

تأثير تدريبات المهارات الخططية بطريقة المحطات في مستوى الاداء لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين

م.م. فيصل غازي نوري ، أ.د. امل صابر علي

العراق . جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(ghazefaisal7@gmail.com) (amal.ali@univsul.edu.iq)

تاريخ استلام البحث 2023/9/4 تاريخ نشر البحث 2023/11/28

الملخص

هدف البحث التعرف على " تأثير تدريبات المهارات الخططية على (محددات) مستوى الاداء لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين و التعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية ل(محددات) مستوى الاداء لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين".

وفرض البحث "هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة البحث في (محددات) مستوى الاداء لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين قيد البحث". وان طبيعة الدراسة حتمت على الباحثان استخدام المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية الدوري العراقي الممتاز لكرة السلة فئة المتقدمين للموسم 2021-2022، والبالغ عددهم 12 ناديا. واشتملت عينة البحث على لاعبي نادي نفط الشمال الرياضي في محافظة كركوك، واعتمد الباحثان العديد من وسائل جمع البيانات منها الاختبارات البدنية ومجموعة من الاجهزة والادوات وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبي نادي غاز الشمال للتعرف على المشاكل والسلبيات التي قد تواجه الباحثان اثناء التجربة الرئيسية (القبليّة والبعدية) ووضع البرنامج التدريبي بطريقة تدريب المحطات. وتم معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS).

الكلمات المفتاحية: تدريبات المهارات الخططية، طريقة المحطات، مستوى الأداء كرة السلة.

The effect of tactical skills training using the stations method on the performance level of advanced basketball players

Faisal Ghazi Nouri, Prof. Dr. Amal Saber Ali

Iraq . Sulaymaniyah University. College of Physical Education and Sports Sciences

ghazefaisal7@gmail.com amal.ali@univsul.edu.iq

Date of receipt of the research: 4/9/2023 Date of publication of the research: 28/11/2023

Abstract

The goal of the research is to identify “the effect of tactical skills training on (determinants) of the level of performance among advanced basketball players and to identify the differences between pre- and post-tests of (determinants) of the level of performance among advanced basketball players”.

The research hypothesized: “There are statistically significant differences between the pre- and post-tests of the research group in (determinants of) the level of performance of the advanced basketball players under investigation.” The nature of the study necessitated the researchers to use a single-group experimental approach, and the research community included players from Iraqi Basketball Premier League clubs, the applicant category for the 2021-2022 season, who numbered 12 clubs. The research sample included players from the North Oil Sports Club in Kirkuk Governorate, and the researchers adopted many means of collecting data, including physical tests and a set of devices and tools. A reconnaissance experiment was conducted on the players of the North Gas Club to identify the problems and negatives that the researchers might face during the main experiment (pre- and post-test).) And develop the training program in a way that trains stations. The data was processed using the statistical package (SPSS.)

Keywords: tactical skills training, stations method, basketball performance level.

1- المقدمة:

يعد التخطيط الصحيح لعملية التدريب الرياضي المبني على فهم قواعد التدريب والاصول العلمية نقطة اساسية لرفع المستوى الرياضي، اذ اصبحت الفسلجة الرياضية اساسا في تطوير المستوى الرياضي، وذلك بفضل التقدم الهائل في وسائل القياس المختلفة، المتمثلة في الادوات والاجهزة الحديثة، التي تقيس مختلف المتغيرات البدنية. و أصبحت مسؤولية اختيار أساليب تدريبية جديدة تتناسب مع القدرات والمدارك التي يتميز بها اللاعب، وبحسب الامكانيات التي يقوم بتدريبها، ومن ثم هذه الأساليب تدفع الى تطور الفعالية والنشاط المراد التنافس به وبواسطة تطور جميع المهارات التي يؤديها اللاعب في المباريات، ومنها المهارات الهجومية التي تأخذ الحصة الأهم من تفكير المدربين عند الوحدات التدريبية، والمباريات التجريبية ، او التنافسية ، وأن لعبة كرة السلة ومدربها كانوا الأوائل في وضع هذه الخيارات فأن هدف جميع مدربي كرة السلة وفي بداية الموسم الرياضية التنافسية هو مقارنة الأداء الفني (المهاري والخططي) عند الوحدات التدريبية مع هذا الأداء في أثناء المنافسات الرسمية ، ولغرض الوصول الى تطوير او تحسين جانب الأداء الخططي المهم جداً لفريق كرة السلة أتت فكرة التدريب وفق تمارينات (مثلث الأداء الخططي).

