



تأثير تمارين متنوعة لتطوير الرشاقة والمرونة في بعض المهارات الهجومية المركبة
بكرة السلة للطالبات
أ.م.د لقاء عبد الله علي
أ.م.د ندى محمد أمين

Dr.Lekaaabdulla@yahoo.com

2016 م

1437 هـ

ملخص البحث

تحتاج لعبة كرة السلة الى العديد من الصفات البدنية والحركية الخاصة التي تساعد الطالبات القيام بالاداء الحركي الصحيح للمهارة , ولكون صفتي الرشاقة والمرونة من الصفات الحركية المهمة التي تستند عليها تلك اللعبة ولحدوث قصور في تلك الصفات لاغلب الطالبات تم اجراء هذا البحث الذي يهدف الى اعداد تمارين خاصة بالرشاقة والمرونة لتطويرهما ومعرفة مدى تأثيرها في اداء بعض المهارات الهجومية المركبة للعبة , اما اهم فروض البحث فكانت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولكلا المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات المختارة بعدها تم اختيار المنهج التجريبي لتطبيق البحث كونه اكثر ملائمة لموضوع الدراسة ومن ثم تم اختيار عينة البحث وتحديد الوسائل الاحصائية المناسبة , بعدها تم عرض نتائج الاختبارات ومناقشتها للحصول على الاستنتاجات الخاصة بالبحث ومن اهمها هناك تأثير ايجابي واضح في تطوير الرشاقة والمرونة و انعكاسه على بعض المهارات الهجومية المركبة للطالبات بكرة السلة , اما اهم التوصيات فكانت التركيز على الصفات التي لها التأثير الفعال لتطوير الاداء المهاري الجيد للطالبات ومنها صفتي الرشاقة والمرونة.

الكلمات المفتاحية:- تدريب - كرة سلة

The impact of a variety of training exercises to develop the agility and flexibility in some offensive skills composite female basketball

A paper presented by the
Prof. Dr. Lekaa Abdullah Ali
Prof. Dr. Nada Mohammed Amin

-:Research Summary

You need the game of basketball to many of the special physical and kinetic qualities that will help the players to do performance motor for proper skill, and the fact that the adjectives agility and flexibility of the important kinetic qualities that are based on that game and a shortage in those qualities to most of the students have been conducting this research, which aims to prepare special exercises agility and flexibility to their development and find out the extent of their impact on the performance of some offensive skills composite of the game, either the most important research hypotheses were and no statistically significant differences between the tribal tests and a posteriori and both experimental and control groups in the selected tests, then was chosen experimental method for the application of research being more suited to the



subject of the study and then was selected sample and determine the appropriate statistical methods, were then present the results of tests and discussed for own research findings, the most important there are positive influence is evident in the development of agility, flexibility and reflection on some offensive skills composite female basketball, either the most important recommendations was to focus on the qualities that have effective influence to develop performance skills and good for the students, including the adjectives agility and flexibility
keywords:-Trening - Basketball

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

ان تحقيق النتائج الرياضية الجيدة في المستوى العالي اصبح الطابع المميز لعصرنا الحالي، وهذا لم يات من فراغ وانما جاء نتيجة لاستخدام المعرفة والعلوم المختلفة، فضلاً عن البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي، وعليه بات من الضروري اتباع الصيغ العلمية السليمة في منهجه عملية التدريب الرياضي، من حيث كفايته ونوعيته في الالعب الرياضية، وبما يتناسب والتطور الحاصل في دول العالم، الذي اصبح من اولويات المجتمعات الحديثة لتحقيق نتائج متقدمة تنشدها معظم الدول ومنها العراق. ولعبة كرة السلة هي واحدة من الالعب الرياضية التي تمارس بشكل كبير وتحتل مكانة جيدة، اذ اصبحت اليوم في غاية الجمال والروعة جعلت ممن يمارسها له الرغبة في التعبير عن ادائه الايقاعي، فهي المزيج الرائع لمهارات كثيرة ومختلفة سواء اكانت هجومية ام دفاعية تشترك لتظهر بلوحة فنية تعبر فيها اللالعبات بشكل منفرد عن قدرتهن في اتقان هذه المهارات في المباريات، ثم تظهر بصورة اجمل وارق في ايقاع حركي جماعي له تعبيراته الفنية تثير اعجاب الجمهور.

