



The effect of progressive fartlek exercises to developing the Eurostep and Fluttershot basketball skills for young players

Asst. Lec. Laith Ezzat Issa *

General Directorate of Education of Babylon Governorate, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 22-07-2024

Publication: 28-08-2024

Abstract

Mastering skills is one of the most important topics that preoccupy those concerned with the game, and it has become a given that raising the training level of any player cannot be improved, whether physical, tactical, or psychological, without learning the technical performance of all the basic and complex skills of the game, as it includes all the vocabulary of the various duties that are performed in the game. The framework of the law of the game, whether with or without the ball. The extent of the proficiency of any team's members in all forms of basic skills is one of the most important factors that lead to success and excellence. The game is characterized by a fast rhythm and a shift from defense to attack very quickly, as well as sudden starts, whether with or without the ball, unexpected stops, jumps, rotations, changing directions, and transferring movement according to the events of the match. All of these matters require complete mastery of aspects of technical performance without the use of the ball and in relatively small arenas, which makes the player A greater chance of receiving the ball as well as scoring an injury. These skills cannot be overlooked as they are the basis of play and are relied upon in matters of team collective movement (tactics).

Keywords

Progressive Fartlek Exercises, Eurostep And Fluttershot Skills, Basketball.



أثر تمارين الفارتلك التصاعدي في تطوير مهارتي اليوروستيب والفلوترشوت بكرة السلة للاعبين
الشباب

م.م. ليث عزت عيسى

العراق. المديرية العامة لتربية محافظة بابل

تاريخ استلام البحث 2024/7/22 تاريخ نشر البحث 2024/8/28

الملخص

يعد إتقان 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 سواء أكانت بالكرة ام بدونها وتعد مدى إجادة أفراد إي فريق لكافة أشكال المهارات الأساسية من أهم العوامل التي تؤدي إلى النجاح والتفوق. وتتميز اللعبة بالإيقاع السريع والتحول من الدفاع الى الهجوم بسرعة شديدة وكذلك انطلاقات مفاجئة سواء كانت بالكرة أم بدونها والتوقف غير المتوقع والوثب والدورانات وتغيير الاتجاهات ونقل الحركة وفقا لأحداث المباراة كل هذه الأمور تتطلب إجادة تامة لجوانب الأداء الفني بدون استخدام الكرة وفي ساحات صغيرة نسبيا مما يجعل للاعب فرصة اكبر في استلام الكرة وكذلك تسجيل إصابة من هذا لا يمكن إغفال تلك المهارات كونها أساس اللعب ويعتمد عليها في أمور التحرك الجماعي للفريق (التكتيك) وتطور هذه المهارات تحتاج إلى تدريبات بأساليب حديثة ومتطورة وتراعي متطلبات اللعبة البدنية والمهارية وطريقة الفارتلك التصاعدي تعد من الطرائق التدريبية التي تلائم تطور هذه المهارات بشكل فعال لما تمتاز به من ديناميكية في إيقاع أنظمة إنتاج الطاقة في إطارها المختلط مع تزايد نسب مساهمة نظام حامض اللاكتيك بسبب تسارع الأداء في المباريات ومن هذه الأهمية الكبيرة للمهارات الهجومية.

الكلمات المفتاحية: تمارين الفارتلك التصاعدي ، مهارتي اليوروستيب والفلوترشوت ، كرة السلة

1-المقدمة:

