

تأثير تمارينات القوة باستعمال الوسائل المساعدة في تطوير الأداء لمهاري الهجومي المركب للاعبين كرة السلة الشباب

أ.د. صادق يوسف محمد

م.م محمد جبار منادي

m.mj000008@gmail.com

الملخص

ان استخدام تمارينات القوة بشكل منظم وفق وسائل تدريبية معدة من قبل الباحث وبأشكال متعددة الاساليب للقوة كتمارين المقاومة (الحبال المطاطية والتنقليل البلايومترك والبالستي وتمرينات الدفع والسحب) الاداء المهاري الهجومي المركب وهذا ما يجعل تطبيقها بشكل علمي مدروس ذو فائدة علمية للعاملين في مجال التدريب الرياضي في كرة السلة ومحاولة من قبل الباحث لوضع الحلول المناسبة . اما مشكلة الباحث فقد تكمن

من ان الهجوم لا يشكل العنصر الأساس في اللعبة بسبب الوقوف الغير صحيح للاعبين والتحركات العشوائية اثناء الهجوم وهذا مؤشر ضعف واضح وملحوظ في الاداء الهجومي المركب مما يؤثر على تحقيق النقاط وخسارة الهجمة .

وهذا ما دعى الباحث الى ايجاد حلول من خلال اعداد تمارينات القوة وتصميم وسائل تدريبية مساعدة في تطوير بعض حالات (الاداء المهاري المركب) للاعبين كرة السلة للشباب ويهدف البحث الى:-

1- اعداد تمارينات القوة باستعمال الوسائل المساعدة في تطوير بعض حالات الاداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة السلة الشباب و تصميم وسائل تدريبية حديثة لتطوير تمارينات القوة باستعمال الوسائل المساعدة في تطوير بعض الاداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة السلة الشباب .

وقد استنتج الباحث مايلي :-

1. هنالك تطور حاصل للقدرات البدنية من خلال استعمال تمارينات القوة مما اثر على الاداء (المهاري المركب) للاعبين الشباب بكرة السلة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة).
2. من خلال ما أظهرته نتائج البحث ظهر أن هنالك تأثير واضح وحقيقي للتمرينات من خلال استخدام أدوات والوسائل التدريبية في تطور القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة .

الكلمات المفتاحية :- تمارينات القوة , الوسائل التدريبية , الهجوم المركب , كرة السلة

The effect of strength exercises using aids in developing the performance of the complex offensive skill of young basketball players

Muhammad Jabbar Munadi Prof. Dr. Sadiq Youssef Muhammad

m.mj000008@gmail.com

Abstracts

The use of strength exercises in an organized manner according to training methods prepared by the researcher and in various forms of strength, such as resistance exercises (rubber ropes, plyometric and ballistic weighting, push and pull exercises), offensive skill-complex performance, and this is what makes its application in a scientific and thoughtful manner of scientific benefit to workers in the field of sports training in football basket and an attempt by the researcher to develop appropriate solutions. As for the researcher's problem, it may lie That the attack is not the main element in the game because of the incorrect standing of the players and the random movements during the attack, and this is a clear and noticeable indicator of weakness in the complex offensive performance, which affects the achievement of points and the loss of the attack.

This is what prompted the researcher to find solutions by preparing strength exercises and designing training aids to help develop some cases of (complex skill performance) for youth basketball players. The research aims to:

1-Preparing strength exercises using the means to develop some cases of the complex offensive skill performance of the young basketball players and designing modern training methods to develop strength exercises using the means to help develop some of the complex offensive skill performance of the young basketball players.

The researcher concluded the following--:

1- There is an overall development of physical abilities through the use of strength exercises, which affected the performance (complex skills) of young basketball players (experimental group and control group.)

2-Through what the research results showed, it appeared that there is a clear and real effect of exercises through the use of training tools and means in developing the physical abilities and offensive skills of young basketball players.

Keywords: strength exercises, training aids, compound attack, basketball

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور الكبير الذي حصل في مجال التدريب الرياضي واساليبه المبتكرة وتعدد الوسائل التدريبية والاجهزة في تحقيق متطلبات تدريبية جاء نتيجة البحوث العلمية الجادة التي ساعدت في الرقي وتطوير مستوى الانجاز في الفعاليات الرياضية كافة ورغم هذا التطور لايزال الباحثون والمختصون في مجال التدريب بكرة السلة يعملون على ايجاد السبل والوسائل التدريبية الحديثة مع استخدام الادوات والاجهزة المساعدة في تحقيق الهدف التدريبي والعمل على تحسين مستوى لعبة كرة السلة .

