

تأثير التعقيد التدريبي بتقليل الراحة وفق تقنين الشدة (إضافة 1) ثانية عن كل
(5%) تخفض من النسبة المئوية) لتطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي
للاعبي كرة السلة الشباب

أ.م.د احمد عبد الائمة كاظم
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ميسان

ملخص البحث العربي:

تأتي أهمية البحث في الكشف عن الحقائق العلمية التي تعمل على الارتقاء بلعبة كرة السلة من خلال جعل المنافسة فيها عالية المستوى ويسرعة مهارية تواكب تطور اللعبة لامتلاك اللاعبين قدرات بدنية ومستوى مهاريا "عاليا" من خلال الأسلوب الأنسب بيد المدرب للارتقاء باللاعبين .

وكانت أهداف البحث:

- 1-إعداد أسلوب التدريب التعقيد التدريبي بتقليل الراحة وفق تقنين الشدة (إضافة 1) ثانية عن كل (5%) تخفض من النسبة المئوية) لتطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.
- 2-التعرف على تأثير أسلوب التدريب التعقيد التدريبي بتقليل الراحة وفق تقنين الشدة (إضافة 1) ثانية عن كل (5%) تخفض من النسبة المئوية) لتطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

وكانت أهم الاستنتاجات :

- 1-أسلوب التعقيد التدريبي بتقليل الراحة وفق تقنين الشدة (إضافة 1) ثانية عن كل (5%) تخفض من النسبة المئوية) له أهمية كبيرة في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

وكانت التوصيات :

- 1-اعتماد أسلوب التعقيد التدريبي بتقليل الراحة وفق تقنين الشدة (إضافة 1) ثانية عن كل (5%) تخفض من النسبة المئوية) لما له أهمية كبيرة في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

(The effect of training complexity by reducing rest according to the intensity technique (adding 1) second for every (5%) reducing the percentage) to develop the speed of the offensive skill performance of advanced basketball young)

Researcher Prof. Dr. Ahmed Abdel-Imam Kazem

The importance of the research comes in revealing the scientific facts that work to advance the game of basketball by making the competition in it high-level and with skillful speed that keeps pace with the development of the game because the players have physical capabilities and a "high" skill level through the most appropriate method in the hand of the coach to raise the young.

The objectives of the research were:

1-Preparing the training method, training complexity by reducing rest according to the intensity technique (adding (1) second for every (5%) reducing the percentage) to develop the speed of the offensive skill performance of advanced basketball young..

2-Recognizing the effect of training method, training complexity, by reducing rest according to the intensity technique (adding (1) second for every (5%) reducing the percentage) to develop the speed of the offensive skill performance of advanced basketball young.

The most important conclusions were:

1-The method of training complexity by reducing rest according to the intensity technique (adding (1) second for every (5%) reducing the percentage) is of great importance in developing the speed of the offensive skill performance of advanced basketball young .

The recommendations were:

1-Adopting the training complexity method by reducing rest according to the intensity technique (adding (1) second for every (5%) reducing the percentage) because of its great importance in developing the speed of the offensive skill performance of advanced basketball young.

1-التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ترتقي الشعوب نتيجة الازدهار العلمي في كافة المجالات ذات العلاقة بحياة الإنسان ومنها المجال

الرياضي.

وفي الجانب الرياضي يسعى المهتمون بالجانب الرياضة والباحثون السعي في تقدم اللاعبين بالمستوى

المطلوب وتحقيق النتائج الجيدة والانجازات في مختلف الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية.

