



تأثير طريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب

د. ثامر كاظم ارحيم د. شكري شاكر فالح ا.د حيدر عبد الرزاق كاظم

جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص بحث

تتجلى أهمية البحث الارتقاء بلعبة كرة السلة وخصوصاً فئة الناشئين لأنها القاعدة الأساسية لرفد المنتخبات الوطنية من خلال وضع تدريب مقنن وفق أسلوب علمي يساعد على الارتقاء بالجانب البدني والمهاري الهجومي.

وكان هدف البحث: التعرف على تأثير طريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب. وشملت عينة البحث: لاعبي نادي الميناء الرياضي الشباب للموسم 2017-2018 وعددهم 12 لاعب مقسمين إلى مجموعتين تجريبيتين هما:

-المجموعة الأولى تعمل بطريقة (القصوي -المتوسط-الأقل من القصوي)

-المجموعة الثانية تعمل بطريقة (الأقل من القصوي -المتوسط-الأقل من القصوي)

وتم التوصل إلى أهم الاستنتاجات:

- طريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة لهما أهمية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.

-الطريقة الأولى (القصوي -المتوسط-الأقل من القصوي) لها تأثير مباشرة لأنها تصل إلى قمة التدريب وتعطي نتائج أفضل

أم أهم التوصيات :

-اعتماد طريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة لهما أهمية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.

-اعتماد الطريقة الأولى (القصوي -المتوسط-الأقل من القصوي) لها تأثير مباشرة لأنها تصل إلى قمة التدريب وتعطي نتائج أفضل

1-التعريف بالبحث:

1-1المقدمة وأهمية البحث:

تتقدم الشعوب عندما تعطي أهمية كافية للمستوى العلمي والبحث العلمي والذي بدورها تعمل إلى التقدم بما يحتاجه البلد من نقص الحاجات ومعالجة الأمور التي تقف عائق في النهوض والتقدم.

وهذا يشمل جميع مجالات الحياة منها الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والتجارية وحتى الرياضية، إذ بدأت تنهض الرياضة مع نهضة تلك العلوم وتتقدم الألعاب بتقدم البحوث وما ينتجه العلماء ولكفة الألعاب الرياضية.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب التي لها جمهورها وممارسيها ومن الألعاب التي تجلب المتعة لان المنافسة فيها ليس سهلة، بدء العالم المتقدم أيضا توفير متطلبات هذه اللعبة للتقدم بها نحو الأفضل من ناحية التدريب الرياضي وابتكار الوسائل والأساليب المناسبة وكيفية التحكم بالحمل التدريبي، وابتداء من المراحل العمرية المختلفة الناشئين والشباب وحتى المتقدمين، لان كل مرحلة عمرية لها خصوصية في التدريب والاحتياجات البدنية والمهارية والخطية فيها.

ومرحلة الشباب وهي المرحلة الثانية من مراحل التدريب الرياضي ضروري أن يتمتع فيها اللاعبين السرعة والدقة في الأداء المهاري إضافة إلى المرونة الكافية للأداء وزيادة القدرات البدنية الأخرى، وهذه العوامل تساعد في نجاح الجانب التكتيكي في المرحلة الأخيرة وهي مرحلة المتقدمين



وتعتبر دليل على امتلاك اللاعبين الجانب البدني والمهاري العالي وما عليهم سوى الجانب الخططي في الأداء.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في إيضاح ما هو تشكيل الحمل التدريبي وأسلوب تدريبها الصحيح خدمة للجانب المهاري إضافة إلى استخدام التقنين الصحيح للحمل المطلوب للاعبين تساعدهم في تقدم القدرات البدنية الخاصة وهنا يأتي العلم والبحث العلمي في اختيار التشكيل التدريبي الناجح فيها وبهذا قد نساهم في الارتقاء بلعبة كرة السلة للشباب عند تجريب هذا التدريب.

