتقويم في علم النفس رؤية جديدة، دار البازوري، العلمية، للنشر والتوزيع، عمان، 1997، ص 141 .

<sup>2</sup> -حسانين، محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج2، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

#### جدول (4)

##### يبين معامل الثبات للاختبارات المرشحة

ت	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	الثبات	قيمة معامل الارتباط الجدولية	الدلالة
1	الأستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين	د/ثا	0.931	0.707	دال
2	الأستلام والطبطبه العاليه المنتهيه بالتصويب	د/ثا	0.889	0.707	دال
3	الأستلام المنتهيه بالتصويب بالفقز (نقطتان)	د/ثا	0.917	0.707	دال

مستوى الدلالة (0.05) درجة الحرية (6)

#### 3\_5\_3 موضوعية الاختبارات :

إن الاختبارات المستخدمة في البحث تعتمد مفرداتها على البساطة والوضوح وسهولة الفهم وتبتعد عن التقويم الذاتي والإجتهاد، إذ إن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن/ثا، والدرجة/عدد مرات النجاح، لذلك تعد هذه الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية عالية، والاختبارات تكون موضوعية عندما " تعطي في الحالات جميعها الدرجات نفسها بغض النظر عن من يصححه" (1)، وعليه أجريت الاختبارات بإشراف حكمين(\*)، وبعد جمع النتائج تم معاملتها إحصائياً إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، ودلت النتائج على إن معاملات الموضوعية للاختبارات جميعها كانت معنوية عند درجة حرية (8-2=6) باحتمال خطأ (0.05) والجدول (5) يبين ذلك.

#### جدول (5)

##### يبين معامل الموضوعية للاختبارات المرشحة

ت	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	الموضوعية	قيمة معامل الارتباط الجدولية	الدلالة
1	الأستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين	د/ثا	0.948	0.707	دال
2	الأستلام والطبطبه العاليه المنتهيه بالتصويب	د/ثا	0.912	0.707	دال
3	الأستلام المنتهيه بالتصويب بالفقز (نقطتان)	د/ثا	0.927	0.707	دال

مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (6)

(<sup>1</sup>) Thouless, R, H. General and Social Psychology, London, University Tutorial press, 1951, P350.

(\*) أسماء المحكمين:

❖ م.م زينب مزهر خلف – طالبة دكتوراه- المديرية العامة لتربية محافظة ديالى.  
❖ م.م داليا حسين – كرة سلة – جامعة السليمانية – كلية التربية الرياضية.

### 3-6 التمرينات المستخدمة:-

#### 3-6-1 تمرينات تقوية الاربطة والعضلات:-

بعد إطلاع الباحثان على العديد من المصادر والكتب والابحاث العربية والاجنبية،أعد الباحثان مجموعة من التمرينات البدنية الضرورية لتقوية الاربطة والاورتار والعضلات وفق منهج تدريبي يطبق قبل البدء باداء تمرينات التدريب البالستي "إذ تؤدي مرونة المفاصل ومطاطية العضلات الى تجنب العديد من الاصابات خاصة تلك التي ترتبط بالشد العضلي حيث إن تأثير المفصل المرن باي عمل مفاجئ قد يساعد على امكانية امتصاص اربطة المفصل والعضلات العاملة عليه لهذا العمل خلال هذا المدى الاضافي"(1)

#### 3-6-2 تمرينات التدريب البالستي المستخدمة:-

بعد إطلاع الباحثان على العديد من المصادر العربية والاجنبية واجراء المقابلات الشخصية مع العديد من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص تم اعداد مجموعة من التمرينات البالستية المناسبة لموضوع وعينة البحث.

