



جامعة الموصل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمرينات خططية بأسلوب (Motion offense) في عدد  
من المتغيرات البدنية والمهارية والتفكير الخططي  
للاعبي كرة السلة المتقدمين

آوس محمد طه الحجار

اطروحة دكتوراه  
التربية البدنية وعلوم الرياضة/ التدريب الرياضي

إشراف  
أ.د أياد محمد عبد الله الزبيدي

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

## ملخص الأطروحة

تأثير تمارينات خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات

البدنية والمهارية والتفكير الخطي للاعبين كرة السلة المتقدمين

المشرف

الباحث

أ.د. إياد محمد عبد الله الزبيدي

آوس محمد طه الحجار

٢٠٢٢م

١٤٤٤هـ

تشير الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي إلى التركيز على الإعداد الخطي وإعطاء أهمية كبيرة وعمل وجه الخصوص لعبة كرة السلة ، بسبب قصر المدة الزمنية للاعداد فقد يلجأ مدربي كرة السلة الى تنفيذ التخطيط السريع المكثف بوصفه الحل الأمثل، مما يصعب على المدرب إخضاع اللاعبين لتدريبات في مرحلتها الإعداد العام والاعداد الخاص، ولذلك فمن الحلول التي قد يجدها المدرب مناسبة التركيز على التمارينات الخطية التي تتضمن بمحتواها تحركات بدنية ومهارية عديدة، لاسيما التمارينات الخطية الهجومية التي يرى الباحث بوصفه كلاعب واحد مدربي كرة السلة ان هناك ضعف في الجانب الخطي الهجومي وهذا ما تعانيه العديد من الأندية على مستوى الدوري العراقي والمنتخب الوطني العراقي، وذلك لعدم تخصيص وقت كافي للإعداد الخطي الهجومي في الوحدات التدريبية بشكل يفوق الوقت المخصص للإعداد البدني والمهاري أو موازي لهما وقلة استخدام أسلوب Motion (offense) وهو احد أساليب الهجومية للاعبين كرة السلة، إذ أن هذا الأسلوب يعتمد على حركة جميع اللاعبين في أثناء التنفيذ، ويستخدم ضد كل أنواع الدفاع من أجل تنمية الصفات البدنية والمهارات، فضلاً عن تطوير التفكير الخطي، وهي محاولة علمية يأمل من خلالها إيجاد حل لاستثمار وقت التدريب للارتقاء بمستوى الإعداد البدني والمهاري والتفكير الخطي وتقديم مستوى اللعبة نحو الأفضل.

## يهدف البحث الكشف عما يأتي:

- دلالة الفروق الإحصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والتفكير الخططي للاعبين كرة السلة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم التمرينات الخططية بأسلوب (Motion offense).
  - دلالة الفروق الإحصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والتفكير الخططية للاعبين كرة السلة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي تستخدم التمرينات الخططية المعدة من قبل المدرب.
  - دلالة الفروق الإحصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والتفكير الخططي للاعبين كرة السلة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (١٠) لاعبين يمثلون نسبة قدرها (٦٦.٦٦%) من مجتمع البحث وهو لاعبي كرة السلة في محافظة نينوى، وقسمت هذه العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٥) لاعبين لكل مجموعة، وتم التقسيم بطريقة الأزواج المتماثلة (حسب مراكز اللعب) وقد نفذت المجموعة التجريبية التمرينات الخططية بأسلوب (Motion offense) ونفذت المجموعة الضابطة التمرينات الخططية المعدة من قبل المدرب.
- وتم تحقيق التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر الزمني، والعمر، والطول، والوزن) فضلاً عن تحقيق التكافؤ في المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين، والقوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والسرعة الانتقالية القصوى، والتوافق، والرشاقة، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين) والمتغيرات المهارية (المناولة الصدرية، والطبقة بتغيير الاتجاه، والتصويب من القفز، والتصويب السلمي، والمناولة بيد واحدة من فوق الكتف) والتفكير الخططي.
- وتم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (المجموعات المتكافئة العشوائية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتضمنت إجراءات البحث تمرينات خططية بأسلوب (Motion offense) تم وضعها في منهاج تدريبي، وتم استخدام أسلوب التحكم بالحجم وذلك من خلال الزيادة في المجاميع، وتم اجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتفادي العقبات التي قد تواجه البحث وتوفير المستلزمات الضرورية كافة في البحث، وتم اجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات البدنية والمهارية والتفكير الخططي تنفيذ التمرينات الخططية وأسغرق تنفيذ التمرينات الخططية (٨) اسابيع وخلال دورتين متوسطتين، وبتموج حمل (٣ : ١) اي تنفيذ

