

استخدام وسائل المساعدة لتطوير السرعة الحركية وتأثيرها في القدرة اللاهوائية القصوى وسرعة حركة اللاعب المدافع بكرة السلة بأعمار دون (١٨ سنة)

أ.م.د. مهند عبد الستار عبد الهادي □ □ عمر محمد مجيد □

٢٠١٦ م

١٤٣٧ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

اشتمل هذا البحث على خمس ابواب على النحو الاتي:

تم التطرق في الباب الاول إلى التطور في مجال علم التدريب الرياضي من خلال استخدام الوسائل المساعدة التي تسهم في تطوير اللاعبين. اذ تكمن أهمية البحث في استخدام وسائل مساعدة لتطوير السرعة الحركية وتأثيرها في القدرة اللاهوائية القصوى وسرعة حركة اللاعب المدافع بكرة السلة.

اما مشكلة البحث فذكر فيه الباحث أن الاعداد البدني لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب بحسب ظروف المنافسة الخاصة بلعبة كرة السلة. كما تم التطرق الى هدف البحث وفرضه فضلاً عن مجالات البحث.

اما الباب الثاني فقد تناول الباحث في هذا الباب بعض الموضوعات النظرية المتعلقة بموضوع بحثه، إذ تم التطرق الى طرائق تدريب السرعة الحركية ومهارة حركة اللاعب المدافع.

اما الباب الثالث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة في بغداد وللموسم الرياضي (٢٠١٥ - ٢٠١٦ م) للأعمار دون (١٨) سنة للشباب اذ بلغ عدد افرادها (٨) لاعبين تمثلت بمجموعة تجريبية واحده.

أما في الباب الرابع فقد تم عرض النتائج ومناقشتها عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية spss، إذ توصل الباحث من خلالها إلى حدوث تطور في السرعة الحركية القدرة اللاهوائية القصوى وسرعة حركة اللاعب المدافع بكرة السلة

أما الباب الخامس فقد تم استنتاج أن التدريب باستخدام الأدوات المساعدة كان ذا فاعلية في تطوير الأداء البدني ، فضلاً عن تأثير استخدام التمارين البدنية لتطوير القدرات البدنية قيد البحث كان ذو تأثير في تطوير الجانب

الوظيفي، كما اوصى الباحث بضرورة تخصيص وقت من أيام التدريب لتطوير المهارات الدفاعية فضلا عن ضرورة الاهتمام الجدي من لدن المدربين بتدريب القدرات البدنية على مدار السنة.

Abstract.

Using Assisting Aids For Developing Motor Speed And Its Effect On Maximal Anaerobic Ability And The Motor Speed Of Basketball Defense Players U18

The importance of the research lies in using assisting aids that develop the motor speed of players and their effect on maximal anaerobic ability and the players' motor speed in basketball defense. The problem of the research is that physical preparation did not take its role in the training process. The researchers used the experimental method. The subjects were (8) under eighteen basketball players from the National Center for gifted in Basketball for the season 2015 – 2016. The data was collected and treated using SPSS to come up with the conclusions. The researchers concluded that these assisting aids develop the motor speed and maximal anaerobic speed of defense basketball player. They also concluded that the assisting aids develop physical performance as well as functional performance. The researcher recommended the necessity of dedicating few training days for developing defense skills as well as paying attention to physical abilities all season long

١ - المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

ان جميع النظريات الخاصة بعلم التدريب الرياضي او بالعلوم المساعدة الاخرى ساعدت في تطوير العملية التدريبية فقد أصبحت النتائج والمستويات المتقدمة للرياضيين صفة مميزة، وذلك نتيجة التجارب والبحوث العلمية بمختلف جوانبها التي اعطت للتدريب الصبغة العملية، اذ كانت هذه النظريات الاساس للوصول الى المستويات العليا، فالترابط الكبير بين جوانب الاعداد البدني والمهاري جعل من الضروري الاهتمام بفحوى التدريب من حيث الزمن والشكل فضلا عن الوسائل المستخدمة في العملية التدريبية وذلك لزيادة صعوبة الأداء اثناء التدريب.

تعد لعبة كرة السلة من الالعاب الرياضية التي حظيت باهتمام كبير كونها من الالعاب الخاصة التي تتطلب من اللاعب مجهوداً بدنياً ومهارياً، فهذا الاداء اما ان يأخذ الصبغة الفردية او الجماعية، وبما ان الفوز في المباريات يأتي من خلال قدرة اللاعب او الفريق في تطبيق ما تعلمه وتدريب عليه ولأ يتم ذلك ألا بالتدريب العلمي الصحيح من خلال الأداء في المباريات او عن طريق اجراء الاختبارات يتم معرفة النواحي السلبية والإيجابية ومن هنا نجد ان اكثر الجوانب التي تحتاج الى متابعة مستمرة في لعبة كرة السلة هي الجانب المهاري لأنها القاعدة التي يبني عليها مستوى الاداء. ومن هنا جاءت اهمية البحث باستخدام الوسائل المساعدة من اجل تطوير السرعة الحركية وتأثيرها في سرعة حركة اللاعب المدافع وذلك لرفع مستوى الاداء المهاري الدفاعي الفردي الذي يعتبر المرحلة الاولى للدفاع في

للعبة ومن ثم يأتي بعدها الاداء الجماعي والذي يمكن عن طريقه الارتقاء بلعبة كرة السلة نحو الافضل وباقل عدد ممكن من الاخطاء.

