

اثر تمرينات باستخدام وسيلة ال vert max في تطوير القدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم للاعبين تحت 18 سنة بكرة السلة

م.د. علي اشهاب عبد الحسين

جامعة القاسم الخضراء

م.د. احمد اشهاب عبد الحسين

تربية بابل

aliishhab@sport.uoqasim.edu.iq

مستخلص البحث باللغة العربية

تكمن اهمية البحث في استخدام التمرينات بالوسائل المساعدة و بالأجهزة الرياضية الحديثة وخاصة وسيلة الحبال المطاطية vert max لما لها دور كبير في تطور لعبة كرة السلة والتي قد تكون أكثر فاعلية وأماناً للاعبين وخاصة بعد وضعها بشكل علمي دقيق ومقتن وبمقاومات مناسبة للعبة ، اما مشكلة البحث فهي تكمن في التدني الواضح في القدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم للاعبين تحت 18 سنة بكرة السلة، كما هدف البحث الى: التعرف على اثر تمرينات باستخدام وسيلة مساعده في تطوير القدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم للاعبين تحت 18 سنة بكرة السلة، كما فرض الباحثين :للتمرينات باستخدام وسيلة مساعده في اثر تطوير القدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم للاعبين تحت 18 سنة بكرة السلة .

أما في الباب الثالث استخدم الباحثين المنهج التجريبي على عينة من (12) لاعب لنادي الحلة للشباب بكرة السلة، إذ قامت المجموعة التجريبية باستخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثين على الوسيلة المساعدة لمدة (8 أسابيع) وبواقع (3) وحدات في الأسبوع، وأجرى الباحثين الاختبارات القبلية قبل تنفيذ التمرينات بالوسيلة المساعدة ضمن خطوات المنهج التجريبي، بعد أن تم تحديد القابليات البدنية والحركية و اختبارات تحديد المهارات الفردية والجماعية لبدء الهجوم وقياسها من خلال تصويرها وتقويمها من قبل المحكمين، وتم إعادة الاختبارات بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات بالوسيلة المساعدة ضمن خطوات المنهج التجريبي، وتمت معالجة النتائج إحصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج النتائج. وبالتالي تم عرض النتائج ومناقشتها في الباب الرابعة، وتوصل الباحثين الى الاستنتاجات والتوصيات فكانت اهم الاستنتاجات :

إن التمرينات باستعمال الوسيلة المساعدة لها الاثر الواضح في تطور القدرة الانفجارية للاعبين افراد المجموعة التجريبية ، كذلك ان استعمال التمرينات باستعمال الوسيلة المساعدة كان لها دور كبير في تطوير الاداء المهاري لبدء الهجوم للاعبين افراد المجموعة التجريبية ، فضلاً عن استعمال الوسيلة المساعدة ذات الحبال المطاطية وفر الجهد والوقت للمدرب واللاعب في تطوير القدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم بشكل جيد وهو مناسب لفئة اعمار الشباب

كما اوصى الباحثين :

التأكيد على استعمال الوسيلة المساعدة والتي تحتوي على مجموعة متنوعة من الحبال المطاطية في تطوير بعض القابليات البدنية والحركية للشباب بكرة السلة.

The effect of vert max training on developing explosive power and skill performance to initiate attacks in under-18 basketball players

Lec. Dr. Ali Ishaab Abdul Hussein
Al-Qasim Green University

Lec. Dr.Ahmed Ishhab Abdul-Hussein
Babylon, Education

Abstract

The importance of this research lies in the use of exercises using assistive devices and modern sports equipment, particularly the Vert Max elastic ropes, due to their significant role in the development of basketball. These devices may be more effective and safer for players, especially after being developed in a precise and standardized scientific manner, with resistance appropriate for the sample. The problem of this research lies in the clear decline in explosive ability and skillful performance in initiating attacks for basketball players under the age of 18. The research also aimed to identify the effect of exercises using an assistive device on developing explosive ability and skillful performance in initiating attacks for basketball players under the age of 18. The researchers also hypothesized that exercises using an assistive device have an effect on developing explosive ability and skillful performance in initiating attacks for basketball players under the age of 18. In the third chapter, the researchers used the experimental method on a sample of (12) players of Al-Hilla Youth Basketball Club. The experimental group used the exercises prepared by the researchers using the auxiliary means for a period of (8 weeks) at a rate of (3) units per week. The researchers conducted the pre-tests before implementing the exercises using the auxiliary means within the steps of the experimental method, after the physical and motor capabilities were determined and tested, and the individual and group skills were determined to start the attack and measured by photographing and evaluating them by the arbitrators. The tests were repeated after completing the implementation of the exercises using the auxiliary means within the steps of the experimental method, and the results were processed statistically using the statistical package SPSS to extract the results. The results were then presented and discussed in Chapter Four.

