

اثر تمرينات بدنية خططية في ادراك زمن الهجمة ومهارة الهاندوف للاعبي كرة السلة تحت ١٨ سنة

كمال داخل رشيد

أ.م.د. أحمد كريم لطيف كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٤/٣/٢٢

تاريخ قبول البحث : ٢٠٢٤/٤/٢٣

الكلمات المفتاحية : تمرينات بدنية خططية ، زمن الهجمة ، مهارة الهاندوف ، كرة السلة
ملخص البحث :

شملت الدراسة خمسة فصول: وقد هدفت الى معرفة اثر تمرينات بدنية خططية في ادراك زمن الهجمة ومهارة الهاندوف للاعبي كرة السلة تحت ١٨ سنة , اما مجتمع البحث تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي نادي الرافدين الرياضي بكرة السلة في محافظة الديوانية والبالغ عددهم (١٦) لاعباً تحت ١٨ سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٨) لاعبين في كل مجموعة , أما اجراءات الدراسة فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة لملائمته حل مشكلة البحث , وتلخصت مشكلة البحث بالتساؤل الاتي: هل هناك اثر للتمرينات البدنية الخططية في ادراك زمن الهجمة ومهارة الهاندوف للاعبي كرة السلة تحت ١٨ سنة, قام الباحث باستخدام الاختبارات القبلية للاعبين بعد ذلك قام الباحث بأعداد التمرينات التدريبية ولمدة ١٠ اسابيع وبعد الانتهاء من التمرينات التدريبية قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية وبعدها استخدم الوسائل الاحصائية المناسبة لإظهار النتائج .

The effect of tactical physical exercises on awareness of attack time and handoff skill
for basketball players
Under 18 years old

Abstract

The study included five chapters: It aimed to find out the effect of tactical physical exercises on understanding the timing of the attack and the hand-to-hand skill of basketball players under 18 years old. As for the research community, the research community was determined and they were the Al-Rafidain Sports Club basketball players in Al-Diwaniyah Governorate, who numbered (16) players under the age of 18. 18 years old and were divided into two groups, experimental and control, with (8)

players in each group As for the study procedures, the researcher used the experimental method by designing equal groups to suit the solution of the research problem. The research problem was summarized in the following question: Is there an effect of tactical physical exercises on the perception of attack time and handoff skill for under-18 basketball players? The researcher used pre-tests for the players after that. The researcher prepared training exercises for a period of 10 weeks. After completing the training exercises, the researcher conducted post-tests and then used appropriate statistical methods to show the results.

Keywords: tactical physical exercises, attack time, handoff skill, basketball

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته :

لعبة كرة السلة من الألعاب الفرقية التي تمتاز بمستوى عالٍ بالأداء المهاري والخططي فضلاً عن الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية وأن لهذه القدرات دوراً فعالاً وكبيراً في تحقيق الانجاز على الصعيدين الفردي والفرقي للاعبين. ومن هذه القدرات الإدراك الذي له علاقة وثيقة بأداء المهارات الهجومية المركبة في لعبة كرة السلة وذلك لأن للتفكير بوجه خاص والعمليات العقلية عموماً أهمية كبيرة في معظم الفعاليات الحركية فالتفكير الصحيح معناه الإدراك وهو أدراك الموقف الصحيح وتعد الأجهزة الحسية منافذ الاتصال بين الكائن الحي وبيئته وكلما قامت هذه الأجهزة بوظائفها بطريقة متقنة أمكن اللاعب أن يتكيف ويتفاعل مع ظروف اللعب تفاعلاً سليماً. ومن هنا تأتي أهمية إدراك الزمن من خلال الإحساس بزمن الهجمة وبمثيرات مواقف اللعب ومن ثم التصرف على وفق الإدراك الجيد وخصوصاً في الخطط الهجومية للفريق الذي يستغرق وقتاً أكثر لتنفيذ الهجوم الذي يعتمد على لعب الفريق جماعةً مترابطة متعاونة لتنفيذ الخطط الهجومية المعدة ولا يمكن أن يتحقق ذلك إلا بتظافر الجهود الفردية وإظهارها بأداء جماعي منظم وبحسب قانون اللعبة(*) فعليه يجب أن يكون هنالك أدراك واستثمار لوقت الهجمة بتقدير واقعي للموقف من قبل اللاعبين ومحاولة أتعاب الفريق المنافس وخلق ثغرات في الدفاع للوصول إلى المحصلة النهائية لإنهاء الهجمة بشكل ناجح وتسجيل النقاط، وعلى الرغم من تعدد الدراسات التي اختصت ببحث المواقف الخططية في لعبة كرة السلة وفعاليتها، إلا أن هذه الدراسات لم تتناول أدراك الزمن وتأثيره في فاعلية المواقف الخططية المختلفة التي تساعد على إيجاد الحلول المناسبة لإنهاء الهجوم بشكل مجدي لذا فإن أهمية البحث تكمن في استعمال التمرينات البدنية الخططية واستثمارها بشكل أمثل لتطوير إدراك زمن الهجمة و لتطوير مهارة الهاندوف فأن البحث في هذا المجال يمثل حاجة مهمة

