

تمرينات متغيرة المسافة والاتجاه والزمن وتأثيرها ببعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة للشابات

أ.م.د. ندى محمد أمين

nada@copew.uobaghdad.edu.iq

لعبة كرة السلة من الالعاب الجماعية التثويقية والممتعة والتي تحظى بمشاهدة وممارسة واسعة , وهي تظهر كلوحة فنية غاية في الجمال والروعة , تعكس دقة جمال الاداء المهاري من قبل ممارسيها . اما اهمية البحث فتكمن من اهمية التمرينات موضوعة البحث وانسجاماً مع خصوصية مهارات اللعبة التي يتطلب ادائها وفق ايقاع اللعب ومواقفه المتغيرة في المباريات الذي يتطلب من اللاعبين التحرك بمسافات واتجاهات مختلفة وبزمن قصير داخل الملعب .

اما مشكلة البحث فتظهر في خلو وافتقار الوحدات التدريبية لهكذا تمرينات مما تجعل اللاعبين بعيدات عن ما يحدث في اللعب , بالوقت التي يجب ان تعطى هذه التمرينات بشكل ينسجم مع الاداء المهاري الحقيقي في المباريات . يهدف البحث الى اعداد تمرينات متغيرة المسافة والاتجاه والزمن للشابات , ثم معرفة تأثيرها في تطوير بعض المهارات الهجومية والدفاعية .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعة الواحدة , ثم اجريت التجربة على منتخب المديرية العامة / تربية الكرخ الاولى , الذي اختير بالطريقة العمدية وذلك لتوافر مع مستلزمات اخراج البحث , وبعدها (١٢) لاعبة وبنسبة ٢٠٪

وتم اجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة والبعديّة وبتوقيّات مختلفة , اضافة الى التجربة الرئيسية التي استمرت (٦) ستة اسابيع وىواق (٣) وحدات تدريبية بالاسبوع حيث نفذت بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٠ ولغاية ٢٠٢٤/٣/٢٠ , اضافة الى الوسائل الاحصائية .

استنتجت الباحثة ظهور تأثير للتمرينات المتغيرة المسافة والتجاه , الزمن , كذلك ظهور تباين تطوير بعض متغيرات البحث المهارية الهجومية والدفاعية .

توصي الباحثة بضرورة الاستفادة من التمرينات المتغيرة المسافة والاتجاه والزمن في الوحدات التدريبية بعد ان ثبتت فاعليتها , وضرورة على مدربي فرق كرة السلة في المديرية استخدام هذه التمرينات كونها تنسجم مع خصوصية اداء مهارات لعبة كرة السلة في المباريات .

الكلمات المفتاحية : تمرينات متغيرة , المهارات الهجومية , المهارات الدفاعية , كرة السلة .

الفصل الاول

١-١ مقدمة البحث واهميته :

لعبة كرة السلة من الالعاب الجماعية التثويقية والممتعة والتي تحظى بمشاهدة وممارسة واسعة , وهي تظهر كلوحة فنية غاية في الجمال والروعة , تعكس دقة جمال الاداء المهاري من قبل ممارسيها .

وتضم هذه اللعبة الكثير من المهارات الهجومية والدفاعية التي تتطلب من اللاعبين لتقائها وادائها بشكل جيد ومنسجماً مع مجريات اللعب السريع والرشيقي في المباريات , وهذا ماجعلها لعبة تتميز بالأداء المهاري الجميل الذي اعطى واصبح صفة تتمتع بها اللاعبين بأعطاء صفة لاعبة مهارية .

اما أهمية البحث فتكمن من أهمية التمرينات موضوعة البحث وانسجاماً مع خصوصية مهارات اللعبة التي يتطلب أدائها وفق ايقاع اللعب ومواقفه المتغيرة مع المباريات الذي يتطلب من اللاعبين التحرك بمسافات واتجاهات مختلفة وبزمن متغير داخل الملعب .

٢-١ مشكلة البحث :

تعد المهارات عنصراً وعاملاً أساسياً ومؤثراً سواء كان في التدريب او المنافسات , ومن خلال خبره الباحثة في مجال اللعبة كلاعبة منتخب وتدريبية ومتابعة للدوري النسوي وللتدريبات بعض فرق النساء ومديريات التربية , فقد لاحظت قلة استخدام تمرينات التي تركز على تغيير المسافة والاتجاه والزمن في الوحدات التدريبية وبعض المهارات الهجومية والدفاعية بصورة عامة وموضوعة البحث بصورة خاصة من الوحدات التدريبية , في حين ومن وجهه نظر الباحثة يجب اعطاء هذه التمرينات وبطريقة مشابهه ومنسجمه مع الاداء المهاري الحقيقي في اثناء المنافسة , كون غيابها سيؤثر سلباً على اداء اللاعبين للمهارات داخل الملعب .

٣-١ اهداف البحث :

- ١- اعداد تمرينات متغيرة المسافة والاتجاه والزمن بكرة السلة للشابات .
- معرفة تأثير التمرينات متغيرة المسافة والاتجاه والزمن ببعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة للشابات .

٤-١ فرض البحث :

- للتمرينات المتغيرة المسافة والاتجاه والزمن تأثير ببعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة للشابات .

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : عينه من الاعبات منتخب المديرية العامة / تربية الكرخ الاولى .
- ٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٠٢٤/٢/٣ ولغايه ٢٠٢٤/٣/٢٣ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة للنشاط الرياضي .

