

تأثير تمرينات خاصة باستخدام وسائل متنوعة وفق مراكز اللعب المختلفة
في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء الهجومي
بكرة السلة للمتقدمين

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

ملخص البحث العربي:

تكمن أهمية البحث في إخضاع التمرينات والوسائل المساعدة التدريبية إلى التجريب من أجل التحقق من جدوى هذا التدريب لتطوير تلك الصفات البدنية والمهارات الأساسية لمركزي الزاوية والارتكاز وبالتالي وضعهم في متناول أيدي المدربين من خلال إيصال المعلومات الحقيقية والعلمية عن هذه التدريب ومدى تأثيرها على اللاعبين واستخدامها كوسيلة للارتقاء بمستوى اللاعبين المتقدمين.

وكانت أبرز أهداف البحث :

1- التعرف على تأثير تمرينات خاصة باستخدام وسائل متنوعة وفق مراكز اللعب المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء الهجومي بكرة السلة للمتقدمين.

وتم استنتاج مايلي:

1- التمرينات الخاصة وباستخدام وسائل متنوعة وفق مراكز اللعب المختلفة لها أهمية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء الهجومي بكرة السلة للمتقدمين وخاصة مركزي الزاوية والارتكاز .

2- حققت التمرينات المستخدمة تطور بالقوة المميزة بالسرعة والتي أثرت بدورها على المهارات الأساسية حسب مركز اللاعبين سواء لاعبي الزاوية أو الارتكاز .

وتم التوصية ب :

1- اعتماد التمرينات الخاصة وباستخدام وسائل متنوعة وفق مراكز اللعب المختلفة لما لها من أهمية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء الهجومي بكرة السلة للمتقدمين وخاصة مركزي الزاوية والارتكاز .

2- التأكيد بالتدريب على التمرينات المستخدمة في تطور بالقوة المميزة بالسرعة كونها أثرت بدورها على المهارات الأساسية حسب مركز اللاعبين سواء لاعبي الزاوية أو الارتكاز .

**(The effect of special exercises using a variety of methods according to the different playing centers in developing the strength characterized by speed and offensive performance in basketball for the advanced)
Researcher Prof. Dr. Ahmed Abdel-Imam Kazem Al-Saadi**

The importance of research lies in subjecting exercises and training aids to experimentation in order to verify the feasibility of this training to develop those physical characteristics and basic skills of the corner and focal point and thus place them within the reach of coaches by conveying real and scientific information about this training and the extent of its impact on the players and using it as a way to raise the level of Advanced players.

The main objectives of the research were:

1-Recognizing the effect of special exercises using various means according to the different playing centers in developing the strength distinguished by speed and the offensive performance of basketball for the advanced.

The following was concluded:

1-Special exercises and the use of various means according to the different playing centers are important in developing the strength distinguished by speed and offensive performance in basketball for the advanced, especially the corner and focal centers.

2-The exercises used achieved an improvement in the strength distinguished by speed, which in turn affected the basic skills according to the position of the players, whether the corner players or the pivots.

It was recommended:

1-Adopting special exercises and using a variety of methods according to the different playing centers because of their importance in developing the force characterized by speed and offensive performance in basketball for the applicants, especially the corner and focal centers.

2-Emphasis on training exercises used in the development of strength characterized by speed, as it affected in turn the basic skills according to the position of the players, whether for the corner or pivot players.

1- التعريف بالبحث :

١ + المقدمة وأهمية البحث :

تشهد الرياضة في السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في تحقيق الانجازات والأرقام القياسية المختلفة وفي كافة الألعاب الرياضية وهذا أكيد يرجع إلى تطور التدريب الرياضي واستخدام الأساليب والتمرينات الحديثة التي تعمل على تحقيق النتائج بأقل جهد وصرف للطاقة ، إذ إن اختيار التمرين والوسيلة والأسلوب والطريقة ليس بصورة عفوية وإنما من خلال دراسة علمية تساعد على إيجاد الطريقة المناسبة في تطبيقها بالوقت الصحيح واللعب المناسبة.

