

SPECIAL FITNESS FLEXIBILITY AND ITS IMPACT ON SOME OF THE BASIC SKILLS OF BASKETBALL PLAYERS UNDER THE AGE OF 18

Amjad Abdul Hamed ALMAJID¹

Prof.Dr, Mustansiriya University, Iraq

Abstract

Agility in sports can be improved through the design of a training program that develops all components of the plan in addition to the agility that suits those games. to me:

1. Preparing a training curriculum for special agility exercises for football players under the age of 18.
2. Identifying the effect of special agility exercises on the performance of some basic offensive skills in basketball for players under 18 years of age.

The researcher used the experimental method on a sample of basketball players under the age of 18, who numbered (12) players representing the Electricity Sports Club, and after completing the application of the program, the data were collected and processed statistically, and the following conclusions were reached:

1. The types of exercises used for special agility in the training curriculum had a clear and significant impact on developing the performance of some basic skills in basketball for players under 18 years of age.
2. The types of exercises used for special agility in the training curriculum had a clear and significant impact on developing the skill of plumping basketball players under the age of 18 years.
3. The types of exercises used for special agility in the training curriculum had a clear and significant impact on developing the shooting skill of basketball players under the age of 18 years.
4. The types of exercises used for special agility in the training curriculum had a clear and significant impact on developing the handling skill of basketball players under 18 years of age.

Key words: Special Agility, Basic Basketball Skills.

 <http://dx.doi.org/10.47832/2757-5403.21.15>

¹  dr_amjadalmajd.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

تمرينات الرشاقة الخاصة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية للاعب كرة السلة بأعمار دون 18 سنة

أمجاد عبد الحميد الماجد

أ.د، جامعة المستنصرية، العراق

الملخص

يمكن أن تتحسن الرشاقة في الألعاب الرياضية من خلال تصميم برنامج تدريبي يعمل على تنمية جميع مكونات الخطة إضافة للرشاقة التي تتناسب مع تلك الألعاب، فالرشاقة تعد من الصفات البدنية المهمة جداً للاعب كرة السلة بأعمار دون 18 سنة لما تحتويه اللعبة من حالات في تغير اتجاهات الجسم مما جعل الأهتمام بتطويرها في غاية الأهمية، ويهدف البحث إلى :

1. إعداد منهج تدريبي لتمرينات الرشاقة الخاصة للاعب كرة السلة بأعمار دون 18 سنة .
2. التعرف على تأثير تمرينات الرشاقة الخاصة في أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار دون 18 سنة .

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من لاعبي كرة السلة بأعمار دون 18 سنة والبالغ عددهم (12) لاعبا يمثلون نادي الكهرباء الرياضي، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم جمع ومعالجة البيانات إحصائياً وتم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

1. أن أنواع التمرينات المستخدمة للرشاقة الخاصة في المنهج التدريبي كان لها الأثر الواضح والكبير في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للاعبين بأعمار دون 18 سنة.
2. أن أنواع التمرينات المستخدمة للرشاقة الخاصة في المنهج التدريبي كان لها الأثر الواضح والكبير في تطوير مهارة الطبطبة للاعب كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.
3. أن أنواع التمرينات المستخدمة للرشاقة الخاصة في المنهج التدريبي كان لها الأثر الواضح والكبير في تطوير مهارة التصويب للاعب كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.
4. أن أنواع التمرينات المستخدمة للرشاقة الخاصة في المنهج التدريبي كان لها الأثر الواضح والكبير في تطوير مهارة المناولة للاعب كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.

الكلمات المفتاحية: الرشاقة الخاصة، المهارات الأساسية بكرة السلة.

1- التعريف بالبحث

1 – 1 مقدمة البحث وأهميته:

أن التطورات التي حدثت في مجال علم التدريب الرياضي كثيرة نتيجة للتجارب التي تجرى في البحوث والدراسات العملية ذات الواقع التطبيقي والتي يستخدم فيها الوسائل والأساليب التدريبية التي تسهم وتهدف إلى تطوير الرشاقة للاعبين وفي جميع الفعاليات الرياضية وعلى وفق نظريات ومفاهيم التدريب الرياضي، ولكون لعبة كرة السلة الحديثة قد أصبحت في غاية الروعة والجمال لذا فإنها قد تطورت تطوراً كبيراً وملحوظاً كونها تتميز بالإيقاع السريع والمناورات المستمرة بين الهجوم والدفاع وتباين هذا الإيقاع على طول زمن المباراة نتيجة لتطور عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها الكبير في تحديد مجريات اللعب ونتيجة المباراة لتقارب المستوى الفني بين لاعبي الفرق بكرة السلة، وتعد الرشاقة من الصفات الأكثر أهمية والتي يحتاجها لاعب كرة السلة كونها تساعد على زيادة فاعلية التحكم بالكرة بأنسيابية عالية عند مواجهة المواقف الصعبة أثناء المباريات.

