

تأثير أسلوب التدريب المستمر بتبادل الخطوة والهيبيوكسيك في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب السلمي للاعبين الناشئين لكرة السلة
جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ . م . د عادل ناجي حسن

Adelnaji53@gmail.com

مستخلص البحث

كان الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو معرفة تأثير أسلوب التدريب المستمر بتبادل الخطوة والهيبيوكسيك في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الناشئين لكرة السلة والتعرف على تأثير تمارين الأسلوبين تحمل بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة للناشئين, كما كانت فروض البحث إن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اختبارات البعدية بأسلوب التدريب المستمر بتبادل الخطوة والهيبيوكسيك لتطوير التهديد السلمي لدى لاعبي الناشئين لكرة السلة , واختار الباحث عينته بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي الميناء للناشئين لكرة السلة المشارك لدوري المنطقة الجنوبية في العراق واعتمد الباحث التمارين والاختبارات المقننه علمياً من بعض المصادر , وظهرت النتائج إن قيمة (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية , واما أهم الاستنتاجات كانت 1- للتمارين الخاصة المستخدمة بأسلوب التدريب المستمر بتبادل الخطوة والهيبيوكسيك لتطوير التهديد السلمي تأثير ايجابي في تطوير التهديد السلمي لدى لاعبي الناشئين لكرة السلة ولصالح الاختبارات البعدية . اما أهم التوصيات كانت , 1- التأكيد على التمارين المختارة بأسلوب التدريب المستمر بتبادل الخطوة والهيبيوكسيك كونها تعمل على اتقان الأداء الحركي وتوجيه الأداء في اشكال مختلفة وفق المهارة المطلوبة وتطويرها.

Abstract

The effect of my continuous training method with step exchange and hypoxic on developing some physical abilities and the skill of peaceful shooting for junior basketball

players Adelnaji53@gmail.com By:Dr. Adel Naji Hassan

The main objective of this study is to know the effect of the continuous training methods step interchange and hypokinesic in the development of some physical skills and skills of junior basketball players.as the hypotheses of the research that there are statistically significant differences between the tests after the two methods of continuous training exchange step and hypokinesic for the development of peaceful scoring among young players basketball,The researcher chose his sample by the deliberate way, they are the players of Al-Minaa club for

basketball juniors participating in the southern region league in Iraq. The value of (T) calculated for all variables is greater than the value of (T) tabular. , and the most important conclusions were 1 - the special exercises used in the methods of continuous training exchange step and hypoxes to develop peaceful scoring a positive impact in the development of peaceful scoring among players My junior basketball, The most important recommendations were: 1 - Emphasis on the exercises selected by the two methods of continuous training exchange step and hypoxic as it works to master the motor performance and guide performance in different forms according to the required skill and development.

1- مقدمة البحث وأهميته:

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ليس وليد الحظ أو يتكون بين ليلة وضحاها لكنه ينمو ويتطور تدريجيا" من خلال التدريب المنظم لمدة طويلة والتخطيط العلمي السليم والاعتماد على نتائج الباحثين والخبراء والعلماء والمختصين في مجالات العلوم المختلفة المرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضية ، وتعد كرة السلة واحدة من الألعاب الفرقية التي أسهم العلم في تطويرها وجعلها من الألعاب الشعبية في العديد من البلدان العالمية والعربية والعراق أحد تلك البلدان ، كما تحتل كرة السلة في الوقت الحاضر مركزا" متقدما" بين الألعاب التي يتنافس عليها اولمبيا" وقاريا" ودوليا" ومحليا" ، إذ تطورت تطورا" كبيرا" من الناحية الفنية والخططية ، فضلا" عن الإثارة والسرعة في الأداء المتمثلة في المهارات الفردية والجماعية بين اللاعبين وكثرة النقاط المسجلة خلال المباراة والمستوى العالي الذي تتطلبه المنافسة في هذه اللعبة ومن الطبيعي أن يتطلب هذا المستوى تطورا" مماثلا" في إعداد اللاعبين إعدادا" بدنيا" عاليا" الذي يعد الدعامية الرئيسة للوصول إلى المستويات العليا في هذه اللعبة .

