

اثر تمرينات بطريقة اللعب في تطوير تحمل اداء مهارتي
الحجز الهجومي والتصويب السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة

الباحث

بيان عبد الوهاب عبد الامير

المشرف

أ.م.د احمد كريم لطيف

اثر تمرينات بطريقة اللعب في تطوير تحمل اداء مهارتي الحجز

بيان عبد الوهاب عبد الامير
المشرف
أ.م.د احمد كريم لطيف

الباب الاول

1- المقدمة واهمية البحث:

ان لعبة كرة السلة هي إحدى الألعاب الرياضية الفرقة , والتي تعد واحدة من أكثر الألعاب شعبية واحتلت في بعض بلدان العالم المرتبة الأولى من بين ألعابها وذلك لما تحتويه من مزيج رائع من الأداء الفني والإيقاع السريع مما يثير إعجاب الجمهور ومتابعيها . لذا يعد إتقان هذه المهارات من أهم الموضوعات التي تشغل المعنيين باللعبة وقد باتت من المسلمات ان رفع المستوى التدريبي لأي لاعب لا يمكن النهوض به سواء أكان بدنيا وخططيا ام نفسيا دون تعلم الأداء الفني لجميع المهارات الأساسية والمركبة للعبة حيث تشتمل على كل المفردات ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة وتعد مدى إجابة أفراد أي فريق لكافة أشكال المهارات الأساسية من أهم العوامل التي تؤدي إلى النجاح والتفوق . إذ لا يوجد بين تلك المهارات ما هو مهم وما هو اقل أهمية لان اللاعب في حاجة ماسة الى كل تلك المهارات طوال المباراة بالرغم من انه قد لا يستخدم بعضها بسبب مواقف اللعب التي لا تتيح له فرصة استخدامها والحجز الهجومي والتصويب السلمي من المهارات المهمة والصعبة التي تكون دائما بوجود مدافع وتحت ظروف المباراة المتغيرة وهنا يجب الإشارة الى مدى أهمية التمرينات بطريفة اللعب للاعبين في تادية مثل هذه المهارة بوجود المدافعين في التمرين لكي يحافظ على وضع الجسم وعدم التسبب باخطاء قد تحرمه حيازه الكرة ومن هنا ارتأى الباحثان الدخول في مثل هذه الدراسة في وضع بطريفة اللعب في تطوير مهارتي الحجز الهجومي والتصويب السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة .

1-2 مشكلة البحث:

تتطلب لعبة كرة السلة إعدادا شاملا في جميع النواحي البدنية والمهارية فضلا عن الخططية والنفسية والتربوية ويتحقق ذلك من خلال إعداد المناهج التدريبية الشاملة لأجل تطوير اللاعبين ومنهم الشباب كونهم القاعدة الأساس لتحقيق أفضل النتائج والوصول الى المستوى العالي, ومن خلال خبرة الباحثان واطلاعهما على بعض البحوث والمناهج التدريبية رأى ان هذه المناهج والبحوث لم تخصص قدراً كبيراً من لتدريبات اللعب وكذلك عدم اهتمام لهذه الطريقة مما اثر سلبا على اداء اللاعبين الشباب لمهارة الحجز الهجومي التصويب السلمي وضعف واضح عند ادائها وبالتالي لان هذه المهارات تودى دائما بضروف صعبة وبوجود مدافع قريب مما يوتر سلبا على نتائج المباراة لذا ارتأى الباحثان الدخول في هذه الدراسة المتضمنة وضع بطريفة اللعب في تطوير مهارتي الحجز الهجومي والتصويب السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة.. كمحاولة جدية للرفع من مستوى اللاعبين المهاري .

1-3 أهداف البحث :

- _ أعداد تمرينات بطريفة اللعب في تطوير مهارتي الحجز الهجومي والتصويب السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة.
- _ التعرف على تاثير تمرينات بطريفة اللعب في تطوير مهارتي الحجز الهجومي والتصويب السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة
- 1-4 فرض البحث :

- _ للتمرينات بطريفة اللعب تأثير ايجابي في تطوير مهارتي الحجز الهجومي و التصويب السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري :- لاعبي نادي الحلة الشباب بكرة السلة
- 1-5-2 المجال الزماني :- 2021/7/1 الى 2021/12/1

1-5-3 المجال المكانى :- قاعة الشهيد حمزة نوري في محافظه بابل

الباب الثالث

منهج البحث واجراءته الميدانية

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي كأجراء بحثي يتناسب وأهداف البحث

2-3 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة بكرة السلة بأعمار (16-18) سنة والبالغ عددهم 12 لاعبا حيث تم تقسيم المجتمع بالطريقة العشوائية مجموعتين (تجريبية وضابطة) حيث بلغ عدد كل مجموعة الى (6) لاعبين.