٢-١ مشكلة البحث:

يؤكد الباحثون في مجال التدريب على أهمية استخدام الوسائل والأساليب التدريبية في تطوير مستوى الأداء فضلا عن تطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لأي من المهارات الحركية والألعاب الرياضية لدورها الفاعل في عملية التدريب واثراها في زيادة قدرة اللاعبين على سرعة اتقان هذه المهارات مما ينعكس بدوره على تطور اللاعبين من جهة ونتائج المباريات من جهة أخرى

من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب لكرة السلة والمتابعة المستمرة لأداء اللاعبين في التدريب والمباريات لأحظ وجود ضعفاً في السرعة الحركية لدى لاعبي كرة السلة أثناء متابعة الخصم دفاعيا حيث أنها تتسم بضعف في السرعة من اجل الاستحواذ وقطع الكرة دفاعيا مما ينعكس سلبا على نتيجة المباراة لذا بدأ الباحث بدراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة عن طريق تطوير السرعة الحركية باستخدام وسائل المساعدة وبالتالي تنعكس على تطوير أداء اللاعبين لمهارة حركة اللاعب المدافع بكرة السلة للشباب ومما له الأثر في أحداث تغيرات واضحة تنعكس على نتائج المباريات.

٣-١ اهداف البحث:

- اعداد تمارين باستخدام الوسائل التدريبية المساعدة للاعبين بكرة السلة بأعمار دون (١٨ سنة).
- التعرف على تأثير التمارين باستخدام الوسائل التدريبية المساعدة في تطوير السرعة الحركية للاعبين كرة السلة لأعمار دون ١٨ سنة.
- التعرف على تأثير السرعة الحركية في القدرة الهوائية القصوى وسرعة حركة اللاعب المدافع للاعبين كرة السلة لأعمار دون ١٨ سنة.

٤-١ فرضا البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة الحركية للاعبين كرة السلة لأعمار دون ١٨ سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة الهوائية القصوى وسرعة حركة اللاعب المدافع للاعبين كرة السلة لأعمار دون ١٨ سنة.

١-٥ مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة في بغداد وللموسم الرياضي (٢٠١٥-٢٠١٦م) لفئة الشباب بأعمار ١٨ سنة فما دون.

1-5-2 المجال المكاني:

- القاعة الداخلية الرياضية لكرة السلة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.
- مختبر الفسلجة الرياضية

1-5-3 المجال الزمني: المدة من ٢٠١٦/١/٥ ولغاية ٢٠١٦/٣/٨.

٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

١-٢ الوسائل الأدوات المساعدة:

١-١-٢ مفهوم الوسائل الأدوات المساعدة:

تعد الوسائل والأدوات المساعدة اتجاه حديث ومتقدم في التربية الرياضية لمجال التعلم التدريب الرياضي في الآونة الاخيرة، إذ عرفتها (لمى الشخلي) (٩: ١٥) على انها "مجموعة من الامكانيات المادية التي تأخذ اشكالا متعددة وأحجاما مختلفة وتخدم أهدافاً متباينة ويتراوح نسبة مساهمتها في تعليم المهارات الحركية من البسيط إلى المعقد وتدخل في اجزاء المهارات الحركية ودقائقها وتفصيلاتها شكلاً ومضموناً".

وقد عرفتها (ناهدة الدليمي) (١٤: ١٧٠) بأنها "الأجهزة والأدوات والمواد التي تستخدم لغرض تحسين عملية التعليم والتدريب". أما (بلال خلف السكرانة) (٢: ١٩١) فيرى "أنها مجموعة من الوسائل والمعدات التي تستخدم لتسهيل عملية التدريب الرياضي إذ إنها تزيد الاهتمام والتنوع في العملية التدريبية".

ومما تقدم يتبين لنا أن الوسائل والأدوات المساعدة هي عبارة عن أداة أو آلة أو مادة يمكن الاستعانة بها لتحقيق أهداف محددة، ولغرض تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية خلال العملية التدريبية.

٢-١-٢ أسس اختيار واستخدام الوسائل والأدوات المساعدة (٢: ١٩٥):

من أهم أسس اختيار واستخدام الوسائل والأدوات هو:

١. أن ترتبط بالأهداف المحددة المطلوب تحقيقها من خلال استخدام تلك الأدوات أو الوسائل.
٢. أن تلائم قدرات وخبرات وإمكانيات اللاعبين اثناء التدريب أو التعليم.
٣. أن تكون الأداة أو الوسيلة بسيطة وغير مكلفة وسهلة النقل والخرن.

٤. أن تعمل على جذب انتباه اللاعبين وتثير اهتمامهم.

٥. أن تكون حديثة وتضيف شيئاً جديداً إلى ما ورد في المادة التعليمية.

٢-٢ السرعة الحركية:

١-٢-٢ مفهوم السرعة الحركية:

تعني سرعة الحركية (٨:٥٩) الانقباضات العضلية عند أداء حركة لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض في أثناء أداء التمرين أو المهارة. وهذا ما يمكن مشاهدة السرعة الحركية (سرعة الاداء) عند عملية الاستلام والتمرير بكرة السلة أو كسرعة الاقتراب عند التحرك باتجاه الخصم القريب بخطوه واحده او اكثر بقليل عند أداء مهارات الدفاع والتغطية

وقد عرفها محمد حسن علاوي. ١٩٩٢ (١١:١٥٢) بأنها سرعة الاداء الحركي وهي سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكرة أو سرعة أداء حركة الطعن.