إن إعداد وتدريب الناشئين وتجهيزهم للوصول بهم الى المستويات العالية والمناسبة لخصائص مرحلته العمرية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لديه ، ويبدأ التدريب للناشئين بمرحلة يتداخل تحتها تدريب الأشبال مع تدريب المتقدمين إذ يركز تدريب الناشئين على تطوير الاستعداد للأداء وتنمية القدرات العامة أما تدريب المتقدمين فيؤكد إتقان الأداء الفني الخاص للنشاط الممارس وان يكون تدريب المتقدمين استمرارا" لتدريب الناشئين ومرتبطا" به من حيث تنمية القدرات البدنية والحركية والعقلية والنفسية التي تعد عناصر تحديد استعداد الفرد للمستوى العالي في نشاط معي. ونتيجة مما تقدم فقد برزت الأهمية للبحث من خلال وضع تمرينات خاصة وفق أسلوبين تجريبيين لمواكبة التطور الحاصل في هذه اللعبة التي تهدف إلى تطوير التصويب السلمي بكرة السلة للناشئين لتقديم الأفضل في سبيل تطوير لعبة كرة السلة في العراق . مشكلة البحث تعد كرة السلة من الألعاب الجماعية التي يتطلب

من لاعبيها امتلاكهم مواصفات بدنية وحركية ومهارية خاصة ، ونتيجة للتغيرات الحاصلة في اللعبة والذي أدى إلى سرعة إيقاع اللعب الهجومي .

ومن خلال خبرة الباحث في لعبة كرة السلة كونه لاعبا" سابقا" لها ومدربا" ومدرسا" لهذه المادة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة البصرة في الوقت الحاضر ومتابعا" للعديد من البطولات الوطنية والعربية والدولية لبطولات الناشئين التي أقامها الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة لاحظ أن هناك إخفاقات كثيرة لعدم تسجيل النقاط من خلال مهارة التصويب السلمي وفي حالات يكون فيها اللاعب وحده على السلة إما نتيجة الضغط النفسي أو ضعف المهاري لهذه المهارة ، ومن هنا جاءت مشكلة البحث ورغبة الباحث بتجريب تمرينات خاصة وفق أسلوبين تجريبيين التدريب المستمر بتبادل الخطوة والهيوكسيك في تطوير بعض القدرات البدنية والتصويب السلمي لدى لاعبي الناشئين لكرة السلة إسهاما" منه في إيجاد حل لمثل هكذا مشكلة .

أهداف البحث : التعرف على تأثير أسلوبي التدريب المستمر بتبادل الخطوة والهيوكسيك في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب السلمي للاعبي الناشئين بكرة السلة. التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب السلمي للاعبي الناشئين بكرة السلة. التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب السلمي للاعبي الناشئين بكرة السلة. **فروض البحث** وجود فروق ذو دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب السلمي للاعبي الناشئين بكرة السلة. وجود فروق ذو دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب السلمي للاعبي الناشئين بكرة السلة. وجود فروق ذو دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب السلمي للاعبي الناشئين بكرة السلة.

مجالات البحث المجال البشري: لاعبو نادي الميناء الرياضي بكرة السلة للناشئين. المجال الزمني : المدة من 3 / 8 / 2019 لغاية 15 / 10 / 2019 المجال المكاني : القاعة الاولمبية الرياضية المغلقة لنادي الميناء الرياضي في محافظة البصرة .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة هذه الدراسة باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبيتين) .

2-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ حجمها (12) لاعبا" من فريق كرة السلة لنادي الميناء الرياضي للناشئين والمعتمدة من قبل الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة ، حيث قام الباحث بتقسيم العينة بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تضم كل مجموعة (6) لاعبين، وتم إدخال المتغير

التجريبي الذي هو التمرينات بأسلوب التدريب المستمر بتبادل الخطوة المجموعة التجريبية الاولى والهيبيوكسيك على المجموعة التجريبية الثانية وفي الجزء الخاص من القسم الرئيسي والتدريب ، ولتجنب النتائج التي قد تؤثر في نتائج التجربة ، وحتى يستطيع الباحث أن يرجع الفرق إلى العامل التجريبي ومن خلال تحقيق التجانس بين أفراد عينة البحث قام الباحث باستخدام (معامل الالتواء) بين متوسطات العمر الزمني والعمر التدريبي والطول والوزن وكما مبين في الجدول (1) وكذلك قام الباحث بإجراء التكافؤ بين عيني البحث والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	16	0.496	16.45	2.752
العمر التدريبي	سنة	4.955	0.783	5	0.172
الطول	سم	175.07	5.301	174.5	0.325
الوزن	كغم	63.5	5.63	64	0.266

الجدول (2) يبين تكافؤ عيني البحث التجريبتين في متغيرات البحث

المتغيرات	الوحدة	المجموعة التجريبية الثانية				المتغيرات
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	
اللمس السفلي والجانبية (المرونة)	عدد	42.41	5.33	45.81	2.479	غير معنوي
ركض الركزك (الرشاقة)	ثا	26.59	1.40	26.55	0.870	غير معنوي
ركض مسافة 30 مترا (سرعة انتقالية)	ثا	5.100	0.49	5.099	0.280	غير معنوي
الركض المرتد مسافة 150 مترا (تحمل سرعة)	ثا	22.83	1.43	22.48	1.620	غير معنوي
اختبار التهديف من الحركة السلمية بعد اداء الطبطة على المربع أليمين	ثا	5.755	1.50	5.630	0.711	غير معنوي

غير معنوي	0.462	0.945	5.297	1.22 5	5.145	ثا	اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد اداء الطبطبة على المربع اليسار.
--------------	-------	-------	-------	-----------	-------	----	--

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (12) ونسبة خطأ (0.05) هي (2.074)

2-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة

2-3-1 وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية - شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- الاستبانة - الملاحظة - الاختبارات البدنية والمهارية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ميزان طبي - حاسبة الكترونية نوع (Casio) يابانية الصنع - ملعب كرة سلة قانوني .
- ساعات توقيت الكترونية - ملعب كرة سلة قانوني - كرات سلة عدد (15) كرة.
- شواخص بلاستيكية عدد (20) .

2-4 خطوات تنفيذ البحث :

2-4-1 تحديد أهم القدرات البدنية والحركية وأهم المهارات الهجومية بكرة السلة واختباراتها.

من أجل تحديد أهم القدرات البدنية والحركية المرتبطة وأهم المهارات الهجومية قام الباحث.

2-4-2 اختبارات القدرات البدنية

- 1- اختبار قياس المرونة الحركية (محمد صبحي حسانين, 2003, ص 329-330)
- 2- اختبار قياس الرشاقة (قيس ناجي عبد الجبار, 1987, ص 286)
- 3- اختبار قياس السرعة الانتقالية (قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد, 1987, ص 286)
- 4- اختبار ركض 150م من البداية العالية (محمد صبحي حسانين, 1997, ص 364-365)

2-4-2 اختبارات القدرات المهارية (محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين, 1999, ص 154)

- 1- اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد اداء الطبطبة على المربع أليمين .
- 2- اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد اداء الطبطبة على المربع اليسار .

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

للقوف على مدى صلاحية الاختبارات والأدوات ومعرفة مدى ملائمتها قام الباحث بإجراء

تجربة استطلاعية على (6) لاعبين من لاعبي نادي نفط الجنوب الرياضي للناشئين في الأيام 4-5 / 8

2019/

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

للوصول إلى الشدة المطلوب للتمرينات المستخدمة أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية للأيام (6-7 / 8 / 2019م) وعلى (12) لاعبا الذين يمثلون المجموعة التجريبية تم اختيارهم عمداً وهدفت التجربة إلى ما يأتي :-

- التعرف على الشدة 100% لكل تمرين من قابلية اللاعبين .
- في ضوء هذه التجربة الاستطلاعية تم استخراج النسب (80% ، 85% ، 90%) من شدة كل تمرين ولكل لاعب .

2-6-6 إجراءات البحث الميدانية

2-6-1 الاختبارات القبلية لعينة البحث

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددها (12) لاعبا يمثلون المجموعتين التجريبيتين بمعدل (6) لاعبا لكل مجموعة .

- أجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبيتين في يومي الجمعة والسبت المصادفة 8 - 9 / 2019 الساعة (9) التاسعة صباحاً .

- أجريت الاختبارات جميعها في قاعة نادي الميناء الرياضي القاعة الأولمبية في البصرة .
- قبل البدء في تنفيذ الاختبارات قام الباحث بشرح مفصل لكل اختبار وتوضيح أهمية هذه الاختبارات وضرورة أن يبذل اللاعب قصارى جهده وأن ينفذها بسرعة عالية .
- تم إجراء الإحماء للمختبرين قبل البدء من لدن المدرب لتهيئتهم للاختبارات .

2-6-2 التمرينات المستخدمة ومدة تطبيقها.

استخدم الباحث تمرينات مختلفة طبقها عينة البحث لكلا المجموعتين في فترة الإعداد الخاص وبالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، وتراوح زمن التمرينات المطبقة في كل وحدة بين (40-50) دقيقة إذ احتوت الوحدات التدريبية على تمرينات هدفت إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الأساسية التي تحتويها لعبة كرة السلة ، كذلك مهارة التهديد السلمي الهجومي وهي تشبه إلى درجة كبيرة ما يحدث في المباراة إذ تم استخدام أسلوب التدريب المستمر بتبادل الخطوة والهيوكسيك كما أن هذا النوع من التدريب يناسب سمات المرحلة العمرية لعينة البحث وإمكانياتها وظروفها وخصائصها وهذا ما أكدته (أبو العلا احمد عبد الفتاح 1992) على أساس " إن تشابه الحركات المركبة لأي تمرين يهدف إلى تنمية التحمل الخاص لتلك الحركات الأساسية للنشاط الرياضي التخصصي مع مراعاة أن يكون توقيت الأداء وإيقاعه سواء في الألعاب الفردية أم الجماعية مشابهاً لظروف المنافسة " (أبو العلا، 1992، ص108) . ونفذت التمرينات بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد احتوت كل وحدة تدريبية (8-10) تمرينات إذ تراوحت الشدة من 80% إلى 90% من قابلية كل لاعب وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة مقسمة

على (8) أسابيع في أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) من كل أسبوع يبدأ التمرين في الساعة (3) عصرا" للعينتين التجريبيتين وكان تطبيق البرنامج بتاريخ 2019/8/10 ولغاية 2019/9/3

2-6-4 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في يومي الجمعة والسبت المصادفة 4 - 5 / 9 / 2019 في تمام الساعة (9) صباحا" وحرص الباحث على تهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث الزمان والمكان والأدوات اللازمة.

2-7 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية - البعدية للمجموعة التجريبية الأولى (تبادل الخطوة) وتحليلها

جدول (3)

يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى (تبادل الخطوة)

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	الوحدات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
1	اللمس السفلي والجانبى (المرونة)	عدد	3.750	2.162	2.009	معنوي
2	ركض الزكزال (الرشاقة)	ثا	0.970	0.528	1.380	معنوي
3	ركض مسافة 30 مترا (سرعة انتقالية)	ثا	0.548	0.420	1.528	معنوي
4	الركض المرتد مسافة 150 مترا بأقصى سرعة (تحمل سرعة)	ثا	1.008	0.488	1.148	معنوي
5	اختبار التهديف من الحركة السلمية بعد اداء الطبطة على المربع أليمين	ثا	0.850	0.181	0.696	معنوي

6	اختبار التهديف من الحركة السلمية بعد اداء الطبطبة على المربع اليسار.	ثا	0.935	0.456	0.131	معنوي
---	--	----	-------	-------	-------	-------

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) ونسبة خطأ (0.05) هي (2.069) .

3-1-1 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية - البعدية للمجموعة التجريبية الأولى (تبادل الخطوة)

يبين الجدول (3) فروق الأوساط بين نتائج الاختبارات القبلية - البعدية للمجموعة التجريبية الأولى (تبادل الخطوة) إذ ظهر أن نتائج الاختبارات كانت معنوية بين الاختبارات قيد البحث ولصالح الاختبارات البعدية .

ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى أن التمرينات المستخدمة بأسلوب التدريب المستمر بتبادل الخطوة وأحتوائها على التمارين المختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي تتناسب مع نوع القدرة المهارية المراد تطويرها قد أثرت إيجابيا في تطوير تلك القدرات لأحتوائها على تكرارات عالية وبفترات راحة قليلة جدا او راحة ضمنية من الأداء خفيف الشدة جزء بسيط ، ومن المعروف ان كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة السلة من الالعاب التي تميز لاعبيها بقوة عضلات الذراعين والرجلين بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنظم للتمارين والزيادة التدريجية للتكرارات اذ أثبتت طريقة التدريب بأسلوب التدريب المستمر بتبادل الخطوة نجاحها في تطوير تلك القدرات والوصول باللاعب الى الدرجة المطلوبة في ديناميكية الحركة ، وهذا ما يؤكد (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين , 2001) " أتقان حركات توافقية معقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه أيضا وكذلك القدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير وإعادة تشكيل الأداء تبعا لهذا الموقف بسرعة (كمال عبد الحميد، محمد صبحي، 2001، ص 85). علما " أن التطور الذي حصل لدى عينة البحث هو التأكيد على مهارة التصويب في الوحدات التدريبية يكون حول الأداء الفني الصحيح للتصويب فزاوية التصويب في التمارين التدريبية الأولى تكون واسعة والمسافة قصيرة ليساعد اللاعب على سهولة إتقان التكنيك الصحيح وبعد ذلك يتم التركيز على الدقة والسرعة والربط بينهما لضمان نجاح التصويب وإجادة استخدام أنواع التصويب السلمي من مختلف الزوايا، وانا للسرعة أثناء أداء المهارات الخاصة بلعبة كرة السلة واحد من أهم أهداف التدريب إذ يحتاج إلى مهارات متعددة مثل الطبطبة والتصويب وقطع المسافة بسرعة تحت ظروف بالغة الصعوبة من الجهد وتحمل سرعة الأداء لهذه المهارات وهو عامل التفوق والنجاح في تلك الظروف التنافسية . والباحث يتفق مع ما ذهب إليه بارتنوف (1988) "إن لاعب كرة السلة الذي يحتاج إلى قدرات بدنية خاصة من خلال درجة التغيير الكبيرة وعدم ثبات المواقف فضلا" عن عدم إمكانية

تحديد مستوى حمل المنافسة مسبقاً" وبالذات فيما يخص الوقت الذي تستغرقه المنافسة إذ لا يمكن أن نعرف مسبقاً" شدة المنافسة غالباً" ولا الزمن الفعلي الذي تستغرقه وبالذات عند وجود أوقات إضافية مثلاً" ، كما يتحتم على اللاعب أن يكون قادراً" على أداء حركات سريعة من آن إلى آخر طوال مدة استمرار المنافسة" (بارتنوف، 1998، ص 185)

2-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية – البعدية للمجموعة التجريبية الثانية (الهيبوكسيك) وتحليلها

الجدول (4)

يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية (الهيبوكسيك)

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	الوحدات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
1	اللمس السفلي والجانبى (المرونة)	عدد	8.250	2.314	29.341	معنوي
2	ركض الزكزالك (الرشاقة)	ثا	4.730	1.74	22.920	معنوي
3	ركض مسافة 30 متراً (سرعة انتقالية)	ثا	4.200	0.130	9.459	معنوي
4	الركض المرتد مسافة 150 متراً بأقصى سرعة (تحمل سرعة)	ثا	1.441	0.638	7.831	معنوي
5	اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد اداء الطبطبة على المربع أليمين	ثا	2.137	0.500	14.860	معنوي
6	اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد اداء الطبطبة على المربع اليسار .	ثا	2.035	0.930	7.593	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) ونسبة خطأ (0.05) هي (2.069) .

3-2-1 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية - البعدية للمجموعة التجريبية الثانية (الهيبوكسيك)

يبين الجدول (4) فروق الأوساط بين نتائج الاختبارات القبلية - البعدية للمجموعة التجريبية الثانية (الهيبوكسيك) إذ ظهرت نتائج الفروق جميعها معنوية أي أن المنهج التدريبي المطبق كان له تأثير ايجابي في تحسن مستوى العينة ولصالح الاختبارات البعدية .

ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى أن التمرينات المستخدمة بأسلوب التدريب الهيبوكسيكو احتوائها على التمارين المختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي كانت فعالة ومؤثرة طبقاً لحركات اللعبة المختلفة والأداء المتغير إذ أنه كلما ارتفعت درجته انعكس ذلك على مستوى أداء اللاعب وظهور الحركة أكثر انسيابية, فلاعب كرة السلة يحتاج مهارة التصويب السلمي من مختلف الجهات بشكل أفضل إذ كانت التمرينات المستخدمة متنوعة وتصاعدية ومشابهة لمواقف اللعبة . وزيادة تكرارها على وفق أسس علمية مدروسة وتنمية القدرات البدنية والحركية الأخرى كالسرعة والرشاقة , ويعزو الباحث ذلك إلى التمرينات المستخدمة إذ كانت متنوعة وتصاعدية وكان هناك ربط بين تنمية وتطوير قدرات بدنية وحركية متعددة وإعطاء واجبات حركية أكثر وصعوبة في الأداء مثل تقليل مساحة الملعب أو زمن الأداء أو تقليل المعلومات التي يحتاجها الجهاز العصبي مثل وجود الحواجز والعوارض أو زيادة المنافسين وهذا ما يذكره (أمراًلبساطي 1998) " إذ أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة أفقارهم الى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي , لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط " (امر الله احمد البساطي , 1998, ص 192).

إن خصوصية لعبة كرة السلة من حيث احتوائها على مهارات عدة هجومية ودفاعية بكرة وبدون كرة واختلاف مواقف اللعب من حيث السرعة وصعوبة بعض الحركات وكلها تتطلب من لاعب كرة السلة امتلاكه رشاقة عالية فضلاً عن ذلك فإن اللاعب يحتاج إلى تغيير اتجاهه في أثناء الخداع ومحاولة دخوله من مسافات ضيقة جداً لكي يتمكن من مواجهة السلة والتسجيل , كذلك نرى أن التمارين المقترحة ساهمت في أداء مختلف المهارات الأساسية ومنها التصويب السلمي لتمكن اللاعب من رؤية سلة المنافس بوضوح , لهذا قدرة المهاجم على سرعة وقوة القفز يجب أن تكون بشكل يسمح له من التصويب من مستوى أعلى من مستوى المدافع بحيث يصعب على المدافع الوصول الى الكرة, " إذ توجد علاقة ايجابية بين قوة الذراعين وبين مستوى الأداء المهاري حيث كلما ازدادت قوة الذراعين كلما تمكن اللاعب من التحكم الجيد بالكرة ومن ثم التصويب بشكل مؤثر وفعال (كمال جميل الرضي , 2004, ص 100).

3-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين التجريبيتين وتحليلها .

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية - البعدية وقيمة (ت) المحتسبة والدلالة الإحصائية للمجموعتين التجريبيتين

ت	المعاليم الإحصائية الاختبارات	المجموعة الأولى (تبادل الخطوة)		المجموعة الثانية (الهيوكسيك)		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
1	اللمس السفلي والجانبى (المرونة)	43.500	5.500	54.580	4.130	7.557	معنوي
2	ركض الزكراك (الرشاقة)	26.370	1.472	23.320	0.980	8.111	معنوي
3	ركض مسافة 30 مترا (سرعة انتقالية)	5.505	0.469	4.740	0.210	7.018	معنوي
4	الركض المرتد مسافة 150 مترا بأقصى سرعة (تحمل سرعة)	22.700	1.463	20.044	1.267	6.446	معنوي
5	اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد اداء الطبطبة على المربع أليمين .	5.700	1.501	3.495	0.359	6.702	معنوي
6	اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد اداء الطبطبة على المربع اليسار .	5.094	1.230	3.260	0.170	7.946	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) هي (2.074)

3-3-1 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين التجريبيتين

يبين الجدول (5) الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين التجريبيتين إذ ظهرت نتائج الفروق جميعها بين الاختبارات معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (الهيوكسيك) .
ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى أن التمرينات المستخدمة والمعدة من قبل الباحث بأسلوب التدريب الهيوكسيكوأحتوائها على التمارين المختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي كانت فعالة ومؤثرة طبقاً لحركات اللعبة المختلفة والأداء المتغير إذ أنه كلما ارتفعت درجته انعكس ذلك على مستوى

أداء اللاعب وظهور الحركة أكثر أنسيابية، وإن لاعب كرة السلة يحتاج إلى العديد من المتطلبات البدنية والمهارية خلال عملية الهجوم واختراق المدافعين ومهارة الخداع والتصويب من الحركة ومن القفز وقطع الكرة ... الخ وكما يعزو الباحث هذا التطور إلى التمرينات المستخدمة والمطبقة على المجموعة التجريبية الثانية إذ كانت فعالة ومؤثرة ومبنية على أسس علمية متقنة ، وهذا ما أكدته (وديع ياسين) بقوله " إن ارتفاع مستوى عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالقوة والسرعة ومطاولة القوة ومطاولة السرعة والتوازن والتوافق والمرونة من شأنه أن يقوي من رشاقة الأداء الحركي " (وديع ياسين , 1999, ص 135), ويبين الباحث هذا التطور إلى التمرينات المستخدمة على المجموعة التجريبية الثانية (الهيبوكسيك) إذ كانت فعالة ومؤثرة ومبنية على أسس علمية متقنة وذات شدة عالية من 80%-90% في التدريبات وإعطاء مدة راحة كافية بين التكرارات والمجاميع لاستعادة الشفاء والتدرج في الشدة والحجم لتطوير السرعة الانتقالية وإعطاء تدريبات السرعة في بداية الوحدة التدريبية مع عدم إعطاء تدريبات السرعة بعد تدريبات القوة. وهذا ما أكدته (فوكس وماثيوس) " من إن تدريبات السرعة القصوى تؤدي إلى زيادة التوافق العصبي العضلي (وديع ياسين , 1999, ص 135) وهذا ما أكدته (وديع ياسين وحسن محمد العبيدي 1999) بقولهم " إن ارتفاع مستوى عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالقوة والسرعة ومطاولة القوة ومطاولة السرعة والتوازن والتوافق والمرونة من شأنه أن يقوي من رشاقة الأداء الحركي " (وديع ياسين وحسن محمد العبيدي 1990, ص 121),

ومن ناحية أخرى إنَّ تدريب المهارات وبشدد مختلفة وبتكرارات كبيرة وبظروف مشابهة للمنافسة أدى إلى تطوير مهارة التصويب السلمي وبكلتا اليدين للمجموعتين التجريبيتين، وهذا ما أكدته (وجيه محجوب 2000) " ان التكرار والتدريب يعطي للمهارة اتقان أكثر وتناسف وتألّق حركي أكثر دقة (وجيه محجوب 2000, ص 175).

إن لاعب كرة السلة يحتاج إلى سرعة من خلال كذلك الرجوع السريع في حالة فشل الهجوم التي تستغرق على وفق رأي الباحث من (3-5) ثا فاللاعب الذي لا يمتلك السرعة تكون احتمالات فقدانه للكرة كبيرة أو استثماره للفرصة التي اتاحت له بالشكل الأمثل قبل وصول اللاعب المنافس إليه، ويشير (بسطويسي احمد بسطويسي) إلى " ضرورة تنمية صفة التحمل منذ السنوات الأولى لتدريب الناشئين في الألعاب المختلفة ومنها كرة السلة كونها صفة بدنية فسيولوجية تحتاج إلى وقت طويل لتنميتها لغرض تأخير ظاهرة التعب التي تؤثر سلباً" في شكل الأداء الحركي " (بسطويسي احمد بسطويسي , 1999, ص 177) ويعزو الباحث هذا التطور إلى التمرينات المستخدمة وفق أسلوب تبادل الخطوة والهيبوكسيك إذ كانت ذات تأثير ايجابي و شملت تمرينات متنوعة وشاملة إذ كان لهما الأثر الواضح على هذه العينة وكانت موضوعة على وفق الأسس الفسيولوجية الصحيحة من حيث توزيع الحمل التدريبي وإعطاء الراحة ومدتها على وفق نظام الطاقة العامل لتلك القدرة مع استخدام الشدة الصحيحة وعلى وفق إمكانيات اللاعبين وباستخدام بما يناسب المرحلة العمرية للعينة إذ تم مراعاة الحالة المناسبة لإثارة الجهاز العصبي المركزي

والتوافق العضلي العصبي والقدرة على ارتقاء العضلات المضادة وانقباض العضلات المقابلة مما ساعد على تحسن القدرات البدنية قيد الدراسة ومهارة التصويب السلمي من كلا الاتجاهين إذ تم الاعتماد على التدريبات القصوى وشبه القصوى خلال الوحدات التدريبية .

الخاتمة:

من خلال ماتقدم توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية [الطريقة التدريب وبالأسلوبين (تبادل الخطوة والهيوكيسيك) تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية والتصويب السلمي لدى لاعبي الناشئين بكرة السلة .

لطريقة التدريب وفق أسلوب (الهيوكيسيك) تأثير افضل من أسلوب تدريب (تبادل الخطوة) في تطوير القدرات البدنية والتصويب السلمي لدى لاعبي الناشئين بكرة السلة . إن مهارة التصويب السلمي قد تطورت بأسلوب تدريب (الهيوكيسيك) نتيجة تطور تحمل السرعة لدى لاعبي الناشئين بكرة السلة . حققت تمرينات التدريب المستمر وبالأسلوبين (تبادل الخطوة والهيوكيسيك) الخاصة المستخدمة الأهداف الموضوعية لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية ومهارة التصويب السلمي لدى لاعبي الناشئين بكرة السلة .

بعد الانتهاء من الدراسة واستنتاجاتها خرج الباحث بتوصيات عدة منها الاستعانة بتمرينات التدريب المستمر وبالأسلوبين (تبادل الخطوة والهيوكيسيك) الخاصة المعدة والمطبقة لتطوير بعض القدرات البدنية والتصويب السلمي لتدريب لاعبي الناشئين بكرة السلة . نوصي مدربي فرق الناشئين بالاهتمام باستخدام تمرينات وبالأسلوبين (تبادل الخطوة والهيوكيسيك) الخاصة لتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبي الناشئين بكرة السلة . الاهتمام بانتقاء اللاعبين الناشئين بكرة السلة لضمان التقدم السريع للاعب واللعبة . الاهتمام بتخطيط وتنظيم التمارين المشابهة لمواقف حركات اللعب المختلفة . إجراء دراسات مشابهة وعلى مراحل عمرية مختلفة .

المصادر العربية والأجنبية

- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992).
- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية : (القاهرة ، مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، 1997
- أمر الله احمد البساطي ؛ قواعد وأسس التطبيق الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، مطبعة الانتصار ، 1998.
- السيد عبدالمقصود ؛ نظريات التدريب الرياضي (تدريب فسيولوجية التحمل) ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، 1992 .



- بارتتوف ي . م : كرة السلة ، دار التربية البدنية والرياضة ، موسكو ، 1988 .
- بسطويسي احمد بسطويسي ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، 1999) .
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء ، مطبعة جامع بغداد ، 1987 .
- كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط2 : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2004) .
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين ؛ رباعية كرة اليد الحديثة ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001)
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط5 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003) .
- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، جامعة حلوان ، ج1 ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- محمد محمود عبدالدايم ومحمد صبحي حسانين : الجديد بكرة السلة ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) .
- وجدي مصطفى فاتح ومحمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المينا ، 2002 .
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988)
- وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000 .
- وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) .
- Edward Fox , Dan all Mathews ; The physiological Basis of physic Education and Athletics : (Saunders college publishing, 1981) , p 299.

ملحق (1)

نموذج من التمرينات المستخدمة

الشدة: 90%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : 55-57

الوحدة التدريبية (1)

دقيقة

الراحة		الحجم		التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات	تقنين المجموعة أسلوب تدريب الهيبيوكسيك	تقنين فكري التدريب المستمر بتبادل الخطوة			
		2×5	2×12	1- من أسفل السلة ينطلق اللاعب نحو الزميل الواقف على منطقة الزاوية للقيام بالحجز الهجومي ومن ثم الدوران والتصويب السلمي نحو السلة.	3.56	الرئيس
		2×4	2×13	2- اللاعب أ يودي تمرين نصف دبري واللاعب ب يودي الطبطبة بين الشواخص عند سماع الصفارة يقوم اللاعب أ بعمل الخداع من الثبات واستلام الكرة من الزميل والدوران ومن ثم التصويب السلمي.	2.44	
رجوع النبض (120-110) ض/د (4-3) دقيقة	رجوع النبض (130-120) ض/د (3-2) دقيقة	2×10	2×12	3- انطلاق سريع الى نهاية الملعب ثم الدوران والطبطبة بين الشواخص وعمل الخداع والتصويب السلمي .	2.14	
		2×7	2×10	4- الوقوف أسفل السلة وعند	3.23	

		3×8	3×10	سماع الصفارة يقوم اللاعبون بانطلاق الى وسط الملعب ثم العودة ثلاث مرات ومن ثم اللاعب يقوم بعمل الفي كات ولاعب الآخر يناوله الكرة ويبدأ بعملية التصويب على السلة. 5- يقف اللاعب بجانب خط الرمية الحرة مع وجود كرة على حامل الكرات من جهة اليمين والآخر من جهة اليسار ويبدأ اللاعب بأخذ الكرة من الحامل والتصويب من جهة اليمين مرة والأخرى من اليسار.	2.33	1998
--	--	-----	------	--	------	------