

## تمرينات خاصة لتطوير الإحساس بمقدار القوة المبذولة لعضلات الذراعين والرجلين وتأثيرها في دقة أداء بعض المهارات الهجومية لكرة السلة للشباب

أ.د. هلال عبدالكريم صالح أ.م.د. لؤي سامي رفعت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة\_جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة\_جامعة بغداد

أ.م.د. شيرزاد محمد جارو

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة\_جامعة بغداد

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تتابعت العديد من الدراسات والبحوث العلمية في مسألة تطوير المهارات المختلفة للاعبين الرياضية بسبب المتطلبات البدنية والفنية والخطية الجديدة أظهرت مستوى أبداعى في الأداء الرياضي، ولقد أظهرت المشاهدات التطور الحاصل في الأداء المهاري والخطي في لعبة كرة السلة على المستوى العالمي وخاصة في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة في الولايات المتحدة الأمريكية، إذ كان الأداء الأبداعى المهاري وخاصة الهجومى في قمة مستواه وبالشكل التي يدل على أن هناك عمل وجهد كبيرين يبذلهم المدربون واللاعبون للوصول الى هذا المستوى، وكانت سمة هذا الأداء المهاري والهجومى هو سرعة ودقة الاداء ومن أوضاع ومواقف مختلفة، وإن مصدر الاداء الذي يتميز به هو مقدار التحكم بمقدار القوة المبذولة في الأداء المهاري وخاصة تلك المهارات التي تكون بمصاحبة الكرة، فالتحكم برفع الكرة يرتبط بعدة شروط منها اتجاه الكرة وبعد وقرب المسافة ووجود المنافس أو عدمه وحالات أخرى بدنية ونفسية فضلاً عن الخطية، وذلك يعني أن هناك عدة متطلبات خاصة للاداء الجيد، من خلال ذلك تظهر أهمية التدريب الخاص النوعي، الذي يعطي تأثيراً مباشراً على إنتاج اللاعب المهاري، والشعور بمقدار القوة المبذولة هنا مسألة داخلية ينبغي تطويرها بعدة أساليب منها التمرينات الخاصة المرتبطة بقدرات اللاعب البدنية والعقلية والنفسية وهذا ما تقوم به الفرق المتقدمة في الاعداد الفردي للاعب كرة السلة، وهنا تكمن أهمية البحث في كونه وسيلة علمية وعملية تتبع أسلوباً خاصاً بتطوير قدرات اللاعب البدنية والنفسية لتحسين قدرته على التحكم بقواه المبذولة واللازمة لاداء مهاري عالي في الدقة وبالتالي عالي المستوى في نتائجه، ولقد أعد الباحثون لذلك مجموعة من التمرينات الخاصة المرتبطة بتحقيق هذه الاهداف فضلاً عن اقتراح اختبار جديد بقياس دقة أداء التمرير باليدين من مسافات و أماكن مختلفة في الملعب.

## ٢-١ مشكلة البحث:

أظهرت نتائج قياس فاعلية أداء اللاعبين في دوري كرة السلة العراقي للشباب انخفاضاً ملحوظاً خاصة في المهارات الهجومية المؤثرة في نتائج المباريات والضعف الحاصل في أداء مهارة التميرير وخاصة في دقة توجيهها للزميل وفي مواقع مختلفة من الملعب سبب حصول العديد من حالة أضعاء الكرة فضلاً عن الضعف الحاصل في دقة التصويب من مناطق مختلفة والذي يعد العامل الحاسم في نتائج المباريات، وذلك يعود لاسباب عدة من أهمها قلة وضعف التدريبات الخاصة التي تؤدي الى تطوير أداء هاتين المهارتين المهمتين والذي يتطلب إحساس عالياً بالأداة (الكرة) والتصرف بها على وفق متطلبات مواقف اللعب المختلفة، وذلك يعد مشكلة حقيقية تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها وذلك عن طريق اقتراح التمرينات والتدريبات الخاصة وعلى وفق أسلوب تدريبي مناسب لتطوير المهارات المختلفة وذلك ما يسعى الباحثون الى تحقيقه في هذا البحث.

