

The Effect of Special Exercises to Develop Some of the Functional Abilities and Motions of Basketball Players

Wameedh Ali Hassoon

Department of Student Activities/ Babylon University/ Babylon/ Iraq

w.almlly@yahoo.com

ARTICLE INFO
Submission date: 27 / 3/2019
Acceptance date: 15/5/2019
Publication date: 13/ 12/2019

Abstract

Basketball is one of the quick group games require players to use many different forms of mobility. By observing the game for some junior players, there is a weakness in the abilities and motions of young players when facing different game situations that need to be Linking more than a skill to overcome that position during the game

so the researchr saw the study of this problem and try to develop appropriate solutions through the introduction of exercises in the form of kinetic chains, in the basketball beginners category. The goal is to:

1- Preparation of special exercises to develop the functional abilities and performances of the players emerging basketball.

2- Identify the effect of special exercises in developing the functional abilities and performances of the players of basketball.

The researcher used the experimental method. The researcher identified the research community in the basketball players for clubs (Babylon– Hilla - Madhatia) for the sports season (2016-2017). A random sample of (32) players were selected and divided into two groups. The most important conclusions:

1-Fit the special exercises that have contributed actively to the development of functional capacity tests and motor performances of members of the experimental group of junior basketball.

2-The various special exercises and the installation process increases the ability of the player to control his positions during the game.

3-The exercises followed by the trainer in the training units showed a slight impact in the control group, especially when compared with what the experimental group.

Keywords: functional abilities, motor renderings

تأثير تمارينات خاصة لتطوير بعض القدرات الوظيفية والأداءات الحركية لناشئي كرة

السلة

وميض علي حسون الملي

قسم النشاطات الطلابية/ جامعة بابل/ بابل/ العراق

الخلاصة

تعد كرة السلة من الألعاب الجماعية السريعة التي تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة وتفرض على اللاعبين استخدام أشكال حركية كثيرة ومركبة، وفي اثناء مشاهدة الباحث لبعض المباريات للناشئين، لوحظ أن هناك ضعفاً في القدرات الوظيفية والأداءات الحركية لدى اللاعبين الناشئين عند مواجهة مواقف اللعبة المختلفة التي تحتاج إلى ربط أكثر من مهارة للتغلب على تلك الموقف في اثناء المباراة لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومحاولة وضع الحلول المناسبة لها من خلال إدخال تمارينات على شكل سلاسل حركية، لما تحتويه من محاور تساعد المتعلم في تطوير القدرات الوظيفية والأداءات الحركية المطلوبة لدى فئة الناشئين في كرة السلة. وهدف الى:

1- إعداد تمارينات خاصة لتطوير القدرات الوظيفية والأداءات الحركية للاعبين الناشئين في كرة السلة.

2- تعرف تأثير التمارينات الخاصة في تطوير القدرات الوظيفية والأداءات الحركية للاعبين الناشئين في كرة السلة.

by University of Babylon is licensed under a Journal of University of Babylon for Humanities (JUBH)

[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

استخدم الباحث المنهج التجريبي (ذو المجموعات المتكافئة)، حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعب كرة السلة للأندية المشاركة في بطولة محافظة بابل لفئة الناشئين (نادي بابل - نادوية الحلة - نادي المدحتية) للموسم الرياضي (2016-2017) إذ بلغ عددهم (48) لاعباً. وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (32) لاعباً وقسموا الى مجموعتين. وأهم الاستنتاجات:

1- ملائمة التمرينات الخاصة التي ساهمت بشكل فاعل في تطوير اختبارات القدرات الوظيفية الأداءات الحركية لأفراد المجموعة التجريبية للناشئين في كرة السلة.

2- إن للتمرينات الخاصة المتنوعة وعملية تركيبها يزيد من قابلية اللاعب للتحكم بمواقفه اثناء اللعب.

3- إن التمرينات المتبعة من قبل المدرب في الوحدات التدريبية أظهر تأثيراً بسيطاً في المجموعة الضابطة عسيما عند مقارنته مع ما قامت به المجموعة التجريبية.

الكلمات الدالة: القدرات الوظيفية، الاداءات الحركية

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يُعد علم التدريب الرياضي من العلوم الهامة التي تؤثر بشكل مباشر في عملية الإرتقاء والنهوض بالأداء الحركي في جميع الأنشطة الرياضية، ويهدف إلى الوصول باللاعب إلى مستوى الأداء الرياضي الأمثل في نوع النشاط الذي يمارسه. ومن أهم مميزات التدريب الرياضي هو إرتباطه بنظريات وأسس العلوم المختلفة، إذ يتم في اثناء إعداد اللاعب من جميع النواحي سواء أكانت (بدنية أو مهارية وغيرها).

إن عملية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الفوز لم تعد بالعملية السهلة المنال وذلك لان المستوى الرياضي الآن وفي معظم الانشطة الرياضية قد وصل إلى مستويات تقترب من المثالية واصبح تحقيق الإنجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليل على رقي الدول وتحضرها.

تعد لعبة كرة السلة، واحدة من الألعاب الجماعية المنظمة التي تمتاز بالدقة والسرعة والتشويق والأداء المنظم ذات الانتشار الكبير والواسع لما تتضمنه من مهارات عدة دفاعية وهجومية تتطلب من اللاعب أن يكون على مستوى جيد من الأداءات الحركية المركبة وتوافر المعرفة المهارية الملائمة التي تتفق مع متطلباته في ساحة اللعب في اثناء تنظيم الحركات أو المهارات لتشكيل استجابات متعددة لمواجهة متطلبات اللعب المختلفة والمتغيرة.

إن التطور الحاصل دفع الباحث إلى محاولة إدخال تمرينات خاصة في كرة السلة تمتاز بالتنوع والشمولية والتي تؤثر تأثيراً مباشراً في العملية التعليمية لكونها تسهم إيجاباً في تطوير المهارات والواجبات الحركية وإتقانها، فضلاً عن إلاققتصاد في الجهد والوقت المبذول من قبل المدرب واللاعب ليتمكننا من تحقيق الأهداف المرجوة التي نسعى اليها، وهي الوصول باللاعب الناشئ الى الأداء الأفضل.

ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه في معرفة مدى فاعلية استعمال تمرينات خاصة بالصورة التي تدعم القدرات الوظيفية والأداءات الحركية في كرة السلة وتطويرها او محاولة النهوض بمستوى الناشئين المتعلمين للوصول إلى أفضل المستويات.

1-2 مشكلة البحث: تعد كرة السلة من الألعاب الجماعية السريعة التي تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة وتفرض على اللاعبين استخدام أشكال حركية كثيرة ومركبة، وفي اثناء مشاهدة الباحث لبعض المباريات للناشئين، لوحظ أن هناك ضعفاً في القدرات الوظيفية والأداءات الحركية لدى اللاعبين الناشئين عند مواجهة مواقف اللعبة المختلفة التي تحتاج إلى ربط أكثر من مهارة للتغلب على تلك المواقف في اثناء المباراة،

ويعزو الباحث ذلك الى الطريقة الجزئية لتعلم تلك المهارات للناشئين لغرض تسهيل عملية التعلم، الأمر الذي يؤدي إلى إنفصال المهارة الأساسية عن مضمونها الكلي في اثناء اللعب وعزل المتعلم عن الصورة الكلية المتواجدة داخل الملعب، مما يؤدي ذلك إلى ظهور حالة الإرتباك والتعب التي تسهم في فقدان الكرة أو فشل في ربط تلك المهارات في نهاية الأداء، وأثر ذلك في فاعلية الأداء عند اللاعبين، ومما سبق ذكره ولخبرة الباحث ومتابعته للفئات العمرية في كرة السلة، إرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومحاولة وضع الحلول المناسبة لها من خلال إدخال تمارينات على شكل سلاسل حركية، لما تتضمنه من محاور تساعد المتعلم في تطوير القدرات الوظيفية والأداءات الحركية المطلوبة لدى فئة الناشئين في كرة السلة.

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارينات خاصة لتطوير القدرات الوظيفية والأداءات الحركية للاعبين الناشئين في كرة السلة.
- 2- تعرف تأثير التمارينات الخاصة في تطوير القدرات الوظيفية والأداءات الحركية للاعبين الناشئين في كرة السلة.

1-4 فرض البحث:

- 1- للتمارين الخاصة تأثيراً إيجابياً في تطوير القدرات الوظيفية والأداءات الحركية للاعبين الناشئين في كرة السلة.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبون الناشئون في أندية محافظة بابل بكرة السلة.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 10 / 8 / 2017 ولغاية 11 / 2 / 2018.
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة الشهيد حمزة نوري المغلقة للألعاب الرياضية.

1-6 تحديد المصطلحات:

الأداءات الحركية: "هي عبارة عن عدد من الحركات المستقلة غير المتمثلة والمتباينة من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم ربطها أو دمجها ببعض بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار الأداء متواصلًا وعلى درجة عالية من التوافق". [1: 106]

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي (ذو المجموعات المتكافئة). [2: 215]
- 2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبين كرة السلة للأندية المشاركة في بطولة محافظة بابل لفئة الناشئين (نادي بابل-نادية الحلة- نادي المدحتية) للموسم الرياضي (2016-2017) إذ بلغ عددهم (40) لاعباً. وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (20) لاعباً وقسموا الى مجموعتين.
- 2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستعملة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات.

- 1- الملاحظة. 2- المقابلة الشخصية. 3- الاستبانة. 4- الاختبار والقياس.
- 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
- 1- ساعة توقيت نوع (SMART TIME) عدد (2). 2- شريط قياس معدني بطول (30) متراً. 3- حاسبة يدوية علمية نوع (casio) يابانية الصنع عدد (1). 4- ملعب كرة سلة (قانوني). 5- استمارات تسجيل البيانات وتفرغها. 6- كرات سلة نوع (Molten) صينية الصنع عدد (8) كرات. 7- طباشير ملون. 8- شريط

لاصق. 9- صفارة عدد (2) نوع (فوكس). 10- جهاز لقياس الوزن نوع صيني. 11- حاسوب laptop نوع (hp) عدد (1). 12- آلة تصوير نوع (canon) عدد (2). 13- منصة آلة تصوير عدد (2).

