

تمرينات خاصة وفق استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وتأثيرها في

تطوير بعض المهارات الأساسية لاعبي كرة السلة للشباب.

أ.د. مصطفى حسن عبد الكريم أ.م.د. معتز خليل ابراهيم م.م. ليث قاسم مجيد

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

laithkasm1687@gmail.com

07709267606

مستخلص البحث:

ان الدراسة تهدف الى التعرف على مدى تأثير التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثين لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة للشباب. اذ بلغت عينة الدراسة (12) لاعبا وبأعمار من (16-18) سنة، وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة بشكل متساو وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة، وتم تطبيق التمارين الخاصة المعدة من قبل الباحثين على المجموعة التجريبية، بواقع (8) أسابيع وفي كل أسبوع (3) وحدات تدريبية حيث بلغ مجموع الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي، (24) وحدة تدريبية، وبلغ زمن المستغرق في الوحدة التدريبية (40 دقيقة)، كما ان مراعاة التنظيم الصحيح لزمن العمل والراحة من خلال تقنين شدد التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية عن طريق استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة التي استخدمها الباحثون في دراستهم كان له تأثير ايجابي في تطوير مهارات اللاعبين المجموعة التجريبية على حساب المجموعة لضابطة، و بعد نهاية تطبيق التمارين الخاصة على المجموعة التجريبية تم اجراء الأختبارات البعدية على عينة البحث. وبعد ذلك تم استخدام الوسائل الأحصائية المناسبة حيث توصل الباحثون الى عدة أستنتاجات منها أن التدريب بأستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة للمجموعة التجريبية أظهر تفوقاً واضحاً في جميع اختبارات البحث بالنسبة للاختبارات القبلية. بعدية . اما بالنسبة اختبارات البعدية، بعدية فقد أظهرت المجموعة التجريبية تفوقا ملحوظا على المجموعة الضابطة، في جميع الاختبارات عدا اختبار التهديد السلمي . كما يوصي الباحثون بضرورة اعتماد استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير اداء المهارات بشكل افضل وبكفاءة عالية طوال فترات المباراة، وإجراء بحوث ودراسات مشابهة ومرتبطة على فئات عمرية مختلفة وعلى فعاليات وأنشطة مختلفة.

الكلمات المفتاحية: التمرينات الخاصة، التدريب الفترتي مرتفع الشدة، كرة السلة.

الفصل الاول

1- التعرف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الفرعية التي لها مكانة واسعة بين الألعاب الرياضية الأخرى من حيث الانتشار والشعبية في دول العالم المختلفة، حيث اتجه المهتمون في هذه اللعبة من أصحاب الاختصاص والخبرة إلى إيجاد أفضل الطرق والأساليب العلمية التي من شأنها أن تطور هذه اللعبة وتحسن مستوى أدائها عبر العمل على رفع كفاءة ممارستها من اللاعبين ولمختلف فئاتها العمرية ورفع قدرات اللاعبين البدنية والمهارية، إذ أن لكل واحدة من هذه الجوانب طرائقها الخاصة في الإعداد والتدريب، وتعتبر طريقة التدريب الفترية مرتفع الشدة واحدة من أهم الطرق التدريبية الأكثر فعالية في تطوير جوانب اللاعبين البدنية والمهارية حيث يكون لهذه الجوانب تأثير كبير في مستوى اللاعبين ومستوى أدائهم في المباريات وتعد فئة الشباب واحدة من أهم الفئات العمرية في هذه اللعبة، وذلك لأنها تعد نقطة التحول في مشوار اللاعب، فإما النجاح والصعود إلى دوري الكبار، وأما الفشل وضياع الفرصة التي أجهد نفسه من أجلها، لذلك يجب الاهتمام بهذه الفئة العمرية من جميع جوانبها المختلفة لخلق لاعبين جيدين في المستقبل، حيث إن إعداد اللاعبين بشكل جيد في المراحل الأولى سيجعلهم في وضع جيد لممارسة اللعبة بأفضل شكل في المستويات العليا.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في محاولة اعداد الباحثين تمارين خاصة باستخدام طريقة التدريب الفترية مرتفع الشدة من اجل تطوير بعض مهارات الاساسية لدى اللاعبين الشباب في كرة السلة.

2-1 مشكلة البحث:

أن لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى متطلبات كثيرة توجب على اللاعبين أن يتقنوها كي يصلوا إلى المستويات العليا التي من شأنها تؤهلهم للمشاركة ضمن الفريق في أثناء المباراة أو البطولات، إذ أن عملية الاستمرار في الارتقاء بالمستويات الرياضية العليا أصبح صعباً بالطرائق التدريب التقليدية، إذ تتطلب عملية الوصول إلى هذه المستويات أن يتعرف المدرب على كافة الطرق والأساليب التدريبية الجيدة التي من شأنها أن تهدف إلى تطوير قدرات اللاعبين سواء كنت قدرات بدنية أم مهارية ومن ضمن هذه الطرق هي طريقة التدريب الفترية مرتفع الشدة التي لها تأثير مباشر على تطوير أداء المهارات بشكلها المطلوب وبكفاءة عالية طوال فترة المباراة دون الهبوط في مستوى أداء اللاعبين ومن خلال مشاهدة ومتابعة الباحثين لأغلب مباريات دوري الشباب بكرة السلة وهي فئة عمرية مهمة التي تحتاج إلى اعداد الجيد وصقلهم فنياً إذ ينعكس ذلك بالإيجاب على إعداد المنتخبات الوطنية جيداً في المستقبل، حيث لاحظ الباحثون انخفاضاً في مستوى بعض المهارات لدى أغلب اللاعبين بين حين وآخر في أثناء المباريات ولاسيما في النصف الأخير من المباراة أو في أوقاتها الإضافية إن وجدت، إذ يصبح اللاعب في وضع صعب ويتطلب منه أداء عمل بدني ومهاري مشترك عالٍ أمام انخفاض مستوى القدرات البدنية والمهارية الأمر الذي يؤثر سلباً في تطبيق واجباته بالسرعة المطلوبة سواء في الدفاع أم الهجوم مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج جيدة في المباراة، لذلك ارتأى الباحثون إجراء هذه الدراسة للوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها عن طريق استعمال طريقة التدريب الفترية مرتفع الشدة عن طريق اعداد تمارين خاصة تعتمد في استخدامها على هذه الطريقة التدريبية التي من المؤمل أن تؤدي إلى رفع مستوى الاداء المهاري لدى للاعبي كرة السلة بشكل جيد من بداية زمن المباراة حتى نهايتها.

