

تأثير أسلوب التدريب المحاكاة على وفق مستوى الانجاز لتطوير تحمل الأداء المهاري

الهجومي والدفاعي بكرة السلة للشباب

أ.د. شكري شاكر فالح , أ.د. عادل ناجي حسن , أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم

العراق. جامعة البصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

تتجلى أهمية البحث من خلال ما نقدمه من معلومات علمية ومبحوثة عن كيفية تحقيق الانجازات بلعبة كرة السلة وعن دور أسلوب تدريب المحاكاة في التدريب وتحقيق الانجازات المتقدمة في المنافسة من خلال رفع تحمل الأداء المهاري وبذلك قد ساهمنا بالارتقاء بلعبة كرة السلة للشباب. وكانت أهداف البحث التعرف على تأثير أسلوب التدريب المحاكاة على وفق مستوى الانجاز لتطوير تحمل الأداء المهاري والدفاعي بكرة السلة للشباب. وكانت أهم الاستنتاجات أسلوب التدريب المحاكاة على وفق مستوى الانجاز ساعد على تطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي بكرة السلة للشباب . وكانت التوصية هو اعتماد أسلوب التدريب المحاكاة على وفق مستوى الانجاز لأنها ساعدت على تطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي بكرة السلة للشباب .

الكلمات المفتاحية: أسلوب التدريب المحاكاة , مستوى الانجاز , كرة السلة.

The effect of simulation training method according to the level of achievement to develop endurance skill performance

Offensive and defensive basketball for youth

Mr. Dr. Shukri Shaker Faleh, Prof. Adel Naji Hassan, Prof. Haider

Abdul Razzaq Kazem

Iraq. Albasrah university. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Summary

The importance of the research is reflected in the scientific and researched information that we provide on how to achieve achievements in the game of basketball and the role of simulation training method in training and achieving advanced achievements in competition by raising the endurance of skill performance and thus we have contributed to the advancement of the basketball game for youth. The objectives of the research were to identify the effect of the simulation training method on the level of achievement to develop the offensive and defensive skill performance of youth basketball. The most important conclusions were the simulation training method according to the level of achievement that helped develop the offensive and defensive skill performance of youth basketball. The recommendation was to adopt the simulation training method according to the level of achievement because it helped to develop the offensive and defensive skill performance of youth basketball

Keywords: simulation training method, achievement level, basketball

1- المقدمة:

تزدهر الحياة وترتقي المجتمعات نتيجة الاهتمام بالعلم والمعرفة التي تعمل على بناء أفكار جديدة تساعد على النهوض والتقدم نحو الأفضل وفي كافة مجالات الحياة منها التربوية والتعليمية وحتى الرياضية. ويعد الجانب الرياضي مطلب مهم وأساسي للمجتمعات لغرض الممارسة الرياضية بكافة رغباتهم سواء ترويحية أو لغرض المشاركة في المنافسات والبطولات الرياضية وتحقيق الانجازات المتقدمة بكافة الألعاب الرياضية . وتعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الرياضية التي أصبح تحقيق الانجاز فيها ليس بالأمر السهل لصعوبة تقدم مستوى اللاعبين وتنوع التدريب الرياضي وحدائته من العوامل التي تعمل على بناء أجواء منافسة عالية المستوى، وهذا يتطلب البحث عن أفضل الطرق التدريبية تواكب هذا التقدم والمنافسة. وتعد طريقة أو أسلوب تدريب المحاكاة من الأساليب التدريبية وهي حديثة العهد في علم التدريب الرياضي التي حققت نجاح في معظم الألعاب الفردية وبعض الألعاب الفرقية لأنها تحاكي الظروف المتطورة من المنافسة وتدريب على ما وصل إليه مستوى اللاعب وجاء دورها في التجريب والكشف عن مدى فاعليتها في لعبة كرة السلة . ومن هنا تتجلى أهمية البحث من خلال ما نقدمه من معلومات علمية ومبحوثة عن كيفية تحقيق الانجازات بلعبة كرة السلة وعن دور أسلوب تدريب المحاكاة في التدريب وتحقيق الانجازات المتقدمة في المنافسة من خلال رفع تحمل الأداء المهاري وبذلك قد ساهمنا بالارتقاء بلعبة كرة السلة للشباب. تحمل الأداء المهاري بكرة السلة سواء في الدفاع أو الهجوم يعتبر أساسي في إخراج الجانب التكتيكي وأجواء المنافسة وفي حالة ضعفها سوف لا يمكن مواكبة أجواء المنافسة وأكد يحصل ضعف لمستوى الفريق والخسارة في المباراة. ومن خلال خبرة الباحثون المتواضعة بعلم التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة وجدوا هناك ضعف واضح في تنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية إنشاء المباراة وخصوصا في الدقائق الأخيرة من اللعبة والتي يجدون سببها هو ضعف تحمل الأداء والتدريب لا يناسب مستوى التقدم في المنافسة الحديثة مما يتطلب تدريب يحاكي التقدم المستمر في لعبة كرة السلة وحداثة المنافسة فيها وهذا يح ذاتة تعتبر مشكلة بحثية تتطلب استخدام التدريب المناسب .

