

تأثير منهاج مقترح في تطوير سرعة الأداء المهاري
لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة

بحث تجريبي

على ناشئي نادي الدير الرياضي بعمر 16 سنة

للموسم 2010-2011

تقدمت به

م.م سهام حمود صابط

معهد أعداد المعلمات الصباحي

في البصرة

2011م

1432هـ

ملخص البحث

تأثير منهج مقترح في تطوير سرعة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة

تقدمت به

م.م سهام حمود صابط

تعد لعبة كرة السلة إحدى الفعاليات الرياضية التي تحتل موقعا مهما بين الألعاب الرياضية المختلفة. وان الارتقاء بمستوى سرعة أداء مهاراتها ، يحتاج إلى الاستخدام الأمثل لطرائق وأساليب التدريب الرياضي.

وهدف البحث إلى:- التعرف على مستوى سرعة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة لعمر 16 سنة. والتعرف على تأثير المنهج المقترح في تطوير مستوى سرعة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة لعمر 16 سنة. والتعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى سرعة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة لعمر 16 سنة. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي سبيلا لحل مشكلة البحث إذ اختار تصميم المجموعة التجريبية الواحدة، إما عينة البحث فتكونت من (12) لاعب يمثلون ناشئي نادي الدير الرياضي في البصرة للموسم (2010-2011) في قاعة اللجنة الاولمبية في البصرة وقد تم العمل بتنفيذ التمارين التطبيقية يوم الاثنين الموافق 10 / 1 / 2011، أي بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة ، وانتهى في يوم السبت الموافق 3 / 3 / 2011.

وكانت ابرز الاستنتاجات ما يأتي :

المنهج المقترح (التمارين التطبيقية) ذو تأثير ايجابي في تطوير مستوى سرعة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة لعمر 16 سنة. وجود الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى سرعة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة لعمر 16 سنة ولمصلحة الاختبار البعدي .

وقد أوصت الباحثة بما يأتي :

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها تود الباحثة أن تضع جملة من التوصيات، وكما يأتي:

توصي الباحثة باستعمال تمارين التطبيقية التي أعدتها في تطوير مستوى سرعة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة لعمر 16 سنة على الاتحادات الفرعية لكرة السلة في القطر.

Research Summary

The impact of the Platform proposed in the development of the speed of performance skills to young basketball players

Made by

Siham hammood sabit

Is the game of basketball one of the sporting events, which occupies an important position among the different sports. And upgrading the speed of performance skills, needs to optimize the use of methods and techniques of sports training, taking into consideration the means of training assistance, and the playing styles of modern active role in increasing the speed performance of skills during the competition and mastery of skills as you work to achieve the objectives set, in the vocabulary training curriculum, it became a time of attack 24 seconds instead of 30 sec. The application of exercise similar to the movements of different play in the context of rapidly correct performance of the skills of attack and defense in the direction of individual and collective work to create a broad base of the vocabulary of implementation and enforcement of duties, and the importance of searching through the importance played by the speed of the skills of offensive and defensive individual and collective most applications in sports competition the game of basketball and mastery of these skills to implement the duties of the tactical defensive and offensive is the decisive factor in determining the outcome of matches and determine who the winner is the team speed and the most elaborate of the offensive and defensive skills of basketball.

And combine the research problem in the low level speed performance skills to the research sample, and the fact that one researcher professionals and supervisors on this game has sought to develop the skill level of speed performance basketball. Using practical exercises and individual and collective style of play, since the choice of the appropriate curriculum is one of the important problems faced by the coaches and athletes when their implementation of training modules to achieve the desired goal. The aim of the research to: - identify the level of speed performance skills to the younger players basketball to the age of 16 years. And to identify the impact of proposed curriculum in the development of the level of speed performance skills to the younger players basketball to the age of 16 years. And identify the differences between the two tests of tribal and ex-post level of speed performance skills to young basketball players to the age of 16 years. The researcher used the experimental method way to resolve the problem of the research

design chosen as the experimental group one, either from the research sample Vtkont (12) players from junior sports club monastery in Basra for the season (2010-2011) in the hall of the Olympic Committee in Basra, has been working implementation of practical exercises Monday, 01.10.2011, after completion of the tests tribal, and ended on the day of Sbat approved 03/03/2011.

The key conclusions are following:

Proposed curriculum (practical exercises) with a positive influence in the development of the level of speed performance skills to young basketball players to the age of 16 years.

