

تأثير تمرينات تخصصية في بعض القدرات الحركية ودقة أداء مهارة التصويب السلمي لناشئي كرة السلة

م.د. علياء حسين فرحان
Alia.h@uobaghdad.edu.iq
جامعة بغداد- قسم النشاطات الطلابية

م.د. هديل طالب محمد شهاب
hadeel.talib@duc.edu.iq
كلية دجلة الجامعة

تأريخ قبول النشر : ٢٠٢٥/٥/١٨

تأريخ الاستلام : ٢٠٢٥/٣/٢٧

المخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير التمرينات التخصصية في بعض القدرات الحركية ودقة أداء مهارة التصويب السلمي لناشئي كرة السلة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، بتصميم المجموعة التجريبية الفردية، وتكونت عينة البحث من (12) لاعباً ناشئاً يمثلون لاعبي نادي الكرخ الرياضي الناشئين بعمر (15-17)، وبعد تنفيذ الإجراءات الرئيسة للدراسة ومعالجة النتائج المتحققة، استنتج الباحثان عدة استنتاجات أهمها أدت التمرينات التخصصية دوراً كبيراً في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة التصويب السلمي بكرة السلة للاعبين الناشئين، وقد وضع الباحثان توصيات عدة منها ضرورة استعمال التمرينات التخصصية في الوحدات التدريبية لما لها من تأثير فعال في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بالأداء المهاري بكرة السلة.

الكلمات المفتاحية:

التمرينات التخصصية، القدرات الحس حركية، الدقة، التصويب السلمي

1-المقدمة:

ظهرت في الفترة الاخيرة اتجاهات حديثة عدة في تدريب المهارات الرياضية ومن ضمن هذه الاتجاهات هي استخدام التمرينات التخصصية التي هي نوع من التمرينات الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تطوير الأداء المهاري والبدني كماً ونوعاً وذلك وفقاً للاستخدام الحظي للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء لممارسة نوع اللعبة الرياضية التخصصية، إذ تعد التمرينات التخصصية المشابهة للأداء من المكونات الأساسية التي يجب العمل بها في أثناء الوحدات التدريبية ومن خلال مناهج تدريبية مقننة، إذ أن الأداء المهاري يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع اللعبة، ويتضمن أهم العضلات العاملة من خلال إعطاء تمرينات تتشابه في أدائها لطبيعة المهارة من حيث الشكل الصحيح ومدى مسارها الحركي وتكون عامل رئيس لتحسين القدرات الحركية والبدنية.

كما تعد خصوصية التدريب أحد المبادئ الأساسية التي تحكم العملية التدريبية في تحقيق الهدف منها وهو مستوى الأداء المهاري العالي في اللعبة الرياضية المختارة، فالعمومية في عملية التدريب قد تكون مناسبة للرياضي العادي بينما يتطلب الأداء المهاري المتقن والدقيق التركيز على كل القدرات الخاصة بنوع اللعبة التخصصية بما يتناسب وامكانيات اللاعب وقدراته المختلفة، إذ تتميز كل لعبة رياضية بنوع خاص من القدرات البدنية والحركية والنفسية والخطية.

واحتلت لعبة كرة السلة مكاناً متميزاً بين الألعاب الرياضية الجماعية، فهي لعبة رئيسية في البطولات الدولية والقارية والدورات الأولمبية، فضلاً عن أنها تعد من الألعاب الرياضية التي تمارس بغرض المنافسة والترويج، مما جعل ممارسيها من الأطفال والشباب وكبار السن من الجنسين، كما تتميز لعبة كرة السلة بالإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة مما يتطلب أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية بمستوى متقارب حتى يتمكنوا من مقابلة احتياجات مواقفهم في الملعب، الأمر الذي يستوجب زيادة الاهتمام بإعدادهم في كافة النواحي البدنية والحركية والنفسية المهارية.

