

تمرينات الاستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للأعبين الشباب بكرة السلة

أ.د. ماهر أحمد عاصي العيساوي

مناف حميد مجيد

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تحتل لعبة كرة السلة مكانة متميزة في العالم شأنها شأن بقية الألعاب الرياضية الأخرى وما تزال تنال الشعبية والإعجاب الجماهيري عند ممارسي الرياضة ، ولعل من أهم الأسس والمبادئ التي يجب اتباعها في بناء أي إستراتيجية للتدريس أو التدريب هو الأخذ في الحسبان المعارف والمعلومات التي توصلت إليها كافة العلوم المتعلقة بالجانب الرياضي التي تتناول تأثير التدريب المنتظم على كل من الجهاز العضلي الهيكلي والجهاز العصبي والجهاز الدوري وذلك من خلال تطوير كفاءة هذه الأجهزة ورفع قدراتها في مواجهة ظروف الأداء وهذا هو الهدف الرئيس لأي منهج تدريبي.

من اجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة والذي يستلزم بناء اللاعب منذ الصغر على وفق مناهج تدريبية مقننة فلسفياً وبدنياً ومهارياً وخططياً.

ولقد زادت أهمية القدرات البدنية والمهارية بالكرة السلة في الآونة الأخيرة لان اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيدا مقارنة بأساليب اللعب السابقة، كما أن للقدرات الحركية والاستجابة الحركية الأهمية الأساسية في بناء وتقدم لاعب كرة السلة وتعمل على تحسين مستوى اللاعب المهاري والخططي ، وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب وسرعة رد الفعل الحركي عند اللاعب ، وفهم هذه العلاقة هو الأساس لوضع المناهج

تمرينات الاستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيساوي، مناهة حميد مجيد

التدريبية المناسبة التي تساعدنا في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، لذا أصبح وتأسيساً على ما تقدم فإن أهمية البحث تتجلى في ضرورة أعداد المناهج والبرامج التدريبية لفئة لشباب في كرة السلة تشتمل على التمارين الخاصة بالدقة والتركيز والتوافق العصبي العضلي والاستجابة الحركية والتي بدورها تعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية اعتماداً على الأسس التي يجب أن يضعها كل مدرب في الحسبان سواء في طبيعة اختيار نوع التمرين وأسلوب تنفيذه أو في طبيعة التأثيرات الناتجة عن استخدام التمارين المختلفة .

2-1 مشكلة البحث:

تطورت كرة السلة تطوراً كبيراً وملحوظاً خصوصاً بعد تغيير قانون اللعبة ، مما حذى بالباحثين والمختصين محاولة مواكبة التطور الحاصل في هذه الفعالية المهمة ، ومن خلال ملاحظة الفرق العالمية بكرة السلة نلاحظ أن عملية الانتقال من الدفاع الى الهجوم تتم بسرعة كبيرة جداً وأن أغلب المهارات المؤداة تتطلب قدرات بدنية وحركية ومهارية خاصة، وتشكل الاستجابة الحركية أهمية بالغة في إداء المهارات الهجومية بكفاءة عالية. ومن خلال متابعة الباحثان لواقع مبارياتنا المحلية سواءاً على مستوى الاندية المحلية أو الفرق الجامعية ، البطئ في تنفيذ الواجبات المهارية الهجومية ولكون الباحث من المهتمين برياضة كرة السلة أرتأى تصميم برنامج لتمرينات الاستجابة الحركية في محاولة جادة منه لتطوير المهارات الهجومية بكرة السلة.

3-1 أهداف البحث:

- 1- إعداد برنامج تدريبي يشتمل على تمرينات الاستجابة الحركية لتطوير أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات الاستجابة الحركية في أداء بعض المهارات والهجومية بكرة السلة.

4-1 فرضيات البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبارات المهارات الهجومية وأختبار الاستجابة الحركية.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبارات المهارات الهجومية وأختبار الاستجابة الحركية .

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الكهرباء الرياضي لفئة الشباب (16-17) سنة.

2-5-1 المجال المكاني: قاعة الشهيد منذر علي شناوة - المدينة الرياضية - بغداد.

3-5-1 المجال الزمني: للفترة (2011/12/26) ولغاية (2012/4/5).

الفصل الثاني

2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم التمرينات وأهميتها:

تعد التمرينات ضرورية للفرد من أجل أن يحيى حياة سعيدة وسليمة خالية من الأمراض والعاهات والتشوهات فضلاً عن كونها وسيلة للمتعة والراحة النفسية وتحقيق الإنجاز عند ممارستها وهي من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجيد وصولاً للإنجاز العالي سواء في المجال الرياضي أو مجالات الحياة الأخرى.⁽¹⁾

وتعددت الآراء حول مفهوم التمرينات وذلك بسبب تعدد أغراضها فالتمرين يعني " كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان " (2) " فكل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق التمرين فمن خلاله نستطيع تطوير قدرات الفرد البدنية والحركية ، فالتمرين يمكن أن يكون (عبارة) عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في جميع مجالات الحياة العامة والمجال الرياضي".⁽³⁾

2-1-2 مفهوم الاستجابة الحركية:

ان الاستجابة الحركية على تباين مستوياتها في الالعاب الرياضية تمثل حجر الزاوية في الأداء الحركي ، لاسيما الأداء المتغير الايقاع والذي يتطلب من اللاعب التكيف والتغير السريع للتعامل مع متغيرات الأداء، من اجل تحقيق نتائج ايجابية.⁽⁴⁾

(1) جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم - تكتيك ركض الموانع ، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986 ، ص 46 .

(2) هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، مطبعة التحرير ، بغداد ، 1975 ، ص 11 .

(3) عباس السامرائي ، بسطويسي أحمد : طرق التدريب في المجال الرياضي ، جامعة الموصل ، 1984 ، ص 235 .

(4) أسماء حكمت وآخرون : حدة الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية في لعبتي السباحة والكرة الطائرة ، (بحث منشور) ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثاني ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية . 2005.

