

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي التصويب

والطبقة بكرة السلة للشباب

أ.م.د. فلاح حسن عبد الله (جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية)

محمد ساجت عيدان (جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية)

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف إلى الأثر في اختلاف زمن التعقيد التدريبي على القدرات الحركية للاعبين والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة السلة الشباب.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بوصفه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث ، وحدد الباحث مجتمع بحثه وهم منتخب محافظة الديوانية للشباب للموسم الرياضي ٢٠١١ - ٢٠١٢ وبلغ عدد أفرادها (١٢) لاعباً حيث تم تقسيمهم على مجموعتين وأجرى الباحث التجانس والتكافؤ في العوامل المؤثرة في الدراسة ، وقد عمد الباحث الى إجراء أكثر من تجربة استطلاعية فقد كان الهدف من التجربة الاستطلاعية الأولى هو ضمان تطبيق الشاخص المتحرك إذ تم إجراء هذه التجربة على ثلاثة لاعبين من مجتمع البحث لتحديد نقاط القوة والضعف في الشاخص والتوصل الى الشكل النهائي، وبعد إعداد مفردات المنهج التدريبي المقترح تم تطبيقه على المجموعتين إذ ان المجموعة الأولى تدرت طيلة المدة المخصصة للتدريب البالغ عددها (١٠) وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع للتعرف الى أثر هذه التمارين في المهارات الأساسية الهجومية وكذلك القدرات الحركية ، أما المجموعة الثانية فقد تدرت تدريباً تقليدياً للفترة الأولى من المنهاج أي أول (٥) أسابيع ثم دخلت هذه الفترة الثانية وهي فترة ال "تعقيد التدريبي" وبالباقي خمسة أسابيع .

وقد أجرى الباحث الاختبار البعدي يوم (٢٠١٢/٥/١٧) في تمام الساعة التاسعة صباحاً في قاعة نادي الديوانية المغلقة وقد جُري الاختبار تحت نفس الظروف التي تم بها الاختبار القبلي والاختبار الواسطي ، ولكي يتعامل الباحث مع الدرجات الخام التي حصل عليها استخدم قوانين احصائية عدة (الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (t) للعينات المستقلة - اختبار (f) للعينات المترابطة - اختبار أقل فرق معنوي l.c.d - معامل الارتباط البسيط بيرسون - الأهمية النسبية - النسبة المئوية - حجم الأثر - Bonferroni)

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطبقة وكرة السلة للشباب

وفي ضوء ما تقدم توصل الباحث إلى استنتاجات عدة أهمها:

- 1- أثرت الاليتين للتعقيد التدريبي وبشكل متباين في تطوير القدرات الحركية.
- 2- كان للاليتين أثر متباين في إحداث تطور للمهارات الأساسية الهجومية (الطبقة - المناولة - التهديف).

وقد أوصى الباحث:

اعتماد آلية التعقيد التدريبي في تطوير المهارات الأساسية الهجومية والقدرات الحركية رغم من رد الفعل الحاصل للاعبين إلا أن الاستمرارية تعطي نتائج إيجابية.

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد التدريب الرياضي أحد أهم المحاور في عملية الارتقاء بالمستوى البدني و المهاري والخططي إلى مراحل متقدمة من الأداء إذا ما تم تنظيمه وفق أساليب علمية حديثة والذي يتلاءم و القابلية الوظيفية والبدنية للرياضي وبالتالي تتمكن من أن تحقيق العملية التدريبية قفزات نوعية للوصول إلى الانجازات العالمية. ومن أهم الأمور التي يجب مراعاتها في العملية التدريبية هو الحمل التدريبي الذي يعد الحجر الأساس الذي تبنى عليه كل المراحل اللاحقة للعمل التدريبي فإن ذلك ممكناً أن يساهم في الرقي بكل الجوانب المؤثرة بالعمل التدريبي ويظهر ذلك بشكل واضح من خلال التحكم بالمكونات الأساسية للحمل البدني وهي (الشدة - الحجم - الراحة) إذ إن التغيير في إحداها يمكن أن يغير هدف التدريب بالكامل لذلك فإن خبراء التدريب أكدوا إن التغيير في حمل التدريب يجب أن يكون مدروساً ومقتناً كلاً حسب الهدف المطلوب تطويره. لذلك فإن عملية تعقيد التدريب يعدها المختصون في التدريب أحد الأركان التي لا بد للمدربين من مراعاتها أثناء الوحدة التدريبية إذ أن التعقيد التدريبي يهدف إلى زيادة صعوبة التمرينات في الوحدة التدريبية ومن ثم زيادة إمكانية الرياضي في تحقيق الأهداف التي ترمي لها كما وأن عملية تحقيق تلك الأهداف التدريبية بدأت في الآونة الأخيرة تتحقق وفق أساليب متعددة تبعاً لنوع الفعالية (فردية - جماعية) إذ أن كل الفعاليات الجماعية تؤكد تطوير الأداء المهاري والخططي لخدمة النواحي البدنية. أي ان عملية تنمية الصفات البدنية الخاصة يكون من خلال العمل المهاري والخططي المقنن، وبذلك فان تلك التمرينات تحقق هدفين. وهما تنمية الجوانب المهارية والبدنية.

ولذلك فان لعبة كرة السلة هي احدى الفعاليات الجماعية التي تظهر فيها بشكل واضح عملية الترابط الكبير بين الصفات البدنية والمهارية والخططية ، كما هو الحال بالنسبة للفعاليات الجماعية الأخرى الأمر الذي أدى الى ضرورة الربط بين الجمل الخططية تارة والأداء المهاري تارة أخرى لخدمة الهدف البدني ، علاوة على ذلك فإن عملية تعقيد التدريب لا بد أن يتم الاهتمام بها من قبل المدربين أكثر كونها تحقق جوانب متعددة من أهمها خلق أجواء مشابهة للمنافسة الرياضية أو أصعب منها وبالتالي فان

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطبقة بكرة السلة للشباب

القابلية البدنية والمهارية ممكن ان تتحسن إذا ما تم استخدام هذا الأسلوب بحذر وتقنية عالية . من هنا جاءت أهمية البحث في العمل على تعقيد التدريب من خلال زيادة صعوبة أداء التمارين أي إن العمل يكون في الوحدة التدريبية بوجود معقدات أو صعوبات مضافة الى تطبيق التمارين المستخدمة وتكون فترة العمل في جدول زمني متباين، أي استخدام أسلوبيين للتعقيد التدريبي تختلف فيما بينهما الفترة الزمنية للتدريب.

١-٢ مشكلة البحث:

ان مواكبة كل الأساليب الحديثة في العملية التدريبية أمر بالغ الأهمية بغية الوصول بالرياضي الى مراحل متقدمة من الأداء البدني والمهاري والخططي ولكون الباحث لاعبا ومتابعا لهذه اللعبة لاحظ أن المدربين يستخدمون أساليب عدة من التعقيد في التدريب وهذا ما تم التأكد منه من خلال إجراء العديد من المقابلات لمدربي أندية الدرجة الأولى والممتازة الذين أكدوا استخدامهم أساليب (زيادة صعوبة التمارين وتعقيدها على اللاعبين) وبعده طرق وهي (١ ضد ١) و (٢ ضد ٢) و (٣ ضد ٣) الخ. في مساحات محددة من الملعب وهذا يعد أحد أساليب التحكم بصعوبة الأداء ومع هذا كله فإن الضعف في أداء اللاعبين ووصولهم الى مستوى الطموح لايزال أمراً يشغل تفكير الباحثين والمدربين والمعنيين بلعبة كرة السلة وخاصة فئة الشباب الذين يعدون القاعدة الأساسية لديمومة اللعبة .ولذا أرتأي العمل على زيادة صعوبة التمارين المعدة من قبله وخلق أجواء أكثر تعقيد في عملية تطبيق تلك التمارين من خلال وجود أكثر من لاعب خصم ،كما عمد الباحث إلى العمل بأسلوب ثانٍ يختلف من حيث الفترة الزمنية لزيادة صعوبة التمارين (التعقيد التدريبي) كمحاولة منة لتطوير القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية الخاصة بلاعبي كرة السلة الشباب.

١-٣ أهداف البحث

يهدف البحث التعرف إلى:

- ١- إعداد آليتين تدريبيتين الأولى تعمل وفق التعقيد التدريبي والثاني تعمل وفق التدريب التقليدي والتعقيد التدريبي وباختلاف الفترة الزمنية للتعقيد.
- ٢- أثر الآليتين للتعقيد التدريبي باختلاف الفترة الزمنية للعمل في تطور السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي التصويب والطبقة بكرة السلة.

١-٤ فروض البحث

- ١- تؤثر الآلية الأولى التي تعتمد على تطبيق التعقيد التدريبي على طول فترة المنهاج التدريبي بشكل أفضل في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي التصويب والطبقة بكرة السلة.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو منتخب محافظة الديوانية للشباب للموسم الرياضي ٢٠١١-٢٠١٢

١-٥-٢ المجال الزمني: ٢٠١٢/٣/١٥ إلى ٢٠١٢/٤/٢٤

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي الديوانية

٢- الدراسات النظرية والسابقة

١-٢ التعقيد التدريبي ١:

يعني التعقيد التدريبي درجة صعوبة التمارين المستخدمة في التدريبات لتعقيد المهارة وصعوبة أداء عنصر التوافق فيها يمكن أن يكون سببا مهما لزيادة الشدة في التدريب (يعني زيادة العبء او الجهد على الرياضي).

