

تأثير التمرينات المركبة على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى الشباب بكرة السلة

أ.د. أيمن نجم الدين عباس/ جامعة السليمانية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م ده شني أنور كريم/ جامعة حلبجة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

هدف البحث الى ما يلي :

- اعداد تمرينات المركبة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى الشباب كرة السلة.
- التعرف على تأثير التمرينات المركبة على بعض القدرات البدنية لدى الشباب بكرة السلة.
- التعرف على تأثير التمرينات المركبة على بعض المتغيرات المهارية لدى الشباب بكرة السلة.

وفرض البحث ما يلي :

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية لدى الشباب بكرة السلة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لبعض المتغيرات المهارية لدى الشباب بكرة السلة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياسات البعدية لبعض القدرات البدنية والمهارية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية.

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته وطبيعة البحث ، مستخدمين التصميم التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وحددا مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي شباب لنادي السليمانية الرياضي والبالغ عددهم (20) لاعبين ، وتكونت عينة البحث من (16) لاعبي كرة السلة ، اذ تم اختيارهم بشكل عشوائي باستخدام القرعة ، وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (8) لاعبي لكل مجموعة ، ومن الجدير بالذكر فان الباحثان استبعدا اللاعبين الذين اجرى عليهم التجارب الاستطلاعية ، واستخدم الباحثان المصادر العلمية والمقابلة والاختبار والملاحظة وسائل لجمع البيانات ، وتم التعامل مع

البيانات بالوسائل الإحصائية الآتية : الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) واختبار (ت) للعينات المستقلة والمرتبطة والنسبة المئوية ، واستنتج الباحثان عدة استنتاجات منها :

- (1) أن المنهاج التدريبي أثر بصورة إيجابية في تطوير بعض القدرات البدنية قيد الدراسة وهذا ما أظهرته نتائج البحث.
 - (2) أن المنهاج التدريبي أثر بصورة إيجابية في تطوير بعض متغيرات المهارات الأساسية بكرة السلة وهذا ما أظهرته نتائج البحث .
 - (3) هناك أفضلية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد الدراسة .
- وأوصى الباحثان بعدد من التوصيات أهمها :
- (1) استخدام المنهاج التدريبي المقترح في تدريب الفرق الرياضية بكرة السلة في المنطقة وعلى جميع الفئات .
 - (2) مراعاة أن يضع المدربين في الاعتبار ضرورة استخدام الاساليب الحديثة في التدريب.
 - (3) إجراء بحوث مكملية لما بدأه الباحثان تتناول تأثير أنواع أخرى من التدريبات في متغيرات البدنية قيد الدراسة أو غيرها من المتغيرات .
 - (4) إجراء دراسات مشابهة لمعرفة مدى تأثير المنهج التدريبي المعد على مستوى بعض المتغيرات في فعاليات رياضية أخرى .
- الكلمات المفتاحية :** التمرينات المركبة ، متغيرات البدنية والمهارية ، كرة السلة .

The effect of compound exercises on some physical and skill variables among young men in basketball

Abstract

The goal of the research is to:

- Preparing complex exercises in the development of some physical and skill variables among young men in basketball.
- Recognizing the effect of compound exercises on some physical variables among youth in basketball.
- Recognizing the effect of compound exercises on some skill variables among youth in basketball.

The research imposed the following:

- There are statistically significant differences between the pre and post measurement of some physical variables among young men Basketball in favor of the dimensional measurement of the experimental group.
- There are statistically significant differences between the pre and post measurement of some skill variables among young men Basketball in favor of the dimensional measurement of the experimental group>
- There are statistically significant differences between the dimensional measurements of some physical and skill variables, both The experimental and control groups, in favor of the experimental group.

The two researchers used the experimental method for its relevance and the nature of the research, using the experimental design with the pre- and post-test, and the research community was deliberately identified with the (20) players of the Sulaymanya Sports young players, and the research sample consisted of (16) basketball players, as they were chosen randomly. Using the lottery, the research sample was divided into two experimental and control groups, with (8)

players for each group. Test and observation are means of data collection, and the data were dealt with by the following statistical means: arithmetic mean, standard deviation, skew coefficient, simple correlation coefficient (Pearson) and (t) test for the independent and correlated samples and the percentage, and the researchers drew several conclusions, including:

- 1) The training curriculum had a positive impact on the development of some of the physical variables under study, and this is what the research results showed
- 2) The training curriculum had a positive impact on the development of some basic skills variables in basketball, and this is what it showed research results.
- 3) There is a preference in the results of the post-tests for the two groups and in favor of the experimental group in all the variables listed the study .

The researchers recommended a number of recommendations, the most important of which are: Categories

- 1) Using the proposed training curriculum in training basketball teams in the region and on all
- 2) Taking into account the need for trainers to use modern methods of training.
- 3) Conducting complementary research to what the two researchers started, dealing with the effect of other types of exercises on the physical variables under study other variabl.

Key words: Compound Exercises, Physical and skill variables, Basketball.

1: التعريف بالبحث :

1 - 1 : المقدمة وأهمية البحث :

ازدادت في الآونة الأخيرة الاهتمام بالجانب البحث العلمي لفعالة كرة السلة في بلدان العالم نظراً لما تحنله هذه اللعبة من مكانة لدى الجميع إذ حظيت هذه اللعبة ببحوث كثيرة وكان لهذه البحوث دور مهم وأساس في تطوير مستوى اللاعبين ، وتعد لعبة كرة السلة من الفعاليات الفرقية التي تتطلب اعداداً بدنياً خاصاً من اجل رفع كفاءة وقدرة اللاعب في ممارسة هذه اللعبة ، اذ يتوجب على اللاعب السرعة العالية في الانتقال والقوة الانفجارية في القفز والدقة في التصويب والمناولة والانسائية في المحاورة .

ولقد استخدم المدربون الطرائق المختلفة للوصول باللاعب الى اعلى المستويات ، وتعد طريقة التدريب التكرارى من طرائق التدريب الرئيسة التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية والمهارية للرياضي معتمداً على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة بين التكرارات والمجاميع .

وان البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي ، وتصل الى تحقيق اهداف العملية التدريبية ، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس ، ولغرض وضع البرامج التدريبية للفعاليات الرياضية المختلفة ، على المدرب ان يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولاً اي الخصوصية وفق نظام الطاقة العامل ، أي انه يحدد نظام الطاقة المسيطر في تلك الفعالية ، ويشير (القط) في ذلك انه "برامج التدريب يجب ان تبنى من اجل تحقيق تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة المطلوبة لاداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وهذا ما يسمى بمبدأ الخصوصية" (القط ، 1999 ، 12).

وان هذه اللعبة تتطلب اعداداً بدنياً متكاملًا ومهارات مختلفة سواءً هجومية كانت او دفاعية او مركبة ونظراً لما تتمتع به هذه اللعبة من اداء سريع ومميز ولهذا يرى الباحثان وبوضوح وبشكل كبير تطبيق المهارات الهجومية وان اتقان هذه المهارات يأتي عن طريق تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية اضافة الى المكونات الاخرى لانه كلما كان اللاعب متفوقاً من الناحية البدنية اثر بشكل ايجابي على تطوير الناحية المهارية والعكس صحيح،

وبالتالي فان مستوى اللاعب يتجه نحو الافضل والاحسن، وان الاهتمام باللياقة البدنية يعد الاساس الذي تعتمد عليه لعبة كرة السلة، لذا يجب اعطاء الناحية البدنية جزءاً كبيراً وكافياً من وقت المنهاج التدريبي.

