

تأثير أسلوب السرعة المتنوعة في تطوير بعض أنواع السرعة ومستوى الأداء
المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة للشباب

م.د. علي عبد الأئمة الساعدي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ميسان

ملخص البحث العربي:

تتجلى أهمية البحث في معرفة دور أسلوب التدريب بالسرعة المتنوعة في لعبة كرة السلة كونه أسلوب غير مجرب بالإضافة فان العلم والبحث العلمي في اختيار الأسلوب التدريبي الناجح قد يساهم في الارتقاء بلعبة كرة السلة للشباب عند تجريبه.

أهداف البحث.

١- التعرف على تأثير أسلوب السرعة المتنوعة في تطوير بعض أنواع السرعة والمهارية الهجومية بكرة السلة للشباب.

٢- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض أنواع السرعة والمهارية الهجومية بكرة السلة للشباب.

٣- التعرف على نتائج الفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض أنواع السرعة والمهارية الهجومية بكرة السلة للشباب.

أهم الاستنتاجات : التدريبات المستخدمة بأسلوب السرعة المتنوعة كان لها التأثير في تطوير أنواع السرعة والمهارية الهجومية بكرة السلة للشباب قيد الدراسة .

أهم التوصيات:اعتماد التدريب المستخدمة للسرعة بأسلوب السرعة المتنوعة لتأثيره في تطوير بعض أنواع السرعة والمهارية الهجومية بكرة السلة للشباب قيد الدراسة.

The impact of the diverse style of speed in the development of some types of speed and level of performance skills of offensive basketball players for youth

Preparation

MD imams Ali Abd al-Saadi

College of Physical Education and Sport Sciences / University of Misan

The importance of research to find out the role of training as quickly as diverse in style basketball game style is being tested as well as the science and scientific research in the selection of the successful training method may contribute to improve the game of basketball for young people when tested.

research goals.

1- identify the impact of the diverse style of speed in the development of some types of speed and skill of offensive basketball for young people.

2- recognize the results of the differences between tribal and dimensional tests for the experimental and control groups in some types of speed and skill of offensive basketball for young people.

3- recognize the results of the a posteriori differences between the control and experimental groups in some types of speed and skill of offensive basketball for young people.

The most important conclusions: drills used in a manner diverse Speed was her influence in the development of types of speed and skill of offensive basketball for young people under study.

The most important recommendations :Training used to speed varied in a manner to speed its impact on the development of some types of speed and skill of offensive basketball for young people under study adoption.

١ - التعريف بالبحث.

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تتقدم البلدان وتتطور لاهتمامهم بالجانب العلمي والبحثي ، إذ تتولد أفكار راقية أما لابتكار جديد أو معالجة مشكلة ما تقف عائق للتقدم ، وعلى مختلف جوانب الحياة الاقتصادية منها أو السياسية أو الاجتماعية أو الرياضية.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب التي نالت وما زالت تنال البحث والتقصي في تقدمها نحو الأفضل كونها 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 ، ولهاذ فان أسلوب السرعة المتنوعة يعد من الأساليب التي نجحت في معظم الألعاب الفرقية وحقت نتائج مرجوة. لان اغلب الألعاب والتي فيها الكرة يتطلب من اللاعب إي يودي المهارة بالكرة أو بدونها باستخدام سرع متنوع منها البطيء والمتوسط والسريع ،خدمة للجانب التكتيكي .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في معرفة دور أسلوب التدريب بالسرعة المتنوعة في لعبة كرة السلة كونه أسلوب غير مجرب بالإضافة فان العلم والبحث العلمي في اختيار الأسلوب التدريبي الناجح قد يساهم في الارتقاء بلعبة كرة السلة للشباب عند تجريبه.

٢-١ مشكلة البحث.

