

تأثير الوحدة التدريبية الجماعية في تطوير (سرعة وتحمل) مستوى الأداء المهاري المركب للاعبين كرة السلة المتقدمين

م.د. ثامر كاظم أرحيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الرياضية
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

جاءت أهمية البحث في تطوير اللعب الجماعي بكرة السلة بشكل يواكب التقدم الفني للعبة ومنها منطلق لتحقيق جمالية اللعبة والفوز بالمباراة ، إضافة إلى إيصال المعلومة العلمية لمدرسينا عن هذه الوحدة وكيفية بنائها بالشكل الصحيح.

وهدف البحث الى:

- 1- التعرف على تأثير الوحدة التدريبية الجماعية في تطوير (سرعة وتحمل) مستوى الأداء المهاري المركب للاعبين كرة السلة المتقدمين .
 - 2- التعرف على الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجوعتين الضابطة والتجريبية في تطوير (سرعة وتحمل) مستوى الأداء المهاري المركب للاعبين كرة السلة المتقدمين
 - 3- التعرف على الفروقات بين المجوعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تطوير (سرعة وتحمل) مستوى الأداء المهاري المركب للاعبين كرة السلة المتقدمين
- وكانت اهم الاستنتاجات :وحدة التدريب الجماعي تساعد بصورة فعالة في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية المركبة بكرة السلة.
- واوصى الباحث:اعتماد الوحدات التدريبية الجماعية لتطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية المركبة بكرة السلة.

Abstract

The impact of collective training module in the development of (speed and bearing) skill performance composite basketball players applicants

MD Thamer Kazem Erhim

.....
Came the importance of research in the development of team play basketball in line with the technical progress of the game and out of them to achieve the aesthetic of the game and win the match, in addition to the communication of scientific information to our instructors for this unit and how to build it the right way.

The research aims to:

1. identify the impact of collective training module in the development of (speed and carry) the level of skill performance composite basketball players applicants.

2. to identify the differences between the before and after tests Mjootain in control and experimental development (speed and bearing) skill performance composite basketball players applicants

3. Identify the differences between the control and experimental Almjootain in the post tests in development (speed and bearing) skill performance composite basketball players applicants

The most important conclusions
1. unit collective training helps effectively in the development of some of the basic skills of offensive composite basketball.

The researcher recommended:

1. Adoption of collective training modules to develop some basic skills offensive composite basketball.

١-التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

التقدم في المجال الرياضي ناتج من الابتكارات الجديدة في علم التدريب الرياضي أي التقصي والبحث في أفضل الطرق والأساليب التدريبية الغرض منها الارتقاء في الألعاب الرياضية وتحقيق الانجازات المختلفة . ولعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية أصبح التنافس فيها يشكل أهمية كبيرة جدا لتقارب النتائج بين الفرق الرياضية والنتائج عن التطور التدريبي في هذه اللعبة ، وبدا الباحثين يجربون الوسائل والتمرينات والتشكيلات التدريبية في كل منافسة وبطولة للظهور في أفضل المستويات .

ولهذا فن اصغر جزء في التدريب هي الوحدة التدريبية وتسمى نواة التدريب عندما يتم اختيارها وبنائها بصورة صحيحة سوف يساعد على الظهور بنتائج جيدة.

وفي بحثنا هذا نجد أن الوحدة التدريبية الجماعية ضرورية في الألعاب الفرقية الغرض منها الانسجام بين اللاعبين والتقن في بناء الخطط داخل المباراة لظهور التكيف بين اللاعبين والتدريب المسبق عن الحالات التي قد تظهر في المباراة والتي تتطلب التعاون والعمل الجماعي.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في تطوير اللعب الجماعي بكرة السلة بشكل يواكب التقدم الفني للعبة ومنها منطلق لتحقيق جمالية اللعبة والفوز بالمباراة ، إضافة إلى إيصال المعلومة العلمية لمدربينا عن هذه الوحدة وكيفية بنائها بالشكل الصحيح.