وتعد صفتي الرشاقة والمرونة من الصفات المؤثرة في لعبة كرة السلة. فعندما نعبر في بعض الأحيان عن جودة أداء احد اللالعبين نقول أدائه رشيق أي أن أدائه جيد ولديه القدرة على التحكم به في مختلف المواقف وأصعبها وأقل جهد وهذا ما يميز لاعب عن لاعب آخر في أكثر الأحيان فيكون انجازه أسهل وأسرع فالرشاقة تعني (قدرة اللاعب على تغيير الاتجاه الحركي والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتكنيك آخر) (8: 100) من هنا بات من الضروري أن يمتلك لاعب كرة السلة لصفة الرشاقة فهي من الصفات المهمة جدا لما تحتويه من حالات تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو الانطلاق السريع ثم التوقف والخداع أو إدماج مهارات عدة في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير، ولصفة المرونة اهمية خاصة لما تحتويه مهارات لعبة كرة السلة من متطلبات ذات مدى حركي يوجب على الطالبة امتلاكها مرونة مميزة لتمكنها من اداء تلك المهارات الهجومية المركبة , من هنا تاتي اهمية البحث في وضع مجموعة من التمرينات الخاصة لتطوير الرشاقة والمرونة ومعرفة مدى تأثير ذلك على بعض المهارات الهجومية المركبة للطلبات بكرة السلة , اما مشكلة البحث فقد توصل لها الباحثان من خلال عملهما في مجال التدريس والتدريب ومن خلال رؤيا عامة لمستويات الاداء للعبة فقد لاحظوا وجود ضعف في صفتي الرشاقة والمرونة مما انعكس سلبا على الاداء المهاري الهجومى المركب للطلبات وبالتالي اعكس سلبا على الاداء الفني للعبة .وعلى ضوء ما تقدم انصب البحث على دراسة ومعالجة هذا الموضوع من خلال اعداد تمرينات خاصة تعمل على تطوير صفتي الرشاقة والمرونة ومعرفة مدى تأثيرهما على بعض المهارات الهجومية المركبة للطلبات لعبة كرة السلة



2-1 اهداف البحث

اعداد تمرينات خاصة لتطوير الرشاقة والمرونة للطلبات بكرة السلة و معرفة تاثير التمرينات المعدة في تطوير الرشاقة والمرونة
معرفة تاثير تطوير الرشاقة والمرونة في اداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للطلبات

3-1 فروض البحث

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث
هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

4-1 مجالات البحث

المجال البشري : عينة من طالبات المرحلة الرابعة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/2015-2016م

المجال الزمني : للمدة من 5-10-2015 لغاية 15-12-2015م
المجال المكاني : قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :-

(المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة، فمشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه) (2 : 47)

لذا اختار الباحثان المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة البحث وهو احد المناهج الاساسية في البحث العلمي والذي يعني (الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم من متغير او اكثر بينما تثبت المتغيرات الاخرى) (10 : 217) وبتصميم المجموعتين المتكافئة تجريبية وضابطة

2-2 عينة البحث :-

ويقصد بالعينة (الانموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها) (13 : 181) وبذلك اختارتا الباحثتان طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد المكونة من اربع شعب وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (القرعة) وبواقع عشرين لاعبة وقد تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية الى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بمعدل عشرة طالبات لكل مجموعة .

2- 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

1-3-2 الوسائل:-

- ← المصادر والمراجع الأجنبية والعربية
- ← استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين .*
- ← المقابلات الشخصية .
- ← أستمارات لتسجيل وتفرغ البيانات
- ← الاختبارات والقياس .
- ← فريق العمل. **



2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة لتنفيذ البحث :-

- ◀ ملعب كرة سلة قانوني .
- ◀ كرات سلة عدد (20) كرة.
- ◀ شريط قياس بالسنتيمتر .
- ◀ شريط لاصق – مصاطب – شواخص.
- ◀ ميزان لقياس الوزن .
- ◀ ساعة إيقاف إلكترونية لقياس الزمن عدد 4 .
- ◀ حاسبة إلكترونية.