(R.Marten,2004,215)

الذي يعتمد وبشكل كبير على التكيف في التغيير الخططي الهجومي المستمر الذي يحدثه الفريق كطريقة لعب هجومية مستندة على حركة اللاعبين الزملاء ، وليس وضع خطة معينة تحفظ على ظهر قلب لأحداث أثر طويل الأمد لدى اللاعبين ولبناء مستوى فني مستقبلي عالي القيمة، ولغرض تطوير ورفع المستوى الرياضي في جميع الفعاليات والمسابقات .ومن هنا تكمن اهمية البحث في وضع تدريبات المهارات الخططية بطريقة المحطات وأثره على (محددات) مستوى الاداء للاعبين المتقدمين بكرة السلة .و من خلال مواكبة الباحثان للدوري العراقي الممتاز ومتابعته للفرق المشاركة بمنافسات الدوري لاحظ وجود صعوبة تنفيذ واداء واجبات المهارات الخططية التي ترتبط بأداء اللاعبين من حركات مع الكرة او بدونها ، ولحاجة اللاعبين الى اللعب بطريقة أكثر حرية من وضعها في إطار خططي متفق عليها مسبقا وعليهم أن يحفظوه عن ظهر قلب وعند انقطاع أي جزء من الخطة يتلاشى التسلسل الحركي لهذه الخطة، ولإهمال الكثير من المدربين الشباب من تطوير الأداء المهاري الخططي للاعبينهم ، "اذ يلجا المدربين الى "الاعتماد على اللعب الجماعي الخططي لتغطية الضعف المهاري".

(Brown,2009,75)

وبالتالي فإن كل هذه التمارينات تنعكس في مستويات الاداء لدى هؤلاء اللاعبين، ما دفع

الباحثان لإعداد دراسته في وضع تدريبات للمهارات الخططية بطريقة المحطات وأثرها على مستوى الاداء لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين.

ويهدف البحث الى:

1- اعداد تدريبات المهارات الخططية بطريقة المحطات للاعبين كرة السلة المتقدمين.
2- التعرف على تأثير تدريبات المهارات الخططية على مستوى الاداء لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية وذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يرتبط اختيار العينة بتمثيلها لمجتمع الأصل، ويتمثل مجتمع البحث بلاعبين أندية الدوري الممتاز للموسم 2022/2021 والبالغ عددهم (12) نادي، وتم اختيار عينة البحث من لاعبي (نادي نفط الشمال بكرة السلة) في محافظة كركوك للمتقدمين في الموسم الرياضي 2021 - 2022 اختيارا عمديا وبنسبة مئوية بلغت (8.333%) من مجتمع البحث (وتم اختيار 12 لاعبا فقط من مجموع 16 لاعبا ونسبة 75% بعد استبعاد المصابين والمتغيرين والاقبل مشاركة بدقائق اللعب وعددهم 4 لاعبين).

2-3 تجانس العينة:

من أجل تجنب المؤثرات المتداخلة التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين والتوصل إلى مستوى واحد للعينة، فقد تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة والتي لا بد أن يتم ضبطها وهي (العمر الزمني، الطول، الكتلة، العمر التدريبي) والجدول (1) يبين ذلك. اذ نلاحظ تجانس العينة من حيث القيم لمعامل الالتواء محصورة بين (+-1).

جدول (1) يبين مواصفات تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	187.25	189.00	9.411	-0.414
كتلة الجسم	كغم	86.17	85.50	13.650	-0.243
العمر الزمني	سنة	26.00	26.00	6.495	0.050
العمر التدريبي	سنة	11.33	11.00	4.960	0.126

2- 4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- الملاحظة والتحليل.

- المقابلات الشخصية.

- الاستبانة.

- استمارة معلومات خاصة بالخبراء ومختصين.

- استمارة تسجيل الاختبارات.