2-4 تحديد متغيرات البحث:

2-4-1 تحديد القدرات الوظيفية:

قام الباحث بعملية جمع للعديد من المراجع العلمية ومسحها من أجل التعرف على أهم القدرات الوظيفية للاعبين الناشئين في كرة السلة. ولغرض اختيار بعض القدرات تم تصميم إستمارة استبانة وعرضها على الخبراء والمتخصصين والبالغ عددهم (11) خبيراً وبعد جمع الإستمارات وتقريغ البيانات حددت القدرات الوظيفية والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1): يبين صلاحية القدرات الوظيفية وحسب رأي الخبراء

نوع الدلالة	قيمة كا2		الصلاحية		القدرات الوظيفية
	الجدولية	المحسوبة	لا يصلح	يصلح	
معنوي	3.84	11	صفر	11	القدرة اللااوكسجينية اللااكتكية
معنوي		7.36	1	10	القدرة اللااوكسجينية اللااكتكية
معنوي		11	صفر	11	القدرة الاوكسجينية
عشوائي		0.22	5	6	السعة الحيوية
عشوائي		0.81	4	7	معدل نبض القلب
عشوائي		0.22	6	5	الكفاءة البدنية
عشوائي		2.27	3	8	ضغط الدم
بلغت قيمة (كا2) الجدولية 3.84، عند درجة حرية(1)، ومستوى دلالة (0.05)					

2-4-2 تحديد اختبارات القدرات الوظيفية:

بعد تحديد القدرات الوظيفية لدى اللاعبين الناشئين في كرة السلة وحسب رأي الخبراء، قام الباحث بترشيح مجموعة من الاختبارات، وعرضت باستمارة استبانة لإستطلاع آراء الخبراء والبالغ عددهم (9) خبراء وبعد جمع الاستمارات حددت اختبارات القدرات الوظيفية والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2): يبين صلاحية الاختبارات المرشحة للتطبيق

القدرات	الاختبارات	الصلاحية		كا2 المحسوبة	الدالة
		يصلح	لا يصلح		
1-القدرة للا او كسجينية اللالاكتيكية	1- اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	9	صفر	9	معنوي
	2- اختبار الدرج لماركاريا	4	5	0.11	عشوائي
2- القدرة اللا او كسجينية اللاكتيكية	1- اختبار الوثب العمودي لمدة 60 ثا	6	3	1	عشوائي
	2- اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية	9	صفر	9	معنوي
3-القدرة الاوكسجينية	1- اختبار الصناديق	3	6	1	عشوائي
	2- اختبار الخطوة لها رفرد	9	صفر	9	معنوي
بلغت قيمة (كا2) الجدولي 3.84 ، عند درجة حرية(1) ، ومستوى دلالة (0.05)					

2-4-3 تحديد الأداءات الحركية واختباراتها:

قام الباحث بالاطلاع على المصادر والبحوث ذات العلاقة، إتماماً لإجراءات البحث ولتحقيق الأهداف اختار الباحث بعض الأداءات الحركية (بعض التحركات الهجومية) في كرة السلة الملائمة لدراسته قام الباحث بتحديد الاختبارات الخاصة بموضوع الدراسة من خلال إعداد استبانة تضم عدة اختبارات لتقويم الاختبارات المهارية (الأداء الفني) لبعض التحركات الهجومية، ثم عرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (14) خبيراً في تخصص (الاختبار والقياس وكرة السلة)، وذلك من أجل تحديد الاختبارات الملائمة مع متغيرات الدراسة المبحوثة. وبعد جمع البيانات وتقريغها، قام الباحث باستخراج قيمة (كا2) لكل اختبار ، وكما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3): يبين صلاحية اختبارات الأداءات الحركية (التحركات الهجومية) في لعبة كرة السلة

نوع الدلالة	قيمة كا2		الصلاحية		اختبارات الأداءات الحركية
	الجدولية	المحسوبة	لا يصلح	يصلح	
معنوي	3.84	10.28	1	13	v.cut واستلام الكرة ثم التصويب السلمي أو (التصويب بالقفز).
معنوي		4.57	3	11	الحجز الهجومي والدوران واستلام الكرة والتصويب السلمي أو (التصويب بالقفز).
معنوي		7.14	2	12	الخداع من الثبات واستلام الكرة ثم التصويب السلمي أو (التصويب بالقفز)).
بلغت قيمة (كا2) الجدولية 3.84 ، عند درجة حرية(1) ، ومستوى دلالة (0.05)					

2-5 التجربة الاستطلاعية:

وعلى الرغم من كون الاختبارات المرشحة للتطبيق تمتاز بالمعاملات العلمية نظراً لكونها مقننة وقد وردت في مراجع عدة ألا أن الباحث لم يكتفي بذلك لهذا فقد عمد إلى تطبيق الإختبارات على عينة مشابهة لعينة الدراسة والمتمثلة (4) لاعبين فقد قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في الساعة الرابعة عصراً في قاعة حمزة نوري بتاريخ (2017/8/20) وتم إعادة الإختبارات على العينة نفسها في أقل من أسبوع بتاريخ (2017/8/25).