وتكمن أهمية البحث في تطبيق تمرينات مركبة والتعرف على اثره في تطوير على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى الشباب بكرة السلة وذلك من اجل الاستفادة من بيانات الدراسة من لدى العاملين في مجال التدريب للعبة كرة السلة والوصول إلى المستويات المرموقة ، وارفاد هذا المجال بمجموعة من الحلول العلمية لتحقيق الانجاز الرياضي المتميز .

1 - 2 : مشكلة البحث :

ان لاعب كرة السلة يحتاج الى اعداد متكامل في جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتربوية بشكل يضمن ان يؤدي اللاعب اثناء المباريات افضل مستوى ممكن وبأحسن صورة، وان تطوير القدرات البدنية عند اللاعبين ضروري واساسي جدا ويساهم بشكل كبير في رفع مستوى الاداء.

ولقرب الباحثان من هذا الوسط ومن خلال رؤية عامه لمستوى اداء اللعبة ومتابعة العديد من المباريات لفريق شباب نادي السليمانية لاحظت ان هناك ضعفا في الاداء البدني للاعبين اثناء فترات اللعب واثار ذلك على اداء المهارات، ولأن فئة الشباب هي الفئة الاساسية التي تضمن استمرار رفد الاندية والمنتخبات باللاعبين المميزين اذا ما وضعت لهم مناهج تدريبية مبنية على الاسس العلمية وتؤدي الى تحقيق اهدافها بشكل ايجابي، لذا قرر الباحثان الولوج الى تلك المشكلة من خلال وضع تمرينات مركبة لتطوير بعض قدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية، وهي محاولة علمية لتطوير مستوى لاعبي كرة السلة للشباب في نادي السليمانية من خلال استخدام هذا المنهج المقترح بغية تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية.

1 - 3 : أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على:

- اعداد تمارينات المركبة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى الشباب كرة السلة
- تأثير التمارينات المركبة على بعض القدرات البدنية لدى الشباب بكرة السلة.
- تأثير التمارينات المركبة على بعض المتغيرات المهارية لدى الشباب بكرة السلة.

1 - 4 : فروض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية لدى الشباب بكرة السلة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لبعض المتغيرات المهارية لدى الشباب بكرة السلة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياسات البعدي لبعض القدرات البدنية والمهارية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: (16) لاعب من لاعبي الشباب كرة السلة بنادي السليمانية الرياضي في محافظة السليمانية.

1-5-2 المجال الزمني: 3 / 6 / 2021 ولغاية 24 / 8 / 2021

1-5-3 المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي السليمانية الرياضي في محافظة السليمانية.

2 : إجراءات البحث :

2 - 1 : منهج البحث :

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته وطبيعة البحث ، مستخدمين التصميم التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي . (الزوبعي ، 1974 ، 103)

2-2: مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين شباب نادي السليمانية لكرة السلة والبالغ عددهم (20) لاعبا، وتم إختيار عينة البحث بواقع (16) لاعبا يمثلون نسبة قدرها (80%) من مجتمع البحث، وتم إختيارهم بشكل عشوائي بإستخدام القرعة، وقسمت هذه العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة، ومن الجدير بالذكر أن الباحثان إستبعدت اللاعبين اللذين أجريت عليهم التجارب الأستطلاعية، والجدول (1) يبين عدد مجتمع البحث وعينة البحث والمشاركين في التجربة الأستطلاعية فضلا عن نسبهم المئوية.

الجدول رقم (1)

يبين المعلومات عن عدد مجتمع وعينة البحث وعينة التجربة الاستطلاعية ونسبهم المئوية

معلومات مجتمع وعينة البحث	العدد	النسبة المئوية %
مجتمع البحث	20	100
عينة البحث	16	80
عينة التجربة الأستطلاعية	4	20

2-3: التكافؤ بين مجموعتي البحث :

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (قيد الدراسة) والجدول رقم(3) يبين الأوساط الحسابية و الأنحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة للتكافؤ.

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ

القدرات البدنية							
المتغيرات	وحدة القياس	مج الضابطة		مج التجريبية		قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ
		س	ع±	س	ع±		
السرعة الانتقالية	الثانية	4.45	0.04	4.44	0.29	0.395	0.699
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	10.63	0.52	10.50	0.51	0.475	0.642
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين	المتر	35.71	2.49	35.61	2.97	0.077	0.940
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار	المتر	34.04	2.07	34.77	2.88	0.625	0.542
القوة الانفجارية للذراعين	المتر	3.70	0.18	3.38	0.35	1.96	0.070
القوة الانفجارية للرجلين	السانتيمتر	44.75	1.75	44.75	1.77	0.893	0.397
الرشاقة	الثانية	28.04	0.60	28.03	0.70	0.012	0.991
تحمل السرعة	الثانية	45.77	1.18	45.13	0.31	1.50	0.156
المتغيرات المهارية							
المتغيرات	وحدة	مج الضابطة		مج التجريبية		قيمة ت	نسبة
		س	ع±	س	ع±		

	الخطأ	المحسوبة	$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س	القياس	
غير معنوي	0.201	1.342	0.64	11.87	0.64	12.25	عدد	المناولة (التمرير)
غير معنوي	0.705	0.386	0.04	5.97	0.04	5.98	الثانية	الطبطة (المحاورة)
غير معنوي	0.506	0.683	0.75	13.00	0.83	13.25	النقاط	التهديف من القفز
غير معنوي	1.00	0.00	0.64	5.87	0.64	5.87	النقاط	التهديف السلمي

• معنوي عند مستوى دلالة $\leq (0.05)$

ومن الجدول (2) يتبين أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات البحث (قيد الدراسة) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة عند مستواها أكبر من (0.05) وهذا يدل على التكافؤ بين مجموعتي البحث.

2-4 وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثان وسائل عدة لجمع المعلومات المطلوبة في بحثهما :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- استمارات الاستبيان .
- أجراء المقابلات .
- بطاقات تسجيل الاختبارات .
- استمارات تسجيل .

2 - 5 : الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ساعات توقيت يدوية (SONY) ياباني الصنع عدد (8) .
- ميزان طبي .
- كرات سلة قانونية.
- كرات طبية بأوزان (3) كغم .

- شريط قياس معدني لقياس الطول .
- صافرة عدد (4) نوع (fox) .
- شريط لاصق .
- الأقماع.
- الحواجز.
- الصناديق بارتفاعات المختلفة.

2-6: تحديد متغيرات البحث قيد الدراسة :

تم تحديد اهم متغيرات البحث قيد الدراسة من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات والبحوث السابقة ، وكذلك العودة للآراء العلمية القيمة في تحديد متغيرات (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ، السرعة الانتقالية، الرشاقة، مطاولة السرعة، الطبطبة ، المناولة ، التصويب) واختباراتها وقياساتها والتي تدعم وبشكل كبير موضوع الدراسة :

2 - 7 : مواصفات الاختبارات والمقاييس المستخدمة :

2 - 7 - 1 : مواصفات القياسات الجسمية :

2 - 7 - 1 - 1 : قياس وزن الجسم :

لقياس الوزن يقف اللاعب على الميزان وهو مرتدي السروال فقط ، وتم قياس وزن الجسم لأقرب (50 غرام) .