1-1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة وأهمية البحث :

وان استخدام الأدوات والأجهزة الحديثة في التدريب في الآونة الأخيرة أضاف الكثير لتطوير المهارات من خلال اختصار الزمن والجهد في عملية التدريب ولكن الفائدة المرجوة من هذه الوسائل مرهون بحسن استخدام هذه الوسائل، لذلك أكد الباحث الى دراسة هذا الموضوع من خلال عمل تمارين باستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة وفعاليتها وهذا ما أكدت عليه الدراسات الحديثة التي تهتم تناول تأثير استخدام الأدوات والأجهزة في تطوير القابليات البدنية والمهارية بكرة السلة، لذا فإن البحث في هذا المجال يمثل ضرورة ملحة وميدانا مشوقا وفي هذا الاطار اختصت الدراسة ببحث اثر تمارين باستخدام وسيلة مساعدة لتطوير القدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم وبما يتوافق مع اتجاه التدريب الحديث الذي يؤكد على استخدام الأجهزة والأدوات في التدريب فضلا على أن يكون التدريب مشابه لنفس الأداء المهاري الحقيقي وهذا ما تعتمد هذه الدراسة اثر تمارين باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم للاعبين الشباب بكرة السلة ، لذا فمن خلال خبرة الباحثين الميدانية حددوا مشكلة بحثهم بان لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب التي تمتاز بتعدد المهارات كمطالب أساسية لمستوى الأداء الأمثل والتي ينبغي على اللاعبين تطويرها وإتقانها وان عملية بدء الهجوم تعد هي الاساس للانطلاق الهجومي المنظم وان عملية بدء الهجوم تعتمد بشكل اساسي على قدرة اللاعبين في التحكم بمهارات الدفاع المركبة التي تكون اساسا لبدء العمل الهجومي الجماعي وان من العوامل المهمة لبدء الهجوم بكرة السلة وانطلاق اللاعبين بخطوط معلومة لديهم وتكون حركات ومهارات الدفاع النهائية هي جزء اساسي للتحضير لبدء الهجوم ومنها كيفية توقع مكان سقوط الكرة واخذ المكان المناسب لسحب الكرة بالاضافة الى اتخاذ بقية اعضاء الفريق المكان المناسب وكل حسب موقعة لبدء الهجوم نحو سلة الفريق المنافس .

وقد وجد الباحثين ان اغلب اللاعبين الشباب لا يمتلكون القدرة في كيفية الربط بين نهاية مهارات الدفاع وبداية الهجوم بشكل صحيح ومنظم بالإضافة الى انهم لا يملكون القدرة الانفجارية والشكل الدفاعي الصحيح والجيد الذي يمكن الفريق من السيطرة على المنافس والاستحواذ على الكرة وبالتالي بداية الهجوم تكون منظمه وكل لاعب يعرف واجبة المحدد وتنفيذه بصورة جيدة .

وبالتالي فقد حدد الباحثون اهداف البحث وهي : اعداد تمارينات باستخدام وسيلة مساعده في تطوير القدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم للاعبين الشباب بكرة السلة ، كذلك التعرف على اثر تمارينات باستخدام وسيلة مساعده في تطوير القدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم للاعبين الشباب بكرة السلة . وكذلك افترضوا بأن هناك تأثير للتمارين باستخدام وسيلة مساعده في اثر تطوير القدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم للاعبين الشباب بكرة السلة .

اما عن مجالات البحث فكانت متمثلة بلاعبين نادي الحلة الرياضي لفئة الشباب ، وكان وقت اجراء التجربة بتاريخ من 2023/12/10 الى 2024/11/10 ، اما في ما يخص مكان اجراء التمارين والتجارب الميدانية فقد اختاروا الباحثين صالة المركز الوطني للموهبة الرياضية/ منتدى شباب الحلة

2- منهجية البحث وإجراءات الميدانية :

1-2 منهج البحث :

يعدّ المنهج من العوامل المهمة التي يتبعها الباحث لحل مشكلته ويتم اختياره طبقاً لطبيعة المشكلة المراد دراستها إذ أن طبيعة المشكلة حتم على الباحثين استخدام المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث ، وبتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

لذا حدد الباحثين المجتمع باللاعبين الشباب في نادي الحلة الرياضي والمشاركين ضمن نشاطات الاتحاد العراقي لكرة السلة، وبما أن "اختيار العينة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع المأخوذ منه وطبيعة مشكلة البحث، لأنها ذلك النموذج من المجتمع الذي يجري فيه الباحث محل ومحور عمله" (1) ، وبالطريقة العمدية تم اختيار لاعبين نادي الحلة الرياضي لتنفيذ التجربة الخاصة بموضوع الدراسة. وتشتمل العينة على (12) لاعب ، ومن ثم سيقوم الباحث بتقسيم العينة عشوائياً على مجموعتين ضابطة (6) لاعب وتجريبية (6) لاعب ، وبذلك مثلت العينة نسبة مئوية قدرها (100%) من المجتمع الاصلي (العينة هي المجتمع ككل) .

3-1 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

1-3-2 وسائل جمع البيانات :

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
 - 2- المقابلات الشخصية .
 - 3- الاختبارات والقياسات .
- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين .

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

- 1- شواخص عدد(5) مصنوعة من الدائن بارتفاع 30سم
- 2- صافره نوع(فوكس) عدد (2).
- 3- شريط لاصق عريض
- 4-كرات سلة عدد(4) قانونية نوع molten حجم 7
- 5- جهاز حاسوب نوع (acer).
- 6- ساعة توقيت نوع (كاسيو) يدوية.
- 7- اطواق دائرية بقطر 60 سم عدد (8).
- 8-كاميرة تصوير نوع Sony صينية الصنع
- 9-سلم ارضي بطول 5م.
- 10-شريط لاصق ملون

11-المساحة المساحة التي اعدها الباحث

(1) وجيه محبوب (واخرون) : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988، ص100.

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 اختبار اختبار القدرة الانفجارية (اختبار القفز العمودي من الثبات) (1)

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين .
- الأدوات والإمكانات: حزام من الجلد يلف على منطقة وسط اللاعب ، شريط قياس ، قطعة من المعدن فيها فتحة يمر عبرها شريط القياس ، عروة مثبتة بالحزام يمر فيها شريط القياس ، شريط لاصق .
- وصف الاداء: في مركز دائرة مرسومة بقطر (50) سم تثبت قطعة معدنية صغيرة يمر عبرها شريط القياس ويجب ان تكون القطعة المعدنية بين قدمي المختبر الذي يلبس حزام بقدر محيط خصره ، ويربط طرف شريط القياس الى عروة مثبتة في حزام الجلد ، ويمتد الشريط الى القطعة المعدنية وهو مشدود تماماً ، ويقف المختبر وساقيه على امتدادها دون انثناء في الركبتين . وبعد ان يتم تحديد القراءة بالسنتيمتر عند منتصف القطعة المعدنية . ويطلب من الرياضي الوثب بالقدمين معاً الى الأعلى ، ويمكن مرحة الذراعين . يتحرك شريط القياس الى الأعلى ومن ثم ستكون هنالك قراءة جديدة عند منتصف القطعة المعدنية ، والفارق بين القرائتين هو نتيجة القدرة الانفجارية لدى الرياضي.

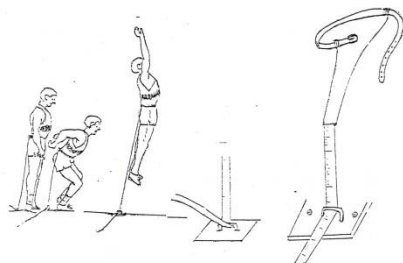
(يلاحظ عدم احتساب نتيجة الوثبة التي تنتهي خارج الدائرة المرسومة)

- إدارة الاختبار:
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج .
- محكم: يقوم بحساب الدرجات وملاحظة النداء .
- حساب الدرجات : الدرجة التي يحصل عليها المختبر هي عدد السنتيمترات بين القراءة الأولى وهو واقف والقراءة الثانية بعد أن يقفز . للحصول على الدقة في قياس القدرة الانفجارية يستخدم الباحث كاميرا تصوير للحصول على نتائج دقيقة بالاعتماد على كل من كتلة اللاعب وزمن الدفع فضلا عن المسافة التي يقفزها اللاعب (1)