- استمارة تفرغ البيانات.

- الشبكة العالمية (الانترنت).

- ساعة توقيت (4).

- شريط لاصق (ملون) .

- شريط قياس (30م) + (5م) .

- ميزان طبي .

- جهاز (Stadiometer) لقياس الطول .

- ملعب كرة سلة .

- صافرة .

- شواخص عدد (12) .

- حاسبة .

- لابتوب نوع (DELL).

- جهاز تصوير نوعية (Sony).

2-5 (محددات) مستوى الاداء:

تم العمل بالورقة الاحصائية Live Stats والمعتمدة من قبل الاتحاد العراقي لكرة السلة وهو نظام عالمي يشرف عليه الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA) وعن طريق مجموعة من الاحصائيين الذين يكلفهم الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة وهذه تعتبر من البحوث السباقية التي تعمل على تحديد مستويات الاداء للاعبين والفرق من خلال مجموعة من المتغيرات والتي سيتناولها الباحثان. "أن أي قياس أو تقويم (مهاري- بدني- حركي) يجب أن يكون أثناء المباراة الرسمية، حتى تجتمع أركان أو عوامل نجاح الاختبار وشروطه وهي الثبات والصدق والموضوعية." (جاسم, 2002, ص16)

2-6 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية لتطبيق التدريبات (المهارات الخططية) على العينة الاستطلاعية وعلى قاعة بلادي في يوم (11-12/9/2022) والمصادف ليومي الاحد والاثنين لمعرفة المعوقات التي تواجه الباحث عند تطبيق التدريبات وتم التأكد من الامور الاتية:

- تحديد الشدة في التمرينات.
- تحديد التكرارات.
- وقت الراحة (رجوع النبض والاستعداد للتكرار التالي).
- الوقت الكلي للتمرينات، وزمن المحطات.

2-7 الاختبارات القبليّة:

تضمن الاجراءات القبليّة بجمع الورقة الاحصائية لمجموع مباريات الفريق في المرحلة الاولى من الدوري (وخاض فيها الفريق 11 مباراة).

2-8 تدريبات المهارات الخططية (التمرينات البدنية + المهارية + الخططية):

قام الباحثان بإعداد وتنظيم التدريبات بعد المطالعة على المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة التي تناولت المناهج التدريبية بالطريقة التدريبية (طريقة المحطات) ووفق أنظمة انتاج الطاقة (الفوسفاجيني واللاكتيك والهوائي) اعتماداً على الخبرة الشخصية للباحثين، فضلاً عن الإفادة من آراء بعض المختصين التي حصل عليها من خلال المقابلات الشخصية في مجال علم الفسلجة والتدريب الرياضي بكرة السلة. وبدأ بتطبيق التدريبات (التمرينات البدنية والمهارية والخططية) على مجموعة البحث التجريبية بتاريخ (15/8/2022) ولغاية (1/10/2022), وبهدف تطوير مستوى الاداء للاعبين, مراعيّاً فيها (طريقة تدريب المحطات , الشدة , التكرارات , فترات الراحة المناسبة) , وتم تحديد الشدة للتمرين المستخدمة من خلال عمل استمارة بطاقة المستوى للاعبين في التمارين المستخدمة, وتحديد الحجم التدريبي على اساس عدد مرات التكرار

للمتمرنين في المجموعة الواحدة او على اساس زمن اداء التمرين , واعتمد الباحث على النبض لتحديد فترات الراحة بين التكرارات داخل المجموعة على عودة النبض الى (120 - 130 ن/د) بحيث لا تسمح بالاستشفاء الكامل للاعب بين التكرارات وقد تم تسجيل معدل نبض لكل لاعب (جهاز قياس النبض) .