The presence of significant differences between tribal and post tests of the level of speed performance skills to young basketball players to the age of 16 years and the benefit of post-test.

Has recommended a researcher with the following:

In light of the conclusions reached by the researcher would like to put a number of recommendations, as follows:

Researcher recommends the use of exercises prepared by the Applied level of speed in the development of performance skills to young basketball players to the age of 16 years on the sub-associations for basketball in the country.

Confirm the diversity of exercise training on basic skills that are similar to the requirements of competition and linked to plans to play, as this has the effect of the level of play in the development of tactical defensive and offensive.

The use of diversification and flexibility in the application of these exercises that work on developing basic skills, which serves as the basis on which to build plans to play.

1- التعريف بالبحث:-

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

تعد لعبة كرة السلة إحدى الفعاليات الرياضية التي تحتل موقعا مهما بين الألعاب الرياضية المختلفة. وان الارتقاء بمستوى سرعة أداء مهاراتها ، يحتاج إلى الاستخدام الأمثل لطرائق وأساليب التدريب الرياضي, مع الأخذ بنظر الاعتبار الوسائل التدريبية المساعدة، كما أن أساليب اللعب الحديث دور فاعل في زيادة سرعة أداء المهارات إثناء المنافسة وإتقان مهاراتها بالشكل الذي يعمل على تحقيق الأهداف الموضوعه ، في مفردات المناهج التدريبية , بعد أن أصبح زمن الهجمة 24 ثانية بدلا من 30ثا.

لذا نجد لاعب كرة السلة يحتاج إلى قدرات بدنية خاصة وبالذات سرعة أداء المهارات فضلا عن الأداء المهاري والخططي الصحيح. وذلك لان كرة السلة الحديثة قد أصبحت لعبة تنصف بالسرعة والإحكام، والدقة، والرشاقة. وان المتغيرات الطبيعية للعبة ونوعيات اللاعبين، وتنوع الطرق الفنية في أساليب الدفاع، والهجوم، حتمت على المدربين زيادة أعداد اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية, فضلا عن ذلك فان لعبة كرة السلة لها أهداف سامية فهي تنمي روح التعاون والمحبة بين أعضاء الفريق الواحد وتعودهم على روح المنافسة الشريفة المحددة في القانون.

لذا اهتم الخبراء والمختصون في مجال لعبة كرة السلة اهتماماً كبيراً في إيجاد الوسائل والأساليب الكفيلة بزيادة سرعة أداء اللاعبين , وتطوير مستواهم , عن طريق ابتكار أساليب، وبرامج تدريبية تطبيقية علمية ، تساعد على اكتساب ، وتطوير القدرات البدنية الخاصة وبالتالي تطوير سرعة أداء المهارات الهجومية ، والدفاعية بأقل وقت وجهد ممكن, إذ إنها لا تقل شأناً عن أية رياضة تنافسية أخرى . لما تحتاجه من متطلبات بدنية و مهارية , وخطوية .

أما المرحلة العمرية التي نحن بصدها (16سنة) فتعدُّ من أحسن المراحل العمرية لتعلم واكتساب مختلف المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة .

إذ أن"هذه المرحلة العمرية تعد من أفضل المراحل العمرية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية حيث ينصح الكثيرون بأنها السن المناسب للتخصص الرياضي المبكر في معظم الأنشطة الرياضية⁽¹⁾.

¹ - جلال سعد ، و محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي ، ط6، دار المعارف : القاهرة ، 1978 ، ص153.

وتعد هذه المرحلة العمرية أفضل المراحل العمرية الأخرى, نظرا لتمييزها بالاتزان الحركي. ويعد اكتساب اللاعب للقدرات البدنية والحركية ضروريا لهذه المرحلة العمرية وأساساً لكل الفعاليات الرياضية⁽¹⁾.

وإن تطبيق التمرينات المشابهة لحركات اللعب المختلفة في إطار يتميز بسرعة الأداء الصحيح للمهارات الهجوم والدفاع وفي الاتجاه الفردي والجماعي تعمل على خلق قاعدة عريضة من مفردات التنفيذ والتطبيق للواجبات، وتأتي أهمية البحث من خلال الأهمية التي تلعبها سرعة المهارات الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية الأكثر تطبيقاً في المنافسة الرياضية للعبة كرة السلة وإتقان هذه المهارات بالتنفيذ للواجبات الخطئية الدفاعية والهجومية هي العامل الحاسم في حسم نتيجة المباريات وتحديد من هو الفائز وهو الفريق الأكثر سرعة وإتقاناً للمهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة.

