

تأثير تمارين أسلوب اللعب في سرعة ودقة التصويب من القفز للاعبين كرة السلة للمتقدمين

مهند صباح أحمد⁽¹⁾، شيرزاد محمد جارو⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2020/5/19)، تأريخ قبول النشر (2020/6/16).

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V32\(2\)2020.992](https://doi.org/10.37359/JOPE.V32(2)2020.992)

المستخلص

هدف البحث الى معرفة تأثير تمارين أسلوب اللعب في تطوير سرعة ودقة التصويب من القفز المحتسب بنقطتين وثلاث نقاط ومن عدة مناطق مختلفة، وقام الباحثان بتصميم اختبارين جديدين لقياس سرعة ودقة التصويب من القفز (2-3 نقاط) ومن عدة مناطق مختلفة. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة، وتمثل مجتمع البحث على لاعبي اندية بغداد الخمسة وهم (الأعظمية، الكهراء، الخبوط، الشرطة، النفط)، المشاركة في الدوري العراقي الممتاز بكرة السلة للموسم الرياضي (2019-2020) والبالغ عددهم (60) لاعبا يمثلون خمسة اندية في بغداد، ويواقع (12) لاعب لكل نادي، وبلغ متوسط العمر (25.20)، وانحراف (0.918±) سنة، ويمتوسط عمر تدريبي (10.30) وانحراف (±0.823) سنة، ومتوسط وزن (88.60) وانحراف (±4.857) كغم، وبطول (186.50) وانحراف (±7.337) سم، وتم اختيار عينة الاختبار بصورة عمدية وهم لاعبي نادي الأعظمية الرياضي الذي بلغ عددهم (12) لاعباً لاستخراج نتائج الدراسة ومناقشتها، وبعد تطبيق البرنامج على عينة البحث ظهر ان هناك تأثير ايجابي لتمرينات اسلوب اللعب في تطوير سرعة ودقة التصويب من القفز (2-3 نقاط) ولصالح المجموعة التجريبية، كما أن أغلب الفرق لم تؤكد إلى استعمال هذه التمرينات بشكل مركب وبأسلوب مشابه للعب، وهذا الموضوع ولد لدى الباحثان تصور بوجود حاجة إلى دراسة وبحث لإعداد تمارين منفردة ومركبة بأسلوب مشابه للتحركات التي تحدث خلال المباراة تعمل على زيادة نسبة السرعة والدقة في أداء التصويب من القفز وذلك من خلال إعطائها دوراً أكبر في العملية التدريبية، وقد توصلت نتائج الدراسة الى فاعلية استخدام تمارينات اسلوب اللعب في تطور سرعة ودقة التصويب من القفز (2-3) نقطة.

الكلمات المفتاحية: تمارين اسلوب اللعب، اختبار التصويب من القفز.

ABSTRACT

The Effect of Game Style Training on the Speed and Accuracy of Jumping In Advance Basketball Players

The research aim at identifying the effect of game style training on developing speed and accuracy of double and triple points jump from different positions. The researchers designed two new tests for measuring speed and accuracy of (2 – 3) points jumping from different positions. They used the experimental method in (60) basketball players of the season 2019 - 2020 selecting (12) players from each of the following clubs (Al Adamia, Al Kehrbaa, Al Ketoot, Al Shorta, Al Nefot). The training program was followed then the data was collected and treated using proper statistical operations to conclude positive effect of game style training on developing speed and accuracy of jumping (2 – 3) points in favor of experimental method. The researchers recommended using this research results for game style training for developing speed and accuracy of (2 – 3) points jumping.

Keywords: game style training, jump shot test.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (mohannad.sabbah1104@gmail.com)
Mohannad Sabbah Ahmed, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (mohannad.sabbah1104@gmail.com) (+964 7715075504).

(2) أستاذ مساعد، دكتوراه تربوية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (dr.shirzad78@gmail.com)
Sherzad Mmuhammad Jarro, Prof Assist (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (dr.shirzad78@gmail.com) (+964 7702708040).