## ٣-١ أهداف البحث:

- اقتراح تمرينات خاصة لتطوير الاحساس بمقدار القوة المبذولة لعضلات الذراعين والرجلين و دقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.
- التعرف على مستوى الاحساس بمقدار القوة المبذولة لعضلات الذراعين والرجلين للاعب كرة السلة الشباب.
- التعرف على مستوى دقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.
- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير الاحساس بمقدار القوة المبذولة لعضلات الذراعين والرجلين و دقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

## ٤-١ فرضا البحث:

- هناك تأثير إيجابي للتمرينات الخاصة المقترحة في تطوير الاحساس بمقدار القوة المبذولة لعضلات الذراعين والرجلين للاعب كرة السلة الشباب.
- هناك تأثير إيجابي للتمرينات المقترحة على تطوير دقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعب كرة السلة الشباب.

## ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة بأعمار (دون ١٨) سنة وعددهم ١٢ لاعب.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٦/٧/٣٠ ولغاية ٢٠١٦/٩/٢٤

- ١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة.  
 ٢- الدراسات النظرية والسابقة:  
 ٢-١ الدراسات النظرية:  
 ٢-١-١ أهمية التمرينات الخاصة:

ترتبط التمرينات البدنية بالأهداف التي يراد تحقيقها لمجموعة عضلية أو عدة مجموعات وهو يعتمد أثارة أكبر قدر من الالياف العضلية (١:١٥٩)، أما التمرينات الخاصة فهي تلك التمرينات التي تحتوي على عنصر الفعالية وتشمل تطوير عضلة أو مجموعة عضلات معينة بالشكل المماثل للحركة أو المهارة من حيث اتجاه الحركة وقوتها وسرعتها (٦:٧٧)، ويذكر محمد صبحي حسنين في موضوع أهمية التمرينات الخاصة في أنها تطور القابلية الجسمية وخاصة الصفات مثل القوة والسرعة والقابلية الحركية، وأنها تعمل على تطوير القوة العضلية عند ربطها مع تطوير صفات حركية أخرى تتناسب والتركيب الخارجي والداخلي للرياضي (٣) (٩:٢٢)، ويرى الباحثون أن التمرينات الخاصة وجدت أساساً للحصول على تطوير أكبر في الاداء الحركي وخاصة المهاري، فالتمرينات العامة لم تعد تعطي النتائج المرجوة لمتطلبات الاداء المتميز وخاصة الاداء الابداعي الذي أصبح هدفاً أساسياً في الاداء المهاري وخاصة في مهارات الالعب الفرعية ذات الاحتكاك القريب والذي يتطلب توفر عناصر بدنية وحركية كالقوة والسرعة والدقة للحصول على الاداء اللازم للتفوق على المنافسين، وهذا ما نراه واضحاً في لعبة كرة السلة التي تطورت تطوراً كبيراً في مختلف أنواع أدائها البدني والمهاري والخططي.

#### ٢-١-٢ تدريب القوة اللازمة للاداء الحركي:

تعد القوة العضلية مصدراً أساسياً لدعم جميع الصفات البدنية الاخرى ويتطلب ذلك المعرفة العميقة بهذه الصفة البدنية المهمة من جميع جوانبها، فضلاً عن التعرف على تأثيراتها على الصفات الاخرى وعلى الاداء الحركي بشكل عام، فالتعرف على أنواع القوة العضلية وكيفية تأثيرها في الأداء الحركي أو مهارة معينة والاسلوب التدريبي الذي يجب أن يتبع للحصول على تطور مؤثر هي مسألة أساسية لنجاح المدرب، وأن أغلب الالعب درجة عالية من القوة بسرعات حركة ترتبط بالمدى الحركي اللازم لمهارة معينة، فضلاً عن تلك التي تتطلب قوة بسرعات متعددة (١٣:٤٩) مثل تكرار الفقرات في العاب مثل الحركات الارضية على الجمناستك والحركات في العاب القوى وتكرار المتابعة الهجومية أو الدفاعية أو الحركة السلمية في كرة السلة، وعلى الرغم من أن القوة المميزة بالسرعة والتي تتطلب بذل قوة بسرعات متعددة لا تتطور

سريعاً لدى الناشئين فأن بعضها سوف يساعد على تطوير المهارات الحركية السريعة (١٩٢:٥) و يراعى عند ذلك ما يأتي:

- أن يكون كون الاداء الحركي يشبه ما يحدث في المنافسة خلال التنمية و خاصة في مراحل التنمية الاخيرة .
- استخدام مقاومات تتمثل في الدمبلص أو أدوات مثل قميص المقاومة المزود بالرمل و الثقل.
- أن يكون زمن الاداء يعادل أو يزيد قليلاً" عن زمن الاداء خلال المنافسة.