يعد إتقان 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 سواء أكانت بالكرة ام بدونها وتعد مدى إجابة أفراد إي 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 لاستخدم بعضها بسبب مواقف اللعب التي لا تتيح له فرصة استخدامها. وتتميز اللعبة بالايقاع السريع والتحول من الدفاع الى الهجوم بسرعة شديدة وكذلك انطلاقات مفاجئة سواء كانت بالكرة أم بدونها والتوقف غير المتوقع والوثب والدورانات وتغيير الاتجاهات ونقل الحركة وفقا لأحداث المباراة كل هذه الأمور تتطلب إجابة تامة لجوانب الأداء الفني بدون استخدام الكرة وفي ساحات صغيرة نسبيا مما يجعل للاعب فرصة اكبر في استلام الكرة وكذلك تسجيل إصابة من هذا لا يمكن إغفال تلك المهارات كونها أساس اللعب ويعتمد عليها في أمور التحرك الجماعي للفريق (التكتيك) وتطور هذه المهارات تحتاج إلى تدريبات بأساليب حديثة ومتطورة وتراعي متطلبات اللعبة البدنية والمهارية وطريقة الفارتلك التصاعدي تعد من الطرائق التدريبية التي تلائم تطور هذه المهارات بشكل فعال لما تمتاز به من ديناميكية في إيقاع أنظمة إنتاج الطاقة في إطارها المختلط مع تزايد نسب مساهمة نظام حامض اللاكتيك بسبب تسارع الأداء في المباريات ومن هذه الأهمية الكبيرة للمهارات الهجومية

ولقد تطورت لعبة كرة السلة كثيرا" في السنوات الأخيرة بسبب تغيير بعض القوانين والقواعد مما جعل اللعبة أكثر سرعة وأكثر إثارة، إن هذا التطور المعتمد على وجود عناصر وقدرات بدنية أعطت الأداء المهاري صفة الاستمرارية دون الانخفاض في المستوى. ومن خلال هذا البحث حاول الباحث الاجابة عن بعض التساؤلات ومن اهمها

1-معرفة مستويات اللاعبين اليوروستيب؟

2-معرفة مستويات اللاعبين لمهارة الفلوتر شوت؟

3-معرفة مستويات المهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة السلة؟

4-معرفة تأثير التمرينات (الفارتلك التصاعدي) وبعض المهارات الاساسية للاعبين بكرة السلة؟

ويهدف البحث الى:

1- اعداد تمارين في الفارتلك التصاعدي تطوير مهارتي اليوروستيب والفلوترشوت بكرة السلة للاعبين الشباب

2- معرفة تأثير تمارين الفارتلك التصاعدي في تطوير مهارتي اليوروستيب والفلوترشوت بكرة السلة للاعبين الشباب

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) لملائته لطبيعة ومشكلة البحث.

جدول (1) يبين التصميم التجريبي لمجموعات البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجه تجريبه	اختبار بعدي
التجريبية	اليوروستيب الفلوتر شوت	تمارين الفارتلك التصاعدي	اليوروستيب الفلوتر شوت
الضابطة	اليوروستيب الفلوتر شوت	التمارين المعدة من قبل المدرب	اليوروستيب الفلوتر شوت

2-2 مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي الحلة الرياضي فئة الشباب سنة بواقع (20) لاعبا وتم تقسيم المجتمع إلى مجموعتين احدهما تجريبية واخرى ضابطة كل مجموعة تتكون من (10) لاعبين

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المقابلات الشخصية.
- المراجع والمصادر.
- شبكة الانترنت.
- الاختبارات والقياس.
- استمارة تسجيل.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- شريط مطاطي.
- شريط قياس.
- ساعة ايقاف لقياس الزمن.
- لابتوب (FUJITSU)

2-4 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث:

- الاختبار الاول: اختبار مهارة اليورو ستيب

- غرض الاختبار: قياس تحمل أداء مهارة اليورو ستيب

- الزمن: 40 ثانية

- الأجهزة والأدوات: ملعب كرة سلة، كرة سلة عدد (2)، شريط لاصق، شواخص عدد (5)، صافرة، ساعة توقيت.

- وصف الاداء: يقف اللاعب (p) ومعه كرة في منتصف الملعب ومن البدء بالطبقة نحو السلة مع وجود مدافع أسفل خط الرمية الحرة حيث يقوم بالدفاع بطريقة الرجل لرجل ثم يقوم اللاعب بأداء المهارة للتخلص من المدافع والتصويب على السلة ثم اخذ الكرة واداء المهارة على نفس السلة وبنفس الطريقة السابقة من حيث الدفاع وطريقة اداء المهارة.

