

تأثير التدريبات التخصصية على بعض المتغيرات البدنية وسرعة التحركات

الدفاعية ضد التصويب لناشئات كرة السلة

أ.م.د/ أحمد مصطفى شبل

مقدمة ومشكلة البحث:

تتميز كرة السلة بسرعة الأداء ما بين الهجوم و الدفاع بالمواقف المختلفة اثناء المباراة و كما تتميز المهارات الدفاعية بالابداع و المهارة العالية فى الاداء فان المهارات الدفاعية لها رونق خاص خاصة الدفاع ضد المصوب لتتعدد أساليبه ما بين البلوك أو ضرب الكرة فى اللوحة أو ضرب الكرة بعيدا فور خروجها من يد المصوب أو منع التصويب بتشتيت الكرة و الارتكاز الجيد للاستحواذ على الكرة لبدء هجوم جديد على سلة المنافس و من أهم العوامل التى يتوقف عليها نجاح المدافع لمنع التصويب سرعة التحرك الدفاعى ضد المصوب فنجد ردود أفعال اللاعبين و المدربين و الجمهور غير عادية لجمال المهارة خاصة عند نجاحها و منع اللاعب المصوب من إحراز النقاط سواء فى بداية المباراة أو فى نهايتها .

ويوضح "محمد سمير" (٢٠١١م) الى أن الوصول إلى المستويات التنافسية الراقية يتطلب المزيد من التدريبات المتقدمة على كل المهارات الفردية والجماعية وعلى التشكيلات الخطئية المتنوعة (هجومياً ودفاعاً) وذلك لأن فريق كرة السلة المتفوق هو الذي يستطيع أداء المهارات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط و التصويب نحو السلة بدقة وسرعة وأن يتحركوا بالكرة بخفه وتحكم مع إجادة المهارات الدفاعية إذ تشكل المهارات قدرة اللاعبين على اللعب بوصفه فريقاً وأحد هجومياً ودفاعياً. (٨ : ٤٩)

ويرى الباحث الى ان اجادة اللاعبين لكافة المهارات بالإضافة الى قدرة اللاعب على اختيار التدريبات التخصصية المناسبة واداءها بصورة مدمجة دقيقة وانسيابية وسريعة في شكل اداء دفاعي ، وكذلك متزامنة مع تحركات باقي لاعبي فريقه وفي توقيت مناسب معها ، تمكنهم من سرعة التحرك الدفاعى ضد المنافس ، وهذا لا يتم تحقيقه الا عن طريق تدريب مخطط له مسبقاً من قبل مدرب واعى لكافة متغيرات المباراة وتطور خطط اللعب واداءاته سواء الهجومية او الدفاعية .

*** /أسناد مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ**

حيث اوضح ان من دواعي استخدام التدريب التخصصي في كرة السلة هو تحسين اداء اللاعبين خلال الاعداد الخططي والهجومى والدفاعى الذي يفرض تدريب اللاعبين على بعض النواحي الخاصة والاساسية في تنفيذ خطط اللعب التي يضعها المدرب ، مما يضمن امكانية تطبيق الخطط في احسن صورة (٤ : ٦٥)

لذا يرى الباحث انه من الضروري ان يضع المدربين في الاعتبار اهمية تدريب اللاعبين تدريباً تخصصياً تبعاً لطبيعة اداء المواقف الدفاعية والهجومية اثناء سير المباراة ، حيث انه يتوجب على كل لاعب ان يؤدي اداءات هجومية ودفاعية بصورة انسيابية تختلف تبعاً لمكانه وفقاً لمراكز اللاعبين المختلفة واختلاف المهام المكلف بها ، حتى يتسنى للمدرب الحصول على افضل النتائج في المباريات ومن خلال خبرة الباحث كلاعب بالدورى الممتاز انها من اهم المشكلات التي تظهر بشكل كبير هي عدم التخصيص في التدريب لان كل مركز من مراكز اللعب يتطلب تدريب سواء (هجومى او دفاعى) على حدة

ويوضح كلا من عادل رمضان ، محمود حسين ، أحمد خليفة (٢٠١٧م) أن كرة السلة الحديثة تتميز بالسرعة وديناميكية تبادل الفريقان لمواقف الهجوم و الدفاع ، و بالتالى و تبعاً لهذا التغيير المستمر لمواقف اللعب دفاعاً و هجوماً برزت أهمية إتقان و استخدام المهارات الأساسية و القدرة على انتقاء أنسبها بما يتماشى مع طبيعة كل موقف من مواقف اللعب هجوماً أو دفاعاً ، مما يتيح تحقيق الهدف الأساسى للعبة كرة السلة ألا و هو إصابة سلة الفريق المنافس بأكبر عدد من النقاط و منعه من احراز النقاط فى سلته.(٥ : ٤٢)

ويعد الدفاع فى كرة السلة سمة واضحة من سمات كرة السلة الحديثة التى شهدت فى السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً فى أساليبها وأشكالها ، ويؤكد الخبراء أن الطريق الأوحده للفوز بالمباراة فى كرة السلة يتحقق من خلال الدفاع اليقظ فالفريق الذى يمتلك دفاعاً متماسكاً يتحكم إلى حد كبير فى العودة مرة أخرى للقمّة ضد الخصم. (٢ : ١٢٣)

وفى هذا الصدد يذكر أحمد علي حسنين ومدحت يونس عبد الرازق (٢٠٠١) على أن حركات القدمين الهجومية والدفاعية من أهم المهارات التى يجب أن يتقنها ناشئى كرة السلة حيث أنها من أهم عوامل نجاح اللاعب فى التخلص من المدافع أو فى الدفاع عن المهاجمين.(١ : ٤٧)

كما يشير مجدى أبو فريخة وآخرون (٢٠٠٨) أنها التحركات التى يؤديها اللاعب في اتجاهات مختلفة. (٧ : ٤) ،

ويذكر مصطفى محمد زيدان ، جمال رمضان موسى (٢٠٠٨) أن حركات القدمين تعد من أهم المهارات ويتضح ذلك من خلال من الناحية الفنية مثل الرشاقة وقدرة الناشئ على استخدام قدميه أثناء الجري أو عند المحاورة أوحين التوقف أو تغيير الاتجاه ،ومن الناحية القانونية حيث حدد القانون شروطا للتوقف أثناء المحاورة أو عند التحرك لتغيير الاتجاه أثناء الوقوف ومن هنا يتبين أن الناشئ الجيد هو الذى يمتلك قدرا من الرشاقة يمكنه أن يصل إلى أقصى سرعة من مسافة قصيرة .(١٠ : ٩٨)

