

تمرينات بدنية متنوعة للسرعة والرشاقة وتأثيرها بتطوير الطبطبة بتغيير الاتجاه والمساعدة والتغطية للاعبى كرة السلة بأعمار

دون 16 سنة

ندى محمد أمين

2015م

1435 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

إنّ لعبة كرة السلة لها مكانتها الجيدة بين الألعاب الرياضية المختلفة وذلك لطبيعتها أدائها الفني السريع والرشيق والذي يتطلب توافر عناصر بدنية تسهم في هذا الأداء ومنها السرعة والرشاقة، إنّ أهمية البحث تكمن في السعي لتطوير هذين العنصرين لمعرفة تأثيرهما في الأداء المهاري لهذه الفئة العمرية، وكون هذه الفئة هي نقطة البداية والانطلاق للتدريب.

إنّ مشكلة البحث تكمن في عدم التركيز على تمرينات السرعة والرشاقة في أثناء التدريب، إذ يظهر ذلك واضحاً في بطئ أداء مهارتي الطبطبة بتغيير الاتجاه والمساعدة والتغطية، ويهدف البحث إلى استخدام تمرينات متنوعة للاعبى كرة السلة والتعرف على تأثيرها في تطوير السرعة والرشاقة ومن ثم معرفة تأثيرها في تطوير مهارتي الطبطبة بتغيير الاتجاه والمساعدة والتغطية، ويشير فرض البحث إلى أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في متغيرات البحث.

أجري البحث على لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة بواقع (13) لاعب وبنسبة (32.5%)، وتم إجراء الاختبارات الآتية (السرعة، الرشاقة، الطبطبة بتغيير الاتجاه، المساعدة والتغطية)، أستمّر البحث للمدة من (2014/7/19) ولغاية (2014/8/27)، وتم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث. أستنتج الباحث في أنّ التمرينات المستخدمة في البحث أدت إلى تطوير متغيرات البحث البدنية ومن ثم أحدثت تطوراً في المتغيرات مهارية قيد البحث.

يوصي الباحث إلى ضرورة تنوع التمرينات البدنية في التدريب ومنها المستخدمة في البحث بعد ثبوت فاعليتها في التطوير وتأثيرها في الأداء المهاري وذلك من خلال تخصيص الوقت الكافي لها ضمن الوحدات التدريبية للاعبين.

Abstract.

Different exercises for speed and agility and its effect on dribbling manovars and recovery for basketball players ages under 16 years

This study aimed to develop speed and agility to find their effect on performance. the research proposed a set of exercises to accomplish his aim. the study hypothesized that there are a statistical effect of proposed exercises on skill executions. subjects were (13) players ages under 16 years. the represented the national center of basketball. subjects were tested in speed, accuracy, manover dribbling and recovery, after (18) sections of training. subjects were retest in the same tests under the same conditions.

Results showed that the proposed exercises have statistical effect on those skills. the study recommended using these exercises to develop basic skills in basketball.

6- المبحث الاول: التعريف بالمبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إنّ لعبة كرة السلة لها مكانتها الجيدة والكبيرة بين الألعاب الرياضية المختلفة في دول العالم، حتى أنها تحتل المرتبة الأولى في البعض منها لما يتخللها من أحداث التشويق والإثارة نظراً لكثرة مهاراتها من جانب ومن جانب آخر لطبيعة أدائها الفني السريع والرشييق من قبل اللاعبين، وهذا يتطلب توافر عناصر بدنية تسهم في هذا الأداء ومنها السرعة والرشاقة.

تعد مهارتي الطبطبة بتغيير الاتجاه والمساعدة والتغطية من المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية المهمة في اللعب والتي يجب أن يتصف أدائهما "بالسرعة والخطوات المتغيرة والرشيقة مع مراعاة التوازن التام للجسم في أثناء الحركة والأداء" (19: 65)، وهذا يعتمد بطبيعة الحال على ما يمتلكه اللاعب من السرعة والرشاقة والتي تمكنه من إنجاز واجبه الهجومي والدفاعي بصورة جيدة في المباراة.

