

تمريبات خاصة للرشاقة وتأثيرها في تطوير بعض

المهارات الاساسية بكرة السلة للشباب

باعمار (١٧-١٨) سنة

أ.م.د مهند عبد الستار عبد الهادي أ.م.د وسن حنون علي

كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

٢٠٠٨

ملخص البحث

كان الهدف من البحث هو اعداد تمرينات خاصة للرشاقة لدى لاعبي كرة السلة للشباب باعمار (١٧-١٨) سنة، والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة للشباب، والتعرف على تأثير تطوير الرشاقة على بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للشباب، اذ ان اللاعبين الممارسين للعبة كرة السلة ٦ يفترقون الى صفة الرشاقة من خلال وجود ضعفاً حقيقياً في امكانية اللاعب العراقي على السيطرة والتحكم بادائه في اثناء مواجهة مواقف اللعب الصعبة مما يؤثر في انجازه وادائه ومهارته، فضلاً عن صفة الرشاقة لم تاخذ مداها الواسع لمدرينا وباحثينا مما ينعكس بالتالي على تدني مستوى تدريب اللاعبين بدنياً ومن ثم التأثير السلبي في نوعية الاداء المهاري.

وقد اعتمد الباحثان (٥) اختبارات خاصة بدنية ومهارية طبقت على لاعبي نادي الاعظمية للشباب باعمار (١٧-١٨) سنة للموسم (٢٠٠٧-٢٠٠٨م) والبالغ عددهم (١٢) لاعباً وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها احصائياً توصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية:

١. إن شكل ونوع التمرينات الخاصة كان له التأثير الكبير في تطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة للشباب.

٢. ان لتطوير صفة الرشاقة باستخدام التكرار المتنوع تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية بكرة السلة للشباب وكالاتي:

أ. المهارات الاساسية الهجومية (التهديف بالقفز من تحت السلة، الطبطة بتغيير الاتجاه).

ب. المهارات الاساسية الدفاعية (حركة اللاعب المدافع).

Abstract

The special drills for fatness and their effect in developing some basic skills in basket ball for age (17- 18)

Dr. Muhanad A.Abdulhadi

Dr. wasan hanoon

1430

Research,s Summary

The aim from the research is repairing special drills in fatness for young basket ball players in age (17- 18) and to know the effect of fatness developing for young basket ball players and the effect of fatness developing on some basic skills in young basket ball players . the Iraqi young basket ball players poverty for fatness and that is clear throw the ability of them to control their role in the games by facing the difficult situations and that so effective on his establishments , his role , and his skills . addition to the fatness it doesn't have the wide space or have the big attention to the researchers and trainers so that causes reducing in (physical and drills level) .

The tow researchers depend on (5) five physical and skills examinations on the players in al adhmea club (age 17- 18) in year (2007 – 2008) the number of the players were 12 players .

The results were as below :-

the shape and topic of the special drills were have big effect on developing fatness in to the young basket ball players .

to develop fatness by using variety repeat have positive effect in developing some of basic skills (attack , defense) for young basket ball players:

basic attack skills (scoring by jumping from under the basket , dribble by changing turned .

basic defends skills (movement of the defense players .

الباب الأول

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

اظهرت الدورة الاولمبية التاسعة والعشرون في بكين عام (٢٠٠٨م) التصارع بين تطور العلم واساليب وطرق استخداماته لتحسين الاداء الرياضي والارتقاء به والارتقاء بمستوى الاداء الى اعلى الدرجات الممكنة عن طريق تطوير جميع العلوم التي تخدم الرياضة لاستثارة جسم الرياضي واستغلال امكانياته. وهنا يجب ان نشير الى مدى التقدم في الاداء الرياضي سيتوقف خلال القرن الحالي على التطور العلمي والتكنولوجي، وكذلك التطور في استخدام المعدات في التدريب الرياضي وكيفية فهم الاساليب التطبيقية والاسس العلمية للتدريب، وكيفية التقدم في الاداء سريعاً.

ولعبة كرة السلة من الالعاب التي تتميز بالمبادأة والسرعة والتغيير المستمر سواء في انواع المهارات الاساسية المختلفة او الخطط الهجومية والدفاعية، ونظراً لتطور هذه اللعبة تطوراً سريعاً في جميع جوانبها، فان كل هذا يحتاج الى قدرات عالية الكفاءة، فاستخدام المكونات المهارية للعبة سواء كانت مهارات هجومية او دفاعية ربما يناسبها من صفات بدنية لايمكن ان تتوفر الا اذا كان التخطيط للتدريب عليها تخطيطاً علمياً مبنياً على خصوصية التدريب للعبة.