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب لكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد محاسني العيساوي، مناهة حميد مجيد

فالاستجابة الحركية تعني " المدة الزمنية بين الإيعاز ونهاية الحركة ، اي الوقت المستغرق في أداء الحركة هو الذي يعكس قدرة الرياضي على نجاح الاستجابة. (5)
كذلك يقصد بها " القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن ، بمعنى القدرة على تكوين رد فعل تجاه المؤثرات المدركة ضمن فترة زمنية قصيرة. (6)
وتعرف ايضا بانها " قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن، اي قدرة الفرد في ايجاد المعالجات الصحيحة للحوافز في مدة زمنية قصيرة. (1)

2-1-3 أنواع الاستجابة الحركية:

تقسم الاستجابات الحركية الى: (2)(3)

1-الاستجابة البسيطة:

ويكون نوع المثير معروفاً مسبقاً لدى الفرد ، اذ ان اللاعب يعرف نوع المثير وشدته قبل حدوثه وهذا النوع شائعاً في المهارات الرياضية ، فائدة هذا النوع هو استخدام التوقع للأداء الحركي يظهر عند تطبيق المهارات ، ومثال على ذلك ان اللاعب المدافع في كرة السلة عند أداء التهديد من قبل اللاعب المنافس المنافس يقوم اللاعب بالمتابعة الدفاعية للكرة عندما تكون مرتفعة وموجهة الى السلة ، فإن المدافع يعرف المثير مسبقاً واتجاهه ونوعه.

2-الاستجابة المركبة :

هذا النوع يكون المثير غير معروفاً مسبقاً لدى الفرد ، وعليه فإن الفرد يقوم بالبداية بعملية التعرف على المثير ومن ثم الاستجابة له ، وان اللاعب يمكن ان يختار مثير محدد ضمن عدة مثيرات تعرض عليه لمرة واحدة او مرات متتالية فتزداد الصعوبة في هذه الحالة أيضاً ، ومثال على ذلك اللاعب المدافع في كرة السلة أثناء هجوم الفريق المنافس فإن اللاعب المدافع لايعرف ما يعتمد اليه اللاعب المهاجم الذي بحوزته الكرة من حركة سواء كانت مناولة الى زميله او التهديد من القفز او التهديد السلمي .

(5) قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط 1، عمان، دار الفكر العربي ، 1998، ص246.

(6) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 108.
(1) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي- نظريات تطبيق ، ط 9، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1999، ص 138.
(2) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج 1 ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995، ص473-474.

(3) حسين سبهان صخي : حسين سبهان صخي : منهج تدريبي لتطوير زمن ودقة التوقع والاستجابة الحركية وتأثيره في دقة بعض المهارات الاساسية للاعبين الكرة الطائرة الشباب ، (أطروحة دكتوراه) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2006، ص 58.

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب لكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

3- الاستجابات المتسلسلة:

وهي اكثر الاستجابات حدوثاً في المجال الرياضي ، اذ تتعاقب الاستجابات تعاقباً زمنياً ، وفي الاغلب ماتكون كل استجابة في السلسلة مثيرة للاستجابة التالية مثل أداء حركات الجمناستك او المشي او الركض ، وتكون الاوقات الزمنية بين المثيرات اما متساوية كما في الأستجابة للضوء الذي يظهر كل ثانية وبمعدل منتظم ، او غير متساوية كما في الأستجابة لضوء يظهر بعد ثانية ثم ضوء اخر يظهر بعد ثانية ونصف الثانية ثم اخر بعد ثانيتين ونصف الثانية وهكذا حسب متطلبات الأداء او العمل، او تكون الأستجابة تعتمد على سرعة المختبر في الأستجابة للمثير السابق اذ ان المثير السابق يستخدم كمحك يرجع الية في تحديد سرعة المثيرات او معرفة سرعة استجابة المختبر(الشخص الذي يؤدي الاختبار).

2-2 الدراسات النظرية:

2-2-1دراسة حسين سبهان صخي (2006):⁽¹⁾

عنوان الدراسة: منهج تدريبي لتطوير زمن ودقة التوقع والأستجابة الحركية وتأثيره في دقة بعض المهارات الاساسية للاعبي الكرة الطائرة الشباب.

وهدف الدراسة الى إعداد إختبارات لقياس زمن ودقة التوقع الحركي ودقة الأستجابة الحركية لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، ووضع منهج تدريبي لتطوير زمن ودقة التوقع والأستجابة الحركية ومعرفة تأثيره في تطوير دقة بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

وكانت عينة البحث التي استخدمها الباحث (14) لاعباً من أندية بغداد للشباب (2005-2006) لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية.

وكانت أهم الأستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة :

1- ان للمنهج التدريبي كان له الاثر الايجابي في تطوير زمن ودقة التوقع والأستجابة الحركية والذي انعكس على تطور دقة المهارات الاساسية.

2- ان استخدام اختبارات التوقع الحركي التي صممت باستخدام تقنية الحاسوب ساعدت في الحصول على النتائج الحقيقية للقدرات.

(1) حسين سبهان صخي : منهج تدريبي لتطوير زمن ودقة التوقع والأستجابة الحركية وتأثيره في دقة بعض المهارات الاساسية للاعبي الكرة الطائرة الشباب ، (أطروحة دكتوراه) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2006.

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

3- ان اختبارات دقة الاستجابة الحركية وباستخدام المثير الصوتي ساعدت في التعرف على امكانية اللاعبين في التصرف الحركي الصحيح عند ادائهم للمهارات الحركية لحظة ظهور مثير معين.

2-2-3 دراسة أحمد فتحي السيد عبد الهادي (2001):⁽²⁾

عنوان الدراسة :تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الاستجابة الحركية والدقة لدى ناشئي المباراة.
تصميم برنامج تدريبي لسرعة الاستجابة والدقة والمتغيرات الفسيولوجية المختارة وتطبيقها على العينة.

وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على المتغيرات الفسيولوجية عند عينة البحث ، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على سرعة الاستجابة لدى عينة البحث ، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على الدقة لدى عينة البحث ، و تصميم جهاز مبتكر لقياس سرعة الاستجابة والدقة لدى ناشئي المباراة.

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ، وكانت من لاعبي منطقة الغربية تحت سن (14) سنة ، حيث بلغت العينة (20) لاعباً من لاعبي المباراة (سيف المباراة - سلاح الشيش) .