ان لعبة كرة السلة تتطلب الى ان يخضع لاعبوها الى أعداد بدني ومهاري جيد وهذا راجع الى انها من الالعاب التي يكون بها زمن الهجمة محدود بزمن (24 ثانية) ووجود منافس و حركة سريعة يمتاز بها اللاعبون مما يتطلب استخدام وسائل تدريبية مساعدة حديثة تعتبر من العوامل الفاعلة في تحسين مستوى الأداء الرياضي ومن المعروف أن الأعداد البدني المتكامل يتألف من القدرات البدنية التي يحتاجها لاعبو كرة السلة (السرعة الانتقالية . القوة المميزة بالسرعة . القدرة الانفجارية وغيرها من القدرات البدنية الأخرى) وهذا ما يحتاجه اللاعب في تنفيذ مهاراته وتحركاته الخطئية في الملعب معتمدا في ذلك على حسب نوع الهجوم وعدد اللاعبين المشتركين بالهجوم (الاداء المهاري المركب) ، فان المهارات الهجومية هي الأكثر استخداما أثناء المباراة وهي عبارة عن ربط المهارة المنفردة واحدة بالأخرى دون وجود فاصل زمني أو حركي أثناء الأداء في المباراة وان المهارات المركبة في كرة السلة لها تأثير على مستوى التنافس بين الفرق لذلك كان لزاما على المدربين الاهتمام بأسس اعدا تمارينات القوة التي تعتبر هي الاساس في القدرات البدنية وتصميم الوسائل المساعدة لتحسين مستوى الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة السلة للشباب .

ومن خلال ما تقدم تنجلي اهمية البحث في استخدام تمارينات القوة بشكل منظم وفق وسائل تدريبية معدة من قبل الباحث وبأشكال متعددة الاساليب للقوة كتمارين المقاومة (الحبال المطاطية والنتقيل البلايومترك والبالستي وتمرينات الدفع والسحب) الاداء المهاري الهجومي المركب وهذا ما يجعل تطبيقها بشكل علمي مدروس ذو فائدة علمية للعاملين في مجال التدريب الرياضي في كرة السلة ومحاولة من قبل الباحث لوضع الحلول المناسبة .

1 - 2 مشكلة البحث

يعد الهجوم في كرة السلة من الجوانب المهمة والاساسية التي من خلالها يتم حسم المباراة وتحقيق اكبر قدر ممكن من النقاط لتحقيق الفوز لذي يتطلب قدر كبير من الاهتمام في تحركات اللاعبين داخل الملعب بشكل دقيق يتيح لهم سهولة الاداء (المهاري المركب) وهذا يعتمد على اداء تكتيكي خاص من قبل المدرب مما يتيح للفريق بتحقيق اداء هجومي مميز لتحقيق الفوز .

و من خلال خبرة الباحث و عمله في هذا المجال كونه لاعبا ومدربا للمنتخب المدرسي العراقي ومدربا للمنتخب الوطني للشباب وللبنات العمرية و اطلاعه على المباريات المحلية لأندية العراق لاحظ أن استخدام هذا النوع من الهجوم لا يشكل العنصر الأساس في اللعبة بسبب الوقوف الغير صحيح للاعبين والتحركات العشوائية اثناء الهجوم وهذا مؤشر ضعف واضح وملحوظ في الاداء الهجومي مما يؤثر على تحقيق النقاط وخسارة الهجمة .

وهذا ما دعى الباحث الى ايجاد حلول من خلال اعداد تمارينات القوة وتصميم وسائل تدريبية مساعدة في تطوير بعض حالات (الاداء المهاري المركب) للاعبين كرة السلة للشباب .

1 - 3 أهداف البحث

1 - اعداد تمارينات القوة باستعمال الوسائل المساعدة في تطوير بعض حالات الاداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة السلة الشباب .

2 - تصميم وسائل تدريبية حديثة لتطوير تمارينات القوة باستعمال الوسائل المساعدة في تطوير بعض الاداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة السلة الشباب .

3 - التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لبعض حالات الاداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة السلة الشباب

4- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لبعض حالات الاداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة السلة الشباب .

1 - 4 فروض البحث :

1 - هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض حالات الاداء المهارى الهجومي المركب للاعبى كرة السلة الشباب

2 - هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير لبعض حالات الاداء (المهارى الهجومي المركب) للاعبى كرة السلة الشباب .

1 - 5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :

لاعبوا كرة السلة لنادي الناصرية الرياضي لفئة الشباب (16-18) سنة .