( ٤ ) دورات صغيرة في كل دورة متوسطة وبواقع (٣) وحدات تدريبية في كل دورة صغيرة ، وبعدها تم إجراء الاختبارات البعدية في المتغيرات البدنية والمهارية والتفكير الخططي، وبالإجراءات والخطوات نفسها التي تم اعتمادها في الاختبارات القبلية، وأستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الاختلاف، واختبار (t) للعينات المرتبطة، واختبار (t) للعينات غير المرتبطة، واختبار Levene، وقانون النسبة المئوية) وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- أحدثت التمرينات الخططية بأسلوب (Motion offense) التي نفذتها المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً في جميع المتغيرات البدنية التي تناولها البحث وهي (القوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والتوافق، والرشاقة، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين) ولم تحدث تقدماً معنوياً في (القوة الانفجارية للذراعين، والسرعة الانتقالية القصوى).
- أحدثت التمرينات الخططية الخاصة بالمدرّب التي نفذتها المجموعة الضابطة تقدماً معنوياً في متغيري صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ومطاولة السرعة، ولم تحدث تقدماً معنوياً في متغيرات (القوة الانفجارية للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والسرعة الانتقالية القصوى، والتوافق، والرشاقة، ومطاولة القوة للرجلين).
- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الخططية بأسلوب (Motion offense) في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي استخدمت التمرينات الخاصة بالمدرّب في المتغيرات البدنية ( القوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والتوافق، والرشاقة، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين) .
- أحدثت التمرينات الخططية بأسلوب (Motion offense) التي نفذتها المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً في المهارات (المناولة الصدرية، والطبقة بتغيير الاتجاه، والتصويب من القفز) ولم تحدث تقدماً معنوياً في المهارات (التصويب السلمي، والمناولة بيد واحدة من فوق الكتف) .

Univercity of Mosul  
College of Physical Education  
And Sport Sciences



**THE EFFECT OF THE TACTICAL EXERISES(MOTION  
OFFENSE STYLE) ON SOME OF THE  
VARIABLES PHYSICAL, SKILL, AND TACTICAL  
THINKING OF THE ADVANCED BASKETBALL PLAYERS**

By

AWS MOHAMMED TAHA MOHAMMED ALI ALHAJAR

Ph.D.

PHYSICAL EDUCATION

AND SPORT SCIENCES/ SPORTS TRAINING

Supervised By

Prof. Dr. AYAD MOHAMMED ABDULA AL-ZUBEIDI

1444A.H

2022 A

## **Abstract**

### **The Effect of the tactical EXercises (Motion Offense Style) on Some of the Variables Physical, Skill, and Tactical Thinking of the advanced Basketball Players**

**Supervisor**

**Researcher**

**Prof. Dr Ayad Mohammed  
Abdula Al-Zubeidi**

**Aws Mohammed Taha Al-  
Hajar**

**1444 A.H**

**2022 A.D**

The modern orientation of sports training focuses on and emphasizes tactical preparation. Many coaches find fast intensive planning as the best choice for a short period of preparation and when it is difficult to train the players in a general and specific preparation. So, some coaches find tactical training, which contains many physical and skills moves, as the solution for a short period of preparation problem. However, the researcher (who is a basketball coach and player) finds out that not enough time is given for the offensive tactical preparation and this is what many clubs suffer from at the level of the Iraqi league and the Iraqi national team, that should be more or same time that is usually given for physical and skill preparation in the training modules. The researcher also finds lack of using (the motion offense) style, which is an offensive style used by basketball players, depending on the movement of all the players, and used against all the defensive styles to improve the physical, skill abilities, and tactical thinking of the players. The research offers a scientific try that hope to find a solution for better use of training time and improve the skill, physical preparation, tactical thinking, and basketball in general.

**The research aims to discover the following:**

- Statically significance difference in a number of physical, skill, and tactical thinking variables of basketball players between the pre and post tests for the experimental group by using the Motion Offence style tactical training .