أن أهمية البحث تكمن من أهمية تدريب هذه الفئة العمرية^(*) كونها نقطة البداية والقاعدة الأساسية في التدريب الرياضي، ولأنهم لاعبي المستقبل، وكذلك في أهمية تطوير هذان العنصران ودورهما في التأثير في الأداء المهاري للاعبين وذلك من خلال استخدام تمارين بدنية قريبة من طبيعة الأداء تسهم في تطوير عنصري السرعة والرشاقة، وهذا يعكس دور التدريب العلمي الصحيح في الوحدات التدريبية.

(*) يقصد بهذه الفئة العمرية للاعبين بأعمار دون 16 سنة أي أعمار (14_15) سنة:

2-1 مشكلة البحث:

تجلت مشكلة البحث في قلة التركيز على تمارينات السرعة والرشاقة ووفقاً لطبيبة الأداء في أثناء التدريب، إذ ظهر ذلك واضحاً عند أداء مهارتي الطبطبة بتغيير الاتجاه والمساعدة والتغطية الدفاعية كونهما تتسمان بالبطيء عند الأداء نتيجة افتقارهما لهاتين الصفتين والواجب توافرها لدى لاعبي الفئات العمرية بكرة السلة وخصوصاً الناشئين، إذ ينعكس ذلك بطبيعة الحال عند أدائهما في المباريات وخاصة ضد الدفاع رجل لرجل سواءً كان للتخلص من المنافس في أثناء الطبطبة مع المحافظة عليها عند تغيير الاتجاه في الهجوم وكذلك في مساعدة الزميل والتغطية في حالة الدفاع.

3-1 أهداف البحث:

- استخدام تمارينات بدنية متنوعة للاعبين كرة السلة بأعمار دون 16 سنة.
- التعرف على تأثير هذه التمارينات في تطوير السرعة والرشاقة للاعبين كرة السلة بأعمار دون 16 سنة.
- التعرف على تأثير تطوير السرعة والرشاقة بمهارتي الطبطبة بتغيير الاتجاه والمساعدة والتغطية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 16 سنة.

4-1 فرضا البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في السرعة والرشاقة للاعبين كرة السلة بأعمار دون 16 سنة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الطبطبة بتغيير الاتجاه والمساعدة والتغطية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 16 سنة.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة بأعمار دون 16 سنة للموسم الرياضي 2013 _ 2014.
- 2-5-1 المجال الزمني: 2014/7/19 ولغاية 2014./8/27
- 3-5-1 المجال المكاني: بغداد- قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة.

7- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 السرعة:

هي بوصفها عنصراً بدنياً رئيسياً في مزاولة جميع الألعاب الرياضية الضرورية ومنها كرة السلة والتي يلعب عنصر السرعة فيها دوراً هاماً وكبيراً انسجاماً مع طبيعة اللعبة بما يتطلبه من سرعة الهجوم والعودة إلى وضع الدفاع. تتجلى قدرة اللاعب في تنفيذ أي عمل حركي تحت ظرف زمني في أقصر وقت وتكرار الحركات في أقل زمن سواءً كان ذلك انتقالياً أو حركياً، إذ تظهر لنا قابلية اللاعب على ما يمتلكه من سرعة.

تعرف السرعة بأنها "المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن" (1: 55)، وهي أيضاً "الكيفية التي يقوم فيها الرياضيون برد فعل سريع جداً لمثير معين الذي يوجب تغييراً سريعاً في اتجاه حركاتهم" (13: 82)، لذا فإن نجاح أي فريق يعتمد على تطبيق لاعبيه لهاتين المهارتين في أداء التمرينات بسرعة وخفة وتحكم سواءً كان ذلك بالكرة أم بدونها.

