

## تأثير تمارين خاصة بوسائل مساعدة مختلفة بأسلوب (الموزع والمكثف) في تحسين بعض المهارات الهجومية للاعبين نادي ديالى الرياضي بكرة السلة

أ.م.د. ظاهر غناوي محمد

dr.dhaherghanawi@gmail.com

رئاسة جامعة ديالى - قسم النشاطات الطلابية

### ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمارين الخاصة بوسائل مساعدة مختلفة بأسلوب (الموزع والمكثف) في تحسين بعض المهارات الهجومية للاعبين نادي ديالى الرياضي بكرة السلة .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي ديالى الرياضي والبالغ عددهم (18) لاعب تم اختيار عينة البحث منهم بالطريقة العمدية وبواقع (16) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين كل مجموعة (8) لاعبين مقسمين الى عينه ضابطة وأخرى تجريبية بصورة عشوائية عن طريق القرعة .

وبعد الانتهاء من التجربة الرئيسية والاختبارات تم استخدام برنامج ( Spss ) لمعالجات البيانات احصائيا للوصول الى النتائج بعدها تم عرض النتائج ومناقشتها .

وقد توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات وهي وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي للمهارات الثلاث الاستلام + الطبطة العالية + المناولة الصدرية باليدين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . إضافة الى التأثير الإيجابي للتمارين الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة المختلفة والمنفذة بأسلوب (الموزع والمكثف) في تحسين المهارات الثلاث الاستلام + الطبطة العالية + المناولة الصدرية باليدين للاعبين نادي ديالى الرياضي بكرة السلة .

وقد اوصى الباحث الى ضرورة استخدام التمارين الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة والمنفذة بأسلوب (الموزع والمكثف) اثناء الوحدات التعليمية لما لها من دور كبير وسريع في تعلم وتحسين المهارات الثلاث الاستلام + الطبطة العالية + المناولة الصدرية باليدين للاعبين بكرة السلة .

كما أوصى الى ضرورة استخدام الأساليب والتمارين المقننة و الوسائل التعليمية (الحديثة) ومواكبه التطور للارتقاء بالعملية التعليمية للوصول الى مستوى انجاز افضل .

الكلمات المفتاحية : تمارين خاصة ، وسائل مساعدة ، اسلوب (الموزع والمكثف)، المهارات الهجومية ، كرة السلة .

### The effect of exercises in various means of assistance in Asloubi (distributor and condenser) in improving some of the offensive skills of players of the Diyala basketball club

#### Abstract

The objective of the research was to identify the effect of the exercises on various aids in the syllabus (the distributor and the capacitor) in improving some of the offensive skills of players of the basketball club Diyala.

The researcher used the experimental method to suit the problem of the research. The sample of the research was chosen in a deliberate way. They are

the players of Diyala Sports Club. The total number of players was (18) An officer and another pilot randomly assigned him by lot.

After the main experiment and tests were completed, the (Spss) program was used for statistical data processors to reach the results, after which the results were presented and discussed.

The researcher found the most important conclusions are the existence of significant differences between the post-test of the three skills received + high pituitary + hand-handling of the hands between the control groups and experimental and for the benefit of the experimental group. In addition to the positive effect of the exercises using the various aids implemented by Asloubi (distributor and condenser) in improving the three skills of receipt + high pitcher + hand handling by hand to players of the basketball club Diyala.

The researcher recommended the need to use exercises for the use of aids and implemented in Asloubi (distributor and condenser) during the educational units because of the role of large and fast in learning and improve the three skills receipt + Altbtabh high hand handling + chest players basketball.

He also recommended the use of methods, training exercises and teaching aids (modern) and accompanying developments to improve the educational process to reach a better level of achievement.

**Keywords: special exercises, aids, My method (distributor and condenser), offensive skills, basketball.**

## 1- التعريف بالبحث :

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن تقدم الحياة وازدهارها وتطور العلم اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة لإتباع التخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المألوف وإيجاد آفاق جديدة لا حدود لها في مجال التربية الرياضية للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والمهارات وتطويرها للتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج الجيدة . وأن البحث مازال قائماً ومستمرّاً في مجال التعلم الحركي مع تعدد الطرق والاساليب المستخدمة في ذلك لإيجاد أفضل الوسائل العلمية خدمة للحركة الرياضية والتطور العلمي والانساني وهذا يساعد في تكوين واعداد الرياضي اعداداً جيداً من كافة النواحي (البدنية والمهارية والخططية والنفسية) .