ولعبة كرة السلة واحدة من الالعاب الرياضية التي تتميز بالسرعة لذا يجب على اللاعب ان يمتلك سرعة حركية عالية في الدفاع تحديداً، وكذلك يجب على اللاعب اخذ الموقع والوضع الدفاعي الصحيح في الملعب لعدم فسح المجال امام الخصم للعب والهجوم بحريه اما اذا لم يستطيع ذلك فيترتب عليه خسارة النقطة او ارتكاب الاخطاء الدفاعية. لذلك يجب ان يمتاز لاعب كرة السلة بسرعة اداء حركي للرجلين تحديداً لان أداء المهارات الدفاعية يعتمد في الغالب على سرعة عضلات الرجلين وهذا يتم من خلال ربط تمارين الحركة السريعة بتمارين تشبه أداء المهارة.

٢-٢-٢ أسس تدريب السرعة الحركية:

لتنمية السرعة الحركية يتوجب مراعات هذه الأسس العلمية (١٠:٤٢):

- تنمية القوة العضلية بالشكل الذي يتناسب وطبيعة المقاومة التي يواجهها الرياضي.
- ترتبط السرعة الحركية بتنمية مطاولة السرعة وهنا ذهب عماد الدين عباس الى نفس الراي فقد ذكر "ان التدريبات الخاصة بالسرعة بأشكالها المختلفة يمكن التركيز عليها بعد وصول اللاعب الى مستوى عال من تحمل السرعة" (٥: ٢٦٥)
- التدريب بأدوات اخف وزنا من الادوات النظامية السابقة وهنا يرى الباحث ان هذه الحالة يمكن ان ترتبط مع النقطة الاولى أي يتم تنمية السرعة الحركية باستخدام مقاومات خفيفة نسبيا
- طريقة التدريب المتبعة: ذكر كل من (نيفين ممدوح زيدان) (١٥ : ٢٧) و(عماد الدين عباس) (٥ : ٧٥) أن تدريبات السرعة يجب ان تؤدي وفقاً لمستوى السرعة المستهدفة في التمرينات حتى تتم عملية التكيف الفسيولوجي للحركة

وفقاً للسرعة المطلوبة والتردد الحركي المستهدف والقوة الداعمة لذلك ينصح بتدربها باستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة.

• توزيع فترات الأداء وفترات الراحة البيئية: عند تحديد فترات الراحة لعملية الاستشفاء العضلي يجب مراعاة حالة الجهاز العصبي المركزي بحيث لا تكون فترة راحة طويلة جداً حتى لا تؤدي الى الاستشفاء الكامل ولا قصيرة جداً حتى لا تؤدي الى التعب وانخفاض مستوى سرعة الأداء على ان يكون الاداء بأقصى سرعه ممكنه مع كل تكرار لذا تكون فترة الراحة نسبة (١ : ٣) (١٥ : ٢٧) من زمن الاداء.

لذا فان التدريبات الخاصة بالسرعة الحركية فأنها تعتمد على اداء مجموعه من الحركات بأسرع ما يمكن وبمقاومة قليلة نسبيا كي لا تؤدي الى تباطؤ الحركة لذلك فأنها يمكن تطويرها بأداء تمارين معينه بشكل سريع مع التغيير عند الاداء من شكل لآخر او تغيير ريثم الاداء عن طريق الجري وتبادل تردد الخطوات بسرعة لأكثر من جهة وباتجاهات مختلفة ولمسافات قصيرة. (٥ : ٢٦٥)

٢-٣ متطلبات الدفاع في كرة السلة:

يعد الدفاع احد المكونات الأساسية للعبة كرة السلة فضلا عن الهجوم ويلاحظ أن الدفاع الناجح في كرة السلة هو أحد السبل الرئيسية باتجاه الهجوم الناجح، لذلك (شهدت السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً في المناورات الهجومية إذ تعددت أساليب وأشكال الهجوم، مما دعا إلى تعدد وتنوع أساليب وأشكال الدفاع وأصبح التأكيد على الدفاع الفعال في كرة السلة سمة واضحة من سمات كرة السلة الحديثة) (١٢ : ١٠٧) إذ يشير أياد ووداد الى (أن فن الدفاع في كرة السلة أصبح في الوقت الحاضر في نفس أهمية الهجوم فالفريق الذي لا يمتلك موهبة دفاعية جيدة، يعتبر من الفرق الضعيفة نسبياً) (١ : ٧) ويرى جاك بان الدفاع (يعتبر الخط الفاصل بين نجاح التصويب أو عدمه وهو الواجهة المهمة للمباراة لأن الدفاع الناجح الجيد به تستطيع أن تريح المباراة أو يعطيك فرصة مواصلة المباراة والفوز) (١٨ : ٣٧)، لذا لا يمكن إغفال أهمية الدفاع سواء الفردي أم الفرق، فالعامل الأساس في الاختلاف ما بين الفرق ذات المستوى العالي والفرق المتواضعة تكمن في القدرة على الدفاع (١٢ : ١٠٧)، وفي صدد ذلك يشير رعد وعبد الحكيم الى أن (المناورات الدفاعية، الفردية والفرقية المستخدمة في مباراة كرة السلة تطورت لأجل مجابهة تطور الأسس الهجومية كانت الفردية أو الفرقية، فعند دراسة الدفاع في كرة السلة نشاهد أن المهارات الهجومية للاعب كرة السلة كالطبطة، المناولات، التهديف، الخداع وغيرها وكذلك الخطة الهجومية قد تم تعلمها وتطورها قبل تعلم المهارات الدفاعية والخطط الدفاعية، لهذا بدأ التركيز والاهتمام على تطوير الدفاع الفردي ومندمجاً مع تطور الدفاع الفرقي كرد فعل لتطوير اللعب الهجومي) (٣ : ٨)

فيما يرى عبد الحكيم (آخرون) أن (الفريق الجيد يعطي أهمية كبيرة للدفاع (٤ : ٢٨٧) مثلما يعطي أهمية للهجوم فإذا كان دفاع الفريق جيداً يمكن أن يحصل على الكرة من الخصم وأن يمنعه من تحقيق إصابة الهدف، والأمر الجوهري في الدفاع هو حراسة الخصم والحرص منذ بداية اللعب على منعه من تحقيق إصابة الهدف ويعتمد الدفاع على التصرف اللاعب فكل لاعب يمكن أن يكون مدافعاً جيداً إذا وضع جل اهتمامه نحو ذلك) (٤ : ٢٨٧)، وعليه فان عملية

الدفاع عملية صعبة جدا لان اللاعب المدافع يتبع حركة المهاجم بصورة مستمرة وبما أن اللاعب المدافع لا يعرف اتجاه حركة اللاعب المهاجم لان هذا الأخير يستعمل الخداع قبل البدء بأي حركة هجومية (١ : ٧)، لذا نجد (إن من أصعب الواجبات الملقاة على اللاعب أثناء المباراة هو منع المهاجم من التصويب على السلة، حيث أن مهمته مراقبة اللاعب المهاجم في أثناء تحركاته في الملعب والحد من خطورته عند حيازة الكرة أو بدونها تتطلب من المدافع السيطرة التامة على حركاته كي يقوده خصمه المهاجم إلى الاتجاه المعاكس لتحركه بإحدى حركات الخداع الكثيرة في اللعبة، وخلال المراقبة هذه يتوجب على المدافع أن يجاري خصمه المهاجم بالسرعة والتوقف والانطلاق محاولا قطع الكرة عنه أو منعه من تمريرها أو تصويبها) (١٣ : ١٣).

٣ - المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث.

٢-٣ عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٨) لاعبين من فريق لاعبي المدرسة التخصصية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد للشباب كعينة للبحث والذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية ذات المجموعة الواحد وقد تم عمل التجانس من نواحي الطول والوزن والعمر.

الجدول (١)

يبين تجانس العينة في الطول والوزن والعمر والتدريب

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الطول	1.8463	1.8300	.07881	.946
الوزن	72.0625	70.5000	10.15525	.748
العمر الزمني	17.5625	18.0000	.51235	-.279
العمر التدريبي	22.8750	23.0000	3.18067	.045

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

١-٣-٣ أدوات البحث المستخدمة:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الانترنت.

- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياسات المستخدمة.

٣-٣-٢ أجهزة البحث المستخدمة:

- ملعب كرة السلة قانوني.
- كرات سلة عدد (٨).
- صافرة عدد (٢).
- ساعة توقيت نوع (CASIO) عدد (٢).
- دراجة اختبار وظيفي نوع (مونارك).
- حبل مطاطي للاختبار.
- وسائل البحث التدريبية*

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد الاختبار البدني:

أولاً: اختبار الركض في المكان لمدة (١٠) ثوان (٧: ٨١)

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية لعضلات الرجلين.
- الادوات اللازمة: وساعة توقيت الكترونية، وحبل مطاطي بطول (١م)، وصافرة لإعطاء اشارة البدء والنهاية.
- وصف الاداء: يتخذ اللاعب وضع الوقوف امام الحبل المطاط المثبت من الجهتين برجل واحدة وتكون الركبة بمستوى الحبل المطاطي (احد الفخذين موازيا للأرض) أي ارتفاع الحبل المطاط عن الارض يعادل ارتفاع ركبة المختبر، وعند اعطاء اشارة البدء للاعب يبدأ بالركض مبتدأ برجل اليمين في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الحبل المطاط بركبته (بالتناوب) في جميع مراحل الركض في المكان ، يستمر اللاعب في تكرار هذا الاداء اقصى عدد من المرات لمدة ١٠ ثوان ، تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها اللاعب بلمس الارض عن طريق القدم اليمنى فقط ، تحسب وتسجل للاعب عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض لمدة ١٠ ثوان.

ثانياً: اختبار ونكيت (١٦ : ٣٩)

