



مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية

مجلة علمية محكمة تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



تأثير تمرينات للذراع الاقل استخداماً في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لفريق كلية الهندسة - جامعة بغداد

م.م محمد منذر محمد

Mohamed.munther@coeng.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد/كلية الهندسة

University of Baghdad/College of Engineering

مستخلص البحث:

ولعبة كرة السلة أحد الالعاب الفرقية التي شهدت تطوراً كبيراً في البطولات العالمية والقارية والعربية وقليلاً المحلية، كون اداء المهارات الفنية يتطلب تسخير جميع الامكانيات التدريبية للمدرب في تطوير الجوانب للاعبين بواسطة تمارينات ذو صفة خاصة وبحسب كل مركز من مراكز اللعب للاعبين كرة السلة الذراع الاقل استخدام هي الذراع التي تكون ضعيفة في جميع متطلبات الحياة بالمقارنة بالذراع الاكثر استخداماً وتكون ضعيفة من ناحية القدرات الحركية كالدفقة و التوافق و سرعة الاستجابة الحركية و التوازن ومن ناحية الصفات و القدرات البدنية و كالقوة و السرعة و القوة المميزة بالسرعة و ضعيفة في الاداء الحركي او اداء اي مهارة بالكرة بواسطتها. اما مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث للاداء المهاري للاعبين كرة السلة في البطولات المحلية و الجامعية محلياً لاحظ قلة وفعالية مشاركة الذراع الاقل استخدام في الاداء المهاري وهو ما يشكل مشكلة لم يسلط الاضواء عليها تدريبياً قد تكون في نظر المدربين واللاعبين والجمهور غير مهمه ولكنها في بعض الوقت تشكل عاملاً مهماً للابداع والحصول على الفائدة في الاداء المهاري للاعب. اما هدف البحث الى كشف عن تمرينات للذراع الاقل استخداماً في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لفريق كلية الهندسة لكرة السلة.

اما فروض البحث توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح الاختبار البعدي لمتغيرات البحث كافة وكذلك توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية وكذلك توجد علاقة ارتباط طردية ذات دلالة احصائية لمهارة (الطبطة و التصويب) استخدم الباحث المنهج التدريبي لملائمته لطريقة البحث تكونت عينة البحث من (١٧) لاعبا، ٦ لاعبين لكل مجموعة، و ٥ لاعبين للتجربة الاستطلاعية وقد استنتج الباحثون استخدام التمرينات بالذراع الاقل استخداماً و الاسلوب المتبع قد حققا تطوراً في المهارات الهجومية و تفرقت المجموعة التجريبية التي طبقت عليها التمرينات على المجموعة الضابطة التي كان تدريبها بالطريقة المتبعة.

Summary of the research:

The game of basketball is one of the team games that has witnessed great development in international, continental, Arab, and a little local championships, because performing technical skills requires harnessing all the training capabilities

of the coach in developing the aspects of the players through exercises of a special nature and according to each of the playing positions of the basketball players. The arm that is least used is the arm that is weak in all the requirements of life compared to the arm that is most used. It is weak in terms of motor abilities, such as accuracy, coordination, speed of motor response, and balance, and in terms of physical qualities and abilities, such as strength, speed, and strength characterized by speed, and weak in motor performance. Or perform any ball skill with it. As for the research problem, through the researcher's follow-up of the skill performance of basketball players in local and university tournaments locally, he noticed the lack and effectiveness of the participation of the less used arm in skill performance, which constitutes a problem that has not been highlighted in training. It may be in the eyes of coaches, players, and the public unimportant, but it is at some point. It constitutes an important factor for creativity and obtaining benefit in the player's skill performance. The aim of the research is to reveal exercises for the arm that are less commonly used in developing some offensive skills in basketball for the .College of Engineering basketball team

As for the research hypotheses, there are significant differences with statistical significance between the two tests, the pre- and post-tests, for the control and experimental groups, and in favor of the post-test for all research variables. There are also significant differences with statistical significance between the post-test for the experimental and control groups, and in favor of the experimental group. There is also a positive correlation relationship with specialist significance for the (skill. (Pumping and straightening

The researcher used the training curriculum to suit the research method. The research sample consisted of (17) players, 6 players for each group, and 5 players for the exploratory experiment. The researchers concluded that using exercises with the arm that was least used and the method used had achieved development in offensive skills and the experimental group to which it was applied was defeated.