2-1 مشكلة البحث

أن أساليب وضع تمرينات تطبيقه في ابسط صورها وغاياتها يمكن أن تقدم وتوضح الطريق المناسب للوصول إلى ما يرغب إليه الرياضي وما يحاول أن يحققه من تطور في مستوى سرعة الأداء المهاري وبالتالي تحقيق الانجاز الرياضي ، وان وضع تمرينات تطبيقية بشكلها الصحيح وتطبيقها يرتبط بمستوى سرعة الأداء المهاري فضلا عن تحديد الطموحات الشخصية للرياضي والمدرّب على حد سواء.

لذا تتحد مشكلة البحث في ضعف مستوى سرعة الأداء المهاري لعينة البحث , وكون الباحثة احد المختصين والمشرفين على هذه اللعبة سعت لتطوير مستوى سرعة الأداء المهاري بكرة السلة. وباستخدام تمرينات تطبيقية فردية وجماعية وبأسلوب اللعب , إذ أن اختيار المنهاج التدريبي المناسب يعد من المشكلات المهمة التي تواجه المدربين والرياضيين عند تطبيقهم للوحدات التدريبية لتحقيق الهدف المطلوب .

3-1 هدفا البحث:

1- التعرف على مستوى سرعة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة لعمر 16 سنة.

¹ عبد الفتاح لطفي : طرق تدريس التربية الرياضية و التعلم الحركي ، دار الكتب الجامعية: الإسكندرية ، 1972، ص56-

2- التعرف على تأثير المنهاج المقترح في تطوير مستوى سرعة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة لعمر 16 سنة.

3- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى سرعة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة لعمر 16 سنة.

4-1 فرض البحث:

1- المنهاج المقترح له تأثير ايجابي في تطوير مستوى سرعة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة لعمر 16 سنة.

2- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي في مستوى سرعة الأداء المهاري ولمصلحة الاختبارات البعدي لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة لعمر 16 سنة.

5-1 مجالات البحث:-

1- المجال البشري: اللاعبين الناشئين لنادي الدير الرياضي بكرة السلة بالعمر 16 سنة والبالغ عددهم 12 لاعب.

2- المجال المكاني : القاعة اللجنة الاولمبية في البصرة.

3- المجال الزماني : المدة الواقعة من (2011/1/10) م ولغاية (2011/3/3) م.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:-

2-1 الدراسات النظرية:-

2-1-1 ماهية التمرين في المجال الرياضي:

يعد التمرين " اصغر وحدة تدريبية في المنهج التدريبي وعند جمع هذه التمارين مع بعضها البعض تصبح لدينا وحدة تدريبية ومن مجموع هذه الوحدات التدريبية يتكون لدينا منهج تدريبي " (1).

وهو أيضاً "أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار وصعوبة محددة, تتناسب وقدرة المتدرب وله هدف معين يسعى إلى تحقيقه ,فبدونه لا توجد هناك عملية تعلم وتطور " (2).

كما ترى (عطيات), أن أداء التمرينات يجب ان يكون بالأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس الفنية الصحيحة بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية

¹ - وجيه محجوب؛ محاضرات التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
² - وجيه محجوب؛ المصدر السابق، 2000.

والمهارية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة⁽¹⁾.

2-1-2 التمارين التطبيقية في لعبة كرة السلة:

تعد التمرينات التطبيقية في لعبة وسيلة المدرب عند تطبيق الأداء وواجباته، ويعمل الاتجاه الجديد بان ما يحدث فعلاً خلال المنافسة هو أن اللاعب يركض بسرعة لاستقبال الكرة ثم الوقوف فجأة أو تغيير اتجاهه للتخلص من مقاومة المنافسة، وقد يتطلب الأمر السقوط والقفز لمحاولة التهديف ثم الهبوط بسرعة لاستئناف الهجوم أو سرعة الرجوع للدفاع عن منطقة الخصم للاشتراك بتلاحم مع المنافسين، لذا اتجهت التدريبات إلى إتقان المهارات مع زيادة تنمية عناصر الإعداد البدني كالقوة والسرعة والتحمل... الخ لدى اللاعب على أن تكون مندمجة معاً⁽²⁾. وللتمرينات أهمية كبير بالنسبة للمستويات الرياضية المختلفة، إذ تشكل الأساس للإعداد البدني العام والخاص وأنواع الأنشطة الرياضية جميعها وبلا استثناء، مما يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، كما أنها تشكل أساس نشاط الإعداد (الإحماء أو التهدئة البدنية والنفسية)⁽³⁾.