2-2 الرشاقة:

هي مكون أساسي من مكونات اللياقة البدنية التي يجب أن تتوافر في الفعاليات الرياضية المختلفة، إذ أنها تسهم وبشكل كبير في اكتساب المهارات الحركية المتنوعة وإتقانها وحسب نوع اللعبة، إذ كلما ازدادت رشاقة اللاعب أستطاع تحسين مستواه بسرعة، وهذا يظهر مدى ارتباطها القوي مع بقية عناصر اللياقة البدنية من جهة ومع الناحية المهارية للعبة من جهة أخرى نظراً لما "يتخللها من المواقف والظروف المختلفة والمتغيرة والغير معروفة سلفاً والتي تجبر الرياضي على ضرورة التكيف لمجابهة مختلف المواقف" (6: 335)، وتعرف الرشاقة بأنها "قدرة الفرد على التحكم بجسمه خلال المواقف المختلفة" (18: 37)، وهي أيضاً "قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين" (11: 123)، من هنا وجب على لاعب كرة السلة أن يمتاز بالرشاقة كي تجعله قادراً على التحكم والتصرف بقدراته البدنية والمهارية المختلفة بسرعة ودقة سواءً على الأرض أو في الهواء وسواءً بالكرة أو بدونها وباقتصادية عالية في الجهد وبانسيابية وبهذا تظهر الرشاقة بأرقى درجاتها.

2-3 الطبطة بتغيير الاتجاه:

هي إحدى وسائل انتقال اللاعب مع الكرة من منطقة إلى أخرى، ومن اتجاه إلى آخر، ولهذا سميت بالطبطة بتغيير الاتجاه، وهي مهارة هجومية أساسية وأحدى أنواع الطبطة المهمة في لعبة كرة السلة، ومبدؤها العام التخلص من المدافع عن طريق خداعه وإخلال توازنه ومن ثم تغيير الاتجاه وكذلك تغيير الطبطة من يد إلى أخرى وفي نفس الوقت اليد الحرة تقوم بحماية الكرة، وتعد بأنها "إحدى المناورات الهجومية الممتازة للاختراق نحو السلة من مكان جيد يقدره اللاعب المهاجم وفق الظروف التي يتواجد فيها" (15: 43)، وكذلك بأنها "تساعد في التغلب على الظروف الصعبة وتساعد على ربح الوقت في الحالات التي يتطلبها ظرف المباراة" (3: 35)، وأخيراً فإن نجاح اللاعب المهاجم في استخدام هذا النوع من الطبطة فهو بلا شك سيصعب على المدافع من أن يبقى ملازماً للمهاجم في أثناء الأداء.

2-4 المساعدة والتغطية الدفاعية:

الدفاع الفردي هو العامل الأساسي الأول لنجاح الدفاع الفرقي بجميع أنواعه، وهذا يعتمد بطبيعة الحال على ما يمتلكه اللاعب المدافع من مهارات دفاعية متنوعة تتطلب منه أن يؤديها بشكل أمثل لأجل أن يكون هذا الدفاع فعالاً ومؤثراً في المباريات، ومن هذه المهارات المساعدة والتغطية الدفاعية، والتي نعني بها تغطية المهاجم المسؤول عن دفاعه ثم مساعدة الزميل في دفاعه ضد منافسه وبالعكس، وبخلاف ذلك نستطيع أن نقول بأن المدافع لا يؤدي دوره الدفاعي بنجاح، وهذا ما يؤكد (أياد العزاوي) بأن "المدافع الجيد هو الذي يستطيع تغطية خصمه ومساعدة زملائه في وقت واحد عندما يكون في حالة دفاع ضد لاعب بدون كرة" (2: 15) ووفق الموقف الدفاعي الذي يتطلب ذلك.

8- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعة الواحدة، وهو أحد أساليب البحوث التجريبية، إذ يتميز بتعريض المجموعة إلى "إجراء اختبار قبلي لقياس المتغير التابع للوقوف على حالته، وتعريض العينة إلى المعالجة التجريبية (التابع المستقل)، وإجراء اختبار بعدي لقياس مدى تأثير المعالجة التجريبية على المتغير التابع" (5: 151).

3-2 مجتمع البحث وعينته:

العينة هي ركيزة أساسية في البحث العلمي والتي يجب على الباحث اختيارها بصورة علمية صحيحة بحيث تكون ممثلة للمجتمع الذي يتم الدراسة عليه، وبناءً على ذلك تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في (16) من اللاعبين الناشئين بأعمار دون 16 سنة^(*) من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة والبالغ عددهم (40) أربعين لاعباً، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وذلك لأسباب تساعد الباحث في إتمام بحثه ومنها إلزام اللاعبين بالحضور، وتوافر مستلزمات إخراج الوحدة التدريبية (الملعب، الكرات، الأدوات، ... الخ)، ولقد تم استبعاد ثلاثة لاعبين لعدم حضورهم والتزامهم بالتدريب وبهذا أصبحت العينة (13) ثلاثة عشر لاعباً، وبلغت نسبة العينة (32.5%) من مجتمع البحث وعددهم (40) أربعين لاعباً يمثلون لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة.

