

تأثير استخدام تدريبات Insanity على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي والتدفق النفسي لدي ناشئات كرة السلة

م.د/ سامية إسماعيل أحمد مهران

مدرس دكتور بقسم تدريب الالعب الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

مقدمة البحث :

تعتبر مجالات التدريب الحديث من الاسس الهامة لضمان العمل علي رفع كفاءة لاعبات كرة السلة بما يسمح لهما بتحقيق مستوى أفضل لاداء متطلبات النشاط في المنافسات الرياضية المختلفة (22 : 159)

فالتدريب الرياضي يهدف لاعداد الفرد من جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية للوصول بالفرد إلي أعلى مستوى رياضي في نوع معين من أنواع الانشطة الرياضية (13: 2) مما لاشك فيه ان اساليب التديب الرياضي قد تقدمت لتحقيق طفرة في المجالات الرياضية المختلفة بمسابقته الفردية والجماعية بشكل يثير الدهشة مستفيدة في ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف والتي تهدف الي الوصول بالناشئ لتحقيق افضل المستويات الرياضية في المواقف التنافسية في مجال تخصصه وفي حدود تخصصه وفي حدود مايسمح به قدراته البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والاجتماعية. (11 : 23)

وكرة السلة من الالعب الجماعية التي تتمتع بالاثارة والمتعه وأصبح تواجدنا علي مستوى العالم أمر ضروري لجميع الدول وهذا أثر بشكل إيجابي في المستوى الفني للعبة ويرجع ذلك إلي الابداع الذي تم عن طريق مسئولتي ومخططي وممارسي اللعبة لطرق الاداء الهجومي والدفاعي .

ففي السنوات الاخيرة شهدت كرة السلة تطورا ملحوظاً في المناورات الهجومية حيث تعددت أساليب وأشكال الهجوم مما دعا إلي تعدد وتنوع أساليب وأشكال الدفاع وأصبح التأكد علي الدفاع الفعال في كرة السلة سمة من سمات كرة السلة الحديثة ، وقديما قيل أن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع وقد يستخدم هذا المفهوم بشرط إضافة أن أحسن وسيلة للهجوم هو الدفاع الفعال وهذا المفهوم يركز علي أهمية كلا النوعين من اللعب (الهجوم والدفاع) ، ومن المهم أن يمتلك المدافعون رؤية جانبية واسعة وقوة ملاحظة جيدة وأن يستخدموا أرجلهم في المكان والتوقيت المناسب لامتلاك القدرة علي الحركة السريعة في مختلف الاتجاهات وكذلك أيديهم وأعينهم وأصواتهم للاتصال بزملائهم في الفريق فمن الضروري أن ينمي في اللاعبين المهارات الدفاعية السليمة لمنع الخصم من التسجيل بالطرق المشروعة طبقا لقانون اللعب ،

ففي المباريات نجد الفرق المتقاربة في المستوى ترجع الي كفاءة الفريق الذي يجيد المهارات الدفاعية فالدفاع يعتمد اساسا علي وقفة الاستعداد الدفاعية والخطوات الدفاعية والمركز الدفاعي والدفاع عن أي لاعب مهاجم مستحوز علي الكرة بصرف النظر عن مركزة بين فريقة (رجل إرتكاز - قاطع - صانع ألعاب) ويشير العديد من المدربين أن الطريق الاوحد للفوز بالمباراة يتحقق من خلال الدفاع اليقظ ، والفريق الذي يمتلك دفاعا متماسكا يتحكم إلي حد كبير في مخرجات المباراه ، فالدفاع الجيد هو الوسيلة التي تمكن الفرق ذو المستوى العالي في الدفاع الصمود ضد الفرق ذات المستوى العالي ، يعد الدفاع الجزء الاكثر حيوية في المباراة وأن نجاح أو فشل الفريق يعتمد في المقام الاول علي نجاح أو فشل الجهود الدفاعية للفريق لذا يجب أن يحفز المدربين لاعبيهم للعمل علي إكتساب أداء دفاعي متميز (15 : 13 - 15)

لذا يشير " حسن معوض (1997) " إلي أن الدفاع في كرة السلة يحتاج إلي العمل الشاق والجهد المرتفع حيث يقوم المدافع بالحد من خطورة المهاجم سواء كان حائزا علي الكرة أو بدونها وهذا يستلزم أن يتابع المدافع خصمه في جميع تحركاته طوال المباراه وعلي المدافعين أن يكونوا متيقظين وسريعي الحركة وذو مستوى عالي من اللياقة البدنية وعلي مدربي كرة السلة العمل بجدية لتحسين الصور الدفاعية لفرقهم حتي يصبحوا مدافعين من الطراز الصلب ، فالدفاع هو حجر الزاوية للتحكم في إيقاع المباراه عندما تهبط فاعلية الهجوم .

ويشير كذلك " حسن معوض " إلي أن الدفاع في كرة السلة يحتاج إلي قدرات دفاعية عالية للاعبين وإستعدادهم البدني والعقلي في حالة تسمح لهم ببذل أقصى جهد (4 : 195) .
وأنتفق معه " بوب كوزي (1987) " Bob Cousy في أنه توجد عدة صفات لابد وأن تتوفر لدي المدافع الجيد وهي (الاصرار والنظام والتركيز والسرعة في الاداء والاعداد النفسي والبدني والمهاري والعقلي الجيد والثقة في النفس). (27 : 322)

لكي يتمكن اللاعب في أداء المهارات الدفاعية الجماعية والفردية في كرة السلة لابد وأن يتوافر لديه قدر كاف من اللياقة البدنية التي تلعب دورا مؤثرا في هذه المهارات والتي من أهم عناصرها (القدرة - قوة الزراعين - قوة الرجلين - الرشاقة - التحمل - سرعة الاستجابة - التوافق - التوازن الديناميكي) (12 : 48) .

لمزيد من النجاح المحكم المحقق أيضا يمكن أخذ خطوات أبعد في اتجاه الإيجابية للوصول باللاعب الي اقصى مستوى من الكفاءة والابداع ويتحقق هذا فيما يطلق عليه التدفق النفسي الذي يعد حالة مختلفة من الايجابية المطلقة والانتاجية المثمرة تتحقق عندما يكون الفرد منهمكاً بكل كيانه في مهمة تثير دوافعه الذاتية الداخلية. (26 : 62)

تظهر هذه الحالة مع الاداء الامثل فيما يطلق عليه في علم النفس الإيجابي (حالة التدفق النفسي State Flow Psychological) والتي تعني استغراق الإنسان بكامل منظومات الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع اسقاط للوقت من الحسابات بمعنى تظل فاعلية من يتعايش مع خبرة حالة التدفق سارية وممتدة الى ان يتم انجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية.(10:62)

قد اتخذت البرامج التدريبية شكلا وهيكلًا يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية والتي أصبحت ضرورة من ضروريات الأعداد البدني والمهاري والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدم الوسائل والاساليب العلمية الحديثة في التدريب يؤدي إلى الوصول الأمثل للفورمة الرياضية.(9:98)

لذا فكان من الضروري تطبيق برنامج تدريبي مقترح بأسلوب تدريبي حديث يساعد علي الارتقاء بمستوي الاداء البدني ومستوي الاداء الدفاعي ومستوي التدفق النفسي لناشئات كرة السلة حتي يحققوا نتائج متقدمة .

وقد توصلت الباحثة الى طريقة حديثة تعمل علي تطوير القدرات البدنية عن طريق رفع حالة اللاعبين بدنيا ومهاريا كما انها تساعد علي تطوير الصفات البدنية الخاصة بلاعبات كرة السلة مما يساهم في اعداد قاعدة عريضة من الناشئين ذو مستويات عالية في اللياقة البدنية لتحقيق الفوز .

