

تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين كرة السلة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
aws_m@uomosul.edu.iq

اوس محمد طه الحجار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
dr.eyad-ma@uomosul.edu.iq

أياد محمد عبد الله الزبيدي

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٢/١٠/٣٠)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٢/١٠/١٦)

الملخص

هدفت الدراسة في الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم التمارين الخطية بأسلوب (Motion offense) والمجموعة الضابطة التي تستخدم التمارين المعدة من قبل المدرب ، فضلاً عن الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في المتغيرات المذكورة بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي .

وتكونت عينة البحث من (١٠) لاعبين تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالبالغ (٥) لاعبين لكل مجموعة، وتضمنت إجراءات البحث على تحديد المتغيرات المهارية الهجومية والاختبارات المهارية الهجومية عن طريق الاستبيان وإجراء التجانس لعينة البحث وإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث، وتم تحديد التمارين الخطية بأسلوب (Motion offense) ، إجراء التجارب الاستطلاعية والاختبار القبلي وتنفيذ التمارين الخطية والاختبار البعدي ونم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة وأسفرت النتائج كما يأتي:

أحدثت التمارين الخطية الخاصة بالمدرب التي نفذتها المجموعة الضابطة تقدماً معنوياً في الطبطبة بتغيير الاتجاه ولم تحدث التمارين الخطية الخاصة بالمدرب تقدماً معنوياً في (التمرية الصدرية، والتهديف من القفز، والتهديف السلمي، والتمرية بيد واحدة من فوق الكتف).

تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين الخطية بأسلوب (Motion offense) في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي استخدمت التمارين الخاصة بالمدرب في المتغيرات المهارية الهجومية (التمرية الصدرية، والطبطبة بتغيير الاتجاه، والتهديف من القفز).

الكلمات المفتاحية : تمارين خطية، المتغيرات المهارية، كرة السلة

The Effect of the Tactical Training (Motion Offence Style) on Some of the Variables of Physical, Skill, and Tactical Thinking of the Basketball Players

Aws Mohammed Taha Al-Hajar College of Physical Education & Sports Sciences /
University of Mosul
aws_m@uomosul.edu.iq

Ayad Mohammed Abdula Al-Zubeidi College of Physical Education & Sports Sciences /
University of Mosul
dr.eyad-ma@uomosul.edu.iq

Received Date (16/10/2022)

Accepted Date (30/10/2022)

ABSTRACT

The study aimed to reveal the significance of the statistical differences in several physical variables between the pre-and post-test of the experimental group that used tactical exercises using the Motion Offense method, and the control group that used the exercises prepared by the trainer, as well as revealing the significance of the statistical differences in the variables mentioned between the two research groups in the post-test.

The research sample consisted of (10) players who were divided into two groups 5, control and experimental. The research procedures included determining the physical variables and physical tests using the questionnaire conducting the homogeneity of the research sample and conducting parity between the two research groups. The tactical exercises were determined using the Motion Offense method, the exploratory experiments, the pre-test, the implementation of the tactical exercises, and the post-test, and the appropriate statistical treatments were carried out. The results were as follows:

The coach's tactical exercises carried out by the control group made significant progress in the direction-changing chuck. The coach's tactical exercises did not make significant progress (chest pass, jump shot, normal shot, and one-handed over-the-shoulder pass).

The experimental group that used the tactical exercises (Motion offense) method in the post-test was superior to the control group that used the trainer's exercises in the offensive skill variables (chest pass, direction changing chuck, and jump shot).

Keywords :. the Tactical Training, the Variables of Physical, Basketball

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة السلة من أكثر الألعاب الشعبية في العديد من دول العالم ، وقد شهدت اللعبة تطورا متميزا وواضحا في السنوات الأخيرة ، ولاسيما على مستوى الأعداد الخططي الذي يعد من أهم متطلبات الأداء الرياضي التنافسي، إذ ان هذا النوع من الأعداد يعتمد على تصور اللاعب الذهني للاعب لموقف المنافسة واتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة بغرض تحقيق الهدف وهو الفوز في المباراة أو المنافسة ، وهذا التطور في اللعبة لم يأتي إلا عن طريق استخدام الأساليب والوسائل العلمية الصحيحة عند تنفيذ المناهج التدريبية والتركيز على التمارينات الخطية لأنها تعد الوعاء الذي يمتزج فيه كافة انواع الاعداد ، اذ ان تكامل انواع هاذين الاعدادين ومزجها وترابطها جيدا يساعد ايجابيا في تقدم اللعبة وتحقيق هدف التدريب ، فضلا عن الاقتصاد بالوقت والجهد ، لان طريقة التنفيذ تتطلب المجهود البدني مما يساهم على رفع المستوى، البدني فضلاً عن التحسن الذي يطرأ على مستوى التفكير الخططي .

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت التمارينات الخطية منها دراسة (عبد الحسين) التي هدفت الى الكشف عن تأثير الجمل الخطية في اللياقة الخاصة والمهارات الهجومية وفي تطوير الأداء الحركي للاعبين الشباب بكرة القدم، والتي توصلت الى ان تدريب المهارات الأساسية وتدريب عناصر اللياقة الخاصة داخل الجمل الخطية أفضل من تدريب المهارات الأساسية خارج الجمل الخطية.

تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين ...

وان هنالك العديد من الأساليب التي تستخدم في التمارين الخطية منها أسلوب Motion offense) والذي يعد " نوع من اساليب الهجوم في كرة السلة يتم إنشاؤه أو خلقه عندما يتحرك جميع اللاعبين الهجوميين في وقت واحد او متعاقب، باستخدام القطع أو التميرير أو تبادل المراكز، من أجل الحصول او خلق أفضل فرصة ممكنة في الحركة الهجومية، من المهم أن يكون لدى اللاعبين الهجوميين قدرة جيدة على قراءة الدفاع".

(https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Motion_offense&oldid)

ولذلك تكمن أهمية البحث الحالي في إعداد تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) لتطوير قابلية اللاعبين المهارية الهجومية ، اذ ان استخدام هذه التمارين وبكثرة وبشكل مستمر في أثناء التدريب قد تعطينا دفعة الى الامام وتوصلنا الى معطيات يمكن الاستفادة منها من قبل مدربي كرة السلة في رفع المستوى البدني من خلال التمارين المذكورة، وهو ما تتطلبه لعبة كرة السلة الحديثة.

٢-١ مشكلة البحث:

في بعض الأحيان يكلف مدرب كرة السلة بتهيئة فريقه في مدة قليلة ربما لا تتعدى شهرين استعدادا لبطولة معينة وهو يسعى لوصول لاعبيه قبل المشاركة إلى أفضل مستوى ممكن، مما يجبره على البحث عن السبل الكفيلة لتحقيق الأهداف المرجوة في الارتقاء بمستوى الأعداد المهارية.

وبما ان الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي تشير إلى التركيز على الإعداد الخطي وإعطائه أهمية كبيرة ، فقد يلجا المدربين الى تنفيذ التخطيط السريع المكثف بوصفه الحل الأمثل ، لان المدة الزمنية قصيرة لا تتجاوز الشهرين ومن الصعوبة خضوع اللاعبين لتدريبات في مرحلة اعداد عام وخاص ، ومن الحلول التي قد يجدها المدرب مناسبة هو التركيز على التمارين الخطية التي تتضمن تحركات مهارية عديدة ، فضلا عن الارتقاء بمستوى الجانب الخطي وإعطائه نسبة اكبر من الوقت ، فقد ارتأى الباحثان بوصف احدهما مدربا من مدربي كرة السلة تخصيص وقت كافي للإعداد الخطي الهجومي في الوحدات التدريبية بشكل يفوق الوقت المخصص للإعداد البدني والمهاري او موازي لهما واستخدام أسلوب (Motion offense) وهو احد أساليب الهجومية للاعبين كرة السلة، لان هذا الأسلوب يعتمد على حركة جميع اللاعبين اثناء التنفيذ ويستخدم ضد كل أنواع الدفاع من اجل تنمية المهارات الهجومية ، وهي محاولة علمية يأمل من خلالها إيجاد حل لاستثمار وقت التدريب للارتقاء بمستوى الأعداد المهارية وتقدم مستوى اللعبة نحو الأفضل .

٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث الكشف عما يأتي:

١-٣-١ دلالة الفروق الإحصائية في عدد من المهارات الهجومية بين الاختبارين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية التي تستخدم التمارين الخطية بأسلوب (Motion offense) .

٢-٣-١ دلالة الفروق الإحصائية في عدد من المهارات الهجومية بين الاختبارين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة التي تستخدم التمارين الخاصة بالمدرب.

تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين ...

٣-٣-١ دلالة الفروق الاحصائية في عدد من المهارات الهجومية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

٤-١ فروض البحث:

افترض الباحثان ما يأتي:

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المهارات الهجومية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم التمارين الخطية بأسلوب (Motion offense) ولمصلحة الاختبار البعدي.

٢-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المهارات الهجومية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي تستخدم التمارين الخاصة بالمدرّب ولمصلحة الاختبار البعدي.

٣-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المهارات الهجومية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو منتخب محافظة نينوى لكرة السلة للمتقدمين.

٢-٥-١ المجال المكاني: قاعة الجامعة التقنية الشمالية / محافظة نينوى.

٣-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٢٧/٤/٢٠٢٢ لغاية ١٤/٨/٢٠٢٢.

٢-٢ اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من لاعبي كرة السلة في محافظة نينوى (فئة المتقدمين) والبالغ عددهم (١٥) لاعباً يمثلون العديد من الأندية في المحافظة للموسم الرياضي (٢٠٢١-٢٠٢٢). تكونت عينة البحث من (١٠) لاعبين يمثلون نسبة قدرها (٦٦.٦٦%) من مجتمع البحث، وقسمت هذه العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٥) لاعبين لكل مجموعة، وتم التقسيم بطريقة الأزواج المتماثلة (حسب مراكز اللعب) إذ تنفذ المجموعة التجريبية التمارين الخطية بأسلوب (Motion offense) وتنفذ المجموعة الضابطة التمارين الخطية المعدة من قبل المدرّب.

٣-٢ تحديد المهارات الهجومية كرة السلة واختباراتها:

١-٣-٢ تحديد المهارات الهجومية لكرة السلة:

من أجل تحديد أهم المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة بما يخدم أهداف البحث، وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية، صمم الباحثان استبيان (الملحق ١) وتم توزيعه على مجموعة من المتخصصين في كرة السلة (الملحق ٥) والجدول (١) يبين نسب اتفاق المتخصصين على المهارات الأساسية لكرة السلة التي حازت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر وحسب تسلسل نسبها .

الجدول (١)

يبين النسب المئوية لاتفاق المتخصصين على أهم المهارات الأساسية بكرة السلة

المهارات	عدد المتخصصين	عدد المتفقين	نسب الاتفاق
التمريرة الصدرية	9	9	100%
الطبطة بتغير الاتجاه	9	9	100%
التصويب من القفز	9	9	100%
التصويب السلمي	9	9	100%
التمرير بيد واحدة من فوق الكتف	9	7	77%

٢-٣-٢ تحديد الاختبارات المهارية:

من أجل تحديد أهم الاختبارات المهارية التي تقيس المهارات المختارة وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تصميم استبيان (الملحق ٤) وتم توزيعه على مجموعة من المتخصصين في القياس والتقييم وكرة السلة (الملحق ٥) والجدول (٢) يبين نسب اتفاق السادة المتخصصين على الاختبارات المهارية المناسبة ونسبها المئوية التي حصلت على نسب اتفاق (٧٥%) فأكثر وحسب التسلسل.

الجدول (٢) يبين النسب المئوية لاتفاق المتخصصين على أهم الاختبارات المهارية بكرة السلة

الاختبار	المهارة المقاسة	عدد المتخصصين	عدد المتفقين	نسب الاتفاق
اختبار دقة التمريرة الصدرية نحو الهدف	التمريرة الصدرية	7	7	100%
اختبار التهديد من القفز	التصويب من القفز	7	7	100%
اختبار التهديد السلمي	التصويب السلمي	7	7	100%
اختبار سرعة الطبطة بين مجموعة من الشواخص	الطبطة بتغير الاتجاه	7	6	85.71%

تأثير تمارين خطئية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارة الهجومية للاعبين ...

85.71%	6	7	التمرير بيد واحدة	اختبار دقة المناولة الطويلة (الفاست بريك)
--------	---	---	-------------------	-------------------------------------------

٢-٤ تجانس العينة والتكافؤ بين مجموعتي البحث:

٣-٤-١ تجانس العينة:

تم اجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر الزمني والعمر التدريبي والطول والوزن) والجدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لجميع المتغيرات المعتمدة في التجانس.

الجدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	معامل الاختلاف
العمر الزمني	سنة	25.800	4.707	18.24%
العمر التدريبي	سنة	13.400	3.323	24.79%
الطول	سم	192.300	7.643	3.97%
الوزن	كغم	88.030	14.333	16.28%

يتضح من الجدول السابق ان قيم معامل الاختلاف لعينة البحث لمتغيرات كانت على التوالي (١٨.٢٤٦%)، (٢٤.٧٩٦%)، (٣.٩٧٤%)، (١٦.٢٨٢%)، وجميع هذه القيم أقل من (٣٠%) مما يدل على تجانس عينة البحث، اذ يؤكد (التكريري والعيدي) "إلى انه كلما اقترب معامل الاختلاف من (١%) دل على التجانس العالي للمجموعة، وكلما زاد عن (٣٠%) دل على عدم تجانس المجموعة" (التكريري والعيدي، ١٩٩٦، ١٦١).

٢-٤-٢ التكافؤ بين مجموعتي البحث في المهارات الهجومية:

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات المهارة الهجومية عن طريق ايجاد الفروق الاحصائية باستخدام قيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية.

٢-٤-٢-٢ التكافؤ في مهارات كرة السلة:

اختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	اختبار Levene	مستوى الاحتمالية
		س	ع±	س	ع±				

تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين ...

0.909	0.014	1.00 0	0.000	0.837	22.200	1.095	22.200	درجة	التمريرة الصدرية
0.840	0.043	0.40 3	0.882	0.341	7.430	0.668	7.726	ثانية	الطبطة بتغير الاتجاه
0.361	0.939	0.89 8	0.132	12.934	50.672	18.758	49.327	درجة معيارية	التهديف من القفز
0.112	3.197	0.48 6	0.730	0.894	9.600	0.837	9.200	درجة	التصويب السلمي
0.481	0.545	1.00 0	0.000	3.701	13.800	4.438	13.800	درجة	التمرير بيد واحدة من فوق الكتف

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المهارات الهجومية بكرة السلة التي تم الاعتماد عليها في البحث وكما هو مبين في الجدول (4). الجدول (٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين مجموعتي البحث في المهارات الهجومية

من الجدول (٤) تبين إن مستوى الاحتمالية للمهارات الهجومية هي أكبر من مستوى الاحتمالية ٠.٠٥ للنظام الإحصائي SPSS المستخدم في المعالجات الإحصائية للبحث، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية في المتغيرات المذكورة مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية المعتمدة في البحث.

