

الجمال الخططية وأثرها في تطوير مهارة المتابعة والتصويب الهجومية المركبة لكرة السلة للاعبين المتقدمين .

Tactical Patterns and Their Impact on Developing Complex Offensive Follow-up and Shooting Skills for Advanced Basketball Players.

أسماء المؤلفين: زيد محمد جبار¹ .

1- جامعة ذي قار - العراق ، البريد الإلكتروني: zaid.mo@utq.edu.iq

المخلص:

طريقة الاستشهاد بهذا البحث:

هدف البحث إلى التعرف على أثر استخدام الجمال الخططية في تطوير المهارات الهجومية المركبة (المتابعة والتصويب) لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين والكشف عن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة استخدم الباحث المنهج التجريبي للملاءمة طبيعة الدراسة واشتملت عينة البحث على (10) لاعبين من نادي الناصرية الرياضي للموسم (2027/2026) وُزِعوا عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) كما تضمن البرنامج التدريبي المقترح (36) وحدة تدريبية نُفذت على مدار (12) أسبوعاً، بواقع (3) وحدات أسبوعياً حيث تم تطبيق الجمال الخططية بشدة تراوحت بين (70% - 90%) لمحاكاة ظروف المباراة الفعلية وبعد إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية ومعالجة البيانات إحصائياً باستخدام نظام (SPSS)، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى لكلا المجموعتين مع تفوق واضح للمجموعة التجريبية التي تدربت باستخدام الجمال الخططية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي اتبعت الأسلوب التقليدي.

وخلص البحث إلى أن التدريب باستخدام الجمال الخططية يسهم بفعالية في تطوير المهارات المركبة واختزال الوقت والجهد من خلال خلق بيئة تنافسية تحاكي واقع اللعب السريع وأوصى الباحث بضرورة اعتماد هذه الجمال في مناهج تدريب فئة المتقدمين والابتعاد عن التدريب المهاري المعزول لضمان انسيابية الأداء تحت الضغط الدفاعي.

زيد ، ج : الجمال الخططية وأثرها في تطوير مهارة المتابعة والتصويب الهجومية المركبة لكرة السلة للاعبين المتقدمين ، مجلة الروافد للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة ، 6 (02).

<https://doi.org/10.67603/jsrss.v6i2.10678> .

تاريخ الاستلام: 08 04 2026

تاريخ القبول: 15 04 2026

تاريخ النشر: 01 09 2026

حقوق النشر © 2026 للمؤلف/المؤلفين و

جامعة محمد بوضياف المسيلة.

هذا العمل مُرخّص بموجب رخصة المشاع الإبداعي

النسبة - غير تجاري الدولية. (CC BY-NC 4.0)

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



الكلمات المفتاحية: الجمال الخططية-المهارات المركبة-المتابعة والتصويب -كرة السلة-اللاعبون المتقدمون

Abstract:

This study examined the effect of tactical sequences on developing composite offensive skills (rebounding and shooting) in elite basketball players. Using an experimental design ,a sample of(10) players from Al-Nasiriya Sports Club (2026/2027 season) was randomly divided into experimental and control groups. The training intervention spanned (12)weeks ,comprising (36)sessions (3 per week) with intensities of 70% to 90% simulate match conditions. Statistical analysis via SPSS indicated significant improvements in post-test results for both groups, with the experimental group significantly outperforming the control group. The findings suggest that tactical sequences optimize training efficiency and skill fluidity by bridging the gap between isolated practice and competitive gameplay..

Keywords: Tactical Sequences, Complex Skills, Offensive Rebounding, Basketball, Elite Players.