وتعد لعبة كرة السلة احد الأنشطة المهمة التي يتكون منها المجال الرياضي، وقد تطورت هذه اللعبة واحتلت مكانة متقدمة وصارت احد الألعاب الأكثر شعبية في بعض البلدان العالم. وما بلغت هذه المكانة إلا لما

تحتويه من مزيج رائع من الأداء الفني الرفيع ذو الإيقاع السريع الذي يولد أعجاب وإثارة لدى الجمهور وخاصة عند اللعب السريع وتسجيل النقاط بمهارة من قبل اللاعبين.

لذا فإن إعداد لاعب كرة السلة يتطلب تسخير تلك الصفات البدنية المهمة لتنفيذ المهارات المختلفة منها السحب والمتابعة والتهديف والطبقة والمناولة وحسب ما تتطلبه مراكز اللعب ومنها مركزي الزاوية والارتكاز الذين يحتاجان لاعبون هين المركزين الصفات البدنية والمهارات الضرورية لمركزهم وبالتأكيد تختلف عن متطلبات مراكز اللعب الأخرى

ومن هنا تكمن أهمية البحث في إخضاع التمرينات والوسائل المساعدة التدريبية إلى التجريب من أجل التحقق من جدوى هذا التدريب لتطوير تلك الصفات البدنية والمهارات الأساسية لمركزي الزاوية والارتكاز وبالتالي وضعهما في متناول أيدي المدربين من خلال إيصال المعلومات الحقيقية والعلمية عن هذه التدريب ومدى تأثيرها على اللاعبين واستخدامها كوسيلة للارتقاء بمستوى اللاعبين المتقدمين.

1-2 مشكلة البحث :

التدريب حسب المركز في كرة السلة يختصر الجهد والوقت للاعب والمدرب كونهما يطبقون تمرينات تخصصية بالدرجة الأولى وعدم استخدام تمارين عشوائية أخرى ليس لها غرض بمركز اللاعب. ومن هنا جاءت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث لتدريب اغلب فرقنا المتقدمين يتدربون بنفس التمرين دون مراعاة مركز اللاعب ومدى أهمية متطلبات هذا المركز من الصفات البدنية الضرورية والمهارات الأساسية لذا ارتى الباحث تجريب مركزي الزاوية والارتكاز في تطبيق تمرينات ووسائل تدريبية مساعدة فقط بمتطلبات البدنية والمهارة لهذين المركزين.

١ ٣ أهداف البحث :

- 1- التعرف على تأثير تمرينات خاصة باستخدام وسائل متنوعة وفق مراكز اللعب المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء الهجومي بكرة السلة للمتقدمين.
- 2- التعرف على الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في كلا المركزين الزاوية والارتكاز في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء الهجومي بكرة السلة للمتقدمين.
- 3- التعرف على الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كلا المركزين الزاوية والارتكاز في الاختبارات البعيدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء الهجومي بكرة السلة للمتقدمين.

1-4 فروض البحث :

- 1- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وفي كلا المركزين الزاوية والارتكاز في الاختبارات البعيدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء الهجومي بكرة السلة للمتقدمين.

2- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كلا المركزين الزاوية والارتكاز ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء الهجومي بكرة السلة للمتقدمين.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي ميسان المتقدمين بكرة السلة

1-5-2: المجال المكاني : ملعب نادي ميسان الرياضي لكرة السلة.

1-5-3 المجال الزمني: المدة من 2019/7/7 ولغاية 2019/9/18

2- الدراسات النظرية :

2-1 لاعبي مركز الارتكاز: (3: 39)

يمثل لاعب الارتكاز ثقلا مهما جدا في قوة الفريق من اللعب الحديث فغالبا ما يتوقف نجاح الفريق على مدى فاعلية لاعب الارتكاز مع مراعاة الصفات الآتية فيه (طول القامة ، اللياقة البدنية العامة ، وقوة القفز مع هدوء الأعصاب ، والجرأة في لحظات اللعب الحرجة ، وسرعة الاستجابة). كما يجب أعداده بحيث يتمكن من تفهم اتجاهات اللعب.