1-5-2 المجال أزماني :

للمدة من 20 / 12 / 2020 و لغاية 21 / 7 / 2021

1-5-3 المجال المكاني :

قاعة الشهيد حيدر كامل برهان الرياضية0 في محافظة ذي قار

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

لذا اختار الباحث المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية) والاختبارين القبلي والبعدي لكونه الاسلوب الأنسب لحل مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية اذ أشتمل مجتمع البحث على لاعبي شباب نادي الناصرية بكرة السلة (16 - 18) سنة للموسم (2021-2022) بواقع (28) لاعبا حيث تم

اختيار (8) لاعبين للعينه الاستطلاعية و تم اختيار (20) لاعباً منهم يمثلون عينه البحث وبنسبه (71.42%) , وتم تقسيم العينه إلى مجموعتين احدهما ضابطة واخرى تجريبية بالطريقة العمديه (لضمان توزيع اللاعبين على المجموعتين حسب الاطوال ومراكز اللعب) وكل مجموعه تحتوي على (10)

2-2-1 تجانس عينه البحث:

من اجل تحقيق التجانس بين افراد عينه البحث ولتجنب تأثير العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفرديه الموجوده لدى العينه داخل المجموعه لذى اجري الباحث عمليه التجانس للعينه في بعض المواصفات التي قد تكون لها تأثير على المتغير التجريبي (الطول , الكتله , العمر الزمني , العمر التدريبي) وتم اجراءه على العينه مجتمعه قبل تقسيمها الى مجموعتين ضابطة و تجريبية .

واستخدام قانون معامل الاختلاف اذ ان قيمة معامل الاختلاف اذا كانت اقل من (30%) مما يدل على تجانس افراد العينه والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

يبين المواصفات والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لأفراد عينه البحث

ت	المواصفات	وحده القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	178	0.03	1.69%
2	الكتلة	كغم	71.45	2.58	3.61%
3	العمر الزمني	شهر	204.06	7.74	3.79%
4	العمر التدريبي	شهر	80.24	4.21	5.24%

2-2-2 تكافؤ عينة البحث:

اجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث (قياسات العينة , انواع الهجوم السريع والاداء المهاري المركب) من خلال جدول (2) .

جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في قياسات العينة و متغيرات البحث

الدالة الاحصائية	Sig	قيمة (T) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
غير معنوي	0.05	0,084	3,94	177,6	3,26	177,7	سم	الطول	1
غير معنوي	0.05	0,213	2,63	71,6	2,66	71,3	كغم	الكتلة	2
غير معنوي	0.05	0,147	8,88	204,3	6,9	204,9	شهر	العمر الزمني	3
غير معنوي	0.05	0,389	4,22	36,1	4,4	35,5	شهر	العمر التدريبي	4
غير معنوي	0.913	0.111	2.098	5.251	1.814	5.348	درجة	الاداء المهاري المركب التصويب نقطتان	11
غير معنوي	0.764	0.305	0.46	5.29	0.319	5.343	درجة	الاداء المهاري المركب التصويب ثلاث نقاط	12
غير معنوي	0.678	0.422	0.725	4.728	0.625	4.856	درجة	الاداء المهاري المركب التصويب السلمي	13

3-2-2 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث:

من الأمور المهمة لإنجاز واتمام التجربة لا بد من وجود الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته من أجل تحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة.

2-2-4 وسائل جمع البيانات:

إن طبيعة البحث هي التي تحدد أدواته للوصول إلى حل مشكلة, إذ قام الباحث بالاستعانة بالأدوات المبينة في أدناه لملاءمتها منهج البحث:

1- استمارة استبيان .

1- الملاحظات

2- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

3- الشبكة الدولية للمعلومات(الانترنت) .

4- المقابلة الشخصية

5- الاختبارات والمقاييس .

2-2-5 الأجهزة والأدوات :

1. ساعة توقيت عدد (5) صناعة صينية .

- ميزان طبي.

- صافرة نوع (dolphin) صينية الصنع عدد (5).

- كاميرا فيديو يابانية الصنع نوع (CASIO).

- لا بتوب نوع (HP - E BOOK).

- كرة سلة عدد (15) نوع molten.

2. أشرطة لاصقة عرض (5) سم عدد (2).

3. ملعب كرة سلة (قاعة مغلقة).

4. كرات طبية (مختلفة الاوزان) عدد (4) .

5. سلم ارضي .

- موانع عدد (10) بارتفاع (30 سم).

- حبال المقاومة (مختلفة الالوان) .

- صندوق القفز ارتفاع 30 سم وعرض 50 سم .

- عربة السحب والدفع

- وسيلة القفز (القاعدة الحديدية)

2-3 إجراءات البحث الميدانية :

2-3-1 توصيف اختبارات مهارات الهجوم المركب بكرة السلة:

تم اختيار الاختبارات المهارية المركبة التالية كونها تخدم متغيرات البحث واستخدم الباحث الاختبارات التي تتناسب والهجوم المركب (1) :

1 - الاختبار الأول: (الاستلام مع التصويب بالقفز نقطتان)

2 - الاختبار الثاني: (الاستلام مع التصويب بالقفز ثلاث نقاط)

3 - الاختبار الثالث: (الاستلام مع الطبطة العالية التصويب السلمي)

الاختبار الأول:

الاستلام مع التصويب بالقفز نقطتان

الغرض من الاختبار: الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب بالقفز نقطتان.