هذه الطريقة سميت بطريقة (Insanity) ومؤسسها يسمي (شون تي).(28) تدريبات (Insanity) بدأ انتشار في عام 2014 فهي طريقة من طرق التدريب الحديثة التي لاتحتاج لأجهزة أو معدات يمكنك ممارستها علي البساط أو في اي صالة أو ملعب رياضي وذلك باستخدام وزن الجسم، يعتمد البرنامج علي استخدام تمرينات تتميز بالكثافة والشدة المتدرجه البسيطة والعالية والتي تتطلب مستوي عالي من اللياقة البدنية، وتستند تلك الطريقة علي تحسين اللياقة البدنية، حيث يصل فيها اللاعب للحد الاقصى من الاداء، وتمارس في شكل مجموعة تدريبية مقننة ومكثفة جدا لفترة قصيرة من الزمن ومكررة ، يتبعها فترات راحة بينية (29)

وقد أوضح مصمم التدريبات الخاصة (Insanity) أنه يضم فوائد عديدة كزيادة القدرة العامة والقدرة على تحمل الأداء والتحمل العضلي والرشاقة والتوازن والاطالة ، كما يحسن القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي والسرعة في الاداء ، وايضاً زيادة قدرة الجهاز التنفسي والقلب ويزيد من القدرة على تكيف الأداء .(30)

ترى الباحثة أن الغرض الأساسي من تدريبات (Insanity) هو التطوير الجيد لكفاءة اللياقة البدنية العامة والخاصة حيث اشتمل برنامج تدريبات Insanity علي مجموعة من التمرينات التي تبنتها الباحثة شاملة لتنمية معظم اجزاء الجسم وخاصة الاجزاء التي تؤثر بشكل ايجابي وفعال علي اداء المدافع في كرة السلة والمتمثلة في تمرينات للرجلين والزرعين والجذع والركبتين ومنطقة الحوض(منطقة اسفل الظهر) والتي تعتبر تلك الاجزاء المهمة والضرورية من الجسم والمطلوبة للتنمية بالنسبة للاعب المدافع وذلك متماشيا مع اختبارات الاداء الدفاعي والتي تتطلب من اللاعب قدراً عالياً من اللياقة البدنية التي تساعد علي القيام بكافة المهارات الدفاعية فهو في تحرك مستمر في الملعب متخذاً الوضع الدفاعي وذلك بثني الركبتين مع تقدم احد القدمين عن الاخرى والذرعين احدهما لاعلي ضد التصويبات والكرات العاليه والتي تتطلب منة الوثب عاليا لمحاولة المنع والقطع للكرات المرتدة والثانية لاسفل للدفاع ضد المحاورة والكرات المرتدة، فاللاعب المدافع لا يستطيع القيام بدورة بشكل فعال في الملعب طوال فترة المباراة مالم يكن متمتعا بقدرات بدنية عالية تؤثر بشكل ايجابي علي الاداء المهاري والنفسي للناشئ في كرة السلة وهذا هو ما تفعله تدريبات Insanity من تأثيرها الايجابي والفعال بشكل مميز عن التدريبات الاخرى في رفع مستوى الاداء للرياضي ،ولذا يعتبر التطوير الجيد لتلك المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية أساس للارتقاء بناشئات كرة السلة للوصول بهم بمستويات متقدمة من خلال التنوع في اساليب التدريب الحديثة التي تتميز بالتنوع في طريقة التطبيق .

مشكلة البحث :

وتتمثل المشكلة من خلال خبرة الباحثة في المجال التدريبي والتعليمي ان مرحلة تحت 14 سنة بها العديد من المشكلات فأن التدريب علي المهارات الدفاعية يأتي في المرحلة الثانية في الاهتمام لان الجانب الهجومي هو غالبا ما يثير الناشئين في التدريب مما يؤثر بشكل كبير أثناء المباريات علي الاداء الدفاعي للناشئ من هنا وجدت الباحثة ان استخدام تدريبات (Insanity) وهي نوع من الاساليب التدريبية الحديثة باستخدام احد أشكال واساليب برامج التدريب الوظيفي الحديثة لتطوير اللياقة البدنية والحركية باستخدام المقومات بوزن الجسم ودون الحاجة لادوات وتعزيز عناصر التشويق والتحدى للذات قد تساهم في تحسين المهارات الدفاعية ومستوي التدفق النفس بشكل أحسن واسرع عن التدريبات العادية للوصول باللاعبه للحد الاقصى من الاداء وذلك حتي تتمكن الناشئات في المراحل السنوية الهامه من تحصيل أكبر قدر من هذه المهارات بشكل مميز وتكون أساس في المراحل التالية .

ومن هنا جاءت فكرة البحث في وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات

(Insanity) ، ومعرفة تأثيره علي تطوير مستوى بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الدفاع والتدفق النفسي لدي ناشئات كرة السلة .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات Insanity ومعرفة تأثيرها على :

1. مستوى بعض القدرات البدنية لدى ناشئات كرة السلة
2. مستوى بعض القدرات المهارية الدفاعية لدى ناشئات كرة السلة
3. مستوى التدفق النفسي لدي ناشئات كرة السلة
4. التعرف على نسب التحسن في مستوى التدفق النفسي و بعض القدرات البدنية المختارة والمستوى المهاري الدفاعي لدى عينة البحث

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لدي ناشئات كرة السلة تحت (14) سنة لصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض القدرات المهارية الدفاعية لدي ناشئات كرة السلة تحت (14) سنة لصالح القياس البعدي .
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التدفق النفسي لدي ناشئات كرة السلة تحت (14) سنة لصالح القياس البعدي .
4. توجد فروق في نسب التحسن في مستوى التدفق النفسي وبعض القدرات البدنية المختارة والمستوى المهاري الدفاعي للقياسات البعدية لدى عينة البحث

المصطلحات المستخدمة في البحث

- **Insanity** : هو نوع من انواع التدريبات الحديثة التي تنمي القدرات و العناصر الخاصة وتكسب ممارسيها كفاءة قلبية ولياقة بدنية وصحية عالية (0)

تعريف اخر Insanity : يعرفه تايمر (taimer) بأنه البرنامج الأفضل للأشخاص "ذوي الخلفية الرياضية أو أولئك الذين يمارسون عقبات في السباقات أو الأشخاص الذين يتمتعون بتكيف جيد والذين يتدربون بانتظام مع الأوزان ويقومون بتمارين التحمل". (0)

التدفق النفسي State Flow Psychological : استغراق الإنسان بكامل منظومات الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع اسقاط للوقت من الحسابات بمعنى تظل فاعلية من يتعايش مع خبرة حالة التدفق سارية وممتدة الى ان يتم انجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية.(10:62)

- مستوى الأداء المهاري : **Skill performance level** : هو الدرجة أو الرتبة التي يصل فيها الرياضي لأفضل أداء لعملية التعلم واكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس علي أن تؤدي بأسيابية ودافعية لتحقيق افضل مستوى مع الأقتصاد في الجهد . (3 : 37)

الدفاع Defense: هو تلك المهارات التي يجب علي اللاعب إتقانها لكي يستطيع القيام بواجباته الدفاعية في الظروف المختلفة (25 : 23) .