إن تعلم مهارة فنية معقدة أو تعلم عنصر من عناصرها يمكن أن يسببان مشاكل تعليمية خصوصا أثناء المرحلة التي يكون فيها التوافق العصبي العضلي ضعيفا لدية. ومن ناحية اخرى فإن المهارات المكتسبة من قبل (سابقا) ذات التعقيد العالي يمكن أن تكون مصدراً لضغط عصبي وإرادي ايضا. لذلك يجب ان يرتبط تعقيد المهارة، المناورات الخططية مع الضغط الحاصل في المجال النفسي إذ أن تعقيد المناورات الخططية في الألعاب الفرقية يمثل مصدر ضغط مهم جدا والتي غالبا ما يتأثر الرياضيون في مثل هذه الحالات، كما إن ردود افعال اجهزه وأعضاء الجسم الوظيفية للرياضي عند أداء تمارين خاصة بالمناورات الخططية المعقدة معبرة عنه من خلال ارتفاع معدل ضربات القلب ٢٠ - ٣٠ ضربة بالدقيقة إذن على المدرب أن يعطي للتعقيد التدريبي دوراً كبيراً عند تخطيط العملية التدريبية.

٢-٢ كيفية تحديد صعوبة التمارين (التعقيد):

تم التحكم بصعوبة التمارين المطبقة على العينة من خلال عدده طرق منها التحكم بشدة التدريب ومنها التحكم بحجم التدريب ومنها التحكم في فترات الراحة، ويعد الشاخص المتحرك الذي صممه الباحث اهم وسيلة للتحكم بصعوبة التمارين حيث استخدم الباحث شاخصاً متحركاً على عجلات يستخدم لزيادة الصعوبة على اللاعبين في تمارين التصويب او تمارين الخططية ويتم التحكم بارتفاع الشاخص لزياده الصعوبة (الشدة) في التمارين التي يتم فيها التصويب على السلة وكذلك العجلات الموجودة في الشاخص لكي يتحرك في جميع الجوانب وتصعيب الأمور على حامل الكرة اثناء الطبطة فضلا عن التحكم في شدة وحجم وراحة بعض التمارين التي تركز على الرشاقة والسرعة الحركية وذلك بزيادة شدتها والتقليل من الحجم او تقليل الشدة وزيادة الحجم او تقليل فترة الراحة بين التكرارات او زيادتها.

^١ محمد رضی الدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد، ٢٠٠٨، ص ١٢٦.



الجزء العلوي من الشاخص مصنوع من
المعاكس الخشبي العادي سمك ٤ ملم
بارتفاع متر واحد وبعرض ٥٠ سم
مطلي باللون الاسود



الشاخص البشري بشكله النهائي والذي
يتضمن قاعدة حديدية متحركة مربعة
الشكل ٤٠×٤٠ سم ذو اربعة اطارات
مثبت في وسطها قضيب حديدي مربع
الشكل بارتفاع ١م وفي وسطه قضيب
حديدي اخر بارتفاع ١م ايضا مثقب
بعده ثقوب لغرض تحديد الارتفاعات
للشاخص ويربط فيه الجزء الخشبي
اعلاه، كما تتصل به عتلة من الخلف

الشكل (١)

يبين مواصفات الشاخص المتحرك

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطبقة وكرة السلة للشباب

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

"المنهج التجريبي هو تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها، وتفسيرها"^١. إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث

حدد الباحث مجتمع البحث وهم لاعبو منتخب محافظة الديوانية للشباب والبالغ عددهم (١٢) لاعباً إذ تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبيتين بواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة، الأولى تعتمد في تدريبها على المنهج التدريبي المعقد الذي يمتد ل(١٠) أسابيع والمجموعة الثانية تدرت الخمس أسابيع الأولى تدريباً تقليدياً ومن ثم تدرت الأسابيع الخمسة المتبقية وفقاً للمناهج التدريبي المعد من قبل الباحث وهو ألد (التعقيد التدريبي) وأجرى الباحث التجانس والتكافؤ في العوامل المؤثرة في الدراسة وكما موضح في الجدولين (١-٢-٣).

جدول (١)

يبين تجانس المجموعة التجريبية الأولى

معامل الالتواء	الانحراف	الوسيط	الوسط	
0.04	0.38	9.97	9.981	اختبار الطبقة(ثا)
0.37	0.75	10	10.166	السرعة الحركية للرجلين
0.48	0.52	24.77	24.88	إختبار بارواتا
0.91	1.51	17.5	17.5	اختبار التصويب بالقفز

^١ وجيه محجوب: الأصول في البحث العلمي ومناهجه، ط٢، الأردن، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥، ص ٢٦٩.

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطبقة وكرة السلة للشباب

جدول (٢) يبين تجانس المجموعة التجريبية الثانية

معامل الالتواء	الانحراف	الوسيط	الوسط	
0.29	0.59	10.285	10.171	اختبار الطبقة (ثا)
0	1.04	10.5	10.5	السرعة الحركية للرجلين
0.47	0.21	24.67	24.678	إختبار باروآثا
0.31	2.16	17	17.5	اختبار التصويب بالقفز

جدول (٣)

يبين تكافؤ أفراد العينة

الدالة	درجة الحرية	قيمة T	الانحراف	الوسط	المجاميع	
0.528	10	-0.653	0.386	9.9817	1م	اختبار الطبقة (ثا)
			0.598	10.1717	2م	
0.541	10	-0.632	0.752	10.1667	1م	السرعة الحركية للرجلين امرات
			1.048	10.5	2م	
0.393	10	0.894	0.523	24.885	1م	إختبار باروآثا
			0.216	24.6783	2م	
1	10	0	1.516	17.5	1م	اختبار التصويب بالقفز
			2.167	17.5	2م	

٣-٣ أدوات البحث العلمي ووسائل جمع البيانات

٣-٣-١ أدوات البحث العلمي

• المقابلات الشخصية

قام الباحث بإجراء عدد من المقابلات الشخصية مع عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة السلة حيث تم استطلاع آرائهم العلمية حول إمكانية التطبيق الميداني للعمل وكذلك التصميم التجريبي ومدى ملائمته لأعمار البحث

• الاستبانة

إن الاستبانة إحدى الطرق المهمة التي تمكن الباحث من جمع المعلومات التي من خلالها يتمكن الباحث من جمع آراء الخبراء والمختصين لغرض تشكيلها وصياغتها بطريقة تخدم الهدف العام من البحث ومن أهم الأمور التي تم استطلاع آراء الخبراء فيها هي (تمارين الوحدات التدريبية، الاختبارات المستخدمة في البحث)

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطريقة وكرة السلة للشباب

٣-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

" إن اختبار الأجهزة والأدوات للحصول على المعلومات والبيانات اللازمة لحل مشكلة ما لا يتم بشكل عفوي وإنما بأسلوب علمي دقيق توافقا ونوع الدراسة والمنهج المتبع" ١. لذا قام الباحث بالاستعانة بالآتي:

- ✓ جهاز لقياس الطول والوزن
- ✓ ساعات توقيت الكترونية عدد (٥).
- ✓ ملعب كرة سلة.
- ✓ كرات سلة عدد (١٢) قانونية
- ✓ شريط لاصق،
- ✓ جهاز كمبيوتر (P4).
- ✓ شواخص عدد (٦)
- ✓ شاخص بشري والمبين تفاصيله في الباب الثاني
- ✓ كرات سلة عدد (١٢)

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ التجارب الاستطلاعية

هي "طريقة عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وعد مسبقا لمتطلبات التجربة من حيث الوقت والكلفة والكوادر المساعدة والأجهزة والأدوات وغيرها" ٢

٣-٤-١-١ التجربة الاستطلاعية الأولى

تم إجراء التجربة الاستطلاعية وذلك في يوم الخميس المصادف ٢٠١٢/٢/٢٥ في الساعة العاشرة صباحا وكان الغرض من تلك التجربة تصنيع الشاخص البشري المتحرك، إذ عمد الباحث الى تصنيع نموذج واحد فقط وبعد اتمام العمل بالشكل الأولى عمد الى اجراء تجربة استطلاعية على ٣ لاعبين من مجتمع البحث لتحديد نقاط القوة والضعف وتطوير عمل الشاخص المتحرك. وبذلك فقد توصل الباحث من خلال هذه التجربة الى الشكل النهائي للشاخص ووضع القياسات المذكورة.

١ عبد الله عبد الرحمن الكندري ومحمد احمد عبد الدايم؛ مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط ١: (الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٩) ص ١٤٣ - ١٤٤
٢ مروان عبد المجيد إبراهيم، الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، عمان، الأردن، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ٩٠

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطريقة وكثرة السلة للشباب

٣-٤-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: القدرات الحركية وتشمل (السرعة الحركية للرجلين، الرشاقة)

الاختبارات المستخدمة في البحث

• اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو ١

الغرض من الإختبار: قياس الرشاقة

الأدوات: يرسم مستطيل على الأرض طوله (٤.٧٥) وعرضه (٣) م تثبت أربعة قوائم على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل مع ملاحظة أن طول القائم لا يقل عن (٣٠) سم وساعة توقيت.