❖ الأدوات اللازمة للاختبار: ملعب كرة السلة، وأربعة حواجز، وشاخص، وكرات سلة عدد (10)

قانونية، وشريط لاصق وساعة توقيت الكترونية، وكرسيان، وصافرة.

تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.

❖ تحدد ثلاث نقاط الأولى منها أمام النقطة المركزية ببعد (2.32)، والثانية على الجانب الأيسر القريب

ببعد (4 م) عن النقطة المركزية التي بدورها تبعد عن الخط تحت السلة (2 م)، والثالثة على الجانب

الأيسر البعيد ببعد (7.79 م) التي تبعد عن الخط الجانبي (1 م)، ويمثل وقفة اللاعب المختبر.

❖ وضع أربعة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منها بطول 100

سم من الأعلى وعرضه 50 سم) على بعد (75سم) اثنان منهما باتجاه اللاعب المختبر في النقطتين

الأولى والثانية، والآخران باتجاه اللاعب المختبر من جهة القطع عند النقطة الثالثة.

(1) فارس سامي يوسف : بناء و تقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2006.ص114-115.

- ❖ وضع شاخص على نهاية خط الرمية الحرة (جهة اليسار للنقطة المركزية) من اجل إجبار اللاعب المختبر على الدخول الى داخل المنطقة من جانبه.
- ❖ تحدد نقطة أمامية على بعد (8.35 م) عن النقطة المركزية, وتمثل وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة.

□ وصف الأداء:

- ❖ يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية المؤشرة على الأرض (على جهة اليسار البعيدة عن النقطة المركزية), وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة على النقطة الأمامية المحددة له.
- ❖ عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الأمام للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام والطبطة العالية مباشرة باتجاه النقطة داخل المنطقة لأداء التصويب بالقفز (نقطتان) لمحاولة وأحدة, ومن ثم الرجوع إلى النقطة نفسها لأداء محاولة أخرى باتجاه النقطة الجانبية (على جهة اليسار للنقطة المركزية) بعد ان تسلم الكرة مرة ثانية, ومن ثم الرجوع إلى النقطة نفسها لتكملة المحاولات الثمان بالطريقة نفسها وبالتبادل, وكما موضح في الخطوات (5,4,3,2,1).
- ❖ يؤدي اللاعب المختبر عشر محاولات مقسمة إلى (خمس محاولات باتجاه داخل المنطقة وأخرى باتجاه النقطة الجانبية بالتبادل).

□ شروط الاختبار:

- ❖ السرعة في الأداء.
- ❖ مساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) على أداء المحاولات من أماكنها المحددة.
- ❖ يقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على النقطة الأمامية بتسليم (10) كرات متتالية وعلى وفق وصف الأداء, ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

□ إدارة الاختبار:

- ❖ مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- ❖ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.
- حساب الدرجة:
- ❖ يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.

❖ تقسيم الزمن على (60ثا) (*).

❖ تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.

❖ تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة.

❖ جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

❖ الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

الاختبار الثاني:

الاستلام مع التصويب بالقفز ثلاث نقاط

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز - ثلاث نقاط

الادوات اللازمة للاختبار: ملعب كرة السلة، وحاجزان، وشاخص واحد، وكرات سلة عدد (8) قانونية،

وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكريسيان، وصافرة.

تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير بعض النقاط الرئيسية.

❖ تحدد نقطة على الجانب (الأيسر أو اليمين) القريب عن النقطة المركزية وخارج القوس ببعد (30سم)

وتبتعد عن الخط تحت السلة (1.75 م)، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.

❖ رسم امتداد لخط القاعدة لملاعب الكرة الطائرة للجانبين (*).

❖ وضع حاجزين (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من

الأعلى وعرضه 50 سم) على بعد (1.25 م) من خط القوس للتصويب البعيد وباتجاه النقطة الجانبية

التي يقف عليها اللاعب المختبر.

❖ وضع شاخص أمام النقطة الجانبية ببعد (2 م) وخلف الحاجزين الدوران حوله.

❖ تحدد نقطة على الجانب (الأيسر أو الأيمن) البعيد للنقطة المركزية ببعد (8 م). وتمثل وقفة أحد أفراد

فريق العمل الذي يسلم الكرة، وهذه النقطة تبتعد عن الخط الجانبي (1.50 م)

□ **وصف الأداء:**

(*) هذا التقسيم من أجل التقريب الى العدد الصحيح.

(*) في حالة عدم وجود ملعب (الكرة الطائرة) تكون الدلالة للقياس خط المنتصف لملاعب كرة السلة.