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على تأثير أسلوب التدريب المحاكاة على وفق مستوى الانجاز لتطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي بكرة السلة للشباب.
 - 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي بكرة السلة للشباب.
 - 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي بكرة السلة للشباب.
- فروض البحث:

- 1- وجود تأثير ايجابي لأسلوب التدريب المحاكاة على وفق مستوى الانجاز لتطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي بكرة السلة للشباب.
- 2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي بكرة السلة للشباب.
- 3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية لتطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي بكرة السلة للشباب.

- مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبي كرة السلة لفريق نادي الميناء الرياضي فئة الشباب.
- المجال المكاني: الملعب المغلق في قاعة البصرة لممثلة اللجنة الاولمبية في البصرة.

المجال الزمني: المدة من 2022/1/3 ولغاية 2022/3/8

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة

هم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي نادي الميناء الرياضي الشباب البالغ عددهم (15) لاعب وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي التشكيلة الأساسية والبالغ عددهم (12) لاعب، ثم تم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل

مجموعة (6) لاعبين وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1)

جدول (1) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.198	2.267	1.784	78.68	1.979	1.562	78.89	الوزن/كغم
غير معنوي	0.094	1.44	2.562	177.8	1.38	2.452	177.65	الطول/سم
غير معنوي	0.078	2.234	1.623	72.641	2.147	1.558	72.562	تحمل السرعة المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة/عدد
غير معنوي	0.101	2.469	1.745	70.674	2.467	1.741	70.562	تحمل السرعة المنتهية بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار دائرة ال(X)/ عدد
غير معنوي	0.259	7.328	0.784	10.698	8.284	0.875	10.562	تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع/عدد
غير معنوي	0.151	6.683	0.778	11.641	7.481	0.865	11.562	تحمل القوة للرجلين إنشاء الدفاع ضد التصويب/عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة العلمية
- الاختبارات المستخدمة.

2-3-1 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت.
- شريط قياس.
- ميزان طبي.
- كرات سلة عدد 6 .
- ملعب كرة سلة.

2-4 إجراءات البحث:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحثون الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات قيد الدراسة والخاصة بتحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي ضرورية للاعبين كرة السلة .

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 الاختبار المركب (البدني-المهاري) التصويب السلمي.

(علي عاشور عبيد , 2014 ، ص65)

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة
- الأدوات:
- ملعب كرة سلة قانوني .
- شريط لاصق مقسمة إلى علامات عدد (70)
- كرات سلة عدد(8)
- مقياتي.
- ساعة توقيت
- مسجل.
- طريقة الأداء:

1- الاختبار البدني: يقف اللاعب المختبر في الركن الأيسر من الملعب (نقطة البداية) ويقوم المسجل في لحظة البدء بتشغيل ساعة التوقيت والإيعاز في نفس اللحظة للاعب المختبر بالتحرك خلال زمن قدره (60) ثانية على حدود الملعب النهائية والجانبية في نصف ملعب ويكرر المختبر هذا الأداء إلى حين انتهاء الزمن المقرر للاختبار البدني لكي ينتقل إلى الاختبار المهاري ويتم تسجيل العلامات المقطوعة في الاختبار البدني وتوضع العلامات على نفس الخطوط المحددة للملعب بألوان مختلفة عن لون الخط والمسافة بين علامة وأخرى (1) م وبذلك يبلغ عدد العلامات (70) علامة .

2- الاختبار المهاري: ويبدأ مباشرة بعد انتهاء وقت الاختبار البدني لينتقل اللاعب إلى الاختبار المهاري الذي يبدأ من منتصف الملعب الذي توجد فيه (9كرات) سلة ويتم اخذ الكرة الأولى في يمين منتصف الملعب ويؤدي المحاورة بين الشواخص الثلاثة الموضوعة على الجهات الثلاثة التي يؤدي فيها التصويب السلمي من جهة يمين خط الرمية الحرة والرجوع مرة أخرى بسرعة لالتقاط الكرة الثانية لتكرار نفس الأداء لثلاثة كرات على هذه الجهة و ثلاثة أخرى من أمام خط الرمية الحرة والثلاثة المتبقية تؤدي من جهة اليسار ومن ثم يتم التوقف لينتهي عندها الاختبار شروط الاختبار:

- يجب الاستمرار في الاختبار البدني والمهاري بدون توقف
 - يجب إن يؤدي اللاعب المختبر التصويب السلمي بالتعاقب مرة يمين ومرة إمام ومرة يسار إي كل جهة ثلاث تصويبات .
 - أي مخالفة قانونية بالأداء المهاري يلغى احتساب النقاط .
- التسجيل:

- تحسب عدد العلامات المسجلة في الاختبار البدني .
- تحسب عدد الكرات الداخلة في السلة للاختبار المهاري وأعلى درجة هي (9)
- الدرجة النهائية للاختبار تحسب وفق المعادلة الآتية .

الدرجة النهائية = عدد العلامات المسجلة في الاختبار (البدني) + عدد التصويبات الناجحة في الاختبار المهاري

2-2-4-2 الاختبار المركب (البدني - المهاري) التصويب السلمي
اسم الاختبار: الاختبار المركب (البدني- المهاري) المحاورة والاستلام والتسليم

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة المنتهية بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار دائرة الـ (X) .

الأدوات:

- ملعب كرة سلة قانوني .

- شريط لاصق مقسمة إلى علامات عدد (70)

- كرات سلة عدد (10) .

- مقياتي.

- ساعة توقيت

- مسجل.

- جدار متحرك (طوله 1.20 متر و عرضه 1.40 متر و ارتفاعه عن الارض 1 متر) طريقة الأداء:

1- الاختبار البدني: يقف اللاعب المختبر في الركن الأيسر من الملعب (نقطة البداية) ويقوم المسجل في لحظة البدء بتشغيل ساعة التوقيت والإيعاز في نفس اللحظة للاعب المختبر بالتحرك خلال زمن قدره (60) ثانية على حدود الملعب النهائية والجانبية في نصف ملعب ويكرر المختبر هذا الأداء إلى حين انتهاء الزمن المقرر للاختبار البدني لكي ينتقل إلى الاختبار المهاري ويتم تسجيل العلامات المقطوعة في الاختبار البدني وتوضع العلامات على نفس الخطوط المحددة للملعب بألوان مختلفة عن لون الخط والمسافة بين علامة وأخرى (1) م وبذلك يبلغ عدد العلامات (70) علامة.

2- الاختبار المهاري: ويبدأ مباشرة بعد انتهاء وقت الاختبار البدني لينتقل اللاعب إلى الاختبار المهاري الذي يبدأ من منتصف الملعب الآخر المتمثل بوقوف اللاعب المختبر في (نقطة بدأ الاختبار) الذي تكون بحوزته كرة ويقوم بأداء التسليم والاستلام مع الجدار الذي يكون في الجانب الأيمن للاعب المختبر حيث رسمت على هذا الجدار دائرة كبيرة بقطر (45) وفي منتصف هذه الدائرة توضع دائرة صغيرة يوضع بمنتصفها علامة (X) تسمى دائرة الاكس حيث يقوم اللاعب المختبر الوقوف على نقطة البداية التي تبعد عن الجدار (3م) لأداء المناولة مع الجدار وتوجيه الكرة إلى منتصف دائرة الـ (X) وثم أداء المحاورة بين الشواخص التي وضعت كالآتي: (شاخصان يبعدان عن الخط النهائي (5م) وثلاث شواخص يبعدان عن الخط النهائي (2.5م) والمسافة بين شاخص وآخر (2م) وبعدها يعود المختبر إلى نقطة البداية

وعندها ينتهي الاختبار .

