مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

تاثير تمرينات اللعب بتشكيلات صغيرة داخل مساحات محددة في دقة مهارات المناولة الصدرية لدى لاعبي كرة السلة الشباب

أ.م.د عمر محمد مجيد سعود

[1] كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، العراق.

*الايميل: omar.m.m@cope.uobaghdad.edu.iq

تاريخ استلام : 2025/09/10 تاريخ نشر :2025/12/25

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير تمرينات اللعب بتشكيلات صغيرة داخل مساحات محددة في تطوير دقة مهارة المناولة الصدرية لدى لاعبي كرة السلة من فئة الشباب. شملت العينة 12 لاعبًا تتراوح أعمارهم بين 14–16 سنة، اذ كان الاختيار لمجموعة تجريبية واحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وكانت التدريبات بواقع (3) مرات أسبوعيًا لمدة 8 أسابيع على للمجموعة التجريبية. تم قياس دقة المناولة الصدرية قبل وبعد البرنامج التدريبي باستخدام اختبار معياري موثوق. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي (اختبار t للعينة الواحدة مستقلتين ولوحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($p < 0.05$) لصالح الاختبار البعدي، مما يدل على أن استخدام تمرينات اللعب بتشكيلات صغيرة داخل مساحات محدودة يُعد وسيلة فعالة لتحسين دقة مهارات المناولة الصدرية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

الكلمات المفتاحية:

تمرينات تشكيلات صغيرة، مساحات محدودة، دقة المناولة الصدرية، كرة السلة، الشباب.

https://doi.org/10.64002/15as8877

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

The effect of small-sided game drills within specific spaces on the accuracy of chest passing skills among young basketball players

Asst. Prof. Dr. Omar Mohammed Majid Saud

[1] College of Physical Education and Sport Sciences, University of Baghdad.

* ORCID: https://orcid.org/0009-0001-5573-8681

*Corresponding author: omar.m.m@cope.uobaghdad.edu.iq

Received: 10-09-2025 Publication: 25-12-2025

Abstract

This study sought to determine the impact of small-sided games (SSGs) on enhancing the precision of chest passing abilities in young basketball players The sample comprised 20 players aged 14 to 16 years, randomly allocated into two groups: an experimental group (n=10) and a control group (n=10). The experimental group had SSGs three times weekly for eight weeks, whilst the control group maintained their conventional training regimen . Chest passing accuracy was measured before and after the training program using a reliable standardized test. The statistical analysis results (independent samples t-test and one-sample t-test) revealed statistically significant differences ($p < 0.05$) favoring the experimental group, demonstrating that small-sided formation drills in confined spaces effectively enhance the accuracy of chest passing skills in young basketball players.

Keywords:

small-sided formation drills, confined spaces, chest passing accuracy, basketball, youth.

https://doi.org/10.64002/15as8877

المقدمة :-

تُعدّ مهارات التمرير من الركائز الأساسية في الأداء الفعّال في لعبة كرة السلة، خاصةً المناولة الصدرية، والتي تُستخدم بكثرة نظرًا لاهميتها ودقتها في نقل الكرة بين اللاعبين تحت الضغط الدفاعي (Alcaraz et al., 2018).ولدى فئات الناشئين، يُعدّ تطوير هذه المهارة أمرًا بالغ الأهمية، مما يُسهم في بناء قاعدة تقنية متينة تساعدهم على التكيّف مع متطلبات المنافسة المتزايدة مع التقدم في العمر والمستوى الفني. ومن هذا المنطلق، برزت استراتيجيات تدريبية حديثة تهدف إلى دمج الجوانب التقنية مع العوامل التكتيكية والبدنية في سياقات شبيهة باللعبة الفعلية، ومن أبرزها تمرينات اللعب بتشكيلات صغيرة داخل مساحات محددة والتي تتميز بأنها تُجري ضمن مساحات ملعب مُصغّرة وبعدد أقل من اللاعبين (مثل 3 ضد 3 أو 2 ضد 2)، مما يزيد من تكرار التفاعل مع الكرة، وفرص اتخاذ القرار السريع، والانخراط في المواقف الهجومية والدفاعية المكثفة .(Hill-Haas et al., 2011) وقد أظهرت الدراسات أن هذه الطريقة التدريبية لا تُحسّن فقط اللياقة البدنية والتكتيك الفردي، بل تُعزّز أيضًا الكفاءة التقنية، بما في ذلك دقة التمرير، نظرًا لارتفاع وتيرة التمريرات القصيرة والتفاعل المباشر بين اللاعبين.(Santos et al., 2020) ففي فئة الناشئين، يُعدّ تحسن دقة تمرير المناولة الصدرية هدفًا تدريبيًا بحد ذاته، إذ يرتبط مباشرةً بفاعلية التاثير الهجومي وخفض نسبة فقدان الكرة. وتشير الأدلة الحديثة إلى أن استخدام SSGs يمكن أن يكون أكثر فاعلية من التدريبات التقليدية المعزولة، لأنها توفر سياقًا ديناميكيًا يُحاكي ظروف المباراة الحقيقية، مما يُعزّز التعلّم التكيفي والقدرة على تطبيق المهارة في الوقت المناسب.(García et al., 2021)

