

تأثير التدريب الفردي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين

مركز الزاوية بكرة السلة

أ.د حيدر عبد الرزاق كاظم

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

الملخص العربي:

تكمن أهمية البحث في إخضاع التدريب الفردي إلى التجريب من أجل التحقق من جدوى هذا التدريب لتطوير تلك الصفات البدنية والمهارات الأساسية لمركز الزاوية وبالتالي وضعها في متناول أيدي المدربين من خلال إيصال المعلومات الحقيقية والعلمية عن هذه التدريب ومدى تأثيرها على اللاعبين واستخدامها كوسيلة للارتقاء بمستوى فئة الشباب التي تعد القاعدة الأساسية لرفد منتخبنا الوطنية للمتقدمين .

وهدف البحث الى :

- 1- التعرف على تأثير التدريب الفردي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين مركز الزاوية بكرة السلة الشباب.
- 2- التعرف على الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين مركز الزاوية بكرة السلة الشباب.
- 3- التعرف على الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين مركز الزاوية بكرة السلة الشباب.

وفرض الباحث :

- 1- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين مركز الزاوية بكرة السلة الشباب.
- 2- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين مركز الزاوية بكرة السلة الشباب.

وكانت اهم الاستنتاجات :

التدريب الفردي يساعد بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين مركز الزاوية إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

واوصى الباحث:

اعتماد التدريب الفردي لتطوير القوة المميزة بالسرعة إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

The impact of individual training in the development of some of the physical attributes and skill of the players

Center corner basketball

Prof. Dr. Haidar Abdul Razzaq dhim

The importance of research in the subject individual training to experimentation in order to verify the feasibility of this training to develop those physical attributes and skills essential to the center of the corner and thus placed within the reach of the hands of coaches through the delivery of real information and scientific about this training and its impact on the players and use them as a means to improve the quality of youth that the basic rule is to supplement our teams of national applicants.

The research aims to:

1 to identify the effect of individual training in the development of some of the physical attributes and skill of the players, the center of the corner basketball youth.

2 to identify the differences between pre and post tests for Mjootain control and experimental development in some of the physical attributes and skill of the players, the center of the corner basketball youth.

3 to identify the differences between control and experimental Almjootain in the post tests in the development of some of the physical attributes and skill of the players, the center of the corner basketball youth.

And the imposition of the researcher:

1- significant differences between pre and post tests and in favor of a posteriori tests of Mjootain control and experimental development in some of the physical attributes and skill of the players, the center of the corner basketball youth.

2 the existence of significant differences in the post tests between the control and experimental Almjootain and in favor of the experimental group in the development of some of the physical attributes and skill of the players, the center of the corner basketball youth.

The most important conclusions:

Individual Training effectively helps in the development of the distinctive strengths of the players as quickly as the center of the corner in addition to some of the basic skills of offensive basketball.

And Awasy researcher:

Adoption of individual training to develop the distinctive strengths Balsrahadhafah to some basic skills of offensive basketball.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة السلة احد الأنشطة المهمة التي يتكون منا المجال الرياضي، وقد تطورت هذه اللعبة واحتلت مكانة متقدمة وصارت احد الألعاب الأكثر شعبية في بعض البلدان(1).وما بلغت هذه المكانة إلا لما تحتويه من مزيج رائع من الأء الفني الرفيع ذو الإيقاع السريع الذي يولد أعجاب وإثارة لدى الجمهور وخاصة عند اللعب السريع وتسجيل النقاط بمهارة من قبل اللاعبين.

وبالتأيك لايمكن تحقيق تلك الإثارة بصورة عفوية وإنما من خلال التدريب المتواصل واستخدام أفضل الأساليب التدريبية المتطورة لغرض إخضاع ممارسي هذه اللعبة إلى الأعداد البدني والمهاري رفيع المستوى وذلك لصعوبة ممارستها خاصة بوجود المنافس وسرعة الحركة المحددة بمساحة صغيرة نسبيا.