وكان أهم الاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة :

1-البرنامج التدريبي المقترح قد أدى الى تنمية سرعة الاستجابة الحركية والدقة والمتغيرات الفسيولوجية المختارة لدى المجموعة التجريبية وبصورة تفوق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المعتاد.

2-صلاحية الجهاز المصمم في قياس سرعة الاستجابة الحركية والدقة لدى ناشئي المباراة.

مميزات الدراسة الحالية:

1-اغلب الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الاستجابة الحركية ، كانت تهدف الى تطوير الاستجابة الحركية ومعرفة مقدارها ، أما في دراستنا فقد استخدم الباحث

(2) أحمد فتحي السيد عبد الهادي : تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الاستجابة الحركية والدقة لدى ناشئي المباراة ، (رسالة ماجستير) ، جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية ، مصر ، 2001.

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

الاستجابة الحركية كوسيلة لتطوير المهارات الهجومية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.

2-وظف الباحث التمرينات الخاصة بتطوير الاستجابة الحركية في مجال تدريب كرة السلة لتطوير الدقة والتركيز والاستجابة الحركية لدى اللاعبين ، واغلب هذه التمارين كانت مقترحة وحديثة وتستخدم في الدول المتقدمة بكرة السلة .

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية.

2-3 عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين نادي الكهرباء الرياضي بكرة السلة للموسم (2011-2012) والبالغ عددهم (20) لاعباً .

ولتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في النتائج المرجوة من البحث ، فقد عمد الباحث إلى إستخراج التجانس لعينة البحث من خلال أخذ قياسات (العمر بالأشهر ، العمر التدريبي بالأشهر ، الكتلة بالكيلوغرام، الطول بالسنتيمتر) لكل لاعب ضمن إطار عينة البحث وتسجيلها في أستمارة خاصة.من خلال استخدام معامل الالتواء ، وظهرت جميع القيم بين $(3\pm)$.

وتم تقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ولضمان خط الشروع الواحد تم إجراء التكافؤ لكافة المتغيرات المبحوثة ، والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

اسم الاختبار	المعاملات الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة (T) الجدولية تحت مستوى (0.05)	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
أختبار الاستجابة الحركية	الثانية		3.730	0.365	3.515	0.585	0.985	18	2.10	غير دال
أختبار دقة التهديف من القفز	عدد مرات		10.03	4.967	12.2	4.315	- 0.913			غير دال
أختبار التهديف السلمي	عدد مرات		3.40	1.505	3.20	1.475	0.300			غير دال

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

غير دال			0.586	1.807	14.378	2.168	14.90	الثانية	أختبار الطبطة بتغيير الاتجاه
غير دال			- 0.042	2.139	16.587	2.732	16.539	الثانية	أختبار التمرير السريع

3-2 خطوات تنفيذ البحث:

- لغرض وصول الباحثان الى تحقيق أهداف البحث فقد عمد الباحثان الى إجراء مايلي :
- 1- عمد الباحثان الى أستحداث تمارين جديدة في كرة السلة تعتمد على سرعة الأداء وارتباط هذه التمارين بالمتنير فضلاً عن تمرينات تم الاستفادة من المصادر والمراجع الخاصة بكرة السلة ، والتي من شأنها تؤدي الى تطور الأستجابة الحركية لدى اللاعبين.
- 2- تحديد عينة البحث و التحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأختبارات القبلية للمهارات الاساسية بكرة السلة وأختبار الأستجابة الحركية .
- 3- عمد الباحثان الى جمع المهارات والأختبارات الخاصة بالمهارات الاساسية في كرة السلة وأختبارات الأستجابة الحركية والمعمول بها من المصادر العلمية ووضعها في إستمارة استبانة .
- 4- بعد تطبيق الخطوات السابقة تم عرض إستمارة الاستبانة على الخبراء والمختصين في مجال كرة السلة والأختبارات والقياس وعلم التدريب والتعلم الحركي، اذ تم أخذ آراء الخبراء والمختصين من قبل الباحث حول تحديد أهم المهارات الهجومية التي تحتاج الى سرعة في الأداء والاكثر إستخداماً في المباريات
- 5- بعد مراجعة الباحث للمصادر العلمية وجمع الأختبارات الخاصة بالأستجابة الحركية التي تتوافر فيها المعايير العلمية عمد الباحث الى وضعها في نفس استمارة الاستبانة الخاصة بتحديد المهارات .
- 6- عمد الباحث الى توزيع الاستمارات الخاصة بتحديد المهارات الهجومية والأختبارات الخاصة بها الى الخبراء من داخل وخارج القطر وتم الاستفادة من خدمة الانترنت في هذا المجال .
- 7- تم التحقق من الشروط العلمية للأختبارات المعتمدة في البحث .
- 8- تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (9) لاعبين لتحديد الوقت اللازم لأجراء الأختبارات والتأكد من سلامة الاجهزة المستخدمة وتفهم فريق العمل المساعد للمهام الموكلة اليه.

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

9- إجراء الأختبارات القبلية لمتغيرات البحث (الاستجابة الحركية ، المهارات الهجومية).

10- بناء البرنامج التدريبي وعرضه على السادة الخبراء والمختصين لتقويمه.

11- تطبيق البرنامج التدريبي.

12- إجراء الأختبارات البعدية لمتغيرات البحث (الاستجابة الحركية ، المهارات الهجومية).

3-4 الأختبارات المستخدمة بالبحث:

3-4-1 اختبار الاستجابة الحركية لإتجاهات متعددة:⁽¹⁾

الهدف من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية وفقاً لاختبار المثير لأربعة إتجاهات.
الادوات المستخدمة: منطقة فضاء خالية من العوائق - ساعة توقيت - شريط لاصق - شريط قياس.

إجراءات الاختبار: تخطط منطقة الاختبار كما في الشكل (12) ، والمسافة بين النقطة (x) والخطوط الاربعة تكون (6.40) متر.

وصف الاختبار:

1- يقف المختبر على النقطة (x) ويركز نظره على اليد اليمنى المرفوعة للمحكم الذي يقف في نقطة (A).

2- إعطاء المحكم إشارة (أستعد) للمختبر.

3- يمسك المحكم ساعة التوقيت بإحدى يديه ويرفعها عالياً ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما الى اليمين أو اليسار أو الامام أو الخلف وبنفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.