وللاعب الارتكاز مسؤوليات في حالة الهجوم الخاطف منها:

- بعد الاستحواذ على الكرة يجب أن يضمن الهجوم الخاطف السريع بإعطائه المناولة الأولى بسرعة وبدقة

إلى اللاعب المنفتح وبعد ذلك يشارك في نهاية الهجمة أي انه بمعنى يبدأ الهجوم السريع وينهيه.

- إذا حدث تأخر عن الهجوم الخاطف فيجب عليه أن يبقى في المؤخرة حتى يتمكن من إيقاف الهجوم

المضاد وبذلك يقوم بدور صمام الأمان لفريقه.

وفي أثناء الهجوم الموقعي يتقدم لاعب الارتكاز داخل خطوط دفاع الخصم وتغطية لاعبي الفريق الذي

يقومون بالقطع الجانبي والأمامي كما يقوم بمتابعة الكرات الفاشلة.

2-2 لاعبي مركز الزاوية: (3: 38)

من المميزات التي يمتاز بها لاعبي هذا المركز هي (طول القامة وقوة القفز ومهارة التهديد باليدين وبيد

واحدة ومن المسافات المتوسطة والبعيدة والقدرة العالية على القطع الجانبي والتحكم بالكرة) وتتمثل مسؤولياته في

الهجوم بما يلي:

- الاشتراك في الهجوم الخاطف ومنحه الفعالية اللازمة للنهاية.

- القدرة على اختراق دفاع الخصم والدخول نحو السلة.

- القدرة على الصراع على الكرات المرتدة سواء كانت من سلة فريقه أو من سلة فرق الخصم ومتابعتها

لتسجيل النقاط.

بينما تتمثل مسؤولياته في الدفاع بما يلي:

- مراقبة هجوم الفريق المضاد.
- تغطية لاعب الارتكاز الثاني للخصم باعتباره الخط الدفاعي الثاني الذي يقوم بالتغطية للخط الدفاعي الأول.

- الدفاع القوي ضد اللاعب القافر للتهديف.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية) لكل مركز من مراكز اللعب بكرة السلة (الزاوية والارتكاز) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي نادي ميسان الرياضي المتقدمين والبالغ عددهم (8) لاعبين لكل مركز (زاوية) ومركز (ارتكاز) من أصل 24 لاعب الذين يمثلون جميع لاعبي النادي وقبل أن يتم تشكيل الفريق النهائي والبالغ عدده (12) لاعب .ثم تم تقسيم اللاعبين (8) إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة أربعة لاعبين وحسب كل مركز وتم إيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1) و(2).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث لمركز الزاوية

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات	ت
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
0.034	1.554	0.33	21.23	1.083	0.23	21.22	العمر / سنة	1
0.025	4.377	3.56	81.33	4.011	3.26	81.26	الوزن / كغم	2
0.027	2.013	3.65	181.3	1.304	2.365	181.23	الطول / سم	3
0.884	3.916	0.32	8.17	3.809	0.32	8.4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	4
0.27	2.349	0.39	16.6	3.09	0.51	16.5	المناوله الصدرية	5
1.192	1.605	0.33	20.55	1.58	0.32	20.24	المناوله بيد واحدة	6
0.882	9.181	0.54	5.5	4.31	0.25	5.8	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة	7
0.576	5.954	0.39	6.55	3.73	0.25	6.7	التهديف المحتسب بنقطتين	8
2.22	9.122	0.447	4.9	7.85	0.448	5.7	التهديف المحتسب بثلاث نقاط	9

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.45

جدول (2)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث لمركز الارتكاز

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات	ت
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
0.081	1.645	0.35	21.27	1.127	0.24	21.29	العمر / سنة	1
0.007	4.326	3.52	81.35	3.946	3.21	81.33	الوزن / كغم	2
0.397	2.017	3.66	181.4	1.44	2.365	182.4	الطول / سم	3
0.454	4.049	0.33	8.15	5.66	0.47	8.3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	4
1.241	0.988	0.15	15.17	1.432	0.22	15.36	المناوله الطويلة من فوق الكتف (فاست بريك).	5
0.257	2.738	0.43	15.7	3.33	0.52	15.6	المناوله بيد واحدة	6
1.117	1.544	0.21	13.6	1.66	0.23	13.8	التهديف من أسفل السلة.	7
1.47	1.382	0.26	18.8	1.297	0.24	18.5	المتابعة الهجومية على اللوحة.	8

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.45

3-3 وسائل جمع المعلومات:

1-3-3 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2- الملاحظة العلمية.