فلعبة كرة السلة واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى متطلبات بدنية خاصة ومنها الرشاقة التي تعد واحدة من أهم الصفات البدنية كونها تحتوي على حالات تغيير اتجاهات الجسم وأوضاعه سواء أكانت على الأرض أو في الهواء أن أثناء الانطلاق السريع والتوقف ثم الخداع سواء أكانت بالكرة أو بدون كرة.

ومن خلال الفهم الموضوعي تتجلى أهمية البحث في العمل على إعداد منهج تدريبي يتضمن تمارين الرشاقة الخاصة ومحاولة معرفة تأثيرها على بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار دون 18 سنة وزيادة درجة استعداد اللاعبين لمواجهة ظروف المباريات والتغلب عليها بغية كسب المباريات.

1 – 2 مشكلة البحث:

أن لعبة كرة السلة في العراق لا تزال تعاني من بعض المعوقات التي تعرقل مسيرة تطورها نحو الأفضل على الرغم من خبرة وكفاءة المدربين العاملين فيها، ومن خلال أطلاع الباحثة على مباريات أندية محافظة بغداد بكرة السلة بأعمار دون 18 سنة لاحظت أن رشاقة اللاعبين أثناء أداء بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة بأنها ليست بالقدر الكافي والتي يتطلبها الأداء أثناء أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة خلال مواقف اللعب المتعددة والمختلفة وحسب ظروف المباراة وخصوصاً المهارات الهجومية لهذه اللعبة، كما أن الباحثة ومن خلال أطلاعها على المصادر العلمية والرسائل والأطاريح الخاصة بكرة السلة لم تجد دراسة على حد علمها قد تناولت منهجاً تدريبياً يتضمن تمارين للرشاقة الخاصة لتطوير وتحسين أداء اللاعبين في بعض المهارات الأساسية بلعبة كرة السلة.

لذا أرتأت أن تتناول بالبحث والتفسير دراسة تأثير تمارين تتضمنها منهجاً تدريبياً مصمم من قبل الباحثة للرشاقة الخاصة ومحاولة معرفة تأثيرها على تطوير أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار دون 18 سنة.

1 - 3 أهداف البحث:

1. إعداد منهج تدريبي لتمرينات الرشاقة الخاصة للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.
2. التعرف على تأثير تمرينات الرشاقة الخاصة في أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار دون 18 سنة.

1 - 4 فرض البحث:

هنالك فروق ذات دلالة معنوية ما بين الاختبار القبلي والبعدي في الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار دون 18 سنة ولصالح الاختبار البعدي.

1 - 5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري:

لاعب نادي الكهرباء الرياضي ونادي دجلة الجامعة بكرة السلة بأعمار دون 18 سنة للموسم الرياضي 2022 - 2023م.

1 - 5 - 2 المجال الزماني:

من 5 / 1 / 2023 لغاية 25 / 4 / 2023م.

1 - 5 - 3 المجال المكاني:

القاعة المغلقة لنادي الكهرباء الرياضي ونادي دجلة الجامعة.

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث:

يقصد بمنهج البحث " الطريقة التي يتبعها الباحث للإجابة عن التساؤلات المحددة التي يثيرها موضوع بحثه " (9: 2005)، وقد أستعملت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها لأنها هي التي تحدد المنهج المستخدم في البحث للحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة، إذ يعد " المنهج التجريبي (Experimental Method) أحد مناهج البحث العلمي الأكثر إستعمالاً في المجال الرياضي كونه يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها " (10: 2002: 79-80).

3 - 2 عينة البحث:

تعد عملية اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث، " لأن طبيعة البحث وفروضه وخطته تتحكم في خطوات تنفيذه وأختيار أدواته مثل العينة والأستبيانات والاختبارات اللازمة " (5: 1988: 109)، لقد جرى أختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعب نادي الكهرباء الرياضي بكرة السلة بأعمار دون 18 سنة والبالغ عددهم (12) لاعباً والمشاركين في الموسم الرياضي 2022 - 2023م، وتم إخضاع اللاعبين لمنهج تدريبي يتضمن تمرينات للرشاقة الخاصة، كما تم أعتداد (6) لاعبين يمثلون نادي دجلة الجامعة كعينة للتجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من عينة العمل الرئيسية.