#### 3-6 التجربة الاستطلاعية:-

تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة البحث قبل أن تدخل إلى الإجراءات التي تعقب هذه التجربة نظراً لكونها واحدة من الشروط الاساسية في البحث العلمي وأن الغرض من التجربة الاستطلاعية :-

- ◀ التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
  - ◀ التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد وتوضيح التعليمات والارشادات المتعلقة باجراء الاختبار .
  - ◀ التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحثان وفريق العمل المساعد .
  - ◀ التعرف على صلاحية الاختبارات الميدانية وملاءمتها على عينة البحث وكيفية تنفيذها.
  - ◀ التعرف على الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
- هذا وقد قام الباحثان إجراء التجربة الاستطلاعية بمراحل تجريبية عدة:-

#### 3-6-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:-

أجرى الباحثان في يوم ( الأثنين ) الموافق ( 17-5-2010م) في تمام الساعة ( التاسعة صباحاً ) على قاعة (كلية التربية الرياضية للبنات) التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية المركبة بكرة السلة على عينة مكونة من (أربعة ) لاعبات من نادي الفتاة بكرة السلة ،بعد ان تم اختيار الانسب منها وبما يتلائم مع موضوع وعينة البحث، كما راعى الباحثان شرح و تطبيق الاختبارات أمام اللاعبات عدة مرات لضمان عدم التعرض للخطأ .

#### 3-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:-

اجرى الباحثان في يوم (الجمعة) الموافق (25-6-2010م) في تمام الساعة (العاشرة صباحاً ) على قاعة نادي السليمانية الرياضي بالاجتماع مع افراد عينة البحث التجربة الاستطلاعية الثانية للتمرينات البالستية بعد ان تم شرح الهدف من البحث ومراحله وكيفية الاداء السليم للتمرينات البالستية وكذلك مراعاة الامن والسلامة ،إذ تؤدي كل لاعبة بتجربة اداء كل تمرين عدة مرات أمام الباحثان ،مع ضرورة تصحيح الاخطاء لافراد العينة .

<sup>1</sup> - طلحة حسام الدين ( واخرون)؛ مصدر سبق ذكره،1997م، ص253.



### 3-7 اجراءات البحث الميدانية:

#### 3-7-1 الاختبارات القبلية:-

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم (الخميس) الموافق ( 24-6-2010م) عند الساعة (العاشرة صباحاً) في قاعة نادي السليمانية الرياضي بكرة السلة وبإشراف المدرب ، وسعى الباحثان إلى تدوين وتثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات قدر الامكان من حيث الزمان والمكان ودرجة الحرارة والأجهزة والأدوات وطريقة تنفيذ الاختبارات وذلك لمحاولة تهيئة الظروف نفسها أو ما يشابهها عند إجراء الاختبارات البعدية .

#### 3-7-2 اجراءات التجربة الرئيسية:

بعد ان توصل الباحثان الى تحديد تمرينات بطريقة التدريب البالستي معتمدة بذلك على المصادر التدريبية والفلسجية ، تم وضع هذه التمرينات في منهج تدريبي تنفيذه بعد اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث ، وفيما يأتي بعض الايضاحات حول المنهج المستخدم:-

- مدة تنفيذ التجربة (تمرينات تقوية الاربطة والعصلات والتمرينات البالستية) : شهران ونصف.
- مدة تقوية الاربطة والاورتار: 3 أسابيع.
- مدة التدريب البالستي: 7 أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية:30 وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية لتقوية الاربطة والاورتار: 9 وحدات.
- عدد الوحدات التدريبية البالستية :21 وحدة تدريبية.
- مدة الوحدة التدريبية الكلية:120 دقيقة.
- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية :3 وحدات.
- مدة تدريب التمرينات البالستية في الوحدة التدريبية: 30-20 دقيقة.
- تم استخراج شدة كل تمرين على حدة( أقصى زمن تستطيع اللاعبه اداؤه لكل تمرين).