القدرة الانفجارية العمودية = المسافة / الزمن × الكتلة

زمن الدفع

ويتم حساب القدرة الانفجارية العمودية بوحدة القياس (واط)



شكل (1) يمثل اختبار القفز العمودي من الثبات باستخدام حزام ابالاكوف

2-4-2 اختبار الاداء المهاري لبدء الهجوم :

ان اختبار الاداء المهاري لبدء الهجوم يكون من خلال التصوير وتعطى للحكام لتقييم الاداء.... وذلك من خلال استمارة خاصة بها

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

(1) جمال صبري فرج. اثر التدريب بأسلوب البيومترك في تطوير القدرة الانفجارية وتحسين المتابعة الدفاعية بكرة السلة. اطروحة دكتوراة. جامعة البصرة.

كلية التربية الرياضية. 2000م. ص 49

(1) احمد فؤاد باشا (آخرون) : الفيزياء الحيوية، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2005)، ص 18-19.

تعد التجربة الاستطلاعية من الخطوات المهمة في تنفيذ البحوث العلمية، إذ يحصل الباحث من خلالها على معلومات كثيرة وملاحظات تخص تنفيذ إجراءات بحثه، وتعرف التجربة الاستطلاعية بأنها دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته لذا قام الباحثين بأجراء تجربة استطلاعية في يومي الخميس والجمعة (19-20/12/2019) على عينة من نادي الحلة وكان عددهم 6 لاعبين وكان الغرض منها:

1- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبار.

2- التأكد من الأسس العلمية للاختبارات.

3- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث في مجريات عمله ووضع الحلول المناسبة لها.

4- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

5- التأكد من كفاية فريق العمل المساعد.

6- التعرف على الأخطاء مسبقاً قبل إجراء التجربة الرئيسية.

2-5 التجربة الرئيسية :

2-5-1 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية يومي الاحد والاثنين المصادف 29-30/12/2020 الرابعة عصراً في صالة الحلة للألعاب الرياضية لإفراد

عينة البحث وفق الإجراءات الآتية :

تنظيم وترتيب مكان الاختبار وتحضير الادوات والاجهزة المستخدمة

1- ترتيب اللاعبين عن طريق استمارة خاصة ولكل اختبار.

2- اجراء اختبار القدرة الانفجارية يوم الاحد 29/12/2020

3- اجراء اختبار الاداء المهاري لبدء الهجوم وتصويرها من اجل تقييمها 30/12/2020

2-5-2 اعداد وتنفيذ التمارين بالوسيلة المساعدة : بدء تطبيق التمرينات بالوسيلة المساعدة خلال الوحدة

التدريبية وفي جزء من القسم الرئيسي فقط في يوم السبت (2020/1/4). ويكون التدريب بشكل المحطات وعلى اساس المراكز لكل اللاعبين

داخل الملعب وقد انتهت التمرينات بالوسيلة المساعدة الاربعاء (2020/3/4).

- المدة الزمنية للتجربة (8) أسابيع

- عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدة متمثلة بأيام (السبت والاثنين والاربعاء) او حسب جدول تدريبات الفريق

- عدد الوحدات الكلية للتمرينات (24) وحدة

- استخدم الباحثين طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري وبأسلوب المحطات

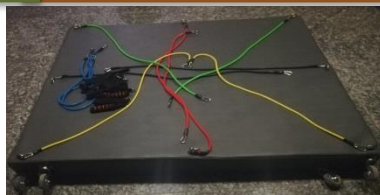
- تتراوح زمن تنفيذ التمرينات بالوسيلة المساعدة ما بين (20-30) دقيقة من زمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية

- العمل في فترة الاعداد الخاص

- تنفيذ التمرينات في بداية القسم الرئيسي-زمن القسم الرئيسي 60 د

- زمن الوحدة التدريبية 90 د

- الوسيلة المساعدة كما موضحة بشكل رقم (2) و(3)



الشكل (3)



الشكل (2)

• مواصفات الوسيلة المساعدة:

تم تصنيع الوسيلة المساعدة من قبل الباحث وبمتابعة السيد المشرف وقد بذل جهدا كبيرا في سبيل اخراج الوسيلة المساعدة بالشكل الامثل والاستفادة المتوقعة منها مع مراعاة سلامة اللاعبين عند تنفيذ التمرينات فيها و استخدمت هذه الوسيلة ذو المواصفات الخاصة في عملية اعطاء التمرينات للعبة، وهذه الوسيلة تستخدم في العالم لتدريب الفرق من الناشئين الى المستويات العليا وتحتوي هذه الوسيلة على منصة بطول (150) سم ويعرض (120) سم وارتفاع (20) سم ومنصة اسفنجية موجودة تحت الجلد الذي يغلف الوسيلة يستفاد منها اللاعب في اثناء القفز لقدرتها على امتصاص القفز بصورة صحيحة وتستخدم الاحذية جميعها ماعدا احذية الـ (spikes) التي تسبب الضرر للوسيلة ، ووزنها هو (100 كغم).