2-1 مشكلة البحث:

لعبة كرة السلة من الألعاب التي تحتاج الى قدرات بدنية خاصة ومتطورة بصورة كبيرة لصغر الملعب وكثرة عدد اللاعبين وكرة ذات وزن عالي وتحرك مستمر بدون توقف ضرورة حتمية للنجاح في الأداء وخصوصا الأداء المهاري، وفي حالة عدم أو قصور امتلاك اللاعبين لتلك القدرات نلاحظ البطء في الأداء المهاري أو ضعف في القدرات البدنية.

ومن خلال خبرة الباحثون المتواضعة كونهم لاعبين سابقين ومدربين واتحاديين، لاحظوا أن عدم تقدم فرقنا السلوية في اغلب المحافل المحلية والدولية هو تذبذب في مستوى الاداء والنتائج من ضعف في الجانب البدني، لهذا ارتأينا أن نضع حجر الأساس في معالجة هذا الضعف خلال مرحلة الشباب، ويتم ذلك من استخدام التدريبات المناسبة وفق تشكيل الحمل المطلوب.

3-1 أهداف البحث:

- 1- اعداد تدريبات بطريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات بطريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيتين في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.
- 4- التعرف على نتائج الفروقات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

4-1 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير تدريبات بطريقتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.
- 3- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الميناء الرياضي للشباب.
- 2-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الميناء البصرة الرياضي.
- 3-5-1 المجال الزماني: المدة من 2018/7/3 ولغاية 2018/9/21

1- الدراسات النظرية:

1-2 تشكيل الحمل:

- 1- الحمل الأقصى: يصل معدل النبض فيه إلى فوق 190 نبضه/ق، وشدة الحمل من 9:10% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، وعدد التكرارات تتراوح من 1:5 مرات، زمن فترة الراحة الايجابية من 90:120 ثانية.



2-الحمل القريب من الأقصى: يصل معدل النبض فيه ما بين 190:165 نبضه/ق، و شدة الحمل من 90:75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، وعدد التكرارات تتراوح من 10:6 مرات، زمن الراحة الايجابية 60 ثانية.

3- الحمل المتوسط: يصل معدل النبض فيه ما بين 160:140 نبضه/ق، و شدة الحمل من 50: إلى أقل من 75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، التكرارات تتراوح ما بين 15:10 مرة، زمن الراحة الايجابية 45 ثانية.

4- الحمل الخفيف: يصل معدل النبض فيه ما بين 140:115 نبضه/ق، و شدة الحمل من 35:50 % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، التكرارات تتراوح ما بين 20:15 مرة.

5-الراحة الايجابية:-شدة الحمل فيها أقل من 30% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله و التكرارات تتراوح ما بين 30:20 مرة.

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبتين لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بلاعب نادي الميناء الرياضي بكرة السلة للشباب والبالغ عددهم (12) لاعب تشكيلة أساسية للفريق، وعلى ضوءها تم تقسيمهم إلى عينتين (تجريبتين) والبالغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين إذا تبلغ كل مجموعة نسبة (50%) من المجتمع الأصلي. وتم تجانس العينة داخل المجموعتين وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث وكما موضح في جدول (1).

جدول (1)

بين تجانس العينتين (التجريبتين) وتكافؤهما في متغيرات البحث

متغيرات البحث	المجموعة التجريبية الأولى (الأقل من القصوي- المتوسط - الأقل من القصوي)			المجموعة التجريبية الثانية (القصوي -المتوسط-الأقل من القصوي)			قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	س-	ع+	معامل الاختلاف	س-	ع+		
العمر التدريبي (سنة)	3.77	0.2	5.3	5.2	0.3	5.76	0.62	غير معنوي
الوزن (كغم)	1.75	1.2	68.5	68.4	1.3	1.9	0.12	غير معنوي
الطول (سم)	1.32	2.3	173.3	173.4	2.4	1.38	0.06	غير معنوي
النبض وقت الراحة (ض/د)	1.9	1.3	65.3	65.4	1.4	2.14	0.11	غير معنوي
السرعة الحركية للذراعين (عدد)	7.94	2.4	30.2	30.5	2.2	7.21	0.2	غير معنوي
السرعة الحركية للرجلين (عدد)	8.69	2.2	25.3	25.4	2.4	9.44	0.06	غير معنوي
سرعة الاستجابة للذراعين (سم)	0.86	1.1	127.3	127.2	2.3	1.8	0.08	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين (عدد)	1.82	0.3	16.4	16.3	0.2	1.22	0.62	غير معنوي
المرونة الديناميكية (عدد)	1.97	0.4	20.3	20.2	0.3	1.48	0.45	غير معنوي
التهدف السلمي (ثا)	3.17	0.2	6.3	6.2	0.3	4.83	0.62	غير معنوي
التمرير السريع (ثا)	2.81	0.4	14.2	14.3	0.2	1.39	0.5	غير معنوي
الطبطة (ثا)	1.07	0.1	9.3	9.2	0.3	3.26	0.71	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت =2.228