2 - 7 - 1 - 2 : قياس طول الجسم :

تم استخدام جدار مدرج لقياس طول الجسم ، وعند القياس يقف اللاعب حافي القدمين وظهره ملاصق للجدار على أن تمس الجدار مؤخرتا القدمين والوركين ولوحا الكتفين ، والنظر متجه للأمام ويقاس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة في الجمجمة .

2 - 7 - 3 : مواصفات الاختبار المستخدمة بالبحث (قيد الدراسة) :

1 : الحبل لأقصى مسافة في 10 ثوانٍ . (عبد الجبار و بسطويسي، 1987، 345)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

الادوات: شرط قياس، ساعة توقيت، صافرة لاعطاء اشارتي البداية والنهاية.

وصف الاداء: من وضع الوقوف، وعند اعطاء الاشارة يبدأ المختبر بالحبل على رجل المستندة على امتداد شريط القياس الممدد في الملعب، وبأقصى سرعة ممكنة لتسجيل اكبر مسافة.

الشروط:- يجب عدم الابتعاد او الخروج عن شريط القياس المثبت على الارض

- يجب عدم ملاسة أي جزء من الجسم للارض

- يعاد الاختبار على القدم الثانية ولمحاولتين وتتخذ احسن محاولة.

طريقة التسجيل: حساب المسافة في زمن قدره (10) ثوانٍ.

2 : اختبار (الاستناد الامامي) ثني ومد الذراعين خلال 10 ثوانٍ.(عبد الجبار و بسطويسي، 1987، 347)

الغرض من الاختبار: القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الادوات المستخدمة: ساعة توقيت.

طريقة الاداء: من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين اقصى عدد ممكن في (10) ثوانٍ.

ادارة الاختبار:

مسجل : ينادي على الاسماء ويسجل عدد مرات اداء الاختبار.

مؤقت : يقوم بالتوقيت وملاحظة صحة اداء الاختبار.

طريقة التسجيل: تسجل للمختبر عدد مرات اداء الثني والمد خلال (10) ثوانٍ.

3: اختبار القفز العمودي من الثبات (فرحات، 2001، 228)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الادوات المستخدمة: قطع من الطباشير - حائط املس مخطط بارتفاع 12 قدم.

طريقة الاداء : - يقف اللاعب باحد جانبيه مواجهاً للحائط مع مسك الطباشير بيده القريبة من الحائط مع الاحتفاظ بكعبيه على الارض ويضع علامة بالطباشير على الحائط في اعلى مكان تصل اليه الطباشير التي بين اصابعه.

- يقوم اللاعب من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين للأسفل و الى الخلف مع ثني الجذع للامام والى الأسفل مع ثني الركبتين نصفاً (زاوية قائمة)

- ثم يقوم اللاعب بمد الركبتين و الدفع بالقدمين معا للقفز نحو الاعلى مع تأرجح الذراعين بالقوة للامام و الى الاعلى للوصول بهما الى اقصى ارتفاع ممكن ،ومن ثم وضع علامة اخرى في اعلى نقطة وصل اليها.

طريقة التسجيل: تحسب المسافة بين تاشير العلامة على الحائط الى اعلى نقطة يصل اليها اللاعب.

4: اختبار رمي الكرة الطبية (3 كجم) لاقصى مسافة. (فرحات، 2003، 235، 236)

الغرض من الإختبار:

- قياس القدرة العضلية للذراعين و الكتفين.

متطلبات الاختبار:

- شريط قياس كرة طبية كزن (3كجم)

- مقعد حزام

طريقة أداء الإختبار:

- يرسم خط على الارض، يحدد امام هذا الخط قطاع للرمي يتم تقسيمه الى خطوط عريضة المسافة

بينها (5 ياردة) لسهولة القياس، على ان يسمح قطاعة للرمي للتسجيل اقصى مسافة ممكنة، كما

تحدد منطقة للرمي طولها (6 ياردة) يقوم المختبر للرمي من بينها

- يجلس المختبر على المقعد خلف الخط المرسوم على الارض والذي يحدد بداية قطاع الرمي وثبت جذع اللاعب بالحزام الموجود على المقعد.
- يقوم المختبر برمي الكرة الطبية للاقصى مسافة ممكنة.

القواعد:

- لكل لاعب (3) محاولات تحتسب له أفضل محاولة.

قياس الإختبار:

- تحتسب للاعب اكبر مسافة للكرة الطبية.

5: جري الزجراج بين الحواجز (بالزمن) (حسانين، 280، 2004-281)

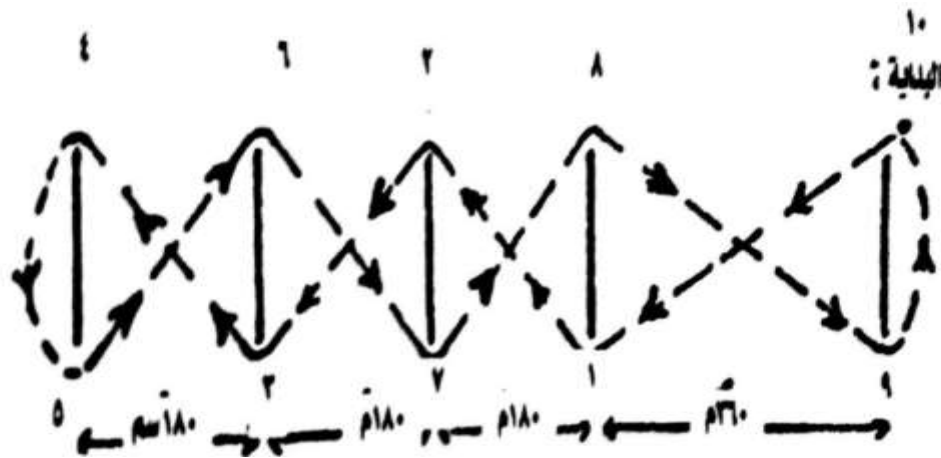
الغرض من الإختبار: قياس الرشاقة

الأدوات: أربع حواجز ألعاب القوى، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء: توضع الحواجز الأربعة على خط واحد، بحيث تكون المسافة بين كل حاجز والآخر (180) سم، والمسافة بين الحاجز الأول وخط البداية (360) سم، ويلاحظ أن يكون خط البداية موازيا للحواجز وبطول 180سم. ويرسم على الأرض بجانب الحواجز الأرقام.

طريقة الأداء: يقف المختبر عند نقطة البداية، ثم يقوم بالجري فور سماع إشارة البدء مستخدما خط السير الموضح بشكل رقم (1)، على أن يستمر في جري بهذا الأسلوب الذي يقطع فيه دورتين كاملتين.

طريقة التسجيل : يحتسب الزمن الذي يقطع فيه دورتين كاملتين.



شكل (1)

6: عدو ثلاثين مترا من بداية متحركة: (حسانين، 2004، 292)

الغرض من الإختبار: قياس السرعة

متطلبات الإختبار:

- ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار، وبين الخط الثاني والثالث ثلاثون (30) مترا.

طريقة أداء الإختبار:

- يقف المختبر خلف الخط 1 لأول
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالعدو بأقصى سرعة ممكنة الى ان يتخطى الخط الثالث.
- يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث (30 مترا)

قياس الإختبار:

- يسجل الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين (30) مترا (من الخط الثاني حتى الخط الثالث).

7: اختبار الركض المكوي 8×25م من البدء العالي. (عبد الأحمد، 2008، 53)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة .

الادوات: ملعب كرة السلة ، شريط قياس ، ساعة الكترونية، طباشير ، صافرة لاعطاء إشارة البدء.

مواصفات الاداء: يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما 25 م يتخذ اللاعبان وضع البدء العالي خلف احد الخطين الموازين مباشرة ثم اعطاء اشارة البدء للاعبين اللذين يقومان بالركض بأقصى سرعة، متجهين الى الخط الموازي الاخر ليمساه بقدميهما ثم يستدير بسرعة للعودة الى الخط الموازي الذي انطلقا منه، ويستمر اللاعبون في تكرار هذا الاداء ثمان مرات لتصبح المسافة المقطوعة $25 \times 8 = 200$ م.

التسجيل: يتم اداء محاولة واحدة و احتساب وتسجيل الزمن الذي استغرقه اللاعبون في قطع المسافة بين الخطين الموازيين ذهاباً وإياباً (8 مرات).

3-7-4 : توصيف الاختبارات المهارية :

1-: اختبار سرعة التمرير (عبد الدائم وحسانين، 1999، 117)

- الادوات:

حائط املس مرسوم عليه مستطيل (60×120) سم ، ارتفاع حافته السفلى عن الارض (90)سم، يرسم خط على الارض يبعد (180)سم عن الحائط ، ساعة توقيت ، كرة سلة ، طباشير.

- الغرض من الاختبار

قياس سرعة التمرير

- طريقة الاداء والقياس:

يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الارض والذي يبعد عن الحائط (180)سم وباستخدام كرة السلة ، يقوم المختبر بالتمرير على المستطيل المرسوم على الحائط لأكبر عدد ممكن من التمريرات المتتالية في (10) ثوان على الا تلمس الكرة الارض خلال الاداء .

التسجيل: يسجل عدد مرات ملامسة اللاعب الكرة (تمريرة بعد ارتدادها من الحائط) في الـ (10) ثانية المقررة للاختبار مع ملاحظة ان توجه الكرة الى المستطيل .

2-: الطبطة المستقيمة : (الفرطوسي، 2004، 64-65)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الطبطة بشكل مستقيم .

الأدوات المستخدمة: كرة السلة ، ساعة إيقاف، ملعب كرة سلة .

الإجراءات : يرسم خط للبداية ثم يوضع حاجز على خط النهاية الذي يبعد (10 م) عن خط البداية .

وصف الأداء : يقف اللاعب وبيده الكرة خلف خط البداية وعند إعطاء الإشارة للبدء يقوم اللاعب بالطبطة

مع الركض بأقصى سرعة ممكنة إلى الأمام وعند وصوله إلى الحاجز يقوم بالاستدارة حوله والعودة إلى خط

البداية مرة أخرى .

التسجيل : يقوم المحكم بتسجيل الزمن الذي استغرقه اللاعب في الأداء .

3-: اختبار سرعة التهديف (Bradford & Wilson, 1993, 95-96).

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التهديف .

الادوات المستخدمة : كرة السلة - ساحة كرة السلة - ساعة إيقاف - شريط القياس - شواخص .

مواصفات الاختبار:

- وضع (5) علامات على الارض يقوم الطالب بالوقوف عليها وأجراء التهديف من (a,b,c,d,e)

من مسافة (5م) .

تعليمات الاختبار:

- يقف الطالب في المكان الذي يبدأ به والذي يناسب المرحلة العمرية وعند سماع الإشارة يبدأ بالتهديف

على السلة .

- يقوم الطالب بتهديف من كل نقطة على الارض مرة واحدة وهكذا لحين أكمل الدورة.

- يرمي من كل نقطة خلال وقت قدره 60 ثانية لحين سماع صافرة التوقيت .

طريقة تسجيل:

- تعطي محاولة واحدة في كل منطقة لغرض الاحماء .
- تحتسب درجتان كل كرة تدخل السلة، درجة واحدة لكل كرة تلمس الحلقة ولا تدخل اما درجات المختبر فتساوي مجموع النقاط التي تحصل عليها في المحاولات خلال 60 ثا .

4: اختبار التهديد السلمي: (حمودات وجاسم، 1987، 235)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديد السلمي.

الادوات اللازمة: ملعب كرة السلة، هدف كرة السلة، صافرة لاعطاء اشارة البدء.

عدد المحاولات: يمنح كل لاعب (10) محاولات.

احتساب النقاط: يمنح اللاعب نقطة واحدة عن كل حالة تهديد ناجحة حيث اعلى نقاط يمكن ان يجمعها اللاعب هي (10) نقاط.

2 - 8 : التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثتان بأجراء تجربة استطلاعية للاختبارات (قيد الدراسة) والتمارين المستخدمة بالمنهج

التدريبي على (4) من افراد مجتمع البحث والغرض منها :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- تهيئة فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير العمل .
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة .
- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملائمتها لهم .
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء .
- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد .

- التأكد من الأزمنة التي سيضعها الباحثان عند تنفيذ التمارين في الوحدة التدريبية .
- التأكد من فترات الراحة البينية .
- التأكد من شدة التمرين من خلال التكرارات المناسبة .
- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء .

2 - 9 : خطوات اجراءات التجربة الميدانية :

2 - 9 - 1 : الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الجمعة والسبت والموافق (28-29/5/2021) على قاعة نادي السايمانية الرياضية المغلقة / السليمانية ، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعيدة .

2 - 9 - 2 : المنهج التدريبي :

قامت الباحثتان بتنفيذ إجراءات المنهج التدريبي وذلك من أجل تحقيق الهدف الاساس من الدراسة وتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى أفراد عينة البحث ، وبعد تقسيم عينة البحث على مجموعتين تجريبية وضابطة ، تم تنفيذ المنهج التدريبي من تاريخ (2021/6/3) ولغاية (2021/8/24) ، إذ تم استخدام الاسس العلمية للتدريب الرياضي، وتم تصميم التدريبات بأستخدام الاسلوب التكراري، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء، وتضمنت هذه التدريبات تطوير الجانب البدني والمهاري، تضمن المنهج التدريبي المقترح تدريب القدرات البدنية والمهارات الهجومية معا بشكل المركب التي تم إختيارها من قبل السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وكرة السلة حسب أهداف البحث. تم تنفيذ المنهج التدريبي خلال (12) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع ثلاث دورات المتوسطة ، وإن تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة كان بمعدل (2: 1) ، كل دورة متوسطة تتكون

من أربع دورات صغرى تكونت من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ 36 وحدة تدريبية) وتم إجراء الوحدات التدريبية في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) .

2 - 9 - 3 : الاختبارات البعدية :

قام الباحثان بأجراء الاختبار البعدي على عينة البحث الخميس والجمعة والموافق (26-27/8/2021) وقد اتبع الباحثان شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد . وبعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات وذلك لتحديد بيانات مستوى بعض القدرات البدنية وبيانات بعض المهارات الأساسية بكرة السلة التي وصلت إليها عينة البحث وبنفس السياق المستخدم في الاختبار القبلي .

2 - 10 : الوسائل الإحصائية :

قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) مستخدما ما يأتي :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة .
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة .
- اختبار كولم وجروف سميرونوف

3 : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

قام الباحثان بعرض النتائج التي حصل عليها من خلال تنفيذ المنهج التدريبي بعد معالجتها إحصائياً ورتبت النتائج على شكل جداول وأشكال بيانية لجميع متغيرات البحث ولكلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي حتى يتم الوصول الى الاهداف وتحقيق الفروض ولمعرفة حقيقة الفروق استخدم

الباحثان اختبار (ت) للعينات غير المترابطة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، واختبار (ت) للعينات المترابطة لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة .

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القدرات البدنية قيد البحث:

3-3-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الأختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة.

جدول (3) يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة والدلالة لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة الضابطة							
المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±		
السرعة الانتقالية	الثانية	4.45	0.04	4.37	0.04	8.95	0.000
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	العدد	10.63	0.52	11.38	0.74	3.00	0.020
القوة المميزة بالسرعة لعضلات للرجلين (اليمين)	المتر	35.71	2.49	37.31	2.31	10.67	0.000
القوة المميزة بالسرعة لعضلات للرجلين (اليسار)	المتر	34.04	2.07	35.13	2.12	5.15	0.001
القوة انفجارية للذراعين	المتر	3.70	0.18	4.34	0.35	6.75	0.000
رشاقة	الثانية	28.04	0.60	27.58	0.64	9.05	0.000
القوة الانفجارية للساقين	السنتيمتر	44.75	1.75	47.00	2.27	6.15	0.000
مطاولة السرعة	الثانية	45.77	1.18	44.79	1.19	36.08	0.000
المجموعة التجريبية							

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة الدلالة	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
السرعة الانتقالية	الثانية	4.44	0.29	3.82	0.25	117.37	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	العدد	10.50	0.51	14.37	0.53	31.00	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة لعضلات للرجلين (اليمين)	المتر	35.61	2.97	40.70	2.70	27.28	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة لعضلات للرجلين (اليسار)	المتر	34.77	2.88	39.13	2.61	14.63	0.000	معنوي
القوة انفجارية للذراعين	المتر	3.38	0.35	5.58	0.36	22.30	0.000	معنوي
رشاقة	الثانية	28.03	0.70	25.38	0.29	12.29	0.000	معنوي
القوة الانفجارية للساقين	السنتيمتر	45.50	1.60	53.50	1.77	21.16	0.000	معنوي
مطاولة السرعة	الثانية	45.13	0.22	40.23	0.31	55.99	0.000	معنوي

• معنوي عند مستوى دلالة $\leq (0.05)$

3-2-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية.

جدول (4)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة والدلالة لنتائج الفروق في الاختبارات البعيدة للمتغيرات البدنية

المتغيرات	الاختبارات	ضابطة		تجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة الدلالة	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
السرعة الانتقالية	الثانية	4.37	0.04	3.82	0.025	30.79	0.000	معنوي

معنوي	0.000	9.36	0.53	14.37	0.74	11.38	العدد	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
غير معنوي	0.057	2.07	2.70	40.07	2.31	37.31	المتر	القوة المميزة بالسرعة لعضلات للرجلين (اليمين)
معنوي	0.007	3.16	2.61	39.13	2.12	35.13	المتر	القوة المميزة بالسرعة لعضلات للرجلين (اليسار)
معنوي	0.000	7.11	0.36	5.59	0.35	4.34	المتر	القوة انفجارية للذراعين
معنوي	0.000	6.55	0.70	25.38	0.64	27.58	الثانية	رشاقة
معنوي	0.000	6.39	1.77	53.50	2.26	47.00	سم	القوة الانفجارية للساقين
معنوي	0.000	10.42	0.31	40.23	1.19	44.79	الثانية	مطاوله سرعة

• معنوي عند مستوى دلالة $\leq (0.05)$

3-3 مناقشة نتائج القدرات البدنية قيد البحث:

من خلال تحليل نتائج اختبار (ت) الاحصائي للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية، يظهر من الجدول (3) بأن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة، وان التطور او التحسن الحاصل عند المجموعة الضابطة فان الباحثنا تعزوا الى ان المدرب كان موفقا في اعطاء التمرينات اللازمة لتطوير المتغيرات البدنية ، وكذلك يذكر (فؤاد نوري) عن (بسام سعدون) بأن " التطور في القدرات البدنية الخاصة لدى اللاعبين إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدرب والذي ربما يعتمد على الأسس العلمية في تنظيم الحمل التدريبي وتوزيع وحداته" (سعيد، 2019، 129). ومن الجدولين (3،4) نلاحظ وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وان التحسن او التطور الحاصل للمجموعة التجريبية كانت اعلى من نظيراتها في المجموعة الضابطة، وتعزو الباحثان هذه النتيجة بالنسبة الى المجموعة التجريبية الى فاعلية منهج التدريبي بتمارينه المتنوعة والذي أعتمد على الأسلوب العلمي الذي أثبت فاعليته التي أدت الى تطور القدرات البدنية الخاصة للمجموعة

التجريبية في اختبارها بعدي ما عدا في متغير الواحد وهي القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين نلاحظ وجود التحسن ولكن ليس الى حد المعنوية لصالح المجموعة التجريبية ، كما ان عملية تخطيط وتنظيم التدريب وانسجامة مع قابليات العينة يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار لما له من دور فعال في تطوير مستوى القدرات البدنية وبالتالي تحقيق اهداف التدريب، اذ يذكر (عامر فاخر) " بان التجربة في التدريب توضح كيف ان القابليات البدنية الاساسية يمكن ان تتطور بصورة افضل بواسطة استخدام مبدأ التنظيم في التدريب " (شغاتي، 2011، 74)

وترى الباحثان أن من العوامل المهمة في تطوير القدرات البدنية على ضوء التخطيط العلمي السليم في وضع التمارين التي تحقق أهداف البحث أذ ان هذه التمرينات مشابهة لأداء فعاليات لعبة كرة السلة من جهة ومراعاة الأسس العلمية للتدريب من جهة أخرى فضلا عن المدة أداء المنهج والبالغة (12) أسبوعا وبواقع ثلاثة وحدات أسبوعيا قد ساهمت في أحداث هذا التطور وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عبد الفتاح) " من أجل الحصول على تكيفات في كفاءة العمل العضلي بشكل حقيقي يجب ان يتم تدريب اللاعب بشكل منتظم ومتواصل لفترة لا تقل عن (8-12) أسبوعا". (عبد الفتاح، 1994، 42). فبالنسبة لمتغير (السرعة الانتقالية) فتعزو الباحثان هذا الفرق الى تأثير التمرينات المختلفة للسرعة الانتقالية التي تضمنها المنهاج التدريبي، حيث ان التمرينات المستخدمة كانت ذات تأثير هادف ومؤثر واستخدمت بصورة صحيحة وسليمة في الوحدات التدريبية على وفق الاسس العلمية للتدريب الرياضي ونظريات فلسجة التدريب الرياضي من خلال اداء تمارين مختلفة للركض مسافات قصيرة وغيرها من التمارين التي ادت وساهمت في زيادة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة السلة، "حيث تعتبر كرة السلة احدى الالعاب الرياضية السريعة لذلك فان السرعة هي صفة ضرورية ومهمة يجب ان يمتلكها اللاعب ".(حنون، 2004، 136)، وأما بخصوص متغير(القوة المميزة بالسرعة للذراعين)، إذ ظهرت نتائج الفروق المعنوية اي أن التدريبات الخاصة المطبقة كان لها تأثير ايجابي في تحسين مستوى العينة لصالح قياس البعدي، وتعزو الباحثان تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة التجريبية الى فاعلية المنهاج التدريبي وما يحتويه من التمارين لتطوير القوة المميزة بالسرعة بحيث يتناسب مع قابليات اللاعبين، فضلا عن تمرينات خاصة بأستخدام تمرينات الذراعين أثناء