3 - 3 وسائل جمع البيانات:

استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات الآتية (المراجع والمصادر العربية والأجنبية، المقابلة الشخصية، ملعب كرة سلة قانوني، كرات سلة عدد (6)، ساعة توقيت إلكترونية، شواخص عدد (4)، حائط أملس، أشرطة لاصقة بألوان مختلفة، صافرة، حاسبة يدوية إلكترونية، أستمارة تسجيل فردية للاختبارات المهارية بكرة السلة، برنامج IBM SPSS Statistics Ver 25).

3 - 4 إجراءات البحث الميدانية

3 - 4 - 1 تحديد اختبارات الدراسة:

قامت الباحثة باختيار اختباراً واحداً لقياس كل من مهارات الطبطبة والتصويب والمناولة بكرة السلة من المصادر العلمية، والتي سبق وأن طبقت على البيئة العراقية في البحوث والدراسات لذا فهي تتمتع بالثقل العلمي من الصدق والثبات والموضوعية، والاختبارات هي:

1. الطبطبة بين أربعة حواجز لمدة (45) ثانية (12: 1999: 105).
2. التصويب من أسفل السلة لمدة (45) ثانية (1: 1986: 412).
3. دقة التمرير بالدفع (13: 1984: 175).

3 - 5 الأسس العلمية للاختبارات

3 - 5 - 1 الصدق:

يعتبر الاختبار صادقاً " إذا كان يقيس ما أُعِدَّ لقياسه " (2: 2020: 41)، لذا حصلت الباحثة على صدق المحتوى لكون الاختبارات المستخدمة هي اختبارات موضوعية ومقننة وتم تطبيقها من قبل باحثين سابقين في دراسات عراقية سابقة.

3 - 5 - 2 الثبات:

أن الاختبار الثابت "هو الذي يعطي نتائج مقارنة، أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة " (3: 2005: 145)، وقد استخدمت الباحثة (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) لحساب ثبات الاختبارات المهارية حيث أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 7 / 1 / 2023 م وتم إعادة الاختبار بتاريخ 12 / 1 / 2023 م على عينة من (6) لاعبين يمثلون نادي دجلة الجامعة وتم استبعادهما من عينة العمل الرئيسة، وبحساب معامل الارتباط البسيط (لبيرسون) بين درجات الاختبار ودرجات إعادته وقد تم التوصل إلى تمتع جميع الاختبارات بمعامل ثبات عالي لكون جميع قيم مستوى الدلالة المحسوبة (Sig) هي أقل من قيمة مستوى الدلالة المعتمدة والبالغة (0.05) كما في الجدول (1).

3 - 5 - 3 الموضوعية:

استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط (لبيرسون) بين درجات الحكمين الأول والثاني لنتائج جميع الاختبارات المهارية، وأتضح بأن جميع الاختبارات تتمتع بمعامل موضوعية عالية لكون جميع قيم مستوى الدلالة المحسوبة (Sig) أقل من قيمة مستوى الدلالة المعتمدة والبالغة (0.05) كما في الجدول (1) أيضاً.

الجدول (1)

يوضح قيم معامل ثبات وموضوعية الاختبارات المهارية بكرة السلة

ت	الاختبارات	الثبات			الموضوعية		
		ر	Sig	الدلالة	ر	Sig	الدلالة
1	الطبطة بين أربعة حواجز لمدة (45) ثانية	0.762	0.000	معنوي	0.811	0.000	معنوي
2	التصويب من اسفل السلة لمدة (45) ثانية	0.795	0.002	معنوي	0.833	0.000	معنوي
3	دقة التمرير بالدفع	0.799	0.001	معنوي	0.806	0.001	معنوي

3 - 6 الاختبارات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات المهارية بكرة السلة القبلية قبل بدء تنفيذ تمرينات الرشاقة الخاصة وعلى لاعبي نادي الكهرباء الرياضي بكرة السلة بأعمار دون 18 سنة بتاريخ 15 / 1 / 2023م في الساعة الرابعة عصراً وعلى أديم قاعة نادي الكهرباء الرياضي ولمدة يوم واحد فقط وذلك لمعرفة المستوى الحقيقي للاعبين قبل بدء تطبيق التجربة الرئيسية.

