

أثر تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للذراعين وأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب

م. سجاد حسين ناصر

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Sajjad Hussain_80@yahoo.com

الملخص

ان لعبة كرة السلة واحدة من الالعاب الفرقية التي تحتاج الى مجهود عالي طيلة اوقات المباراة نظرا لما لهذه اللعبة من خصوصية تختلف عن باقي الالعاب حيث ان اللاعب فيها يحتاج الى قدرات حركية وبدنية عالية للذراعين والرجلين . حيث تعددت اساليب واشكال الدفاع مما دعى الى تعدد وتنوع اساليب واشكال الهجوم واصبح التأكيد على الهجوم الفعال في لعبة كرة السلة سمه واضحة من سمات لعبة كرة السلة الحديثة للفوز بالمباراة ومتطلبات الجماهير للمتعة من خلال الاداء المهاري العالي وتسجيل اكبر عدد من النقاط . ومن هنا تكمن اهمية تطوير القدرات الحركية للذراعين المتمثلة بالتوافق الحركي والسرعة الحركية والقدرات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة . أذ جاءت مشكلة البحث في ان اغلب المدربين يركزون في تطوير القدرات الحركية والبدنية للذراعين حيث ان اعداد وتطوير لاعب كرة السلة يتطلب ان يمتلك قدرات بدنية وحركية بحيث تكون متوازنة من جميع النواحي لذا دأب الباحث الى دراسة هذه المشكلة للحد من اسباب الضعف العام لفرق كرة السلة الشباب بالجوانب الحركية والبدنية من خلال اعداد تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للذراعين واداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة وجاء هدف الباحث

- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للذراعين واداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب .

الكلمات المفتاحية : تمرينات خاصة ، القدرات البدنية والحركية ، بكرة السلة

The Effect of Particular Exercises for Developing Certain Physical and Kinetic Aptitudes of the Player's Arms and the Performance of Certain Attacking Skills in Basketball for the Youth

Sajjad Hussain Naser

Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sport Sciences

Sajjad Hussain_80@yahoo.com

Abstract

Basketball is a team sport that requires high effort throughout the whole game because of its characteristics. It differs from other sports, for the player needs high physical and kinetic aptitudes for the arms and legs. There are several defense strategies and thus several offensive strategies as well. Therefore, the focus has shifted to effective attacking as a remarkable characteristic of modern basketball, in order to win the competition and amuse the audience with a highly skillful performance, especially by scoring as much points as possible. It is of great importance to develop the kinetic abilities of the arms (coordination and movement speed), as well as its physical abilities (speed strength).

The problem of this research is the fact that trainers tend to focus on developing the kinetic and physical abilities of the arms, as training basketball players requires having certain physical and kinetic abilities. Thus, the researcher aimed to study this problem in order to limit the causes of general weaknesses of basketball team (related to their kinetic and physical performance), by setting particular exercises to develop certain physical and kinetic abilities of the arms, and to perform certain attacking skills in basketball.

The purpose of this research is identifying the effects of particular exercises that develop the physical and kinetic aptitudes of the player's arms, and the performance of offensive skills b basketball players.

Key Words: Particular Exercises, Physical and Kinetic aptitudes, Basketball

1- المقدمة :

شهدت الحركة الرياضية تطورا "سريعا" في السنوات الماضية وقد حدث هذا التطور كنتيجة فعلية" لكثير من البحوث والدراسات التي اجريت في الالعب الفردية والفرقية المختلفة . ولعبة كرة السلة واحدة من الالعب الفرقية التي تحتاج الى مجهود عالي طيلة اوقات المباراة نظرا لهذه اللعبة من خصوصية وتختلف عن باقي الالعب حيث ان اللاعب فيها يحتاج الى قدرات حركية وبدنية عالية للذراعين والرجلين .حيث تعددت اساليب واشكال الدفاع مما دعى الى تعدد وتنوع اساليب واشكال الهجوم واصبح التأكيد على الهجوم الفعال في لعبة كرة السلة سمه واضحة من سمات لعبة كرة السلة الحديثة للفوز بالمباراة واستقطاب الجماهير للمتعة من خلال الاداء المهاري العالي وتسجيل اكبر عدد من النقاط . ومن هنا لا يمكن اغفال اهمية تطوير القدرات الحركية للذراعين المتمثلة بالتوافق الحركي والسرعة الحركية والقدرات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة . سيما فئة الشباب فتعد من الفئات العمرية المهمة والاساس في العملية التدريبية لهذه اللعبة التي تعتمد عليها في تحقيق الطموحات الرياضية لهذه اللعبة بوصفهم الركيزة الاساسية لهذا يتطلب اعداد تمرينات خاصة لتطوير القدرات البدنية والحركية على وفق الاسس العلمية الرصينة كونها الاساس لتطوير اللعبة ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال اعداد تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والبدنية للذراعين واداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة .

وتتطلب لعبة كرة السلة اعدادا" شاملا من جميع النواحي البدنية والمهارية فضلا عن الخطئية والنفسية ومما لا شك فيه ان تطوير القدرات الحركية والبدنية يبدأ مع الناشئين وهي مهمة وشاقة بالنسبة للمدرب كما انها قد تكون ثقيلة على نفسية اللاعب الشاب الذي يتشوق الى التعامل مع الكرة ومما يزيد من الامر صعوبة ان كثير من مدربي كرة السلة ينساقون وراء هذا الميول بدلا من محاولة استشارة اهتمامهم في تطوير قدراتهم الحركية والبدنية التي تصب في تطوير المهارات الهجومية.

ولقرب الباحث من وسط كرة السلة العراقية كونه لاعبا" لاحظ ان اغلب المدربين يركزون في تطوير القدرات البدنية والحركية للرجلين دون الذراعين حيث ان اعداد وتطوير لاعب كرة السلة

يجب ان تكون متوازية من جميع النواحي لذا ذهب الباحث في دراسة هذه المشكلة للحد من اسباب الضعف العام لفرق كرة السلة الشباب بالجوانب الحركية والبدنية من خلال اعداد تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للذراعين واداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب

ويهدف البحث الى

1- اعداد تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للذراعين واداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للذراعين واداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي كأجراء بحثي يتناسب وأهداف البحث

2-2 مجتمع البحث : تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة بكرة السلة فئة الشباب سنة والبالغ عددهم 12 لاعبا حيث تم تقسيم المجتمع بالطريقة العشوائية مجموعتين (تجريبية وضابطة) حيث بلغ عدد كل مجموعة الى (6) لاعبين.

2-3 أدوات وأجهزة ووسائل البحث :

2-3-1 الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ملعب كرة سلة قانوني

- ساعة توقيت عدد (2)

- حاسبة الكترونية نوع (sony)

- شريط قياسي من القماش.

- كرة سلة عدد (2).

2-3-2 وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والأجنبية .

- المقابلات الشخصية .

- القياس والاختبارات البدنية والمهارية .

2-3-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

* الاختبارات البدنية :

الاختبار الاول :

(من وضع الاستاد الامامي ثني ومد الذراعين (شناو) اقصى عدد لمدة 10 ثواني)

(قيس عبد الجبار ، بسطويسي احمد ، 1987، ص347)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الادوات اللازمة : ملعب كرة السلة ، وساعة توقيت الكترونية ، وصفارة لإعطاء اشارة البدء

والنهاية وصف الاداء : انظر الى الشكل (2)

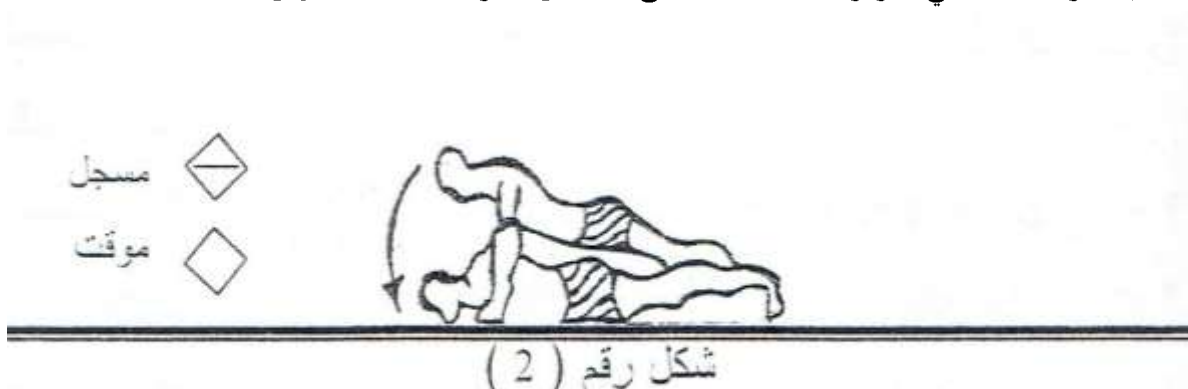
1- يتخذ اللاعب وضع الاسناد الامامي على الارض ، بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس

به تقوس للأسفل او للأعلى .