ولعبة كرة السلة من الألعاب الفرقية التي يعتمد تقدم مستوى مزاويلها على ما يبذلونه داخل الملعب من

جهد لإظهار المستوى المهاري العالي وتحقيق النقاط المطلوبة للفوز بالمباراة والبطولات ، وأصبحت المنافسة

في هذه اللعبة أسوة بباقي الألعاب الرياضية الأخرى صعبة تحقيق الفوز ، إذ نجد في كل مباراة وخصوصا

الفرق المتقدمة بالمستوى فارق بالنقاط قليل جدا" مع الفرق المنافسة معها وبين مباراة وأخرى وهذا دليل على

وجود تقدم بعلم التدريب الرياضي والذي يعتمد على الرؤية العلمية للباحثين والعلماء في بناء وتصميم ما هو

أفضل من العام الماضي من طرائق وأساليب التدريب المستخدمة، وكل طريقة أو أسلوب تدريبي تعمل على

تحقيق الأهداف المطلوبة لخصوصية اللعبة .

وهناك أساليب تدريبية مختلفة وتشكيل حمل بدني مقارب للعبة كرة السلة منها التعقيد التدريبي الذي

يتحكم بمستوى الأداء ووفق شدد بدنية تعتمد في تقنيها على مستوى الراحة.

ورغم اختلاف هذه الأساليب فأنها تحقق الهدف المطلوب من رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين ،

وبهذا يأتي دور المدرب بكشف من هو الأقرب لمستوى اللاعبين والذي يعمل على الارتقاء بهم نحو الأفضل.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في الكشف عن الحقائق العلمية التي تعمل على الارتقاء بلعبة كرة السلة من خلال جعل المنافسة فيها عالية المستوى وبسرعة مهارية تواكب تطور اللعبة لامتلاك اللاعبين قدرات بدنية ومستوى مهاريا "عاليا" من خلال الأسلوب الأنسب بيد المدرب للارتقاء باللاعبين .

1-2 مشكلة البحث :

سرعة الأداء المهاري مطلب رئيس في لعبة كرة السلة وخصوصا على طول فترات المباراة واي إخفاق بالسرعة يؤثر على جودة الأداء ويدل على ضعف الفريق.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه مدرب ولاعب سابق وجد هناك اختلاف بمستوى سرعة الأداء المهاري خلال فترات المباراة وفي بعض الأحيان يحصل الفشل في تنفيذها بسبب عدم الاهتمام بتدريب المهارة وفق صعوبة تدريبيية ومنها التعقيد واستخدام تشكيل الحمل المناسب في تقنين الشدة ، وهذا ما حث الباحث في إيجاد التدريب المناسب ومنه التعقيد التدريبي الذي يعمل على رفع المستوى سرعة الأداء المهاري .

1-3 أهداف البحث:

1-إعداد أسلوب التدريب التعقيد التدريبي بتقليل الراحة وفق تقنين الشدة (إضافة) (1) ثانية عن كل (5%) تخفض من النسبة المئوية) لتطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

2-التعرف على تأثير أسلوب التدريب التعقيد التدريبي بتقليل الراحة وفق تقنين الشدة (إضافة) (1) ثانية عن كل (5%) تخفض من النسبة المئوية) لتطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

3-التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليية والبعديية للمجموعتين التجريبييتين لتطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

4-التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعديية بين المجموعتين التجريبييتين لتطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

1-4 فروض البحث:

1-وجود تأثير ايجابي أسلوب التدريب التعقيد التدريبي بتقليل الراحة وفق تقنين الشدة (إضافة) (1) ثانية عن كل (5%) تخفض من النسبة المئوية) لتطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

2-وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبليية والبعديية للمجموعتين التجريبييتين ولصالح الاختبارات البعديية لتطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

3-وجود فروقات في نتائج الاختبارات البعديية بين المجموعتين التجريبييتين لتطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي ميسان الرياضي بكرة السلة الشباب

1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي ميسان الرياضي

1-5-3 المجال الزمني: المدة من 2019/9/9 ولغاية 2019/11/13 .