وتعد الرشاقة واحدة من هذه الصفات البدنية، فهي صفة جامعة لكل اذ تحتوي على حالات تغيير اتجاهات الجسم او اوضاعه في الهواء او على الارض او الانطلاق السريع ثم التوقف ثم الخداع او ادماج اكثر من مهارة في اطار واحد "ان اداء اللاعب رشيق اي ان ادائه جيد ولديه القدرة على التحكم في مختلف المواقف واصعبها وباقل جهد وهذا يميز لاعب عن لاعب اخر في اكثر الاحيان فيكون انجازه اسهل واسرع واكبر"^(١).

ومن هنا تكمن اهمية البحث باعداد تمارين خاصة لتطوير الرشاقة بكرة السلة للشباب ليكون عوناً للمدربين العراقيين والذين يواجهون ظروفاً صعبة جداً في اعداد لاعبي كرة السلة، وان يساهم في تطوير لعبة كرة السلة وبشكل ايجابي.

٢-١ مشكلة البحث

لاتزال لعبة كرة السلة في العراق تعاني من المعوقات التي تعرقل مسيرة تطورها نحو الافضل، على الرغم من خبرة وكفاءة المدربين العاملين في هذه اللعبة، ومن خلال خبرة الباحثان التدريبية والتدريسية فضلاً عن كونهما قد مثلى المنتخب الوطني ولعدة سنوات سابقة ومن خلال متابعتهم المستمرة لمباريات الدوري، وجدا ان اللاعبين الممارسين للعبة كرة السلة يفتقرون الى صفة الرشاقة من خلال وجود ضعفاً حقيقياً في امكانية اللاعب العراقي على السيطرة والتحكم بادائه في اثناء مواجهة مواقف اللعب المختلفة ولاسيما الصعبة منها مما يؤثر في انجازه وادائه ومهارته.

ونظراً لقلة الابحاث العلمية التي تناولت تطوير صفة الرشاقة وكذلك لم يأخذ مداه الواسع لمدربينا وباحثينا مما عد واحد من الاسباب التي اسهمت على تدني مستوى تدريب اللاعبين بدنياً ومن ثم التأثير السلبي في نوعية الاداء المهاري والخططي، وعلى ذلك يمكن تحديد مشكلة البحث في كونها محاولة لوضع

(١) لؤي صبحي جاسم؛ تطوير الرشاقة وتأثيرها في اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة: (طروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١)، ص ٢.

مجموعة تمارين خاصة لتطوير الرشاقة مما قد يساعد على تطوير المهارات الأساسية لكرة السلة وعليه تحسين مستوى النتائج لدى اللاعبين.

٣-١ أهداف البحث

١. اعداد تمارين خاصة للرشاقة لدى لاعبي كرة السلة للشباب باعمار (١٧-١٨) سنة.
٢. التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة للشباب باعمار (١٧-١٨) سنة.
٣. التعرف على تأثير تطوير الرشاقة على بعض المهارات الأساسية لكرة السلة باعمار (١٧-١٨) سنة.

٤-١ فرضا البحث

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة للشباب باعمار (١٧-١٨) سنة.
٢. معرفة تأثير الرشاقة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة السلة للشباب باعمار (١٧-١٨) سنة.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : نادي الاعظمية الرياضي لكرة السلة للشباب باعمار (١٧-١٨) سنة.
- ٢-٥-١ المجال الزمني : المدة من ٢٤/٧/٢٠٠٨ لغاية ٢٤/٩/٢٠٠٨.
- ٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الداخلية لنادي الاعظمية الرياضي لكرة السلة.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

١-٢ مفهوم الرشاقة

ان مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين في مجال الرياضية، وقد يعزى ذلك الى الطبيعة المركبة لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية الاخرى، ويمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لانها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية والقدرة العضلية والدقة والتحكم والتوافق.

ويشير (Fox&Mathews) على انها " القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وبدرجة عالية من الدقة والتوافق والتوازن"^(٢)، كما ويراها (Jack) "النموذج في القابلية للحركة وتغيير وضع الجسم او اتجاهه بسرعة وبدون فقدان الموازنة او السرعة"^(٣).

(1) Fox and Matahews. The physiological Basis of Physical, Education and athletics, 3ed Saunders College Publishing. 1981, p. 115.

(2) Jack H. Wilmore. Athletic Training and physical Fitness, By Allyn and Bacon Inc, U.S.A. 1977, p. 243.

ويشير محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان نقلاً عن (Clarke) ان الرشاقة تتطلب سرعة تغير اوضاع الجسم او سرعة تغيير الاتجاه، وعن (Hirtz) ان الرشاقة تعبر عن قدرة الفرد على الاداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على سرعة تعديل الاداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة^(٤).

ان الرشاقة من اكثر المكونات البدنية اهمية بالنسبة للانشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم او تغيير اوضاعه في الهواء او على الارض، او البدء والتوقف بسرعة او محاولة ادماج عدة مهارات حركية في اطار واحد، او الاداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة. فلاعب كرة السلة الذي يمتاز بالرشاقة تكون لديه القدرة على الطبطبة بالكرة بسرعة وبدقة ويتميز بالقدرة على تغيير اوضاع جسمه بسرعة وبدقة سواء على الارض او في الهواء، كما انه يستطيع التوقف بالكرة ثم البدء بالركض بها مرة اخرى بسرعة وبدقة.

