

# تأثير تمارين مقترحة لتطوير بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة الشباب

السيد علي عواد جبار

أ.د عبد الأمير علوان عبود

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

## الملخص العربي

### أهداف البحث

- ١- أعداد تمارين لتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.
- ٢- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تأثير التمارين في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.
- ٣- التعرف على الفروقات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة لتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.

### مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي شباب نادي الناصرية والبالغ عددهم ( ٢٢ ) لاعبا " وهم يمثلون نسبة (٣٤%) من مجتمع البحث وهم لاعبي الشباب بكرة السلة في محافظة ذي قار والبالغ عددهم ( ٦٣ ) لاعبا.

### الاستنتاجات

- ١- إن التمارين المستخدمة كان لها دور مهم في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لكل من التصويب بالقفز والطبقة العالية والمناولة الصدرية والتحرك الدفاعي .
- ٢- كان للتمارين المستخدمة كان لها دور في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعديّة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

### والتوصيات

- ١- التأكيد على أهمية سرعة أداء المهارات خصوصاً في لعبة كرة السلة التي تتطلب رد فعل حركي قوي بين الهجوم والدفاع.
- ٢- ضرورة اطلاع المدربين على التمارين المستخدمة في البحث وتطبيقها لغرض تطوير الجوانب المهارية بكرة السلة.

(Abstract)

**"The impact of exercises proposed for the development of some of the offensive skills to young basketball players"**

*A. Dr. Abdul Amir Alwan*

*Mr. Awad Ali*

- 1 – the number of exercises to develop some offensive skills basketball youth.
- 2 – Identify the differences between the tests before and after the effect of exercise in the development of some offensive basketball skills of young people.
- 3 – Identify the differences between the two sets of research in experimental and control tests a posteriori the development of some offensive basketball skills of young people.

**Society and the research sample**

The research sample was selected in the manner they are intentional players Nasiriyah, Youth Club's (22) players, "They represent the proportion (34%) of the research community and they are young basketball players in the province of Dhi Qar,'s (63) players.

**Conclusions**

- 1 – The exercise was used has an important role in the development of some of the basic skills of basketball for both jumping and shooting and handling clapotement high thoracic and defensive action.
- 2 – was used for the exercises had a role in the experimental group than the control group in the a posteriori tests to develop some basic skills of basketball.

**Recommendations**

- 1 – to emphasize the importance of speed of performance skills, especially in a game of basketball that requires a strong reaction kinetic between attack and defense.
- 2 – should be trained to learn exercises used in the research and applied aspects for the development of basketball skills.
- 3 – Conducting similar studies and other age categories and see what come out of these studies.

لم تعد الرياضة هواية يمارسها الأفراد لقضاء وقت الفراغ وإنما كانت ولا زالت علماً قائماً بذاته تحوي على الكثير من العلوم لذا فإن تفاعل المعارف والتداخل فيما بينها جعلها تحقق تقدم نوعي في جميع المجالات الرياضية سواء كان ذلك في الأرقام القياسية أو من خلال تحسين المستوى البدني والمهاري والخططي للفرق الرياضية في الفعاليات الجماعية والفردية ، ومن بين تلك العلوم المهمة والتي قد ساهمت في تحسين العديد من الإنجازات هو علم التدريب الرياضي.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الفرقية التي تتطلب إعداداً بدنياً خاصاً لغرض رفع الكفاءة والقدرة في ممارسة هذه اللعبة ، إذ يجب على اللاعب أن يكتسب السرعة العالية في الانتقال من مكان لآخر وكذلك السرعة الحركية وسرعة رد الفعل في القفز والدقة في المناولة والتصويب والانسائية في المحاورة ، كما أنها من الألعاب التي تتميز بالطابع الهجومي والدفاعي المستمر والتي يؤدي اللاعب من خلالها واجبات مهارية وخطوية متعددة بالكرة أو بدونها والتي تتطلب من اللاعبين أداء مختلف الحركات البدنية والمهارية بسرعة ودقة عاليتين كونها تلعب في مساحة صغيرة بوجود مدافعين يحاولون عرقلة أداء اللاعبين وفق القانون وبالتالي يتوجب على اللاعبين سرعة الأداء وإتقان مختلف المهارات وهذا واضح جلياً من خلال المباريات فالانطلاقات السريعة للأمام والتراجع السريع للخلف والتحرك للجانبين والقيام بالقفز في حالات التهديد والدفاع.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تطوير وتحسين سرعة الأداء من خلال التمارين الموضوعة والتي تؤدي بسرعة ودقة عاليتين ، وهذا يعتمد بالدرجة الأساس على نوع التدريب والتمارين داخل الوحدة التدريبية كون لعبة كرة السلة من الألعاب السريعة الأداء المهاري وإن مختلف المهارات تحدث في أجزاء من الثانية لتحقيق عنصر المفاجأة للاعب المنافس وبالتالي معرفة مدى تأثير هذه التمرينات لها اثر في تطوير سرعة الأداء بكرة السلة.