3-4 أدوات وأجهزة ووسائل البحث:

3-4-1 الأدوات والأجهزة المستخدمة :

* ملعب كرة سلة قانوني

* ساعة توقيت عدد (2)

* حاسبة الكترونية نوع (sony)

* شريط قياسى من القماش.

* شاخص عدد (10).

3-4-2 وسائل جمع البيانات:

* المصادر العربية والأجنبية .

* المقابلات الشخصية .

* القياس والاختبارات البدنية والمهارية .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث⁽¹⁾

¹ (محمد عبد الرحيم اسماعيل : الدفاع بكرة السلة , الاسكندرية ,مطبعة الانصار لطباعة الاوفيس , 1999,

2- اسم الاختبار: تحمل اداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول) ، استلام الكرة والتصويب السلمي).

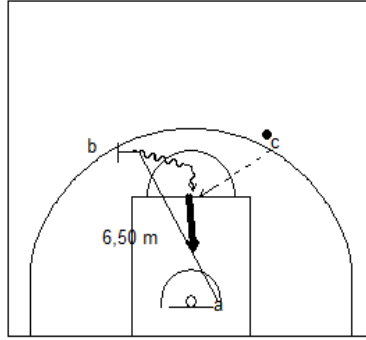
غرض الاختبار: قياس تحمل اداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول)، استلام الكرة والتصويب السلمي).

الأجهزة والأدوات: ملعب كرة سلة ، كرة سلة عدد (5) ، شريط لاصق ، شواخص عدد (5)، صافرة ، ساعة توقيت .

وصف الاداء: يقف اللاعب عند النقطة (a) عند سماع صافرة البداية ينطلق الى النقطة (b) والتي تبعد (6,50) م للقيام بالحجز الهجومي ثم الدوران والانطلاق لاستلام الكرة من النقطة (c) وعمل التصويب السلمي نحو الهدف وكما مبين بالشكل أعلاه. يكرر الأداء لمدة 40 ثانية .

التسجيل:

- تحسب لكل محاولة ناجحة ثلاث نقاط (تنتهي بتهديف ناجح)
- تحسب لكل محاولة فاشلة (تنتهي بمحاولة فاشلة) نقطتان.
- في حالة انتهاء الوقت قبل إكمال المحاولة يحتسب نقطة واحدة للمهارة التي تم أداؤها.



شكل (1) اختبار تحمل اداء المهارة المركبة

-اختبار التصويب السلمي لمدة (30) ثانية

الغرض من الاختبار : قياس تحمل التصويب السلمي .

وصف الأداء: يقف المختبر على خط الرمية الحرة وممسكا الكرة باليدين وعنده سماع الصافره يقوم بأداء التصويب السلمي بأي اتجاه يرغب فيه ثم يعود ليأخذ كره ثانيه على الكرسي وعلى خط الرمية الحرة ليكمل التصويب السلمي لغاية (30) ثانيه علما بانه يترك الكره بعده التصويب ليقوم لاعب آخر لإعادتها على الكرسي (1)

التسجيل : تحتسب لكل إصابة ناجحة نقطة واحدة ويعبر الرقم الذي على مقدار الإصابات التي التي حققت أهدافها خلال (30) ثانية .

• ¹ () مصطفى زيدان : كرة السلة للمدرس والمدرّب: الكويت, دار الكتاب الحديث للطبع والنشر والتوزيع, ص131,

3-3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

تجرى التجربة الاستطلاعية عادةً للتعرف على ملائمة الاختبارات ومستوى استجابة أفراد العينة لتلك الاختبارات والمدة المستغرقة لأداء الاختبارات والوحدة التدريبية , وقد حاول الباحثان استثمار التجربة الاستطلاعية من اجل خدمة التجربة وقد كانت بتاريخ 2021/1/4 وعلى فريق شباب نادي الحلة الرياضي .

3-4-4-3 إجراءات التجربة الرئيسية:

3-4-4-3-1 الاختبارات القبلية :

ضمن الاختبارات القبلية لعينة البحث والتي أجريت في تمام الساعة السادسة عصر يوم الخميس 2021-1-7 في قاعة الشهيد حمزة نوري .