٢-٢ انواع الرشاقة

تقسم الرشاقة من حيث انواعها الى نوعين رئيسيين هما الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة كما يلي^(٥):

أ. الرشاقة العامة:

امكانية الفرد من اداء الحركات الطبيعية الاساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة.

ب. الرشاقة الخاصة:

امكانية اللاعب اداء مهاراته التخصصية باعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة.

٣-٢ تنمية الرشاقة (اساليبها، شروطها)^(٦)

فيما يلي نحدد عدد من الاساليب والشروط التي يجب مراعاتها عند تنمية الرشاقة:

١. اساليب تنمية الرشاقة:

يمكن تنمية الرشاقة من خلال عدد من الاساليب كما يلي:

أ. زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد الاداء وتنوعه.

ب. التغير المتعدد (في سعة ومواصفات الاداء والظروف البيئية التدريبية وبدء الاداء ونهايته).

ج. تقصير زمن الاداء.

د. التنمية المنفردة لمكونات الحركة.

٢. شروط تراعى عند تنمية الرشاقة:

فيما يلي عدد من الاسس التي يجب مراعاتها عند تنمية الرشاقة:

أ. يجب التبكير في تطويرها منذ الطفولة حيث تسمح الاجهزة الوظيفية بالتكيف معها.

(٤) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي، ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤)، ص٢٧٧.

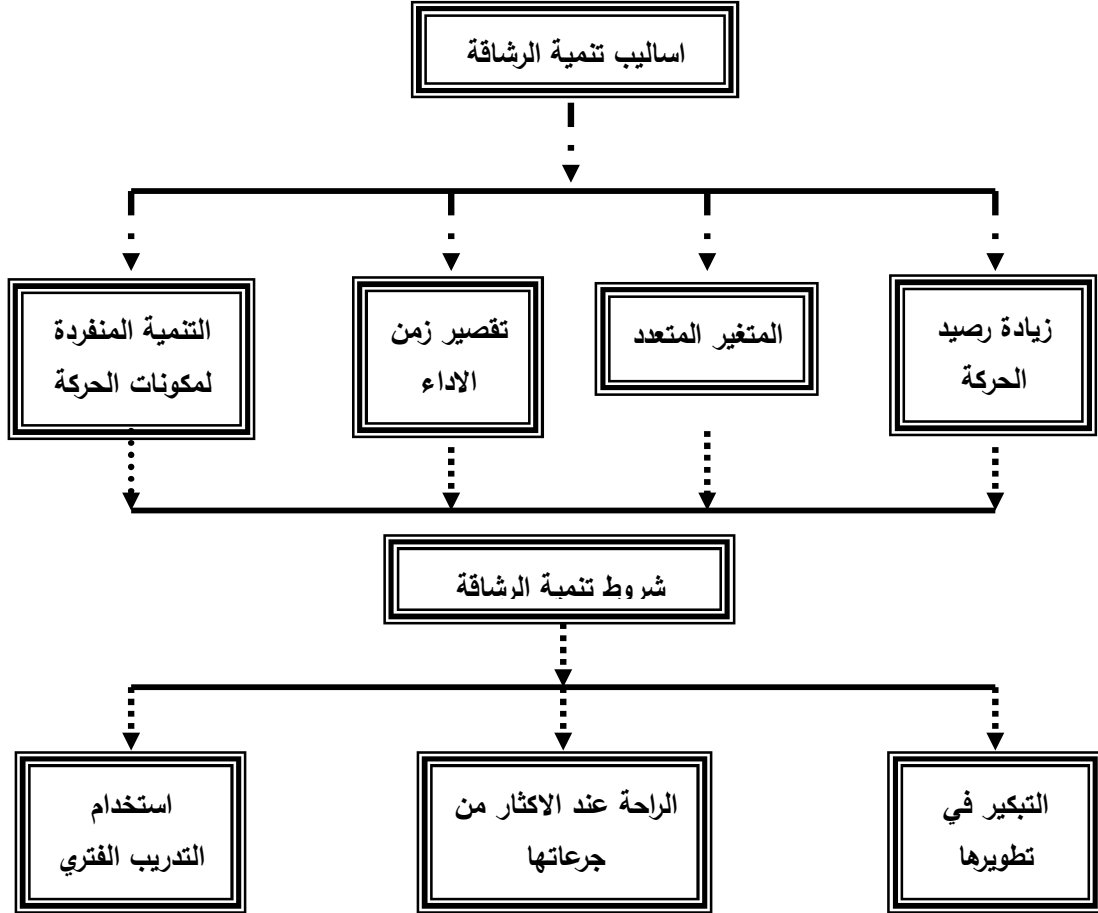
(٥) بسطويسي احمد بسطويسي؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص٢٥٦.