وكانت تفاصيل التدريبات المتنوعة وفق أنظمة انتاج الطاقة في المنهج التدريبي كالآتي: -

- مدة تنفيذ التدريبات (9 اسابيع) خلال مرحلة الاعداد الخاص.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنت تدريبات المهارات الخطئية للتمارين (بدنية + مهارية + خطئية) وفق أنظمة انتاج الطاقة (5) وحدات في الاسبوع و(45) وحدة تدريبية بالمجموع.
- زمن تدريبات المهارات الخطئية للتمارين (بدنية، مهارية , خطئية) وفق أنظمة انتاج الطاقة في الوحدة التدريبية الواحدة بحدود (50 دقيقة - ساعة او اكثر بقليل) في القسم الرئيسي والخاصة بالباحثان .
- أعتمد الباحثان طريقة تدريب المحطات لثلاث محطات (بدني + مهاري + خطئي) في الانتقال بين التمرينات داخل الوحدات التدريبية.
- ايام التدريب خلال الاسبوع كانت في ايام (السبت، الاحد، الاثنين، الاربعاء، الخميس) .
- هدف تدريبات المهارات الخطئية للتمارين (بدنية + مهارية + خطئية) وفق أنظمة انتاج الطاقة هو تطوير المتغيرات البدنية والوظيفية ومستوى اداء اللاعبين.
- مراعاة تبادل العمل بين المجموعات في المحطات.
- تراوحت الشدة التدريبية بحسب التمرينات التي استخدمها الباحثان.
- استخدم الباحثان التنوع في عدد المجاميع داخل الوحدات التدريبية حيث شملت الاسبوع من (1-3) على 3 مجاميع، ومن الاسبوع (4-6) على 4 مجاميع، ومن الاسبوع (7-9) على 3 مجاميع داخل الوحدات التدريبية كتتنوع بهدف التغيير والتشويق والاثارة مع مراعاة الحجم التدريبي.
- تكون المنهاج التدريبي من (9) دورات صغرى مقسمة على (ثلاث دورات) متوسطة وكل دورة متوسطة على (ثلاث دورات) صغيرة و كل دورة صغيرة احتوت على (5) دورات تدريبية يومية واستخدم فيها الباحثان مبدأ التموج بحمل التدريب وبالشكل المتموج (1:2).
- ❖ في التمرينات البدنية كانت الشدة بين (85-100 %) .
- ❖ في التمرينات المهارية كانت الشدة بين (70-85 %) .
- ❖ في التمرينات الخطئية كانت الشدة بين (60-70 %) .

• لتحديد شدة التمرينات بطريقة عملية قام الباحثان بتعليم اللاعبين على قياس معدل ضربات القلب ومن ثم تسجيل معدل النبض لكل لاعب من منطقة الشريان السباتي في أسفل الرقبة بعد تدريب اللاعبين على كيفية القياس لمدة 15 ثانية ويضرب الناتج في (4) لكي يستخرج معدل النبض خلال الدقيقة الواحدة و استخدم أيضاً الساعة الإلكترونية الذكية من نوعية (mi band 4) لتحديد الشدة ومعدل النبض.

• قام الباحثان بالتنوع في استخدام التمرينات بهدف الاثارة والحماس ورفع القابلية والمستوى لدى عينة البحث.

2-9 الاختبارات البعيدة:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم جمع احصائيات الفريق في المرحلة الثانية من الدوري وخاض فيها الفريق (11 مباراة).

2-10 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) والذي تم من خلالها استخراج الالوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للعينات المرتبطة والنسبة المئوية وقانون الالتواء.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج (محددات) مستوى الاداء ومناقشتها:

جدول (2) يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري لمجموعة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدى في (محددات) مستوى الاداء

عدد العينة	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	محددات مستوى الاداء الاختبار	
12	2.352	8.150	35.605	القبلي	المحاولات على السلة
12	1.860	6.444	41.811	البعدى	Field Goals
12	3.344	11.586	39.615	القبلي	نقطتان
12	2.339	8.105	47.605	البعدى	Two Point
12	3.854	13.354	25.750	القبلي	ثلاث نقاط
12	3.448	11.944	33.032	البعدى	Three Point
12	2.979	10.321	41.785	القبلي	الرميات الحرة Free
12	2.799	9.696	45.133	البعدى	Throw
12	0.232	0.804	1.191	القبلي	متابعات الهجومية
12	0.337	1.168	2.908	البعدى	Offensive Rebound
12	0.458	1.589	2.923	القبلي	متابعات
12	0.541	1.876	4.262	البعدى	Defensive Rebound