طريقة الأداء: يقف المختبر عند خط البداية في وضع الاستعداد للبدء بالركض من وضع الوقوف (وضع البدء العالي) وعند الإشارة يقوم المختبر بالركض بين القوائم الخمسة وعلى شكل رقم (8) حتى يكمل الدورة الثالثة

حساب الدرجات: يحسب الزمن الذي يستغرقه اللاعب لأقرب ١١٠٠ من الثانية

• اختبار السرعة الحركية للرجلين ٢

الغرض من الإختبار: قياس السرعة الحركية للرجلين

الأدوات: ساعة إيقاف - صفاة - أرض مستوية - رسم خطان متوازيان المسافة بينهما (٢) م

طريقة الأداء: يقف المختبر في وضع الاستعداد عند نقطة البداية وعند إعطاء الإشارة يتحرك اللاعب جانبا ليعبر بقدميه أحد الخطوط الجانبية ثم العودة بالتحرك جانبا لعبور الخط الآخر بالقدمين ويستمر بالأداء حتى ١٥ ثانية.

شروط الاختبار

- عبور اللاعب بكلتا قدميه الخطوط الجانبية

- التحرك جانبا دون تقاطع الساقين

- لكل لاعب محاولة واحدة فقط

- يستمر الأداء لمدة (١٥) ثا

حساب الدرجات: وحدة القياس هي (عدد مرات الأداء) يسجل للاعب عدد مرات عبور القدمين للخطوط الجانبية خلال (١٥) ثا

^١ كمال عبد المجيد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط ٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص ٣٣
^٢ ريسان خريبط مجيد: موسوعة الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية، ج ١، البصرة، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩، ص ٣٨٠

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطبقة وكرة السلة للشباب

ثانيا: المهارات الأساسية الهجومية وتشمل (سرعة الطبقة، التصويب من القفز)

• اختبار الطبقة من البدء العالي بتغير الاتجاهين (٦) شواخص ١

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبقة بتغير الاتجاه

الأدوات: ملعب كرة سلة - ساعة توقيت الكترونية - كرة سلة عدد (٢) - طباشير - شريط لاصق بطول (١.٥٠) كخط للبدء - صفارة - شواخص عدد (٦)

الإجراءات: رسم الأبعاد الخاصة بهذا الإختبار من حيث مواقع الشواخص الستة عند خط البدء وعلى النحو الآتي:

- وضع شريط لاصق على الأرض والذي طوله (١.٥٠) ثم تحديد نقطتين عند طرفيه ولتكن (أ-ب)

- يبعد الشاخص الأول عن خط البداية مسافة (١.٥٠) وبشكل مواجه لخط البدء

- يبعد الشاخص الأول عن الشاخص الثاني (٢.٤٠) وهكذا بقية الشواخص بحيث تكون المسافة بين خط البدء والشاخص السادس (١٣.٥٠) م.

وصف الأداء:

- يتخذ اللاعب ومعه الكرة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء عند النقطة (أ)

- إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مع الطبقة مع تغير الاتجاه بين الشواخص.... ثم يدور اللاعب يقوم بالركض حول الشاخص الأخير (السادس) ويستمر بطبقة الكرة بتغيير الاتجاه مع الركض حتى يقطع النهاية عند النقطة (ب) ومعه الكرة

- لكل لاعب محاوله واحده فقط

حساب الدرجات: يحسب للاعب الزمن الذي يستغرقه منذ لحظه إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية

• اختبار التصويب بالقفز من الأمام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائرة إلى الوسط

اليمين ٢

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب بالقفز

الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة - شريط قياس - كرة سلة عدد (٢) - هدف كرة سلة - طباشير

الإجراءات: رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (١٥) سم كعلامات دالة على المناطق الثلاث التي سيتم من خلالها أداء الاختبار على النحو الآتي:

^١ ريسان خريبط مجيد: موسوعة الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية، ج ١، البصرة، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩، ص ٣٨٣

^٢ ريسان خريبط مجيد: مصدر سبق ذكره، ص ٢٨٠

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطريقة وكرة السلة للشباب

-العلامة الأولى يسار نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (٣٠) سم
-العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (٩٠) سم من خط الرمية الحرة باتجاه خط الثلاث نقاط

-العلامة الثالثة يمين خط الرمية الحرة وعلى بعد (٣٠) سم
وصف الاختبار

-يتخذ اللاعب وضع الوقوف وفي المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة على جهة اليسار ومعه الكرة
-يؤدي اللاعب التهديد بالقفز بيد واحدة باتجاه السلة دون أن تمس الكرة لوحة الهدف
-للاعب (١٥) رمية يؤديها بواقع ثلاثة مجموعات حيث كل مجموعة (٥) رميات
-المجموعة الأولى من يسار خط الرمية الحرة وعلى بعد (٣٠) سم، المجموعة الثانية من منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (٩٠) سم، المجموعة الثالثة من جهة يمين خط الرمية الحرة وعلى بعد (٣٠) سم
أداء الإختبار: مسجل يقوم بالنداء على أسماء المختبرين وتسجيل نتائج الرميات ومحكم يقف قرب اللاعب لإعطائه الكرة ومراقبة صحة الأداء

حساب الدرجات: يحسب للاعب نقطة عندما تمس الكرة الحلقة ولا تدخل وتعطى للاعب نقطتين عندما تدخل الكرة في الحلقة ودرجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من الرميات أُل (١٥) علما أن الدرجة القصوى للاختبار هي (٣٠) درجة.

٣-٤-٣ الأسس العلمية

• الصدق

الصدق هو "الاختبار الذي يقيس ما وضع من أجله" أي المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله إذ يختلف الصدق وفقاً للأغراض التي يراد قياسها والاختبار الذي يجري لإثباتها^٢ وعليه فقد استخدم الباحث صدق المحتوى.

• الثبات

"هو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريباً إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم وتحت الظروف نفسها"^٣. ولإيجاد ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات " ففي هذه الطريقة يمكن إعادة أداء الاختبار على المجموعة نفسها مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر

(١) ذوقان عبيدات، عبد الرحمن عدس: البحث العلمي (مفهومة، أساليبه، أدواته)، ب ت

(٢) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية، ط ١، ج ١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥، ص ١٨٣

(٣) نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨١، ص ١٤٢.

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطبقة وكرة السلة للشباب

الإمكان " ١ إذ أجرى الباحث الاختبارات وذلك على مدى يومين (الثلاثاء والاربعاء) الموافق ٢٠١٢١٢٢١ الساعة العاشرة صباحا وبعد مرور سبعة ايام من اجراء الاختبار الأول أجرى الاختبار مرة ثانية تحت لظروف نفسها التي تم بها اجراء الاختبار الأول إذ تم اجراؤها في تاريخ ٢٠١٢١٢٢٨ والجدول (٩) يبين معامل الثبات للاختبارات قيد الدراسة التي أظهرت انها تتمتع بدرجة عالية من الثبات .

• الموضوعية

إن الموضوعية تعني " درجة التماثل التي يسجل بها مختلف الأفراد الاختبار نفسة " ٢ وتم إيجاد معامل الموضوعية عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج محكمين يقومون بالقياس على المختبر نفسه مع مراعاة الظروف وطريقة إجراء الاختبار .

جدول (٤)

يبين الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	الموضوعية
١	اختبار بارو	0.97	0.94
٢	اختبار السرعة الحركية للرجلين	0.94	0.97
٣	اختبار الطبطة	0.96	0.95
٤	اختبار التهديد بالقفز	0.95	1

٣-٤-٤ الاختبار القبلي

أجرى الباحث الاختبار القبلي في يوم الاحد الموافق ٢٠١٢١٣١١ الساعة العاشرة صباحا في القاعة المغلقة لنادي الديوانية القائمة في حي العروبة إذ تم إجراء الإحماء المناسب للاعبين وتهيئتهم للاختبارات بأفضل صورة ممكنة إذ كانت فترة الإحماء (١٠) دقائق وبعد ذلك توجه اللاعبون لغرض تنفيذ الاختبارات بعد أن شرحها الباحث لهم بالتفصيل وقام بأداء تجريبي أمامهم لكي يفهم اللاعب المفردات لكل اختبار، وبمساعدة الكادر المساعد أجرى الباحث الاختبارات القبلي على اللاعبون وعلى مدار يومين لضمان عدم الشعور بالتعب والحصول على نتائج دقيقة

(١) مصطفى باهي: المعاملات العلمية (بين النظرية والتطبيق)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩، ص ٧.

٢ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية والبيدنية، ط ١، ج ١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥، ص ١٨٦.