وأن هذا التقدم الذي يحصل في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال المنافسات الرياضية لم يكن وليد الصدفة انما كان نتيجة جهود قام بها العلماء والمتخصصون في المجالين الاكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف الى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في المستويات كافة . اذ يمكن ان تكون القدرات العقلية ذات قيمة كبيرة عن طريق استخدام الاساليب العلمية الحديثة . وتعد التمارين الخاصة هي أحد أنواع التمارين التي تعد من الوسائل المهمة والمستخدمه في تطوير القابليات البدنية والحركية والمهارية الخاصة باللعبة لأنها تكون منتقاة وموجهة بحسب المسارات الحركية للمهارة والواجب الحركي المطلوب تنفيذه. وقد عرف ( بسطويسي احمد وعباس احمد ، 1989 ، 93) التمرينات الخاصة بأنها "تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية

كذلك فهي تأخذ جزءاً من شكل الحركة". وتعرفها ( ليلي زهران ، 1997 ) " (إن التمرينات البدنية ذوات الهدف الخاص هي عبارة عن تمارين تهدف لأعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة المختلف أنواع الأنشطة الرياضية وهي عامل مساعد يهدف لأعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه ) .

ومن الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً سريعاً في السنوات الأخيرة هي لعبة كرة السلة ، حيث أخذ الاهتمام بهذه الرياضة يتزايد وأصبحت تستأثر اهتمام الكثيرين مما جعلها واحدة من أكثر الألعاب شعبية في دول كثيرة من العالم ، إضافة إلى الاهتمام المتزايد لهذه اللعبة في قطرنا العزيز . وهي من الفعاليات الرياضية الذي تحتاج إلى تخطيط علمي موجه وخاصة المهارات الأساسية . ومن هنا تكمن أهمية البحث في إيجاد تمارين خاصة ووسائل تعليمية مساعدة حديثة يتم تنفيذها بأسلوب تعليمي مناسب لتحسين أداء بعض المهارات الهجومية عند اللاعبين بكرة السلة مما لها من أهمية في نتائج المباريات للوصول الى مرحلة الانجاز .

## 1-2 مشكلة البحث :

عن طريق الملاحظة الذاتية وخبرة الباحث لاحظ وجود ضعف في تنفيذ بعض المهارات الأساسية عند اغلب لاعبي الفرق ومنها مهارة الاستلام والطبقة والمناولة الصدرية باليدين إضافة الى عدم استخدام التمارين الخاصة المقننة بشكل علمي جيد يساعد على الارتقاء بالعملية التعليمية مع عدم وجود وسائل مساعدة وأساليب تعليمية مناسبة لتحسين الاداء . مما تقدم سعى الباحث إلى إيجاد سبل تعليمية علمية متطورة حديثة تلعب دوراً إيجابياً وتساعد اللاعبين في تحسين مهاراتهم الحركية عند تنفيذ تلك المهارات .

## 1-3 هدف البحث : يهدف البحث الى :

1. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بوسائل مساعدة مختلفة بأسلوب (الموزع والمكثف) في تحسين بعض المهارات الهجومية للاعبين نادي ديبالي الرياضي بكرة السلة .

## 1-4 فرضية البحث :

1. للتمرينات الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة المختلفة والمنفذة بأسلوب (الموزع والمكثف) تأثير ايجابي في تحسين بعض المهارات الهجومية للاعبين نادي ديبالي الرياضي بكرة السلة .

## 1-5 مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبي نادي ديبالي الرياضي .  
المجال الزمني : الفترة من 2018/ 7/30 ولغاية 2018/9/30 .

المجال المكاني : ملعب نادي ديبالي الرياضي

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي في معالجة مشكلة البحث كونه أكثر ملائمة لطبيعة البحث وصولاً الى النتائج .