2- الدراسات النظرية:

1-2 **التعقيد التدريبي** : يرى محمد رضا المدامغة (2008) التعقيد التدريبي " يعني التعقيد التدريبي درجة صعوبة التمارين المستخدمة في التدريب ، فالتعقيد المهاري وصعوبة أداء عنصر التوافق فيها ، يمكن إن يكون سببا مهما لزيادة الشدة في التدريب (يعني زيادة العبء أو الجهد على الرياضي)، وان التركيز على استعمال الشدة التدريبية يكون أفضل بكثير من استعمال الحجم التدريبي فان التدريب اغلب الألعاب التي يكون أمر تكييف أداء السرعة ، والقوة الانفجارية أو المهارات الخاصة يقع على عاتق الجهاز العصبي -العضلي بصورة كبيرة ". (6: 126)

2-2 **طرائق تقنين الشدة**: وهي عمليات حسابية يتم التدرج بالحمل التدريبي من السهل إلى الصعب ، كما يتم التقنين بحسب فترات الأعداد سواء الأعداد العام أو الخاص أو المنافسات .

ولهذا فان تقنين الشدة تحدد الدرجة القصوى للحمل التدريبي المستخدم من قبل اللاعب وبعده يتم حساب الدرجات الأدنى وتدرج خلال الوحدات التدريبية اليومية أو الأسبوعية أو الفترية أو السنوية.

وتوجد عدة طرائق لتقنين الشدة منها ما يعتمد على النبض ومنها ما يعتمد على عمر اللاعب ومنها ما يعتمد على الدرجة القصوى . وسيتم توضيح طريقة التقنين المستخدمة بالبحث (1 : 120):

- **طريقة تقنين الشدة عن طريق إضافة (1) ثانية عن كل (5%) تخفض من النسبة المئوية :**

مثال: إذا كان أفضل زمن لسباحة (100 متر) حرة يساوي (50) ثانية فكم الزمن اللازم لقطع هذه المسافة إذا أردنا التدريب بشدة (85%) ؟

تتم إضافة (1) ثانية عن تقليل كل (5%) من النسبة المئوية 100 %.

$$100\% = 50 \text{ ثانية}$$

$$95\% = 50 + (1) \text{ ثانية} = 51 \text{ ثانية}$$

$$90\% = 50 + (1) \text{ ثانية} + (1) \text{ ثانية} = 52 \text{ ثانية}$$

$$85\% = 50 + (1) \text{ ثانية} + (1) \text{ ثانية} + (1) \text{ ثانية} = 53 \text{ ثانية}$$

3- **منهج البحث وإجراءاته الميدانية :**

3-1 **منهج البحث**: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 **مجتمع البحث وعينته** : حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية بلاعبي فريق نادي ميسان الرياضي بكرة السلة الشباب والبالغ عددهم (15) لاعب.

وتم اختيار العينة بالطريقة والبالغ عددهم (12) لاعب وهي تشكل نسبة (80%) من المجتمع الأصلي ، وهم التشكيلة الأساسية للفريق ويدرهما تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وعشوائية) بحيث أصبحت كل مجموعة (6) لاعبين ، وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1) .

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.029	3.353	2.874	85.712	3.077	2.635	85.623	الوزن /كغم
غير معنوي	0.059	1.773	3.236	182.44	1.724	3.145	182.32	الطول/ سم
غير معنوي	0.343	2.137	0.784	36.674	1.881	0.687	36.514	السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة / درجة
غير معنوي	0.208	2.075	0.865	41.671	1.886	0.784	41.562	السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع جدار / درجة
غير معنوي	0.274	2.117	0.865	40.845	2.347	0.955	40.687	السرعة الانتقالية المنتهية بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار / درجة

قيمت (ت)الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) =1.812

3-3 وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

3-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الاختبارات المستخدمة

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-كرات سلة عدد 6 .

4-ملعب كرة سلة.

5- جدار متحرك عدد (1) لإجراء الاختبارات المهارية المركبة.

3-4 إجراءات البحث :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعب كرة السلة وعليه تم اختيارها وجراء القياسات حولها وهي سرعة الأداء المهاري المركب.

1- المهارة المركبة الأولى /التصويب السلمي بعد أداء المحاورة .