(٦) مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي التربوي: (القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢)، ص١٩٠.

ب. مراعاة الراحة عند الاكثار من جرعاتها نظراً لأنها تلقى عبئاً على الجهاز العصبي وبالتالي فهي تؤدي الى التعب.

ج. التدريب الفتري من انسب طرق التدريب المستخدمة تطويرها لانها توفر الراحة الكافية للاستمرار في الاداء.

وكما موضحة في المخطط الاتي:



الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهجية البحث

اعتمد الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة "أذ يعد التجريب أسلوب لكشف العلاقات السببية بين الظواهر"^(٧).

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

"ان الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي سيستعملها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها"^(٨).

وعلى الباحثان ان يختاران عينة بحثهم إذ تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ويجب ان يتوافر في هذه العينة شرط رئيسي هو إمكانية تعميم نتائجها على المجموعة الأصلية التي اختيرت منها"^(٩). فقد بلغ مجموعة أفراد عينة البحث (١٢) لاعباً يمثلون نادي الاعظمية الرياضي لفئة الشباب بكرة السلة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، إذ يمثل نسبة (١٦%) من مجتمع الأصل والمتمثل بـ (٧٦) لاعباً من (٧) اندية ومثلو المجموعة التجريبية، وكذلك (١٢) لاعباً من نادي الارمني الرياضي لتنفيذ التجربة الاستطلاعية عليهم وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة).

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

١-٣-٣ الأدوات المستخدمة في البحث

١. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
٢. الملاحظة والتجريب.
٣. الاختبارات والقياس.
٤. استمارة استطلاع اراء الخبراء.
٥. استمارة تفرغ البيانات.

٢-٣-٣ الاجهزة المستخدمة في البحث

١. كرات سلة عدد (١٠).
٢. شريط لاصق.
٣. شواخص عدد (١٠).
٤. كراسي عدد (٥).
٥. ساعات توقيت عدد (٤).
٦. شريط قياس جلدي، ادوات قياس مختلفة.
٧. حاسبة الالكترونية.
٨. صافرة.

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية

١-٤-٣ اختيار الاختبارات المستخدمة في البحث

- (١) ذوقان عبيدان (واخرون)؛ البحث العلمي ومفهومه - ادواته - اساليبه: (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٨)، ص ٢٤.
- (٢) ذوقان عبيدات و (اخرون). البحث العلمي (مفهومه-ادواته-اساليبه)، (عمان: دار الفكر للنشر والطبع، ١٩٨٨)، ص ١٠٩.
- (٣) محمد لبيب النجيمي ومحمد منير مرسى. البحث التربوي - اصوله - مناهجه، (القاهرة: عالم الكتب، ١٩٨٣)، ص ١٠٢.

الاختبارات " هي احدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر وتشير بوضوح الى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية " (١٠)، ولذلك قام الباحثان بمراجعة العديد من المصادر العلمية ومنها^(١١)، اذ تم تحديد اختبارات صفة الرشاقة ووضعها الباحثان في استمارة خاصة تم عرضها على الخبراء والمختصين^(١٢)، اذ تم اخذ الاختبارات التي اتفق عليها (٨٠%) فما فوق من الخبراء لاختبارات (الرشاقة والمهارية). وفيما يلي شرح تفصيلي للاختبارات المختارة:

٣-٤-١-١ اختبار الجري المتعرج (٤٥) قدم

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الادوات: ساعة توقيت، شواخص عدد (٦) مع مراعاة رسم خطي البداية والنهاية بحيث يبعد خط البداية عن الشاخص الاول مسافة (٥) قدم والمسافة بين الشواخص تكون (٨) قدم، صافرة، استمارة تسجيل.

اجراء الاختبار: يقف اللاعب المختبر خلف خط البداية وبعد سماع الاشارة (الصافرة) ينطلق باقصى سرعة بين الشواخص ذهاباً واياباً.

التسجيل: يسجل الوقت من لحظة الانطلاق وحتى اجتياز المختبر خط البداية الذي انطلق منه (البداية-النهاية-البداية) وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

٣-٤-١-٢ اختبار الجري المتعرج لـ (بارو)

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الادوات: خمسة قوائم وثب عالي او خمس كراسي، وساعة ايقاف. تثبت اربع قوائم عمودياً على الارض في الاركاب الاربعة للمستطيل طوله (١٠×٦ قدم) ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل.

اجراء الاختبار: من مكان البداية (بجانب احد القوائم الاربعة المحددة للمستطيل يجري الركض على شكل (8) باللغة الانكليزية ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات.

التسجيل: يسجل الوقت الذي قطعه المختبر في ثلاث محاولات وكما موضح بالشكل.

(١٠) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها-الاسس النظرية-الاعداد البدني-طرق القياس. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)، ص٢٦٧.