4-2 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث :-

بعد الاطلاع على المصادر العربية تم اختيار عدد من الاختبارات البدنية والمهارية المركبة التي لها صلة بموضوع البحث وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين باللعبة *¹ للاختيار مناسب وقد حققت هذه الاختبارات المختارة أهمية نسبية بلغت 80% وفيما يلي توضيح لهذه الاختبارات :-

❖ **الركض المتعرج بين (6) شواخص لمسافة (13,50)م ذهابا وإيابا(6: 171) الغرض**

من الاختبار :- قياس القدرة على تغيير الاتجاه في أثناء الركض (الرشاقة)

❖ **اختبار ثني الجذع للأسفل من وضع الوقوف (15: Roman)**

الغرض من الاختبار :- قياس مرونة العمود الفقري والعضلات الخلفية المادة للفخذين.

❖ **اختبار الطبطبة والتصويب على السلة (12: 370)**

لغرض تقييم سرعة الجري بالكرة ودقة التصويب على السلة

❖ **اختبار المناولة بعد اداء الطبطبة. (6: 236)**

لغرض تقييم دقة المناولة من الحركة مع الربط بين المحاور ودقة المناولة

5-2 اجراءات البحث الميدانية

1-5-2 التجربة الاستطلاعية :-

بعد ان تم ترشيح الاختبارات الخاصة بالبحث من قبل مختصي اللعبة وخبراء علم التدريب الرياضي* اصبح من اللازم اجراء تجربة استطلاعية ، إذ يؤكد خبراء البحث العلمي على ضرورة القيام بالتجربة الاستطلاعية والتي تكون (بمثابة تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء اجراء الاختبار لتفاديها)(7: 107)

وبناءً على ذلك فقد قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الطالبات خارج عينة البحث يوم الاربعاء المصادف 2015/10/5 تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وبعدها خمسة طالبات .

*- ا.د محمد صالح محمد, كلية التربية الرياضية- الجادرية- جامعة بغداد

ا.د انتصار عويد , كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد

ا.د فاطمة عبد مالح , كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد.

** ا.م.د زينب علي , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات \ جامعة بغداد

م.م نديمه بدر , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات \ جامعة بغداد



وقد ساعدت التجربة الاستطلاعية من التوصل إلى الآتي :-

- ✓ - تحديد ومعرفة الوقت المطلوب لإداء الاختبارات.
- ✓ - التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس والاختبار .
- ✓ - معرفة مدى تفهم عينة البحث للاختبارات .
- ✓ - التحقق من مقدرة الفريق المساعد .

2-5-2 تجانس عينة البحث:-

لأجل التوصل إلى مستوى واحد ومتساوي لعينة البحث ولتجنب المؤشرات التي قد تؤثر على البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى الطالبات قام الباحثون بإجراء التجانس على عينة البحث بأخذ متغيرات الطول والوزن والعمر وبعد ذلك أجرت المعالجة الإحصائية لهذه المتغيرات باستخدام الوسائل الإحصائية للتحقق من تجانس العينة وذلك باستخدام قانون معامل الالتواء إذ كانت القيم محصورة بين (-3) وهذا يدل على حسن توزيع العينة وانتشارها اعتداليا مما يدل على تجانس عينة البحث والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول – الوزن – العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	س	الوسيط	+ع	معامل الالتواء
الطول	سم	165,5	165	5,316	0,282
الوزن	كغم	63,60	63	8,58	0,209
العمر	شهر	228,5	227,5	5,71	0,290