من خلال خبرة الباحث كلاعب بالدورى الممتاز لكرة السلة ومدرب بقطاع الناشئين ، فقد لاحظ أن الناشئات تحت ١٦ سنة - مجتمع البحث- يعانون من انخفاض في المستوى المهارى الدفاعى و خاصة سرعة الخطوات الدفاعية و كذلك سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب أثناء المباريات، والتي تم تدريبهم عليها، وبتابعة التدريب للناشئين، تبين افتقار معظمهم إلى أداء التحركات الدفاعية بطريقة اقتصادية في الجهد، وكذلك الانسيابية في الأداء، وذلك تماشياً مع نوعية الدفاع ضد التصويب من القفز من مسافات مختلفة أثناء المباراة و الذى يعد من أكثر أنواع التصويب المستخدمة فى المباراة حيث تنتهى أغلب التصويبات إما بالتسجيل أو الحصول على خطأ شخصى للدفاع ، مما دفع الباحث للبحث في هذه المشكلة ، وفي حدود اطلاع الباحث على الدراسات السابقة كدراسة ،"هورد ، ويلكلين" & Howard Wellklein (٢٠٠٢م)(١٢) ، ودراسة " تريسا وبيتا " Teresa & Beata (٢٠٠٥م) ، ودراسة "كاثي ميك جي" Kathy Mc Gee (٢٠٠٧م)(١٣) (١٥) ودراسة "مجدى أبو فريخة ، أحمد صابر ، أيمن عبد الحميد (٢٠٠٨م) ، ودراسة " ناتى بوتيلير " Nate Le Boutillier (٢٠١٠م)(١٤) ، ودراسة "هل ويسيل" Hal Wissel (٢٠١١م)(١١) ، ومرجع " أحمد حسين، مدحت عبد الرازاق (٢٠٠١م) ، " شعبان محمد (٢٠٠٦م) ، وكذلك إستطلاع راي الخبراء حول اهمية التدريب التخصصي في كرة السلة واذا كان المدربين يولونه الاهمية في تخطيطهم للبرنامج التدريبي وفقاً لمراكز اللعب المختلفة ، وتوصل الباحث الى ان اغلب المدربين لا يولون اهمية الى التدريب التخصصي للتحركات الدفاعية بالرغم من اهميته وتأثيره الكبير على نتائج المباريات ، وأكد على ذلك أن لاعبي كرة

السلة عادة ما يغيروا من أماكنهم بتغير مواقف اللعب وتنقلات الكرة ، وقد قسمت مراكز اللاعبين في كرة السلة الى ثلاثة مراكز توزع عليها لاعبو الفريق فهناك مركز صانع الألعاب (١) ومركز القاطع (٢، ٣) ، ومركز لاعب الإرتكاز(٤، ٥) ، ولكل مركز من هذه المراكز مواصفات ومتطلبات معينة ، ومن الضروري على جميع اللاعبين إتقان مختلف المهارات في اللعب لكل مركز . (٦ : ١٠٨) ، ولذلك تظهر أهمية التحركات الدفاعية في مواجهة تحركات وتنقلات لاعبي كرة السلة وخاصة عند التصويب ، كما اشار الخبراء ان المرحلة السنوية تحت (١٦) سنة ناشئات كرة السلة هي انسب مرحلة يستطيع المدرب التركيز بها على التدريب التخصصي لمراكز اللعب نظرا لطبيعة هذه المرحلة السنوية ويعد اللاعب المميز دفاعيا تاج فوق راس اقرانه من اللاعبين حيث يعطى الثقة لباقي زملائه فى الفريق و ينجح فى اظهار مميزات اعضاء فريقه و احباط مميزات الفريق الاخر الهجومية خاصة اذا كان الفريق الاخر يوجد به لاعب محاور و ممرر و مصوب جيد فينجح فى مراقبته و قطع العديد من هجماته بالكرة ، و تعد الخطوات الدفاعية و سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب من أهم المهارات الدفاعية لنجاح أو فشل الدفاع ككل و ذلك لما لهما من أهمية خاصة و هما الأساس فى اى خطة دفاعية .

ويوضح محمد عبدالرحيم (٢٠١٠م) أن الخطوات الدفاعية و الدفاع ضد التصويب يتطلب قدرا كبيرا من اللياقة البدنية و المهارية و الذهنية ، فيجب أن يمتلك المدافع سرعة رد فعل عالية و أقدام قوية تمكنه من التحرك السريع للدفاع ضد المصوب وكذلك الوثب عاليا لكتم الكرة من المهاجم ، وتوقيت سليم لكتم الكرة بمجرد خروجها من يد المصوب . (٩ : ١٩)

ويؤكد عادل رمضان ، محمود حسين ، احمد خليفة (٢٠١٧م) أن الفريق الذى يجيد المبادئ و المهارات الهجومية يستطيع أن يصيب سلة الخصم أثناء المباراة أكبر عدد من المرات ، و إذا كان الفريق غير متمكن من المبادئ و المهارات الدفاعية و خاصة سرعة الوصول للمصوب و اتخاذ وضع الدفاع المناسب ضده فإنه فى نفس الوقت سوف يسمح للفريق الخصم بإصابة سلته أكبر عدد من المرات أيضا و هنا لا يكون للهجوم أى جدوى . (٥ : ١٣٧)

ومن خلال العرض السابق يتبين للباحث صدق المشكلة ، وكذلك ابراز أهمية التدريبات التخصصية ودورها في تطوير مستوى الاداء والتي كانت دافع للباحث في استخدامها لتحسين سرعة التحركات الدفاعية قيد البحث وبذلك يمكن تلخيص مشكلة البحث بالإجابة على التساؤل التالي:-

هل تساهم التدريبات التخصصية في تحسين بعض المتغيرات البدنية وسرعة التحركات الدفاعية ضد التصويب لناشئات كرة السلة؟

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير استخدام التدريبات التخصصية على بعض المتغيرات البدنية ، وسرعة التحركات الدفاعية ضد التصويب.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في سرعة التحركات الدفاعية ضد التصويب قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :-

التدريبات التخصصية :

هي مجموعة تدريبات تخصصية لمراكز اللعب المختلفة (كل مركز على حدا) تؤدي كمهارات مندمجة في شكل منظومة حركية تتسم بالآلية والسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون أداء هجومي او دفاعي يشبه الأداءات أثناء المنافسة في المباريات (٣ : ١٠٦)

سرعة التحركات الدفاعية:

هي القدرة على اداء التحركات الدفاعية ضد اللاعب القائم بالتصويب في أقل زمن ممكن ليوافق الهجوم الخاطف السريع أثناء التصويب. (تعريف اجرائي)

خطة وإجراءات البحث :

أولاً منهم وعينة البحث :

منهم البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

أ- مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على ناشئات كرة السلة بمنطقة الجيزة لكرة السلة تحت ١٦ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة لموسم ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م. والبالغ عددهم (٣٧) ناشئة.

عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السلة تحت ١٦ سنة من نادي البنك الاهلى الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة موسم (٢٠٢٠م / ٢٠٢١م) والبالغ عددهم (١٥) ناشئة ، كما تمت الاستعانة بعدد (١٦) ناشئة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداهما مميزة (٨) لاعبين والأخرى غير مميزة (٨) لاعبين ، وذلك لإجراء الدراسات الإستطلاعية .

شروط اختيار عينة البحث:

- أن تكون الناشئة مسجلة بالاتحاد المصري لكرة السلة موسم ٢٠٢٠/٢٠٢١ م.
- ان لا يقل العمر التدريبي للناشئة عن ٤ سنوات .
- أن تكون الناشئة ملتزمة بالتدريب والموافقة على الاشتراك بالبرنامج .