٢-١ مشكلة البحث :

لعبة كرة السلة لعبة جماعية وفرقية وتتطلب التعاون في الأداء داخل الملعب ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كون لاعب ومدرب واتحادي وجد هناك بعض حالات اللعب داخل الملعب تتطلب تعاون بين اللاعبين في تحقيق نجاح الهجمة وتحقيق النقاط ، ولكن اغلب اللاعبين تصبح لديه الأنانية في اللعب الجماعي ويتصرف بصورة فردية مما يؤثر نفسيا على زملائه وكذلك فشل الهجمة وهذا حقيقة علمية نجدها في اغلب فرقنا السلوية وخصوصا المتقدمة منها نادرا ما نجد حالة لعب جماعي تسر الناظرين في أدائها ولهذا ارتئى الباحث في بناء وحدات تدريبية جماعية تساعد في تقدم اللعبة والابتعاد قدر المستطاع عن اللعب الفردي.

٣-١ أهداف البحث :

٤- التعرف على تأثير الوحدة التدريبية الجماعية في تطوير (سرعة وتحمل) مستوى الأداء المهاري المركب للاعبي كرة السلة المتقدمين .

٥- التعرف على الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجوعتين الضابطة والتجريبية في تطوير (سرعة وتحمل) مستوى الأداء المهاري المركب للاعبي كرة السلة المتقدمين

٦- التعرف على الفروقات بين المجوعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تطوير (سرعة وتحمل) مستوى الأداء المهاري المركب للاعبي كرة السلة المتقدمين

٤-١ فروض البحث :

١- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجوعتين الضابطة والتجريبية في تطوير (سرعة وتحمل) مستوى الأداء المهاري المركب للاعبي كرة السلة المتقدمين .

٢- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجوعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير (سرعة وتحمل) مستوى الأداء المهاري المركب للاعبي كرة السلة المتقدمين .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي نادي البصرة الرياضي المتقدمين بكرة السلة

١-٥-٢:المجال المكاني : ملعب نادي البصرة الرياضي لكرة السلة.

١-٥-٣ المجال الزمني: المدة من ١٢/١٠/٢٠١٤ ولغاية ١٥/١٢/٢٠١٤

٢- الدراسات النظرية :

٢-١ الوحدة التدريبية^(١):تعتبر الوحدات التدريبية الأداة الرئيسية المستعملة في تنظيم العملية التدريبية . في الوحدة التدريبية يمكن للمدربين أن يأخذوا رأي الرياضيين ومشاركتهم في وضع منفردات الوحدة التدريبية التي من واجباتها تنمية أو تحسين واحد أو أكثر من عوامل التدريب .

٢-٢ الوحدة التدريبية الجماعية^(٢):تنظم هذه الوحدات لرياضيين عدة وليس من الضروري أن تنظم لرياضيين يشتركون في الألعاب الفرقية فقط لان الرياضيين من الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية يمكن أن يتدربوا سوية وبصورة جماعية.

وفيما يتعلق الأمر بمبدأ الفردية في التدريب فان مثل هذه الوحدات لها بعض السلبيات مثل عدم معاملة الرياضيين طبقا لقدراتهم الفردية في التدريب فان مثل هذه الوحدات لها بعض السلبيات مثل عدم معاملة الرياضيين طبقا لقدراتهم الفردية ، مميزات تعلم كل رياضي وخصوصية اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة. ان الصفة المميزة الرئيسية لهذا الشكل من الوحدات التدريبية هي تطوير العلاقة الروحية بين اعضاء الفريق (خصوصا تاثيرها قبل السباقات المهمة) .

(١) محمد رضا ابراهيم . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي . ط٢ . الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة . ٢٠٠٨ . ٢٢٧ .

(٢) محمد رضا ابراهيم . نفس المصدر . ص ٢٢٨ .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين ضابطة وتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٣-٢ عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي فريق نادي البصرة الرياضي فئة المتقدمين والبالغ عددهم (١٢) لاعب. ثم تم تقسيم اللاعبين (١٢) إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة (٦) ستة لاعبين وتم إيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (١)