كما تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى متطلبات حركية خاصة التي تحتم على المدرب الإلمام بها عند تحديد العمل التدريبي بهدف وتطويرها كي تمكن اللاعب من القدرة على إتقان الأداء الفني للمهارات الأساسية لا سيما الهجومية، ومنها مهارة التصويب السلمي التي تعد من المهارات الحاسمة في مباريات لعبة كرة السلة، وأن اختيار التمرينات الفاعلة لها بصورة مشابهة لظروفها تسهم في زيادة نسبة المحاولات الناجحة، ولذلك يسعى جميع المدربين إلى تركيز اهتماماتهم على ربط المتغيرات الحركية وهذه المهارة على وفق جميع المراحل العمرية لما لها من دور إيجابي في نتيجة المباريات. لذا تكمن أهمية البحث في استخدام التمرينات التخصصية في أثناء الوحدات التدريبية للاعبين الناشئين تشابه متطلبات وظروف مهارة التصويب السلمي بكرة السلة والقدرات الحركية المرتبطة بأدائها وصولاً بهؤلاء اللاعبين إلى الدقة في الأداء ومن ثم تحقيق النتائج المطلوبة.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثين ومتابعتهم الجادة للعبة كرة السلة ومبارياتها لاسيما مباريات الناشئين لاحظوا وجود ضعف في قدرات هؤلاء اللاعبين لاسيما الحركية منها وبالتالي الضعف في دقة مهارة التصويب السلمي التي يتطلب أدائها توافر مستوى جيد من القدرات الحركية، وقد يرجع الباحثان السبب في ذلك في أن البعض من مدربي كرة السلة للناشئين قد لا ينصب اهتمامهم في ادخال أو استخدام تمرينات ذات خصوصية تخدم المسار الحركي لهذه المهارة والقدرات الحركية المرتبطة بها، الأمر الذي دعا الباحثان الى الخوض في هذا الأمر والإجابة عن التساؤل الآتي:

هل للتمرينات التخصصية تأثير في بعض القدرات الحركية ودقة أداء مهارة التصويب السلمي لناشئي كرة السلة؟

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير التمرينات التخصصية في بعض القدرات الحركية ودقة أداء مهارة التصويب السلمي لناشئي كرة السلة

1-4 فرضية البحث:

1- للتمرينات التخصصية تأثير ايجابي بعض القدرات الحركية ودقة أداء مهارة التصويب السلمي لناشئي كرة السلة.

1-5 مجالات البحث:

1- المجال البشري:- اللاعبين الناشئون بكرة السلة في نادي الكرخ الرياضي في المرحلة العمرية (15-17) سنة للموسم الرياضي (2024-2025).

2- المجال الزماني:- المدة من 3/10/2024 ولغاية 23/11/2024.

3- المجال المكاني:- القاعة الرياضية المغلقة في نادي الكرخ الرياضي

1-6 تحديد المصطلحات:

-التمرينات التخصصية:- هي " التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي والتركيب الديناميكي مع الأداء المهاري فهي تحقق أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كماً ونوعاً وتوقيتاً". (2,337).

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث:- استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة واحدة ذو القياس القبلي والبعدي لملائمة هذا المنهج وطبيعة هذا البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تمثل مجتمع البحث باللاعبين الناشئين بكرة السلة في نادي الكرخ الرياضي في المرحلة السنوية (15-17) سنة، والبالغ عددهم (18) لاعباً ناشئاً وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبعدد (12) لاعباً ناشئاً ليمثلوا نسبة مئوية مقدارها (66.67%).

1-2-2 تجانس عينة البحث: يتأكد الباحثان من اعتدالية توزيع عينة البحث من خلال إجراء التجانس في متغيرات: (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي)، كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين قيم معامل الالتواء في متغيرات: الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	175.32	5.23	174	0.76
الكتلة	كغم	67.18	6.87	65	0.95
العمر الزمني	سنة	16.54	1.79	15	-0.77
العمر التدريبي	سنة	5.62	1.34	6	-0.85

نلاحظ من الجدول (1) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر الزمني والتدريبي تقع ما بين $(1 \pm)$ مما يدل على أن قياسات العينة في هذه المتغيرات قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد العينة فيها.

