

” تأثير التدريبات النوعية على تحسين بعض المهارات الاساسية لناشئ كرة السلة”

د/ ابتسام عمار عمرو جبارة

د/ صبحية سالم محمد سلمان

مقدمة ومشكلة البحث:

أن كرة السلة كأى لعبة من الالعاب لها مهارات اساسية التي تعتمد في اتقانها علي اتباع الاسلوب الامثل والعلمي في طرق التدريب المتبعة ومما لاشك فيه ان الاعداد البدني الجيد واتقان اللاعبين للمهارات الاساسية سيقودها لتحقيق النجاح المستمر والاداء المهاري يتحسن بصورة افضل اذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط.

ويذكر "محمد جاد الحق" (٢٠٠٨) نقلا عن ماهر وألان Maher (2000) (D.,M., & Alan.E.) أن الهدف من تدريب الناشئين هو خلق قاعدة عريضة تنمي إمكانياتهم وقدراتهم الرياضية الخاصة؛ لذا وجب الاهتمام بهذه المرحلة وتنميتهم التنمية القصوى وفق متطلبات الأداء الحديث ومتغيراته بأسلوب يتشابه وظروف المباريات، وتدريبهم على امتلاك العديد من الأداءات المهارية المركبة لإتاحة الفرصة أمام هؤلاء الناشئ لاختيار أفضلها وأنسبها وتنفيذها في مواقف اللعب المختلفة أثناء المباراة، كما أضاف أنه يجب الاهتمام بضرورة التخطيط لبرامج إعداد الناشئين في مرحلة مبكرة، ووضع مثل هذه المتطلبات من الأداءات المهارية بعين الاعتبار خلال مراحل التدريب. (٧: ٧٣)

ويعتبر التدريب النوعي أحد أنواع التدريبات التي تتميز بقوتها الخصوصية لتنمية القدرات البدنية والأداء المهاري، ويعتبر هذا النوع من التدريبات أقصى درجات التخصص كما ونوعا وتوقيتا، كما تعتبر عاملا حاسما في نجاح عملية توظيف العمل العضلي العصبي لهذا الأداء. (٣: ٩٦)

وترى الباحثان أن فرق الناشئين هم القاعدة الأساسية لتفريغ اللاعبين لفرق الدرجة الأولى ؛ لذا يجب أن تخضع هذه الفرق لبرامج تدريبية مقننة مبنية على أسس علمية للوصول إلى المستويات العليا، مع مراعاة خصائص المرحلة السنية عند وضع هذه البرامج ومراعاة طفرات النمو الخاصة بالقدرات البدنية والتي تؤثر على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعب في المستقبل.

ومن خلال مزاوله الباحثان ومتابعتها لتدريب ناشئى كرة السلة بليبيا لاحظتا أن هناك فصلا أثناء الوحدة التدريبية بين الجانب البدني والجانب المهاري، حيث يقوم ناشئى كرة السلة بالإحماء بدون كرة، والإعداد البدني أيضا بدون كرة، ثم يقوم بالأداء بالكرة في الجانب المهاري والخططي. وقد يستغرق الجانب البدني والإحماء أكثر من ٢٥% من زمن الوحدة التدريبية، مما يؤدي إلى قلة الفترة الزمنية لامتلاك اللاعب للكرة أثناء الوحدة التدريبية، وهو ما يؤدي إلى قلة الإثارة والتشويق أثناء الأداء، وتأخر عملية تعليم المهارات الأساسية أيضا، وهو ما أدى بالباحثان إلى التفكير في الدمج بين الأداء المهاري والبدني في الوقت نفسه، وذلك من خلال وضع مجموعة من التدريبات النوعية التي تخدم الجانبين البدني والمهاري، حيث يؤدي اللاعب الإحماء والجزء البدني وهو مستحوذ على الكرة مما قد يساعد على تحسين الجانب البدني والمهاري، زيادة الإثارة والتشويق أيضا وهو هدف من أهداف لعبة كرة السلة للناشئين.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تحسين بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة السلة.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى فى القياسات البدنية لصالح القياس البعدى.

- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للقياسات المهارية لصالح القياس البعدي.