2-2 دراسة السلطان (1996) :

"تأثير بعض الأساليب التطبيقية في تعلم الأداء الفني ودقة الإنجاز للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بكرة التنس"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير بعض الأساليب التطبيقية في تعلم الأداء الفني ودقة الإنجاز لمهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بكرة التنس والكشف عن فاعلية أفضل الأساليب التطبيقية التالية :

الأسلوب الأول (التدريب الفردي على الحائط) ، الأسلوب الثاني (التدريب الزوجي على الحائط) ، الأسلوب الثالث (التدريب في الملعب النظامي) ، الأسلوب الرابع (التدريب المتنوع) . إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث (64) طالبة من طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، وقسمت العينة عشوائياً إلى أربعة مجاميع. تم إخضاع

¹ عطيات محمد خطاب؛ التمرينات للبنات. ط6: (القاهرة، دار المعارف، 1982)، ص23.

² منير جرجيس؛ كرة اليد للجميع. ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص155.

³ عطيات محمد خطاب؛ مصدر سبق ذكره، 1982، ص24.

عينة البحث لاختبارين قبلي وبعدي لقياس القدرة المهارية لدقة الإنجاز و اختبار تقييم الأداء الفني لهاتين الضربتين . وبعد احتساب النتائج وتحليلها . واستنتج الباحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية مؤثرة في تعلم الأداء الفني ودقة الإنجاز ولكل الأساليب التطبيقية الأربعة.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث

يعد المنهج الملائم من أهم خطوات التي يترتب عليها نجاح البحث إذ يعتمد المنهج على طبيعة مشكلة، والهدف المراد تحقيقه⁽¹⁾، لذا استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملامته وطبيعة حل مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينه البحث من لاعبي نادي الدير الرياضي بكرة السلة بصورة العمدية والبالغ عددهم (12) لاعب بعمر 16 سنة، وهم يمثلون مجتمع البحث 100%. وقد بلغ متوسط أطوالهم 170,5سم وأوزانهم 68كغم . بعد ذلك أجريت الباحثة إيجاد معامل الاختلاف للمتغيرات قيد البحث وذلك كي تتأكد من تجانس أفراد مجموعة البحث ،فقد تبين أن عينة البحث متجانسة حيث أن قيمة معامل الاختلاف في الاختبار القبلي لم تتجاوز 30%⁽²⁾ في جميع المتغيرات وان معامل الاختلاف هو مقياس تشتت نسبي يستخدم لمعرفة التجانس داخل العينة الواحدة .

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

- تجهيزات كرة السلة بعدد اللاعبين (كرات , وشاخص تدريب)
- ساعة توقيت الكترونية.
- شريط قياس.
- ميزان طبي (لقياس الوزن).
- مصاطب.
- كامرة تصوير فيديو sone .
- أقراص CD .
- جهاز حاسوب لمعالجة البيانات LG.
- صفارة
- المصادر، والمراجع العربية والأجنبية .
- الملاحظة والتجريب .

4-3 التجربة الاستطلاعية :

¹ - سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ط1(عمان،دار السيرة للنشر والتوزيع 2000) ، ص359.
² - وديع ياسين محمد التكريتي، وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1999، ص

هي " عبارة عن تجربة صغيرة يجريها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسية للدراسة " (1).

ومن أجل معرفة كل الصعوبات والمشكلات أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 1-2011 على عينة من (4 لاعب من المدرسة البصرية الكروية بالسلة) من غير العينة الأصلية وعلى قاعة اللجنة الاولمبية في البصرة . لمعرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحثة خلال التجربة الرئيسية ومستلزمات الاختبارات المستخدمة .

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبار الأول⁽²⁾ . الطبطبة العالية بكرة السلة

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبطبة العالية.

تفاصيل الاختبار

- رسم خطان متوازيان المسافة بينهما (20م) يمثلان الخطان للبدء والنهاية وليكن (أ، ب).
- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء (أ) المرسوم على الأرض ومعه الكرة.
- أعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مع الطبطبة العالية بالذراع المسيطرة بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية (ب).
- ينتهي الاختبار بان يقطع اللاعب خط النهاية (ب) بأقصى سرعة ممكنة.
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط.
- درجة لكل لاعب هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وعند الخط (أ) وحتى يقطع خط النهاية (ب).