2-3 الاختبارات: -بعد الاطلاع على المصادر والدراسات ذات العلاقة تم تحديد مجموعة من الاختبارات الخاصة ببعض القدرات الحركية ومهارة التصويب السلمي بكرة السلة، وتم اعداد استبانة خاصة بهذه الاختبارات، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين باللعبة لاختبار الاختبار المناسب لعينة البحث، وبعد فرز الاستمارات حصلت الاختبارات المختارة نسبة موافقة تراوحت ما بين (80%-100% والاختبارات المختارة هي:-

- 1-اختبار العدو متعدد الاتجاهات لقياس الرشاقة.(5،88).
- 2-اختبار رفع الكتفين من الانبطاح لقياس المرونة.(126،6).
- 3-اختبار التوافق بين العين واليد لقياس التوافق الحركي. (1، 3584).
- 4-اختبار التصويب السلمي لقياس دقة التصويب السلمي.(3،105).

2-4-4 الإجراءات:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية:-أجرى الباحثان تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/10/3، في الساعة الرابعة عصراً في قاعة الرياضية المغلقة في نادي الكرخ الرياضي على عينة عددها(6) لاعبين ناشئين من خارج العينة الأساسية، وأجريت هذه التجربة من أجل التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة والوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات.

2-4-2 المعاملات العلمية للاختبارات:

- 1-معامل الصدق:- تم اعتماد الصدق الظاهري، إذ تم اعداد استبانة خاصة بهذه الاختبارات، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين باللعبة البالغ عدد (9) خبراء ومختصين، لاختبار الاختبار المناسب لعينة البحث، وبعد فرز الاستمارات تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة موافقة أكثر من(80%)، كما مبين في الجدول(2).
- 2-معامل الثبات:-قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات لاختبارات القدرات الحركية ودقة أداء مهارة التصويب السلمي بكرة السلة بأسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، بمدة زمنية فاصلة (5) أيام بين التطبيقين الأول والثاني، إذ تم التطبيق الأول بتاريخ 2024/10/3 على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها(6) لاعبين ناشئين من خارج العينة الأساسية والتطبيق الثاني بتاريخ 2024/10/8، وتم حساب معامل الارتباط باستعمال قانون الارتباط البسيط بيرسون) بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، كما مبين في الجدول(2).

الجدول(2)

يبين قيم معامل الصدق والثبات لاختبارات بعض القدرات الحركية ودقة أداء التصويب السلمي

الاختبارات	الصدق	الثبات
الرشاقة/العدو متعدد الاتجاهات/ ثانية	100%	0.92
المرونة/رفع الكتفين من الانبطاح/ سم	88.89%	0.89
التوافق/التوافق بين العين واليد/درجة	100%	0.93
الدقة /التصويب السلمي/ درجة	100%	0.92

2-4-3 القياس القبلي:-تم إجراء القياس القبلي لاختبارات لبعض القدرات الحركية ودقة أداء مهارة التصويب السلمي بكرة السلة لعينة البحث بتاريخ 2024/10/12 في الساعة الرابعة عصراً في قاعة الرياضية المغلقة في نادي الكرخ الرياضي.

2-4-4 تنفيذ التمرينات التخصصية:-هدفت التمرينات التخصصية بعض القدرات الحركية ودقة أداء مهارة التصويب السلمي بكرة السلة، إذ اتبع الباحثان عدة خطوات لتصميم التمرينات التخصصية والتي تم تحديدها وفقاً للأسس والمعايير الآتية:-

- 1-توافر عوامل الأمن والسلامة.
- 2-أن يكون محتوى التمرينات التخصصية مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة العمرية لعينة البحث.
- 3-أن تكون التمرينات التخصصية متكاملة خلال مراحلها المختلفة.
- 4-مراعاة التمرينات التخصصية الفروق الفردية لعينة البحث.
- 5-مراعاة مبدأ التمرين في درجة الحمل.
- 6-مرونة التمرينات التخصصية وقبولها للتطبيق العملي.
- 7-مراعاة اختيار التمرينات التخصصية وترتيبها داخل الوحدات التدريبية.
- 8-تضمنت مفردات التمرينات التخصصية الآتي:-
- مدة التنفيذ للتمرينات التخصصية هي(6) أسابيع.