2- اعطاء اشارة البدء للاعب الذي يقوم بثني ومد الذراعين لملامسة الصدر الارض ثم الرجوع

بمدها كاملا .

3- يستمر اللاعب في تكرار هذا الاداء اقصى عدد من المرات لمدة 10 ثوان .



تعليمات الاختبار:

- 1- اخذ اللاعب الوضع الصحيح (الاسناد الامامي)
- 2- يجب ان يلمس اللاعب بصدره الارض في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين ثم مدها كاملا .
- 3- السرعة في الاداء.
- 4- لكل لاعب محاولة واحدة فقط.
- 5- يعلن الرقم الذي سجله كل لاعب على اللاعب الذي يله لضمان عامل المنافسة .

حساب الدرجات :

- 1- تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها اللاعب بثني ومد الذراعين وبالطريقة الصحيحة .
- 2- تحتسب وتسجل للاعب عدد مرات اداء ثني ومد الذراعين لمدة 10 ثواني .

* الاختبارات الحركية :

الاختبار الثاني : رمي واستقبال الكرات على الجدار (الخياط وضياء الحياي نوفل محمد، 2001، ص485)

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين والذراع والكرة

الادوات : كرة تنس ، حائط يرسم خط على بعد 5متر من الحائط،

مواصفات الاداء : يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وقف التسلسل الاتي

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى

الشروط

- يجب رمي الكرة على الحائط واستقبالها مباشرة قبل ان تلامس الارض .

- لا يسمح بمحاولات اضافية .

- يجب اتباع الشروط المحدد من حيث اليد الرامية والمستقبلة.

حساب الدرجة : لكل محاولة صحيحة تحسب درجة للمختبر والدرجة الكلية من (20) درجة.

* الاختبارات المهارية :

الاختبار الثالث : (مناولة الكرة واستلامها نحو هدف على حائط لمدة 10 ثوان)

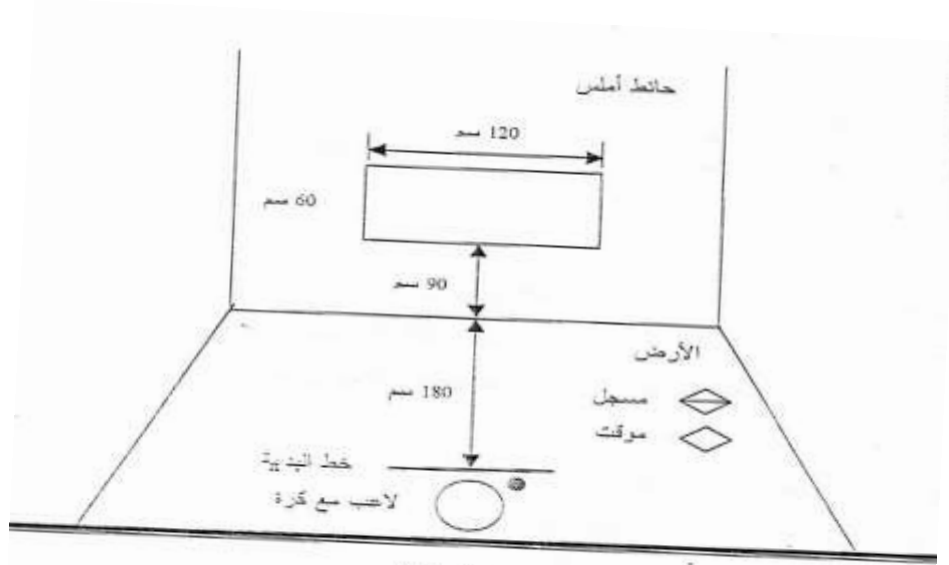
الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية لعضلات الذراعين .

الادوات اللازمة :حائط أملس ، وساعة توقيت الكترونية ، وكرة سلة عدد(2) قانونية وشريط قياس وطباشير وصفارة لإعطاء اشارة البدء والنهاية .

الاجراءات : انظر شكل رقم (4).

- رسم مستطيل على حائط املس مساحته (120سم × 60سم) بارتفاع (90) م حيث تقاس على حافة المستطيل السفلى وحتى قاعدة الحائط .

- رسم خط البداية على الارض وبعيدا عن الحائط الاملس بمقدار (180سم).



شكل رقم (4)

اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو هدف على حائط

وصف الاداء :

- 1- يقف اللاعب خلف خط البدء مباشرة وهو ممسك بيده الكرة .
- 2- اعطاء اشارة البدء للاعب الذي يقوم بمناولة الكرة بسرعة داخل المستطيل .
- 3- يستمر اللاعب في تكرار هذا الاداء اقصى عدد من المرات لمدة 10 ثوان .