وكان الغرض من إجراء التجربة الإستطلاعية التعرف على:

- 1-الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلاً.
- 2-السلبيات والإيجابيات التي ترافق عملية التنفيذ لتعزيز الإيجابيات وتجاوز السلبيات قبل إجراء التجربة الرئيسية.

3-الوقت اللازم لكل إختبار والإختبارات ككل.

4-التعرف على مدى سهولة أو صعوبة الاختبارات وتنفيذها.

5-إستخراج المعاملات العلمية لها المتمثلة والثبات والموضوعية.

2-6 الأسس العلمية

2-6-1 صدق الاختبار:

لغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحث بعرض استمارة استبانة على مجموعة من الخبراء لأجل الحصول على صدق المحتوى أو المضمون الذي غالباً ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على

كينونته أو وجود السمة أو الصفة أو القدرة المعنية للتحقق عما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلاً أم لا. [3: 285]

2-6-2 ثبات الاختبار:

إن ثبات الاختبار هو "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس". [4: 144]، فقد تم التوصل إلى معامل الثبات للاختبارات عن طريق إعادة الإختبار، إذ طبقت الاختبارات بتاريخ (2017/8/20) وتم إعادة تطبيق الاختبارات على العينة نفسها في (2017/8/25) أي بعد خمسة أيام من الاختبار الأول ثم استعمل الباحث معامل الارتباط البسيط بيرسون وكانت قيمة معامل الارتباط عالية وهذا يؤكد أن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية.

2-6-3 موضوعية الاختبار:

تعرف الموضوعية "مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية" [4: 169]، أن من أهم سمات الاختبار المقننة انه يتمتع بدرجة عالية من الموضوعية وتعود موضوعية الاختبار إلى وضوح التعليمات من حيث إدارة الاختبار وإعطاء الدرجة، ويتصف الاختبار بموضوعية عالية عندما يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون. ولكون الاختبارات المستخدمة سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي للمقوم كما أن المحكمين كانوا من اساتذة التربية البدنية وعلوم الرياضة تخصص (كرة السلة) فضلاً عن آراء الخبراء الذين رشحوا هذه الاختبارات لذا تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية عالية وكما موضح بالجدول (4).

الجدول (4): يبين معامل الثبات والموضوعية لمتغيرات الدراسة

ت	الاختبارات	الثبات	الموضوعية
1	اختبار القدرة اللاوكسجينية اللاكتيكية	0.915	0.956
2	اختبار القدرة اللاوكسجينية اللاكتيكية	0.975	0.987
3	اختبار القدرة الاوكسجينية	0.966	0.982
4	v.cut واستلام الكرة ثم التصويب السلمي أو (التصويب بالقفز).	0.896	0.946
5	الحجز الهجومي والدوران واستلام الكرة والتصويب السلمي أو (التصويب بالقفز).	0.925	0.961
6	الخداع من الثبات واستلام الكرة ثم التصويب السلمي أو (التصويب بالقفز).	0.889	0.942

2-7 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ (2017/8/30) في تمام الساعة الرابعة مساءً في قاعة حمزة نوري على عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعب. ولقد تم حساب التجانس لعينة البحث في مقاييس العمر، الوزن، الطول وكما موضح بالجدول (5) ولقد كانت قيمة معامل الالتواء أقل من $1 \pm$ مما يدل على تجانس عينة البحث.

الجدول (5): يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الدراسة

ت	المعالجة الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	13.8	17	1.48	0.40
2	الطول	م	1.63	1.64	0.07	0.20
3	الوزن	كغم	59.3	59	4.07	0.22

وبعد تقسيم العينة على مجموعتين ضابطة وتجريبية تم احتساب التكافؤ في متغيرات الدراسة الأخرى وكما موضح في الجدول (6) وعند مقارنة قيمة (t) المحسوبة بقيمة (t) الجدولية والبالغة (2.10) بمستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) أتضح بأن المحسوبة أقل من الجدولية وفي جميع متغيرات الدراسة هذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

الجدول (6): يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبلية باستخدام قيمة (t)

الاختبارات	التجريبية		الضابطة		T المحتسبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
الوثب العمودي (سرجنت)	57.6731	4.6113	58.6065	4.439	0.461	عشوائي
الخطوة اللاهوائي	443.0511	133.409	485.0953	19.115	0.986	عشوائي
الخطوة هوائي	65.0581	6.4594	64.9889	7.062	0.022	عشوائي
v.cut واستلام الكرة ثم التصويب السلمي أو (التصويب بالقفز).	14.49	0.85	14.38	0.88	0.73	عشوائي
الحجز الهجومي والدوران واستلام الكرة والتصويب السلمي أو (التصويب بالقفز).	19.16	0.90	19.53	0.98	0.74	عشوائي
الخداع من الثبات واستلام الكرة ثم التصويب السلمي أو (التصويب بالقفز).	15.78	0.36	15.24	1.45	0.91	عشوائي
بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.10) وبمستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية 18						

2-8 تطبيق التمرينات الخاصة:

بعد أن استكمل الباحث كافة الإجراءات المناسبة التي سبقت تطبيق المفردات، قام بالإشراف على إجراءات هذه التمرينات التي طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (10) لاعبين فئة الناشئين في كرة السلة وبمساعدة فريق العمل المساعد، إذ طبقت على المجموعة التجريبية في بتاريخ (1/ 9 / 2017) واستمر العمل به إلى آخر وحدة تدريبية بتاريخ (30 / 10 / 2017)، ومدة الوحدة التعليمية (20-30) دقيقة من القسم الرئيسي، إذ تضمنت هذه الوحدات التدريبية مجموعة من التمرينات للأداءات الحركية (بعض التحركات الهجومية) والقدرات الوظيفية، وتنشابه في أدائها التحركات المؤداة خلال المباريات، مع مراعاة التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب وإعطاء التغذية الراجعة التي تجعل الأداءات أقل صعوبة وتساعد في عملية التطور، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فتقوم بتنفيذ المنهج المتبع من قبل المدرب. وقد تضمنت المفردات ما يأتي:

- 1- الزمن الكلي لتنفيذ المفردات (8) أسابيع.
- 2- عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات.
- 3- عدد الوحدات الكلية (24) وحدة
- 4- زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.

5- كان تدخل الباحث في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، ويتراوح زمن تنفيذ التمرينات في القسم الرئيسي من (20-30) دقيقة.

6- استخدم الباحث مبدأ التدرج من السهل الى الصعب في التمرينات.

2-9 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بتقييم الاختبارات المهارية (الأداء الفني) والقدرات الوظيفية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ (2017/11/2) في صالة حمزة نوري، وقد حرص الباحث على مراعاة توفير الظروف والأحوال المشابهة التي أجريت فيها الاختبارات القبلية قدر الإمكان من حيث الوقت والمكان والأجهزة والأدوات للحصول على نتائج دقيقة.

2-10: الوسائل الإحصائية:

الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - المنوال. - الالتواء. - الارتباط البسيط. - اختبار t للعينات المتناظرة والمستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج مجموعة البحث التجريبية في اختبارات القدرات الوظيفية والأداءات الحركية قيد البحث وتحليلها.

الجدول (7): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات القدرات الوظيفية والأداءات الحركية قيد البحث لمجموعة البحث التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	13.675	7.853	80.9316	4.113	57.6731	اختبار الوثب العمودي من الثبات
معنوي	13.066	53.472	736.432 7	133.40 9	443.0511	اختبار الخطوة اللاهوائي (القدرة اللاوكسجينية اللاكتيكية)
معنوي	14.44	9.462	106.580 7	6.4594	65.0581	اختبار الخطوة لهارفرد (القدرة اللاوكسجينية)
معنوي	14.10	0.65	20.91	0.85	14.49	v.cut، واستلام الكرة ثم التصويب السلمي (التصويب بالقفز)/ درجة
معنوي	12.37	0.93	26.37	0.90	19.16	الحجز الهجومي والدوران واستلام الكرة والتصويب السلمي او (التصويب بالقفز)
معنوي	12.01	0.77	21.87	0.63	15.78	الخداع من الثبات واستلام الكرة ثم التصويب السلمي او (التصويب بالقفز)/ درجة.
قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.26) وبدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)						

2-3 عرض نتائج مجموعة البحث الضابطة في اختبارات القدرات الوظيفية والأداءات الحركية قيد البحث وتحليلها.

الجدول (8): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات القدرات الوظيفية والأداءات الحركية قيد البحث لمجموعة البحث الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-		
اختبار الوثب العمودي من الثبات	58.6065	4.439	64.9065	3.577	11.699	معنوي
اختبار الخطوة اللاهوائي (القدرة اللاواكسجينية اللاكتيكية)	485.0953	19.115	603.294	92.50	3.618	معنوي
اختبار الخطوة لهارفرد (القدرة اللاواكسجينية)	64.9889	7.062	82.0013	5.966	19.1	معنوي
v.cut، واستلام الكرة ثم التصويب السلمي او (التصويب بالقفز)/ درجة	14.83	0.88	16.33	1.07	3.42	معنوي
الحجز الهجومي والدوران (الرول) واستلام الكرة والتصويب السلمي او (التصويب بالقفز)/ درجة.	19.53	0.98	21.20	1.30	2.76	معنوي
الخداع من الثبات واستلام الكرة ثم التصويب السلمي او (التصويب بالقفز)/ درجة.	15.24	1.45	17.12	1.01	3.64	معنوي
قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.26) وبدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)						

3-3 عرض نتائج مجموعتي البحث في اختبارات القدرات الوظيفية والأداءات الحركية قيد البحث وتحليلها.