2- المهارة المركبة الثانية/ بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار.

3- المهارة المركبة الثالثة/ بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار.

3-4-2 اختبارات البحث : (2 : 65)

3-4-2-1 اسم الاختبار: الاختبار المركب (البدني - المهاري) الأول

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة .

- الأدوات:

1- ملعب كرة سلة قانوني .

2- كرات سلة عدد(9) .

3- شريط لاصق ومقسم إلى علامات عددها(70)

4- ساعة توقيت

طريقة الأداء:

(1)الاختبار البدني:

يقف اللاعب المختبر في الركن الأيسر من الملعب ويقوم الميقاتي في لحظة البدء بتشغيل ساعة التوقيت والإيعاز للمختبر بالتحرك بأقصى سرعة (خلال زمن (15) ثانية) بشكل قطري إلى الركن المعاكس لنصف الملعب ثم الانتقال بشكل عرضي على خط منتصف الملعب وبعدها الانتقال بشكل قطري إلى الركن الخلفي لنصف الملعب نفسه ثم الرجوع إلى نقطة البداية ويستمر بتكرار الاختبار لحين انتهاء الوقت المحدد بعدها ينتقل إلى الاختبار المهاري ،ويبدأ المسجل بحساب عدد العلامات الموضوعة على طول مسافة الاختبار التي توضع على خطوط الملعب نفسها وبلون مغاير له مع وضع علامات إضافية قطرية والمسافة بين علامة وأخرى(1م) ماعدا القطري تبدأ العلامات الأولى فقط من مسافة (1,51) وبذلك بلغ عدد العلامات الكلي (70) علامة وكما موضح في الشكل (3)

(2)الاختبار المهاري :

ويبدأ مباشرة بعد انتهاء وقت الاختبار البدني لينتقل اللاعب إلى الاختبار المهاري الذي يبدأ من منتصف الملعب الذي توجد فيه (9 كرات) سلة و يتم اخذ الكرة الأولى في يمين منتصف الملعب و يؤدي

المحاورة بين الشواخص الثلاثة الموضوعية على الجهات الثلاث التي يؤدي فيها التصويب السلمي من جهة يمين خط الرمية الحرة و الرجوع مرة أخرى بسرعة لالتقاط الكرة الثانية لتكرار الأداء نفسه لثلاث كرات على هذه الجهة و ثلاث أخرى من أمام خط الرمية الحرة و ثلاث كرات متبقية تؤدي من جهة اليسار و من ثم يتم التوقف لينتهي عندها الاختبار . وكما موضح في الشكل (3).

- شروط الاختبار:

- * يجب الاستمرار في الاختبار البدني و المهاري من دون توقف
 - * يجب أن يؤدي اللاعب المختبر التصويب السلمي بالتعاقب مرة من اليمين و مرة من الأمام و مرة من اليسار أي كل جهة ثلاثة تصويبات .
 - أي مخالفة قانونية بالأداء المهاري يلغي احتساب النقاط .
- التسجيل:

- * تحسب عدد العلامات المسجلة في الاختبار البدني
- * تحسب عدد الكرات الداخلة في السلة للاختبار المهاري وأعلى درجة هي (9)
- * الدرجة النهائية للاختبار تحسب كالاتي :

الدرجة النهائية = عدد الدرجات المسجلة في الاختبار (البدني) + عدد الدرجات المسجلة في الاختبار المهاري

3-4-2 اسم الاختبار: الاختبار المركب (البدني - المهاري) الثاني

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع جدار

- الأدوات:

- 1-ملعب كرة سلة قانوني .
- 2- شريط لاصق مقسم إلى علامات عددها (70)
- 3- ساعة توقيت
- 4- جدار متحرك قياس (140×160)م
- 5- كرات سلة عدد (9)

- طريقة الأداء :

(1)الاختبار البدني:

يقف اللاعب المختبر في الركن الأيسر من الملعب ويقوم الميقاتي في لحظة البدء بتشغيل ساعة التوقيت والإيعاز للمختبر بالتحرك بأقصى سرعة خلال زمن (15) ثانية بشكل قطري إلى الركن المعاكس

لنصف الملعب ثم الانتقال بشكل عرضي على خط منتصف الملعب وبعدها الانتقال بشكل قطري إلى الركن الخلفي لنصف الملعب نفسه ثم الرجوع إلى نقطة البداية ويستمر بتكرار الاختبار لحين انتهاء الوقت المحدد بعدها ينتقل إلى الاختبار المهاري، ويبدأ المسجل بحساب عدد العلامات الموضوعة على طول مسافة الاختبار التي توضع على خطوط الملعب نفسها وبلون مغاير له مع وضع علامات إضافية قطرية والمسافة بين علامة وأخرى (1م) ماعدا القطري تبدأ العلامات الأولى من مسافة (1,51م) وبذلك بلغ عدد العلامات الكلي (70) علامة وكما موضح في الشكل (4)

(2) الاختبار المهاري :

ويبدأ مباشرة بعد انتهاء وقت الاختبار البدني لينتقل اللاعب إلى الاختبار المهاري الذي يبدأ في التحرك إلى نصف الملعب الآخر إذ رتبت (9) كرات بين الشواخص (9) كما موضح في الشكل (10) ويقوم المختبر بأداء التصويب من القفز (نقطتان) لجميع الكرات (9) بعد أداء مهارة التسليم والاستلام مع الجدار المتحرك الذي يوضع أمام اللاعب المصوب على السلة ، إذا تم وضع (ثلاث كرات من جهة اليسار وثلاث أخرى أماما وثلاث أخرى يمينا)، أما الجدار يتم تحريكه مع الكرات (9) ، علما أن مسافة الكرات المرتبة في الاختبار المهاري جميعها تبعد عن مركز الحلق (5 أمتار) و تبعد الكرات عن الجدار (3 أمتار) وينتهي الاختبار مع آخر كرة تصوب على السلة. وكما موضح في الشكل (4)

- شروط الاختبار :

- * الاستمرار بالاختبار البدني دون توقف ويجب أن يؤدي المختبر التصويب من القفز بالتعاقب لجميع الكرات الموجودة في الاختبار و كلاً بحسب الموقع لها .
- * اي خطأ قانوني بالأداء المهاري يلغى احتساب النقاط .

- التسجيل :

- * تحسب عدد العلامات التي تسجل في الاختبار البدني.
- * يمنح المختبر في الاختبار المهاري (3) نقاط إذا دخلت الكرة في الشبكة مباشرة .
- * يمنح المختبر (2) نقطة إذا ضربت الكرة بالحلق أو اللوح و دخلت السلة .
- * يمنح المختبر (1) نقطة إذا لمست الكرة الحلق و لم تدخل .
- * يمنح المختبر (صفرا) إذا لم تلمس الحلق نهائيا .
- * النقاط الكلية للاختبار (27) نقطة .
- * الدرجة النهائية للاختبار تحسب كالآتي :

الدرجة النهائية = عدد العلامات المسجلة في الاختبار(البدني)+النقاط المسجلة في الاختبار(المهاري)

3-2-4-3 اسم الاختبار: الاختبار المركب (البدني - المهاري) الثالث

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار دائرة أ ل (X)

- الأدوات:

1-ملعب كرة سلة قانوني.