المقدمة:

لقد اتجهت أغلب الفرق والمنتخبات العالمية لكرة السلة نحو التدريب باستعمال تمارين مشابهة للحركات والمواقف التي تحدث في المباراة، إذ تساعد هذه التمرينات على تنمية وتطوير الأداء المهارى وزيادة نسبة سرعة ودقة التصويب، إذ تعد هذه التمرينات عامل مهم جداً في إعداد اللاعب والارتقاء بمستواه المهاري من خلال الاستمرار بالعملية التدريبية سواءاً كان التدريب من خلال التمرينات المنفردة أو المركبة لتطوير مهارة التصويب من القفز بكرة السلة من حيث سرعة ودقة الأداء وبأسلوب مشابه للحركات التي تحدث خلال المباراة من مناولة واستلام وانتقال وحجز وخداع واستلام وطبقة والتي تنتهي بالتصويب من القفز، وهذا الأسلوب يسمى أسلوب تمارين اللعب وهي أشبه ما يحدث في ظروف المباراة ولكن هذه التمارين ليست بدون هدف وإنما يضعها المدرب لتحقيق هدف من الأهداف ومنها (الهدف البدني، والمهاري، والخططي، والنفسي، والذهني، والعقلي)" (المولى ث.، 1999، صفحة 220).

وقد تناولت العديد من الدراسات أساليب التعلم والتدريب في كرة السلة منها دراسة (منير، 2006) والتي توصلت الى ان اسلوبي تعلم المهارات المتبعة والتعلم عن طريق التمرينات وكذلك التمرينات الخططية التعليمية بأسلوب اللعب قد حققت تأثير ايجابي واردة من كفاءة المتعلمين معرفيا ومهاريا. أما دراسة (كماش، 1988) فتوصلت الى ان المنهج التدريبي المقترح قد عمل على تطوير المعرفة الخططية وذو تأثير ايجابي على عينة البحث. أما دراسة (جمعة، 2013) فتوصلت الى ان تمرينات التهديد على زوايا الاهداف الحقيقية وبصورة مندرجة يطور دقة التهديد، وإن زيادة عامل الدقة والتركيز لبعض اللاعبين ادى الى وصولهم الى مرحلة التوافق الدقيق لسرعة الاستجابة الحركية والتهديد. في حين ان دراسة (ابراهيم م.، 2006) توصلت الى انه أثر المنهج التدريبي المقترح بشكل فاعل في المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية وفي الاستجابات التي تحتاج الى استخدام السرعة والدقة وكما يأتي: المهارات الاساسية الهجومية (سرعة ودقة التهديد بالقفز، وسرعة المناولة الصدرية، وسرعة الطبقة بتغير الاتجاه). والمهارات الاساسية الدفاعية (سرعة ودقة السحب الدفاعي، سرعة حركة اللاعب المدافع)، وان استخدام التكرار المتنوع طور السرعة والدقة للمهارات الاساسية (الهجومية والدفاعية) للمجموعة التجريبية شكل ونوع التمرينات كان التأثير الكبير في تطوير المسار الحركي حيث صفتين السرعة والدقة. أما دراسة (علي م.، 2011) فتوصلت الى ان تقنين التمرينات المهارية المركبة كان ذا فاعلية في تطوير الأداء المهاري والتفوق فيه لعينة البحث التجريبية، إن أسلوب تقنين التمرينات يعتمد على ضبط الأداء والتكيف والثبات للمهارات المبحوثة ولاسيما مع الناشئين، وإن التنوع في التمرينات المهارية وتركيبها يزيد من قابلية اللاعب على التحكم بمواقفه، والتوجه نحو المهارات الأكثر ارتباطا بمواقف اللعب الحقيقية التي تؤدي إلى إحداث أثر فاعل في الأداء المركب عند المنافسة وإن الإختبارات المبحوثة تصلح لفئة الناشئين بكرة السلة.