القدرات البدنية: Physical abilities : هي زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب اثناء مزاوله النشاط الرياضي (7 : 15)

القوة العضلية: Muscle Strength : عرفها مفتي إبراهيم حماد (2001) أنها " المقدرة أو التوتر التي تستطيع العضلة أو مجموعة من العضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى إنقباض إرادي واحد (20 : 167)

القدرة العضلية: Muscular ability : إمكانية بذل مستوى عال من الشغل (ناتج القوة والمسافة) بمستوى عال من السرعة (24 : 15)

الرشاقة Agility : يتفق كلا من "عصام عبد الخالق" (2003) و"مفتي إبراهيم حماد" (2001) إلى أن الرشاقة هي القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطها : (9 : 199)

التحمل Endurance : هو قدرة الفرد على أداء جهد ديناميكي مستمر بشدة معلومه خلال فترة زمنية طويلة (17 : 17)

سرعة الاستجابة الحركية Speed Of Movement Response : هي القدرة علي الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن (21 : 87)

التوافق Coordination : قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو منفردة حسب متطلبات النشاط (6 : 16) .

balance Dynamic التوازن الديناميكي : يعرفه كلا من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (2001) ان التوازن الديناميكي هو القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن اثناء الاداء الحركي (14 : 308)

اجراءات البحث
منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتطبيق القياسات القبليّة-البعدية لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث من ناشئات كرة السلة بنادي وادي دجلة تحت (14) سنه المسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي 2019/2018 .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من لاعبات كرة السلة بنادي وادي دجلة المسجلين بالاتحاد المصري بالطريقة العمدية البالغ عددهم (15) ناشئه ، بالإضافة إلي عدد (7) ناشئات لاجراء المعاملات العلمية والاختبارات قيد البحث .

شروط اختيار العينة :

1. استعداد اللاعبات للخضوع والانتظام اثناء تطبيق البرنامج المقترح .
2. ان تكون اللاعبات مقيدة بالاتحاد المصري لكرة السلة.

تجانس عينة البحث : تم اجراء التجانس بين افراد عينة البحث الكلية من حيث : (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) واهم القدرات البدنية لعينة البحث من لاعبات كرة السلة وبعض القدرات مهارية . والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات السن والطول الكلي للجسم والوزن والعمر التدريبي لعينة البحث ن = 15

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	13.46	0.52	0.15
2	الطول الكلي للجسم	سم	166.60	2.62	0.75
3	الوزن	كجم	55.46	5.56	1.78-
4	العمر التدريبي	سنة	3.86	0.64	0.10-

يتضح من جدول (1) انه تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين $(3 \pm)$ من المتغيرات التالية (السن ، الطول الكلي للجسم ، الوزن ، العمر التدريبي) مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية وانها تقع تحت المنحى الاعتدالي الدال على تجانس العينة

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في القدرات البدنية لعينة البحث الكلية ن = 15

م	المتغيرات	العنصر	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الوثب العريض من الثبات	قدرة	متر	0.95	0.35	-0.948
2	قوة عضلات الرجلين	قوة	كجم	11.49	0.27	0.406
3	الشد لاعلي علي العقلة	قوة	عدة	1.27	0.32	0.375
4	الجري المكوكي	رشاقة	ثانية	8.70	0.14	0.846

5	الجلوس من الرقود	تحمل	عدة	16.45	1.36	-0.021
6	نيلسون للاستجابة الحركية	سرعة	الزمن	9.20	1.92	0.155
7	الدوائر المرقمه	توافق	الزمن	3.20	.75	0.095
8	التوازن الديناميكي	توازن	الدرجة	24.05	3.95	0.065

يتضح من جدول (2) أن معاملات الإلتواء للقدرات البدنية قيد أفراد عينة البحث الكلية قد إنحصرت بين $(3\pm)$ مما يدل على عدم وجود إلتواءات موجبة أو سالبة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الألتواء للقدرات المهارية قيد البحث لعينة البحث الكلية ن = 15

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
1.	اختبار الخطوات الدفاعية الجانبية	عدد	4.06	0.70	0.09
2.	اختبار التحركات الدفاعية	نقطه	21.64	1.04	0.71
3.	اختبار المتابعة المستمرة	عدد	6.46	1.24	0.47
4.	اختبار الاداء الدفاعي	بالثانية	29.32	1.37	0.36
5.	اختبار مهارة المتابعه الدفاعية والحجز الدفاعي	عدد	7.20	0.77	0.38
6.	اختبار مهارة الدفاع ضد الممر	درجة	8.13	0.99	0.21
7.	اختبار مهارة الدفاع ضد المصوب والوقفه الدفاعية والمركز الدفاعي	عدد	23.68	0.91	0.27
8.	اختبار الدفاع ضد المحاور	الثانية	16.18	0.90	0.66-
9.	مقياس التدفق النفسي	درجة	25.79	1.21	0.206

يتضح من جدول (3)

معامل الإلتواء لمتغيرات الاختبارات الدفاعية والتدفق النفسي قيد البحث والتي تدل على اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين $(3\pm)$ مما يعطي دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير الاعتدالية

رابعا أدوات جمع البيانات

- الأدوات والاجهزة : الرستاميتير - ميزان طبي لقياس الوزن - ساعة إيقاف لحساب الزمن - اقماع - صناديق مقسمة - ساعة إيقاف - ملعب كرة سلة - انقال - لاب توب - جهاز طبي لقياس الوزن والطول - استمارة باسماء السادة الخبراء في مجال رياضة كرة السلة وعلم النفس الذين تم الاستعانة بهم مرفق (1)، استمارة استطلاع رأي الخبراء في الضوابط الخاصة بالبرنامج من حيث (مدة البرنامج - زمن البرنامج - عدد الوحدات التدريبية - عدد كل وحدة خلال الاسبوع وشدة الحمل) مرفق (2)

الاختبارات المستخدمة في البحث قيد الدراسة

1- الاختبارات البدنية مرفق (3)

قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية واستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد اختبارات اللياقة البدنية المطلوب تميمتها للاعبات كرة سلة

2 - الاختبارات المهارية الدفاعية مرفق (4)

من خلال الاطار المرجعي للبحث من تحديد اختبارات المهارات الدفاعية الاتية :
(اختبار الخطوات الجانبية - اختبار التحركات الدفاعية - اختبار المتابعة المستمرة - اختبار الاداء الدفاعي - اختبار مهارة الدفاع ضد الممرر - اختبار مهارة الحجز الدفاعي والمتابعة الدفاعية - اختبار مهارة الدفاع ضد المصوب والوقفه الدفاعية والمركز الدفاعي - اختبار الدفاع ضد المحاور)

3 - مقياس التدفق النفسي مرفق (5)

إعداد كريستيانكيلى Kristian Kiili (2006) ما عدا الصورة العربية مجدي حسن يوسف (2007 م) ويتكون من 22 عبارة تقيس مستوى التدفق النفسي وقد حقق معدلات صدق وثبات في البيئة العربية بشكل جيد ويمكن استخدام علي المراحل العمرية المختلفة
- مجالات البحث :

المجال البشرى : لاعبات كرة سلة بنادى وادي دجلة عينة البحث للموسم 2018م-2019م
المجال المكانى : اخذت القياسات قيد البحث فى ملعب كرة السلة بالنادي وادي دجلة
— الدراسة الاستطلاعية

تم اجراء الدراسة استطلاعية على عدد (7) من ناشئات كرة السلة في الفترة 22 \ 6 \ 2019 الي 30 \ 6 \ 2019 من خارج عينة البحث الاساسية وذلك لاجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة وتحديد اهم الصعوبات التي واجهت الباحثة اثناء التطبيق ومنها:

التأكد من مناسبة البرنامج المقترح لعينة البحث
الطريقة والتوقيت المناسب لتطبيق التدريبات او الاختبارات.
التعرف على الصعوبات التطبيق ويجاد حلول لها
مناسبة زمن الوحدة ومكوناتها ومكان التطبيق لعينة البحث.
التأكيد علي عوامل الامن والسلامة مكان التطبيق .