(١١) المصادر التي اشارت الى الصفات البدنية واختباراتها هي:

- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها. ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- بسطويسي احمد؛ المصدر السابق: ص٢٦٨-٢٦٩.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ المصدر السابق. (١٩٩٤)، ص٢٧٩-٣٠٥.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، ١٩٧٩).
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية. ج١، ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)، ص٣٦٧-٣٧٤.

(١٢) انظر ملحق (١). ص٢٣.

٣-٤-١-٤-٣ اختبار التهديف بالقفز من تحت السلة^(١١)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على تعاقب التهديف تحت ضغط عنصر الوقت.

الأدوات اللازمة: هدف كرة سلة، كرة سلة، ساعة إيقاف، صافرة لاعطاء إشارة البدء.

اجراء الاختبار: يقف المختبر في أي مكان اسفل السلة، ثم يقوم بالتهديف لأكبر عدد ممكن من المرات في (٣٠ ثا)، وللمختبر أن يصوب بأية طريقة يريدتها من طرائق التهديف.

التسجيل: يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح يحققه من خلال المدة الزمنية المحددة للاختبار (٣٠ ثا) ويجب أن تسجل المحاولتان للمختبر على إن تسجل المحاولة الأفضل.

٣-٤-١-٤-٣ اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه^(١٢)

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الطبطبة حول مجموعة من الشواخص.

الأدوات اللازمة: كرة سلة، ساعة إيقاف، (٦) شواخص، مع ملاحظة رسم خطين للبداية والنهاية يبعد عن الشاخص الأول بمسافة (٥) أقدام (١.٥م) في حين أن المسافة بين الشواخص قدرها (٨) أقدام (٢.٤٠م)، صافرة لاعطاء إشارة البدء.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم بالطبطبة المستمرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية بعد العودة، هذا ويسمح بالتدريب على الاختبار قبل البدء.

التسجيل: يحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب، ويسجل له الزمن الذي استغرقه في المحاولتين المخصصتين له، وتحسب له اقلها في الزمن.

٣-٤-١-٥-٣ اختبار حركة اللاعب المدافع^(١٣)

الهدف من الاختبار: قياس حركة اللاعب المدافع.

الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة مرسوم عليه خط عمودي يصل بين نقطتين منتصف الملعب والحد النهائي ماراً بمنتصف خط الرمية الحرة، ساعة إيقاف، صافرة لاعطاء إشارة البدء.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف نقطة البداية (نقطة تقع خلف منتصف الحد النهائي) ومع إشارة البدء يتحرك اللاعب بخطوات دفاعية للأمام حتى يعبر منتصف الملعب، ثم يعود للخلف بخطوات نفسها (بظهره) حتى يعبر نقطة البداية، ثم يقوم بالدوران ومواجهة اتجاه الركض بجانبه ويتحرك بخطوات جانبية تجاه منتصف الملعب حتى يعبر النقطة نفسها ويعود أيضاً بعكس اتجاه تحركه بخطوات الجانبية نفسها.

التسجيل: يسجل للاعب زمن المحاولتين ويتم احتساب الزمن الأقل.

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية

(١) علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤)، ص ١٨٠.

(٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط ١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧) ص ٣٩٥.

(٣) حمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة ؛ كرة السلة للناشئين: (القاهرة، الفنية للطباعة والنشر، ١٩٨٦) ص ٤١٠.

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق ٢٠٠٨/٧/١٤ على عينة مكونة من (١٠) لاعبين من فريق نادي الكرخ الذين يمثلون فئة الشباب إذ أغنت هذه التجربة بعض الملاحظات منها:

١. مدى صلاحية مجموعة الاختبارات.
٢. مدى استعداد وكفاية فريق العمل^(*) لإجراء الاختبار.
٣. الوقت المستغرق عند أداء الاختبار.
٤. مدى تفهم عينة البحث للاختبارات المستخدمة.
٥. تحقيق الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة: في ضوء نتائج هذه التجربة أمكن حساب المعاملات العلمية للاختبارات والقياسات بحساب معامل الارتباط بالقياس لمرتين بينهما مدة خمسة ايام (٢٠٠٨١٧١١٩) لحساب معامل الثبات ثم حساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما في الجدول الاتي:

(*) تالف فريق العمل المساعد كلا من:

- م.م. لؤي سامي اكرة سلة - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
- م.م. ايلاف احمد اكرة سلة - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
- شيرزاد محمد ا طالب دكتوراه - كرة سلة - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

جدول (1)

المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات المستخدمة في البحث

الصدق	الثبات	الاختبارات
٠.٩٩٢	٠.٩٨٦	قياس الجري المتعرج (٤٥ قدم (ثا)).
٠.٩٩٤	٠.٩٩٠	قياس الجري المتعرج لـ (بارو) (ثا).
٠.٩٣٧	٠.٨٧٨	قياس التهديف بالقفز من تحت السلة (ثا).
٠.٩٩٦	٠.٩٩٣	قياس الطبطة بتغيير الاتجاه (ثا).
٠.٩٤٠	٠.٨٨٥	قياس حركة اللاعب المدافع (ثا).