نجاح إي جانب تكتيكي يعتمد على نجاح الأداء المهاري وفي دور الأخير لابد من أداء المهارات وفق متطلباتها البدنية ومتطلبات خصوصية لعبة كرة السلة ولهذا في حالة فشل الأداء المهاري سوف بالتأكيد يفشل الجانب الخططي وتحقيق الفوز. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعب سابق ومدرب واتحادي، لاحظ أن عدم تقدم فرقنا السلوية في اغلب المحافل المحلية والدولية هو افتقارهم للجانب الخططي والذي نجده هو الآخر جاء بسبب عدم امتلاك اللاعبين السرعة الكافية في الأداء المهاري وبأنواعها المختلفة وفق متطلبات اللعبة ، لهذا ارتأيت أن أضع حجر الأساس في معالجة هذا الضعف خلال مرحلة الشباب لأنهم القاعدة الأساسية للمتقدمين المطلوب منهم تنفيذ الجانب الخططي المطلوب . ويتم ذلك من استخدام الأسلوب التدريبي المناسبة وفق احتياجات اللعبة.

٣-١ أهداف البحث.

١- التعرف على تأثير أسلوب السرعة المتنوعة في تطوير بعض أنواع السرعة والمهارية الهجومية بكرة السلة للشباب.

٢- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض أنواع السرعة والمهارية الهجومية بكرة السلة للشباب.

٣- التعرف على نتائج الفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض انواع السرعة والمهارية الهجومية بكرة السلة للشباب.

٤-١ فروض البحث.

١- وجود تأثير في أسلوب السرعة المتنوعة لتطوير بعض أنواع السرعة والمهارية الهجومية بكرة السلة للشباب.

٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض أنواع السرعة والمهارية الهجومية بكرة السلة للشباب.

٣- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض أنواع السرعة والمهارية الهجومية بكرة السلة للشباب.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري. لاعبي نادي البصرة الرياضي للشباب.

١-٥-٢ المجال المكاني. ملعب نادي البصرة الرياضي.

١-٥-٣ المجال الزمني. المدة من ٢٠١٥/٧/١ ولغاية ٢٠١٥/٩/٨

٢- الدراسات النظرية

٢-١ التدريب بأسلوب السرعة المتنوعة: يعتبر هذا التدريب من التدريبات الفعالة في تدريب السرعة ، وتعزى إلى إعادة تكرار مجموعة من مسافات مختلفة لمرات عديدة وبسرعة معينة ، وعلى الرغم من أن النتيجة

المنشودة من استخدام هذا التدريب هي تحسين مستوى زمن السرعة إلا أن استخدامها يمكن أن يؤدي أيضا إلى تحسين مستوى الأداء المهاري أو تحسين عنصر فني من مهارة معينة للعبة أو فعالية رياضية ممارسة. لأن من خلال الإعادة يمكن أن يصبح أداء الحركة أليا وتلقائيا.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي نادي ميسان الرياضي بكرة السلة للشباب والبالغ عددهم (١٢) لاعب تشكيلة أساسية للفريق ، وعلى ضوءها تم تقسيمهم إلى عینتين (ضابطة وتجريبية) والبالغ عدد كل مجموعة (٦) لاعبين إذا تبلغ كل مجموعة نسبة (٥٠%) من المجتمع الأصلي. وتم تجانس العينة داخل المجموعتين وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث وكما موضح في جدول (١).

(١)