12	0.652	2.258	3.988	القبلي	Total مجموع متابعات
12	0.801	2.777	7.179	البعدي	Rebounds
12	0.371	1.287	1.754	القبلي	مناولات مساعدة
12	0.416	1.441	3.267	البعدي	Assists
12	0.268	0.930	2.487	القبلي	كرات مقطوعة
12	0.206	0.714	1.174	البعدي	Turnovers
12	0.136	0.473	0.594	القبلي	خطف الكرات
12	0.189	0.657	1.769	البعدي	Steals
12	0.151	0.525	0.575	القبلي	صد الكرات
12	0.193	0.671	1.525	البعدي	Blocked Shot

جدول (3) نتائج فرق الوسط الحسابي والانحراف والخطأ المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية و البعدية في (محددات) مستوى الاداء

Sig	N	T	هـ	ع - ف	س - ف	محددات مستوى الاداء
<.001	11	-5.063	1.225	4.246	-6.206	Field Goals المحاولات على السلة
0.030	11	-2.490	3.209	11.117	-7.990	Two Point نقطتان
0.037	11	-2.372	3.070	10.635	-7.282	Three Point ثلاث نقاط
0.209	11	-1.333	2.511	8.699	-3.348	Free Throw الرميات الحرة
<.001	11	-5.396	0.319	1.107	-1.716	Offensive Rebound متابعات هجومية
<.001	11	-5.769	0.232	0.804	-1.339	Defensive Rebound متابعات دفاعية
<.001	11	-6.607	0.482	1.672	-3.190	Total Rebounds مجموع المتابعات
<.001	11	-9.075	0.166	0.577	-1.513	Assists مناولات مساعدة
<.001	11	7.694	0.170	0.591	1.313	Turnovers كرات مقطوعة
<.001	11	-	0.104	0.362	-1.175	Steals خطف الكرات
<.001	11	11.228	0.147	0.511	-0.950	Blocked Shot صد الكرات

Sig = مستوى الادلالة

N = العينة

T = الارتباط

س-ف = فرق الاوساط

هـ = الخطأ المعياري

ع ف = انحراف

- المحاولات على السلة (Field Goals):

من النتائج المعروضة في الجدول (2) يظهر لنا أنّ قيمة الوسط الحسابي لكل من (محددات) مستوى الاداء (وحسب التسلسل) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي, اذ بلغ الوسط الحسابي لمجموع المحاولات على السلة (35.605) وبانحراف معياري (8.105) وخطأ معياري (2.352) للاختبار القبلي, اما الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (41.816) وبانحراف معياري (6.444) وخطأ معياري (1.860) , وفي الجدول(3) كانت قيمة (ت) المحتسبة (-) (5.063) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (11) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

- التصويب نقطتان (Two Point):

من نتائج الجدول (2) بلغ الوسط الحسابي للتصويب (نقطتان) (39.615) وبانحراف معياري (11.586) وخطأ معياري (3.344) للاختبار القبلي, اما الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (47.605) وبانحراف معياري (8.105) وخطأ معياري (2.339) , وفي الجدول(3) كانت قيمة (ت) المحتسبة (-2.490) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (11) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

- التصويب ثلاث نقاط (Three Point):

من نتائج الجدول (2) بلغ الوسط الحسابي للتصويب ب(ثلاث نقاط) (25.750) وبانحراف معياري بلغ (13.354) وخطأ معياري (3.854) في الاختبار القبلي, اما الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (33.032) وبانحراف معياري (11.944) وخطأ معياري (3.448) , وفي الجدول (3) كانت قيمة (ت) المحتسبة (-2.372) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (11) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

- الرميات الحرة (Free Throw):

من نتائج جدول (2) بلغ الوسط الحسابي للرميات الحرة (41.785) وبانحراف معياري بلغ (10.321) وخطأ معياري (2.979) في الاختبار القبلي، اما الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (45.133) وبانحراف معياري (9.696) وخطأ معياري (2.799)، وفي الجدول (3) كانت قيمة (ت) المحتسبة (-1.333) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (11) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

- المتابعة الهجومية (Offensive Rebound):