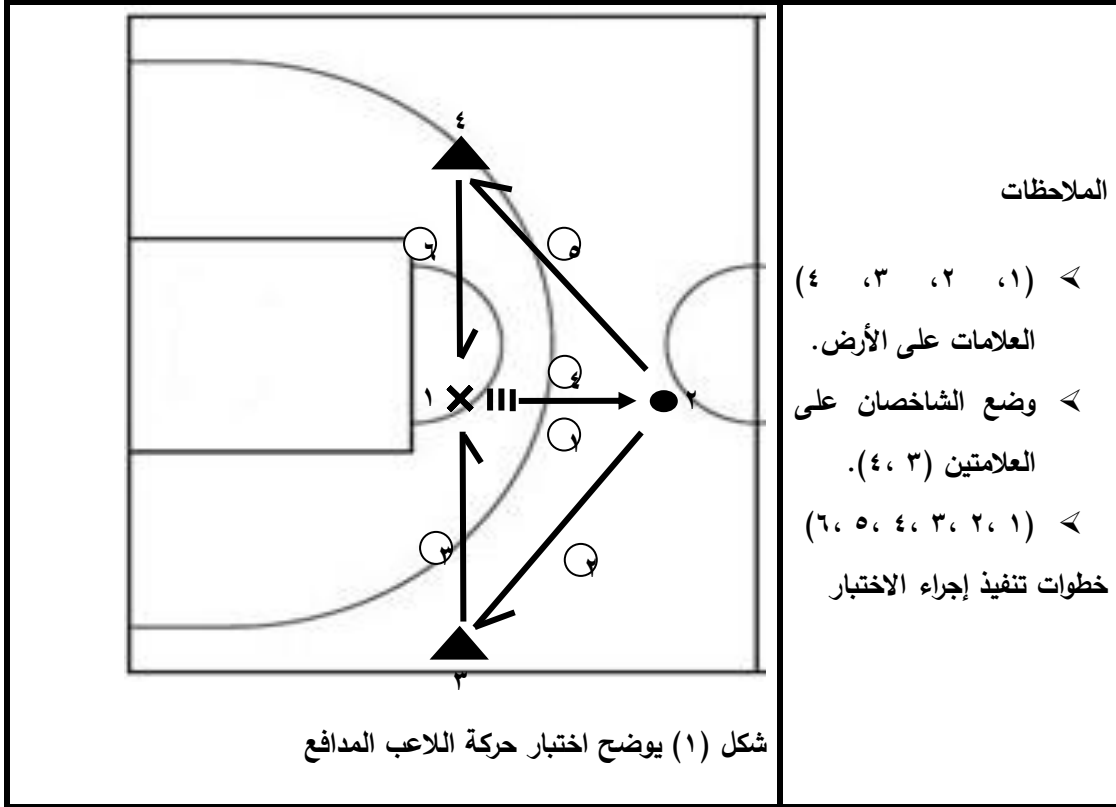
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة اللاهوائية القصوى باستخدام دراجة الجهد لمدة ٣٠ ثا
- يصعد المفحوص على الدراجة ويتم ضبط المقعد حسب طول المفحوص بحيث تكون ثنيه خفيفة جدا عند مفصل الركبة في حدود ١٠ درجات مئوية ل يتم بعدها ربط حزام القدم، يستمر المفحوص في تحريك العجل بأقصى سرعه ممكنه الى نهاية ٣٠ ثانية بدون انقطاع

* انظر ملحق (١)

- في هذا الاختبار يتم حساب القدرة القصوى، ومتوسط القدرة خلال ٥ ثانيه وخلال ١٠ ثانيه، وخلال ٢٠ ثانيه، وخلال ٣٠ ثانيه، كما يمكن حساب معدل التعب او مقدار الانحدار في القدرة

ثالثاً: الاختبار المهاري:

- اسم الاختبار: حركة اللاعب المدافع (٦ : ٩١).
- الغرض من الاختبار: قياس سرعة حركة اللاعب المدافع.
- الأدوات المستخدمة: شريط لاصق، شريط قياس جلدي (٢٠م)، شاخص عدد (٢) ساعة توقيت الكترونية، صافرة، أوراق وأقلام للتسجيل.
- إجراءات الاختبار (انظر الشكل/١).
أربع علامات موزعة كالآتي:
✓ العلامة الأولى في منتصف القوس للتصويب البعيد الذي يبتعد (٦٠.٧٥م) عن نقطة مركز الحلقة على الأرض.
✓ علامتين (الثالثة والرابعة) على الأرض يسار ويمين يبعد كل منهما عن الخطين الجانبين (٩٠سم) وامتداد للعلامة الأولى.
✓ والعلامة الثانية على مركز خط المنتصف للملعب، وكما مبين في الشكل.
- وصف الأداء: يقف اللاعب المدافع على العلامة الأولى، وعند سماع إشارة البدء عبر الصافرة يقوم اللاعب بالركض السريع باتجاه العلامة الثانية مع التوقف بالعدة الواحدة ثم أداء حركة اللاعب المدافع باتجاه العلامة الثالثة (الشاخص ١) ومس الشاخص بذراع اليمين مع ربع دورة للداخل، ومن ثم حركة لاعب مدافع باتجاه العلامة الأولى، ومن ثم القيام بالعمل نفسه من جهة اليسار وكما مبين بالشكل بالخطوات الستة، وللمختبر محاولة واحدة فقط، يتم حساب الدرجة: يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار بخطواته الستة حركة لاعب مدافع باتجاه العلامة الأولى، ومن ثم القيام بالعمل نفسه من جهة اليسار وكما مبين بالشكل بالخطوات الستة، وللمختبر محاولة واحدة فقط، كما ويتم حساب الدرجة بتسجيل الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار بخطواته الستة



٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق (٣ / ١ / ٢٠١٦) على عينة من لاعبي نادي الصليح الرياضي بكرة السلة للشباب اختيروا عشوائياً وبمعدل (٤) لاعبين، إذا أغنت هذه التجربة الباحث ببعض الملاحظات ومنها:

- معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار.
- معرفة مدى كفاية حجم فريق العمل المساعد وتفهمه للاختبارات.
- معرفة صلاحية الاختبارات المستخدمة.
- معرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- مدى تفهم عينة الباحث للاختبارات المستخدمة.