## 2-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي ديبالي الرياضي والبالغ عددهم (18) لاعب تم اختيار عينة البحث منهم بالطريقة العمدية وبواقع (16) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين كل مجموعة (8) لاعبين مقسمين الى

عينه ضابطة وأخرى تجريبية بصورة عشوائية عن طريق القرعة و تم اجراء التكافؤ لهما بناءً على درجات الاختبار القبلي للعينه .

### جدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبار القبلي للمهارات الثلاث الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين

الدلالة	مستوى الدلالة Sig	T المحسوبة	المجموعة التجريبية قبلي		المجموعة الضابطة قبلي		المهارة
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	.705	6	ع	س	ع	س	الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين
			.95	.75	.81	1.00	
مستوى الثقة (0.05) درجة الحرية (14)							

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات وأجهزة البحث المستخدمة :

### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- الملاحظة والخبرة الذاتية للباحث .
- المصادر العلمية العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .

### 2-3-2 الأدوات المستخدمة بالبحث :

( ملعب كرة سلة ، كرات سلة عدد (16) ، ، صافرة ، ساعة توقيت ، شواخص ، شريط قياس ، اشرطة ملونة ، قرطاسية ) .

### 2-3-3 الأجهزة المستخدمة :

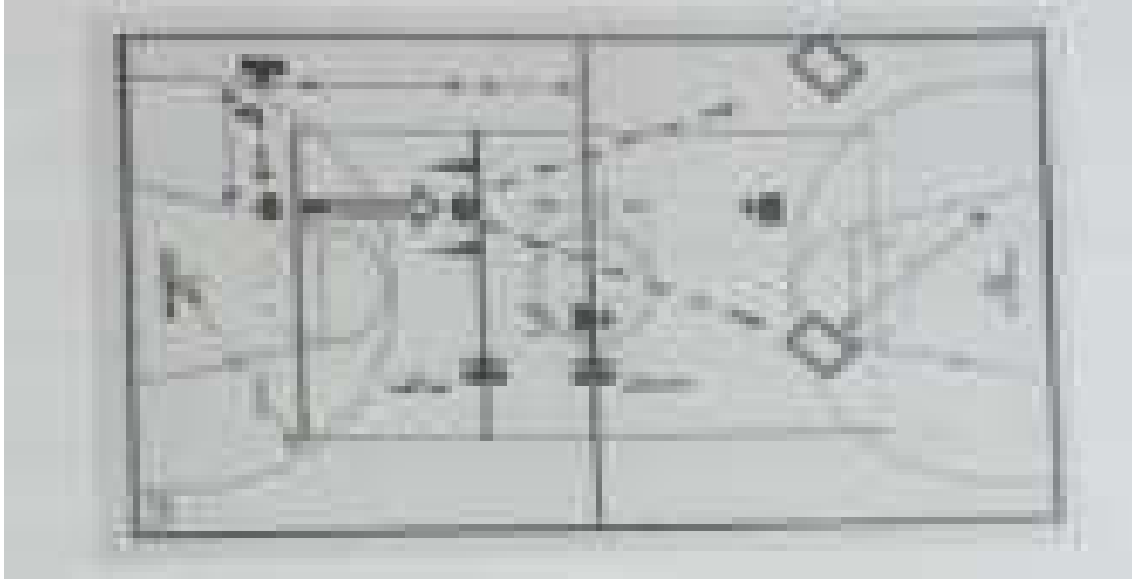
- لاب توب نوع Dell عدد (4) .
- كرات Wilson X عدد (4)

2-4 اختبار البحث : اختبار الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين ( يسار ، 297، 2014) .

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على أداء ثلاث مهارات هجومية .

الأدوات اللازمة : ملعب كرة السلة ، شاخصان ، اداتان لقياس الدقة ، شريط لاصق ، كرات سلة عدد (4) قانونية ، شريط قياس ، ساعة توقيت الكترونية ، ثلاث كراسي ، صافرة .