The exercises were conducted on the control group, which was trained in the usual manner.

١- واهمية البحث

ولعبة كرة السلة احد الالعاب الفرقية التي شهدت تطوراً كبيراً في البطولات العالمية و الفاربية و العربية و قليلاً المحلية ,كون اداء المهارات الفنية يتطلب تسخير جميع الامكانيات التدريبية للمدرب في تطوير الجوانب للاعبين بواسطة تمارينات ذو صفة خاصة وبحسب كل مركز من مراكز اللعب للاعب كرة السلة

الذراع الاقل استخدام هي الذراع التي تكون ضعيفة في جميع متطلبات الحياة بالمقارنة بالذراع الاكثر استخداماً وتكون ضعيفة من ناحية القدرات الحركية كالدقة و التوافق و سرعة الاستجابة الحركية و التوازن ومن ناحية الصفات و القدرات البدنية و كالقوة و السرعة و القوة المميزة بالسرعة و ضعيفة في الاداء الحركي او اداء اي مهارة بالكرة بواسطتها (مضر، ٢٠٢٢، ٣٦)

ان تحقيق المهام الجديدة للتدريب يتطلب الحداثة في المعلومات و تطبيق ما هو مناسب و جديد، اذ ان العلوم بشكل عام و علم التدريب الرياضي بشكل خاص يتبع التحديث المستمر في سبيل تحسين الاداء و الانجاز و على حد سواء في الالعاب الرياضية كافة. اذ ان اتباع الأساليب العلمية الحديثة في التدريب الرياضي من ابرز العوامل التي تستند عليها تنفيذ المناهج التدريبية المقننة وبالتالي تكون هناك

استجابات بدنية و فيسيولوجية لدى الرياضي (Safaa&Raft.,2019)

وان كرة السلة هي رياضة جماعية تتضمن أنشطة متقطعة عالية الشدة و تخللها شدة منخفضة و فترات للاسترداد (Garcia et al., 2021)

تحتل لعبة كرة السلة مكانة كبيرة بين الألعاب الرياضية في العالم بل أنها تحتل المرتبة الأولى في بعض الدول نظراً لما تحتويه هذه اللعبة من مزيج رائع من سرعة الأداء في الهجوم السريع والخاطف والاثارة والتشويق في تسجيل النقاط فضلاً عن الأداء المهاري المركب في التحرك داخل الملعب مما يدعم الجانب الخططي، فهي من الألعاب الفرقية التي تتطلب خصوصية في تدريبها، لذا يتطلب من اللاعب اكتساب القدرات البدنية العالية فضلاً عن الاداء و تلك المهارات في الغالب يتطلب أدائها أوقات زمنية قليلة لا يستغرق سوى عدة ثواني وبشدة عالية، لذا فإن الأنظمة اللاهوائية هي السائدة في لعبة كرة السلة، وعلى هذا الأساس تحتاج هذه اللعبة الى تطور قدرات تتناسب مع طبيعة أدائها بحيث نجعل اللاعب متمكن الأطول مدة في المباراة.

وهذا هو أحد الأسباب المهمة في تطوير لعبة كرة السلة في السنوات الأخيرة وعلى وفق رأي المعنيين امتلاك الفرق للاعبين يتمتعون بمواصفات بدنية ووظيفية ومن ثم مهارة عالية المستوى والتي تلقي بظئها على الجانب الخططي والتي أعطت كلعبة سريعة والمثيرة من خلال أداء الواجبات الخططية الصعبة والتي تركز على الجانب المهاري والبدني من خلال المباريات وهذا بالتالي يعكس على الأداء العام للفرق.