وقبل البدء بالمعالجات الإحصائية قامت الباحثة بعمل اختبار (التوزيع الطبيعي) باستخدام اختبار (Shapiro-Wilk) لاختبارات (الطبطة بين أربعة حواجز لمدة (45) ثانية، والتصويب من أسفل السلة لمدة (45) ثانية، و دقة التمرير بالدفع)، والتي كانت قيمها في اختبار (Shapiro-Wilk) على التوالي (0.844، 0.796، 0.825) وقيم مستوى دلالتها Sig كانت على التوالي (0.096، 1.183، 0.241) ونظراً لكون جميع قيم مستوى الدلالة (Sig) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد والبالغ (0.05) مما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي لذا يجب على الباحثة استعمال الاحصاء المعلمي لذا أستعملت اختبار (ت) للعينات المترابطة وغير المستقلة كما في الجدول (2).

الجدول (2)

قيم الاختبارات المهارية بكرة السلة في اختبار (Shapiro-Wilk)

ت	الاختبارات	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig
1	الطبطة بين أربعة حواجز لمدة (45) ثانية	0.825	12	0.096
2	التصويب من اسفل السلة لمدة (45) ثانية	0.796	12	0.183
3	دقة التمرير بالدفع	0.844	12	0.241

ثم قامت الباحثة بتطبيق مفردات تمارين الرشاقة الخاصة التي أعدتها وصممتها على عينة البحث وقد أستغرق تنفيذ التجربة الرئيسة (المنهج التدريبي) مدة شهرين وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً (السبت - الأثنين - الأربعاء) مع ملاحظة تغير الأسبوع الأول لكل شهر لتصبح أيام التدريب (الأحد - الثلاثاء - الخميس) وذلك من أجل إعطاء المجال للاختبارات البعدية ولتكون هنالك مدة كافية لإجراء الاختبارات والبدء بالوحدات التدريبية، وتم استخدام أسلوب التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة وأنهت التجربة بتاريخ 25 / 3 / 2023م، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية موزعة بواقع ثلاث وحدات تدريبية مصصمة أسبوعياً وتكون تدريبات تمارين الرشاقة الخاصة بإشراف الباحثة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية والتي يبلغ زمنها (30) دقيقة من وقت الزمن الكلي للوحدة التدريبية والبالغ (60) دقيقة، ويتراوح زمن التمرين الواحد بين (9 - 14) دقيقة، وتكرارات التمارين كانت بين (5-10) تكراراً، والراحة بين تكرارات كل تمرين تراوحت بين (120-240) ثانية.

3 - 7 الاختبارات البعدية:

بعد أن أجرت الباحثة تنفيذ برنامجها التدريبي على وفق تمارين الرشاقة الخاصة قامت بإجراء الاختبارات البعدية بالترتيب نفسه والإجراءات المتبعة عند إجراء الاختبارات القبلية والوقت نفسه والملعب نفسه وعلى العينة نفسها بتاريخ 26 / 3 / 2023م.

3 - 8 الوسائل الإحصائية:

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة البرنامج الجاهز (IBM SPSS Statistics Ver 25) وأستخرج ما يلي (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، اختبار Shapiro-Wilk، اختبار (ت) للعينات المترابطة وغير المستقلة).

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4 - 1 عرض نتائج اختبار (T.test) لاختبارات المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة في الاختبارين القبلي والبعدية:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدية في الاختبارات المهارية الأساسية الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار دون 18 سنة، قامت الباحثة باستعمال اختبار (T. test) للعينات المترابطة وغير المستقلة كما في الجدول (3).

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين (القبلي والبعدي) في

الاختبارات المهارية الأساسية الهجومية بكرة السلة

الدالة	Sig	قيمة (ت)	مج ح ² ف	مج ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات	ت
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	3.713	11.640	5.08	3.050	20.88	4.600	25.96	الطبطة بين أربعة حواجز لمدة (45) ثانية	1
معنوي	0.001	2.908	8.088	- 2.18	2.531	10.19	2.301	8.01	التصويب من اسفل السلة لمدة (45) ثانية	2
معنوي	0.000	6.033	20.107	- 9.83	6.040	28.44	4.672	18.61	دقة التمرير بالدفع	3

من النتائج المعروضة في الجدول (3) يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي (الاختبار الطبطة بين أربعة حواجز لمدة (45) ثانية) في الاختبار القبلي (25.96) بإنحراف معياري (4.600) بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (20.88) بإنحراف معياري (3.050)، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (3.713) عند درجة حرية (12) وهي ذات مستوى دلالة (Sig) تبلغ (0.000) والتي هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمدة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار والقبلي والبعدي ولصالح (الاختبار البعدي).

بينما يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي (الاختبار التصويب من أسفل السلة لمدة (45) ثانية) في الاختبار القبلي (8.01) بإنحراف معياري (2.301) بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.19) بإنحراف معياري (2.531)، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (2.908) عند درجة حرية (12) وهي ذات مستوى دلالة (Sig) تبلغ (0.000) والتي هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمدة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار والقبلي والبعدي ولصالح (الاختبار البعدي).

في حين أن قيمة الوسط الحسابي (الاختبار دقة التمرير بالدفع) في الاختبار القبلي (18.61) بإنحراف معياري (4.672) بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (28.44) بإنحراف معياري (6.040)، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (6.033) عند درجة حرية (12) وهي ذات مستوى دلالة (Sig) تبلغ (0.000) والتي هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمدة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار والقبلي والبعدي ولصالح (الاختبار البعدي).

مناقشة النتائج:

إنّ الباحثة ترى أن سبب التحسن في الأداء المهاري لأداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة (الطبطة، والتصويب، والمناولة) للاعبين بأعمار دون 18 سنة يعود إلى أفضلية تمارين الرشاقة الخاصة والمعدة من قبل الباحثة ضمن المنهج التدريبي الذي خضع له اللاعبون والتي تتطلبها لعبة كرة السلة لأن طبيعة اللعبة وأسلوب الأداء المهاري يتضمن سرعة المناولة وكذلك سرعة التصويب وسرعة الهجوم نحو سلة الفريق المنافس بالطبطة، أن النتيجة التي توصلت إليها الباحثة تتفق مع ما ذكره (محمد حسن 1999م) " إن تطبيق التمارين ما هو إلا عملية تغيير مقنن في مدد الحمل والراحة لمحاولة الوصول بالرياضي إلى المستوى المطلوب " (14: 1999: 76-77)، وتتفق مع ما أكدته (Ben Buckley 2013) " أن التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الإنجاز " (16: 2013: 24)، كما تتفق مع ما أشار إليه (صدام محمد 2013م) " إن الرشاقة هي صفة اللاعب الناجح وباستخدام أساليب الأداء العكسي للتمرين والتغير في توقيت وسرعة الحركات والعمل على تغير حدود الملعب وتغير أسلوب أداء التمرين وأداء حركات مركبة وخلق مفاجأة بالنسبة لأداء التمرين " (8: 2013: 90). كما تتفق أيضاً مع ما يراه كل من (خيرية إبراهيم ومحمد جابر 2010م) " أن أداء التمارين المتنوعة يمكن أن يطور العضلات أكثر من استخدام التمارين المتخصصة في الرياضة المختارة وهي تحسن التوافق العصبي العضلي والرشاقة، واللاعب الذي يتميز بالقدرة على التوافق والرشاقة يستطيع أن يتعلم المهارات التي تتميز بالصعوبة فيما بعد بسرعة وسهولة " (4: 2010: 21).

وتتفق أيضاً ما أشار إليه (ريسان خريبط 1995م) " إنّ التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الإنجاز " (6: 1995: 481)، وأيضاً تتفق مع ما ذكره (معز يونس 2001م) " أن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي طبقه " (15: 2001: 69).

إنّ تمارين الرشاقة الخاصة قد ساعدت على تحقيق أهداف البحث فالتحسن الواضح في المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة (الطبطة، والتصويب، والمناولة) عن طريق تحسن وأنسيابية جسم اللاعب سواء على الأرض أو في الهواء مما منحه الانسيابية والدقة في التصويب بكرة السلة، كما أن التناسق بين عمل الرجلين أثناء الطبطة المتعرجة في تردد الخطوة وطول الخطوة للاعبين وبالتالي سرعة عمل ذراعي اللاعبين أثناء الطبطة وتغيير الاتجاه مما يدل على سلامة وحسن تمارين الرشاقة الخاصة المطبقة في المنهج التدريبي والذي كان له الأثر الكبير في تحسن جميع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، أن النتيجة التي توصلت إليها الباحثة تتفق أيضاً مع ما ذكره (ريسان خريبط 2002م) " إنّ أهم ما يميز التمارين التخصصية لإتقان الرشاقة هو عدم التقليد والابتكار وإمكانية المعالجة المختلفة والمتنوعة للعضلات الحركية قدر الامكان " (7: 2002: 100)، وتتفق مع ما أشار إليه (فارس سامي وشيرزاد محمد 2016م) نقلاً عن (محمد حسن علاوي 1994م) " أن لاعب كرة السلة يحتاج للرشاقة بوصفها قدرة بدنية حركية خاصة لمحاولة النجاح في أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة تجعله متميزاً عن أقرانه من جانب آخر " (11: 2016: 83).