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطريقة وكثرة السلة للشباب

٣-٤-٥ مفردات المنهج التدريبي

أعد الباحث تمارينات خاصة بكل مجموعة من المجموعتين التجريبتين وكل حسب الآلية التدريبية المعتمدة. إذ أعد الباحث تمارين تم فيها زيادة الصعوبة وبتعقيد في الأداء من خلال وجود شواخص بشرية متحركة بعدة اتجاهات (للأمام - للجانب - للأعلى) وبالتالي فإن حركة الشاخص قريبة من حركة المدافع داخل الملعب وهذا يعني أن اللاعب خلال أدائه للتمرين يعمل في أجواء صعبة غير معروفة المثيرات وبذلك فإن هذا الإجراء سيزيد من الضغط البدني والعصبي على اللاعب. وكان العمل وفق هذا الأسلوب بهذه التمارينات للمجموعة التجريبية الأولى (١٠) أسابيع أي بواقع (٣٠) وحدة تدريبية ، أما المجموعة التجريبية الثانية فإن الباحث أعد تمارينات خاصة بتطوير القدرات والمهارات قيد الدراسة دون زيادة في الصعوبة (التعقيد التدريبي) أو العبء البدني والعصبي للاعب وتم تطبيق هذا الأسلوب فترة خمسة أسابيع وبواقع (١٥) وحدة تدريبية بعدها تم إعداد تمارينات مشابهة لما تم استخدامه في المجموعة التجريبية الأولى والتي تعتمد على زيادة الصعوبة (التعقيد التدريبي) وأستمر العمل وفق هذا الأسلوب للأسابيع الخمسة المتبقية (١٥) وحدة تدريبية وبذلك نلاحظ أن الفترة الزمنية لتطبيق أو العمل وفق أسلوب التعقيد التدريبي قد اختلفت إذ أن المجموعة الأولى تدرت ٣٠ وحدة تدريبية وفق هذا الأسلوب.

٣-٤-٦ الإختبار الوسطي:

أجرى الباحث الإختبار الوسطي في يوم الأحد المصادف ٢٠١٢/٤/١٩ وعلى القاعة نفسها التي تم إجراء الإختبارات القبلية عليها وتم إجراء الإختبار في تمام الساعة العاشرة صباحا بنفس الآلية التي جرت عليها الإختبارات القبلية وكان الغرض من إجراء هذا الإختبار الوسطي هو معرفه الأثر الذي تركته الفترة الزمنية الأولى البالغة خمس أسابيع من حيث تطوير الحالة البدنية والمهارية لكلا المجموعتين كل حسب طريقة التدريب المعتمدة فضلا على إنها نقطة انطلاق للفترة الثانية من التدريب التي تعتمد كلا المجموعتين بنفس الطريقة التدريبية وهو أسلوب التعقيد التدريبي .

٣-٤-٧ الإختبار البعدي

أجرى الباحث الإختبار البعدي يوم ٢٠١٢/٥/٢٤ في تمام الساعة التاسعة صباحا في قاعة نادي الديوانية المغلقة وقد أجرى الإختبار تحت نفس الظروف التي تم بها الإختبار القبلي والإختبار الوسطي

٣-٥ الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- إختبار (t) للعينات المترابطة
- إختبار (t) للعينات المستقلة

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطبقة وكرة السلة للشباب

- إختبار (f) للعينات المترابطة

- إختبار اقل فرق معنوي l.c.d

- معامل الارتباط البسيط بيرسون

- الأهمية النسبية

- النسبة المئوية

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج وتحليلها:

٤-١-١ عرض النتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية والحركية

للمجموعة التجريبية الأولى

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية (قيد الدراسة) للمجموعة التجريبية الأولى

الانحراف	الوسط	القياسات		
0.386	9.9817	قبلي	الطبقة	المهارات الأساسية
0.227	9.3733	وسطي		
0.129	8.9217	بعدي		
1.516	17.5	قبلي	التصويب	
1.414	21	وسطي		
0.983	23.1667	بعدي		
0.752	10.1667	قبلي	سرعة حركية	القدرات الحركية
1.048	10.5	وسطي		
0.81	13.33	بعدي		
0.52	24.88	قبلي	رشاقة (بارو)	
0.88	22.23	وسطي		
0.44	21.23	بعدي		

يبين الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار مهاره الطبقة فقد كان وسطه في الاختبار القبلي (9,9817) وبانحراف مقداره (0,386) أما اختباره الوسطي فقد بلغ (9,3733) (9,3733)

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطبقة وكرة السلة للشباب

وبانحراف قدره (٠,٢٢٧٦٥) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٨,٩٢١٧) وبانحراف (٠,١٢٩٩٩).

أما اختبار التصويب فقد بلغ وسطه في الاختبار القبلي (١٧,٥) وبانحراف مقداره (١,٥١٦٥٨) أما اختباره الواسطي فقد بلغ (٢١) وبانحراف قدره (١,١٤٤٢١) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢٣,١٦٦٧) وبانحراف (٠,٩٨٣١٩).

وقد بلغ الوسط الحسابي للسرعة الحركية في اختبارات القدرات البدنية في الاختبار القبلي (١٠,١٦٦٧) وبانحراف مقداره (٠,٧٥٢) أما اختباره الواسطي فقد بلغ (١٠,٥) وبانحراف قدره (١,٠٤٨) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٣,٣٣) وبانحراف (٠,٨١).

وبالنسبة لاختبار الرشاقة لبارو فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٢٤,٨٨) وبانحراف مقداره (٠,٥٢) أما اختباره الواسطي فقد بلغ (٢٢,٢٣) وبانحراف قدره (٠,٨٨) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢١,٢٣) وبانحراف (٠,٤٤).

٤-١-٢ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية والحركية

للمجموعة التجريبية الثانية:

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية (قيد الدراسة) للمجموعة التجريبية

الثانية

العدد	الانحراف	الوسط	القياسات		
6	0.59861	10.1717	قبلي	الطبقة	المهارات الاساسية
	0.3376	9.8517	واسطي		
	0.23424	9.3333	بعدي		
6	2.16795	17.5	قبلي	التصويب	
	1.8619	18.3333	واسطي		
	0.75277	20.1667	بعدي		
6	1.04881	10.5	قبلي	سرعة حركية	القدرات الحركية
	1.21106	10.6667	واسطي		
	0.75277	12.1667	بعدي		
6	0.21628	24.6783	قبلي	رشاقة (بارو)	
	0.41784	23.8467	واسطي		
	0.40926	23.3283	بعدي		

يبين الجدول (٦) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار مهاره الطبقة فقد كان وسطه في

الاختبار القبلي (١٠,١٧١٧) وبانحراف مقداره (٠,٥٩٨٦١) أما اختباره الواسطي فقد بلغ (٩,٨٥١٧)

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطريقة بكرة السلة للشباب

ويانحراف قدره (٠,٣٣٧٦) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٩,٣٣٣٣) ويانحراف (٠,٢٣٤٢٤).

أما اختبار التهديد فقد بلغ وسطه في الاختبار القبلي (٧,٥) ويانحراف مقداره (٢,١٦٧٩٥) أما اختباره الوسطي فقد بلغ (١٨,٣٣٣٣) ويانحراف قدره (١,٨٦١٩) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢٠,١٦٦٧) ويانحراف (٠,٧٥٢٧٧).

وقد بلغ الوسط الحسابي للسرعة الحركية في اختبارات القدرات البدنية في الاختبار القبلي (١٠,٥) ويانحراف مقداره (١,٠٤٨٨١) أما اختباره الوسطي فقد بلغ (١٠,٦٦٦٧) ويانحراف قدره (١,٢١١٠٦) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٢,١٦٦٧) ويانحراف (٠,٧٥٢٧٧).

وبالنسبة لاختبار الرشاقة لبارو فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٢٤,٦٧٨٣) ويانحراف مقداره (٠,٢١٦٢٨) أما اختباره الوسطي فقد بلغ (٢٣,٨٤٦٧) ويانحراف قدره (٠,٤١٧٨٤) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢٣,٣٢٨٣) ويانحراف (٠,٤٠٩٢٦).

٤-١-٣ عرض F المحسوبة بين الاختبارات (القبلي، الوسطي، البعدي) للقدرات الحركية للمجموعة التجريبية الأولى:

جدول (٧)

يبين قيمة F المحسوبة بين الاختبارات (القبلي، الوسطي، البعدي) للمجموعة التجريبية الأولى

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	الدالة
السرعة الحركية	بين المجموعات	36.33	2	18.16	23.69	0
	داخل المجموعات	7.66	10	0.76		
رشاقة (بارو)	بين المجموعات	42.62	2	21.31	112.98	0
	داخل المجموعات	1.88	10	0.189		

يتبين في الجدول (٧) ان قيمة F المحسوبة لاختبار السرعة الحركية بلغت (٢٣,٦٩) عند درجتى حرية (٢,١٠) وبمستوى دلالة (٠) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والوسطية والبعديّة). أما بالنسبة لاختبار الرشاقة فقد بلغت قيمة F (١١٢,٩٨) عند درجتى حرية (٢,١٠) وبمستوى دلالة (٠) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات (القبليّة والوسطية والبعديّة).