* - القانون الدولي لكرة السلة يحدد زمن الهجمة بـ (٢٤) ثانية.

للاعبين والمدرّبين . وفي هذا الإطار ذهب الباحث إلى دراسة هذا الجانب من التمرينات التدريبية الذي يعتقد انه يخدم العمل الهجومي المنظم للفريق الذي كثيراً ما يحتاجه في اغلب أوقات المباراة وخصوصاً عند تقارب مستوى الفريق المنافس في اللحظات الأخيرة في المباراة .

١-٢ مشكلة البحث :-

إن المواقف الخطئية المختلفة في لعبة كرة السلة تمثل أحد الركائز الأساسية لنجاح الفريق وتسجيل النقاط حيث تمثل المواقف الخطئية المختلفة نسبة كبيرة من وقت الهجوم إضافة الى الهجوم السريع والمبكر وان الإدراك للزمن يعد احد الوسائل المهمة لنجاح الهجوم المنظم.. ومن خلال ما تقدم تتلخص مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي :

- هل هناك اثر للتمرينات البدنية الخطئية في ادراك زمن الهجمة ومهارة الهاندوف للاعبي كرة السلة تحت ١٨ سنة.

١-٣ هدف البحث :-

- اعداد تمرينات بدنية خطئية لتطوير ادراك زمن الهجمة ومهارة الهاندوف للاعبي كرة السلة تحت ١٨ سنة

١-٤ فرض البحث :-

- هنالك تأثير ايجابي للتمرينات البدنية الخطئية في ادراك زمن الهجمة ومهارة الهاندوف للاعبي كرة السلة تحت ١٨ سنة .

١-٥ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي الرافدين الرياضي بكرة السلة في محافظة الديوانية تحت ١٨ سنة .

١-٥-٢ المجال الزماني : من ١ / ١٢ / ٢٠٢٢ ولغاية ٣ / ١٧ / ٢٠٢٤ .

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة النشاط الرياضي المقامة في محافظة الديوانية.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة لملائمته حل مشكلة البحث .

المجموعة	اختبار قبلي	معالجه تجريبه	اختبار بعدي
التجريبية	ادراك زمن الهجمة المنظمة وبعض المهارات الهجومية	التمرينات المعدة من قبل الباحث) (التمرينات الخاصة)	ادراك زمن الهجمة المنظمة وبعض المهارات الهجومية
الضابطة	ادراك زمن الهجمة المنظمة وبعض المهارات الهجومية	التمرينات المعدة من قبل المدرب	ادراك زمن الهجمة المنظمة وبعض المهارات الهجومية

٣-٢ مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي نادي الرافدين الرياضي بكرة السلة في محافظة الديوانية والبالغ عددهم (١٦) لاعباً تحت ١٨ سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٨) لاعبين في كل مجموعة.

٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات :-

- المصادر العربية والاجنبية .
 - الاختبارات والقياس .
 - الملاحظة: استخدم الباحث الملاحظة من خلال متابعته لمباراة كرة السلة لنادي الرافدين الرياضي ومن خلال الملاحظة تم تحديد مشكلة البحث .
 - الاستبانة : تم استخدامها لإكمال متطلبات البحث وتشمل المتغيرات البدنية والمهارية وبعض المواقف الخطئية المختلفة .
 - المقابلات الشخصية : تم اجراء العديد من المقابلات مع الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة السلة ومن خلال المقابلات تم الوقوف على اهم النقاط التي تخدم البحث.
 - فريق العمل المساعد في الاختبارات البدنية والمهارية والمواقف الخطئية .
 - استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين .
- ٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:-

- ملعب كرة سلة.

- كرات سله قانونية نوع (molten) عدد (٤) .

- ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيو عدد (١) .

- كاميرا تصوير فيديو نوع (sony) عدد (١) .

- جهاز حاسوب نوع (hp) عدد (١) لعرض المباريات المسجلة .

- أقراص ليزرية مضغوطة نوع (prince) عدد (٥) .

- قرص مدمج يحتوي على موسيقى توقيت (١٠) ثا .

- جهاز توقيت (٢٤ ثا) عدد (١) .

- سماعات صوتيه نوع (sony) عدد (٢) .

- شواخص بلاستيك أصلي الصنع عدد (١٠) .

- صافرة نوع (fox 40) عدد (٣) .

٣-٤ الإجراءات الميدانية للبحث:-

٣-٤-١ تحديد متغيرات الدراسة

١- اختبار أدراك الزمن للاعب كرة السلة للشباب .

٢ مهارة الهاندوف.

٣-٤-٢ المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

١- صدق الاختبار :

يقصد بصدق الاختبار " هو قياس الاختبار لما وضع لقياسه بشكل دقيق وعدم قياسه لشيء آخر () " ويعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب أن يتصف الاختبار الجيد ويشير مفهومه إلى "جودة الاختبار كأداة لقياس ما وضع أصلاً لقياسه.

٢- ثبات الاختبار :

بهدف الوثوق بالاختبارات والاعتماد عليها في قياس المهارات الهجومية المركبة ، ولمعرفة مدى استقرار القياس بها، حاول الباحث إيجاد معامل الثبات لها من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج القياس الأول والقياس الثاني للاختبارات التي طبقت على عينة التجربة الاستطلاعية خلال الفترة المنوه عنها آنفاً ، أي بمعنى استعمال طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار)، فهي "من أكثر وأهم الطرائق استعمالاً في تحديد درجة ثبات الاختبار العملية في التربية الرياضية" () .

١. وبعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني، استخرجت قيم معنوية الارتباط عن طريق القانون التائي، فظهر أن جميع الارتباطات كانت معنوية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة

(٠,٠٥)، إذ كانت جميع قيم (ت) المحسوبة عندها أكبر من الجدولية البالغة (٢,٣١)، تنتظر الجداول (٥) ، مما يدل على تمتع جميع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات.

لقد قام الباحث بتطبيق الاختبار بعد مرور (٤) أيام من التطبيق الأول. كما حرص على إجرائها تحت ظروف مشابهة لما كانت عليه في التطبيق الأول، فضلاً عن استعمال الأساليب ذاتها في إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج مع المحافظة على إجرائها طبقاً للترتيب نفسه الذي كانت عليه في المرات السابقة ولكون عينة التجربة تبلغ (١٠) لاعبين فقد اعتمد الباحث طريقة المشاهدة للحصول على تكرارات أكثر. والجدول (٥) يبين نتائج ثبات الاختبارات .

٣- موضوعية الاختبار :

تعرف الموضوعية بأنها "مدى تحرر الحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية" () أي إن الاختبار غير خاضع للتقديرات الذاتية ومن أجل استخراج قيمة الموضوعية لابد من الاستعانة بموضوعية الاختبار والذي يشير إلى عدم اختلاف المقيدين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين " () .

٣-٤-٣ التجارب الاستطلاعية:-

٣-٤-٣-١ التجربة الاستطلاعية الاولى :

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بتجربته النهائية بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته وتأثير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات إذ تعد التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتقديدها مستقبلاً" ()، إذ قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠٢٣ / ٧ / ١١ في الساعة (٣) عصراً على قاعة النشاط الرياضي في محافظة الديوانية ، وتتكون عينة هذه التجربة من (٦) لاعبين تم اختيارهم من المجموعتين من فئة الشباب لكرة السلة ينتمون إلى نادي الرافدين الرياضي ويكون الغرض منها:

- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبار.
- إيجاد الأسس العلمية للاختبارات.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث في مجريات عمله ووضع الحلول المناسبة لها.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التأكد من كفاية فريق العمل المساعد .
- التعرف على الأخطاء مسبقاً قبل إجراء التجربة الرئيسية.

٣-٤-٣-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

وتم إجرائها في يوم (الجمعة) الموافق ٢٠٢٣ / ٧ / ١٤ على قاعة النشاط الرياضي في محافظة الديوانية وكان الغرض من تلك التجربة تهيئة التمارين ، إذ عمد الباحث إلى تجهيز التمرينات وتجربتها لمعرفة الزمن المستغرق

للتدريبات مع مكونات الحمل التدريبي المستخدمة وفق تلك التمارين بالإضافة إلى توفير المستلزمات المطلوبة للتدريبات وأجريت التجربة على ٦ لاعبين من مجتمع البحث من كلا المجموعتين لتحديد نقاط القوة والضعف وبذلك فقد توصل الباحث من خلال هذه التجربة إلى تجهيز التمارين بشكل كامل من خلال أعداد التمارين المستخدمة قيد البحث وكان الهدف منها تحديد الشدة التدريبية للتمارين المستخدمة في البحث .

٣-٤-٥ الاختبارات القبلية:-

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية في الساعة (٣) عصرا من يوم (الاحد) الموافق ١٦/٧/٢٠٢٣ والخاصة بادراك الزمن لعينة البحث والاختبار القبلي الخاص بزمن إنهاء الهجمة المنظمة .

٣-٤-٤ التجربة الرئيسية :

تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ الاربعاء (١٩/٧/٢٠٢٣) على عينة البحث البالغة (١٦) لاعبا لكرة السلة فئة الشباب حيث تمثلت بتنفيذ التمارين المعدة وكانت الفترة الزمنية للمنهج (١٠) أسابيع من خلال إعداد التمارين الخاصة بلعبة كرة السلة وذلك في قاعة النشاط الرياضي في الديوانية . وتم أعداد التمارين مراعىً التمرجات للشدة التدريبية للوحدات التدريبية وطبقت هذه التمارين على المجموعات التجريبية للعينة كما وتم تدريب المجموعات وذلك من خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية وذلك في الأعداد الخاص .

وتضمنت التمارين الاتي:-

- مدة التطبيق (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية ايام الاحد والثلاثاء والخميس للمجموعات التجريبية وبذلك كان العدد الكلي للوحدات هي (٣٠) وحدة تدريبية للمجموعات التجريبية وزمن التمارين في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية إذ بلغ زمن التمارين (٢٠ دقيقة) , أما الاحماء والجانب الخططي والقسم الختامي لم يتدخل الباحث إلا في بعض التوصيات العامة التي تخدم البحث.

- المنهج معد من قبل المدرب أما المتغير التجريبي المتضمن للتمارين تم تطبيقها في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وتم تحت إشراف الباحث.

- الشدة: تكون من (٨٠% - ٩٥%) .

الحجم التدريبي : تم تحديد الحجم التدريبي على أساس زمن أداء التمرين وعدد مرات التكرارات وتم مراعات التشكيل المناسب لحمل التدريب من شدة و حجم وراحة أذ تم التدرج والتموج بالشدة والحمل وحسب أهداف البحث.

