

تأثير استخدام التدريب في الماء على بعض القدرات البدنية والمهارية
للاعبين الشباب بكرة السلة

أ.م.د. احمد عبد الائمة كاظم أ.م.د. مثنى ليث حاتم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ميسان

تأتي أهمية البحث في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة السلة وذلك من خلال في وضع أسس علمية صحيحة عند اختيار الأساليب والوسائل التدريبية الناجحة والمؤثرة والتي تسهم إسهاما جادا في التطوير، لذلك اتجه الباحثين إلى تطوير تدريبات (القوة والسرعة والتحمل) بالوسائل المساعدة وذلك عن طريق تدريبات الماء للتأثير في الجانب البدني وذلك للوصول إلى الهدف الذي يروم الباحث الوصول إليه للمساهمة في تطوير مستوى الأداء المهاري .

كانت أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير استخدام التدريب في الماء على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة السلة .
 - 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة السلة .
- أهم الاستنتاجات: استخدام تدريب الماء مهم في تطوير المتطلبات البدنية وخصوصا السرعة والقوة والمهارات الأساسية للاعبين كرة السلة الشباب.
- أهم التوصيات: اعتماد تدريبات الماء لأنها مهمة في تطوير المتطلبات البدنية وخصوصا السرعة والقوة والمهارات الأساسية للاعبين كرة السلة الشباب.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

شهد العالم تطور ملحوظ نتيجة لابتكار العلمي من خلال البحث العلمي في كافة المجالات التي تساعد الإنسان على العيش بصورة كريمة وصحية ومنها الجانب الرياضي. ويعد الجانب الرياضي له دورا مهما للحصول على النتائج الجيدة في مختلف الفعاليات الرياضية منها الفردية والفرقية ، إذ لعب تطور مستوى الإنجاز الرياضي في السنوات الأخيرة في الألعاب الرياضية عامة حيث بدأت الفروق الرياضية في الانجاز تظهر بصورة ضئيلة جدا وهذا يعود إلى استثمار جميع العلوم الأخرى في خدمة علم التدريب الرياضي ومزج هذه العلوم في مجال خدمة الحركة الرياضية والاهتمام بجميع الجوانب التي لها تأثيرا على الإنجاز الرياضي .

كما ظهرت هناك عدد من الطرائق والأساليب التدريبية التي تهدف إلى إعداد الرياضيين والهدف من ذلك إن لا يكون التدريب على طريقة واحدة في التدريب عند استخدام الطريقة أو الأسلوب وتوظيفه في خدمة الرياضي الذي يلعب دورا كبيرا في تطوير الانجاز وخصوصا إدخال وسائل تدريبية جديدة للعائين مما تزيد من رغبتهم وتشويقهم نحو التدريب وخصوصا الوسائل المبتكرة في مجال تطوير الجانب البدني والمهاري . وبخصوص لعبة كرة السلة تحتاج إلى خصوصية خاصة في التدريب وخصوصا الجانب البدني والمهاري وباستخدام تدريبات تساعد على الاشتياق في تنفيذ أصعب التمرينات ما في التدريب داخل الماء. ومن هنا تأتي أهمية البحث في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة السلة وذلك من خلال في وضع أسس علمية صحيحة عند اختيار الأساليب والوسائل التدريبية الناجحة والمؤثرة والتي تسهم إسهاما جادا في التطوير، لذلك اتجه الباحثان إلى تطوير تدريبات (القوة والسرعة والتحمل) بالوسائل المساعدة وذلك عن طريق تدريبات الماء للتأثير في الجانب البدني وذلك للوصول إلى الهدف الذي يروم الباحث الوصول إليه للمساهمة في تطوير مستوى الأداء المهاري .

2-1 مشكلة البحث:

لعبة كرة السلة لها متطلبات بدنية تحتاج إلى تدريب في أساليب متنوعة تعمل على رفع المستوى البدني للاعبين وفق أحمال كبيرة مثل التدريب بالماء والغرض منها التأثير على الجانب المهاري ورفع مستوى اللاعبين لان المهارة بدون جانب بدني لا ترتقي إلى مستوى الطموح. ومن خلال خبرة الباحثان كونهما مختصين بالجانب التدريبي ولعبة كرة السلة وجدا إن عدم توفير متطلبات البدنية الضرورية للأداء المهاري المرتبط بها سوف يضعف اللاعبين وفشلهم بالمباراة. لذا ارتئى الباحثان إن يتم تجريب المقاومات الخارجية الضرورية مثل تدريبات الماء تعمل على رفع المستوى البدني، والتي لم يتم تجريبه من قبل المدربين إثناء الوحدات التدريبية سابقا.