ومما تقدم في أعلاه تكمن أهمية البحث من خلال اطلاع الباحثين على الدراسات السابقة وجدا انه اختلاف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة من حيث نوع التمارين التي تم اعدادها في تطوير سرعة ودقة التصويب من القفز للاعب كرة السلة، إذ هدف البحث الى تصميم اختبارين لقياس سرعة ودقة التصويب من القفز المحتسب بنقطتين وثلاث نقاط للاعب كرة السلة للمتقدمين، وإعداد تمرينات اسلوب اللعب للتصويب من القفز للاعب كرة السلة للمتقدمين وهذه التمرينات تم اعدادها حسب مواقف اللعب او المنافسة التي تواجه اللاعب خلال خوضه المنافسة، والتعرف على تأثير تمرينات اسلوب اللعب في سرعة ودقة التصويب من القفز للاعب كرة السلة للمتقدمين.

الطريقة والأدوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته المشكلة، واشتمل مجتمع البحث لاعبي اندية بغداد الخمسة بكرة السلة المشاركين في الدوري الممتاز بكرة السلة للموسم الرياضي (2019-2020) وبالبالغ عددهم (60) لاعبا، والتي تشمل اندية (الأعظمية، الكهرباء، الخطوط، الشرطة، النفط)، وقد اختار الباحثان لاعبي نادي الاعظمية لتطبيق اجراءات الدراسة

على لاعبيه إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، حيث بلغت نسبة عينة البحث المئوية (20%) من مجتمع البحث، وبلغ عدد أفرادها (12) لاعباً قُسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية قوام كل منهما (6) لاعبين. وتم تجانس كل مجموعة على حدى باستخدام معامل الاختلاف في متغيرات البحث. فضلاً عن احتساب التجانس لعينة البحث في مقياس الطول والوزن والعمر والتدريبي، وكما مبين في الجدول رقم (1).

الجدول (1) تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	25.20	25.50	0.918	0.473
العمر التدريبي	سنة	10.30	10.5	0.823	0.687
الوزن	كغم	88.60	88	4.857	0.886
الطول	سم	186.50	186.5	7.337	0.461

ولأجل التأكد عشوائية التوزيع والفروق بين المجموعتين قام الباحثان باستخراج التكافؤ للعينة في متغيرات البحث، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) بين الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية القبلية

مستوى الخطأ	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة قبلي		المجموعة التجريبية قبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		±ع	س	±ع	س		
0.404	0.893	0.018	0.066	0.020	0.056	درجة	اختبار التصويب بالقفز بـ (2) نقطة
0.637	0.871	0.019	0.094	0.025	0.082	درجة	اختبار التصويب بالقفز بـ (3) نقطة

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05)، درجة الحرية (10).

وقد قاما الباحثان بتصميم الاختبارات الآتية:

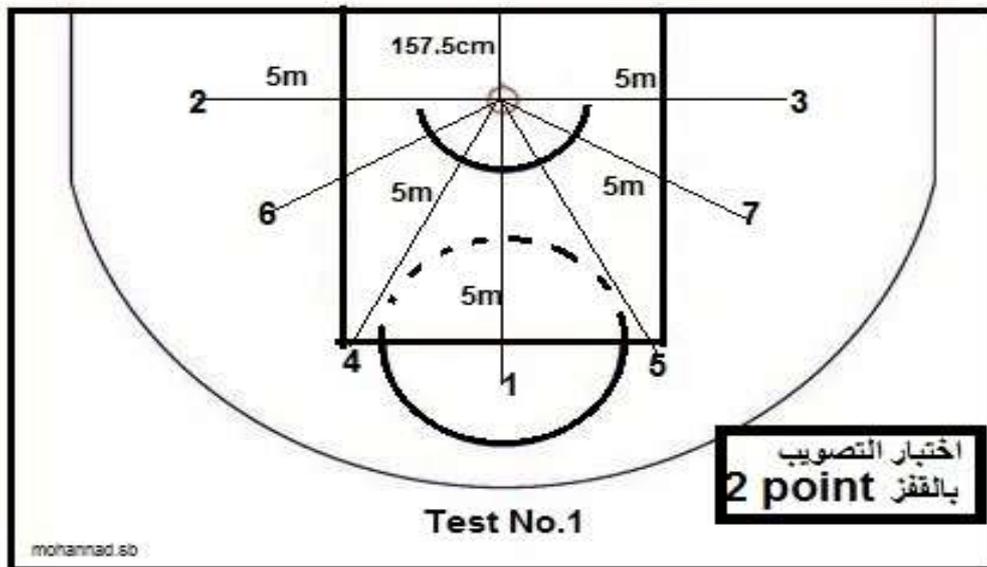
- أولاً: اختبار التصويب بالقفز من أماكن مختلفة داخل القوس (2 نقطة).
- ✓ أسم الاختبار: اختبار التصويب بالقفز من أماكن مختلفة داخل القوس (2 نقطة).
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس سرعة ودقة التصويب بالقفز من أماكن مختلفة داخل القوس.
- ✓ الأدوات والأجهزة: ملعب كرة سلة، وكرات سلة قانونية عدد (7)، شريط لاصق وشواخص لتحديد أماكن التصويب على الأرض، وشريط قياس لقياس المسافات.
- ✓ الإجراءات: أنظر الشكل رقم (1):
 - تحديد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.
 - من النقطة المركزية نحدد (7) نقاط وكالاتي:
 - ➡ من النقطة المركزية نرسم ثلاث نقاط (1،4،5) وعلى بعد (5م).
 - ➡ من النقطة المركزية نرسم ثلاثة نقاط (2،3،6،7) وعلى بعد (5م).
- ✓ وصف الأداء: يبدأ اللاعب من النقطة (1) بالتصويب بالقفز (تكرار واحد)، ثم ينتقل إلى النقطة (2) وهكذا يستمر إلى المنطقة التي تليها بدون توقف.
- ✓ تعليمات الإختبار:
 - تعطى للاعب (7) تكرارات من الأماكن الـ (7)، تكرار واحد في كل نقطة.
 - يسجل الزمن من لحظة استلام الكرة للتصويبة الأولى وحتى لحظة خروج الكرة من يد اللاعب في التصويبة الأخيرة.

✓ إدارة الإختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل نتائج التصويب بالقفز ثانياً، ومسجل آخر للزمن.
- فريق العمل: يعمل على تهيئة الكرات في المناطق المخصصة لها (الأقرب والأبعد للسلة).

✓ حساب الدرجة:

- تحتسب (نقطتين) في حالة تسجيل أي إصابة ميدانية من داخل القوس، وتحتسب (صفر نقطة) في حالة لمست الكرة للوحة فقط أو لم تدخل الكرة السلة.
- الدرجة الكلية للنقاط المحتسبة هو (14 نقطة).
- تقسم عدد النقاط المسجلة على الزمن المحتسب لاستخراج الدرجة النهائية للاختبار حسب قانون (fitt-1945) نقلًا عن (عبد الحسين و متعب، 2013، صفحة 121).



الشكل (1) اختبار التصويب بالقفز من أماكن مختلفة داخل القوس (2 نقطة)