وبناءً على ماتقدم، تأتي هذه الدراسة لفحص تأثير تمرينات اللعب بمساحات محددة وبتشكيلات صغيرة على دقة مهارة المناولة الصدرية لدى لاعبي كرة السلة للناشئين، انطلاقًا من الفرضية القائلة بأن هذا النوع من التدريب يُحقّق تحسّنًا ملحوظًا في الأداء التقني مقارنةً بالأساليب التقليدية.

مشكلة البحث

تُعدّ مهارة التمرير الصدري من المهارات الأساسية التي يعتمد عليها اللاعبون في بناء الهجمات وتحقيق التفوق العددي في لعبة كرة السلة. ومع ذلك، يعاني العديد من لاعبي الفئات العمرية الشبابية من ضعف في دقة تنفيذ هذه المهارة تحت الضغط الدفاعي أو في المواقف الديناميكية .(Alcaraz et al., 2018) وغالبًا ما تعتمد البرامج التدريبية التقليدية على التدريبات المعزولة التي تفتقر إلى السياق الواقعي للعبة، مما يقلل من قدرة اللاعب على نقل المهارة المكتسبة إلى أرض الملعب أثناء المنافسة (García et al., 2021).

في المقابل، برزت تمرينات اللعب بتشكيلات صغيرة داخل مساحات محدد كنظام تدريبي فعّال تجمع بين الجوانب التقنية، التكتيكية، والبدنية في بيئة شبيهة باللعبة الفعلية .(Hill-Haas et al., 2011) ومع ذلك، لا تزال الأدلة التجريبية حول تأثير هذه التمرينات على دقة التمرير الصدري لدى لاعبي كرة السلة الناشئين محدودة. ومن هنا تنشأ مشكلة البحث:

هل يمكن لبرنامج تدريبي قائم على تمرينات التشكيلات الصغيرة داخل مساحات محددة أن يُحسّن بشكلٍ ذي دلالة إحصائية دقة مهارة المناولة الصدرية لدى لاعبي كرة السلة الشباب مقارنةً بالتدريبات التقليدية؟

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى:

1. التعرف على تأثير تمرينات اللعب بتشكيلات صغيرة داخل مساحات محددة في دقة مهارة المناولة الصدرية لدى لاعبي كرة السلة الناشئين.

فروض البحث:-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في دقة تمرير المناولة الصدرية ولصالح الاختبار البعدي.

https://doi.org/10.64002/15as8877

منهج البحث :-

اعتمد البحث المنهج التجريبي، لما يوفره من تحكم في المتغيرات وعزل التأثير المباشر للمتغير المستقل (نوع التمرينات) على المتغير التابع (دقة تمرير المناولة الصدرية):

واستمر البرنامج لمدة8 أسابيع، بمعدل 3وحدات تدريبية أسبوعيًا، كل وحدة مدتها 45 دقيقة. وتم تطبيق اختبارات قياس دقة التمرير الصدري قبل وبعد التمرينات.

مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث متمثلا ب لاعبي الأندية المشاركة في دري الفئات العمرية للناشئين للموسم 24-25 اما عينة البحث فتمثلت بلاعبي نادي الكرخ للناشئين وتم اختيارها بشكل عمدي اذ بلغ افراد عينة البحث من12 لاعبا للفئة العمرية (14–16 سنة).