3-الاختبارات المستخدمة.

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-كرات سلة .

4-ملعب كرة سلة.

4-3 إجراءات البحث :

1-4-3 تحديد المهارات الهجومية للاعبى مركزي الزاوية والارتكاز.

تم الاعتماد على دراسة (علي مطير) في تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الهجومية للاعبى مركزي الزاوية والارتكاز . (3 : 51).

3-4-1 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/7/7 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث.

3-4-2 اختبارات البحث:

- 1- اختبار القوة المميزة بالسرعة (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي في 10 ثواني). (6: 286)
- 2- اختبار المناولة الطويلة. (4: 206)
- 3- اختبار المناولة بيد واحدة. (4: 221)
- 4- اختبار التهديف من أسفل السلة. (4: 214)
- 5- اختبار المتابعة الهجومية على اللوحة. (4: 237-239)
- 6- اختبار المناولة الصدرية. (4: 217)
- 7- اختبار التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة. (4: 224)
- 8- اختبار التهديف بالقفز المحتسب بنقطتين. (4: 239)
- 9- اختبار التهديف بالقفز المحتسب بثلاث نقاط. (4: 239)

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات :

تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية .

3-5-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2019/7/22

3-5-2 التمرينات المقترحة :

تم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية فقط وحسب مركز اللاعبين أي مركز الزاوية تمارين تخص المجموعة التجريبية ومركز الارتكاز تمارين تخص المجموعة التجريبية الثانية ، مع مراعاة الفترة التدريبية وهي فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (75 % - 100 %) أما حجم التمرينات فاعتمدت على الشدة الموضوعية أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (120-130 ظ /د) بين التكرارات ، 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.

إما تمرينات القوة المميزة بالسرعة فقد تم إعطائها في نهاية الوحدة التدريبية حتى لا تؤثر على مستوى الأداء المهاري. وعلى ضوء ذلك تم وضع التمرينات المقترحة بأسلوب التدريب الفردي والوسائل التدريبية المساعدة لها لغرض تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري الصحيح والناجح. وتم تطبيق التمرينات بتاريخ

2019/7/23 وانتهت بتاريخ 2019/9/17

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2019/9/18

6-3 الوسائل الإحصائية : تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1- لوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- اختبارات للعينات المترابطة.

4- اختبارات للعينات الغير مترابطة.

5- النسبة المئوية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمركز الزاوية:

1-1-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبيلة - البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات

البحث لمركز الزاوية .

جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات القبيلة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث لمركز الزاوية

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	8.4	9.95	0.334	4.64	8.17	10.98	0.77	3.649
2	المناوله الصدرية	16.5	17.88	0.36	3.833	16.6	19.23	0.65	4.046
3	المناوله بيد واحدة	20.24	22.13	0.45	4.2	20.55	24.11	0.886	4.01
4	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة	5.8	6.87	0.331	3.23	5.5	7.56	0.36	5.72
5	التهديف المحتسب بنقطتين	6.7	7.89	0.36	3.305	6.55	8.41	0.331	5.77
6	التهديف المحتسب بثلاث نقاط	5.7	7.88	0.74	2.94	4.9	8.55	0.361	10.011

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (2) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 3.18

من خلال ملاحظة جدول (3) 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 القبيلة والبعدية اذ كانت قيم T المحتسبة اكبر مقيمها الجدولية عند درجة حرية (6) 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) " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء" (7 : 17).

أما المجموعة التجريبية فيرجع تطورها إلى التمرينات المستخدمة والوسائل التدريبية المساعدة والتي تم اختيارها بصورة علمية والتي عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع ، كون صفة القوة المميزة بالسرعة لأبتم تطويرها بصورة عفوية وتلقائية وإنما من خلال التدريب المنتظم إذ يلعب مثل هذا التدريب إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة. (8 : 117)

أما سبب تطور المهارات المركبة يرجع إلى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة إذ أن الرياضيين لا يستطيعوا إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات الخاصة في كل نشاط. (1 : 9)

4-1-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث لمركز الزاوية .