أداء المناولات والتهديف والمحاورة ، إضافة الى ذلك تمارينات الكرات الطبية، التي تؤدي بشدد مختلفة وبتكرارات استمرت طيلة فترة المنهاج التدريبي للمجموعات العضلية التي أسهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا والتي أدت الى تطوير الأداء، اذ يؤكد (قاسم حسن حسين) " ان هدف تدريب القوة المميزة بالسرعة يكون في زيادة سرعة الانقباض العضلي تبعا لنوع الحركات والمجاميع العضلية، وتحريك المقاومة باسرع ما يمكن" (حسين، 1998، 179)، وايضا يؤكد (علاوي ورضوان) نقلا عن (بارو) " ان الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلبات الاداء الرياضي في المستويات العالية، واحداث الحركة السريعة من اجل تحقيق الاداء الفائق" (علاوي ورضوان، 2001، 64)، ويذكر (خريبط) "من متطلبات التدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة ان تكون قوة وسرعة الانقباض العضلي عاليتين" (خريبط، 1997، 493). وأما بخصوص متغير (القوة المميزة بالسرعة للرجلين)، إذ ظهرت نتائج الفروق المعنوية للرجل اليسار أما بخصوص الرجل اليمين ظهرت نتائج الفروق غير معنوية ولكن في نسبة تحسن لدى المجموعة التجريبية اي أن التدرجات الخاصة المطبقة كان لها تأثير ايجابي في تحسين مستوى العينة لصالح قياس البعدي، وتعزو الباحثان تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين للمجموعة التجريبية الى فاعلية التمارين المتنوعة ضمن المنهج التدريبي، مما يؤكد الأثر الأيجابي والفعال للتمرينات الخاصة بتنمية المجتمع العضلية التي تسهم في تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين الذي انعكس بشكل ايجابي على زيادة في عدد القفزات العمودية، وكذلك مجموعة تمارين الحجل والفقر العمودي و الأفقي وعلى الصناديق والحوجز المختلفة الارتفاع التي تم تأكيدها خلال استخدام التدرجات الخاصة بالأداء وبشكل سريع وتضمنت الوحدات التدريبية التي ساعدت على هذا التطور الى التمارين المستخدمة في عضلات الرجلين التي تم اعدادها بشكل دقيق لكي تؤثر في عضلات العاملة في القفز، بالإضافة الى ان التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي كانت ملائمة بشكل كبير لتكرارات أداء اللاعبين والتي ساهمت بشكل كبير في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي المجموعة التجريبية ، وهذا ما يؤكده (المشهداني) نقلا عن (العزاوي) في هذا الخصوص " بأن استخدام التمارين البدنية الخاصة كان لها الأثر الواضح في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لكونها صفة مركبة " (المشهداني، 2002، 67) ، وهذا ما اتفق عليه كل من (باقر

(و (المؤمن) في هذا الصدد عندما ذكرنا أن " القوة المميزة بالسرعة تتكون من صفتي القوة والسرعة وإن طرائق تنميتها تعتمد على العلاقة بين تنمية القوة العضلية وتنمية السرعة " (باقر، 1995، 19) (المؤمن، 2001، 97-98) . وفيما يتعلق بمتغير (القوة الانفجارية للذراعين) تعزوا الباحثتان هذا التطور في نتيجة عينة البحث الى التأثير الايجابي لتمرينات المنهاج التدريبي، حيث استخدمتا الباحثتان تمرينات متنوعة للكرة الطبية وباوضاع مختلفة ما ساعد على اتقان الاداء الحركي لهذا الاختبار نتيجة التكرار، اذ يؤكد (رشيد و خلف) نقلا عن (ابراهيم والسوداني) بان " التنوع في استخدام التمرينات المختلفة لتنمية قوة عضلات نفس المجموعة العضلية يؤدي الى زيادة كبيرة في القوة او صفة القوة الانفجارية" (رشيد وخلف، 2016، 61)، وايضا يشير (الربيعي) نقلا عن نتائج دراسة (رادكليف) و(نجاح سلمان) الى " وجود تأثير ايجابي في تطوير القوة الانفجارية للذراعين باستخدام الكرات الطبية" (الربيعي، 2001، 103). فبالنسبة لمتغير (الرشاقة) تعزوا الباحثتان التطور في هذه الصفة الى التطور الحاصل في القدرات البدنية ، اذ ان الرشاقة تمتاز بالطابع المركب لارتباطها الوثيق بالقدرات البدنية، وتعد صفة السرعة القاسم المشترك في جميع تمرينات الرشاقة. وتظهر الرشاقة لدى لاعب كرة السلة من خلال سرعة وتوافق الاداء سواء كان بالكرة او بدون كرة، وقدرة اللاعب على التوقف والانطلاق وتغيير الاتجاه على الارض او في الهواء. اذ ان الرشاقة تمتاز بالطابع المركب لارتباطها الوثيق بالقدرات البدنية الاخرى كالقوة والسرعة والمرونة وغيرها، اذ تذكر (الجاف) "يعتمد تطوير الرشاقة على تطوير صفات بدنية اخرى كالقوة والسرعة (الجاف، 2005، 112)، ويرى (العائذي) "ان الرشاقة تحتاج الى القوة العضلية والمطاولة والسرعة والمرونة" (العائذي، 2013، 340). فبالنسبة لمتغير (القوة الانفجارية للرجلين) فتعزوا الباحثتان معنوية هذه الفروق إلى أن القوة الانفجارية مهمة للاعب كرة السلة، إذ يؤكد (كنعان) عن (Bollok) " على أن القوة الانفجارية تحتل المرتبة الأولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية " (كنعان، 2018، 115). وأن القوة تكون مطلوبة من لاعب كرة السلة دائماً حتى يستطيع أن يجاري الخصم وأن يتفوق عليه وحتى يتمكن من التغلب على كتلة جسمه عند أداء بعض الحركات ، وهذا ما يؤكد عليها (حسن هاشم) عن (حنفي محمود) " ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد

المطلوب خاصة في المباريات تحت ضغط الخصم ليتفوق عليه من جهة ومن جهة أخرى يستطيع أن يؤدي المهارة بالقوة المطلوبة " (هاشم، 2019، 131). وفيما يتعلق بمتغير (تحميل السرعة) وجود فرق معنوي وتعزوا الباحثان هذا الفرق في نتيجة عينة البحث الى ترتيب وتنسيق التمارين الموضوعية في المنهج وفق نظريات علم التدريب الرياضي من حيث التناوب في عمل المجاميع العضلية تجنباً للاجهاد وكذلك من حيث تتابع تدريب القدرات البدنية هذا فضلا عن طريقة التدريب المتبعة وهي طريقة التدريب التكراري اذ ترى (الدليمي) نقلا عن (دخيل) " ان السبب الجوهرى والاساسى في تطوير تحميل السرعة يعود الى اختيار الطريقة المناسبة للتدريب وهي طريقة التدريب التكراري " (الدليمي، 2005، 94)، وكذلك إن تحميل السرعة من القدرات البدنية المركبة التي تتطلبها غالبية الالعاب الرياضية التي تتصف بالاداء السريع ولمدة زمنية طويلة وهذا ما يجب ان يمتاز به لاعبي كرة السلة الذين يؤدون حركات انتقالية مستمرة بين الدفاع والانتقال الى الهجوم ثم العودة الى الدفاع عند فقدان الكرة ويستمر ذلك على مدار فترات المباراة الاربع، لذا ان تطوير هذه الصفة لديهم يساعد على الاداء المستمر بالشدة العالية مقاومين بذلك التعب الذي يحدث جراء ذلك ، وهذا ما حصل لدى المجموعة التجريبية التي كان الوسط الحسابي لديهم اقل من المجموعة الضابطة وهذا ما اشارت اليه الباحثان بان اغلبية المدربين يعملون بدون استخدام طريقة تدريبية معينة وكذلك ضعف في اختيار القدرات البدنية المناسبة. ان تحميل السرعة يعني قوة المقاومة ضد التعب مع حمل شبه قصوي الى قصوي وانتاج الطاقة اللاهوائية. (الشيخلي، 2003، 91)

4-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات المهارية قيد البحث:

4-4-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الأختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة.