الراحة : تم تحديد الراحة بين التكرارات على أساس عودة النبض ما بين ١٢٠-١٣٠ ن.د.

وتراوحت الراحة بين المجاميع ما بين (٢-٥) دقيقة .

٣-٤-٥ الاختبارات البعدية:-

بعد أن نفذت المجموعة التجريبية التمرينات التدريبية المعدة من قبل الباحث ولمدة (١٠ اسابيع) لعينة البحث قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية الخاصة بادراك الزمن وزمن إنهاء الهجمة في يوم (الاربعاء) الموافق ١٠ / ٢٠٢٣ وبواقع (٢) مباريات مشابهة للمنافسة في قاعة النشاط الرياضي وبظروف مشابهة للاختبار القبلي لغرض الحصول على نتائج دقيقة .

٣-٥ الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لتحليل بياناته

١- معامل الالتواء .

٢- معامل الاختلاف.

٣- النسبة المئوية .

٤- الوسط الحسابي .

٥- الانحراف المعياري .

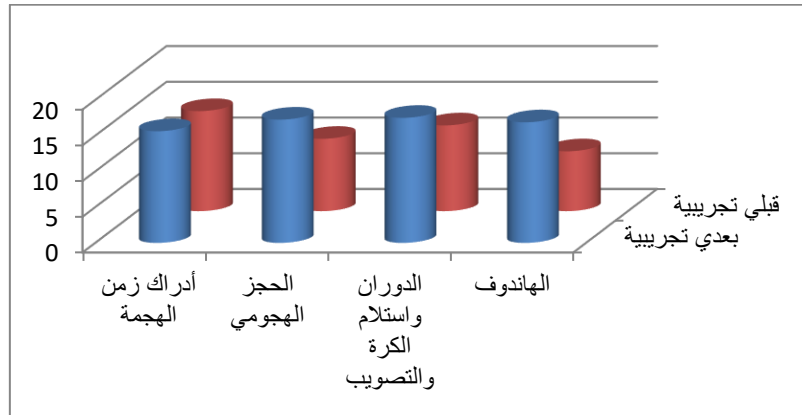
٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الدراسة .

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لبعض المهارات الهجومية المركبة وادراك زمن الهجمة :

*معنوي عند درجة حرية ٧

جدول (١)



الشكل (١)

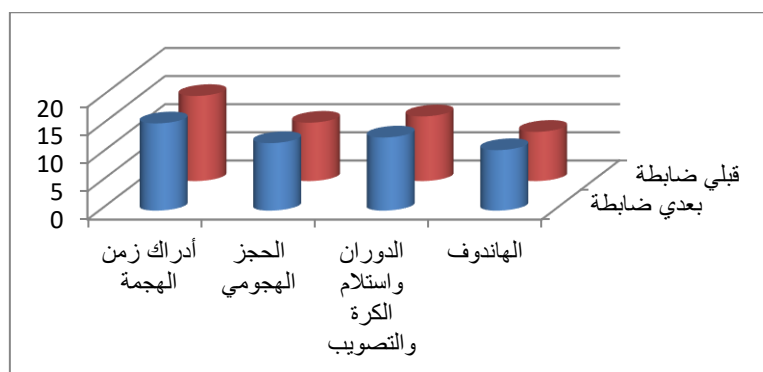
يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية لبعض المهارات الهجومية المركبة وأدراك زمن الهجمة

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة لبعض المهارات الهجومية المركبة وأدراك زمن الهجمة:

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت) * المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
			ع±	س	ع±	س		المتغيرات
غير معنوي	0.307	1.102	1.06066	15.6250	5.07093	14.0000	ثانية	أدراك زمن الهجمة
معنوي	0.000	14.860	0.88641	17.2500	٠.83452	10.1250	ثانية	الحجز الهجومي
معنوي	0.000	29.103	1.51186	17.5000	1.69031	12.0000	ثانية	الدوران واستلام الكرة والتصويب
معنوي	0.000	17.000	0.64087	16.8750	1.06066	8.3750	عدد	الهاندوف