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطريقة بكرة السلة للشباب

٤-١-٤ عرض قيمة بين قيمة Bonferroni لاختبارات القدرات الحركية للمجموعة التجريبية الأولى:

جدول (٨)

يبين قيمة Bonferroni لاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى

الدلالة	فرق الأوساط	القياسات		
1	-.333-	وسطي	قبلي	السرعة الحركية
0.009	3.16 *	بعدي		
0.008	2.83*	بعدي	وسطي	
0.01	2.65	وسطي	قبلي	بارو
0	3.64*	بعدي		
0.04	0.99*	بعدي	وسطي	

يبين الجدول (8) إن هناك تباين في الفروق عشوائية بين الاختبار القبلي والوسطي لاختبار السرعة الحركية أما بالنسبة للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فقد كانت الفروق معنوية وهذا يعني تطور أفراد العينة بعد الاسبوع الـ ١٠ من التدريب.

أما بالنسبة لاختبار بارو للرشاقة فقد كانت الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والوسطي وهذا يعني تطور أفراد العينة التجريبية الأولى خلال الـ ٥ أسابيع الأولى من التدريب أما بالنسبة للفروق بين الاختبارين الواسطي والبعدي فقد كانت معنوية وهذا مؤشر على أن التطور مستمر لأفراد العينة الأولى.

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطبطة بكرة السلة للشباب

٤-١-٥ عرض قيمة F المحسوبة بين الاختبارات (القبلي، الواسطي، البعدي) للمهارة للمجموعة

التجريبية الأولى:

جدول (٩)

يبين قيمة F المحسوبة بين الاختبارات (القبلي، الواسطي، البعدي) للمجموعة التجريبية الأولى

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة
الطبطة	بين المجموعات	٣.٣٩٥	2	1.698	38.157	0
	داخل المجموعات	0.445	10	0.044		
التصويب	بين المجموعات	98.111	2	49.056	74.831	0
	داخل المجموعات	6.556	10	0.656		

أما بالنسبة لاختبار الطبطة فقد بلغت قيمة F (٣٨,١٥٧) عند درجتي حرية (٢,١٠) وبمستوى دلالة (٠) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات (القبلي والواسطي والبعدي).

في حين بلغت قيمة F لاختبار التهديد (٧٤,٨٣١) عند درجتي حرية (٢,١٠) وبمستوى دلالة (٠) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات (القبلي والواسطي والبعدي).

٤-١-٦ عرض قيمة Bonferroni للاختبارات المهارة للمجموعة التجريبية الأولى:

جدول (١٠)

يبين قيمة Bonferroni للاختبارات المهارة للمجموعة التجريبية الأولى

الدلالة	فرق الأوساط	القياسات		
0.002	.608*	واسطي	قبلي	الطبطة
0.004	1.060*	بعدي		
0.022	.452*	بعدي	واسطي	التصويب
0	-3.500-*	واسطي	قبلي	
0	-5.667-*	بعدي		
0.019	-2.167-*	بعدي	واسطي	

يبين الجدول (١٥) أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والواسطي بالنسبة لاختبار الطبطة فقد كانت الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والواسطي وهذا يعني تطور أفراد العينة التجريبية الأولى خلال

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطريقة بكرة السلة للشباب

الـ ٥ أسابيع الأولى من التدريب أما بالنسبة للفروق بين الاختبارين الوسطي والبعدي فقد كانت معنوية وهذا مؤشر على ان التطور مستمر لأفراد العينة الأولى.

وأیضا كانت الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والوسطي لاختبار التهديف وهذا يعني تطور أفراد العينة التجريبية الأولى خلال الـ ٥ أسابيع الأولى من التدريب أما بالنسبة للفروق بين الاختبارين الوسطي والبعدي فقد كانت معنوية وهذا مؤشر على أن التطور مستمر لأفراد العينة الأولى.

٤-١-٧ عرض قيمة F المحسوبة بين الاختبارات (القبلي، الوسطي، البعدي) للاختبارات القدرات الحركية للمجموعة التجريبية الثانية:

جدول (١١)

يبين قيمة F المحسوبة بين الاختبارات (القبلي، الوسطي، البعدي) للمجموعة التجريبية الثانية

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة
السرعة الحركية	بين المجموعات	10.111	2	5.056	8.585	0.007
	داخل المجموعات	5.889	10	0.589		
رشاقة (بارو)	بين المجموعات	5.566	2	2.783	22.894	0
	داخل المجموعات	1.216	10	0.122		

يتبين في الجدول (١٦) ان قيمة F المحسوبة لاختبار السرعة الحركية بلغت (٨,٥٨٥) عند درجتي حرية (٢,١٠) وبمستوى دلالة (٠,٠٠٧) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والوسطية والبعديّة).

أما بالنسبة لاختبار الرشاقة فقد بلغت قيمة F (٢٢,٨٩٤) عند درجتي حرية (٢,١٠) وبمستوى دلالة (٠) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات (القبالية والوسطية والبعديّة).

جدول (١٢)

يبين قيمة Bonferroni للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية

الدالة	فرق الأوساط	القياسات		
1	-0.167	وسطي	قبلي	سرعة حركية
0.06	-1.667	بعدي		
0.003	-1.500*	بعدي	وسطي	
0.048	.832*	وسطي	قبلي	بارو
0.005	1.350*	بعدي		
0.033	.518*	بعدي	وسطي	

يبين الجدول (١٢) أن هناك تبايناً في الفروق بين الاختبار القبلي والوسطي لاختبار السرعة الحركية أما بالنسبة للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فقد كانت الفروق معنوية وهذا يعني تطور أفراد العينة بعد الاسبوع الـ ١٠ من التدريب.

أما بالنسبة لاختبار بارو للرشاقة فقد كانت الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والوسطي وهذا يعني تطور أفراد العينة التجريبية الثانية خلال الـ ٥ أسابيع الأولى من التدريب أما بالنسبة للفروق بين الاختبارين الوسطي والبعدي فقد كانت معنوية وهذا مؤشر على أن التطور مستمر لأفراد العينة الثانية.

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطبقة وكرة السلة للشباب

٤-١-٩ عرض F المحسوبة بين الاختبارات (القبلي، الوسطي، البعدي) للمجموعة التجريبية الثانية:

جدول (١٣)

يبين قيمة F المحسوبة بين الاختبارات (القبلي، الوسطي، البعدي) للمجموعة التجريبية الثانية

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة
الطبقة	بين المجموعات	2.148	2	1.074	17.066	0.001
	داخل المجموعات	0.629	10	0.063		
التصويب	بين المجموعات	22.333	2	11.167	13.4	0.001
	داخل المجموعات	8.333	10	0.833		

يتبين في الجدول (١٣) ان قيمة F المحسوبة لاختبار الطبقة فقد بلغت قيمة F (١٧,٠٦٦) عند درجتي حرية (٢,١٠) وبمستوى دلالة (٠,٠٠١) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات (القبلي والوسطية والبعدي). في حين بلغت قيمة F لاختبار التهذيب (١٣,٤) عند درجتي حرية (٢,١٠) وبمستوى دلالة (٠,٠٠١) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات (القبلي والوسطية والبعدي).

٤-١-١٠ عرض قيمة Bonferroni للاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية الثانية:

جدول (١٤)

يبين قيمة Bonferroni للاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية الثانية

الاختبارات	القياسات	فرق الأوساط	الدلالة
الطبقة	قبلي	وسطي	0.112
	وسطي	بعدي	0.022
التصويب	قبلي	وسطي	0.278
	وسطي	بعدي	0.031
	بعدي	وسطي	0.036

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطبقة وكرة السلة للشباب

يبين الجدول (١٤) أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والوسطي لاختبار الطبقة فقد كانت الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والوسطي وهذا يعني تطور أفراد العينة التجريبية الأولى خلال الـ ٥ أسابيع الأولى من التدريب أما بالنسبة للفروق بين الاختبارين الوسطي والبعدي فقد كانت معنوية وهذا مؤشر على أن التطور مستمر لأفراد العينة الثانية.

وأيضاً كانت الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والوسطي لاختبار التهديف وهذا يعني تطور أفراد العينة التجريبية الأولى خلال الـ ٥ أسابيع الأولى من التدريب أما بالنسبة للفروق بين الاختبارين الوسطي والبعدي فقد كانت معنوية وهذا مؤشر على أن التطور مستمر لأفراد العينة الثانية.

جدول (١٥)

يبين قيمة T المحسوبة للاختبارين الوسطي والبعدي بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

للاختبارات المهارية والقدرات الحركية

متغيرات الدراسة		المجاميع	الوسط	الانحراف	T	الدلالة
اختبار الطبقة (ثا)	وسطي	تجريبية 1	9.3733	0.22765	2.877-	0.016
		تجريبية 2	9.8517	0.3376		
	بعدي	تجريبية 1	8.9217	0.12999	3.764-	0.004
		تجريبية 2	9.3333	0.23424		
السرعة الحركية للرجلين\مرات	وسطي	تجريبية 1	10.5	1.04881	-.255-	0.804
		تجريبية 2	10.6667	1.21106		
	بعدي	تجريبية 1	13.3333	0.8165	2.57	0.028
		تجريبية 2	12.1667	0.75277		
اختبار بارواثا	وسطي	تجريبية 1	22.235	0.88845	-	0.002
		تجريبية 2	23.8467	0.41784		
	بعدي	تجريبية 1	21.2383	0.44238	-	0
		تجريبية 2	23.3283	0.40926		
اختبار التصويب بالقفز	وسطي	تجريبية 1	21	1.41421	2.794	0.019
		تجريبية 2	18.3333	1.8619		
	بعدي	تجريبية 1	23.1667	0.98319	5.934	0
		تجريبية 2	20.1667	0.75277		

يبين الجدول (١٥) قيمة T المحسوبة للاختبارين الوسطي والبعدي للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية لمتغيرات الدراسة ففي اختبار الطبقة في الاختبار الوسطي كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى (٩,٣٧٣٣) وانحراف معياري قدره (٠,٢٢٧٦٥) أما المجموعة التجريبية الثانية فقد كان وسطها الحسابي (٩,٨٥١٧) وانحراف معياري قدره (٠,٣٣٧٦) حيث بلغت قيمة T المحسوبة (٢,٨٧٧) وبمستوى دلالة (٠,٠١٦). أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطريقة بكرة السلة للشباب

الأولى (٨,٩٢١٧) وبتباين معياري قدره (٠,٢٣٤٢٤) أما المجموعة الثانية فقد كان وسطها الحسابي (٩,٣٣٣٣) وبتباين معياري قدره (٠,٢٣٤٢٤) حيث بلغت قيمة T المحسوبة (٣,٧٦٤) وبمستوى دلالة (٠,٠٠٤) .

في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى على اختبار السرعة الحركية (١٠,٥) وبتباين معياري قدره (١,٠٤٨٨١) أما المجموعة التجريبية الثانية فقد كان وسطها الحسابي (١٠,٦٦٦٧) وبتباين معياري قدره (١,٢١١٠٦) حيث بلغت قيمة T المحسوبة (٤٥٥) وبمستوى دلالة (٠,٨٠٤) . أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة الأولى (١٣,٣٣٣٣) وبتباين معياري قدره (٠,٨١٦٥) أما المجموعة الثانية فقد كان وسطها الحسابي (١٢,١٦٦٧) وبتباين معياري قدره (٠,٧٥٢٧٧) حيث بلغت قيمة T المحسوبة (٤,٥٧) وبمستوى دلالة (٠,٠٢٨) .

وفي اختبار بارو كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى (٢٢,٢٣٥) وبتباين معياري قدره (٠,٨٨٨٤٥) أما المجموعة التجريبية الثانية فقد كان وسطها الحسابي (٢٣,٨٤٦٧) وبتباين معياري قدره (٠,٤١٧٨٤) حيث بلغت قيمة T المحسوبة (٤,٠٢١) وبمستوى دلالة (٠,٠٠٢) . أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة الأولى (٢١,٢٣٨٣) وبتباين معياري قدره (٠,٤٤٢٣٨) أما المجموعة الثانية فقد كان وسطها الحسابي (٢٣,٣٢٨٣) وبتباين معياري قدره (٠,٤٠٩٢٦) حيث بلغت قيمة T المحسوبة (٨,٤٩٥) وبمستوى دلالة (٠) .

وقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى على اختبار التهديف من القفز (٢١) وبتباين معياري قدره (١,٤١٤٢١) أما المجموعة التجريبية الثانية فقد كان وسطها الحسابي (١٨,٣٣٣٣) وبتباين معياري قدره (١,٨٦١٩) حيث بلغت قيمة T المحسوبة (٤,٧٩٤) وبمستوى دلالة (٠,٠١٩) . أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة الأولى (٢٣,١٦٦٧) وبتباين معياري قدره (٠,٩٨٣١٩) أما المجموعة الثانية فقد كان وسطها الحسابي (٢٠,١٦٦٧) وبتباين معياري قدره (٠,٧٥٢٧٧) حيث بلغت قيمة T المحسوبة (٥,٩٣٣) وبمستوى دلالة (٠) .

٤-٢ مناقشة النتائج

٤-٢-١ مناقشة نتائج المجموعة الأولى لاختبار القدرات الحركية (قيد الدراسة) للقياسات (قبلي -

وسطي - بعدي) المجموعة الأولى:

تبين الجداول (٧-٨) أن هناك تباين في مستوى التطور لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى في القدرات الحركية (الرشاقة والسرعة الحركية) إذ نلاحظ ان الفروق كانت عشوائية بين القياسين (القبلي والوسطي) في اختبارات (السرعة الحركية) . أما الفرق في اختبار (بارو للرشاقة) فقد كانت هناك فروق

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطريقة وكثرة السلة للشباب

ولصالح البعدي وثم الوسطي وفيما يخص الفروق العشوائية في اختبائي السرعة الحركية، إذ يرى الباحث إن صفة السرعة الحركية ترتبط بشكل مباشر بكفاءة الجهاز العصبي المركزي ومقدار الترابط بين أجزائه وهذا يعني السرعة الحركية تعني أداء العديد من الانقباضات العضلية بسرعة عالية بغية تحريك جزء أو أجزاء من جسم الرياضي وهذا الأمر يدعونا إلى الإشارة إلى أن صفة السرعة الحركية ترتبط أيضا بمقدار القوة اللازمة لرفع وتحويل ذلك الجزء حيث إن الأمر يتعلق بشكل أساس بعمل الجهاز العصبي لإنتاج السرعة العالية . الحاجة إلى القدرة لتحريك ذلك الطرف فان الأمر يتطلب مدة زمنية طويلة نسبيا بغية إحداث تطور ملموس فيها. إذا علمنا إن علماء التدريب الرياضي يؤكدون انه من الأفضل أن يرتبط تدريب السرعة الحركية مع فن الأداء الحركي أو مع خصوصية الفعالية. فبالرغم من إن أفراد المجموعة الأولى تدربوا وفق المبدأ أعلاه إلا إن استخدام هذه الآلية التدريبية لم تسهم في إحداث تطور ملموس **للصفتين ويمكن الإشارة إلى:**

- ١ - بالنظر الى كون الأسلوب جديداً من حيث التطبيق على أفراد العينة، فإنه سبب أو فعل سلبي من حيث تطبيق التمرينات المعدة. بالرغم من تدخل الباحث أثناء العمل لتقليل تلك السلبية.
 - ٢- لم يتم تنفيذ التمارين بالسرعة العالية المطلوبة وفي أخطاء كثيرة نسبيا كون الأسلوب جديداً من حيث التطبيق وكما تم الإشارة إليه في النقطة السابقة.
- ولهذين السببين فإن أسلوب التدريب كان غير ملائم مع أفراد العينة لإحداث تطور ملموس (حيث يتأثر تطور السرعة كثيرا عند عدم استقرار الجهاز العصبي - العضلي فالعمليات العصبية تؤدي دورا مهما في ظهور السرعة حيث تحقق تطور السرعة خلال أقصى تردد حركي باستقرار الجهاز العصبي ١ .
- ان وجود الشواخص البشرية في مناطق محددة من الملعب أثناء التمرين هذا يعني ان وجود عوائق للحركة تتطلب من اللاعب بذل المزيد من السرعة في تغيير الاتجاه وبأوضاع متغيرة لإتمام الحركة المطلوب أدائها بالشكل الأمثل ولذلك نلاحظ أن تلك الآلية أسهمت في احداث تحسن ملحوظ في صفة الرشاقة إذا ما علمنا أن الأداء يكون بالكرة الامر الذي يفرض على اللاعب بذل المزيد من التركيز والانسجام في أدائه الحركي.

^١ قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ١٩٩٨، ص ٣٠

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطريفة بكرة السلة للشباب

٤-٢-٢ مناقشة نتائج اختبارات المجموعة الثانية القدرات الحركية (قيد الدراسة) للقياسات (قبلي -