4- يستجيب المختبر لإشارة المحكم ويحاول قطع المسافة بأسرع مايمكن في الإتجاه المحدد وعند الوصول الى خط النهاية يتم إيقاف الساعة.

5- إعطاء (8) محاولات للمختبر مقسمة على أربعة إتجاهات وبين محاولة وأخرى (20) ثانية.

6- يتم تحديد المحاولات بصورة عشوائية.

(1) محمد إبراهيم ومحمد جابر بريق: دليل القياسات الجسمية وأختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995، ص198.

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

شروط الاختبار:

- 1- عدم معرفة المختبر أن المطلوب منه (8) محاولات موزعة على الاتجاهات بالتساوي.
- 2- أن يتدرب المحكم على إشارة البدء وإعطاء الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة بنفس الوقت.
- 3- يبدأ الاختبار بإعطاء إشارة (أستعد...أبدأ) وتكون المدة بين الكلمتين تتراوح بين (1.5-2) ثانية.

التسجيل:

- 1- يحسب الزمن الخاص بكل محاولة.
- 2- درجة المختبر النهائية هي متوسط المحاولات الثمان.
- 3-4-2 اختبار دقة التهديف بالقفز (من امام يسار خط الرمية الحرة والانتقال الى الامام نصف دائرياً ثم الى اليمين):⁽¹⁾

الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف بالقفز .

الادوات المستخدمة : ملعب كرة سلة - شريط قياس - كرة سلة عدد (2) - طباشير .
وصف الأداء : يقف اللاعب على جهة اليسار ومعه الكرة ، يؤدي اللاعب التهديف بيد واحدة باتجاه السلة مباشرة دون ان تمس الكرة لوحة الهدف .
للاعب (15) رمية يؤديها في ثلاث مجموعات ، المجموعة الاولى يتم الأداء من العلامة في جهة اليسار ، المجموعة الثانية يتم الأداء من منتصف خط الرمية الحرة باتجاه خط التهديف البعيد (رمية الثلاث نقاط) ، المجموعة الثالثة يتم الأداء من جهة اليمين وكما في الشكل (5) .

قبل البدء بالمجموعة الثانية يسمح للاعب اخر ان يؤدي اول مجموعاته وهكذا بالتناوب لكلا اللاعبين ولبقية اللاعبين .

تعليمات الاختبار :

- 1- يأخذ اللاعب الوضع الصحيح (المكان من جهة اليسار ومعه الكرة).
- 2- لكل لاعب (15) رمية بواقع ثلاث مجموعات وكل مجموعة (5) رميات متتالية.
- 3- من الممكن ان يأخذ اللاعب خطوة واحدة فقط قبل أداء التهديف بالقفز مع ملاحظة عدم تجاوز العلامات المرسومة على الارض .
- 4- لكل لاعب محاولة واحدة فقط .

⁽¹⁾ مؤيد اسماعيل ابراهيم: تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة بعض المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية بكرة السلة للاعبين بأعمار (14-16) سنة، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2006، ص 50.

تمرينات الإستجابة العركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيساوي، مناهة حميد مجيد

التسجيل :

- 1- تحسب وتسجل درجتان لكل رمية ناجحة (تدخل فيها الكرة السلة).
 - 2- تحسب وتسجل درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .
 - 3- لا تحسب درجة اثناء لمس الكرة للوحة ولا تدخل السلة .
 - 4- درجة اللاعب تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في الـ (15) رمية .
 - 5- الدرجة القصوى للأختبار (30) درجة .
- 3-4-3 أختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة:⁽¹⁾
- الهدف من الأختبار : يهدف الأختبار الى تقييم مستوى دقة التهديد بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية ، ويعد من أختبارات التوافق الحركي والمهاري بعمل الذراعين والرجلين .
- الادوات المستخدمة : كرة سلة - ملعب كرة سلة .
- طريقة الأداء : يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية، ثم التهديد ويتم التهديد باحدى الطرائق التي يحددها المدرب:
- ☒ التهديد السلمي من الاعلى (LAY UP SHOT).
 - ☒ التهديد السلمي من الاسفل (LAY UP SHOT).
 - ☒ التهديد الخطافي (HOOK SHOT).

شروط الأختبار :

- 1- يمنح اللاعب (10) محاولات لكل نوع من انواع التهديد .
- 2- أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني .
- 3- الكرة التي تدخل السلة بعد ارتكاب خطأ قانوني بالطبطبة او الثلاثية لا تحسب ضمن الاهداف المسجلة في المحاولات العشر .

التسجيل :

- 1- تحسب نقطة واحدة لكل محاولة ناجحة في التهديد .
 - 2- اعلى نقاط يحصل عليها المختبر (10) نقاط لكل نوع من التهديد .
- 3-4-4 أختبار سرعة الطبطبة بتغيير الاتجاه بين (6) شواخص ذهاباً وإياباً:⁽²⁾

(1) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم :كرة السلة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1990، ص233- 234.

(2) ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والأختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1، مطابع التعليم العالي ، البصرة ، 1989، ص 338-339.

تمرينات الإستجابة العركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الطبطبة بتغيير الاتجاه .

الادوات المستخدمة : كرة سلة - ساعة توقيت - كرة سلة - شواخص .

الاجراءات :

1- وضع شريط لاصق على الارض والذي يكون طوله (1.5)م ثم تحديد نقطتي البداية والنهاية .

2- يبعد الشاخص الاول عن نقطة البدء (1.5) م ومواجهاً لخط البدء .

3- يبعد الشاخص الاول عن الثاني (2.4) م وهكذا مع بقية الشواخص .

4- المسافة بين خط البدء والشاخص السادس (13.5) م .

وصف الأداء :

1- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ومعه الكرة من البدء العالي خلف خط البداية عند نقطة البداية.

2- اعطاء اشارة البدء للاعب الذي يقوم بالركض مع الطبطبة بتغيير الاتجاه بين الشواخص ، ثم يدور اللاعب حول الشاخص الاخير ويستمر بطبطبة الكرة بتغيير الاتجاه مع الركض حتى نهاية الشواخص عند خط البدء ومعه الكرة .

حساب الدرجات : يتم حساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب منذ لحظة اعطاء اشارة البدء حتى خط النهاية عند نقطة النهاية .

3-4-5 اختبار التمرير السريع (Speed Pass):⁽¹⁾

الهدف من الاختبار : قياس امكانية اللاعب على سرعة تمرير واستلام الكرة .

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت - كرة سلة - حائط املس - ارض مسطحة .

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط مرسوم على الارض وعلى بعد (2.70) م من الحائط ، وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى الحائط بالطريقة التي يختارها على ان يكون التمرير بمستوى رأس المختبر وبأسرع مايمكن ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لإعادة تكرار العمل الى ان يتم تأدية (10) تمريرات سليمة.

شروط الاختبار :

1- يسمح بلامسة الكرة للحائط بأي ارتفاع .

⁽¹⁾ فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم :المصدر السابق، ص 217 - 218.

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيساوي، مناهة حميد مجيد

2- لايسمح بضرب الكرة عند ارتدادها من الحائط إذ يجب استقبالها ثم اعادة تمريرها .

3- أداء جميع التمريرات خلف الخط المرسوم .

4- يسمح للمختبر أداء محاولتين فقط وتحسب له افضلهما .

التسجيل : يتم حساب الزمن عند ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الناجحة الاولى
ويستمر حتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الناجحة العاشرة .

ويحسب الزمن بالثوان وعشر الثانية على ان تسجل للمختبر المحاولتين المسموح بها .

يتم حساب الزمن لعشر تمريرات ناجحة .

3-5 الشروط العلمية للأختبارات:

3-5-1 الصدق:

يقصد بصدق الأختبار هو أن يعطي الأختبار حدود الصدق " المدى الذي يخدم
الغرض المطلوب منه في تقويم القدرة الحركية والنتيجة الرياضية"⁽¹⁾، وصولاً إلى تحقيق
الغرض الموضوع ، عمد الباحثان الى عرض محتويات الأختبارات المهارية الخاصة
بالمهارات الهجومية بكرة السلة وأختبارات الاستجابة الحركية الى مجموعة من الخبراء ،
وذلك للحصول على صدق المحتوى والذي غالباً ما يتم " عن طريق الحكم المنطقي على
وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية للتحقيق عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة
تقيسها او لا"⁽²⁾.

3-5-2 الثبات:

لمعرفة ثبات الأختبارات المهارية وأختبارات الاستجابة الحركية قيد البحث استخدم
الباحثان طريقة الأختبار وإعادة الأختبار ، اذ يعرف ثبات الأختبار بأنه "يعطي الأختبار
النتائج نفسها تقريباً اذا ما أعيد الأختبار على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها"⁽¹⁾ ،
وعلى هذا الأساس عمد الباحثان الى تنفيذ الأختبارات المهارية الهجومية وأختبار
الاستجابة الحركية في يوم الاثنين (2012/1/2) على عينة مولفة من (9) لاعبين من
مجتمع البحث وبعد سبعة أيام أعيد تطبيق الأختبارات أي في يوم الاثنين (2012/1/9)
لإيجاد معامل الارتباط بين الأختبارات إذ ان "المدة مابين الأختبارين تستغرق من (3-7)

(1) قاسم المنديلاوي واخرون: **الأختبارات والقياس في التربية الرياضية** ، مطبعت بيت الحكمة ، بغداد ، 1989 ، ص67.

(2) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين: **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص258.

(1) احمد خاطر وعلي ألييك: **التقويم والقياس في المجال الرياضي** ، دار المعارف ، القاهرة ، 1978 ، ص18.

تمرينات الإستجابة العركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب لكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

أيام" (2) ، وقد كان معامل الارتباط بين الاختبارين (0.79) أي بمعنى هناك ارتباط عال بين الاختبارين.

3-5-3 الموضوعية:

" أن الاختبار يعد موضوعياً إذا كان يعطي في جميع الحالات نفس الدرجات بغض النظر عن من يصححه" (3) ، فضلاً عن أن للموضوعية علاقة وثيقة بمعامل الثبات إذ أن الدرجات في الثبات عندما تكون عالية يتحقق لنا معامل الموضوعية، "أن ارتفاع معامل الثبات يقابله ارتفاع معامل الموضوعية" (4) ، ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث استخدم الباحثان معامل الارتباط لموضوعية الاختبارات بين درجات اثنين من المحكمين (مدرب الفريق ومساعدته) ، وقد أظهرت البيانات بان جميع الاختبارات تتمتع بموضوعية.

3-6 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من الخطوات المهمة في تنفيذ البحوث العلمية ، إذ يحصل الباحث من خلالها على معلومات كثيرة وملاحظات تخص تنفيذ إجراءات بحثه، وتعرف التجربة الاستطلاعية " بأنها دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته" (5) ، لذا عمد الباحثان الى إجراء التجربة الاستطلاعية في يومي الاثنين الموافق (2012/1/2) و (2012/1/9) على عينة من (9) لاعبين ضمن لاعبي مدرسة وزارة الشباب والرياضة لكرة السلة ، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :

- 1- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.
- 2- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- 3- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد .
- 4- التعرف على معوقات التنفيذ مسبقاً قبل إجراء التجربة الرئيسية.

(2) نزار الطالب ومحمود السمرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، مطبعة الجامعة ، الموصل ، 1981 ، ص143.

(3) محمد صالح محمد : منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة لكرة السلة ، (أطروحة دكتوراه) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1999، ص42.

(4) ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج1، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1989، ص43.

(5) مجمع اللغة العربية :معجم علم النفس والتربية ، ج 1 ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الامرية ، القاهرة ، 1984، ص89.

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيساوي، مناهة حميد مجيد

وعلى وفق النتائج التي خرج بها الباحث من التجربة الاستطلاعية تم تحديد تسلسل
الأختبارات وكما يلي :

1- اختبار الاستجابة الحركية لإتجاهات متعددة.

2- اختبار دقة التهديف من القفز بكرة السلة.

3- اختبار التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة.

4- اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه بين (6) شواخص ذهاباً وأياباً.

5- اختبار اختبار التمرير السريع (Speed Pass).