وإعداد لاعبي كرة السلة يتطلب تسخير تلك الصفات البدنية المهمة لتنفيذ المهارات المختلفة منها السحب والمتابعة والتهديف والطبطة والمناولة وحسب ما تتطلبه مراكز اللعب ومنها مركز الزاوية لذا يحتاج اللاعبون لهذا المركز الصفات البدنية والمهارات الضرورية لمركزهم وبالتأكيد تختلف عن متطلبات مراكز اللعب الأخرى

لذا يسعى جميع المدربين محاولي استخدام شتى الطرق والأساليب التدريبية ومنها التدريب الفردي من أجل تحقيق متطلبات هذا المركز.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في إخضاع التدريب الفردي إلى التجريب من أجل التحقق من جدوى هذا التدريب لتطوير تلك الصفات البدنية والمهارات الأساسية لمركز الزاوية وبالتالي وضعها في متناول أيدي المدربين من خلال إيصال المعلومات الحقيقية والعلمية عن هذه التدريب ومدى تأثيرها على اللاعبين واستخدامها كوسيلة للارتقاء بمستوى فئة الشباب التي تعد القاعدة الأساسية لرفد منتخبنا الوطنية للمتقدمين .

1-2 مشكلة البحث :

(1) حسين حسن عوض : كرة السلة للجميع ، القاهرة ، مطابع الدجوري ، 1980، ص13.

انطلاقاً من القول المشهور إلى (علي ألبيك) و(شعبان إبراهيم)⁽¹⁾:

"ولأسف فإننا نلاحظ أن معظم المدربين لا يخصصون فترات للتدريب الفردي كما أنهم يتعاملون مع جميع لاعبي الفريق كما لو كانوا ذوي مواصفات متساوية، والتدريب الفردي قد ينبع من مكان اللاعب التكتيكي فإذا نظرنا إلى لاعبي كرة السلة بشكل خاص فإن لاعب الارتكاز أو الرجل الكبير (Big Man) يختلف تماماً عن اللاعب المهاجم (Forward) عن صانع اللعب أو المدافع (Playmaker or Guard).

ومن هنا جاءت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث لتدريب اغلب فرقنا الشباب يتدربون بنفس التمرين دون مراعاة مركز اللاعب ومدى أهمية متطلبات هذا المركز من الصفات البدنية الضرورية والمهارات الأساسية لذا ارتأى تجريب مركز الزاوية في تدريبه بطريقة التدريب الفردي و فقط بمتطلبات البدنية والمهارية لهذا المركز.

3-1 أهداف البحث :

4- التعرف على تأثير التدريب الفردي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي مركز الزاوية بكرة السلة الشباب.

5- التعرف على الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجوعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي مركز الزاوية بكرة السلة الشباب.

6- التعرف على الفروقات بين المجوعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي مركز الزاوية بكرة السلة الشباب.

4-1 فروض البحث :

3- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية للمجوعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي مركز الزاوية بكرة السلة الشباب.

4- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجوعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي مركز الزاوية بكرة السلة الشباب.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي البصرة الرياضي الشباب بكرة السلة

2-5-1:المجال المكاني : ملعب نادي البصرة الرياضي لكرة السلة.

3-5-1 المجال الزماني: المدة من 2012/3/4 ولغاية 2012/5/5

2- الدراسات النظرية :

1-2 التدريب الفردي:⁽¹⁾

(1) علي ألبيك وشعبان إبراهيم. تخطيط التدريب في كرة السلة:الإسكندرية، منشأة المعارف، 1995، ص92.

يعد التدريب الفردي من أهم العوامل التي تساعد على الارتقاء بمستوى الفريق حيث التخلص من نواحي النقص عند كل لاعب سوف يكون له مردودة على الفريق ككل.

والتدريب الفردي تفرضه عدة عوامل من أهمها :

1- النقص الواضح في إحدى أو بعض النواحي البدنية أو الفنية للاعب (التدريب افردي للارتقاء بالنواقص).