في كرة السلة تزداد شروط التدريب نظراً لدقة أداء متطلبات المهارات الهجومية والدفاعية فيها وخاصة الهجومية المؤثرة في نتائج المباراة فهي تتطلب الجدية في الاداء وتأكيد تنفيذ الاداء الدقيق لذلك يتوجب أن تحتل الجزء الاكبر الملائم في الوحدات التدريبية وبغض النظر عن الفترة التدريبية (٢١:٧).

### ٢-١-٣ الإدراك الحسي الحركي:

يرى نزار الطالب و كامل لويس (١٩٩٣) أن الاحساس هو الاثر النفسي أو الشعور بمنبة قادم من حاسة، أما الادراك فهو عملية التفسير وأعطاء المعنى للاحاساس المنبثقة من المثيرات الحسية (١٦٨:١٢)، أما موضوع الادراك الحسي الحركي فهو أحد أنواع العمليات العقلية المتعلقة بالفعل الكامل أي البرامج الحركية المعدة نظرياً في العقل والتي تحول الى أعضاء الجسم بأوامر محددة للقيام بالفعل الحركي أو المهارة المعينة، فإذا ما أردنا التعرف على بعض متغيرات الادراك الحسي حركي وأداء المهارات لدى الناشئين مثلاً فإن الحساس بالقوة يعد دليلاً على مدى اكتساب وثبات الحركة وبالتالي ستتأكد عن مدى الادراك الحسي الحركي في إنتاج القوة وأرتباطها بالدقة والمسافة وحسب متطلبات الاداء الحركي المراد تحقيقه (١٤٤:٨)، من هنا تأتي أهمية تطوير هذه الصفة المرتبطة بأداء الحسي و الحركي عالي يؤثر إيجابياً على كل أنواع الاداء الحركي وخاصة ذلك الاداء الذي يتسم بالسرعة والدقة العالية وهذا ما يظهر عند اداء مهارتي التمرير والتصويب في لعبة كرة السلة حيث يلعب هذان العاملان الدور الحاسم في تحقيق الفوز.

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ٣-١ منهج البحث:

أتبع الباحثون المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة البحث.

**٢-٣ مجتمع البحث وعينته:**

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في (١٢) لاعب من اللاعبين الشباب بأعمار (دون ١٨) سنة من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة وذلك لإستمرار العينة بالتدريب وسهولة السيطرة عليها وكونهم من اللاعبين المشاركين في دوري الشباب، فضلاً عن توفر القاعة والأدوات، وبلغت نسبة العينة (٣٤,٢٨%) من مجتمع البحث وعددهم (٣٥) لاعباً يمثلون الفئات المختلفة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة.

**٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:**

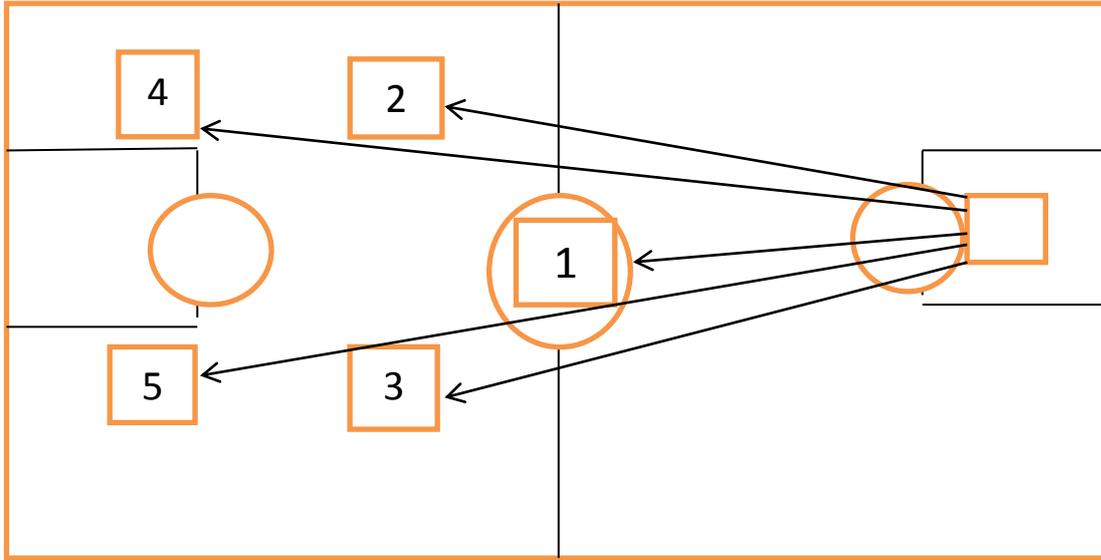
- المصادر العربية و الاجنبية .
- شبكة الانترنت.
- أستمارات لتسجيل وجميع البيانات.
- كرات سلة عدد (١٢)
- كرات طبية متنوعة الاوزان بعدد (٦).
- أقتال حديدية متنوعة الاوزان.
- أشرطة لاصقة + صافرة + شريط قياس.