3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياسات.
- فريق العمل المساعد^(**).
- ملعب كرة السلة الخاص بالمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة.
- كرات سلة عدد (10).
- صافرة عدد (2).
- شريط لاصق.
- شريط قياس جلدي.

(*) يقصد بأعمار دون 16 سنة أي أعمار (14-15) سنة:

(**) تألف فريق العمل المساعد من:

- م.د. شيرزاد محمد جارو، فسلجة التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية/الجادرية، مدرب في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.

- محمد مهدي إدريس، لاعب منتخب وطني سابق، مدرب الفريق.

- علاء محمد علوان، لاعب منتخب وطني سابق، مساعد مدرب الفريق.

- ساعة توقيت عدد (2).
- شواخص عدد (10).
- أوراق وأقلام.

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أستخدم الباحث الاختبارات التالية:

1- اختبار السرعة (اختبار العدو 30م) (12: 209):

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة.

2- اختبار الرشاقة (اختبار الجري المتعرج لفليشمان) (10: 34):

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تغيير اتجاه حركة الجسم.

3- اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه (16: 80):

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبطبة حول مجموعة من الشواخص.

4- اختبار المساعدة والتغطية (8: 114):

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء المساعدة والتغطية.

3-5 إجراءات البحث:

3-5-1 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

قام فريق العمل بإجراء الاختبارات القبليّة البدنيّة والمهاريّة لعينة البحث في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضيّة لكرة السلة يومي الثلاثاء والأربعاء والموافق 15-16/7/2014 وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً، وقد سعى الباحث إلى تثبيت الظروف الخاصّة بالاختبار من ناحية المكان والزمان وأسلوب الاختيار والأدوات المستخدمة وفريق العمل من أجل تحقيق ظروف مشابهة قدر الإمكان عند إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث.

3-5-2 التمرينات المنفذة في الوحدات التدريبيّة:

قام الباحث بوضع تمرينات منوعة لتطوير السرعة والرشاقة ضمن المنهج التدريبي المعد مسبقاً للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضيّة لغرض تنمية وتطوير الأداء المهاري والمتمثل بالطبطبة بتغيير الاتجاه، والمساعدة والتغطية، وقد راعى الباحث كافة الأسس والمبادئ العلميّة التي طبقت خلال هذه الفترة وكما يلي:

- مدة التدريب أستمرت (6) ستة أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبيّة الكلية (18 وحدة تدريبيّة).
- عدد الوحدات التدريبيّة الأسبوعيّة (3 وحدات تدريبيّة).
- أيام التدريب الأسبوعيّة (السبت - الأثنين - الأربعاء).
- المدة الزمنيّة المخصصة للتمرينات بالدقائق تراوحت بين (25-30) دقيقة ضمن القسم الرئيسي.

• تم التدرج بشدة التمرينات في الوحدات التدريبية وفقاً لقابلية اللاعبين من السهل إلى الصعب وتراوحت الشدة بين (85%-95%).

• تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم السبت الموافق 2014/7/19 .

• تم الانتهاء من تنفيذ التمرينات في يوم الأربعاء الموافق 2014/8/27.

3-5-3 الاختبارات البعيدة لعينة البحث:

قام فريق العمل بإجراء الاختبارات البعيدة البدنية والمهارية لعينة البحث في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة في يومي السبت والأحد الموافق 2014/8/31-30 وقد سعى الباحث على توافر الظروف نفسها قدر الإمكان وكما في الاختبارات القبلية، من حيث الزمان والمكان وفريق العمل والأدوات والاختبارات البدنية والمهارية.

3-6 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية (17: 103، 154، 172، 179):

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- قانون (ت) للعينات المتناظرة.

9- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج وتحليلها:

4-1-1 عرض نتائج اختباري السرعة والرشاقة وتحليلها.

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية وإنحرافاتها المعيارية وأوساط الفروق وإنحرافاتها وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى

الدلالة في الاختبارات القبلية والبعيدة لعينة البحث في اختباري السرعة والرشاقة وتحليلها

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س					
السرعة	ثا	0.27	5.06	0.26	4.15	0.91	0.25	13.35	1.78	معنوي
الرشاقة	ثا	0.18	7.71	0.34	6.73	0.98	0.41	8.55		معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (12=1-13).

من الجدول (1) في اختبار السرعة وفي الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (5.06) وبانحراف معياري (0.27)، في حين في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (4.15) وبانحراف معياري (0.26)، أما فرق الأوساط فقد بلغ (0.91) وبانحراف معياري (0.25)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (13.35) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.78) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12)، وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي، وفي اختبار الرشاقة وفي الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (7.71) وبانحراف معياري (0.18)، في حين في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (6.73) وبانحراف معياري (0.34)، أما فرق الأوساط فقد بلغ (0.98) وبانحراف معياري (0.41)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (8.55) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.78) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12)، وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي.

4-1-2 عرض نتائج إختباري الطبطبة بتغيير الإتجاه والمساعدة والتغطية وتحليلها.

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية وإنحرافات المعيارية وأوساط الفروق وإنحرافات قيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة في الإختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في إختباري الطبطبة بتغيير الإتجاه والمساعدة والتغطية

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
الطبطبة بتغيير الاتجاه	ثا	8.61	0.11	7.57	0.41	1.04	0.45	8.25	معنوي
المساعدة والتغطية	ثا	8.26	0.07	7.37	0.35	0.89	0.33	9.66	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)، وقيمة (ت) الجدولية (1.78).

* درجة الحرية (12=1-13).

من الجدول (2) في اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه وفي الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (8.61) وبانحراف معياري (0.11)، في حين في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (7.57) وبانحراف معياري (0.41)، أما فرق الأوساط فقد بلغ (1.04) وبانحراف معياري (0.45)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (8.25) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.78) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12)، وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي، وفي اختبار المساعدة والتغطية وفي الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (8.26) وبانحراف معياري (0.07)، في حين في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (7.37) وبانحراف معياري (0.35)، أما فرق الأوساط فقد بلغ (0.89) وبانحراف معياري (0.33)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (9.66) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.78) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12)، وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي.

4-2 مناقشة النتائج:

4-2-1 مناقشة نتائج اختبائي السرعة والرشاقة:

يتبين من الجدول (1) وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبائي السرعة والرشاقة.

بالنسبة لاختبار السرعة يعزو الباحث هذا التطور والتحسين بدلالته المعنوية إلى دور وفاعلية التمرينات الموضوعية والمستخدمة من قبل الباحث في بداية الوحدات التدريبية بعد الإحماء مباشرة، إذ تضمنت تمرينات متنوعة ومختلفة من الأركاض والمسافات وبتكرارات معينة مع الاستمرار بأدائها والتدريب طيلة المدة المخصصة مما أدى إلى تطويرها "إذ أن التدريب المتنوع والمناسب يؤدي إلى تطوير قدرة اللاعبين" (9: 158)، فضلاً عن ذلك فقد كان للتدرج المتبع في أداء تمرينات السرعة وانسجاماً مع قابلية وما يحتاجه لاعبي كرة السلة لهذه الجرعات التدريبية للحصول على حالة التكيف والقدرة على مواجهة العبء الحاصل، إذ لا يمكن الاستفادة من التدريب من دون الزيادة في الشد والتكرارات والتدرج المستخدم في التدريب، وهذا أسهم بدوره في تطوير السرعة وخاصة السرعة الانتقالية والحركية للاعبين، إذ ظهر ذلك جلياً من خلال أداء حركة أو عدة حركات" (4: 45)، وهذا هو المطلوب من تدريب السرعة والذي يكمن في تقليل واختزال زمن الأداء بدنياً.