الاجراءات : ينظر الشكل



### الشكل يوضح اختبار الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين

- تحدد نقطة مركزية اسفل السلة يعتمد عليها في تأشير بعض النقاط الرئيسية .
- تحدد نقطتان لأدائي قياس الدقة على الجانبين تبعد (٨) م عن النقطة المركزية ، واللذان تبعدان بدورهما عن الخط الجانبي للملعب (١,٠٠) م وبشكل مواجه للدائرة المركزية .
- يحدد ملعب للكرة الطائرة داخل ملعب كرة السلة . - تحدد نقطتان (خلف الخط مباشرة) الاولى على بعد (٣) م عن خط المنتصف ، والأخرى على بعد (٩) م وتمثلان وقفة اللاعب المختبر في المنتصف ، فضلا عن نقطتين على الجانب الأيسر للاعب المختبر الأولى والثانية تبعدان عن اللاعب المختبر في النقطتين (4,60) م وتمثلان احد افراد فريق العمل ومعه الكرة في كل نقطة.
- وضع شاخصين على خط المنتصف وعلى جانبي الدائرة المركزية (يمثلان الحدود المسموح بها للتنفيذ) .

### وصف الاداء :

- يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى المحددة في المنتصف المؤشرة خلف الخط ، وفي الوقت نفسه يقف احد افراد فريق العمل ومعه الكرة بجانبه من جهة اليسار .
- عند اشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من قبل احد افراد فريق العمل المساعد عند النقطة الأولى للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام + الطبطبة العالية مباشرة باتجاه خط المنتصف لأداء المناولة الصدرية بالذراعين باتجاه ادائي قياس الدقة (بالتبادل) والعودة مسرعا إلى النقطة نفسها لتكرار المحاولة ، ومن ثم يعود مسرعة إلى النقطة الثانية لتكرارها مرتين .
- مرة على جهة اليمين ومرة على جهة اليسار حتى نهاية المحاولات
- تقسم المحاولات الأربع الى محاولتين من النقطة الأولى وباتجاه خط المنتصف كما في الخطوة (١) والمحاولتان الأخريتان تتمان من النقطة الثانية باتجاه خط المنتصف كما في الخطوة (٢) .

**شروط الاختبار :** - السرعة في الاداء ومساعدة اللاعب المختبر التنبيه على أداء المحاولات الأربع من اماكنها المحددة ، ومن حق اللاعب المختبر أن يتجاوز خط المنتصف بعد اداء المناولة الصدرية باليدين فضلا عن الالتزام بالمنطقة المحددة بين الشاخصين ، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط .

**إدارة الاختبار :** مؤقت : يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلا عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار .

**منادي :** ينادي أحد أفراد فريق العمل بالألوان للمحاولات الأربع على أداتي قياس الدقة.

**مسجل :** يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من الألوان والزمن ثانية .

**حساب الدرجة :** - يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة الرابعة بعد أن تمس شبكة أداة قياس الدقة

- تقسيم الزمن على (٢٠) ثانية .

- تحسب للاعب (٣) درجات اللون الأحمر ، ودرجتان للون الأزرق ، ودرجة للون الأخضر .

- تحسب للاعب درجتان للمختلط من الألوان للمربعات الأربعة (جمع تقسيم على اربع ) و (2.5) درجة للونين الأحمر والأزرق

(جمع تقسيم على اثنين) و (1.5) للونين الأزرق والأخضر (جمع تقسيم على اثنين) ودرجة لنصف لون الأزرق و (0,5) درجة

لنصف لون الأخضر و (٠,٧٥) درجة لنصف لون أزرق ونصف لون أخضر (جمع تقسيم على اثنين) .

- تقريب العدد النهائي الناتج من الألوان (الدقة) إلى أقرب عدد صحيح ان وجد .

- الدرجة الكلية (النهائية) تقسم ناتج الدقة على الزمن .

## 2-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق 2018/7/30 على لاعبان من نادي ديبالي الرياضي وكان الهدف

من اجراء التجربة الاستطلاعية هو التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء اقامت الاختبار في التجربة

الرئيسية على عينه البحث ومعرفة كفاءة فريق العمل المساعد ومعرفتهم لمجريات الأمور والاختبارات الخاصة بالبحث ومعرفة زمن

تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها لعينة البحث .