2- تميز اللاعب في بعض الصفات أو المهارات (التركيز على تدريبات الصفات المميزة للاعب) فيجب على المدرب الذي يضم فريقه لاعب متميز في مهارة معينة أو صفة معينة (مصوب جيد يمتلك القدرة على الاختراق، القدرة على الجري السريع) واضحة خلال المباريات، أن لا يكتفي بذلك بل يعمل دائما من خلال التدريب الفردي على زيادة أو الارتقاء بهذا لتمييز .

3- الصفات والمهارات اللازمة والتي يفرضها مكان اللاعب في التشكيل بالملعب على الرغم من كل نشاط رياضي له متطلباته الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعبه بصفة عامة ألا أن كل مكان أو مركز من مراكز اللاعبين له متطلبات الخاصة والتي يجب أن يجيدها لاعب هذا المكان حتى يؤدي مهمته خلال المباراة بنجاح. فلاعب الارتكاز تختلف واجباته تماما عن صانع اللعب أو المهاجم المصوب والسريع وعلى ذلك فان الواجبات التي يفرضها مكان اللاعب يمكن تكون إحدى العوامل الأساسية لضرورة التدريب الفردي- في الاتجاهين البدني والفني ومثال على ذلك لاعب الارتكاز فان المهام المنوطه به هي (الاستحواذ على الكرات المرتدة من السلة في الدفاع - محاولة الحصول على الكرات المرتدة من السلة في الهجوم - حماية الحلقة في الدفاع- محاولة التسجيل تحت السلة) أما صانع اللعب فمن أهم واجباته (الانتقال السريع بالفريق من الدفاع إلى الهجوم -توجيه تنفيذ الخطط الهجومية للفريق - مساعدة باقي الفريق بالتمريرات الحاسمة -الرجوع السريع للتغطية الدفاعية للفريق).

4- النواحي الفنية والبدنية التي تفرضها مهمة اللاعب خلال الأداء الخططي.

2-2 أهمية التدريب الفردي: (1)

(1) علي ألبيك وشعبان إبراهيم .تخطيط التدريب في كرة السلة:الإسكندرية، منشأة المعارف، 1995، ص92-94.

(1) علي ألبيك وشعبان إبراهيم .تخطيط التدريب في كرة السلة:الإسكندرية، منشأة المعارف، 1995، ص94-95.

- 1- التدريب الفردي البدني ويهدف إلى الارتقاء بالصفات البدنية المميزة للاعب وكذا استكمال النواقص الخاصة به من الصفات البدنية بصورة منفردة وفقا لمتطلبات مركزه في الملعب وواجبه الخططي.
 - 2- التدريب الفردي المهاري ويهدف إلى تطوير النواحي المهارية للاعب وفقا لمتطلبات واجبه الخططي ومركزه في الملعب بصورة منفردة.
 - 3- التدريب الفردي الخططي ويهدف إلى الارتقاء بواجبات اللاعب في إطار خطط اللعب والتي تتمشى مع خصائصه المهارية والبدنية
- 2-3 لاعبي مركز الزاوية (2):**

من المميزات التي يمتاز بها لاعبي هذا المركز هي (طول القامة وقوة القفز ومهارة التهديف باليدين وبيد واحدة ومن المسافات المتوسطة والبعيدة والقدرة العالية على القطع الجانبي والتحكم بالكرة) وتتمثل مسؤولياته في الهجوم بما يلي:

- الاشتراك في الهجوم الخاطف ومنحه الفعالية اللازمة للنهاية.
 - القدرة على اختراق دفاع الخصم والدخول نحو السلة.
 - القدرة على الصراع على الكرات المرتدة سواء كانت من سلة فريقه أو من سلة فرق الخصم ومتابعتها لتسجيل النقاط.
- بينما تتمثل مسؤولياته في الدفاع بما يلي:
- مراقبة هجوم الفريق المضاد.
 - تغطية لاعب الارتكاز الثاني للخصم باعتباره الخط الدفاعي الثاني الذي يقوم بالتغطية للخط الدفاعي الأول.
 - الدفاع القوي ضد اللاعب القافر للتهديف.

