

" تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات البدنية الخاصة بالمتابعة لناشئي كرة السلة بلبنان "

*أ.د / أسعد علي أحمد الكيكي
** د / محمد عبد السلام ياسين

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب التي استفادت كثيرا من استخدام الاساليب العلمية لتطورها والتقدم بها ، وهي من اكثر الألعاب انتشارا وتحظى بقدر كبير من الاهتمام في العديد من دول العالم لما تمتاز به من اثاره وحماسة و متعة. و يعد التدريب الحديث في كرة السلة عملية تربية مخططة مبنية على اسس علمية هدفها الوصول بالاعبين الى ارقى المستويات بالاداء المتكامل حيث ان ارتفاع المستوى في كرة السلة يعكس بوضوح حتمية الاتجاه للاساليب الراقية خلال عملية التدريب.

وقد شهدت لعبة كرة السلة تطورا كبيرا في لبنان منذ العام ١٩٩٦ حيث بدأت نهضة وتلقى كرة السلة اللبنانية وبدا حصد الالقاب والانجازات وباتت هذه اللعبة الشعبية الاولى في لبنان.

إن كرة السلة تطورت تطورا كبيرا وسريعا اذا ما قورنت بالالعاب الجماعية الاخرى ، فهي تتميز عنهم بالايقاع السريع والمناورات المستمرة طيلة شوطي المباراة بين الهجوم والدفاع. (طارق عبد الرؤوف ١٩٩٣ : ٣)

كما ان كرة السلة تطورت عالميا في الاونة الاخيرة تطورا واضحا ملموسا ظهر جليا لكل من تابع نشاط اللعبة في البطولات العالمية والدورات الاولمبية ، ويتبلور الغرض الاساسي من اللعبة في محاولة ادخال اللاعبين الكرة في سلة الفريق الاخر اكبر عدد من المرات مستخدمين في ذلك كل ما يوفره لهم تكتيك الهجوم في كرة السلة، بينما يعملون في نفس الوقت على اعاقه محاولات منافسيهم الهجومية لاصابة سلتهم ايضا في ذلك ما يوفره لهم تكتيك الدفاع في كرة السلة ، حيث يفوز بنتيجة المباراة الفريق الذي يتفوق على منافسه ولو بنقطة واحدة عند انتهاءها على ان يلتزم الفريقين بقواعد وقوانين اللعبة المنصوص عليها في القانون الدولي لكرة السلة للرجال والسيدات. (أمين فوزي ٢٠٠٦ : ٢١)

* أستاذ تدريب كرة السلة بقسم تدريب الألعاب الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين لشئون الدراسات العليا والبحوث —
جامعة الاسكندرية

** محاضر ومدرب بقسم التربية الرياضية في جامعة طرابلس- لبنان، جامعة بيروت العربية- لبنان وجامعة سيدة البلمند- لبنان.

ويعتبر اتقان المهارات وتطبيقها بشكل صحيح مهمة لأنها سوف تؤدي وبلا شك الى الافضل لتحقيق الفوز في المباراة إضافة الى ذلك التاكيد على النقاط الاساسية والرئيسية التي تساعد على نجاح هذه المهارة من حيث اتخاذ المكان المناسب اثناء المباراة والقفز عاليا للاستحواز على الكرة والانتباه وسرعة رد الفعل لدى اللاعبين واللياقة البدنية. (شامر حماد ٢٠٠٩: ٣٤٧)

حيث يعد امتلاك جميع مهارات كرة السلة الهجومية والدفاعية من اساسيات تحقيق الفوز في المباراة، وتعد المتابعة الدفاعية هي احد مهارات كرة السلة التي تتطلب من الفريق عملا جماعيا يشترك اشتركا فعليا ومتناسقا للاستحواذ على الكرات المرتدة من منطقة الهدف واعادتها مرة اخرى وهذا مما يقلل من احتماليات التصويب وعليه تمكن اعضاء الفريق المدافع من اداء هجوم سريع وتسجيل النقاط لكونها تزيد من فرص النجاح. في حين ان المتابعة الهجومية تكون بعد فشل اللاعب في ادخال الكرة في سلة خصمه فيقوم هو او احد لاعبي فريقه باستحواذ الكرة مرة ثانية مباشرة لمحاولة التصويب مرة اخرى، كما أن الاداء المهاري يرتفع فعاليته اذا شملته اللياقة البدنية الخاصة التي يحتاجها هذا الاداء. (أسعد الكيكي ١٩٩٨: ٢٠)

لكل اداء مهاري متطلباته البدنية التي تساعد في زيادة فعالية هذا الأداء لذا لا بد لأن يمتلك لاعبي كرة السلة اللياقة البدنية الخاصة بمتطلبات أدائهم وهي: القوة، التحمل، الرشاقة، السرعة، المرونة، القدرة، رد الفعل، وأضافوا ان هذه العناصر يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار عند وضع البرامج التدريبية لاهميتها في عملية صناعة لاعب كرة سلة على مستوى عالي. (سو وهيوارد Sue & Howard ١٩٨٣: ١٣٦، ١٣٧)، (يار Yarr ١٩٩٥: ٢٠٦)، (جين Gene، ١٩٦٢: ١٣)

كما ان عملية التدريب الرياضي تهدف الى تعلم المهارات الحركية الاساسية وتنمية القدرات الخطئية الدفاعية والهجومية (فردية - جماعية) التي يستخدمها اللاعب او الفريق في المنافسات والعمل على اتقانها وتثبيتها حيث ان تنمية النواحي المهارية والخطئية يمثلان وحدة متكاملة في عملية التدريب. (بهاء الدين سلامة ١٩٩٤: ٣٥٩)

ويعتبر استخدام التدريبات النوعية المشابهه للأداء المهارى يسهم بدرجة كبيرة فى تحسين أداء المهارات الحركية فى المباريات. (عماد السرسى ٢٠٠١: ١٥٧)

فالتدريب النوعى يعتبر وسيلة مباشرة للاعداد الرئيسى للمستوى الرياضى لتطوير الحالة التدريبية للفرد، بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضى التخصصى من حيث التوافق الحركى وتتابع مسار الأداء الحركى واتجاهه وتكون وظيفة التمرينات النوعية هى تطوير العناصر البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس والالتقان للأداء الحركى للنشاط الممارس.