- (اختبار التصويب بالقفز من (7) أماكن مختلفة خارج القوس)
- ✓ أسم الاختبار: اختبار التصويب بالقفز من أماكن مختلفة خارج القوس (3 نقطة).
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس سرعة ودقة التصويب بالقفز من أماكن مختلفة خارج القوس.
- ✓ الأدوات والأجهزة: ملعب كرة سلة، وكرات سلة قانونية عدد (7)، شريط لاصق وشواخص لتحديد أماكن التصويب على الأرض، وشريط قياس لقياس المسافات.
- ✓ الإجراءات: أنظر الشكل رقم (2).
- تحديد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.
- من النقطة المركزية نحدد (7) نقاط وكالاتي:
 - ✚ من النقطة المركزية نرسم ثلاث نقاط (1،4،5) وعلى بعد (7م).
 - ✚ من النقطة المركزية نرسم نقطتين (6،7) وعلى بعد (7م).
 - ✚ من النقطة المركزية نرسم نقطتين (2،3) وعلى بعد (675 سم).
- ✓ وصف الأداء: يبدأ اللاعب من النقطة (1) بالتصويب بالقفز (تكرار واحد)، ثم ينتقل إلى النقطة (2) وهكذا يستمر إلى المنطقة التي تليها بدون توقف.
- ✓ تعليمات الإختبار:
 - تعطى للاعب (7) تكرارات من الأماكن الـ (7)، تكرار واحد في كل نقطة.

الرياضي بتاريخ (2019/11/2) وبعد (5) ايام تم اعادة الاختبارات بتاريخ (2019/11/7) بظروف مشابهة للاختبارات السابقة وذلك للتعرف على ثبات الاختبارات المصممة (معنوية معامل الارتباط بين الاختبارين الاول والثاني) وكذلك تم التعرف على معامل الصدق الذاتي للاختبارات من خلال جذر معامل الثبات وكما مبين بالجدول رقم (4):

- الموضوعية تم حساب الموضوعية من قبل الباحثان عن طريق تحكيم الاختبارات بحكمين اثنين ممن لديهم الخبرة في مجال التحكيم والتسجيل ومن ثم تم معالجة نتائج الحكمين احصائياً وقد بين معامل الارتباط بين نتائج الحكمين وجود موضوعية عالية وكما مبين بالجدول (4).

الجدول (4) يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي والموضوعية للاختبارات المهارية المصممة.

اسم الاختبار	معامل الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
اختبار التصويب من القفز المحتسب (2) نقطة	0.876	0.943	1.00
اختبار التصويب من القفز المحتسب (3) نقاط	0.833	0.931	1.00

ومن اجل التعرف على القدرة التمييزية للاختبارات المهارية المصممة قام الباحثان بتطبيق هذه الاختبارات على مجتمع البحث والبالغ عددهم (60) لاعباً، اذ قسما العينة الى مجموعتين (المجموعة الدنيا والمجموعة العليا) حيث تم ترتيبهم تصاعدياً من الادنى الى الاعلى، حيث تضمنت كل مجموعة على (16) لاعباً للمجموعة الدنيا و(16) لاعباً للمجموعة العليا، حسب قانون الصعوبة والسهولة: (ابراهيم م.، 1999، صفحة 131). ويساوي مجموع عينة المجتمع * (27%) ثم تم تطبيق قانون (t) للعينات المستقلة في برنامج (SPSS) وكما مبين بالجدول رقم (4).

الجدول (5) يبين الفروق بين المجموعة العليا والدنيا القوة التمييزية للاختبارات المهارية المصممة

الاختبارات	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت	مستوى الخطأ
	س	±ع	س	±ع		
اختبار التصويب من القفز المحتسب (2) نقطة	0.070	0.023	0.236	0.055	11.43	0.000
اختبار التصويب من القفز المحتسب (3) نقاط	0.077	0.020	0.248	0.058	11.44	0.000