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات.

- زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة.

2-4-5 القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي لاختبارات بعض القدرات الحركية ودقة أداء مهارة التصويب السلمي بكرة السلة لعينة البحث بتاريخ 2024/11/23، في الساعة الرابعة عصراً في قاعة الرياضية المغلقة في نادي الكرخ الرياضي، وبفرض شروط القياسات القبلية.

2-5 المعالجة الإحصائية: استخدم الباحثان في المعالجة الإحصائية لبيانات عينة البحث الوسائل الإحصائية الآتية:- (Aldulimey & Al-Sinani, 2022)

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-الوسيط.

-معامل الارتباط.

-معامل الالتواء.

-قانون (t.test).

-النسبة المئوية للتطور.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق وقيم (t) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها:

الجدول (3)

يبين قيم (t) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لبعض القدرات الحركية والتصويب السلمي لعينة البحث

الاختبارات	القبلي		البعدي		الفروق		المحسوبة (t)	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع	ف-	ه ف		
الرشاقة/العدو متعدد الاتجاهات/ ثانية	15.12	1.04	12.23	0.89	4.25	0.87	4.89	معنو ي
المرونة/رفع الكتفين من الانبطاح/ سم	34.20	2.45	38.62	1.73	3.59	0.46	7.80	معنو ي
التوافق/التوافق بين العين واليد/درجة	28.14	3.27	32.83	2.11	4.86	1.15	4.23	معنو ي
الدقة /التصويب السلمي/ درجة	4.29	1.21	7.64	0.82	3.95	0.71	5.56	معنو ي

*قيمة (t) الجدولية البالغة = (2.20).

نلاحظ من الجدول (3) أن قيم (t) المحسوبة ظهرت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح القياس البعدي للمتغيرات كافة.

3-2 عرض نسب التحسن المنوية بين القياسية القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها:

الجدول (4)

يبين نسبة التحسن المنوية لبعض القدرات الحركية والتصويب السلمي بكرة السلة لعينة البحث

الاختبارات	القبلي س	البعدي س	قيمة الفرق	نسبة التحسن المنوية %
الرشاقة/العدو متعدد الاتجاهات/ ثانية	15.12	12.23	2.89-	23.63%
المرونة/رفع الكتفين من الانبطاح/ سم	34.20	38.62	4.42	11.44%
التوافق الحركي/التوافق بين العين واليد/درجة	28.14	32.83	4.69	14.29%
الدقة /التصويب السلمي/ درجة	4.29	7.64	3.35	43.85%

نلاحظ من نتائج الجدول (4) قيم الفروق بين الوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث (المجموعة التجريبية الفردية) في المتغيرات كافة ونسب التحسن المنوية التي حققتها التي تراوحت ما بين (11.44%-43.85%).

3-3 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (3) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح القياس البعدي للمتغيرات كافة، ويعزو الباحثان سبب تلك الدلالة إلى تأثير التمرينات التخصصية التي اتبعتها عينة البحث (المجموعة التجريبية الفردية) خلال الوحدات التدريبية والتي كانت مشابهة للأداء الحركي والمهاري للتصويب السلمي بكرة السلة التي لها طبيعة ووظيفة خاصة تختلف عن باقي مهارات كرة السلة مما يتطلب امتلاك اللاعب مقدار جيد من القدرات الحركية والدقة في الأداء يؤهله للوفاء بمتطلبات الأداء المطلوب سواء في التدريب أم في المباريات، ويتفق هذا مع ما أشار إليه (محمد حمزة الرحمانى) في أن "التمرينات التخصصية ضرورة ملحة لتحقيق المستوى العالي من الأداء في أي رياضة لأنه يقود إلى التكيف للقدرات البدنية، الحركية، المهارة، النفسية المطلوبة للنشاط التخصصي الممارس، ويجب أن تشمل التمرينات التخصصية على تمرينات تدعم وتطور القدرات الخاصة بالنشاط الممارس". (7،34)، كما يعزو الباحثان سبب الفروق المعنوية المتحققة إلى تأثير التمرينات التخصصية، إذ جاءت التمرينات متنوعة وغير تقليدية، ويتفق هذا مع ما أشار إليه (هيثم أحمد إبراهيم) (وأخرون) في أن "التدريب الحديث يتميز بالتركيز على متطلبات الاداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي كما أنه بازياد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية تزداد فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية لرفع مستوى اللياقة البدنية". (10،94).