من نتائج الجدول (2) بلغ الوسط الحسابي للمتابعات الهجومية (1.191) وبانحراف معياري بلغ (0.804) وخطأ معياري (0.323) في الاختبار القبلي، اما الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (2.908) وبانحراف معياري (1.168) وخطأ معياري (0.337) ، وفي الجدول (3) كانت قيمة (ت) المحتسبة (-5.369) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (11) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

- المتابعة الدفاعية (Defensive Rebound):

من نتائج الجدول (2) بلغ الوسط الحسابي للمتابعات الدفاعية (2.923) وبانحراف معياري بلغ (1.589) وخطأ معياري (0.458) في الاختبار القبلي، اما الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (4.262) وبانحراف معياري (1.876) وخطأ معياري (0.541) ، وفي الجدول (3) كانت قيمة (ت) المحتسبة (-5.769) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (11) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

- المتابعات الكلي (Total Rebounds):

من نتائج الجدول (2) بلغ الوسط الحسابي لمجموع المتابعات الكلي (3.988) وبانحراف معياري بلغ (2.258) وخطأ معياري (0.652) في الاختبار القبلي، اما الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (7.179) وبانحراف معياري (2.777) وخطأ معياري (0.801) ، وفي الجدول (3) كانت قيمة (ت) المحتسبة (-6.607) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (11) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

- المناولات المساعدة (Assists):

من نتائج الجدول (2) بلغ الوسط الحسابي للمناولة المساعدة (1.754) وبانحراف معياري بلغ (1.287) وخطأ معياري (0.371) في الاختبار القبلي، اما الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (3.267) وبانحراف معياري (1.441) وخطأ معياري (0.416) ، وفي الجدول (3) كانت قيمة (ت) المحتسبة (-9.075) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (11) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

- الكرات المقطوعة (Turnovers):

من نتائج الجدول (2) بلغ الوسط الحسابي للكرات المقطوعة (2.487) وبانحراف معياري بلغ (0.930) وخطأ معياري (0.268) في الاختبار القبلي، اما الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (1.174) وبانحراف معياري (0.714) وخطأ معياري (0.206) ، وفي الجدول (3) كانت قيمة (ت) المحتسبة (7.694) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (11) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

- سرقة الكرات (Steals):

من نتائج الجدول (2) بلغ الوسط الحسابي للكرات المقطوعة (0.594) وبانحراف معياري بلغ (0.473) وخطأ معياري (0.136) في الاختبار القبلي، اما الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (1.769) وبانحراف معياري (0.657) وخطأ معياري (0.189) ، وفي الجدول (3) كانت قيمة (ت) المحتسبة (-11.228) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (11) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

- صد الكرات (Blocked Shot):

من نتائج الجدول (2) بلغ الوسط الحسابي لصد الكرات (0.575) وبانحراف معياري بلغ (0.525) وخطأ معياري (0.151) في الاختبار القبلي، اما الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (1.525) وبانحراف معياري (0.671) وخطأ معياري (0.193) ، وفي الجدول (3) كانت قيمة (ت) المحتسبة (-6.440) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (11) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

3-2 مناقشة نتائج (محددات مستوى الاداء):

عند مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل إليها لمجموعة البحث يتضح لنا الآتي حيث أظهرت نتائج المجموعة لمحددات مستوى الاداء تطورا بين نتائج الاختبارات القبلية (المباريات) و نتائج الاختبارات البعدية (المباريات) ولصالح الاختبارات البعدية إذ ظهر التحسن في الأوساط الحسابية لتلك الاختبارات (المحددات) , فضلا عن ما أظهرته نتائج اختبار (ت) التي أعطت فروق معنوية بين هذه الأوساط و لصالح الاختبارات البعدية , ماعدا متغير (الرميات الحرة - Free throw) إذ كانت نتيجته غير معنوية, مما يدل على إن مجموعة البحث قد ارتفع مستوى أدائها بواسطة استخداما لتدريبات المهارات الخططية (تمارين بدنية - مهارة - خططية) و التي وضعها الباحثان.