#### ٢-١ مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث من خلال العمل والممارسة للباحث في مجال التدريب الرياضي والمنافسات التي خاضها كونه لاعب سابق لاحظ إن المدربين يستخدمون تمارين لاتعتمد على الأداء السريع الذي هو جوهر لعبة كرة السلة وأن أغلب لاعبي الفرق كرة السلة للشباب وبالأخص نادي الناصرية يؤدون المهارات الحركية ببطء وهذا لا يتماشى مع كرة السلة الحديثة المتميزة بالسرعة، ويعود ذلك من وجهة نظر الباحث هو ضعف واضح في سرعة تنفيذ أداء المهارات الأساسية المختلفة والمتمثلة بسرعة التحرك والانتقال بالكرة وبدونها ، التهديد والتمرير وسرعة التحرك الدفاعي وقطع الكرة.

#### ٣-١ أهداف البحث

١- أعداد تمرينات مقترحة لتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.

٢- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تأثير التمرينات في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.

٣- التعرف على الفروقات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة الشباب.

#### ١-٤ فروض البحث

١- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في سرعة الأداء وبعض المتغيرات الوظيفية لدى عينة البحث.

٢- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لسرعة الأداء وبعض المتغيرات الوظيفية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية والضابطة.

#### ١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي الناصرية للشباب للموسم الرياضي ٢٠١٢.
- ١-٥-٢ المجال الزمني: ٢٠١٢/٢/١ ولغاية ٢٠١٢/٣/٣١ وهي فترة تنفيذ البرنامج
- ١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة نادي الناصرية المغلقة .

#### ٢- الدراسات النظرية والمشابهة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي عملية تخصصية بحثه في البناء الخاص، ويعتبر عاملاً هاماً في العلاقات المتبادلة، الأمر الذي ترتب على إن تكون تلك العملية ليست محدده في اتجاه واحد ولكنها تتبع عدة قواعد خاصة بالعلاقات التي تجمع بين الهدف والمحتوى والطريقة كعملية تربوية<sup>(١)</sup>.

أن التدريب الرياضي ليس مجالاً سهلاً أو عملاً عشوائياً يمكن لكل شخص أن يعمل فيه بكل يسر وبساطة ، حيث ظهر التدريب الرياضي موضوعاً علمياً له أهمية كبيرة مع دخول الرياضيين والمدربين في صراع مع الأرقام والمستويات في المحافل الدولية ، وهذا الصراع نحو الانجاز هو الذي دفع المختصين بالمجال الرياضي إلى الاهتمام بالبحث العلمي في استعدادات الإنسان وقابليته حتى جعل من التدريب ميدان لمجموعة علوم تلتقي أو تصب في بودقة واحدة وهو الفرد الرياضي<sup>(٢)</sup>.

#### ٢-١-٢ المهارات الأساسية بكرة السلة :

أن من أهم الحقائق العلمية التي تميز للعبات المنظمة ومنها لعبة كرة السلة هو إن التطور فيها يعتمد على مدى إتقان وإجادة المهارات الأساسية في اللعبة وأدائها تحت جميع الظروف الخاصة بالمنافسة الحقيقية.

<sup>١</sup> كي محمد محمد حسن :من أجل قدرة عضلية أفضل تدريب البليومترك والسلام الرمليه والماء،المكتبة المصرية للطباعة والنشر،الإسكندرية،٢٠٠٤ . ٧ .

<sup>٢</sup> عبد اللطيف حمد حسون : تأثير تمرينات بأسلوب حجم المنافسات في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة المتقدمين،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠١ : ص ٢٥.

وبعد هذا الإتقان للمهارات الأساسية أساس للارتقاء والتفوق سواء كان ذلك في الوحدات التدريبية أو الاختبارات المهارية أو المنافسة الحقيقية ، "ويعتمد التفوق أفرقي في المنافسة على مدى إتقان وإجادة كافة أعضاء الفريق للمهارات والتي تؤدي بدورها إلى نجاح المهام الخطئية سواء كانت هجومية أو دفاعية"<sup>(١)</sup>.