جدول (١)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
١	العمر / سنة	٢٢.٢	١.١	٤.٩	٢٢.٣	١.٢	٥.٣	٠.١٣
٢	الوزن / كغم	٧٨.٦	٣.٢	٤.٠٧	٧٨.٥	٣.١	٣.٩	٠.٠٥
٣	الطول / سم	١٧٩.١	٢.٤	١.٣٤	١٧٩.٢	٢.٣	١.٢٨	٠.٠٦
٤	قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة	٧٠.٢	٢.١	٢.٩٩	٧٠.١	٢.٢	٠.٢٨	٠.٠٧
٥	قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار	٨٠.٢	١.٣	١.٦٢	٨٠.١	١.٢	١.٤٩	٠.١٢
٦	قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب ٣/نقاط بعد أداء المحاورة	٧٢.٣	١.١	١.٥٢	٧٢.١	١.٣	١.٨	٠.٢٦
٧	قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالمحاورة بين الشاخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار دائرة ال (X)	٩٠.٣	٠.٢	٠.٢٢	٩٠.٤	٠.٣	٠.٣٣	٠.٦٢
٨	قياس تحمل السرعة المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة	٢٥٠.٥	٣.٢	١.٢٧	٢٥٠.٣	٣.٤	١.٣٥	٠.٠٩
٩	قياس تحمل السرعة المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار	٢٠٧.٩	٢.٣	١.١	٢٠٧.٨	٢.٤	٠.١٩	٠.٠٦
١٠	قياس تحمل السرعة المنتهية بالتصويب ٣/نقاط بعد أداء المحاورة	٢٥٠.٤	٣.٦	١.٤٣	٢٥٠.٣	٣.٧	١.٤٧	٠.٠٤
١١	قياس تحمل السرعة المنتهية بالمحاورة بين الشاخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار دائرة ال (X)	٢٢٠.٧	٢.٦	١.١٧	٢٢٠.٦	٢.٥	١.١٣	٠.٠٦

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) =

٣-٣ وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

١- المصادر العربية والأجنبية.

٢- ساعة توقيت.

٣- كرة سلة عدد ٦.

٤- ملعب كرة سلة .

٥- شريط قياس.

٣-٤ إجراءات البحث :

٣-٤-١ تحديد المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة:

تم الاعتماد على البحوث السابقة^(١) في تحديد المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة والتي تعتمد على صفتي التحمل والسرعة وتم اختيار الحالات الآتية:

١- السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة.

٢- السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام

٣- السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب ٣/نقاط بعد أداء المحاورة.

٤- السرعة الانتقالية المنتهية بالمحاورة بين الشاخص بعد أداء التسليم والاستلام

٥- تحمل السرعة المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة.

٦- تحمل السرعة المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام.

٧- تحمل السرعة المنتهية بالتصويب ٣/نقاط بعد أداء المحاورة.

٨- تحمل السرعة المنتهية بالمحاورة بين الشاخص بعد أداء التسليم والاستلام .

٣-٤-٢ اختبارات البحث^(٢):

١- قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة.

٢- قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار

٣- قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب ٣/نقاط بعد أداء المحاورة.

٤- قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالمحاورة بين الشاخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار دائرة ال(X).

٥- قياس تحمل السرعة المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة.

٦- قياس تحمل السرعة المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار.

٧- قياس تحمل السرعة المنتهية بالتصويب ٣/نقاط بعد أداء المحاورة.

٨- قياس تحمل السرعة المنتهية بالمحاورة بين الشاخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار دائرة ال(X).

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون تجربة استطلاعية بتاريخ ١٢/١٠/٢٠١٤ على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث.

(١) علي عاشور عبيد . تصميم وتقنين اختبارات لقياس الأداء الهجومي المركب بدلالة السرعة الانتقالية وتحمل السرعة للاعبين كرة السلة المتقدمين : أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية . ٢٠١٤.

(٢) علي عاشور عبيد . نفس المصدر

٣-٤-٤ الأسس العلمية للاختبارات :تم الاعتماد على الاختبار المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية ومأخوذة من مصادر سابقة^(١).

٣-٥ التجربة الميدانية :

٣-٥-١ الاختبارات القبليّة : يت بتاريخ ١٩/١٠/٢٠١٤

٣-٥-٢ التمرينات المقترحة

اعد الباحث تمرينات ونظمها بشكل وحدة تدريبية جماعية وتم تطبيقها في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية فقط مع مراعاة الفترة التدريبية وهي فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (٧٥ % - ١٠٠ %) أما حجم التمرينات فتراوحت بين (٢-٤ دقيقة) وعدد المجاميع (٢) وذلك للاعتماد على زيادة سرعة الأداء للمهارة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (١٢٠-١٣٠ ظ /د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصا عند الشدة (٩٠ % - ١٠٠ %) وكانت تبلغ (١٣٠-١٤٠ ظ/د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى. واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع.