ويعزو الباحثان السبب في التوصل إلى تلك النتائج في تطور مستوى أداء المجموعة في الاختبارات البعدية (لمحددات مستوى الاداء) إلى الأسباب الآتية: -

أولاً: التمرينات الخططية زادت من معدلات نسب التصويب من مختلف مناطق اللعب وكلا حسب نسبه, وكذلك تحركات اللاعبين من غير كرة وخلق المجالات للحصول على مواقع مناسبة وخلق فرص زيادة المناولات المساعدة وبالتالي التقليل من ارتكاب اخطاء اضاعة اللعب وتقليل نسبة (Turn Overs) .

ثانياً: التمرينات الخططية زادت من (عدد المحاولات) في انواع التصويب والفرص التي حصل عليها اللاعبين.

ثالثاً: التمرينات المهارية كانت هي الاخرى مساهمة وبدرجة مقبولة بزيادة نسب التهديد من مختلف الزوايا ومناطق اللعب. ولما كانت اغلب التمرينات المهارية والخططية قد امت وركزت على ان يتدرب اللاعبون كثيراً على عملية التصويب بجميع أنواعها وأقسامها من خلال الوحدات التدريبية فنلاحظ بعدها أن هناك تحسن في نسب تهديد اللاعبين. ويذكر (جاسم, 2002, ص22) " التدريب يأخذ اتجاهاً. الاتجاه الاول تكرر محاولات التصويب بدون مدافع لتثبيت الأداء الفني لهم وإعطائهم ثقة أكبر برميائهم والاتجاه الاخر التكرار التهديفي تحت الضغط الدفاعي لزيادة تركيز اللاعبين ووضعهم في ظروف مشابهة لظروف المباراة".

رابعاً: طبيعة ونوعية التمرينات المهارية والخطئية ركز فيها الباحثان على التقليل من المناولات المقطوعة وزيادة فرص اللعب وبالتالي تسجيل النقاط في سلة الخصوم، اذ تعتبر الزيادة في خلق فرص اللعب (Assists) اولوية مهمة لدى اغلب المدربين، ويذكر محمد عبد الرحيم " ان القدرة على التمرير في كرة السلة تشغل بال المدربين في كل المستويات فالفريق الذي يتميز بدقة التمرير ينال اعجاب الافراد ذوي العلاقة بمباراة كرة السلة ويأتي التمرير في المرتبة الثانية بعد التصويب من حيث التأثير على ناتج الاداء في كرة السلة"

(اسماعيل, 2003, ص54)

خامساً: التمرينات البدنية والتي تضمنت مجموعة من تمارين متنوعة ومناسبة ساهمت في رفع قابلية وقدرات اللاعبين الهجومية والدفاعية (التمركز الصحيح للاعبين في تمرينات المتابعة في جزء التمارين المهارية), وبالتالي ازدادت الاحصائية لدى اللاعبين في الاستحواذ على المتابعات الهجومية والدفاعية والمقدرة على الاستحواذ على العدد الكافي من هذه المتابعات وبالتالي خلق فرص اللعب المناسبة والسريعة , كما وزادت ايضا المقدرة على قطع المزيد من الكرات (Steal) من لاعبي الفرق المنافسة , والقدرة على عمل صد للكرات (Blocked Shot) ضد لاعبي الفرق المنافسة بالدوري . " ان المطلب الاساسي للمدرب والرياضي من العملية التدريبية الطويلة والشاقة هو امتلاك مستوى مهاريا وبدنيا افضل للوصول الى الانجاز المطلوب، وبالتالي فان اي تقدم يحصل في هذين المستويين هو اساس نجاح العملية التدريبية " (جاسم , مصدر سبق ذكره , ص16).

سادساً: لم تساهم التدريبات (التمرينات المهارية خاصة) في رفع مستوى متغير تصويب الرمية الحرة، وهو ما يرجحه الباحث الى سببين اولهم قلة التركيز في تمرينات المهارية خلال الوحدة التدريبية بصورة خاصة لتكرارها بشكل مستمر وعدم وضع تمرينات خاصة بها من شأنها تطوير نسبها اسوة بالأنواع الاخرى من المهارات. والسبب الثاني يرجحه الباحث الى عدة عوامل خارجية ممكن ان تدخل في زيادة نسبه ومقدرة اللاعبين من زيادة نسبهم ومن بينها (العوامل النفسية والخبرة الشخصية وصغر الاعمار التدريبية للاعبين..... الخ) .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- ان لتدريبات المهارات الخططية الاثر الايجابي في تطور مستوى الاداء (ما عدا الرمية الحرة) لدى اللاعبين المتقدمين.