3-1 هدفا البحث:

1. إعداد تمارين خاصة على وفق استخدام طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.
2. التعرف على تأثير التمارين الخاصة على وفق استخدام طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.

4-1 فرضيتا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة في نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الكهرباء الرياضي فئة الشباب .
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من (2022/11/16) ولغاية (2023/1/13).
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة ملعب الشعب لكرة السلة.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهجية البحث

إن الطريق المناسب لحل أي مشكلة في البحوث العلمية تلزم الباحثين باختيار استخدام البحث التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث.

2-3 مجتمع وعينة البحث

إذ تم اختيار مجتمع البحث وعينته والتي تمثلت بلاعبين الشباب لأندية بغداد في كرة السلة (نادي الكهرباء الرياضي، و نادي النفط، و نادي دجلة الرياضي، و نادي الشرطة و نادي الحشد الشعبي و نادي الكرخ) والبالغ عددهم (56) لاعباً. وعليه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي تمثلت بلاعبين نادي الكهرباء الشباب في كرة السلة بأعمار دون 18 سنة وللأسباب الآتية:

1. كفاية حجم العينة.
 2. تواجد المدرب والعينة وتعاونهم مع الباحثين.
 3. وجود الملعب والأدوات التي تساعد الباحثين على إتمام البحث.
- و بلغ عدد عينة الدراسة (12) لاعباً من نادي الكهرباء الرياضي، و (7) لاعبين من نادي النفط مثلوا عينة التجربة الاستطلاعية و (5) لاعبين من نادي الشرطة بكرة السلة اجريت عليهم ثبات الاختبارات، وبذلك بلغ مجموع عدد افراد العينة (24) لاعباً بنسبة (33.33%) من المجتمع الأصلي. وعليه قسمت عينة البحث على مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) إذ تم اختيارها بطريقة العشوائية (القرعة) وبذلك تكونت كل مجموعة من (6) لاعبين. كما يبين الجدول (1) توزيع مجتمع البحث وعينته .

الجدول (1)

يبين توزيع مجتمع البحث وعينته

ت	اسم النادي	عدد المجتمع لكل نادٍ	عدد العينة
1	نادي الشرطة	14	/
2	نادي دجلة الرياضي	12	/
3	نادي الكهرباء	12	12
4	نادي الحشد الشعبي	10	/
5	نادي النفط	12	/
6	شباب الكرخ	12	/
المجموع		72	12
النسب المئوية		%100	%16,66

كما عمد الباحثين إلى إجراء التجانس بين أفراد العينة البحث على وفق متغيرات (العمر و العمر التدريبي والطول و كتلة الجسم) إذ استخرج الباحثين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لكل متغير، وكانت قيمة معامل الالتواء محصورة بين $(3 \pm)$ وهي ضمن المنحني الطبيعي للتوزيع وكما موضح في الجدول ادناه.

الجدول (2)

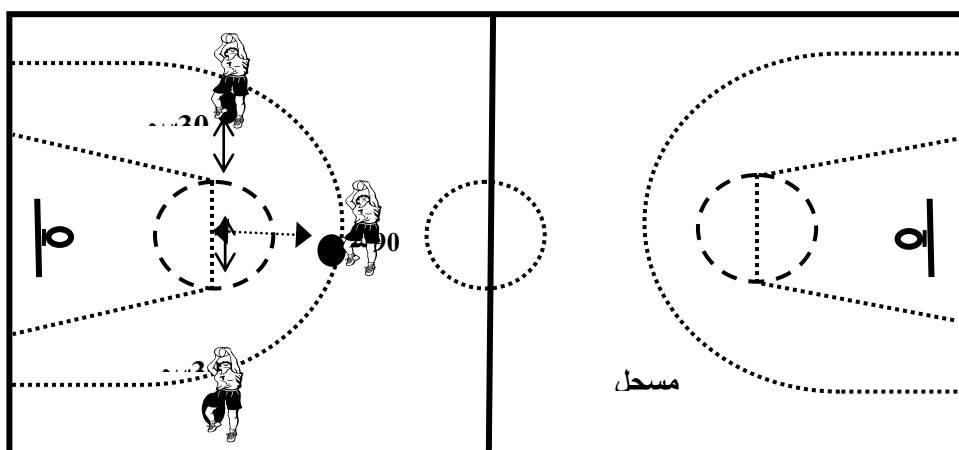
يبين تجانس العينة في متغيرات (العمر ، العمر التدريبي ، الطول ، كتلة الجسم)

المتغيرات	وحدة القياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
عمر اللاعب	سنة	12	16.81	0.562	16	0.065-
العمر التدريبي	سنة		4.26	1.149	4	0.304
طول اللاعب	سم		178.09	9	174	1.608
كتلة الجسم	كغم		69.55	9.188	68.49	0.134-

3-3 الادوات والاجهزة والوسائل المساعدة

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الأنترنت.
- المقابلات الشخصية
- الملاحظة والتجريب.
- كرات سلة قانونية عدد (8) ، وملعب كرة سلة قانوني.
- صافرة عدد (4).
- جهاز لقياس الوزن عدد (2).
- شريط لاصق شفاف.
- شريط قياس جلدي (30م).
- شريط لاصق جلدي عدد(2).
- شواخص عدد (7).