اذ ان اتقان الاداء المهاري بالكرة يسهم بشكل كبير في استثمار كل ما متوفر من خبرات للاعب كرة السلة للذراع الرامية على الوجه الخصوص (الذراع الاكثر استخداماً) من حيث دقة الاداء لبعض المهارات كالطبطة و التصويب و المتابعة من اجل احداث ثغرات دفاعية و هجومية يمكن استغلالها ، كل ذلك تفرض على اللاعب في حالات خاصة استخدام الذراع الغير مفضلة و الاقل استخداماً من اجل استفادة منها و احداث عامل تفوق فردي للاعب المهاجم فمثلاً بأجبار الاداء لتلك الذراع مما يضيف عامل تشويق و براعة للاعب.

وهنا تبرز اهمية البحث والتي تمثل بالاهتمام بالذراع الاقل استخداماً في لعبة كرة السلة عن طريق وضع تمارينات بعض المهارات الفنية بكرة السلة لفرق كلية الهندسة/جامعة بغداد.

٢-١ مشكلة البحث

تعتبر التمرينات من اهم عوامل التدريب و الوحدة التدريبية حيث نواة العملي التدريبية و يجب الاهتمام بكافة التمرينات منها المهارية و البدنية و الخططية و النفسية و هنا تم وضع تمارين بالذراع الاقل استخداما و من خلال متابعة الباحث للاداء المهاري للاعبى كرة السلة في البطولات المحلية و الجامعية محلياً لاحظ قلة وفعالية مشاركة الذراع الاقل استخدام في الاداء المهاري و هو ما يشكل مشكلة لم يسلط الاضواء عليها تدريبياً قد تكون في نظر المدربين واللاعبين والجمهور غير مهمه ولكنها في بعض الوقت تشكل عاملاً مهماً للابداع والحصول على الفائدة في الاداء المهاري للاعب من جهة و عاملاً للتشويق و الاثارة للمشاهد من جهة اخرى بسبب صعوبة الاداء بتلك الذراع في الاماكن التي تكون قريبة جداً من منطقة السلة او في مواجهة مدافع صعب عبوره او التسديد بالقرب منه و يستخدم فيها اللاعب مهارات الهجومية و هو ما يشكل حافز ايجابي و عامل ثقة بالنفس لة عند ادائها و تطوير ايجابي للاعب من الناحية الهجومية.

٣-١ اهداف البحث

- ١- وضع تمرينات للذراع الاقل استخداماً في تطوير بعض المهارات الهجومية بكررة السلة لفريق كلية الهندسة/جامعة بغداد.
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات للذراع الاقل استخداماً في تطوير بعض المهارات الهجومية بكررة السلة لفريق كلية الهندسة/جامعة بغداد.

٤-١ فرض البحث

- ١- التمرينات لها اثر في تطوير اداء مهارة الطبطبة.
- ٢- التمرينات لها اثر في تطوير اداء مهارة التصويب.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي كرة السلة لفريق كلية الهندسة/جامعة بغداد
- ٢-٥-١ المجال الزمني: المدة من (٢٠٢٣/١٢/١) لغاية (٢٠٢٤/٣/٧)
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب كلية الهندسة

3- منهج البحث و اجراءاته الميدانية

١-3 منهج البحث

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث و المشكلة بنظام المجموعتين (التجريبية و الضابطة)

٢-٢ مجتمع و عينة البحث

ان مجتمع البحث يتكون من لاعبي المشاركين في بطولة جامعة بغداد/الجادرية لكرة السلة المؤلفة من ١٧ لاعبا، ٦ لاعبين لكل مجموعة، و ٥ لاعبين للتجربة الاستطلاعية

٣-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و المتمثلة بلاعبي فريق كلية الهندسة لكرة السلة للعام (٢٠٢٣-٢٠٢٤) و البالغ عددهم (١٧) لاعبا

٣-٣ الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث

- ملعب كرة سلة قانوني
- كرات سلة عدد (٣)
- شواخص ملونة
- شريط قياس متري
- صافرة
- ساعة توقيت
- استمارة تسجيل
- جهاز حاسوب شخصي نوع Lenovo

٤-٣ وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية و الانكليزية
- الشبكة المعلوماتية للأنترنت

٥-٢ الاختبارات المستخدمة

الاختبار الأول: التصويب السلمي

الهدف من الاختبار: قياس مدى دقة التصويب بعد اداء مهارة الطبطبة و الحركة السلمية.