#### 3--3 الاختبارات البعدية:

بعد أن أكملت عينة البحث جميع الوحدات التدريبية ضمن منهجهم التدريبي المعد لتمرينات التدريب البالستي، تم إجراء الاختبارات البعدية يوم ( الاحد)المصادف 2010/8/15 عند الساعة (10 صباحاً) في قاعة نادي السليمانية الرياضي وقد راعى الباحثان إتمام الاختبارات المهارية جميعها وفي الظروف نفسها قدر الامكان التي جرت فيها الاختبارات القبلية .

#### 3-8 الوسائل الإحصائية:

اعتمدت الباحثة على البرنامج الإحصائي الـ (SPSS) لاستخراج النتائج .

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بعد أن تم إجراء الإختبارات لعينة البحث ومعالجة النتائج إحصائياً يعرض الباحثان الجداول الخاصة بها ثم تحليلها ومن ثم مناقشتها ودعمها.

#### 1-4 عرض نتائج اختبار الأستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين القبليه والبعية لعينة البحث وتحليلها

يعرض الباحثان نتائج اختبار الأستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين القبليه والبعية لعينة البحث والجدول (3) يُبين ذلك :

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، وأوساط الفرق ، وانحراف الفروق ، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، ونسبة التطور في الاختبارات القبليه والبعية لعينة البحث في إختبار الأستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
		ن	س	ع+	ن	س	ع+					
الأستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين	درجة / ثا	11	38.494	13.130	11	64.689	7.301	26.195	9.609	9.041	دال	68.04 %

درجة الحرية (ن-1) (10=1-11) ومستوى الدلالة (0.05) وقيمة (ت) الجدولية = (2.228)

من ملاحظة الجدول (3) يتبين أن عينة البحث في إختبار الأستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (38.494) والانحراف المعياري (13.130) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (64.689) والانحراف المعياري (7.301) ، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (26.195) والانحراف المعياري للفروق (9.609) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (9.041) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.228) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الأستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين ولصالح الاختبار البعدي .

#### 2-4 مناقشة نتائج اختبار الأستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين .

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (3) إن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان هذا التطور في الاداء يعود الى استخدام تمرينات التدريب الباليستي التي كانت تتشابه مع الاداء الحركي لبعض المهارات الفنية بكرة السلة كالأستلام والتسليم، أي إن هناك خصوصية في التدريب إذ يذكر (Brain) الى ان " القاعدة الذهبية لاي منهاج تدريبي هي الخصوصية ، وتعني ان الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب لابد ان تكون متشابهة للحركات التي سيواجهها في أثناء المنافسة " (1)

إن التدريب الرياضي في كرة السلة يتطلب توافر مقومات بدنية كمتطلبات اساسية للاداء المهاري، ولكي نرفع اداء مهارات اللعبة الاساسية ومنها المناولات فلا بد من أن تحتاج الى قوة عضلية معينة ضد مقاومات سواء كانت متوسطة أو خفيفة.(2) فعندما يتغلب الرياضي على المقاومات بسرعة فهذا نتيجة زيادة قوة العضلات العاملة التي تتمتع بتوافق عصبي عضلي التي تؤدي الى زيادة سرعة الحركات لان المجاميع العضلية العاملة

1- Brain mackenzi : **Sport coach – Plymetric , disclamiev ,BBC education** , Web guide Sports( 1999) p. 33.

2 - جمال صبري فرج ؛ الاعداد البدني للاعب كرة السلة . (ط1 ، عمان ، دار دجلة للنشر ، 2008م) ، ص9.

تصبح متوافقة وبذلك حصل لها تطور في القدرات البدنية الخاصة إذ يذكر " محمد كاظم" إن المهارات الحركية لا تتحقق الا بوجود القدرات البدنية الخاصة وكذلك لا يمكن إتقان وتحسين الناحية المهارية الخاصة بالنشاط الرياضي في حالة افتقاره القدرات البدنية الخاصة " (1).