جدول (4)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث لمركز الزاوية

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة
		ع	س البعدي	ع	س البعدي	
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.26	9.95	0.24	10.98	5.049
2	المناوله الصدرية	0.31	17.88	0.32	19.23	5.4
3	المناوله بيد واحدة	0.24	22.13	0.32	24.11	8.608
4	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة	0.321	6.87	0.234	7.56	3.272
5	التهديف المحتسب بنقطتين	0.221	7.89	0.234	8.41	2.81
6	التهديف المحتسب بثلاث نقاط	0.22	7.88	0.14	8.55	4.466

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.45

من خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث ويرجع سبب ذلك إلى التمرينات المستخدمة التخصصية المختلفة والتي أثرت بصورة مباشرة على العضلات الضرورية التي تحتاجها لعبة وبالتالي أثرت تطور تلك الصفة على المهارات الأساسية وحققت الانجاز الجيد فيها .

ومن المعروف أن كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة كرة السلة من الألعاب التي تميز لاعبيها بقوة عضلات الذراعين والرجلين والجذع بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنظم للتمارين والزيادة التدريجية للتكرارات إذ أثبتت طريقة التدريب الفردي نجاحه في تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال إعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات إلى تطوير هذه الصفة البدنية. (5: 115)

ونتيجة المميزات التي يمتاز بها لاعبي هذا المركز هي (طول القامة وقوة القفز ومهارة التهديف باليدين وبيد واحدة ومن المسافات المتوسطة والبعيدة والقدرة العالية على القطع الجانبي والتحكم بالكرة) فقد أثرت التمرينات المستخدمة في طريقة التدريب الفردي في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي لها الدور في تطوير المهارات الأساسية للاعبي هذا المركز.

2-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمركز الارتكاز:

1-2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبيلة - البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث لمركز الارتكاز.

جدول (5)

يوضح نتائج الاختبارات القبيلة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث لمركز الارتكاز.

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	8.3	9.99	0.551	3.067	8.15	11.23	0.994	3.098
2	المناولة الطويلة من فوق الكتف (فاست بريك)	15.36	16.89	0.45	3.4	15.17	18.77	0.884	4.072
3	المناولة بيد واحدة	15.6	17.5	0.42	4.52	15.7	18.9	0.681	4.698
4	التهديف من أسفل السلة	13.8	14.98	0.41	2.878	13.6	16.11	0.43	5.837
5	المتابعة الهجومية على اللوحة	18.5	20.11	0.51	3.15	18.8	22.3	0.45	7.77

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (3) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 3.18

من خلال ملاحظة جدول (5) 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 القبيلة والبعدية إذ كانت قيم T المحتسبة أكبر مقيمها الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى التمرينات المستخدمة المؤثرة في تطوير تلك الصفة البدنية والمهارات المركبة وهذا دليل على تخطيط المدرب الصحيح وانتقائه الموفق للتمرينات المختارة وهذا ما يؤكد حفي محمد المختار (1998) في قوله " أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية" (2 : 96).

كما يرى الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية هو مراعاة جميع شروط التدريب (الفردى) ومبادئه 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" . (9 : 89)

4-2-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث الارتكاز.

جدول (6)

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

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات	ت
	ع	س البعدي	ع	س البعدي		
3.936	0.41	11.23	0.36	9.99	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	1
5.402	0.447	18.77	0.37	16.89	المناوله الطويلة من فوق الكتف(فاست بريك).	2
6.73	0.27	18.9	0.24	17.5	المناوله بيد واحدة	3
4.574	0.34	16.11	0.26	14.98	التهديف من أسفل السلة.	4
6.952	0.41	22.3	0.36	20.11	المتابعة الهجومية على اللوحة.	5

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.45

من خلال ملاحظة جدول (6) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث ويرجع سبب ذلك إلى التمرينات المختلفة والتي أثرت بصورة مباشرة على العضلات الضرورية التي تحتاجها اللعبة وبالتالي أثرت تطور تلك الصفة على المهارات الأساسية وحققنا الانجاز الجيد فيها .