الادوات المستخدمة: كرة سلة ، هدف قانوني

مواصفات الاداء: يقوم اللاعب باداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف لاداء الثلاثية ثم التصويب السلمية.

شروط الاختبار:

- يمنح المختبر ١٠ محاولات من التصويب.
- يشترط اداء الطبطبة و التصويب السلمي بشكل قانوني.
- الكرة التي تدخل بعد ارتكاب خطأ قانوني في الطبطبة او الثلاثية لاتحتسب من ضمن الاهداف المسجلة في المحاولات العشرة.

التسجيل:

- يسجل لكل محاولة ناجحة في التصويب نقطة واحدة.
- اعلى نقطة يحصل عليها المختبر هي ١٠ نقاط. (هاشم، ٢٠٠٩، ص٤٤)

الاختبار الثاني: دقة التصويب من القفز

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز.

الادوات اللازمة: ملعب كرة السلة. هدف كرة السلة. كرة السلة.

عدد المحاولات: يقوم اللاعب بتصويب الكرة على السلة ثلاث مجموعات كل مجموعة من (٥) تصويبات متتالية من منتصف مجال الرمية الحرة وعلى الجانبين ويعطي كل لاعب فترة واحدة مناسبة بين كل مجموعة وأخرى.

احتساب النقاط:

تحتسب درجتان كل كرة تدخل السلة، درجة واحدة لكل كرة تلمس الحلقة ولا تدخل اما درجات المختبر فتساوي مجموع النقاط التي تحصل عليها في المحاولات الخمس عشره، علما ان الحد الاقصى للدرجات ٣٠ درجة. (فائز، ١٩٧٨، ٢٣٢)

الاختبار الثالث: الطبطبة مع تغير الاتجاه

الهدف من الاختبار: قياس سرعة المحاوره حول مجموعة من العوائق

الاجهزة و الادوات المستخدمة: ساعة إيقاف و اربعة عوائق مع ملاحظة رسم خطين البداية و النهاية يبعد عن العائق الاول (١,٥) في حين ان المسافة بين العوائق قدرها (٢٤٠ سم)

طريقة الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية ومعه كرة، وعند سماع اشارة البدء يقوم بالجري الزجاجي بين العوائق مع المحاوره المستمرة بالكرة على ان يؤدي هذا العمل ذهابا و ايابا الى ان يتجاوز خط البداية حيث يحسب الزمن الذي قطع فيه المسافة المقررة بأسلوب الاداء السابق ذكره منذ لحظة صدور الامر بالبدء الى ان يتجاوز خط البداية بعد الذهاب و العوده ، وهذا يسمح بالتدريب على الاختبار قبل بدء الاداء.

شروط الاختبار:

- يجب لمس الكرة اثناء المحاوره بطريقة قانونية وذلك حسب شروط اللعبة
- يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار على ان تحسب افضلهما

طريقة التسجيل: يحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب من لحظة اشارة البدء و حتى تجاوزه لخط البداية بعد اداء الاختبار ويسجل له الزمن الذي استغرقه في المحاولتين المخصصتين له على ان يحسب له اقلهما في الزمن. (عبد الدايم و حسانين، الحديث في كرة السلة، ١٩٩٩)

الاختبار الرابع: الطبطبة الواطئة

الغرض من الاختبار: قياس قدرة الطالب على الأداء الفني للمهارة.