3-منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث:

(2) علي مطير حميدي. تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبي مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة:رسالة ماجستير. جامعة البصرة.كلية التربية الرياضية.2005.ص38.

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين ضابطة وتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي نادي البصرة الرياضي فئة الشباب والبالغ عددهم (8) لاعبين (زاوية) من أصل 24 لاعب الذين يمثلون جميع لاعبي النادي وقبل أن يتم تشكيل الفريق النهائي والبالغ عدده (12) لاعب. ثم تم تقسيم اللاعبين (8) إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة (4) لاعبين وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1)

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات	ت
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
0.3	1.71	0.35	20.4	4.33	0.65	20.3	العمر/ سنة	1
0.62	3.87	2.84	73.31	1.411	2.16	74.31	الوزن /كغم	2
0.35	1.89	3.52	185.7	1.96	3.56	186.5	الطول/ سم	3
0.135	14.96	1.22	8.15	10.61	0.87	8.2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	4
0.28	5.39	0.89	16.5	8.09	1.32	16.3	المناولة الصدرية	5
1.290	2.057	0.408	19.833	2.023	0.408	20.166	المناولة بيد واحدة	6
0.94	9.81	0.54	5.5	7.807	0.445	5.7	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة	7
0.961	9.81	0.53	5.9	7.311	0.446	6.1	التهديف المحتسب بنقطتين	8
1.265	9.312	0.447	4.8	8.596	0.447	5.2	التهديف المحتسب بثلاث نقاط	9

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05) =

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- ساعة توقيت.

3- كرة سلة .

4- ملعب كرة سلة.

3-4 إجراءات البحث :

3-4-1 تحديد الصفات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين مركز الزاوية.

تم الاعتماد على مصدر علي مطير⁽¹⁾ في تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين مركز الزاوية وقد تم اختيار الصفات البدنية والمهاري التي تشكل نسبة اتفاق الخبراء في اختيارها 100% عكس المصدر السابق الذي اختار بنسبة (75%) وصعودا ولهذا فقد تضمنت اختيارنا مايلي:

- 1- القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- 2- المناولة الصدرية.
- 3- المناولة بيد واحدة.
- 4- التهديف السلمي.
- 5- التهديف البعيد المحتسب بثلاث نقاط.
- 6- التهديف بالقفز المحتسب بنقطتين.

3-4-1 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون تجربة استطلاعية بتاريخ 2012/3/4 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث.

3-4-2 اختبارات البحث:

- 1- اختبار القوة المميزة بالسرعة (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي في 10 ثواني)⁽²⁾.
- 2- اختبار المناولة الصدرية⁽³⁾.
- 3- اختبار المناولة بيد واحدة⁽⁴⁾.
- 4- اختبار التهديف السلمي بعد أداء الطبطة⁽⁵⁾.
- 5- اختبار التهديف بالقفز المحتسب بنقطتين⁽⁶⁾.
- 6- اختبار التهديف بالقفز المحتسب بثلاث نقاط⁽⁷⁾.

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات :

تم الاعتماد على الاختبار المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية ومأخوذه من مصادر سابقة⁽¹⁾.

(1) علي مطير حميدي .مصدر سبق ذكره.2005.ص50.

(2) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء .مطبعة جامعة بغداد ،1987،ص286.

(3) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة .دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،ط2، 1999، ص217.

(4) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله، : نفس المصدر ، ص 221.

(5) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله، : نفس المصدر ، ص 224

(6) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله، : نفس المصدر ، ص 239

(7) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله، : نفس المصدر ، ص 239

⁽¹⁾علي مطير حميدي .مصدر سبق ذكره.2005.ص54-55

3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2012/3/6

3-5-2 التجربة الرئيسيّة : للمدة من 2012/3/8 ولغاية 2012/5/3

3-5-3 : الاختبارات البعديّة : أجريت بتاريخ 2012/5/5

3-6 التمرينات المقترحة :

تم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية فقط مع مراعاة الفترة التدريبية وهي فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (75% - 100%) أما حجم التمرينات فتراوحت بين (2-4 دقيقة) وعدد المجاميع (2) وذلك للاعتماد على زيادة سرعة الأداء للمهارة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (120-130 ظ/د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصاً عند الشدة (90%-100%) وكانت تبلغ (130-140 ظ/د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى. واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

إما تمرينات القوة المميزة بالسرعة فقد تم إعطاؤها في نهاية الوحدة التدريبية حتى لا تؤثر على مستوى الأداء المهاري وعلى ضوء ذلك تم وضع التمرينات المقترحة بأسلوب التدريب الفردي والوسائل التدريبية المساعدة لها لغرض تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري الصحيح والناجح. وكان عمل الباحث أثناء التطبيق مشرف فقط دون التدخل في عمل المدرّب .

3-7 الوسائل الإحصائية :

تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- اختبارات للعينات المترابطة.

4- اختبارات للعينات الغير مترابطة.

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة - البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات

البحث .

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في متغيرات البحث .

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية				
		س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	8.2	12.4	0.23	18.26	8.15	14.3	0.35	17.57
2	المناوله الصدرية	16.3	18.3	0.36	5.55	16.5	22.8	0.65	9.69
3	المناوله بيد واحدة	20.166	23.33	0.477	6.637	19.833	27.33	0.341	21.994
4	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة	6.1	7.1	0.33	3.03	5.9	8.6	0.74	3.64
5	التهديف المحتسب بنقطتين	16.3	18.3	0.36	5.55	16.5	22.8	0.65	9.69
6	التهديف المحتسب بثلاث نقاط	5.2	6.6	0.339	3.508	4.8	8	0.583	5.488

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (2) وتحت مستوى دلالة (0.05) =

من خلال ملاحظة جدول (2) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبليه والبعديه اذ كانت قيم T المحتسبة اكبر مقيمها الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعديه.

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب. إضافة إلى ذلك يذكر كل من محمد حسن علاوي (1986)⁽¹⁾ ونادر عبد السلام العوامري (1983)⁽²⁾ (أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء).

إضافة إلى ذلك فإن الطريقة المستخدمة من قبل المجموعة الضابطة كانت ناجحة ومؤثرة في تطوير تلك الصفة البدنية والمهارات المركبة وهذا دليل على تخطيط المدرب الصحيح وانتقائه الموفق للتمرينات المختارة وهذا ما يؤكد حنفي محمد المختار (1998)⁽¹⁾ في قوله (أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية).

(1) محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، 1986، ص 17.

(2) نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، عدد 2، 1983، ص 301.

(1) حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم: مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 96.

أما المجموعة التجريبية فيرجع تطورها إلى طريقة التدريب (الفردى) المستخدمة واحتوائها على التمارين المستخدمة فى التدريب والمختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع ، كون صفة القوة المميزة بالسرعة لا يتم تطويرها بصورة عفوية وتلقائية وإنما من خلال التدريب المنتظم إذ يلعب مثل هذا التدريب إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة⁽²⁾.

كما ان التدريب الفردى البدنى يهدف إلى الارتقاء بالصفات البدنية المميزة للاعب وكذلك استكمال النواقص الخاصة به من الصفات البدنية بصورة منفردة وفقا لمتطلبات مركزه فى الملعب وواجبه الخطي.

كما يرى الباحث أما المجموعة التجريبية فيرجع سبب تطورها مراعاة جميع شروط التدريب (الفردى) ومبادئه وهذا ما أكده مهند عبد الستار⁽³⁾ (بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة فى المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بنى على أسس علمية فى تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدنى والمهاري للاعبين).

أما سبب تطور المهارات المركبة يرجع إلى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة إذ أن الرياضيين لا يستطيعوا إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية فى حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضى ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهارى والمتطلبات الخاصة فى كل نشاط⁽⁴⁾.

2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات البحث .

جدول (4)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات البحث.

-
- (2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1982 ، ص117 .
(3) مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص89 .
(4) أمر الله ألبساطى . مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص9 .

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات	ت
	ع	س أبعدي	ع	س أبعدي		
8.18	0.66	14.3	0.4	12.4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	1
5.57	1.32	5.57	2.33	18.3	المناوله الصدرية	2
6.13	0.816	27.33	1.211	23.33	المناوله بيد واحدة	3
2.24	1.94	8.6	1.11	7.1	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة	4
5.57	1.32	22.8	2.33	18.3	التهديف المحتسب بنقطتين	5
2.089	1.224	8	0.547	6.6	التهديف المحتسب بثلاث نقاط	6

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05) =

من خلال ملاحظة جدول (3) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث . ويرجع سبب ذلك إلى الطريقة التدريبية المستخدمة إضافة إلى احتوائها إلى التمرينات المختلفة والتي أثرت بصورة مباشرة على العضلات الضرورية التي تحتاجها لعبة وبالتالي أثرت تطور تلك الصفة على المهارات الأساسية وحقت الانجاز الجيد فيها . ومن المعروف أن كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة كرة السلة من الألعاب التي تميز لاعبيها بقوة عضلات الذراعين والرجلين والجذع بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنظم للتمارين والزيادة التدريجية للتكرارات إذ أثبتت طريقة التدريب الفردي نجاحه في تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال إعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية وعدة مرات إلى تطوير هذه الصفة البدنية⁽¹⁾. ونتيجة المميزات التي يمتاز بها لاعبي هذا المركز هي (طول القامة وقوة القفز ومهارة التهديف باليدين وبيد واحدة ومن المسافات المتوسطة والبعيدة والقدرة العالية على القطع الجانبي والتحكم بالكرة) فقد أثرت التمرينات المستخدمة في طريقة التدريب الفردي في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي لها الدور في تطوير المهارات الأساسية للاعبي هذا المركز.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

(1) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي . اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1988 ، ص

5-1 الاستنتاجات :

- 1- التدريب الفردي يساعد بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعب مركز الزاوية إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.
- 2- يمكن استخدام الطرق التقليدية في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعب مركز الزاوية إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ولكن ليس بصورة أفضل من استخدام التمرينات المشابهة للعبة وبصورة فردية.
- 3- التدريب المنظم والمقنن وباستخدام الطرق التدريبية الصحيحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة يعطي نتائج أفضل من التدريب العشوائي .

5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد التدريب الفردي لتطوير القوة المميزة بالسرعة إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.
- 2- استخدام التمرينات المشابهة لأجواء المباراة والمنافسة لتطوير الصفات البدنية الضرورية للعبة إضافة إلى تطوير المهارات المرتبطة بكل نوع من أنواع التدريب المستخدم والهدف الذي وضع لأجله سواء هجومي أو دفاعي.
- 3- ضروري أن يخضع التدريب وطرقه إلى التقنين الصحيح في تشكيل حمله وحسب الهدف الموضوع لأجله.

المصادر :

- أمر الله احمد ألبساطي :أسس وقواعد التدريب الرياضي ، القاهرة،دار المعارف،1988 .
- حنفي محمود مختار . المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،1998.
- علي ألبيك وشعبان إبراهيم .تخطيط التدريب في كرة السلة:الإسكندرية،منشأة المعارف،1995.
- علي مطير حميدي .تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعب مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة:رسالة ماجستير. جامعة البصرة.كلية التربية الرياضية.2005.
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة .دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،ط2، 1999.
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء .مطبعة جامعة بغداد،1987.

- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبي . اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1988.
- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، 1986 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1982 .
- مهذب عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد 2، 1983.

ملحق (1)

التمارين المقترحة

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الأسبوع : الأول

عدد اللاعبين : 4

الوحدة التدريبية : 1-2-3

الراحة		الحجم	الشدة	التمارين	الزمن	أقسام الوحدة
بين المجموع	بين التكرارات					
رجوع النبض 130/120	رجوع النبض 130/120	2× 3.30	70%	التهديف الوهمي من أمام الزميل بدون كرة وبصورة متتالية من القفز ومن خط الرمية المحتسب بثلاث نقاط مرة أخرى.	(32.4) دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات والمجموع	الرئيسي
		2× 3.30		نفس التمرين السابق مع بديلة الركض من منتصف الساحة وأيضا التهديف الوهمي بالقفز بدون كرة ومن خط الرمية الحرة مرة أخرى.		
		2× 3.20		الركض من منتصف الساحة وصولاً إلى منطقة التهديف ثم الارتكاز على المصطبة والقفز عمودياً مع التهديف الوهمي بدون كرة.		
		2× 3.30		الطبطبة من منتصف الساحة إلى منطقة التهديف المحددة ثم التهديف من أمام الزميل الذي يدافع بصورة سلبية.		
		3× 10		دفع الجدار بصورة مائل		

الأسبوع : الثاني

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الوحدة التدريبية : 4-5-6

عدد اللاعبين : 4

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين التكرارات	بين المجاميع					
رجوع النبض 130/120	رجوع النبض 130/120	2×2.40	%80	التهديف بالقفز المتواصل من المنطقة المحددة للتهديف بعد استلام الكرة من الزميل مرة على اليمين ومرة على اليسار ومن فوق حبل مربوط بشاخصين وبارتفاع 1.50 متر .	(30) دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات والمجاميع	الرئيسي
		2×3.40		الطبطبة ثم سلمية وفي الخطوة الأخيرة الصعود على المصطبة والتهديف بالقفزة من فوقها .		
		2×3		محاولة اجتياز مدافع الذي يدافع بطريقة رجل لرجل وبصورة سلبية وبعد الوصول إلى المنطقة المحددة للتهديف يتم التهديف بالقفز .		
		2×3.20		أداء رميات حرة		
		2×8		ثي ومد الذارعين مع حمل ثقل بكل ذراع زنة 1كغم		

الأسبوع : الثالث

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الوحدة التدريبية : 7-8-9

عدد اللاعبين : 4

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين التكرارات	بين المجاميع					
رجوع النبض 130/120	رجوع النبض 130/120	2×3.30	%75	القفز المزدوج من فوق خمسة مصاطب ثم استلام الكرة من الزميل والتهديف بالقفز من قوس الثلاث النقاط ومن فوق حبل مربوط	(32) دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات	الرئيسي

				بشاخصين وبارتفاع 1.80 متر .	والمجاميع
		2×3		الطبطة المتعرجة بين خمسة شواخص ثم التهديف بالقفز .	
		2×3.20		التهديف بالقفز المتواصل من المناطق المحددة للتهديف بعد استلام الكرة من الزميل مرة على اليمين ومرة على اليسار.(خارج القوس وداخله)	
		2×3.40		أداء رميات حرة	
		2×8		رمي كرة طبية للاعلى ومسكها زنة 2كغم	

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الأسبوع : الرابع

عدد اللاعبين : 4

الوحدة التدريبية : 10-11-12

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين المجاميع	بين التكرارات					
رجوع النبض 130/120	رجوع النبض 130/120	2×2.30	%85	محاولة اجتياز مدافع الذي يدافع بطريقة رجل لرجل وبصورة سلبية وبعد الوصول إلى المنطقة المحددة للتهديف يتم التهديف بالقفز .مرة داخل القوة ومرة من خارج القوس .	(26.7) دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات والمجاميع	الرئيسي
		2×3		التهديف بالقفز من أمام مدافع ثم متابعة الكرة والعودة مرة أخرى.		
		2×2.50		لتهديف بالقفز بعد إجراء حركات خداع وتمويه يمينا ويسارا ثم الدوران والتهديف ومن فوق حبل مربوط بشاخصين وبارتفاع 1.90 متر ..		
		2×3		التهديف بالقفز والمتابعة ثم الطبطة إلى منتصف الساحة والعودة مرة أخرى.		
		2×10		تدوير كرة طبية بين الرجلين بالتعاقب وزنة الكرة 2كغم		