جدول (5)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة والدلالة للاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة الضابطة							
المتغيرات المهارية	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±		
المناوله	عدد	12.25	0.46	13.12	0.64	2.49	0.040
الطبطة	ثانية	5.98	0.04	5.86	0.03	11.43	0.000
التهديف من القفز	نقاط	13.25	0.83	16.87	0.71	13.78	0.000
التهديف السلمي	نقاط	5.87	0.64	6.75	0.71	7.00	0.000
المجموعة التجريبية							
متغيرات المهارية	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±		
المناوله	عدد	11.87	0.64	15.87	0.64	21.16	0.000
الطبطة	ثانية	5.79	0.04	5.38	0.02	39.64	0.000
التهديف من القفز	نقاط	13.00	0.75	22.25	1.49	22.45	0.000
التهديف السلمي	نقاط	5.87	0.64	9.12	0.64	19.85	0.000

• معنوي عند مستوى دلالة $\leq (0.05)$

عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في المتغيرات المهارية.

جدول (6) يبين القيم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة والدلالة للاختبارات البعدية للمتغيرات المهارية

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±		

المناولة	عدد	13.12	0.64	15.87	0.64.	8.58	0.000	معنوي
الطبطة	ثانية	5.86	0.04	5.38	0.02	31.73	0.000	معنوي
التهديف من القفز	نقاط	16.87	0.83	22.25	1.49	8.91	0.000	معنوي
التهديف السلمي	نقاط	6.75	0.71	9.12	0.64	7.04	0.000	معنوي

• معنوي عند مستوى دلالة $\leq (0.05)$

مناقشة نتائج المتغيرات المهارية قيد البحث:

من خلال تحليل نتائج اختبار (ت) الاحصائي للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات المهارية، يظهر من الجدول (5) بأن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، وان التطور او التحسن الحاصل عند المجموعة الضابطة فان الباحثنا تعزوا الى ان المدرب كان موفقا في اعطاء التمرينات اللازمة لتطوير المتغيرات المهارية الهجومية. وقد كانت نسبة التطور واطئة قياساً بالمجموعة التجريبية والتي يعود السبب في ذلك الى قلة التركيز في المفردات الجزئية الخاصة بالمهارات وقلة الوقت المعطى لتقائها ، مما ادى حصول تطور قليل لتلك المهارات وظهور بوادر التعب على اللاعبين، هذا فضلا عن التكنيك غير المقنن من قبل اللاعبين وعدم وجود التمارين الخاصة التي تعمل على تطوير تحمل الاداء المهاري والذي انعكس في ضعف النتائج المتحققة مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية . ومن الجدولين (5،6) نلاحظ وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وان التحسن او التطور الحاصل للمجموعة التجريبية كانت اعلى من نظيراتها في المجموعة الضابطة، وتعزوا الباحثان معنوية هذه الفروق إلى إرتفاع مستوى اللياقة البدنية والذي أدى الى تحسن في جميع القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الهجومية ، والذي كان له تأثيره الإيجابي في تنمية الأداء المهاري ، وذلك لأن اللياقة البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلاله أداء مختلف المهارات الأساسية التي تحتويها كرة السلة نظراً لما تتضمنه هذه المهارات من صفات بدنية متنوعة يحتاجها اللاعبون في أدائهم لهذه المهارات، كما أن الجانب البدني لعب دوراً كبيراً في رفع مستوى الأداء المهاري لأن هناك علاقة وثيقة بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية، ويرى (Wilmore) " أن تطوير مستوى الأداء البدني وتأخير ظهور التعب من الأمور

الهامة التي يسعى كل مدرب إلي تحقيقها ويحاول كل لاعب الى الوصول اليها، حيث أن ظهور التعب مشكلة فسيولوجية تؤثر بصورة سلبية على الأداء البدني والمهاري، وقد يحول دون تحسين الأداء البدني والمهاري والخططي اثناء المباريات فالتعب قد يؤدي الى عدم القدرة على اداء خطة اللعب المتفق عليها اثناء المباراه نتيجة للتعب البدني الذي يؤثر بدوره على القدرات المهارية والتكيف للاعبين اثناء المباراه". (2, Wilmore, 2008)، فبالنسبة لمتغير (المناولة) فتعزوا الباحثان هذا الفرق الى فاعلية مفردات المنهج التدريبي التي ادت الى تطوير القدرات البدنية والتي انعكس تأثيرها على اداء المهارة هذا لأن استخدمتا الباحثتان تمارين مركبة (البدنية والمهارية) وكذلك استخدمت فيها الكرات الطبية إذ كان اداء التمارين مع الزميل من الثبات ومن الحركة الامر الذي ادى الى تطوير العضلات العاملة في اداء مهارة المناولة، وكذلك تم استناد تطوير المناولة الى الكرات الطبية والتمارين المقاومة المستخدمة في الوحدات التدريبية والتكرار لتلك التمارين لحين الوصول الى الية العمل. وترى الباحثتان ان عملية اتقان المناولة بأنواعها امر ضروري ومهم في لعبة كرة السلة لذا وجب على كل لاعب ان يمتلك هذه المهارة والعمل على تطويرها لذلك وقد حرصت الباحثتان على استخدام تمارين خاصة بالمناولة بيد واحدة وبيدين مع الزميل ومع الحائط الامر الذي ادى الى تحسين الاداء المهاري للمناولة، لقد راعية الباحثتان ومنذ البداية مبدا التنظيم لهذه التمارين وتطبيقها ضمن الوحدات التدريبية، اذ يمكن تنظيم التدريب على المهارة المعنية بما ينسجم والهدف المنشود . (عبد الرؤوف، 1998، 11)، أما بالنسبة لمتغير (الطبطة) ان التطورات الحاصلة في سرعة المحاوره فترى باحثتان ان لتطوير القدرات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة) والربط بينهما من خلال التمارين المعطاة في البرنامجين الاثر في تطوير هذه الصفة، وهذا يتفق مع اشار اليه (محمد مرعي) عن (مختار) ان "القوة والسرعة والرشاقة تلعب دورا هاما عند الاداء المهاري المركب للاعب" (محمد، 2004، 57). وكذلك تعزو الباحثتان هذا الفرق الى استخدام تمارين ذات طابع خاص من حيث الوسائل والادوات المستخدمة إذ حرصت الباحثتان على استخدام الشواخص المتعددة اذ يمكن تطوير الطبطة من خلال (اضافة بعض المعوقات الصناعية او وسائل تدريبية اثناء تدريبات الطبطة وهي من شأنها تصعيب الاداء الحركي للطبطة) (إسماعيل، 2003، 64)، أما بالنسبة لمتغير (التهديف من القفز) ان التطورات الحاصلة في سرعة