2-5-3 تكافؤ عينة البحث

بعد إن تم التحقق من تجانس عينة البحث قام الباحثون بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (القرعة) المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية والمجموعة الثانية هي المجموعة الضابطة بواقع عشرة طالبات لكل مجموعة ، ولمعرفة التكافؤ بين المجموعتين قام الباحثان باستخدام اختبار t لمعرفة الفرق بين المجموعتين في الاختبارات المختارة فكانت النتائج تدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية أي غير معنوي بين المجموعتين وهذا يدل على التكافؤ بين المجموعتين والجدول (2) يوضح ذلك



جدول (2)

يبين الاختبارات والأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبلية لعينة البحث

المعنوية	ت الجدولية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	2,26	1,21	0,85	12,60	0,73	12,79	الركض المتعرج بين (6) شواخص لمسافة (13,50)م ذهابا وإيابا
غير معنوي		0,93	1,75	5,22	1,67	5,16	اختبار ثني الجذع للاسفل من وضع الوقوف
غير معنوي		0,98	0,78	19,11	1,689	18,88	اختبار الطبطة والتصويب على السلة
غير معنوي		0,62	0,89	18,91	1,84	19,73	اختبار المناولة بعد اداء الطبطة

تحت درجة حرية (18) وبمستوى دلالة 0,05

4-5-2 الاختبارات القبلية لعينة البحث:-

قامت الباحثتان بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاحد المصادف 2015/10/9م على قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات, إذ تم إجراء الاختبارات الخاصة بموضوع البحث، أجريت هذه الاختبارات على أفراد العينة التجريبية والضابطة.

5-5-2 التمرينات المستخدمة في البحث :-

لأجل الحصول على تمرينات ذات فاعلة جيدة كان من الضروري الاطلاع على المصادر والمراجع الحديثة الخاصة بعلم التدريب الرياضي والتي تكون كفيلا بإغناء الباحث بالمعلومات التي تساعده في وضع تلك التمرينات ، هذا فضلاً عن الاستعانة بخبرات المشرفين ، وقد تم عرض التمرينات المستخدمة على مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة* .

وفيما يأتي بعض الإيضاحات الخاصة بمنهج التمرينات المنوعة-

❖ **مدة تطبيق التمرينات :-** شهران , ثمانية اسابيع , عدد الوحدات الكلية 16 وحدة تدريبية , عدد الوحدات في الاسبوع وحدتان , , الاثنين, الاربعاء زمن الوحدة التدريبية كاملة (90-120) دقيقة



الزمن المحدد لتمارين الرشاقة والمرونة (30) دقيقة بدأ تطبيق التمرينات يوم الاثنين المصادف 10/10/2015 لغاية 7/12/2015 م .

2-5-6 الاختبارات البعدية لعينة البحث :-

لقد تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي المقترح وذلك في يوم الخميس المصادف 10/12/2015م عصراً في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات . وقد راعى الباحثون توفير نفس التنظيم وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانات نفسها المستخدمة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

2-6 الوسائل الإحصائية

- ❖ الوسط الحسابي
- ❖ الوسيط
- ❖ الانحراف المعياري
- ❖ معامل الالتواء
- ❖ معامل الارتباط قانون (T-test): لإيجاد الفروق لمتوسطين غير مرتبطين (14: 272)
- ❖ قانون (T-test) لإيجاد الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين (George:16)

3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات ومناقشتها :-

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المختارة (الركض المتعرج بين (6) شواخص لمسافة (13,50)م ذهاباً وإياباً- اختبار ثني الجذع للأسفل من وضع الوقوف- اختبار الطبطبة والتصويب على السلة- اختبار المناولة بعد أداء الطبطبة :-

يبين الجدول (3) نتائج اختبارات (الركض المتعرج بين (6) شواخص لمسافة (13,50)م ذهاباً وإياباً- اختبار ثني الجذع للأسفل من وضع الوقوف- الطبطبة والتصويب على السلة- اختبار المناولة بعد أداء الطبطبة -) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة، فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدى ففيمما يخص المجموعة التجريبية للاختبارات المختارة كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كالاتي (12,79-5,16-18,88-19,73-) 0 وبانحراف معياري (0,73-1,67-1,84-1,689-) وفي الاختبار البعدى أصبح الوسط الحسابي (10,12-7,33-12,87-25,34-) وبانحراف معياري (0,61-1,93-1,40-0,98-) أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (7,86-12,43-10,76-9,95-) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,26) تحت درجة حرية (10-1=9) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى.