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

وقام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في قاعة نادي الأعظمية الرياضي لكرة السلة في يوم السبت المصادف (2019/11/9) في تمام الساعة الرابعة عصراً، وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار من ناحية المكان والزمان وأسلوب الاختيار وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق ظروف مشابهة قدر الإمكان عند إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث. كما وقام الباحثان بوضع تمارين خاصة بأسلوب اللعب ضمن المنهج التدريبي المعد مسبقاً للفريق لغرض وتطوير سرعة ودقة أداء مهارة التصويب من القفز بكرة السلة لعينة البحث، وقد راعى الباحث كافة الأسس والمبادئ العلمية التي طبقت خلال هذه الفترة وكما يلي: مدة التدريب تستمر لثمانية أسابيع، عدد الوحدات التدريبية الكلية (24 وحدة تدريبية). عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3 وحدات تدريبية)، أيام التدريب الأسبوعية (السبت _ الاثنين _ الأربعاء)، مدة تدريب تمارين أسلوب اللعب في الوحدة التدريبية الواحدة (40_65) دقيقة ضمن القسم الرئيسي، عدد التمارين في كل وحدة تدريبية (4 تمارين) بواقع (2 تمرين) للتصويب بالقفز ب (2 نقطة) و(2 تمرين) للتصويب بالقفز (3 نقطة) تم التدرج بوضع التمارين المنفردة أولاً ومن ثم وضع التمارين المركبة (المنفردة والمركبة) وهذا ما أكد عليه (بسطويسي:1999ص53) وبأسلوب مشابه للتحركات التي تحدث خلال المباراة. فضلاً عن تحديد التمارين المنفردة والمركبة وتكراراتها وأزمانها وفترات الراحة

وتم البدء بتنفيذ التمرينات المهارية في بتاريخ (2019/11/13)، تم الانتهاء من تنفيذ التمرينات المهارية في بتاريخ (2020/1/8)، في حين تم تنفيذ الاختبارات البعيدة لعينة البحث في قاعة نادي الأعظمية الرياضي لكرة السلة بتاريخ (2020/1/19-18) وفي تمام الساعة الرابعة عصراً، وبالوقت نفسه والطريقة والظروف التي أجري فيها الاختبار القبلي. واستخدام الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) فضلاً استخدام قانون (fit-1945)

النتائج:

الجدول (6) بين اختبار الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الخطأ	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعيدة		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	الاختبارات
		±ع	س	±ع	س		
0.009	4.090	0.064	0.152	0.020	0.056	درجة	اختبار التصويب بالقفز ب(2) نقطة
0.003	5.532	0.052	0.201	0.025	0.082	درجة	اختبار التصويب بالقفز ب(3) نقاط

معنوية إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05). درجة الحرية (5).

يتبين من الجدول (6) بان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي في نتائج الاختبارات المهارية، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى عدة أسباب منها ما يتعلق بأساليب التدريب والطريقة التنظيمية المتبعة في تنفيذ أسلوب التدريب ، إذ ان لكل أسلوب من اساليب التدريب خصائصه ومميزاته من حيث (الشدة ، الحجم، الكثافة) التي ساعدت في تطوير التصويب من القفز ب (3-2) نقطة للاعبين كرة السلة المتقدمين، من حيث استخدام شدد وأحجام تدريبية مؤثرة والتنظيم العالي ما بين فترات العمل والراحة، بالإضافة إلى انتظام عينة البحث على التدريب المنظم. إذ استخدم الباحثان اسلوب تمرينات اللعب التي كان لها دورها الفاعل في تطوير قدرات التحمل الخاص من خلال تأثيرها شبة الكامل مقارنة" ببقية وسائل واساليب التدريب حيث تعمل تمرينات اللعب على تطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية معا" وسوية من خلال دمجها في اداء واحد متكامل مع المحافظة على العلاقة بين مكونات التدريب وتطويرها ، كما ان لعناصر المنافسة الذي تتضمنه تلك التمرينات اثر في تطوير هذه حالة التدريب من خلال تخفيف الضغوط التدريبية الناتجة عن زيادة مستوى الشدة التدريبية كون الشعور بالمنافسة يؤدي الى ارتفاع العزيمة والارادة لدى اللاعبين الامر الذي يعكس على رفع حاجز التعب بمستوى اسرع مقارنة بأساليب التدريب الاخرى ، وهذا ما اكده عبد علي نصيف من ان تمارين المنافسة تعمل على ربط عناصر مكونات حالة التدريب وتسرع في ملائمة الناحة الفنية والجسمية والنفسية للرياضي (نصيف، 1987).