وبما ان الاختبارات المستخدمة تعتمد على مفردات بسيطة وواضحة وسهلة الفهم من قبل افراد عينة البحث من جانب وبعيده عن الاجتهادات في التقويم الذاتي من جانب اخر، اذ ان التسجيل يتم باستخدام الزمن/ثا عدد مرات النجاح بالدرجة. وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية. وعلى وفق رأي الخبراء معظمهم.

٣-٤-٣ الاختبار القبلي

اجريت الاختبار القبلي بتاريخ ٢٠٠٨/٧/٢٢ في قاعة نادي الاعظمية الرياضي وحاول الباحثان قدر المستطاع تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث (الوقت والمكان والادوات المستخدمة وفريق العمل المساعد).

٤-٤-٣ المنهج التدريبي المقترح

اعد الباحثان منهجاً تدريبياً لتمرينات استخدموا فيه تمارين خاصة لتطوير الرشاقة ولمدة ثمانية اسابيع على شكل وحدتين اسبوعياً حيث طبقت ١٦ وحدة تدريبية مراعيأً بذلك المرحلة العمرية والقابليات البدنية لعينة البحث ومستعيناً بمراجع ومصادر على التدريب الرياضي فضلا عن خبرة الباحثين، كما مبين في الملحق (٢).

٥-٤-٣ الاختبار البعدي

اجريت الاختبار البعدي بتاريخ ٢٠٠٨/٩/٢٧ على المجموعة التجريبية بعد انتهاء المدة الزمنية المخصصة للمنهج التدريبي، وقام الباحثان بالالتزام قدر المستطاع بتوفير الظروف نفسها من حيث (الوقت والمكان والادوات المستخدمة وفريق العمل المساعد) الذي اجرى الاختبار القبلي.

٥-٣ الوسائل الإحصائية

استعمل الباحثان البرنامج الإحصائي (SPSS, V.10) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
٤. (ت) للعينات المرتبطة ومتساوية العدد.
٥. النسبة المئوية.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث

البعدي		القبلي		المتغيرات
ع	س-	ع	س-	
٠.٣٧٩	٧.٧١٣	٠.٣١٢	٨.٧٩٨	قياس الجري المتعرج (٤٥) قدم (ثا)
٠.٤٣٧	٢٤.٧٨٨	٠.٣٥٠	٢٥.٩٠٢	قياس الجري المتعرج لـ (بارو) (ثا)
١.٦٤٢	١٣.٨٣٣	١.٥٦٤	١٠.٥٨٣	قياس التهديف بالقفز من تحت السلة (ثا)
٠.٣٣٥	١١.٥٤٧	٠.٤٣٢	١٢.٨٢٨	قياس الطبطة بتغيير الاتجاه (ثا)
٠.٥٧٦	١٧.٠٩٢	٠.٠٦٥	١٨.٤٥٥	قياس حركة اللاعب المدافع (ثا)

٤-١-١ عرض نتائج اختبارات الرشاقة والمهارات الأساسية قيد البحث ومناقشتها

جدول (٢)

يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث.

المتغيرات	ف -	ع ف	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة التطور %
قياس الجري المتعرج (٤٥) قدم (ثا)	١.٠٨٥	٠.٤١٤	٩.٠٨٧	معنوي	١٢.٣٣٢
قياس الجري المتعرج لـ (بارو) (ثا)	١.١١٤	٠.٤٢٤	٩.٠٩٤		٤.٣٠١
قياس التهديف بالقفز من تحت السلة (ثا)	٣.٢٥٠	١.٣٥٧	٨.٢٩٨		٣٠.٧٠٩
قياس الطبطة بتغيير الاتجاه (ثا)	١.٢٨١	٠.٤٤٥	٩.٩٦٢		٩.٩٨٦
قياس حركة اللاعب المدافع (ثا)	١.٣٦٣	٠.٥٧٧	٨.١٨٠		٧.٣٨٦

* قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٠١) هي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وامام درجة حرية (١٢-١=١١).

يتبين من الجدول (٣) ان فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (الجري المتعرج (٤٥) قدم ، الجري المتعرج لـ (بارو)، التهديف بالقفز من تحت السلة، الطبطة بتغيير الاتجاه، حركة اللاعب المدافع) بلغ (١.٠٨٥) (١.١١٤) (٣.٢٥٠) (١.٢٨١) (١.٣٦٣) وعلى التوالي، وبانحراف معياري قدره (٠.٤١٤) (٠.٤٢٤) (١.٣٥٧) (٠.٤٤٥) (٠.٥٧٧) وعلى التوالي، وبلغت قيم (ت) المحسوبة (٩.٠٨٧) (٩.٠٩٤) (٨.٢٩٨) (٩.٩٦٢) (٨.١٨٠) وعلى التوالي، في حين كانت قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٠١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وامام درجة حرية (١١)، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي.