جدول (3)



يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للاختبارات المختارة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	المعنوية
	ع	س	ع	س				
الركض المتعرج بين شواخص لمسافة (13,50) م ذهابا وإيابا/ثا	0,73	12,79	0,61	10,12	10	7,86	2,26	معنوي
اختبار ثني الجذع للأسفل من وضع الوقوف /سم	1,67	5,16	1,93	7,33		12,43		معنوي
اختبار الطبطة والتصويب على السلة/ثا	1,689	18,88	1,40	12,87		10,76		معنوي
اختبار المناولة بعد اداء الطبطة/درجة	1,84	19,73	0,98	25,34		9,95		معنوي

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة يبين الجدول (4) نتائج الاختبارات المختارة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (12,60-5,22-19,11-18,91-) وبانحراف معياري (0,85-1,75-0,78-0,89-) وفي الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (11,13-6,20-17,76-20,43-) وبانحراف معياري (0,75-10-1,94-1,43-0,89-) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (5,94-8,57-7,32-5,95-) تحت درجة حرية (10-9=1) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي.

جدول (4)



يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة للاختبارات المختارة

المعنوية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
				ع	س	ع	س	
معنوي	2,26	5,94	10	0,75	11,13	0,85	12,60	الركض المتعرج بين (6) شواخص لمسافة (13,50) م ذهابا وإيابا/ثا
معنوي		8,57		1,94	6,20	1,75	5,22	اختبار ثني الجذع للأسفل من وضع الوقوف /سم
معنوي		7,32		1,43	17,76	0,78	19,11	اختبار الطبطة والتصويب على السلة/ثا
معنوي		5,95		0,89	20,43	0,89	18,91	اختبار المناولة بعد اداء الطبطة/درجة

أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (12,10-7,33-12,87-25,34-) وبانحراف معياري (0,61-1,93-1,40-0,98-) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي (11,13-6,20-17,76-20,43-) وبانحراف معياري (0,75-1,94-1,43-0,89-) أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (9,78-7,95-6,87-8,56-) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (10,2) تحت درجة حرية (20=2-18) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي والجدول (5) يوضح ذلك



يبين الاختبارات والأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية وحجم العينة في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعنوية	حجم العينة	ت الجدولية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
				ع	س	ع	س	
معنوي	20	2,10	9,78	0,75	11,13	0,61	10,12	الركض المتعرج بين (6) شواخص لمسافة (13,50)م ذهابا وإيابا/ثا
معنوي			7,95	1,94	6,20	1,93	7,33	اختبار ثني الجذع للأسفل من وضع الوقوف /سم
معنوي			6,87	1,43	17,76	1,40	12,87	اختبار الطبطبة والتصويب على السلة/ثا
معنوي			8,56	0,89	20,43	0,98	25,34	اختبار المناولة بعد اداء الطبطبة/درجة

4-1-1 مناقشة نتائج اختبار الركض المتعرج بين (6) شواخص لمسافة (13,50)م ذهابا وإيابا:-

يبين الجدول (5) نتائج اختبار الركض المتعرج بين (6) شواخص لمسافة (13,50)م ذهابا وإيابا فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى , ويعزو الباحثون ذلك الى كثرة التركيز على التمرينات التي تحتاج الى الرشاقة عالية مثل تمارين الركض بين الحواجز والركض في اتجاهات متعددة وفق اشارة معينة هذا بالإضافة الى اللجوء الى استخدام الابعازات المختلفة في تمارين لتحديد الاتجاه , هذا ويعد (الاتجاه الرئيسي في تطوير الرشاقة امتلاك الخبرات الجديدة المتنوعة والقدرة على استخدامها) (3: 12) لذا يرى بسطويسي احمد (انه لتنمية الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب عددا كبيرا من المهارات الحركية والرياضية المختلفة فضلا عن قيامه بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة ومتعددة الصعوبة) (1: 225) ومتى ما تحقق ذلك تظهر الرشاقة بأرقى درجاتها وبالتالي ينعكس على جودة الأداء المهاري , كما حرص الباحثون على تفعيل التمارين من بدايات مختلفة مثل القفز بالمكان ومن ثم الركض الامر الذي انعكس ايجابا في تطوير الرشاقة للاعبين. اما المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لكنها طفيفة قياسا بالمجموعة التجريبية الامر الذي يدل على الرتبة في استخدام التمارين وعدم التنوع في تطبيقها.

3-1-2 مناقشة نتائج اختبار ثني الجذع للأسفل من وضع الوقوف:-

يبين الجدول (5) نتائج اختبار ثني الجذع للأسفل من وضع الوقوف فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى , ويعزو الباحثون السبب في ذلك الى فاعلية التمرينات المستخدمة في التدريب اذ قام الباحثون باستخدام التمارين التي تخدم المرونة والتدرج بالصعوبة فيتم تطبيق التمرينات من السهل الى الصعب وكذلك العمل على تكرار اداء تمرينات التي تعمل على تطوير مرونة اللاعب مثل ثني الجذع للامام – للجانبين من الجلوس الطويل وثني الجذع للخلف – للامام – للجانبين من الوقوف هذا بالإضافة الى تمرينات متعددة اخرى كان لها الشأن في تطوير مرونة اللاعب



اما بالنسبة الى المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد حدث تطور نسبي قليل قياسا بالمجموعة التجريبية والذي يعود الى قلة التركيز على تلك الصفة بالصورة الصحيحة التي يكسبها التفعيل الجيد لها.

3-1-3 مناقشة اختبار الطبطبة والتصويب على السلة:-

يبين الجدول (5) نتائج اختبار الطبطبة والتصويب على السلة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحثون ذلك الى استخدام التمرينات التي تعمل على تجزئة المهارة بالصورة التي يتم من خلالها الحصول على تطور ملموس ، كما عملنا على استخدام عنصر الزمن ودقة الاداء خلال تطبيق التمرينات أي تحديد اللاعب بفترة زمنية معينة لاداء التمرين الامر الذي ادى الى زيادة السرعة والدقة للاعبه اثناء اداء التمارين بصورة لارادية.

اما بالنسبة الى المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ، أي حدوث تطور في تلك المهارة لكنه قليل مقارنة بالمجموعة التجريبية ويعود ذلك الى عدم اعطاء الوقت الكافي للتدريب على تلك المهارة الحركية المهمة وقلة التركيز عليها.

3-1-4 مناقشة اختبار المناولة بعد اداء الطبطبة:-

يبين الجدول (5) نتائج اختبار المناولة بعد اداء الطبطبة الحرة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحثون ذلك الى اعطاء الوقت الكافي لشرح وتفعيل تلك المهارة والتي تعد من أساسيات تعلم لاعبة كرة السلة كذلك استخدام التمرينات مهارية المركبة والعمل على تكرارها للوصول الى الية التطبيق لذلك وجب التركيز على تلك المهارة عن طريق (الاهتمام والتاكيد عليها في الجزء الاول من البرنامج التدريبي لاتقانها وجعلها سريعة ودقيقة) (مصطفى محمد: 1999: 72) كما وساعدت التمرينات الخاصة بالرشاقة والمرونة على تطوير هذه المهارة لدى اللاعبات بالشكل الصحيح. اما بالنسبة الى المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ، وكان التطور قليل نسبيا وذلك لاهمال بعض المدربين تلك المهارة الاساسية على اعتبار اللاعبين يجيدونها مسبقا وهذا الاعتقاد خاطئ اذ يجب تكرار تلك المهارة بشكل دائمى للحصول على آلية التطبيق.