**٤-٣ الأختبارات المستخدمة في البحث:**

أستعان الباحثون بعدة أختبارات تتناسب ومتطلبات البحث وقد تم الاستعانه بأراء الخبراء والمختصين حول الاختبارات المرتبطة بقياس الاحساس بالقوة المبذولة لعضلات الذراعين والرجلين وقاموا بأقتراح وتعيين أختبار دقة التمرير الى مناطق مختلفة في الملعب وكما يأتي:

**٣-٤-١ أختبار دقة التمرير الى مناطق مختلفة في الملعب:**

الغرض الاختبار : قياس دقة التمرير الى مناطق مختلفة في الملعب بكرة السلة.  
وصف الاداء : يقف المختبر داخل مربع بمساحة ٢م<sup>١</sup> في منتصف المنطقة المحرمة ويمرر الكرة (٥) محاولات باليدين و (٥) محاولات باليد الواحدة الى (٥) مربعات بمساحة (٢م<sup>١</sup>)، المربعين الاولين في جانبي الملعب يبعدان عن الخط الجانبي ١م ، والمربعان الاخران يبعدان عن الخط الجانبي ٢م و عن الخط النهائي ٢م ، أما المربع الخامس فيقع في منتصف الملعب والشكل التالي يوضح ذلك:



التسجيل: يرمي المختبر (٥) تمريرات باليدين الى المربعات الخمس و (٥) تمريرات بيد واحدة وتعطى (٢) درجتين إذا نزلت الكرة داخل المربع و (١) درجة واحدة إذا لمست حدود المربعات و(صفر) إذا سقطت الكرة خارج المربع، وتجمع درجات المحاولات العشرة.

#### الشروط العلمية للاختبار:

- الصدق : أعتد الباحثون صدق المحتوى من خلال رأي الخبراء والمختصين في كرة السلة الأختبار والقياس حول صلاحية الاختبار لقياس الظاهرة المراد قياسها وقد حصل على درجة صدق (٩٤٩) هي تمثل درجة عالية لشروط صدق الاختبار.
- الثبات: لغرض الحصول على ثبات الباحث أتبع الباحث أسلوب الأختبار وأعادة الأختبار على عينة مماثلة لعينة البحث من خارجها و بعد (٨) ثمان لاعبين، وبعد أيجاد العلاقة بين درجتي الأختبارين عبر معامل بيرسون فكانت (٠,٤٨) وهي تمثل درجة ثبات عالية يمكن اعتمادها.
- الموضوعية : بما أن القياس في هذا الأختبار هو قياساً كمياً لا يقبل الخطأ ولا يمكن الحكم أن يغير في وضع الدرجات عند الدرجة الحقيقية وتتأثر ذاتياً فإن الاختبار يعد موضوعياً.

٣-٤-٢ أختبار دقة التهديف من داخل و خارج ال (٣) نقاط بكرة السلة (٦:١٠٤)

طريقة الاداء: يقوم المختبر بأداء رميتين من الخمس مناطق المؤشرة وهي خارج القوس نقطتين في الجانبين ونقطة أمام القوس ونقطتان من جانبي المنطقة المحرمة وعن طريق أستلام الكرة من مساعد للاختبار.

التسجيل: تعطى (٢) نقطة إذا دخلت الكرة الحلقة ونقطة واحدة إذا مست الحلقة فقط و(صفر) إذا لم تمس الكرة الحلقة ولم تدخل السلة.