يوجد على جوانب المنصة حلقات مثبتة تعمل على توصيل الحبال في المنصة وتكون الحبال متحركة و يمكن تثبيت الحبل باي حلقة حسب الحاجة له ويمكن ربط حبل مع حبل اخر من اجل الاستفادة منه في التمرينات التي تحتاج الى مساحة وحرية اكثر في الحركة ويمكن تنفيذ اكثر من تمرين في الوسيلة المساعدة بنفس الوقت وباكثر من هدف بحيث يتدرب اكثر من لاعب فهي تحتوي على خمس ازواج من الحبال فتكون هناك امكانية تطويل الحبل حسب الحاجة وبذلك تكون الوسيلة متاحة لتنفيذ التمارين الفردية والجماعية التي تحتوي على التكتيك والتحرك بالكرة ويدون الكرة لمهارات بدء الهجوم بكرة السلة .

2-4-3 الاختبارات البعيدة :

بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات بالوسائل المساعدة تم إجراء الاختبارات البعيدة في يومي السبت والاحد (7-2020/3/8) في تمام الساعة الرابعة عصرا وعلى صالة المركز الوطني للالعاب الرياضية على المجموعتين الضابطة والتجريبية مع مراعاة نفس التنظيم وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت نفس الظروف والإمكانيات المستخدمة في الاختبارات القبلية .

2-4-4 الوسائل الاحصائية المستخدمة :

استخدم الباحثين الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها :-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (t) للعينات المترابطة .
- اختبار (t) للعينات المستقلة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث :

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم

البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		
ع±	س-	ع±	س-		
41.95	519.31	78.41	709.67	واط	القدرة الانفجارية
0.75	4.16	1.37	7.50	درجة	الاداء المهاري

2-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للمتغيرات المبحوثة

الجدول (2)

يبين فروق الاوساط الحسابية لاختبارات البعدية للمتغيرات المبحوثة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س-	ع	س-			
القدرة الانفجارية	واط	78.41	709.67	41.95	519.31	5.24	0.000	معنوي
الاداء المهاري لبدء الهجوم	درجة	1.37	7.50	0.75	4.16	5.19	0.000	معنوي

• درجة الحرية (10) ، ومستوى دلالة (0.05)

3-3 مناقشة نتائج :

من خلال ما تم عرضه في الجدول (1) نلاحظ وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية يعزو الباحثين السبب في تطور مستوى أداء المجموعة التجريبية في القياس البعدية لاختبارات القدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم يعود الطريقة التي اعتمدها الباحثين في أعداد التمرينات باستخدام وسيلة مساعدة ذي المقاومات المختلفة داخل إطار الوحدة التدريبية وعلى طول فترة تنفيذ هذه التمرينات من قبل المجموعة التجريبية ، والتوجيهات المستمرة من قبل الباحثين في اعطاء التحفيز للاعبين في تنفيذ هذه التمرينات عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعة أصلاً في الوحدة لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى اداء اللاعبين ، وان التمرينات المعدة من قبل الباحثين والتي تم وضعها بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبتها وأنواعها طبقاً لهدف التدريب الأمر الذي جعل تطور مستوى أفراد المجموعة التجريبية سريعاً وفعالاً في نتائج الاختبارات والذي يعد مؤشراً لتطور القدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم لبدء الهجوم بشكل بارز فضلاً عن تنفيذ واجبات هذه التمرينات من قبل عينة البحث على طول مدة الوحدات التدريبية وأعطاه الراحة المناسبة ما بين التمرينات وما بين مجاميع التمرينات ، وهذا ما أكدته (هاني الدسوقي ، 2013) " أن الأجهزة والأدوات التي يستخدمها المدرب في عملية التدريب تساعد اللاعب في تطوير قابليته البدنية ، فضلاً عن انها تستخدم لتحسين الحالة المهارية والبدنية للاعبين ذات العلاقة بالمهارة(1).