ونتيجة للتمرينات المنفذة في المنهج التدريبي المعد أدى الى تطوير عضلات الساعد والعضد وأدت بدورها الى التأثير في زيادة سرعة وقوة العضلات العاملة وتقليل زمن إداء الاختبار لمهاتري الاستلام والمناولة الصدرية حيث ان تطوير القوة السريعة عمل على تطوير سرعة الاداء الحركي كون " السرعة تلعب دوراً هاماً في الاداء المهاري وتعتمد بالدرجة الاساس على القوة العضلية " (2).

إن تطور الاداء المهاري للاستلام والمناولة الصدرية يعني القدرة على استلام والتحكم والانتقال بالكرة الى المناطق المرغوبة بأقل زمن ممكن وبأداء دقيق وبقوة عالية وذلك لان قوة المناولة تكون أكبر عندما يكون المناول في حالة حركة عما إذا كانت في حالة ثبات.

### 3-4 عرض نتائج اختبار الأستلام والطبطبة العاليه المنتهيه بالتصويب السلمي القبليه والبعديه

#### لعينة البحث وتحليلها.

يعرض الباحثان نتائج اختبار نتائج اختبار الأستلام والطبطبة العاليه المنتهيه بالتصويب القبليه والبعديه لعينة البحث والجدول (4) يُبين ذلك :

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، وأوساط الفرق ، وانحراف الفروق ، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، ونسبة التطور في الاختبارات القبليه والبعديه لعينة البحث في إختبار الاستلام والطبطبة العاليه المنتهيه بالتصويب

الأختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			ع ف	ت) المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
		ن	س	ع+	ن	س	ع+				
الاستلام والطبطبة العاليه المنتهيه بالتصويب	درجة/ثا	11	4.145	0.869	11	8.835	1.539	10.195	دال	113.15 %	

درجة الحرية (ن-1) (1-11=10) ومستوى الدلالة (0.05) وقيمة (ت) الجدولية = (2.228) من ملاحظة الجدول (4) يتبين أن عينة البحث في إختبار الاستلام والطبطبة العاليه المنتهيه بالتصويب كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (4.145) والانحراف المعياري (0.869) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (8.835) والانحراف المعياري (1.539) ، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (4.69) والانحراف المعياري للفروق (1.526) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (10.195) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.228) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) ، وهذا يعني وجود فرق

1 - محمد كاظم ؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001م) ص99.

2 - محمد صالح محمد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص86.

دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب ولصالح الاختبار البعدي .

#### 4-4 مناقشة نتائج اختبار الأستلام والطبقة العاليه المنتهيه بالتصويب السلمي.

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول(4) ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث، ويعزو الباحثان هذا الفرق الى استخدام تمرينات التدريب البالستي في الوحدات التدريبية ووفق أسس علمية ، إذ يذكر محمد صالح بأن" الدقة الحركية تحتاج الى عنصر القوة لتطويرها وخاصة عند دمج أو ربط بين مهارتين أو أكثر ، لأنها ترتبط مع تكتيك الاداء وتؤثر ايجابياً على تطوير المهارات " (1)، إضافة الى ذلك فالقوة السريعة ساعدت على تحسين مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتهديف على السلة عند اداء الثلاث خطوات والقفز الى اعلى نقطة في الهواء والتهديف بواسطة أطراف الاصابع .

#### 4-5 عرض نتائج اختبار الأستلام المنتهي بالتصويب بالقفز(نقطتان) القبليه والبعديه لعينة

##### البحث وتحليلها .

يعرض الباحثان نتائج اختبار الأستلام المنتهي بالتصويب بالقفز(نقطتان) القبليه والبعديه لعينة البحث والجدول (5) يُبين ذلك :

##### جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، وأوساط الفرق ، وانحراف الفروق ، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، ونسبة التطور في الاختبارات القبليه والبعديه لعينة البحث في اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز(نقطتان)

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
		ن	س	ع+	ن	س	ع+					
الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز(نقطتان)	درجة/ثا	11	3.644	1.547	11	12.757	2.277	9.114	2.802	10.789	دال	250.08 %

درجة الحرية (ن-1) (11-1=10) ومستوى الدلالة (0.05) وقيمة (ت) الجدولية = (2.228) من ملاحظة الجدول (5) يتبين أن عينة البحث في إختبار الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز(نقطتان) كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (3.644) والانحراف المعياري (1.547) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (12.757) والانحراف المعياري (2.277) ، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (9.114) والانحراف المعياري للفروق (2.802) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (10.789) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.228) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز(نقطتان) ولصالح الاختبار البعدي.