وسطي - بعدي) المجموعة الثانية

تبين الجداول (١١-١٢) أن هناك تبايناً في نتائج المجموعة الثانية في القدرات الحركية (الرشاقة والسرعة الحركية). إذ نلاحظ إن الفروق عشوائية بين الاختبارين القبلي والوسطي في اختبار (السرعة الحركية) أما الفروق بين الاختبارات الوسطية والبعدية فقد كانت معنوية ، ويرى الباحث ان الفترة الزمنية (٥ أسابيع) غير كافية لإحداث تحسن واضح وملحوس لدى أفراد عينه البحث بالرغم من ان هذه الفترة التدريبية تعتمد على التدريب التقليدي ، إلا ان ارتباط صفة السرعة الحركية في بالجهاز العصبي بشكل أساس أدى الأمر الى أن يكون تحسين صفة السرعة الحركية بحاجة الى مدة أطول وكما تم الإشارة اليه سابقا في نتائج المجموعة التجريبية الأولى التي تدرت بألية مختلفة تماما عن المجموعة التدريبية الثانية ، وهذا يعطي مؤشراً الى أن هذه الصفة لا تتطور الى بعد مدة زمنية تتعدى ال(٥ أسابيع) وهذا تحقق فعلا إذ تشير النتائج لكلا المجموعتين أن الفروق معنوية بين الاختبار الوسطي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي. "ان السرعة يكتسبها البطل من الطبيعة ثم تتحسن وتتكامل بفعل التدريب المنتظم عندما تعمل العضلات المثارة في حالة ترابط جيد والى مدة معينة"١ ، أما بالنسبة لاختبار (الرشاقة) فإن النتائج تشير الى وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي والوسطي ويعود السبب في ذلك الى ان الانتظام في التدريب يعد احد المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي والذي يسهم في تحسين المستوى البدني للاعبين الى جانب تقنين حمل التدريب الذي يعد الأساس في العملية التدريبية ، وهذا ما تم فعلا . إذ تمت مراعات كل المبادئ في عملية تشكيل الأحمال التدريبية الخاصة لتطوير (الرشاقة) من حيث (الشدة ، الحجم ، التكرارات ، الراحة). لذا وجب على المدرب تطوير هذه الصفة وذلك من خلال التدريب المتواصل الذي يؤدي إلى انقباض العضلة وانبساطها وكذلك الارتباط بنشاط الجهاز العضلي وخموله إذ يشير (قاسم حسن) إلى "إن مصطلح السرعة يدل على استجابات العضلة الناتجة عن التبادل السريع بين حالة الانقباض العضلي والارتخاء العضلي" ٢ . ويرى الباحث أن استخدام التدريب التقليدي لدى أفراد العينة لم تكن له ردود أفعال سلبية أي أن بيئة التدريب لم تتغير أي ان صعوبة العمل البدني لم تزد، وكما لاحظناه لدى أفراد العينة التجريبية الأولى الذين كانت آلية التدريب لديهم جديدة أي أن الوحدات التدريبية تمت في أجواء أكثر صعوبة وتحتاج من اللاعب أن يعمل وفق الأجواء التدريبية الصعبة وهذا ما كون

(١) قاسم حسن حسين: تعليم قواعد اللياقة البدنية، ط١، عمان، دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص١٧١.

٢ قاسم حسن حسين: فعاليات الوثب والقفز، ط١، عمان، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص١٦.

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطبقة وكرة السلة للشباب

رد فعل سلبي لديهم. فالرشاقة تكسب الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوقف والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات. ١

٤-٢-٣ مناقشة نتائج الاختبارات (قبلي - وسطي - بعدي) للمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية

الأولى

يتبين من الجدولين (٩-١٠) أن هناك فروقاً معنوية لصالح الاختبارات البعدية ويرى الباحث أن أفراد العينة الأولى التي تدرت وفق أسلوب (التعقيد التدريبي) يلاحظ أن في ال(٥أسابيع الأولى) كانت غير إيجابية من حيث تطوير المهارات قيد الدراسة إذ أن مهارتي الطبقة والتصويب تطورتا لكن بشكل قليل جدا ويعود سبب ذلك الى ان التعقيد التدريبي يعد أسلوباً جديداً من حيث التطبيق الميداني على أفراد العينة الأولى، الأمر الذي أدى الى تولد رد فعل سلبي عند أداء تلك المهارات إذ ان من المعروف ان لكل لاعب أسلوباً خاصاً به لأداء الماهرتين وهذا الأسلوب يعتمد على المراحل الأولى لعملية التعلم التي تكسبه طريقة خاصة به للأداء تميزه عن غيره من اللاعبين ، ولذلك فان وجود مدافع ثابت أو متحرك أثناء التدريب اثر وبشكل بسيط على الأداء المهاري للاعبين إذا علمنا أن أفراد العينة من فئة الشباب التي ممكن إحداث تغيرات على أدائهم الظاهري للمهارة وهذا يعني ان الأسلوب التعقيدي كان غير مؤثر في أحداث تطورات ملموسة في الأداء المهاري للاعبين في ال(٥أسابيع الأولى) . أما في المرحلة الثانية فان اللاعبين قد تكيفوا للعمل بوجود أكثر من لاعب أي ان تحسين القدرات الحركية مثل السرعة الحركية والرشاقة اكسب اللاعبين الثقة بالنفس للأداء المثالي لتلك المهارات إذ أن اللاعبين بدأوا يسيطرون على العوامل المؤثرة في أداء مهارة التصويب مثل الاتزان المتحرك والارتخاء أثناء العمل والإحساس بالهدف بوجود المدافع الذي يغير شكل الأداء بالكامل" فانه يقوم بربط عملية القفز مع الرمي، ومن شروط القفز هنا أن يكون عالياً ومسار الكرة يكون باتجاه الهدف لغرض السيطرة على السلة وتجنب ارتكاب الخطأ ضد المدافع لذا يجب أن يقوم اللاعب بالقفز عمودياً إلى الأعلى وتجنب الحركة الأفقية" ٢. فضلاً عن انه يتجنب اللاعب المدافع لكي يمنعه من صد الكرة(بلوك) .وبذلك يمكن القول ان العوامل التي أسهمت في إحداث رد فعل سلبي على الأداء نظرا لوجود المدافعين (التعقيد التدريبي)كانت في المرحلة الثانية من التدريب قد انخفضت من حيث التأثير السلبي ولهذا فان النتائج كانت ايجابية في ال(٥أسابيع الثانية)". "قنبات الأداء المهاري بمعنى مقدر ة اللاعب تكرر إعاده المهارة تحت ظروف مثالية وهي الظروف

(١) قاسم حسن حسين: أسس التدريب: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط١، عمان، الأردن، ١٩٩٨، ص٥٤٥.

(٢) Bucly chester: *Wimechanical Analysis of the Jump shoot*, Athletic louch 48.8. goct, 1962, p.9.

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة وممارتي

التصويب والطبطة بكرة السلة للشباب

المريحة نسبياً بأقل ما يمكن من التغيير والتشتت النسبي في النتائج الرياضية وفي الخصائص البيوميكانيكية الرئيسة للأداء سوف يدل على مستوى استيعابه أو امتلاكه لهذا الأداء المهاري المعنى "١".

٤-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات (قبلي - وسطي - بعدي) للمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية

الثانية

يتبين من الجدولين (١٣-١٤) أن هناك فروقاً ما بين الاختبارات ال (قبليه - الوسطية - البعدية) ولصالح الاختبارين البعدي والوسطي أي أن أفراد المجموعة التي تدرت وفق الأسلوب التقليدي للأسابيع الخمسة الأولى قد أسهمت هذه الفترة الزمنية في تحسين أداء المهارات الهجومية بكرة السلة. وكذلك هو الحال للأسابيع الخمسة التي تدرّب فيها اللاعبون وفق أسلوب التعقيد التدريبي. ويرى الباحث أن التمرينات التي تم إعدادها كانت ملائمة جداً لإمكانيات اللاعبين فضلاً عن أن تقنين الأحمال التدريبية بشكل منتظم يسهم في عملية إحداث تحسينات في أداء تلك المهارات إذا ما علمنا إنه تم التطرق إلى دراسة المهارات الأساسية الهجومية التي تعد الأكثر أهمية في كرة السلة. بالنسبة لأداء مهارة الطبطة فإن الطبطة تعد المهارة الحركية في الأداء التي تتطلب السرعة في الأداء وكذلك مقدرة الجهاز العصبي على تحريك العضلات المشتركة في الأداء بانسجام وتوافق سيما أنه لا بد للاعب كرة السلة أن يكون لديه توافق ما بين العين والذراعين والرجلين عند أداء هذه المهارة. يُعتبر التوافق بين العين واليد والرجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي حيث أنه خلال الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فإن جميع الحركات التي يقوم بتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي اللازم لأداء المهارات "٢"، لذلك يجب الإشادة إلى جانب معين ومهم في منهاجه المعد لهذه المجموعة وهو تغيير أوضاع الجسم عند أداء الطبطة أسهم في زيادة تحكم الجهازين العصبي والعضلي بالكرة وتحريكه للجسم الأمر الذي انعكس إيجابياً في عملية أداء هذه المهارة بسرعة أفضل مما هو عليه قبل تطبيق البرنامج، أما بالنسبة إلى نتائج مهارة التصويب فيرى الباحث أن هذه المهارة تعد الأهم من بين جميع مهارات كرة السلة الهجومية وتكتسب أهميتها من خلال ارتباط نجاح أداء تلك المهارة خلال المباراة لذلك نلاحظ أن مهمة تطوير أداء اللاعبين تقع على عاتق المدربين بشكل كبير، إذ إن عملية التنويع المستمر في أداء التصويبات ومن مناطق ومسافات مختلفة أثناء الوحدات التدريبية ولهذا فإن الباحث أخذ بنظر الاعتبار كل العوامل المؤثرة في نجاح التدريب على هذه المهارة من التوقيت والإيقاع الصحيح فضلاً عن التوازن المثالي عند أداء هذه المهارة الأمر الذي أكسب اللاعبين

¹ <http://4ab8ayarelnezam.ahlamountada.net/t921-topic>

² لؤي غانم الصميدعي و (آخرون): الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، ط١، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1985، ص 67

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرهاقة وممارتي

التصويب والطبقة بكرة السلة للشباب

الثقة العالية بالنفس والإحساس بالهدف ولهذا فان المرحلة الأولى من التدريب (الأسلوب التقليدي) كانت أكثر ايجابية في عملية تطوير أفراد العينة التجريبية الأولى عند أداء المهارات قيد الدراسة (ان مشاهده اللاعب نفسه وهو يسجل أهدافاً (نقاطاً) تزيد من ثقته بنفسه وإحساسه على السلة " ١ .