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في دلالات النمو والعمرا لتدريبي
والمغيرات البدنية واختبارات سرعة التحركات الدفاعية قيد البحث

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	العمر	سنة	١٥,٤٦	١٥,٥٠	٠,٤٨	٠,٢٥-
٢	الطول	سم	١٧٤,٨	١٧٤,٠٠	١,٩٤	١,٢٣٧
٣	الوزن	كجم	٦٨,٢٥	٦٨,٠٠	١,٦٤	٠,٤٥٧
٤	العمر التدريبي	سنة	٤,٤٢	٤,٥٠	١,٠٨	٠,٢٢-
٥	التوازن الثابت	ثانية	٥,٨٧	٥,٥٠	٠,٨٤	١,٣٢١
٦	المرونة	سم	٤,٧٥	٤,٥٠	١,٢٨	٠,٥٨٦
٧	الرشاقة	ثانية	٢٠,٨٦	٢٠,٠٠	١,٩٤	١,٣٣
٨	القدرة العضلية للرجلين	ثانية	١٥,٣٢	١٥,٠٠	٢,٠١	٠,٤٧٨
٩	الإحساس الحركي	سم	١٢,٣٥	١٢,٥٠	١,٩٤	٠,٢٣-
١٠	الدفاع ضد التصويب القريب	ثانية	٢٤,٦٧	٢٤,٠٠	١,٦١	١,٢٤٨
١١	دفاع ضد التصويبة الثلاثية	ثانية	٢٥,٨٩	٢٥,٥٠	١,٦٤	٠,٧١٣

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

المجال الزمني :

كانت البداية الفعلية للدراسة من يوم السبت الموافق (٢٠٢١/٣/٦م) حيث تم عمل الدراسات الاستطلاعية وكذلك تدريب المساعدين على طرق القياس المختلفة وكذلك للتأكد من سلامة الاجهزة وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات كما تم تطبيق القياس القبلي يوم السبت الموافق (٢٠٢١/٣/١٣م) ، كما استغرق تطبيق البرنامج التدريبي (٨ أسابيع) كانت بداية تطبيقه في يوم الأحد الموافق (٢٠٢١/٣/١٤م) وإنتهى يوم الخميس الموافق (٢٠٢١/٥/٦م) وكان تطبيق القياس البعدي يوم الأحد الموافق (٢٠٢١/٥/٨م) ومن ثم تجميع البيانات ومعالجتها احصائياً ومناقشة النتائج.

المجال البشري :

تم اختيار (١٥) ناشئة كعينة البحث الأساسي من ناشئى نادي البنك الاهلى بمحافظة الجيزة تحت (١٦ عام) والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة موسم (٢٠٢٠ / ٢٠٢١م)، بالاضافة الي (١٦) ناشئة لاجراء الدراسات الاستطلاعية وليست من عينة البحث الاساسية.

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأستطلاعية وذلك الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٣/٦م الي الخميس ٢٠٢١/٣/١١م أثناء التحضير لبرنامج التدريبات التخصصية قيد البحث لناشئات كرة السلة بنادي البنك الاهلى بالجيزة ، وكانت بهدف

- ١- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .
- ٢- تحديد أماكن إجراء الاختبارات والقياسات وتدريب المساعدين والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق.

٣- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) قيد البحث

أدوات جمع البيانات:-

٤- أدوات ووسائل جمع البيانات :

أ- الأدوات والأجهزة :

- ١- ملعب كرة السلة ،كرة سلة.
- ٢- أقماع وصافرة و ساعة إيقاف
- ٣- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول والوزن)
- ٤- أطواق مختلفة المقاسات
- ٥- شريط قياس معايير لقياس المسافات
- ٦- حواجز مقاسات مختلفة
- ٧- كرات طبية وطانيق خطو
- ٨- مدرجات

الاختبارات المستخدمة قيد البحث:-

في حدود اطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة كدراسة " كدراسة ،"هورد ، ويلكلين" Howard & Wellklein (٢٠٠٢م) (١٢) ، ودراسة " تريسا وبيتا "Beata & Teresa (٢٠٠٥م) ، ودراسة "كاثي ميك جي" Kathy Mc Gee (٢٠٠٧م) (١٣) (١٥) ودراسة "مجدى أبو فريخة ، أحمد صابر ، أيمن عبد الحميد (٢٠٠٨م) ، ودراسة " ناتى بوتيلير " Nate Le Boutillier (٢٠١٠م) (١٤) ، ودراسة "هل ويسيل" Hal Wissel (٢٠١١م) (١١) توصل الى مجموعة من الاختبارات المرتبطة بموضوع الدراسة ثم قام بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء ، لإستطلاع الرأي في مدى مناسبتها مع طبيعة البحث ،

وارتضى الباحث نسبة بلغت (٧٠%) لموافقة السادة الخبراء على الاختبارات قيد البحث ، كما هو مبين بالجدول التالي

جدول (٢)
النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على الاختبارات
البدنية والمهارة قيد البحث

م	المتغير	الاختبار	وحدة القياس	نسبة الموافقة
١	القدرة العضلية	الوثب العمودي لسارجنت	سم	٩٠%
		الوثب العريض من الثبات	سم	٦٠%
٢	الرشاقة	الجري الزجاجي لبارو	ثانية	٨٠%
		الانبطاح المائل من وضع الوقوف	ثانية	٤٠%
٣	التوازن	الوقوف على عارضة التوازن بمشط القدم	ثانية	١٠٠%
		الوثب فوق العلامات	ثانية	٦٠%
٤	الاحساس الحركي	الوثب والعينين معصوبين	سم	٩٠%
		اختبار الموانع للإحساس الحركي	سم	٥٠%
٥	المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	١٠٠%
		ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس	سم	٦٠%
٦	سرعة التحركات الدفاعية	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب	ثانية	١٠٠%
		سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويبة الثلاثية	ثانية	١٠٠%

يتضح من جدول (٢) أن النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على إختبارات المتغيرات البدنية واختبار سرعة التحركات الدفاعية قيد البحث تراوحت ما بين (٤٠% : ١٠٠%) ، وقد إرتضى الباحث نسبة (٧٠%) فأكثر لموافقة السادة الخبراء على الإختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية:-

صدق الإختبارات Validity:

قام الباحث بإستخدام صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة والأخرى غير مميزة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وذلك للتعرف على مدى صدق الأختبارات كما يتضح من جدول (٣).

جدول رقم (٣)
دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في
المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=١=٢=٨

قيمة (ت)	المجموعة غير المميّزة		المجموعة المميّزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
*٢,٢٢٨	١,٢٤	٤,٢١	٢,٥٤	٦,٥٩	ثانية	التوازن الثابت
*٤,٠٤٤	١,٦٤	٢,١٥	١,٢٨	٥,٣٣	سم	المرونة
*٢,٧٨-	٢,٠٥١	٢٢,٥٤	٢,٠٥	١٩,٤٩	ثانية	الرشاقة
*٥,٤٧١	٢,٠٠	١٢,٢٤	٠,٩٤	١٦,٨١	ثانية	القدرة العضلية للرجلين (سرجت)
*٥,٣٢٢	١,٠١	١٠,٨٤	١,٦٩	١٤,٨	سم	الاحساس الحركي
*٨,٣-	٠,٩٤	٢٨,٢٤	١,٠٨	٢٣,٧٥	ثانية	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب
*٥,٩-	٠,٦٧	٢٨,٦٤	١,٦٤	٢٤,٦٩	ثانية	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب بثلاث نقاط

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، مما يعطي دلالة على صدق هذه الاختبارات.