- Statistically significant difference in a number of physical, skill, and tactical thinking variables of basketball players between the pre and post tests for the control group by using the coach's tactical training.
- Statistically significant difference in a number of physical, skill, and tactical thinking variables of basketball players between experimental and control groups in the post-test.

The researcher used the experimental method that is suitable for such research. The research sample consists of (10) players representing (66,669%) of the research community. This sample was divided into two groups (experimental and control), each group consisting of (5) players, and the division was done in identical pairs and (according to the playing positions). The experimental group implemented the tactical training in the (motion offense) style and the control group implemented the tactical training prepared by the coach.

The homogeneity of the research sample was achieved in the variables (chronological age, age, height, and weight). As well as achieving parity in the physical variables (The explosive force of the arms, the explosive force of the legs, the speed distinctive force of the arms, the speed distinctive force of the legs, and the maximum transitional velocity, compatibility, agility, speed endurance, force endurance for the legs). Skill variables (chest pass, dribbling by changing direction, scoring from jumping, one-handed over-the-shoulder pass) and tactical thinking. The experimental design is used, which is called (random paritized groups) with the pre-and post-tests. The research procedures included designing tactical training in an (offense motion) style. It was placed in a training curriculum, a size control style was also used, by increasing the groups, and a number of exploratory experiments were done to avoid obstacles that might face the research. All necessary research supplies were provided. Physical, skill pre-, and tactical thinking pre-test were done. Implementing the tactical training took (8) weeks. It consists of two medium courses, with a changeable load of (3:1) which means (4) small courses in each medium course with (3) training modules in each small course, then the physical, skill and tactical training post-test were done, with the same procedures and steps that were followed in the pre-tests. The researcher used the **Statistical Package of Social Sciences (SPSS) by using the following statistical methods:** (arithmetic mean, standard deviation, T-test for correlated

samples, T-test for uncorrelated samples, the law of percentage, coefficient of variation). **Based on the findings the researcher concluded the following:**

- The tactical training in the (motion offense) style that was done by the experimental group made a morale progress in all the physical variables (The explosive force of the legs, the speed distinctive force of the arms, the speed distinctive force of the legs, and the maximum transitional velocity, compatibility, agility, speed endurance, force endurance for the legs) and did not make a morale progress in (The explosive force of the arms, the maximum transfer pace).
- The coach's tactical training that was done by the control group made a morale progress in the two variables of the explosive force of the legs and speed endurance, and the tactical training did not make morale progress in (the explosive power of the arms, the speed distinctive force of the arms, the speed distinctive force of the legs, and the maximum transitional velocity, compatibility, agility, force endurance for the legs).
- The experimental group that used the motion offense style of tactical training was better in the post-test than the control group that used the coach's especial training in the physical variables (The explosive force of the legs, the speed distinctive force of the arms, the speed distinctive force of the legs, compatibility, agility, speed endurance, force endurance for the legs).
- The tactical training in the (motion offense) style that was done by the experimental group made a morale progress in the skills of (chest pass, dribbling by changing direction, and scoring from jumping) and did not make a morale progress in the skill of (one-handed over the shoulder pass).
- The coach's tactical training that was done by the control group made a morale progress in the dribbling by changing direction and did not make a morale progress in the skills of (chest pass and scoring from jumping).
- The experimental group that used the motion offense style of tactical training was better in the post-test than the control group that used the coach's especial training in the skills of (chest pass, dribbling by changing direction, and scoring from jumping).
- The tactical training in the (motion offense) style that was done by the experimental group made a morale progress in tactical thinking.

- The coach's tactical training that was done by the control group did not make a morale progress in the post and pre-test of the tactical thinking.
- The experimental group that used the motion offense style of tactical training was better in the post-test than the control group that used the coach's special training in tactical thinking.

**The researcher recommended as follows:**

- The emphasis on using tactical training in the (motion offense) style proved its efficiency at improving the physical traits (The explosive force of the legs, the speed distinctive force of the arms, the speed distinctive force of the legs, compatibility, agility, speed endurance, force endurance for the legs) and skills (chest pass, dribbling by changing direction, and scoring from jumping)
- The importance of using tactical training in the (motion offense) style due to its essential role in improving the tactical thinking of the basketball players.
- The emphasis on the basketball coaches to use tactical training in the (motion offense) for its essential role in saving time and improving the physical, skill, and tactics sides.