٣-٤-٣ اختبارات القبليّة:

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات القبليّة على عينة البحث إذ أجريت الاختبارات القبليّة (٥_٦/١/٢٠١٦) وثبتت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان إذ أجريت الاختبارات المهاريّة في القاعة الداخليّة الرياضيّة لكرة السلة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضيّة في بغداد بكرة السلة.

٣-٤-٤ التجربة الرئيسية:

استمر تطبيق المنهج التدريبي لمدة (٦) اسابيع وكانت ايام التدريب (٢) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد (السبت، الارباء) وبلغت عدد الوحدات التدريبية الكلية للمنهج (١٢) وحدة تدريبية وكان زمن القسم الرئيس لتدريب السرعة الحركية (٤٠) دقيقة وتم تحديد زمن الراحة بين التكرارات (١:٣) من زمن الاداء وزمن الراحة بين المجاميع (٢-٣) دقيقة واستخدم الاسلوب المتموج لتمرينات السرعة وكان بتموج (٣-١) وبلغت الشدة المستخدمة في تدريبات السرعة (٩٠-٩٦)%. وتم التدريب باستخدام طريقة الفترى مرتفع الشدة

٣-٤-٥ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية وتطبيقها في يوم (٥/٣/٢٠١٦) وبنفس الأسلوب المتبع في الاختبارات القبلية، من حيث الوقت والأدوات ومكان الاختبار وذلك من أجل تلافي تأثير متغيرات الظروف على الاختبارات البعدية.

٣-٥ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss

٤- المبحث الرابع: عرض النتائج ومناقشتها.

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

٤-١-١ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيمة (T) المحسوبة ودلالاتها للاختبارات قيد البحث:

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأوساط، والانحرافات، وقيمتي (ت) المحسوبة ، ومستوى الدلالة، في الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في الاختبارات قيد البحث

الاختبار	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		الدلالة
	وحدة القياس	م	ع±	ف	ف هـ	
السرعة الحركية	تكرار	13.000	1.414	3.500	.56695	معنوي
زمن قمة القدرة	ثانية	6.291	0.528	3.076	0.259	معنوي
حركة اللاعب المدافع	تكرار	12.862	0.572	2.38500	0.380	معنوي

قيمة (t) معنوي ≥ 0.05 عند درجة حرية (7).

في متغير (السرعة الحركية) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بقيمة (13.000) وانحراف معياري قدره (1.414) وفي الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (16.500) وانحراف معياري قدره

(0.755) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (6.173) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.000) وهي (اصغر) من (0.05) عند درجة حرية (7) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي).

وفي متغير (زمن قمة القدرة) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بقيمة (6.2910) وبانحراف معياري قدره (0.528) في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (3.214) وبانحراف معياري قدره (0.655) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (11.844) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.000) وهي (اصغر) من (٠.٠٥) عند درجة حرية (٧) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي).

اما في متغير (حركة اللاعب المدافع) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بقيمة (12.862) وبانحراف معياري قدره (0.572) في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (10.477) وبانحراف معياري قدره (0.677) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (6.274) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.000) وهي (اصغر) من (0.05) عند درجة حرية (7) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي).

٤-١-٢ مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة الجدول (٢) يتبين ان الفروق كانت معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي وهذه نتيجة طبيعية للتطبيق الصحيح للتمرينات المستخدمة وفق اسلوب علمي صحيح، اذ دل ذلك على التحسن بالاختبارات حيث اظهرت النتائج ان افراد العينة اظهرت التقوق من حيث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاداء اثناء اختبارات السرعة الحركية ومؤشر القدرة الوظيفي فضلا عن اختبار الدفاع وهذا بسبب المواظبة في الاداء للعينة كذلك الى زيادة تأثير الوسائل المساعدة في زيادة صعوبة التمارين البدنية وكيفية انتقاء التكرارات المناسبة وفترات الراحة اذ يجب ان يتناسب التمرين مع مستوى العينة والمدة الزمنية المخصصة له وان هذه التمارين كانت لها المساهمة في تطوير المتغيرات قيد البحث وبهذا فقد تحقق اهداف البحث وفرضاه.

٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

٥-١ الاستنتاجات:

- أظهرت نتائج البحث أن التدريب باستخدام الادوات المساعدة كان ذا فاعلية في تطوير الاداء البدني.
- أظهرت نتائج البحث أن التدريب باستخدام الادوات المساعدة كان ذا فاعلية في تطوير الاداء المهاري.
- أن استخدام التمارين البدنية لتطوير القدرات البدنية كان ذو تأثير في تطوير الجانب الوظيفي.

٥-٢ التوصيات:

- تخصيص وقت اطول لتدريب القدرات البدنية لانها القاعدة التي يبنى عليها تدريب المهارات.
- الاهتمام الجدي من قبل المدربين بالجوانب الوظيفية طوال فترة الاعداد.

- ضرورة استخدام الاسلوب العلمي الصحيح في تدريب الجوانب البدنية والمهارية ووضع المناهج التدريبية بما يلائم مستوى لاعب كرة السلة للشباب.

المصادر .