ثبات الإختبار Reliability :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات في الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق تلك الإختبارات ثم إعاد تطبيق الإختبارات على نفس العينة بعد خمسة أيام كفاصل زمني بين التطبيقين ، وتم إستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) ، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك .

جدول رقم (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=١٦ ناشئة

قيمة (ت)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
٠,٩٤	١,٥٨	٥,٣٨	١,٨٩	٥,٤	ثانية	التوازن الثابت
٠,٩١	١,٣٩	٣,٦٨	١,٤٦	٣,٧٤	سم	المرونة
٠,٨٧	١,٩٧	٢١,١١	٢,٠٥١	٢١,٠١٥	ثانية	الرشاقة
٠,٨١	١,٥٨	١٤,٩١	١,٤٧	١٤,٥٢٥	ثانية	القدرة العضلية للرجلين (سرجنت)
٠,٩٠	١,٤٧	١٢,٤١	١,٣٥	١٢,٨٢	سم	الاحساس الحركي
٠,٧٩	١,٢١	٢٥,٣١	١,٠١	٢٥,٩٩٥	ثانية	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب
٠,٩٣	٠,٩٧	٢٦,٥٩	١,١٥٥	٢٦,٦٦٥	ثانية	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويبة الثلاثية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٤) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق

الثاني في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، مما يعطي دلالة على ثبات هذه الاختبارات.

القياس القبلي:

حيث تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث الأساسية يوم السبت الموافق (١٣ / ٣ /

٢٠٢١م) وفيه تم تطبيق الاختبارات البدنية واختبارات سرعة التحركات الدفاعية قيد البحث.

برنامج التدريبات التخصصية :

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة لتحديد طبيعة وشكل

التدريبات ومكونات الحمل وفترات التنفيذ المناسبة وفق لئاسس الاتية :-

تشمل فترة البرنامج شهرين بولقع (٨ أسابيع) يتضمن كل أسبوع (٤) وحدات ،

حيث تم تطبيق وحدات البرنامج المقترح ، وعددها (٤٨) وحدة تدريبية.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

الهدف من البرنامج:

تخطيط برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التخصصية والتعرف على وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية وسرعة التحرك الدفاعي و سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب و التصويب بثلاث نقاط لناشئات كرة السلة تحت ١٦ سنة في محاولة من الباحث للوصول بالناشئين لأفضل مستوى فني.

أسس وضع البرنامج : اعتمد الباحث في بناء البرنامج على الأسس التالية:

- * أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- * مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة.
- * الاهتمام باختيار التمرينات المناسبة للمرحلة السنية قيد البحث.
- * وضع البرنامج التدريبي مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب المناسب للمرحلة السنية وذلك تجنباً لظاهرة الحمل الزائد والإصابات.
- * الاستمرارية في التدريب.
- * أن يكون أداء التدريبات بشكل يشبه نفس ظروف المنافسة.
- * زمن وحدة التدريب (٩٠ ق : ٢٠ ق).
- * يتسم البرنامج المقترح بالمرونة بحيث يمكن تعديله إذا لزم الأمر.
- * مراعاة توقيت إجراء القياسات القبلية والبعديّة .

البرنامج التدريبي:

التخطيط الزمني للبرنامج:

استعان الباحث بآراء السادة الخبراء في التدريب الرياضي وتدريب كرة السلة من خلال استمارة استطلاع الرأي حول محاور و فترات البرنامج التدريبي المقترح وكانت الموافقة بنسبة ٩٠% والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥)

آراء الخبراء في تحديد محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح

م	المحاور	الفترات	آراء الخبراء %
١	مدة البرنامج	١٢ أسبوع	%٩٠
٢	عدد الوحدات التدريبية	٤ وحدات تدريبية	
٣	عدد الوحدات التدريبية الكلي	٤٨ وحدة تدريب	
٤	أيام التدريب في الأسبوع	أيام [السبت- الاحد- الثلاثاء- الخميس]	
٥	زمن وحدة التدريب	٩٠ ق : ١٢٠ ق	
٦	تطبيق البرنامج التدريبي	داخل الوحدات التدريبية	

زمن الإحماء والختام يتراوح من ١٥ : ٣٠ ق تكون خارج زمن الوحدة التدريبية.

إجراء تقسيمه بين اللاعبين وتكون الختام.

زمن المباريات التجريبية خارج زمن البرنامج.

جدول (٦)

توزيع درجات الحمل على الأثنى عشر أسبوعاً

عدد الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
حمل أقصى	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
حمل أعلى	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
حمل متوسط	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

وكانت دورة الحمل الفترية في الفترة الأولى " الخمسة أسابيع بنسبة (٣ : ٢) والأسبوعية (٢)

(٢:

وذلك من خلال تقليل زمن الراحة بين التدريبات أو زيادته لكل وحدة.

وكانت دورة الحمل الفترية في " الفترة الثانية " الأربعة أسابيع بنسبة (٣ : ١) والأسبوعية (٢)

(٢: وذلك من خلال تقليل زمن الراحة بين التدريبات أو زيادته لكل وحدة.

وكانت دورة الحمل الفترية في " الفترة الثالثة " الثلاثة أسابيع بنسبة (٢ : ١) والأسبوعية (٢)

(٢: وذلك من خلال تقليل زمن الراحة بين التدريبات أو زيادته لكل وحدة .

ثم قام الباحث بتحديد عدد ساعات التدريب وفقاً لدرجة الحمل وكالاتى:

$$* \text{ الحمل الأقصى } 120 \times 4 = 480 \text{ دقيقة .}$$

$$* \text{ الحمل العالى من } 105 \times 4 = 420 \text{ دقيقة.}$$

$$* \text{ الحمل المتوسط } 90 \times 4 = 360 \text{ دقيقة.}$$

ثم قام الباحث بتحديد زمن التدريب خلال فترة الإعداد كلها كالاتى :

- * مجموع زمن الحمل الأقصى = $4 \times 480 = 1920$ ق.
- * مجموع زمن الحمل العالى = $4 \times 420 = 1680$ ق.
- * مجموع زمن الحمل المتوسط = $4 \times 360 = 1440$ ق.
- * مجموع الزمن الكلى = 5040 ق.

ثم تم توزيع الإعداد البدنى والمهارى والخططى مع حساب زمن التدريب الأسبوعى لهم خلال فترة الأثنى عشر أسبوع .

جدول (٧)

توزيع الإعداد البدنى والمهارى والخططى مع حساب زمن التدريب الأسبوعى لهم خلال فترة الأثنى عشر أسبوع للتدريبات التخصصية

إجمالى الزمن بالدقيقة	إعداد خططى ٣٠%		إعداد مهارى ٤٠%		إعداد بدنى ٣٠%		نسبة الإعدادات الأسابيع
	النسبة المئوية %	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية %	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية %	الزمن بالدقيقة	
٣٦٠	٢٠	٧٢	٣٠	١٠٨	٥٠	١٨٠	الأول
٤٢٠	٢٢	٩٢,٤	٣٤	١٤٢,٨	٤٤	١٨٤,٨	الثانى
٤٢٠	٢٢	٩٢,٤	٣٧	١٥٥,٤	٤١	١٧٢,٢	الثالث
٤٨٠	٢٤	١١٥,٢	٣٩	١٨٧,٢	٣٧	١٧٧,٦	الرابع
٣٦٠	٢٥	٩٠	٣٩	١٤٠,٤	٣٦	١٢٩,٦	الخامس
٤٢٠	٢٦	١٠٩,٢	٤٠	١٦٨	٣٤	١٤٢,٨	السادس
٤٨٠	٢٦	١٢٤,٨	٤٣	٢٠٦,٤	٣١	١٤٨,٨	السابع
٤٨٠	٣٠	١٤٤	٤٨	٢٣٠,٤	٢٢	١٠٥,٦	الثامن
٣٦٠	٣٥	١٢٦	٤٥	١٦٢	٢٠	٧٢	التاسع
٤٢٠	٣٩	١٦٣,٢	٤٤	١٨٥,٤	١٧	٧١,٤	العاشر
٤٨٠	٤٣	٢٠٦,٤	٤١	١٩٦,٨	١٦	٧٦,٨	الحادى عشر
٣٦٠	٤٩	١٧٦,٤	٣٧	١٣٣,٢	١٤	٥٠,٤	الثانى عشر
٥٠٤٠		١٥١٢		٢٠١٦		١٥١٢	الإجمالى

ثم تم توزيع النسبة المئوية وزمن الصفات البدنية العامة والخاصة على جميع العناصر .

جدول (٨) توزيع النسبة المئوية وزمن الصفات البدنية العامة والخاصة

الصفات البدنية الخاصة			الصفات البدنية العامة		
العنصر	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة	العنصر	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة
تحمل	٢٠%	١٨١,٤٤	تحمل	١٨%	١٠٨,٨٦
سرعة	١٧%	١٥٤,٣٢	وثب	١٥%	٩٠,٧٢
			لاهوانى		
قوة	١٥%	١٣٦,٠٨	الوثب	١٧%	١٠٢,٨٢
			الرمى		
مرونة	٢٣%	٢٠٨,٦٥	مرونة	٥٠%	٣٠٢,٤٠
قدرات توافقية عامة	٢٥%	٢٢٦,٨٠	قدرات توافقية خاصة		
المجموع	١٠٠%	٩٠٧,٢٩	المجموع	١٠٠%	٦٠٤,٨٠

ثم قام الباحث بتحديد النسبة المئوية والزمن بالدقيقة لإعداد المهارى التوافقى:

جدول (٩)

النسبة المئوية والزمن بالدقيقة لإعداد المهارى التدريبات التخصصية

والإعداد الخططى

الإعداد الخططى			الإعداد المهارى للتدريبات التخصصية		
النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة	الإعداد الخططى	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة	القدرات التوافقية
١٧%	٢٥٧,٠٤	هجوم ودفاع فردى و الدفاع ضد المصوب	٢٣%	٤٦٣,٦٨	تدريبات لقدرة التوازن
١٥%	٢٢٦,٨٠	هجوم ودفاع ثنائى و الدفاع ضد المصوب	٢١%	٤٢٣,٣٦	تدريبات لقدرة المرونة
١٥%	٢٢٦,٨٠	هجوم ودفاع ثلاثى و الدفاع ضد المصوب	٢١%	٤٢٣,٣٦	تدريبات لقدرة الرشاقة
١١%	١٦٦,٣٢	هجوم خاطف	٢٠%	٤٠٣,٢٠	تدريبات للقدرة العضلية للرجلين
١٤%	٢١١,٦٨	هجوم رجل لرجل	١٥%	٣٠٢,٤٠	تدريبات لقدرة الاحساس الحركى
٥%	٧٥,٦٠	الهجوم الضاغظ			
١٤%	٢١١,٦٨	دفاع رجل لرجل			
٥%	٧٥,٦٠	الدفاع الضاغظ			
٤%	٦٠,٤٨	الدفاع فى المواقف الخاصة			
١٠٠%	١٥١٢	الاجملى	١٠٠%	٢٠١٦	الاجملى

- تم التوزيع الزمنى لإعدادات " بدنى - مهارى - خططى " على أسابيع البرنامج

جدول (١٠)

التوزيع الزمني لإعدادات " بدنى . مهارى خططى " على أسابيع البرنامج

المتغيرات	الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	المجموع
إعداد بدنى عام														
التحمل		٤٠	٤١	٣٨	٣٥	٢٧								١٨١
القوة		٤٠	٤١	٣٥	٢١									١٣٧
السرعة				٣٤	٤٢	٢٤	٥٤							١٥٤
المرونة		٥٠	٥٢	٢٩	٤٠	٣٨								٢٠٩
قدرات توافقية عامة		٥٠	٥١	٣٧	٤٠	٤١	٨							٢٢٧
إعداد بدنى خاص														
التحمل	وثب													
	لاهوانى													
	القوة													
مرونة	وثب													
	رمى													
قدرات توافقية خاصة														
إعداد مهارى														
تدريبات لقفرة التوازن		٢٨	٣٠	٣٤	٤٥	٣٢	٤٥	٥٠	٥٠	٥٠	٤٠	٣٦	٢٩	٤٦٤
تدريبات لقفرة المرونة		٢٠	٣٠	٣١	٤٠	٣٠	٣٨	٤٥	٤٥	٣٥	٤١	٦٠	٨	٤٢٣
تدريبات لقفرة الرشاقة		٢٠	٢٥	٣٠	٣٧	٢٨	٣٤	٤٥	٤٥	٣٠	٣٦	٤٧	٤٦	٤٢٣
تدريبات للقفرة المضطربة للرجلين		٢٠	٢٨	٣٠	٣٥	٢٩	٣٠	٣٦	٥٠	١٧	٢٣	٥٥	٥٠	٤٠٣
تدريبات لقفرة الاحساس الحركى		٢٠	٣٠	٣٠	٣٠	٢١	٢١	٣٠	٤٠	٤٠	٤٠			٣٠٢
إعداد خططى														
هجوم ودفاع فردى مع الدفاع ضد المصوب		٣٠	٤٠	٤٠	٤٠	٣٠	٣٠	٣٠	١٧					٢٥٧
هجوم ودفاع ثنائى مع الدفاع ضد المصوب		٢٢	٢٧	٢٧	٢٧	٢٠	٢٠	٢٠	٢١	٢٦	١٦			٢٢٧
هجوم ودفاع ثلاثى مع الدفاع ضد المصوب		٢٠	٢٥	٢٥	٢٥	٢٠	٢٠	٢٠	٢١	٢٦	٢٤			٢٢٧
هجوم حافظ					٢٣	٢٠	٢٠	٢٠	٢١	٢٢	٢٤	٣٦		١٦٦
هجوم رجل لرجل						١٠	١٠	١٦	١٦	٣٢	٢٥	٢٣	٤٥	٢١٢
الهجوم الضاغظ											٢١	٤٥	١٠	٧٦
دفاع رجل لرجل و مواقف للدفاع ضد المصوب								٩	١٦	٣١	٢٥	٢٣	٤٥	٢١٢
الدفاع الضاغظ و مواقف للدفاع ضد التصويب											٢١	٤٥	٩	٧٥
الدفاع ضد التصويب فى المواقف الخاصة												٢٦	٣٤	٦٠
المجموع		٣٦٠	٤٢٠	٤٢٠	٤٨٠	٤٢٠	٣٦٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٢٠	٣٦٠	٤٨٠	٣٦٠	٥٠٤٠

أسس وضع اختيار التدريبات التخصصية :

- ١ . تنفيذ الواجبات الحركية بأساليب متنوعة ومتغيرة ويتم ذلك من خلال الآتى :
 - أداء الواجبات الحركية بعمل تغيرات وتنوعات معروفة مثل (الجرى للخلف ، التغيير ما بين الجرى للأمام و الخلف) .
 - تغيير سرعة أداء الواجب الحركى مثل (المشى و الرجوع خطوات دفاعية ثم الجرى ، الجرى ثم التوقف و اتخاذ الوضع الدفاعى ضد المصوب ثم الجرى مرة أخرى) .
 - أداء الواجبات الحركية من الناحيتين (يمين . يسار) مثل الجرى و عند صافرة المدرب اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب .

- تغيير وضع البداية وحالة الجسم مثل الجلوس و عند سماع الصافرة الوقوف و اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب . الجرى للأمام من وضع جلوس القرفصاء و عند سماع الصافرة يتخذ وضع الدفاع ضد المصوب.
- أداء واجبات حركية إضافية (قبل . أثناء . بعد) الحركة الأساسية .
- أداء واجبات حركية يصعب فيها الحفاظ على مركز ثقل الجسم مثل (الحجل على قدم واحدة، الففز من فوق مقعد سويدي مقلوب) و عند سماع الصفار النزول على القدمين و اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب.
- ٢ . تنفيذ الواجبات الحركية مع تغيير الوسط الخارجى كالاتى :
- تغير حجم الملعب (الجرى داخل منطقة الثلاث نقاط و اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب عند سماع الصافرة ، نفس التمرين فى منتصف الملعب) .
- تغيير أرضية الملعب (خطوات دفاعية على مرتبة بدلاً من الباركيه و عند سماع الصافرة اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب، المشى على مقعد سويدي و عند سماع الصافرة اتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب) بدلاً من ارض الملعب .
- تغيير نوع التصويبات المستخدمة (التصويب من تحت السلة ، التصويب من المسافات المتوسطة ، التصويب من خارج قوس الثلاثية ، التصويب السلمى المتنوع) ، أداء الدفاع بسرعة من اسفل الحلقة و التحرك لمواجهة كل نوع .
- ٣ . الربط بين تغيير وتنفيذ الواجبات الحركية وتغيير الوسط الخارجى مثل :
- تغيير وضع البداية أو وضع الجسم وتغيير المسافات قبل الجرى لاتخاذ وضع الدفاع ضد المصوب.

٤ . تنفيذ الواجبات الحركية تحت ضغوط مختلفة مثل :

- أداء التمرينات تحت ضغط الزمن (اكثر من لاعب يقوم بالتصويب من أماكن مختلفة بالملعب و يقوم اللاعب بمحاولة اتخاذ وضع الدفاع أمام اكبر عدد منهم و محاولة تشتيت الكرة فى زمن معين) ، اللعب مع وضع قوانين خاصة (تغيير المراكز ، تحديد زمن الأداء)

- أداء التمرينات تحت ضغط التنوع والتغيير .

- أداء التمرينات تحت ضغط التنظيم والتوجيه الحركى .

٥ . عند تنفيذ التدريبات التخصصية يجب أن يراعى الاتى :

- تكون التمرينات قصيرة الزمن وتكون متنوعة ومختلفة .

- تؤدى التمرينات السهلة والصعبة بالتبادل وإلا لا يكون هناك تركيز سريع فى الأداء .

- مراعاة فترات الراحة البينية بين التمرينات لأنه لابد أن تكون حالة اللاعب هادئة عند

تنفيذ التمرينات التوافقية ، لأنه بحاجة لان تكون لديه قدرة جيدة من التركيز لتكون

التدريبات ذات تأثير جيد على الأداء .

- تجنب فترات الراحة الكبيرة بين الوحدات التدريبية للتدريبات التخصصية بحيث لا تزيد عن

سبعة أيام وإلا سيكون هناك هبوط فى المستوى الذى تم تحقيقه من قبل .

تطبيق برنامج التدريبات التخصصية قيد البحث:-

كانت البداية الفعلية لتطبيق برنامج التدريبات التخصصية فى يوم الأحد الموافق

(٢٠٢١/٣/١٤م) وإنتهى يوم الخميس الموافق (٢٠٢١/٥/٦م) ، وكانت مدة التطبيق ١٢

أسبوع بواقع اربع وحدات ، حيث تم تطبيق وحدات البرنامج المقترح، وعددها (٤٨) وحدة

تدريبية.

القياس البعدي:

وكان تطبيق القياس البعدي يوم الأحد الموافق (٢٠٢١/٥/٨م) ومن ثم تجميع البيانات

ومعالجتها احصائياً.

المعالجات الإحصائية:

نظراً لطبيعة البحث التجريبية: تم معالجة البيانات الخام الإحصائية عن طريق الحاسب الألى باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS) وذلك للحصول على ما يلي:

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، معامل الالتواء ، معامل الارتباط البسيط (ر) للاختبارات الثبات ، اختبار (ت) الفروق للمقارنة بين متوسطي القيم لدى عينة البحث ، نسبة التحسن %

عرض النتائج :-

جدول رقم (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي البعدي لدى عينة في

المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٥ ناشئة

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
*٦,٨٥	١,٢٤	٨,٦١	٠,٨٤	٥,٨٧	ثانية	التوازن الثابت
*٤,٥٤	١,٣١	٦,٩٧	١,٢٨	٤,٧٥	سم	المرونة
*٦,٥٢	١,٥٤	١٦,٥٤	١,٩٤	٢٠,٨٦	ثانية	الرشاقة
*٤,٠٢	١,٩٦	١٨,٣٤	٢,٠١	١٥,٣٢	ثانية	القدرة العضلية للرجلين (سرجنت)
*٧,٨٧	١,٨٣	١٧,٩٦	١,٩٤	١٢,٣٥	سم	الاحساس الحركي

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (١١) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، مما يؤكد على دلالة الفروق المعنوية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث الأساسية ولصالح القياس البعدي .

جدول رقم (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي البعدي لدى عينة في

سرعة التحركات الدفاعية قيد البحث

ن = ١٥ ناشئة

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
*٦,٦٢	٠,٩٧	٢١,٣٤	١,٦١	٢٤,٦٧	ثانية	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب
*٧,٥٧	٠,٨٦	٢٢,١٤	١,٦٤	٢٥,٨٩	ثانية	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويبة الثلاثية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

يتضح من جدول (١٢) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في سرعة التحركات الدفاعية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، مما يؤكد على دلالة الفروق المعنوية بين القياس القبلي والبعدي في سرعة التحركات الدفاعية لدى عينة البحث الأساسية ولصالح القياس البعدي .

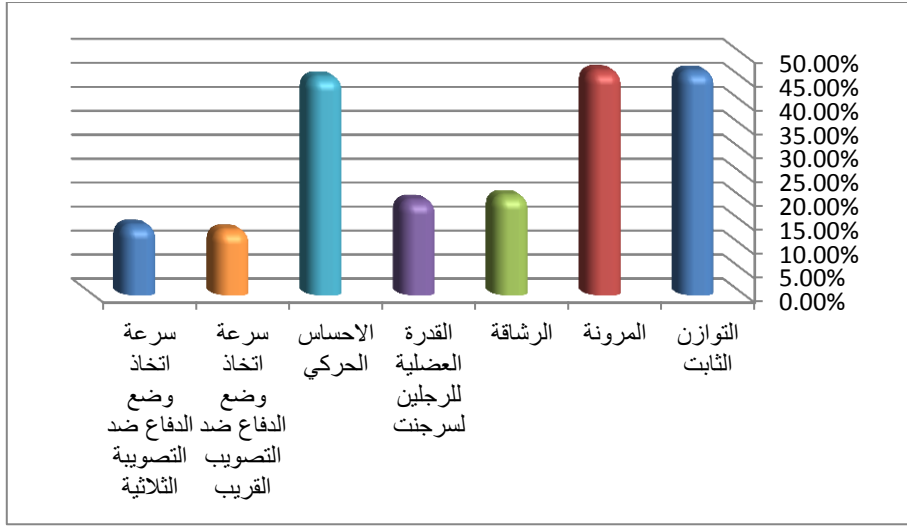
جدول رقم (١٣)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات

البدنية وسرعة التحركات الدفاعية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة قياس	البيانات		
			متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق بين المتوسطات
١	التوازن الثابت	ثانية	٥,٨٧	٨,٦١	٢,٧٤
٢	المرونة	سم	٤,٧٥	٦,٩٧	٢,٢٢
٣	الرشاقة	ثانية	٢٠,٨٦	١٦,٥٤	٤,٣٢-
٤	القدرة العضلية للرجلين (سرجنت)	ثانية	١٥,٣٢	١٨,٣٤	٣,٠٢
٥	الاحساس الحركي	سم	١٢,٣٥	١٧,٩٦	٥,٦١
٦	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويب القريب	ثانية	٢٤,٦٧	٢١,٣٤	٣,٣٣-
٧	سرعة اتخاذ وضع الدفاع ضد التصويبة الثلاثية	ثانية	٢٥,٨٩	٢٢,١٤	٣,٧٥-

يتضح من جدول (١٣) نسب التحسن المئوية في المتغيرات البدنية وسرعة التحركات الدفاعية بين القياس القبلي البعدي لصالح القياس البعدي وتراوحت نسب التحسن في المتغيرات البدنية ما بين (١٩,٧١ % : ٤٦,٧٤ %) ، بينما كانت نسبة التحسن المئوية في اختبارات سرعة التحركات الدفاعية قيد البحث ما بين (١٣,٥ % : ١٤,٥ %) ، ويتضح ذلك من الشكل التالي.



شكل (١)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية وسرعة التحركات الدفاعية قيد البحث

مناقشة النتائج :-

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها احصائيا ، توصل الباحث الي مناقشة النتائج وتفسيرها علي النحو التالي :-
مناقشة الفرض الاول والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدى " .

يتضح من جدول (١١) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، مما يؤكد على دلالة الفروق المعنوية بين القياس القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث الأساسية ولصالح القياس البعدى ، ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح من الجدول رقم (١٣) والذي يوضح نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية قيد البحث والتي انحصرت ما بين (١٩,٧١% : ٤٦,٧٤%) مما يعطي دلالة على تحسن نتائج الاختبارات البدنية لدى عينة البحث بالقياس البعدى ، حيث يتضح أن هناك تحسن في اختبار التوازن الثابت بلغ

(٤٦,٦٨%) ، بينما اختبار المرونة بلغت نسبة التحسن به (٤٦,٧٤%) بينما اختبار الرشاقة بلغت نسبة التحسن به (٢٠,٧%) وفي اختبار القدرة العضلية بلغت نسبة التحسن به (١٩,٧١%)، وفي اختبار الإحساس الحركي بلغت نسبة التحسن به (٤٥,٤٣) ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح من الشكل (١) والذي يوضح الأعمدة البيانية لنسب التحسن المنوية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ، ويعزي الباحث هذا التحسن الواضح في المتغيرات البدنية السالف ذكرها الى استخدام التدريبات التخصصية قيد البحث ، حيث يرى الباحث أن اهم ما يميز التدريبات التخصصية أنها تكون بنفس المسار الحركي وبحمل تدريبي يقارب ما تتعرض لهالناشئة أثناء الاداء الفعلي في المباريات كما يمكن للمدرب استخدامه في تطوير كافة الجوانب الأساسية الخططية والمهارية وكذلك البدنية وهذا ما أشار إليه "شعبان ابراهيم" (٢٠٠٦م) حيث اوضح ان من دواعي استخدام التدريب التخصصي في كرة السلة هو تحسين اداء اللاعبين خلال الاعداد الخططي والهجومى والدفاعى الذي يفرض تدريب اللاعبين على بعض النواحي الخاصة والاساسية في تنفيذ خطط اللعب التي يضعها المدرب ، مما يضمن امكانية تطبيق الخطط في احسن صورة (٤ : ٦٥)

كما أن استخدام وسائل وأدوات تدريبية متنوعة كالحواجز والأقمار التدريبية والأساتك والاحبال وغيرها تعتبر من العوامل الهامة في تحسن المتغيرات البنية وهذا ما أشار إليه كل من " أحمد حسين، مدحت عبد الرزاق (٢٠٠١م) أنه تنوع الوسائل التدريبية المستخدمة في تدريب كرة السلة تعتبر من العوامل الهامة في الوصول باللاعب الى مستويات بدنية تساعده في تنفيذ الواجبات المهارية والخططية في المباريات. (١ : ٥٤)

وأكد على ذلك شعبان محمد (٢٠٠٦م) أنه يجب على المدربين اتباع الاسلوب العلمى الحديث في تخطيط البرامج التدريبية وتطبيق كل الوسائل والأدوات التدريبية والتي من شأنها تجعل من العملية التدريبية أكثر سهولة وتحقيقاً للأهداف. (٤ : ٢٤)

كما يرى الباحث أيضا أن أهم العوامل التي ساهمت في تحسن نتائج المتغيرات البدنية لدى ناشئات كرة السلة (عينة البحث) هو اتباع الاسلوب العلمى في تقنين التدريبات التخصصية المستخدمة ومراعات الاسس العلمية في تخطيط البرنامج التدريبي وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسات كل من ،"هورد ، ويلكلين" Howard & Wellklein (٢٠٠٢م) (١٢) ، ودراسة " تريسا وبيتا" Teresa & Beata (٢٠٠٥م) ، ودراسة "كاثي

ميك جي " Kathy Mc Gee (٢٠٠٧م) (١٣) (١٥) ودراسة "مجدي أبو فريخة ، أحمد صابر ، أيمن عبد الحميد (٢٠٠٨م) ، ودراسة " ناتى بوتيلير " Nate Le Boutillier (٢٠١٠م) (١٤) ، ودراسة " هل ويسيل " Hal Wissel (٢٠١١م) (١١) ومن خلال العرض السابق وفي حدود اهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الأول .

مناقشة الفرض الثاني والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في سرعة التحركات الدفاعية ضد التصويب قيد البحث ولصالح القياس البعدي " .

يتضح من جدول (١٢) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في سرعة التحركات الدفاعية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، مما يؤكد على دلالة الفروق المعنوية بين القياس القبلي والبعدي في سرعة التحركات الدفاعية لدى عينة البحث الأساسية ولصالح القياس البعدي ، ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح من الجدول رقم (١٣) والذي يوضح نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات سرعة التحركات الدفاعية قيد البحث والتي انحصرت ما بين (١٣,٥١% : ١٤,٥٠%) مما يعطي دلالة على تحسن سرعة التحركات الدفاعية لدى عينة البحث بالقياس البعدي ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح من الشكل (١) والذي يوضح الأعمدة البيانية لنسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في سرعة التحركات الدفاعية قيد البحث ، ويعزي الباحث هذا التحسن الواضح في سرعة التحركات الدفاعية السالف ذكرها الى استخدام التدريبات التخصصية والتي كان لها اثر واضح فى تحسن المغيرات البدنية ، حيث يرى الباحث أن اهم ما يعتمد عليه تنفيذ الواجبات الدفاعية بسرعة عالية هو مدى امتلاك الناشئة للقدرات البدنية والتي تعتبر الدعامة الأساسية للاداء المهاري والخططي ، وهذا ما أشار إليه كل من " أحمد حسين، مدحت عبد الرازق (٢٠٠١م) أنه يتميز الاداء المهاري فى كرة السلة بالقوة والاداء الخاطف السريع والتغير المفاجأ لأوضاع الجسم لتنفيذ الواجبات مهارية والخططية تحقيقاً للفوز ، وبذلك فلا يمكن تطوير الاداء المهاري والخططي فى كرة السلة دون امتلاك اللاعب الى القدرات البدنية التي تؤهله للقيام بهذة الواجبات . (١ : ٣٢)

كما يرى الباحث أن نوعية التدريبات التخصصية بالبرنامج التدريبي الذي يتم تطبيقه على الناشئات عينة البحث إشمتمل على مجموعة من الواجبات الدفاعية المتغيرة بشكل يجبر الناشئة على الاداء السريع وتحت ضغوط تدريبية مختلفة والتي كان لها كل الأثر في تحقيق تحسن في سرعة التحركات الدفاعية قيد البحث وهذا ما أكده شعبان محمد (٢٠٠٦م) أنه يجب أن يكون التدريب أكثر تخصصيا لكي يتوافق مع المسار الحركي ويوافق الحمل التدريبي المرتبط بالمباريات في كرة السلة. (٤ : ١٦)

وبذلك يؤكد على دور التدريبات التخصصية في تحسن الأداء المهاري بكرة السلة ، هذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسات كل من ،"هورد ، ويلكلين" & Wellklein & Howard (٢٠٠٢م) (١٢) ، ودراسة " تريسا وبيتا" Teresa & Beata (٢٠٠٥م) ، ودراسة "كاثي ميك جي" Kathy Mc Gee (٢٠٠٧م) (١٣) (١٥) ودراسة "مجدى أبو فريخة ، أحمد صابر ، أيمن عبد الحميد (٢٠٠٨م) ، ودراسة " ناتى بوتيلير " Nate Le Boutillier (٢٠١٠م) (١٤) ، ودراسة "هل ويسيل" Hal Wissel (٢٠١١م) (١١) ومن خلال العرض السابق وفي حدود اهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الثاني .

الاستنتاجات :-

في حدود الهدف من البحث والإجراءات المتبعة ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية من نتائج تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- حقق البرنامج المقترح باستخدام التدريبات التخصصية تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض المتغيرات البدنية ، بنسب مئوية تراوحت ما بين (١٩,٧١ % : ٤٦,٧٤ %).
- ٢- حقق البرنامج المقترح باستخدام التدريبات التخصصية تأثيراً إيجابياً في زيادة سرعة التحركات الدفاعية بنسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٣,٥١ % : ١٤,٥٠ %).

التوصيات :-

- في حدود اهداف وفروض البحث وما توصل اليه من نتائج يوصي الباحث الي ما يلي:-
- ١- استخدام التدريبات التخصصية لناشئي كرة السلة .
 - ٢- الإهتمام بالتحركات الدفاعية لمالها من دورهام في ملاحقة الخصم.

- ٢- ضرورة أن يهتم مدربي كرة السلة بتدريبات تخصصية .
٣- إعادة إجراء مثل هذا البحث علي عينات اخري تختلف في الجنس والسن .

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١ أحمد علي حسين، مدحت يونس : المرجع في كرة السلة ، مكتبة رشيد للنشر والتوزيع ، القاهرة
- ٢ أسعد علي أحمد الكيكي : دراسة تحليلية لفاعلية أداء بعض واجبات الدفاع الفردي ضد التصويب لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية . (١٩٩٨)
- ٣ جمال علاء الدين : منظومة الحركات ونظم توجيهها والتحكم فيها ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات ، العدد السادس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ١٩٩٠
- ٤ شعبان إبراهيم محمد : كرة السلة تعليم وتطبيق ، الطبعة الأولى، دار العلم الكويت، (٢٠٠٦)م.
- ٥ عادل رمضان بخيت، محمود حسين محمود، أحمد خليفة حسن (٢٠١٧) : كرة السلة بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب الحديث ، ط١ ، ٢٠١٧م.
- ٦ فاطمة محمد عبد المقصود (٢٠٠٤م) : تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومدى مساهمتها لكل مركز من مراكز اللعب في كرة السلة بحث منشور مجلة علوم وفنون الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة المجلد الثاني العدد الثالث
- ٧ مجدى حسني أبو فريخة ، أحمد سلامة صابر ، أيمن عبد العزيز عبد الحميد : برنامج تدريبي لتنمية تحركات القدمين للاعبين كرة السلة (الضم- البكم) ، العدد الحادي عشر ديسمبر ، المجلة (٢٠٠٨)
- ٨ محمد سمير سويدان(٢٠١١) : دراسة الاداءات الحركية الهجومية للاعبين الارتكاز الناشئين في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٩ محمد عبد الرحيم إسماعيل(٢٠١٠) : تطبيقات عملية ٢ (الدفاع) ، ط٢ ، منشأة المعارف ، القاهرة.
- ١٠ مصطفى محمد زيدان، جمال رمضان موسى : تعليم ناشئ كرة السلة ، ط٤ ، دار الفكر العربي، القاهرة العلمية لعلوم التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية جامعة طنطا. (٢٠٠٨)

ثانياً: المراجع الاجنبية :

11. Hal Wissel (2011) : Basketball Steps to Successfully Activity ، Human Kinetics Publishers،Series U.S.A

12. Garfinker & Howard :
Wellklein (2002) : the mc grow hill More five star basketball
, 20 companies·drills
13. Kathy Mc Gee (2007) : coaching Basketball Technical and
Human kinetics Pubilisher.·Tactical skills
14. Nate Le Boutillier :
(2010) : Play Basketball Like a Pro: Key Skills
and Tips, Capstone press A Capstone
Impr, 2010.
15. Teresa Zwierko Pitor : Motor coordination level of young
Lcsiakowski, Beata playmakers in basket ball. team games in
Florkiewicz, (2005) physical Education and sort, Poland