بين تجانس العينتين (الضابطة والتجريبية) وتكافؤهما في متغيرات البحث

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	س-	ع+	معامل الاختلاف	س-	ع+		
العمر التدريبي (سنة)	٤.١	٠.٢	٤.٨	٤.٣	٠.٣	٦.٩٧	١.٢٥	غير معنوي
الوزن (كغم)	٦٧.٢	١.٢	١.٧٩	٦٧.٤	١.٣	١.٩٢	٠.١٢	غير معنوي
الطول (سم)	١٧٢.١	٢.٣	١.٣٣	١٧٢.٤	٢.٤	١.٣٩	٠.٢	غير معنوي
النبض وقت الراحة (ض/د)	٦٥.٧	١.٣	١.٩	٦٥.٨	١.٤	٢.١٢	٠.١١	غير معنوي
السرعة الحركية للذراعين (عدد)	٣١.١	٢.٤	٧.٧	٣١.٥	٢.٢	٦.٩٨	٠.٢٧	غير معنوي
السرعة الحركية للرجلين (عدد)	٢٥.١	٢.٢	٨.٧٦	٢٥.٥	٢.٤	٩.٤١	٠.٢٧	غير معنوي
سرعة الاستجابة للذراعين (سم)	١٢٧.١	١.١	٠.٨٦	١٢٧.٣	٢.٣	١.٨	٠.١٧	غير معنوي
التهديف السلمي (ثا)	٦.٢	٠.٢	٣.٢٢	٦.٤	٠.٣	٤.٦	١.٢٥	غير معنوي
التمرير السريع (ثا)	١٤.٣	٠.٤	٢.٧٩	١٤.١	٠.١	٠.٧	١.١	غير معنوي
الطبطة (ثا)	٩.٢	٠.١	١.٠٨	٩.٤	٠.٣	٣.١٩	١.٤	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت احتمال خطأ ٠.٠٥ بلغت = ٢.٢٢٨

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

-المصادر والمراجع

-الاختبارات المستخدمة:

-الملاحظة العلمية

٣-٢-٣ أجهزة وأدوات البحث:

-ملعب كرة سلة قانوني.

-كرات سلة عدد (٦).

-مصاطب عدد ٢

-شريط قياس (٣متر).

-ساعة توقيت الكترونية عدد (٣).

-ساعة معصمية لقياس النبض عدد (٣).

-مخاريط (طرايش) عدد (٥).

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب رأي الباحث والمصادر والمراجع العلمية والتي يرى انها مهمة لخصوصية لعبة كرة السلة وعينة البحث الشباب وكذلك تعتبر مؤشر لبيان مدى نجاح التدريب المستخدم.

٣-٤-٢ الاختبارات المستخدمة:

٣-٤-٢-١ اختبارات أنواع السرعة:

٣-٤-٢-١-١ اختبار السرعة الحركية للذراعين: (سرعة حركة الذراع في الاتجاه الأفقي خلال (٣٠) ثا)^(١)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الفرد في تقريب وتبعد الذراع في المستوى الأفقي .

الأدوات المستخدمة: ١- ساعة توقيت ٢- جهاز عبارة عن دائرتين من الخشب مبطنتين بالجلد و موضوعتين أفقياً بحيث تكون (٢٤) بوصة يوضع الجهاز على منضدة بارتفاع مناسب ٣- كرسي

أجراء الاختبار : يجلس المختبر أمام الجهاز و على بعد (٨) بوصة و عند 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 (٣٠) ثا . التسجيل : يحسب عدد الدورات التي يقوم بها المختبر خلا (٣٠) ثا.

٣-٤-٢-١-٢ اختبار السرعة الحركية للرجلين: (سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي خلال (٢٠) ثا)^(١)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة التقريب و تبعد الرجل في المستوى الأفقي

الأدوات المستخدمة: ١- ساعة توقيت ٢- جهاز : وهو عبارة عن لوحة ثبت عليها في المنتصف عارضة عرضها (١٨) بوصة بحيث توضع عمودياً على اللوحة ٣- كرسي بدون ظهر

(١) 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 ٢٠٠٦ . ص ٥٠

(١) ثامر كاظم أرحيم . مصدر سبق ذكره: ٢٠٠٦ . ص ٥١

إجراء الاختبار : يجلس المختبر أمام الجهاز بحيث يكون القدم على الجانب الأيمن للجهاز عند سماع إشارة 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 (٢٠) ثا وكما موضح في شكل (٦). **التسجيل:** يحسب للمختبر عدد الدورات التي قام بها خلال (٢٠) ثا.

٣-٤-٢-١-٣ اختبار سرعة زمن استجابة اليد^(٢).

