تأثير تمرينات مركبة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الدفاعية للاعبي كرة السلة دون ١٦ سنة

زياد خلف نايف الرفيعي ، أ.د. مهند عبد الستار عبد الهادي ، أ.د. محمد صالح خليل
العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
alanim69@yahoo.com uss0hi21003@uosamarra.edu.iq
dr.mohammedsalih@uosamarra.edu.iq

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٣/٨/٣ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٣/١٠/٢٨

الملخص

هدفت الدراسة اعداد تمرينات مركبة للقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الدفاعية للاعبي كرة السلة دون ١٦ سنة. التعرف على تأثير التمرينات المركبة للقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الدفاعية للاعبي كرة السلة دون ١٦ سنة. التعرف على تأثير التمرينات المركبة للقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الدفاعية للاعبي كرة السلة دون ١٦ سنة. و استخدام الباحثون المنهج التجريبي ، واعتمدا العمل بأسلوب المجموعتين المتكافئة (الضابطة والتجريبية) واجراء الاختبارين القبلي والبعدي، تم تحديد عينة البحث من لاعبي نادي الكهرباء الرياضي (فئة الناشئين) دون ١٦ سنة .تم عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة وتحليلها ومناقشتها عن طرية معالجة البيانات وقد توصل الباحثون الى عدة استنتاجات ان التمارين المركبة كان لها أثرها الايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين تحت ١٦ سنة. ان التمارين المركبة كان لها أثرها الايجابي في تطوير المهارات الدفاعية موضوعة البحث (الدفاع ضد التهديف، حركة اللاعب المدافع، المساعدة والتغطية) للاعبين تحت ١٦ سنة كما اوصى الباحثون بعدة توصيات من اهمها: ضرورة استخدام التمارين المركبة المصممة من قبل الباحثون في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والمهارات الدفاعية موضوعة البحث. ضرورة استخدام التمرينات المركبة سواء كانت بدنية مهارية او حركية مهارية التي تساعد بصورة او بأخرى على تطوير المتغيرات التي تساعد بدورها على تطوير المهارات.

الكلمات المفتاحية: تمرينات مركبة ، المهارات الدفاعية ، كرة السلة ، الناشئين.

The effect of compound exercises on developing the strength and speed of the legs and some defensive skills for basketball players under 16 years old

Ziad Khalaf Nayef Al-Rafi'i,
Prof. Dr. Muhannad Abdel Sattar Abdel Hadi,
Prof. Dr. Muhammad Saleh Khalil
Iraq. Baghdad University. College of Physical Education and Sports Sciences
uss0hi21003@uosamarra.edu.iq alanim69@yahoo.com
dr.mohammedsalih@uosamarra.edu.iq
Date of receipt of the research: 3/8/2023 Date of publication of the research: 28/10/2023

Abstract
The study aimed to prepare complex exercises for strength, speed, and some defensive skills for basketball players under 16 years of age. Identifying the effect of complex exercises on strength, speed, and some defensive skills for basketball players under 16 years of age. Identifying the effect of complex exercises on strength, speed, and some defensive skills for basketball players under 16 years of age. The researchers used the experimental method, and adopted the method of two equal groups (control and experimental) and conducted pre- and post-tests. The research sample was selected from Al-Kahraba Sports Club players (junior category) under 16 years of age. The results of the pre- and post-tests of the sample were presented, analyzed and discussed through data processing. The researchers reached several conclusions that compound exercises had a positive impact in developing the speed-specific strength of the legs for players under 16 years of age. The compound exercises had a positive impact on developing the defensive skills that were the subject of the research (defense against scoring, defensive player movement, assistance and coverage) for players under 16 years old. The researchers also recommended several recommendations, the most important of which are: the necessity of using compound exercises designed by the researchers in developing strength characterized by speed. For the legs and defensive skills are the subject of research. The necessity of using complex exercises, whether physical skills or motor skills, which help in one way or another to develop variables that in turn help to develop skills.

Keywords: compound exercises, defensive skills, basketball, juniors.

١- المقدمة

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الفرقية التي لها شعبية سواء على الصعيد الدولي والمحلي، فهي من الألعاب الرياضية المشوقة والجميلة التي تحتاج لمتطلبات بدنية ومهارية عالية فضلا" عن الجوانب الاخرى والتي تنعكس على جمالية الأداء أثناء المباريات بوساطة الربط الصحيح بين مستوى أداء اللاعب مهاريا وبدنياً من قبل المدرب داخل التدريبات مما يولد تناسقا حركيا يهدف للحصول على أداء جيد.

ان القدرات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة للرجلين لها دور مهم في رفع مستوى الكفاءة البدنية للاعبي كرة السلة ولاسيّما فئة الناشئين فمن خلالها يستطيع اللاعب إجادة جميع المهارات الفنية بشكلها الأمثل وتعد الأخيرة من أهم القدرات البدنية للاعبي كرة السلة كونها " تعمل بشكل أساس في الرياضة التخصصية للفرد وتؤهل العضلات بشكل رئيس في الأداء الحركي للرياضة الممارسة وتقوم القوة الخاصة بالارتقاء للمستوى البدني الخاص الذي تحتاجه اللعبة لاسيّما العضلات المساهمة أو المشتركة خلال مراحل الأداء الحركي لمهارات اللعبة.