أما في ما يخص الرشاقة فيعزو الباحث هذا الفرق المعنوي أيضاً إلى التمرينات البدنية المنظمة والتي أعدها الباحث وفق الأسس العلمية الصحيحة والتي نفذها اللاعبون بطريقة صحيحة سواءً كان في الوحدات التدريبية أو في الاختبارات والتي أدت إلى تطوير الرشاقة، إذ يؤكد (عبدالعزیز أحمد النمر) بأن "الاهتمام بتنمية الرشاقة يعد من الأمور الأساسية لأنها مكون بدني أساسي لكرة السلة" (7: 23)، كما كان للربط الحركي الصحيح للأداء وزيادة في تنفيذ الواجبات الحركية والتي ظهرت من خلال معرفة الاتجاه والمسافة والزمن وتنسيق رشاقة الجسم التي أدت إلى تطوير حركة الجسم، أي قدرة اللاعبين على تغيير الاتجاه وأداء واجبات حركية صعبة كتقليل مساحة ومسافة الأداء وزمنه مما ساعد ذلك على إحداث التطور في الأداء، إذ يؤكد (وليام) على "وجود ترابط وثيق بين التمارين البدنية والأداء التي يكتسبها اللاعب في التدريب" (23: 124)، وهذا يؤدي إلى الانسيابية في أداء الحركات المطلوبة، وذلك من خلال الإحساس باتجاهاتها ومساراتها سواءً كان ذلك في التدريب أو في أثناء المباريات.

4-2-2 مناقشة نتائج اختبائي الطبطة بتغيير الاتجاه والمساعدة والتغطية:

يبين الجدول (2) وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث اختبائي الطبطة بتغيير الاتجاه والمساعدة والتغطية، ويعزو الباحث سبب إلى التمرينات البدنية الخاصة بالسرعة والرشاقة ودور تأثيرهما بالأداء المهاري للاعبين كرة السلة، وكون التحسن في الأداء البدني يؤدي إلى تطوير الأداء المهاري من الناحية التدريبية، إذ عملت كلتا الصفتين على تقليل الزمن المستغرق للأداء لهاتين المهارتين، فقد ساعدت هذه التمرينات (السرعة) على زيادة التحكم بالكرة مع المحافظة على عامل السرعة عند الأداء بالنسبة للطبطة بتغيير الاتجاه "إذ أن التمرينات البدنية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين" (14: 136)، فزيادة قدرة اللاعب

على الأداء الحركي فإنه يعمل على "تطوير سرعة الأداء المهاري للطبقة بحيث تجعل قابليته بالسيطرة على الكرة في أثناء الركض وتغيير الاتجاه بالشكل الذي يخدم الأداء المهاري" (20: 119)، كما كان لتمرينات السرعة والرشاقة دوراً مهماً أيضاً في تطوير المساعدة والتغطية، إذ ظهر ذلك جلياً من خلال قدرة لاعبي كرة السلة على "التوقيت الصحيح والإحساس في الاتجاهات والمسافات التي يقطعها وبانسيابية خدمة للواجب الحركي لحركة اللاعبين داخل الملعب لأداء مهارة المساعدة والتغطية وبما يحقق الغرض المطلوب منها في المباريات وخاصة ذات المستوى المتقارب" (22: 53) (21: 123).

10- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة في متغيرات البحث البدنية والمتمثلة في السرعة والرشاقة للاعبين كرة السلة.
- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة في متغيرات البحث المهارية والمتمثلة في الطبقة بتغيير الاتجاه، والمساعدة والتغطية للاعبين كرة السلة.
- إنّ التمرينات التي استخدمها الباحث أدت إلى تطوير السرعة والرشاقة لعينة البحث، وهذه بدورها أسهمت في تطوير المتغيرات المهارية للاعبين.
- إنّ التمرينات المستخدمة في البحث أدت إلى تقليل أزمّة الأداء لدى اللاعبين لأداء ما يتطلبه الأداء سواءً كان ذلك بدنياً أو مهارياً وهذا ما يسعى إليه جميع مدربي كرة السلة في أثناء المباريات.

