

تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض
القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة
سماره خليل ابراهيم
ا.د. انعام جليل ابراهيم

Received: 23/5/2021

Accepted: 13/6/2021

Published: 2021

تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض
القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة

ا.د. انعام جليل ابراهيم
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
Waleedkalied79@gmail.com
07719428559

سماره خليل ابراهيم
طالب الماجستير
jalalabozoz@gmail.com
07903268651

مستخلص البحث:

هدفت الرسالة التعرف على تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي كرة السلة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (16) لاعباً وهو من فريق تربية الكرخ الثانية بكرة السلة، تم اجراء تكافؤ بين افراد العينة، ثم طبق الاختبار القبلي عليها لاستخراج المتغيرات الخاصة بالبحث. ثم اعتمد تطبيق الوحدات التدريبية لكل مجموعة، ثم اجري الاختبار البعدي للحصول على النتائج بالطريقة نفسها، وعولجت البيانات احصائياً باستعمال الوسائل الاحصائية (الحقيقية الاحصائية SPSS) وبعد اجراء العمليات الاحصائية توصلت الباحثة الى تفوق المجموعه التجريبية الذين تدرّبوا على وفق تمارينات تدريبية على المجموعه الضابطة الذين تدرّبوا وفق التمارينات التقليدية. توصي الباحثة بضرورة اعتماد تمارينات القدرة السريعة في الوحدات التدريبية كونها عامل مهم في تحسين القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة والاستفادة من هذا الدراسة من قبل مدربي كره السلة لفرق الاندية العراقية.

الكلمات المفتاحية: القدرة، دقة، سرعة.

ملاحظة: البحث مستل من رسالة ماجستير.

التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته:

لعبة كرة السلة واحدة من الالعاب التي تتطلب قدرات بدنية خاصة غايتها تحقيق افضل الانجازات، ومن هذه القدرات القدرة العضلية بأشكالها، القوة الانفجارية وقوة المميزة بالسرعة. فضلا عن المتغيرات البدنية والحركية الاخرى والهجوم السريع واحدة من اهم مقومات الاداء الخططي والمهاري الناجح للفريق وهو يحتاج الى تطوير صفتي القوة والسرعة، ليكون الاداء فعالا ومثاليا، لذا بات يحتاج الى التدريب الفعال المبني على الاسس التدريبية المنتظمة، خاصة اذا ما علمنا ان الهجوم في لعبة كرة السلة يحتاج الى لاعبين يمتازون بسرعة الاداء الحركي ودقته اي قدرة حركية مميزة. ان الهجوم السريع في كرة السلة من الاسلحة الهجومية المهمة والضرورية لما له اهمية بالغه في احراز النقاط السريعة وكذلك تغير مجرى واتجاه اللعب بسرعة خاطفة. ومن هنا تبرز اهمية البحث في تطبيق تمارينات تستند على القدرة العضلية بأشكالها (القوة و السرعة) وذلك باستخدام تمارين خاصة للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة لغرض تطوير بعض القدرات الحركية و دقة وسرعة الهجوم السريع في كرة السلة بالاعتماد على دراسة الاداء الحركي للهجوم السريع استنادا على العديد من التمارين الخاصة، والتعرف على اسباب القوة والضعف في اثناء تنفيذ الحركة ووضع الحلول

تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة

ا.د. انعام جليل ابراهيم

سماره خليل ابراهيم

العلمية من خلال اعتماد العلاقة بين القوة والسرعة كقدرة سريعة اي انجاز الاداء المهاري (الشغل) باقل زمن ممكن و استغلال علاقة الطاقة الحركية مع السرعة في اعداد تمارينات القدرة السريعة للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة. لهذا فان الاتجاه انصب على استغلال هذه القدرة السريعة (القوة و السرعة) في اعداد التمارينات المقننة علميا وعلى اسس قواعد التدريب الرياضي لتطوير سرعة ودقة الهجوم السريع وبعض القدرات الحركية لدى لاعبي تربية الكرخ الثانية بكرة السلة.

1-2 مشكلة البحث:

تعد كرة السلة من الألعاب الجماعية التي يتطلب من لاعبيها امتلاكهم مواصفات بدنية وحركية ومهارية و خططية خاصة ، للوصول للمراكز المتقدمة اذ تعتمد اغلب الفرق اليوم على الهجوم السريع من اجل احراز النقاط والفوز بالمباراة فضلا عن ذلك تنظيم انواع الهجوم. ومن خلال متابعة الباحثة لبطولات التربية في العراق كونها عملت كمدربة ومدرسة في فرق التربية لاحظت ان اغلب الفرق لا تستثمر بصورة مثالية الهجوم السريع اذ تتباين درجة الاختلاف من فريق الى اخر في سرعة الاداء وتباين في دقة التصويب كل هذا ولدت للباحثة مشكلة حاولت الباحثة ايجاد حل لها اذ ان سرعة إيقاع اللعب الهجومي تتباين من لاعب الى اخر، بسبب قدراتهم البدنية وقابليتهم الجسمية اذ أصبح الاعتماد على الهجوم السريع بدرجة كبيرة للفرق مما يتطلب من اللاعبين امتلاكهم سرعة لغرض الأداء بكفاءة عالية و دقة التهديد وقد يعود السبب الى ضعف في القدرات البدنية و الحركية و منها القدرة السريعة عليه اصبح من غير الممكن ان يتطور سرعة إيقاع اللعب الهجومي بدون تطور هذه القدرات وكذلك الهجوم السريع ، لذا ستسعى الباحثة الى وضع تمارينات القدرة السريعة لتطوير كل من (القوة و السرعة) ولمعرفة تأثيرها على دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع بكرة السلة وبعض القدرات الحركية ولعلها تحاول حل هذه المشكلة القائمة في لعبة كرة السلة وبهذا يكتسب البحث اهميته عبر تقديم الحلول الناجحة .

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات الحركية لدى لاعبي كرة السلة .

1-4 فرضيتا البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الاختبار البعدي في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات الحركية بكرة السلة .

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بنتائج الاختبارات البعدية في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات الحركية ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: مجموعة من لاعبي تربية الكرخ الثانية بكرة السلة عددهم (16) لاعب وكانت اعمارهم (16-17) سنة .

المجال الزماني: من المدة (2020/11/22) الى (2021/4/28)

المجال المكاني: القاعة الداخلية – نادي السيدية - بغداد .

تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة

سماهه خليل ابراهيم
ا.د. انعام خليل ابراهيم

الفصل الثاني

2-1 منهج البحث:

تتطلب نوع و طبيعة المشكلة التي تناولتها الباحثة اعتماد نوع محدد من المناهج البحثية، والمشكلة قيد البحث تتطلب، استعمال المنهج التجريبي في معالجة مشكلة البحث، واستعمل التصميم التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذو الاختبارين القبلي والبعدي " اذ يعد المنهج التجريبي منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر، كما يمثل هذا المنهج الاقرب والاكثر صدقاً لحل مشكلات علمية عدة بصورة عملية ونظرية" (1).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

ان اختيار العينة يرتبط بالمجتمع المأخوذ منه، ويقصد بها " ذلك الجزء من المجتمع الذي تجرى عليه الاختبارات ، تحت قواعد وطرق علمية إذ تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً " (2). تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية عددهم 28 لاعب فرق مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية بكرة السلة البالغ عددها (3) فرق تابعة لمديرية تربية بغداد الكرخ الثانية و" لتنفيذ خطوات البحث بشكل علمي دقيق يجب اختيار عينة ممثلة للمجتمع الأصل" (3). وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وهو فريق (أ) للمرحلة الاعدادية في تربية الكرخ الثانية بكرة السلة عن طريق القرعة و عددهم (16) لاعباً من الذين يزاولون التدريبات اليومية بنسبه 57% وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية و عددها (8) لاعب وم الضابطة عددهم (8) لاعب . وقامت الباحثة باجراء التجانس لأفراد عينة البحث من حيث (العمر ، الوزن ، الطول) والتوزيع الطبيعي بمتغيرات البحث.

2-2-1 التجانس لعينة البحث

جدول (1)

يُبين تجانس عينة البحث في بعض القياسات الإثنوبومترية

المتغيرات	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الوسيط	الأحرف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	16	180.437	181.5	3.520	0.489-
الوزن	كغم	16	69.812	69.50	3.331	0.122-
العمر	سنة	16	17.106	17	0.609	0.237-

- 1 - وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، ط3، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988، ص85
- 2 - اسامة كامل ومحمد حسن علاوي؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص217.
- 3 - محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ مصدر سبق ذكره، ص144

2-2-3 التكافؤ بين المجموعتين:

من متطلبات التصميم التجريبي لهذه الدراسة هو التعرف على خط الشروع فيما بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبليّة ، لذا تم اجراء تكافؤ العينة (المجموعتين التجريبية والضابطة) في الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث وباستخراج قيمة (T) تبين ان كافة النتائج غير معنوية وهذا يدل على ان العينة متكافئة وفي خط شروع واحد لبدء التجربة الرئيسة وكما مبين في الجدول (2) :

تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة
سماره خليل ابراهيم
ا.د. انعام جليل ابراهيم

جدول (2)
يبين التكافؤ بين مجموعتين البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات والاختبارات	المجموعة	س	ع ±	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة
زمن الاداء	الضابطة	16.578	1.243	1.400	0.183	عشوائي
	التجريبية	15.828	0.865			
دقة التصويب	الضابطة	3.375	0.744	1.141	0.273	عشوائي
	التجريبية	2.875	0.991			
الهجوم السريع	الضابطة	0.203	0.040	0.954	0.356	عشوائي
	التجريبية	0.180	0.054			

درجة الحرية (ن-2) = 14 ومستوى الدلالة (0.05)
إن قيم اختبار (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي كانت كلها عشوائية الفروق في متغيرات البحث في الاختبار القبلي مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:
1-3-1 وسائل جمع وسائل المعلومات:

-المصادر العربية والاجنبية.
-المقابلات الشخصية.*

-استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين (***) لبيان صلاحية الاختبار الهجوم السريع المعدل من قبل الباحث .

*انظر الملحق (1)

*انظر الملحق (2)

2-3-2 الادوات المستخدمة في البحث:

-شريط قياس متري معدني.

-ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيوا عدد (2).

-اقماع تدريبية مختلفة عددها (4)

-حواجز عددها (4) ارتفاعها (20) الى (31) سم .

-صناديق قفز مختافة الارتفاعات (30سم ، 50سم .60سم.70سم .80سم ..)

-حبال مطاطية عددها (10) طولها (208) سم

-منقالات (400غم, 500غم, 600غم) عددها (12)

-جهاز حديد (مولتجم) يتكون من 21 تمرين نوع (Mpylse)

-ملعب كرة سلة قانوني

-كرات سلة قانونية(عدد6)

-لاب توب نوع (Dell).

تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة

سماره خليل ابراهيم
ا.د. انعام جليل ابراهيم

-كامرة تصوير نوع (Casio)

-صافرة

-كرات طبية وزنها (3 , 4 , 5) كيلو

2-4-خطوات اجراء البحث:

2-4-1-الاختبارات المستخدمة في البحث:

اختبار الهجوم السريع بكرة السلة :

قامت الباحثة بأجراء بعض التعديلات على الاختبار الاصلي قامت الباحثة بأدخال الدقة و معادلة

الهجوم وتقليل عدد المحاولات ليصبح الاختبار

•اختبار سرعة ودقة الهجوم السريع بكرة السلة:

الغرض من الاختبار قياس سرعة ودقة اداء الهجوم السريع

الأدوات: ساعة توقيت، ملعب و كرات سلة ، منصة لوقوف الرامي , غطاء للوحة الهدف اذا كان

شفاف (زجاجي), شريط لاصق ,كاميرا

وصف الاداء:

•يقف اللاعبون الخمسة في حالة استعداد حسب وقفة دفاع المنطقة (2-1-2) وكما في الشكل (2)

•يقوم الرامي الواقف على المنصة وخلف لوحة الهدف المغطاة برمي الكرة باتجاه احد اللاعبين

المدافعين الخلفين الثلاثة مع ملاحظة عدم الرؤيا لهؤلاء اللاعبين للرامي وخط سير الكرة القادمة اليهم.

•عند خروج الكرة من خلف لوحة الهدف يقوم اللاعب بالقفز وسحب الكرة المتجهة نحوه.

•اذا كانت الكرة متجهة نحو اللاعب المدافع رقم (5) الواقف من جهة اليمين يكون تحرك اللاعبين كما في الشكل (3).

•اذا كانت الكرة متجهة نحو اللاعب المدافع رقم (4) الواقف من جهة اليسار يكون تحرك اللاعبين كما في الشكل رقم (4).

•اذا كانت الكرة متجهة نحو اللاعب المدافع الوسط رقم (3) يكون تحرك اللاعبين باحتمالين.

1-في حالة المناولة الى جهة اليمين يكون تحرك اللاعبين كما في الشكل (5).

2-في حالة المناولة الى جهة اليسار يكون تحرك اللاعبين كما في الشكل (6).

•هناك علامات مرسومة على خلف لوحة الهدف ومقابل الرامي للاستفادة منها في حساب عدد

الرميات التي يقوم بها الرامي على كل جهة

التسجيل:

يتم تسجيل زمن اداء اللاعبين للاختبار من لحظة لمس الكرة يد اللاعب المدافع ولحد مس الكرة لهدف

السلة المقابل , اعطيت لكل لاعب من لاعبي الدفاع الخلفيين ثلاثة محاولات ويؤخذ جميع زمن

المحاولات. تسجل نقطتين عند التهديد ونقطة واحدة اذ لامست الكرة الحلقة ولم تدخل ولاحتسب أي

درجة خلاف ذلك سرعة الاداء جميع زمن المحاولات دقه اداء التصويب بالمحاولات

الهجوم السريع = الدقة /جميع الازمان

تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة
سماره خليل ابراهيم
ا.د. انعام جليل ابراهيم

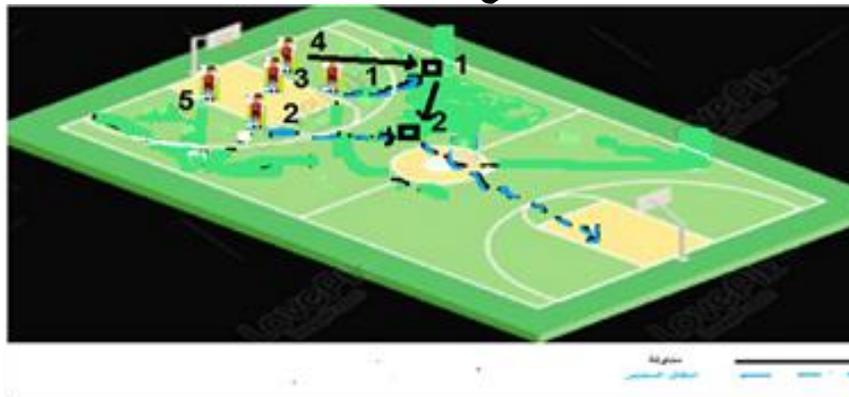
شكل (1)
يوضح وقوف المختبرين



شكل (2)
يوضح انتقال المختبر



شكل (3)
يوضح انتقال المختبر



تأثير تمارين القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة
سماره خليل ابراهيم
ا.د. انعام جليل ابراهيم

شكل (4)
يوضح انتقال المختبر



شكل (5)
يوضح انتقال المختبر



2-5-2 التجربة الاستطلاعية: " ان التجربة الاستطلاعية تدريب عملي للباحث، للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً " ()، و قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية اولى في يوم الاحد بتاريخ (2021/1/11) لغرض التعرف على الاختبارات من حيث زمن كل اختبار ومدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وكفاءة فريق العمل المساعد وسلامة الادوات . وكذلك تدريب فريق العمل المساعد (□) و لغرض اجراء المعاملات العلمية على اختبار الهجوم السريع المعدل وقام الباحث بمساعدة فريق العمل بأجراء تجربة استطلاعية ثانية في يوم الاحد بتاريخ (2021/1/17) و لغرض اجراء المعاملات العلمية على اختبار الهجوم السريع المعدل.

تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة
سماره خليل ابراهيم
ا.د. انعام جليل ابراهيم

6-2 الأسس العلمية للاختبار:

1-6-2 صدق الاختبار

أستعملت الباحثة الصدق الظاهري بالاعتماد على رأي الخبراء في الحكم على صلاحية الاختبارات، إذ اتفقوا جميعهم على صلاحيتها وملحق (4) يبين استمارة استطلاع آراء الخبراء بصدق الاختبار الذي يقصد به معرفة مدى تمثيل الاختبار للظاهرة السلوكية أو الموضوع الذي يهدف الى قياسه ويعتبر هذا النوع من الصدق من أهم الأنواع المستخدمة في الاختبارات بالاعتماد على رأي (7) خبراء وكانت إجاباتهم جميعها بالموافقة على الاختبار المقترح.

2-6-2 ثبات الاختبار :

أجرت الباحثة اختباراً على عينة استطلاعية مؤلفة من (6) لاعبين في يوم الاحد بتاريخ (2021/1/10) وبعد مرور اسبوع على زمن الاختبار تم إعادة تطبيقه تحت الظروف نفسها في يوم الاحد (2021 /1/17) ، وعمدت الباحثة الى جمع البيانات من الاختبارات ، وبعد معاملة النتائج احصائياً تبين أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية

جدول (3)

ت	الأختبارات	الاختبار الاول		الاختبار الثاني		قيمة ر	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
1	أ. زمن الاداء	0.538	15.551	0.588	15.473	0.991	0.00	معنوي
2	ب. النقاط	1.048	3.500	1.048	3.500	1.00	0.00	معنوي
3	ت. الهجوم السريع	0.067	0.225	0.067	0.226	1.00	0.00	معنوي

3-6-2 موضوعية الاختبار

استعملت الباحثة نتائج المحكمين اذ تم قياس الزمن للاختبار و تسجيل النقاط , وبعد جمع النتائج ظهر اختبار الهجوم السريع موضوعي إذ ان الاختبار الموضوعي " هو الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المضمون ، أي ان النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح او شخصيته " (1)

7-2 الاختبارات القبلية:

قامت الباحثة مع فريق العمل المساعد** باجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث الساعة (4) عصرا) في يوم (الخميس) بتاريخ (2021 / 1 /21) بأستخدام الاختبارات المعتمدة في البحث .

8-2 التمارينات التدريبية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسة الساعة (4) عصرا) في يوم الخميس بتاريخ (28 / 1 / 2021) والانتهاؤها منها في يوم الاحد بتاريخ (28 / 3 / 2021) ولمدة (8) اسابيع بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع (الاحد , الثلاثاء ، الخميس) وتبلغ عدد الوحدات التدريبية في التجربة الرئيسة (24) وحدة تدريبية وعملت الباحثة ضمن القسم الرئيس لزمن يتراوح بين (30-60) دقيقة من زمن القسم الرئيس للمنهج.

تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة

سماره خليل ابراهيم
ا.د. انعام خليل ابراهيم

* -فريق العمل المساعد(انظر الملحق 3)

- ذوقان عبيدات وآخرون ، البحث العلمي ، الاردن ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988 ، ص154
- الشدة تكون باستخدام وزن الجسم او استخدام القوة النسبية لكل جزء (من 2.5%- 20%) بالمثقلات او استخدام الارتفاع للصناديق والحواجز بنسبة (50- 100%) من الارتفاع وجهاز المولتجم تتراوح بين (10%-70%) من القوة القصوى للرياضي والقوة النسبية و الاثقال الاعتيادية تتراوح بين (30%-80%) وتكون طبيعة الاداء للتمارين بسرعة عالية جدا الى متوسطة السرعة.
- تم اعتماد معادلة النبض في تحديد شدة التمارين (النبض القصوي =220- العمر)
- معدل النبض بعد الركض = النبض القصوي × الشدة المطلوبة / 100
- الشدة بالنسبة للانتقال اعتمدت الباحثة على الوزن القصوي لكل تمرين وكما مبين بالمعادلة التالية احسن انجاز × الشدة المطلوبة / 100

جدول (4)

يوضح نظام العمل و نوع المقاومة

نوع الاداء الحركي	الشدة	نوع المقاومة	نظام العمل
سريعة جدا	2.5%- 20%	وزن الجسم + مثقلات+ الارتفاع	1- القفز الحر. الركض . الدرج الركض الارتدادي
سريعة	50%- 100%	ارتفاع الصندوق + الحاجز	الصناديق والحواجز
سريعة نسبيا	10%- 70%	الوزن	جهاز المولتجم
متوسطة السرعة	30%- 80%	الوزن	الاثقال الاعتيادية

-التنوع والتغيير في اداء التمارينات وهذا نموذج لهذه التمارينات.

1-تدريبات الاثقال الاعتيادية

2-تدريبات البلايومتري

- تمارينات الصناديق: وهي تجمع بين القفزات والحجالات المتعددة مع القفز العميق ويمكن أن تنفذ بشدة واطئة أو مرتفعة.

- تمارينات القفز العميق: تستعمل وزن الجسم والجاذبية الأرضية، وتنفذ في الوقوف على الصندوق ثم الهبوط على الأرض ثم محاولة القفز عالياً بمستوى الصندوق، ولكون تمارينات القفز العميق تتطلب شدة عالية لذا فان السيطرة على ارتفاع السقوط يساعد على تحديد الشدة و أن زمن الاتصال بالأرض يجب أن يكون قليلاً قدر المستطاع، وان الارتفاع المناسب في القفز العميق يتم تحديده بالاعتماد على تقييم القدرة القصوى للانجاز

3-تدريبات الاثقال التي تزيد عن القدرة الميكانيكية للعضلة.

4-تمارين المولتجم : وهي تمارينات تقتضي ، وهذه ذات اوزان خفيفة نسبياً، يجب توجيه الرياضي لأدائها بسرعة في كل تكرار تنفذ الواحدة بعد الأخرى لفترة زمنية لا تتجاوز عشرة ثواني

5-القفزات من الثبات: وهي قفزات تكون إما عمودية أو أفقية، هذه التمارينات يمكن تكرارها مرات عدة ولكن بإعطاء فترات راحة (استعادة شفاء) كاملة بين التكرارات.

6-تمارين الانطلاق السريع لمسافات قصيرة بوجود مقاومات خفيفة

7-تمارين القفزات المتنوعة مع الانطلاق

تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة

سماه خليل ابراهيم
ا.د. انعام خليل ابراهيم

8- التمارينات الارتدادية على الدرج هذه التمارينات تستعمل في تطوير القوة المميزة بالسرعة ونموذجياً تنفذ هذه التمارينات لمسافة تزيد عن (10) مدرجات للقاعه الرياضية وارتفاعه (2) متر - تم تطبيق تمارينات القدرة السريعة على المجموعة التجريبية في فترة الاعداد الخاص. - المجموعة الضابطة: استخدمت هذه المجموعة نظام التمارينات المتبع من قبل مدرب الفريق .

2-9 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي قامت الباحثة مع فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم الخميس بتاريخ (1 / 4 / 2021) مع مراعاة الظروف نفسها المتعلقة بالاختبارات القبلية .

2-10 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) اصدار (23) الرزم الإحصائية للنظم الاجتماعية وباستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة .

3-1: عرض وتحليل نتائج الهجوم السريع للعينة الضابطة.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة t المحتسبة للمجموعة الضابطة في البحث في الاختبارات القبلية والبعدية.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					
السرعة 30 م	ثا	5.168	0.355	5.085	0.348	0.083	0.014	16.825	0.000	معنوي
قوة انفجارية عمودية	ثا	38.75	2.121	41.375	2.445	2.625	0.744	9.979	0.000	معنوي
رشاقة	ثا	15.283	0.732	15.001	0.737	0.282	0.148	5.395	0.000	معنوي

عند درجة حرية (7) ومستوى خطأ (0.05)

3-2: عرض وتحليل نتائج الهجوم السريع للعينة التجريبية .

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة t المحتسبة للمجموعة التجريبية في البحث في الاختبارات القبلية والبعدية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					
السرعة 30 م	ثا	5.075	0.310	4.776	0.195	0.298	0.131	6.419	0.000	معنوي
قوة انفجارية عمودية	ثا	39.25	2.375	45.500	1.309	6.250	2.187	8.081	0.000	معنوي
رشاقة	ثا	14.995	0.614	14.335	0.408	0.660	0.234	7.970	0.000	معنوي

عند درجة حرية (7) ومستوى خطأ (0.05)

3-3 عرض وتحليل نتائج فروق الهجوم السريع بالاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة
سماره خليل ابراهيم
ا.د. انعام جليل ابراهيم

جدول (7)

يبين الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س			
الهجوم السريع	0.040	0.245	0.056	0.341	3.898	0.002	معنوي

عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05)

3-4: مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة بمتغيرات البحث:

من الجداول السابقة اظهرت نتائج هذا الاختبار الهجوم السريع (الدقة والزمن) هناك فروق معنوية بين اختبارات المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. ان لمتغير الهجوم السريع علاقة بقدرات اللاعبين على تحقيق دقة الاداء باقل زمن ممكن ويرى الباحث ان هذه النتيجة تعود الى فاعلية التمارينات المصممة من قبل الباحث والتي عملت على تطوير القدرة السريعة والتي تملثت بسرعة الاداء المهاري فضلا عن القوة العضلية وذلك من خلال نوعية التمارينات واشكالها . اذ ان متغير دقة التصويب بالهجوم السريع او الخاطف لها علاقة بقدرة اللاعب على سرعة الاداء و للسيطرة والتحكم على المسارات الحركية المطلوبة للأداء الحركي، و تعتمد على عوامل اولهما عدد الوحدات الحركية المستتارة وثانيهما درجة الاستتارة وثالثهما الفترة الزمنية لهذه الاستتارة، ويجدر بالذكر بأن هذه العوامل يجب ان تتناغم فيما بينها للوصول الى الهدف ولذلك يرى الباحث ان النتائج التي ظهرت كانت منطقية من خلال تطبيق تمارينات القدرة السريعة والتي اكسبت اللاعبين قوة وتحكم بمسار حركات الجسم وخصوصا الذراع الرامية للكرة مقرونة بسرعة اداء عالي و بتوجيه دقيق بمعنى أنه يحصل على معلومات تزوده بمدى القوة المطلوبة والسرعة اللازمة للاداء المهاري يتفق هذا مع ما اشار اليه (حيدر نوار حسين 2012) "ان التمرين أو التدريب خلال الوحدة التدريبية وجد للمساعدة في تحسين الأداء المهاري وهو يعتمد في الأساس على نوع الوحدة التدريبية والمهمة التدريبية اذ ان التمرين وضع للمساعدة في تحسين الاداء الحركي ،فان الأسلوب يعتمد على مستوى المنفذ وعلى نوع الحركة وعلى الحركات الأخرى التي تعلمها لذا فان نوعية التدريب مهمة جداً، " () كما يمكن ان يعد الهجوم السريع من اولى مهام واهتمام المدربين والتي يجب ان يتميز بها اللاعبين فهو احد اهم مرتكزات اللعب وعلية فانه يمكن ان تعد تمارين القدرة السريعة من التمارين الخاصة و العنصر الأساسي في بناء الاداء الحركي المميز للهجوم السريع في لعبة كرة السلة وهنا يشير (محمد رضا إبراهيم) الى استخدام التمارين الخاصة يؤدي الى " تحسين أداء المهارات الفنية والخطية للعبة الممارسة يجب أن يكونا من الأهداف الرئيسة للتدريب وان تحقيق الهدف يتطلب أداء تمارين خاصة تشترك في أدائها العضلات العاملة الرئيسة وأداء تمارين مشابهة تماما للنموذج الفني للمهارات الخاصة باللعبة ". () والهجوم السريع يحتاج الى القدرة السريعة كون هذا النوع من الهجوم يحتاج قوة خاصة للاداء ممزوجة بسرعة اداء سواء بتوافر عنصر القوة أو بتوافر عنصر السرعة من حيث التركيب الديناميكي للحركة (قيم الشدد للحركة و الارتخاء) ولهذا كان للتمرين المعدة من قبل الباحث الاثر المباشر على تطور الهجوم السريع للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة بالرغم من ممارسة المجموعة الضابطة لتمرين القوة العضلية كون تمارين القدرة السريعة تختلف عن القوة العضلية لأن القدرة هي قياس كمية العمل للانجاز في وحدة زمنية معينة، وتتفق هذه الاشارة مع متطلبات الهجوم السريع لذلك ان هذه التمارينات كانت عامل مهم لتحقيق التفوق في الهجوم

تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة

سماره خليل ابراهيم
ا.د. انعام جليل ابراهيم

السريع لا حتوائه على حركات الركض السريع والقفز والتصويب ويتفق ذلك مع ما اشار اليه (محمد عبد النبي) " ان نجاح الأداء بمستوى مهاري عالٍ فإن لكل من عناصر القوة والقدرة والسرعة تأثيراً مباشراً في دقة الأداء ، فالقدرة هي الترجمة الحقيقية للقوة بمفهوم السرعة والتي تعد عاملاً أساسياً في نجاح حركات القفز والتصويب " () وهو ما يتطلبه الهجوم السريع وان سرعة اداء وقوة وثب وقفز وسرعة استجابة ولذلك كانت النتائج منطقية في الاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية .

4 - الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1-إن لتمرينات القدرة السريعة المطبق على عينة البحث التجريبية تأثيراً واضحاً على اللاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة .

2- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

3-ان التمرينات المعدة من قبل الباحثة قد اسهمت في كشف السرعة الانتقالية لدى المجموعة التجريبية افضل من الضابطة .

2-4 التوصيات والمقترحات:

1-ضرورة اعتماد تمارينات القدرة السريعة في الوحدات التدريبية كونها عامل مهم في تحسين القدرات البدنية والحركية والمهارية لاعبي تربية الكرخ الثانية بكرة السلة .

2-الاستفادة من هذا الدراسة من قبل مدربي كره السله لفرق الاندية العراقية.

3-الاستفادة من تمارين القدرة السريعة المقترح على فرق التربية في تربيات العراق.

4-اجراء دراسات مشابهة على فئات اخرى.

المصادر:

- اسامة كامل ومحمد حسن علاوي؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)

- حيدر نوار حسين؛ تأثير بعض البرامج التعليمية لتطوير بعض المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين بأعمار (15-16) سنة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 2012

- ذوقان عبيدات وآخرون ، البحث العلمي ، الاردن ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988 ،

- قاسم المنذلاوي (وآخرون) . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية . بغداد : بيت الحكمة للطباعة ، 1989 .

- محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي.(بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2008)

- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)

- محمد عبد النبي؛ تأثير تمارينات خاصة وفقاً للمتغيرات البيوميكانيكية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية ودقة التصويب بالقفز بثلاث نقاط بكرة السلة للشباب. اطروحة دكتوراه. جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية. 2000.

-Osama Kamel and Muhammad Hassan Allawi; Scientific Research in Physical Education and Sports Psychology, (Cairo, Arab Thought House, 1999)

تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة
 سماره خليل ابراهيم
 ا.د. انعام جليل ابراهيم

- Haider Nawar Hussain; The effect of some educational programs to develop some kinetic aspects and technical performance for the effectiveness of the long jump for beginners aged (15-16) years, PhD thesis, University of Baghdad - College of Physical Education 2012
- Thouqan Obeidat and others, Scientific Research, Jordan, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, 1988,
- Qasim Al-Mandalawi (and others). Tests and measurement in physical education. Baghdad: House of Wisdom for printing, 1989.
- Muhammad Reda Ibrahim: the field application of theories and methods of sports training. (Baghdad, University House for Printing and Publishing, 2008)
- Muhammad Hassan Allawi and Osama Kamel Ratib: Scientific Research Methods in Physical Education and Sports Psychology (Cairo, Arab Thought House, 1999.)
- Muhammad Abd al-Nabi; The effect of special exercises according to biomechanical variables on the development of some physical and motor abilities and the accuracy of shooting by jumping with three points of basketball for youth. PhD thesis. University of Baghdad - College of Physical Education.2000

ملحق -1-
 المقابلات الشخصية

الاختصاص	اسم الدكتور	ت
تدريب / كره سله (مراسلات الكترونية)	ا.د علي جعفر سماكه	
علم التدريب	ا.د ماهر احمد عاصي	1
قياس واختبارات / كره السله	ا.د علي سموم الفرطوسي	2
تعلم حركي / كره سله	ا.م.د عمر عبد الغفور	3
تعلم حركي / كره سله	ا.م.د سحر حر	4

تأثير تمارين القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة
سماره خليل ابراهيم
ا.د. انعام جليل ابراهيم

ملحق -2-

أسماء الخبراء والمختصين الذين حددوا صلاحية الاختبار المعدل

ت	أسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	علي سموم الفرطوسي	أ. د.	قياس وتقويم	كلية التربية الأساسية/الجامعة المستنصرية
2	رياض خليل خماس	أ. د.	أختبار وقياس	جامعة بغداد
3	صالح راضي حميش	أ. د.	أختبار وقياس	جامعة بغداد
4	عباس علي عذاب	أ. د.	أختبار وقياس	جامعة بغداد
5	أشراق علي محمود	أ. د.	كرة سلة	جامعة بغداد
6	لقاء عبدالله علي	أ. د.	تدريب / كرة سلة	جامعة بغداد/تربية بنات
7	سحر حر مجيد	أ. م. د.	تعلم حركي / كرة سلة	جامعة بغداد/ تربية بنات

ملحق 3

اسماء الفريق المساعد

ت	الأسم	الأختصاص	مكان العمل
1	أثير عبد السادة	ماجستير	مديرية التربية الكرخ الثانية
2	محمد خميس	ماجستير	مديرية التربية الكرخ الثانية
3	استاذ هاشم محمد	ماجستير	مديرية التربية الكرخ الثانية- مدرب
4	سعد شلال	حكم اتحادي	مديرية التربية الكرخ الثانية
5	اسعد علي كمار	حكم اتحادي	مديرية التربية الكرخ الثانية

تأثير تمارينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض
القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة
سامره خليل ابراهيم
ا.د. انعام جليل ابراهيم

*The effect of quick ability exercises on the accuracy and speed of
implementing the quick attack of the second Karkh breeding
basketball players*

Samara Khalil Ibrahim
Anaam Jaleel Ibraheem

Abstract:

The aim of the thesis: To identify the effect of quick ability exercises on the accuracy and speed of implementing the quick attack and some of the physical and motor abilities of basketball players

The researcher used the experimental method, and the research sample consisted of (16) players, who is from the second Karkh breeding team in basketball. An equivalence was conducted among the sample members, then a pre-test was applied to it to extract the variables for the research. Then the application of the training units was adopted for each group, then the post-test was conducted to obtain the results in the same way, and the data was treated specialistly using the statistical methods (SPSS statistical bag). according to traditional exercises.

The researcher recommends the necessity of adopting rapid ability exercises in the training units as it is an important factor in improving the physical, motor and skill abilities of the second Karkh basketball players, and to benefit from this study by the basketball coaches of the Iraqi club teams.

Keywords: ability, accuracy, speed.