3-4-4-3-2 المنهج التدريبي ومفرداته:

قام الباحثان بأعداد منهج تدريبي اعتماداً على أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي, من خلال بناء مكونات الحمل من حجم وشدة وكثافة مراعيّاً بذلك عمر العينة والعمر التدريبي لها . وتم عرض المنهج التدريبي على الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة السلة لإقرار صلاحيته .

- المدة الزمنية(6) أسابيع

- عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات متمثلة بأيام(السبت والاثنين والأربعاء)

- عدد الوحدات الكلية للتمرينات (18) وحدة

- استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة والتكراري وبأسلوب المحطات

- تتراوح زمن تنفيذ التمرينات الخاصة مابين(20-30) دقيقة من زمن القسم

- تم تحديد الشدة في التمرينات التي تحتوي تحمل القوة بواسطة النبض (ض/ثا) والتمرينات التي تحتوي على عنصر السرعة بالزمن(م/ثا)

3-4-4-3 الاختبارات البعيدة:

بعد انتهاء المدة المقررة للمنهج التدريبي أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة السادسة عصراً من يوم الثلاثاء 2021/2/23 , مراعين بذلك الالتزام بنفس الظروف وإجراءات أداء الاختبارات التي اتبعت في أثناء إجراء الاختبارات القبلية لقد حاول الباحثان قدر المستطاع تثبيت الظروف المحيطة بالاختبارات من حيث (الزمن، المكان، الأدوات المستخدمة، طريقة التنفيذ، فريق العمل) وجعلها متشابهة في الاختبارات القبلية والبعدية .

3-5 الوسائل الإحصائية:

- 1- الوسط الحسابي (1)
2. الانحراف المعياري (2)
3. اختبار ولكوكسن ومان وتتي (3)

الباب الرابع

4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4- 1 عرض نتائج اختبارات مهارتي الحجز الهجومي والتهديف السلمي بكرة السلة (للمجموعة التجريبية)

جدول (1)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات مهارتي الطبطبة والتهديف من القفز بكرة السلة وللمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	2	8	6	0,71	9,25	0,90	10,21	الحجز الهجومي	الحجز الهجومي
معنوي	3	صفر	6	1	21.9	5.4	15.3	التصويب السلمي	التصويب السلمي
مستوى الدلالة (0.025)									

(1-3) وديع ياسين , حسن محمد . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , جامعة الموصل : كلية التربية الرياضية , 1999 , ص 103 , ص 154 , ص 178 .

من خلال الاطلاع على الجدول (1) لاختبار الحجز الهجومي للمجموعة التجريبية نجد أن الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (10,21) وبانحراف ربيعي (0,92) اما الاختبار البعدي فكان الوسيط (9,25) وبانحراف ربيعي (0,71) وهذا مايدل على وجود فروق ما بين الاختبارين . ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة . ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (8) وعند مستوى دلالة (0.025) لعينة حجمها (6) اذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار التصويب السلمي ففي الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (15.3) وبانحراف ربيعي (5.4) اما الاختبار البعدي فكان الوسيط (21,9) وبانحراف ربيعي (0,98) وهذا مايدل على وجود فروق ما بين الاختبارين . ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة . ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وعند مستوى دلالة (0.025) لعينة حجمها (6) اذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 عرض نتائج اختبارات مهارتي الحجز الهجومي والتصويب السلمي بكرة السلة (للمجموعة الضابطة):

جدول (2)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج المهارات الدفاعية بكرة السلة للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	3	صفر	6	0,63	9,92	0,55	10,7	الحجز الهجومي	الحجز الهجومي
معنوي	3	2,5	6	3.10	14	1.20	14.01	التصويب السلمي	التصويب السلمي
مستوى الدلالة (0.025)									

من خلال الاطلاع على الجدول (2) لاختبار الحجز الهجومي للمجموعة التجريبية نجد أن الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (10,7) وبانحراف ربيعي (0,55) اما الاختبار البعدي فكان الوسيط (9,92) وبانحراف ربيعي (0,63) وهذا مايدل على وجود فروق مابين الاختبارين . ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة . ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وعند مستوى دلالة (0.025) لعينة حجمها (6) اذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار التصويب السلمي ففي الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (14.01) وبانحراف ربيعي (1.20) اما الاختبار البعدي فكان الوسيط (14) وبانحراف ربيعي (3,10) وهذا مايدل على وجود فروق مابين الاختبارين . ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة . ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وعند مستوى دلالة (0.025) لعينة حجمها (6) اذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