3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير استخدام التدريب في الماء على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة السلة .

2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة السلة .

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة السلة .

4-1 فروض البحث:

1- وجود تأثير ايجابي باستخدام التدريب في الماء على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة السلة .

2- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة السلة .

3- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة السلة .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الميناء الرياضي للموسم 2020-2021

2-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة في اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية في البصرة

3-5-1 المجال الزمني : المدة من 2020/7/6 ولغاية 2020/9/2

2- الدراسات النظرية:

1-2 تدريبات المقاومة:

من المعروف إن التدريب الرياضي في مفهومه العام في جميع الفعاليات الرياضية يهدف إلى تحقيق أفضل الانجازات والمستويات البدنية والمهارية والتي لا تتحقق إلا بالاعتماد على التخطيط المسبق والصحيح لمفردات المنهج التدريبي ،حيث إن التقدم البدني والمهاري والفلسفي والنفسي الذي يحققه الرياضي في النشاط الممارس ما هو إلا دليل على صحة ونجاح المنهج التدريبي المعد له من قبل المدرب .

" وتدرّيات المقاومة عديدة ومتنوعة وقديمة قدم الإنسان، إلا أنه خلال العشرين عاما الماضية أمكن الوصول إلى عدد محدد من هذه التدرّيات يناسب العديد من الرياضات الحديثة، بحيث أصبحت هذه التدرّيات لها صفة الشمولية والتكامل في عمليات التنمية" (10: 50) وقد جرت العادة على استخدام تدرّيات المقاومة لتنمية القوة العضلية، كما أصبح من المعروف إن " استخدام هذه التدرّيات يؤدي أيضا إلى تنمية القوة العضلية والسرعة والتحمل هذا بالإضافة إلى زيادة النغمة العضلية والمساعدة على تجنب الإصابات وعلى

استمرار الاحتفاظ العضلات بوظائفها في الأعمار المتقدمة" (3: 49). وفيما يتعلق بتحديد شدة الأداء العضلي فإن هذا التحديد يتعلق " بمدى حركة المفصل التي تعمل عليها العضلات، حيث إن كبر هذا المدى يعني كبر الواجب الحركي للعضلات العاملة، لهذا فمن الممكن تدريب الألياف العضلية بالسرعة والقوة المطلوبة خلال مدى الحركة وفقا للمقاومة التي تتعرض لها هذه الألياف، وأنة يجب إن تتلاءم هذه الشدة مع المقاومة المستخدمة خلال التمرين" (11: 34) ويمكننا تعريف تدريبات المقاومات على "أنها عبارة عن تسلط قوى خارجية على المجاميع العضلية العاملة في التحرك (المشتركة في الأداء) لتطوير الصفات البدنية و ذلك لإيجاد نوع جديد من التكيف الوظيفي الذي من شأنه رفع القدرة الميكانيكية والفسلجية للمتدرب" (4: 21).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة (المجموعتين التجريبتين) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

3-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية بلاعبين نادي ميسان الرياضي للموسم (2020-2021) والبالغ عددهم (15) لاعب.

وتم اختيار (10) لاعب وهم التشكيلية الأساسية للفريق وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وكل مجموعة عددهم (5) لاعبين وتم تجانس وتكافؤ المجموعتين كما في جدول (1) .

جدول (1)

بين تجانس العينتين (الضابطة والتجريبية) وتكافؤهما في متغيرات البحث

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن (كغم)	75.26	2.562	3.404	75.37	2.647	3.512	0.059	غير معنوي
الطول (سم)	170.26	3.654	2.146	170.35	3.442	2.02	0.035	غير معنوي
السرعة الحركية للذراعين (عدد)	36.542	0.985	2.695	36.652	0.874	2.384	0.167	غير معنوي
السرعة الحركية للرجلين (عدد)	28.652	0.652	2.275	28.641	0.741	2.587	0.022	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين (عدد)	12.235	0.423	3.457	12.354	0.523	4.233	0.354	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين (عدد)	35.26	0.954	2.705	35.334	0.884	2.509	0.113	غير معنوي
المناولة الطويلة من فوق الكتف / حساب الدرجة من (30)	19.235	0.532	2.765	19.325	0.632	3.27	0.217	غير معنوي
التهديف السلمي بعد أداء الطبطة/حساب العدد من (10)	5.236	0.341	6.512	5.345	0.421	7.876	0.403	غير معنوي
الطبطة سرعة الطبطة بين مجموعة شواخص خلال زمن بالثانية	12.023	0.632	5.256	12.128	0.663	5.466	0.235	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 1.860

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

1- المصادر العربية والاجنبية

2- الاختبارات المستخدمة

3- الملاحظة العلمية.

3-3-2 الأدوات والوسائل المستخدمة:

1-كرات سلة عدد (5)

2- ملعب كرة سلة نظامي.

3-مسطرة .

4-شريط قياس.

5-ميزان طبي.

6-صافرة.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم الاعتماد على مصدر علي مطير (5: 51) في تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الهجومية للاعبي مركز الارتكاز وقد تم اختيار الصفات البدنية والمهاري التي تشكل نسبة اتفاق الخبراء في اختيارها 100% عكس المصدر السابق الذي اختار بنسبة (75%) وصعودا ولهذا فقد تضمنت اختيارنا مايلي:

1- السرعة الحركية للذراعين.

2- السرعة الحركية للرجلين

3- القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

4-القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

5-المناولة الطويلة من فوق الكتف(فاست بريك).

6- التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة

7- سرعة الطبطبة بين مجموعة شواخص

3-4-2 اختبارات البحث:

1- اختبار السرعة الحركية للذراعين: (سرعة حركة الذراع في الاتجاه الأفقي خلال (30ثا) (1: 50).

2- اختبار السرعة الحركية للرجلين: (سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي خلال (20ثا) (1: 51).

3- اختبار القوة المميزة بالسرعة (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي في 10 ثواني) (7: 286).

4- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين(ثني ومد الركبتين في 20 ثانية) (7: 287)

5- المناولة الطويلة من فوق الكتف:حساب الدرجة من (30). (6 : 185)

6- التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة:حساب العدد من(10). (6 : 186)

7- الطبطبة: (سرعة الطبطبة بين مجموعة شواخص خلال زمن بالثانية) (6 : 287).

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:أجرى الباحثان تجربة استطلاعية بتاريخ 2020/7/6 على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة لأدائها.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2020/7/7

3-5-2 التمرينات المستخدمة:

قام الباحث بأعداد تمرينات باستخدام مقاومات الماء ولمدة (8)أسابيع مراعيًا فيه شروط تدريب الجانب البدني (من حيث الشدة والحجم والراحة) لغرض تطويرها ، وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب وخلال نفس الفترة المحددة للمجموعة التجريبية. وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3) وحدات أما طبيعة التمرينات المستخدمة فقد كانت بدنية بحركات مختلفة . تراوحت الشدة (85-100%) وتم اعتماد الحجم على الشدة وفق الزمن والراحة حسب النبض.تم تطبيق التمرينات من المدة 2020/7/8 ولغاية 2020/9/1

3-5-3 الاختبارات البعديّة: أجريت بتاريخ 2020/9/2

3-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (spss) لمعالجة (الوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

ومعامل الاختلاف واختبارات (ت) للعينات المترابطة والغير مترابطة).

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				المتغيرات
س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	
36.542	38.122	0.426	3.709	36.652	40.112	0.887	3.901	السرعة الحركية للذراعين (عدد)
28.652	30.532	0.598	3.143	28.641	32.652	0.996	4.027	السرعة الحركية للرجلين (عدد)
12.235	14.547	0.778	2.978	12.354	16.523	0.998	4.177	القوة المميزة بالسرعة للذراعين (عدد)
35.26	37.441	0.776	2.81	35.334	39.652	1.223	3.53	القوة المميزة بالسرعة للرجلين (عدد)
19.235	21.562	0.889	2.617	19.325	23.774	1.332	3.34	المناولة الطويلة من فوق الكتف / حساب الدرجة من (30)
5.236	6.998	0.617	2.865	5.345	8.354	0.881	3.415	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/حساب العدد من (10)
12.023	10.835	0.441	2.693	12.128	8.425	0.885	4.184	الطبطبة سرعة الطبطبة بين مجموعة شواخص خلال زمن بالثانية

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.132

جدول (3)

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

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س-	ع+	س-	ع+		
السرعة الحركية للذراعين (عدد)	38.122	0.654	40.112	0.741	4.028	معنوي
السرعة الحركية للرجلين (عدد)	30.532	0.662	32.652	0.884	3.84	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين (عدد)	14.547	0.698	16.523	0.664	4.108	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين (عدد)	37.441	0.564	39.652	0.712	5.082	معنوي
المناول الطويلة من فوق الكتف / حساب الدرجة من (30)	21.562	0.558	23.774	0.614	5.342	معنوي
التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/حساب العدد من (10)	6.998	0.447	8.354	0.856	2.813	معنوي
الطبطبة سرعة الطبطبة بين مجموعة شواخص خلال زمن بالتائية	10.835	0.744	8.425	0.665	4.839	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 1.860

من خلال ملاحظة جدولين (2) و (3) تبين لنا هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية بالمتطلبات البدنية وكذلك المهارات الهجومية الضرورية، أي هناك تطور في متغيرات البحث باستخدام أي الأسلوبين التدريبيين سواء التقليدية للمجموعة الضابطة أو المقترحة تدريبات الماء للمجموعة التجريبية .

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرارها على التدريب وانتظامها فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطوير عنصر السرعة والمهارات الأساسية لديهم، وهذا من خصوصيات ومبادئ علم التدريب الرياضي حيث يذكر (محمد حسن علاوي) " أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء" (8 : 17) .

أما المجموعة التجريبية فيرجع سبب تطورها للمتغيرات إلى التمرينات المقترحة وباستخدام المقاومات المختلفة والمقننة من قبل الباحثان والمطبقة بصورة صحيحة من قبل عينة البحث مع مراعاة جميع شروط التدريب ومبادئه وهذا ما أكدته 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).

كما يرجع سبب تطور المجموعة التجريبية للمتطلبات البدنية الأداء المهاري إلى التمرينات المقترحة وباستخدام مقاومة (الماء) داخل المسبح ، من قبل الباحثان والمطبقة بصورة صحيحة من قبل عينة البحث داخل حوض السباحة وهذا ما يؤكد ريسان خريط وآخرون (1989) "يجب على المدرب المعاصر أن يتطلع في كل صفة بدنية في ضوء ترابطها (ارتباط المتبادل وتبعيتها المتبادلة) مع الصفات الأخرى ، وليس بأي حال من الأحوال بشكل منعزل" (2 : 72).

5- الاستنتاج والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات:

- 1- استخدام تدريب الماء مهم في تطوير المتطلبات البدنية وخصوصا السرعة والقوة والمهارات الأساسية للاعب كرة السلة الشباب.
- 2- تدريبات الماء تعطي أحمال إضافية وتلعب دور في رفع مستوى القوة المطلوبة والتي تتميز بالسرعة وبالتالي تعكس صورة على تطور المهارات الأساسية.

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد تدريبات الماء لأنها مهمة في تطوير المتطلبات البدنية وخصوصا السرعة والقوة والمهارات الأساسية للاعب كرة السلة الشباب.
- 2- الاهتمام بتدريبات الماء لأنها تعطي أحمال إضافية وتلعب دور في رفع مستوى القوة المطلوبة والتي تتميز بالسرعة ترفع من مستوى الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب

المصادر:

- 1- ثامر كاظم أرحيم . تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة لعب دفاع رجل لرجل في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة: رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2006.
- 2- ريسان خريط وآخرون . الاختيار في كرة السلة : مترجم ، مطابع التعليم العالي ، بغداد، 1989.
- 3- طلحة حسام الدين (آخرون). الموسوعة العلمية في التدريب: الفاهره، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- 4- عامر غازي حامد . اثر استخدام المقاومات المختلفة في تطوير الانجاز في السباحة العسكرية : رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل ، 1989.
- 5- علي مطير حميدي .تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعب مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة:رسالة ماجستير جامعة البصرة.كلية التربية الرياضية ، 2005.
- 6-فائز بشير حمودات ، ومؤيد عبد الله اسم. كرة السلة :مطابع التعليم العالي ،جامعة الموصل ،1987.
- 7- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسى احمد . الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء : مطبعة جامعة بغداد ، 1987.

- 8- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، 1986.
- 9- مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- 10- محمد علي احمد القط. وظائف أعضاء التدريب الرياضي(مدخل تطبيقي) : ط1، القاهرة ،دار الفكر العربي، 1990.
- 11-Gideon ariedi:resistance exercises and muscle fiber typing new York,kinelc human,1994.

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التدريبية في المنهج التدريبي المقترح

الشدة: (85 %)

الزمن الكلي: 53-54 دقيقة

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية: 1

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن	القسم
بين التكرارات	بين المجاميع				
رجوع النبض 110-120	رجوع النبض 130-120	3×2	-الركض داخل المسبح لمسافة (20) متر	6	الرئيسي
ض/د	ض/د	3.15×2	-الركض بخطوات مع رفع الركبتين للأعلى داخل المسبح لمسافة (20) متر .	6.30	
(4-5د)	(3-4 د)	2.20×2	-قفزت الأرنب لمسافة (20)متر داخل المسبح	4.40	
		3.10×2	- مسك حافة المسبح نهوض وهبوط داخل الحوض مع ضم الرجلين (25 مرة).	6.20	