(1) هاني الدسوقي ابراهيم ؛ الحديث في الوسائل المعينة والاجهزة الرياضية ، ط1 (الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2013)، ص 163.

كما ويؤكد أحمد حسين اللقائي (2013) ان للوسائل والأدوات المساعدة دور مهم وفعال في العملية التدريبية من خلال ما يأتي :-
(تساعد على رفع المستوى البدني والمهاري عامة ، وتخدم الألعاب جميعها والمستويات الرياضية كلها والرياضيين من كلا الجنسين ، وتساعد على تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية ، وتعمل على زيادة عنصر الاثارة والتشويق عند الافراد المشاركين بالأداء بصورة ايجابية ونشطة في التدريب) (1) ، يعزو الباحث سبب هذا الفرق المعنوي إلى التمرينات التي أعدها الباحثين ، أدت إلى تطور القابليات البدنية والحركية من خلال التركيز على رفع كفاءة العضلات العاملة لإمكان تطوير القدرة الانفجارية وفقاً لمفردات التدريب مما جعل الفروق في قيم هذه المتغيرات تميل إلى نتائج الاختبارات البعدية وإنَّ التمرينات التي طبقت استهدفت تطوير قدرة العضلات للرجلين من خلال تسليط المقاومات المطاطية للرجلين واستمرارها بإخراج هذه القدرة بأسرع ما يمكن وهذا ما أكدّه (Ben Buckley، 2013) " ان التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الانجاز وان عملية التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وانجازها بأقصى سرعة او اقصر وقت ممكن تحقق في خدمة القدرة الانفجارية(2).

كما اظهرت المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في الاداء المهاري للمتابعة الدفاعية للاعب الساحب للكرة نتيجة لتأثير التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة التي استوحها الباحثين من المواقف الفعلية للمنافسة ، يضاف الى ذلك ان استخدام وسائل مساعدة اضافية والتي كان لها تأثير فعالاً في تطور الاداء المهاري لأفراد المجموعة التجريبية لان " الوسائل المساعدة تجعل اللاعب قادراً على معالجة اوجه القصور خاصة الذين يكون الاداء المهاري بطيئ لديهم كما تزيد من فاعلية الوحدة التدريبية"(3). ويعزو الباحثين كذلك هذه الفروق الى اختبار التمرينات المناسبة لتطور القابليات البدنية المتمثلة بالقدرة الانفجارية والتي تعمل على تطوير الاداء المهاري وهذا ما اكده مكرم السعدون "ان امتلاك الفرد لمستوى عالٍ من القابليات البدنية والحركية يساعده على ممارسة الانشطة الرياضية بنجاح (4)وكذلك اختيار التمرينات الخاصة التي تميزت بالتركيز على المسار الحركي للمهارة وربط اكثر من حركة في وقت واحد والتنوع في التكنيك والتكتيك في الاداء المهاري الفردي والجماعي للاعب الساحب للكرة وايضا يعزو الباحثين سبب هذا التطور الحاصل الى تطور قابلية القفز لدى اللاعبين الشباب بسبب تطور صفة القدرة الانفجارية وتماشى تمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة مع الهدف الموضوع اذ تم تطوير عضلات الفخذ الأمامية وعضلات سمانة الساق اللتان تعملان بشكل أساسي في القدرة على القفز العالي، وكذلك استخدام التمرينات المشابهة للأداء المهاري وباستخدام (مقاومات مطاطية) للاعبين هذه المجموعة . كما يعزو الباحثين أيضاً سبب تطور الحركة التوافقية الجيدة بين سرعة ارتداد الكرة من لوحة الهدف والقفز لدى اللاعبين الشباب "فان نجاح اللاعب المدافع في استلام الكرة المرتدة من السلة يعتمد على قدرته وقابليته في القفز"(5)

ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (2) نلاحظ وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لاختبارات القدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم ولصالح الامجموعة التجريبية ويعزو الباحثين سبب التطور الحاصل في القدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم الى اثر التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة التي أعدها الباحث حيث اسهمت هذه التمرينات في تطور القابليات البدنية والحركية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة وتم أداء التمرينات بشكل منظم ومرتب وتكرارات مؤثرة وفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتركيز على القابليات البدنية والحركية المراد تطويرها وهذا ما ، وهذا ما أكدّه (عبد الحميد شرف ، 2013) إنَّ للوسائل والأدوات المساعدة أثراً مهماً وفعالاً في العملية التدريبية من خلال ما يأتي : ((تعمل الاجهزة والوسائل المساعدة في التدريب على جذب انتباه المشاركين وزيادة اهتمامهم بموضوع التدريب ، وتزيد من تطور اللاعب وتجعله اكثر حفظاً واقل نسياناً إذ تؤدي الى ترسيخ ما يتعلمه المتدرب ، وتعمل على تيسير تدريب موضوعات معينة قد يصعب بدونها تدريبها بذات الكفاءة العالية ، وتسهم في تنمية القدرات البدنية والمهارية