٢ - ٥ وسائل جمع المعلومات (أدوات البحث العلمي):

استخدم الباحثان أدوات البحث العلمي الآتية: (تحليل المحتوى، والاستبيان، والملاحظة العلمية، والاختبارات والقياسات)

٢-٥-١ الاختبارات المهارية:

٢-٥-١-١ اختبار دقة التمريرة الصدرية نحو الهدف لقياس التمريرة الصدرية. (الديوه جي وحمودات، ١٩٩٩، ١٩٢-١٩٣)

٢-٥-١-٢ اختبار سرعة الطبطة بين مجموعة من الشواخص لقياس الطبطة بتغير الاتجاه. (الديوه جي وحمودات، ١٩٩٩، ١٩٦-١٩٧)

٢-٥-١-٣ اختبار التهديف من القفز ودقته (القريب والمتوسط والبعيد) لقياس التهديف من القفز. (العبيدي، ٢٠١٠، ٤٨-٤٩)

٢-٥-١-٤ اختبار مهارة التهديف السلمية لقياس التصويب السلمي (الشمري، ٢٠٠٤، ٧٨)

٢-٥-١-٥ اختبار تقييم دقة المناولة الطويلة لقياس التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف. (حمودات، ١٩٩٩، ٢٠٦-٢٠٧)

٢-٦ التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه "اسم (المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي)" (المندلأوي وآخران، ١٩٨٨، ٧٧)

٢-٧ خطوات الإجراءات الميدانية:

٢-٧-١ التمارينات الخطئية بأسلوب (Motion offense) :

تم تحديد التمارينات التمارينات الخطئية (Motion offense) التي تم تنفيذها كجزء من القسم الرئيس في الوحدات التدريبية وعرضها في استبيان (الملحق ٣) على المتخصصين في مجالات التدريب الرياضي وكرة السلة (الملحق ٥) لبيان رأيهم في مدى صلاحيتها.

٢-٧-٢ التجارب الاستطلاعية:

أجرى الباحثان عددا من التجارب الاستطلاعية بالاستعانة بفريق العمل المساعد (الملحق ٤) بغية تخطي العقبات التي تصادف الباحثان واللاعبين والمساعدين في أثناء تنفيذهم الاختبارات والتمارين في الوحدات التدريبية ووضع الحلول المناسبة لها وكما يأتي:

٣-٢-٧-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه التجربة بتاريخ (٢٧ / ٤ / ٢٠٢٢) على (٥) لاعبين أيضاً، وكان الهدف من هذه التجربة التعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات وإمكانية أدائها، وتعرف فريق العمل المساعد (الملحق ٨) ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل، وفي ضوء ذلك وزعت الاختبارات المهارية.

٣-٢-٧-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

اجريت هذه التجربة بتاريخ (٢٨ / ٤ / ٢٠٢٢) على (٥) لاعبين، وكان الهدف منها التعرف على زمن الراحة البينية بين التكرارات وبين المجاميع وبين تمرين وآخر والمناسبة للتمارين الخطئية المستخدمة، وتحديد زمن كل تمرين للتكرار الواحد، فضلا عن تحديد الزمن الكلي لكل تمرين.

٣-٧-٢ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بالمتغيرات المهارية قبل إجراء المنهاج التدريبي، وقد استغرق الاختبار القبلي ثلاثة أيام من (٨ / ٦ / ٢٠٢٢) ولغاية (١٠ / ٦ / ٢٠٢٢) وبالتسلسل الآتي:

اليوم الأول: يوم الثلاثاء الموافق (٨ / ٦ / ٢٠٢٢) تضمن إجراء اختبارات مهارية الآتية:

• اختبار التهديد السلمي.

• اختبار دقة التمريرة الصدرية نحو الهدف.

اليوم الثاني: يوم الأربعاء الموافق (٩ / ٦ / ٢٠٢٢) تضمن إجراء اختبارات مهارية الآتية:

• قياس مهارة التهديد من القفز ودقته (القريب والمتوسط والبعيد).

• اختبار سرعة الطبطبة بين مجموعة من الشواخص.

اليوم الثالث: يوم الخميس الموافق (١٠ / ٦ / ٢٠٢٢) تضمن إجراء اختبارات مهارية الآتية:

- اختبار دقة المناولة الطويلة.
- ٢-٩-٤ تنفيذ التمارينات الخطئية بأسلوب (Motion offense):
تم البدء بتنفيذ التمارينات الخطئية بأسلوب (Motion offense) للمجموعة التجريبية بتاريخ (٢٠٢٢/٦/١١) واستمرت لغاية (٢٠٢٢/٨/١٠) وتم فيها مراعاة النقاط الآتية:
 - تطبيق التمارينات الخطئية بأسلوب (Motion offense) للمجموعة التجريبية في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية في المنهاج التدريبي الذي تألف من دورتين متوسطتين وبتموج حمل (٣ : ١) اي تنفيذ (٤) دورات صغيرة في كل دورة متوسطة، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في كل دورة صغيرة .
 - تم اختيار (٨) تمارين من التمارينات الخطئية بأسلوب (Motion offense) من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية، وتكونت هذه التمارين من نوعين من أنواع ال (Motion offense) أربع تمارين لنوع (5 out Motion offense)، وأربع تمارين لنوع (4 out 1 in Motion offense)، وسبب اختيار هذين النوعين لأنهما أكثر نوعين من الأنواع الأربعة يلائمان أهداف البحث لتحرك جميع اللاعبين، فضلاً عن مشاركة اللاعبين جميعاً في الجانب الخطئي ، أما النوعين الآخرين تكون الحركة التي يقوم بها اللاعبين فيها محدودة جداً ومقتصرة على ثلاثة لاعبين أو لاعبين اثنين، وهذا لا يتوافق مع أهداف البحث ، لذا لجا الباحثان إلى اختيار النوعين المذكورين أعلاه .
 - قام الباحثان برسم التحركات الخطئية بأشكال توضيحية، وذلك لصعوبة وضوحها في حال الاستعانة فقط بالشرح فقط.
 - تم الاعتماد على طريقة التدريب الملائم للتمارين الخطئية وفعالية كرة السلة وهي طريقة التدريب التكراري.
 - تم توزيع التمارين على الوحدات الثلاثة للدورة الصغرى على نحو متوازن ، إذ حوت الوحدة التدريبية الأولى تكونت على اثنين من التمارينات بأسلوب (5 out Motion offense) وتمارين واحد بأسلوب (4 out 1 in Motion offense) بينما الوحدة التدريبية الثانية تكونت من تمرين واحد بأسلوب (5 out Motion offense)، وتمارينين بأسلوب (4 out 1 in Motion offense)، اما الوحدة التدريبية الثالثة فتكونت من تمرينين احدهما بأسلوب (5 out Motion offense)، و التمرين الآخر بأسلوب (4 out 1 in Motion offense)، علما ان التمرينين للوحدة التدريبية الثالثة تم وضعهما لوحدهما في الوحدة التدريبية لانهما اصعب التمارينات الخطئية من حيث التحرك.
 - تم التحكم بالحمل التدريبي بالتغيير بعدد التكرارات والمجاميع، والتي كانت مناسبة لخصوصية التمارينات الخطئية مع تثبيت مدة دوام التمرين والراحة بين التكرارات والمجاميع وبين تمرين وآخر.
 - تم تحديد زمن كل احتمال من كل تمرين من خلال التجربة الاستطلاعية، إذ قام ثلاثة من فريق العمل المساعد بتوقيت زمن كل التمرين، وبعدها قام الباحثان بأخذ متوسط الزمن لكل تمرين وتثبيته لكل تمرين.

تأثير تمارينات خطئية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين ...

- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات وبين المجاميع وبين تمرين وأخر اعتماداً على التجربة الاستطلاعية من خلال مؤشر النبض.
 - تم الاعتماد على الشدة المثالية في الوحدات التدريبية، وهي شدة أداء المهارة المشابهة لما يحدث في لمباراة.
 - تم تطبيق التمارين بحيث يقوم (٥) لاعبين بتطبيق كل تحرك على ملعب كامل، وتبدأ التمارين بصافرة من قبل المدرب وينتهي بشكل موحد ولا يكون هناك توقف في أثناء التمرين، فضلاً عن أن بداية تطبيق كل تحرك تكون إما من تحت السلة أو يقوم المدرب بوصفه لاعباً مهاجماً بتنفيذ رمية حرة، والفائدة من هاتين الطريقتين بداية كل هجمة إما بعد تسجيل الفريق المنافس في سلة الفريق، أو بعد عمل متابعة بعد رمية حرة.
 - اعتمد الباحثان كل احتمال تكرار في التمرين الواحد مع مراعاة تطبيق التمرين من الجانبين أي إذا طبق من جهة اليسار يعاد من جهة اليمين مع أخذ بنظر الاعتبار عدد الاحتمالات لكل تمرين، وكما تؤدي الى استخدام أكبر من التكرارات ويؤدي الى استيعاب أكبر من قبل اللاعبين لكل تحرك، فضلاً عن إلى تطبيق جميع اللاعبين جميع الظروف للتحرك الواحد.
- مثال توضيحي لما ذكر أعلاه: التمرين الاول من الوحدة التدريبية يتكون من ثلاثة احتمالات أي تكون نهاية الخطة بثلاثة احتمالات على السلة:

ح ١* (١٠.٣٥) ثانية حيث تمثل (ح ١) الاحتمال الأول وزمنه المستغرق.

ح ٢ (١١.٧٤) ثانية حيث تمثل (ح ٢) الاحتمال الثاني وزمنه المستغرق.

ح ٣ (١١.٨٨) ثانية حيث تمثل (ح ٣) الاحتمال الثالث وزمنه المستغرق.

ونلاحظ ان زمن الاحتمالات بتزايد والسبب لأن عند تطبيق الاحتمال الأول والبداية الثاني، سوف تعاد الخطة من البداية الى الاحتمال الأول ولكن تضاف بعض من التحركات لخلق فرصة ثانية وهي الاحتمال الثاني وهكذا الاحتمال الثالث، وهنا يجب ان تكون عدد التكرارات (٣) لأن لكل احتمال تكرار، ويعاد التمرين من الجهة الأخرى كذلك (٣) تكرارات فيصبح عدد التكرارات الكلية للتمرين (٦)، وهذا ما يتطلب خصوصية التمرين، وعلى هذا الأساس يكون التدرج بالتمرينات في الدورات الصغيرة، وهناك تمرينات تتكون من احتماليين فيطبق فيها ما ذكر أعلاه، ولكن تطبق على الاحتماليين.

*الحر (ح) يعني الاحتمال

٢-٩-٥ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمارينات الخطئية بأسلوب (Motion offense) أجرى الباحثان الاختبارات

البعدية الخاصة بالمتغيرات المهارية والمهارية. ومقياس التفكير الخطئي خلال المدة ما بين

(٢٠٢٢/٨/١٢) ولغاية (٢٠٢٢/٨/١٤) وبالتسلسل الآتي:

اليوم الأول: يوم الجمعة الموافق (٢٠٢٢/٨/١٢) تضمن إجراء اختبارات مهارية الآتية:

تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين ...

• اختبار التهديد السلمي.

• اختبار دقة التمريرة الصدرية نحو الهدف.

اليوم الثاني: يوم الأربعاء الموافق (٢٠٢٢/٨/١٣) تضمن إجراء اختبارات مهارية الآتية:

• قياس مهارة التهديد من القفز ودقته (القريب والمتوسط والبعيد).

• اختبار سرعة الطبطبة بين مجموعة من الشواخص.

اليوم الثالث: يوم الخميس الموافق (٢٠٢٢/٨/١٤) تضمن إجراء اختبارات مهارية الآتية:

• اختبار دقة المناولة الطويلة.

٢-١٠ الوسائل الإحصائية:

لاستخراج نتائج البحث تم الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) باستخدام الوسائل الإحصائية

الآتية:

الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (t) للعينات المرتبطة، واختبار (t) للعينات الغير مرتبطة،

ومعامل الاختلاف)

فضلاً عن استخدام قانون النسبة المئوية (عمر وأخران، ٢٠٠١، ٨٩-٩٠)

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض وتحليل النتائج:

الجدول (٥) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ومستوى الاحتمالية

في المهارات الهجومية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبارات
		ع+	س	ع+	س		
*0.021	3.666	1.517	25.600	0.837	22.200	درجة	التمريرة الصدرية
**0.001	8.189	0.097	5.752	0.341	7.430	ثانية	الطبطبة بتغيير الاتجاه

تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين ...

*0.003	6.344	1.5765	85.052	12.9346	50.672	درجة معيارية	التهديف من القفز
0.374	1.000	0.000	10.000	0.894	9.600	درجة	التهديف السلمي
0.399	0.943	4.324	15.800	3.701	13.800	درجة	التمرير بيد واحدة من فوق الكتف

من خلال الجدول (٥) يتبين لنا ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في المتغيرات المهارية التي تضمنت (التمريرة الصدرية، والطبقة بتغيير الاتجاه، والتهديف من القفز) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (3.666، 8.189، 6.344) بمستويات احتمالية على التوالي (0.003، 0.001، 0.021) وهي أصغر (٠,٠٥).
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارتي التهديف السلمي، و التمرير بيد واحدة من فوق الكتف، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (1.000، 0.943) عند مستويات احتمالية (0.374)، (0.399) وهي أكبر من قيم (٠,٠٥).

الجدول (٦) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ومستوى الاحتمالية

في المهارات الهجومية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبارات
		ع±	س	ع±	س		
0.477	0.784	1.140	22.600	1.095	22.200	درجة	التمريرة الصدرية
*0.008	4.976	0.674	6.590	0.668	7.726	ثانية	الطبقة بتغيير الاتجاه
0.354	1.047	12.857	54.125	18.7582	49.327	درجة معيارية	التهديف من القفز

تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين ...

0.587	0.590	0.894	9.600	0.837	9.200	درجة	التهديف السلمي
0.263	1.300	6.017	15.200	4.438	13.800	درجة	التمرير بيد واحدة من فوق الكتف

يتبين من خلال الجدول (٦) ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (4.976) وبمستوى احتمالية (0.008) وهي أصغر (٠,٠٥).
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (التمرير الصدرية، والتهديف من القفز، والتهديف السلمي، والتمرير بيد واحدة من فوق الكتف)، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (0.784، 1.047، 0.590، 1.300) بمستويات احتمالية (0.477، 0.354، 0.587، 0.263) وهي أكبر من (٠,٠٥).

الجدول (٧) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ومستوى

الاحتمالية في المهارات الهجومية بكرة السلة بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	للمجموعة الضابطة		للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	اختبارات
		ع±	س	ع±	س		
*0.008	3.536	1.140	22.600	1.517	25.600	درجة	التمرير الصدرية
*0.042	2.407	0.674	6.590	0.097	5.752	ثانية	الطبطبة بتغيير الاتجاه
**0.001	5.339	12.857	54.125	1.5765	85.052	درجة معيارية	التهديف من القفز
0.347	1.000	0.894	9.600	0.000	10.000	درجة	التهديف السلمي
0.861	0.181	6.017	15.200	4.324	15.800	درجة	التمرير بيد واحدة من فوق الكتف

يتبين من خلال الجدول (٧) ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية المتغيرات المهارية (التمرير الصدرية، والطبطبة بتغيير الاتجاه، والتهديف من القفز) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة في هذه المهارات على التوالي (3.536، 2.407، 5.339) وبمستويات احتمالية على التوالي (0.001، 0.042، 0.008) وهي أصغر من (٠,٠٥).

تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين ...

• عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي المتغيرات المهارية (التهديف السلمي، والتمرير بيد واحدة من فوق الكتف) إذ كانت قيم (ت) المحسوبة في هذه المهارات على التوالي (0.181،1.000) وبمستويات احتمالية على التوالي (0.861،0.347) وهي أكبر من (٠,٠٥).

٢-٣ مناقشة النتائج:

في ضوء نتائج الجداول (٧،٦،٥) التي تم الحصول عليها وتم ذكرها آنفاً، ظهر أن هناك تقدماً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الهجومية بكرة السلة للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي ما عدا (التهديف السلمي، والتمريرة من فوق الكتف بيد واحدة) وحصول تقدماً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي، وعند تطبيق اختبار (ت) المستقلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تبين ان هنالك فرقا معنوياً ولمصلحة المجموعة التجريبية في (التمريرة الصدرية، والتهديف من القفز، والطبطبة بتغيير الاتجاه) وعدم حصول تطوراً معنوياً (التهديف السلمي، والتمريرة من فوق الكتف بيد واحدة).