الادوات اللازمة: ملعب كرة سلة، كرة سلة، صافرة، كاميرا فيديو.

وصف الاداء: يقوم الطالب بطبطة الكرة من الوقوف مع ملاحظة تطبيقه للمبادئ الأساسية للأداء الصحيح للمهارة إذ يقوم الطالب بالطبطبة (٢٠) مرة متتالية.

التسجيل: يقوم المقوم من خلال مشاهدة الطالب عن طريق الفلم بإعطائه تقييم للمهارة من خلال إعطاء درجة لكل مفصل من مفصلات الأداء الفني الصحيح وحسب الاستمارة المعدة لهذا الغرض. (شبابا، ٢٠٠٠)

٦-٣ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبين فريق كلية الهندسة من خارج افراد العينة والبالغ عددهم (٥) لاعبين وذلك يوم (الاحد) الموافق (٢٠٢٣/١٢/٣) للوصول الى ما يأتي:

١- التعرف على مدى صلاحية الادوات المستخدمة في المنهاج.

٢- التعرف على زمن الذي يستغرقه اللاعب للاختبار.

٣- التعرف على امكانية الفريق المساعد.

٣-٧ الاختبارات القبليّة

اجريت الاختبارات القبليّة على المجموعة يوم (الاثنين) الموافق (٢٠٢٤/١٢/٤) في ملعب كرة السلة لكلية الهندسة و كالتالي:

١- الاختبار الأول: التصويب السلمي

٢- الاختبار الثاني: دقة التصويب من القفز

٣- الاختبار الثالث: الطبطبة مع تغير الاتجاه

٤- الاختبار الرابع: الطبطبة الواطنة

٣-٨ تجربه البحث الرئيسية

تم تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية على وفق البرنامج الموضوع في الوحدات التدريبية (ملحق ١) وبزمن لايتجاوز (٩٠) دقيقة، وذلك بتطبيق التدريبات في الوحدة التدريبية الواحدة والمدة من (٢٠٢٣/١٢/٥) الى (٢٠٢٤/٢/٥) وقد كانت عدد الوحدات (٢٤) وحة تدريبية، وقد قسمت الوحدات التدريبية (٣) وحدات في الاسبوع ولمدة (٨) اسابيع.

٣-٩ الاختبارات البعديّة

اجريت الاختبارات البعديّة على المجموعتين يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٤/٢/٦) وفي ملعب الهندسة لكرة السلة وفي نفس الظروف من المكان و الزمان.

٣-١٠ استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج المعاملات الإحصائية

٤- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

تضمن هذا الباب عرض الاختبارات القبليّة و البعديّة و تحليلها و مناقشتها للعينتين التجريبية و الضابطة لايجاد الفروق المعنوية عبر الاختبارات الاعلمي

الجدول (١)

٤-١ يبين الاوساط الحسابية وانحرافاتهما ومعامل الالتواء وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة الضابطة

معنوي تحت مستوى دلالة $> (0,05)$ ودرجة حرية (٥).

يتضح من الجدول رقم (١) ان قيمة T المحسوبة للمتغيرات في الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية (التهديف، الطبطبة) بلغت (١,١٦٨, ١,٥٣٦, ١,٠٠٨, ١,١٦٨) على التوالي وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢,٧٧٦) امام درجة حرية (٥) وجد انها قيمة ذات فروق دالة احصائية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	قيمة الدلالة	النتيجة
التصويب السلمي	ثانية	قبلي	٢,٨٣٣	١,٤٧١	٠,٥٠٠	٠,٤٢٨	١,١٦٨	٠,٠٠٠	معنوي
	بعدي		٣,٣٣٣	٢,٢٥٠					
دقة التصويب من القفز	ثانية	قبلي	١٠,٨٣٣	٥,٣٤٤	١,٦٦٦	١,٠٨٥	١,٥٣٦	٠,٠٠٠	معنوي
	بعدي		١٢,٥٠٠	٥,٣٩٤					
الطبطبة مع تغيير الاتجاه	ثانية	قبلي	٢,٥٣٣	٠,٤٥٤	٠,٢٠٠	٠,١٩٨	١,٠٠٨	٠,٠٠٠	معنوي
	بعدي		٢,٣٣٣	٠,٩٠٧					
الطبطبة الواطنة	ثانية	قبلي	٢,٨٣٣	١,٤٧١	٠,٥٠٠	٠,٤٢٨	١,١٦٨	٠,٠٠٠	معنوي
	بعدي		٣,٣٣٣	٢,٢٥٠					