## 2-6 الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة على عينه البحث وذلك في الساعة الرابعة عصرا من يوم الاحد الموافق

2018/7/2 وقد راعى الباحث قدر الإمكان ضبط المتغيرات من حيث الوقت والمكان وفريق العمل المساعد من أجل بقائها

نفسها في الاختبارات البعدية ، وتم إجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبليّة

للمجموعتين من أجل أن يعزو الباحث الفرق في مستوى الأداء ان حدث فيما بعد الى المتغير المستقل للدراسة .

## 2-7 التجربة الرئيسية :

تضمنت التجربة الرئيسية تنفيذ مفردات المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية اعتباراً من يوم الاثنين الموافق 2018/7/3

باستخدام التمارين الخاصة المعدة باستخدام الوسائل التعليمية وبأسلوب (الموزع والمكثف) بالنسبة لطريقة الاداء وبإشراف الباحث

أما المجموعة الضابطة فتطبق نفس منهجها السابق دون أي تدخل بالمنهج ، وقد بلغت عدد الوحدات التعليمية لمجمل مدة

البحث (24) وحدة تعليمية بمعدل (120) دقيقة للوحدة الواحدة وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع .

## 2-8 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينه البحث وذلك في الساعة الرابعة عصرا من يوم الاحد الموافق 2018/9/30 ،

وحرص الباحث على تهيئة الظروف المشابهة نفسها لظروف الاختبارات القبليّة ومن النواحي كافة الزمانية والمكانية وفريق العمل

المساعد من أجل التعرف على مدى التحسن الذي حصل على المهارات قيد الدراسة من قبل المتغير المستقل حصراً .

## 2-9 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام برنامج (Spss) لمعالجات البيانات احصائيا للوصول إلى النتائج .

## 3- عرض النتائج ومناقشتها

## جدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبار القبلي للمهارات الثلاث الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين

الدلالة	مستوى الدلالة Sig	T المحسوبة	المجموعة التجريبية قبلي		المجموعة الضابطة قبلي		المهارة
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	.705	6	ع	س	ع	س	الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين
			.95	.75	.81	1.00	
مستوى الثقة (0.05) درجة الحرية (14)							

## جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمته T للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المهارات الثلاث الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين

الدلالة	مستوى الدلالة Sig	T المحسوبة	المجموعة الضابطة بعدي		المجموعة الضابطة قبلي		المهارة
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	.63	-.52	ع	س	ع	س	الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين
			.50	1.25	.81	1.00	
مستوى الثقة (0.05) درجة الحرية (7)							

## جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمته T للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المهارات الثلاث الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين

الدلالة	مستوى الدلالة Sig	T المحسوبة	المجموعة التجريبية بعدي		المجموعة التجريبية قبلي		المهارة
			ع	س	ع	س	
معنوي	.035	-3.65	ع	س	ع	س	الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين
			.57	2.50	.95	.75	
عند مستوى دلالة (0.05) درجة الحرية (7)							

## جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمته T للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار المهارات الثلاث الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين

الدلالة	مستوى الدلالة Sig	T المحسوبة	المجموعة التجريبية بعدي		المجموعة الضابطة بعدي		المهارة
			ع	س	ع	س	
معنوي	.017	-3.2	ع	س	ع	س	الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين
			.57	2.50	.50	1.20	
عند مستوى دلالة (0.05) درجة الحرية (14)							

## المناقشة :

من خلال جدول (1) وبعد ان اظهرت لنا نتائج الاختبار القبلي لاختبار المهارات الثلاث الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين وللمجموعتين الضابطة والتجريبية تبين لنا ان افراد العينة متكافئين بأداء المهارات الثلاث وهذا يعني ان المجموعتين سوف تبدأ بتطبيق المنهاج من نقطة شروع واحدة.

كما وأظهرت النتائج في جدول (2) إن نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لم تشهد تحسنا ملحوظا والسبب يعود الى عدم الاهتمام بنوعية التمارين المعدة للاعبين والمناسبة لهم وللمهارة المطلوبة اضافة الى عدم وجود اجهزة وادوات مساعدة حديثة تساعد في رفع المستوى المهاري للاعبين .

اما جدول (4) و(5) فقد اظهرت نتائج الاختبار إن هناك فروق ذات دلالة احصائية واضحة بين اختبار المجموعة التجريبية القبلي والبعدي وبين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذا التفوق الحاصل الى الدور الكبير الذي قدمته التمرينات الخاصة الجديدة حيث ان استخدام التمارين بشكل منتظم ومستمر ولفترة يؤدي إلى تحسين الأداء الأمثل لتلك المهارات وهذا ما اتفق مع ما جاء به ( قاسم حسن وعبد علي 1988، 105) انه " يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي و تحمل جرعات خاصة " .

إضافة الى الدور الإيجابي للوسائل المستخدمة أثناء تنفيذ التمرينات والتي ساعدت بشكل كبير على تحسين المستوى وهذا ينطبق على ما جاء به كل من (عبد الرحمن ، 1990 ، 86) " بان من العوامل والمؤثرات التي ترتقي بالتعلم في ميدان التربية الرياضية استخدام الوسائل المساعدة سمعية كانت ام بصرية " و(ناهدة عبد زيد الدليمي، 2009، 172) "أن للوسائل التعليمية المساعدة تأثير ايجابي وفعال في موصفات الأداء الفني للتكنيك والذي ينتج من خلال التطور الحادث في التطور الحركي وما ينعكس عن ذلك من التأثير الايجابي و الفعال في المستوى الرقمي والتقويم النهائي للأداء .

وتلعب الوسائل المساعدة دور مهم في إثارة التشويق والانتباه من قبل افراد العينة وهذا ما أكده (امين واخرون ، 1995 ، 259) بان التركيز هو من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدراتهم على ملاحظة الاشياء بدقة ووضوح وهذا ما جعل افراد العينة التجريبية ان تنفذ الوحدات التعليمية بقدر المستطاع وبكل حماسية مما ساعد على تحسين أدائهم .

كما ويعزو الباحث التطور الحاصل لدى افراد العينة التجريبية الى اختيار الأسلوب التعليمي المناسب مع الأهداف المطلوبة والتمارين المعدة والذي ساعد وبشكل ملحوظ على تحسين الأداء لا افراد المجموعة .

من خلال نتائج البحث توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات والتوصيات وهي :

## الاستنتاجات :

1. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي للمهارات الثلاث الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

2. ان للتمرينات الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة المختلفة والمنفذة بأسلوب (الموزع والمكثف) تأثير ايجابي في تحسين المهارات الثلاث الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين للاعبين نادي ديبالي الرياضي بكرة السلة .

اما التوصيات فكانت :



- 1- ضرورة استخدام التمرينات الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة المختلفة والمنفذة بأسلوب (الموزع والمكثف) اثناء الوحدات التعليمية لما لها من دور كبير وسريع في تعلم وتحسين المهارات الثلاث الاستلام + الطبطبة العالية + المناولة الصدرية باليدين للاعبين بكرة السلة .
- 2- ضرورة استخدام الأساليب والتمارين المقننة و الوسائل التعليمية (الحديثة) ومواكبه التطور للارتقاء بالعملية التعليمية للوصول الى مستوى انجاز افضل .

#### المصادر العربية والاجنبية

1. أمين ، طارق حمودي ، وعلي ، وليد عبدالله : علاقة تركيز الانتباه بدقة بعض المهارات الأساسية التنس ، مجلة التربية والعلم ، العدد (18) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل 1995.
2. بسطويسي احمد وعباس احمد : طرق التدريب في المجال الرياضي ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1989.
3. عبد الرحمن : دراسة اثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعلم المهارات الأساسية للعبة التنس لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير منشورة في مجموعة بحوث التربية الرياضية ، ريسان خريط ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1990 .
4. قاسم حسن وعبد علي: مبادئ علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 .
5. ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية التمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ،
6. ناهدة عبد زيد الدليمي . أساسيات التعلم الحركي . ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009.
7. يسار صباح جاسم : اساسيات كرة السلة ، مطبعة جامعة ديالى ، ديالى 2014 .