- ❖ يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية (اليسرى أو اليمنى) المؤشرة على الأرض , وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة على النقطة الجانبية المحددة (الجانب الأيمن أو الأيسر للاعب المختبر).
 - ❖ عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (ثلاث نقاط) مباشرةً، وكما موضح بالخطوتين (1,2).
 - ❖ يؤدي اللاعب المختبر ثمان محاولات.
 - ❖ تقسم المحاولات الثمان إلى خمس محاولات من الثبات، والثلاث الأخرى الأخيرة تتم بعد أن يحصل دوران حول الشاخص الموجود خلف النقطة الجانبية بسرعة، والرجوع إلى النقطة الجانبية نفسها.
 - ❑ شروط الاختبار: السرعة في الأداء، والدوران حول الشاخص يكون يمين الحاجزين إذا كان اللاعب المختبر موجوداً يمين النقطة المركزية والعكس صحيح، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) للبدء بالدوران حول الشاخص، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.
 - ❑ إدارة الاختبار:
 - ❖ مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
 - ❖ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.
 - ❑ حساب الدرجة:
 - ❖ يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة الثامنة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.
 - ❖ تقسيم الزمن على (60 ثا) (*).
 - ❖ تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.
 - ❖ تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة.
 - ❖ جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.
 - ❖ الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.
- الاختبار الثالث :**

(* هذا التقسيم من أجل التقريب إلى العدد الصحيح.

الاستلام مع الطبطبة العالية التصويب السلمي

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام والطبطبة العالية المنتهية بالتصويب السلمي (أداء ثلاث مهارات هجومية) .

□ الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وأربعة حواجز، وشاخص، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكرسيان، وصافرة.

تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسة.

❖ تحدد نقطتان الأولى منها أمامية ببعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، والثانية على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 م) عن النقطة المركزية التي بدورها تبتعد عن الخط الجانبي (1 م)، وتمثلان وقفة اللاعب المختبر.

❖ وضع أربعة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) آثنان منهما على بعد (75 سم) وبشكل مواجه للاعب المختبر، والآخران يمين ويسار النقطة المركزية داخل المنطقة ببعد (3.25 م، 2.21 م) على التوالي.

❖ وضع شاخص على بعد (50 سم) من نهاية خط الرمية الحرة (جهة اليسار للنقطة المركزية) للفصل بالدخول للاعب المختبر إلى داخل المنطقة من الجانبين (اليمين واليسار).

❖ تحدد نقطتان الأولى منها أمامية وعلى بعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، والأخرى على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 م) التي تبتعد عن الخط الجانبي (1 م)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل نقطة.

□ وصف الأداء:

❖ يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى (الأمامية) والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهم الكرة على النقطتين المحددتين.

❖ عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيمن للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام والطبطبة العالية مباشرةً باتجاه السلة وعلى يمين الشاخص الموجود لأداء التصويب السلمي لمحاولة واحدة (التسليم يكون من الجانب الأيمن)، ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثانية (الجانبية) لأداء محاولة أخرى باتجاه السلة وعلى يسار الشاخص الموجود (التسليم يكون من النقطة

الأمامية)، ومن ثم الرجوع إلى النقطة الأولى (الأمامية) لتكملة المحاولات الست بالطريقة نفسها وبالتبادل، وكما موضح في الخطوات (1,2,3,4,5,6).

❖ يؤدي اللاعب المختبر ثماني محاولات مقسمة إلى (أربع محاولات من النقطة الأولى وأربع محاولات من النقطة الثانية وبالتبادل).

□ شروط الاختبار:

❖ السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على يسار اللاعب المختبر بتسليم (4) كرات و(4) كرات من أحد أفراد فريق العمل الثاني الواقف على يمين اللاعب المختبر بالتبادل وعلى وفق وصف الأداء، ومراقبة الخطوات الصحيحة والذراع الصحيحة للتصويب السلمي، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

□ إدارة الاختبار:

❖ مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

❖ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.

□ حساب الدرجة:

❖ يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.

❖ تقسيم الزمن على (60 ثا) (*).

❖ تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.

❖ تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة أو أداء غير صحيح.

❖ جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

❖ الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن (*).

❖

2-3-2 التجربة الاستطلاعية :

2-3-2-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

(* هذا التقسيم من أجل التقريب إلى العدد الصحيح.

من التوصيات المهمة التي يوصي بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها إجراء التجربة الاستطلاعية وهي (دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه, بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته) (1).

قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية الأولى على عينة مؤلفة من (8) لاعبين من شباب نادي الناصرية الرياضي لكرة السلة ومن خارج عينة البحث وتم العمل بمساعدة فريق العمل المساعد بعد شرح الاختبارات لهم وكيفية التسجيل ، تمت التجربة بتاريخ (18 / 4 / 2021) المصادف (الاحد) ، في تمام الساعة الرابعة عصرا ، حيث طبقت التجربة الاستطلاعية الأولى على الاختبارات مهارية و التي تشمل (الاداء المهاري المركب) .
ومن خلال التجربة الاستطلاعية الأولى اراد الباحث التعرف على :-

1- استخراج الاسس العلمية للاختبارات ومعرفة الزمن المستغرق لكل اختبار.