2-شريط لاصق مقسم إلى علامات عددها (70)

3-جدار متحرك (طوله 1,20 مترا" وعرضه 1,40 مترا" و ارتفاعه عن الأرض 1 متر)

ويبعد الجدار المتحرك عن نقطة بدء الاختبار (2م)

- طريقة الأداء:

(1)الاختبار البدني:

يقف اللاعب المختبر في الركن الأيسر من الملعب ويقوم الميقاتي في لحظة البدء بتشغيل ساعة التوقيت والإيعاز للمختبر بالتحرك بأقصى سرعة (خلال زمن (15)ثانية بشكل قطري إلى الركن المعاكس لنصف الملعب ثم الانتقال بشكل عرضي على خط منتصف الملعب والانتقال بشكل قطري إلى الركن الخلفي لنصف الملعب نفسه ثم الرجوع إلى نقطة البداية ويستمر بتكرار الاختبار لحين انتهاء الوقت المحدد بعدها ينتقل إلى الاختبار المهاري، ويبدأ المسجل بحساب عدد العلامات الموضوعة على طول مسافة الاختبار والتي توضع على خطوط الملعب نفسها وبلون مغاير له مع وضع علامات إضافية أخرى قطرية والمسافة بين علامة وأخرى (1م) ماعدا القطري تبدأ العلامات الأولى فقط من مسافة (1,51) وبذلك بلغ عدد العلامات الكلي (70) علامة وكما موضح في الشكل (5)

(2) الاختبار المهاري :

ويبدأ مباشرة بعد انتهاء وقت الاختبار البدني لينتقل اللاعب إلى الاختبار المهاري الذي يبدأ من منتصف الملعب الآخر المتمثل بوقوف اللاعب المختبر في (نقطة بدأ الاختبار) الذي تكون بحوزته كرة ويقوم بأداء التسليم والاستلام مع الجدار الذي يكون في الجانب الأيمن للاعب المشر إذا رسمت على هذا الجدار دائرة كبيرة بقطر (45) و في منتصف هذه الدائرة توضع دائرة صغيرة يوضع بمنتصفها علامة (X) تسمى دائرة ال (X) إذ يقوم اللاعب المختبر الوقوف على نقطة البداية التي تبعد عن الجدار (3 م) لأداء المناولة مع الجدار و توجيه الكرة إلى منتصف دائرة ال (X) ثم أداء المحاورة بين الشواخص التي وضعت كالاتي : (شاخصان يبعدان عن الخط النهائي (5) م و ثلاثة شواخص يبعد عن الخط النهائي (2.5 م) و المسافة بين شاخص و آخر (2 م) و بعدها يعود المختبر إلى نقطة البداية و عندها ينتهي الاختبار . كما في

الشكل (5)

- شروط الاختبار

- * يجب أن يؤدي المختبر التسليم والاستلام مع الجدار و المحاورة بين الشواخص بصورة مستمرة.
- * يكرر المختبر الأداء ثلاث مرات بصورة مستمرة .

- التسجيل

- * تحسب الدرجات المسجلة في الاختبار البدني.
- * يمنح المختبر (3) درجات إذا لمست الكرة دائرة الـ (X) .
- * يمنح المختبر (2) درجة اذا لمست الكرة حدود الدائرة الكبيرة .
- * يمنح المختبر (1) درجة في حال لمس الكرة خارج حدود الدائرة الكبيرة .
- * درجة المختبر الكلية للاختبار المهاري (9) درجات
- * تحسب درجة المختبر النهائية في هذا الاختبار كالاتي .

الدرجة النهائية= عدد الدرجات المسجلة في الاختبار (البدني) + عدد الدرجات المسجلة في الاختبار المهاري

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على الاختبار المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية ومأخوذة من مصادر سابقة .

3-4-4 التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/9/9 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.

3-5-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2019/9/16

3-5-2 التجربة الرئيسية : للمدة من 2019/9/17 ولغاية 2019/11/12

3-5-3 : الاختبارات البعديّة : أجريت بتاريخ 2019/11/13

3-6 التدريب المستخدمة :

تم وضع مجموعة من التمرينات المهارية وتم إدخال عليّة عملية التعقيد والتي يتم التحكم بمكونات الحمل التدريبي وخصوصا للشدة في جانب سرعة الاداء المهاري وبتقنين إضافة (1) ثانية عن كل (5%) تخفض من النسبة المئوية، مع استخدام التحكم بالتكرارات بحجم اكبر وبصورة أكثر تعقيدا" ومطابق إلى أجواء المنافسة.