كما تتفق مع ما أشار إليه (Thaer Dawood & Amjad Abdul Hamid 2019م) نقلاً عن (عصام عبد الخالق 1999) "أن صفة الرشاقة يجب أن يتم التدريب عليها في المراحل العمرية الأولى وذلك لكي يتم اكتساب المفاصل والأربطة العضلية لمدى حركي واسع بما يضمن إمكانية تطوير هذه الصفة بالتدريب المستمر عليها في المراحل المتقدمة" (17: 2019: 294-300).

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات:

1. أن أنواع التمرينات المستخدمة للرشاقة الخاصة في المنهج التدريبي كان لها الأثر الواضح والكبير في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للاعبين بأعمار دون 18 سنة.
2. أن أنواع التمرينات المستخدمة للرشاقة الخاصة في المنهج التدريبي كان لها الأثر الواضح والكبير في تطوير مهارة الطبطة للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.
3. أن أنواع التمرينات المستخدمة للرشاقة الخاصة في المنهج التدريبي كان لها الأثر الواضح والكبير في تطوير مهارة التصويب للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.
4. أن أنواع التمرينات المستخدمة للرشاقة الخاصة في المنهج التدريبي كان لها الأثر الواضح والكبير في تطوير مهارة المناولة للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.

5 - 2 التوصيات:

1. التأكيد على تمرينات الرشاقة الخاصة ضمن المناهج التدريبية والذي كان لها تأثيراً واضحاً في تحسين الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لجميع المستويات ولكلي الجنسين.
2. إجراء دراسات مشابهة لتمرينات الرشاقة الخاصة ومحاولة معرفة تأثيرها على مهارات أساسية أخرى هجومية ودفاعية بكرة السلة لم يتم تناولها بالدراسة الحالية.

- أحمد أمين فوزي، محمد عبد العزيز سلامة؛ كرة السلة للناشئين: (الإسكندرية، الفنية للطباعة والنشر 1986).
- ثائر داود سلمان القيسي؛ الطرق الإحصائية لحساب صدق وثبات الاختبارات والمقاييس باستخدام IBM SPSS Statistics Version 24، ط1: (دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية، 2020).
- ثامر قصي الزبيد، هشام عامر عليان؛ مبادئ القياس والتقييم في التربية الرياضية ط3: (عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 2005).
- خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع؛ التدريب البليومتري لصغار السن، ط1: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2010).
- ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1988).
- ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي: (نون للتحضير والطباعة، 1995).
- ريسان خريبط مجيد؛ النظريات العامة في التدريب الرياضي: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2002).
- صدام محمد أحمد؛ تأثير تمارين خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم للصالات: (رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى، 2013).
- علي ماهر خطاب، نبيل عبد الزهار؛ أسس مناهج البحث في التربية وعلم النفس: (القاهرة، مكتبة عين شمس، 2005).
- عبد المعطي محمد عساف وآخرون؛ التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي: (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2002) ص 79-80.
- فارس سامي يوسف، شيرزاد محمد جارو؛ علاقة الرشاقة بأداء بعض المهارات الهجومية الأساسية بالتصويب بالقفز والسلمية بكرة السلة للشباب: مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، المجلد الثامن والعشرون، العدد الثالث، 2016.
- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين؛ الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية، تعليم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون: (دار الفكر العربي، القاهرة، 1999).
- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين؛ القياس في كرة السلة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1984).
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (الاسكندرية، مطبعة المصري، 1999).
- معتز يونس ذنون؛ أثر برنامجين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة، 2001).
- Ben buckley: **Recent Trends In The Science Of Training**, U.S.A.2013,p24.
- <http://www.ijrssh.com>, Prof.Dr.Thajer Dawood Salman Al Qaisi, Prof.Dr. Amjad Abdul Hamid Al Maged, **Physical and functional construction indicators and their relationship to some elements of fitness for budding basketball players**, International Journal of Research In Social Sciences & Humanites (IJRSSH) e-ISSN: 2249-4642; p-ISSN: 2454-4671. Volume 9, Issue 4, Oct-Dec 2019, p294-300