الأسبوع : الخامس

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الوحدة التدريبية : 15-14-13

عدد اللاعبين : 4

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين التكرارات	بين المجموع					
رجوع النبض 130/120	رجوع النبض 130/120	2×3.20	%80	التهديف بالقفز من فوق حبل مريوط بشاخصين وبارتفاع(1.95)متر من فوق طول اللاعب بعد أداء طبطبة.	(31.9) دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات والمجموع	الرئيسي
		2×3.10		نفس التمرين السابق على أن يكون التهديف بالقفز بالتعاقب على السلتين ذهابا وإيابا على أن يستلم اللاعب الكرة من الزميل.		
		2×3.30		أداء رميات حرة		
		2×3.15		نفس التمرين الأول على أن يقفز اللاعب من فوق المصطبة الموضوعة قبل الحبل بمسافة (50سم)		
		2×10		ثني ومد الذراعين على الأرض (شناو)		

الأسبوع : السادس

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الوحدة التدريبية : 18-17-16

عدد اللاعبين : 4

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين التكرارات	بين المجموع					
رجوع النبض 140/130	رجوع النبض 130/120	2×2.10	%90	لدوران للخلف ثم التهديف بالقفز من أمام الزميل خارج قوس الثلاث نقاط	(23.6) دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات والمجموع	الرئيسي
		2×2		محاولة اجتياز مدافع الذي يدافع بطريقة رجل لرجل وبصورة سلبية وبعد الوصول إلى المنطقة المحددة للتهديف يتم التهديف بالقفز من أمام		

				حبل يرتفع (1.90 م)		
		2×2.30		التهديف بالقفز من فوق حبل مربوط بشاخصين وبارتفاع (1.90) متر من فوق طول اللاعب بعد أداء طبطبة.		
		2×3		أداء رميات حرة.		
		2×8		ثني ومد الذارعين مع حمل ثقل بكل ذراع زنة 1كغم		

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الأسبوع : السابع

عدد اللاعبين : 4

الوحدة التدريبية : 19-20-21

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين المجاميع	بين التكرارات					
رجوع النبض 130/120	رجوع النبض 130/120	2×3.10	%85	التهديف بالقفز من أمام مدافع ثم متابعة الكرة والعودة مرة أخرى. مرة داخل القوس ومرة خارج قوس الثلاث نقاط	(31.6) دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات والمجاميع	الرئيسي
		2×3.30		أداء الرميات الحرة		
		2×3.10		التهديف بالقفز من فوق حبل مربوط بشاخصين وبارتفاع (2) متر بعد أداء طبطبة.		
		2×3		نفس التمرين السابق على أن يكون التهديف بالقفز بالتعاقب على السلتين ذهابا وإيابا على أن يستلم اللاعب الكرة من الزميل.		
		2×8		رمي كرة طبية للاعلى ومسكها زنة 2كغم		

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الأسبوع : الثامن

عدد اللاعبين : 4

الوحدة التدريبية : 22-23-24

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين المجاميع	بين التكرارات					

رجوع النبض 140/130	رجوع النبض 140/130	2×2	%100	التهديف بالقفز والمتابعة ثم الطبطبة إلى منتصف الساحة والعودة مرة أخرى.	21.2) دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات والمجاميع	الرئيسي
		2×2.10		الطبطبة ثم أداء خطوات السلمية وفي الخطوة الأخيرة الصعود على المصطبة والتهديف بالقفزة من فوقها.		
		2×2.20		أداء طبطبة ثم مسك الكرة والقفز من فوق ثلاث مصطبات ثم التهديف بالقفز.		
		2×2.10		التهديف بالقفز بصورة مستمرة بعد استلام الكرة من الزميل مرة على اليمين ومرة على اليسار بالقفز ومن فوق حبل مربوط بشاخصين وبارتفاع (2) متر.		
		2×10		تدوير كرة طبية بين الرجلين بالتعاقب ووزن الكرة 2كغم		