7-3 إجراءات البحث الميدانية :

7-3-1 الأختبارات القبلية:

تم إجراء الأختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في قاعة الشهيد
منذر علي شناوة في بغداد (المدينة الرياضية في زينة/ قرب ملعب الشعب) ، في يوم
الخميس الموافق (2012/2/2) في الساعة الثانية عشر ظهراً ولغاية الساعة الرابعة
عصراً، فقد تم تطبيق الأختبارات التي ذكرت سابقاً وبمشاركة فريق العمل المساعد.

7-3-2 الوحدات التدريبية (البرنامج التدريبي):

على وفق نتائج الأختبارات القبلية لعينة البحث عمد الباحثان مستفيدين من خبرة
الباحث والمصادر العلمية الحديثة وارااء الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي
وكرة السلة ، الى بناء برنامج تدريبي ضمن القسم الرئيس يهدف الى تطوير أداء بعض
المهارات الهجومية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة . وتم عرضه على الخبراء وقد تم
الايخذ بالملاحظات السديدة لهم في بناء البرنامج وعدل على وفق الاراء العلمية
المطروحة.

تم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي في يوم الخميس الموافق (2012/2/9) وانتهى في يوم
السبت الموافق (2012/4/2) وللتعريف بالبرنامج التدريبي فقد اشتمل على ماياتي :

1- تم بناء البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحد تدريبية في الاسبوع لأيام
(السبت والأثنين والخميس) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.

2- تراوحت مدة الوحدة التدريبية ضمن القسم الرئيس من (54) دقيقة الى (26) دقيقة
وبمبدأ التدرج في الحمل وكان الزمن الكلي للبرنامج التدريبي (849) دقيقة.

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

3- تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية كونه عامل اساس في التدريب لوضع مكونات الحمل
التدريبي.

4- أستعملت طريقة التدريب المرحلي (الفتري) في تطبيق البرنامج ضمن القسم الرئيس.

5- تم أستخدام نسبة العمل الى الراحة بين تمرين وآخر (1:0.5) و (1:1).

6- تنوعت وسائل التدريب المستعملة في البرنامج التدريبي ، اذ شملت كرات التنس
والحبال المطاطية والمصاطب.

7- لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد تم تحديد الشدة الملائمة والتدرج بها من
الشدة المنخفضة الى الشدة تحت القصوى ، وبشدد تتراوح ما بين (60%-90%) من
الشدة القصوى للاعب.

3-7-3 الأختبارات البعدية:

تم إجراء الأختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الخميس
الموافق (2012/4/5) ، وتم تطبيق نفس الأختبارات التي تم تطبيقها على عينة البحث في
الأختبارات القبلية وب نفس التسلسل الخاص للأختبارات.

3-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث:

برنامج الحقيبة الاحصائية (SPSS) لأستخراج (الوسط الحسابي - الانحراف المعياري -
معامل الالتواء - أختبار (T-Test) لإيجاد الفروق بين العينات المستقلة - أختبار (T-
Test) لإيجاد الفروق بين العينات المتناظرة).

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
والتجريبية:

1-1-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

بعد أن فرغ الباحثان من أختباراتها القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة من عينة
البحث عمدا الى تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائيا كما في الجدول (2).

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

الجدول (2)

يبين بيانات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لأختبارات الاستجابة الحركية
والمهارات الهجومية

اسم الاختبار	المعاملات الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الأوساط س هـ	أنحراف الفروق ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة (T) الجدولية تحت مستوى (0.05)	مستوى الدلالة
			س	±ع	س	±ع						
أختبار الاستجابة الحركية	الثانية		3.730	0.365	3.268	0.432	0.462	0.512	2.852	9	2.26	دال
أختبار دقة التهديف من القفز	عدد مرات		10.03	4.967	11.50	2.415	-1.200	6.303	-0.602			غير دال
أختبار التهديف السلمي	عدد مرات		3.40	1.505	4.600	1.264	-1.200	1.988	-1.908			غير دال
أختبار الطبطة بتغيير الاتجاه	الثانية		14.90	2.168	17.02	1.815	-2.120	3.103	-2.115			غير دال
أختبار التمرير السريع	الثانية		16.539	2.732	14.13	1.716	2.407	3.311	2.298			دال

4-1-1-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

من خلال الجدول (1) نلاحظ وجود فروقا معنوية بين الأختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ، في أختبارات الاستجابة الحركية لأتجاهات متعددة والتمرير السريع (Speed Pass) ، يعزو الباحثان هذه الفروق الى أستفادة المجموعة الضابطة من المنهج المتبع من قبل المدرب والذي كان يركز فيه على جانب الحركة السريعة في المناولات ، وتطبيق بعض الجوانب المهارية الأخرى بحركة سريعة ، كما أن التطور الحاصل للمجموعة الضابطة في بعض الأختبارات هو الاستمرار وأنتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تكرار المهارات الهجومية كان له الدور الواضح في هذا التطور ، أذ يتفق الباحث مع (حنفي محمود) أذ ذكر " يلعب الاستمرار دورا مهما في وصول اللاعب الى المستوى العالي من أذ الأداء الفني للمهارة والدقة والتكامل وتثبيت الية الأداء الفني العالي"(1).

4-1-2-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالأختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من قبل الباحثان، ومعالجتها أحصائياً تبين كما في الجدول (3).

(1) حنفي محمود :مدرب كرة القدم ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص54.

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب لكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

الجدول (3)

يبين بيانات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لأختبارات
الأستجابة الحركية والمهارات الهجومية

اسم الاختبار	المعاملات الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الأوساط س هـ	أنحراف الفروق ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة (T) الجدولية تحت مستوى (0.05)	مستوى الدلالة
			س	±ع	س	±ع						
أختبار الأستجابة الحركية	الثانية		3.515	0.585	2.042	0.338	1.473	0.831	5.603	9	2.26	دال
أختبار دقة التهديد من القفز	عدد مرات		12.2	4.315	21.50	2.505	-9.300	4.854	-6.058			دال
أختبار التهديد السلمي	عدد مرات		3.20	1.475	7.000	1.154	-3.800	2.149	-5.589			دال
أختبار الطبطة بتغيير الاتجاه	الثانية		14.378	1.807	9.246	1.233	5.132	1.624	9.988			دال
أختبار التمرير السريع	الثانية		16.587	2.139	8.715	1.470	7.872	2.098	11.863			دال

4-2-2-1 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

من خلال الجدول (3) يبين لنا الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ،
أذ يبين لنا فروق معنوية في جميع الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي ،
مما يدل على وجود تطور في سرعة الأستجابة الحركية وأداء المهارات الهجومية ،
ويعزو الباحثان ذلك الى نجاح البرنامج التدريبي في تحقيق الهدف الذي وضع من اجله
في تطوير الأستجابة الحركية وأنعكس ذلك في تطوير القدرات مهارية للاعبين ويذكر
(علي سبهان) أن سرعة الأستجابة الحركية ضرورية للاعب فهو يحتاج الى التكيف
السريع لما يقوم به المنافس وهذا يعتمد على سرعة الأستجابة الحركية ومقدار سرعة
حركته وبأنتجاه وأوضاع مختلفة ⁽¹⁾ ، ويتفق الباحثان مع هذا الرأي أذ أن الظروف التي
تواجه لاعب كرة السلة متعددة أثناء المنافسة وتتطلب هذه الظروف عدة متطلبات من قبل
اللاعب ولاسيما الحاجة الى سرعة التوقع وسرعة اتخاذ القرار وسرعة الأستجابة
الحركية لما سيقوم به اللاعب المنافس .

(1) علي سبهان صخي : التوقع والاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة إداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة ، (رسالة ماجستير) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004، ص 15.

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

1-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (4)

يبين بيانات الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لأختبارات

الأستجابة الحركية والمهارات الهجومية

اسم الاختبار	المعاملات الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة (T) الجدولية تحت مستوى (0.05)	مستوى الدلالة
			س	±ع	س	±ع				
أختبار الأستجابة الحركية	الثانية		3.268	0.432	2.042	0.338	7.064	18	2.10	دال
أختبار دقة التهديد من القفز	عدد مرات		11.50	2.415	21.50	2.505	-9.087			دال
أختبار التهديد السلمي	عدد مرات		4.600	1.264	7.00	1.154	-4.431			دال
أختبار الطبطة بتغيير الاتجاه	الثانية		17.021	1.815	9.246	1.233	11.201			دال
أختبار التمرير السريع	الثانية		14.132	1.716	8.715	1.470	7.580			دال

2-2-4 مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

من خلال عرض وتحليل النتائج توصل الباحثان الى ان التمرينات المستخدمة كان لها تأثير بمستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين ، اذ ان كثيراً من اللاعبين يفقدون دقتهم مهارية عندما يكون هناك خلل في بعض القدرات الحركية والتي تقع من ضمنها الأستجابة الحركية ،ويتفق الباحثان مع ما يراه (عمر محمد) "اذ ان التعب الذي يولده الجهد المبذول سواء في التدريب أو المنافسة يفقد اللاعب تركيزه ووقته في أثناء الأداء المهاري"⁽¹⁾، فقد ذكر (عبد الحكيم الطائي وآخرون) "انه لايمكن أن تتوقع لعباً جيداً للفريق بدون إعداد بدني جيد لأن كرة السلة رياضة شاقة وعنيفة مما يتطلب أن يكون اللاعبون بمهارة ولياقة بدنية عالية فهناك الكثير من الفرق تمتاز بمهارات جيدة ولكنها غير قادرة على الفوز بسبب فقدان لاعبيها اللياقة البدنية في الربع الأخير من المباراة وفرق أخرى تفتقد عنصر الدقة في الإعداد المهاري والخططي كونها غير مكتملة الجانب البدني

(1) عمر محمد مجيد : تأثير تمرينات خاصة بالانتقال لتطوير تحمل القوة و أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة بأعمار (18) سنة فما دون ، (رسالة ماجستير) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2009 ، ص 113.

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

بصورة عامة وهو ما يؤثر في المهارات الهجومية بكرة السلة⁽¹⁾، لذلك فإن تطور سرعة
الاستجابة الحركية ساعد اللاعبين على أداء المهارات الهجومية.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

1- ظهور فروق ذات دلالة أحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة
الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات الاستجابة الحركية لأتجاهات
متعددة والتمرير السريع.

2- لم تظهر فروق ذات دلالة أحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة
الضابطة في اختبارات دقة التهديف من القفز والتهديف من الحركة السلمية بعد أداء
الطبطة والطبطة بتغيير الاتجاه.

3- ظهور فروق ذات دلالة أحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة
التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات الاستجابة الحركية والقدرات
المهارية الهجومية .

4- ظهور فروق ذات دلالة أحصائية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة
والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات الاستجابة الحركية والقدرات
المهارية الهجومية.

5- نجاح البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى اللاعبين .

6- حدوث تطور في اختبارات المهارات الهجومية لدى المجموعة التجريبية.

7- أن للبرنامج التدريبي تأثير ملحوظ على أداء اللاعبين من خلال مقارنة نتائج الاختبار
البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

2-5 التوصيات:

1- اعتماد البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثان في تدريب فرق الشباب ، لما له أثر
في تطوير الاستجابة الحركية والقدرات المهارية الهجومية.

2- الاستفادة من التمرينات التي تضمنها البرنامج التدريبي في تطوير الاستجابة الحركية
والقدرات المهارية الهجومية ، أذ أنها تحتوي على مثيرات متعددة عند الأداء .

(1) عبد الحكيم الطائي وآخرون: دليل التدريب بكرة السلة: جامعة بغداد ، 1995، ص 15.

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد محاسي العيسوي، مناهة حميد مجيد

- 3- التأكيد على تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين كونها تعد من عوامل نجاح المتطلبات الهجومية الخاصة في كرة السلة .
- 4- التأكيد على أتمام متطلبات الواجب الحركي بدقة قبل الانتقال الى الأداء السريع لضمان جودة الأداء المتقن .
- 5- التنوع في استخدام تمرينات الاستجابة الحركية وفي أوضاع متباينة تساهم في تطوير القدرات مهارية الهجومية للاعبين .
- 6- توفير الوسائل التدريبية الملائمة والحديثة تساعد في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والتي تنعكس أيجاباً في الجوانب المهارية الهجومية.
- 7- أجراء بحوث ودراسات مشابهة ومرتبطة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين .
- 8- أجراء بحوث ودراسات مشابهة ومرتبطة على فعاليات ونشاطات أخرى مختلفة.

المصادر

- 1- جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم - تكتيك ركض الموانع ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986.
- 2- هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، مطبعة التحرير ، بغداد ، 1975 ، ص 11 .
- 3- عباس السامرائي ، بسطويس أحمد : طرق التدريب في المجال الرياضي ، جامعة الموصل ، 1984.
- 4- أسماء حكمت وآخرون : حدة الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية في لعبتي السباحة والكرة الطائرة ، (بحث منشور) ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثاني ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 2005.
- 5- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط 1، عمان ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998.
- 6- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 7- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي- نظريات تطبيق ، ط 9، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1999.
- 8- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج 1 ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995.
- 9- حسين سبهان صخي : حسين سبهان صخي : منهج تدريبي لتطوير زمن ودقة التوقع والاستجابة الحركية وتأثيره في دقة بعض المهارات الاساسية للاعبين الكرة الطائرة الشباب ، (أطروحة دكتوراه) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2006.
- 10- أحمد فتحي السيد عبد الهادي : تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الاستجابة الحركية والدقة لدى ناشئي المبارزة ، (رسالة ماجستير) ، جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية ، مصر ، 2001.

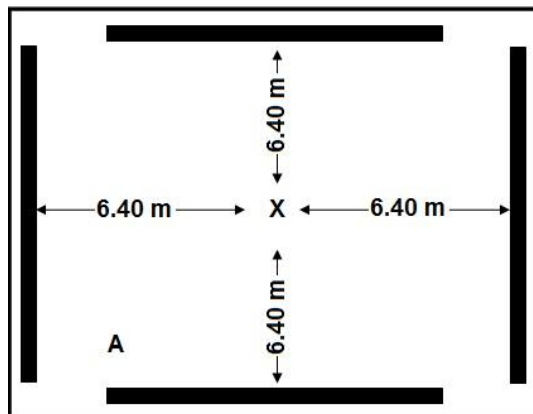
تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة

أ.د. ماهر أحمد محاسي العيساوي، مناهض محمد مجيد

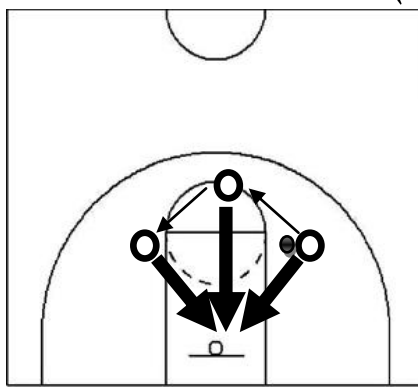
- 11- محمد إبراهيم ومحمد جابر بريق: دليل القياسات الجسمية وأختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995.
- 12- مؤيد اسماعيل ابراهيم: تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة بعض المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية بكرة السلة للاعبين بأعمار (14-16) سنة، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2006.
- 13- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: كرة السلة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية، 1990.
- 14- ريسان خربيط مجيد : موسوعة القياسات والأختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1، مطابع التعليم العالي ، البصرة ، 1989.
- 15- قاسم المندلاوي وآخرون: الأختبارات والقياس في التربية الرياضية ، مطبعت بيت الحكمة ، بغداد ، 1989.
- 16- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين :القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ،القاهرة ، 2000 .
- 17- احمد خاطر وعلي ألبيك :التقويم والقياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ،القاهرة ،1978.
- 18- نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والأختبارات البدنية والرياضية ، مطبعة الجامعة ، الموصل ، 1981.
- 19- محمد صالح محمد : منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة لكرة السلة ، (أطروحة دكتوراه) ، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية،1999.
- 20- ريسان خربيط مجيد: موسوعة القياسات والأختبارات في التربية الرياضية، ج1، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1989.
- 21- مجمع اللغة العربية :معجم علم النفس والتربية ، ج 1 ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الامرية ، القاهرة ،1984.
- 22- حنفي محمود :مدرب كرة القدم ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994، ص54.
- 23- علي سهان صخي : التوقع والاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة إداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة ، (رسالة ماجستير) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2004.
- 24- عمر محمد مجيد : تأثير تمرينات خاصة بالانتقال لتطوير تحمل القوة و أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة بأعمار (18) سنة فما دون ، (رسالة ماجستير) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2009 .
- 25- عبد الحكيم الطائي وآخرون: دليل التدريب بكرة السلة: جامعة بغداد ، 1995.

تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

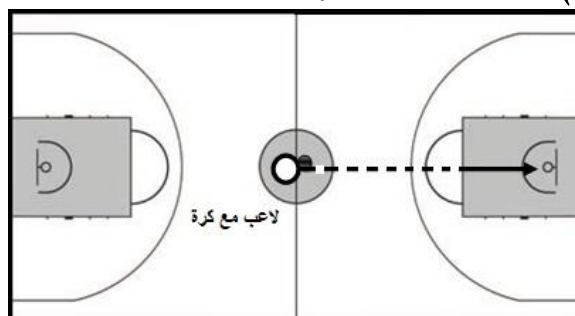
الملحق (1) يبين اختبار الاستجابة الحركية لأتجاهات متعددة



الملحق (2) يبين اختبار دقة التهديف من القفز

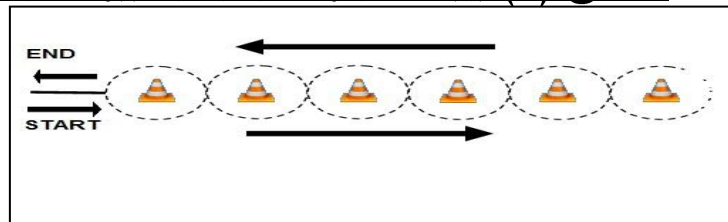


الملحق (3) يبين اختبار التهديف بعد أداء الحركية السلمية



تمرينات الإستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب لكرة السلة
أ.د. ماهر أحمد عاصي العيسوي، مناهة حميد مجيد

الملحق (4) يبين اختبار الطبطة بتغيير الاتجاه



الملحق (5) يبين اختبار التمرير السريع