ويعزو الباحثان سبب الفروق المعنوية في المهارات المذكورة لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية الى تطبيق التمارين الخطية بأسلوب (Motion offense) في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية في المنهاج التدريبي الذي تالف من دورتين متوسطتين وبتموج حمل (٣: ١) اي تنفيذ (٤) دورات صغيرة في كل دورة متوسطة وبواقع (٣) وحدات تدريبية في كل دورة صغيرة والمعدة على وفق الأسس العلمية وهذا ما إشارة له (الأساطي) "بان التشكيل الصحيح للحمل التدريبي يعد الركيزة الأساسية لتطوير مستوى اللاعب، ويتطلب الارتقاء بمستوى اللاعب تقدماً في مستوى الحمل التدريبي، إذ تزداد قدرة اللاعب على التكيف". (الأساطي، ١٩٩٨، ٥٣-٥٤)

وأكد (كماش) "إن عملية التقنين للحمل التدريبي بصورة سليمة يصحبه تقدماً في مستوى عمل أجهزة وأعضاء الجسم، ومن ثم يحدث تطوراً في الصفات البدنية لتحقيق أفضل مستوى من الانجاز" (كماش، ١٩٩٩، ٣١)، فضلاً عن التدرج في الحمل والتكيف والتثبيت في الدورات المتوسطة، كما راعى الباحثان زيادة الحمل من خلال التحكم في زيادة مكون الحجم إذ إشارة (الحجار) * "ان مبدأ التدرج في الحمل التدريبي يعد من العوامل الأساسية في نجاح المناهج التدريبية" (الحجار، ١٩٩٩).

ويعزو الباحثان سبب تطور التمريرة الصدرية الى التمارين الخطية المستخدمة في المنهاج في تطوير مهارة التمريرة الصدرية من تطبيقها وتكرارها في كل وحدة تدريبية طول فترة المنهاج مما ساعد على رفع مستوى هذه المهارة، وكما تؤكد التمارين الخطية المستخدمة على سرعة الاداء الحركي ودقته والتمرير بين اللاعبين لان من قواعد أسلوب (Motion offense) يجب ان تؤدي على الاقل اربعة تمريرات قبل عملية التهديف وباقل زمن ودقة عالية يمكن من خلالها تحقيق الهدف من أسلوب (Motion offense) وهو التهديف، ويشير (Knight) بهذا الخصوص "ان سرعة ودقة التمريرة تعدان

تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين ...

عنصران أساسيان في تنفيذ الهجوم" (Knight,1975,3)، كما يؤكد (فوزي وهلال) "ان اهمية التمريرة تكمن كونها في سلاح وأسلوب خطي فعال من حيث كونها فرصة للتقدم نحو سلة الخصم لتنفيذ الخطة المرسومة" (فوزي وهلال، ١٩٨٦، ٢٧).

وبما ان التمارين الخطية هي مشابهة لحالة اللعب ويكثر فيها التمرير الذي يتطلب التوافق الحركي السريع والقوة المناسبة والدقة في التنفيذ الأمر ساعد في عملية تطور التمريرة الصدرية، وهذا ما إشارة اليه (كاظم) عندما ذكر بأنه "من اجل تطوير التمريرة والتهديف يجب تصعيب المتطلبات بزيادة صعوبة التوافق الحركي" (كاظم، ١٩٩٧، ٧٢).

ويرى الباحثان ان استخدام مبدأ التدرج بالحمل التدريبي الى جانب الاسلوب العلمي المقنن في رفع حمل التدريب من دورة صغيرة ومتوسطة الى اخرى التي اعتمد فيها الباحثان على زيادة التكرارات والمجاميع كان له دورا مهما، اذ يشير (البساطي) ان "على المدرب عند تشكيل الحمل التدريبي مراعاة الارتقاء التدريجي بمستوى الحمل التدريبي من خلال التغير والتحكم المنظم لمكوناته الاساسية ، لان تحقيق التطور في المستوى يتوقف على شدة وحجم الحمل التدريبي ، ولذلك يمكن الارتقاء بالحمل بعد فترة تدريب لأسبوعين مع مراعاة العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي (الشدة والحجم) وكذلك فترات الراحة". (البساطي، ١٩٩٨، ٥٦).

* الحجار، ياسين طه (١٩٩٩): محاضرات تدريب رياضي لطلبة الدكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.

ويعزو الباحثان سبب تطور مهارة الطبطبة الى اهمية استخدامها من قبل اللاعبين التمارين الخطية، اذ لا يخلو أي تمرين في المنهاج المنفذ من استخدام هذه المهارة من قبل أي لاعب يؤدي أي تمرين في الوحدات التدريبية لان هذه المهارة الهجومية تعد الاساس للوصول الى التمريرة او التهديف، فمن غير مهارة الطبطبة لا يستطيع لاعب كرة السلة الوصول الى سلة الخصم واحراز النقاط ، لاسيما ان قانون كرة السلة يمنع اللاعب المشي بالكرة من خلال الطبطبة ، وحول هذا الموضوع اوضح (الطائي) ان "تعامل اللاعبين بكثرة مع الكرة زاد من إحساس اللاعبين مع الكرة وتصورهم من حيث كتلتها وحجمها، فضلا عن أداء تلك التمارين يوميا وهذا ما جعل اللاعب أكثر تحكما وسيطرة على الكرة" (الطائي، ٢٠٠١، ٥٤) ، لذا تعد مهارة الطبطبة من المهارات الأساسية الهجومية في لعبة كرة السلة ويتوقف نجاح بعض المهارات الهجومية بالكرة على مهارة الطبطبة

ويشير (الشاروك) نقلا عن (Copper) إلى "أهمية الطبطبة كونها أداء فعال في تنفيذ المهارات الهجومية كالتقطع باتجاه السلة والخداع والتقدم بالكرة وفي جميع الحالات الهجومية التي يواجهها اللاعب خلال المباراة" (الشاروك، ١٩٩٠، ٢٩) ، ويرى الباحثان ان الطبطبة تعد من المهارات الصعبة حيث يحتاج إلى توافق جيد بين بعض أجزاء الجسم والكرة والى صفة الرشاقة بشكل كبير، كما أكد ذلك

تأثير تمارينات خطئية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين ...

(حماد) "ان الرشاقة تعمل كمنسق لحركات الأداء وتساعد على الاقتصاد بالجهد المبذول بالحركات" (حماد، ١٩٩٦، ١٥٧).

فضلا عن استخدام الاسلوب العلمي الصحيح من خلال استخدام مبدأ التدرج في الحمل مراعاة التكيف والتثبيت في الدورات المتوسطة كما راعى الباحثان التدرج بالحمل من خلال التحكم مكون الحجم في الوحدات التدريبية.

فيما يتعلق سبب تطور مهارة التهديق من القفز فيرى الباحثان ان ذلك يعود الى جميع التمارينات الخطئية التي تم وضعها في المنهاج والتي كانت تنتهي او بالتهديق من القفز وبشكل متنوع مع مجموعة من المهارات الاساسية مع التأكيد على هذه المهارة لما لها من اهمية كبيرة في حسم نتيجة المباراة واحراز الفوز من خلال وضع الكرة في سلة الخصم، اذ تعد هذه المهارة مهمة لدى لاعبي كرة السلة وذلك لإبراز موهبتهم في التهديق، مما ادى الى التركيز عليها تركيزا كبيرا بعد وصول اللاعبين الى سلة الخصم ، وهذا ما اكده (الطار) في "ان التهديق يعد المبدأ الاساسي والاكثر اهمية بين المهارات الاساسية الاخرى لان نتيجة المباراة تتحدد بعدد من التهديفات الناجحة التي يحرزها احد الفريقين في سلة فريق الخصم المنافس" (الطار، ٢٠٠٤، ٧).

ويرى الباحثان سبب تطور التهديق يعود ربما الى تطور صفة القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة والتدريب بأسلوب (Motion offense) وما ظهر من نتائج معنوية للتهديق من القفز الذي كان له الاثر في تطوير مهارة التهديق، اذ يشير (عبد الخالق) الى "ان الاداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطا وثيقا ويعتمد الاداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية وحركية" (عبد الخالق، ١٩٩٣، ١٧١).