التجربة الاستطلاعية

أُجريت تجربة استطلاعية على عينة أولية مكونة من 5 لاعبين (خارج العينة الأساسية) من ناشئين نادي دجلة في العراق، وذلك خلال الفترة من 10 إلى 15 ديسمبر 2024، بهدف: التحقق من اجراء الاختبار وكيفية تنفيذها، وتحديد المدة المناسبة للتمرينات للفئة العمرية (14–16 سنة)، والتأكد من سلامة الإجراءات التدريبية والاختبارية من الناحية التنظيمية والفنية.

الاختبارات المستخدمة

الاختبار الأول: اختبار دقة المناولة الصدرية نحو أهداف مرسومة على الحائط من مسافة (7.5 م)

(معدل عن الحكيم وعلي سلوم جواد، 2004، ص 175–177)

هدف الاختبار:

قياس مستوى دقة أداء المناولة الصدرية المباشرة باتجاه أهداف محددة.

الأدوات المستخدمة:

حائط مستوٍ، كرتا سلة قانونيتان، شريط قياس، لاصق ملون، حبل غير مطاطي، ومسمار لتحديد مركز الدوائر.

إجراءات الإعداد:

- تُرسم ثلاث دوائر متداخلة على الحائط باستخدام اللاصق والحبل غير المطاطي مع اعتماد مركز مشترك لها.
- تكون أقطار الدوائر على النحو الآتي: الصغرى (45 سم)، الوسطى (98 سم)، الكبرى (150 سم)، مع تثبيت الحافة السفلى للدائرة الكبرى على ارتفاع (90 سم) عن سطح الأرض.
- يُحدد خط على الأرض مقابل الحائط وعلى مسافة (7.5 م) منه.

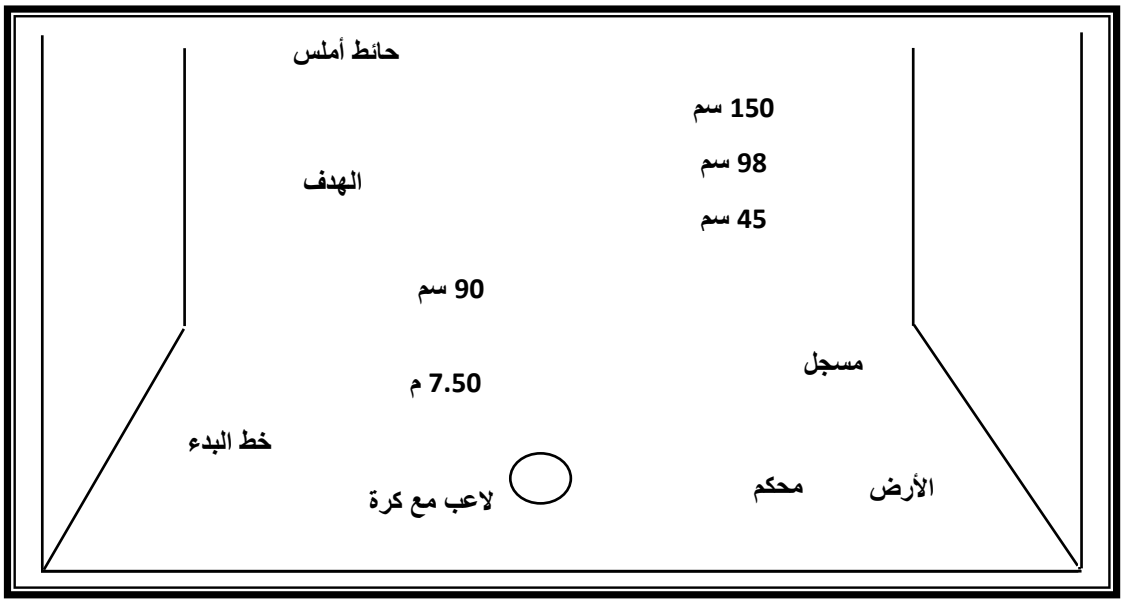
طريقة الأداء:

- يقف اللاعب خلف خط البداية وهو ممسك بالكرة بكلتا يديه.
- يُسمح بمحاولة تدريبية واحدة فقط قبل بدء الاختبار.
- يؤدي اللاعب عشر مناولات صدرية متتالية نحو الدوائر المرسومة دون تجاوز خط الأداء.