ومن المعروف أن كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة كرة السلة من الألعاب التي تميز لاعبيها بقوة عضلات الذراعين والرجلين

بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنظم للتمارين والزيادة التدريجية للتكرارات إذ أثبتت طريقة التدريب الفردي نجاحه في تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال إعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات إلى تطوير هذه الصفة البدنية. (5 : 115)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

- 1- التمرينات الخاصة وباستخدام وسائل متنوعة وفق مراكز اللعب المختلفة لها أهمية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء الهجومي بكرة السلة للمتقدمين وخاصة مركزي الزاوية والارتكاز.
- 2- حققت التمرينات المستخدمة تطور بالقوة المميزة بالسرعة والتي أثرت بدورها على المهارات الأساسية حسب مركز اللاعبين سواء لاعبي الزاوية أو الارتكاز.

2-5 التوصيات :

- 1- اعتماد التمرينات الخاصة وباستخدام وسائل متنوعة وفق مراكز اللعب المختلفة لما لها من أهمية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء الهجومي بكرة السلة للمتقدمين وخاصة مركزي الزاوية والارتكاز.
- 2- التأكيد بالتدريب على التمرينات المستخدمة في تطور بالقوة المميزة بالسرعة كونها أثرت بدورها على المهارات الأساسية حسب مركز اللاعبين سواء لاعبي الزاوية أو الارتكاز.
- 3- ضروري أن يخضع التدريب وطرقه إلى التقنين الصحيح في تشكيل حمله وحسب الهدف الموضوع لأجله.

المصادر :

- 1- أمر الله احمد ألبساطي :أسس وقواعد التدريب الرياضي ، القاهرة، دار المعارف، 1988.
- 2- حنفي محمود مختار . المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- 3- علي مطير حميدي .تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة:رسالة ماجستير جامعة البصرة.كلية التربية الرياضية.
- 4- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة . دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ، ط2، 1999.
- 5- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي . اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1988.
- 6- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء .مطبعة جامعة بغداد 1987،
- 7- محمد حسن علاوي.علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، 1986 .
- 8- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982،

9-مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.

ملحق (1)

التمارين المقترحة

الشدة : 75%

الأسبوع : الأول

الزمن الكلي: 32-34 دقيقة

هدف الوحدة تطوير لاعبي الزاوية

الوحدة التدريبية : 1

الراحة		الحجم	التمارين	الزمن/دقيقة	أقسام الوحدة
بين التكرارات	بين المجموع				
رجوع النبض 130/120	رجوع النبض 130/120	3×20	التهديف من جانبي خط الرمية الحرة	3.57	الرئيسي
		2×15	أداء مناولة مع الزميل في منتصف خط الرمية الحرة والدوران والتهديف	3.52	
		2×15	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة من منتصف الملعب والقفز على المصطبة والتهديف.	2.63	
		2×20	أداء تمرين الاستناد الأمامي المائل على الجدار	2.33	
		2×15	القفز المزدوج على المصطبة	2.41	

الشدة : 75%

الأسبوع : الأول

الزمن الكلي: 33-35 دقيقة

هدف الوحدة تطوير لاعبي الارتكاز

الوحدة التدريبية : 1

الراحة		الحجم	الشدة	التمارين	الزمن/دقيقة	أقسام الوحدة
بين التكرارات	بين المجموع					
رجوع النبض 130/120	رجوع النبض 130/120	2×20	%80	التهديف من أسفل السلة على الجانبية بدون سقوط الكرة.	3.42	الرئيسي
		3×25		التهديف من فوق المصطبة من جانبي السلة.	3.56	
		2×14		التهديف من جانبي السلة خارج المنطقة المحرمة مع متابعة الكرة قبل سقوط الكرة	4.56	
		2×10		أداء تمارين دمبلص زنة 2كغم.	2.63	
		2×10		مع القفز أداء دبني كامل.	3.22	