جدول (٢)

*معنوي عند درجة حرية ٧



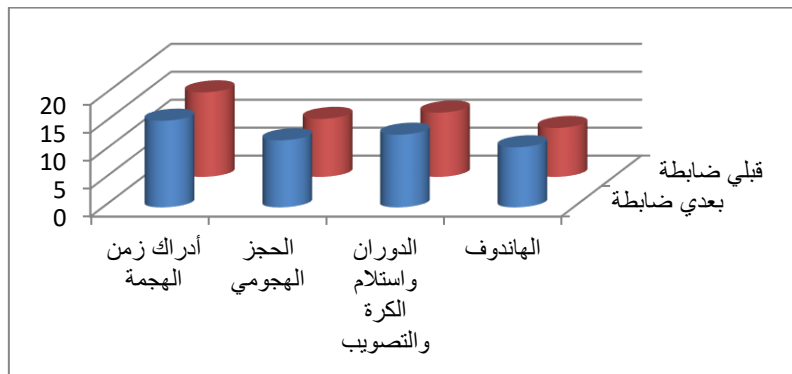
الشكل (٢)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	0.402	0.893	4.242	15.500	5.055	15.1250	ثانية	أدراك زمن الهجمة
معنوي	0.003	0.893	1.069	12.000	1.407	10.3750	ثانية	الحجز الهجومي
غير معنوي	0.001	5.612	1.690	13.000	1.927	11.5000	ثانية	الدوران واستلام الكرة والتصويب
معنوي	0.000	7.483	1.035	10.750	1.281	8.7500	عدد	الهاندوف
معنوي	0.001	5.612	1.69031	13.0000	1.92725	11.5000	ثانية	الدوران واستلام الكرة والتصويب
معنوي	0.000	7.483	1.03510	10.7500	1.28174	8.7500	عدد	الهاندوف

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة الضابطة لبعض المهارات الهجومية المركبة

وأدراك زمن الهجمة

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لبعض المهارات الهجومية المركبة وادراك زمن الهجمة: *معنوي عند درجة حرية ٧



الشكل (٣)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لبعض المهارات الهجومية المركبة وادراك زمن الهجمة

٤-٣ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لبعض المهارات الهجومية المركبة وادراك زمن الهجمة:

من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (٣) أظهرت النتائج لبعض المهارات الهجومية المركبة (الحجز الهجومي ,الدوران واستلام الكرة والتصويب ,الهاندوف) على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية , ويرى الباحث ان سبب الفرق المعنوي لأفراد المجموعة التجريبية لتلك المهارات المركبة يرجع بالأساس الى طبيعة التمرينات البدنية والمهارية وفق المواقف الخطئية المنظمة في لعبة كرة السلة التي تحتوي على مجموعة من التمارين المهارية الهجومية المرتبطة بالأداء والقدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة السلة .

وكانت تسهم بشكل كبير في عملية الربط بين القدرات البدنية والمهارات الهجومية المركبة وهو من متطلبات نجاح أداء هذه المهارات بسرعة ودقة متناهية , كذلك مبدأ التنوع والتغيير الذي استخدمه الباحث بالإضافة الى التكرارات المستمرة وبشكل علمي اسهم بشكل كبير في تطوير تلك المهارات الهجومية المركبة , وهذا ما أكدته

(Magill) حين قال " أن تنوع خبرات التمرين وتنظيمها والتنوع في الحركة سوف يزيد من الخبرة للاعبين ويزيد من مقدرة اللاعب على أداء المهارة بشكل افضل " ^(١) , وعمل الباحث على الخروج من الروتين المعتاد للتدريب التقليدي المتبع من اغلب المدربين , اذ قام بإعداد هذه التمرينات بما يتوافق مع خاصية اللعبة وطبيعة المهارات الهجومية المركبة.

كذلك يرى الباحث ان سبب التطور الذي ظهر لصالح افراد المجموعة التجريبية يعود الى ما تم تطبيقه من التمرينات البدنية والمهارية وفق المواقف الخططية المنظمة في لعبة كرة السلة ومشابه لحالات اللعب الخاصة بالمهارات الهجومية المركبة تميزت بوجود الاتجاه الحركي نفسه للمهارات الهجومية المركبة (الحزب الهجومي , الدوران واستلام الكرة والتصويب , الهاندوف) التي تؤدي في اثناء المنافسة كان لها تأثيراً إيجابياً ومهماً في تطور تلك المهارات , وايضا ان سبب التطور في المهارات الهجومية المركبة (الحزب الهجومي , الدوران واستلام الكرة والتصويب , الهاندوف) يعزوه الباحث الى وصول اللاعبين الى حاله الاتقان لأداء هذه المهارة وهذا الاتقان جاء من خلال استخدام التدريب التمرينات البدنية والمهارية وفق المواقف الخططية المنظمة في لعبة كرة السلة وهي عبارة عن تمارين مركبة والتي كانت مزيج من تمارين بدنية ومهارية كان لها الاثر الكبير في تطوير المجموعة التجريبية

بالتالي تكون التمرينات قد حققت الهدف من تطبيقها في التدريب إذ حققت تطوراً كبيراً للمهارات الهجومية المركبة (الحزب الهجومي , الدوران واستلام الكرة والتصويب , الهاندوف) , وان من اهم الصفات التي يجب ان يتمتع بها لاعب كرة السلة هي صفة الدقة في التصويب والمناولة لتوجيه الكرة للزميل أو للسلة ليتمكن اللاعب من الحصول على النقطة بأقل جهد ممكن " وان نتيجة المباراة تتوقف على مدى نجاح الفريق في الدقة وان كل ما يؤدي من مهارات مع تعاون افراد الفريق في تنفيذ الخطط وما هو الا اعداد لتحقيق هدف واحد وهو تنفيذ احسن الاحوال واكثرها اماناً في سبيل ايجاد وضع مناسب لإنهاء عملية الهجوم بدقة عالية وتوقف وانسيابية " ^(١) .

بالإضافة الى ذلك يرى الباحث أن التمارين التي اعدت من قبل الباحث بنيت على وفق الاسس العلمية الصحيحة والدقيقة من حيث زمن الاداء والتكرارات وعدد المجموعات فضلا عن فترات الراحة ونوعها , اذ كان لها الدور الكبير في توليد قوة اضافية للعضلات العاملة والإسراع بحركة لاعبي كرة السلة للمهارات الهجومية المركبة (الحزب الهجومي , الدوران واستلام الكرة والتصويب , الهاندوف) , من خلال تطور وتحسن القوة

^{١-} Magill A. Richard. Motor learning and control : concepts and applications. USA : Mcgraw-Hill, 2010, P.230.

^{١-} رعد فاضل فنجان : تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير القدرة اللاوكسجينية على وفق نظام الطاقة الاول وادوات تقييم لبعض المهارات الاساسية للشباب بالكرة الطائرة , رسالة ماجستير , جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , ٢٠١٣ , ص ١٣٧

الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين واليدين وبالتالي فان الاداء المهاري مرتبط بشكل جدي ودقيق بالارتفاع بالنواحي البدنية وهذا ما اشار اليه (عصام عبد الخالق) "ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات البدنية الخاصة " (١).

ويرى الباحث ايضاً أن التطور الحاصل في اداء أي مهارة يتكامل ويصل الى المستوى المطلوب بتطور وتكامل القدرات البدنية المؤثرة في الاداء ، فلاعب كرة السلة عند أداء المهارات الهجومية المركبة (الحجز الهجومي ,الدوران واستلام الكرة والتصويب ,الهاندوف) ,يحتاج الى تكامل في القدرات البدنية المرتبطة بالأداء ,وهذا ما اكده (عبد الرزاق) في ان تنمية بعض اشكال القوة كالقوة الانفجارية يصاحبه تحسن في درجة الاداء المهاري (٢) .