### ٣-٤-٣ اختبار الاحساس بمقدار القوة المبذولة لعضلات الذراعين:

أستخدم الباحثون جهاز الدينامومتر وذلك بقيام المختبر بأعطاء أقصى قوة يستطيع بذلها والتعرف عليها حسيًا، ثم الطلب منه بأعطاء ٧٠% من القوة القصوى و يعتمد الفرق بين القوة القصوى التي سجلها وبين ما حققه على أساس ما طلب منه بمعدل ٧٠%.

### ٣-٤-٤ اختبار الادراك الحسي حركي بمقدار القوة المبذولة لعضلات الرجلين (الوثب لمسافة غير معروفة واللاعب معصوب العينين): (١:٤٤).

الاداء: يقف المختبر على خط البداية ويرى المسافة المؤشرة أمامه على الارض ثم تعصب عينيه ويقفز من الثبات الى الامام و يسأل عن المسافة التي حققها من خلال القفز. التسجيل: يحتسب الفرق بين ما قفزه المختبر وبين أجابته عن المسافة وتعطى له محاولتان ويجمع الفرق في المسافة للمحاولتان وتقسم على (٢) ويحتسب الناتج.

### ٣-٥ التجربة الإستطلاعية:

أجرى الباحثون تجربة أستطلاعية بتاريخ ٢٠١٦/٧/٣٠ على عينة مشابهة لعينة البحث ومن (٥) لاعبين من نادي الأعظمية الرياضي لكرة السلة وذلك للتأكد مما يأتي:

- مدى ملائمة التمرينات لعينة البحث وتدريبها على أدائها.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه فريق العمل في تنفيذ الأختبارات والتجربة الرئيسية.
- التأكد من مدى ملائمة الاخيرة والادوات لاداء الأختبارات والتمرينات الخاصة.
- التأكد من دقة طريقة أداء والأختبارات ودقة تسجيل نتائجها.

### ٣-٦ إجراءات البحث:

#### ٣-٦-١ الإختبارات القبليّة لعينة البحث:

قام الباحث بإجراء الإختبارات القبليّة لعينة البحث في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة يوم السبت المصادف ٢٠١٦/٨/٦ وفي تمام الساعة الثالثة ظهراً، وقام الباحثون بتثبيت الظروف الخاصة بالإختبار من ناحية المكان والزمان وأسلوب الإختبار وفريق العمل من أجل تحقيق ظروف مشابهة قدر الإمكان عند إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث.

## ٣-٥-٢ التمرينات المستخدمة في البحث:

أعد الباحثون التمرينات الخاصة المقترحة بالاعتماد على المصادر العلمية والخبرة الشخصية التدريبية، وقد راعى الباحثون في ذلك طبيعة العينة التي تنفذ هذه التمارين من حيث الفئة العمرية والفروق الفردية البدنية لكل لاعب، فضلاً عن التنوع في التمرينات وتوفير عنصر الدافعية لاداء أفضل الاداءات وكما يأتي:

- عدد التمرينات (١٢) تمرين.
- مدة التدريب أستمريت ستة أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية (١٨ وحدة تدريبية).
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣ وحدات تدريبية).
- أيام التدريب الأسبوعية (السبت \_ الأثنين \_ الأربعاء).
- مدة تدريب التمرينات البدنية الخاصة في الوحدة التدريبية الواحدة (٢٥-٣٥ دقيقة ضمن القسم الرئيسي).
- تم البدء بتنفيذ التمرينات البدنية في يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٨/١٣.
- تم الانتهاء من تنفيذ التمرينات البدنية في يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٦/٩/٢١.
- تؤدي أول (٦) تمرينات في الاسبوع الاول ال (٦) الأخرى في الاسبوع الثاني هكذا بالنسبة للاسابيع ٤+٣ و ٦+٥.
- التمرين (١٢) هو تمرين دائري له أهدافه الخاصة ينفذ كأخر تمرين في نهاية الاسبوع ٢ و ٤ و ٦.
- تضمنت التمرينات استخدام مقاومات مختلفة مثل الكرات الطبية وبعض الاوزان بالحديد وأستخدمت في تمارين مختلفة وبتشكيلات متنوعة.
- تم تقنين الحمل لغرض تناسب الاداء مع القابلية الفردية لكل لاعب.
- راعى الباحثون التنوع في تطوير الجانب الحسي الحركي لبذل القوة وتطوير المهارات الهجومية والربط بين المتغيرين في بعض التمرينات واضعاً أسلوباً تدريجياً في التنسيق بين التمرينات من حيث تركيبها والتطوير بصعوبتها.
- راعى الباحثان التعامل الدقيق بين اللاعبين بالاحساس بالاوزان والمسافات والاتجاهات في الحركة في المشاهدة المباشرة ثم المشاهدة للتطور بالاداء اللاعب بالرقم الصحيح الذي يذكر تبعاً للمسافة والقوة المبدولة.
- الملحق (١) يوضح التمرينات الخاصة وأسلوب استخدامها.