2-5 التوصيات:

- الاستفادة من التمرينات المستخدمة في البحث بعد أن ثبتت فاعليتها ودورها في تطوير المتغيرات البدنية ومن ثم تأثيرها في المتغيرات المهارية.
- التأكيد على المدربين في التركيز على تطوير السرعة والرشاقة لأنهما عنصرين أساسيين للاعبين لكون كرة السلة هي لعبة سرعة ورشاقة.
- ضرورة اختيار التمرينات البدنية وتويعها واستخدامها بطريقة علمية صحيحة مع تخصيص الوقت الكافي لها انسجاماً مع الفئة العمرية ومرحلة التدريب وبما يخدم الهدف منها.
- ضرورة إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى وعلى صفات ومهارات منفردة ومركبة لم يتناولها الباحث سواءً كانت هجومية أو دفاعية.

المصادر.

1. أياد حميد رشيد وحسام محمد هيدان؛ إتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2011).
2. أياد عبدالكريم ووداد محمد؛ كرة السلة (المهارات الخطئية-التدريب): (بغداد، مطبعة بيت الحكمة، 1998).
3. ريسان خريبط ومؤيد عبدالله؛ التمارين الفردية بكرة السلة: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
4. ساري أحمد حمدان ونورما عبدالرزاق؛ اللياقة البدنية والصحية، ط1: (الأردن، دار وائل للنشر، 2001).
5. ظافر هاشم؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية: (جامعة بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012).
6. عامر فاخر؛ علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا): (بغداد، مكتب النور للطباعة، 2011).
7. عبدالعزيز أحمد النمر؛ دراسة عاملية للرشاقة بكرة السلة: (بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة المجلد السادس، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان).
8. علي كمال؛ تصميم إختبارات لقياس بعض المهارات الدفاعية لناشئي فرق أندية بغداد بكرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012).
9. فاضل سليمان شريدة؛ وظائف الأعضاء والتدريب الرياضي، ط1: (السعودية، الإتحاد العربي للطب الرياضي، 1990).
10. لؤي صبحي جاسم؛ تطوير الرشاقة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001).
11. ماهر محمد عواد؛ فسيولوجيا التعلم الحركي: (بغداد، النبراس للطباعة والتصميم، 2014).
12. محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان؛ إختبارات الأداء الحركي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
13. محمد رضا ومهدي كاظم؛ أسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، ط1: (بغداد، مطبعة دار الضياء للطباعة، 2013).
14. محمد محمود عبدالدايم؛ أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة: (بحث منشور، القاهرة، المجلد الثاني، بحوث المؤتمر الدولي لرياضة المستويات العليا، 1985).
15. محمد محمود عبدالدايم ومحمد صبحي حسانين؛ الحديث في كرة السلة (الأسس العلمية والتطبيقية)، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي للنشر، 1999).
16. مهند عبدالستار؛ منهج تدريبي بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005).

17. وديع ياسين ومحمد حسن؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1996).

18. Allen Wade, The F.A Guide to Training and Coaching: (London, 1990)
19. Del Haris, Winning Defense: (USA, Master Press, 1993).
20. Dunu W. & Liam H., strength training and conditioning for basketball: (Contemporary book, INC, Chicago, 1984).
21. Harry Harkins, Basketball team defense: (USA, Master press, 1998).
22. Klinzing, Basketball for starters and start: (USA, championship book, 1996).
23. William A. Heuley, 10 great basketball offenses: (west Nyack, parker publisher co, I.N.C, 1979).

الملاحق.

ملحق (1)

يبين نماذج من التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية

الأسبوع والشهر: الأول - الأول

رقم الوحدة التدريبية: (1)