الفرض من الاختبار : قياس سرعة زمن استجابة اليد

الأجهزة والأدوات : مسطرة بحيث يرسم خط باللون الأسود بين رقمي ١٢٠ سم : ١٣٠ سم منصدة 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 (٤.٣) 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 و السبابة للمختبر . ويجب أن يركز المختبر النظر على العلامة المدهونة باللون الأسود . حيث لا يجب أن يوجه نظرة 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

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

ب . اذا أمسك المختبر بالمسطرة قبل المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابة أسرع من المعدل السليم . و المسافة 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 .

٣-٤-٢-٢ الاختبارات المهارية^(١):

٣-٤-٢-٢-١ اختبار التهديد السلمي:

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة و التهديد السلمية

^(٢) ثامر كاظم أرحيم . مصدر سبق ذكره : ٢٠٠٦ . ص ٥٢.

^(١) مؤيد عبد الله جاسم الديوه جي ، وفائز بشير حمودات . كرة السلة : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط ٢ : ١٩٩٩ . ص ١٧١-٢٠٧

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد (٣) وكرة سلة وساعة توقيت وتكون المسافة بين الخط البداية الذي يبعد (١٩,٥) متر عن النقطة النازلة من مركز الحلقة والشاخص الأول (٦) أمتار والمسافة بين الشواخص (٤,٥) متر .

شروط أداء الاختبار: يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء يبدأ بطبقة الكرة بين الشواخص مبتدئاً 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 التهديف أما إذا لم ينجح التهديف فيعاود الكرة من تحت الحلقة إلى أن تتجح الإصابة ثم يعود مسرعاً و يتم حساب الزمن و الذي يكون دليلاً للاختبار .

٣-٤-٢-٢-٢ 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 : ارض مسطحة : حائط أملس.

طريقة أداء الاختبار: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد ٩ قدم (٢,٧٠ 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 بملامسة 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 الناجحة 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 لا داء عشر تمريرات ناجحة .

٣-٤-٢-٢-٣ الطبطة: اختبار المحاورة (الطبطة) Dribble

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى اختبار سرعة الطبطبة بين مجموعة من الشواخص .

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد ستة ساعة توقيت كرة السلة يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الشكل (١١) مع ملاحظة رسم خط للبداية وخط آخر للنهاية (خط البداية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (٥ قدم) ١,٥ م) في حين أن المسافة بين الشواخص الباقية قدرها (٨ قدم) (٢,٤٠ م) .

شروط أداء الاختبار : عند البداية يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزائي بين الشواخص مع الطبطبة المستمرة بالكرة على أن يقوم المختبر بهذا العمل ذهاباً إلى خط النهاية وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية . وعلى أليقاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقه هذه المحاولة أي المسافة من (البداية - النهاية - البداية) .

شروط الاختبار :

- يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل البدء .
- يجب على المختبر أن يؤدي عملية الطبطبة بالشكل القانوني .
- يحق للمختبر ان يؤدي عملية الطبطبة 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 البداية مع الكرة.

- يتم تسجيل الزمن للمحاولتين.

- يتم اعتماد الزمن الأفضل لأحدى المحولتين.

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية: اجري الباحث بتاريخ ٢٠١٥/٧/١ 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.

٣-٥ التجربة الميدانية:

٣-٥-١١ الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ ٢٠١٥/٧/٩-٨

٣-٥-٢ التدريب المستخدم:

تدريبات بأسلوب السرعة المتنوعة فرضت علي الباحث انتقاء التمرينات الموضوعة وفق شروط التدريبات السابقة ، إي التحكم بالحجم من خلال زيادة التكرار وتثبيت الزمن في التمرينات الخاصة بالسرعة والمهارات التي تؤدي بالسرعة المطلوبة .