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-		
اختبار الوثب العمودي من الثبات	80.9316	7.853	64.9065	3.577	11.699	معنوي
اختبار الخطوة اللاهوائي (القدرة اللاواكسجينية اللاكتيكية)	736.4327	53.472	603.294	92.50	3.618	معنوي
اختبار الخطوة لهارفرد (القدرة اللاواكسجينية)	106.5807	9.462	82.0013	5.966	19.1	معنوي
v.cut، واستلام الكرة ثم التصويب السلمي او (التصويب بالقفز)/ درجة	20.91	0.65	16.33	1.07	3.42	معنوي
الحجز الهجومي والدوران (الرول) واستلام الكرة والتصويب السلمي او (التصويب بالقفز)/ درجة.	26.37	0.93	21.20	1.30	2.76	معنوي
الخداع من الثبات واستلام الكرة ثم التصويب السلمي او (التصويب بالقفز)/ درجة.	21.87	0.77	17.12	1.01	3.64	معنوي
قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.26) وبدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)						

3-4 مناقشة نتائج اختبارات القدرات الوظيفية:

في اثناء عرض الجداول السابقة تبين وجود فرق في نسبة التطور للمجموعتين التجريبية والضابطة، إذ كانت نسبة التطور للمجموعة التجريبية أكبر من نسبة التطور للمجموعة الضابطة وهذا ما يؤكد أن التدريبات القصيرة الزمن والعالية الشدة التي استخدمها الباحث في تطبيق المنهج كانت ذا أثر فاعل في تطوير القدرة اللاكتيكية. تمثل القدرة اللاكتيكية (ATP-CP) نظام الطاقة الرئيس في لعبة كرة السلة إذ ان مهارات ومتطلبات هذه اللعبة تكون ذات طبيعة قصوية انفجارية قصيرة الزمن في الغالب لذا عمد الباحث إلى استخدام تمارينات تعمل على تطوير القدرات اللاهوائية اما المجموعة الضابطة فكانت نسبة تطورها اقل وذلك لعدم إتباع الأسس العلمية في التدريب التي تعمل على تنمية نظم إنتاج الطاقة وان عدم اتباع هذه الأسس العلمية في التدريب لايساعد على تحقيق نسبة تطور والإرتقاء بتلك القدرات. [5:112]، ويعزو الباحث السبب في هذا التطور في استخدام تمارينات ذي شدة عالية على أن تتكرر التمارينات مرات عدة ومتتالية إذ تكون شدة التمرين متناسبة مع أوقات الراحة لكي يتحقق تطور لهذه القدرات اللاهوائية وفي اثناء التكيف الوظيفي الحاصل ينتج زيادة في نشاط الانزيمات المسؤولة عن انتاج الطاقة اللاهوائية ولكون هذا النظام يحدد بزمن لايتجاوز الدقيقتين وبناءً على ما تقدم فأن زمن أداء الجهد يجب أن لا يزيد عن (1-2) دقيقة، إذ إن زيادة مدة الأداء عن هذه المدة لا تطور هذه القدرة لذا يجب مراعاة اختبار تمارينات مناسبة من الشدة وعدد مرات التكرار ومدة الراحة. إن حامض اللاكتيك أحد الأسباب الهامة في زيادة كفاءة اعضاء واجهزة الجسم إذ إن زيادة اللاكتات بالدم يصاحبها زيادة في نشاط بعض الوظائف الحيوية [6:67]، ويعزو الباحث السبب في عدم تطوير المجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية لعدم استخدامها تمارينات موضوعة على أسس علمية صحيحة أي وفق أنظمة الطاقة، إذ يؤكد (امر الله أحمد البساطي 1998) [7:75]، "إن المدخل العلمي لتحديد اتجاه حمل التدريب يتوقف على معرفة نظام الامداد بالطاقة الاساسي" لذا يعد التدريب وفق أنظمة الطاقة من أفضل طرائق التدريب الحديث التي تساعد على الارتقاء بمستوى اللاعبين لذا إن استخدام المجموعة الضابطة لتمرينات ذي مدة زمنية غير متناسبة أدى إلى عدم تطوير هذه القدرة مقارنة بالمجموعة التجريبية.

3-5 مناقشة نتائج اختبارات الأداءات الحركية :

في اثناء ما تم عرضه من نتائج في الجداول السابقة للاختبارات وللمجموعتين التجريبية والضابطة، ظهرت أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبارات البعدية في الأداء الفني لإختبارات المجموعة التجريبية ، أما بخصوص المجموعة الضابطة فكانت هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبارات البعدية في الأداءات الحركية للبحث، ويظهر هذا واضحاً في اثناء الفرق بين الأوساط الحسابية للاختبارين، ويعزو الباحث سبب هذا الفرق بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى تأثير التمارينات الخاصة التي أعدها الباحث، أما للمجموعة الضابطة فيعزوها إلى المنهج المتبع من قبل مدرب الفريق في تطوير الأداءات الحركية للبحث. اما في المجموعة التجريبية تم تطبيق تمارينات خاصة على أفرادها، إذ ظهرت فروق معنوية بين اختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للأداءات الحركية للبحث، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى ما تضمنته التمارينات من ممارسة وتنوع وتكرار، إذ إن "القاعدة الأساسية والضرورية في تطوير المهارة هو الاهتمام بعدد محاولات التمارينات وعلى تنوعها" [8:4]، فضلاً عن ذلك أن الأسلوب المستعمل قد لا يكون مألوفاً لديهم في الوحدات التدريبية المتبعة مما أدى إلى زيادة إنتباههم في تنفيذ مفردات التمارينات الخاصة وتطبيق الأداءات الحركية بشكل جيد وفاعل، بالإضافة الى الاستجابة التي وجدت في الوحدات التنافسية التي