### ٢-١-٣ المناولة الصدرية: (*chest pass*)

"وهي أكثر التميريرات شيوعاً وتسمى بتميريره الفريق ولقد سميت هذه المناولة بالصدرية وذلك لان أدائها يبدأ من أمام الصدر وعادة ماتؤدي هذه المناولة لمسافات متوسطة أو قريبة ويجب أن يستطيع اللاعب تأدية هذه المناولة بعد استلام الكرة مباشرة"<sup>(٢)</sup>.

### ٢-١-٤ الطبطة العالية (*Dribbling*)

أن هذه الوحدة الحركية تعتبر من أهم المهارات الرئيسية التي يجب تعليمها وإتقانها لأنها بمثابة العمود الفقري لجميع مهارات كرة السلة وربطها ببعض لضمان نجاحها وفعاليتها واهم مايجب مراعاته عند تطبيق الكرة على الأرض إن تكون الحركة الأساسية في ذلك تابعة من أطراف أصابع اليد ومفصل المعصم لدفع الكرة نحو الأرض<sup>(٣)</sup>.

### ٢-١-٥ التصويب بالقفز : (*jump shot*)

يعد التصويب من القفز من أهم أنواع التصويب في كرة السلة، وذلك لأنها من التصويبات التي يصعب على اللاعب المدافع إيقافها، ويحتاج هذا النوع من التصويب لتوازن كبير وتحكم في الجسم في أثناء القفز للأعلى<sup>(٤)</sup>.

## ١- منهج البحث وأجر اعائه الميدانية

### ٣-١ منهج البحث

<sup>١</sup> مؤيد عبد الله جاسم و فائز بشير حمودات: كرة السلة ٢، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩ ، ١١ .

<sup>٢</sup> مؤيد عبد الله جاسم وفائز بشير حمودات : المصدر السابق ١٩٩٩ : ١٥ .

<sup>٣</sup> مختار سالم: مع كرة السلة، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، لبنان، ١٩٩١ ، ٥٠ .

<sup>٤</sup> أحمد عامر محمد علي : تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البصرية ودقة المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار (١٥ - ١٧) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٨ ، ٣٨i .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة و " كونه يتضمن محاولة لضبط العوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملا واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بصدد تحديد تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة وقياسه" (١٣) .

### ٢-٣ مجتمع و عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي شباب نادي الناصرية والبالغ عددهم ( ٢٢ ) لاعبا " وهم يمثلون نسبة (٣٤%) من مجتمع البحث وهم لاعبي الشباب بكرة السلة في محافظة ذي قار والبالغ عددهم ( ٦٣ ) لاعبا .

(١)

يبين تجانس عينة البحث

| ت | متغيرات الدراسة  | القياس  | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|------------------|---------|---------------|--------|-------------------|----------------|
| ١ | الطول            | سم      | ١٨١           | ١٨٠.٩  | ٦.١٢              | -٠.٠٤          |
| ٢ | الوزن            | كغم     | ٧٦            | ٧٥     | ١١.٧              | -٠.٢٥          |
| ٣ | العمر التدريبي   | سنة/شهر | ٣.٨           | ٤      | ١.٢٣              | ٠.٤٨           |
| ٤ | التصويب بالقفز   | زمن/ثا  | ٣.٤٤          | ٣.٦٣   | ٠.٩٣              | -٠.٦١          |
| ٥ | الطبطة العالية   | زمن/ثا  | ٤             | ٣.٩٤   | ٠.٣               | ٠.٦            |
| ٦ | المناوله الصدرية | زمن/ثا  | ١٣.٤          | ١٣     | ١.٣               | ٠.٩٢           |

ثم قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية باستخدام قانون ( T ) للعينات غير المتناظرة والتي ظهرت عدم وجود فروق بين المجموعتين كما في الجدول ( ٢ ) .

(٢)

يبين تكافؤ عينة البحث

<sup>١</sup> وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، ٢٠٠٢، ٢٩٧.

| الدلالة<br>الاحصائية | قيمة (t)<br>المحسوبة | المجموعة الضابطة |        | المجموعة التجريبية |        | الاختبارات          | ت |
|----------------------|----------------------|------------------|--------|--------------------|--------|---------------------|---|
|                      |                      | ع+               | س      | ع+                 | س      |                     |   |
| غير معنوي            | ١.٠٩                 | ٧.٩٢             | ١٨١.٣٦ | ٥.٢٠               | ١٨٤.٦٣ | الطول               | ١ |
| غير معنوي            | ٠.٨٤                 | ١١.١٩            | ٧٤.٣١  | ١٤.٥١              | ٧٩.١٨  | الوزن               | ٢ |
| غير معنوي            | -٠.١٦                | ١.١٠             | ٣.٧٢   | ١.٤٢               | ٣.٦٣   | العمر التدريبي      | ٣ |
| غير معنوي            | ٠.٤٢                 | ٠.٨٨             | ٣.٧٥   | ٠.١٩               | ٣.٨٧   | التصويب بالقفز      | ٤ |
| غير معنوي            | ٠.٤٧                 | ٠.٤٦             | ٣.٤٣   | ٠.٤٣               | ٣.٥٢   | الطبطة العالية      | ٥ |
| غير معنوي            | ٠.٥٩                 | ١.٣٢             | ١٣.١٨  | ١.٣٤               | ١٣.٧٢  | المناوله<br>الصدرية | ٦ |

### ٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة

- ❖ كرات سلة قانونية نوع Molten عدد ( ٢٠ كرة ) .
- ❖ ملعب كرة سلة قانوني .
- ❖ شريط قياس بطول (١٠م).
- ❖ ساعة توقيت الكترونية عدد (٤)
- ❖ شاخص عدد (٢٠).
- ❖ صفارة.
- ❖ كراسي عدد ( ٨ )
- ❖ جهاز طبي لقياس الوزن والطول (المنشأ كندا) عدد ١.

### ٤-٣ تحديد متغيرات البحث

٣-٤-١ تحديد المهارات الأساسية الأكثر أهمية بكرة السلة

من خلال اطلاع الباحث على المصادر (1)(2)(3) ولغرض التعرف على أهم المتغيرات المهارية للاعبين كرة السلة الشباب تم إعداد استمارة استبيان ومن ثم عرضها على الخبراء والمختصين. وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعاملتها إحصائياً تم اختيار المتغيرات التي حصلت على نسبة (٧٥%) فأكثر إذ يذكر بنيامين أن نسبة ٧٥% هي نسبة جيدة لدراسة المتغيرات (٤)

### ٣-٤-٢ تحديد الاختبارات المستخدمة

لغرض التعرف على أهم الاختبارات المهارية للاعبين كرة السلة الشباب قام الباحث بإعداد استمارة استبيان ومن ثم عرضها على الخبراء والمختصين، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعاملتها إحصائياً تم اختيار الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة.

### ٣-٥-٥ إجراءات البحث الميدانية

#### ٣-٥-١ التجارب الاستطلاعية

#### ٣-٥-١-١ التجربة الاستطلاعية الأولى

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في قاعة نادي الناصرية على عينة من غير عينة البحث مكونة من (٨) لاعبين من نادي الفرات الرياضي للشباب ، وذلك بتاريخ ٢٠١٢/١/٥ الساعة الثالثة مساءً لأداء الاختبارات المهارية التي رشحها الخبراء والمختصون ، وبتاريخ ٢٠١٢/١/١٢ الساعة الثالثة مساءً تم إعادة الاختبارات المهارية لإيجاد الشروط العلمية للاختبار.

#### ٣-٥-١-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية

تم تطبيق التجربة الاستطلاعية الثالثة على عدد من لاعبي المجموعة التجريبية لغرض تقنين التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث وبتاريخ ٢٠١٢/١/١٥ وقد تم حساب زمن الراحة بين التكرارات والتي بلغت ( ٢٠ - ٥٠ ثا ) أما زمن الراحة بين المجموع والتمرينات فقد بلغ ( ٣ - ٥د).

### ٣-٥-٢ الأسس العلمية للاختبارات

قام الباحث بعمل الأسس العلمية للاختبارات من صدق وثبات وموضوعية وقد استخدم صدق المحتوى في استخراج صدق الاختبارات المستخدمة ، ولقد سعى الباحث باستخراج معامل الثبات من خلال استعمال

(١) مؤيد عبد الله جاسم وفائز بشير حمودات : مصدر سبق ذكره ١٩٩٦ : ١١ .

(٢) رعد جابر و كمال عارف: المهارات الفنية بكرة السلة ، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧ : ٤٠ .

(٣) حسن السيد معوض : كرة السلة للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥ : ٣١ .

(٤) بنيامين واخرون : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكنولوجي ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، القاهرة، ١٩٨٣ : ١٢٦ .