## ٣-٥-٣ الأختبارات البعدية لعينة البحث:

قام الباحث بإجراء الإختبارات البعدية لعينة البحث في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة يوم السبت المصادف ٢٤/٩/٢٠١٦ وبالوقت نفسه والطريقة والظروف التي أجرى فيها الإختبار القبلي.

## ٣-٧ الوسائل الإحصائية:

أستعان الباحثون في إجراء المعاملات الإحصائية للحصول على نتائج تجربة البحث بالحقيبة الإحصائية (SPSS) والتي شملت الوسائل الإحصائية المناسبة وهي:

## ٤-٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الأختبارات القبلية والبعدية لأختبارات الاحساس بمقدار القوة المبدولة لعضلات الذراعين والرجلين ومناقشتها.

جدول (١) يبين المعالجات الإحصائية لنتائج الأختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختلاف بين (المستويات) الأوساط				ع	س	المتغيرات
	قيمة t	دلالة الفروق	الاختلاف بين أعلى مستوى و أدنى مستوى ٩٥% مستوى				
أدنى			أعلى	مستوى الخطأ ٠,٠٥			
دقة التصويب	٩.٠٧١	٥.٠١٦	٢.٦٨٣	٠,٠٠	١.٣٢٢	4.00	دقة التصويب
دقة التمرير	5.١٧٤	4.٩٩٣	1.٨٧٨	٠,٠٠	١.٩٦٤	3.388	دقة التمرير
الاحساس بمقدار القوة المبدولة لعضلات الذراعين	7.٣٨٠	0.٦٦٣	1.٢٦٧	٠,٠٠	0.٣٩٢	0.965	الاحساس بمقدار القوة المبدولة لعضلات الذراعين
الاحساس بمقدار القوة المبدولة لعضلات الرجلين	٥.٧٣٠	11.١٥٤	٢٦.١٧٨	٠,٠٠	9.٧٧٢	18.666	الاحساس بمقدار القوة المبدولة لعضلات الرجلين

\* معنوي عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠,٠٥)، ودرجة الحرية (١٢-١=١١).

من الجدول (١) قد إظهرت نتائج هذه المعالجات إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأختبارات القبلية والبعدية ولصالح الأختبارات البعدية ولجميع الأختبارات، مما يدل على أن هناك تأثيراً إيجابياً للتمرينات الخاصة التي أقرحها الباحثون، فقد أحدثت أختبارات الإدراك الحسي بمقدار القوة المبدولة لعضلات الذراعين والرجلين تطوراً إيجابياً كبيراً وذلك بسبب تضمن