تعليمات الاختبار :

- 1- عدم تجاوز الخط المحدد للاعب في اثناء الاداء.
- 2- عدم لمس الكرة للأرض خلال مدة الاختبار .
- 3- لكل لاعب محاولة واحدة فقط .
- 4- يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب على اللاعب الذي يلي لضمان عامل المنافسة .

حساب الدرجات :

1- تحتسب مناولة واحدة عن كل مرة يقوم فيها اللاعب بمناولة الكرة داخل المستطيل واستلامها بالطريقة الصحيحة .

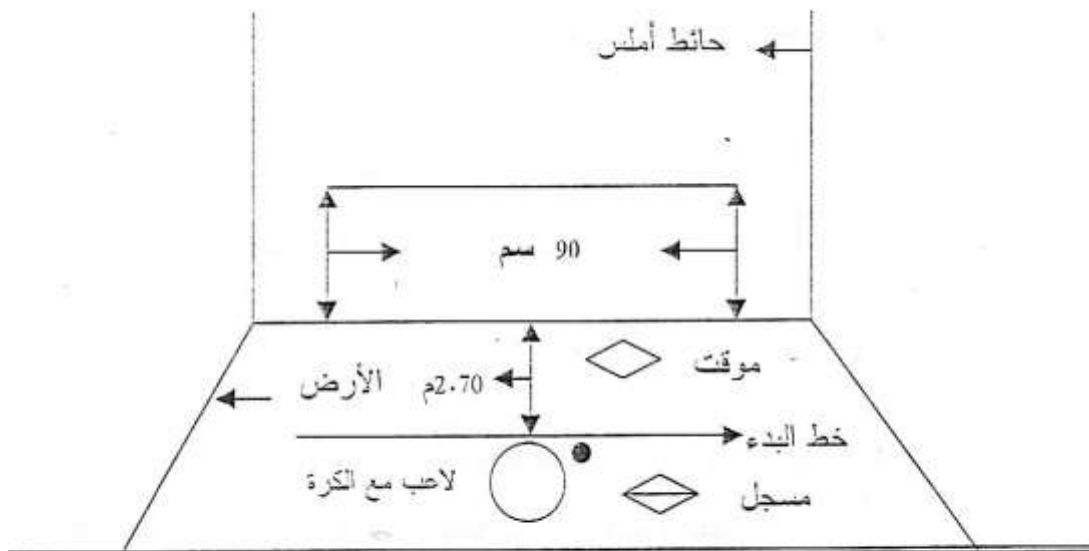
2- تحتسب وتسجل عدد المناولات الصحيحة داخل المستطيل لمدة 10 ثوان .

الاختبار الرابع : (مناولة الكرة واستلامها نحو حائط من مسافة 2,70 م)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة مناولة الكرة (الصدريّة المباشرة) واستلامها
الادوات اللازمة : حائط أملس ، وارض مسطحة ، وشريط قياس ، وكرة سلة عدد (2) قانونية ،
وساعة توقيت الكترونية ، وطباشير ، وصفارة لإعطاء اشارة البدء والنهاية .
الاجراءات : انظر الى الشكل رقم (9).

1- رسم خط على الحائط الاملس وعلى بعد (90سم) من سطح الارض .

2- رسم خط البدء بصورة موازية للحائط على الارض وعلى بعد (2,70م) منه .



شكل رقم (9)

اختبار سرعة المناولة الصدريّة المباشرة

وصف الاداء :

- 1- يقف اللاعب خلف خط البدء مباشرة وهو ممسك بيده الكرة .
- 2- اعطاء اشارة للاعب الذي يقوم بمناولة الكرة (المناولة الصدرية) بسرعة نحو الحائط الامس واستلامها
- 3- يستمر اللاعب في تكرار هذا الاداء لـ(10) مناولات متتالية .

تعليمات الاختبار:

- 1- عدم تجاوز الخط المحدد للاعب في اثناء الاداء.
- 2- عدم لمس الكرة الارض خلال المناولات العشرة
- 3- في حالة سقوط الكرة على الارض في اثناء الاداء للاعب الحق في اعادة الاستحواذ على الكرة والاستمرار في الاداء من خلف الخط على الا تحسب سوى المناولات الصدرية المباشرة الصحيحة .
- 4- مسموح بلامسة الكرة للحائط الامس عند ارتفاع فوق الخط المرسوم عليه .
- 5- غير مسموح بضرب الكرة بعد ارتدادها على الحائط اذ يجب اولا استقبالها ثم اعادة مناولاتها .
- 6- لكل لاعب محاولة واحدة فقط .
- 7- يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة .

حساب الدرجات :

تحسب وتسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في اداء الاختبار فتحسب لحظة ملامسة الكرة للحائط في المناولة الاولى الناجحة وحتى ملامسة الكرة للحائط في المناولة العاشرة الناجحة .

الاختبار الخامس :

(من البدء العالي الطبطة بتغير الاتجاه بين (6) شواخص لمسافة (13,50) ذهابا وايابا)

الغرض من الاختبار :

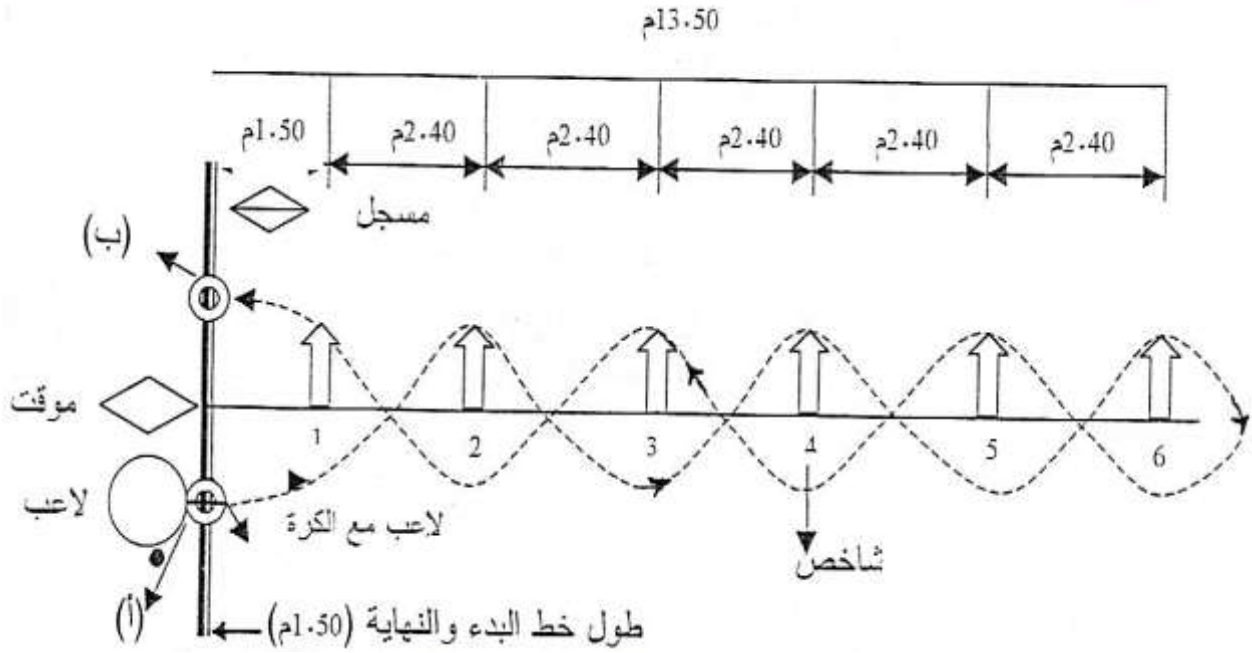
قياس سرعة الطبطة بتغير الاتجاه .

الادوات اللازمة :

ملعب كرة السلة ، وساعة توقيت الكترونية ، وكرة سلة عدد (2) قانونية ، طباشير لتحديد الابعاد الشواخص ، وشريط لاصق بطول (1.50م) كخط للبدء ، وصفارة لإعطاء اشارة البدء .

الاجراءات :انظر شكل رقم (4) .

- رسم الابعاد الخاصة بهذا الاختبار من حيث مواقع الشواخص الستة عن الخط البدء وعلى النحو الآتي :-
 - وضع الشريط اللاصق على الارض والذي طوله (1,50م) ثم تحديد نقطتين عند طرفيه ولتكن (أ ، ب).
 - يبعد الشاخص الاول عن خط البدء مسافة (1,50م) وبشكل مواجه لخط البدء .
 - يبعد الشاخص الاول عن الشاخص الثاني مسافة (2,40م) .
 - وهكذا المسافة نفسها بين الشاخص الثاني والثالث ، والثالث والرابع ، والرابع والخامس، والخامس والسادس .
 - تثبت جميع الشواخص على الارض في خط مستقيم ومتعامدة على خط البدء .
 - المسافة بين خط البدء وعلامة الشاخص السادس (الاخير) 13,50 م .



النقطة (أ) .

- اعطاء اشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مع الطبطبة بتغير الاتجاه بين الشواخص ثم يدور اللاعب حول الشاخص الاخير (السادس) ويستمر بطبطة الكرة بتغير الاتجاه مع الركض حتى يقطع خط النهاية عند النقطة (ب) ومعه الكرة .

تعليمات الاختبار:

- اخذ اللاعب الوضع الصحيح (الاستعداد من البدء العالي عند النقطة (أ)).
- يجب ان يكون اتجاه الركض مع الطبطبة بتغير الاتجاه بين الشواخص الستة .
- ينتهي الاختبار بان يقطع اللاعب خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب) ومعه الكرة .
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط .
- يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة .

حساب الدرجة :

تحتسب وتسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه منذ لحظة اعطاء اشارة البدء وحتى يقطع الخط
النهاية عند النقطة (ب) .

2-4 التجربة الاستطلاعية :

تجرى التجربة الاستطلاعية عادةً للتعرف على ملائمة الاختبارات ومستوى استجابة أفراد العينة
لتلك الاختبارات والمدة المستغرقة لأداء الاختبارات والوحدة التدريبية ، وقد حاول الباحث استثمار
التجربة الاستطلاعية من اجل خدمة التجربة وقد كانت بتاريخ 2016/1/2 وعلى فريق شباب
نادي الحلة الرياضي والبالغ عددهم (12) وبمساعدة فريق العمل

(م.د. حسنين جمعة عصري ، م.م. احمد كريم لطيف ، طالب دكتوراه فاضل محمد عبس)

2-5 إجراءات التجربة الرئيسية :

2-5-1 الاختبارات القبلية :

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث للقدرات الحركية والبدنية والمهارية والتي
أجريت في تمام الساعة الثالثة عصر يوم الخميس 7-1-2016 في قاعة الشهيد حمزة نوري .
لقد حاول الباحث قدر المستطاع تثبيت الظروف المحيطة بالاختبارات من حيث (الزمن،المكان،
الأدوات المستخدمة، طريقة التنفيذ، فريق العمل) وجعلها متشابهة في الاختبارات القبلية والبعدية

2-5-2 التجربة الرئيسية :

التمرينات الخاصة :

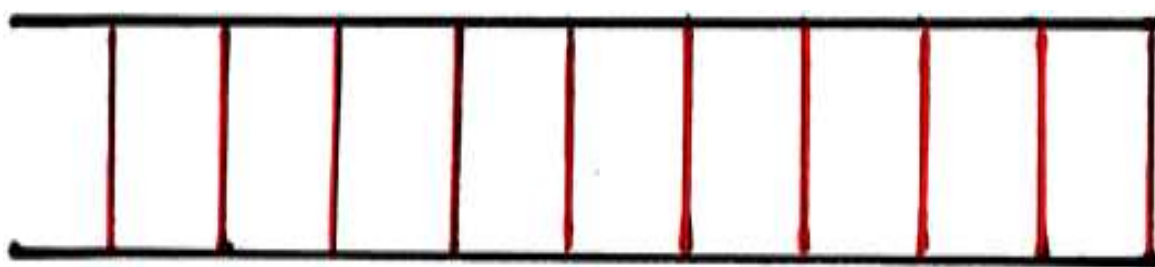
قام الباحث بأعداد تمرينات خاصة اعتماداً على أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي، من خلال بناء مكونات الحمل من حجم وشدة وكثافة مراعيّاً بذلك عمر العينة والعمر التدريبي لها . لتطوير القدرات الحركية والبدنية للذراعين والمهارات الهجومية (الطبطة والمناولة) وتم تطبيق التمرينات الخاصة وفق التعليمات الآتية :

- المدة الزمنية (8) أسابيع

- عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات متمثلة بأيام (السبت والاثنين والأربعاء)

- عدد الوحدات الكلية للتمرينات (24) وحدة

- استخدم الباحث طريقة التدريب والتكراري وبأسلوب المحطات وباستخدام السلم الارضي وكان الهدف منها تطوير التوافق والسرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين.



شكل (5)

يوضح السلم الارضي الذي يودي على كل تمرينات التوافق والسرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين

- تتراوح زمن تنفيذ التمرينات الخاصة ما بين (20-25) دقيقة من زمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية

2-5-3 الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء المدة المقررة للتمرينات الخاصة ، أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة السادسة عصراً من يوم الأحد 2016/3/13 ، مراعين بذلك الالتزام بنفس الظروف وإجراءات أداء الاختبارات التي اتبعت في أثناء إجراء الاختبارات القبلية .

2-6 الوسائل الإحصائية : (وديع ياسين ، حسن محمد، 1999 ، ص¹⁰³ ، ص¹⁵⁴ ، ص¹⁷⁸)

1- الوسيط

2. الانحراف الربيعي

3. اختبار ولكوكسن ومان وتتي

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة.

جدول (1)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة. وللمجموعة التجريبية

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي				
التوافق	رمي واستقبال الكرات على الجدار	12	1,78	14,52	1,42	5,32	0,01	معنوي
السرعة الحركية	اختبار السرعة الحركية للذراعين	14,52	1,37	17,81	1,82	6,21	0,81	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	10,24	1,95	13,21	1,73	7,80	0,08	معنوي
مهارة الطبطة	سرعة الطبطة بتغيير الاتجاه	9,63	0,37	7,12	2,31	4,93	0,01	معنوي
مهارة المناولة	سرعة المناولة الصدرية	8,75	0,74	6,94	1,89	5,60	0,02	معنوي

تم اخذ نسبة الخطأ 0,05

يبين الجدول (1) ان جميع الاختبارات جاءت بفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات الحركية والبدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة .

2-3 عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة

(للمجموعة الضابطة)

جدول (2)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية

لنتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة. وللمجموعة الضابطة

الاختبار	الاختبار القبلي	الوسيط	الاختبار البعدي	حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة	
الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي					
رمي واستقبال الكرات على الجدار	12	1,88	13	3,51	6	0,93	1,83	غير معنوي
اختبار السرعة الحركية للذراعين	14,23	1,53	13,33	0,83	6	0,83	1,70	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	10,49	2,87	11	1,55	6	1,11	0,85	غير معنوي
سرعة الطبطبة بتغيير الاتجاه	9,77	2,35	10	1,67	6	0,11	1,55	غير معنوي
سرعة المناولة الصدرية	9	0,97	10	1,45	6	1,25	0,78	غير معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (2) ظهرت ان جميع الاختبارات جاءت بفروق غير معنوية

للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية والبدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة .

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية وقيمة مان وتي المحسوبة لنتائج اختبارات القدرات الحركية والبدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة وتحليلها (المجموعة الضابطة والتجريبية)

جدول (3)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبار البعدي وقيمة مان وتي المحسوبة ودالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات المهارات الدفاعية (للمجموعة الضابطة والتجريبية)

الصفة	الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		حجم العينة	قيمة مان وتي المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي				
التوافق	رمي واستقبال كرات التنس	13	3,51	14,25	1,42	6	3,84	0,003	معنوي
السرعة الحركية	السرعة الحركية للذراعين	13,33	0,83	17,81	1,82	6	6,85	0,001	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	11	1,55	13,31	1,73	6	3,16	0,03	معنوي
مهارة الطبطبة	سرعة الطبطبة بتغيير الاتجاه	10	1,67	7,12	2,31	6	5,83	0,061	معنوي
مهارة المناولة	سرعة المناولة الصدرية	10	1,45	6,94	1,98	6	7,53	0,008	معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (3) ومن خلال اختبار مان وتي للمجموعتين التجريبية والضابطة وجد ان هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الحركية والبدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة.

3-4 مناقشة النتائج :

3-4-1 مناقشة نتائج القدرات البدنية والحركية :

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل يتضح لنا ان هناك تطورا في القدرات الحركية والبدنية (التوافق ، السرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة) للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير التمرينات الخاصة والتي احدثت تطورا ملحوظا في القدرات البدنية حيث ان التمرينات الخاصة في تدريب لقوة تكون موجهة على تقوية المجاميع العضلية التي تكون مهمة في الفعالية الرياضية بشكل خاص فهي تخدم تطوير احد انواع القوة ويؤكد ايضا

(هارة، 1991 ، ص90)

ان التمرينات الخاصة التي ترتبط اشكالها الحركية بنوع اللعبة وتتصف بكون المقاومة فيها اعلى من متطلبات المنافسة وهذا ما ينطبق على ما نفذه اللاعبون في المجموعة التجريبية من تمرينات تتضمن استخدام السلم الارضي واستخدام الذراعين في اداء التمرينات وادى الى تطوير القدرات البدنية للذراعين(السرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة والتي تكون مرتبطة بالأداء المهاري الهجومي ومنها الطبطة والمناولة الصدرية وهذا ما أكده ابراهيم مجدي" أن الصفات البدنية احد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الاداء للوصول الى المستويات الرياضية العالية وان تنمية هذه الصفات الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية .

(ابراهيم مجدي صالح ، 1998، 21،

ص3)

أما القدرات الحركية والمتمثلة بالتوافق للذراعين فمن خلال الجداول السابقة يتضح ان هنالك تطور واضح للمجموعة التجريبية ويعزوا الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير التمرينات الخاصة التي اعدّها الباحث والتي تهدف الى تطوير التوافق للذراعين باستخدام السلم الارضي وتكون التمرينات بالذراعين لان التوافق يعد من القدرات المهمة والاساس التي يعتمد عليها اللاعب في الاداء المهاري والخططي. اذ ان نمو وتطور القدرات الحركية من شأنه ان يساهم في عملية أحداث توازن وتناسق في عمل العضلات ومن ثم توظيف نسب متوازنة من القدرات البدنية كالقوة والسرعة في اداء الواجبات الحركية المختلفة بتوافق ورشاقة عالية ، وهذا ما يحتاجه اللاعب الشاب بكرة السلة.

3-4-2 مناقشة نتائج المهارات الهجومية :

أن التطور الحاصل في المجموعة التجريبية في مهارتي المناولة والطبقة يعزوه الباحث الى فاعلية التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث والتي اثرت بشكل مباشر على القوة المميزة بالسرعة وكذلك السرعة الحركية والتوافق للذراعين مما احدث تطورا ملحوظا في المهارات المبحوثة لان "هذه القدرات تعمل بشكل اساسي في القدرة على أداء المهارات بسرعة ودقة عالية وهذا ما أكدته النتائج المستخرجة . اذ أن بدون مستويات عالية للصفات البدنية والحركية يكون من الصعب تحقيق اهداف تطوير كفاية الاداء المهاري نظرا لوجود ارتباط وثيق في المهارات والمتطلبات البدنية والحركية في كل نشاط.

(مفتي ابراهيم حماد، 1998، ص21)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة كانت الاستنتاجات :-

1- هنالك تطور حاصل للقدرات البدنية والحركية للذراعين والمهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب (المجموعة التجريبية).

2- ان التطور الحاصل لبعض القدرات البدنية والحركية اثر بشكل ايجابي في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

4-2 التوصيات : من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث

1- الاهتمام بتطوير القدرات البدنية والحركية للذراعين لكونها تؤثر ايجابيا في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

2- اعتماد التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث في تطوير القدرات البدنية والحركية وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب .

3- اجراء دراسات حول القدرات البدنية والحركية وتأثيرها في مهارات هجومية ودفاعية غير ما ذكرت في هذه الدراسة.

المصادر

- ابراهيم مجدي صالح : العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم ، مجلة . تربية رياضية جامعة الزقازيق ، مج ، 1998
- الخياط وضياء الحيايى نوفل محمد : كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب، 2001
- قيس عبد الجبار ، بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد، 1987
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . ط1 ، حلوان : دار الفكر العربي ، 1987
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998
- هارة : اصول التدريب (ترجمة عبد علي نصيف) ، جامعة بغداد ، 1991
- وديع ياسين ، حسن محمد . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل : كلية التربية الرياضية، 1999

ملحق (1)

يبين صور لنموذج تمارين السلم الارضي للزراعين





ت	التمارين المستخدمة	الشدة	الحجم	الراحة البينية	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
---	--------------------	-------	-------	-------------------	------------------------	---------------------------	-----------

1- تكون التمارين المعدة من قبل الباحث في بداية القسم الرئيسي واداء التمارين يكون بشكل مستمر على طول السلم الارضي			0		الأداء	تمارين السلم الأرضي وتتضمن	
	د4	د3	ثا20	20ثا×2	بالسرعة	المشي بالذراعين على طول السلم الارضي بشكل عمودي	1
	د4	د3	ثا15	3تكرار	الممكنة	تردد بالذراعين بجانب السلم الارضي داخل مربعات السلم	2
	د4	د3	ثا15	3تكرار		الدخول والخروج بالذراعين داخل مربعات السلم بشكل جانبي	3
	د4	د3	ثا15	3تكرار		القفز بالذراعين معا داخل وخارج السلم الارضي	4
	د4	د3	ثا15	3تكرار		اخذ خطوة للأمام باليد اليمن والرجوع بنفس اليد للخلف وبالتعاقب	5

إنموذج لوحدة تدريبية للاعبين الشباب بكرة السلة