التطور الكبير الذي وصلت الية لعبة كرة السلة والتغيرات التي طرأت على المهارات وخصوصاً الهجومية منها كونها سلاح لكسب النقاط جاء نتيجة اتباع الاساليب العلمية الدقيقة في تدريب اللاعبين بشكل متكامل للارتقاء بمستوى الاداء البدني، والمهارى لهم وان لهذا التطور على مستوى المهارات الهجومية يتطلب من القائمين والمدربين على لعبة كرة السلة ان يدقوا ناقوس الخطر وان يهتموا بالمهارات الدفاعية لكي يحققوا توازناً وتنافساً يعطي اللعبة او المباراة تشويق واثارة وهنالك الكثير من المتغيرات تؤثر على هذه المهارات لعل القوة المميزة بالسرعة للرجلين واحدة منها والتي يجب ان يتميز بها لاعب كرة السلة منذ الصغر وخصوصاً في مرحلة الناشئين وبعد متابعة اللاعب للعبة كرة السلة بشكل عام وفئة الناشئين بشكل خاص كونه مثل المنتخبات والاندية على مستوى الفئات العمرية يرى ان هنالك ضعف في المهارات الدفاعية الذي قد يكون سببه ضعف هذه القدرة البدنية المذكورة لذلك ارتأى بتصميم تمرينات مركبة تأخذ بعين الاعتبار القدرة البدنية الى جانب المهارية لتكون محك للأداء

ويهدف البحث الى:

١- اعداد تمرينات مركبة للقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الدفاعية للاعبي كرة السلة دون ١٦ سنة.

٢- التعرف على تأثير التمرينات المركبة للقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الدفاعية للاعبي كرة السلة دون ١٦ سنة.

٣- التعرف على تأثير التمرينات المركبة للقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الدفاعية للاعبي كرة السلة دون ١٦ سنة.

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة وإجراء الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث وتمثل بلاعبي اندية بغداد للناشئين دون (١٦) سنة للموسم (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (78) لاعباً بواقع (7) فرق، اما عينة البحث فقد تم اختيارها من فريق (الكهرباء)، إذ اختار الباحث نادي الكهرباء عينة للبحث والبالغ عددهم (14) لاعباً تم تقسيمهم بصورة عشوائية الى ضابطة وتجريبية لتصبح العينة (٧) لاعبين لكل مجموعة اما العينة الاستطلاعية فقد تكونت من (٥) لاعبين من نفس العينة الرئيسة وبصورة عشوائية بهذا أصبحت العينة الكلية (١٤) لاعب والجدول (١) يبين تفاصيل المجتمع والعينة والنسب المئوية.

الجدول (١) يبين تفاصيل المجتمع والعينة

ت	اسم الفريق	العدد
١	الكهرباء	١٤
٢	النفط	١١
٣	الشرطة	١٠
٤	الحشد الشعبي	١٢
٥	دجلة	١٠
٦	الكرخ	١٠
٧	الدفاع الجوي	١١
٧٨		
العينة	العدد	النسبة من العينة
الكلية	١٤	%١٦,٠٩

تكافؤ عينة البحث:

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الدفاعية في كرة السلة وتم اعتماد اختبار (T) لدلالة الفروق بين المجموعتين وكما مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢) يبين

تكافؤ مجموعتي البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الدفاعية

المعالم الإحصائية الاختبارات	المجموعة	الاختبارات القبلية		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة *	الدلالة الحقيقية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القوة المميزة بالسرعة/تكرار	التجريبية	12,4286	٠,97590	2,043	٠,064	عشوائي
	الضابطة	11,2857	1,11270			
الدفاع ضد التهديف/زمن	التجريبية	10,9371	1,29170	-2,166	٠,051	عشوائي
	الضابطة	12,6043	1,57434			
حركة اللاعب المدافع/ زمن	التجريبية	15,5086	1,30436	-1,355	٠,200	عشوائي
	الضابطة	16,3657	1,04900			
المساعدة والتغطية/ زمن	التجريبية	10,7929	1,65789	-٠,729	٠,480	عشوائي
	الضابطة	11,3643	1,24786			

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات:

- المصادر والمراجع
- المقابلات الشخصية
- استمارة تسجيل البيانات
- استبانة اراء الخبراء الخاصة بمتغيرات البحث.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :

تحديد المتغيرات واختباراتها لناشئي كرة السلة:

بعد مراجعة المصادر والمراجع العلمية واجراء المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص تم تحديد متغيرات البحث وهي القوة المميزة بالسرعة للرجلين فضلا عن بعض المهارات الدفاعية في كرة السلة.

اختبار ثني الركبتين ومدهما من وضع الوقوف (١٠) ثانية.

(محمد،صبحي،حسانين، ١٩٨٧، صفحة ٢٦)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات اللازمة: ساعة توقيت، صافرة.
- وصف الأداء: من وضع الوقوف ثني الركبتين ومدهما أقصى عدد ممكن خلال (١٠) ثانية.
- الشروط: اخذ الجسم وضع الوقوف دون حني الظهر.

التسجيل: تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال (١٠)

اختيار اختبارات البحث لبعض المهارات الدفاعية في كرة السلة (علي، ٢٠١٢).

اسم الاختبار: الدفاع ضد التصويب.

❖ الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء الدفاع ضد التصويب.

❖ الأدوات المستخدمة: شريط لاصق، شريط قياس جلدي(٢٠م)، شاخص عدد (٢) أعمدة عدد (٢) ، ساعة توقيت الكترونية ، صافرة ،كرتين سلة ، أوراق وأقلام للتسجيل .

❖ إجراءات الاختبار (انظر الشكل/١).

أربع علامات موزعة كالاتي:

العلامتان الأولى والرابعة على امتداد النقطة أسفل السلة مركز الحلق على الأرض من الجهتين وتبتعد كل منها (٢,٤٥ م)، والعلامتان الثانية والثالثة امتداد خط الرمية الحرة عند قوس خط التصويب البعيد وتبتعد كل منها عن الخط النهائي (٥,٨٠م)، وكما مبين بالشكل.