الاختبار الثاني: السرعة في تمرير الكرة⁽³⁾.

1- نوري إبراهيم، ورافع صالح فتحي؛ دليل الأبحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، 2004)، ص89.
2- فارس سامي يوسف؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة للشباب: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2001) ص101.
3) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
، ص369.

الغرض من الاختبار: قياس سرعة تمرير الكرة.

تفاصيل الاختبار

- يرسم على الأرض خط موازي للحائط وعلى بعد (5) إقدام منه،
- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية، ثم يقوم بتمرير الكرة نحو الحائط تمريره صدرية (15) مرة.
- يحسب الزمن منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى تلمس الكرة (15) الحائط.
- الدرجة هي: عدد الثواني التي يستغرقها اللاعب في أداء (15) تمريره.
- غير مسموح للاعب بالتحرك أكثر من خطوة واحدة في أي اتجاه، وإذ تحرك اللاعب أكثر من خطوة واحدة يعاد الاختبار.

الاختبار الثالث: التهديف من الحركة السلمية من الأسفل بعد أداء الطبطبة⁽¹⁾.

الغرض من الاختبار: قياس مدى دقة التهديف بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية، يعد هذا الاختبار من اختبارات التوافق الحركي والمهاري بعمل الذراعين والرجلين.

تفاصيل الاختبار

- يقوم للاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التهديف السلمي من الأسفل.
- يمنح المختبر (10) محاولات من التهديف.
- يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني.
- الكرة التي تدخل بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحسب من ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة.
- يسجل لكل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة.
- أعلى نقاط يحصل عليها المختبر هي (10) نقاط.

6-3 إجراءات التجربة الميدانية :

تضمنت إجراءات التجربة الميدانية ما يلي :-

1-6-3 الاختبارات القبليّة لعينة البحث :

(¹) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله ؛ كرة السلة ، ط2 : (وزارة التعليم العالي ، جامعة الموصل ، 1999) ص234، 235 .

أجرت الباحثة الاختبارات القبلية في يوم السبت الموافق 8 / 1 / 2011 , الساعة التاسعة صباحا في قاعة اللجنة الاولمبية بالبصرة ، وتم تهيئة كافة مستلزمات الاختبار ، وأدواته ، وفريق العمل^(*) , وقد تم شرح كيفية إجراء الاختبارات بالتفصيل ، وعدد المحاولات ، وكيفية احتساب الدرجات، والتأكد من إنسيابية العمل ، والتأكد من استيعابها من قبل اللاعبين ، وبعد الانتهاء من الاختبارات، وقد تمت مراعاة الأحوال المكانية والزمانية ، وطريقة أداء الاختبارات ، وخلق الأحوال المشابهة عند أداء الاختبارات البعدية .

3-6-2 التجربة الأساسية:

في ضوء التجربة الاستطلاعية أعدت الباحثة تمارين تطبيقية تعليمية تدريبية لبعض مهارات كرة السلة على وفق المنهج التدريبي لإتحاد كرة السلة، فرع البصرة ، ويتكون من (24) وحدة تدريبية على مدى (8) أسابيع ، وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع ، وبمعدل (90) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة ، وبمعدل (40) دقيقة مقسمة على الشكل الآتي:

- عشرون دقيقة إحماء عام وخاص
 - عشرون دقيقة للتمارين البدنية طبقت في القسم الإعداد الخاص (التمارين الخاصة) ، والتي تُسهم في تطوير بعض القدرات البدنية لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة .
 - أربعين دقيقة للتمارين التطبيقية المهارية طبقت في قسم الرئيسي من الوحدة التدريبية (تمارين تطبيقية) والتي تُسهم في تطوير سرعة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة .
 - عشرة دقائق تمارين تهدئة وتنفس.
 - طبق المنهاج التدريبي على العينة وتطبق التمارين المهارية والبدنية بأسلوب التطبيق على ملعب نظامي .
- وقد تم العمل بتنفيذ التمارين التطبيقية يوم الاثنين الموافق 10 / 1 / 2011, أي بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية ، وانتهى في يوم السبت الموافق 3 / 3 / 2011.

3- الاختبارات البعدية:

* - تكون فريق العمل المساعد من م.م انتصار احمد عثمان والسيد خالد عاشور مدرب الفريق .