ويعزو الباحث ذلك من خلال التطبيق التمرينات يعزو الباحث سبب ذلك طبيعة و فاعلية المنهج التدريبي المعد وفق (للذراع الاقل استخداما) الذي اثر ايجابيا على المتغيرات البحث لتحسين الاداء المهاري وهذا ما أكده (محمد علي القط، ١٢، ١٩٩٩)

" أن المناهج التعليمية والتدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الطالب أو اللاعب في نوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري وهذا يعتمد على التكيف الذي حققه الفرد مع المنهج الذي يطبقه " , فعندما تتمرن اللاعب مهاريا و عقليا فأنها تحافظ على آلية التدريب مما تمنحها الفرصة للتعامل مع الظروف قبل مواجهتها فعليا لوضوح التطور المهاري.

من خلال الجدول رقم (١) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارات الطبطبة و التصويب (من القفز و السلمي) ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على نجاح التمرينات المتبعة من قبل الباحث اكثر فاعلية وتأثير من قبل التمارين المعطاه من قبل المدرب (الاسلوب التقليدي) الذي اتعبه مع المجموعة الضابطة " أن اللاعب يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم للأداء" (مفتي ابراهيم حماده، ١٩٩٨)

الجدول (٢)

٤-٢ يبين الاوساط الحسابية وانحرافاتها ومعامل الالتواء وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ان الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية والفروق بين الاختبار البدي بين المجموعتين

يتضح من الجدول رقم (١) ان قيمة T المحسوبة للمتغيرات في الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية (التهديف، الطبطبة) بلغت (٣,٩٩٧, ١١,٣, ٠١١, ٠٠٠, ٤, ٧٢٥, ٠٠٠, ٣, ٧٣٠) على التوالي وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢,٧٧٦) امام درجة حرية (٥) وجد انها قيمة ذات فروق دالة احصائية الضابطة والتجريبية في اختبار (الطبطبة و التصويب) تعزى الى اسلوب الذي تم اتباعه في المنهج التدريبي وكذلك طريقة التدريب المستخدمة لملائمته لطريقة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	قيمة الدلالة	النتيجة
التصويب السلمي	ثانية	قبلي	٤,٣٣٣	١,٧٥١	٢,٦٦٦	٠,٧١٤	٣,٧٣٠	٠,٠١٤	معنوي
	بعدي		٧,٠٠٠	١,٨٩٧					
دقة التصويب من القفز	ثانية	قبلي	١٥,٣٣٣	٣,٧٧٧	٨,٣٣٣	١,٧٦٣	٤,٧٢٥	٠,٠٠٥	معنوي
	بعدي		٢٣,٦٦٦	٥,٦٤٥					
الطبطبة مع تغيير الاتجاه	ثانية	قبلي	٢,١٣٣	٠,٤٩٦	٠,٣٣٣	٠,٢٠٦	٠,٠١١	٠,٠٠٠	معنوي
	بعدي		١,٨٠٠	٠,٥٠٩					
الطبطبة الواظنة	ثانية	قبلي	٤,٣٣٣	١,٥٠٥	٣,١٦٦	٠,٧٩٢	٣,٩٩٧	٠,٠١٠	معنوي
	بعدي		٧,٥٠٠	٢,٠٧٣					