شروط الاختبار:

- يجب أن يؤدي المختبر التسليم والاستلام مع الجدار والمحاورة بين الشواخص بصورة مستمرة .
- يكرر المختبر الأداء ثلاث مرات بصورة مستمرة .
- التسجيل:
- تحسب عدد العلامات المسجلة في الاختبار البدني.
- يمنح المختبر (3) درجات إذا مست الكرة دائرة أُل (X) .
- يمنح المختبر (2) درجة مست الكرة حدود الدائرة الكبيرة .
- يمنح المختبر (1) درجة في حال مست الكرة خارج حدود الدائرة الكبيرة .
- الدرجة النهائية للاختبار تحسب وفق المعادلة الآتية

$$\text{الدرجة النهائية} = \text{عدد العلامات المسجلة في الاختبار (البدني)} + \text{النقاط المسجلة في الاختبار (المهاري)}$$

2-4-3 عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع. (فاروق عبد الزهرة خلفه ، 2021 ، ص63)

- هدف الاختبار: قياس تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع.

- الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة سلة قانوني.

- ساعة توقيت.

- شريط قياس.

- مخروطي عدد (4)

-كرات سلة عدد (4)

- قلم خط أو طباشير.

- القياسات المطلوبة :

- مخاريط : توضع (4) أربعة موزعة وكما يلي:

- الأول والرابع بامتداد (5متر) من منتصف خط النهاية وعلى بعد(5متر) داخل الملعب من جهتي اليمين واليسار.
- الثاني والثالث بامتداد (3متر) من منتصف خط النهاية وعلى بعد (3متر) داخل الملعب من جهتي اليمين واليسار.
- الكرات: توضع (4) أربع كرت سلة تبعد (1متر) عن المخروط ، عكس اتجاه حركة اللاعب.
- موقع انطلاق اللاعبين: خلف خط مركز الدائرة المركزية.
- طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب (المختبر) بموقعه خلف خط الانطلاق، وعند الإشارة ينطلق بشكل مستقيم إلى المخروط (1) ويقوم بضرب الكرة باليد ويستدار بحركة مدافع على إن تكون اليدين مرفوعة والاستدارة جانبية للرجوع إلى خط البداية وبعدها ينطلق إلى المخروط (2) والرجوع أيضا إلى خط البداية وهكذا مخروط (3) ومخروط (4) ويستمر بالأداء حتى انتهاء الزمن المحدد (90) ثانية، على أن يكون الدوران على جميع المخاريط الأربعة من جهة اليسار .
- الكوادر المساعدة:
- مسجل - مؤقت.
- التسجيل: حساب عدد مرات ضرب الكرات خلال زمن (90) ثانية .

2-4-2-4 الدفاع ضد التصويب . (فاروق عبد الزهرة خلف ، 2021 ، ص67)

- هدف الاختبار: قياس تحمل القوة للرجلين إنشاء الدفاع ضد التصويب.
- الأدوات المستخدمة:
- ملعب كرة سلة قانوني.
- ساعة توقيت.
- شريط قياس.
- حامل كرة عدد (10)
- كرات سلة عدد (10)
- قلم خط أو طباشير.
- القياسات المطلوبة:
- حامل الكرات: توضع (10) اسطوانات حاملة للكرات وبارتفاع (2متر) موزعة على الساحة داخل ربع الملعب وكما يلي:

- الأولى على بعد (2متر) من منتصف خط النهاية من جهة اليمين ومسافة (1متر) داخل الساحة.
- الثانية على بعد (2متر) من منتصف خط النهاية من جهة اليسار ومسافة (1متر) داخل الساحة.
- الثالثة والرابعة والخامسة والسادسة والسابعة والثامنة والتاسعة يبتعدن من منتصف خط النهاية (5 متر) وبين اسطوانة وأخرى مسافة جانبية (2متر).
- العاشرة منتصف خط قوس ثلاث نقاط.
- موقع انطلاق المختبر: من منتصف خط النهاية أسفل السلة.
- طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب (المختبر) خلف خط البداية أسفل السلة ، وعند الإشارة ينطلق بشكل مستقيم إلى الاسطوانة الأولى ليقفز ويضرب الكرة فوقها ثم يرجع إلى نقطة البداية، ليركر العمل مرة أخرى للأسطوانة الثانية ليقفز ويضرب الكرة والعودة مرة أخرى لخط البداية ، وهكذا بقية الاسطوانات العشرة الأخرى بنفس الأداء ، شرط أن يقفز ويضرب الكرة لحين انتهاء الزمن المحدد (90) ثانية. بشرط أن يؤدي الاختبار حسب تسلسل الاسطوانات.
- الكوادر المساعدة:
- مسجل - مؤقت.
- التسجيل: حساب عدد الكرات المستبعدة من الاسطوانات بالقفز خلال زمن (90) ثانية
- 2-4-3 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية.
- 2-4-4 التجربة الاستطلاعية: اجري الباحثون تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/1/3 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنيها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.
- 2-5 التجربة الميدانية:
- الاختبارات القبلية: أجريت بتاريخ 2022/1/9
- التجربة الرئيسية: للمدة من 2022/1/10 ولغاية 2022/3/7
- الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2022/3/8
- 2-6 التدريب المستخدم: تم تحديد مجموعة من التمرينات ذات التأثير المباشر على مستوى الأداء ومتطلبات اللعبة من تحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي ، وتم وضع التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي للمدرب على أن تطبق وفقاً لأسلوب المحاكاة المقترح للمجموعة التجريبية فقط، بعدها تم تطبيق التمرينات في التجربة الرئيسة خلال

مدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ويذكر (أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد) " تؤدي تدريبات تحمل السرعة بواقع 2-3 مرات أسبوعياً."

(أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد ، 1993 ، ص219)

وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تتراوح شدتها (80%-100%) بواقع (1-2) مجموعة في الوحدة التدريبية ،تم تطبيقها في فترة الأعداد الخاص من الجزء الرئيسي، بهدف تأمين حدوث التعب "ويتميز أيضا بالجهد العالي والعبء الملقى على الفرد الممارس وعلى أجهزته المختلفة، فضلاً عن تنمية وتحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية بالجسم وتحسين المستوى" (محمد عبد الغني عثمان ، 1987 ص238)

2-7 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبارات للعينات المترابطة
- اختبارات للعينات الغير مترابطة
- النسبة المئوية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل السرعة المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة/عدد	72.562	74.141	0.586	2.694	معنوي
تحمل السرعة المنتهية بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار دائرة الـ (X)/ عدد	70.562	72.441	0.679	2.767	معنوي
تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع/عدد	10.562	12.875	0.749	3.088	معنوي
تحمل القوة للرجلين أثناء الدفاع ضد التصويب/عدد	11.562	13.058	0.641	2.333	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.57

جدول (3) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل السرعة المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة/عدد	72.641	76.541	0.865	4.508	معنوي
تحمل السرعة المنتهية بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار دائرة ال(X)/عدد	70.674	74.441	0.998	3.774	معنوي
تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع/عدد	10.698	15.124	1.223	3.618	معنوي
تحمل القوة للرجلين إثناء الدفاع ضد التصويب/عدد	11.641	15.114	0.897	3.871	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة $(0.05) = 2.57$

جدول (4) يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س البعدي	ع	س البعدي	ع		
تحمل السرعة المنتهية بالتصويب السلمي بعد أداء المحاورة/عدد	74.141	0.674	76.541	0.567	6.106	معنوي
تحمل السرعة المنتهية بالمحاورة بين الشواخص بعد أداء التسليم والاستلام مع الجدار دائرة ال(X)/عدد	72.441	0.742	74.441	0.562	4.807	معنوي
تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع/عدد	12.875	0.884	15.124	0.745	4.35	معنوي
تحمل القوة للرجلين إثناء الدفاع ضد التصويب/عدد	13.058	0.698	15.114	0.415	5.663	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة $(0.05) = 2.23$

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصلت لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية إذ كانت قيم T المحتسبة اكبر قيمها الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويرجع سبب تطور المجموعتين إلى استمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الأداء المهاري الهجومي والدفاعي وكونه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب إضافة إلى ذلك يذكر كل من

(محمد حسن علاوي ، 1986 ، ص17)

(نادر عبد السلام العوامري ، 1983 ، ص301)

"أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء". الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

