



The effect of special exercises on individual tactical behavior to develop the early attacking performance of basketball players under (16 years old)

Zainab Abdel Sada Ali ^{*1} , Asst. Prof. Dr. Wissam Riad Hussein ² 

^{1,2} Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Babylon, Iraq.

*Corresponding author: Zeinab.altae@atu.edu.iq

Received: 20-04-2024

Publication: 28-06-2024

Abstract

The importance of the research lies in preparing special exercises through tactical behavior and experimenting with them to identify their effectiveness and the extent of their impact on developing the early attack in basketball. The researchers used the experimental method in the manner of equal groups because it suits the nature and problem of the research. The research community was determined from the emerging players of Al-Hilla Club in the game of basketball, numbering (16) players from the children of the test. It was divided into two samples, the first (an exploratory sample) with a number of (6) players, while the (main sample) was with a number of (10) players, and it was divided into two experimental groups with (5) players, and a control group with (5) players. As for the sample, it is selected by a simple random method, and the researchers conducted pre-tests for the research group of adults (10) players on 6/15/2023, tests for measuring early attack in basketball, in the closed sports hall (Talent Hall) in Babylon, I began applying the appropriate exercises within the skill requirements to the experimental group on Saturday, 6/24/2023, until 8/16/2023, at a rate of three training units per week, and the time for special and tactical training in one training unit (40-45 minutes, after which the researchers conducted the post-tests after completing the program and with the help of the assistant staff, the post-tests for the research sample after completing the application of the special exercises, and on Sunday (8/20/2023).

Keywords

Special Exercises For Individual Tactical Behavior, Early Attack Performance, Basketball.



تأثير تمارينات خاصة للتصرف الخططي الفردي لتطوير أداء الهجوم المبكر للاعبين كرة السلة
تحت (١٦ سنة)

زينب عبد السادة علي ، أ.د. وسام رياض حسين
العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Zeinab.altae@atu.edu.iq

phy.wisam.r@uobabylon.edu.iq

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤/٤/٢٠ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٤/٦/٢٨

الملخص

تكمن أهمية البحث أهمية البحث في اعداد تمارينات خاصة من خلال التصرف الخططي وتجربتها للتعرف على فاعليتها ومدى تأثيرها في تطوير الهجوم المبكر بكرة السلة. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع المتكافئة لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث وتم تحديد مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة الناشئين بلعبة كرة السلة في البالغ عددهم (١٦) لاعب لأبناء الاختبار، وقسمت الى عينتين الاولى (عينة استطلاعية) بعدد (٦) لاعبين، اما (العينة الرئيسية) فكانت بعدد (١٠) لاعبين، وقسمت الى مجموعتين تجريبيه بواقع (٥) لاعبين، ومجموعة ضابطة بواقع (٥) لاعبين. أما العينة فيتم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، وجرى الباحثان الاختبارات القبليه لمجموعة البحث البالغين (١٠) لاعبين في يوم ٢٠٢٣/٦/١٥ الاختبارات الخاصة بقياس الهجوم المبكر بكرة السلة ، في القاعة الرياضية المغلقة (قاعة الموهبة) في بابل، وبدأت بتطبيق التمارينات المناسبة وضمن متطلبات المهارة على المجموعة التجريبية يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٦/٢٤ ولغاية ٢٠٢٣/٨/١٦ بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وزمن التدريبات الخاصة والخططية في الوحدة التدريبية الواحدة (٤٥-٤٠) دقيقة، وبعدها أجرى الباحثان الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من البرنامج وبمساعدة كادر العمل المساعد الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمارينات الخاصة ، وفي يوم الاحد الموافق (٢٠٢٣/٨/٢٠)

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة، للتصرف الخططي الفردي، أداء الهجوم المبكر، كرة السلة

١- المقدمة:

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية الفرقية المهمة المنتشرة في كثير من بلدان العالم ويومياً يزداد عدد ممارسيها لأنها من الألعاب الممتعة التي تلائم مختلف الأعمار كل على وفق إمكانياته وقدراته لذلك تناسب كلا الجنسين ، تتصف لعبة كرة السلة بكثرة متغيراتها أثناء الممارسة وسرعة التنفيذ الصحيح إزاء تلك المواقف المتغيرة والمتعددة ولكي يصبح اللاعب متفاعلاً مع محيطه أثناء اللعب والمشاركة ضمن المجموعة والفهم الصحيح بتحقيق الواجبات المناطة به مهارياً وخططياً في الأداء ومؤشراً على مستوى الفريق الذي يجيد هكذا نوع من أنواع اللعب باللياقة البدنية العالية والقدرة على التصرف الخططي الفردي السليم إرباك دفاع المنافس، لزيادة القدرة في إحراز أي لحظة نقطة من النقاط، ولكي يأخذ طابع الهجوم في تأثيره فأن الصيغ الأفضل هي الانتقال السريع إلى ملعب المنافس والاستفادة من الوقت المسموح به و الاقتراب من سلة المنافس قبل أن يأخذ الفريق المدافع وضعه الصحيح في الدفاع .