- حاسبة يدوية نوع (Casio)
- جهاز حاسوب نوع لابتوب (DELL عدد (1).
- كاميرة رقمية عدد (2).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) صينية المنشأ.
- 3-4 اختبارات المستخدمة بالبحث
- اولاً- اختبار التهديف بالقفز: (1)
- الهدف من الإختبار: قياس دقة التهديف من القفز.
- الاجراءات: رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (15) سم كعلامات دلالة على مناطق الثلاثة التي يتم من خلالها اداء اختبار وعلى النحو الاتي:-
- العلامة الاولى على يسار نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30)سم.
- العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90)سم من خط التهديف البعيد (ثلاث نقاط).
- العلامة الثالثة يمين نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30)سم.
- وصف الأداء:-
- للاعب (15) رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات اذ ان لكل مجموعة خمس رميات.
- المجموع الاولى يتم ادائها من العلامة الموجودة في جهة اليسار من خط الرمية الحرة.
- المجموع الثانية يتم ادؤها من العلامة الموجودة في منتصف خط الرمية الحرة.
- المجموع الثالثة يتم ادؤها من العلامة الموجودة في جهة اليمين من خط الرمية الحرة.
- التسجيل:-
- يمنح المختبر نقطتين لكل كرة تدخل الهدف ونقطة واحدة لكل كرة تلمس الحلقة ولا تدخل الهدف وتكون درجات المختبر مجموعة النقاط التي يحصل عليها في المحاولات الخمس عشرة والدرجة القصوة للاختبار (30)درجة.



الشكل (8)
يوضح اختبار التهديف بالقفز

(1) فارس سامي؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000)، ص88.

سابعاً- اختبار التهديد السلمي: (1)

- الغرض من الاختبار :

قياس مهارة التهديد السلمي .

- الأدوات المستخدمة :

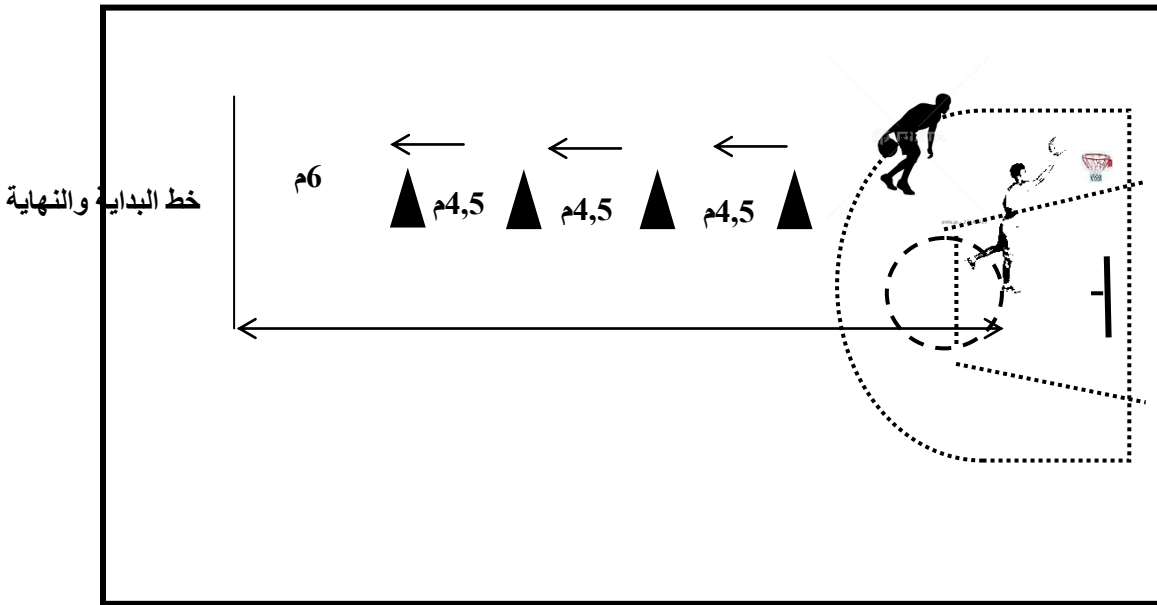
كرة سلة ، ملعب كرة سلة ، شواخص ، ساعة توقيت .

طريقة الأداء :-

يقف اللاعب على خط البداية والذي يبعد (19.5) م . عن الهدف (نقطة بسقوط العمود النازل من مركز الحلقة على الأرض) وعند سماع إشارة البدء يعمد الى الطبطبة بين الشواخص وعند اجتيازه الشاخص الأخير يعمد الى التهديد بالطريقة السلمية وعند نجاح التهديد يأخذ الكرة وطبطبتها والعودة بسرعة إلى خط البداية وفي حالة عدم نجاح التهديد يأخذ المختبر الكرة مرة أخرى ويصوبها نحو السلة ولحين نجاح التهديد ثم يأخذ الكرة وطبطبتها والعودة بسرعة إلى خط النهاية وعندها يتم إيقاف ساعة التوقيت كما في الشكل (9) .

التسجيل :

يمنح اللاعب محاولتين للأداء ويسجل له زمن المحاولة الأفضل .



الشكل (9) يوضح اختبار التهديد السلمي
19,5م

(1) هاشم أحمد سليمان ؛ التنبؤ بمستوى الاداء المهاري بدلالة الاداء البدني والقياسات الجسمية للاعبين كرة السلة الناشئين بأعمار (14-16) سنة، اطروحة دكتوراه، (جامعه بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1997)، ص.36 .

ثامناً- اختبار المناولة الطويلة⁽¹⁾.
الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة الطويلة.
الادوات المستخدمة: كرة سلة عدد(2)، حائط املس، شريط قياس واقلام ملونة لرسم الدوائر على الحائط.

الاجراءات: رسم ثلاث دوائر متداخلة على الحائط مركزها مشترك يبعد عن الارض مسافة 240سم، اذ تكون اقطار الدوائر من الصغير الى الكبير على التوالي، وتبعد(10,5م) من الحائط الاملس وبشكل مواجه له، كما في الشكل (10).

وصف الاداء:

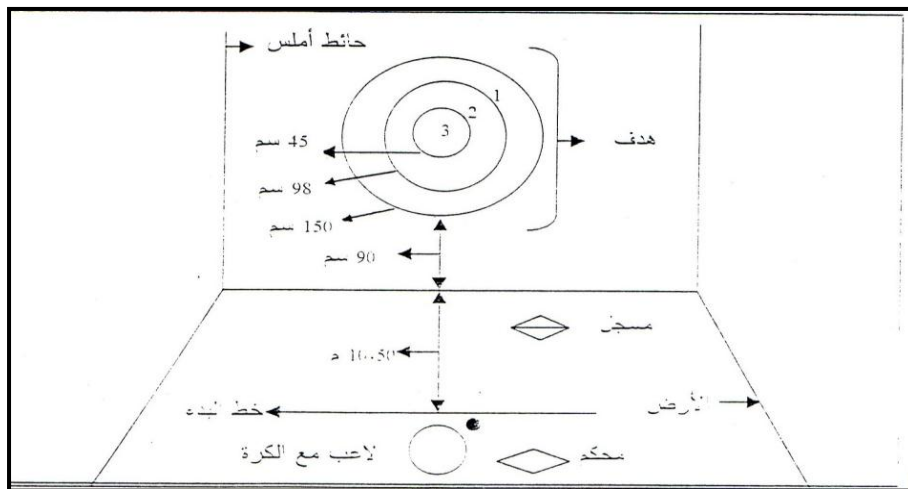
- يقف اللاعب خلف خط البدء وهو ممسك بالكرة.
- لكل لاعب مناولة واحدة قبل الاداء.
- يعتمد اللاعب الى مناولة الكرة على الدوائر المتداخلة بأستخدام المناولة بيد واحدة من اعلى الكتف.

شروط الاختبار:

- يمنح كل لاعب (10) محاولات ولا يجوز له الطبطبة بالكرة على أرض الملعب.
- عدم تجاوز الخط المرسوم على الارض اثناء الاداء.
- يعلن عن الرقم الذي يسجله اللاعب للاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

التسجيل:

- تحسب وتسجل ثلاث درجات لكل محاولة تصيب فيها الدائرة الصغيرة.
- تحسب وتسجل درجتان لكل محاولة تصيب فيها الدائرة المتوسطة.
- تحسب وتسجل درجة واحدة لكل محاولة تصيب فيها الدائرة الكبيرة.
- تحسب الدرجة الاكبر وتسجل عندما تصيب الكرة خطأ مشترك بين دائرتين.
- الدرجة القصوة للاختبار هي(30) درجة.



الشكل (10)

يوضح اختبار المناولة الطويلة

(1) ريسان خريبط ؛ موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضة، ج1، (البصرة، 1989)، ص335.

3-5 الأسس العلمية للاختبارات

قام الباحثون بأيجاد الاسس العلمية للاختبارات عن طريق الاختبار واعادة الاختبار بعد مرور (5ايام) وبذلك اعطي ثبات الاختبار وصدق الاختبار وقد استخدم الباحثون الصدق الذاتي للاختبارات كما موضح في الجدول (3).
اما الموضوعية فبعد اجراء التجربة الاستطلاعية توضح لنا سهولة فهم الاختبارات من قبل افراد العينة وكانت غير قابلة للشك وبعيدة عن التقييم الذاتي لذلك تعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية.

الجدول (3)

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبار التهديف بالقفز

الصدق الذاتي	الثبات	الاختبارات
0.933	0.874	التهديف بالقفز
0.942	0.893	التهديف السلمي
0.913	0.835	المنافسة الطويلة

3-6 التجربة الاستطلاعية :-

لكي يتمكن الباحثون من الحصول على النتائج المرجوة ، فقد عمدا الى الاستطلاعية للاختبارات التي سوف يستخدموها في بحثهم والتي تعد بمثابة دراسة أولية قبل قيامهم بتطبيق هذه الاختبارات من اجل التأكد من عدة نقاط ومعلومات هي ضرورية عند إجراء التجربة الرئيسية للبحث، لذلك قام الباحثون بإجراء هذه التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 14 / 11 / 2022 في تمام الساعة الثالثة بعد الظهر على مجموعة من اللاعبين الشباب في نادي الشرطة والبالغ عددهم (7) لاعبين وهم من غير عينة البحث.