ولهذا فان من شروط استخدام الشدة في التدريب وفق خصوصية صفة السرعة وأنواعها وعلى ضوء ذلك تراوحت الشدة (٨٠-٩٥ %) وتم استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة.

إما الراحة فقد تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة والتي بلغت بين التكرارات (١٢٠-١٣٠ ض/د) وبين المجاميع (١١٠-١٢٠ ض/د).

واستمر التدريب لمدة (شهرين) أي (٨) أسابيع وفي كل أسبوع (٣) وحدات تدريبية وبذلك بلغ عدد الوحدات (٢٤) وحدة. وفي كل وحدة تم وضع (٢) تمرين للمرونة و(٣) 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 الموضوعة ووفق التدريب المستخدم لتلك التمرينات ومن قبل المدرب. ولهذا تم تطبيق التدريب للفترة من ٢٠١٥/٧/١١ ولغاية ٢٠١٥/٩/٦

٣-٥ الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠١٥/٩/٨-٧
٣-٦ الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة بحقيبة (spss) الإحصائية لإيجاد:

-الأوساط الحسابية.

-الانحرافات المعيارية.

-معامل الاختلاف.

-اختبارات (ت) للعينات المترابطة والغير مترابطة.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الاختبارات البدنية وتحليلها ومناقشتها.

جدول (٢)

يبين نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية البدنية

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				متغيرات البحث البدنية
س-	س-	خطا	قيمة (ت)	س-	س-	خطا	قيمة (ت)	
قلبي	بعدي	قياسي	المحتسبة	قلبي	بعدي	قياسي	المحتسبة	
٣١.١	٣٢.٣	٠.٢	٦	٣١.٥	٣٤.٢	٠.٥	٥.٤	السرعة الحركية للذراعين (عدد)
٢٥.١	٢٧.٥	٠.٣	٨	٢٥.٥	٣٠.١	٠.٧	٦.٥	السرعة الحركية للرجلين (عدد)
١٢٧.١	١٢٦.١	٠.٣	٣.٣	١٢٧.٣	١٢٤.٣	٠.٤	٧.٥	سرعة الاستجابة للذراعين (سم)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت احتمال خطأ ٠.٠٥ بلغت = ٢.٥٧١

جدول (٣)

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

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متغيرات البحث البدنية
س-	س-	س-	س-	
بعدي	بعدي	بعدي	بعدي	
ع+	ع+	ع+	ع+	
٣٢.٣	٠.٣	٣٤.٢	٠.٤	السرعة الحركية للذراعين (عدد)
٢٧.٥	١.١	٣٠.١	١.٣	السرعة الحركية للرجلين (عدد)

معنوي	٢.٥	١.١	١٢٤.٣	١.٢	١٢٦.١	سرعة الاستجابة للذراعين(سم)
-------	-----	-----	-------	-----	-------	-----------------------------

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت احتمال خطأ ٠.٠٥ بلغت = ٢.٢٢٨

من خلال ملاحظة جدولي (٢) و(٣) تبين هناك تطور في الجانب البدني للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث البدنية ولكن الأفضلية كانت للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثون جاء تطور المجموعة الضابطة 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 (١٩٨٦)^(١) ونادر عبد السلام العوامري (١٩٨٣)^(٢) أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء).

إما المجموعة التجريبية فقد جاء تطورها إلى التدريب المستخدم والذي اثبت نجاحه في الجانب البدني إذا أن استخدام تدريب السرعة بطريقة الإعادة كان لها الأثر في تكرار الأداء البدني ووفق ما يحتاجه من جانب السرعة كما في السرعة الحركية وسرعة الاستجابة .

كما أن التدربيين المستخدمين ساعدا على ترابط الصفات البدنية ألمقاسه وقد أعطت نتائج جيدة لكل صفة على حده وهذا ما يؤكد ريسان خريط وآخرون (١٩٨٩)^(٣) "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".

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها ومناقشتها.