١. أياد عبد الكريم ووداد محمد رشاد المفتي. كرة السلة المهارات الخطئية- التدريب. جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر بجامعة الموصل، ١٩٨٩.
٢. بلال خلف السكرانة؛ اتجاهات حديثة في التدريب. ط١: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، ٢٠١١).
٣. رعد جابر باقر رشيد وعبد الحكيم محمد الطائي. الأعداد الفرقي بكرة السلة. جامعة بغداد كلية التربية
٤. الرياضية، مطبعة لتعليم العالي، ١٩٨٧.
٥. عبد الحكيم محمد الطائي(وآخرون). دليل التدريب في كرة السلة. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠.
٦. عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجمتعية، ط٢، (الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٧).
٧. علي كمال حسين: علي كمال حسين: تصميم اختبارات لقياس بعض المهارات الدفاعية لناشئي فرق أندية بغداد لكرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢)
٨. فارس سامي يوسف شبا: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد).
٩. كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط ٢، (الجامعة الأردنية، دار الكتاب العربي، ٢٠٠٤).
١٠. لمى الشخيلي؛ تأثير استخدام الأدوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠.
١١. مازن عبد الرحمن حديث؛ اثر تنمية الصفات البدنية في اداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٤).
١٢. محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضيين ط٢، القاهرة: دار المعارف، ١٩٩٢.
١٣. محمد عبد الرحيم إسماعيل. الدفاع في كرة السلة. الاسكندرية، مطبعة الانتصار، ١٩٩٩.
١٤. مؤيد عبد الله، فائز بشير حمودات. كرة السلة. ط٢، الموصل: جامعة الموصل، ١٩٩٩م.
١٥. ناهدة الدليمي؛ اساسيات في التعلم الحركي. ط١: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، ٢٠٠٨).
١٦. نيفين ممدوح زيدان: دليل مدرب كرة السلة، ط١، (القاهرة، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٤).
١٧. هزاع بن محمد الهزاع: فسيولوجيا الجهد البدني، ج١، (جامعة الملك سعود، ٢٠٠٩).

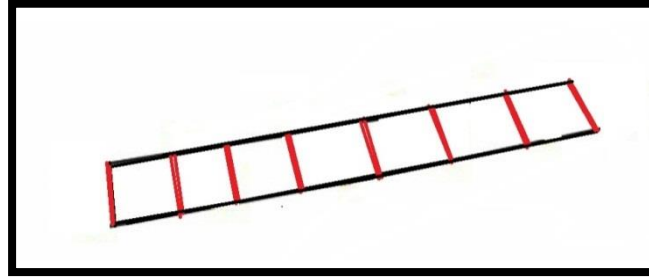
18. Jak Lehan: Basketball Fundamentals teaching use for wining, all ynand Bacon, 1981.

ملحق (١)

وسائل التدريبية المساعدة



حزام الحبال المطاطية



سلالم تدريب



اقماع تدريب ملونة



صندوق قفز



موانع قفز



الحبال المطاطية للركبة والكاحل

ملحق (٢)

المنهج التدريبي لعينة البحث التجريبية

ايام التدريب: - السبت - -الاربعاء

التاريخ: ١٠ / ٣ / ٢٠١٦

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة %	رمز التمرين	ت/ التمرين	الوحدة (١)
٤-٣	٣:١	٤	١٤	%٩٠	٣١	١	السرعة الحركية
٤-٣	٣:١	٤	١٤	%٩٠	٣٢	٢	
٤-٣	٣:١	٤	١٤	%٩٠	٣٣	٣	
٤-٣	٣:١	٤	١٤	%٩٠	٣٤	٤	

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة %	رمز التمرين	ت/ التمرين	الوحدة (٢)
٤-٣	٣:١	٤	١٤	%٩٠	٣١	٢	السرعة الحركية
٤-٣	٣:١	٤	١٤	%٩٠	٣٢	٣	
٤-٣	٣:١	٤	١٤	%٩٠	٣٣	٤	
٤-٣	٣:١	٤	١٤	%٩٠	٣٤	٥	

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة %	رمز التمرين	ت/ التمرين	الوحدة (٣)
٤-٣	٣:١	٤	١٢	%٩٢	٣١	٣	السرعة الحركية
٤-٣	٣:١	٤	١٢	%٩٢	٣٢	٤	
٤-٣	٣:١	٤	١٢	%٩٢	٣٣	٥	
٤-٣	٣:١	٤	١٢	%٩٢	٣٥	٦	

الوحدة (٤)	ت/ التمرين	رمز التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
السرعة الحركية	٤	٣١	%٩٢	١٢	٤	٣:١	٤-٣
	٥	٣٢	%٩٢	١٢	٤	٣:١	٤-٣
	٦	٣٣	%٩٢	١٢	٤	٣:١	٤-٣
	٧	٣٥	%٩٢	١٢	٤	٣:١	٤-٣

الوحدة (٥)	ت/ التمرين	رمز التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
السرعة الحركية	٥		%٩٤	١٠	٤	٣:١	٤-٣
	٦		%٩٤	١٠	٤	٣:١	٤-٣
	٧		%٩٤	١٠	٤	٣:١	٤-٣
	٨		%٩٤	١٠	٤	٣:١	٤-٣

الوحدة (٦)	ت/ التمرين	رمز التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
السرعة الحركية	٨	٣١	%٩٤	١٠	٤	٣:١	٤-٣
	١	٣٢	%٩٤	١٠	٤	٣:١	٤-٣
	٢	٣٥	%٩٤	١٠	٤	٣:١	٤-٣
	٣	٣٦	%٩٤	١٠	٤	٣:١	٤-٣