وكان الهدف الرئيس من اجراء هذه التجربة الاستطلاعية هو الاتي:-

- 1- الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحثين لتفادي الوقوع فيها في التجربة الرئيسية.
- 2- التعرف على الوقت المستغرق في أداء كل اختبار.
- 3- معرفة الاخطاء التي قد يقع فيها الباحثون ومحاولة تجنبها او تصحيحها.
- 4- معرفة الادوات التي تنقص في اجراء الاختبارات.
- 5- معرفة مدى كفاءة فريق العمل.
- 6- التعرف على مدى صلاحية الاستمارة الخاصة بالاختبارات.
- 7- التعرف على مدى استيعاب العينة للاختبارات.

3-7 الاختبارات القبليّة:-

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث البالغ عددهم (12) لاعباً مثلوا مجموعتي البحث المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وبمعدل (6) لاعبين لكل مجموعة .
وأجريت الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاربعاء الموافق 16 / 11 / 2022 في تمام الساعة الثالثة عصراً الى الساعة الخامسة في ملعب قاعة الشعب حيث تم تدوين اسماء اللاعبين وتسجيل اعمارهم واطوالهم واوزانهم وكذلك تم اجراء اختبار التهديف بالقفز واختبار التهديف السلمي واختبار التهديف المنافس الطويلة، ولقد قام الباحثون بشرح وتوضيح كيفية أداء وتطبيق الاختبارات لعينة البحث قبل تنفيذ الاختبارات .

كما قام الباحثون بأجراء التكافؤ بين افراد عينة البحث للاختبارات القبلية لمتغيرات البحث وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات

مستوى الدلالة	Sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية اسم الاختبار
			ع	س	ع	س		
غير دال	0.316	1.051	2	17	1.834	18.16	درجة	التهدف بالقفز
غير دال	0.828	0.21	0.532	9.28	0.364	9.23	ثا	التهديف السلمي
غير دال	0.245	1.236	1.941	9.83	2.251	11.33	درجة	المناولة الطويلة

* عند درجة حرية (ن-2) = 10 ومستوى دلالة (0.05)

بعد ملاحظة الجدول اعلاه نجد ان درجة (sig) لجميع الاختبارات اكبر من (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات وهذا يعني أن العينتين متكافئتان في متغيرات البحث.

8- خطوات تنفيذ البرنامج

- 1- قام الباحثون بأعداد تمارينات خاصة لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع لأيام (الاربعاء والسبت والاحد) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
- 2- تم تنفيذ البرنامج التدريبي في يوم الأربعاء الموافق 2022/11/16 ولغاية يوم السبت الموافق 2023/1/12 على المجموعة التجريبية البالغ عددهم (6) لاعبين.
- 3- ان معدل الزمن المستخدم في التمارين ضمن الوحدة التدريبية (القسم الرئيس) كان ما بين (40-60) دقيقة.
- 4- تنوعت وتعددت وسائل التدريب المساعدة المستخدمة في تطبيق التمارينات الخاصة.
- 5- بلغ الزمن الكلي للتمارين المنفذة خلال البرنامج التدريبي (960 دقيقة).
- 6- استخدم الباحثون طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطبيق التمارينات الخاصة ضمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية.
- 7- استخدم الباحثون مبدأ التدرج خلال الاسبوع والتموج خلال الاسبوع الواحد في تطبيق تمارين الخاصة.
- 8- تمت عملية تطبيق البرنامج في مرحلة الإعداد البدني الخاص اذ يشير (لؤي ساطع، وآخرون) " أن مرحلة الأعداد الخاص تكون متعلقة بنوع النشاط الذي يمارسه الرياضيون للوصول الى المستويات العليا"⁽¹⁾

(1) معد سلمان وآخرون، المدخل الى نظريات التدريب الرياضي، المكتبة الوطنية، بغداد، 2010، ص66.

3-9 الاختبارات البعدية

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية وذلك في الساعة الثالثة عصرا في يوم الاحد الموافق 2023 / 1 / 22 ، ولقد حرص الباحثون على توفير نفس ظروف ومكان الاختبارات القبليّة لتلافي حدوث تغيرات في ظروف الاختبارات البعدية لعينة البحث ، اذ تم اجراء اختبار التهديد بالقفز واختبار التهديد السلمي واختبار المنولة الطويلة على عينة البحث.

3-10 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية spss.

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

ان هذا الفصل تضمن عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث (الضابطة، التجريبية) وتحليلها ومناقشتها من خلال وضعها في جداول لكي يسهل إيجاد الفرق والمقارنة بين المجموعتين ، ومن ثم مناقشتها من اجل الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:
4-1-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:

جدول (5)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البحث المهارية للمجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	±ع	س	±ع
التهديد بالقفز	درجة	18,16	1,834	23,16	3,188
التهديد السلمي	ثانية	9,2348	0,36488	8,7214	0,18410
مناولة الطويلة	درجة	11,33	2,251	16,50	2,345

ن=12)

2-2-4 عرض وتحليل لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفرق الاوساط وقيمة (t) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية:

جدول (6)

يوضح الاوساط الحسابية لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق الاوساط وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	ف	ف هـ	ت المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
التهدف بالقفز	درجة	-3,500	3.271	-2,621	0,047	معنوي
التهدف السلمي	ثانية	0,56167	0,33707	4,082	0,010	معنوي
مناولة الطويلة	درجة	-5,167	1,722	-7,348	0,001	معنوي