2- معرفة الوقت الإجمالي لتنفيذ الاختبارات. ومعرفة مدى كفاية حجم فريق العمل المساعد وتفهمه 3- للاختبارات. ومعرفة صلاحية الاختبارات المستخدمة.

4- معرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات. ومعرفة مدى تفهم عينة البحث للاختبارات المستخدمة.

2-2-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية يوم (الاثنين) بتاريخ (2021/4/19) في تمام الساعة الرابعة عصرا وعلى عينة مؤلفة من (6) لاعبين من لاعبي المجموعة التجريبية لغرض تقنين التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث بمساعد مدرب الفريق وكان الهدف منها :-

تنفيذ التمرينات في الوقت المحدد وتحديد الازمنة للتمرينات التي اقترحها الباحث. وتحديد الشدة القصوى للتمرينات المستخدمة من اجل تقنين الشدد ومدى ملائمتها لإمكانيات اللاعبين . والعمل على تعليم اللاعبين كيفية استخدام الوسائل والادوات عند تطبيق الوحدات التدريبية

(1) محمد صالح محمد: منهج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة لكرة السلة, (اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 1999) ص45.

4-2 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة بالبحث :

اولا : صدق الاختبار :

يعتمد الصدق على مدى تمثيل الاختبار للصفة التي وضع من اجلها وان يمثلها تمثيلا حقيقيا, ويعرف الصدق على أنه "مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من اجله (1) ". وكذلك " هو قياس الاختبارات لما وضع لقياسه بشكل دقيق وعدم قياسه لشيء آخر (2) ". ويرى الباحث أن تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من اجلها الاختبار فعلا اذ قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري للاختبارات المستخدمة من خلال المقابلات الشخصية للسادة الخبراء و المختصين و الاخذ بأرائهم

ثانيا: ثبات الاختبار:

توجد طرائق مختلفة لحساب معامل الثبات ، وقد لجأ الباحث الى استخدام احد هذه الطرائق وهي (تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه) إذ عمل الباحث إلى إيجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية وذلك باعتماد طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة نفسها ، إذ طبقت الاختبارات المرشحة على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية, في يوم (2021/4/20) (الثلاثاء) طبقت الاختبارات المهارية وتم اعادة الاختبارات بعد مرور (7) ايام بتاريخ (2021/4/27) (الثلاثاء) ، مع محاولة توفير نفس الظروف التي كانت في الاختبار الأول قدر الامكان ، وتم إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني ولكل اختبار, وكانت معاملات الثبات معنوية بعد مقارنتها مع قيمة (ر) الجدولية, مما يدل على ثبات الاختبار .

ثالثا: موضوعية الاختبار:

ان مصطلح الموضوعية يشير الى عملية تقويم مدى استقلال النتائج عن الحكم الذاتي للمصحح وتم حساب موضوعية الاختبار عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجات اثنين من

¹ () ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية : القاهرة, مركز الكتاب للنشر, ط3, 2005, ص35

² () محمد سامي ملحم , القياس والتقويم في التربية وعلم النفس : ط1 , عمان , دار المسيرة للنشر , 2000 , ص273

المحكمين، يقومان معا بوضع درجات للعينة في أثناء أداء الاختبار والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

يبين اسم الاختبار وقيم معامل الثبات ومعامل الموضوعية للاختبارات المهارية

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
5	الهجوم المركب الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب بالقفز نقطتان	0,97	0,97
6	الهجوم المركب قياس القدرة على الاستلام المنتهية بالتصويب بالقفز - ثلاث نقاط .	0,95	0,97
7	الهجوم المركب الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	0,95	0,97

قيمة معامل بيرسون تساوي (0,95) عند درجة حرية (2) تحت مستوى دلالة (0,05)

2-4-2 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة، إذ تم تطبيق الاختبارات المهارية في يوم (2021/4/29) الموافق (الخميس) في الساعة (الرابعة عصراً) وفي قاعة (الشهيد حيدر كامل برهان) وتحت إشراف الباحث والمدرّب وفريق العمل المساعد وقد تم مراعات توفير جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والادوات وطريقة التنفيذ .