طريقة الاختبار وإعادةه على عينة التجربة الاستطلاعية بعد مرور أسبوع من أداء الاختبارات من خلال توفير كافة الظروف والأجواء المناسبة التي تمت فيها الاختبارات ، وقد استخدم الباحث قانون معامل الارتباط ( بيرسون )، وتم التعرف على الموضوعية للاختبارات باستعمال معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج المحكمين وكانت الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية.

### (٣) يبين الأسس العلمية للاختبارات

| ت | المهارات الأساسية     | الثبات | الموضوعية |
|---|-----------------------|--------|-----------|
| ١ | التصويب بالقفز نقطتين | ٠.٧٩   | ٠.٩٧      |
| ٢ | الطبطة العالية        | ٠.٨٦   | ٠.٩٥      |
| ٣ | المناولة الصدرية      | ٠.٨٢   | ٠.٩٨      |

\* قيمة معامل الارتباط (ر) = ٠.٧٠ بدرجة حرية (٦) ومستوى دلالة ٠.٥

### ٣-٥-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

#### ٣-٥-٣-١ الاختبارات مهارية

أولاً: اختبار التصويب من الوثب: (١)

الغرض من الاختبار :

- قياس القدرة على التحكم في الكرة خلال سرعة ودقة التصويب .

- الأدوات والتنظيم: ٢ كرة سلة، هدف كرة سلة، ساعة إيقاف ٢ كرسي.

- مواصفات الأداء: يجلس المختبر خلف الكرسي ن وعند سماع إشارة البدء من المحكم يلتقط الكرة من على الكرسي ويتجه ناحية العلامة المرسومة على الخط والتي تبعد ١٨ قدماً ( ٥٤٠ سم ) عن خط النهاية، حيث يقوم بالتصويب من الوثب.

- التسجيل:\*) يحسب الزمن من لحظة صدور الأمر بالبداية ، إلى أن يلتقط المختبر الكرة بعد ارتدادها من الهدف عقب التصويبة العاشرة و تسجل الإصابات الصحيحة التي يحققها المختبر خلال العشر تصويبات المكلف بأدائها.

ثانياً : اختبار التمرير السريع: (١)

(١) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة : ٢، دار الفكر العربي ، القاهرة ،ص٩٧-٩٨.

\*) تم التعديل على الاختبار وذلك بحساب عدد التصويبات الصحيحة فقط وحساب الزمن المستغرق للأداء وبعدها يتم تطبيق المعادلة التالية عدد التصويبات الصحيحة % ٦٠.

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التمرير .

- الأدوات والتنظيم: حائط أملس مرسوم عليه مستطيل ٤\*٢ قدم ( ١٢٠ سم\*٦٠ سم )، ارتفاع حافته السفلى إلى الأرض ٣ أقدام ( ٩٠ سم ) ويرسم خط على الأرض والذي يبعد ٦ أقدام (٨٠سم) عن الحائط ، ساعة إيقاف ، كرة سلة.

- مواصفات الأداء

يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يبعد عن الحائط بمقدار ٦ أقدام ( ١٨ سم )، باستخدام كرة السلة يقوم المختبر بالتمرير على المستطيل المرسوم على الحائط لأكثر عدد ممكن من الممرات المتتالية في عشر ثواني، على ألا تلمس الكرة الأرض خلال الأداء.

- التسجيل:

يسجل عدد مرات ملامسة اللاعب للكرة ( تمرير) بعد ارتدادها من على الحائط في إل ١٠ ثواني المقررة للاختبار، مع ملاحظة ضرورة أن توجه الكرة نحو المستطيل في كل مرة.

ثالثاً: اختبار الطبطة العالية: (٢)

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبطة العالية.

- الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة، وساعة توقيت الكترونية، وكرة سلة عدد(٢) قانونية، وشريط قياس، وطباشير وصفاره لإعطاء إشارة البدء.

- وصف الأداء:

. يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء ( أ ) المرسوم على الأرض ومعه الكرة .  
. إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مع الطبطة العالية بالذراع المسيطرة بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية ( ب ).

- حساب الدرجات:

. درجة كل لاعب هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه

إشارة البدء عند الخط ( أ ) وحتى يقطع خط النهاية ( ب ).

٣-٥-٤ تطبيق التمرينات:

قام الباحث بإعداد تمرينات مقترحة لمرحلة الإعداد الخاص على أساس التجارب الاستطلاعية التي قام بها ، مراعيًا الإمكانيات المتوفرة والمستوى العام لعينة البحث مستنداً في إعداده على الأسس العلمية للتدريب الرياضي وعلى بعض المصادر والمراجع العلمية لغرض الحصول على أفضل النتائج في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة السلة ، معتمداً منهجاً مقترحاً في المستوى العلمي يتناسب والظروف

(١) محمد محمود عيد الدايم ومحمد صبحي حسنين:مصدر سبق ذكره:١٩٩٩ ( ١١٧ .

(٢) فارس سامي يوسف شابا: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشوره،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد،٢٠٠٠QW٢٠١٠.

المختلفة للعيينة وفترة تتناسب ووصول العينة إلى أعلى مستوى ممكن ، وركزت التمرينات على العمل في تطوير وتحسين بعض المهارات المتعلقة باللعبة .

شمل تدريب التمرينات المقترحة للمجموعة التجريبية وبنسب مختلفة من الأعداد المهاري وكان الهدف منها تطوير بعض القدرات مهارية وبعض المتغيرات الوظيفية عند أداء مجموعة من التمارين بلعبة كرة السلة ، وقد طبقت التمارين المقترحة بتاريخ ٢٠١٢/٢/١ ولغاية ٢٠١٢/٣/٣١ بعد أن تم تحديد المجموعة التجريبية والضابطة حيث استخدم الباحث نفس أسلوب أو طريقة المدرب المتبعة وهي طريقة التدريب الفئري مرتفع الشدة كون اللاعبين كانوا ضمن فترة الإعداد الخاص ، بحيث كان تطبيق البرنامج التدريبي على كلا المجموعتين متشابه في كل شيء عدا التمرينات التي قدمها الباحث إلى المجموعة التجريبية .

### ٣-٥-٧ الاختبارات البعدية لعينة البحث

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات قام الباحث بأجراء الاختبار البعدي على عينة البحث لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة يومي (الخميس والجمعة) المصادف (٣-٤/٤/٢٠١٢) ، إذ تم تحديد يوم لكل مجموعة لغرض أداء الاختبارات البعدية وفي تمام الساعة الثالثة مساءً في قاعة نادي ناصرية ، وقد حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية المكان والزمان وفريق العمل المساعد في الاختبارين (القبلي والبعدي).

### ٣-٦ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الوسائل الاحصائية الآتية :

- ١- النسبة المئوية.
- ٢- الأهمية النسبية.
- ٣- الوسط الحسابي.
- ٤- الانحراف المعياري.
- ٥- الوسيط.
- ٦- معامل الالتواء.
- ٧- معامل الارتباط.
- ٨- t للعينات المترابطة.
- ٩- t للعينات الغير مترابطة.

### ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

### جدول رقم ( ٣ )

يبين فرق الأوساط ومجموع مربع الفرق وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة لتطوير بعض المهارات الهجومية

| المجموعات             | المتغيرات        | س ف  | مج ح<br>ف ٢ | t<br>المحسوبة | t<br>الجدولية | الدلالة<br>الإحصائية |
|-----------------------|------------------|------|-------------|---------------|---------------|----------------------|
| المجموعة<br>التجريبية | التصويب بالقفز   | ١.٨١ | ٧.٩٣        | ٦.٩٦          | ٢.٢٣          | معنوي                |
|                       | الطبطة العالية   | ٠.٢٦ | ٠.٢٩        | ٥.٢           |               | معنوي                |
|                       | المناوله الصدرية | ١.٠٩ | ٦.٩٠        | ٤.٣٦          |               | معنوي                |
| المجموعة<br>الضابطة   | التصويب بالقفز   | ٠.٢٥ | ١.٥٤        | ٢.٢٧          |               | معنوي                |
|                       | الطبطة العالية   | ٠.١٨ | ٠.٥٣        | ٣             |               | معنوي                |
|                       | المناوله الصدرية | ٠.٥٤ | ٢.٥١        | ٣.٦           |               | معنوي                |

\*ت الجدولية (٢.٢٣) بدرجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

من خلال الجدول (٣) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير التمارين المهارية المتنوعة والمختلفة الخاصة بتلك المهارات والتي كانت ضمن ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وضمن فترة الإعداد الخاص بحيث ساعدت هذه التمارين التي أعدها الباحث بشكل علمي من حيث التخطيط والتنظيم والتطبيق في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة. وهذا ما أكده حنفي محمود مختار "أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه يعمل على إتقان اللاعب المهارات الأساسية وهضم خطط اللعب"<sup>(١)</sup>.