المعاملات العلمية للبحث

أولاً : الصدق Validity

للتحقيق من صدق الإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة استخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة في مستوى الاداء (العينة المميزة) وعددهم (7) ناشئات والاخري غير مميزة في مستوى الاداء (العينة غير مميزة) وعددهم (7) ناشئات وجدول

(4) و (5) يوضحوا ذلك.

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في القدرات البدنية قيد البحث

$$7=2ن+1$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة 7=ن		المجموعة الغير مميزة 7=ن		قيمة "ت" ودلالاتها
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
10	الوثب العريض من الثبات	متر	1.32	.01	1.20	.04	5.945
11	قوة عضلات الرجلين	كجم	23.48	.39	22.58	.18	4.692
12	الشد لاعلي علي العقلة	عدة	3.40	.55	2.20	.45	3.776
13	الجري المكوكي	ثانية	17.24	.11	17.92	.24	-5.747
14	الجلوس من الرقود	عدة	38,00	1.87	33,00	2.02	13.390
15	نيلسون للاستجابة الحركية	الزمن	7.98	.52	10.35	0.435	6.54
16	الدوائر المرقمه	الزمن	2.95	0.44	4.55	0.275	4.95
17	التوازن الديناميكي	الدرجة	33.20	1.95	19.15	2.55	4.58

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 2.306$

تشير نتائج جدول (4) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث، مما يدل علي صدق الإختبارات.

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة للإختبارات المهارات الدفاعية

$$7=2ن+1$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة 7=ن		المجموعة الغير مميزة 7=ن		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" ودلالاتها
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
18	اختبار الخطوات الدفاعية الجانبية	عدد	4.83	0.62	3.72	0.51	1.11	3.47
19	اختبار التحركات الدفاعية	نقطة	19.05	1.12	22.64	0.86	3.59	6.30
20	اختبار المتابعة المستمرة	عدد	7.72	0.73	5.61	0.69	2.11	5.14
21	اختبار الاداء الدفاعي	ثانية	27.42	1.49	30.42	1.27	3.00	3.75
22	اختبار مهارة المتابعة الدفاعية والحجز الدفاعي	عدد	8.21	0.71	6.33	0.65	1.88	4.82
23	اختبار مهارة الدفاع ضد الممر	درجة	9.64	0.82	7.35	0.73	2.29	5.20
24	اختبار مهارة الدفاع ضد المصوب والوقفه الدفاعية والمركز الدفاعي	عدد	21.92	1.37	24.86	0.89	2.94	4.45
25	اختبار الدفاع ضد المحاور	ثانية	32.25	1.54	13.38	1.68	6.87	7.38

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 2.17$

تشير نتائج جدول (5) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات لإختبارات المهارات الدفاعية قيد البحث، مما يدل علي صدق الإختبارات.

* معامل صدق لمقياس التدفق النفسي.

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (7) ناشئات من لاعبات نادي وادي دجلة وقد استخدمت طريقة الاتساق الداخلي بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي جدول(6).

جدول (6)

معاملات الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لاختبار التدفق النفسي ن =7

العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.684	دال	12	0.614	دال
2	0.650	دال	13	0.628	دال
3	0.710	دال	14	0.745	دال
4	0.751	دال	15	0.751	دال
5	0.745	دال	16	0.628	دال
6	0.698	دال	17	0.681	دال
7	0.678	دال	18	0.621	دال
8	0.658	دال	19	0.687	دال
9	0.651	دال	20	0.632	دال
10	0.698	دال	21	0.617	دال
11	0.661	دال	22	0.621	دال

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة معنوي (0,05) = 0,497

يتضح من الجدول (6) أن ، قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية للاختبار دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوي (0,05)، مما يدل صدق الاختبار ،

ثانياً : الثبات Reliability

تم إيجاد ثبات الإختبارات المستخدمة بإستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك علي عينة قوامها (7) لاعبات ويتضح ذلك في جدولي (7) و(8).

جدول (7)

معاملات الإرتباط بين التطبيق الاول والثاني للإختبارات البدنية قيد البحث ن=7

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط	الإنحراف	المتوسط	الإنحراف
26	الوثب العريض من الثبات	متر	1.26	0.07	1.29	0.07
27	قوة عضلات الرجلين	كجم	23.03	0.55	23.10	0.54
28	الشد لاعلي علي العقلة	عدة	2.80	0.79	3.16	0.66
29	الجري المكوكي	ثانية	17.58	0.40	17.53	0.45
30	الجلوس من الرقود	عدة	33.20	3.65	32.50	3.87
31	نيلسون للاستجابة الحركية	الزمن	15.95	0.97	15.96	0.98
32	الدوائر المرقمه	الزمن	4.08	0.85	4.06	0.86
33	التوازن الديناميكي	الدرجة	66.50	3.45	64.70	3.06

قيمة "ر" الجدولية عند $(0.05) = 0.576$

يتضح من جدول (7) ان معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني للإختبارات قد تراوحت بين $(0.601$ و $0.970)$ مما يدل على ان الإختبارات ذات معاملات ثبات عالية

جدول (8)

معاملات الإرتباط بين التطبيق الاول والثاني لبيان معامل الثبات لإختبارات المهارات الدفاعية
قيد البحث $n = 7$

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1.	اختبار الخطوات الدفاعية الجانبية	عدد	4.28	0.78	5.42	0.86	0.89
2.	اختبار التحركات الدفاعية	نقطة	20.85	1.32	20.71	1.43	0.90
3.	اختبار المتابعة المستمرة	عدد	6.67	0.82	6.58	0.93	0.87
4.	اختبار الاداء الدفاعي	ثانية	28.92	1.53	29.13	1.24	0.91
5.	اختبار مهارة المتابعة الدفاعية والحجز الدفاعي	عدد	7.27	0.84	7.16	1.07	0.88
6.	اختبار مهارة الدفاع ضد الممر	درجة	8.50	1.05	8.43	0.81	0.92
7.	اختبار مهارة الدفاع ضد المصوب والوقفه الدفاعية والمركز الدفاعي	عدد	23.39	1.62	23.54	1.49	0.89
8.	اختبار الدفاع ضد المحاور	ثانية	19.82	1.74	19.68	1.43	0.87

قيمة "ر" الجدولية عند $(0.05) = 0.53$

يتضح من جدول (8) ان معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لإختبارات المهارات الدفاعية قيد البحث قد تراوحت بين $(0.87$ و $0.92)$ مما يدل على ان الإختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

معامل ثبات لمقياس التدفق النفسي :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة قوامها (7) ناشئات من ناشئات كرة السلة بنادي وادي دجلة وإيجاد معامل الثبات بطريقة الفاكروباخ

جدول (9)

معامل اختبار التدفق النفسي بطريقة الفاكروباخ $n = 7$

معامل إفا	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الكلية
0.797*	3.514	52.69	

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $(0,05) = 0,497$

يتضح من الجدول (9) أن ، قيمة معامل الارتباط بطريقة الفاكروباخ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(0,05)$ ، مما يدل ثبات الاختبار.

البرنامج التدريبي المقترح:-

بعد الرجوع الى المراجع العلمية والدراسات المرتبطة والاسترشاد برأي الخبراء في المجال تم وضع البرنامج طبقا لآراء الخبراء فقد تم عمل برنامج تدريبي مقترح من قبل الباحثة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة المطلوب تنميتها والمهارات الدفاعية ومستوي التدفق النفسي لناشئات كرة السلة . مرفق (7)

أسس وضع البرنامج**1 - هدف البرنامج :**

يهدف البرنامج إلى تطوير وتحسين بعض القدرات البدنية واثرة علي رفع مستوى الاداء المهارى الدفاعي ومستوي التدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة وذلك من خلال تصميم برنامج مقترح بتدريبات insanity لتطوير اللياقة البدنية بإستخدام تدريبات بوزن الجسم المتمثلة في تدريبات الايروبيك ووفق طبيعة الاداء البدني والفني في رياضة كرة السلة وذلك للتعرف على :-

- أ- تأثير البرنامج المقترح على بعض القدرات البدنية لدى ناشئات كرة السلة .
- ب- تأثير تدريبات البرنامج المقترح على مستوى الاداء المهارى الدفاعي لدى ناشئات كرة السلة.
- ج - تأثير تدريبات البرنامج علي مستوى التدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة .

2-الاعداد للبرنامج

- الشروط التي يجب مراعتها قبل البدء في البرنامج .
- الا تعاني اللاعبات من مشاكل صحية .
- استبعاد اللاعبات اللاتي يعانين من اضرابات في التنفس .
- التأكد من ان اللاعبات لا يعانين من مشاكل في الركبة أو الكتف او المفاصل .
- التأكيد علي أهمية الأحماء والإعداد البدني قبل البدء في التدريب .
- التأكد من اداء التدريب بصورة صحيحة لتجنب الإصابات .
- التأكيد علي أهمية شرب الماء بكثرة ، تحقيق السلامة والامن للاعبات .(0)

3 - التقسيم الزمني للبرنامج : بعد الإطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة بموضوع البحث وبعد أخذ آراء الخبراء ، قامت الباحثة بوضع تصور مبدئي للبرنامج فى شكل إستبيان وقد تم توزيعه على السادة الخبراء فى مجال تدريب كرة السلة ، ثم تم تجميع آراء الخبراء وأسفرت على ما يلى :

– الزمن الكلى للبرنامج (8) أسابيع، قسم البرنامج إلى أربع مراحل للتدرج بشدة الحمل على

النحو التالي :

- ١- المرحلة الأولى: (الأسبوع الأول، الثاني) حمل بدني بسيط (70% - 75%) من أقصى ماتستطيع اللاعبة تحمله.
- ٢- المرحلة الثانية : (الأسبوع الثالث، الرابع) ، حمل بدني متوسط الشدة (من 75% - 80 % من أقصى ما تستطيع اللاعبة تحمله.
- ٣- المرحلة الثالثة: (الأسبوع الخامس، السادس) الحمل البدني عال الشدة (من 80% - 85 % من أقصى ماتستطيع اللاعبة تحمله.
- ٤ المرحلة الرابعة (الأسبوع السابع، الثامن) الحمل البدني أقل من الأقصى (من 85% - 90%)

تتدرج النسب مع مدة التمرين من وحدات تسمح بحدوث التكيف .

- الاسس العلمية لطريقة تدريب insanity :

- 1 - الاستجابة الفردية للتدريب وهي التي تعتمد علي قدرة الناشئة علي الاستجابة لتمرينات insanity فتدريبات insanity تعتمد علي عدد من التمرينات التي يتم استخدامها خلال تنفيذ البرنامج والتي تم اختيار اثني عشر تمريناً مختلفاً للجزء الرئيسي لكل وحدة تدريبية، موزعين علي ثلاث مجموعات، كل مجموعة مكونة من اربعة تمرينات مختلفة.
 - 2 - مدة العمل لكل تمرين هو ثلاثون ثانية مصحوب بدقيقة فترة راحة بين المجموعات .
 - 3 - الوقت الاجمالي للمجموعة الواحدة هو ثلاث دقائق (دقيقتين عمل ودقيقة راحة)، وتعاد تكرار المجموعة الواحدة ثلاث مرات، بينهم دقيقة راحة ايضا بين كل مجموعه .
 - 4 - التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدم للناشئات وذلك من خلال التدريب المنتظم للوصول بالناشئات لمرحة التكيف
- مع المتطلبات الزائدة علي الجسم تديجياً بالتدريب ويظهر اثر التدرج في التدريب علي الناشئات في شكل تحسن في كفاءة الاعضاء والاجهزه المختلفة والذي يكون له الاثر الايجابي علي الاداء البدني والمهاري
- 5 - تتراوح شدة الاداء ما بين 70% أو 75% الي 90% من اقصي شدة للاعبات يمكن تحملها تستخدم تلك الشدة في تدريبات رياضة كرة السلة التي تتمثل في المهارات الدفاعية وهي (الخطوات الدفاعية الجانبية ، التحركات الدفاعية ، المتابعه المستمرة، الاداء الدفاعي، مهارة المتابعه الدفاعية والحجز الدفاعي ، مهارة الدفاع ضد الممر ، مهارة الدفاع ضد المصوب والوقفه الدفاعية والمركز الدفاعي ، الدفاع ضد المحاور)

- 6 - التقدم المناسب بدرجات الحمل التدريبي للناشئات في كرة السلة . (33) (34)
- 5- محتويات الوحدة التدريبية
- أ- الإحماء (10 ق) : بعض التدريبات الهوائية والإطالات والوثبات لتهيئة جميع المفاصل وعضلات الجسم لممارسة الأنشطة التي ستضمها الوحدة التدريبية .
- ب- الجزء الرئيسي:-
- (تدريبات insanity) : تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات insanity لتهيئة العضلات المشتركة في العمل العضلي بدرجة كبيرة الخاصة بالوحدة التدريبية.
- ج- الجزء الختامي (5- 10 ق): استخدام بعض تدريبات الإطالة لتهيئة عضلات جسم الناشئ وعودته لحالته الطبيعية .
- ومرفق رقم (7) يوضح البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة ومرفق (6) يوضح محتوى التمرينات داخل البرنامج التدريبي
- مدة تطبيق البرنامج :
- تم تطبيق برنامج insanity لتدريبات اللياقة البدنية باستخدام تدريبات بوزن الجسم على مدى (8) أسابيع بواقع (ثلاث) وحدات تدريبية في الأسبوع بزمناً (٦٠ ق) للوحدة التدريبية الواحدة ذلك بواقع $8 \times 3 = 24$ وحدة وذلك تناسباً مع توافر العينة في هذه المواعيد
- اجراءات البحث
- ثانياً -تطبيق البرنامج المقترح
- بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة، قامت الباحثة بإجراء القياسات البدنية ومستوى الأداء المهارى الدفاعي والتدفق النفسى في رياضة كرة السلة في ضوء الإجراءات الآتية.
- أولاً- القياس القبلي
- إجراء القياسات القبليّة للاختبارات البدنية وذلك يوم السبت الموافق 2019/7/6 م.
- إجراء القياسات القبليّة للتدفق النفسى وذلك يوم الاحد الموافق 2019/7/7 م.
- إجراء القياسات القبليّة للاختبار مستوى الأداء المهارى الدفاعي وذلك يوم الاثنين الموافق 2019/7/8 م.
- بدء تنفيذ برنامج التدريبات insanity يوم (السبت) الموافق (13 / 7 / 2019 م) إلى يوم (السبت) (7 / 9 / 2019) وذلك لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً و زمن الوحدة (٦٠ ق) حيث تم التطبيق يوم السبت،الأثنين، الأربعاء من الساعة الخامسة حتى الساعة السادسة مساءً ، وذلك خلال الفترة (الاعداد العام وبداية الثلاث اسابيع من الاعداد الخاص)

ثانياً: القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي بنفس الأسلوب الذي تم في القياس القبلي وكان ذلك على النحو التالي:
 قياس بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئات كرة السلة يوم (الثلاثاء) الموافق (10 / 9 / 2019 م)
 قياس مستوى التدفق النفسي لناشئات كرة السلة يوم الأربعاء الموافق (11 / 9 / 2019 م)
 قياس مستوى الأداء المهاري الدفاعي لناشئات كرة السلة يوم الخميس الموافق (12 / 9 / 2019 م)
 خامساً - المعالجات الإحصائية المستخدمة .

تم استخدام برنامج spss للحصول علي :

المتوسطات الحسابية

الإنحراف المعياري

معامل الألتواء للتأكد من تجانس مجموعتين البحث

النسب المئوية لحساب معدلات التغير (نسب التحسن)

دلالة الفروق بين القياسات T-test

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً: عرض النتائج

جدول (10)

دلالة الفروق ونسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية لعينة

البحث الأساسية ن = 15

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط	الإنحراف	المتوسط	الإنحراف				
1	الوثب العريض من الثبات	متر	1.30	0.02	1.55	0.03	0.25	19.23%	-26.47	دالة*
2	قوة عضلات الرجلين	كجم	22.96	0.55	31.63	0.26	8.67	37.76%	-55.83	دالة*
3	الشد لاعلي علي العقلة	عدة	2.40	0.50	6.50	0.83	4.1	170.83%	-32.18	دالة*
4	الجري المكوكي	ثانية	16.18	0.12	17.29	0.23	1.11	6.42%	16.98	دالة*
5	الجلوس من الرقود	عدة	32.80	1.87	38.10	2.02	5.3	16.16%	12.39	دالة*
6	سرعة رد الفعل	الزمن	19.61	4.22	13.65	1.01	5.96	30.39%	3.32	دالة*
7	توافق العين والرجلين	الزمن	6.22	1.11	3.65	1.03	2.57	41.31%	9.10	دالة*
8	التوازن	الدرجة	57.18	7.31	67.91	7.65	10.73	18.76%	12.11	دالة*

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 = 1.76

تشير نتائج جدول (10) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي في متغير الإختبارات البدنية لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدي وكذلك نسب التحسن المئوية .

جدول (11)

دلالة الفروق ونسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات

الدفاعية لعينة البحث الأساسية ن = 15

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية الدفاعية	م
				المتوسط	الإحراف	المتوسط	الإحراف			
داله*	4.18	% 21.63	1.00	5.06	0.79	4.06	0.70	عدد	اختبار الخطوات الدفاعية الجانبية	1
داله*	10.13	%12.89	2.79	21.64	0.90	18.85	1.04	نقطة	اختبار التحركات الدفاعية	2
داله*	6.52	% 23.84	1.54	8.00	0.84	6.46	1.24	عدد	اختبار المتابعة المستمرة	3
داله*	9.18	% 7.06	2.07	29.32	1.23	27.25	1.37	ثانية	اختبار الاداء الدفاعي	4
داله*	6.93	% 17.50	1.26	8.46	0.74	7.20	0.77	عدد	اختبار مهارة المتابعة الدفاعية والحجز الدفاعي	5
داله*	4.63	% 20.54	1.67	9.80	1.14	8.13	0.99	درجة	اختبار مهارة الدفاع ضد الممر	6
داله*	8.95	% 8.49	2.01	23.68	1.03	21.67	0.91	عدد	اختبار مهارة الدفاع ضد المصوب والوقفه الدفاعية والمركز الدفاعي	7
داله*	53.13	%46.35	7.5	32.68	0.98	16.18	0.90	ثانية	اختبار الدفاع ضد المحاور	8

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 1.76$

تشير نتائج جدول (10) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي في متغير اختبارات المهارات الدفاعية لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدي وكذلك نسب التحسن المئوية .

جدول (12)

دلالة الفروق ونسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس التدفق النفسي لعينة

البحث الأساسية ن = 15

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	التدفق النفسي	م
				المتوسط	الإحراف	المتوسط	الإحراف			
داله*	4.74	% 33.20	17.78	71.32	0.21	53.54	1.18	درجة		1

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 1.76$

تشير نتائج جدول (10) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي في متغير التدفق النفسي لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدي وكذلك نسب التحسن المئوية

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من نتائج جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح عينة البحث في الإختبارات البدنية (إختبار الوثب العريض من الثبات، إختبار قوة عضلات الرجلين، إختبار الشد لاعلي علي العقلة، إختبار الجري المكوكي وإختبار الجلوس من الرقود وإختبار سرعة رد الفعل وإختبار توافق العين والرجلين وإختبار التوازن الديناميكي) لصالح القياس البعدي، حيث يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوي 0.05 بين القياسين. حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية وتراوحت قيمة "ت" بين (-55.83) كأكبر قيمة، و(3.32) كأقل قيمة.

وترى الباحثة أن هذه الفروق تدل على تحسن المتغيرات البدنية لأفراد المجموعة التجريبية قيد البحث. وذلك نتيجة لتطبيق تدريبات insanity قيد البحث، مما أدى إلي ظهور تأثير إيجابي علي نتيجة الإختبارات وتقدم افراد عينة البحث.

وقد أوضح "شون تي" (1987م) "Shoan T" (30) مصمم التدريبات الخاصة بالانسيتي (Insanity) أنه يضم فوائد عديدة كزيادة القدرة على تحمل الأداء والتحمل العضلي والرشاقة ، كما يحسن القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي ، وايضاً زيادة قدرة الجهاز التنفسي والقلب ويزيد القدرة على التكيف الأداء.

وتعتمد تدريبات (Insanity) في الاداء البدني علي التدريبات الهوائية وهو ما يتفق مع دراسة "منه أحمد عباس" (2018م) حيث توصلت نتائج دراستها إلي أن إستخدام تدريبات الكروسفيت Crossfit (تدريبات هوائية) ساهمت في رفع مستوى الطالبات قيد البحث في عنصر القوة العضلية.

وهذا ما يؤكد عمام عبد الفتاح(2005) (8) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية.

ويتفق ذلك ايضا مع ما توصلت إليه صباح صقر(1999) (5) أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

ومن خلال العرض السابق يتحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص علي أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدي عينة البحث في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي".

كما يتضح من نتائج جدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الدفاعية لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث

يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوي 0.05 بين القياسين. حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية وتراوحت قيمة "ت" بين (53.13) كأكبر قيمة، و(4.18) كأقل قيمة، وذلك نتيجة لتطبيق تدريبات (Insanity) قيد البحث، مما أدى إلي ظهور تأثير إيجابي علي نتيجة تلك الإختبارات وتقدم افراد عينة البحث.

ففي اختبارات الدفاع ضد المصوب والخطوات الدفاعية الجانبية والتحركات الدفاعية والدفاع ضد المحاور قد اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي فتلك الاختبارات تعتمد علي الاداء الاقصى من قدرة اللاعب وتري الباحثة ان ذلك يتناسب مع متطلبات الاداء الفعلية خلال المباريات حيث أن سرعة اداء المهاجمين للتكتيكات الهجومية تتطلب سرعة تنفيذ الواجبات الدفاعية في اقل زمن ممكن وهذا ينعكس بدورة علي عدم تمكن المهاجمين من فرص التصويب الناجح واستفاد زمن الهجوم المتاح للفريق المنافس وفقاً لقانون اللعب الذي لا يتعدي (24) ثانية لزمن الهجمه ، ومهارة الخطوات الدفاعية من المهارات التي تشترك في العديد من المهارات الدفاعية كالدفاع ضد المحاور والدفاع ضد القاطع والدفاع ضد رجل الارتكاز وغيرها من المهارات الدفاعية ولذلك فهي من اساسيات الاداء الدفاعي السليم كما ان لمهارة الدفاع ضد المحاور تعتبر من الضروريات التي تساعد الفريق في التقليل من نسبة الاهداف التي يحرزها الخصم حيث ان المحاورة من المهارات الهامة لتحقيق اهداف حاسمة في الهجوم علي السلة لاعتبارها وسيلة للوصول الي السلة (1 : 106) وكذلك تري الباحثة انه من الطبيعي عند الدفاع ضد فريق ما يجب الاهتمام أولاً بالدفاع ضد المصوب حتي يحقق الغرض الاساسي له بمنع تسجيل هدف الذي يتوقف عليه نتيجة المباريات وهذا يتفق مع دراسة محمد عبد الرحيم إسماعيل (1987) (16) حيث توصلت النتائج لظهور فروق في متغير كتم الكرة والاستحواز عليها لصالح الفرق المتقدمه عن الفرق المتأخرة .وفي اختبارات المتابعة والحجز الدفاعي والمتابعة الدفاعية والدفع ضد الممرر والاداء الدفاعي اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي ايضا ، وهذا يتفق مع دراسة محي عبد الفتاح محمد (1992) (18) بعنوان علاقة المتابعة بنتيجة المباريات في كرة السلة وفي الدورة المجمعثة الثالثة حيث توصلت النتائج الي ان المتابعة لها تأثير هام علي نتائج المباريات ونقص عدد المحاولات الهجومية مقارنة بالعدد الكلي وكذلك التقدم الواضح في نتائج اختبار الدفاع ضد الممرر لدي عينة البحث وهذا يتفق مع ما اشار اليه أحمد امين " في أن المهارات المرتبطة بالاحساسات البصرية هي كل المهارات التي تحتاج من اللاعب تقدير الاتجاهات المختلفة للكرة وخاصة لحظة لمس الكرة الارض (1 : 129) .

لذلك ترى الباحثة أن هذه الفروق تدل على تحسن متغير المهارات الدفاعية لعينة البحث الأساسية لأفراد العينة قيد البحث. وذلك نتيجة لتطبيق تدريبات الإنسنتي قيد البحث، مما أدى إلي ظهور تأثير إيجابي علي نتيجة تلك الإختبارات وتقدم افراد عينة البحث، وهذا يتفق مع دراسة نانسي مجدي حسني أبو قريحة (2013) (23) حيث اظهرت النتائج ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث مما ادي الي ارتفاع نسبة التحسن في مستوي اداء المهارات الدفاعية قيد البحث والبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا علي الحالة البدنية للعينة قيد البحث .

وهو ما يتفق ايضا مع دراسة " أحمد محمود إبراهيم " (2002 م) (2) حيث توصلت نتائج دراسته إلي أن الأحمال التدريبية المقترحة أثرت تأثيراً إيجابياً على قيم القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية والذي انعكس على فعالية الأداء المهاري للأساليب الأكثر استخداماً بصورة فردية.

ومن جانب اخر تري الباحثة أن اختبارات الاداء للمهارات الدفاعية التي تم تطبيقها علي عينة البحث تحقق درجة عالية من التكامل للتعرف علي اداء اللاعبين لمعظم المهارات الدفاعية في لعبة كرة السلة .

ومما سبق يتضح تحقيق الفرض الثالث للبحث والذي ينص علي أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوي الاداء الدفاعي المهاري لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج جدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح عينة البحث في مستوي التدفق النفسي قيد البحث حيث جاءت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي الدلالة (0.05) وذلك بقيمة "ت" (4.74) يرجع ذلك نتيجة لتطبيق تدريبات الإنسنتي قيد البحث، مما أدى إلي ظهور تأثير إيجابي علي نتيجة تلك الإختبار وتقدم افراد عينة البحث

ومن خلال العرض السابق يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدي عينة البحث في مستوي التدفق النفسي لدي ناشئات كرة السلة لصالح القياس البعدي .

كما تعزى الباحثة هذا التحسن الواضح من خلال عرض النتائج إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (Insanity) قيد البحث التي أدت إلى تحسن في بعض القدرات البدنية والاداء المهاري الدفاعي والتدفق النفسي في كرة السلة وذلك نتيجة للانتظام والاستمرارية في الممارسة بالاضافة الي التنافس المستمر بين اللاعبين لتقديم افضل اداء

بدني ومهاري كان له اثر كبير في رفع مستوى القدرات البدنية والذي انعكس أثره علي تطوير النواحي المهارية ومستوي التدفق النفسي .

وتعزى الباحثة ذلك ايضا إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات (Insanity) وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث مما نتج عنه تحسن بدني انعكس على مستوى الأداء المهاري في كرة السلة ومستوي التدفق النفسي لدي عينة البحث .

كما يتضح من جدول (10) ، (11) ، (12) تواجد فروق في نسب التحسن في مستوى التدفق النفسي وبعض القدرات البدنية المختارة والمستوي المهاري للقياسات البعدية لدي عينة البحث حيث اتضح الفرق الايجابي في نسبة التحسن في الاداء في الاختبارات البدنيه ونسبة تحسن تتراوح من (170.83%) كأعلي نسبة و(6.42%) كأقل نسبة.

ونسبة تحسن تتراوح من (46.35%) كأعلي نسبة و(7.06%) كأقل نسبة في اختبارات المهارات الدفاعية وذلك نتيجة لتطبيق تدريبات (Insanity) قيد البحث، مما أدى إلي ظهور تأثير إيجابي علي نتيجة تلك الإختبارات وتقدم افراد عينة البحث.

وترى الباحثة أن ممارسة رياضة كرة السلة تتطلب قدرات بدنية ومهارية عالية وتوافق عضلي وإبداع حركي والشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان والفراغ والإحساس بديناميكية الأداء الذي يتصف بالتنوع والشمول ويجعل الممارس ذو تحكم عضلي عصبي عالي الأداء وهذا لا يتوفر إلا من خلال القدرات البدنية والمهارية وفق معايير وأساليب حديثة.

ومما سبق يتضح تحقيق الفرض الرابع للبحث والذي ينص علي أنه" توجد فروق في نسب التحسن في العناصر والقدرات البدنية والمستوي المهاري الدفاعي للقياسات البعدية لدي عينة البحث".

الاستنتاجات والتوصيات :

اولا : الاستنتاجات

في ضوء هدف البحث وفي حدود عينة وطبيعة البحث ومن واقع النتائج والبيانات التي توصلت اليها الباحثة ومناقشتها وبعد الاستناد الي المعالجات الاحصائية وبعض عرض النتائج توصلت الباحثة الي الاستنتاجات التالية:

1 - البرنامج المقترح له تأثير ايجابي علي عينة البحث وذلك من خلال تفوق القياس البعدي علي القياس القبلي للمجموعة كما يلي :

أدت تدريبات insanity إلى تحسن في مستوى القدرات البدنية لدى ناشئات كرة السلة.

أدت تدريبات insanity إلى تحسن في مستوى المتغيرات المهارية الدفاعية لدى ناشئات كرة

السلة .