جدول (٤)

يبين نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية المهارية

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				متغيرات البحث المهارية
س-	س-	خطا	قيمة (ت)	س-	س-	خطا	قيمة (ت)	
قلبي	بعدي	قياسي	المحتسبة	قلبي	بعدي	قياسي	المحتسبة	
٦.٢	٥.٨	٠.١	٤	٦.٤	٥.١	٠.٣	٤.٣	التهديف السلمي (ثا)

(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) ريسان خريط وآخرون . الاختيار في كرة السلة : مترجم ،مطابع التعليم العالي ،بغداد، ١٩٨٩ ٧٢.

التمرير السريع (ثا)	١٤.٣	١٣.٧	٠.١	٦	١٤.١	١٣.١	٠.٤	٢.٥
الطبطة(ثا)	٩.٢	٨.٩	٠.١٤	٢.١٤	٩.٤	٨.٦	٠.٢٢	٣.٦٣

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت احتمال خطأ ٠.٠٥ بلغت = ٢.٥٧١

جدول (٥)

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

متغيرات البحث المهارية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س- بعدي	+ع	س- بعدي	+ع		
التهديف السلمي (ثا)	٥.٨	٠.٢	٥.١	٠.٣	٤.٣	معنوي
التمرير السريع (ثا)	١٣.٧	٠.٤	١٣.١	٠.٢	٣	معنوي
الطبطة(ثا)	٨.٩	٠.١١	٨.٦	٠.٢١	٣	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت احتمال خطأ ٠.٠٥ بلغت = ٢.٢٢٨

بعد هذا العرض للجانب المهاري في جدولي (٤) و (٥) تبين أيضا هناك تطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء المهاري الهجومي وكانت المجموعة التجريبية أفضل في الاختبارات البعدية.. وكما أسلفنا في الجانب البدني قد جاء تطور المجموعة الضابطة الى استخدامهم التمرينات المناسبة والمؤثرة إذ يذكر بسطويسي احمد ،وعباس السامرائي (١٩٨٤)^(١) "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة".

إما المجموعة التجريبية قد جاء تطورها الى التدريب المستخدم ودوره في تحقيق النجاح والتطور البدني والذي انعكس على تطور الجانب المهاري ، أي بمعنى آخر في حالة افتقار الصفات البدنية الضرورية للأداء سوف لا يمكن الارتقاء بالدقة والسرعة بأداء المهارات داخل الملعب ولهذا عمدا الباحث إلى أسلوب مؤثر في التدريب لأسباب أولها تطور الجانب البدني والثاني تطوير الجانب المهاري ذات العلاقة بالجانب البدني ولهذا يؤكد أمر الله احمد ألبساطي (١٩٩٨)^(١) " 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 ١٩٩٠) " بأن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة"^(٢).

وكما تم استخدام تمارين بدنية تخصصية دقيقة لغرض رفع المستوى المهاري وزيادة فاعلية الاداء السريع اذ يذكر (Richard A 2005) "تلعب السرعة والقوة دوراً رئيسياً في تعزيز فاعلية الأداء"^(٣).

(١) بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤ ، (٢٣٥ .

(٢) أمر الله احمد ألبساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي : دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ٩ .

(2) singr , Robert N . M otor : **Learning and Human performance** . 3 rd ed , New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990,P221 .

(3)richard A. Schmidt and Timoth D. Lee. **Motor Control Learning**, 4th , Human Kinetics Book, 2005, P.217.

اما نتيجة زيادة الدقة في الأداء مع عامل السرعة يتطلب منا زيادة الحجم التدريبي أي زيادة التكرار في الوحدات التدريبية وهذا ما أكدده وجيه محجوب (٢٠٠٠)^(٤) "أن التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتنافس وتألّق حركي أكثر دقة". وبهذا يعتبر أسلوب التدريب بالإعادة من الأساليب الناجحة في تقديم لعبة السلة .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات.