أجرت الباحثة الاختبارات البعدية يوم الاثنين الموافق 2011/3/5م الساعة الثالثة عصرا في قاعة اللجنة الاولمبية بالبصرة ، وقد حرصت الباحثة على توفير الظروف نفسها التي كانت محيطة بالاختبارات القبلية.

3 - 7 الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية على وفق الحقيبة الإحصائية الجاهزة (spss) لمعالجة النتائج التي حصلت عليها من التجربة, وهي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) للعينات المترابطة.

4 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ومناقشتها

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في سرعة الأداء المهاري قيد

الدراسة بكرة السلة لعينة البحث قامت الباحثة باستخدام اختبار (t. test) للعينات المترابطة كما

هو في الجدول (1).

الجدول (1) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

للإختبارين القبلي والبعدى في الاختبارات المهارية بكرة السلة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		س ف	ع ف	ت	الدالة
	ع	س	ع	س				
سرعة الطبطبة العالية	1,5	12,8	1,04	11	1,8	0,9	9,7	معنوي
السرعة في تمرير الكرة	2	17,3	1,3	13,9	4,4	1,8	9,5	معنوي
سرعة التهديف السلمي	1,5	3,4	1,03	7,4	4	1,06	12,3	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية تبلغ (3,11) تحت مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (11)

من النتائج المعروضة في الجدول (1) يظهر لنا أن قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات سرعة الأداء المهاري أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (3,11) وبدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.01) ، مما يدل على وجود فروقٍ معنويةٍ لصالح الاختبار البعدى .

وترى الباحثة إن النتائج التي توصلت إليها تعد نتائج منطقية نظراً لكون المتغير التدريبي باستخدام التمارين التطبيقية الذي أدخل لتطوير سرعة الأداء المهاري بطريقة مواقف اللعب بكرة السلة والتي أدت إلى حدوث تأثيراً معنوياً بين الاختبارات القبلية والبعديّة والذي يعني حدوث تحسن وتطور سرعة الأداء المهاري بكرة السلة ، كما إن الباحثة ترى إن المهارات ومن خلال تدريبها بطريقة مواقف اللعب وبسرعة أشبه بظروف المباريات مما ساعد اللاعبين الناشئين على أداء مهارات الطبطبة والتهديف والمناولة وتوظيفها التوظيف الجيد أثناء مرورها بمواقف خاصة بهذه المهارات مما ساعد على تطور سرعة الأداء المهاري لها.

إن التمرينات التطبيقية بطريقة اللعب تنحصر في تحسين المهارات والصفات الحركية التي تتم في ظروف صعبة ، ولتحقيق هذا الهدف تستخدم مواقف اللعب والتتابعات والمباريات بين الفريقين (1) . كما تتفق أيضاً مع ما ذكرته (نجلاء عبد الحميد 1997م) إن تعليم المهارات لا يتم تعلمها إلا من خلال وقفة الملعب الحقيقية ومن خلال موقف لعب حقيقي إذ إن اللاعب عند تعلمه للمهارات يتم من خلال مواقف اللعب التي تشبه ظروف وجو المباراة، كما أن طريقة التمارين التطبيقية (مواقف اللعب) تمنح اللاعب حرية العمل مع زملائه وتوفر عامل الدافعية وعوامل الإثارة والتشويق لدى اللاعبين (2).

(1) محمد أحمد سليمان ؛ دراسة أثر تعلم المبتدئين في كرة اليد وباستخدام طريقة المنافسات الجماعية ، أطروحة دكتوراه : كلية التربية الرياضية للبنين / جامعة الإسكندرية ، 1981 (ص46 .
(2) نجلاء عبد الحميد محمد المهدي ؛ أثر استخدام طريقة مواقف اللعب في تعليم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير : كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة / جامعة حلوان ، 1997م (ص129 .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

- في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج الاختبارات التي أجريت على عينة البحث والتي تم عرضها , وتحليلها , ومناقشتها استنتجت الباحثة:-
- ✓ المنهاج المقترح (التمارين التطبيقية) ذو تأثير إيجابي في تطوير مستوى سرعة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة لعمر 16 سنة.
 - ✓ وجود الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى سرعة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة لعمر 16 سنة ولمصلحة الاختبار البعدي .