الجدول (7) بين اختبار الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الخطأ	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعيدة		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	الاختبارات
		±ع	س	±ع	س		
0.011	3.978	0.021	0.080	0.018	0.066	درجة	اختبار التصويب بالقفز ب(2) نقطة
0.175	1.581	0.018	0.095	0.019	0.094	درجة	اختبار التصويب بالقفز ب(3) نقاط

معنوية إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05). درجة الحرية (5).

يتبين من الجدول (7) بان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب بالقفز المحتسب ب (2) نقاط، ولم تظهر فروق معنوية في اختبار التصويب بالقفز المحتسب ب (3) نقاط، ويعزو الباحث الى التزام العينة بمفردات المنهج التعليمي وتطبيقها بشكل صحيح ساهمت في تطوير ولو بنسبة قليلة التصويب من

الفقر نتيجة لطبيعة التمرينات المستعملة أثناء العملية التدريبية المبنية على أسس علمية من حيث شدة التمرين وعدد التكرارات و فترات الراحة، بحيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح.

الجدول (7) يبين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

مستوى الخطأ	قيمة (t) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
		±ع	س	±ع	س		
0.026	2.618	0.021	0.080	0.064	0.152	درجة	اختبار التصويب بالقفز ب(2) نقطة
0.001	4.678	0.018	0.095	0.052	0.201	درجة	اختبار التصويب بالقفز ب(3) نقطة

معنوية إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05). درجة الحرية (10).

المناقشة:

يتبين من الجدول اعلاه بان هناك فروق معنوية بين الاختبارين البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات المهارية (التصويب بالقفز المحتسب ب (2) نقطة، التصويب بالقفز المحتسب ب (3) نقاط ، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية تأثير تمارين اسلوب اللعب والذي عمل على تطوير سرعة ودقة التصويب من القفز المحتسب ب (2) نقطة والتصويب من القفز المحتسب ب (3) نقاط لدى المجموعة التجريبية، حيث اثرت هذه الطريقة في العملية التدريبية تأثيراً إيجابياً في سرعة ودقة التصويب تحت ضغط التعب العضلي والنفسي، وهذا ما اشار له (جاسم، 1990، صفحة 109) "حيث يجب ربط المهارات الاساسية وصولاً الى اللعب النظامي"، حيث ان هناك سببين في تغلب المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة السبب الأول هو "أن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية" (ابو العلا، 1993، صفحة 98) وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير إلى إن التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدأ الزيادة بالتدرج يكون له أثر إيجابي على المتدربين ، بالإضافة الى أن "التدريب على تحمل الأداء يحقق تطور رياضي ملموس حيث يخلق ظروفا ملائمة لاستيعاب التكنيك حسب نوع الرياضة الممارسة" (خريبط، 1988، صفحة 266). والسبب الثاني هو التطور الحاصل في الأداء البدني والمهاري نتيجة التمرينات المستعملة في التدريب التي ساهمت في رفع قابليات اللاعبين البدنية والمهارية إذ إن "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة و التي تؤدي الى أحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالٍ في الأنجاز الرياضي" (البساطي، 1998، صفحة 3).

الاستنتاجات:

- تطور مستوى المجموعة التجريبية في مستوى سرعة ودقة التصويب من القفز المحتسب ب (2-3) نقاط وان تمرينات اسلوب اللعب كان لها الاثر الايجابي في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.
- وان تمرينات اسلوب اللعب ادت الى تطور وتكيف المجموعة التجريبية على المستوى المهاري والبدني والنفسي بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- زيادة سرعة ودقة التصويب بالقفز للمجموعة التجريبية أي سرعة الاداء والتحركات وتنفيذ الواجبات المهارية في اعلى مستوى على المجموعة الضابطة.