كانت تمثل زيادة في التركيز والانتباه لتحقيق استجابة مناسبة لتنفيذ الأداء الأفضل، إذ إن الاستجابات الخاصة في المواقف التنافسية تكون أقوى حدة من المواقف المشابهة التي ليس فيها تأثيرات تنافسية. وللتدريبات أهمية كبيرة في جوانب العملية التعليمية فهي "أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم إلا عن طريقها وتؤدي إلى تعلم المهارة وتطويرها" [9:117]، وأن نوعية التدريبات من حيث وجود المنافسة والإثارة والمتعة في أدائها، أثار في نفس اللاعب الناشئ حالات التحدي الذاتية وإثبات الوجود في وسط المجموعة التي يعمل معها والتي ساعدت على استدعاء الاستجابات الحركية المناسبة، الأمر الذي يؤدي إلى تطوير أفضل في الأداءات الحركية، إذ إن "المتطلبات الحركية المتعددة وتنوعها واستخدامها للأدوات مرتبطة بعنصري المرح والسرور" [10:39]، فضلاً عن تعزيز الأداء المهاري بالملاحظة وتصحيح الأخطاء لاحتواء التدريبات على التغذية الراجعة لما له من دور أساس في تطوير الأداءات الحركية، إذ إن "التغذية الراجعة لها دور مهم في تقوية وتدعيم الاستجابة الصحيحة وتيسر عملية الإنتقاء الصحيح وحذف الأخطاء، وهي أكثر فاعلية من مجرد تعزيز" [11:194]، ووجدت لغرض تفعيل عملية التعلم وتحسين الأداء.

أما بخصوص المجموعة الضابطة التي تم تطبيق المنهج المتبع من قبل المدرب على أفرادها، وظهرت أيضاً فروق معنوية بين اختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في الأداء الفني للمهارات الحركية، إذ يعزو الباحث إلى سبب هذه الفروق هو تطبيق هذه المجموعة لمنهج المدرب المتبع الذي أسهم في توفير المجال الحركي للاعبين المجموعة الضابطة في ممارسة النشاط واللعب والذي ساعد على تطور الأداء الفني للاختبارات، فضلاً عن العامل البيئي المتمثل ببيئة النادي من حيث توافر القاعة الرياضية والكرات والتجهيزات الأخرى وجو المنافسة، الأمر الذي يتيح للاعبين حرية الحركة واللعب مما يجعلهم يؤدون الكثير من المهارات الحركية بشكل عفوي مما أدى إلى تطور هذه الاختبارات.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ساهمت التدريبات الخاصة بشكل فاعل إلى تطوير اختبارات القدرات الوظيفية للأداءات الحركية لأفراد المجموعة التجريبية للناشئين في كرة السلة.
- 2- إن التدريبات الخاصة، أثرت بشكل فاعل في ربط السلاسل الحركية المركبة.
- 3- إن للتدريبات الخاصة المتنوعة وعملية تركيبها يزيد من قابلية اللاعب للتحكم بمواقفه في أثناء اللعب.
- 4- إن التدريبات المتبعة من قبل المدرب في الوحدات التدريبية أظهرت تأثيراً بسيطاً في المجموعة الضابطة سيما عند مقارنته مع ما قامت به المجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام التدريبات الخاصة واختبارات القدرات الوظيفية والأداءات الحركية الهجومية واعتمادها لتقويم الأداء.
- 2- الاهتمام الجدي من المدربين في تخصيص الوقت الكافي في أثناء الوحدات التدريبية بدمج أكثر من نوع من أنواع المهارات في كرة السلة في أثناء تدريبات تطور نواح مختلفة وخاصة عند تدريب فئة الناشئين.
- 3- ضرورة الاستمرار في التدريب وزيادة مدة المنهج التدريبي للتدريبات الخاصة في كرة السلة للوصول إلى مستوى أداء مهاري أفضل.
- 4- إجراء دراسات مشابهة لهذا المنهج على الفئات العمرية الأخرى.