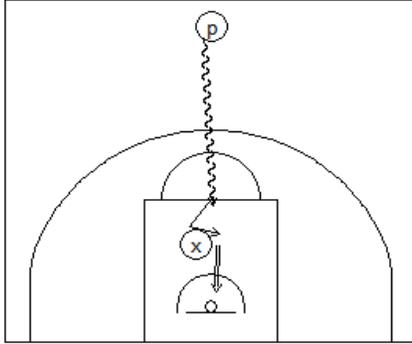
- التسجيل:

- إذا تمكن اللاعب من التخلص من المدافع مع اداء المهارة بشكل صحيح من حيث الاداء الفني (تنتهي بتهديف ناجح) يعطى نقطتان.

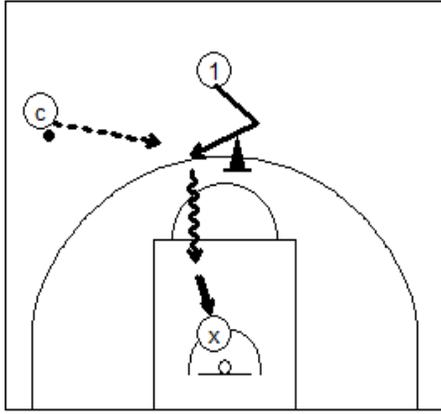
- إذا تمكن اللاعب من التخلص من المدافع مع اداء المهارة بشكل صحيح من حيث الاداء الفني (تنتهي بتهديف فاشل) يعطى نقطة.

- إذا لم يتمكن اللاعب من التخلص من المدافع يعطى صفر

- في حالة انتهاء الوقت قبل إكمال المحاولة تحتسب نقطة واحدة للمهارة التي تم أداؤها.



- الاختبار الثاني: تحمل اداء مهارة فلوتر شوت
- الهدف من الاختبار: قياس تحمل اداء مهارة فلوتر شوت.
- زمن الاداء: 40 ثا



- وصف الأداء: من منتصف الملعب يقوم اللاعب رقم (1) بأداء مهارة الخداع ثم استلام الكرة والدخول نحو السلة لعمل مهارة الفلوتر شوت مع وجود مدافع طويل في المنطقة المحرمة.

- التسجيل

- في حال اداء المهارة بشكل صحيح من حيث الاداء الفني من تكنيك اليد وقوس طيران الكرة ونجاح التصويب يعطى اللاعب 2 درجة

- في حال اداء المهارة بشكل صحيح من حيث الاداء الفني من تكنيك اليد وقوس طيران الكرة وعدم نجاح التصويب يعطى اللاعب 1 درجة

- إذا استطاع المدافع منع الكرة من الوصول الى السلة block shoot يعطى اللاعب صفر.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قبل خوض التجربة الرئيسية كان لزاماً القيام بتجربة استطلاعية على عينة صغيرة في مجتمع البحث، والغرض منها اختبار وسائل البحث أدواته، وتجربة تمارينات البدنية والعقلية وكيفية تطبيقها فضلاً عن استخراج الأسس العلمية لمقياس الذكاء الميداني إذ قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (8) لاعبين

2-6 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم الاحد المصادف 2023/6/4 في تمام الساعة (4:30) عصراً وتم ضبط جميع المتغيرات من حيث الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك فريق العمل المساعد ليتم تطبيقها عند إجراء (الاختبار البعدي)

2-7 التجربة الرئيسية:

بعد اجراء الاختبار القبلي قام الباحث بتطبيق التمرينات على مجموعة البحث التجريبية في يوم الاربعاء المصادف 2022/6/7 ولمدة 8 اسابيع

- عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات متمثلة بأيام (السبت والاثنين والأربعاء)
- عدد الوحدات الكلية للتمرينات (18) وحدة
- استخدم الباحث طريقة التدريب الفارتلك التصاعدي
- تتراوح زمن تنفيذ التمرينات الخاصة ما بين (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)

2-8 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ تمرينات الفارتلك التصاعدي تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في يوم الاحد المصادف 2023/8/6 في تمام الساعة (4:30) عصرا مع مراعاة جميع الظروف الزمنية والمكانية للاختبار القبلي بمساعدة فريق العمل وجرى تطبيق الاختبار البعدي على قاعة حمزة نوري للألعاب الرياضية