2- ساهمت تدريبات المهارات الخططية في تطوير كل من الجوانب والقدرات (البدنية و المهارية والخططية) للاعبين المتقدمين .

4-2 التوصيات:

1- استخدام تدريبات المهارات الخططية والتأكيد على تدريبها لمختلف الفئات العمرية والفرق الرياضية.

2- ضرورة اجراء اسلوب تدريب المحطات والتنوع في اشكال التمرينات المستخدمة بالوحدات التدريبية.

3- ضرورة حث المدربين على ادخال تدريبات المهارات الخططية في تدريباتهم، فضلا عن تخصيص جزء من الوحدة التدريبية لهذه التدريبات بشكل مستمر والتأكيد على عنصر المنافسة والتشويق بالتدريبات.

المصادر

- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي: ط1 (بغداد، المكتبة الوطنية ، 2010).
- سلوان صالح جاسم؛ تحليل وتقويم بعض القياسات الجسمية ومحددات المستوى المهاري الدفاعي والهجومى ومعرفة العلاقة بينهما لبعض أندية النخبة العراقية بكرة السلة: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2002).
- محمد عبد الرحيم اسماعيل؛ الاساسيات المهارية و الخططية الهجومية في كرة السلة: ط2(الاسكندرية، منشأة المعارف، 2003).
- مروان عبد المجيد ابراهيم؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية: ط1 (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002).
- منصور جميل العنكي وآخرون؛ الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال: (بغداد، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).
- نوري ابراهيم الشوك؛ محاضرات على طلببة الدراسات العليا، الماجستير: (جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2004).
- Hubie Brown; NBA Coaches Playbook, techniques, Tactics, and Teaching Points, Human Kinetics, USA, 2009.
- Martens, SUCCESSFUL COACHING; Third Edition, Humans Kinetics, USA, 2009 .
- R .Marten; Successful Coaching, 3rd, Champion II, 2004, Human Kinetic ,USA .

ملحق (1) نماذج للوحدات التدريبية / التمارين البدنية

الاسبوع الاول

الوحدات التدريبية	نوع التمرينات	رقم التمارين	الشدة	زمن تمرين	تكرارات	راحة بين تكرارات	زمن المجموعة	عدد مجاميع	راحة بين مجاميع	زمن المحطة بالدقيقة
الاولى	بدني	6	90%	5 ثا	4	90 ثا	290 ثا	3 مجاميع	120 ثا	20.5 دق
	مهاري	1	70%	150 ثا	2	60 ثا	360 ثا		90 ثا	22.5 دق
	خططي	1	50-60%	150 ثا	2	60 ثا	360 ثا		60 ثا	21 دق
الثانية	بدني	4	95%	15 ثا	3	90 ثا	225 ثا	3 مجاميع	120 ثا	17.5 دق
	مهاري	7	75%	90 ثا	3	60 ثا	390 ثا		60 ثا	22.5 دق
	خططي	2	60%	150 ثا	2	60 ثا	360 ثا		60 ثا	21 دق
الثالثة	بدني	1	100%	8 ثا	4	90 ثا	204 ثا	3 مجاميع	120 ثا	16.5 دق
	مهاري	5	80%	55 ثا	3	60 ثا	285 ثا		90 ثا	19 دق
	خططي	3	60-70%	120 ثا	2	90 ثا	330 ثا		90 ثا	21 دق
الرابعة	بدني	2	85%	40 ثا	2	180 ثا	260 ثا	3 مجاميع	180 ثا	22 دق
	مهاري	3	75%	30 ثا	4	60 ثا	300 ثا		60 ثا	18 دق
	خططي	4	50-60%	300 ثا	1	-	300 ثا		120 ثا	21 دق
الخامسة	بدني	5	90%	15 ثا	3	90 ثا	225 ثا	3 مجاميع	120 ثا	17 دق
	مهاري	9	80%	120 ثا	2	90 ثا	330 ثا		60 ثا	19.5 دق
	خططي	5	70%	150 ثا	2	60 ثا	360 ثا		60 ثا	21 دق