التهديف من مراكز مختلفة فترى الباحثان ان لتطوير صفة القوة للذراعين والرجلين وباستخدام الكرة الطبية ووزن الجسم والتي ادت الى تقوية العضلات المثنية والمادة لمفصل الرسغين والمرفقين والكتفين وكذلك العضلات المثنية والمادة لمفصل القدمين والركبتين الاثر الكبير في تطويرها . ويؤكد (الدليمي) عن (زيدان) "فضلا عن مقدار القوة المكتسبة لليدين والرسغين والذراعين والكتفين يجب ان يتمتع اللاعب برجلين على درجة كبيرة من القوة والقدرة على سهولة الحركة واتساع مداها" (الدليمي، 2005، 98). فالتصويب يعد الوسيلة الوحيدة للوصول الى الفوز من خلال إصابة سلة الفريق المنافس باكثر عدد من الأصابات وترى (ايفان عبود) عن (سالم مختار) " إذ أن التصويب على السلة هو المحصلة النهائية لأتقان مهارات كرة السلة جميعها وبرامج التدريب وخطط اللعب" (عبود، 2019، 98). أما بخصوص المتغير (التهديف السلمي) فتعزو الباحثان هذا الفرق الى استخدام التمارين الخاصة والمتنوعة والتي من شأنها رفع مستوى الاداء المهاري فالبدايات المختلفة للتمارين والنهايات يكون لها دور فعال في تطوير المهارة وهذا ما اكده (الدليمي) نقلا عن (البساطي) "عندما يتعلق الامر بتطوير حالة الرياضي المهارية والخططية يمكن التقدم بالحمل من خلال تنويع بدايات الحركة ونهاياتها وتغيير توقيتها ووضعها في تركيبات متنوعة لزيادة القدرة على دمج الاداءات بعضها ببعض بما يتناسب ومتطلبات الموقف خلال المنافسة الفعلية والتدريب عليها في ظروف صعبة ومتباينة" (الدليمي، 2005، 102) .

4 : الاستنتاجات والتوصيات :

4 - 1 : الاستنتاجات :

- أن المنهاج التدريبي أثر بصورة إيجابية في تطوير بعض القدرات البدنية قيد الدراسة وهذا ما أظهرته نتائج البحث.
- أن المنهاج التدريبي أثر بصورة إيجابية في تطوير بعض متغيرات المهارات الاساسية بكرة السلة وهذا ما أظهرته نتائج البحث .
- هناك أفضلية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد الدراسة .

4 - 2 : التوصيات :

- استخدام المنهاج التدريبي المقترح في تدريب الفرق الرياضية بكرة السلة في المنطقة وعلى جميع الفئات .
- مراعاة أن يضع المدربين في الاعتبار ضرورة استخدام الاساليب الحديثة في التدريب.
- إجراء بحوث مكملة لما بدأه الباحثان تتناول تأثير أنواع أخرى من التدريبات في القدرات البدنية قيد الدراسة أو غيرها .
- اجراء دراسات مشابهة لمعرفة مدى تأثير المنهج التدريبي المعد على مستوى بعض المتغيرات في فعاليات رياضية أخرى .

المصادر :

1. أبوالعلا أحمد عبد الفتاح، تدريب السباحة للمستويات العالية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
2. ايفان نعمة كاظم عبود، أثر اختلاف زمن تمرينات المقاومة بالانقباض المركزي واللامركزي في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية ودقة التصويب بكرة السلة للاعبات كلية التربية للبنات، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2019.
3. إيمان نجم الدين عباس الجاف، منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرة اللاهوائية والهوائية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2005.
4. حسام سعيد المؤمن ، منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .

5. حسن هاشم عبدالله محمود، أثر منهاج تدريبي في تطوير التهديف المؤثر وبعض القدرات البدنية والبايوكينيكية بدلالة ال (E.M.G) لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة السليمانية، كلية التربية الرياضية، 2019.
6. رعد جابر باقر، تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 ، ص 19
7. ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، عمان، دار الشروق، 1997.
8. زيد شاكر محمود الشخلي، تأثير تدريب الفارتلك المقنن في تطوير تحمل السرعة على لاعبي كرة السلة بأعمار (14-16) سنة، رسالة الماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003.
9. صالح شافي العائذي، التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته، ديمشق، دار العراب والنور للدراسات والنشر والترجمة، 2011.
10. طارق محمد عبد الرؤوف. برنامج مقترح لزيادة فاعلية الاداء المهاري للاعبين كرة السلة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية للبنات، جامعة حلوان، 1998.
11. عامر فاخر شغاتي، علم التدريب الرياضي نظم التدريب الناشئين للمستويات العليا، مكتب نور، بغداد، 2011.
12. عبد الجبار عبد الرزاق المشهداني ؛ أثر التدريب الفكري في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستيك ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002.
13. عبد الجليل الزوبيعي ومحمد أحمد الغنام ، منهاج البحث العلمي، ج1، مطبعة العاني، بغداد، 1974
14. علي سموم دغل الفرطوسي، تحديد أهم القدرات الوظيفية والعقلية لانتقاء الناشئين ومؤشرا للتنبؤ بمستوى أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، أطروحة الدكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، 2004

15. فائز يشير حمودات مؤيد عبد الله جاسم. كرة السلة ، ط2 ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
16. فكرت توما عبد الاحمد؛ اثر تمرينات خاصة في تطوير تحمل السرعة ودقة اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة (18-19) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2008، ص53.
17. فؤاد نوري سعيد، تأثير التمرينات بأسلوب التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والفسولوجية والبايوكينماتيكية لمهارتي الكيكوزوكي والمواشي كيري للمتقدمين في الكاراتيه، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة السليمانية، 2019.
18. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.
19. قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد بسطويسي : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطابع التعليم العالي ، بغداد، 1987.
20. لقاء عبد الله علي الدليمي، تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارات الهجومية على لاعبي كرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.
21. ليلي سيد فرحات: القياس و الاختبار في التربية رياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 2001.
22. مجاهد حميد رشيد، محمد قاسم خلف: تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة الانفجارية للاطراف العليا والسفلى ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، المجلد الثامن، العدد 24، 2016.
23. محمد إبراهيم كنعان، أثر برنامج التدريبي بتحميل فوسفات الكرياتين بالأسلوبين (التصاعدي والتنازلي) في تطور بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية، 2018.

24. محمد حسن علاوي، حمد نصر الدين رضوان، إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، 2001م.
25. محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الجزء الأول، الطبعة السادسة، 2004م
26. محمد عبد الرحيم إسماعيل . الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة، الإسكندرية : دار المعارف، 2003م.
27. محمد كاظم خلف الربيعي: تاثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001
28. محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية، ط2، القاهرة، 1999.
29. محمد مرعي علي محمد، اثر التدريب الفترتي باستخدام ازمئة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض القدرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل، 2004.
30. وسن حنون علي، منهج تدريبي وفق مؤشر النبض وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية والكيميائية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2004.

1. Jack Wilmore,et.,al.: **Physiology of sport and exercise** , 4 ed , Human Kinetics , U.S.A. 2008. P:2
2. Strand , N. Bradford and Rolynd Wilson , **Assessing Sport Skills** , USA, Aumankentcs Publishers , 1993, p.p 95– 96