الخاتمة

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية ، وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المختارة ، ووجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المختارة ، وظهر تطور كبير للرشاقة والمرونة لدى اللاعبات جراء استخدام التمرينات الخاصة لتلك الصفة اثناء الوحدات التدريبية ، وهناك تأثير ايجابي واضح لتطوير الرشاقة والمرونة في اداء بعض المهارات الهجومية المركبة في لعبة كرة السلة للاعبات ، كما توصي الباحثتان ، بضرورة التركيز على الصفات التي لها التأثير الفعال لتطوير الاداء المهاري الجيد للاعبات ومنها صفتي الرشاقة والمرونة ، وضرورة استخدام التمرينات الخاصة ذات المردود الايجابي للاعبات كرة السلة والعمل على تنويع تلك التمرينات واتباع الاسس العلمية عند وضعها ، والعمل على الاخذ باوليات البحث وجعله بداية لمشاريع بحوث اخرى في الالاعاب المختلفة على ضوء مستويات عمرية متنوعة .

المصادر



- 1- بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي، 1999)
- 2- حسن احمد وسوزان علي ؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف، 1999)
- 3- ريسان خريبط مجيد ومؤيد عبدالله ؛ تدريبات السرعة والرشاقة بكرة السلة تمارين خاصة .الموصل :مطابع التعليم العالي، 1995م
- 4- ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية و الرياضية ،البصرة :مطابع التعليم العالي، 1989م
- 5- فائز بشير حمودات ومؤيد عبدالله ؛ مبادئ كرة السلة : (الموصل ، مطبعة دار الحكمة ، 1999)
- 6- فائز بشير حمودات ومؤيد عبدالله جاسم ؛ كرة السلة : (الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987،
- 7- المندلأوي ،قاسم حسن مهدي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية . (الموصل، مطابع التعليم العالي ، 1990)
- 8- كمال جميل ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (عمان ، الجامعة الأردنية ، 2001)
- 9- مصطفى محمد زيدان؛ كرة السلة للمدرب والمدرس : (القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، 1999)
- 10- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999)
- 11- محمد عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين؛ القياس في كرة السلة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984،
- 12- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي. 1987)
- 13- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1993)
- 14- التكريتي ، وديع ياسين العبيدي ، محمد حسن عبيد؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1999)

(¹⁵ Roman Trzesniowski Stefan Pilicz:, 1989.,

16- George A. Ferguson ; Statistical Analysis in psychology and education . ¹
 .. Fourth E.d.: By M.C. Graww , Hill, Inc, 1985 -- ترجمة .



[المثلث]

الغرض منه : تمديد عضلات الساقين .

وصف الاداء : من وضع الجبل وبعد اخذ شهيق يتم مباعدة القدمين وتمديد الذراعين افقياً على الجانبين (راحتا اليدين الى الاسفل) ، ثم حرك اصابع قدمك اليسرى قليلاً الى الداخل مع جعل ساقك اليمنى الى الخارج بالكامل (الحفاظ على الساقين مستقيمة والصدر مرفوع للاعلى متجه للامام) ، الآن ازفر واخفض جذعك الى اليمين شرط ان يبقى الصدر متجهاً الى الامام (لاشك ان اليد اليمنى تنزل الى الارض خارج الكاحل الايمن او يمكنك الامساك بمقدمة الساق) مع تمديد الذراع اليسرى الى الاعلى وراحتها متجهة الى الامام ، بعدها ارفع الورك الايسر وارجه خلفاً مع لف الجذع بحيث ترند الجهة اليسرى الى الخلف ويبقى الصدر مفتوحاً وجهك الى الاعلى مع مد العمود الفقري باتجاه الرأس . ثم الثبات بعدها الرجوع الى وضع الجبل واعادة الوضع لكن بتبديل الساق والذراع النازلة .

مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية من 20 – 30 ثا فأكثر .

[الافق]

الغرض منه : يعمل على مرونة مفصل الورك (الوركين) .

وصف الاداء : من وضع الجبل خذ شهيق وباعد قدميك عن بعضهما البعض مع تمديد الذراعين افقياً ، القدمان متجهان الى الامام والساقان الان قم ببرم اصابع قدمك اليمنى الى الخارج باتجاه اليمين ثم ازفر واثنى الساق اليمنى بزاوية قائمة ، انزل اليد اليمنى الى الارض بمحاذاة الحافة الخارجية للقدم اليمنى . الحفاظ على ساق اليسار مستقيمة الان مد جذعك والذراع اليسرى الثبات في هذه الوضعية مع التنفس بشكل منتظم ا .

مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية 20 – 30 ثا لكل ساق (فأكثر) .

[الانحناء الامامي]

الغرض منه : يعمل على تمديد عضلات العمود الفقري والساقين .

وصف الاداء : من وضع الجبل باعد قدميك قليلاً الان امسك مرفقك وبعد اخذ شهيق مددهما فوق الرأس الان ازفر واثن جذعك للامام مع بقاء الساقين مستقيمة (ارخ الجذع والعنق والرأس والتنفس بانتظام) .

مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية 20 – 60 ثا .

[وقفة ريتسي]



الغرض منه : يعزز مرونة الجسم .

وصف الاداء : من وضع الجبل باعد قدميك قليلاً مع رفع الذراعين للامام الان مع بقاء الساقين ممتدتين دون انثناء اثن جذعك للامام بحيث تمسك اليد اليمنى بطة الرجل اليمنى مع بقاء نظرك نحو يدك اليسرى ثم الثبات ثم العودة ببطء الى الوضع الابتدائي وادائه على الساق الاخرى .

مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية نحو 15 – 30 ثا



اليوم : الاثنين

الاسبوع : الاول

التاريخ : 2015\10\10

زمن الوحدة : 30 دقيقة

هدف الوحدة : تنمية المرونة

ت	نوع التمرين	الغرض منه	التكرار	الراحة الكلية	الشدة	زمن الاداء	زمن الثبات	زمن الكلي	الملاحظات
1	الوقوف ضمناً – تمرين المثلث	تمديد عضلات الساقين	8 مرة	20 ثا	وزن الجسم	50 ثا	1.20 د	5 د	
2	الوقوف ضمناً – تمرين الأفق	زيادة مرونة مفصل الورك	6 مرة	45 ثا	وزن الجسم	1.15 د	2 د	8 د	
3	الوقوف ضمناً – تمرين الانحناء الامامي	تمديد عضلات العمود الفقري والساقين	8 مرة	20 ثا	وزن الجسم	50 ثا	1.20 د	5 د	
4	الوقوف ضمناً – تمرين تمديد عضلات الصدر	تمديد عضلات الصدر	6 مرة	15 ثا	وزن الجسم	45 ثا	1 د	4 د	
5	الوقوف ضمناً – تمرين وقفة ريتسي	يعزز مرونة الجسم ككل	6 مرة	30 ثا	وزن الجسم	30 ثا	1.30 د	5 د	
6	الوقوف – تمرين مفاصل الاصابع واليد	زيادة مرونة مفاصل الاصابع واليد	10 مرة	بدون	وزن الجسم	1.30 د	لا يوجد ثبات	3 د	

الشهر : الاول

الوحدة التدريبية : الثانية



اليوم : الاربعاء
الاسبوع : الاول

زمن الوحدة : 30 دقيقة
هدف الوحدة : تنمية الرشاقة

ت	نوع التمرين	الغرض منه	التكرار	الراحة الكلية	الشدة	زمن الاداء	زمن الثبات	زمن الكلي	الملاحظات
1	الركض بين اربعة حواجز ذهاب وايلب	تطوير الرشاقة	8 مرة	40 ثا	وزن الجسم	50 ثا	2 د	7 د	
2	التزحلق الجانبي بين حواجز عدد 6	تطوير الرشاقة	6 مرة	45 ثا	وزن الجسم	1.15 د	2 د	8 د	
3	ركض ارتدادي مسافة 30 متر	تطوير الرشاقة	6 مرة	30 ثا	وزن الجسم	1 د	2 د	7 د	
4	الهولة مع طبطبة الكرة بين 4 حواجز	تطوير الرشاقة	8 مرة	20 ثا	وزن الجسم	45 ثا	1.20 د	5 د	
5	هولة للجانبين وللإمام وللخلف مع الإشارة	تطوير الرشاقة	10 مرة	بدون	وزن الجسم	1.30 د	لا يوجد ثبات	3 د	