(عصام عبد الخالق ٢٠٠٤ : ٢١)

كما أن التمرين النوعى يؤدى إلى حدوث تغييرت إيجابية فى أسلوب التعاون "التناسق" بين عمل العضلات بالإضافة إلى تغيير "التتابع الزمنى للأداء" والإثنان يعتبرا شرط أساسى لإنجاز الأداء الأداء المهارى بشكل جيد وكذلك فإن التدريب السليم المنتظم يؤدى إلى الإقلال من الزمن اللازم لإنقباض الألياف العضلية السريعة وكذا تحسين التوافق بين العضلات العاملة مما يؤدى إلى الإقلال من تأثير فرملة العضلات وتشنجها أو التخلص منها نهائيا ومن ثم تطوير مستوى الأداء. (شريف صالح ٢٠٠٣ : ٣٢)

حيث تتحد أهمية الاستعانة بالتمرينات النوعية التى تؤدى بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة فى المهارة ذاتها وفى نفس المسار الحركى مما يكون له أفضل الأثر فى تحسين العناصر البدنية وبالتالي تحسين مستوى المهارة.

(حازم حسن ١٩٩٦ : ٦)

وقد تبلورت مشكلة البحث أثناء تكرار ملاحظة الباحث من خلال خبرته الميدانية كلاعب ومدرب لكرة السلة وجد أن المتابعة الدفاعية والهجومية أحد أهم المهارات للاستحواذ على المباراة سواء فى العمل الهجومي أو الواجب الدفاعي بل تعتبر مهارة المتابعة من أهم المهارات التى تحسم نتائج مباريات كرة السلة طوال المباراة وخصوصاً فى المراحل الحرجة فى المباريات عند تقارب النتائج حيث أن الاستحواذ على الكرات المرتدة دفاعياً واحدة من أهم الوسائل لتأمين المباراة فى حالة فوز الفريق المستحوذ وهامة جداً فى حالة تأخر الفريق المستحوذ للوصول سريعاً إلى السلة الأخرى لإحراز نقاط تعمل على العودة للقاء.

وتعتبر المتابعة بكلتا نوعيها أحد أهم المواقف الخاصة التى يمكن أن يبنى عليها الهجوم والدفاع حيث أن لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب التى يمكن أن يكون جزء من الثانية مؤثراً فى نتيجة المباراة.

كما وجد أيضاً الباحثان عدم الاهتمام الكافي من قبل غالبية المدربين والمهتمين في رياضة كرة السلة باستخدام التدريبات النوعية للتدريب على المهارات بشكل عام والمتابعة سواء هجومية ام دفاعية خاصة وما لها من اهمية وتأثير على مجريات نتيجة المباراة وقد ظهر ذلك بصورة واضحة من خلال الجداول الاحصائية لبطولة غرب آسيا WABA التي اقيمت في شهر اغسطس ٢٠١٧ في ايران للناشئين تحت ١٧ سنة والتي لعب فيها المنتخب اللبناني مع الفريق الاردني والسوري والعراقي والايراني.

وقد فاز المنتخب اللبناني على المنتخبات: الاردن ، العراق ، سوريا ، في حين خسر مبارياته الاخيرة مع ايران

وفي جميع مبارياته الفائزة لاحظ الباحث من خلال جداول الاحصاء الرسمية الخاصة بالمباريات كانت نسبة المتابعة الهجومية والدفاعية لدى المنتخب اللبناني اعلى من الفرق الاخرى ، في حين ان نسبة المتابعة الهجومية والدفاعية في مبارياته مع ايران والتي خسرها المنتخب اللبناني كانت اقل من المنتخب الايراني . وهذا ما يؤكد أهمية المتابعة وتأثيرها على نتائج المباراة ويظهر انخفاض مستوى المتابعة لدى المنتخب اللبناني مما يدل على عدم الاهتمام من قبل المدربين بالتدريب عليها واستخدام الاساليب المختلفة للارتقاء بها وكذلك عد الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة بالمتابعة .

بالاضافة وفي حدود علم الباحثان ندرة الابحاث والدراسات العلمية التي تناولت المتابعة سواء الهجومية او الدفاعية بالدراسة لذا كانت فكرة البحث باستخدام مجموعة من التدريبات النوعية الخاصة بالمتابعة الهجومية والدفاعية لتحسينها مما يحسن من القدرات البدنية الخاصة بها مما يؤثر بالتالى على نتائج المباريات ومن هنا تكمن أهمية الدراسة.

هدف البحث :

التعرف تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات البدنية الخاصة بالمتابعة لناشئي كرة السلة بلبنان

وذلك من خلال:

- ١- تصميم وتطبيق تدريبات نوعية للقدرات البدنية الخاصة بالمتابعة
- ٢- التعرف على مستوى تحسن القدرات البدنية الخاصة بالمتابعة

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في المتغيرات البدنية الخاصة بالمتابعة لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

٢- يوجد تحسن في القدرات البدنية الخاصة بالمتابعة لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الواحدة وذلك

لملائمته لطبيعة البحث .

ثانياً : مجالات البحث :

١ - المجال البشري :

تم إجراء هذه الدراسة على مجموعة من ناشئي كرة السلة تحت ٢١ سنة .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة السلة تحت ٢١ سنة، وبلغ عددهم

(١٢) ناشيء من فريق نادي الانعاش الاجتماعي قنات كعينة اساسية للبحث، في حين كان

هناك (٩) ناشئين من نادي عكار الرياضي للدراسات الإستطلاعية قيد البحث، والجدول رقم (١)

يوضح توزيع عينة البحث كما يلي :

جدول رقم (١)

توزيع عينة البحث للدراسة الاساسية والدراسات الاستطلاعية قيد البحث

| توزيع العينة | | نوع العينة | م |
|--------------|-------|----------------------|---|
| عدد | % | | |
| ١٢ | ٦٢.٥% | الدراسة الاساسية | ١ |
| ٩ | ٣٧.٥% | الدراسات الإستطلاعية | ٢ |
| ٢١ | ١٠٠% | الإجمالي | |

شروط اختيار عينة البحث:

- الحصول على موافقة كتابية من رئيس النادي لإجراء تجربة البحث على اللاعبين.
- إجراء الكشف الطبي على اللاعبين قبل إجراء التجربة للتأكد من خلو اللاعبين من الامراض والاصابات.
- أن يكون عمر اللاعب وقت أنتهاء التجربة أقل من ٢١ سنة.
- أن يكون اللاعبين المختارين لعينة البحث مسجلين في سجلات الاتحاد اللبناني لكرة السلة.