المصادر

- امر الله البساطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- ايمان حسين علي. (1999، 4 7). علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية و المهارة بالأداء الفعلي بكرة اليد. (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية).، صفحة 76.
- بسطويسي احمد. (1999). اسس و نظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ثامر محسن ، موفق مجيد المولى. (1999). التمارين التطويرية بكرة القدم (المجلد ط1). عمان: دار الفكر للطباعة.
- ريسان خريبط. (1988). التدريب الرياضي. الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.
- شوكت ضياء منير. (2006، 7 24). تأثير تمارين خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقييم الاداء لبعض المهارات القدم للطلاب. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ بغداد/ اطروحة دكتوراه، صفحة 54.
- عبد الله عبد الرحمن ومحمود عبد الدايم. (1999). مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية. الكويت: ط2 الكويت، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع.
- عبد علي نصيف. (1987). التدريب في المصارعة. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعه بغداد.
- عبدالله عبد الرحمن ومحمود عبد الدايم. (1999). مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية. الكويت: مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع.
- علي سلوم جواد. (2004). الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. القادسية: ط1، جامعة القادسية.
- فائز بشير حمودات و مؤيد عبدالله جاسم. (1990). كرة السلة. الموصل: ط1 جامعة الموصل.
- مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية. عمان: دار الفكر.
- موفق مجيد المولى، و اخرون. (1999). التمارين التطويرية بكرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة.
- مؤيد اسماعيل ابراهيم. (2006، 8 22). تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية بكرة السلة للاعبين بأعمار (14-16 سنة). كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد/ رسالة ماجستير، صفحة 96.
- ميثم سعدي علي. (2011، 8 9). تقنين تمارين مهارية مركبة وتأثيرها في تطوير الأداء المهاري والتفوق فيه بكرة السلة للناشئين بأعمار (15-16) سنة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد/ رسالة ماجستير، صفحة 76.
- هجوم اسماعيل جمعة. (2013، 9 18). تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز مساعد (random shot) في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديد للناشئين بكرة القدم الصالات. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى/ رسالة ماجستير، صفحة 64.
- واحمد نصر ابو العلا. (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- وسام صلاح عبد الحسين، و سامر يوسف متعب. (2013). التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية (المجلد 1). بيروت: دار الكتب العلمية.
- وسن علي حسن الساعدي. (1998، 5). وسن حنون علي: اثر التمرين المتنوع باستخدام الأدوات المساعدة على تعليم بعض الم. التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد رسالة ماجستير، صفحة 65.
- يوسف لازم كماش. (1988، 10 13). اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير المعرفة الخطية عند لاعبي كرة القدم. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة/ رسالة ماجستير، صفحة 66.

الملاحق

الملحق (1) يبين نموذج من الوحدات التدريبية

رقم الوحدة التدريبية: (17)
 زمن التمرينات: 50 دقيقة
 الأسبوع والشهر: الأول - الثاني
 اليوم والتاريخ: الأثنين 2019/12/16
 المكان: قاعة نادي الاعظمية الرياضي

الزمن الكلي للأداء	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المماريع	الشدة	المجاميع	التكرار	نوع التمرينات	الزمن المخصص	القسم I
د 12	د 3-2	د 2-1	%100	2	25	طبطة بتغيير الإتجاه + مناولة + إسلام + خداع + تهديف بالقفز بوجود ضغط دفاعي عالي للاعبين داخل القوس (2 نقطة)	د 45	الرئيسي
د 12				2	25	خداع + طبطة بين الشواخص + مناولة + إسلام + التهديف بالقفز بوجود ضغط دفاعي عالي للاعبين داخل القوس (2 نقطة)		
د 12				2	25	طبطة بتغيير الإتجاه + مناولة + إسلام + خداع + تهديف بالقفز بوجود ضغط دفاعي عالي للاعبين خارج القوس (3 نقطة)		
د 13				2	25	خداع + طبطة بين الشواخص + مناولة + إسلام + التهديف بالقفز بوجود ضغط دفاعي عالي للاعبين خارج القوس (3 نقطة)		