#### 4-6 مناقشة نتائج اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (نقطتان).

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (5) عن وجود تطور في الاختبار البعدي عنه في القبلي لعينة البحث ويعزو الباحثان سبب التطور الى استخدام تمرينات بطريقة التدريب البالستي (تمرينات القوة السريعة للذراعين والرجلين) كان لها تأثير بمستوى الأداء المهاري، إذ إن استخدامها الصحيح أدى إلى حدوث تطور في قدرة عضلات الرجلين وبالتالي تحسين عملية القفز، إن التمرين المستمر على هذه التمرينات أدى إلى تطوير نظام الطاقة اللاهوائي وزيادة تحميلها في أداء القفزات المتتالية ولأعلى ارتفاع ممكن لأجل الوصول إلى لوحة التهديف، إذ أثبتت بعض الدراسات " وجود علاقة ارتباط معنوية بين المستوى المهاري للتصويب في كرة السلة وقدرة الذراعين والرجلين" (1) (2)، كما ان التطور الحاصل في عضلات الرجلين لم يؤثر سلبياً في التوافق بين عملها وعمل عضلات الذراعين من جهة وعلى الدقة من جهة أخرى، وهذا يعود إلى عدم حدوث التعب في أثناء تنفيذ الاختبار الذي يمكن أن يؤثر سلبياً في التوافق بين عضلات الجسم العاملة، كما أن هذا يعود إلى حسن تشكيل مفردات الحمل التدريبي وإلى استخدام تمرينات التدريب البالستي المشابهة لأداء هذه المهارة.

إن تطور الاداء المهاري يعني التحرك وفق زمن معين انسجماً مع متطلبات الحالة التي يحتاج فيها الاداء . فالتهديف يعتمد على نهوض اللاعب الى الاعلى ولمرات متكررة والتخلص من يد اللاعب المدافعة في أثناء التهديف لذلك فانسجماً مع طبيعة العمل الحركي للاداء المهاري في الاختبارات المهارية المستخدمة بشكل عام واختبار الاستلام المنتهي بالتصويب من القفز بشكل خاص إذ اكتسبت اللاعبات من خلال تمرينات التدريب البالستي القدرة على الربط بين مهارتين هجوميتين وادائها بدقة عالية وبتوافق سليم بين عمل عضلات الذراعين في أثناء اداء مهارة الاستلام وعمل الذراعين والرجلين أثناء اداء مهارة التهديف بالقفز ولمرات متكررة إذ أثبتت الدراسات (وجود علاقة ارتباط معنوية بين المستوى المهاري للتصويب بالقفز وقدرة الذراعين والرجلين)(3).

#### 5-1 الاستنتاجات.

1. حققت التمرينات الموضوعية والمستخدمه في المنهج التدريبي الاهداف التي وضعت من أجلها وهي تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة .
2. إن تمرينات التدريب البالستي ادت الى حدوث زيادة معنوية في بعض المهارات الهجومية المركبة في الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي.