مقدمة :

تتجلى أهمية علم التدريب الرياضي في كونه المرتكز الأساس لتطوير الأداء في لعبة كرة السلة التي باتت تعتمد بشكل رئيس على التكامل بين الإعداد البدني والمهاري والخططي ضمن مناهج علمية مقننة ونظراً للطبيعة الديناميكية للعبة تبرز المهارات الهجومية المركبة كالتيصويب والمتابعة كأدوات حاسمة لتسجيل النقاط وهو ما يتطلب وضعها ضمن إطار الجمل الخططية الهجومية التي تعمل على خلخلة دفاعات المنافس وصناعة الفراغات تحت الضغط ومن هنا تأتي أهمية البحث في تسليط الضوء على كيفية بناء هذه الجمل الخططية وتوظيفها لتطوير المهارة المركبة من خلال خلق بيئة تدريبية تحاكي ظروف المباراة الفعلية بما يضمن اختزال الوقت والجهد ورفع كفاءة الأداء الفني والخططي للاعبين وفقاً لمتطلبات كرة السلة الحديثة.

2-1 مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في وجود فجوة تدريبية ومنهجية واضحة بين أسلوب إعداد المهارات وتطبيقها الفعلي ضمن المنظومة الخططية في ظروف المباراة ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كلاعب في الدوري العراقي الممتاز لاحظ أن عملية تطوير المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة وتحديداً مهارتي (المتابعة الهجومية والتيصويب) لا تزال تُنفذ في كثير من الأحيان بمعزل عن السياق التكتيكي الذي يتطلب استجابات سريعة وقرارات لحظية تحت ضغوط دفاعية متغيرة ويمكن حصر أبعاد المشكلة في النقاط الآتية:

1. **ظاهرة الفصل الحركي** : إن المهارة المركبة (المتابعة والتيصويب) ناتجة عن دمج حركتين في آن واحد، إلا أن الأساليب التقليدية المتبعة تعتمد على التدريب المهاري المعزول (Isolated Training)، مما يؤدي إلى فقدان الانسيابية الحركية وتوليد وقفات زمنية قصيرة بين الوثب للمتابعة والتحضير للتيصويب وهذا يمنع المدافع المنافس فرصة زمنية كافية لإعاقة الأداء أو غلق زوايا التيصويب.
2. **غياب المحاكاة الخططية** : تفتقر أغلب المناهج التدريبية إلى توظيف الجمل الخططية كإطار تعليمي وتدريب لتطوير المهارة إذ يُدرب اللاعب على التيصويب والمتابعة في ظروف استقرار نسبي بينما تتطلب كرة السلة الحديثة أداء هذه المهارات ضمن مسارات حركية وتشكيلات خططية تحاكي واقع اللعب السريع وهو ما يؤدي إلى عجز اللاعب عن نقل مهاراته من بيئة التدريب إلى بيئة المنافسة بذات الكفاءة.
3. **ضعف الأداء تحت الضغط الدفاعي** : تبرز المشكلة بشكل أدق في غياب الطريقة العكسية التي تجعل من الجملة الخططية وسيلةً لتطوير المهارة وليس العكس هذا النقص يضعف قدرة اللاعبين المتقدمين على مواجهة التحديات الدفاعية المركبة مما يسبب هدرًا في الفرص الهجومية وضياع كرات كان من الممكن استثمارها في تسجيل النقاط لو تم التدريب عليها ضمن جمل تكتيكية مقننة.
4. **القصور في التقنين العلمي** : لاحظ الباحث افتقار بعض البرامج التدريبية للأسس العلمية الدقيقة في تقنين الأحمال الخاصة بالتمارين المركبة والاعتماد المفرط على الخبرة الذاتية للمدربين دون مراعاة مؤشرات الشدة والحجم والراحة التي تتناسب مع طبيعة الجمل الخططية المجهد بدنياً وذهنياً و بناءً على ما تقدم تتبلور مشكلة البحث في محاولة الباحث وضع منهج علمي يعتمد على الجمل الخططية كبيئة تدريبية متكاملة لتطوير مهارة (المتابعة والتيصويب) الهجومية المركبة سعياً منه لاختزال الوقت والجهد ورفع كفاءة الأداء الفني للاعبين المتقدمين بما ينسجم مع التطور المتسارع في عالم كرة السلة.

3-1 هدف البحث

1. التعرف على أثر استخدام الجمل الخططية في تطوير مهارة التصويب والمتابعة الهجومية المركبة بكرة السلة.
2. التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مهارة التصويب والمتابعة الهجومية المركبة بكرة السلة.