يبين من خلال الجداول (٢) نتائج الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث و التي اظهرت وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي وبما ان التطور حصل على مجموعة البحث ولكن بنسب متفاوتة يمكن ان القول ان اي منهاج تدريبي يساعد في تطوير الاداء وهذا ما تؤكد (وسن جاسم ٢٠٠٧) نقلا عن (ايمان احمد شهاب)

"كلما زادت فترة التمرين للاعب كلما زادت خبراته و مهاراته في مواقع اللعب المختلفة". (حسن، ٢٠٠٧، ص ٩٥)

ويعزو الباحث الى ان تلك الانواع من المهارة (طبطبة- التصويب) من المهارات الصعبة و التي تحتاج الى وقت اكثر لتطوير و تهيئة المهارات عند اللاعبين، وكذلك مهارة التصويب (السلمي و من القفز) من المهارات الصعبة بسبب التركيز العالي و كذلك بعد الحلقة و صغر الحلقة و التوتر او الضغط الذي يصاحب عملية و الدفاع من قبل المدافع

"ان التصويب من المهارات التي تتطور من خلال التدريب المستمر و التكرار" (راتب، ٢٠٠٠).

الجدول (٣)

٤-٣ يبين الاوساط الحسابية وانحرافاتها ومعامل الالتواء وقيم (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية للاختبارات

البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ان الفروق المعنوية بين نتائج الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية و الضابطة وجدت الفروق بين الاختبار البدي بين المجموعتين يتضح من الجدول رقم (٣١) ان قيمة T المحسوبة للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية و الضابطة بلغت (٣,٣٣٥, ١,٢٥٦, ٣,٥٠٣, ٣,٠٥١) على التوالي وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢,٧٧٦) امام درجة حرية (٥) وجد انها قيمة ذات فروق دالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجوعتين التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويعوز الباحث هذا التطور الى التمارين المتبعة في تطوير المهارات الهجومية في كرة السلة فاستخدام الذراع الاقل استخداما و تطويرها ادى الى تطوير اللاعب من الناحية الفنية و الخطئية و كذلك رفع الثقة بالنفس عن طريق استخدام كلتا الذراعين

ان التمرينات الهجومية تعد احد اهم تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري للاعب كرة السلة كونها تشابة الواجب المطلوب من اللاعب في ظروف المنافسات , وتجمع اكثر من مهارة في التمرين الواحد

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	قيمة الدلالة	النتيجة
التصويب السلمي		ضابطة	٣,٣٣٣	٢,٢٥٠	٣,٦٦٦	١,٢٠١	٣,٠٥١	٠,٠١٢	معنوي
		تجريبية	٧,٠٠٠	١,٨٩٧					
دقة التصويب من القفز		ضابطة	١٢,٥٠٠	٥,٣٩٤	١١,١٦٦	٣,١٨٧	٣,٥٠٣	٠,٠٠٦	معنوي
		تجريبية	٢٣,٦٦٦	٥,٦٤٥					
الطيطبة مع تغيير الاتجاه	ثانية	ضابطة	٢,٣٣٣	٠,٩٠٧	٠,٥٣٣	٠,٤٢٤	١,٢٥٦	٠,٠٠٠	
		تجريبية	١,٨٠٠	٠,٥٠٩					
الطيطبة الواطنة		ضابطة	٣,٣٣٣	٢,٢٥٠	٤,١٦٦	١,٢٤٩	٣,٣٣٥	٠,٠٠٨	معنوي
		تجريبية	٧,٥٠٠	٢,٠٧٣					

وتؤدي كذلك في مراحل الاعداد المختلفة فضلاً عن اثارها العالية و التي تساعد على زيادة عنصري الرغبة و التشويق عند ممارستها

(نجاح مهدي شلش و اكرم محمد صبحي. ٢٠٠٠)

ان التنوع في الادوات و تمريناتها كل ذلك من شأنه استثارة اللاعبين و زيادة دافعيتهم نحو التقدم و الارتفاع بالمستوى الرياضي

(احمد امين فوزي، ٢٠٠٨)