اليوم والتاريخ: السبت 2014/7/19

زمن التمرينات: 25 دقيقة

المكان: القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة

الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير السرعة والرشاقة

ت	التمرينات المستخدمة	الشدة (%)	الحجم (التكرارات)	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للأداء
1	الجلوس على الأربع والانطلاق السريع لمسافة 25م.	85%	$\frac{4 \times 25}{2}$	45 ث	90 ث	482 ث
2	الجلوس الطويل والانطلاق السريع لمسافة 30م.		3×30	45 ث	90 ث	196 ث
3	الوقوف والانطلاق السريع لمسافة 20م ذهاباً وإياباً لتصبح المسافة 40م.		2×40	60 ث	120 ث	222 ث
4	الوقوف خلف الحد النهائي للملعب، الركض حول شواخص 6 ذهاباً وإياباً (المسافة من البداية إلى الشاخص الأول 4م، وبين الشواخص 1.50م).		$\frac{6 \times 3 \text{ شاخص}}{2}$	30 ث	60 ث	300 ث
5	الوقوف خلف الحد النهائي، الركض للأمام وثم تغيير اتجاه الركض لليمين أو اليسار وحسب إشارة المدرب باستمرار.		3×30	45 ث	120 ث	300 ث
						الزمن الكلي للتمرينات 1500 ث

رقم الوحدة التدريبية: (11)

الأسبوع والشهر: الرابع - الأول

زمن التمرينات: 28 دقيقة

اليوم والتاريخ: الأثنين 2014/8/11

المكان: القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة

الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير السرعة والرشاقة

ت	التمرينات المستخدمة	الشدة (%)	الحجم (التكرارات)	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي لأداء	
1	الهولة في المكان خلف الحد النهائي للملعب وثم الركض عند سماع الصافرة لمسافة 30م.	90%	2 × 30م	60 ث	90 ث	240 ث	
2	الجلوس الطويل ووجه اللاعبين مواجه للجدار والانطلاق السريع لمسافة 20م ذهاباً وإياباً لتصبح المسافة 40م.		4 × 40م	60 ث	120 ث	340 ث	
3	الهولة في المكان ووجه اللاعبين مواجه للجدار وثم الدوران والركض عند سماع الصافرة الانطلاق السريع لمسافة 25م ذهاباً وإياباً لتصبح المسافة 50م.		4 × 50م	90 ث	120 ث	440 ث	
4	الهولة في المكان خلف الحد النهائي للملعب عند سماع الصافرة التحرك حول المنطقة المحرمة مع أداء حركة الرول عند كل زاوية.		$\frac{2 \times 60}{2}$	60 ث	60 ث	420 ث	
5	الوقوف خلف الحد النهائي للملعب، مع الصافرة التحرك قطرياً للجانبين إلى نهاية الملعب بسرعة		3 × 30 ث	45 ث	60 ث	240 ث	
						الزمن الكلي للتمرينات	1680 ث

رقم الوحدة التدريبية: (18)

الأسبوع والشهر: الثاني - الثاني

زمن التمرينات: 30 دقيقة

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2014/8/27

المكان: القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة

الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير السرعة والرشاقة

ت	التمرينات المستخدمة	الشدة (%)	الحجم (التكرارات)	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للأداء
1	الهرولة في المكان خلف الحد النهائي للملعب مع ضرب الرجلين بالورك و ثم الركض عند سماع الصافرة لمسافة 20م ذهاباً وإياباً لتصبح المسافة 40م.	95%	2×40 م	60 ث	120 ث	210 ث
2	من البدء العالي مع الصافرة الركض لمسافة لمسافة 25م ذهاباً وإياباً لتصبح المسافة 50م.		$\frac{3 \times 50}{2}$	90 ث	120 ث	660 ث
3	القفز في المكان عالياً والركض عند سماع الصافرة لمسافة 30م ذهاباً وإياباً لتصبح المسافة 60م.		2×60 م	90 ث	120 ث	330 ث
4	الركض السريع من زاوية نهاية الملعب الأيمن لمسافة (5م) ثم الإستمرار بالركض بين الشواخص عدد (8) ثم الإستمرار بالركض إلى زاوية الملعب الأيسر.		4×15 ث	60 ث	120 ث	300 ث
5	يقف اللاعبون في منتصف الملعب والمسافة بينهم (2)، مع الصافرة التحرك للجانب الأيمن مع أداء حركة الدفاع مسافة (5م)، ثم العودة بسرعة إلى الوسط، ثم للجانب الأيسر، و ثم العودة، ثم للأمام والعودة، ثم للخلف والعودة.		3×20 ث	60 ث	120 ث	300 ث
الزمن الكلي للتمرينات						1800 ث