4-1 فرضا البحث

1. وجود تأثير في استخدام الجمل الخططية في تطوير مهارة التصويب والمتابعة الهجومية المركبة بكرة السلة.
2. وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير مهارة التصويب والمتابعة الهجومية المركبة بكرة السلة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو فريق نادي الناصرية الرياضي المتقدمون بكرة السلة للموسم الرياضي 2026/2027.

2-5-1 المجال المكاني: قاعة الشهيد حيدر كامل برهان الرياضية المغلقة في محافظة ذي قار

3-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2026/1/5 ولغاية 2026/4/8

الدراسات السابقة (دراسة قاسم لزام وآخرون، 2019)

- العنوان: تكنولوجيا التدريب وتأثيرها في تطوير بعض المهارات المركبة للاعبين كرة السلة.
- الأهداف: هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام وسائل تكنولوجيا حديثة في تطوير الربط بين مهارتي (الطبطة والتصويب) و(المنافسة والتصويب).
- المنهجية: استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة من اللاعبين الشباب، وتم تطبيق برنامج تدريبي مكثف.
- النتائج: توصلت الدراسة إلى أن التدريب المبرمج والمقنن يساهم في تقليل زمن الأداء الحركي وزيادة دقة المهارات المركبة، وأوصت بضرورة دمج المهارات مع مواقف لعب حقيقية.
- علاقتها بالبحث الحالي: تتفق مع البحث الحالي في تناول "المهارات المركبة" وأهمية التقنين العلمي، بينما يختلف البحث الحالي في التركيز على "الجمل الخططية" كإطار للتدريب لفئة "المتقدمين".

مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسة السابقة يلاحظ الباحث ما يلي:

- الاتفاق: اتفقت معظم الدراسات على أن المهارات المركبة في كرة السلة تتطلب أساليب تدريبية غير تقليدية تبتعد عن التكرار الجامد.
- الاختلاف: تميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة في تركيزه الدقيق على الجمل الخططية العكسية أي استخدام الخطط كوسيلة لتطوير المهارة، وليس مجرد وسيلة لتطبيق مهارة جاهزة، كما ركزت الدراسة على فئة المتقدمين التي تتطلب شدة حمل عالية (70% - 90%).
- الاستفادة من الدراسات السابقة: أفاد الباحث من هذه الدراسات في تحديد الاختبارات المناسبة، وتقنين فترات الراحة بناءً على عودة النبض، ووضع هيكلية البرنامج التدريبي المقترح.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

اختار الباحث المنهج التجريبي لأن طبيعة المشكلة المراد حلها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم.

2-2 عينة البحث

العينة هي النموذج الذي يجري عليه البحث وعلى الباحث ان يختار عينة بحثه بحيث تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً حيث تألفت عينة البحث من (12) لاعباً من اللاعبين المتقدمين بنادي الناصرية بكرة السلة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ليمثلوا نسبة 25% من المجتمع الأصلي في محافظة ذي قار وبعد استبعاد لاعبين اثنين بداعي الإصابة، استقر قوام العينة على (10) لاعبين وُزِعوا عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) بواقع (5) لاعبين لكل مجموعة.

3-2 التجانس والتكافؤ

أجرى الباحث التجانس داخل كل مجموعة على حده باستخدام معامل الاختلاف ومن ثم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (T) للعينات المتساوية غير المرتبطة ومن خلال ملاحظة الجدول (1) يتضح ان قيمة معامل الاختلاف هي أقل من 30% وهذا تؤكد الباحث من تجانس عينة بحثه أما قيم (T) المحسوبة فكانت جميعها أقل من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.860) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالية (0.05) وهذا يستطيع الباحث الشروع بأجراء بحثه لان العينة متكافئة.

جدول (1) يبين التجانس والتكافؤ

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة t	مستوى الدلالة
		س	± ع	معامل الاختلاف	س	± ع	معامل الاختلاف		
1	العمر (سنة)	18.2	0.447	2.456	18.4	0.894	4.858	0.401	غير معنوي
2	الوزن (كغم)	69.4	0.894	1.288	69.6	0.547	0.785	0.381	غير معنوي
3	الطول (سم)	180.8	1.095	0.605	180.6	0.894	0.495	0.283	غير معنوي
4	النض (ض/د)	60.4	0.51	0.844	60.6	0.71	1.171	0.689	غير معنوي
5	متابعة الكرة والتصويب (عدد)	5.8	0.447	7.706	6.2	0.447	7.209	1.266	غير معنوي

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

1-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث

- 1 - المصادر العربية والأجنبية
- 2 - المقابلات الشخصية
- 3 - استمارة تقويم الجمل الخططية
- 4 - الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

2-3-1 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- 1 - كرات سلة قانونية عدد (2)
- 2 - شريط لقياس الطول وميزان لقياس الوزن
- 3 - قلم تأشير
- 4 - ملعب كرة سلة قانوني
- 5 - هدف مرسوم على الجدار
- 6 - حاسبة يدوية نوع smeltd
- 7 - ساعة توقيت

4-2 إجراءات البحث

1-4-2 تحديد المهارة الهجومية

نظراً لندرة المصادر العلمية التي تحدد المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة استند الباحث إلى المراجع التي تناولت اختبارات هذه المهارات معزراً ذلك بإجراء مقابلات شخصية مع نخبة من الخبراء والمختصين* وبناءً على تحليل الآراء ونتائج الاستطلاع، تم تحديد مهارة (المتابعة والتصويب) كمتغير هجومي مركب مستهدف في البحث.

2-4-2 القياسات والاختبارات المعتمدة في البحث

أولاً: قياس الطول: تم قياس أطول عينة البحث عن طريق استخدام شريط القياس (المسطرة المدرجة) المثبتة على الحائط ويستخدم في قياساته السنتيمتر وأجزائه وتثبت النتيجة بعد ذلك في استمارة القياس (مروان عبد المجيد أبراهيم، ص 174).
ثانياً: قياس الوزن: تم قياس أوزان عينة البحث بواسطة جهاز الميزان الطبي وقد تمت عملية الوزن بالملابس الرياضية من دون ارتداء حذاء وبعد إجراء عملية الوزن ثبتت النتيجة في استمارة القياس (مروان عبد المجيد أبراهيم، ص 174).

ثالثاً : اختبار متابعة الكرة والتصويب: (قاسم لزام وآخرون ، ص44).
الهدف من الاختبار: تقييم دقة التصويب من متابعة الكرة على هدف كرة السلة.
الأجهزة والادوات المستخدمة: كرة سلة، هدف كرة سلة.
طريقة الأداء: يقوم المختبر برمي الكرة على لوحة الهدف. ثم القفز لمتابعة الكرة وتوجيهها إلى الهدف.
شروط الاختبار: 1- يمنح المختبر (10) محاولات.
2- لا يجوز توجيه الكرة إلى الهدف إلا في حالة القفز.
3- يجوز استخدام اليد الواحدة أو اليدين في متابعة الكرة والتصويب.
التسجيل: 1- يحسب عدد الأهداف التي يسجلها المختبر - ويمنح نقطة عن كل هدف
2 - أعلى نقاط يجمعها المختبر هي (10) نقاط.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأثنين بتاريخ 2026/1/5 على عينة البحث الأصلية حيث تم تطبيق بعض الجمل الخططية المقترحة وكان هدف التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- (1) التأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.
- (2) تقنين الحمل التدريبي للجمل وحساب زمن كل جملة خططية.
- (3) بيان مدى الملاءمة للإجراءات لأفراد عينة البحث قبل الشروع في تقييمه من قبل الخبراء والمختصين.
- (4) الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيقه التجربة الرئيسية.
- (5) التأكد من استيعاب الكادر المساعد لمفردات الاختبار ومدى كفاءتهم في تطبيقها.

4-4-2 الأسس العلمية للاختبارات

أولاً - صدق الاختبار: قد قام الباحث باستخدام الصدق التمييزي والمقصود بصدق التمييزي هو (قدرة الاختبار على التمييز بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصفة أو السمة وبين من يتمتعون بدرجة منخفضة من السمة أو الصفة نفسها) (أخلاص محمد ومصطفى حسين ، ص 177). قام الباحث بإجراء الاختبارات على لاعبي نادي الناصرية الرياضي المتقدمين بكرة السلة وعلى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار (رياضيون غير ممارسين للعبة) أثبتت النتائج

صدق التمايز للاختبارات الإحصائية (T-test) من خلال وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح لاعبي نادي الناصرية (المتقدمين) مقارنة بطلبة المرحلة الأولى (غير الممارسين)، وكما يوضح الجدول (2):
جدول (2) يبين صدق الاختبار لمهارة متابعة الكرة والتصويب

الاختبار	رياضيون غير ممارسين اللعبة		لاعبون متقدمون		قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±		
متابعة الكرة والتصويب	1.9	0.567	5.6	0.516	14.509	معنوي

ثانياً - ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار (أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار في الظروف نفسها)، (قاسم حسن حسين، ص 18).
(وعادة يعطى الاختبار الثاني بعد 7 أيام من موعد الاختبار الأول) (وجيه محجوب، ص 197). لذلك قام الباحث بإعادة الاختبارات لأحد بتاريخ 2026/1/11 على عينة التجربة الاستطلاعية الأولى نفسها والبالغ عددهم (10) لاعبين من نادي الناصرية المتقدمين بكرة السلة مراعيًا توفير شروط إعادة الاختبار من حيث الزمان والمكان والقائمين بالاختبار وترتيب الاختبارات وفترات الراحة وعلى ضوء ذلك تم إيجاد معامل الثبات من خلال حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وكما هو مبين في الجدول (3) إذ يعد الاختبار ذا ثقة عالية كلما اقترنت النتائج من (± 1) كما أن قيمة (ر) عند درجة حرية (8) تحت مستوى دلالة $0.05 = 0.549$.

جدول (3) يبين ثبات الاختبار لمهارة متابعة الكرة والتصويب

الاختبارات	الاختبار الأول		الاختبار الثاني		معامل الثبات	مستوى الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±		
متابعة الكرة والتصويب (عدد)	5.6	0.416	5.8	0.632	0.748	معنوي

ثالثاً - الموضوعية: يجب أن يتمتع الاختبار بدرجة عالية من الموضوعية، والمقصود بها أن يعطي الاختبار النتائج نفسها مهما اختلف المصححون له مع الافتراض أن المحكمين القائمين بالاختبار متساوون بالكفاءة والتأهيل (رجاء محمود أبوعلام، ص 52). و نظراً لكون الاختبارات المستخدمة أدوات مقننة تعتمد في رصد النتائج على معايير كمية وأهداف محددة سلفاً ضمن محاورها البنائية فقد اتسمت عملية التقويم بدرجة عالية من الموضوعية ويرجع ذلك إلى استناد الاختبار إلى نظام تنقيط (Scoring System) ثابت يقلل من هامش التقدير الذاتي مما يضمن استقرار النتائج وتحييد الأثر الناتج عن اختلاف الرؤى التقديرية للمحكمين ويحقق بالتالي استقلالية تامة للقياس عن المتغيرات الشخصية للقائمين على الاختبار

2-4-5 الجمل الخططية المقترحة

من خلال اطلاع الباحث على العديد من البحوث والمصادر والدراسات المتوفرة قام الباحث بتشكيل جمل خططية الغرض منها تطوير المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.
بدأ تطبيقها خلال القسم الرئيس من الوحدة التدريبية في المنهج التدريبي الخاص بمدرّب وقد عرضت (الجمل الخططية) على مجموعة من الخبراء ذوي الخبرة والاختصاص* لغرض تقويمها وإبداء ملاحظاتهم حولها لهذا اضيفت وحذفت وعدلت بعض الجمل الخططية وطبقت الجمل الخططية

على (36) وحدة تدريبية موزعة على (12) أسبوعاً وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وكان زمن (الجمال الخططية) يتراوح ما بين (18-22) دقيقة لكل وحدة تدريبية.

وتم استخدام شدة مرتفعة تراوحت بين (70% - 90%) وبزمن للأداء الواحد يتراوح ما بين (3.33 - 4.28) دقيقة وبواقع (4) مجاميع للوحدة التدريبية حيث يؤكد مفتي ابراهيم أن درجات الحمل الأقل من الأقصى تتراوح بنسبة مئوية ما بين (70-90) % ويستخدم في تطوير بعض انواع الأداء الحركي (المهاري او الخططي) مثل حالة التدريب على المهارات والخطط في ظروف تشبه ما يحدث في المنافسة (مفتي ابراهيم حماد ، ص 76).

واستناداً إلى التجربة الاستطلاعية التي اجراها الباحث في هذا الخصوص وإلى ما أضافه الخبراء والمختصون في أبداء الرأي في ذلك فقد استخدم الباحث النبض مؤشراً للراحة البيئية بين المجموعات لذلك حددت الراحة برجوع النبض (120 - 140) ض/د. أي بمعدل زمن 1.5 دقيقة ويؤكد محمد عثمان (أن مواصفات الراحة بعد الحمل تكون راحة غير كاملة تسمى بالراحة المستحقة فيما إذا أريد تطوير الأداء الحركي) (محمد عثمان ، ص 147).

6-4-2 الاختبارات القبلية

أجريت الاختبارات القبلية يوم الإثنين بتاريخ 2026/1/12.

7-4-2 فترة تطبيق التمرينات (الجمال الخططية)

بدأ تطبيق التمرينات المقترحة يوم الثلاثاء بتاريخ 2026/1/13 وانتهت يوم الإثنين بتاريخ 2026/4/6

7-4-2 الاختبارات البعيدة

أجريت الاختبارات البعيدة يوم الأربعاء بتاريخ 2026/4/8 وقام الباحث من تثبيت المتغيرات قدر المستطاع من خلال وقت أداء الاختبار والكادر المساعد ومكان الاختبار.

7-3 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج لأحصائي (spss v 22) وكما يلي:

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. معامل ارتباط البسيط لبيرسون
4. قانون T للعينات المتساوية المرتبطة
5. اختبار T للعينات المتساوية الغير مرتبطة
6. معامل الاختلاف

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية - البعيدة للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث ومناقشتها

جدول (4) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختبارات	القبلي	البعدي	فرق الوسط لحساب البعد	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	س					
متابعة الكرة والتصويب (عدد)	5.8	6.4	0.6	0.547	0.244	2.459	معنوي

قيمة T الجدولية عند درجة حرية (4) تحت مستوى دلالة $0.05 = 2.132$ ومن خلال ملاحظة الجدول (4) تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للمهارة الهجومية المركبة (متابعة الكرة والتصويب) هو (5.8) بينما كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.4) أما الانحراف المعياري للفروق فقد بلغ (0.547) والخطأ القياسي بلغ (0.244) وقد بلغت قيمة T المحتسبة (2.459)

وهي أكبر من قيمة T الجدولية (2.132) وعند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي إضافة إلى ذلك فإن الطريقة التدريبية المستخدمة من قبل المجموعة الضابطة كانت ناجحة ومؤثرة في تطوير تلك المهارات وهذا دليل على تخطيط المدرب الصحيح وانتقائه الموفق للتمرينات المختارة وهذا ما يؤكده حنفي محمد المختار في قوله (أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية).

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة - البعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث ومناقشتها جدول (5) يبين نتائج الأختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الاختبارات	القبلي س	البعدي س	فرق الوسط الحسابية	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
متابعة الكرة والتصويب(عدد)	6.2	8.6	2.4	0.547	0.244	9.836	معنوي

قيمة T الجدولية عند درجة حرية (5) تحت مستوى دلالة 0.05 = 2.132
بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للمهارة الهجومية المركبة (متابعة الكرة والتصويب) فقد كان (6.2) بينما كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.6) أما الانحراف المعياري للفروق فقد بلغ (0.547) والخطأ القياسي بلغ (0.244) وقد بلغت قيمة T المحتسبة (9.836) وهي أكبر قيمة T الجدولية (2.132) عند درجة حرية 4 ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

حيث يعزو الباحث سبب هذا التطور والتقدم إلى (الجمل الخططية) المقترحة والمقننة من قبل الباحث والمطبقة بصورة صحيحة من قبل عينة البحث وهذا ما أكده مهند عبد الستار بالقول: (هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي ان التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث ان البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الاسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين) (مهند عبد الستار العاني ، ص 89). إضافة إلى ذلك يرجع تطور المجموعة التجريبية ووصولها إلى الانسيابية في الاداء وبدون أخطاء الى استخدام تقنين حمل التمرينات (الشدة، الحجم، الراحة) بالشكل الصحيح وخلال فترتي التدريب المناسبة وهي فترة الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات حيث يكون فيها التركيز على الجانب المهاري بنسبة أكبر من بقية مكونات اللعبة (البدني، الخططي، النفسي،.....الخ) ورغم كل ذلك فإن هذه العوامل وتقنين الحمل التدريبي (من خلال زيادة التكرار أو زمن الأداء واستخدام الشدد المناسبة واختيار فترات الراحة الصحيحة)

أما مفتي إبراهيم فيذكر أن تطوير بعض المهارات لا يتم إلا من خلال الشدة العالية في التدريب تبعاً لطبيعة ادائها واتقانها بالمباراة لذا فهي تتطلب نوعاً معيناً من التدريب (مفتي إبراهيم حماد ، ص 139).

ومن المعروف أن المهارات المركبة بكرة السلة ناتجة عن ربط مهارتين أو أكثر بحيث عند أدائها لا يوجد فاصل حركي أو توقف وانما تؤدي بصورة انسيابية ولا يصل اللاعب إلى هذا المستوى الا بإتقانه المهارات بصورة منفردة ثم ربط هذه المهارات بالشكل الصحيح وفق القوانين الفنية والقانونية للعبة ولهذا فقد عمد الباحث بإيجاد تمرينات مناسبة ومقترحة تفي بالشروط السابقة الذكر لتطوير

المهارات المركبة، إضافة إلى خلق ظروف شبيهة بظروف المباراة وكما ساعد الباحث في ذلك أيضاً أن اللاعبين كان مستواهم جيداً لأداء المهارات بصورة منفردة لأنهم من فئة المتقدمين لأنهم مستمرين ومنتظمون في التدريب ضمن انديتهم وهذا اتاح للباحث فرصة في اختيار تمارين أصعب وتشكيلها ضمن جمل خططية تساعد على ربط المهارات وتطويرها نحو الأفضل. وعليه يرى الباحث أنها من المهارات الهجومية المهمة في كرة السلة (التصويب و المتابعة) وخصوصاً بعد التصويب الفاشل فهي المتابعة الهجومية حيث يشير احمد كامل الى (أن المتابعة الهجومية للتهديف من اهم المبادئ الاساسية والحركية والتي يجب على اللاعب التدريب عليها وإجادتها حيث ان كل عنصر مكمل للتصويب) (أماني رفعت محمد ومحمد صبيحي حسانين ، ص 112). وقد اتفق معظم المدربين على ان الفريق الذي يستحوذ على الكرات المرتدة من السلة وخاصة الهجومية منها هو الفريق الذي يسيطر على مجريات اللعب، خاصة أن نسب التصويب لا تتجاوز النصف إلا بقليل (ياسين علوان إسماعيل ، ص 22) ولهذا قام الباحث بعكس الصورة واستخدام جمل خططية مقترحة تساعد على ربط المهارات ذات العلاقة بعضها ببعض وخلق ظروف مشابهة لظروف المباراة لتطوير المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة والتي اعتمدت نتائجها في هذا البحث.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. إن استخدام الجمل الخططية وخلق أجواء شبيهة بالمنافسة تساعد على تطوير المهارة الهجومية المركبة (المتابعة والتصويب) بكرة السلة
2. أن الطرق التقليدية التي تخلو من الأجواء التنافسية تساعد أيضاً على تطوير المهارات المركبة الهجومية الأخرى بكرة السلة ولكن بدرجة أقل من استخدام طريقة الجمل الخططية
3. استخدام الجمل الخططية في تدريب المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة يتطلب الربط بين تلك المهارات حسب أهميتها وليس تدريبها بصورة منفردة
4. تستخدم الجمل الخططية لتدريب فئة المتقدمين ذات المستوى العالي لأنها تعتمد على تطوير المهارات نحو الأفضل وليس لبنائها وتنميتها
5. أفضل مدة تدريبية لتطوير المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة بطريقة الجمل الخططية هي خلال وفترتي الإعداد الخاص وما قبل المنافسات