كما يتفق ذلك مع ما أكدته (نورا محمد سعيد) في "ضرورة استخدام التمرينات التخصصية لأن عملية التدريب التقليدية لا تفي بغرض إتقان الأداء المهاري خاصة في بعض مراحل الأداء ذات الصعوبة العالية ويؤكد ذلك على أهمية وجود نوعية خاصة من التدريب تتميز بالفهم الدقيق للحظات الأداء المتناهية في الصغر وما تحتاجه من عمل عضلي ذات نوعية خاصة أثناء الأداء المهاري حتى يمكن الوصول إلى الأداء الرياضي الأمثل وتحسين مستوى الأداء". (9،22)، كما يرى الباحثان أن أهم ما يميز التمرينات التخصصية أنها تكون بنفس المسار الحركي وبحمل تدريبي يقارب ما يتعرض له اللاعبين الناشئين في أثناء الأداء الفعلي في المباريات، كما يمكن للمدرب استخدامه في تطوير كافة الجوانب الأساسية الحركية والبدنية والمهارة والخطية. ومن خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (4) التي أظهرت نسب تحسن مئوية في القياس البعدي للمتغيرات كافة، ويرجع الباحثان سبب تلك النسب المتحققة إلى استعمال التمرينات التخصصية التي أتاحت الفرصة لأفراد هذه المجموعة تطوير القدرات الحركية الخاصة بأداء مهارة التصويب السلمي بكرة السلة، وذلك من خلال اتباع الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي لتقنين الأحمال التدريبية للتمرينات التخصصية بما يتناسب مع المرحلة السنوية لأفراد عينة البحث، إذ عملت هذه التمرينات التخصصية على تنمية القدرات الحركية الخاصة بشكل إيجابي من خلال تدريب العضلات العاملة في الأداء التخصصي، الأمر الذي ساعد على تطوير دقة التصويب السلمي، وهذا يتفق ما أشار إليه (عامر مشعل الدليمي) في "أن الدور الرئيسي للتمرينات التخصصية يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية بالتالي تختص العمل على المجموعات العضلية المشتركة في الأداء" (4، 220)، كما يتفق ذلك مع ما أكد عليه (محمد عبد الرحمن و هادي سالم) نقلاً (Ray Parton) على أهمية "استخدام التمرينات التخصصية في إعداد اللاعبين وتأثيرها في تنمية عناصر اللياقة البدنية ويظهر ذلك عندما تكون التمرينات خاصة جداً وتتميز بمطابقتها للأداء المهاري، حيث أن استخدام العضلات العاملة في الأداء الحركي المطلوب له تأثير فعال في سرعة استيعاب الحركة وبالتالي تنمية مستوى الأداء المهاري". (8،314).

4- الاستنتاجات والتوصيات:**4-1 الاستنتاجات:**

- 1- أدت التمرينات التخصصية دوراً كبيراً في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة التصويب السلمي بكرة السلة للاعبين الناشئين.
- 2- أظهرت عينة البحث (المجموعة التجريبية الفردية) تفوقاً واضحاً في القياس البعدي على القياس القبلي و لمتغيرات البحث كافة.
- 3- أظهرت عينة البحث (المجموعة التجريبية الفردية) نسب تحسن مئوية جيدة في بعض القدرات الحركية ودقة التصويب السلمي بكرة السلة للاعبين الناشئين.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة استعمال التمرينات التخصصية في الوحدات التدريبية لما لها من تأثير فعال في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بالأداء المهاري بكرة السلة.
- 2- ضرورة الاهتمام بالتمرينات التخصصية داخل الوحدات التدريبية اليومية وذلك للنهوض بمستوى دقة الأداء المهاري للتصويب السلمي للاعبين الناشئين.
- 3- التأكيد على تطبيق محتوى التمرينات التخصصية على مهارات أخرى في كرة السلة وبقية الألعاب الرياضية الأخرى وعلى عينات مختلفة.
- 4- إجراء دراسات أخرى على لاعبين من مراحل عمرية مختلفة من لاعبي كرة السلة.