- التزام اللاعبين وقت إجراء تجربة البحث بحضور التدريبات ثلاث مرات اسبوعياً، اللاعب الذى سوف يتغيب عن ثلاث وحدات تدريبية سوف يتم استبعاده من تجربة البحث

تجانس عينة البحث:

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية لعينة البحث قبل التجربة

ن = ١٢

| المتغيرات | الدلالات الإحصائية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|----------------|--------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|---------------|
| الوزن | | كجم | 81.58 | 79.00 | 15.80 | 0.66 | 0.27 |
| الطول | | سم | 182.33 | 181.00 | 7.77 | 0.40 | -0.19 |
| العمر | | سنة | 18.21 | 18.05 | 0.80 | 0.22 | -0.05 |
| العمر التدريبي | | سنة | 4.75 | 4.50 | 1.29 | 0.25 | -1.00 |

يتضح من جدول (٢) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوح معامل الالتواء فيها ما بين (٠.٢٢ إلى ٠.٦٦) . وهذه القيم تقترب من الصفر ، وتقع فى المنحنى الإعتدالى بين (± 3) ، مما يؤكد على إعتدالية العينة فى المتغيرات الأساسية قبل إجراء التجربة .

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية لعينة البحث قبل التجربة

ن = ١٢

| الإختبارات | الدلالات الإحصائية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|---------------------------------|--------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|---------------|
| إختبار المرونة | | سم | 8.00 | 7.50 | 5.67 | 1.01 | 1.36 |
| إختبار السرعة | | ثانية | 4.18 | 4.25 | 0.29 | -0.08 | -0.61 |
| إختبار الرشاقة | | ثانية | 10.71 | 10.19 | 0.99 | 0.49 | -1.65 |
| إختبار تحمل القدرة | | عدد | 21.00 | 22.00 | 6.32 | -0.26 | 0.01 |
| إختبار تحمل العضلى | | عدد | 59.33 | 54.50 | 22.34 | 1.00 | 0.22 |
| إختبار القوة الانفجارية للرجلين | | سم | 32.06 | 32.80 | 5.02 | -0.25 | -1.67 |

يتضح من جدول (٣) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوح معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٢٦ إلى ١.٠١) . وهذه القيم تقترب من الصفر ، وتقع فى المنحنى الإعتدالى بين (± 3) ، مما يؤكد على إعتدالية العينة فى الإختبارات البدنية قبل إجراء التجربة .

٢ - المجال الزمني:

جدول (٤)
الجدول الزمني لإجراءات الدراسة

| الفترة من | الفترة إلى | |
|---------------|---------------|-----------------------------|
| ٢٠١٩ / ١ / ١٥ | ٢٠١٩ / ٣ / ١٠ | الدراسة الإستطلاعية الأولى |
| ٢٠١٩ / ٣ / ١٧ | ٢٠١٩ / ٣ / ١٩ | الدراسة الإستطلاعية الثانية |
| ٢٠١٩ / ٣ / ٢٣ | ٢٠١٩ / ٣ / ٢٥ | الدراسة الإستطلاعية الثالثة |
| ٢٠١٩ / ٧ / ٢٠ | ٢٠١٩ / ٧ / ٢١ | القياس القبلي |
| ٢٠١٩ / ٧ / ٢٣ | ٢٠١٩ / ٩ / ٢٨ | البرنامج التدريبي |
| ٢٠١٩ / ٩ / ٣٠ | ٢٠١٩ / ١٠ / ١ | القياس البعدي |

٣ - المجال المكاني :

تم تطبيق الدراسة الأساسية والاستطلاعية واجراء القياسات البدنية والمهارية على ملعب جامعة البلمند كلية عصام فارس للتكنولوجيا بينو/عكار شمال لبنان.

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات

تم جمع البيانات اللازمة للبحث بالوسائل التالية:

١ - البيانات الأساسية:

- قام الباحث بالاطلاع على البيانات اللازمة:

- السن
- الوزن
- الطول

٢- الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياسات البحث:

- جهاز معتمد لقياس الطول (رستاميتتر) لأقرب سنتيمتر .
- ميزان طبي معتمد لقياس
- ساعة إيقاف

٣- الأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج :

- كرات سلة
- ملعب كرة سلة
- سلم خطو
- صناديق
- جاكيت أثقال

٤ - اختبارات وقياسات البحث:

من خلال المسح المرجعي التي تناولت الاختبارات الخاصة البدنية للاعبى كرة السلة أستطاع الباحثان تحديد الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث للاعبى كرة السلة وكانت وفق التوزيع التالى :

الإختبارات البدنية : مرفق (١)

- القدرة: اختبار الوثب العمودي المستمر/المتكرر للمس الحلقة خلال ٣٠ ثانية
- المرونة: اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف
- قياس قدرة الجزء الاسفل من الجسم: القفز العمودي الى الاعلى بدون خطوة
- التحمل العضلي: اختبار الجلوس من الرقود.
- الرشاقة: اختبار الجري المتعرج لبارو
- السرعة: اختبار السرعة لثلاث ارباع الملعب

رابعاً: الدراسات الإستطلاعية:

تمثل الدراسات الإستطلاعية الركيزة الأساسية في تحديد المسار العلمى الذى يضمن دقة الحصول على البيانات للمساهمة في تنفيذ إجراءات البحث ومن هذا المنطلق قام الباحثان بإجراء الدراسات الإستطلاعية الآتية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم اجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٠١٩/١/١٥ م إلى ٢٠١٩/٣/١٠ م.