2-4-2 التجربة الرئيسيّة :

قبل الشروع بتنفيذ التمرينات المعدة من الباحث ، وللتعرف على القيم القصوية لأداء اللاعبين بالتمرينات من خلال مجموعة من التمارين باستخدام (الحبال المطاطية والسلم الأرضي وادوات التنقل مع وسيلة القفز (القاعدة الثابتة) التي تكون مشابهة في عملها مع وسيلة القفز vertamax وعربة السحب والدفع بوجود الأوزان والشفتات والكرة الطبية ووسيلة ال TRX) للأطراف العلوية والسفلية وعضلات البطن والظهر قام الباحث بإجرائها على لاعبي شباب نادي الناصرية (16-18) سنة للتعرف على القيم القصوية للتمرينات في قاعة (الشهيد حيدر كامل برهان) .بدأ تنفيذ التمرينات في يوم (السبت) الموافق (2021/5/1) وانتهى في يوم (الأربعاء) الموافق (2021/7/21) .

البرنامج التدريبي :

حرص الباحث على تنفيذ اربع وحدات (تدريبية - تعليمية) قبل البدء بتنفيذ الوحدات التدريبية لضمان عدم حدوث الأداء الخاطئ و للحفاظ على سلامة اللاعبين, وهذه الوحدات ليست من ضمن مدة المنهج التدريبي وقد حرص الباحث على تطبيق اهداف الوحدات التدريبية .

قام الباحث بإعداد تمارين مدة تنفيذ التمرينات (12) اسبوع و بمعدل (4) وحدات في الاسبوع. عدد الوحدات التدريبية الكلي (48) وحدة تدريبية. أيام التدريب الأسبوعية (السبت -الاحد-الثلاثاء- الاربعاء) .توافر الوسائل والادوات المطلوبة لتنفيذ البرنامج .مراعات استخدام درجات الحمل (الشدة والحجم والكثافة) .استخدمت في المنهج التدريبي تمرينات بدنية ومهارية في القسم الرئيسي . اختلف زمن التمرينات وحسب شدة التمرينات .

2-4-3 الاختبارات البعدية:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتطبيقها بالأسلوب المتبع مع فريق العمل المساعد, وذلك لتلافي تأثير متغيرات الظروف على الاختبارات البعدية. إذ أجريت الاختبارات في يوم(الجمعة) الموافق (2021/7/23) , في الساعة الرابعة عصراً في قاعة الشهيد حيدر كامل برهان .

2-4-4 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) في معالجة البيانات الخاصة بالبحث باستعمال القوانين الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - الوسيط.
 - معامل الالتواء.
 - اختار (t-test) للعينات غير المستقلة (المتناظرة).
 - اختبار (t-test) للعينات المستقلة.
- النسبة المئوية = (الجزء / الكل) × 100 (1)

(1) قيسي ناجي وشامل كامل , مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية , عمان مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع , 1995 , ص107

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في الأداء المهاري المركب .

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للأداء المهاري المركب وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة

النتيجة	Sig	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.033	2.515	2.560	2.036	1.964	7.385	1.814	5.348	درجة	الأداء المهاري المركب التصويب نقطتان
معنوي	0.000	14.059	0.457	2.098	0.355	7.441	0.319	5.343	درجة	الأداء المهاري المركب التصويب ثلاث نقاط
معنوي	0.000	9.015	0.714	2.036	0.534	6.892	0.625	4.856	درجة	الأداء المهاري المركب التصويب السلمي

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاداء المهارى المركب .

جدول(5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبالي والبعدى للأداء المهارى المركب وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبالي		الاختبار البعدى		ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	Sig	النتيجة
		س	ع	س	ع					
الاداء المهارى المركب التصويب نقطتان	درجة	5.251	2.098	9.947	1.256	4.696	1.793	8.281	0.000	معنوي
الاداء المهارى المركب التصويب ثلاث نقاط	درجة	5.29	0.46	11.048	0.899	5.758	0.880	20.690	0.000	معنوي
الاداء المهارى المركب التصويب السلمى	درجة	4.728	0.725	10.063	0.738	5.335	0.721	23.366	0.000	معنوي

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية للأداء المهاري المركب .

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للأداء المهاري المركب وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	Sig	النتيجة
		ع	س	ع	س			
الاداء المهاري المركب التصويب نقطتان	درجة	1.964	7.385	1.256	9.947	3.475	0.003	معنوي
الاداء المهاري المركب التصويب ثلاث نقاط	درجة	0.355	7.441	0.899	11.048	11.79	0.000	معنوي
الاداء المهاري المركب التصويب السلمي	درجة	0.534	6.892	0.738	10.063	10.996	0.000	معنوي

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاداء المهاري

المركب

إن التدرج في شدة تمارينات القوة أسهمت في تطور (القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) للعضلات المشتركة في الاداء المهارى المركب والتي أثرت في أداء الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة التي بدورها تزيد من فاعلية اللاعب وكفايته داخل الملعب للقيام بالواجبات المهارية، إذ يؤكد (براين وينز) "على اللاعب الذي يقفز من أجل التهديد يكون هو الرابع إذ يمكنه التسجيل بصورة أفضل⁽¹⁾" كما أن تمارينات القوس المتنوعة انعكس عملها إيجاباً على تطور المجموعة التجريبية في