المصادر:

- 1-الدليمي، ناهدة عبد زيد بعيوي والكلابي، ميثم محسن عبد الكاظم واليساري، بهاء حسين عبد الأمير. 2017. قدرتي التوافق الحركي والسرعة الحركية وعلاقتهم بدقة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة. مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، مج. 25، ع. 7.
- 2-أميرة عبد الحميد شوقي عبد العزيز. 2021. تأثير التمرينات النوعية على بعض القدرات النفس حركية بدلالة منظومة فيينا ومستوى أداء مهارة الضربة الهجومية للاعبات الكرة الطائرة، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد 107.
- 3-رنا عبد المجيد علوان. 2013. التعلم التعاوني المعزز بالاكشاف الموجه وتأثيره في المعرفة الرياضية والتفاعل الاجتماعي وبعض مهارات كرة السلة للطالبات، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- 4-عامر مشعل فيحان الدليمي. 2024. تأثير التمرينات التخصصية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعب الحر(الليبرو) في الكرة الطائرة، المجلة العلمية للبحوث التطبيقية في المجال الرياضي- وزارة الشباب والرياضة المجلد 6، العدد 1.
- 5-فارس سامي يوسف و شيرزاد محمد جارو. 2016. علاقة الرشاقة بأداء بعض المهارات الهجومية الأساسية المنتهية بالتصويب بالقفز والسلمية بكرة السلة للشباب، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 28 ، العدد 3.
- 6-لقاء عبد الله علي و ندى محمد امين. 2016. تأثير تمرينات متنوعة لتطوير الرشاقة والمرونة في بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للطالبات، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 15، العدد 4.
- 7-محمد حمزة الرحمانى. 2009. تأثير التدريبات النوعية في فاعلية أداء الضربة ذات الدوران العلوي بوجه المضرب الخلفي لناشئ تنس الطاولة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 8-محمد عبد الرحمن باعباد و هادي سالم الصبان. 2018. تأثير برنامج تدريبات تخصصية في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لتلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة الديس الشرقية محافظة، حضر موت، مجلة جامعة حضرموت للعلوم الإنسانية المجلد 15 ، العدد 2.
- 9-نورا محمد سعيد. 2010. تأثير استخدام التمرينات النوعية على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل بدرس التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- 10-هيثم أحمد إبراهيم(أخرون). 2022. تأثير التدريبات المركبة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كمال الاجسام، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، المجلد 3، العدد 12.
- 11-Aldulimey, N. A. B. D., & Al-Sinani, Y. (2022). The effect of the learning strategy under the guidance of the triple peers in reducing cognitive failure and learning the skills of preparing and receiving volleyball transmissions for students. *Al-Rafidain Journal for Sport Sciences*, 25(79), 304–321.

The effect of specialized exercises on some motor abilities and the accuracy of performing the peaceful shooting skill for junior basketball

The current study aimed to identify the effect of specialized exercises on some motor abilities and the accuracy of performing the shooting skill for basketball juniors. The researchers used the experimental method, by designing the individual experimental group, and the research sample consisted of (12) junior players representing the emerging players of Al-Karkh Sports Club at the age of (15-17), After implementing the main procedures of the study and processing the achieved results, the researchers concluded several conclusions, the most important of which is that the specialized exercises played a major role in developing some of the motor abilities and accuracy of peaceful basketball shooting for young players. The researchers developed, several recommendations, including the necessity of using specialized exercises in training units because of their effective impact in developing some of the motor abilities related to skill performance in basketball.

Keywords:

Specialized exercises, sensory-motor abilities, accuracy, and peaceful aiming

sjh@univsul.edu.iq