وان نجاح هذا التطور ايضاً الى إستعمال الباحث تمرينات تراعي القابليات البدنية والمهارية والقدرات العقلية للاعبين مع ما ينسجم مع قابلياتهم وقدراتهم اذ لعبت دوراً بارزاً في تطور عينة البحث وتفوقها في الاختبار البعدي حيث يذكر " ان المهارات تتطلب أعداد أو تدريب اللاعب بأستخدام تدريبات حسب القابليات والمهارات الحركية والبدنية والفكرية اللاعب (حسين سبهان صخي وطارق حسن، ٢٠١١)

٤- الاستنتاجات و التوصيات

٤-١ الاستنتاجات

١. استخدام التمرينات بالذراع الاقل استخداما و الاسلوب المتبع قد حققا تطورا في المهارات الهجومية.

٢. تفزق المجموعة التجريبية التي طبقت عليها التمرينات على المجموعة الضابطة التي كان تدريبها بالطريقة المتبعة.

٢-٤ التوصيات

- ١- ضروره الاهتمام الكبير بنوعيه التمارين المهارية للذراع الاقل استخداماً بكرة السلة الموضوعه من قبل الباحث وايلاءها الاهميه في الوحدات التدريبية من قبل المدربين وذلك لخصوصية نوعيه تلك التمارين في حالات اللعب المشابهه.
- ٢- تجريب استخدام التمارين المركبة للذراع الاقل استخداماً مع فئات عمرية اصغر و اكبر من عينه البحث وحتى المنتخب الوطني العراقية للشباب والمتقدمين وذلك لاحتوائها على مهام وواجبات ترتقي في ادائها المنافسه لاجل احداث تكيفات عصبية وعضلية وحركية عند الحاجة اليها في اللعب.

المصادر

١. اسامة كامل راتب. (٢٠٠٠). تدريب المهارات النفسية. القاهرة دار الفكر العربي.
٢. احمد امين فوزي : سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين , ط ٢ , القاهرة , دار الفكر العربي , ٢٠٠٨.
٣. الدايم، حسنين (١٩٨٤). القياس في كرة السلة. القاهرة. دار الفكر العربي.
٣. حنين صفا، لؤي سامي. (٢٠١٩). تأثير اسلوب اللعب بأستعمال قناع التدريب في بعض المؤشرات الوظيفية و التحمل الاداء للاعبات كرة السلة (٣×٣) متقدمات . مجلة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/جامعة بغداد ٣١ (٣)، ١٩٥-٢٠٥.
٤. حسين سبهان صخي وطارق حسن رزوقي : بناء وقيادة الفريق-أنواع الكرة الطائرة-قواعد اللعبة ، ط ١ ، النجف الاشرف ، مطبعة الكلمة الطيبة ، ٢٠١١.
٥. ظافر هاشم الكاظمي. (٢٠١٢). التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والطارح التربوية والنفسية. بغداد، دار الكتب والوثائق للنشر
٦. فارس سامي يوسف شابا. (٢٠٠٠). تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية و المهارية الهجومية بكرة السلة لشباب العراق . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد. العراق.
٧. مضر (٢٠٢٠). تأثير تمرينات مركبة للذراع الاقل استخداماً في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد لأعمار (١٥-١٧) سنة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
٨. محمد علي القط (١٩٩٩) وظائف اعضاء التدريب الرياضي. مدخل تطبيقي , ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
٩. مفتي إبراهيم حماده. (١٩٩٨). طرق تدريس العاب الكرات وتطبيقها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية . دليل المعلمين وأولياء الأمور. دار الفكر العربي.
١٠. نجاح مهدي شلش , أكرم محمد صبحي : التعلم الحركي , ط ١ , الموصل , دار الكتب للطباعة , ٢٠٠٠.
١١. يمان فؤاد هاشم. (٢٠٠٩). استخدام مواقف اللعب وتأثيرها في تطوير وتعليم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة بغداد، العراق.