احتساب الدرجات:

- تُمنح (3) درجات عند إصابة الدائرة الصغرى.
- تُمنح (2) درجتان عند إصابة الدائرة الوسطى.
- تُمنح (1) درجة عند إصابة الدائرة الكبرى.
- أعلى درجة ممكنة في الاختبار هي (30) درجة.

https://doi.org/10.64002/15as8877



الشكل (1) اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط

الاختبار الثاني: قياس سرعة المناولة الصدرية والاستلام من الحائط من مسافة (2.70 م)

الهدف:

تحديد سرعة أداء المناولة الصدرية المباشرة مع الاستلام.

الأدوات:

حائط مستوٍ، كرة سلة قانونية، شريط قياس، ساعة توقيت إلكترونية، طباشير، وصافرة.

الإعداد:

يُرسم خط أفقي على الحائط بارتفاع (90 سم) من الأرض، كما يُحدد خط أداء على الأرض يبعد (2.70 م) عن الحائط وبموازاته.

طريقة التنفيذ:

يقف اللاعب خلف خط الأداء ممسكًا بالكرة، ثم يبدأ بالمناولة الصدرية السريعة نحو الحائط واستلامها بعد الارتداد، ويستمر بذلك لعشر محاولات متتالية دون سقوط الكرة على الأرض أو تجاوز خط الأداء، على أن تلامس الكرة الحائط فوق الخط المرسوم.

احتساب النتائج:

يُسجل الزمن المستغرق من أول إصابة ناجحة للحائط حتى العاشرة، بوحدة الثانية.

الاختبارات القبلية

أُجريت الاختبارات القبلية على عينة البحث المتمثلة من ناشئين نادي الكرخ للناشئين، وذلك خلال الفترة من 16 ديسمبر 2024 الى 18 ديسمبر 2024، وتم ضبط كل المتغيرات وتثبيتها لغرض تطبيقها في الاختبارات البعدية

التجربة الرئيسة:

بعد ان قام الباحث بالانتهاء من الاختبارات القبلية بدء بتنفيذ مفردات القسم الرئيسي الذي تم اعداده من قبل الباحث، بإعداد التمرينات، واستخدامها على شكل مجموعات مصغرة من لاعبين وثلاث لاعبين بوجود مدافعين سلبيين وذلك من اجل تطوير الأداء الهجومي لهم.

الاختبارات البعدية

أُجريت الاختبارات البعدية على عينة البحث المتمثلة من ناشئين نادي الكرخ للناشئين، وذلك خلال الفترة من 10 ديسمبر 2025 الى 12 فبراير 2025، وتم ضبط كل المتغيرات التي كانت أجريت عليها الاختبارات القبلية

https://doi.org/10.64002/15as8877

التحليل الإحصائي

تم استخدام الحزمة الإحصائية SPSS الإصدار 27 لتحليل البيانات، وشملت الإجراءات:

الإحصاءات الوصفية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري).

اختبار t لعينتين مترابطتين (Paired Samples t-test) لمقارنة القياس القبلي والبعدي داخل المجموعة.

الجدول 1: المتوسطات والانحرافات المعيارية للاختبارين (القبلي والبعدي)

المتغير	المجموعة	القياس	المتوسط (M)	الانحراف المعياري (SD)
اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة (7,5م)	تجريبية	قبلي	28.4	3.2
		بعدي	36.7	2.9
اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الحائط من مسافة (2.70م)	تجريبية	قبلي	18.6	2.4
		بعدي	25.3	2.1

عند حد دلالة إحصائية قدره.($\alpha \leq 0.05$)

مناقشة النتائج:-

تشير النتائج إلى وجود فروق بين الاختبارات القبيلة والبعدية اذ أظهرت نتائج الدراسة تحسّنًا ملحوظًا في دقة مهارة المناولة الصدرية الاختبار البعدي الذين خضعوا لتمرينات اللعب بتشكيلات صغيرة داخل مساحات محددة،