٤-٢-٥ مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الاختبارات الوسطية

والبعدية:

تبين النتائج في الجدول (١٥) وجود فروق عشوائية في اختبار السرعة الحركية إذ كانت الفروق عشوائية في الاختبار الوسطي ويرى الباحث ان تعقيد التدريب كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى اللاعبين إذ أن تقنين حمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة مضافا إليها زيادة التعقيد أدى إلى وجود أجواء أصعب أو مشابهة لظروف المنافسة الأمر الذي تطلب من اللاعبين بذل مزيد من الجهد خلال الوحدات التدريبية من خلال زيادة سرعة أدائهم وتركيزهم والتوقيت المناسب لأداء المهارات الهجومية المختلفة فضلا عن الربط المثالي بين المهارات خاصة عند أداء تمارين معقدة ومركبة في نفس الوقت إذ أن الانتقال من الطبقة إلى المناولة ومن ثم التهديد يتطلب تنسيقاً عالياً من اللاعبين ولعبة كرة السلة هي لعبة الحركة الدائمة والمتغيرة المواقع للمهاجمين والمدافعين ولذلك يجب أن تتوافر الدقة مع السرعة المناسبة عند أداء تلك المهارات ، وبذلك يمكن التغلب على المقاومات الخارجية بصورة أسرع". وهذا ما تحقق عند العمل بوجود مدافع أو أكثر من مدافع متحرك، إذ أن اللاعب يجبر على العمل برشاقة وتركيز بغية التغلب على المدافعين والوصول الى السلة. ومن جانب آخر فإن الباحث خلال الوحدات التدريبية لاحظ ان التعقيد التدريبي في هذه الفترة كان له أثرا نفسياً على اللاعبين إذ ان في المرحلة الأولى أو في بدايات التدريب كان الأثر سلبيا لأن اللاعبين غير معتادين على التدريب في هكذا ظروف إلا انه في الوحدات التدريبية اللاحقة كان ذلك الأثر ايجابيا لان اللاعبين بؤوا يعرفون كيفية التعامل مع هكذا أجواء تدريبية إذ ان اللاعب عندما يتغلب على المدافع المتحرك معه يولد له رد فعل نفسي ايجابي مما أدى الى زيادة دوافع اللاعبين على بذل المزيد من الجهد والتركيز الكبير خلال التدريب وكان ذلك أحد الأسباب في تطوير مستوى أداء اللاعبين في المتغيرات قيد الدراسة " يتوقف مستوى أداء تلك المهارات على ما يتمتع به اللاعب من مدى حركي جيد في مفاصل الجسم أو بعض منها خصوصاً في الألعاب التي

¹ a r.wikipedia.org/wiki/mid-range shooting drills

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة ومهارتي

التصويب والطبقة وكرة السلة للشباب

يعتمد تقدم مستواها بصورة كبيرة على عنصر المرونة والرشاقة ومنها لعبة كرة السلة التي تتميز بكثرة مهاراتها من تنوع التهديد والحجز والطبقة وتمرير الكرة ١.

٥ الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

من خلال ما تم التوصل له من نتائج استنتج الباحث ما يأتي:

- ١ - أثرت الآليتان المختلفتان للتعقيد التدريبي وبشكل متباين في تطوير السرعة الحركية والرشاقة للاعب كرة السلة وكما يأتي:
 - ان صفة السرعة الحركية تحتاج الى مدة تدريبية أكثر من (٥) أسابيع لكي تطور أداءها في (الخمسة أسابيع الأولى) لم نلاحظ ذلك لكلا المجموعتين.
 - ان كلا الآليتين التي تدربت بها المجموعتان التجريبيتان أسهمت في تطوير الرشاقة سواء كان في الخمسة أسابيع الأولى ام الثانية لكلا المجموعتين إلا أن الأفضلية للمجموعة الأولى.

- ٢ - كان للآليتين التدريبيتين أثر متباين في إحداث تطور لمهارتي التصويب والطبقة وكما يأتي:
 - عدم فاعلية آلية التعقيد التدريبي في تطوير مهارتي الطبقة والتهديد من القفز للمجموعة التجريبية الأولى خلال الخمسة أسابيع الأولى من التدريب فيما تحسنت خلال هذه الفترة المهارات قيد الدراسة للمجموعة الثانية.
 - ان أفضلية آلية التعقيد التدريبي ظهرت بشكل واضح ولموس في تطوير جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة في نهاية الخمسة أسابيع الثانية من خلال إحداث تطور أفضل مما هو عليه في المجموعة الثانية.

٥ - ٢ التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث الاتي:

- ١ - اعتماد آلية التعقيد التدريبي في تطوير مهارتي التصويب والطبقة وكذلك السرعة الحركية والرشاقة بالرغم من رد الفعل الحاصل للاعبين إلا أن الاستمرارية به تعطي نتائج ايجابية.

¹(Bucly chester: *Wimechanical Analysis of the Jump shoot*, Athletic louch 48.8. goct 1962, p.9.

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة وممارتي

التصويب والطريقة بكرة السلة للشباب

- ٢- ضرورة إجراء اختبارات وسطية بغية تقويم الآلية المعقدة في التدريب والوقوف على نقاط القوة والضعف في الآلية التدريبية.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة لفعاليات جماعية أخرى.

المصادر

- أبو العلا عبد الفتاح ، احمد نصر الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ ،
- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧
- احمد عبد الرحيم إسماعيل : الأساسيات المهارية والخطية الهجومية بكرة السلة ، الإسكندرية ، ط١ ، دار المعارف ، ٢٠٠٣ ،
- احمد أمين فوزي والفت هلال ؛ مبادئ كرة السلة : (الإسكندرية ، الفنية للطباعة والنشر ب س)
- أمر الله البساطي : أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، المعروف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨
- أبو العلا احمد : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧
- بيتر . ج. ل. تومس : المدخل إلى نظريات التدريب (ترجمة) مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، ١٩٩٦
- بهاء الدين إبراهيم سلامة : بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢
- تيد سانت مارتن : فن التهديد في كرة السلة ، ترجمة (مركز التعريب والبرمجة ، ط١ ، لبنان ، الدار العربية للعلوم ، ١٩٩٥)
- جبار رحيمة : الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، الدوحة ، ٢٠٠٧
- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤
- حكمت محمد الطائي وآخرون : كرة السلة لفروع التربية الرياضية في معاهد المعلمين المركزية ومعاهد إعداد المعلمين والمعلمات ، ط١ ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ١٩٩١
- خالد محمود عزيز : دراسة تحليلية لمهارة التصويب بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩١
- ذوقان عبيدات ، عبد الرحمن عدس : البحث العلمي (مفهومه ، أساليبه ، أدواته) ، ب ت

أثر اختلاف زمن التعقيد التدريبي في تطوير السرعة الحركية والرشاقة وممارتي

التصويب والطريقة بكرة السلة للشباب

- ريسان خريبط مجيد :موسوعة الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية ،ج ١ ، البصرة ،مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩
- _____ : النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط١، عمان، دار الشروق، ١٩٩٨
- رعد جابر باقر ، كمال عارف ظاهر : المهارات الفنية بكرة السلة ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٧
- رعد جابر ، كمال عارف : المهارات الفنية بكرة السلة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧
- سليمان علي حسين وآخران: مبادئ التدريب والتخطيط في كرة اليد ، جامعه الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٣
- ساري احمد حمدان ، نورمان عبد الرزاق : اللياقة البدنية ، دار وائل للنشر ، ط١ ، عمان ، ٢٠٠١
- عبد الدايم وحسانين :الحديث في كرة السلة والأسس العلمية والتطبيقية ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،

Abstract

"The effect of the complex training apply time in the development of some motor skills and basic offensive skills of basketball for young players"

The study aims at identifying the impact of the difference in time complexity of training on motor abilities of the players as well as basic offensive skills.

The experimental method is used because it is the best way to solve the problem of the research.

The youth team of AL-Diwaniyah Governorate for the sports season 2011 -2012 is selected as the sample of the research and the number of the players is (12), divided into two groups. The uniformity and equality in factors of the study are done in addition to homogeneity between the respondents in both groups. This study is to conduct more than one exploratory experience. The first one is to ensure the application of pillar mobile and is conducted on three players from the research community to identify the strengths and weaknesses of the pillar and reach the final form.

After the preparation of items of the training curriculum proposed, it is applied to the other two groups. The first group has trained for the whole period of the training (10) weeks and an average of three training unit in the week to get to know the impact of these exercise in the basic attacking skills As well as motor skills while the second group was trained in tradition way for the first (5) weeks and then entered the second period "Complex training".

Several conclusions are come up with including:

The two mechanisms of the complex training Influenced differently in the development of motor skills.

The two mechanisms had a mixed impact in making development of the basic offensive skills (passing - Handling - scoring).

It is highly recommended that the complex mechanism be adopted in the development the basic offensive skills and motor skills despite some negative reaction from the players but the continuity give positive results.