2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- الارتباط البسيط(بيرسون).
- اختبار (T-TEST) للعينات المستقلة.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج اختبارات المهارات الهجومية الجماعية بكرة السلة (للمجموعة التجريبية)

جدول (2) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات المهارات الهجومية الجماعية بكرة السلة وللمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الصفة الاختبار
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	
معنوي	2	8	10	0.387	1.23	0.412	0.834	اليوروستيب
معنوي	2	3	10	0.476	1.24	0.498	0.712	الفلوترشوت

من خلال الاطلاع على الجدول (2) لاختبارات للمجموعة التجريبية نجد أن هناك فرق ما بين الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية مما يدل ان هناك فروق معنوية

3-2 عرض نتائج اختبارات المهارات الهجومية الجماعية بكرة السلة (للمجموعة الضابطة):

جدول (3) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج المهارات الهجومية 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	10	0.232	0.764	0.509	0.655	التخلص من فوق الحاجز
معنوي	3	3	10	0.297	0.871	0.605	0.886	التبديل بين المدافعين

من خلال الاطلاع على الجدول (3) لاختبارات للمجموعة التجريبية نجد أن هناك فرق ما بين الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية مما يدل ان هناك فروق معنوية

3-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة مان وتني المحسوبة لنتائج اختبارات المهارات الهجومية بكرة السلة (المجموعة الضابطة والتجريبية)

جدول (4) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبار البعدي وقيمة مان وتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات المهارات الهجومية بكرة السلة (للمجموعة الضابطة والتجريبية)

الاختبار	المجموعة الضابطة		حجم العينة	المجموعة التجريبية		قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة مان وتني الجدولية	نوع الدلالة
	الوسيط	الانحراف الربيعي		الوسيط	الانحراف الربيعي			
التخلص من فوق الحاجز	0.791	0.225	6	1.44	0.530	11	15	معنوي
التبديل بين المدافعين	0.879	0.211	6	1.55	0.532	0.7	0.04	معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (4) والذي يبين فيه قيمة الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة مان وتني لاختبار المهارات الهجومية الجماعية تبين ان هنالك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية

3-4 مناقشة النتائج:

من خلال الحوادث السابقة يتضح ان هناك تطورا للمهارات الهجومية (اليوروستيب والفلوترشوت) للاعبين الشباب بكرة السلة للمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزوا الباحثون سبب التطور الحاصل للمجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية اما التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية فيعزوا الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى (تدريبات الفارتك التصاعدي) التي انعكست إيجابيا على اداء اللاعبين الشباب حيث تتماشى هذه التمرينات مع الهدف الموضوع اذ تم تطوير عضلات الفخذ وسمانة الساق اللتان تعملان بشكل اساسي في القدرة على حركة القدمين الهجومية وكذلك تغير الاتجاه بالركض السريع اثناء المباريات. وكذلك عملت التمرينات على تحسن وتطور ملحوظ في المهارات الاخرى مما أثر إيجابيا على الهجوم الجماعي وكذلك تطوير روح العمل الجماعي.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-هناك تطور للمهارات الهجومية الجماعية (اليوروستب والفلوترشوت) للاعبين الشباب بكرة السلة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

2-من خلال ما اظهرت نتائج البحث هناك تأثير واضح وحقيقي (لتدريبات الفارتلك التصاعدي) في تطوير المهارات الهجومية المركبة (اليوروستب والفلوترشوت) للاعبين الشباب بكرة السلة.

4-2التوصيات:

1-الاهتمام في تطوير المهارات الهجومية المركبة للاعبين الشباب بكرة السلة.

2-الاهتمام في تطوير القدرات البدنية بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الهجومية والهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة.

المصادر

- 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
- نبيلة خليفة، ليلي زهران: الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات. مصر، دار الفكر العربي، 1989
- هاره: اصول التدريب الرياضي (ترجمة) عبد علي نصيف
- وديع ياسين، حسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1999