(مروان عبد المجيد إبراهيم ، محمد جاسم الياسري ، 2010 ، ص22)

ويرى الباحثون إن سبب التطور هو مراعاة جميع شروط تمارين ومبادئه الفنية والقانونية وهذا ما أكده مهند عبد الستار "بأن هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمارين المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين"

(مهند عبد الستار العاني ، 2001 ، ص89)

ومن خلال ملاحظة جدول(4) تبين لنا أن المجموعة التجريبية كانت أفضل في تطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي من المجموعة الضابطة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية ، وهذا يرجع إلى أسلوب المحاكاة التي استخدمت فيه الشد العالي وفق ظروف المباراة وبصورة أعلى في بعض الأحيان من خلال التمارين الموضوعية حيث يشير (محمد علي القط) "أن نجاح المناهج التدريبية يقاس بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي بنوع النشاط الرياضي الممارس ومن خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي المتحقق وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الرياضي مع المنهج التدريبي الذي يطبقه"

(محمد علي القط ، 1999 ، ص12)

ويشير (كريم حاكم سوادي ، 2013) نقلاً عن (ديك) أن التدريب المنظم والذي يتمتع بوسائل تراعي نوع الفعالية ونظام الطاقة يؤدي بالنتيجة إلى تطوير الاستجابة السريعة للعضلات العاملة وقدرة هذه العضلات على الأداء والحركة بكفاءة عالية.

(كريم حاكم سوادي ، 2013 ، ص83)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

- 1- أسلوب التدريب المحاكاة على وفق مستوى الانجاز ساعد على تطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي بكرة السلة للشباب .
- 2- الشدة القصوى والمثابرة لظروف المباراة أفضل في تطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي بكرة السلة للشباب .

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد أسلوب التدريب المحاكاة على وفق مستوى الانجاز لأنها ساعدت على تطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي بكرة السلة للشباب .
- 2- التأكيد على التدريب باستعمال الشدة القصوى والمثابرة لظروف المباراة لأنها أفضل في تطوير تحمل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي بكرة السلة للشباب .

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1993.
- علي عاشور عبید . تصميم وتقنين اختبارات لقياس الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة السلة المتقدمين: أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة : 2014 .
- فاروق عبد الزهرة خلف. تأثير تمرينات دفاعية فردية في تطوير بعض حالات الدفاع بكرة السلة للشباب: أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2021.
- كريم حاكم سوادي: تأثير بعض التدريبات القوة في تحديد مستوى فاعلية بعض العناصر المعدنية وهيموغلوبين الدم وانجاز ركض (1500) متر: رسالة ماجستير ،جامعة البصرة، 2013
- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ، مصر ، 1986 .
- محمد عبد الغني عثمان. التعلم الحركي والتدريب الرياضي: ط1: الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1987.
- محمد علي القط . وظائف أعضاء التدريب - مدخل تطبيقي : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان.الوراق للنشر والتوزيع ، 2010 .
- مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2001.
- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد 2 ، 1983 .

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التدريبية

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : 1-2-3

اليوم : الأحد / الثلاثاء / الخميس

الشدة : 80 %

الزمن الكلي : 82-84 دقيقة

القسم	الزمن دقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	3.33	1-(هجومى) توضع (10) علامات متفرقة على طول الملعب ، يبدأ التمرين بأداء الطبطبة ذهابا والتهديف السلمي والرجوع مرة أخرى	2×10	رجوع النبض	رجوع النبض
	3.20	2- (دفاعي) أداء حركات دفاعية خلفية من نهاية الملعب إلى المنتصف والانطلاق سريعا والعودة للبداية مشيا .	2×8	رجوع النبض	رجوع النبض
	4.00	3- (هجومى) توضع (5) علامات داخل ربع ملعب على مواقع متفرقة ، الانطلاق من نهاية الملعب بالجهة الأخرى بسرعة إلى علامة (1) وأداء التهديف بالقفز وهكذا بقية العلامات التي توجد كرة مع كل علامة والعودة للبداية والتكرار مرة أخرى	2×8	رجوع النبض	رجوع النبض
	3.33	4- (دفاعي) أداء متابعة على اللوحة والانطلاق للسلة الأخرى وأداء أيضا متابعه والرجوع مشيا" لنقطة البداية.	2×10	رجوع النبض	رجوع النبض