مستوى الدلالة (0,05)

درجة الحرية (ن-1) = 11

ن = 12

3-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية:

بعد الاطلاع على نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية من خلال الجداول (6,5) تبين ان هناك فروقا معنوية واضحة بين الاختبارات القبلية والبعديّة في جميع الاختبارات المهارية ولصالح الاختبارات البعديّة. ويعزو الباحثون ان سبب هذا التطور الذي حصل في المجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة الى التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثين وكذلك الى طريقة التدريب فترتي مرتفع الشدة ومدى ملاءمتها لقدرات عينة البحث إذ تم استخدام الشدّد المناسب والحجوم الملائمة واوقات الراحة المناسبة في الوحدات التدريبية إذ عملت هذه التمرينات على تطوير القدرات التي يحتاجها لاعبو كرة السلة، كما ان توفير البيئة المناسبة للتمرين من خلال تهيئة مستلزمات التمارين حيث ساعدت بطريقة ايجابية في زيادة صعوبة التمارين داخل الوحدة التدريبية ومحاولة جعلها قدر الامكان ان تكون مشابهة للظروف والاوزاع الذي يكون فيها اللاعب في اثناء المباراة الحقيقية، حيث يؤدي ذلك الى رفع عناصر اللياقة البدنية عند اللاعبين . وهذا ما اكده (وليام) على ان " وجود ترابط وثيق بين المهارات الحركية وعناصر اللياقة البدنية التي يكتسبها اللاعب في عملية التدريب تؤدي الى تحقيق الانجاز العالي" (1).

(1)William A. Heuley : 10 great basketball offenses , West Nyack , Parker publishing Co. , 1979 , p 124-125 .

4-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة:
1-4-4 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة
للمجموعة الضابطة:

جدول (7)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البحث المهارية للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع±	س	ع±
التهدف بالقفز	درجة	17,00	2,000	19,17	2,317
التهدف السلمي	ثانية	9.2933	0,53552	9,1283	0,44504
مناولة الطويلة	درجة	9,83	1,941	11,83	1,472

ن=6)

2-4-4 عرض وتحليل لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفرق الاوساط وقيمة (t) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة:

جدول (8)

يوضح الاوساط الحسابية لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفرق الاوساط وقيمة (t) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	ف	ف هـ	ت المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
التهدف بالقفز	درجة	-2,167	0,408	-13,000	0,000	معنوي
التهدف السلمي	ثانية	0,16500	0,09607	4,207	0,008	معنوي
مناولة الطويلة	درجة	-2,000	1,265	-3,873	0,012	معنوي

مستوى الدلالة (0,05)

درجة الحرية (ن-1) = 11

ن=12)

5-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية:

بعد أن قام الباحثون بعرض ومناقشة الاختبارات القبلية والبعديّة بين مجموعتي البحث لا بد لنا من عرض ومناقشة الاختبارات البعديّة بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) للتعرف على

مدى تأثير التمرينات الخاصة المعد من قبل الباحثين على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

جدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

الاختبار	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الدرجة (ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
	ن	س	ع±	ن	س	ع±			
التهدف بالقفز	6	23,17	3,189	6	19,17	2,317	2,161	0,05	معنوي
التهدف السلمي	6	8,7217	0,18411	6	9,1283	0,44504	-2,068	0,065	غير معنوي
المناوله الطويلة	6	16,50	2,345	6	11,83	1,472	4,128	0,002	معنوي

مستوى الدلالة = (0,05)

درجة الحرية (ن-2) = 10

4-5-1 مناقشة النتائج:

بعد الاطلاع على نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وبعد الاطلاع على الجدول رقم (9) تبين ان هناك فروقا معنوية واضحة بين الاختبارات البعدية في مجموعتي البحث لجميع الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحثون التطور الذي حصل في المجموعة التجريبية الى تأثير التمرينات الخاصة الذي تم تطبيقها بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتي ساهمت في تطوير بعض المهارات الخاصة بكرة السلة لاحتوائها على تمارين جديدة و متنوعة من حيث التطبيق بالنسبة لعينة البحث التجريبية وهذا ما اكده (عبد علي نصيف وقاسم حسن، عام 1988) على انه " يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في اثناء استخدام تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة"⁽¹⁾ فضلا عن ذلك تم اعتماد اغلب التمارين المعدة من قبل الباحثين على أسس وقواعد علمية في التدريب الرياضي بما تتناسب مع عينة البحث التجريبية ، كما ان استخدام طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة ساعدت على تطوير صفة التحمل لدى اللاعبين الامر الذي ينعكس ايجاباً على اداء المهارات بشكلها الجيد كما ان تنظيم العمل بين اقسام الوحدة التدريبية (قسم الاعداد، القسم الرئيسي، القسم الختامي) ساعد على تنظيم العمل داخل القسم الرئيسي ايضاً وضبط الاحمال التدريبية للتمارين المستخدمة بشكل دقيق وفعال وهذا ما اكده النتائج التي توصل اليها الباحثون خلال بحثهم اذ تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة بشكل واضح في جميع الاختبارات. ويعزو الباحثون ان سبب ظهور فروق معنوية في

(1) قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، نون للتصوير والطباعة، 1996، ص95

الاختبار البعدي للتهديف بالقفز هو استخدام التمارين بشكل مدروس ومستمر وعلى اسس علمية وكذلك استخدام الادوات التي ساعدت في تطوير هذه المهارة كما ان اختيار نوعية التمارين المتمثلة في استخدام تمارينات مناسبة لقدرات عينة البحث إذ تم استخدام الشدد المناسبة والحجوم الملائمة وفترات الراحة المناسبة في الوحدات التدريبيه من خلال استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة . وهذا ما أكده (Edington and Edgerton) " انّ التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرة اداء الفرد نتيجة أداء التمارين البدنية لأيام عدة او اسابيع او أشهر، وذلك عن طريق تطبع أجهزة الجسم على الاداء الامثل لتلك التمارين."⁽²⁾

أما في اختبار التهديف السلمي، فعلى الرغم من تطور المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية بديه على حساب المجموعة الضابطة إلا ان اختبار التهديف السلمي لم يظهر اي فروق معنوية واضحة في جدول المقارنة عند استخدام اختبار (T.test). ويعزو الباحثون سبب عدم ظهور فروق معنوية في اختبار التهديف السلمي الى ان مهارة التهديف السلمي هي من المهارات الهجومية التي تعتبر اكثر ضماناً في تسجيل النقاط وعدم ضياع الفرص الهجومية للفريق وهذا ما أكدته (هدى حميد) " ان التصويب هو المرحلة النهائية لهجوم الفريق وكل ما يؤدي من مهارات بالتعاون مع افراد الفريق ما هو إلا اعداد لعملية التهديف على السلة."⁽¹⁾ ويذكر (خالد محمود عزيز) على ان " التصويب هو المبدأ الأساسي والأكثر أهمية بين المهارات الأساسية الأخرى إذ إن نتيجة المباراة تعتمد بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها الفريق في سلة المنافس."⁽²⁾ وهذا يعني ان التصويب السلمي اكثر المهارات الهجومية التي يستخدمها اللاعب لما لها من تأثير على نتيجة المباراة حيث يستخدم من المناطق القريبة على السلة وفي الهجوم السريع ومن جميع الاتجاهات. ويعزو الباحثون ان التطور الذي حصل في اختبار البعدي للمناولة الطويلة في المجموعة التجريبية الى التمارينات الخاصة المعدة من قبل الباحثين في ظهور هذه الفروق المعنوية وكذلك الى ما يحتويه هذه التمارينات من تمارين متنوعة وجديدة التطبيق على المجموعة التجريبية، كما ان توفير الادوات المساعدة حيث ساهمت في تطوير المناولة الطويلة كما ان استخدام التمارين وفق طريقة التدريب مرتفع الشدة ساهم في زيادة قدرة اللاعبين على التحمل في اداء هذه المهارة بكفاءة عالية وبدقة طوال فترات المباراة وبالخصوص في النصف الاخير من المباراة او في الاشواط الاضافية ان وجدت.

⁽²⁾ Edington, D.W. and Edgerton. V.R. **The Biology of Physical Activity**. Boston: (2)

Houghton Mifflin Company, 1976, p.8-10

⁽¹⁾ هدى حميد؛ بعض المتغيرات البيوميكانيكية للتصويب من مواقع مختلفة وعلاقتها بالدقة، أطروحة دكتوراه، (كلية التربية

الرياضية، جامعه بغداد، 2004)، ص7.

⁽²⁾ خالد محمود عزيز؛ دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة، رسالة ماجستير، (كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل،

1991)، ص2.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:-

1. حققت المجموعة التجريبية تفوقاً ملحوظاً في جمع الاختبارات البحث القبلية والبعدية على المجموعة الضابطة.
2. اثبتت التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثين فعاليتها في تطوير القدرات المهارية المراد تطويرها لدى لاعبي المجموعة التجريبية .
3. ظهور تفوق ملحوظ في جميع الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ما عدا اختبار التهديف السلمي ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، عمد الباحثون الى وضع مجموعة من التوصيات:-

1. اعتماد التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثين واستخدامها بشكل فعال في داخل الوحدات التدريبية.
 2. ضرورة استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في التدريب على المهارات لتأثيرها الإيجابي في تنمية وتطوير قدرات وامكانات اللاعبين على اداء هذه المهارات فضلاً عن زيادة عامل المنافسة والتشويق لديهم.
 3. إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين .
 4. إجراء بحوث ودراسات مشابهة ومرتبطة على فعاليات والعباب أخرى .
- المصادر العربية

- ❖ فارس سامي؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير، (جامعه بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000).
- ❖ هاشم أحمد سليمان ؛ التنبؤ بمستوى الاداء المهاري بدلالة الاداء البدني والقياسات الجسمية للاعبي كرة السلة الناشئين بأعمار (14-16) سنة، اطروحة دكتوراه، (جامعه بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1997).
- ❖ ريسان خريبط ؛ موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضة، ج1، (البصرة، 1989).
- ❖ معد سلمان وآخرون، المدخل الى نظريات التدريب الرياضي، المكتبة الوطنية، بغداد، 2010.
- ❖ قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، نون للتحضير والطباعة، 1996.
- ❖ هدى حميد؛ بعض المتغيرات البايوميكانيكية للتصويب من مواقع مختلفة وعلاقتها بالدقة، أطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد ، 2004).
- ❖ خالد محمود عزيز؛ دراسة تحليله لحالات التصويب بكرة السلة، رسالة ماجستير، (كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1991).

المصادر الاجنبية....

❖ William A. Heuley : **10 great basketball offenses** , West Nyack , Parker publishing Co. , 1979 .

❖ Edington, D.W. and Edgerton. V.R. **The Biology >of Physical**

❖ **Activity**. Boston: .Houghton Mifflin Company, 1976

المصادر العربية بالغة الانكليزية...