هدف الدراسة الأستطلاعية الأولى:

إعداد التدريبات الخاصة بالمتابعة الدفاعية والهجومية قيد البحث.

إجراءات الدراسة الأستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بإجراء مسح شامل للكتب والمراجع والدراسات والابحاث التى تناول التدريبات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة سواء العربية أو الإجنبية وخاصة المتابعة الدفاعية والهجومية للاعبى كرة السلة.

من خلال حصر عدد من التدريبات البدنية الخاصة بتنمية مستوى تطوير المتابعة الدفاعية والهجومية للاعبى كرة السلة تم تصميم عدد من التدريبات التى تحاكي طبيعة الأداء المهارى وتستخدم تحركات الأداءات المهارية والبدنية في اتجاه طبيعة اداء المتابعة .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

توصل الباحث إلى عدد من التدريبات التى تعمل على تطوير مستوى المتابعة الدفاعية والهجومية مرفق (٢)

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

تم اجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠١٩ /٣/١٧ م إلى ٢٠١٩/٣/١٩ م.

هدف الدراسة الأستطلاعية الثانية:

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث والقياسات.
- التعرف على أفضل الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً وتدريب المساعدين عليها.
- التعرف على الأزمنة المناسبة للتدريبات داخل الوحدة التدريبية.

نتائج الدراسة الأستطلاعية الثانية:

- صلاحية الأدوات.
- تدريب المساعدين والتعرف على أفضل الطرق لتسجيل النتائج.
- تعديل بعض التدريبات وتلافي القصور والضعف في الأدوات.
- تحديد طريقة اجراء الاختبارات والقياسات.

الدراسة الأستطلاعية الثالثة:

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١٩/٣/٢٣ م إلى ٢٠١٩/٣/٢٥ م.

هدف الدراسة الأستطلاعية الثالثة:

- التعرف على مناسبة محتوى البرنامج التدريبي والتدريبات قيد البحث.
- تطبيق بعض أجزاء من البرنامج التدريبي للتأكد من مدى ملائمته لإفراد عينة البحث الأساسية قبل تنفيذه .
- التأكد من مناسبة زمن الوحدة التدريبية اليومية .
- التعرف على الصعوبات أو المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

- التأكد من تقبل أفراد العينة للبرنامج التدريبي وقدرتهم على تنفيذ ما يطلب منهم.
- التأكد من مناسبة الفترة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية .
- التأكد من مناسبة التدريبات ومحتوى البرنامج التدريبي للعينة بعد اجراء التعديلات المناسبة والتأكد من صلاحية البرنامج التدريبي وفقا للمرحلة السنوية.

خامسا: الدراسة الأساسية:

١- القياسات القبليّة للبحث :

تم تطبيق القياسات والأختبارات البدنية من يوم ٢٠١٩ /٧/٢١ - ٢٠١٩ /٧/٢٠ م، وكما هو مبين بالجدول (٥).

٢- الدراسة الأساسية تطبيق البرنامج التدريبي : مرفق (٣)

تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من ٢٠١٩/٧/٢٣ م إلى يوم ٢٠١٩/٩/٢٨ م على ناشئى نادي الانعاش الاجتماعي قنات ولمدة (١٠) اسابيع حيث تتضمن كل اسبوع ثلاث وحدات تدريبية ليبلغ عدد الوحدات التدريبية (٣٠)، ولمدة (٥٥ ق) لكل وحدة تدريبية وقد تم التنفيذ ايام (الثلاثاء – الخميس – السبت) من كل أسبوع.

٣- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية فى الفترة من ٢٠١٩/٩/٣٠ إلى ٢٠١٩/١٠/١ م بعد الانتهاء من التجربة الأساسية بنفس الشروط التى استخدمت فى القياسات القبليّة.

سادسا: البرنامج المقترح:

١- التخطيط العام للبرنامج:

تم التخطيط العام للبرنامج المستخدم فى البحث الحالى عن طريق تحديد الهدف من تصميمه وإعداده ومعرفة حدوده ومحتواه مع مراعاة الأسس العلمية فى تصميمه

٢- أهداف البرنامج :

تعتبر الأهداف أولى الخطوات التى يجب مراعاتها عند التخطيط لأي برنامج مقترح ، فهى المعيار الذى تختار فى ضوءه محتويات البرنامج .

٣- تم تصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقا للأسس التالية:

- البرنامج التدريبي المقترح يتكون من مجموعه من التدريبات النوعية المرتبطة بالقدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السله.
- تتشابه تحركات التدريبات التي تؤدي أثناء التدريب مع تلك التي تؤدي أثناء المنافسة وذلك من حيث قوة الانقباض وسرعه الحركة.
- تم تنظيم الحمل بنظام التبادل بين العمل و الراحة من خلال الارتفاع بمستوى الحمل بالترج.

٤- تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية اليومية :

تم تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية وفق ما يتضح من جدول (٥)

جدول (٥)
مكونات الوحدة التدريبية

| أجزاء الوحدة | الزمن الإجمالي (٥٥) دقيقة | محتوى الوحدة التدريبية |
|------------------|---------------------------|---|
| الإحماء والتهيئة | ١٥ ق | تمارين على شكل احماء حر بغرض التهيئة العامة للمعضلات وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة مفاصل الجسم لتقبل المجهود |
| الجزء الرئيسي | ٣٠ ق | ويشمل على التدريبات النوعية الخاصة التي تتشابه مع الأداء المهارى للمتابعة سواء كانت تدريبات حرة أو بأدوات |
| التهديئة | ١٠ ق | تمارين لتهديئة الجسم والعودة إلى ما يقرب من الحالة الطبيعية |

سابعاً : المعالجات الإحصائية :

تم ايجاد المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS فيما يلي :

- المتوسط الحسابى . Mean
- الانحراف المعياري Stander Deviation
- الوسيط. Median
- معامل الالتواء. Skewness
- معامل التفلطح. Kurtosis
- معامل الاختلاف Coefficient of Variation
- اختبار (ت) الفروق للقياسات القبلية البعدية. Paired Samples T test
- النسبة المئوية % Percentage
- نسبة التحسن % The percentage of improvement
- مربع كاي chi Square
- تحليل التباين one - way - anova

عرض و مناقشة النتائج :-

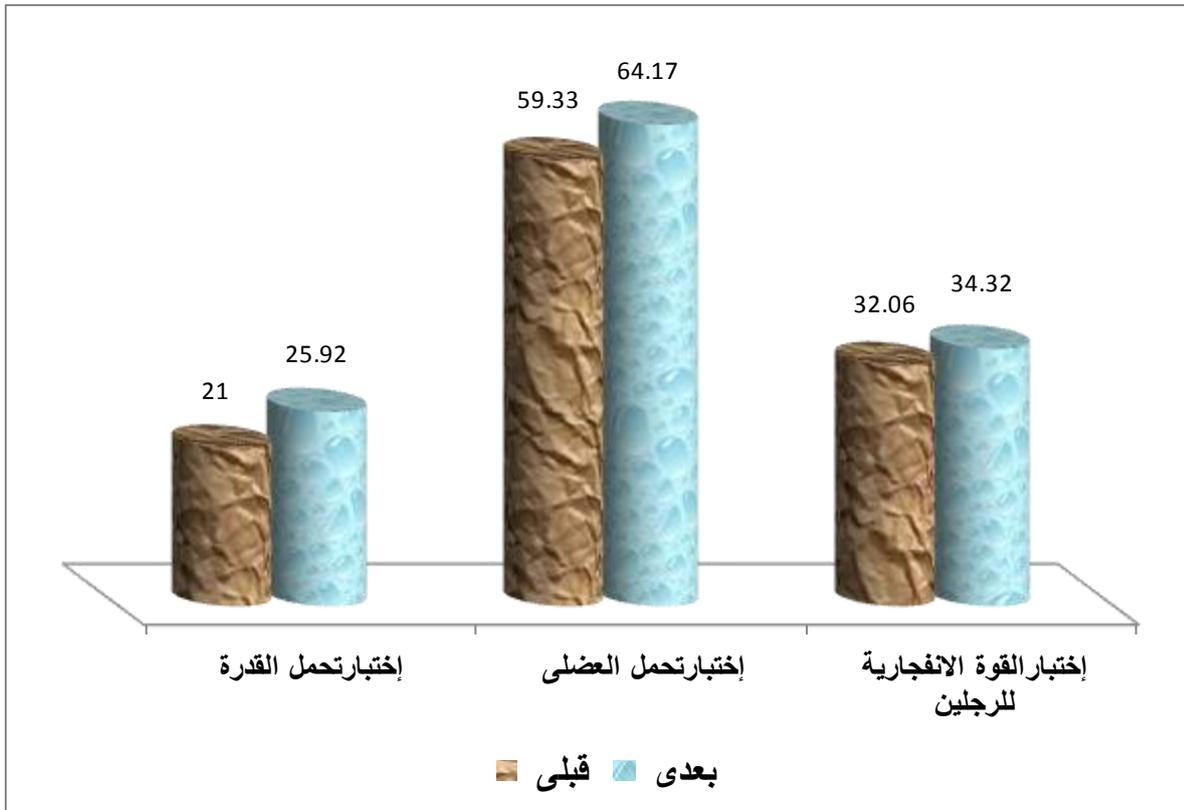
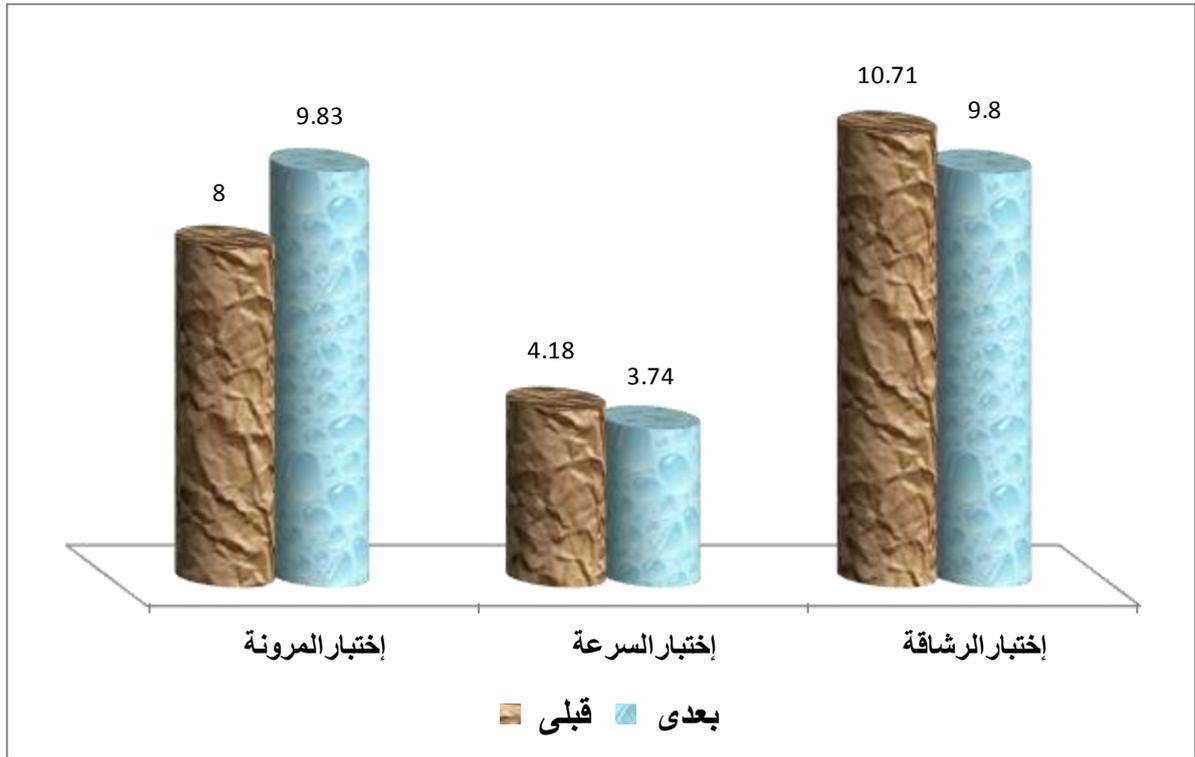
جدول (٦)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالإختبارات البدنية لعينة البحث قبل وبعد التجربة . ن = ١٢

| نسبة التحسن % | مستوى الدلالة | قيمة (ت) | الفرق بين المتوسطين | | القياس البعدى | | القياس القبلى | | الدلالات الإحصائية الإختبارات |
|---------------|---------------|----------|---------------------|------|---------------|-------|---------------|-------|---------------------------------|
| | | | ع± | س | ع± | س | ع± | س | |
| ٢٢.٩٢% | ٠.٠٠ | *٦.١٧ | ١.٠٣ | ١.٨٣ | ٥.٥٤ | ٩.٨٣ | ٥.٦٧ | ٨.٠٠ | إختبار المرونة |
| ١٠.٥٢% | ٠.٠٠ | *٦.٣٣ | ٠.٢٤ | ٠.٤٤ | ٠.٤٣ | ٣.٧٤ | ٠.٢٩ | ٤.١٨ | إختبار السرعة |
| ٨.٥٤% | ٠.٠٠ | *٧.٧٣ | ٠.٤١ | ٠.٩١ | ٠.٧٣ | ٩.٨٠ | ٠.٩٩ | ١٠.٧١ | إختبار الرشاقة |
| ٢٣.٤١% | ٠.٠٠ | *٩.٠٦ | ١.٨٨ | ٤.٩٢ | ٧.٨٠ | ٢٥.٩٢ | ٦.٣٢ | ٢١.٠٠ | إختبار تحمل القدرة |
| ٨.١٥% | ٠.٠٠ | *٩.٣٠ | ١.٨٠ | ٤.٨٣ | ٢١.٨٣ | ٦٤.١٧ | ٢٢.٣٤ | ٥٩.٣٣ | إختبار تحمل العضلى |
| ٧.٠٤% | ٠.٠٠ | *٧.٣٣ | ١.٠٧ | ٢.٢٦ | ٥.٤٢ | ٣٤.٣٢ | ٥.٠٢ | ٣٢.٠٦ | إختبار القوة الانفجارية للرجلين |

* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٢٠)

يتضح من الجدول رقم (٦) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالإختبارات البدنية قبل وبعد التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات لصالح القياس البعدى ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (٦.١٧ إلى ٩.٣٠) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٢٠) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، وتراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين (٧.٠٤ % إلى ٢٣.٤١ %) وذلك لصالح القياس البعدى.

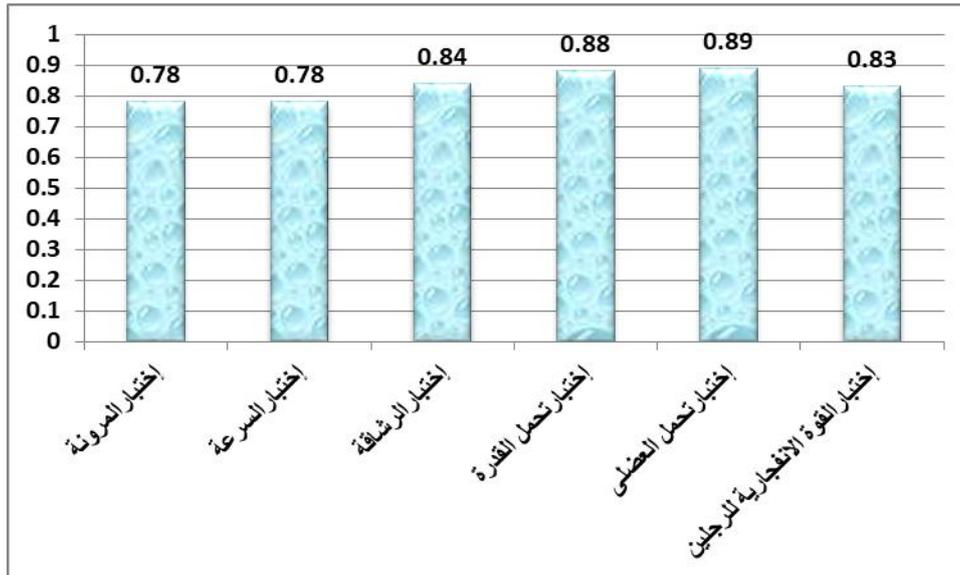


الشكل البياني (١) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة الخاصة بالإختبارات البدنيّة قبل وبعد التجربة .

جدول (٧)
حجم التأثير في الإختبارات البدنية لعينة البحث للمجموعة التجريبية وفقاً لمعادلات كوهن
ن = ١٢

| دلالة حجم التأثير وفقاً لمربع ايتا | حجم التأثير | ايتا ٢ | مستوى الدلالة | قيمة (ت) | الدلالات الإحصائية القياسات |
|---------------------------------------|----------------|--------|------------------|----------|---------------------------------|
| مرتفع | ٠.٣٢ | ٠.٧٨ | ٠.٠٠ | *٦.١٧ | إختبار المرونة |
| مرتفع | ١.٠٤ | ٠.٧٨ | ٠.٠٠ | *٦.٣٣ | إختبار السرعة |
| مرتفع | ٠.٨٣ | ٠.٨٤ | ٠.٠٠ | *٧.٧٣ | إختبار الرشاقة |
| مرتفع | ٠.٤٤ | ٠.٨٨ | ٠.٠٠ | *٩.٠٦ | إختبار تحمل القدرة |
| مرتفع | ٠.٢١ | ٠.٨٩ | ٠.٠٠ | *٩.٣٠ | إختبار تحمل العضلى |
| مرتفع | ٠.٤٠ | ٠.٨٣ | ٠.٠٠ | *٧.٣٣ | إختبار القوة الانفجارية للرجلين |

حجم التأثير لمربع ايتا : أقل من ٠.٥ : منخفض أكبر من أو يساوى ٠.٥ مرتفع
يتضح من جدول (٧) الخاص بحجم التأثير في الإختبارات البدنية لعينة البحث للمجموعة التجريبية وفقاً لمربع ايتا أن قيم حجم التأثير في جميع الإختبارات البدنية تراوحت ما بين (٠.٧٨ إلى ٠.٨٩) وهذه القيم أكبر من (٠.٥٠) ولذلك كان تأثير البرنامج التدريبي المقترح مرتفعاً مما يدل على تأثير المتغير التجريبي المستقل قيد البحث .



شكل بياني (٢) يوضح قيم حجم التأثير وفقاً لمربع ايتا

مناقشة النتائج

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في المتغيرات البدنية المرتبطة
بالمتابعة لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث:

وهذا مايتضح من جدول رقم (٦) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالدلالات الإحصائية
الخاصة بالإختبارات البدنية قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى
(٠.٠٥) في جميع الإختبارات لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما
بين (٦.١٧ إلى ٩.٣٠) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٢٠)
وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥، وتراوحت نسب التحسن في جميع الإختبارات ما بين (٧.٠٤% إلى
٢٣.٤١%) وذلك لصالح القياس البعدي.

وجداول رقم (٧) والشكل البياني رقم (٢) الخاص بحجم التأثير في الإختبارات البدنية لعينة البحث
للمجموعة التجريبية وفقاً لمربع ايتا أن قيم حجم التأثير في جميع الإختبارات البدنية تراوحت ما بين (٠.٧٨
إلى ٠.٨٩) وهذه القيم أكبر من (٠.٥٠) ولذلك كان تأثير البرنامج التدريبي المقترح مرتفعاً
مما يدل على تأثير المتغير التجريبي المستقل قيد البحث .

ومن خلال ماسبق يعزو الباحثان التحسن نتيجة لتطبيق برنامج التمرينات النوعية المقترح
للمتابعة الدفاعية والهجومية لناشئ كرة السلة والذي صمم بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة قيد
البحث وباستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة وفي نفس المسار الحركي والزمني
بالإضافة إلى أن التمرينات النوعية من ناحية الأساس العلمي لها وظيفتين أساسيتين ألا وهما تحسين
العناصر البدنية تطوير فن الأداء الأمثل مما أثر إيجابياً على تحسن العناصر البدنية قيد البحث
وبدرجة معنوية مما يشير إلى أن برنامج التمرينات النوعية المقترح قد أحدث تأثيراً واضحاً على
تنمية الصفات البدنية.

ويعزو الباحثان أيضاً هذه الفروق إلى تركيز برنامج التمرينات النوعية المقترح على تنمية
صفات البدنية للعضلات العاملة والمؤثرة في المهارة قيد الدراسة.

وهذا ما أكده كل من أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) بأنه توجد علاقة موجبة بين التمرينات
النوعية ومستوى التوافق حيث تحسن التمرينات النوعية من قدرة الجهاز العصبي على إعطاء أوامر
للعضلات العاملة لكي تعمل في الوقت المناسب دون زيادة أو نقص كما تحسن أيضاً من عمل
الجهاز العصبي في تحديد العضلات الأساسية المسؤولة عن الأداء الحركي فقط دون غيرها حتى لا

تشارك في العمل عضلات أخرى لا داعي لها بالإضافة إلى تحسين التنسيق بين عمل المجموعات العضلية المختلفة والمشاركة في الأداء المهاري (أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧ : ١)

ويؤكد ذلك دراسة وجيه شمندي (١٩٨٥) في أن استخدام التمرينات الخاصة في اتجاه المسار الحركي للمهارة كان له أفضل الأثر على تحسن الصفات البدنية الخاصة بالمهارة.

(وجيه شمندي ١٩٨٥ : ٧٨)

ويؤكد هذه النتائج وستكوت Westcotte (١٩٩٥) وفليك وكريمير Fleak & Kraemer (١٩٨٧) في أن التدريب النوعي يعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر في الوحدات الحركية وإثارة لمستقبلات أخرى تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة المميزة بالسرعة.

(وستكوت Westcotte ١٩٩٥ : ٩٨) (وفليك وكريمير Fleak & Kraemer ١٩٨٧ : ٩٢)

وتذكر ليلي فرحات (٢٠٠٥) أن التمرينات النوعية تعمل على تقليل زمن الإستجابة من خلال تحسين المسار العصبى العضلى مما يساعد على الاقتصاد في الجهد وتقليل زمن الأداء.

(ليلى فرحات ٢٠٠٥ : ٥٦)

ويتفق ذلك مع دراسة سلتر وهامل Slatar & Hamel (١٩٩٥) والتي توضح العلاقة بين قياسات زمن رد الفعل والمثير البصري وحركة الذراع ، حيث أكدت نتائج الدراسة وجود علاقة قوية وعكسية بين المثير البصري وحركة الذراع وبين زمن رد الفعل كما أكدت على أهمية التدريبات المقننه لتحسين زمن رد الفعل وسرعة حركة الذراع .

(سلتر وهامل Slatar & Hamel ١٩٩٥ : ٨٤)

ويؤكد ذلك عادل تقى الدين (٢٠٠٧) ان التدريبات الخاصة تعمل على تحقيق المتطلبات المراد الوصول اليها بصورة مباشرة للحصول على الشكل الامثل للاداء الحركى كما انها اقرب الوسائل لاعداد اللاعب فى تنمية قدراته البدنية للنشاط الممارس. (عادل تقى الدين ٢٠٠٧ : ٤٦)

ويتفق ذلك مع دراسة احمد عبد اللطيف (١٩٩٤) ان التدريبات النوعية هى ذلك النوع من التدريبات التى تهتم بتطوير القدرات البدنية الخاصة بالاداء المهارى فى جميع مراحلها وأجزائها.