لذا بات من المهم الاعتماد على الهجوم المبكر في لعبة كرة السلة لكونه مفتاح الفوز في حالة إتقانه ويمكن أن يلاحظ ذلك في البطولات العالمية والمحلية ، كونه يستغرق وقتاً قليلاً جداً عند مقارنته بالهجوم المنظم مما يعطي فرصاً كثيرة للتصويب على السلة للفرق التي تستخدمه وان استخدامه باستمرار يساعد على تنمية صفة التأهب والاستعداد الدائم لاقتناص الكرات من المنافس وبذلك أصبحت الفرق في النشاط أثناء الدفاع وله أهمية ودور كبير في الانتقال من مكان الى مكان آخر أكثر خطورة على المنافس من خلال استخدام أطراف الجسم المختلفة في إيجاد الحل الخططي الفردي المناسب لمواقف اللعب المتنوعة وخاصة دقة أداء المهارات الهجومية مما يستوجب أن يكون هنالك مستوى من التصرف من حيث اتخاذ القرار السليم لإيجاد حل للموقف والتخلص من الدفاع لتسجيل الإصابة على المنافس ، ذلك أن التصرف الخططي الفردي يحتاج الى حسن التعامل مع الكرة ومع الزميل والمنافس في نفس الوقت وفي أي موقف يتم إستلام به الكرة والتحرك في الملعب طوال فترة المباراة ، فالتصرف الخططي الفردي الهجومي يحتل جانباً مهماً في المنافسة ويعد من أهم الأمور التي يجب الإهتمام بها لما له من تأثير على مستوى الفريق وكذلك على نتيجة المباراة ، وان إحراز النقاط أو عدمه خصوصاً في لعبة كرة السلة يؤدي الى تغير نتيجة المباراة، لذلك يتوجب على كل فريق ان يكون مستعداً تماماً لاستغلال كل هجمة تتاح له خلال المباراة، وان تحقيق مستوى متقدم في دقة تصويب السلمي عند أداء الهجوم المبكر يعتمد على تطبيق الاسس الصحيحة للتصويب. ولان الهجوم المبكر بكرة السلة محدد بوقت للاستحواذ على الكرة (زمن الهجمة) لذلك توجب العمل على استغلال الزمن المخصص للاستحواذ على الكرة خير استغلال. ومن خلال اطلاع الباحثان على الكثير من المصادر والدراسات السابقة ومشاهدتها لأغلب مباريات الناشئين الدوري المصاحب للدوري الممتاز وجدت ان هناك تلكاً او زيادة في زمن الهجوم

مما يؤثر على الهجوم السريع والاعتماد بشكل كبير على الهجوم المنظم في عملية بداية الهجوم السريع (المبكر) او حتى القيام بهجوم مبكر من خلال عملية الانتقال من الدفاع الى الهجوم بأسلوب جري الخطوط ومتق عليها.

ويهدف البحث الى:

١- اعداد تمارين خاصة للتصرف الخططي الفردي لتطوير أداء الهجوم المبكر للاعبين كرة السلة تحت (١٦ سنة)

٢- التعرف على تأثير التمارين الخاصة للتصرف الخططي الفردي لتطوير أداء الهجوم المبكر للاعبين كرة السلة تحت (١٦ سنة) .

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع المتكافئة لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة الناشئين بلعبة كرة السلة في البالغ عددهم (١٦) لاعب لأبناء الاختبار ، بالطريقة الحصر الشامل وهذه الطريقة تمثل اختياراً حراً على أساس إنها تحقق أغراض الدراسة التي تقوم بها الباحثة أما العينة فيتم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة اما مجتمع البحث الخاص بتطبيق التمارين فقد تمثل بلاعبين نادي الحلة للناشئين والبالغ عددهم (١٦)، وقسمت الى عينتين الاولى (عينة استطلاعية) مكونة من (٦) لاعبين، اما (العينة الرئيسية) فكانت مكونة من (١٠) لاعبين، وقسمت الى مجموعتين تجريبيه بواقع (٥) لاعبين، ومجموعة ضابطة بواقع (٥) لاعبين .

٢-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية.
- الاستبانة.
- الملاحظة (تقييم الاداء).
- الاختبار والقياس.
- استمارة استبانة رأي الخبراء لاختبار الهجوم المبكر.
- استمارات خاصة لتسجيل بيانات اختبار الهجوم المبكر.

٢-٣-٢ الأدوات المستخدمة:

- كرات سلة عدد ١٠ نوع molten.
- شواخص بلاستيك عدد ٥٠ صينية الصنع.
- أقماع بلاستيكية عدد ٥٠ صينية الصنع ارتفاع ٣٠ سم.
- شريط قياس بطول ٥٠ متر.
- صافرة عدد (٤) نوع (FOX).
- ساعة توقيت صينية الصنع عدد ٤.
- كاميرا تصوير سيدي نوع (Sony) يابانية الصنع عدد ٣
- حامل كامرة ثلاثي.

٢-٤-١ إجراءات تحديد اختبار الهجوم المبكر:

لغرض قياس وتحديد مستوى الهجوم المبكر لدى لاعبي نادي الحلة في كرة السلة في محافظة بابل تطلب من الباحثان بناء اختبار الهجوم المبكر وفق مراحل وخطوات وكما يأتي:

٢-٤-٢ تحديد الهدف والغرض من الاختبار:

ان الهدف من تصميم اختبار الهجوم المبكر هو التعرف على واقع او مستوى الهجوم المبكر لدى لاعبي نادي الحلة في كرة السلة في محافظة بابل.

٢-٤-٣ جمع واعداد حالات اختبار الهجوم المبكر:

الجدول (١) يبين التفاعل الاحصائي (كا٢) للموافقة وعدمها لا راء الخبراء والمختصين في حالات الهجوم المبكر

تسلسل الحالات	العدد	عدد الخبراء الموافقون	عدد الخبراء الغير موافقين	النسبة المئوية للموافقين	قيمة كا ٢ المحسوبة	الدلالة الاحصائية
٤-٣-٢-١	٤	١٤	١	٩٣,٣ %	١١,٢٦	دالة

٢-٤-٤ اعداد تعليمات تطبيق اختبار الهجوم المبكر:

اعدى الباحثان تعليمات اختبار الهجوم المبكر بكرة السلة، وكانت التعليمات سهلة ومفهومة وهو ان يؤدون اللاعبين كل حالة خلال (٣-٧) ثواني مع التأكيد على التصرف الخططي الفردي، وعدم هدر الوقت وبأسرع ما يمكن وبإتقان للأداء الصحيح.

٢-٤-٥ استطلاع اختبار الهجوم المبكر:

٢-٤-٦ تطبيق اختبار الهجوم المبكر على عينة البناء:

٢-٤-٧ تصحيح الاختبار:

٢-٤-٨ التحليل الاحصائي:

أولاً: القدرة التمييزية لحالات الهجوم المبكر:

قام الباحثان بالتحقق من قدرة المواقف على التمييز باستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين على وفق اتباع الخطوات التالية:

- ١- ترتيب درجات اللاعبين التي حصل عليها في كل حالة من أعلى درجة إلى أدنى درجة.
- ٢- تحديد ما نسبته (٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا والاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا.
- ٣- تم حساب معامل تمييز كل حالة من الحالات اختبار الهجوم المبكر باستخدام الاختبار التائي (t test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وعدت القيمة التائية الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الموقف، والجداول (٢) تبين ذلك.

جدول (٢) يبين نتائج القدرة التمييزية لاختبار الهجوم المبكر

الدالة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	ع	س	ع	س	
مميزة	0.48	2.36	0.31	2.90	١
مميزة	0.50	2.52	0.18	2.97	٢
مميزة	0.69	2.36	0.18	2.97	٣
مميزة	0.59	2.28	0.13	2.98	٤

ثانياً: الاتساق الداخلي:

الجدول (٣) يبين معامل الارتباط بين درجة الحالة والدرجة الكلية لاختبار الهجوم المبكر

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	تسلسل المواقف
دالة	0.343	الحالة الأولى
دالة	0.443	الحالة الثانية
دالة	0.411	الحالة الثالثة
دالة	0.540	الحالة الرابعة

٢-٥-١ الاسس العلمية للاختبار:

٢-٥-١-١ الصدق: استخدم الباحثان مؤشرين للصدق بما يتلاءم وطبيعة اختبار الهجوم المبكر.

ومن اجل تحقيق صدق الاختبار تم تطبيق

٢-٥-١-٢ صدق المحتوى: وقد تم التحقق من صدق اختبار الهجوم المبكر من خلال عرض المواقف على مجموعة من الخبراء والمختصين وذلك للتأكد من صلاحية الحالات وملائمتها للاختبار.

٢-٥-٢ الصدق التكويني (البنائي)

وقد تم اعتماد كلاً الطريقتين الإحصائيتين هما المجموعتان الطرفيتان ومعامل الاتساق الداخلي في التحقق من صدق الاختبار اذ تم حساب القدرة التمييزية للمواقف ، وتم حساب معامل الاتساق الداخلي من خلال حساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل موقف والدرجة الكلية لاختبار الهجوم المبكر.

٢-٥-٢-٢ الثبات:

قد تم ايجاد معامل الثبات وذلك عن طريق تطبيق الاختبار الهجوم المبكر على عينة البحث والبالغ عددهم (١٠) لاعبين يوم الخميس الموافق (٢٠٢٣/٦/١٥) وبعدها تم اعادة تطبيق الاختبار بعد (٧) ايام على العينة نفسها مع مراعاة الظروف نفسها التي اجريت في الاختبار الاول وذلك بتاريخ (٢٠٢٣/٦/٢٢). وتم حساب الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين الاول والثاني اذ كانت قيمة معامل الارتباط لاختبار الهجوم المبكر (٠,٩٨) عند مقارنة مستوى دلالة (٠,٠٥) بسنبة خطأ (٠,٠٥) وهذا يعني ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية.

٢-٥-٣ الموضوعية:

تعني الموضوعية عدم اختلاف المقيدين في الحكم على شيء ما. لذا تم اجراء الموضوعية من خلال تسجيل نتائج العينة الاستطلاعية في الاختبار الأول للثبات بواسطة محكمين (*) ومن ثم اجري بين الاختبارين معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فتبين أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بلغت (٠,٩٦) وباحتمال خطأ بلغ (٠,٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبذلك يكون الاختبار ذو ثبات عالي كون القيمة احتمالية الخطأ اقل من مستوى الدلالة.

(*) المحكمان المقومين

١- محمد حسن شعلان/دكتوراه تربية رياضية/حكم دولي .

٢- احمد عبد الخالق/كلية الهندسة/جامعة بابل/مدرب نادي الحلة/مساعد مدرب منتخب ناشئة العراق.

٣- صلاح هادي جميل/مدرس تربية الرياضية/مدرب منتخب العراق المدرسي.

٢-٦ التجريبتين الاستطلاعية:

١-٦-٢ التجربة الاستطلاعية الاولى:

قبل خوض التجربة الرئيسية كان لازماً القيام بتجربة استطلاعية على عينة صغيرة في مجتمع البحث إذ قام الباحثان بمساعدة فريق العمل بأجراء تجربة استطلاعية اولى يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/٦/٤ على عينة مكونة من (٦) لاعبين من مجتمع البحث ممن هم خارج عينة البحث في تمام الساعة الثالثة عصراً وكان الغرض منها هو:

١- التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث إنشاء أجراء التجربة الرئيسية.

٢- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث.

٣- التعرف على زمن إجراء كل اختبار، فضلاً عن الزمن الكلي للاختبارات.

٤- توزيع المهام على فريق العمل المساعد.

٥- التأكد من تسلسل الاختبارات.

٢-٦-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/٦/٧ في الساعة الثالثة عصراً على عينة مكونة من (١٠) لاعبين من عينة البحث وأجريت التجربة على القاعة الرياضية المغلقة (قاعة الموهبة) في بابل كان الغرض من التجربة الاستطلاعية الثانية هو:

١- التعرف على زمن كل تمرين من تمارين المستخدمة.

٢- تحديد الشدة لكل تمرين من التمارين على ان تكون دائماً ١٠٠%.

٣- التأكد من تناسب التمارين لأفراد العينة ومستوى قدراتهم العقلية والخاصة والبدنية.

٤- التأكد من فترات الراحة بين التمارين وبين المجموعات وبين تكرار واخر وحسب طريقة التدريب المتبعة.

٥- التعرف على كيفية انسيابية العمل وتنظيم اللاعبين في القاعة وطرق تسجيل الدرجات.

٢-٧ التجربة الرئيسية:

١-٧-٢ الاختبارات القبلية:

أجرى الباحثان الاختبارات القبلية لمجموعة البحث البالغين (١٠) لاعبين في يوم ٢٠٢٣/٦/١٥ الاختبارات الخاصة بقياس الهجوم المبكر ودقة التصويب السلمي بكرة السلة، في القاعة الرياضية المغلقة (قاعة الموهبة) في بابل، ومن ثم عرض التصوير على الخبراء والمختصين في لعبة كرة السلة لتقييم الاداء.

وأعطى الباحثان شرحاً موجزاً عن كيفية أداء الاختبارات وتسلسلها، وثبتت الباحث الظروف المحيطة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان وأساليب التنفيذ للاختبارات وتسلسلها، وذلك من أجل تحقيق هذه الظروف عند تنفيذ الاختبارات البعدية.

٢-٧-٢ تكافؤ أفراد العينة:

عمد الباحثان إلى التكافؤ بين المجموعتين وبعد معالجة البيانات احصائياً احتساب قيمة (ت) للعينات المستقلة فظهرت أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية أي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) وهذا يدل على أن الفرق غير معنوي بين المجموعتين جدول (٤) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة (مان - ويتني) لنتائج اختبارات الهجوم المبكر تقييم الأداء القبلي لمجموعتي البحث

المعالم الإحصائية	المجموعة	ضابطة		تجريبية		قيمة (ي) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		وسيط	انحراف رباعي	وسيط	انحراف رباعي		
اختبار الهجوم المبكر الحالة الأولى	٦	١	٠,٥	٩	٠,٥	٦	غير معنوي
اختبار الهجوم المبكر الحالة الثانية	٧	١	٠,٥	٨	١	١١	غير معنوي
اختبار الهجوم المبكر الحالة الثالثة	٧	٠,٥	٠,٥	٨	١	٥	غير معنوي
اختبار الهجوم المبكر الحالة الرابعة	٦	٠,٥	٠,٥	٨	٠,٥	٥	غير معنوي
*قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تبلغ (صفر)							

جدول (٥) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة (مان - ويتني) لنتائج اختبارات الهجوم المبكر زمن الهجمة القبلي لمجموعتي البحث

المعالم الإحصائية	المجموعة	ضابطة		تجريبية		قيمة (ي) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		وسيط	انحراف رباعي	وسيط	انحراف رباعي		
اختبار الهجوم المبكر الحالة الأولى	٨	٠,٥	٠,٥	٥	٠,٥	٢	غير معنوي
اختبار الهجوم المبكر الحالة الثانية	٨	٠,٥	٠,٥	٤	٠,٥	٩	غير معنوي
اختبار الهجوم المبكر الحالة الثالثة	٩	١	٠,٥	٥	٠,٥	٢	غير معنوي
اختبار الهجوم المبكر الحالة الرابعة	٨	٠,٥	٠,٥	٤	٠,٥	٢	غير معنوي
*قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تبلغ (صفر)							

٢-٧-٣ تطبيق التمرينات الخاصة:

قام الباحثان بإعداد وتنظيم منهاج التمرينات الخاصة للتصرف الخططي الفردي فضلاً عن الإفادة من آراء بعض المختصين التي حصل عليها من خلال المقابلات الشخصية في مجال علم التدريب

الرياضي وكرة السلة والمشار اليهم سابقاً ، وبدأت بتطبيق التمرينات المناسبة وضمن متطلبات المهارة على المجموعة التجريبية يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٦/٢٤ ولغاية ٢٠٢٣/٨/١٦ ، وقننو الباحثان هذه التمرينات على وفق أساس علمي ، لعينة البحث من خلال التجارب الاستطلاعية ، لتساعد على تطوير التصرف الخططي الفردي للهجوم المبكر، ولتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية.

وجاءت تفاصيل التدريبات المركبة في المنهج التدريبي كالآتي:

- ١- عدد الوحدات التدريبية الكلي (٢٤) وحدة.
- ٢- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنت التدريبات الخاصة والخططية (٣) وحدة ولمدة (٨) أسابيع.
- ٣- زمن التدريبات الخاصة والخططية في الوحدة التدريبية الواحدة (٤٠-٤٥) دقيقة.
- ٤- ايام التدريب خلال الاسبوع هي (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) .
- ٥- هدف التدريبات الخاصة والخططية هو تطوير التصرف الخططي الفردي ، والهجوم المبكر بكرة السلة.
- ٦- تخطيط تشكيلات التدريبات الخاصة والخططية خلال الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية هي (٢-١).
- ٧- تتناسب التمرينات المعدة من قبل الباحثة في محتواها مع الاهداف الموضوعية ومع المرحلة العمرية للعينة.
- ٨- هدف التدريبات الخاصة والخططية هو تطوير التصرف الخططي الفردي ، والهجوم المبكر، بكرة السلة.
- ٩- استعمال مبدأ التنوع والتدرج في التدريبات والتكرارات وازمان الراحة المناسبة.
- ١٠- مدة تطبيق التمرينات شهرين (٨ اسبوع).
- ١١- بلغ زمن الوحدة التدريبية (٩٠ دقيقة) (قسم تحضير - رئيسي - ختامي).
- ١٢- استخدم الباحثان التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وبزمن يتراوح ما بين (٢٥-٣٠ د).
- ١٣- طبقت التمرينات في فترة الاعداد الخاص وشبه المنافسات.
- ١٤- استخدم الباحثان طريقة الفترتي مرتفع الشدة.

٢-٨ الاختبارات البعدية:

أجرى الباحثان وبمساعدة كادر العمل المساعد الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة، وفي يوم الاحد الموافق (٢٠٢٣/٨/٢٠) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية، اذ راعى الباحثان نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات.

٢-٩ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها:

- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار (t) للعينات المترابطة.
- اختبار (t) للعينات المستقلة.
- معامل الالتواء.
- مان وتني
- وسيط
- انحراف ربيعي

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً توصل الباحثان الى عدد من النتائج والتي يعرفها على شكل جداول.

جدول (٦) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وولكوكسن لنتائج اختبار الهجوم المبكر القبلية والبعدية تقييم الاداء للمجموعة الضابطة

الدالة الإحصائية	قيمة (و) المحسوبة	بعدي		قبلي		المعالم الإحصائية اختبارات
		انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	
غير معنوي	١	١	٦	٠,٥	٦	اختبار الهجوم المبكر الحالة الاولى
معنوي	صفر	١	٧	٠,٥	٦	اختبار الهجوم المبكر الحالة الثانية
معنوي	صفر	٠,٥	٧	٠,٥	٦	اختبار الهجوم المبكر الحالة الثالثة
معنوي	صفر	٠,٥	٦	١	٦	اختبار الهجوم المبكر الحالة الرابعة
*قيمة (و) الجدولية عند حجم عينة (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تبلغ (صفر)						

جدول (٧) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وولكوكسن لنتائج اختبار الهجوم المبكر القبلية والبعدية تقييم الاداء للمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة (و) المحسوبة	بعدي		قبلي		المعالم الإحصائية / الاختبارات
		انحراف رباعي	وسيط	انحراف رباعي	وسيط	
معنوي	صفر	٠,٥	٩	٠,٥	٧	اختبار الهجوم المبكر الحالة الاولى
معنوي	صفر	١	٨	١	٦	اختبار الهجوم المبكر الحالة الثانية
معنوي	صفر	١	٨	٠,٥	٧	اختبار الهجوم المبكر الحالة الثالثة
معنوي	صفر	٠,٥	٨	٠,٥	٦	اختبار الهجوم المبكر الحالة الرابعة
*قيمة (و) الجدولية عند حجم عينة (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تبلغ (صفر)						

جدول (٨) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة (مان -ويتتي) لنتائج اختبارات الهجوم المبكر تقييم الاداء البعدية لمجموعتي البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة (ي) المحسوبة	تجريبية		ضابطة		المعالم الإحصائية / الاختبارات
		انحراف رباعي	وسيط	انحراف رباعي	وسيط	
معنوي	صفر	٠,٥	٩	١	٦	اختبار الهجوم المبكر الحالة الاولى
غير معنوي	٥	١	٨	١	٧	اختبار الهجوم المبكر الحالة الثانية
معنوي	صفر	١	٨	٠,٥	٧	اختبار الهجوم المبكر الحالة الثالثة
معنوي	صفر	٠,٥	٨	٠,٥	٦	اختبار الهجوم المبكر الحالة الرابعة
*قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تبلغ (صفر)						

جدول (٩) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وولكوكسن لنتائج اختبار الهجوم المبكر القبلية والبعديّة زمن الهجمة للمجموعة الضابطة

الاختبارات	المعالم الإحصائية	قبلي		بعدي		قيمة (و) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي		
اختبار الهجوم المبكر الحالة الاولى	١١	١	٨	٠,٥	صفر	معنوي	
اختبار الهجوم المبكر الحالة الثانية	١١	١	٨	٠,٥	صفر	معنوي	
اختبار الهجوم المبكر الحالة الثالثة	١١	١	٩	١	صفر	معنوي	
اختبار الهجوم المبكر الحالة الرابعة	١١	١	٨	٠,٥	صفر	معنوي	
*قيمة (و) الجدولية عند حجم عينة (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تبلغ (صفر)							

جدول (١٠) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وولكوكسن لنتائج اختبار الهجوم المبكر القبلية والبعديّة زمن الهجمة للمجموعة التجريبية

الاختبارات	المعالم الإحصائية	قبلي		بعدي		قيمة (و) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي		
اختبار الهجوم المبكر الحالة الاولى	١٠	١,٥	٥	٠,٥	صفر	معنوي	
اختبار الهجوم المبكر الحالة الثانية	٩	١	٤	٠,٥	صفر	معنوي	
اختبار الهجوم المبكر الحالة الثالثة	٩	٢	٥	٠,٥	صفر	معنوي	
اختبار الهجوم المبكر الحالة الرابعة	١٠	١,٥	٤	٠,٥	صفر	معنوي	
*قيمة (و) الجدولية عند حجم عينة (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تبلغ (صفر)							

جدول (١١) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة (مان-ويتني) لنتائج اختبارات الهجوم المبكر زمن الهجمة البعدية لمجموعتي البحث

المعالم الإحصائية	ضابطة		تجريبية		قيمة (ي) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	وسيط	انحراف رباعي	وسيط	انحراف رباعي		
اختبار الهجوم المبكر الحالة الاولى	٨	٠,٥	٥	٠,٥	صفر	معنوي
اختبار الهجوم المبكر الحالة الثانية	٨	٠,٥	٤	٠,٥	صفر	معنوي
اختبار الهجوم المبكر الحالة الثالثة	٩	١	٥	٠,٥	صفر	معنوي
اختبار الهجوم المبكر الحالة الرابعة	٨	٠,٥	٤	٠,٥	صفر	معنوي
*قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تبلغ (صفر)						

٣-٢ مناقشة نتائج اختبار الهجوم المبكر:

من خلال الجداول (٦-٧-٨-٩) يتضح هناك تطوراً واضحاً في الاختبار البعدي للمجموعة التدريبية للهجوم المبكر ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية التمرينات الخاصة للتصرف الخططي الفردي التي اتبعت مع المجموعة التدريبية، ويعزو الباحثان ذلك بسبب فاعلية الوحدات التدريبية وما رافقها من عرض وشرح وتوضيح للتحركات الخططية الفردية والتي ساعدت في تثبيت الأداء الصحيح وتجاوز الأخطاء حيث أدى ذلك الى بناء برنامج حركي عام ساعد في توفير استجابات لكافة احتمالات الإداء. والذي كان هدفه اكتساب اللاعب القدرة على استخدام الخطط لحل مشاكل المواقف الهجومية التي يتعرض لها والتصرف الخططي الفردي الصحيح، أن الهجوم المبكر من أكثر أنواع الهجوم فاعلية ويعتمد عليها كثير من الفرق كطريقة أساسية في فوزها على غيرها من الفرق الأخرى ولا يلجأ الفريق إلى الهجوم المنظم إلا إذا فشل الهجوم المبكر، ويرى أحمد أمين فوزي أن الهجوم المبكر الذي يستخدمه الفريق بمجرد حيازته على الكرة لغرض غزو سلة المنافس قبل أن يتواجد المدافعين في أماكنهم.

ويرى الباحثان ان الهجوم المبكر كونه احد مهارات الهجوم في كرة السلة المهمة لتمييز الأداء بالمواقف المتغيرة والسريعة والخطط المتنوعة الهجومية والتغير السريع في ظروف اللعبة مما يتطلب سرعة في التصرف الخططي الفردي لمتغيرات غير متوقعة من المنافس أو اللاعبين الزملاء، فاللاعب المهاجم يحتاج إلى انتقالية سريعة للوصول في التوقيت المناسب للارتقاء والقفز والوصول إلى الكرة والقيام بالهجوم ، ويرى الباحثان بأنه كل ما زاد مستوى التنسيق والتكامل أدى الى حسن

الاداء وكفاية وكل ما كان التصرف الخططي الفردي عالي لان الانتباه من القدرات العقلية المهمة في الكثير من مهارات كرة السلة ، وهو "القدرة على التنسيق والتكامل بين نظم حركية مستقلة ووسائل وأساليب حسية مختلفة في أنماط حركية متقنة" ويرى الباحثان ان سرعة التصرف الخططي الفردي له علاقة بسرعة اتخاذ القرارات وهي عملية عقلية تعتمد على الخبرات والمعلومات التي يحتاجها اللاعب في لحظة اختيار بديل من عدة بدائل فهناك عناصر اكثر من هذه العناصر تأثيرا في التصرفات الخططية الهجومية. كما ان التصور العقلي يساهم في استدعاء الاحساس بالأداء الامثل على المهارة لتحقيق الاهداف المنشودة "

ومن ثم فان قدرة اللاعب على تصور ما سيؤول اليه الاداء يساعده في تحديد أفضل تصرف يتناسب مع الموقف الذي يوجهه ليكون اللاعب مستعداً لأي تحرك أو مهارة خداع يقوم بها المنافس وكذلك يدخل عامل الخبرة المتراكمة نتيجة (العمر التدريبي) عاملاً أساسياً في اكمال الواجب الخططي.

٣-٣ مناقشة نتائج اختبار الهجوم المبكر البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

من خلال الجدول (١٠-١١) تبين ان هناك فروق ذات احصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

يعزو الباحثان مدى تأثير التمارين الخاصة التي اتبعتها لتطوير مهارة الهجوم المبكر سبب التطور هذا إلى تأثير التمرينات الخاصة التي أعدها الباحثان بالإضافة إلى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان له الدور الواضح في تطور القدرات الحركية.

اذ يؤكد (سعد محسن) "ان الآراء مهما اختلفت مناهج ثقافتها العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، اذا بني على أساس علمي في عملية التدريب وبرمجة واستعمال الشدد المناسبة والتدرج وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين مختصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة يتفق الباحثان مع ما ذكره (القط) "أن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهارى والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي يطبقه" وهذا ما حدث لأفراد المجموعة التجريبية.

ويرى (الخشاب، ١٩٩٩) أن التدريب الرياضي بكرة السلة "يهدف إلى تطوير اللاعبين واكتسابهم المعرفة الخاصة في إتقان الحركات، وكذلك تطوير القدرات وتهذيب سمة الإرادة والمعرفة الذهنية بالإضافة إلى تحسين القدرات المكتسبة وتطويرها"

كما يعزو الباحثان الى الوحدات التدريبية المتبعة في تطوير مهارة الهجوم المبكر بحيث تضمن المنهج التدريبي على تمارين مهارية هجومية بتصرف خططي فردي بدأ من الاستحواذ على الكرة عن طريق المتابعة الدفاعية انتهاء بالتصويب الناجح كما تضمن المنهج التدريبي على تمارين بشكل مباشر في نجاح الهجوم المبكر وسحب الكرات والبدء في اللحظة المناسبة من الهدف والحجز والتغطية والمناولات والتصويب ويؤكد حكمت محمد وآخرون بأن الهجوم السريع من أكثر أنواع الهجوم فعالية ويعتمد عليها كثير من الفرق كطريقة أساسية في فوزها على غيرها من الفرق الأخرى ولا يلجأ الفريق إلى الهجوم المنظم إلا إذا فشل الهجوم السريع ، ويرى أحمد أمين فوزي أن الهجوم السريع الذي يستخدمه الفريق بمجرد حيازته على الكرة لغرض غزو سلة المنافس قبل أن يتواجد المدافعين في أماكنهم.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١-فاعلية التمرينات الخاصة للتصرف الخططي الفردي في تطوير الاداء الفني للهجوم المبكر (التكنيك) لأفراد العينة.
- ٢-إن استخدام التمرينات الخاصة بتصرف خططي فردي ساعدت على تطوير مهارات اللاعبين كونها تبت روح الحماس والمثابرة لدى اللاعبين خصوصاً إذا كانت مشابه لأداء اللاعب.
- ٣-أظهرت المجموعة التجريبية تفوقاً على المجموعة الضابطة في اختبار الهجوم المبكر.
- ٤-إن النتائج التي اظهرتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التدريبية التي أعدها الباحثان من خلال التطور الواضح في المتغيرات الأساسية المبحوثة.

٤-٢ التوصيات:

- ١-ضرورة الاهتمام بتطوير الأداء الفني للهجوم المبكر بكرة السلة ومنحها وقت أكبر في الوحدات التدريبية كونها مفتاح الفوز للفرق.
- ٢-الاهتمام بتطوير التصرفات الخططية الفردية والجماعية والفرقية في أثناء استخدام التمرينات التي تساعد اللاعب على تطويرها من دون الملل.
- ٣-استعمال تمرينات (الهجوم المبكر) من قبل المدربين لتطوير مستويات لاعبيهم.
- ٤-إجراء بحوث مشابه على عينات وفئات مختلفة لدراسة قابليات بدنية ومهارية أخرى وعلى تمرينات المقترحة.

المصادر

- احمد امين فوزي، محمد عبد العزيز سلامة: كرة السلة للناشئين، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧
- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.
- محمد شمعون العربي وماجدة محمد اسماعيل: اللاعب والتدريب الذهني: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠.
- سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا بكرة اليد (جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه، ١٩٩٦)
- محمد علي أحمد القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩.
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ط٢، ١٩٩٩.
- علي فهمي البيك: راحة الرياضي، الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٣.
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط٢، ٢٠٠١.
- فاضل كامل مذكور: موسوعة تدريس وتدريب كرة السلة، بغداد، مكتب احمد الشويلي للطباعة، ٢٠٠٠.
- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.
- <https://hooptactics.net/premium/offense/indexoffearly.php/١٠/٤/٢٠٢٣>
- jerry Kraus and ralph pim: coaching basketball, (2002,printed in the united states of america) , p 261.
- William E.pretice; get fit stay fit ;(grawHill.U.S.A,2001).p24.

ملحق (١)

انموذج للوحدات التدريبية للتمرينات المعدة في فترة الاعداد الخاص للاعبين نادي مركز الموهبة بكرة السلة

- الاسبوع الاول (الوحدة التدريبية الاولى)
 - اليوم والتاريخ : السبت ٢٠٢٣/٦/٢٤
 فترة التدريب : الاعداد الخاص : شدة الوحدة التدريبية : ٨٠-٨٥ %
 - زمن الوحدة التدريبية : (٩٠) دقيقة
 - زمن الجزء المخصص للتمرينات المعدة من قبل الباحثانة (٢٥-٣٠ دقيقة)
 - زمن الجزء الرئيسي : (٦٠) دقيقة
 المكان : قاعة مركز الموهبة في محافظة بابل
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير (تحمل السرعة، دقة التصويب السلمي)
 - عدد افراد العينة : ١٠ لاعبين

اليوم والتاريخ	رقم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	عدد التكرارات	عدد المجاميع	زمن التمرين الفعلي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للاداء	الملاحظات
السبت ٢٠٢٣/٦/٢٤	١	٨٠%	٥ ثا	١٠	٤	٢٠٠ ثا	١٠ ثا	١ د	١٢,٣٣ د	
	٦	٨٥%	١٢ ثا	٥	٢	١٢٠ ثا	٢٠ ثا	١ د	٦,٦ د	
	٩	٨٠%	١٢ ثا	٤	٤	١٩٢ ثا	١٤٤ ثا	١ د	٨,٦ د	
المجموع									٢٧,٥٣ د	زمن التمرينات

- الاسبوع الاول (الوحدة التدريبية الثانية)
 - اليوم والتاريخ : الاثنين ٢٠٢٣/٦/٢٦
 فترة التدريب : الاعداد الخاص : شدة الوحدة التدريبية : ٨٠-٨٥ %
 - زمن الوحدة التدريبية : (٩٠) دقيقة
 - زمن الجزء المخصص للتمرينات المعدة من قبل الباحثانة (٢٥-٣٠ دقيقة)
 - زمن الجزء الرئيسي : (٦٠) دقيقة
 المكان : قاعة مركز الموهبة في محافظة بابل
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير (تحمل السرعة، دقة التصويب السلمي)
 - عدد افراد العينة : ١٠ لاعبين

اليوم والتاريخ	رقم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	عدد التكرارات	عدد المجاميع	زمن التمرين الفعلي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للاداء	الملاحظات
الاثنين ٢٠٢٣/٦/٢٦	٧	٨٥%	٢ ثا	٣	١	٦ د	١ د	٢ د	١٠ د	
	١٣	٨٠%	٢ د	٢	٣	١٢ د	٣ د	١ د	١٩ د	
المجموع									٢٩ د	زمن التمرينات

- الاسبوع الاول (الوحدة التدريبية الثالثة)
 - اليوم والتاريخ : الاربعاء ٢٠٢٣/٦/٢٨

The effect of special exercises on individual tactical behavior to develop...

- فترة التدريب : الاعداد الخاص : شدة الوحدة التدريبية : ٨٠-٩٠ %
 - زمن الوحدة التدريبية : (٩٠) دقيقة
 - زمن الجزء المخصص للتدريبات المعدة من قبل الباحثانة (٢٥-٣٠ دقيقة)
 - زمن الجزء الرئيسي : (٦٠) دقيقة
 المكان : قاعة مركز الموهبة في محافظة بابل
 هدف الوحدة التدريبية: تطوير (تطوير الهجوم المبكر، دقة التصويب السلمي)
 - عدد افراد العينة : ١٠ لاعبين

اليوم والتاريخ	رقم التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء	عدد التكرارات	عدد المجاميع	زمن التمرين الفعلي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للاداء	الملاحظات
الاربعاء ٢٠٢٣/٦/٢٨	٤	٨٥%	٦ ثا	١٠	٤	٤	٦ د	٢ د	١٥،٦ د	
	١٢	٩٠%	٧ د	٥	٣	١٠٥ ثا	٧ د	١ د	١٥،٥ د	
	٢٠	٨٠%	٣ ثا	١٠	٤	١٢٠ ثا	٥ ثا	١ د	٩ د	
المجموع									٢٩،٧٥ د	زمن التمرينات