❖ Faris Sami; **Determination of standard levels for some physical abilities and offensive skills in basketball in Iraq, master's thesis**, (University of Baghdad, College of Physical Education, 2000).

❖ Hashem Ahmed Suleiman; **Predicting the level of skillful performance in terms of physical performance and physical measurements for junior basketball players aged (14-16) years**, PhD thesis, (University of Baghdad, College of Physical Education, 1997).

❖ Raysan Khraibet; **Encyclopedia of Measurement and Tests in Physical Education and Sports**, Part 1, (Basra, 1989).

❖ Muad Salman and others, **Introduction to theories of sports training**, National Library, Baghdad, 2010.

❖ Qassem Hassan Hussein, **Abdul Ali Nassif: Principles of Sports Training**, Baghdad, Noon for Preparation and Printing, 1996.

❖ Huda Hamid; **Some biomechanical variables for shooting from different locations and their relationship to accuracy**, Ph.D. thesis, (College of Physical Education, University of Baghdad, 2004).

❖ Khaled Mahmoud Aziz; **A study of his analysis of basketball shooting cases, master's thesis**, (College of Physical Education, University of Mosul, 1991).

الملاحق

انماذج الوحدات التدريبية

الهدف : تطوير المناولة الطويلة

وتطوير مهارة التهديف بالقفز

المكان : ملعب قاعة الشعب لكرة

رقم الوحدة التدريبية : 1

زمن الوحدة التدريبية: 90

التاريخ: الاربعاء 2022 / 11 / 16

السلة

الملاحظات	زمن العمل الفعلي	تشكيل التمارين						القسم
	9د	تمارين الاحماء						الاحماء
	5د	تمارين مرونة						تمارين مرونة
	9	تمارين خاصة						الاحماء الخاص
	زمن العمل الفعلي المنفذ بدون راحة	زمن العمل الكلي	الراحة بين المجموع	المجموع	الراحة بين التكرارات	زمن التكرار	التكرار	رقم التمرين
	1د	4د	1د	4	_____	_____	15×10ثا	1
	10د	12د	1د	3	_____	_____	40×5ثا	2
	3د	6,30د	1د	3	10ثا	15ثا	4	3
	8د	11د	1د	4	_____	_____	20×6ثا	4
2د	3د	6,30د	1د	3	10ثا	15ثا	4	5
								خططي
								مدرب
	5د	تمارين تهدئة وتمطية						تمارين تهدئة

❖ تمرين رقم 1- تمرين المناولة الطويلة على الحائط:

❖ يقف لاعب أمام حائط مرسوم عليه دائرة على بعد (10م) ويحمل كرة سلة بيده وحدة وعندما

يسمع الإشارة يقوم برمي الكرة على الدائرة الموجودة على الحائط.

❖ تمرين رقم 2 – تمرين التهديف بالقفز

❖ يقوم لاعب بأداء (5) تصويبات بالقفز على السلة من ثلاث مناطق محددة داخل القوس .

❖ تمرين رقم 3- تمرن المناولة الطويلة الى الزميل

❖ يقف لاعب على خط المنتصف الملعب بشكل متقابل مع لاعب اخر يكون في المنطقة محددة

بالقرب من السلة وعند سماع الصافرة يقوم لاعبين بأداء المناولة الطويلة واستلامها .

❖ تمرين رقم 4- تمرين المناولة الطويلة بالكرة الطبية للزميل

❖ يقف لاعب ويحمل كرة طبية زانة (1كغم) وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية

بيد واحدة ولأبعد مسافة ممكنة للزميل ويقوم الزميل بأرجعها للاعب نفسه.

❖ تمرين رقم 5- التهديف بالقفز على سلتين من خارج قوس (3نقاط)

❖ يقوم اللاعب بالتهديف بالقفز من خارج قوس (3نقاط) على سلتين من مكان محدد مع وجود مدافع تحت كل سلة يحاول منعه من التصويب على السلة مع مراعاة السرعة في الاداء .

Special exercises according to the use of the high-intensity interval training method and its impact on developing some basic skills of youth basketball players.

AS. Prof . D. Mustafa Hassan

AS. Prof Moataz Khalil

LAITH QASM

College of Basic Education

Department of Physical Education and Sports Sciences

laithkasm1687@gmail.com

07709267606

Abstract:

The study aims to identify the effect of the special exercises prepared by the researchers to develop some basic skills of the youth basketball players.

The study sample amounted to (12) players with ages of (16-18) years, and the research sample was divided into two experimental and control groups equally, with (6) players for each group, and the special exercises prepared by the researchers were applied to the experimental group, by (8) weeks and each week (3) training units, with a total of units. Training in the training program, (24) training units, and the time taken In the training unit (40 minutes), and taking into account the correct organization of work and rest time by rationing the intensity of the exercises used in the training units by using the high-intensity interval training method that the researchers used in their study had a positive effect on developing the skills of the experimental group players at the expense of The group is a control group, and after the end of applying the special exercises to the experimental group, post-tests were conducted on the research sample. And then the means were used Appropriate statistics, where the researchers reached several conclusions, including that training using the high-intensity interval training method for the experimental group showed clear superiority in all research tests in relation to the pre- and post-tests. As for the posttests, the experimental group showed a remarkable superiority over the control group in all tests except for the peaceful scoring test.

The researchers also recommend the necessity of adopting the use of high-intensity interval training in developing the performance of skills better and with high efficiency throughout the periods of the match, and conducting similar and related research and studies on different age groups and on different events and activities

key words :• Special exercises. High intensity interval training. Basketba.