إضافة إلى استخدام الصعوبة في التمارين المهارية والتدرج بها من السهل إلى الصعب ومن الثبات إلى الحركة. إذ يؤكد محمد حسن علاوي "على إن القيام بزيادة صعوبة التمارين وصولاً إلى حالة اللعب تعد من الأمور الأكثر فاعلية لتطوير المستوى الرياضي"<sup>(٢)</sup>.

وأن الاهتمام بتمارين المهارات الأساسية تلعب دوراً كبيراً في الارتقاء بمستوى الفرق الرياضية وخاصة بعد أن تضاف في مرحلة الإعداد الخاص المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالمهارة بحيث تؤدي باللاعب التطور حتماً في أدائه المهاري، وهذا ما يشير إليه حنفي محمود مختار "إلى إن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومي هو التدريب على المهارات الأساسية وأن اختلفت طرق التدريب على المهارات الأساسية وأن اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب"<sup>(١)</sup>.

<sup>١</sup> حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٨٨، ٩٦Q.

<sup>٢</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي: ط٢، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢، ٢٠٣-٢٠٤.

(١) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار العربي، القاهرة، ١٩٧٧، ٣٤٩.

كما يؤكد محمد حسن علاوي"فالإلتقان التام للمهارات الحركية هو الركيزة التي يتأسس عليها وصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية"<sup>(٢)</sup>.

كما ويؤكد عادل عبد البصير(١٩٩٩) " أن التدريب المخطط والمنظم والمستمر يمكن من خلال تحسين وترقية توافق العمل بين الوحدات الحركية المشتركة في الأداء الحركي بدرجة عالية، كما يعمل التدريب الذي يستخدم الحركات السريعة وحمل التدريب البسيط على ترقية الأداء ويساعد هذا على رفع مستوى الأداء الحركي"<sup>(٤)</sup>.

ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة الضابطة إلى المواصلة و الالتزام بالمنهاج التدريبي المعد لهم من قبل المدرب وتطبيق تمارينه مما أدى تطور مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والخطية .  
٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية- البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

#### Q (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات والمهاري

| الاختبارات       | المجموعة التجريبية |      | المجموعة الضابطة |      | قيمة (t) المحسوبة | قيمة (t) الجدولية | الدالة الإحصائية |
|------------------|--------------------|------|------------------|------|-------------------|-------------------|------------------|
|                  | س                  | ع+   | س                | ع+   |                   |                   |                  |
| التصويب بالقفز   | ٤.٧٩               | ٠.٧٤ | ٣.٨٨             | ٠.٦٧ | ٢.٩٣              | ٢.٠٩              | معنوي            |
| الطبطة العالية   | ٣.٢٠               | ٠.٢٩ | ٣.٤٠             | ٠.٠٩ | ٢.٢٢              |                   | معنوي            |
| المناوله الصدرية | ١٤.٨١              | ٠.٨٧ | ١٣.٤٥            | ٠.٨٢ | ٣.٦٧              |                   | معنوي            |

\*ت الجدولية (٢.٠٩) بدرجة حرية (٢٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

تبين من خلال عرض نتائج جدول (٤) وجود فروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في القياسات البعدية .

ويفسر الباحث سبب هذه الفروقات إلى استخدام التمارينات التي أعدت من قبل الباحث بنسب عالية من الإعداد المهاري أي استخدام تمارين مركبة و تمارين مهارية لسرعة الأداء والتي أدت إلى تحسن التوافق العضلي العصبي وتطوير الجهاز العصبي أثناء السرعة القصوى عند أداء التمارين المهارية السريعة.

(٢) محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي، دار المعارف بمصر، ١٩٦٦ W ٢٧٥ .

(٣) عادل عبد البصير علي:التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب للنشر،القااهرة،١٩٩٩ ( ١١١ ) .

كما أن الوحدات التدريبية المستخدمة في المنهج التدريبي احتوت على تمارين لتطوير السرعة سواء السرعة الانتقالية أو السرعة في الأداء حيث أعطى الباحث أهمية لتمرين السرعة وحسب التمارين المستخدمة بالبحث لتمرين المناولات القصيرة والطويلة وكذلك التصويب بالقفز وتمرين الطبطبة العالية لمسافات قصيرة وطويلة وتمرين التحرك الدفاعي.