أدت تدريبات insanity إلى تحسن في مستوى التدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة.
2 - ان تدريبات insanity باستخدام وزن الجسم لها تأثير ايجابي علي مستوي الاداء البدني والاداء الدفاعي المهاري ومستوي التدفق النفسي في رياضة كرة السلة .
ثانيا التوصيات :

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج البحث توصي بما يلي:

1. الاستعانة بالبرنامج المقترح لرفع مستوي أداء مهارات أخرى في رياضة كرة السلة .
2. إجراء مزيد من الدراسات المماثلة للوقوف على دور تدريبات insanity في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية والمورفولوجية للاعبين في الرياضات المختلفة.
3. اجراء المزيد من البحوث علي عينات مختلفة للتعرف علي اثر استخدام تدريبات insanity علي لاعبات كرة السلة
4. اهتمام المدربين باستخدام تدريبات insanity اثناء تدريب الفرق الخاصة بهم لمساعدة المتدربين علي إرتفاع لياقتهم البدنية وايضا متابعة وتقييم وتطوير البرامج التدريبية المقدمة لهم .

المراجع

المراجع العربية:

1. أحمد امين ، الفت هلال : مبادئ كرة السلة ، الفنية للطباعة والنشر ، د. ت .
2. أحمد محمود إبراهيم (2002): "تأثير أحمال تدريبية خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه" ، مجلد مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
3. أديل سعد شنودة ، سامية فرغلي منصور : الجمباز الفني مفاهيم ، تطبيقات ، ملتقى الفكر ، الإسكندرية ، 1999
4. حسن سيد معوض (1997) كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة
5. صباح علي صقر (1999م) دراسة عاملية للقدرات التوافقية الحركية والقدرات العقلية المرتبطة برياضة المبارزة، رسالة دكتوراه(غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
6. عائشة رزق ،الفت أحمد مختار ، وفاء محمود حسن (2013) : كرة السلة متطلبات نظرية وتطبيقية .
7. عبد الرؤوف أحمد الهجرسي 2008 ، قواعد التدريب، هديات احمد حسنين ، كورنيش

- النيل، القاهرة ج . م . ع
8. عصام الدين عبد الفتاح عبد الفتاح (2005م) دراسة تحليلية للأساليب الهجومية للاعبين سيف المبارزة وعلاقتها بنتائج المباريات خلال أدوار المنافسة عمومي، رسالة ماجستير(غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
9. -عصام عبد الخالق(2003):التدريب الرياضي (نظريات - تحليلات - تطبيقات)، ط11، الإسكندرية، دار منشأه المعارف.
10. مجدى حسن يوسف(2014م) فينومينولوجيا التدفق النفسي في المجال الرياضي ، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.
11. محمد ابراهيم جاد الحق 2003 م : تأثير برنامج تدريبي علي تنمية مهارات الدفاع الفردي للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
12. محمد حسن أبو عبيدة (1980) : كرة السلة الحديثة ، دار المعارف .
13. محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2000) ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي.
14. محمد حسن علاوي ،ومحمد نصر الدين رضوان (2001) : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي .
15. محمد عبد الرحمن إسماعيل (1999) : الدفاع في كرة السلة أساسيات حركية ، استراتيجيات دفاعية وتدريبات ، مطبعة الانتصار ، القاهرة .
16. محمد عبد الرحمن إسماعيل :الدفاع الفردي ضد التصويب لدي الفرق الافريقية لكرة السلة ، المؤتمر العلمي الثالث ، تطوير علوم الرياضة ، جامعة المنيا ، 1987 .
17. محمد نصر الدين رضوان واخرون(2009): مدخل الأختبارات والمقاييس، طبعة الأولى، القاهرة.
18. محي عبد الفتاح : علاقة المتابعة بنتيجة المباريات في الدورة المجمعلة لكرة السلة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1992 .
19. معتز هلال هلال (2010): "تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق الملعب المختلفة لناشئ الكوميتيه"،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.
20. مفتي ابراهيم حماد (2001) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي .

21. نادية حسن هاشم ، بلانش سلامة : مذكرات في مادة التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ب.ت
22. نبيل محمد عبد المقصود ، أحمد علي حسين ، عادل جودة هلال ، كرة سلة ، الجزء الثاني
23. نانسي مجدي حسني أبو قريحة (2013) :برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية لتحسين بعض المهارات الدفاعية لناشئات كرة السلة :
24. وفاء محمد صلاح الدين ، مصطفى كامل محمد ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997.
25. وفاء محمد صلاح الدين ،هنا محمد فهمي (2002) : كرة السلة مهارات وتدريبات ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .
26. هيثم مطير حميدي(2015م) التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدفاعي للاعبين كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، 2015م.

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 27-Bob Cousy, Brian Coleman, peter Ray(1987) Basket Ball Techniques, London.Co
- 28-https://en.wikipedia.org/wiki/Shawn_T._Fitness
- 29 -<https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/insanity-a-workout-you-d-be-mad-to-overlook/>
- 30-<https://www.lifestyleupdated.com/insanity-workout-review/#BuyInsanity>
- 31- <https://www.womenshealthmag.com/fitness/a21084165/insanity-workout-review/>
- 32-<https://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/beach-body-insanity-workout>
- 33- <https://ar.medicineh.com|56-fitness-review-beach-body-insanity-program-12819>
- 34- <https://gionixhomes.com/?p=1158>

ملخص البحث

تأثير استخدام تدريبات *Insanity* على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة

م.د/ سامية إسماعيل احمد مهران

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبات الانساينتي على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة تحت (14) سنة المنهج المستخدم تم اتباع المنهج التجريبي، عينة البحث وخصائصها تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ عدد العينة (15) ناشئة تحت (14) سنة .

أهم النتائج

أدت تدريبات الانساينتي إلى تحسن في مستوى القدرات البدنية لدى ناشئات كرة السلة. أدت تدريبات الانساينتي إلى تحسن في مستوى المتغيرات المهارية الدفاعية لدى ناشئات كرة السلة .

أدت تدريبات الانساينتي إلى تحسن في مستوى التدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة. التوصيات : في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج البحث توصي بما يلي: الاستعانة بالبرنامج المقترح لرفع مستوى أداء مهارات أخرى في رياضة كرة السلة . إجراء مزيد من الدراسات المماثلة للوقوف على دور تدريبات *insanity* في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية والمورفولوجية للاعبين في الرياضات المختلفة. إجراء المزيد من البحوث على عينات مختلفة للتعرف على اثر استخدام تدريبات *insanity* على لاعبات كرة السلة

اهتمام المدربين باستخدام تدريبات *insanity* اثناء تدريب الفرق الخاصة بهم لمساعدة المتدربين على إرتفاع لياقتهم البدنية وايضا متابعة وتقييم وتطوير البرامج التدريبية المقدمة لهم .

بيانات الاصدار :

Research Summary

Effect of using Insanity training to develop some level physical abilities, defensive performance ,and psychological flow in Basketball Juniors

Dr. Samia Ismael Ahmed Mahran

Research Aim :

The Purpose of this Research is to recognize the effect of Insanity training program on the development of some physical abilities , defensive performance ,and psychological flow in Basketball Juniors under (14) years

The used Method: The experimental Method was used by the experimental design .

Research Sample and Characteristics:

The Sample was selected in a deliberate manner from (15 Juniors) under (14) years

The Most Important results :

- 1 – Insanity training led to an improvement in the level of physical abilities of Basketball Juniors girls
- 2 - Insanity training led to an improvement in the level of defensive skill variables in Basketball Juniors girls
- 3 – Insanity training has brought about an improvement in the psychological flow level of Basketball girls

Recommendation:

In light of the research results, the researcher recommends the following:

- 1 – Using the proposed program to raise the level of performance of other skills in basketball
- 2 – Conducting more similar studies to find out the role of insanity training in improving the physical , skill and morphological variables of players in different sports .
- 3 – Conducting more research on different samples to know the effect of using insanity exercises on basketball players.
- 4 – the trainers, interest in using insanity exercises during training their teams to help the trainees raise their initial fitness and also follow up ,evaluate and develop the training programs provided to them .

Release Notes