(1) احمد حسين اللقائي ؛ الوسائل التعليمية والمنهج العلمي ، ط 2 (القاهرة ، مؤسسة الخليج العربي ، 2013) ، ص 12

(2) Ben Buckley ; Recent trends in the science of training (NJ. USA . 2013) , p24 .

(3) www . Angelfair . Com / m n / almoalem . html (2005)

(4) مكرم سعيد السعدون : مصدر سبق ذكره ، 2002 ، ص 23 .

(5) مهدي نجم عبد الله، المصدر السابق، 1980، ص 12.

للمتدرب ، وتسهم في زيادة المعرفة الإدراكية عند اللاعب وكما تزيد من انتباهه وتصوره الذهني (1) ويرى الباحثين أن التطور في مستوى القابليات البدنية والحركية نتيجة استخدام التمرينات على الوسيلة المساعدة والتي تتضمن تمرينات القفز المختلفة مع تثبيت مقاومات على إجراء الجسم أدى إلى تطور قدرة العضلات العاملة ، إن الوسيلة المساعدة المستخدمة هي ليست فقط تدريب القابليات البدنية والحركية من خلال ربط معدات الخصر والقدمين ، وإنما لزيادة تسارع العمل في الارتفاع بزيادة عمل العضلات القابضة في الفخذ والساق ، ويمكن استخدام المقاومات الخاصة بالوسيلة المساعدة ، ولاسيما الربط بالساقين بالحبال والأشرطة المطاطية ، والتي توافر ميزة تطوير العمل على تحفيز اللاعبين وهذا ما أكدته (Ben Buckley ، 2014) بأن الحبال المطاطية (تساعد على عزل وتحسين سرعة مجاميع عضلية مختلفة من الجسم والشريط المطاطي مثالي بسبب مقاومته التي تتغير طبقاً للمسافة التي يتمط بها الشريط ، وله خصائص فريدة في المحافظة على طول معين للعضلة وبالنتيجة سوف تزداد سرعة العضلات على التقلص عند الحركة ، وعند تطبيق تمارين الشريط المطاطي على العضلات الباسطة والثانية للرجل سوف ينتج عنها زيادة في سرعة الركض والقدرة ، و هذا النوع من التدريب يزيد من حجم العضلة بوقت قصير ، وان الخاصية المطاطية للعضلة تنسجم مع الخاصية المطاطية للحبال مما يجعل كليهما يعملان بتوافق كبير لهذا السبب تصبح العضلات سريعة جداً وتستجيب بسرعة عالية (2)

اما سبب الفرق بين افراد المجموعتين في اختبار الاداء المهاري لبدء الهجوم فيعود الى النقاط الآتية:

1. تأثير التمارين المهارية باستخدام الوسيلة المساعدة المتنوعة والمختلفة الخاصة بتلك المهارات بحيث ساعدت هذه التمارين التي أعدها الباحث بشكل علمي من حيث التخطيط والتنظيم والتطبيق في الاداءات المهارية الفردية والجماعية للاعب الساحب للكرة وهذا ما أكدته حنفي محمود مختار " أن التخطيط السليم واختبار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية وهضم خطط اللعب" (3)
2. ان هذه التمرينات استوحاها الباحث من المواقف الفعلية للمنافسة ، وهي تمرينات مركبة ويتم تنفيذها باستخدام الوسيلة المساعدة حيث يتم تطبيقها بربط العديد من الحركات قبل الاستلام وبعد الاستلام واداء هذه التمرينات في مناطق مختلفة مشابهة لاماكن التي يتحرك فيها اللاعب اثناء المنافسة وهي ثلاثة مناطق منطقة الارتكاز المنخفض من الجهة اليمنى للمنطقة المحرمة ومنطقة الارتكاز المنخفض من الجهة اليسرى للمنطقة المحرمة ومنطقة الارتكاز العالي عند خط الرمية الحرة وهذا ما يتفق مع ما قاله محمد حسن ابو عبيدة "إذ يتم تعليمهم كيفية ربط المهارات بعضها ببعض بشكل سليم لتصبح مركبة ، كما يجب اختيار ووضع التدريبات المتنوعة التي تعمل على تحقيق مهارات اللعبة وبشكل مطابق لما يحدث في المباراة (4)
3. ان استعمال الادوات التدريبية كان لها تأثيراً فعالاً في تطور الاداء المهاري الفردي والجماعي للاعب الساحب للكرة لأفراد المجموعة التجريبية لان" الوسائل المساعدة تجعل اللاعب قادراً على معالجة اوجه القصور خاصة الذين تكون حركات الرجلين بطيئة لديهم كما تزيد من فاعلية الوحدة التدريبية" (5)
4. ان التخطيط المنظم واستخدام التدرج في اعطاء التمرينات والتدرج باستخدام الحبال الموجودة في الوسيلة المساعدة من السهل إلى الصعب ومن الثبات إلى الحركة وهذا ما اكده محمد حسن علاوي"على إن القيام بزيادة صعوبة التمارين وصولاً إلى حالة اللعب تعد من الأمور الأكثر فاعلية لتطوير المستوى الرياضي(6)