ويرى الباحثان ان نجاح مهارة التهديق من القفز يعكس لنا العلاقة الايجابية الموجودة ما بين القوة والسرعة وتأثيرها على الاداء المهاري للاعبين وهذا ما اكده النتائج، فضلا عما تتضمنه التمارين الخطئية من تمارين موجهة نحو تطوير اداء اللاعبين باستخدام الشدة التي تحاكي المباراة و تتلاءم مع المهارات الاساسية لهذه اللعبة وقيام اللاعبين بأدائها خلال الوحدات التدريبية وتكرارها بشكل متدرج من دورة صغرى الى أخرى، وذلك لضمان حصول ثبات في الأداء وتجنب حصول الأخطاء، ويشير (ابراهيم) في هذا الصدد الى "ان تكرار التمارين في الوحدة التدريبية يجعل اللاعبين اقل خطأ في فقدان الكرة وأكثر تحكما بها نتيجة لزيادة احساس اللاعب مع الكرة مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة وبالتالي تجنب الاخطاء التي يقع فيها كما انها تكسب التوافق الجيد لأداء المهارة" (ابراهيم، ١٩٩٤، ١٧٥).

٤-١ الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين ...

- أحدثت التمارين الخطية بأسلوب (Motion offense) التي نفذتها المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً في المهارات (التمريرة الصدرية، والطبقة بتغيير الاتجاه، التهديد من القفز)، ولم تحدث تقدماً معنوياً في المهارات (التصويب السلمي، والتمريرة بيد واحدة من فوق الكتف).
- أحدثت التمارين الخطية الخاصة بالمدرّب التي نفذتها المجموعة الضابطة تقدماً معنوياً في مهارة الطبقة بتغيير الاتجاه، ولم تحدث تقدماً معنوياً في المهارات (التمريرة الصدرية، والتهديد من القفز، والتهديد السلمي).
- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين الخطية بأسلوب (Motion offense) في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي استخدمت التمارين الخاصة بالمدرّب في المهارات (التمريرة الصدرية، والطبقة بتغيير الاتجاه، التهديد من القفز).

٤-٢ التوصيات:

- بعد التعرف على الاستنتاجات التي ظهرت لدينا في البحث لابد من وضع مجموعة من التوصيات للاستفادة من هذا البحث وهي كما يأتي:
- التأكيد على استخدام التمارين الخطية بأسلوب (Motion offense) التي اثبتت فاعليتها في تطوير الصفات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والتوافق، والرشاقة، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين) وتطور المهارات (التمريرة الصدرية، والطبقة بتغيير الاتجاه، والتهديد من القفز).
 - التأكيد على مدربي كرة السلة على استخدام التمارين الخطية بأسلوب (Motion offense) لأهميته في الاستفادة من الوقت ورفع مستوى الجانبين البدني والمهاري، فضلاً عن الجانب الخطي.
 - ضرورة اعتماد مدربي كرة السلة على القواعد العلمية الصحيحة كافة ومبادئ علم التدريب الرياضي من أجل إعداد للتمارين الخطية بشكل مقنن.

المصادر

١. ابراهيم، مفتي (١٩٩٤): الجديد في الإعداد المهاري والخطي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة .
٢. إسماعيل، محمد عبدالرحيم (٢٠١٠): كرة السلة تطبيقات الهجوم عملية ١، منشأة المعارف، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، مصر.
٣. البساطي، أمر الله احمد (١٩٩٨): قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، مسلة المعارف، الإسكندرية.
٤. بلوم، بنيامين وآخران (١٩٨٣): تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخران، دار ماكروهيني، القاهرة.

تأثير تمارينات خطئية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارة الهجومية للاعبين ...

٥. حماد، مفتي إبراهيم (١٩٩٦): كرة القدم للفتيات الاسس التربوية ، ط١، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة
٦. البيجواني، ادهام صالح محمود (٢٠١٥): تأثير استخدام عدد من الجمل الخطئية الهجومية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في تطوير مستوى الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية وبعض المتغيرات البدنية والمهارة للاعبين كرة قدم الصالات، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
٧. الديوه جي، مؤيد عبد الله وحمودات، فائز بشير (١٩٩٩): كرة السلة، الطبعة الاولى، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
٨. الزبيدي، اياد محمد عبد الله (٢٠١٩): الاسس العلمية في التدريب الرياضي، ط١ ، دار النون للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
٩. الشاروك، نبيل محمد عبدالله (١٩٩٠): دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة السلة حسب مراكزهم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
١٠. الطائي، معتز يونس ذنون عثمان (٢٠٠١): اثر برنامجين تدريبيين بأسلوبين التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية و المهارة بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية
١١. العبيدي، سعد ياسين (٢٠١٠): بناء اختبارات لتقويم عمل الاداء المهاري للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
١٢. العطار، هدى حميد (٢٠٠٤): "بعض المتغيرات البايوميكانيكية للتصويب بالقفز من مواقع مختلفة وعلاقتها بالدقة بكرة السلة"، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١٣. عمر، محمد صبري ، وأخران (٢٠٠١): الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية ، ط٢ ، مصر.
١٤. عبد الحسين، نو الفقار صالح (٢٠٠٣): تأثير استخدام الجمل الخطئية في تطوير الأداء الحركي للاعبين الشباب بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
١٥. عبد الخالق، عصام الدين (١٩٩٩): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الطبعة التاسعة، الإسكندرية.
١٦. فوزي، احمد امين وهلال، ألفت (١٩٨٦): كرة السلة للناشئين"، الفنية للطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر.
١٧. كاظم محمد محمود (١٩٩٧): منهج تدريبي مفتوح لتطوير سرعة التصويب ودقته من الخط الخلفي للاعبين كرة اليد رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بغداد .
١٨. مختار، حنفي محمود (١٩٩٨): المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتب، القاهرة.
١٩. المنذلاوي، قاسم وأخران (١٩٨٨): طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، العراق.

تأثير تمرينات خطئية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارة الهجومية للاعبين ...

٢٠. كماش، يوسف لازم (١٩٩٩): المهارات الاساسية في كرة القدم تعليم - تدريب ، دار الخليج ، عمان ، الأردن

٢١. حمودات، فائز بشير واخران (١٩٨٥): اسس ومبادئ كرة السلة، جامعة الموصل، الموصل، العراق.

٢٢. احمد أمين فوزي (١٩٨٠): سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، دار المعارف، الإسكندرية .

٢٣. الديوه جي، مؤيد عبد الله وحمودات، فائز بشير (١٩٩٩): كرة السلة، الطبعة الاولى، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.

24. Wilkes, Glenn Wilkes, 1977, Basketball for men.

25. Knight B:(1975): Motion Offense Cat Pass, Screen Bob Knight Ball aids.

26. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Motion_offense&oldid

27. <https://www.breakthroughbasketball.com/offense/motionoffenses.html>

28. <https://hooptactics.net/premium/basketballbasics/bb5offenses.php>

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

الملاحق

الملحق (١)

أنموذج استمارة استبيان لتحديد أهم المهارات في لعبة كرة السلة

الأستاذ الفاضل المحترم.

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم " تأثير تمرينات خطئية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارة الهجومية للاعبين كرة السلة " على عينة من لاعبي منتخب محافظة نينوى بكرة السلة للمتقدمين.

ويهدف البحث الى الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في عدد من المتغيرات المهارة الهجومية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة، فضلاً عن دلالة الفروق الإحصائية في المتغيرات المذكورة بين المجموعتين في الاختبار البعدي.

تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين ...

ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي وكرة السلة يرجى بيان رأيكم في تحديد أهم المهارات الهجومية التي يجب أن يتميز بها لاعبي كرة السلة وإضافة أية مهارة ترونها مناسبة لم يتم إدراجها في استمارة الاستبيان بوضع علامة (✓) أمام المهارة المختارة .

شاكرين حسن تعاونكم

الاسم:

التحصيل العلمي:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

الباحثان

م.م اوس محمد طه الحجار

أ.د اياذ محمد عبد الله

الاختيار	المهارات الهجومية في كرة السلة	التسلسل
()	استقبال ومسك الكرة	.١
()	التمريرة الصدرية	.٢
()	التمريرة المرتدة	.٣
()	التمرير من فوق الرأس	.٤
()	التمرير بيد واحدة	.٥
()	الطبطة العالية	.٦
()	الطبطة الواطئة	.٧

تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين ...

()	الطبطة بتغير الاتجاه	.٨
()	التصويب من القفز	.٩
()	التصويب السلمي	.١٠
()	التصويب من الثبات	.١١

جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا

الملحق (٢)

نموذج استمارة استبيان لتحديد أهم الاختبارات المهارية

الأستاذ الفاضل المحترم.

في النية إجراء البحث الموسوم ((تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين كرة السلة)) على عينة من لاعبي منتخب محافظة نينوى بكرة السلة للمتقدمين.

تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارية الهجومية للاعبين ...

ويهدف البحث الى الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في عدد من المهارات الهجومية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة، فضلاً عن دلالة الفروق الإحصائية في المتغيرات المذكورة بين المجموعتين في الاختبار البعدي.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية ودراية في مجالات التدريب الرياضي والقياس والتقويم وفسلجة التدريب الرياضي وكرة السلة يرجى بيان رأيكم في تحديد الاختبارات المناسبة لقياس الصفات المختارة بوضع علامة (✓) امام الاختبار المختار و إضافة أي اختبارات أخرى قد ترونها مناسبة لتحقيق أهداف البحث ولم ترد في الاستبيان

شاكرين تعاونكم

الاسم:

التحصيل العلمي:

الباحثان

اللقب العلمي:

أ.د اياد محمد عبد الله م.م اوس محمد طه الحجار


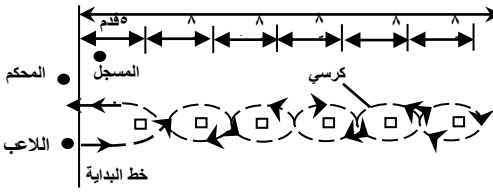
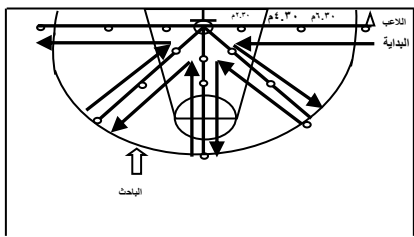
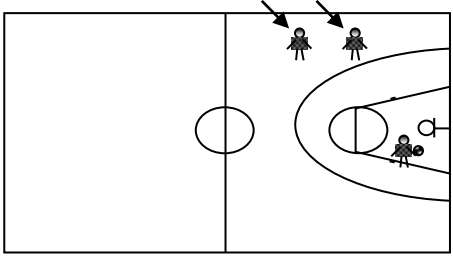
مكان العمل:

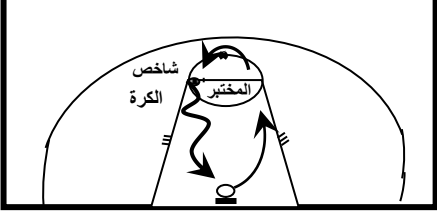
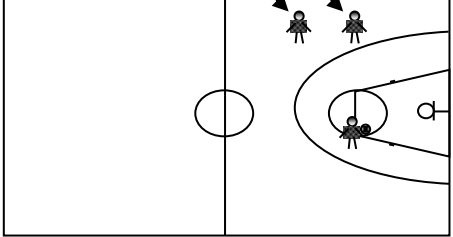
التاريخ:

التوقيع:

الاختبار	الاختبارات	المهارات الأساسية
----------	------------	-------------------

()	<p>اختبار دقة التمريرة الصدرية نحو الهدف</p>	<p>المناولة الصدرية</p>
()	<p>اختبار المناولة الصدرية من الحركة</p>	
()	<p>اختبار دقة المناولة الطويلة (الفاست بريك)</p>	<p>المناولة بذراع واحدة من فوق الكتف</p>
()	<p>اختبار دقة التمريرة بيد واحدة من الاعلى</p>	
الاختيار	الاختبارات	المهارات الأساسية

<p>()</p>	<p>اختبار مهارة الطبطة بتغيير الاتجاه</p>  <p>المسافة بين الشواخص ١.٠ م</p>	<p>الطبطة بتغيير الاتجاه</p>
<p>()</p>	<p>اختبار سرعة الطبطة بين مجموعة من الشواخص</p>  <p>خط البداية</p>	
<p>()</p>	<p>اختبار التهديف من القفز</p>  <p>خط البداية</p>	<p>التهديف من القفز</p>
<p>()</p>	<p>اختبار التهديف من القفز تحت السلة لمدة (٣٠) ثانية</p> <p>الموقت المسجل</p>  <p>خط البداية</p>	

الاختيار	الاختبارات	المهارات الأساسية
()	<p>اختبار التهديد السلمي</p> 	التهديد السلمي
()	<p>اختبار التهديد السلمي لمدة (٣٠) ثانية</p> <p>الموقت المسجل</p> 	

أ نموذج استمارة استبيان لبيان الرأي عن مدى صلاحية التمارين الخطية بأسلوب (Motion offense)

الأستاذ الفاضلالمحترم

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم: (تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة السلة) على عينة من لاعبي منتخب محافظة نينوى بكرة السلة للمتقدمين.

ويهدف البحث الى الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في عدد من المهارات الهجومية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة، فضلاً عن دلالة الفروق الإحصائية في المتغيرات المذكورة بين المجموعتين في الاختبار البعدي وبغية تحقيق أهداف البحث تم تصميم تمارين الخطية بأسلوب (Motion offense) لتنفيذها من قبل المجموعة التجريبية، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية ودراية في مجال التدريب الرياضي وتدريب كرة السلة يرجى بيان رأيكم عن مدى صلاحية هذه التمارين المعدة من قبل الباحث. شاكرين حسن تعاونكم

الاسم:

التحصيل العلمي:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

الباحثان

م.م اوس محمد طه الحجار

أ.د اياد محمد عبد الله

النقاط التي سيتم مراعاتها عند تنفيذ التمارين الخطية

- تطبيق التمارين الخطية بأسلوب (Motion offense) للمجموعة التجريبية في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية في المنهاج التدريبي الذي تألف من دورتين متوسطتين وبتموج حمل (٣ : ١) اي تنفيذ (٤) دورات صغيرة في كل دورة متوسطة وبواقع (٣) وحدات تدريبية في كل دورة صغيرة .
- تم اختيار (٨) تمارين من التمارين الخطية بأسلوب (Motion offense) من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية وتكونت هذه التمارين من نوعين من أنواع ال (Motion offense) أربع تمارين لنوع (5 out Motion offense) وأربع تمارين لنوع (4 out 1 in Motion offense) وسبب اختيار هذين النوعين لأنهما أكثر نوعين من الأنواع الأربعة يلاءمان أهداف البحث لتحرك جميع اللاعبين بالإضافة إلى اشتراك جميع اللاعبين من الجانب الخطي ، أما النوعين الآخرين تكون الحركة التي يقوم بها اللاعبون فيها جدا محدودة جدا ومقتصرة على ثلاثة لاعبين أو لاعبين اثنين وهذا لا يتوافق مع أهداف البحث ، لذا لجأ الباحثان إلى اختيار النوعين المذكورين أعلاه وذلك .
- قام الباحثان برسم التحركات الخطية بأشكال توضيحية وذلك لصعوبة وضوحها في حال الاستعانة فقط بالشرح فقط.
- تم الاعتماد على طريقة التدريب الملائم للتمارين الخطية وفعالية كرة السلة وهي طريقة التدريب التكراري.
- تم توزيع التمارين على الوحدات الثلاثة للدورة الصغرى على نحو متوازن ، إذ حوت الوحدة التدريبية الأولى تكونت على اثنان من التمارين بأسلوب (5 out Motion offense) وتمرين واحد بأسلوب (4 out 1 in Motion offense) بينما الوحدة التدريبية الثانية تكونت من تمرين واحد بأسلوب (5 out Motion offense) وتمرينين بأسلوب (4 out 1 in Motion offense) اما الوحدة التدريبية الثالثة فتكونت من تمرينين احدهما بأسلوب (5 out Motion offense) و التمرين الآخر بأسلوب (4 out 1 in Motion offense) علما ان التمرينين للوحدة التدريبية الثالثة تم وضعهما لوحدهما في الوحدة التدريبية لانهما اصعب التمارين الخطية من حيث التحرك.
- تم التحكم بالحمل التدريبي بالتغيير بعدد التكرارات والمجاميع، والتي كانت مناسبة لخصوصية التمارين الخطية مع تثبيت مدة دوام التمرين والراحة بين التكرارات والمجاميع وبين تمرين واخر.
- تم تحديد زمن كل احتمال من كل تمرين من خلال التجربة الاستطلاعية حيث قام ثلاثة من فريق العمل المساعد بتوقيت زمن التمرين وبعدها قام الباحثان بأخذ متوسط الزمن وتثبيته لكل تمرين.
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات وبين المجاميع وبين تمرين وآخر اعتمادا على التجربة الاستطلاعية من خلال مؤشر النبض.
- تم الاعتماد على الشدة المثالية في الوحدات التدريبية وهي شدة أداء المهارة المشابهة لما يحدث في لمباراة.