الدراسات المشابهة :

- دراسة "ياسر موسى كمال" (٢٠٠٧) (٩) بعنوان "تأثير التدريبات النوعية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة". بهدف التعرف على تأثير التدريبات النوعية الخاصة المقترحة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة السلة. منهج الدراسة: المنهج التجريبي، عينة الدراسة ٥٠ ناشئ من مركز شباب السادات ونادي الشبان المسلمين، أهم النتائج: البرنامج التدريبي أثر إيجابيا على تحسين مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث. توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسات في جميع اختبارات البحث.

- دراسة "بيريز وآخرون (2003) Perez M.A et al (١٠) بعنوان أثر التدريبات النوعية على تحسين مستوى الأداء المهاري - خاصة بكرة السلة" بهدف التعرف على أهم التدريبات النوعية وأثرها على تحسين مستوى الأداء المهاري - خاصة بكرة السلة. منهج الدراسة المنهج التجريبي، عينة الدراسة ٥٠ لاعب كرة السلة، أهم النتائج: التدريبات النوعية أثرت إيجابيا على تحسين الأداء المهاري لكرة السلة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في ناشئ كرة السلة تحت ١٢ سنة بنادي المدينة بطرابلس للموسم الرياضي ٢٠١٣ - ٢٠١٤ م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٠) ناشئ من ناشئ كرة السلة والمقيدين بقوائم الاتحاد الليبي لكرة السلة والتي تتراوح أعمارهم من (١٠ - ١٢) سنة وجميع الناشئين مقيدين بنادي المدينة الرياضي بطرابلس.

تجانس العينة:

قامت الباحثتان بضبط المتغيرات الأساسية للتأكد من تجانس العينة والجدول رقم (١) يوضح تجانس العينة واعتدالية القيم.

جدول رقم (١)

التوصيف الإحصائي للطول والوزن والسن والعمر التدريبي

الالتواء	أكبر قيمة	أصغر قيمة	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاحصائيات المتغيرات
-2.55	1.51	1.05	1.42	0.09	1.40	الطول
1.28	65.00	27.00	36.00	10.42	39.70	الوزن
-1.30	10.32	9.00	10.00	0.44	9.84	السن
1.16	2.40	1.00	1.20	0.57	1.43	العمر التدريبي

يتضح من الجدول رقم (١) والخاص بالتوصيف والإحصائي للمتغيرات الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي للعينة قيد البحث أن جميع القيم الخاصة بمعامل الالتواء تراوحت ما بين (± 3) مما يعطي دلالة على اعتدالية العينة.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

١- ساعات إيقاف لحساب الزمن لأقرب ١/١٠ ثانية.

- ٢- استمارة تسجيل البيانات.
- ٣- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم).
- ٤- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- ٥- كور طبية وزن (٢) كجم.
- ٦- شريط قياس لقياس المسافة (متر).
- ٧- طباشير، صافرة ، مسطرة مدرجة.
- ٨- كور سلة (ميني باسكت Mini Basketball) - أقماع - مقعد - حبال - شريط لاصق - قلام - أوراق.

القياس القبلي :

تم اجراء القياس القبلي في الفترة من ٢٨ - ٣٠ / ٦ / ٢٠١٤ م بصالة نادي المدينة بطرابلس.

التجربة الاساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢/٧ / ٢٠١٤ الي ٨/١٠ / ٢٠١٤ المقترح لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً، بإجمالي (٣٩) وحدة تدريبية حيث كان زمن الوحدات التدريبية من (٩٠-١٢٠) دقيقة.

القياس البعدي :

تم اجراء القياس البعدي في الفترة من ٩ - ١١ / ١٠ / ٢٠١٤ م بصالة نادي المدينة بطرابلس.

المعالجات الاحصائية :

تمت المعالجات الاحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي (spss) للحصول على.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبارات الفروق.
- حجم التأثير.
- نسبة التأثير

عرض ومناقشة النتائج :

جدول رقم (٢)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة الفروق وحجم ونسبة التأثير للاختبارات البدنية

نسبة التأثير (%)	حجم التأثير	معنوية الدلالة	قيمة الفرق (ت)	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	متوسط البعدي	متوسط القبلي	الاختصاصيات المتغيرات
91.00	0.91	0.00	14.28	3.81	12.20	31.35	19.15	الوثب العمودي
93.00	0.93	0.00	16.16	2.08	7.55	3.25	4.30	ثني الجذع
89.00	0.89	0.00	12.58	0.46	1.31	5.45	6.76	جري زقزاق
88.00	0.88	0.00	12.17	0.32	0.89	3.53	4.42	عدو ٢٠ متر
72.00	0.72	0.00	7.04	0.67	1.06	5.90	6.97	الدوائر المرقمة
91.00	0.91	0.00	14.06	0.37	1.18	4.06	2.88	دفع الكرة من الوقف
89.00	0.89	0.00	12.49	0.41	1.15	2.02	3.17	دفع الكرة من الجلوس