3-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة مان وتني المحسوبة لنتائج اختبارات مهارتي الحجز الهجومي والتهديف السلمي بكرة السلة (المجموعة الضابطة والتجريبية)

جدول (3)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبار البعدي وقيمة مان وتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات مهارتي الطبطبة والتهديف من القفز بكرة السلة (للمجموعة الضابطة والتجريبية)

الصفة	الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		حجم العينة	قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة مان وتني الجدولية	نوع الدلالة
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي				
الحجز الهجومي	الحجز الهجومي	10,11	0.59	9.25	0,71	6	11	15	غير معنوي
التصويب السلمي	التصويب السلمي	13,89	3.10	21.9	1	6	0,5	0.009	غير معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (3) والذي يبين فيه قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار الحجز الهجومي ولكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ففي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (10,11) وبانحراف معياري (0.59) أما المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (9,25) وبانحراف ربيعي (0.71) وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار مان وتتي) وبعد إجراء المعالجة الإحصائية بلغت قيمة مان وتتي والمحسوبة (11) عند مستوى دلالة (0.008) لعينة حجمها (6). أما اختبار التصويب السلمي ولكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ففي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (13,89) وبانحراف ربيعي (3.10) اما المجموعة التجريبية فكان الوسيط (21,9) وبانحراف ربيعي (1) وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار مان وتتي) وبعد إجراء المعالجة الإحصائية بلغت قيمة مان وتتي والمحسوبة (0.5) عند مستوى دلالة (0.002) لعينة حجمها (6).

4- مناقشة النتائج: (1)

من خلال النتائج السابقة يتضح ان هناك تطورا مهارتي الحجز الهجومي والتهديف السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة للمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزوا الباحثان سبب التطور الحاصل للمجموعة الضابطة الى تاثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالاضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية اما التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في مهارة الحجز الهجومي فيعزوا الباحثان سبب هذا التطور الحاصل الى طريقة اللعب التي تدرب عليها اللاعبين الشباب

• (1) هارة : اصول التدريب الرياضي (ترجمة) عبد علي نصيف ، المصدر السابق ،

حيث تتماشى تمرينات مع الهدف الموضوع اذ تم تطوير عضلات الفخذ وسمانة الساق اللتان تعملان بشكل اساسي في القدرة على الطبطبة وكذلك تغير الاتجاه بالركض السريع اثناء المباريات .اما التطور الحاصل في نتائج اختبار مهارة (التهديف السلمي) فيعزوا الباحثان الى فاعلية التمرينات المعطاة التي ادت الى تطور عضلات الفخذ الامامية والخلفية مما ادى الى سرعة حركة اللاعبين الشباب في التقدم والرجوع اذ يتطلب من لاعبين كرة السلة خلال تادية هذه المهارة قدرة عالية في الاتزان وتجنب المدافعين حتى لايتسبب اللاعب المهاجم في اخطاء هجومية.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة كانت الاستنتاجات :
1. هناك تطور لمهارتي الحجز الهجومي والتهديف السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .
 2. من خلال ما اظهرت نتائج البحث هناك تاثير واضح وحقيقي للتمرينات بطريفة اللعب في تطوير مهارتي الحجز الهجومي والتهديف السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة .

5-2 التوصيات :

- من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحثان :
1. الاهتمام في تطوير مهارتي الحجز الهجومي والتهديف السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة .
 2. الاهتمام في تطوير القدرات البدنية بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة .

المصادر والمراجع

- محمد عبد الرحيم اسماعيل : الدفاع بكرة السلة , الاسكندرية , مطبعة الانصار لطباعة الاوفيس , 1999,
- مصطفى زيدان : كرة السلة للمدرس والمدرّب: الكويت, دار الكتاب الحديث للطبع والنشر والتوزيع, ص131,
- نبيلة خليفة, ليلي زهران : الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات. مصر , دار الفكر العربي, 1989,
- هارة : اصول التدريب الرياضي (ترجمة) عبد علي نصيف , المصدر السابق ,
- وديع ياسين , حسن محمد . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , جامعة الموصل : كلية التربية الرياضية , 1999 ,

ملحق (1)

يبين أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	بشار عبد اللطيف	دكتوراه / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	حسنين جمعة عصري	دكتوراه / جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	فاضل محمد عبس	دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة
4	زاهد حسن عطية	ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة