

تأثير تمارين خطية فردية في السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ومهارة التصويب بكرة السلة للاعبين

أ.م.د. ايوان نعمت كاظم

أ.م.د. نصير مزهر عبود

الجامعة العراقية

Evan.alhadrawi@uokufa.edu.iq

07713324003

مستخلص البحث:

ضمن البحث المقدمة واهميته: تعد التغييرات الحاصلة في المباريات ومتطلبات التطور الخطي في اللعب يكون بناءً على التغيير الحاصل في المجال الرياضي. ومن خلال عمل الباحثان في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل عام والتدريب الرياضي بشكل خاص والخبرات كمدرسين في التربية الرياضية لاحظا وجود قصور وضعف في تدريب لاعبي نادي التضامن /النجف الاشرف، في السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وكذلك في لعبة كرة السلة لمهارة التصويب (التصويب السلمي ، التصويبة الحرة ، التصويب من القفز) ولوحظ ان مدربي الفريق لا يملكون الدراية العلمية الكافية في وضع مكونات الحمل التدريبي للفريق من هنا برزت أهمية الدراسة في اعداد تمارين خطية فردية للاعب وتطبيقها بدنياً وفنياً وفق أسس علمية خلال مراحل الاعداد واثناء المباريات بهدف تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ومهارة التصويب بكرة السلة ورفع المستوى البدني والخطي والمهاري والوصول الى المستوى العالي والانجاز الرياضي. وكانت اهم الاستنتاجات للتمارين الخطية الفردية المستخدمة دور كبير في تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ومهارة التصويب بكرة السلة للاعبين ويوصي الباحثان الاهتمام بالتمارين الخطية الفردية وتطبيقها على فئات عمرية مختلفة وفعاليات جماعية وفردية أخرى

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث واهميته:-

تعد التربية الرياضية احد المجالات التي بدا العلماء في التفكير بكيفية النهوض بها نحو الأفضل وتحقيق النتائج الجيدة والانجاز الرياضي العالي من خلال تخطيط للتدريب الرياضي السليم الناتج عن طريق الدراسات والبحوث في جميع الاختصاصات. يعد التقدم في المجال الرياضي دور كبير في وصول المنافسات الى المستوى العالي ويرجع السبب في ذلك لتقدم علم التدريب الرياضي والبحوث العلمية ذات العلاقة بالتدريب واستخدام خطط متنوعة، ولمختلف الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة ، إذ بدا ابتكار أساليب تدريبية واختيار التمارين الفردية للاعب وخصوصية اللعبة وهذا يجعل اللاعب أكثر تكيفا في أداء الواجبات داخل الملعب ، من هنا برزت أهمية الدراسة في اعداد تمارين خطية فردية للاعب وتطبيقها بدنياً وفنياً وفق أسس علمية خلال مراحل الاعداد واثناء المباريات بهدف تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية للاعبين ومهارة التصويب بكرة السلة ورفع المستوى البدني والخطي والمهاري والوصول الى المستوى العالي والانجاز الرياضي. فمن خلال خبرة الباحثان المتواضعة في التدريب ومتابعتهم لمجال التدريب الرياضي وعملهم في مجال تدريب اللاعبين لاحظوا إن الكثير من اللاعبين يفتقدون لعنصر السرعة في قدراتهم البدنية والدقة في سرعة أداء التصويب وتحمله من الثبات والسلمي والتصويبة الحرة بكرة السلة للاعبين ولاحظوا ضعفاً في السرعة ودقة الأداء تطوير دقة التصوب ، وإن مهارة التصويب تعد من الأسلحة

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

الهجومية الفعالة في لعبة كرة السلة لذا تتحدد نتيجة المباراة بحسب عدد النقاط التي يحرزها في سلة الفريق المنافس خلال زمن المباراة والتصويب يعد الوسيلة الوحيدة للوصول إلى الفوز من خلال إصابة سلة الفريق المنافس؛ إذ إنّ التصويب في السلة هو المحصلة النهائية لإتقان مهارات كرة السلة جميعها وبرامج التدريب وخطط اللعب ومن هنا تبرز أهمية البحث.

1-2 مشكلة البحث:-

من خلال خبرة الباحثان والتدريب للعديد من الفرق في التربية الرياضية في مجال الألعاب الجماعية بشكل عام ولعبة كرة السلة بشكل خاص لاحظ ضعفاً في أداء اللاعبين لمهارة التصويب، وهذا ناتج عن استخدام الطريقة التقليدية في تدريب مهارة التصويب بكرة السلة، ولأن مهارة التصويب تعد من المهارات الأساسية والمهمة في كرة السلة فإنه لا بد من اتباع طرق حديثة ومتطورة في عملية تدريبها من أجل التطور والدقة في أدائها والسرعة الانتقالية والحركية في الأداء، لذا كان لا بد من تحسينها لدى لاعبي نادي التضامن في النجف الاشرف من هنا ارتأى الباحثان في حل مشكلة البحث الوصول الى الدقة في الأداء وتحقيق الإنجاز الرياضي العالي.

1-3 اهداف البحث:

1- اعداد تمارين خطية فردية بكرة السلة للاعبين.
2- التعرف على تأثير التمارين الخطية الفردية في السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ومهارة التصويب بكرة السلة للاعبين.

1-4 فروض البحث:

1- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للتمارين الخطية الفردية في السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ومهارة التصويب بكرة السلة للاعبين.

2- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة للتمارين الخطية الفردية في السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ومهارة التصويب بكرة السلة للاعبين وإصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 مجال البشري: لاعبي منتخب نادي التضامن بكرة السلة في النجف الاشرف

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2022/3/1 الى 2022/5/8 م

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي التضامن

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث :-

منهج البحث المستخدم هو المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وذلك لملائمته لحل مشكلة البحث.

1-3-2 مجتمع وعينة البحث:-

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي التضامن بكرة السلة في النجف الاشرف حيث كان عددهم (12) لاعب اما العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو النموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل ومحور عمله (1)" وهي عدد من الافراد او الاشياء يتم اختيارها وفقاً لقاعدة أو أسلوب معين من

(1) ووجهه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه : بغداد ، مديرية دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002م، ص164..

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسوم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

المجتمع الاحصائي⁽²⁾ تم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية اذ تم اختيار (10) لاعبين حيث ان اختيار عينة البحث تعد من الامور المهمة والاساس المؤثرة في سير العمل في البحث اذ يتوقف عليها استخراج القياسات والنتائج التي تخرج بها الباحثان من بحثهما لذا يجب ان تكون عينة البحث ممثلة للمجتمع الاصلي تمثيلا صادقا وحقيقيا اذ هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل والنموذج الذي يجري مجمل عملهما عليه.

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :-

استخدم الباحثان الادوات التالية:-

- الاختبار والقياس

- الملاحظة

- المصادر والمراجع العربية وشبكة المعلومات (الانترنت)

- الوسائل الاحصائية

- شواخص عدد (6)

- كرات سلة قانونية عدد (5)

- صافرة عدد (2)

-جهاز حاسوب نوع (lenovo)

-ساعة توقيت الكترونية

4-3 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 الاختبارات المستخدمة البحث :

1-اختبار السرعة الانتقالية 30 م⁽¹⁾

2-اختبار السرعة الحركية للذراعين لمدة 20 ثا⁽²⁾

3-اختبار التصويبة السلمية⁽³⁾

4-اختبار التصويبة الحرة⁽⁴⁾

5-اختبار التصويب من القفز⁽⁵⁾

3-4-2 : التجربة الاستطلاعية:

اجر الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبي نادي التضامن بتاريخ 2022/3/6 يبلغ عددها (5) لاعبين بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته.

علي الفرطوسي ؛ مبادئ الطرائق الاحصائية في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة المهيم ، 2007 ، ص18⁽²⁾ .

⁽¹⁾ https://lamya.yoo7com.

(1)

(2)كمال الدين عبد الرحمن درويش وقدرى سيد مرسي: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات وتطبيق ، ط1، القاهرة

2002م، ص187.⁽²⁾

قاسم المنذلاوي(وأخرون) :الاختبارات والقياس والتقويم للتربية البدنية، بغداد ، بيت الحكمة ، 1999م ، ص68.⁽³⁾

علي سلوم جواد :الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، الطيف للطباعة ، جامعة القادسية ، 2004م، ص179 .⁽⁴⁾

حسنين سيد أيوب (مأخوذ من): المبادئ الحديثة لكرة السلة ،الناقذة ،المتحدة للطباعة ، 2005م، ص135.⁽⁵⁾

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

الاختبارات القبليّة 3-4-3

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات القبليّة قبل البدء بالمنهج التدريبي، وقد شملت الاختبارات اختبار قياس السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وأنواع التصويب (التصويب السلمي -التصويبة الحرة - التصويب من القفز) بكرة السلة يوم الاحد في 2022/3/13 تمام الساعة العاشرة صباحاً في قاعة نادي التضامن .

4-4-3 المنهج التدريبي :

لتحقيق الاهداف التي وضعت للبحث أعد الباحثان منهج تدريبي يرمي إلى تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ومهارات التصويب بكرة السلة عن طريق تمرينات خطية فردية أعدت لهذا الغرض.

أذ اعتمد الباحثان عند تصميم المنهج على التدريب بخطوط فردية لكل لاعب وبواقع (6 أسابيع ثلاث وحدات بالاسبوع وقد خضعت العينة المجموعة التجريبية علة التمرينات المعدة اما المجموعة الثانية الضابطة طبقت التمرينات الخاصة بها المعدة من قبل مدرب الفريق.

5-4-3 الاختبارات البعديّة

أجرى الباحثان الاختبارات البعديّة لعينة البحث لمجموعة التجريبية والضابطة (يوم الاحد المصادف 2022/4/24 م) بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لعينة البحث

المتغيرات	المعاملات الاحصائية	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	ع±	س	ع±		
السرعة الانتقالية		4,35	0,95	3,97	1,98	3,66	معنوي
السرعة الحركية للذراعين (20 ثا)		27,3	2,39	27,5	2,12	4,70	معنوي
التصويبة السلمية		7,22	1,82	10,15	1,58	2,98	معنوي
التصويبة الحرة (من الثبات)		8,57	1,65	11,47	1,39	6,12	معنوي
التصويب من القفز		6,18	0,93	9,27	0,95	2,88	معنوي

الجدولية (2,57)

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسوم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث

الدلالة الاحصائية	قيمة (T) المحسوبة	البعدى		القبلي		المعاملات الاحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
معنوي	5,12	1,77	3,80	1,53	4,18	السرعة الانتقالية
معنوي	3,56	1,13	28,77	1,14	28,34	السرعة الحركية
معنوي	4,88	0,47	10,95	1,22	8,64	التصويبة السلمية
معنوي	2,89	1,75	12,75	1,45	8,72	التصويبة الحرة (من الثبات)
معنوي	6,82	0,74	9,75	0,79	7,48	التصويب من القفز

القيمة الجدولية (2,57)

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث

الدلالة الاحصائية	قيمة (T) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعاملات الاحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
معنوي	4,23	1,77	3,80	1,38	3,97	السرعة الانتقالية
معنوي	5,77	1,13	28,77	2,12	27,5	السرعة الحركية
معنوي	3,34	1,42	10,95	1,58	10,15	التصويبة السلمية
معنوي	5,36	1,75	12,75	1,89	11,47	التصويبة الحرة (من الثبات)
معنوي	6,86	0,74	9,75	0,95	9,27	التصويب من القفز

القيمة الجدولية (2,20)

من خلال ملاحظة جدول (3) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة الفردية والمركبة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث . ويرجع

سبب ذلك إلى تمرينات الهجوم الجماعي المستخدمة إضافة إلى تنوعها والتي أثرت بصورة مباشرة على العضلات الضرورية التي تحتاجها اللعبة وبالتالي أثرت على المهارات الأساسية وحقت الانجاز الجيد فيها وخصوصا التصويب بكرة السلة الذي تم التأكيد عليه في هذه التمرينات لأهمية في اللعبة وكل الجهود تذهب سدى في حالة إخفاق التصويب وهذا ما يؤكد فائز بشير "تظهر أهمية التصويب كمهارة أساسية في تحقيق الفوز للفريق الذي يجيد التصويب بنسبة عالية النجاح.. وان جميع لاعبي كرة السلة يدركون هذه الأهمية للتصويب . "إضافة يرجع تطور هذه المهارة إلى استخدام تمارين مشابهة إلى ظروف المباراة وهذا بالتأكيد يساعد في التغلب على أهم عائق للتصويب وهو الجانب النفسي وهذا ما يؤكد أيضا فائز بشير حمودات وآخرون "فيما يتعلق بالجانب النفسي ثمة عوامل كثيرة تؤثر في الدقة هي الثقة بالنفس وحاله والمركبة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث .

ويرجع سبب ذلك إلى تمرينات الهجوم الفردي المستخدمة إضافة إلى تنوعها والتي أثرت بصورة مباشرة على العضلات الضرورية التي تحتاجها اللعبة وبالتالي أثرت على المهارات الأساسية وحقت الانجاز الجيد فيها وخصوصا التصويب بكرة السلة الذي تم التأكيد عليه في هذه التمرينات لأهمية في اللعبة وكل الجهود تذهب سدى في حالة إخفاق التصويب وهذا ما يؤكد فائز بشير حمودات وآخرون⁽¹⁾ "تظهر أهمية التصويب كمهارة أساسية في تحقيق الفوز للفريق الذي يجيد أفراده التصويب بنسبة عالية النجاح.. وان جميع لاعبي كرة السلة يدركون هذه الأهمية للتصويب"⁽²⁾.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات :

- 1-تعد التمرينات الخطئية الفردية المستخدمة مهمة ولها دور كبير وفعال في تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ومهارة التصويب بكرة السلة للاعبين
- 2- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبدي ولصالح العينة التجريبية في السرعة الانتقالية والحركية ومهارة التصويب بكرة السلة.
- 3-يجب على المدرب ان يقوم باستخدام تدريبات وتمرينات متنوعة ليتمكن من الوصول الى نتائج جيدة وذات تأثير على الفريق المدرب وكذلك التنويع والتنظيم في وضع المنهج التدريبي المتبع .

(1) (2),حمودات، فائز بشير و جاسم، عبد الله: كرة السلة، المكتبة الوطنية ، بغداد- . (1987 ص68).

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسوم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

2-5 التوصيات

1- تطبيق التمرينات الخططية الفردية على عينة الناشئين لتطوير قدراتهم البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة .

2- استخدام التمرينات الخططية الفردية في فعاليات رياضية مختلفة.

المصادر:

- وجيه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه : بغداد ، مديرية دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002م..

-علي الفرطوسي ؛ مبادئ الطرائق الاحصائية في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة المهيم ، 2007م.

-كمال الدين عبد الرحمن درويش وقدرى سيد مرسي : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات وتطبيق ، ط 1، القاهرة ، 2002م.

- قاسم المنديلاوي (وآخرون) : الاختبارات والقياس والتقويم للتربية البدنية، بغداد ، بيت الحكمة ، 1999م

-علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، ط 1 ، الطيف للطباعة ، جامعة القادسية ، 2004م.

-حسنين سيد أيوب (وآخرون): المبادئ الحديثة بكرة السلة، الزقازيق ، المتحدة للطباعة ، 2005م

- حمودات، فائز بشير و جاسم، عبد الله: كرة السلة، المكتبة الوطنية ، بغداد، 1987

https://lamya.yoo7com.-

The effect of individual tactical exercises on the transitional speed, kinetic speed and shooting skill of players' basketball

Prof. Dr. Evan naime Khadeem Prof. Dr. Nasser Mozher Abboud

Abstract:

Within the presented research and its importance: The changes taking place in matches and the requirements of tactical development in play are based on the change in the sports field. Through the researchers' work in the field of physical education and sports sciences in general, sports training in particular, and experiences as teachers in physical education, they noticed shortcomings and weaknesses in Training Al-Tadamon Club players / Najaf Al-Ashraf, in transitional speed and kinetic speed, as well as in the basketball game for the skill of shooting (peaceful shooting, free shooting, shooting from jumping). In preparing individual tactical exercises for the player and applying them physically and technically according to scientific foundations during the preparation stages and during matches with the aim of developing transitional speed, kinetic speed and shooting skill in basketball and raising the physical, tactical and skill level.