أظهرت نتائج جدول رقم (٢) أن قيم متوسطات الفروق للمتغيرات البدنية لعينة البحث بلغت لاختبار الوثب العمودي ١٢.٢٠، وبانحراف معياري ٣.٨١، واختبار ثني الجذع ٧.٥٥، وبانحراف معياري ٢.٠٨، واختبار الجري الزقزاق ١.٣١، وبانحراف معياري ٠.٤٦، واختبار العدو ٢٠ متر ٠.٨٩، وبانحراف معياري ٠.٣٢، واختبار الدوائر المرقمة ١.٠٦، وبانحراف معياري ٠.٦٧، واختبار دفع الكرة من الوقف ١.١٨، وبانحراف

معياري ٠.٣٧، واختبار دفع الكرة من الجلوس ١.١٥، وبانحراف معياري ٠.٤١، وبلغت قيمة الفرق (ت) لمتوسط القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي ١٤.٢٨، واختبار ثني الجذع ١٦.١٦،

واختبار الجري الزجراجي ١٢.٥٨، واختبار العدو ٢٠ متر ١٢.١٧، واختبار الدوائر المرقمة ٧.٠٤، واختبار دفع الكرة من الوقف ١٤.٠٦، واختبار دفع الكرة من الجلوس ١٢.٤٩، وتراوح حجم التأثير من ٠.٧٢ إلى ٠.٩٣، وبنسبة تأثير من ٧٢% إلى ٩٣%، مما يشير إلى الفروق الدالة احصائيا لصالح نتائج القياس البعدي في المتغيرات البدنية.

حيث ترجع الباحثان هذا التحسن في القدرات البدنية الى البرنامج التدريبي قيد البحث المشتمل على التدريبات النوعية وهذا ما يؤكد عماد الدين ابو زيد (٢٠٠٥) حيث يشير ان القدرات البدنية الاساسية هي التي تمكن اللاعب من القيام بادى مختلف المهارات الحركية التي تتطلبها اللعبة التي يمارسها بصورة صحيحة حيث تشكل حجر الزاوية لوصول اللاعب الى افضل المستويات الرياضية العالية. (٦ : ٨٢)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أيمن أحمد عبد الفتاح الباسطي (٢٠٠٥) ودراسة عادل جودة عبد العزيز (٢٠٠٧) التي تشير بان برنامج التدريبات النوعية له تأثير إيجابي على بعض المكونات البدنية المختارة. (١) (٤)

جدول رقم (٣)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة الفروق وحجم ونسبة التأثير للاختبارات المهارية

نسبة التأثير (%)	حجم التأثير	معنوية الدلالة	قيمة الفرق (ت)	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	متوسط البعدي	متوسط القبلي	الاحصائيات المتغيرات
75.00	0.75	0.00	7.69	6.76	11.65	61.50	49.85	التمرير بالدفع
92.00	0.92	0.00	15.63	0.85	3.00	7.85	4.58	دقة تمرير الكرة
69.00	0.69	0.00	6.57	0.74	1.10	8.87	9.97	المحاورة المنتهية بالتصويب
89.00	0.89	0.00	13.02	0.36	1.06	8.49	9.55	الجري المتعرج
95.00	0.95	0.00	19.71	0.85	3.75	5.10	1.35	التصويب على الهدف
90.00	0.90	0.00	13.78	0.97	3.00	4.00	1.00	التصويب نصف دقيقة
88.00	0.88	0.00	12.33	4.89	13.50	26.00	12.50	التصويبة السلمية
91.00	0.91	0.00	14.09	1.14	3.60	6.60	3.00	المتابعة المستمرة ١٠ ث