ومن خلال الجدول اعلاه تبين ان هناك فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في جميع الاختبارات الخاصة (البدينية والمهارية) والمتمثلة بـ (الجري المتعرج (٤٥) قدم ، الجري المتعرج لـ (بارو)، التهديف بالقفز من تحت السلة، الطبطة بتغيير الاتجاه، حركة اللاعب المدافع)، اذ يعزو الباحثان ذلك الى فاعلية المنهج التدريبي المقترح والناجئة عن تأثير تمرينات الرشاقة والتي اختيرت بطريقة علمية استند الباحثان على المصادر العلمية المتوافرة وراء بعض ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي فضلاً عن خبرة الباحثان العلمية والعملية، وكذلك حسن تطبيقه وترابط تمريناته ومفرداته ومناسبته لقدرات عينة المجموعة من حيث العمر والجنس، فضلاً عن سلامة تخطيطه والتدرج في تمريناته. ان لتمرينات الرشاقة قد ساعدت على تحقيق الهدف الذي اعد من اجله، فالتطور الحاصل في المهارات الاساسية بكرة السلة ومنه (التهديف بالقفز، الطبطة بتغيير الاتجاه، وحركة اللاعب المدافع) عن طريق تحسين وضع الجسم سواء في الارض او في الهواء قد اعطى المجال لاتمام عملية التهديف بالشكل الامثل وزيادة التركيز والانتباه عند التهديف فضلاً عن يضمن للاعب ان يجتاز المدافع الموجود أمامه عن طريق تغير وضع جسمه " فبعد الوثب في الهواء ووجود مدافع فعلى المهاجم تغير وضع جسمه في الهواء والتصويب على السلة في المكان البعيد عن المدافع"^(١٤).

(١٤) علي البيك وشعبان ابراهيم؛ تخطيط التدريب في كرة السلة: (الإسكندرية، ب ط، ١٩٩٥)، ص ١١١-١١٢.

إن التناسق بين عمل الرجلين في تردد الخطوة وطول الخطوة للاعبين وبالتالي زيادة سرعتهم وكذلك عمل الذراعين في الثني والمد كان له الأثر في تطوير مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه، وكذلك هذا الاختبار يقيس أيضاً صفة الرشاقة وهذا يدل على سلامة تماشي التمرينات مع قدرات اللاعبين والى التنسيق الجيد بين منهج الباحثان ومنهج مدرب الفريق المهاري والبدني "يمكن تطوير مهارة الطبطبة مع تطوير الصفات البدنية وصفة الرشاقة بشكل اساس من اجل ان يتكامل الفريق من الجوانب جميعها"^(١٥) (١٦).

يتطلب من لاعب كرة السلة خلال وقت اللعب تأدية حركات دفاعية يكون فيها الجهد مضاعفاً ويقصد به أداء اللاعب لواجبين في وقت واحد مثل الدفاع رجل لرجل والتخلص من حجز الخصم وغيرها، فضلاً عن ذلك فان الحركات الدفاعية إلى جانب الواجبات الهجومية تشكل بمجموعها متطلبات بدنية عديدة كالسرعة والقوة والتغيير المفاجئ السريع والانتقال من مكان الى اخر وحركات الهوء وانسيابيتها وهذه العوامل كلها تعد اسساً عامة تعتمد على صفة الرشاقة التي تعني عند بعض الخبراء صفة جامعة لكل الصفات.

ان لعبة كرة السلة كما هو معلوم تتميز بالحركات السرعة والمفاجئة والسرعة في الانتقال والدقة في التهديد والسرعة في تنفيذ الهجوم والمتابعة والدفاع للخصم (حركة اللاعب المدافع) وكل هذا مرتبط بتطور الصفات البدنية للاعب، وكذلك فان صفة الرشاقة ضرورة للاعب كرة السلة، " ان الرشاقة من اكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم او تغيير أوضاعه في الهوء او على الأرض"^(١٧)، وكذلك فان الرياضي بشكل عام ولاعب كرة السلة بشكل خاص يحتاج الى "الرشاقة في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد او في أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة كما هو الحال في كرة السلة"^(١٨).

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث والمعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

١. إن شكل ونوع التمرينات الخاصة كان له التأثير الكبير في تطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة السلة للشباب.
٢. ان لتطوير صفة الرشاقة باستخدام التكرار المتنوع تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية بكرة السلة للشباب وكالاتي:
٣. المهارات الاساسية الهجومية (التهديد بالقفز من تحت السلة، الطبطبة بتغيير الاتجاه).
٤. المهارات الاساسية الدفاعية (حركة اللاعب المدافع).