تأثير تمارينات خطئية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات المهارة الهجومية للاعبين ...

• تم تطبيق التمارين بحيث يقوم (٥) لاعبين بتطبيق كل تحرك على ملعب كامل، وتبدأ التمارين بصافرة من قبل المدرب وينتهي بشكل موحد ولا يكون هناك توقف في أثناء التمرين، فضلاً عن أن بداية تطبيق كل تحرك تكون إما من تحت السلة أو يقوم المدرب باعتباره لاعب مهاجم بتنفيذ رمية حرة، والعبرة من هاتين الطريقتين بداية كل هجمة إما بعد تسجيل الفريق المنافس في سلة الفريق أو بعد عمل متابعة بعد رمية حرة.

• اعتمد الباحثان كل احتمال تكرار في التمرين الواحد مع مراعاة تطبيق التمرين من الجانبين أي إذا طبق من جهة اليسار يعاد من جهة اليمين مع أخذ بنظر الاعتبار عدد الاحتمالات لكل تمرين وكما تؤدي الى استخدام أكبر من التكرارات ويؤدي الى استيعاب أكبر من قبل اللاعبين لكل تحرك وبالإضافة إلى تطبيق جميع اللاعبين جميع الظروف للتحرك الواحد.

مثال توضيحي لما ذكر أعلاه: التمرين الاول من الوحدة التدريبية يتكون من ثلاثة احتمالات أي تكون نهاية الخطة بثلاثة احتمالات على السلة:

ح^{*} (١٠.٣٥) ثانية حيث تمثل (ح) الاحتمال الأول وزمنه المستغرق.

ح^٢ (١١.٧٤) ثانية حيث تمثل (ح^٢) الاحتمال الثاني وزمنه المستغرق.

ح^٣ (١١.٨٨) ثانية حيث تمثل (ح^٣) الاحتمال الثالث وزمنه المستغرق.

ونلاحظ ان زمن الاحتمالات بتزايد والسبب لأن عند تطبيق الاحتمال الأول والبدء الثاني، سوف تعاد الخطة من البداية الى الاحتمال الأول ولكن تضاف بعض التحركات لخلق فرصة ثانية وهي الاحتمال الثاني وهكذا الاحتمال الثالث، وهنا يجب ان تكون عدد التكرارات (٣) لأن لكل احتمال تكرار ويعاد التمرين من الجهة الأخرى كذلك (٣) تكرارات فيصبح عدد التكرارات الكلية للتمرين (٦) وهذا ما يتطلب خصوصية التمرين وعلى هذا الأساس يكون التدرج بالتمارين في الدورات الصغيرة، وهناك تمارينات تتكون من احتماليين فيطبق نفس ما ذكر أعلاه ولكن تطبق على الاحتمالين.

• تم اجراء دورة متوسطة تعليمية بقصد اطلاع اللاعبين وتعلم وإتقان واكتساب المعلومات عن التمارينات التي ستنفذ من اجل الدخول بالتدريب بدون مواجهة اي معوقات أو توقف في أثناء التطبيق الفعلي لهذه التمارينات والذي قد يؤثر سلباً على شروط التدريب.

تفاصيل التمارين للوحدة التدريبية الأولى:

* الحرف (ح) يعني الاحتمال

الدورة المتوسطة الأولى

الأسبوع الاول والرابع/ الوحدة التدريبية الأولى

أنظمة الطاقة العاملة	زمن التمرين الكلي	الراحة بين		المجميع	التكرار	الشدة	مدة دوام التمرين	تفاصيل التمارين	الجزء الرئيس
		المجميع و التمارين	التكرارات						
ATP-Pc LA	٤٠.٢١ د	٩٠ ثانية	٢٠ ثانية	١	٦	شدة مباراة	ح ١ (١٠.٣٥) ثانية ح ٢ (١١.٧٤) ثانية ح ٣ (١١.٨٨) ثانية	الشكل رقم (١) يوضح ذلك	التمرين الاول
ATP-Pc LA	٣٠.٧٧ د	٩٠ ثانية	٢٠ ثانية	١	٤	شدة مباراة	ح ١ (١٩) ثانية ح ٢ (١٩.١٧) ثانية	الشكل رقم (٤) يوضح ذلك	التمرين الرابع
ATP-Pc LA	٤٠.٦٥ د	٩٠ ثانية	٢٠ ثانية	١	٦	شدة مباراة	ح ١ (١٤.٠٩) ثانية ح ٢ (١٥.١٦) ثانية ح ٣ (١٥.٣٦) ثانية	الشكل رقم (٧) يوضح ذلك	التمرين السابع

فريق العمل المساعد للباحث في تنفيذ التجارب الاستطلاعية والاختبارات البدنية

اسم الجامعة	اسم الكلية	الشهادة العلمية	التخصص العلمي	اللقب العلمي والاسم
جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	دكتوراه	تدريب رياضي	أ.د. اياد محمد عبدالله
جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	دكتوراه	القياس والتقييم	م.د. احمد عبد المطالب
جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	ماجستير	بابو ميكانيك	م.م. فراس يونس ذنون
جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	ماجستير	القياس والتقييم	م.م. حسين لؤي الصميدعي
جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	ماجستير	القياس والتقييم	م.م. مصطفى راشد

الملحق (٥)

السادة المتخصصين بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقييم وكرة السلة الذين تم عرض

استمارات الاستبيان عليهم

لانتقاء أهم المهارات الهجومية بكرة السلة والاختبارات المهارية والمنهاج التدريبي المستخدم في

البحث الحالي

اسم الجامعة	اسم الكلية	التخصص العلمي	منهاج التمارين الخطية	الاختبارات المهارية	المهارات الاساسية	أسماء السادة المتخصصين
الموصل	كلية النور الجامعة	فلسفة تدريب	*			ا.د. ياسين طه محمد علي
صلاح الدين	التربية الرياضية	قياس وتقييم		*	*	أ. د. هاشم احمد سليمان
الموصل	التربية الرياضية	تدريب رياضي		*		أ. د. نوفل محمد محمود
الموصل	التربية الرياضية	علم النفس كرة سلة		*	*	أ. د. مويد عبد الرزاق
الموصل	التربية الرياضية	علم النفس كرة سلة			*	أ. د. عصام عبد الرضا
الموصل	التربية الرياضية	تدريب رياضي	*			أ.د. ياسر منير
الموصل	التربية الرياضية	تدريب رياضي			*	أ. م. د. فائز بشير حمودات
الموصل	التربية الرياضية	علم النفس كرة سلة			*	أ. م. د. زهير يحيى
الموصل	التربية الرياضية	ادارة وتنظيم كرة سلة		*	*	أ. م. د. خالد محمود عزيز
الموصل	التربية الرياضية	تدريب رياضي	*	*	*	أ. م. د. دننيل محمد عبدالله
الموصل	التربية الرياضية	طرائق تدريس كرة		*	*	أ. م. د. صباح جاسم

اسم الجامعة	اسم الكلية	التخصص العلمى	منهاج التمرينات الخطئية	الاختبارات المهارة	المهارات الاساسية	أسماء السادة المتخصصين
		سلة				
الموصل	تربية نينوى	مدرب كرة سلة		*	*	السيد طارق الياس