أظهرت نتائج الجدول رقم (٣) أن قيم متوسطات الفروق للمتغيرات البدنية لعينة البحث بلغت لاختبار التمرير بالدفع ١١.٦٥، وبانحراف معياري ٦.٧٦، واختبار دقة تمرير الكرة ٣.٠٠، وبانحراف معياري ٠.٨٥، واختبار المحاورة المنتهية بالتصويب ١.١٠، وبانحراف معياري ٠.٧٤، واختبار الجري المتعرج ١.٠٦، وبانحراف معياري ٠.٣٦، واختبار التصويب على الهدف ٣.٧٥، وبانحراف معياري ٠.٨٥، واختبار التصويب نصف دقيقة ٣.٠٠، وبانحراف معياري ٠.٩٧، واختبار التصويبة السلمية ١٣.٥٠، وبانحراف معيار ٠.٤١، واختبار المتابعة المستمرة ١٠ ث ٣.٦٠، وبانحراف معياري ١.١٤، وبلغت قيمة الفرق (ت) لمتوسط القبلي والبعدي لاختبار التمرير بالدفع ٧.٦٩، واختبار دقة تمرير الكرة ١٥.٦٣، واختبار المحاورة المنتهية بالتصويب ٦.٥٧، واختبار الجري المتعرج ١٣.٠٢،

واختبار التصويب على الهدف ١٩.٧١، واختبار التصويب نصف دقيقة ١٣.٧٨، واختبار التصويبة السلمية ١٢.٣٣، واختبار المتابعة المستمرة ١٠ ث ١٤.٠٩، وتراوح حجم التأثير من ٠.٧٥ إلى ٠.٩٥، وبنسبة تأثير من ٧٥% إلى ٩٥%، مما يشير إلى الفروق الدالة احصائيا لصالح نتائج القياس البعدي في المتغيرات المهارية.

حيث ترجع الباحثان هذا التحسن في القدرات المهارية الى البرنامج التدريبي قيد البحث المشتمل على التدريبات النوعية حيث يشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) الى ان الاداء المهارى هو عملية اكتساب الحركات الفنية للنشاط الرياضى واتقانها وتثبيتها بسلاسة وانسيابية ودقة تحت شروط مواقف المنافسة المختلفة واحتمالاته ، ويتضمن الاداء الصحيح للحركات الخاصة بالنشاط الممارس طبقا للقواعد الفنية له مع الاقتصاد فى الوقت والجهد ، مع الاستفادة بالقدرات البدنية للفرد. (٥: ١٣)

حيث تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة مهند محمد منير إبراهيم أبو حمر (٢٠٠٩) ودراسة سعاد عبدالله عزت (٢٠١٠) التى تشير الى ان التدريبات النوعية لها تأثير ايجابى على تنمية حركات القدمين الهجومية والدفاعية فى كرة السلة (٨)(٢)

نتائج البحث:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية ادى الى تحسين القدرات البدنية قيد البحث.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية ادى الى تحسين القدرات المهارية لبعض المهارات الاساسية قيد البحث.

التوصيات:

- ١- اهمية استخدام التدريبات النوعية فى التدريب بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة.

٢- يجب على المدربين الاهتمام بالتدريبات النوعية التي تخدم الجانب البدني والمهارى والدمج بينهما.

« المراجع »

المراجع العربية

- ١- ايمن أحمد عبدالفتاح الباسطي: فعالية برنامج للتدريبات النوعية على بعض المكونات البدنية والمهارية لناشئي الهوكي، بحث منشور بمجلة كلية التربية الرياضية للبنين، العدد ٦٩ المجلد رقم ٣٨، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥م
- ٢- سعاد عبدالله عزت: تأثير التدريبات النوعية على حركات القدمين الهجومية والدفاعية فى كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، سنة ٢٠١٠ م.
- ٣ - طلحة حسام الدين واخرون: التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز، المجلة العلمية للتمرينات البدنية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، المجلد الثاني، ١٩٩٣.
- ٤- عادل جودة عبدالعزيز: فعالية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبى كرة السلة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- ٥- عصام الدين عبدالخالق: التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، دار المعارف، الطبعة الحادية عشر، ٢٠٠٥ م.
- ٦- عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والاسس لبناء واعداد الفريق فى الالعاب الجماعية، نظريات- تطبيقات، الطبعة الاولى، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥م.

- ٧- محمد إبراهيم جاد الحق: تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة في تحسين مستوى الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٨م.
- ٨- مهند محمد منير: برنامج تدريبات نوعية وتأثيره على مستوى أداء الإرسال الساحق لناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.
- ٩- ياسر موسى كمال حافظ : تأثير التدريبات النوعية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 10- Perez M.A et al: Software for planning sport training basketball application analysis in sport , university of wales institute Cardiff , 1 december,(2003)