2-4 التوصيات

1. ضرورة تطوير المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة عن طريق الجمل الخططية وخلق أجواء شبيهة بأجواء المنافسة لفئة المتقدمين
2. اعتماد التمرينات المقترحة والمطبقة بطريقة الجمل الخططية لتطوير المهارات المركبة الهجومية بكرة السلة للاعبين المتقدمين
4. على الباحثين والمختصين في مجال لعبة كرة السلة استحداث مصادر واختبارات متنوعة عن فكرة الجمل الخططية والمهارات المركبة بكرة السلة الجديدة.
5. إجراء بحوث بطريقة الجمل الخططية لتطوير المهارات الأساسية الدفاعية بكرة السلة
6. إجراء بحوث ودراسات مشابهة أخرى لفئات عمرية أخرى.

المصادر

- مروان عبد المجيد أبراهيم: الاختبارات والقياسات والتقويم في التربية الرياضية، ط 1، الأردن، دار الفكر العربي، عمان، 1999
- قاسم لزام وآخرون: تكنولوجيا التدريب في كرة السلة، المكتبة الرياضية، بغداد، 2019
- أخلاص محمد ومصطفى حسين: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات

- التربوية والنفسية والرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط2، 2002
- قاسم حسن حسين: مبادئ القياس والتقويم في المجال الرياضي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2020
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993
- رجاء محمود أبو علام: "مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية"، القاهرة، دار النشر للجامعات، 2011
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001
- محمد عثمان: الحمل التدريبي والتكيف، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000
- مهند عبد الستار العاني: تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة، للاعبين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001
- أماني رفعت محمد ومحمد صبحي حسانين: كرة السلة: تعليم - تدريب - تحكيم، القاهرة، دار الفكر العربي، 2018
- ياسين علوان إسماعيل: تدريب كرة السلة للناشئين، بيروت، دار الكتب العلمية، 2020

نموذج للجمل الخططية المقترحة في لعبة كرة السلة

الأسبوع: الأول
الوحدة التدريبية: 3/2/1
مرحلة الأعداد: الخاص
عدد اللاعبين: 5
الزمن الكلي: (22) دقيقة

أقسام الوحدة	الجمل الخططية	الشد ة	الحجم	الراحة	الملاحظات
القسم الرئيسي	1- الجملة الخططية الأولى 2- الجملة الخططية الثانية	70%	د 4.28) 4×	رجوع النبض إلى (140-120) ض/د	تم تثبيت الراحة خلال البرنامج 1.5 دقيقة

الأسبوع: الثاني
الوحدة التدريبية: 6/5/4
عدد اللاعبين: 5
الزمن الكلي: (20.5) دقيقة

مرحلة الأعداد: الخاص

أقسام الوحدة	الجميل الخططية	الشدة	الحجم	الراحة	الملاحظات
القسم الرئيسي	1- الجملة الخططية الثالثة 2- الجملة الخططية الرابعة	75%	(4) د 4×	رجوع النبض إلى (140-120) ض/د	تم تثبيت الراحة خلال البرنامج 1.5 دقيقة

عدد اللاعبين: 5
الزمن الكلي: (22) دقيقة

الأسبوع: الثالث
الوحدة التدريبية: 9/8/7
مرحلة الأعداد: الخاص

أقسام الوحدة	الجميل الخططية	الشدة	الحجم	الراحة	الملاحظات
القسم الرئيسي	1- الجملة الخططية الخامسة 2- الجملة الخططية السادسة	70%	(4.28) د 4×	رجوع النبض إلى (140-120) ض/د	تم تثبيت الراحة خلال البرنامج 1.5 دقيقة