" حيث تعتبر كرة السلة إحدى الألعاب الرياضية السريعة لذلك فإن السرعة هي صفة ضرورية ومهمة يجب إن يمتلكها اللاعب ".<sup>(١)</sup>

وكذلك أكد على أداء تمارين السرعة في بداية كل تمرين من تمارين المنهج المستخدم لان السرعة يجب أن تدرب في بداية الوحدة التدريبية أي أعتمد الباحث في وضع تمرينات السرعة في بداية الوحدة التدريبية بعد فترة الإحماء مباشرة. ويرى الباحث أن عنصر السرعة من العناصر التي تعمل على تطوير سرعة الاستجابة وسرعة الأداء الحركي كذلك أن تطور السرعة لدى اللاعبين يعمل على زيادة القدرة على القيام بأداء المهارات الأساسية بسرعة ودقة عالية داخل الملعب عن طريق سرعة التلبية في أداء الحركات والتفوق على المنافس والقيام بالواجبات بشكل مؤثر.

وهذا ما يؤكد (محمد لطفى) "أن اكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات البدنية يعتبر أساساً لتطوير وترقية سرعة الاستجابة وسرعة الأداء"<sup>(٢)</sup>.

ويذكر بسطويسي " إن صفة السرعة تلعب دوراً هاماً في معظم الأنشطة الرياضية، وخاصة المرتبطة بأداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة، كمناوله الكرة باعتبار إن السرعة هي من أهم الصفات البدنية التي تؤدي الى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي"<sup>(٣)</sup>.

ومن وجهة نظر الباحث إن التطور والتقدم في تدريب هذه المهارات الأساسية يعد حالة أساسية في الأداء، بحيث يعطي إشارة واضحة للمدربين في إن تدريب اللاعبين يجب إن يكون وفق هذا الأساس.

## ٥ الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات

<sup>١</sup> يوسف البازي، مهدي نجم: التكنيك في كرة السلة، مطبعة واوفسيت التحرير، العراق، ١٩٧٥، ص ٢٥.

<sup>٢</sup> محمد لطفى طه : خصائص تطور دقة رد الفعل البصري على هدف متحرك : بحث منشور : المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية : جامعة حلوان : ١٩٨٦ : ص ٤٥٠ .

<sup>٣</sup> سطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ : ١٠٤ .

- ١- إن التمارين المستخدمة كان لها دور مهم في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لكل من التصويب بالقفز والطبقة العالية والمناولة الصدرية والتحرك الدفاعي .
- ٢- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

## ٢-٥ التوصيات

- ١- التأكيد على أهمية سرعة أداء المهارات خصوصاً في لعبة كرة السلة التي تتطلب رد فعل حركي قوي بين الهجوم والدفاع.
- ٢- ضرورة اطلاع المدربين على التمرينات المستخدمة في البحث وتطبيقها لغرض تطوير الجوانب المهارية.
- ١- إجراء دراسات مشابهة وبفئات عمرية أخرى ومعرفة ما تسفر عنه هذه الدراسات.

## المصادر

- ✓ بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ✓ يوسف البازي، مهدي نجم: التكنيك في كرة السلة، مطبعة واوفسيت التحرير، العراق، ١٩٧٥ .
- ✓ محمد لطفي طه : خصائص تطور دقة رد الفعل البصري على هدف متحرك : بحث منشور المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية : جامعة حلوان : ١٩٨٦ .
- ✓ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ٢، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢ .
- ✓ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم Q لعربي، القاهرة، ١٩٧٧ .
- ✓ محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي، دار المعارف بمصر، ١٩٦٦ .
- ✓ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩ .
- ✓ حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٨٨ .
- ✓ فارس سامي يوسف شابا: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠ .
- ✓ زكي محمد محمد حسن : من أجل قدرة عضلية أفضل تدريب البليومترك والسالام الرمليه والماء، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٤ .

- ✓ عبد اللطيف حمد حسون : تأثير تمارين بأسلوب حجم المنافسات في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة المتقدمين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠١ .
- ✓ مؤيد عبد الله جاسم و فائز بشير حمودات: كرة السلة ٢، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ١٩٩٩ .
- ✓ رعد جابر و كمال عارف: المهارات الفنية بكرة السلة ، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧ .
- ✓ حسن السيد معوض : كرة السلة للجميع، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٥ .
- ✓ بنيامين وآخرون : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكنولوجي ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، القاهرة، ١٩٨٣ .
- ✓ وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، ٢٠٠٢ .
- ✓ مختار سالم: مع كرة السلة، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، لبنان، ١٩٩١ .
- ✓ أحمد عامر محمد علي : تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البصرية ودقة المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين بأعمار (١٥ - ١٧) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٨ ، ٣٨ .
- ✓ محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة : ٢، دار الفكر العربي القاهرة.