وكان هدف التمرينات كيفية الانسجام بين اللاعبين عند اللعب بشكل جماعي ولهذا تم إعطاء تمرينات بين (٢) لاعبين و (٣) لاعبين و (٤) لاعبين. وكان عمل الباحث أثناء التطبيق مشرف فقط دون التدخل في عمل المدرّب. وتم تطبيق التمرينات ٢١/١٠/٢٠١٤ وانتهت بتاريخ ١٥/١٢/٢٠١٤

٣-٥-٣ : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ ١٥/١٢/٢٠١٤

٣-٦ الوسائل الإحصائية :

تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- اختبارات للعينات المترابطة.

٤- اختبارات للعينات الغير مترابطة.

^(١) علي عاشور عبيد. مصدر سبق ذكره

٤ - عرض ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبيلة - البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

جدول (٢)

يوضح نتائج الاختبارات القبيلة والبعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
١	قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة	٧٠.٢	٧٥.٣	١.٣	٣.٩٢	٧٠.١	٧٨.٣	١.٤	٥.٨٥
٢	قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار	٨٠.٢	٨٣.٣	٠.٦	٥.١٦	٨٠.١	٨٦.٦	١.٣	٥
٣	قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب ٣/نقاط بعد أداء المحاورة	٧٢.٣	٧٦.٤	١.٣	٣.١٥	٧٢.١	٧٩.٨	١.٦	٤.٨
٤	قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالمحاورة بين الشاخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار دائرة (x)	٩٠.٣	٩٤.٣	١.١	٣.٦٣	٩٠.٤	٩٧.٩	١.٨	٤.١٦
٥	قياس تحمل السرعة المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة	٢٥٠.٥	٢٥٥.٦	١.٤	٣.٦٤	٢٥٠.٣	٢٥٨.٩	٢.١	٤.٠٩
٦	قياس تحمل السرعة المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار	٢٠٧.٩	٢١٠.٧	٠.٧	٤	٢٠٧.٨	٢١٥.٣	١.٦	٤.٦٨
٧	قياس تحمل السرعة المنتهية بالتصويب ٣/نقاط بعد أداء المحاورة	٢٥٠.٤	٢٥٤.٧	١.٣	٣.٣	٢٥٠.٣	٢٥٨.٤	٢.٣	٣.٥٢
٨	قياس تحمل السرعة المنتهية بالمحاورة بين الشاخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار دائرة (x)	٢٢٠.٧	٢٢٤.٢	٠.٨	٤.٣٧	٢٢٠.٦	٢٢٨.٧	٢.٥	٣.٢٤

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) =

من خلال ملاحظة جدول (٢) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث والمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية إذ كانت قيم T المحتسبة أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى انضباطها واستمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب. وهذا ما يؤكد كل من محمد حسن علاوي (١٩٨٦)^(١) ونادر عبد السلام العوامري (١٩٨٣)^(٢) أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء).

إضافة إلى ذلك فإن التدريب المستخدمة من قبل المجموعة الضابطة كانت ناجحة ومؤثرة في تطوير المهارات المركبة وهذا دليل على تخطيط المدرب الصحيح وانتقائه الموفق للتمرينات المختارة وهذا ما يؤكد حنفي محمد المختار (١٩٩٨)^(٣) في قوله (أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية).

أما المجموعة التجريبية فيرجع تطورها إلى الوحدة التدريبية الجماعية المستخدمة واحتوائها على التمارين المستخدمة في التدريب والمختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع .

كما يرى الباحثون سبب تطور المجموعة التجريبية هو مراعاة جميع شروط التدريب الجماعي ومبادئه وهذا ما أكده مهند عبد الستار^(٤) (بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين).

(١) محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، ١٩٨٦، ١٧.

(٢) نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد ٢ ١٩٨٣ : ٣٠١.

(٣) حنفي محمود مختار . المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٨، ٩٦.