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر والمراجع

-الاختبارات المستخدمة:

-الملاحظة العلمية

3-3-2 أجهزة وأدوات البحث:



-ملعب كرة سلة قانوني.

-كرات سلة عدد (6).

-مصاطب عدد 2

-ساعة توقيت الكترونية عدد (3).

-ساعة معصمية لقياس النبض عدد (3).

-مخاريط (طرايش) عدد (5).

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث: تم تحديد متغيرات البحث حسب رأي الباحثين والمصادر والمراجع العلمية والتي يرون انها مهمة لخصوصية لعبة كرة السلة وعينة البحث الشباب وكذلك تعتبر مؤشر لبيان مدى نجاح التدريب المستخدم.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة:

3-4-2-1 الاختبارات البدنية:

3-4-2-1-1 اختبار السرعة الحركية للذراعين (سرعة حركة الذراع في الاتجاه الأفقي خلال (30ثا): (3: 50):

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الفرد في تقريب وتباعد الذراع في المستوى الأفقي .
الأدوات المستخدمة: 1-ساعة توقيت 2-جهاز عبارة عن دائرتين من الخشب مبطنتين بالجلد و موضوعتين أفقياً بحيث تكون (24) بوصة يوضع الجهاز على منضدة بارتفاع مناسب 3-كرسي إجراء الاختبار: يجلس المختبر أمام الجهاز و على بعد (8) بوصة وعند سماع الإشارة يقوم بلمس المسطح (الدائرة) اليمنى بأطراف أصابعه ثم يقوم بلمس المسطح الأيسر بنفس اليد (دورة) يكرر العمل اكبر عدد ممكن من المرات خلال (30) ثا .
التسجيل: يحسب عدد الدورات التي يقوم بها المختبر خلال (30) ثا.

3-4-2-1-2 اختبار السرعة الحركية للرجلين (سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي خلال (20ثا): (3): (51):

الغرض من الاختبار: قياس سرعة التقريب و تباعد الرجل في المستوى الأفقي
الأدوات المستخدمة: 1-ساعة توقيت 2-جهاز: وهو عبارة عن لوحة ثبت عليها في المنتصف عارضة عرضها (18) بوصة بحيث توضع عمودياً على اللوحة . 3-كرسي بدون ظهر إجراء الاختبار: يجلس المختبر أمام الجهاز بحيث يكون القدم على الجانب الأيمن للجهاز عند سماع أشاره البدء يقوم المختبر بنقل قدمه إلى الجانب الأيسر للجهاز من فوق العارضة ثم يعود بها بعد ذلك إلى الجانب الأيمن و يكون بذلك قد قام بدورة كاملة يكرر العمل اكبر عدد ممكن من المرات خلال (20) ثا وكما موضح في شكل (6). **التسجيل:** يحسب للمختبر عدد الدورات التي قام بها خلال (20) ثا.

3-1-2-4-3 اختبار سرعة زمن استجابة اليد (3 : 52)

الفرض من الاختبار: قياس سرعة زمن استجابة اليد
الأجهزة والأدوات: مسطرة بحيث يرسم خط باللون الأسود بين رقمي 120سم, 130سم منضدة بارتفاع مناسب, كرسي.

مواصفات الأداء: يجلس المختبر على الكرسي واضعاً ذراعه الذي سيتم اختباره في وضع مريح على المنضدة بحيث يواجه الإبهام السبابة وتكون اليد بارزة على المنضدة بمقدار من (3-4) بوصة يمسك المحكم بأعلى المسطرة ويجعلها في وضع عمودي على الأرض بحيث تمر بين أبهام و السبابة المختبر. مع ملاحظة ان تكون الحافة السفلى للمسطرة مواجهة لإصبعي الابهام والسبابة للمختبر . ويجب أن يركز المختبر النظر على العلامة المدهونة باللون الأسود, حيث لا يجب أن يوجه نظره إلى المحكم



يترك المحكم المسطرة تسقط عمودياً، وعلى أن يحاول المختبر أن يمسك المسطرة بواسطة الإبهام و السبابة عند النقطة المدهونة باللون الأسود . ما أمكن .

التسجيل:

أإذا نجح المختبر في مسك المسطرة بواسطة الإبهام و السبابة عند النقطة المدهونة باللون الأسود تماما تكون استجابة سليمة

ب إذا أمسك المختبر بالمسطرة قبل المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابة أسرع من المعدل السليم . والمسافة بين المنطقة السوداء ومكان مسك المختبر للمسطرة تكون استجابة معبرة عن مقدار سرعة استجابة الفرد عن الحد الطبيعي المطلوب .

ج - إذا أمسك المختبر المسطرة بعد المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابة بطيئة عن المعدل السليم، مقدار بطء الاستجابة عن المستوى السليم المطلوب .

3-4-2-1-4 القوة المميزة بالسرعة للذراعين (5 : 287) ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي المائل في (10) ثا :

3-4-2-1-5 اختبار المرونة (7 : 335) اللمس السفلي والجانبى خلال (30) ثا :

3-4-2-2 الاختبارات المهارية (9 : 171):

1-2-2-4-3 اختبار التهديد السلمي:

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة و التهديد السلمية

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد (3) وكرة سلة وساعة توقيت وتكون المسافة بين الخط البداية الذي يبعد (19.5) متر عن النقطة النازلة من مركز الحلقة والشاخص الأول (6) أمتار والمسافة بين الشواخص (4.5) متر .

شروط أداء الاختبار: يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء يبدأ بطبطبة الكرة بين الشواخص مبتداً بجهة يمين الشاخص الأول (بالنسبة للاعب يستخدم ذراعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة إلى الهدف يقوم بالتهديفه السلمية ويعود مسرعاً بالكرة في حالة نجاح التهديد أما إذا لم ينجح التهديد فيعود الكرة من تحت الحلقة إلى أن تتجح الإصابة ثم يعود مسرعاً و يتم حساب الزمن و الذي يكون دليلاً للاختبار .

3-4-2-2-2 اختبار التمرير السريع Speed Pass:

يهدف هذا الاختبار: إلى قياس إمكانية المختبر على سرعة تمرير و استلام الكرة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، كرة السلة، أرض مسطحة، حائط أملس.

طريقة أداء الاختبار: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد 9 قدم (2.70 م) من الحائط . وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التي يختارها . على أن يكون هذا التمرير بمستوى رأس المختبر و بأسرع ما يمكن، ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لإعادة تكرار العمل إلى أن يتم تأدية عشر تمريرات سليمة .

شروط الاختبار:

— يسمح بلامسة الكرة للحائط في أي ارتفاع .

— لا يسمح بضرب الكرة عند ارتدادها من الحائط، إذ يجب أولاً استقبالها ثم إعادة تمريرها .

— يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض .

— أما في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء على المختبر أن يعاود الاستحواذ على الكرة و الاستمرار في الأداء من خلف الخط على أن لا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط، ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة الأرض .

— يسمح للمختبر بمحاولتين فقط و تحسب له أفضل محاولة .



التسجيل: يتم حساب الزمن في هذا الاختبار عند ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الاولى الناجحة, ويستمر حتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة العاشرة والأخيرة. هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية, على ان تسجل للمختبر المحاولتين المسموح بها. وفي هذه الحالة يجب ان تحسب للمختبر المحاولة التي يسجل فيها زمن اقل من هاتين المحاولتين . ويتم حساب الزمن لاداء عشر تمريرات ناجحة .