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

(1) عبد الحميد شرف ؛ تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000) ، ص58 .

(2) Ben Buckley . (Op . cit , 2013) , P66 ;

(1)حنفي محمود مختار :مصدر سبق ذكره، 1988ص96.

(4) محمد حسن أبو عبيدة :تدريب المهارات الأساسية في كرة السلة الحديثة، القاهرة، دار المعارف 1967، ص2-3 .

(5) www . Angelfair . Com / m n / almoalem

(6) محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي :ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992ص203

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل إليها في حدود مجتمع البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :-

- 1- إن التمرينات باستعمال الوسيلة المساعدة لها الأثر الواضح في تطور القدرة الانفجارية للاعبين أفراد المجموعة التجريبية .
- 2- كذلك ان استعمال التمرينات باستعمال الوسيلة المساعدة كان لها دور كبير في تطوير الاداء المهاري لبدء الهجوم للاعبين أفراد المجموعة التجريبية .
- 3- فضلاً عن استعمال الوسيلة المساعدة ذات الحبال المطاطية وفر الجهد والوقت للمدرب واللاعب في تطوير القدرة الانفجارية والاداء المهاري لبدء الهجوم بشكل جيد وهو مناسب لفئة اعمار

4-2 التوصيات :

- 1- التأكيد على استعمال الوسيلة المساعدة والتي تحتوي على مجموعة متنوعة من الحبال المطاطية في تطوير بعض القابليات البدنية والحركية للشباب بكرة السلة.
- 2- استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث على الوسيلة المساعدة ذات المقاومات المختلفة في تدريب اللاعبين الشباب.
- 3- ضرورة الاستخدام الأمثل للأجهزة والأدوات لضمان الاستفادة منها في عملية التدريب والتطور وتنوع الخبرات لدى اللاعب.
- 4- اجراء دراسات مشابهة على فعاليات فردية وجماعية أخرى ، وعلى فئات عمرية مختلفة .

المصادر

- www . Angelfair . Com / m n / almoalem . html (2005)
- (Op . cit , 2013) , P66 .) Ben Buckley
- Ben Buckley ; Recent trends in the science of training (NJ. USA . 2013).
- www . Angelfair . Com / m n / almoalem
- احمد حسين اللقاني ؛ الوسائل التعليمية والمنهج العلمي ، ط2 (القاهرة ، مؤسسة الخليج العربي ، 2013) .
- احمد فؤاد باشا(وآخرون) : الفيزياء الحيوية، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2005).
- جمال صبري فرج. اثر التدريب بأسلوب البيلومترك في تطوير القدرة الانفجارية وتحسين الاداء المهاري لبدء الهجوم بكرة السلة. اطروحة دكتوراة. جامعة البصرة. كلية التربية الرياضية. 2000.
- عبد الحميد شرف ؛ تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000) .
- محمد حسن أبو عبية :تدريب المهارات الأساسية في كرة السلة الحديثة، القاهرة، دار المعارف، 1967، ص2-3 .
- محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي :ط 2، دار المعارف، القاهرة، 1992ص203
- وجيه محجوب (واخرون) :طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988،
- مهدي نجم:التكنيك بكرة السلة ، العراق ، جامعة بغداد ، مطبعة الجامعة 1979