(٤) مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية،

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

جدول (٣)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة
		س ألبدي	ع	س ألبدي	ع	
١	قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة	٧٥.٣	١.٢	٧٨.٣	١.٣	٣.٧٩
٢	قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار	٨٣.٣	١.٣	٨٦.٦	١.١	٤.٣٤
٣	قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب ٣/نقاط بعد أداء المحاورة	٧٦.٤	١.١	٧٩.٨	١.٢	٤.٦٧
٤	قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالمحاورة بين الشاخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار (x)	٩٤.٣	١.٦	٩٧.٩	١.٤	٣.٧٨
٥	قياس تحمل السرعة المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة	٢٥٥.٦	١.٢	٢٥٨.٩	١.٣	٤.١٧
٦	قياس تحمل السرعة المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار	٢١٠.٧	١.٦	٢١٥.٣	١.٤	٤.٨٤
٧	قياس تحمل السرعة المنتهية بالتصويب ٣/نقاط بعد أداء المحاورة	٢٥٤.٧	١.٣	٢٥٨.٤	١.٢	٦.٩
٨	قياس تحمل السرعة المنتهية بالمحاورة بين الشاخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار (x)	٢٢٤.٢	١.٩	٢٢٨.٧	١.٧	٣.٩٤

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) =

من خلال ملاحظة جدول (٣) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث .

ويرجع سبب ذلك إلى التدريب المستخدم إضافة إلى احتوائها إلى التمرينات المختلفة والتي أثرت بصورة مباشرة الثقة في الاداء والتركيز التي تحتاجها اللعبة وبالتالي أثرت تطور تلك المهارات الأساسية المركبة وحققت الانجاز الجيد فيها .

ونتيجة المميزات التي يحتاجها لاعبي كرة السلة هي (قوة التحرك السريع والمناورة ومهارة التهديف باليدين وبيد واحدة ومن المسافات القصيرة والبعيدة والقدرة العالية على القطع الجانبي والتحكم بالكرة) فقد أثرت التمرينات المستخدمة في طريقة التدريب الجماعي في تطوير المهارات الأساسية المركبة

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات :

١- وحدة التدريب الجماعي تساعد بصورة فعالة في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية المركبة بكرة السلة.

٢- يمكن استخدام الطرق التقليدية في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية المركبة بكرة السلة ولكن ليس بصورة أفضل من استخدام التمرينات المشابهة للعبة وبصورة جماعية.

٣- التدريب المنظم والمقنن وباستخدام التدريب الجماعي مهم في تطوير المهارات الهجومية المركبة .

٥-٢ التوصيات :

١- اعتماد الوحدات التدريبية الجماعية لتطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية المركبة بكرة السلة.

٢- استخدام التمرينات المشابهة لأجواء المباراة والمنافسة لتطوير المهارات المركبة المرتبطة بكل نوع من أنواع التدريب المستخدم والهدف الذي وضع لأجله سواء هجومي أو دفاعي.

٣- ضروري أن يخضع التدريب وطرقه إلى التقنين الصحيح في تشكيل حمله وحسب الهدف الموضوع لأجله.

المصادر :

- أمر الله احمد ألبساطي :أسس وقواعد التدريب الرياضي ، القاهرة،دار المعارف،١٩٨٨
- حنفي محمود مختار . المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٨.
- حسين حسن عوض : كرة السلة للجميع ،القاهرة ،مطابع الدجوري ،١٩٨٠.
- ريسان خريبط مجيد :موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ،مطابع التعليم العالي،جامعة البصرة ، ١٩٨٩.
- علي ألبيك وشعبان إبراهيم .تخطيط التدريب في كرة السلة: الإسكندرية منشأة المعارف، ١٩٩٥ .
- علي مطير حميدي .تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبي مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة:رسالة ماجستير جامعة البصرة.كلية التربية الرياضية.٢٠٠٥
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة .دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،ط٢: ١٩٩٩.
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد:الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء.مطبعة جامعة بغداد.١٩٨٧.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي.اللياقة البدنية وطرق تحقيقها:مطابع التعليم العالي،بغداد ، ١٩٨٨.
- محمد رضا ابراهيم .التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي. ط٢. الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة.٢٠٠٨.
- محمد حسن علاوي.علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر ، ١٩٨٦ .

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٢
- مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١.

- نادر عبد السلام العوامري .تأثير الكون المثير على رد الفعل:مجلة دراسات وبحوث:جامعة حلوان، ١٩٨٣

ملحق (١)

نموذج من التمارين المقترحة

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الأسبوع : الأول

عدد اللاعبين : ٦

الوحدة التدريبية : ١-٢-٣

أقسام الوحدة	الزمن	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة	
					بين التكرارات	بين المجموع
الرئيسي	٤٥ دقيقة	يقف اللاعبون في مجموعتين المجموعة الأولى خلف خط النهائي والمجموعة الثانية موازية لخط الرمية الحرة تقوم أحد لاعبي المجموعة الأولى بالتمرير لأحد لاعبي المجموعة الثانية ومن ثم التحرك إلى الجهة الأخرى من الخط النهائي للملعب وعمل محاور لفتح زاوية لتمرير الكرة إلى لاعب المجموعة الأولى الذي يقوم بالتصويب المتوسط من الجهة الأخرى ومن ثم نقوم بتغيير المجموعتين.	٧٠%	٣×٤	□ النبض ١٣٠/١٢٠	□ النبض ١٣٠/١٢٠
		يقف اللاعب ممسك بالكرة أسفل السلة يمرر الكرة لزميله ثم يجري ويدافع ضد التصويب، يتم تبادل الأماكن عقب كل تصويبه.		٣×٥		
		يقف ثلاث لاعبين متقابلين عند نهاية الملعب يبدأ اللاعبون أداء مناولة بالكرة والتحرك على طول الملعب وعندما يصل الى منتصف الملعب يقوم بالمناولة الى احد الزملاء ليقوم بعملية التصويب السلمي.		٣×٥		
		يقف المدرب على خط الرمية الحرة ممسك بالكرة ويرميها أمامه يحاول لاعبان اثنان اللحاق بالكرة ومسكها الممسك بالكرة يناور ويحاول لأداء تصويبه على السلة المقابلة واللاعب الاخر يتخذ وضع الدفاع ويمناع المحاور من التصويب على السلة.		٣×٤		

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الأسبوع : الأول

عدد اللاعبين : ٦

الوحدة التدريبية : ١-٢-٣

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين التكرارات	بين المجاميع					
رجوع النبض ١٣٠/١٢٠	رجوع النبض ١٣٠/١٢٠	٣×٤	٧٠%	يقف اللاعبون على شكل حرف (U) في منطقة زون الفريق المنافس ويستمررون في تمرير الكرة فيما بينهم لحين تهيئة احد اللاعبين وتفرغه من المراقبة ومن ثم إعطائه الكرة للتصويب من خارج منطقة الثلاث نقاط من ثم متابعة الكرة من قبل أعضاء الفريق أنفسهم. ومن ثم تغير المجموعة المهاجمة لتصبح مدافعة بعد ثلاث تكرارات.	٤٥ دقيقة	الرئيسي
		٣×٥		ثلاث لاعبين واقفين عند نهاية الملاعب يقومون بالمحاورة والتمرير فيما بينهم لحين التصويب على سلة الفريق الآخر ومن ثم يقوم اللاعب المنتصف بالعودة للخلف لأداء دفاع ضد اثنين مهاجمين ومنعهم من التقدم والتصويب.		
		٣×٤		عمل طبطبة ومناولة بين ثلاث لاعبين فيما بينهم بتغير الاتجاه بوجود مدافعين اثنين ومن ثم افراغ احد المهاجمين من المراقبة والتمرير له ومن ثم التصويب.		
		٣×٥		خمسة مهاجمين يقومون بالمناولة والتمرير فيما بينهم ولفترة معينة وعند سماع الإشارة من المدرب بكلمة (switch) يقوم احد بالانزلاق الى المنتصف وتحديدا عند خط الرمية الحرة ويقوم احد زملائه بمساعدته بعمل سويج له ومن ثم تمرير الكرة له ويقوم بالتصويب نحو السلة.		
				اثر تصويبة ميدانية ناجحة من الفريق المنافس يقوم اللاعب باستلام الكرة بسرعة من تحت سلته ويقوم بتمريرها الى زميله الواقف عند منتصف الدائرة ومن ثم تمريرها الى زميل اخر داخل منطقة الفريق المنافس وتصويبها نحو السلة وتطبيق هذا التمرين بدون استخدام المحاورة. (التمرين يطبق بثلاث لاعبين او اكثر).		