3-4-2-2-3 اختبار المحاورة (الطبطة) Dribble

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى اختبار سرعة الطبطة بين مجموعة من الشواخص .
الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد ستة, ساعة توقيت, كرة السلة, يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الشكل (11) مع ملاحظة رسم خط للبدية وخط آخر للنهاية, خط البدية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (5 قدم, 1.5م) في حين أن المسافة بين الشواخص الباقية قدرها (8 قدم, 2.4م).
شروط أداء الاختبار: عند البدية يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البدية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزاكي بين الشواخص مع الطبطة المستمرة بالكرة على أن يقوم المختبر بهذا العمل ذهاباً إلى خط النهاية واياباً إلى أن يتجاوز خط البدية . وعلى الميقاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقه هذه المحاولة أي المسافة من (البدية - النهاية - البدية).

شروط الاختبار:

- يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل البدء .
- يجب على المختبر أن يؤدي عملية الطبطة بالشكل القانوني .
- يحق للمختبر ان يؤدي عملية الطبطة بأي من اليدين (اليمين او اليسار).
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط تحسب له أفضل محاولة .

التسجيل:

- يتم حساب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر الاختبار المطلوب من لحظة البدء بالاختبار حتى اجتياز المختبر خط البدية مع الكرة.
- يتم تسجيل الزمن للمحاولتين.
- يتم اعتماد الزمن الأفضل لأحدى المحاولتين.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: اجري الباحثون بتاريخ 2018/7/3 تجربة استطلاعية على عينة البحث التجريبية الرئيسية وذلك بتطبيق بعض التمرينات المستخدمة لغرض تقنين الحمل التدريبي ومعرفة مكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة) المناسبة للتمرينات المستخدم.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2018/7/17-18

3-5-2 التدريب المستخدم:

تم الاستعانة بتدريب المدرب وتمريناته وتم التحكم فيها وفق طريقتين:
- الطريقة الاولى (الأقل من القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي)
- الطريقة الثانية (القصوي - المتوسط - الأقل من القصوي): إي التحكم بالحمل التدريبي وفق في القسم الرئيس من وحدات المدرب، وتم الاستعانة بشدة الحمل ضمن درجات الحمل المستخدم والمعروض في الفصل الثاني. وعلى ضوء ذلك تراوحت الشدة (70-100%) وتم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري.

اما الراحة فقد تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة والتي بلغت بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (110-120 ض/د).

واستمر التدريب لمدة (شهرين) أي (8) أسابيع وفي كل أسبوع (3) وحدات تدريبيّة وبذلك بلغ عدد الوحدات (24) وحدة. وفي كل وحدة تم وضع (2) تمرين للمرونة و (3) تمرينات للسرعة بالكرة



وبدونها . وتم استخدام القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للمدرب وللمجموعة التجريبية فقط، وباقي التدريب لجميع اللاعبين تحت عمل المدرب والباحثون اشرفوا فقط بتطبيق التمرينات الموضوعه ووفق التدريب المستخدم لتلك التمرينات ومن قبل المدرب. ولهذا تم تطبيق التدريب للمدة من 2018/7/19 ولغاية 2018/9/14.

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 20-21/9/2018

3-6 الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة بحقيبة (spss) الإحصائية لإيجاد:

-الأوساط الحسابية.

-الانحرافات المعيارية.

-معامل الاختلاف.

-اختبارات (ت) للعينات المترابطة والغير مترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية البدنية

المجموعة التجريبية الثانية (القصوي -المتوسط-الأقل من القصوي)				المجموعة التجريبية الأولى (الأقل من القصوي-المتوسط-الأقل من القصوي)				متغيرات البحث البدنية
قيمة (ت) المحتسبة	خطا قياسي	س- بعدي	س- قلبي	قيمة (ت) المحتسبة	خطا قياسي	س- بعدي	س- قلبي	
8	0.5	34.5	30.5	9.5	0.2	32.1	30.2	السرعة الحركية للذراعين (عدد)
6.8	0.7	30.2	25.4	6.6	0.3	27.3	25.3	السرعة الحركية للرجلين (عدد)
7.75	0.4	124.1	127.2	4	0.3	126.1	127.3	سرعة الاستجابة للذراعين (سم)
5.57	0.7	20.2	16.3	7.3	0.3	18.6	16.4	القوة المميزة بالسرعة (عدد)
4.72	1.1	25.4	20.2	5	0.4	22.3	20.3	المرونة الديناميكية (عدد)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت =2.571

جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) البدنية.

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية الثانية (القصوي -المتوسط-الأقل من القصوي)		المجموعة التجريبية الأولى (الأقل من القصوي- المتوسط - الأقل من القصوي)		متغيرات البحث البدنية
		ع +	س-بعدي	ع +	س-بعدي	
معنوي	10.9	0.4	34.5	0.3	32.1	السرعة الحركية للذراعين (عدد)
معنوي	3.8	1.3	30.2	1.1	27.3	السرعة الحركية للرجلين (عدد)
معنوي	2.53	1.3	124.1	1.2	126.1	سرعة الاستجابة للذراعين (سم)
معنوي	7.27	0.3	20.2	0.4	18.6	القوة المميزة بالسرعة (عدد)
معنوي	9.11	0.6	25.4	0.5	22.3	المرونة الديناميكية (عدد)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت =2.228

من خلال ملاحظة جدولي (2) و(3) تبين هناك تطور في الجانب البدني للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث البدنية ولكن الأفضلية كانت للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثون جاء تطور المجموعة التجريبية الاولى إلى التزامها في التدريب اليومي وتطبيقها التمرينات المستخدمة من قبلهم بانتظام وهذا دليل على أن التدريب الرياضي يساعد على التطور وهذا ما يؤكد كل من محمد حسن



علاوي (1986)(6:17) ونادر عبد السلام العوامري (1983)(10:301) (أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء).

إما المجموعة التجريبية الثانية فقد جاء تطورها إلى التدريب المستخدم والذي اثبت نجاحه في الجانب البدني إذا أن استخدام تدريب الحمل الذي فيه درة القسوي كان لها الأثر في الأداء البدني ووفق ما يحتاجه من جانب السرعة كما في السرعة الحركية وسرعة الاستجابة والقوة المميزة بالسرعة، كما لعبة الدرجات القسوي دور كبيرا في نجاح تطوير الصفات البدنية قيد الدراسة.

كما أن التدربيين المستخدمين ساعدا على ترابط الصفات البدنية ألقاسه وقد أعطت نتائج جيدة لكل صفة على حده وهذا ما يؤكد ريسان خريبط وآخرون (1989)(4 : 72) "يجب على المدرب المعاصر أن يتطلع في كل صفة بدنية في ضوء ترابطها (ارتباط المتبادل وتبعيتها المتبادلة) مع الصفات الأخرى، وليس بأي حال من الأحوال بشكل منعزل".

2-4 عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية المهارية

المجموعة التجريبية الثانية (القسوي -المتوسط-الأقل من القسوي)				المجموعة التجريبية الأولى (الأقل من القسوي- المتوسط - الأقل من القسوي)				متغيرات البحث المهارية
س- قلبي	س- بعدي	خطا قياسي	قيمة (ت) المحتسبة	س- قلبي	س- بعدي	خطا قياسي	قيمة (ت) المحتسبة	
6.3	5.9	0.1	4	6.2	6.2	0.3	3.33	التهديف السلمي (ثا)
14.2	13.8	0.1	4	14.3	13.1	0.4	3	التمرير السريع (ثا)
9.3	8.9	0.14	2.85	9.2	8.6	0.22	2.72	الطبطة (ثا)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطا 0.05 بلغت =2.571

جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) المهارية.

متغيرات البحث المهارية	المجموعة التجريبية الأولى (الأقل من القسوي- المتوسط - الأقل من القسوي) من القسوي)		المجموعة التجريبية الثانية (القسوي -المتوسط-الأقل من القسوي) من القسوي)		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س- بعدي	±ع	س- بعدي	±ع		
التهديف السلمي (ثا)	5.9	0.2	5.2	0.3	4.37	معنوي
التمرير السريع (ثا)	13.8	0.4	13.1	0.2	3.5	معنوي
الطبطة (ثا)	8.9	0.11	8.6	0.21	2.83	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطا 0.05 بلغت =2.228

بعد هذا العرض للجانب المهاري في جدولي (4) و(5) تبين أيضا هناك تطور للمجموعتين التدربيين في الأداء المهاري الهجومي وكانت المجموعة التجريبية الثانية أفضل في الاختبارات البعدية.

وكما أسلفنا في الجانب البدني قد جاء تطور المجموعة التجريبية الأولى إلى استخدامهم التمرينات المناسبة والحمل المناسب القسوي والمؤثرة إذ يذكر بسطويسي احمد، وعباس السامرائي (1984)(2:235) " التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة ".

إما المجموعة التجريبية الثانية قد جاء تطورها الى الحمل القسوي المستخدم ودوره في تحقيق النجاح والتطور البدني والذي انعكس على تطور الجانب المهاري، أي بمعنى آخر في حالة افتقار الصفات البدنية الضرورية للأداء سوف لايمكن الارتقاء بالدقة والسرعة بأداء المهارات داخل الملعب ولهذا عمدا الباحثون إلى طريقة التدريب القسوي لأسباب أولها تطور الجانب البدني والثاني تطوير الجانب المهاري ذات العلاقة بالجانب البدني ولهذا يؤكد أمر الله احمد ألساطي (1998)(1 : 9) " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في



حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط". كما أشار (سنجر، 1990) " بأن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة (13: 291).

وكما تم استخدام تمارين بدنية تخصصية دقيقة لغرض رفع المستوى المهاري وزيادة فاعلية الأداء السريع اذ يذكر (Richard A 2005) " تلعب السرعة والقوة دوراً رئيسياً في تعزيز فاعلية الأداء " (12: 217).

اما نتيجة زيادة الدقة في الأداء مع عامل السرعة يتطلب منا زيادة الحجم التدريبي أي زيادة التكرار في الوحدات التدريبية وهذا ما أكده وجيه محجوب (2000) (11: 175) "أن التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتناسف وتألّق حركي أكثر دقة". وبهذا يعتبر أسلوب التدريب بالإعادة من الأساليب الناجحة في تقديم لعبة السلة.

1- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- طريقيتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة لهما أهمية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.
- 2- الطريقة الثانية (القصوي -المتوسط-الأقل من القصوي) لها تأثير مباشرة لأنها تصل إلى قمة التدريب وتعطي نتائج أفضل.
- 3-التدريب للصفات البدنية مجتمعاً تعطي نتائج جيدة لتطوير لكل صفة على حدة وأفضل من تدريبيها بصورة منفرد.

1-5 التوصيات:

- 1- اعتماد طريقيتي للتحكم بتشكيل درجات الحمل التدريبي المقترحة لهما أهمية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.
- 2- اعتماد الطريقة الثانية (القصوي -المتوسط-الأقل من القصوي) لها تأثير مباشرة لأنها تصل إلى قمة التدريب وتعطي نتائج أفضل.
- 3-التدريب المقنن والمؤثرة بشكل فعال في يعطي نتائج جيدة وكما الطريقيتين بتحكم تشكيل الحمل كانت مؤثرة في الأداء المهاري وتحسنه نحو الفضل.

المصادر:

- 1- أمر الله احمد البساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي: دار المعارف، القاهرة، 1998.
- 2- بسطويسي احمد، عباس احمد السامرائي. طرق التدريس في التربية الرياضية: مطابع جامعة الموصل، 1984.
- 3- ثامر كاظم أرحيم. تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة لعب دفاع رجل لرجل في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة: رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2006.
- 4- ريسان خريبط وآخرون. الاختيار في كرة السلة: مترجم، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1989.
- 5- قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي احمد. الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: مطبعة جامعة بغداد، 1984.
- 6- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، 1986.
- 7- محمد صبحي حسنين. التقويم والقياس في التربية الرياضية: جامعة حلوان، دار الفكر العربي، القاهرة، ج1، ط2، 1987.
- 8- محمد رضا إبراهيم. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: بغداد، 2008.
- 9- مؤيد عبد الله جاسم الديوه جي، وفانز بشير حمودات - كرة السلة: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ط2، 1999.



10- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، عدد 2، 1983 .

11- وجيه محجوب . نظريات التعلم والتطور الحركي: مطبعة وزارة التربية، بغداد، 2000.

12- richard A. Schmidt and Timoth D. Lee. Motor Control Learning, 4th , Human Kinetics Book, 2005.

13- singr , Robert N . M otor : Learning and Human performance . 3 rd ed , New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990.

نموذج من الوحدات التدريبية

الزمن الكلي : 53-55 دقيقة

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية: 1

الشدة : 90%

-الطريقة الاولى (الاقل من القصوي- المتوسط-الاقل من القصوي)

القسم	الزمن	التمرينات	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجموع
الرئيس	45 ثانية	-الوقوف على المصطبة ومحاولة الضغط مع الانحناء اماما أسفل لمدة (5) ثانية، ثم عمل دوران للجدع مع الحركة لمدة (10) ثانية.	15ثا×3	رجوع النبض 120-110 ض/د	رجوع النبض 130- 120 ض/د
	60 ثانية	-مسك عصا باليد ووضعها خلف الرقبة وعمل دوران للجدع لمدة (10) مرات ثم التوقف وعمل ضغط امام أسفل مع ضم الساقين.	20ثا×3		
	180 ثانية	-أداء انطلاقات على طول الملعب بشكل قطري خلال (15) ثانية	4مرات×3		
	300 ثانية	-الانطلاق من نهاية الملعب إلى المنتصف توجد كرات موضوعه اخذ الكرة والرجوع بالطبعية والتهديف السلمي والانطلاق مرة أخرى للكرة الثانية وهكذا خلال (20) ثانية	5مرات×3		
	180 ثانية	-أداء مناولة الزميل مرة واحدة الواقف على نهاية خط المنتصف وبعدها الانطلاق بالطبعية لنهاية الملعب والتهديف ومتابعة الكرة والرجوع للزميل مرة أخرى لأداء المناولة وهكذا يكر التمرين خلال (15) ثانية	4مرات×3		

الزمن الكلي : 58-60 دقيقة

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية: 1

الشدة : 100%

-الطريقة الثانية (القصوي -المتوسط-الاقل من القصوي)

القسم	الزمن	التمرينات	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجموع
الرئيس	44 ثانية	-الوقوف على المصطبة ومحاولة الضغط مع الانحناء اماما أسفل لمدة (5) ثانية، ثم عمل دوران للجدع مع الحركة لمدة (10) ثانية.	14ثا×3	رجوع النبض 120-110 ض/د	رجوع النبض 130-120 ض/د
	58 ثانية	-مسك عصا باليد ووضعها خلف الرقبة وعمل دوران للجدع لمدة (10) مرات ثم التوقف وعمل ضغط امام أسفل مع ضم الساقين.	18ثا×3		
	185 ثانية	-أداء انطلاقات على طول الملعب بشكل قطري خلال (15) ثانية	6مرات×3		
	320 ثانية	-الانطلاق من نهاية الملعب إلى المنتصف توجد كرات موضوعه اخذ الكرة والرجوع بالطبعية والتهديف السلمي والانطلاق مرة أخرى للكرة الثانية وهكذا خلال (20) ثانية	7مرات×3		
	180 ثانية	-أداء مناولة الزميل مرة واحدة الواقف على نهاية خط المنتصف وبعدها الانطلاق بالطبعية لنهاية الملعب والتهديف ومتابعة الكرة والرجوع للزميل مرة أخرى لأداء المناولة وهكذا يكر التمرين خلال (15) ثانية	4مرات×3		