- ١- التدريبات المستخدمة بأسلوب السرعة المتنوعة كان لها التأثير في تطوير أنواع السرعة والمهارة الهجومية بكرة السلة للشباب قيد الدراسة .
- ٢- التدريب للصفات البدنية مجتمعا تعطي نتائج جيدة لتطوير لكل صفة على حدة وأفضل من تدريبها بصورة منفرد.

٥-١ التوصيات.

- ١- اعتماد التدريب المستخدمة للسرعة بأسلوب السرعة المتنوعة لتأثيره في تطوير بعض أنواع السرعة والمهارة الهجومية بكرة السلة للشباب قيد الدراسة.
- ٢- ضرورة التدريب لأكثر من صفة بدنية في الوحدة التدريبية لأنها تعطي نتائج مرجوة في تحسن كل صفة بدنية وأفضل من تدريبها بصورة منفردة.
- ٣- التدريب المقنن والمؤثرة بشكل فعال في يعطي نتائج جيدة وكما هو في أسلوب السرعة المتنوعة كانت مؤثرة في الأداء المهاري وتحسنه نحو الفضل .

المصادر:

- أمر الله احمد ألبساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي : دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٨.
- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤.
- 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 ، ٢٠٠٦.
- ريسان خريبط وآخرون . الاختيار في كرة السلة : مترجم ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٩.
- قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي احمد . الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤.
- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ، مصر ، ١٩٨٦ .
- محمد صبحي حسنين . التقويم والقياس في التربية الرياضية: جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ج ١ W W .
- محمد رضا إبراهيم. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : بغداد ، ٢٠٠٨ .
- مؤيد عبد الله جاسم الديوه جي ، وفائز بشير حمودات . كرة السلة : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط ٢ : ١٩٩٩.

^(٤) وجيه محجوب . نظريات التعلم والتطور الحركي : مطبعة وزارة التربية ، بغدا ٢٠٠٠ ١٧٥.

- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد ٢ ١٩٨٣ .
- وجيه محجوب . نظريات التعلم والتطور الحركي : مطبعة وزارة التربية ، بغداد ، ٢٠٠٠.
- richard A. Schmidt and Timoth D. Lee. **Motor Control Learning**, 4th , Human Kinetics Book, 2005.
- singr , Robert N . M otor : **Learning and Human performance** . 3 rd ed , New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990.

نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة : ٨٠%

الزمن الكلي : ٤٥-٥٠ دقيقة

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : ١

هدف الوحدة : تطوير أنواع السرعة

القسم	الزمن	التمرينات	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	٥٠ ثانية	- الركض من نهاية الملعب لمنتصفه بالسرعة القصوى لأخذ الكرة والرجوع بالطبطبة لأداء التهديف السلمي مرة إماما ومرة يمينا ومرة يسارا.	٦مرات×٣	رجوع النبض ١٣٠- ١٢٠ ض/د إي يتراوح الزمن(٢-٢.٥) دقيقة	رجوع النبض ١٢٠-١١٠ ض/د أي تراوح الزمن (٢.٥-٣) دقيقة
	٥٥ ثانية	- الركض السريع من نهاية الملعب إلى المنتصف والدوران والرجوع لأخذ الكرة على خط الرمية الحرة وأداء التهديف السلمي	٤مرات×٣		
	١٤٠ ثانية	- أداء انطلاقات مختلفة السرعة على طول الملعب بشكل قطري .	٤مرات×٣		
	٢٥٠ ثانية	- أداء مناولة الزميل مرة واحدة الواقف على نهاية خط المنتصف وبعدها الانطلاق بالطبطبة لنهاية الملعب والتهديف ومتابعة الكرة والرجوع للزميل مرة أخرى لأداء المناولة وهكذا يكر التمرين خلال (١٥ ثانية).	٥مرات×٣		
	١٩٠ ثانية	- يقسم الملعب إلى ثلاثة أقسام. قسم ركض بسرعة وقسم هرولة وقسم مشي وهكذا بالعودة.	٤مرات×٣		