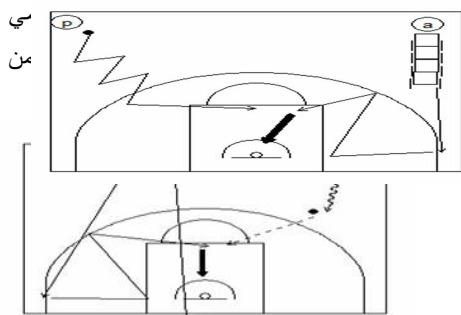
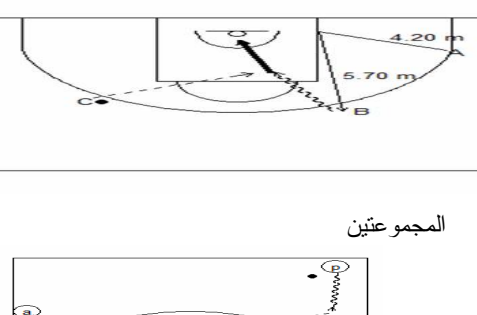
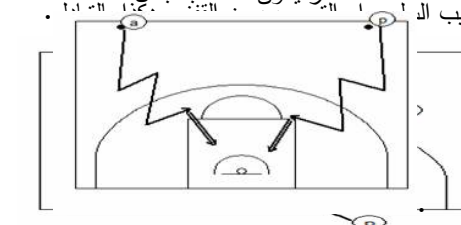
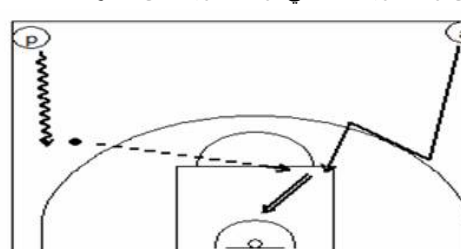
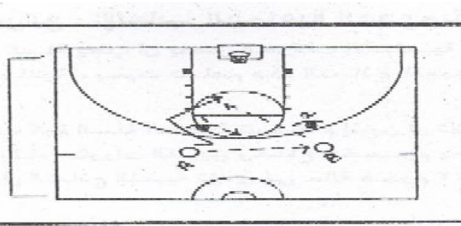
CONFLICT OF INTERESTS

There are no conflicts of interest

المصادر والمراجع

- 1- جمال محمد علاء الدين، ناهده انور الصباغ. علم الحركة، ج2، ط6، الاسكندرية، دار المعارف، 1996.
- 2- محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 3- محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان: القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 4- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب والنشر 2001.
- 5- محمد كاظم خلف، تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- 6- بهاء الدين سلامة؛ بيولوجية الرياضة والاداء الحركي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1992.
- 7- أمر الله أحمد البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية: دار المعارف 1998.
- 8- MostonMuska: Teaching Physical Education carler. E.merill, publishing company, ohio, 1981
- 9- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008.
- 10- محمد حسن علاوي. موسوعة الألعاب الرياضية، ط6، القاهرة، دار المعارف، 1996.
- 11- ايلين وديع فرج. خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط2، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2002.

ملحق (1) أشكال التمرينات المستخدمة في البحث

10- اللاعب (a) يقوم بعمل تمرين السلم الأرضي ثم عمل v.cut واستلام الكرة ثم التصويب السلمي أو بالقفز، أما اللاعب (p) الذي يبدؤه يقوم بالتغطية بتغير الاتجاه قبل التخليط ثم الدوران باتجاه جانب التصويب الوسط 	8- اللاعب (a) يقوم بعمل مهارة v.cut ومن ثم يقوم بالدوران خلف اللاعب (b) واستلام الكرة من اللاعب (c) وعمل 1- ينقسم الفريق الى مجموعتين (a)، (p) يقوم اللاعب الاول التصويب السلمي أو التصويب بالقفز 
12- من منتصف الملعب يقوم اللاعبين بالطبقة زكزاك وعمل الخداع على فوس الرمية الميدانية (3) نقاط ومن ثم عمل خداع ثاني من أسفل السلة عند سماع الصافرة يقوم اللاعب (p) بالانطلاق على خط الرمية الحرة ومن ثم التصويب السلمي أو التصويب من اللاعب (a) وعمل الحجز الهجومي والدوران واستلام الكرة القفز يكون الأداء بالتبادل والتصويب الد 	2- منطقة الزاوية للقيام بالحجز الهجومي ومن ثم الدوران 2- اللاعب (b) يقوم الحجز الهجومي الى اللاعب (a) من الدوران واستلام الكرة (b) والتصويب السلمي أو التصويب من القفز نحو الجانب الملعب السليبي ثم عمل (فلاش) واستلام الكرة وعمل الهدف التصويب السلمي أو التصويب من القفز، بالنسبة للاعب (c) هو 
6- اللاعب (p) يقوم بالطبقة بين الشواخص عند سماع الصافرة يقوم اللاعب (a) بعمل خداع من الثبات واستلام الكرة من الزميل والدوران والتصويب السلمي أو التصويب من القفز. 	3- يقوم اللاعب (B) بمهارة v.cut ثم التحرك للخارج لاستقبال الكرة من الزميل (A) ومن ثم التصويب السلمي أو التصويب بالقفز. 
9- يمرر اللاعب (A) الكرة الى اللاعب (B) ويقوم بالخداع ويقطع باتجاه السلة ومن ثم استقبال التمريرة ، معادة من زميله (B) لعمل التصويب السلمي أو التصويب بالقفز. 	7- يقسم اللاعبون الى مجموعتين . يبدأ التمرين بقيام اللاعب الاول من مجموعة أ رقم (1) باتجاه المدافع (x1) للقيام بالحجز ومن ثم الدوران (الرول) والركض باتجاه السلة لاستلام الكرة من اللاعب رقم (4) من مجموعة ج والتصويب السلمي أو 