أذ أن التدريب المستخدم يتناغم مع طبيعة الاداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة وكان الباحث حريص على ان تكون التمارين بما يخدم المهارة بالشكل الامثل , وبالتالي استخدام التمرينات البدنية والمهارية وفق المواقف الخطئية المنظمة في لعبة كرة السلة انعكس على مستوى الاداء الهجومي (الحجز الهجومي ,الدوران واستلام الكرة والتصويب ,الهاندوف) فضلاً عن حالة التكرار والتركيز , كذلك ان نسبة كبيرة من تلك التمرينات كانت تشابهه لحالة المنافسة , فضلاً عن الاختيار الدقيق للتمرينات اخذين بنظر الاعتبار ملائمتها لعينة البحث وما يتمتعون به من قابليات مع مراعاة تكرار التمرين بصورة مستمرة كذلك التدرج في مستوى الصعوبة والتي تضمن الأداء من قبل الجميع , كما وإن التدريب المنظم والمستمر يعطي نتائج ايجابية في تطوير هدف التدريب , ويؤكد ذلك (احمد يوسف) " ان تقنين شدة وحجم وكثافة الاحمال التدريبية في الوحدات التدريبية الخاصة لتطوير الاداء يكون بتسليط عبئاً تدريبياً مؤثراً على العضلات والاجهزة الحيوية وبما يضمن اداء اللاعبين تحت تأثير مستوى مناسب من التعب والذي يعد ضرورياً لتطوير الاداء " . (احمد يوسف متعب , ٢٠٠٣ , ص ٧٣) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

تحدد استنتاجات معظم البحوث التجريبية بنتائجها , كونها (البحوث التجريبية) محددة بمتغيرات مستقلة يراد دراسة تأثيرها في متغيرات تابعة معينة . وهذه الاستنتاجات هي :

١- هنالك تأثير ايجابي للتمارين البدنية الخطئية المعدة من قبل الباحث في تطوير ادراك زمن الهجمة للاعبين الشباب بكرة السلة .

٢- ظهور تطور في إدراك زمن الهجمة للمجموعتين التجريبية والضابطة مع تفوق واضح للمجموعة التجريبية التي نفذت التمارين البدنية الخطئية.

١-عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات , ط ٩ , الاسكندرية , دار الفكر العربي , ١٩٩٩ , ص ١٨٤ .

٢-عبد الرزاق كاظم علي : اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير اداء بعض المتطلبات الخاصة على بساط الحركة الارضية , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , ١٩٩٩ , ص ٢٤ .

٣- يتطور إدراك الزمن من خلال التدريب والتكرار والممارسة والخبرة السابقة.

٥-٢ التوصيات والمقترحات :

أولاً - في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بالآتي :

١. الاهتمام بتدريب المهارات الهجومية المركبة وكذلك التحمل الخاص .
٢. استعمال التمرينات المعدة في هذه الدراسة من قبل مدربي كرة السلة ، وذلك لتأثيرها
٣. ضرورة استخدام ساعة الـ (٢٤) ثا في التمرينات التدريبية.

المصادر العربية

- ١- رعد فاضل فنجان : تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير القدرة اللااوكسجينية على وفق نظام الطاقة الاول وادوات تقييم لبعض المهارات الاساسية للشباب بالكرة الطائرة , رسالة ماجستير , جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , ٢٠١٣ , ص١٣٧ .
- ٢- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات , ط٩ , الاسكندرية , دار الفكر العربي , ١٩٩٩ , ص١٨٤ .
- ٣ - عبد الرزاق كاظم علي : اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير اداء بعض المتطلبات الخاصة على بساط الحركة الارضية , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , ١٩٩٩ , ص٢٤ .
- ٤- احمد يوسف متعب : تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد: اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /٢٠٠٣, ص٧٣ .

المصادر الاجنبية

- 1- Magill A. Richard. Motor learning and control : concepts and applications. USA : Mcgraw-Hill, 2010, P.230.