وصف الأداء:

يقف اللاعب مواجه للعلامة الأولى (الشاخص١)، وعند سماع إشارة البدء عبر الصافرة يقوم اللاعب بالركض باتجاه العلامة الثانية لمنع التصويب، ومن ثم أداء حركة اللاعب المدافع باتجاه العلامة الرابعة، ومن ثم الركض باتجاه العلامة الثالثة لمنع التصويب، ومن ثم أداء حركة اللاعب المدافع باتجاه خلف (الشاخص١)، وكما مبين بالشكل بالخطوات الأربعة.

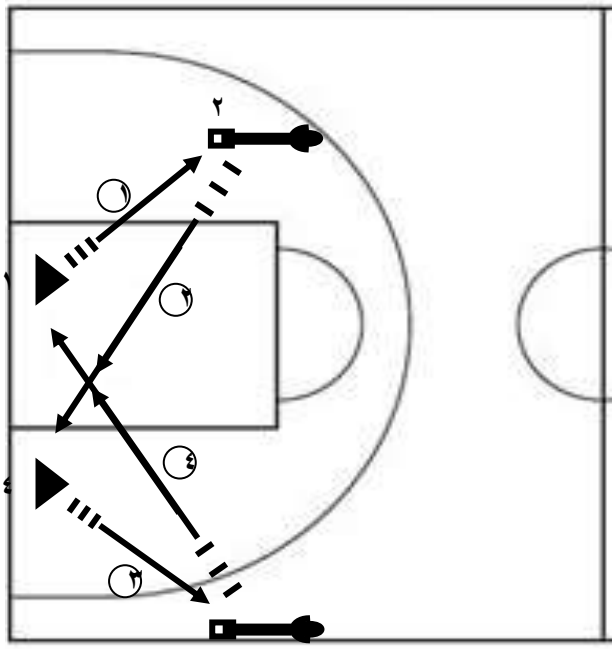
❖شروط الاختبار:

- تنفيذ خطوات الاختبار بسرعة.
- أعمدة حاملة للكرات
- مس الكرة عبر مد الذراع اليسار والتوقف بصورة تردد بالقدمين قبل العلامة (٢) مع مراعاة خروج قدم اليسار للأمام.
- مس الكرة عبر مد ذراع اليمين والتوقف بصورة تردد بالقدمين قبل العلامة (٣) مع مراعاة خروج قدم اليمين للأمام
- تكرار الأداء مرتين
- محاولة واحدة فقط.

❖أدارة الاختبار:

- مؤقت: إعطاء أشاره البدء والنهاية عبر الصافرة مع التوقيت.
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وملاحظة الأداء مع تسجيل وقت الاختبار.

❖حساب الدرجة: يسجل اللاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار بخطواته (٤×٢) باعتماد صافرة البدء والنهاية.

الملاحظات ➢ (١ ،٢ ،٣ ،٤) العلامات على الأرض. ➢ وضع الشاخصان على العلامة (١ ،٤) ➢ وضع العامودان الحاملان (٢ ،٣) ➢ (١ ،٢ ،٣ ،٤) خطوات تنفيذ إجراء الاختبار	 شكل (١) يوضح اختبار الدفاع ضد التصويب

حركة اللاعب المدافع:

❖ الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء حركة اللاعب المدافع.

❖ الأدوات المستخدمة: شريط لاصق، شريط قياس جلدي (٢٠م)، شواخص عدد (٣)، ساعة توقيت الكترونية، صافرة، أوراق وأقلام للتسجيل.

❖ إجراءات الاختبار (انظر الشكل/٢).

أربع علامات موزعة كالاتي:

العلامة الأولى مركز الحلق على الأرض، والعلامتان (٣ ،٤) يبتعدان عن خط الجانبي من الجهتين (٩٠سم) وعن خط القاعدة (٨,٣٢٥ م)، والعلامة (٢) على خط منتصف الدائرة المركزية وكما مبين بالشكل.

وصف الأداء:

يقف اللاعب المدافع على العلامة الأولى، وعند سماع أشاره البدء عبر الصافرة يقوم اللاعب بالركض السريع إلى الأمام باتجاه العلامة الثانية (الشاخص ١) ومس الشاخص بذراع اليمين، ومن ثم أداء حركة اللاعب المدافع باتجاه العلامة الثالثة (الشاخص ٢) ومس الشاخص بذراع اليمين، ومن ثم ربع دوران للداخل مع حركة لاعب مدافع باتجاه العلامة الأولى، ومن ثم القيام بالعمل نفسه من جهة اليسار.

❖ شروط الاختبار:

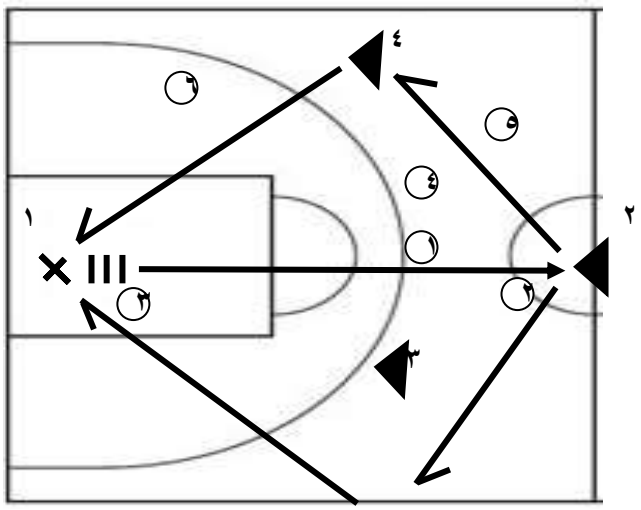
- تنفيذ خطوات الاختبار بسرعة.