(احمد عبد اللطيف ١٩٩٤ : ٥)

حيث أن استخدام التدريبات النوعية أدت إلى زيادة عنصر المرونة ، وهذا ما أكده كل من عصام عبد الخالق (٢٠٠٤)، مفتي إبراهيم (١٩٩٨) ، عصام حلمي، محمد بريقع (١٩٩٧) أن التدريب النوعي يؤثر إيجابياً على تنمية المرونة الخاصة ويجب التدريب عليها بشكل يماثل الأداء المهاري وخاصة في الحركات التي تحتاج إلى لف الجذع كما في الأداء الفني للمهارة إذ أنها حركات واسعة المدى. (عصام عبد الخالق ٢٠٠٤ : ٥٠) (مفتي إبراهيم ١٩٩٨ : ٧٢) (عصام حلمي ومحمد بريقع ١٩٩٧ : ٤٩)

وبهذا يتحقق صحة فروض الدراسة

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، يعرض الباحث الاستخلاصات الآتية:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية الخاصة والمرتبطة بالمتابعة الدفاعية والهجومية أدى إلى:
 - تحسن جميع المتغيرات البدنية قيد البحث (المرونة / السرعة / الرشاقة / تحمل القدرة / تحمل العضلي / القوة الانفجارية) وجاءت نسب التحسن كالتالي (٢٢.٩٢ % / ١٠.٥٢ % / ٨.٥٤ % / ٢٣.٤١ % / ٨.١٥ % / ٧.٠٤ %)
- ٢- التدريبات النوعية المستخدمة أدت إلى تحسين القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بالمتابعة الهجومية والدفاعية في كرة السلة.

التوصيات:

- في ضوء أهداف وفروض البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحث بما يلي:
- الإستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية ووضعها في تدريبات متدرجه الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً ومتشابهة بالمباراه
 - تطبيق نتائج الدراسة لمحاولة الإستفادة منها للوصول بالناشئين لأعلى مستويات البطولة
 - أن يكون التدريب في مجال رياضة كرة السلة بناء علي التدريبات النوعية لرفع مستوي فاعلية الأداء للناشئين وإعتبارهم هدفا أساسيا لتجنيد طاقات التدريب وأساليبه لمواكبة المستويات العالمية حيث أن التدريب وسيلة إلي غاية وليست غاية في ذاتها.

قائمة المراجع :-

المراجع العربية:

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧ .
- ٢- احمد امين فوزى : كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية ، ٢٠٠٦ .
- ٣- أحمد محمد عبد اللطيف : الخصائص التقنية لبعض مهارات الجمباز كأساس للتدريب النوعي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٤ .
- ٤- أسعد علي احمد الكيكي : دراسة تحليلية لفاعلية اداء بعض واجبات الدفاع الفردي ضد التصويب لدى لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٨ .
- ٥- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٦- ثامر حماد رجه : العلاقة بين المتابعة الدفاعية الناجحة ونتيجة المباراة بكرة السلة"، مجلة العلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، العدد الاول ٢٠٠٩ .
- ٧- حازم حسن محمود : أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلى كير على المتوازي ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد ٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥ .
- ٨- شريف فتحي صالح : دراسة تحليلية للأداء الخطى الفردي للاعبى المستويات العليا لرياضة تنس الطاولة فى ضوء القانون الدولى، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية، العدد الثالث والعشرون، ٢٠٠٣ .
- ٩- طارق محمد عبد الرؤوف : تأثير برنامج لتدريب الاثقال على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ١٩٩٣ .
- ١٠- عادل إبراهيم تقي الدين : تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فعالية أداء بعض أساليب... المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧ .
- ١١- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، الطبعة الخامسة عشر، دار المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥ .
- ١٢- عصام حلمي، محمد بريقع : التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧ .
- ١٣- ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط٣، مركز الكتاب للنشر،

القاهرة، ٢٠٠٥.

١٤- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨.

١٥- وجيه احمد شمندي : الكاراتية الحديث بين النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة، ١٩٩٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 16- A. D. Yarr : the scientific aspects of sports training Charles, Thomas Publisher, 1975
- 17- A.T. Slater Hammel : Comparison Of Reaction Time Measures To A Visual Stimulus And Arm Movement , Research Quarterly 26 , December, 1995.
- 18- Fleack, J. Kreamer, W .J : Designing resist training programs, 2nd, ed. Human kinetics publishers Inc., Champaign Inois, 1987.
- 19- Gene, hooks : Application of weight training to the athletic, Prentice-Hall int., London, 1962
- 20- N. Sue, Whiddon, & Howard, Reynolds : Teaching Basketball, Burgess publishing company Minneapolis, Minnesata, 1983
- 21- Westcott W : Strength fitness physiology principles and training techniques, 4th ed., 1995.

ملخص البحث " تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات البدنية الخاصة بالمتابعة لناشئى كرة السلة بلبنان "

*أ.د / أسعد على أحمد الكيكي
**د / محمد عبد السلام ياسين

يهدف البحث الى التعرف تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات البدنية
الخاصة بالمتابعة لناشئى كرة السلة بلبنان

وذلك من خلال:

تصميم وتطبيق تدريبات نوعية للقدرات البدنية الخاصة بالمتابعة

التعرف على مستوى تحسن القدرات البدنية الخاصة بالمتابعة

وقد قام الباحثان بإجراء الدراسة عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السلة تحت
٢١ سنة، وبلغ عددهم (١٢) ناشئى من فريق نادي الانعاش الاجتماعي قنات كعينة اساسية
للبحث، فى حين كان هناك (٩) ناشئين من نادى عكار الرياضي للدراسات الإستطلاعية قيد
البحث. خضعت عينة البحث إلى برنامج تدريبي ، والذي يتكون من (٣٠) ثلاثون وحدة تدريبية

وكان من أهم النتائج :

١. تحسن جميع المتغيرات البدنية قيد البحث (المرونة / السرعة / الرشاقة / تحمل القدرة

/تحمل العضلى / القوة الانفجارية) وجاءت نسب التحسن كالتالي (٢٢.٩٢% /

١٠.٥٢% / ٨.٥٤% / ٢٣.٤١% / ٨.١٥% / ٧.٠٤%)

٢. التدريبات النوعية المستخدمة أدت إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة

بالمتابعة الهجومية والدفاعية في كرة السلة.

وقد اوصى الباحثان الإستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات

النوعية ووضعها فى تدريبات متدرجه الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر

تشويقاً وتشابهاً لما يحدث فى المباراة.

* أستاذ تدريب كرة السلة بقسم تدريب الالعاب الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين لشئون الدراسات العليا والبحوث —
جامعة الاسكندرية

** محاضر ومدرّب بقسم التربية الرياضية في جامعة طرابلس- لبنان، جامعة بيروت العربية- لبنان وجامعة سيده البلمند- لبنان.