الوحدة (٧)	ت/ التمرين	رمز التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
السرعة الحركية	١	٣١	%٩٢	١٢	٤	٣:١	٤-٣
	٢	٣٥	%٩٢	١٢	٤	٣:١	٤-٣
	٣	٣٦	%٩٢	١٢	٤	٣:١	٤-٣
	٤	٣٧	%٩٢	١٢	٤	٣:١	٤-٣

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة %	رمز التمرين	ت/ التمرين	الوحدة (٨)
٤-٣	٣:١	٤	١٢	%٩٢	٣٥	٢	السرعة الحركية
٤-٣	٣:١	٤	١٢	%٩٢	٣٦	٣	
٤-٣	٣:١	٤	١٢	%٩٢	٣٧	٤	
٤-٣	٣:١	٤	١٢	%٩٢	٣٨	٥	

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة %	رمز التمرين	ت/ التمرين	الوحدة (٩)
٤-٣	٣:١	٤	١٠	%٩٤	٣٥	٣	السرعة الحركية
٤-٣	٣:١	٤	١٠	%٩٤	٣٦	٤	
٤-٣	٣:١	٤	١٠	%٩٤	٣٧	٥	
٤-٣	٣:١	٤	١٠	%٩٤	٣٨	٦	

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة %	رمز التمرين	ت/ التمرين	الوحدة (١٠)
٤-٣	٣:١	٤	١٠	%٩٤	٣٦	٤	السرعة الحركية
٤-٣	٣:١	٤	١٠	%٩٤	٣٧	٥	
٤-٣	٣:١	٤	١٠	%٩٤	٣٨	٦	
٤-٣	٣:١	٤	١٠	%٩٤	٣٩	٧	

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة %	رمز التمرين	ت/ التمرين	الوحدة (١١)
٣-٤	٣:١	٤	٨	%٩٦	٣٦	٥	السرعة الحركية
٣-٤	٣:١	٤	٨	%٩٦	٣٧	٦	
٣-٤	٣:١	٤	٨	%٩٦	٣٨	٧	
٣-٤	٣:١	٤	٨	%٩٦	٣٩	٨	

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة %	رمز التمرين	ت/ التمرين	الوحدة (١٢)
٣-٤	٣:١	٤	٨	%٩٦	٣٦	٦	السرعة الحركية
٣-٤	٣:١	٤	٨	%٩٦	٣٧	٧	
٣-٤	٣:١	٤	٨	%٩٦	٣٨	٨	
٣-٤	٣:١	٤	٨	%٩٦	٣٩	١	

نموذج رقم (٣)



- الادوات: الحبال المطاطية للركبة ، السلام ، اقماع بلاستيكية (عدد 3)
- توضع الاقماع الثلاثة امام السلام بحيث تبعد مسافة (2) م ويأخذ اللاعب وضع الوقوف جانبا رفع الركبتين بتبادل القدمين للجانب وعند مواجهة اي من الاقماع يقوم بالركض باتجاه القمع ثم الدوران حوله والرجوع خلفا.



- الادوات: الحبال المطاطية للركبة، السلام، اقماع بلاستيكية (عدد 3)
- توضع الاقماع الثلاثة خلف السلام بحيث تبعد مسافة (2) م ويأخذ اللاعب وضع الوقوف جانبا رفع الركبتين بتبادل القدمين للجانب وعند مواجهة اي من الاقماع يقوم بالركض باتجاه القمع ثم الدوران حوله والرجوع خلفا.



- الادوات: الحبال المطاطية للركبة، السلام، اقماع بلاستيكية (عدد 3)
- توضع الاقماع عدد (2) امام السلام عند طرفي السلام وواحد في الخلف عند منتصف المسافة وتبعد الاقماع مسافة (2) م عن السلام يأخذ اللاعب وضع الوقوف جانبا ، يقوم اللاعب برفع الركبتين بتبادل القدمين للجانب على السلام وعند الوصول الى اي من الاقماع يقوم بالركض باتجاه القمع ثم الدوران حوله والرجوع باتجاه السلام.



- الأدوات: السلام، حبال الركبة.
- توضع الأقماع شكل افقي امام الهدف ومن وضع الوقوف أماما رفع الركبتين للأمام بتبادل القدمين من بداية السلام الى نهايتها



- الأدوات: السلالم ، حبال الركبة
- توضع السلالم بشكل افقي امام الهدف ومن وضع الوقوف
- أماما رفع الركبتين للأمام بتبادل القدمين من بداية السلالم إلى نهايتها



- الأدوات: الحبال المطاطية للركبة، السلالم، أقماع بلاستيكية (عدد٧)
- توضع الأقماع الأربعة بالتناوب اثنان أمام السلالم واثنان في الخلف يأخذ اللاعب وضع الوقوف أماما، يقوم اللاعب برفع ركبة للأمام بشكل متعرج بين السلالم والأقماع



- الأدوات: الحبال المطاطية للركبة، السلالم
- من وضع الوقوف جانبا مواجهها السلالم تتابع القدمين لداخل وخارج السلالم (يسار - يسار)، (يمين - يمين) من بداية السلالم الى نهايتها



- الأدوات: الحبال المطاطية للركبة، السلالم، أقماع بلاستيكية (عدد٧)
- توضع الأقماع بالتناوب أمام وخلف السلالم يأخذ اللاعب وضع الوقوف أماما، يقوم اللاعب برفع ركبة للجانبين (يمين - يمين، يسار - يسار) وبشكل متعرج بين السلالم والأقماع