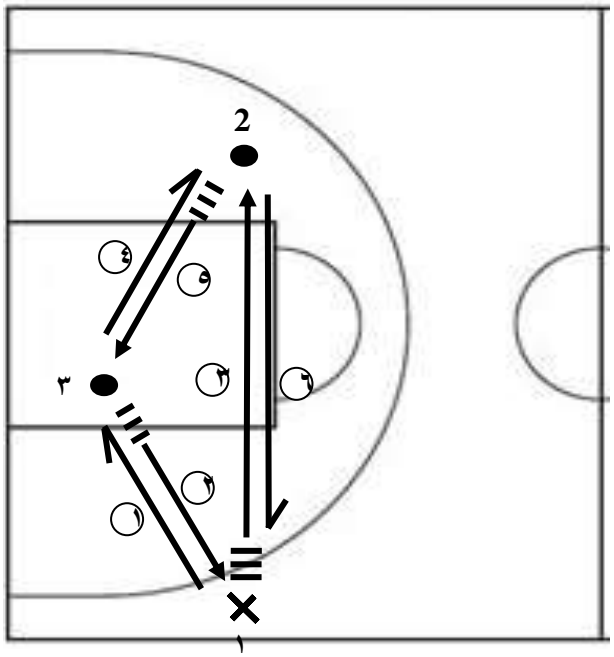
- انثناء الركبتين عند أداء حركة اللاعب المدافع مع رفع الذراعان بما لايقل عن ٩٠ درجة بين العضد والجذع.
- محاولة واحدة فقط.

❖ أدارة الاختبار:

- مؤقت: إعطاء إشارة البدء والنهاية عبر الصافرة مع التوقيت.
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وملاحظة الأداء مع تسجيل وقت الاختبار.

❖حساب الدرجة: يسجل اللاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار بخطواته الستة باعتماد صافرة البدء والنهاية.

الملاحظات ➢ (١، ٢، ٣، ٤) العلامات على الارض. ➢ وضع شواخص على العلامات (٢، ٣، ٤). ➢ (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) خطوات تنفيذ أجراء الاختبار	

الملاحظات ➢ (١، ٢، ٣). العلامات موضوعة على الأرض ➢ (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦). خطوات تنفيذ إجراء الاختبار	اسـم  شكل (٣) يوضح اختبار المساعدة والتغطية(٢د)

الاختبار: المساعدة والتغطية:

❖ الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء المساعدة والتغطية.

❖ الأدوات المستخدمة: شريط لاصق، شريط قياس جلدي، ساعة توقيت الكترونية، صافرة، أوراق وأقلام للتسجيل.

❖ إجراءات الاختبار (الشكل/٣).

ثلاث علامات توضع على الأرض الأولى والثانية يمين ويسار قوس التصويب البعيد وعلى امتداد خط الرمية الحرة تبعد الواحدة منها عن القوس (٣٠ سم)، والعلامة الثالثة في المنطقة المحرمة تبعد عن خط الرمية الحرة للداخل مسافة (٢م)، وكما مبين في الشكل (٣).

وصف الأداء:

لاعب مدافع يقف على العلامة الأولى من جهة اليمين وعند أشاره البدء عبر الصافرة يقوم اللاعب بحركة لاعب مدافع باتجاه العلامة الثالثة والعودة للعلامة الأولى، ومن ثم حركة لاعب مدافع باتجاه العلامة الثانية، ومن ثم باتجاه العلامة الثالثة والعودة للعلامة الثانية ثم الأولى، كما مبين في الشكل بخطواته الستة.

❖شروط الاختبار:

- رفع الذراعان عاليتان بما لا يقل عن ٩٠ درجة بين العضد والجذع، فضلا عن انثناء الركبتين.
- يكون الأداء بسرعة.
- محاولة واحدة فقط.

❖أدارة الاختبار:

- مؤقت: إعطاء إشارة البدء والنهاية عبر الصافرة مع التوقيت.
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وملاحظة الأداء مع تسجيل وقت الاختبار.

حساب الدرجة: يحسب الزمن للخطوات الستة (صافرة البدء والنهاية).

٢-٥ التجارب الاستطلاعية:

٢-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثون بإجراء التجربة استطلاعية الاولى على عينة من البحث يمثلون (٥) لاعبين من العينة الرئيسة بتاريخ (٢٠٢٣/١/٢).

وقد كان الغرض من اجرائها ما يلي

❖التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد للباحث.

❖التأكد من مدى صالحية الأجهزة والأدوات المستعملة في كافة متغيرات البحث.

❖التأكد من مدى ملاءمة هذه الاختبارات لمستوى عينة البحث.

❖التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها ومحاولة تذليلها.

❖التعرف على اخطاء القياس والقيام باستدراكها وتصحيحها.

٢-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بتاريخ (٢٠٢٣/١/١٠) بأجراء تجربة استطلاعية ثانية بتطبيق وحدة تدريبية للتعرف على صلاحية التمرينات المركبة المصممة من قبل الباحث فضلا عن الوقت المناسب لتنفيذ كل تمرين مع احتساب الراحة والعودة الى نبض (١٢٠).

٢-٦ الاختبارات القبلية:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية للقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الدفاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد على عينتي البحث الضابطة والتجريبية وعلى قاعة الشعب للألعاب الرياضية بتاريخ (٢٠/ ١/ ٢٠٢٣) إذ قام الباحثون بأجراء الاختبارات بيوم واحد فقط.

٢-٧ تصميم التمرينات المركبة:

بعد أنْ قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية فإنه بدأ بتنفيذ التمارين إذ استغرقت مدة التمرينات الموضوعة بالأسابيع هي (٣) أسابيع وعدد الوحدات التدريبية الكلي هو (٩) وحدات تدريبية وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية هي (٣) وحدات وأيام التدريب الأسبوعية هي السبت – الاثنين – الخميس) والطريقة التدريبية المستخدمة هي التدريب الفتري المرتفع الشدة والمدة المخصصة لتنفيذ التمرينات (٣٥-٤٠ د) وعلى ضوء ذلك تم وضع التمرينات المقترحة والوسائل التدريبية المساعدة لها لغرض تطويرها الصحيح والناجح، وكان عمل الباحث أثناء التطبيق مشرف فقط دون التدخل في عمل المدرب، وتم

التدرج بشدة التمرينات في الوحدات التدريبية ملحق (١) وفقا لقابلية اللاعبين من السهل إلى الصعب وتراوحت الشدة بين (٨٥-٩٠%).

تحديد الشدد التدريبية المستخدمة في التمرينات لمجموعة البحث التجريبية عن طريق مجموعة من المعادلات التي استخدمها الباحثون.

- حساب الشدة في السرعة = أحسن انجاز × ١٠٠/ الشدة المطلوبة.
- حساب الشدة عن طريق النبض القصوي اعتمد الباحث معادلة: (النبض القصوي = ٢٢٠-العمر).
- حجم التمرين ممكن ان يكون (التكرار) او (الزمن)، وقد اعتمد الباحث في تحديد حجوم التمرينات على اساس التكرارات المنفذة وزمن التمرين.
- مراعاة التدرج في التمرينات من السهل إلى الأكثر صعوبة.
- مراعاة في التموج في التدريب أي العمل الى الراحة في التمرينات.
- التأكيد على أداء تمرينات الإحماء والإطالة للعضلات ومرونة المفاصل في بداية كل وحدة تدريبية.

٢-٨ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من مجموع عدد الوحدات التدريبية في المدة المخصصة للبحث قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية مراعياً الظروف التي تم فيها الاختبارات القبلية إذ تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ (٢٠٢٣/٣/١٠).

٢-٩ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون نظام SPSS لاستخراج المعاملات الاحصائية وكل ما يحقق نتائج البحث.

النتائج

٣- عرض ومناقشة النتائج:

الجدول (٣) يبين الوصف الاحصائي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين والمهارات الدفاعية بكرة السلة القبلية لمجموعة البحث التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الوسيط	معامل الالتواء
			س-	+ ع		
٢	القوة المميزة بالسرعة	تكرار	12,4286	,97590	12,0000	٠,277
٥	الدفاع ضد التهديف	زمن	10,9371	1,29170	10,5600	1,280
٦	حركة اللاعب المدافع	زمن	15,5086	1,30436	15,5600	٠,080
٧	المساعدة والتغطية	زمن	10,7929	1,65789	10,6400	٠,112

الجدول (٤) يبين الوصف الاحصائي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين والمهارات الدفاعية بكرة السلة البعدية لمجموعة البحث التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي		الوسيط	معامل الالتواء
			س-	+ ع		
٢	القوة المميزة بالسرعة	تكرار	16,1429	.69007	16,0000	-,174
٥	الدفاع ضد التهديف	زمن	9,4257	,39711	9,3400	,315
٦	حركة اللاعب المدافع	زمن	12,3657	1,58337	12,5600	-,419
٧	المساعدة والتغطية	زمن	7,5057	,50454	7,5300	,112

تشير نتائج الجدولين (٤،٣) الى أنّ هناك اختلافا في قيم الأوساط الحسابية بين الاختبار القبلي، والبعدي إذ اتجهت هذه الاختلافات في الاختبار البعدي بوساطة قيم الأوساط الحسابية ومن قيمة الدلالة؛ لذلك قام الباحث باستخدام اختبار T للتعرف على دلالة الفروق.

الجدول (٥)

يبين الوسط والانحراف وفرق الاوساط وفرق الانحراف والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبار القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية

المتغيرات	الاختبار	س-	±ع	س- ف	خ ف	قيمة T	قيمة الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	قبلي	12,4286	0,36886	-3,71429	٠,60609	-6,128	0,001
	بعدي	16,1429	0,26082				
الدفاع ضد التهديف	قبلي	10,9371	0,48822	1,51143	٠45720،	3,306	0,016
	بعدي	9,4257	0,15009				
حركة اللاعب المدافع	قبلي	15,5086	0,49300	3,14286	٠.79966	3,930	0,008
	بعدي	12,3657	0,59846				
المساعدة والتغطية	قبلي	10,7929	0,62662	3,28714	٠.60032	5,476	0,002
	بعدي	7,5057	0,19070				

معنوي < (٠,٠٥) عند درجة حرية (٦) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥).

مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة لمجموعة البحث التجريبية

من نتائج الجدول (٥) نجد أنّ الفروقَ معنوية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي، والبعدي ويعزو الباحث السبب في تحسن النتائج البعدية الى الدور الكبير للتمرينات التي قام الباحثون بوضعها أدت الى نتائج إيجابية كونها تمرينات معدة على أُسس علمية صحية مراعياً بذلك الأسس الميكانيكية من خلال وضع التمرينات والتي تركز تركيزاً مباشراً على القوة المميزة بالسرعة للرجلين والمهاري الدفاعي كما عمل الباحثون على رفع مستوى الاثارة، والتشوق لدى اللاعبين وزيادة اندفاعهم نحو التدريب وبالنتيجة يؤدي ذلك الى كله الى إمكانية تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والمهارات الدفاعية موضوعة البحث ان "انسجام التدريب مع قابليات اللاعبين وتنظيم مكان التدريب وتهيئة المستلزمات الضرورية على نحو جيد كل ذلك يترك أثرا ايجابيا في تطوير قدرات اللاعبين"

(نجم، ٢٠٠٥، صفحة ١٢٣)

ان هذه التمرينات تنوعت بين التمرينات المركبة من ناحية مهارية وبدنية وكان الهدف منها هو تطوير قدرة بدنية متلاصقة مع اداء المهارة لا يغيب عن ذهننا ان هذه التمرينات تأخذ بنظر الاعتبار مواقف اللعب الدفاعية التي كانت لها دور في تحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين المصحوبة بالأداء المهاري

الدفاعي بكرة السلة ان " مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشتمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس"

(قدومي، ١٩٩٨، صفحة ١٢)

الجدول (٦)

يبين الوصف الاحصائي لاختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة القبلية لمجموعة البحث الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الوسيط	معامل الالتواء
			س-	+ ع		
٢	القوة المميزة بالسرعة	تكرار	11,2857	1,11270	11,0000	0,249
٥	الدفاع ضد التهديف	زمن	12,6043	1,57434	11,6500	0,452
٦	حركة اللاعب المدافع	زمن	16,3657	1,04900	16,7800	-1,507
٧	المساعدة والتغطية	زمن	11,3643	1,24786	11,6200	-0,532

الجدول (٧)

يبين الوصف الاحصائي لاختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة البعدية لمجموعة البحث الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي		الوسيط	معامل الالتواء
			س-	+ ع		
٢	القوة المميزة بالسرعة	تكرار	14,1429	1,06904	14,0000	0,772
٥	الدفاع ضد التهديف	زمن	10,7514	1,41417	11,3400	-0,612
٦	حركة اللاعب المدافع	زمن	14,0800	1,04034	13,9900	0,285
٧	المساعدة والتغطية	زمن	9,2200	,96943	9,5700	-0,040

تشير نتائج الجدولين (٦،٧) الى أنّ هناك اختلافا في قيم الأوساط الحسابية بين الاختبار القبلي، والبعدي للمجموعة الضابطة إذ اتجهت هذه الاختلافات في الاختبار البعدي بوساطة قيم الأوساط الحسابية ومن قيمة الدلالة؛ لذلك قام الباحث باستخدام اختبار T للتعرف على دلالة الفروق.

الجدول (٨)

يبين الوسط والانحراف وفرق الاوساط وفرق الانحراف والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة وقيمة الدلالة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الدفاعية في كرة السلة القبلية والبعدية لمجموعة البحث الضابطة

المتغيرات	الاختبار	س-	±ع	س- ف	خ ف	قيمة T	قيمة الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	قبلي	11,2857	1,11270	2,85714	.55328	5,164	.002٠
	بعدي	14,1429	1,06904				
الدفاع ضد التهديف	قبلي	12,6043	1,57434	1,85286	.89940	2,060	.085٠
	بعدي	10,7514	1,41417				
حركة اللاعب المدافع	قبلي	16,3657	1,04900	2,28571	.52164	4,382	.005٠
	بعدي	14,0800	1,04034				
المساعدة والتغطية	قبلي	11,3643	1,24786	2,14429	.56962	3,764	.009٠
	بعدي	9,2200	0,96943				

معنوي < (٠,٠٥) عند درجة حرية (٦) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥).

مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة لمجموعة البحث الضابطة.

يعزو الباحث مستوى الدلالة التي حصلت للمجموعة الضابطة الى استخدام التمرينات المعدة من قبل المدرب والمطبقة في البرنامج التدريبي والاسلوب الخاص بالمدرب وما يعزز كلامنا هو مستوى الدلالة (٠,٥) في الاختبارات (القوة المميزة بالسرعة والمساعدة والتغطية) موضوعة البحث ويعزو الباحث الى تأثير التمرينات قد ادت دوراً مهما في تحقيق فرق معنوي لدى افراد المجموعة الضابطة من خلال اظهار افضل مستوى سواء في تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي والاختبارات والمنافسة مع افراد المجموعة التجريبية والتكرارات التي أعطيت للتمرينات كانت مناسبة بحيث أدت إلى حدوث التكيف لدى المجموعة الضابطة كما أدت إلى تطوير مستوى أدائهم البدني فضلا عن اختيار الراحة المناسبة بين التمرينات التي اعتمدت على مؤشر معدل نبضات القلب الذي يعد معيارا فسيولوجيا له مردود كبير في السيطرة والتحكم بأداء اللاعبين أكان بدنيا" أو مهاريا" أو خططيا" أو يكون مختلفا" كما يجب ان يتناسب مع مستوى العينة والمدة الزمنية المخصصة له

(عماد، ٢٠٠٧، صفحة ٢٧٦) .

وعند مراجعة المدة الزمنية التي استغرقها التدريب نجدها مناسبة لما ورد ،فضلا عن الشدة المستخدمة في تنفيذ هذه التدريبات كانت مناسبة مع خصوصية كل قدرة اذ ان القدرات المستخدمة تمتاز بالشدة العالية لذا تم استخدام الشدة العالية والتدرج فيها عند تنفيذ التدريبات البدنية مما اسهم ايضا في ظهور التحسن وهذا ما اشار اليه كل من (حمدي ومحمد) بأن "تعطى اهمية للشدة والحجم والراحة المستخدمة بحيث تتناسب مع مستوى الفرد المتدرب"

(الغني، ١٩٩٩، صفحة ٦٧)

في حين لم تظهر فروق معنوية باختبار (الدفاع ضد التهديف) ويرى الباحثون انه حصل تطور ولكن لم يصل الى المعنوية لعدم خضوعها الى تمرينات من شأنها رفع هذه المهارات وقد يكتسب اللاعب التطور في المستوى ولكن بصورة غير مباشر وهذا الذي حصل لدى افراد المجموعة الضابطة فلاعب كرة السلة عند اداء مهارات اللعبة المختلفة فأنه يقفز للتصويب أو المتابعة ويجري بحركات رجلية الدفاعية ويناول الكرة، وهذه المهارات تتطور لكن تحتاج الى تطور قدرات بدنية أخرى فضلا عن التكرارات التي تحتاجها هذه المهارتين لأهميتها في تحقيق وقت مناسب في الأداء.

الجدول (٩)

يبين الوسط والانحراف وقيمة (T) المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبار البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة البعدية لمجموعة البحث الضابطة

المعالم الإحصائية الاختبارات	المجموعة	الاختبارات القبلية		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة *	الدلالة الحقيقية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القوة المميزة بالسرعة	التجريبية	16,1429	0,69007	4,159	,001	معنوي
	الضابطة	14,1429	1,06904			
الدفاع ضد التهديف	التجريبية	9,4257	0,39711	-2,388	,034	معنوي
	الضابطة	10,7514	1,41417			
حركة اللاعب المدافع	التجريبية	12,3657	1,58337	-2,394	,034	معنوي
	الضابطة	14,0800	1,04034			
المساعدة والتغطية	التجريبية	7,5057	0,50454	-4,150	,001	معنوي
	الضابطة	9,2200	0,96943			

*معنوي عند مستوى < (٠,٠٥).

مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لاختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

من خلال جدول (٩) تبين ان الفروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في جميع متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني التأثير الايجابي للتمرينات المركبة كان لها الدور الرئيس في عملية احداث الفرق بين المجموعتين ولان هذه التمرينات انسجمت مع متطلبات اللعبة فكرة السلة هي لعبة الزمن والتي تتطلب السرعة واستغلال الفراغ لإيجاد فرصة سواء للدفاع او الحركة الصحيحة ، وان التدريب " من افضل الطرائق لضمان التطور المستمر ولجعل الرياضيين قادرين على الوصول الى المستويات الرياضية العليا من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية.... ومن المعروف ان تدريب الناشئين يهدف في المقام الاول الى تهيئتهم وأعدادهم للتقدم بمستواهم وفقا لخصائص المرحلة السنية"

(احلام، ٢٠١٤، صفحة ١٤)

ويعزو الباحث هذا التفوق للمجموعة التجريبية من حيث ان التمرينات والممارسة والتكرار قد لا تكون هي المؤثر للتطور فقد يقضي الكثير من اللاعبين من وقتهم في التمرين لكن دون جدوى وأن الاساس في رفع المستوى هو نوعية التمرين الذي يحقق الهدف وهذا ما وفرته التمرينات المركبة وتنظيمها وفق الاسس العلمية للأحمال التدريبية بحيث يصل الرياضي الى التكيف على زمن الاداء ثم يتم رفع شدة التدريب من خلال اداء التكرار بزمن اقل مع الاستعانة بوسائل تضع بعض الصعوبة في التمرين ، فالتمرينات المركبة يستخدمها المدرب " لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية خاصة المستخدم منها في المباراة بكثرة ويرتبط ذلك بالتدريب على الخطط مع العمل على تطوير الصفات البدنية للاعب ولما كانت هذه التمرينات مركبة فهي تنمي توافق اللاعب الحركي أيضاً ويمكن بواسطة هذه التمرينات أن يتدرب اللاعب على المهارات الأساسية وفي الوقت نفسة يتدرب على متطلبات وواجبات مركزة ، وهذه التمرينات هي الأساس في بناء الوحدة التدريبية اليومية ففيها يؤدي اللاعب التمرين بتكرار المهارة الفنية مع الاهتمام بناحية اللياقة البدنية، كما أنها تستخدم في إعداد اللاعب للمباريات لأنها تتطلب مع الأداء المهاري صفات بدنية ترتبط بها ارتباطا وثيقاً مثل القوة المميزة بالسرعة"

(حسين، ٢٠١٢، صفحة ٧١)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١. ان التمارين المركبة كان لها أثرها الايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين تحت ١٦ سنة.

٢.ان التمارين المركبة كان لها أثرها الايجابي في تطوير المهارات الدفاعية موضوعة البحث (الدفاع ضد التهديف، حركة اللاعب المدافع، المساعدة والتغطية) للاعبين تحت ١٦ سنة.

٣.ان للتمرينات المركبة إثر إيجابيا في بث روح المنافسة والاثارة والمثابرة والجدية والاندفاع بين اللاعبين عنده ادائها مما انعكس ذلك ايجابيا على النتائج

٤.ان الاستمرار بالتدريب وفقاً تمرينات معدة مسبقاً تستهدف حالات معينة تعمل على تطويرها ولو بنسب متفاوتة.

٥.ان استهداف قدرات بدنية دون الاخرى من شأنه ان يؤدي الى تطوير المهارات بكرة السلة.

٤-٢ التوصيات:

١. ضرورة استخدام التمارين المركبة المصممة من قبل الباحثون في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والمهارات الدفاعية موضوعة البحث.

٢.ضرورة استخدام التمرينات المركبة سواء كانت بدنية مهارية او حركية مهارية التي تساعد بصورة او بأخرى على تطوير المتغيرات التي تساعد بدورها على تطوير المهارات.

٣. العمل المستمر على اجراء عملية تقويمية مستمرة للوقوف على مستوى اداء اللعبين الناشئين بكرة السلة.

٤. ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة على عينات اخرى.

٥. ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة على مهارات اخرى مثل الطبطبة والتصويب وغيرها.

٦. ضرورة إجراء تقويم مستمر للحالة التدريبية التي يصل اليها اللاعب الناشئ بكرة السلة.

المصادر

فراس مطشر عبد الرضا، تأثير تمرينات البلايومترك في بعض القدرات البدنية واللااوكسجينية والمهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي كرة السلة بأعمار (١٨ سنة فما دون)، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٠

حسين طارق حسين الهزيم، دراسة تأثير تمرينات مدمجة تنافسية في بعض القدرات البايو حركية والاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة رسالة ماجستير جامعة سامراء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ٢٠٢٢.ا

عامر فاخر شغاتي. (٢٠١٤). علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا (المجلد ١). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر.

عبد الله حسين اللامي. (٢٠١٢). كرة القدم تعلم تدريب – خطط تخطيط . جامعة القادسية: مطبعة وزارة التعليم العالي.

عبد الناصر قدومي. (١٩٩٨). دراسة مقارنة بين استخدام التمرينات البايومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة الأوكسجينية لدى لاعبي كرة الطائرة. جامعة النجاح.

عماد الدين عباس ابوزيد. (٢٠٠٧). التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد فريق في الالعاب الجماعية نظريات – تطبيقات (المجلد ٢). الاسكندرية: منشأة المعارف.

كمال حسين علي. (٢٠١٢). تصميم اختبارات لقياس بعض المهارات الدفاعية لناشئي فرق أندية بغداد لكرة السلة. بغداد: جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

محمد،صبحي،حسانين. (١٩٨٧). التقويم والقياس في التربية البدنية (الإصدار ١، المجلد ٢). القاهرة: دار الفكر العربي.

هيثم اسماعيل علي هاشم. (٢٠٠٦). تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكمات المستقيمة في رياضة الملاكمة. رسالة ماجستير، جامعة اسيوط، كلية التربية الرياضية.

يوسف الدلوي. (٢٠٠٦). تأثير تدريب القوة العضلية الخاصة في بعض المتغيرات البيوكينماتيكية لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة للاعبي المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة. بغداد: جامعة بغداد.

ملحق (١)

التمارين المركبة للقوة المميزة بالسرعة للرجلين مع المهارات

التمرين الاول: الركض من أسفل السلة إلى منطقة الرمية الحرة وعمل التردد الأرضي(دكن) ثم الرجوع إلى أسفل السلة بحركة دفاعية.

التمرين الثاني: نفس التمرين السابق لكن باستخدام القفز.

التمرين الثالث: من الوقوف بعد سماع الصافرة قفز جانبي بالرجلين معا ذهابا وإيابا بين الشواخص ولمسافة ١٠ متر، المسافة بين شاخص واخر نصف متر

التمرين الرابع: ثلاث شواخص يبعد الواحد عن الاخر ٣م الركض بالمكان مع رفع الركبتين عاليا والتحرك الى الشاخص الاول ثم العودة الى الثاني والثالث وهكذا.

التمرين الخامس: الركض من أسفل السلة إلى خارج قوس الثلاث نقاط وعمل القفزات بالمكان (٥ قفزات) ثم الرجوع الى أسفل السلة بحركات دفاعية

التمرين السادس: حركة القدمين الدفاعية (slid) لكلا الجهتين مع القفز (٥ قفزات).

التمرين السابع: القفز من فوق الموانع (٤) موانع، بارتفاع (٥٠) سم من منتصف الملعب ومواجهة اللاعب والدفاع ضد التصويب.

التمرين الثامن: القفز الجانبي من فوق الموانع (٤) موانع، بارتفاع (٥٠) سم من منتصف الملعب وبعدها أداء حركة اللاعب المدافع.

ممكن اعادة بعض التمارين بالوحدات التدريبية للإفادة من نوع التمرين.

ملحق (٢)

المجموعة التجريبية الوحدة التدريبية الخامسة

الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والمهارات الدفاعية (الدفاع ضد التصويب، حركة اللاعب المدافع، المساعدة والتغطية)

شدة التمرين: (٨٥ %) الشهر: الاول

زمن تطبيق التمرينات: (٣٥ – ٤٠ د) الأسبوع : الثاني

التمرين	زمن الاداء	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن الراحة الكلي	زمن التمرين الكلي
١–ب	١٥	٥	٢٠ثا	٤	٦٠ثا	٣٢٠ثا	٦٢٠ثا
٤–ب	٣٠	٤	٣٠ثا	٤	٧٠ثا	٣٧٠	٨٥٠ثا
٥–ب	٢٥	٤	٢٠ثا	٤	٦٠ثا	٣٠٠ثا	٧٠٠ثا
٦–ب	١٠	٣	١٠ثا	٤	٤٠	١٨٠ثا	٣٠٠ثا

المجموعة التجريبية الوحدة التدريبية الثامنة

الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والمهارات الدفاعية (الدفاع ضد التصويب، حركة اللاعب المدافع، المساعدة والتغطية)

شدة التمرين: (٩٠ %) الشهر: الاول

زمن تطبيق التمرينات: (٣٥ – ٤٠ د) الأسبوع : الثالث

التمرين	زمن الاداء	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن الراحة الكلي	زمن التمرين الكلي
٢–ب	٢٠ثا	٤	٢٠ثا	٤	٥٠ثا	٢٦٠ثا	٥٨٠ثا
٤–ب	١٥ ثا	٥	١٠ثا	٥	٤٠ثا	٢٤٠ثا	٦١٥ ثا
٦–ب	١٠	٣	١٠ثا	٤	٤٠	١٨٠ثا	٣٠٠ثا