تم تطبيق تمرينات المقترحة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية فقط مع مراعاة الفترة التدريبية وهي فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (90 % - 100 %) أما حجم التمرينات اعتمدت على الشدة مع الزيادة اعلي قليلا أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد

اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (120-130 ظ /د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصا عند الشدة (90% - 100%) وكانت تبلغ (130-140 ظ/د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى. واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

3-7 الوسائل الإحصائية : تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي 2-الانحراف المعياري 3-اختبارات للعينات المترابطة. 4-اختبارات للعينات الغير مترابطة. 5-النسبة المئوية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة / درجة	36.514	38.654	0.687	3.114	معنوي
السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع جدار / درجة	41.562	43.562	0.552	3.623	معنوي
السرعة الانتقالية المنتهية بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار / درجة	40.687	43.123	0.884	2.755	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.015

جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة / درجة	36.674	41.253	1.336	3.427	معنوي
السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع جدار / درجة	41.671	45.23	0.996	3.573	معنوي
السرعة الانتقالية المنتهية بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار / درجة	40.845	46.547	1.589	3.588	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.015

جدول (4)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س البعدي	ع	س البعدي	
معنوي	5.027	0.865	41.253	0.768	38.654	السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة / درجة
معنوي	3.226	0.885	45.23	0.745	43.562	السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع جدار / درجة
معنوي	5.934	0.874	46.547	0.952	43.123	السرعة الانتقالية المنتهية بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار / درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة $(0.05) = 1.812$

من خلال ملاحظة جدول (2) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة إذ كانت قيم T المحتسبة أكبر مقيمها الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب. إضافة إلى ذلك يذكر محمد حسن علاوي (1986) (5: 17) " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء".

إضافة إلى ذلك فإن التمرينات المستخدمة من قبل المجموعة الضابطة كانت ناجحة ومؤثرة في تطوير تلك المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية وهذا دليل على تخطيط المدرب الصحيح وانتقائه الموفق للتمرينات المختارة وهو نجاح هدف التدريب كما يذكره مروان عبد المجيد ومحمد جاسم اليساري (2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب" (7: 22).

أما المجموعة التجريبية فيرجع تطورها إلى طريقة التمرينات المستخدمة والمختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع ، كما إن التعقيد التدريبي رفع من مستوى سرعة الأداء المهاري بصورة أفضل.

ويرى الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية هو مراعاة جميع شروط التعقيد التدريبي مع رفع الحمل التدريجي ومناسبة للفئة العمرية وهذا ما أكده مهند عبد الستار " بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف

مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين " (8 : 89).

كما لعب التعقيد التدريبي دورا كبيرا في رفع المستوى الفني لخصوصية التمرينات المطابقة لأجواء المنافسة وهذا بالتأكيد يساعد في التغلب على أهم عائق للأداء المهاري وهو الجانب النفسي وهذا ما يؤكد أيضا فائز بشير حمودات وآخرون " فيما يتعلق بالجانب النفسي ثمة عوامل كثيرة تؤثر في الدقة هي الثقة بالنفس وحالة التوتر ويتم التغلب عليها في زيادة التدريب طبقا لما هو مثبت من قبل المدرب " (3 : 68).

ويعد التعقيد التدريبي وتشكيل الحمل المستخدم هو التدريب الأنسب لأنه يتعامل مع أجواء المنافسة من حيث المسافة والزمن والأداء وتكرار المناسب وبصورة صعبة والتي عكسها نتيجة الاختبار الذي كشف حقيقة هذا التطور من خلال دقة الأداء وسرعته إثناء التنفيذ وهذا ما أكده وجيه محجوب (2000) " أن التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقاناً أكثر وتنافساً وتألقاً حركياً" أكثر دقة " (9 : 175).