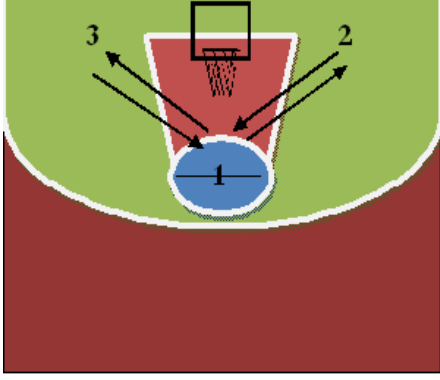
2-5 التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها تود الباحثة أن تضع جملة من التوصيات, وكما يأتي:
- ✓ توصي الباحثة باستعمال تمارين التطبيقية التي أعدتها في تطوير مستوى سرعة الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة لعمر 16 سنة على الاتحادات الفرعية لكرة السلة في القطر.
 - ✓ تأكيد تنوع التمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية التي تتشابه مع متطلبات المنافسة وربطها بخطط اللعب، لما لذلك من تأثير في تطور مستوى اللعب الخططي الدفاعي والهجوم.
 - ✓ استخدام التنوع والمرونة في تطبيق هذه التمرينات التي تعمل على تطوير المهارات الأساسية التي تعد بمثابة الأساس الذي تبنى عليه خطط اللعب.

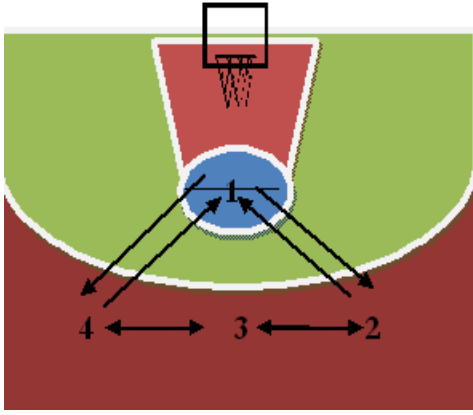
المصادر والمراجع العربية

- ✓ جلال سعد ، و محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي ، ط6، دار المعارف : القاهرة 1978،
- ✓ سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ط1(عمان، دار السيرة للنشر والتوزيع 2000) .
- ✓ عبد الفتاح لطفي : طرق تدريس التربية الرياضية و التعلم الحركي ، دار الكتب الجامعية: الإسكندرية ، 1972.
- ✓ عطيات محمد خطاب؛ التمرينات للبنات. ط6: (القاهرة، دار المعارف، 1982).
- ✓ فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله ؛ كرة السلة ، ط2 : (وزارة التعليم العالي ، جامعة الموصل ، 1999) .
- ✓ فارس سامي يوسف ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة للشباب : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، 2001) .
- ✓ محمد أحمد سليمان ؛ دراسة أثر تعلم المبتدئين في كرة اليد وباستخدام طريقة المنافسات الجماعية ، أطروحة دكتوراه : (كلية التربية الرياضية للبنين / جامعة الإسكندرية ، 1981) .
- ✓ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987)
- ✓ منير جرجيس؛ كرة اليد للجميع. ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- ✓ نجلاء عبد الحميد محمد المهدي ؛ أثر استخدام طريقة مواقف اللعب في تعليم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير : (كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة / جامعة حلوان ، 1997م) .
- ✓ نوري إبراهيم ،ورافع صالح فتحي؛ دليل الأبحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد، 2004).
- ✓ وجيه محبوب؛ محاضرات التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
- ✓ وديع ياسين محمد التكريتي ،وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،جامعة الموصل،كلية التربية الرياضية،1999.

نموذج من التمرينات



1- يجب الوصول إلى العلامات المرسومة 1-3-1-2-
2 وملامستها بالقدمين، أي التحرك من رقم (2) إلى رقم
(1) وإلى رقم (3) وإلى رقم (1) وأخيرا إلى رقم (2)
ويكون التحرك بشكل حركات دفاع من حيث حركة
القدمين في إثناء التحرك للجانب وللخلف وللإمام بميل
وللذراعين واليدين وبأسرع ما يمكن



2- يكون تحرك اللاعب على 4 نقاط (1-4-2-3)
إذ من د إلى ب ومن ب إلى 3 وترجع إلى 2، وإلى
1 ومن 1 إلى 4 ومن 4 إلى 3 وترجع إلى 3 وترجع
إلى الرقم 1.

3- حركة الدفاع بين نقطتين من 1 إلى 2 على خط
الرمية الحرة أي حركة الدفاع الجانبية.