الاختبارات البعيدة إذ إن التمارين المستخدمة كان لها الأثر البالغ في تنمية العضلات العاملة سواء عضلات الذراعين أم الرجلين، كل وفق نوع المهارة المؤدات ، فإن تطور عضلات الذراعين أسهم في تحسين قدرة اللاعب على مسك الكرة والرمي على السلة لحظة الوصول إلى أعلى ما يمكن في الهواء وتوجيه الكرة في أثناء المناولة باستخدام الذراعين. وهذا يتفق مع ما أكده (عمر محمد مجيد) نقلاً عن (محمد صالح) عند أداء المناولة نحتاج إلى (عنصر القوة لتطويرها وخاصة عند دمج أو ربط مهارتين أو أكثر لأنها ترتبط مع تكتيك الأداء أو تؤثر إيجابياً في تطوير المهارات)⁽¹⁾.

لذلك فإن تمارينات القوة والوسائل التدريبية التي اعدّها الباحث المستهدفة للعضلات العاملة ساعدة اللاعبين على الاداء المهارى المركب اذ إن اللاعبين الذين يملكون هذه القدرة (فضلاً عن القدرات الأخرى) سيتميزون بقدرة وإمكانية الاستمرار في الأداء لمدة زمنية أطول .

إن تقنين مدد الراحة في تطبيق التمارينات القوة مع استعمال وسائل تدريبية وتأثيرها في تطوير القوة التي كان له التأثير الواضح في التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية ،

أما المجموعة الضابطة تطورت بنسب محددة في الاختبارات قيد الدراسة كونها لم تمارس تدريبات القوة واستخدام الوسائل التدريبية المساعدة بالشكل الموجه لتطوير العضلات العاملة واقتصار معظم أوقات أداء الوحدات التدريبية على التمارين العامة والتي لم تخدم الجانب المهارى بالمستوى المطلوب، الذي شكل فارقاً معنوياً للمجموعة التجريبية، نتيجة الربط والتركيب بين التمارين البدنية والذي ظهر انعكاسه على الاداء المهارى المركب .

(1) Brian Coleman , peter Ray; Play Basketball, Canada ,Coles Publishing Company Limited , 1980 , p107 .

(1) محمد صالح محمد منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة لكرة السلة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999) .

- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات :-

- 1- هنالك تطور حاصل للقدرات البدنية من خلال استعمال تمارينات القوة مما اثر على الاداء (المهاري المركب) للاعبين الشباب بكرة السلة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة).
- 2- من خلال ما أظهرته نتائج البحث ظهر أن هنالك تأثير واضح وحقيقي للتمرينات من خلال استخدام أدوات والوسائل التدريبية في تطور القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة .
- 3- ان التمارينات المعدة من المدرب كان لها الدور الايجابي في تطوير الاداء (المهاري المركب) لدى المجموعة الضابطة .
- 4- تفوق المجموعة التجريبية التي طبقت اسلوب التمارينات التي اعدّها الباحث من خلال استعمال الادوات والوسائل بشكل كبير على المجموعة الضابطة .

2-4 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة خرج الباحث بعدد من التوصيات هي :-

- 1- التركيز في أثناء التدريب من خلال استعمال الوسائل والادوات المساعدة على العضلات العاملة بالتحديد كلما اقترب من مدة المنافسات وذلك حتى تنسجم التدريبات مع ما يحتاجه لاعب كرة السلة.
- 2- التأكيد على أهمية تمارينات القوة الخاصة بلاعبي كرة السلة بما يتلاءم ومتطلبات اللعبة بدنياً ومهارياً من خلال دمج الجانب البدني والمهاري في آن واحد يعطي نتائج أفضل في تطويرهما من التمرين الذي يشمل جانباً واحداً بدنياً أو مهارياً .
- 3- من الضروري التنوع باستعمال التمارينات وبما يخدم القدرات البدنية المراد تطويرها ومستوى اللاعب وقابليته البدنية وتقبل اللاعب للشدد واحجام التدريب العالية وزيادة عامل التشويق والابتعاد عن الملل.

المصادر العربية و الاجنبية :

المصادر العربية .

- فارس سامي يوسف : بناء و تقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2006.
- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية : القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط3، 2005. محمد سامي ملحم ، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس : ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر ، 2000 .
- قيسي ناجي وشامل كامل ، مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية ، عمان مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1995 .
- محمد صالح محمد منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999) .
- محمد صالح محمد: منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999).

المصادر الاجنبية .

- Brian Coleman , peter Ray; Play Basketball, Canada ,Coles Publishing Company Limited , 1980.