كما تبين لنا إن هذا التدريب يساعد على الأداء المشابه في المنافسات وخصوصاً (سرعة السباق) لغرض حصول التكيف والقدرة على الأداء إذ يذكر عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين (1979) " إن آراء المختصين حول أهمية استغلال تمارين التدريب التي تكون أسرع من سرعة السباق تعتمد بالدرجة الأولى على قيم تجهيز الطاقة في نوع اللعبة المعنية أو على طول المسافة إذ يحدث الدين الأوكسجيني في هذا الأداء ورفع قابلية المستوى بعدم وجود الأوكسجين وبالتالي يحدث التكيف لمثل هذا المستوى ورفع مستوى الأداء المطابق للمنافسة" (4 : 146).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

- 1- أسلوب التعقيد التدريبي بتقليل الراحة وفق تقنين الشدة (إضافة 1) ثانية عن كل (5%) تخفض من النسبة المئوية) له أهمية كبيرة في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.
- 2- تشكيل الحمل وفق مؤشر الراحة هو العنصر المميز لتحديد نوع الأسلوب التدريبي المناسب في تطوير سرعة الاداء المهاري الهجومي المركب الشباب.

5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد أسلوب التعقيد التدريبي بتقليل الراحة وفق تقنين الشدة (إضافة 1) ثانية عن كل (5%) تخفض من النسبة المئوية) لما له أهمية كبيرة في تطوير سرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.
- 2- التأكيد على تشكيل الحمل وفق مؤشر الراحة هو العنصر المميز لتحديد نوع الأسلوب التدريبي المناسب في تطوير سرعة الاداء المهاري الهجومي المركب الشباب.

المصادر :

- 1- جبار رحيمة الكعبي . الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي : مطبعة قطر الوطنية ، قطر ، 2007.
- 2- علي عاشور عبيد . تصميم وتقنين اختبارات لقياس الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة السلة المتقدمين: أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة: 2014.
- 3-فائز بشير حمودات وآخرون.أسس ومبادئ كرة السلة: مطبعة التعليم العالي،موصل ، 1985.
- 4-قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف . تطوير المطاولة : مطبعة هلا ،بغداد،1979.
- 5-محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، 1986 .
- 6-محمد رضا إبراهيم المدامغة. التطبيق الميداني (نظريات وطرائق التدريب) ط 2،الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة،2009 .
- 7-مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط 1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010.
- 8-مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،2001.
- 9-وجيه محبوب . نظريات التعلم والتطور الحركي : مطبعة وزارة التربية ، بغداد ، 2000.

ملحق (1) نموذج من التمرينات المستخدمة

الشدة: 90%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : 47-49 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين التكرارات	بين المجموع				
رجوع النبض (120-110) ض/د	رجوع النبض (130-120) ض/د	2× 4	1- أداء الاستاد الأمامي (10 مرات) ثم الانطلاق السريع لمنصف الملعب واستلام الكرة وأداء الطبطة لمنصف الملعب الأخر وأداء التصويب السلمي.	3.56	الرئيس
		2× 5	2- أداء طبطة بين شواخص خمسة على جانب الملعب الأيمن ثم التصويب السلمي وبعدها الانتقال إلى الجهة اليسرى لأداء التمرين نفسه وهكذا يستمر للعب.	3.65	
		2×4	3- وضع (6) شواخص داخل منتصف الملعب موزعة ثلاثة موازية لثلاثة والمسافة بين المجموعتين (2)متر وبين شاخص وأخر أيضا (2)متر على اللاعب ان يؤدي الطبطة بينهما .	3.22	
		2× 3	4- أداء طبطة من نهاية الملعب إلى خط المنتصف إذ توجد ثلاثة شواخص اقدم في المنتصف واثنان في نهاية الخط لغرض الدوران حولهم في كل أداء مع التصويب المتنوع مرة خارج القوس ومرة على خط الرمية الحرة ومرة السلمية .	4.32	