التمارين مقدار مناسب لتطوير قوة الذراعين والرجلين للاعبين وبطريقة ترتبط بمجهود يعطي براعته من خلال بذل القوة وأتجاهها على وفق متطلبات هذه التمارين مع التطور بتركيب هذه التمرينات والتي تستدعي بذل مجهود عقلي فضلاً عن أن هذه التمرينات تضمن تعرف اللاعب على مقدار القوة التي بذلها والتطور بها وذلك يطور من فهمه لما يتطلب عليه من بذل مناسب ومن تطور في استخدام قنوات أحساسه استخداماً يرمز له تعامل دقيق مع مثيرات بيئية، أن الأحساس والادراك هو جانب مهم من التدريب العقلي والذي يمثل جانباً أساسياً في الاعداد النفسي بعيد المدى المرتبط بالمنافسات والذي من أهم شروطه تطور الاحساس الحركي المرتبط بالتدريب العقلي والذي يساهم بشكل كبير في التعامل مع المثيرات والمراكز الحسية والحركية التي تؤدي الى التحكم بالحركة (٣٥٧:٤)، ونظراً للتأثير المتبادل بين عناصر الاعداد المختلفة لخدمة الاداء المهاري فأن التأثير الايجابي البدني الحسي الحركي فأن له تأثيره المباشر على التحسن الذي طرأ على الاداء الفني في الاختبارات المهارية وهي دقة التمرير، فتطور مهارة دقة التصويب دليل على التطور بالاداء الفني على وفق المسارات الحركية المثالية وفق القوة المبذولة اللازمة لوصول الكرة الى الحلقة وتحقيق الاصابة، وللحصول على قوس رمي مناسب تحتاج على قوة دافعة اكبر وذلك يرتبط بقدرة المصوب على تحضير مستوى القوة المناسب للحصول على زاوية رمي تتناسب طردياً مع مستوى دفع الكرة عن طريق بذل القوة المناسبة وبالتالي الحصول على نسبة تهديف عالية (١١:١٠٠)، وذكرت دراسة معزز البيطار (٢٠١٤) بأن دقة التهديف له علاقة مباشرة بقدرة اللاعب على السيطرة والتحكم بكمية القوة وأتجاهها وتعتمد على الجهازى العضلى والعصبى فى العمل بدرجة عالية (١٠:١٨٠)، أما التطور الذى أصاب مهارة دقة التمرير فتحقيق بنفس الاسباب السابقة طبق الأختبار تتطلب قوة دفع أكبر لعضلات الذراعين يعتمد أيضاً على مبدأ أنتقال القوة على وفق وضع تحضيرى مناسب من الرجلين الى الذراعين والجذع وبمقدار مناسب للحصول على دقة الأداء لهذه المهارة، مما يؤكد أيضاً الى توفر متطلبات عقلية وحسية حركية بنجاح اللاعب وخاصة فى التمرينات البعيدة التى تتطلب قوة دفع مناسبة لاىصال الكرة الى الزميل مع التحكم بدفع الكرة حسب المسافة بين الزميلين وجود المنافس فضلاً عن توقيت وصول الكرة الى الزميل (١١:١٣)، وذلك يعد دليلاً على مهارة لاعب كرة السلة فى أداء المهارات المختلفة التى يعرفها ستالتك (1984) على أنها أمكانية استخدام العضلات الصحيحة بالقوة اللازمة لتنفيذ الحركة (١٤:١١)، أن الدليل على تطور الاداء المهاري هو دليل مرافقة النضج العضوي (البدني) مع النضج الموفي العضلي، وهناك يبدأ دور المدرب فى تدريب اللاعب على تطوير أحساسه بمثيرات بيئة لعبة كرة السلة وتعويده على

الانتباه والتركيز على المثيرات اللازمة لاداءه وعزل تلك التي تؤثر سلباً كليا (٤٩:٢) وهذا ما يجب أن تتضمنه التدريبات والتمرينات العلمية في الوحدات التدريبية وأعداد وحدات خاصة لتطوير هذه الجوانب لتطوير اداء اللاعب المهاري الفردي.

#### ٤-٢ عرض نتائج العلاقة بين نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث ومناقشتها.

جدول (٢) يبين العلاقة بين نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات البحث

الاختبارات	عدد العينة	التوزيع الطبيعي	الأرتباط
الاحساس بالقوة المبذولة لعضلات الرجلين	١٢	٦٠٥	غير معنوي
الاحساس بالقوة المبذولة لعضلات الذراعين	١٢	٥١٦	غير معنوي
دقة التمرير	١٢	٤٤٦	غير معنوي
دقة التصويب	١٢	٨٢٨	معنوي

يوضح الجدول (٢) نتائج العلاقة بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث المدروسة وقد أظهرت هذه النتائج أن هناك ارتباط غير معنوي بين الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات الاحساس بالقوة المبذولة لعضلات الرجلين والذراعين و كذلك دقة التمرير، وأن هناك علاقة ذات ارتباط معنوي بين أختبارات القبلية والبعديّة في نتائج أختبار دقة التصويب، مما يدل على أن التطور الذي حصل لعينة البحث في أختبار دقة التصويب كان أقل من باقي الأختبارات نظراً لقوة العلاقة بين نتائج الأختبارين القبلي والبعدي وذلك يدل على تقارب النتائج بين الاختبارين، ويرى الباحثون أن هذه النتيجة تعد منطقية من الناحية العلمية نظراً لصعوبة أداء مهارة التصويب من حيث متطلبات دقة أداءها، والنسبة في التطور في مستوى تطورها على الرغم من التدريب خاصة اذا كانت العينة بمستوى معين أو خلفية ضعيفة في مستوى أداء هذه المهارة، الا أن نتائج البحث بالرغم من ذلك أظهرت تطوراً إيجابياً معنوياً في هذه المهارة.

#### ٥- الإستنتاجات والتوصيات:

##### ١-٥ الإستنتاجات:

- أن التمرينات المقترحة الخاصة أثرت تأثيراً إيجابياً في تطوير الأحساس بمقدار القوة المبذولة لعضلات الذراعين و الرجلين.
- أن التمرينات المقترحة الخاصة أثرت تأثيراً إيجابياً في تطوير دقة التصويب ودقة التمرير بكرة السلة.
- أن أقل تطور معنوي بين الأختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث كان في أختبار مهارة دقة التصويب من مناطق مختلفة.

– أن التمرينات الخاصة المقترحة والاسلوب التدريبي الذي أستخدمت فيه قد أثر إيجابياً في تطوير كل متغيرات البحث.

#### ٢-٥ التوصيات:

- أعتاد التمرينات الخاصة والمقترحة التي وصفها الباحثون في تطوير المتغيرات المدروسة.
- أعتاد الاسلوب التدريبي الذي أتبعه الباحثون في وضع التمرينات وترتيبها التدريجي وتوزيعها على الوحدات التدريبية وكذلك وضع الحمل الذي تتناسب والقابليات الفردية للاعبين.
- التأكيد على التدريب الخاص الذي يؤدي الى التطور النوعي لمستوى اللاعبين في الاداء المهاري والخططي.
- التأكيد على تطوير صفات أخرى لها علاقة بتطور الاداء المهاري للاعبين كرة السلة بدنية أو حسية أو عقلية.
- التأكيد على ارتباط الاعداد البدني بالاعداد العقلي والنفسي للاعبين كرة السلة وبشكل متوازن يؤدي الى نتاج مهاري عالي المستوى.

**المصادر العربية و الأجنبية:**

- ١\_ احمد عبدالرحمن المسالمة؛ اثر التدريب في تطوير الادراك الحسي الحركي وعلاقته بالمستوى المهاري بكرة اليد: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠).
  - ٢\_ امين الخولي ومحمود عنان؛ المعرفة الرياضية: (دارالفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩).
  - ٣\_ اندي بلاس (ترجمة) خالد العامري؛ مرشد التدريب\_ تدريب القوة، ط١: (دار الفاروق للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠٠٥).
  - ٤\_ حامد سليمان حمد؛ علم النفس الرياضي: (دار النور للطباعة والنشر، دمشق، ٢٠١٢).
  - ٥\_ حسين علي العلي وعامر فاخر؛ استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي: (دار الكتب والوثائق، بغداد، ٢٠١٠).
  - ٦\_ محمد صبحي حسنين؛ تقويم التدريب، ط١: (دار مجدلاوي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥).
  - ٧\_ قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ مبادئ علم التدريب الرياضي: (مطبعة جامعة بغداد، بغداد، ٢٠٠٠).
  - ٨\_ لؤي محمد يحيى وعلي جعفر سماكة؛ المرشد التدريبي في كرة السلة: (مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٩٩).
  - ٩\_ ماهر محمد عواد؛ فسيولوجيا التعلم الحركي: (مطبعة النبراس للطباعة والتصميم، بغداد، ٢٠١١).
  - ١٠\_ معتز خليل ابراهيم؛ تأثير تمارينات البلايومترك في تطوير بعض المتغيرات البيوكينماتيكية ودقة التهديد البعيد بكرة السلة: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة ديالى، ٢٠١٤).
  - ١١\_ هلال عبدالكريم واخرون؛ اساسيات لعبة كرة السلة: (الذاكرة للنشر والتوزيع، بغداد، ٢٠١٤).
  - ١٢\_ نزار الطالب وكامل لويس؛ علم النفس الرياضي: (جامعة بغداد، بغداد، ١٩٩٣).
- ١٣\_ Herington M.R , Effect of Isometric Training on The Elbow Flexion Force , Torque of Gracle Five Boys , Reaserch Quarterly, 1999.
- 14 – Stalling , Loretta m. motor Learning from theoreptic practical t.u.k, masby company .1984 .