#### 5-2 التوصيات.

1. ضرورة استخدام وتطبيق تمرينات التدريب البالستي في تحسين الاداء المهاري للاعبات كرة السلة.
2. ضرورة الاهتمام بتوفير الأجهزة الخاصة بالتدريب البالستي .
3. التوصية بتطبيق برامج التدريب البالستي على عينات مختلفة من حيث السن والجنس.
4. ضرورة استخدام تمرينات بالستية جديدة ومقترحة في تطوير الانجاز الرياضي والوصول بالرياضي الى اعلى مستوى من التكامل البدني في مرحلة الاعداد الخاص للوصول بمستوى الانجاز العالي وزيادة عامل التشويق والابتعاد عن الملل.
5. ضرورة الاهتمام بضرورة تنفيذ برنامج تدريبي بالاثقال قبل البدء في تنفيذ التدريبات البالستية.
6. ضرورة عمل دراسات عملية لهذا الأسلوب التدريبي على مهارات هجومية مركبة أخرى ومهارات دفاعية في كرة السلة حيث لها دور مهم في تحسين الاداء الفني وبالتالي إكمال الاعداد للاعبات بدنياً ومهارياً.

(<sup>1</sup>) منى محمد جواد؛ تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين التنس وكرة السلة: عن فاطمة محمد عبد المقصود. تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومدى مساهمته في مراكز اللعب في كرة السلة: (القاهرة، مجلة علوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية للبنات، م2، ع3، 1990)، ص107.

(<sup>2</sup>) اشراق علي محمود؛ اختبار أداء عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وعلاقتها بنتائج فرق كرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002)، ص59.

3 - اشراق علي محمود ؛ مصدر سبق ذكره ،ص59.

## ملحق (1)

يبين التمرينات البالستية المستخدمة في البحث.

التمرينات البالستية	تـ
الوثب للاعلى من وضع القرفصاء نصفاً بالثقل.	-1
المناولة والاستلام بالكرة الطبية .	-2
الجري بالقفز يمين يسار على الاطواق باستخدام سترة أثقال.	-3
استلام وتسليم الكرة الطبية من القفز للاعلى.	-4
رمي الثقل من الاستلقاء على المصطبة .	-5
القفز مع الدمبلص مع تقديم وتأخير القدمين بالتبادل.	-6
ثني ومد الجذع من الاستلقاء على الظهر (تمرين بطن).	-7
مناولة بالكرة الطبية على الحائط.	-8
مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين والقفز بثني الركبتين.	-9
القفز بكلتا الرجلين من فوق مربعات على شكل سلم توضع على الارض مع ارتداء سترة اثقال .	-10
ثني ومد الجذع من الانبطاح (تمرين ظهر).	-11

## ملحق (2) المنهج التدريبي للتمرينات البالستية المستخدمة

زمن

الوحدة التدريبية الاولى

الوحدة التدريبية: 21.6 د

الاول

التدريبي

الاسبوع

تأريخ الوحدة التدريبية: 26-6-2010م السبت

ت	التمارين	الشدة	التكرار	زمن التمرين	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي	الملاحظات
-1	تمرين رقم (1)	%30	16 مرة	9 ثا	3	120 ث	90 ث	357 ث	تؤدي التمارين بأقصى سرعة ممكنة
-2	تمرين رقم (2)		39 مرة	65 ثا	3	120 ث	90 ث	525 ث	
-3	تمرين رقم (3)		16 مرة	28 ثا	3	120 ث	90 ث	414 ث	

الوحدة التدريبية الثانية

الوحدة التدريبية: 22.7 د

الاسبوع

التدريبي

الاول

تأريخ الوحدة التدريبية: 28-6-2010م الاثنين

ت	التمارين	الشدة	التكرار	زمن التمرين	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي	الملاحظات
-1	تمرين رقم (5)	%30	21	17 ث	3	90 ث	120 ث	351 ث	تؤدي التمارين بأقصى سرعة ممكنة
-2	تمرين رقم (9)		17	10 ث	3	90 ث	120 ث	330 ث	
-3	تمرين رقم (7)		20	6 ث	2	90 ث	120 ث	222 ث	
-4	تمرين رقم (6)		32	20 ث	3	90 ث	120 ث	460 ث	