٥-٢ التوصيات

١. اعمام تمرينات الرشاقة المستخدمة قيد البحث على لاعبي الشباب باعمار (١٨ سنة) فما دون

(١٥) حسن معوض؛ كرة السلة للجميع: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)، ص ١٦٩.

(١٦) رعد جابر وكمال عارف؛ المهارات الفنية بكرة السلة: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧)، ص ٨٥.

(١٧) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ المصدر السابق. (١٩٩٤)، ص ٧٨.

(١٨) علي فهمي البيك وشعبان ابراهيم؛ المصدر السابق: ص ١٥٩-١٦٠.

- ٢ . استخدام صفة الرشاقة في المناهج التدريبية في تطوير المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية.
- ٣ . ضرورة اهتمام المدربين باجراء اختبارات الرشاقة عند عملية التقويم والاستكشاف للاعبين الشباب
بكرة السلة.
- ٤ . استخدام اشكال تمارين الرشاقة وبتكرارات متنوعة بحيث تنسجم مع خصوصية اللعبة والمرحلة
التدريبية.

المصادر العربية والأجنبية

- ◀ احمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة ؛ كرة السلة للناشئين: (القاهرة، الفنية للطباعة والنشر، ١٩٨٦).
- ◀ بسطويسي احمد بسطويسي؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- ◀ حسن معوض؛ كرة السلة للجميع: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
- ◀ ذوقان عبيدات و (آخرون). البحث العلمي (مفهومه-ادواته-اساليبه)، (عمان: دار الفكر للنشر والطبع، ١٩٨٨).
- ◀ ذوقان عبيدان (آخرون)؛ البحث العلمي ومفهومه - ادواته - اساليبه: (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٨).
- ◀ رعد جابر وكمال عارف؛ المهارات الفنية بكرة السلة: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧).
- ◀ علي البيك وشعبان ابراهيم؛ تخطيط التدريب في كرة السلة: (الإسكندرية، ب ط، ١٩٩٥).
- ◀ علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤).
- ◀ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها. ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- ◀ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها-الاسس النظرية-الاعداد البدنية-طرق القياس. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)، ص٢٦٧.
- ◀ لؤي صبحي جاسم؛ تطوير الرشاقة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١).
- ◀ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧).
- ◀ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي. ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤).
- ◀ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، ١٩٧٩).
- ◀ محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية. ج١، ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
- ◀ محمد لبيب النجيمي ومحمد منير مرسى. البحث التربوي - اصوله - مناهجه، (القاهرة: عالم الكتب، ١٩٨٣).
- ◀ مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي التربوي: (القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢).
- Fox and Matahews. The physiological Basis of Physical, Education and athletics, 3ed Saunders College Publishing. 1981.
- Jack H. Wilmore. Athletic Training and physical Fitness, By Allyn and Bacon Inc, U.S.A. 1977.

الملاحق

ملحق (١)

يبين اسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسماء	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د. محمد عبد الحسن	استاذ	تدريب	كلية التربية الرياضية-جادرية
٢	د. شاکر الشیخلى	=	تدريب	كلية التربية الرياضية-جادرية
٣	د. طارق رزوقي	استاذ مساعد	تدريب	كلية التربية الرياضية-جادرية
٤	د. فارس سامي	=	اختبارات - سلة	كلية التربية الرياضية-جادرية
٥	د. ليث فارس	=	اختبارات - سلة	كلية التربية الرياضية-جادرية
٦	د. خالد نجم	مدرس	بايو - سلة	كلية التربية الرياضية-جادرية
٧	د. هدى حميد	=	بايو - سلة	كلية التربية الرياضية-جادرية
٨	لؤي سامي	=	فسلجة - سلة	كلية التربية الرياضية-جادرية
٩	ايلاف احمد	مدرس مساعد	اختبارات - سلة	كلية التربية الرياضية-جادرية
١٠	شيرزاد محمد	=	تدريب - سلة	كلية التربية الرياضية-جادرية

ملحق (٢)

انموذج للوحدات التدريبية

الشهر: الاول
الاسبوع الاول
اليوم: الخميس
التاريخ: ٢٠٠٨/٧/٢٤

المجموعة: التجريبية
الوحدة التدريبية: الاولى
الزمن: ١٠ دقيقة
المكان: قاعة نادي الاعظمية الرياضي

الملاحظات	الراحة ثا/د	التكرار	نوع التمرينات	الزمن بالدقائق	القسم في الوحدة التدريبية
	١ د	٥ مرات	• الركض بتغيير الاتجاه حول ٤ شواخص مسافة ١٠م ذهاباً وإياباً.	١٠ د	الرئيسي
	١ د	٥ مرات	• الركض بالطبطقة بين ٤ شواخص مسافة ١٠م ذهاباً وإياباً.		
	١ د	٤ مرات	• العبور بين ساقين اللاعب الاول والقفز من فوق ذراع اللاعب الثاني		