كما أظهر اختبار t للمقارنات المترابطة لاعبي المجموعة التدريبية حققو تحسّنًا داخليًّا بين القياسين القبلي والبعدي،

تنسجم نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه بحوث سابقة بشأن فعالية تمرينات التشكيلات الصغيرة. في تحسين الأداء الفني لدى لاعبي كرة السلة للناشئين. فقد أشار García et al. (2021) إلى أن هذه التمرينات تُحفّز اللاعبين على اتخاذ قرارات سريعة في بيئة ديناميكية، مما يعزّز القدرة على تنفيذ المهارات التقنية بدقة تحت الضغط — وهو بالضبط ما يميز التمرير الصدري في سياقات المباراة الحقيقية.

الاستنتاجات:-

بناءً على النتائج والتحليل الإحصائي ومناقشة الأدلة، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:

1. تمرينات اللعب بتشكيلات صغيرة داخل مساحات محددة تيعدّ اسلوب تدريبي فعّال لتحسين دقة مهارة المناولة الصدرية لدى لاعبي كرة السلة الناشئين.
2. الأسلوب التدريبي القائم على التشكيلات الصغيرة للاعبين والمساحات المحددة والمتغيرة يتفوق بشكلٍ ذي دلالة إحصائية على الأسلوب التقليدي في تطوير الدقة.
3. التدريب في بيئة ديناميكية وشبه تنافسية يُعزّز التدريب التكيفي ويزيد من قدرة اللاعب على تطبيق المهارة في سياقات حقيقية.

التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة، يُوصى بما يلي:

1. إدماج تمرينات التشكيلات الصغيرة ضمن خطط التدريب الأسبوعية لفرق كرة السلة للناشئين، خاصةً عند استهداف تطوير المهارات.
2. تصميم تمرينات بمستويات متدرجة من الصعوبة و التعقيد (عدد اللاعبين، حجم المساحة، قيود زمنية) لتناسب مراحل التطور الفني للاعبين.

https://doi.org/10.64002/15as8877

3. تدريب اللاعبين على تنفيذ التمرينات بفاعلية، مع التركيز على أهداف تقنية محددة مثل دقة التمرير أو التحكم بالكرة.
4. إجراء دراسات مستقبلية لفحص تأثير على مهارات أخرى (مثل التمرير المرتد أو التمرير من فوق الرأس)، أو على فئات عمرية مختلفة (مثل الشباب أو المتقدمين).

المصادر:

الحكيم،علي سلوم جواد: **الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي**: (جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004) ص175_177.

Reference

1. Alcaraz, P. E., Palao, J. M., & Elvira, J. L. L. (2018). Biomechanical analysis of the chest pass in basketball. Journal of Sports Sciences, 36(5), 545–551. https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1329552
2. García, J., Lorenzo, A., & Sampaio, J. (2021). The effects of small-sided games on technical performance in youth basketball players: A systematic review. International Journal of Sports Science & Coaching, 16(3), 589–601. https://doi.org/10.1177/1747954120985321
3. Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. Sports Medicine, 41(3), 199–220. https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000
4. Miller, M. G., Herniman, J. J., Ricard, M. D., Cheatham, C. C., & Michael, T. J. (2006). The effects of a 6-week training program on throwing velocity in female collegiate softball players. Journal of Strength and Conditioning Research, 20(2), 382–388. https://doi.org/10.1519/R-17325.1
5. Santos, S. D., Gonçalves, B., Schelling, X., & Sampaio, J. (2020). Effects of small-sided games on physical fitness and technical performance in young basketball players. Journal of Strength and Conditioning Research, 34(7), 1915–1922. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002678
6. Miller, M. G., Herniman, J. J., Ricard, M. D., Cheatham, C. C., & Michael, T. J. (2006). The effects of a 6-week training program on throwing velocity in female collegiate softball players. Journal of Strength and Conditioning Research, 20(2), 382–388. https://doi.org/10.1519/R-17325.1
7. Portney, L. G., & Watkins, M. P. (2020). Foundations of clinical research: Applications to practice (4th ed.). F. A. Davis Company.

https://doi.org/10.64002/15as8877