الفصل الثاني

٢- منهج البحث واجراءاته :

لأجل تحقيق ماتصبوا اليه الباحثة في حل المشكلة , فقد استخدمت المنهج التجريبي , الذي يعد بكونه طريقة لتحديد مختلف الظروف والمتغيرات التي تخص ظاهره ما والسيطرة عليها والتحكم فيها (فرحان , ٢٠١٥, ص ٢٩) وبأسلوب المجموعة الواحدة .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بلاعبات تربيّات الكرخ الاولى والثانية والرصافة الاولى , اضافة نادي الجامعة والفتاة والبالغ عددهن (٥) خمسة فرق , وبواقع (١٢) لاعبة لكل فريق حيث بلغ مجموع مجتمع البحث (٦٠) ستون لاعبة, وبالطريقة العمدية ثم اختيار تربية بغداد الكرخ الاولى كعينة للبحث , وذلك للأسباب الاتية التزام اللاعبات للحضور الى الوحدات التدريبية , وجود مدرب مستمر مع الفريق , توافر جميع مستلزمات اخراج البحث , اضافة الى مشاركة الفريق في بطولات التربية التي تقام سنوياً , وبهذا اصبحت العينة متكونه من (١٢) لاعبة وبنسبة ٢٠٪ من المجتمع .

٣-٣ وسائل جميع المعلومات :

- المصادر العربية والاجنبية .
- الملاحظة العلمية .
- الاختبارات المهارية الهجومية والدفاعية .
- فريق العمل المساعد *
- التجربة الاستطلاعية .
- ملعب كرة السلة , كرات السلة , اهداف , صافرات , ساعة توقيت , شريط قياس جلدي , شواخص عدد (٦).

٤-٢ الاجراءات الميدانية للبحث :

- اعداد مجموعة من التمرينات المتغيرة المسافة والاتجاه والزمن .
- اختبار العينة والتي تمثلت باللعبات الشابات بكرة السلة لمنتخب المديرية العامة لتربية الكرخ الاولى للموسم الرياضي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) .
- تحديد الاختبارات المهارية الهجومية والدفاعية بكرة السلة .
- تهيئة فريق العمل المساعد .
- تهيئة جميع المستلزمات الخاصة بإخراج الوحدة التدريبية .
- إجراء التجربة الاستطلاعية .
- تحديد أيام إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة .
- تطبيق التمرينات المعدة في أيام محدوده .

المجلد (١) العدد (٤) الجزء (١)

- معالجة النتائج احصائياً .

*يتألف فريق العمل :

- م.م.سدير محمد , اختبارات كرة السلة , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية .
- م.م.فاضل طارق , تدريب , كرة السلة , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية .

٢-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

- اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه بين (٦) شواخص ذهاباً وإياباً (خزل, ٢٠١٨, ص٦٢)
- الغرض من الاختبار : قياس سرعة الطبطبة بتغيير الاتجاه .
- اختبار التهديف من تحت السلة (٣٠) ثا (الطرفي, ٢٠١٦, ص٦٧).
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تعاقب التهديف تحت ضغط الوقت .
- اختبار السحب الدفاعي (جميل, ٢٠٠٢, ص٤٠)
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على السحب الكرة المرتدة من لوحة الهدف .
- اختبار حركة اللاعب المدافع (خزل, ٢٠١٨, ص٧٠)
- الغرض من الاختبار : قياس حركة الدفاع الاساسية .

٢-٦ التجربة الاستطلاعية :

اجرى فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثة التجربة الاستطلاعية في يوم السبت ٢٠٢٤/٢/٣ على عينه مكونه من (٦) لاعبات اختبرن عشوائياً من تربية بغداد الرصافة الاولى وهذه تجربة اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحته , بهدف اختبار اساليب البحث وادواته (حسانين, ١٩٩٥, ص٤٥).

٢-٧ الاختبارات القبليّة :

اجرى فريق العمل المساعد وبحضور الباحثة الاختبارات القبليّة في يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق (٦-٢٠٢٤/٢/٧) بحيث خصص يوم للاختبارات المهاريّة الهجومية وآخر الاختبارات المهاريّة الدفاعية , وقد عملت الباحثة على تهيئة وتوفير وتثبيت كل ما يحتاجه البحث لضمان توافرها في الاختبارات البعدية من حيث الزمان المكان , الادوات , فريق العمل .

٢-٨ التجربة الرئيسيّة :

-طبقت التمرينات وكان الهدف منها تطوير المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة موضوعة البحث .

- مدة التدريب استمرت (٦) ستة اسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية الكلية (١٨) وحدة تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع (٣) ثلاثة وحدات تدريبية .
- أيام التدريب (السبت , الاثنين , الاربعاء) من كل اسبوع .
- الزمن المخصص للتمرينات تراوحت بين (٢٠-٢٥) دقيقة .
- تنفذ التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وفي فترة الاعداد الخاص .
- يتم التدرج بشدة التمرينات مع تنوعها بالمسافة والاتجاه والزمن .
- نفذت التمرينات في يوم السبت ٢٠٢٤/٢/١٠ ولغاية الاربعاء ٢٠٢٤/٣/٢٠ .

٩-٢ الاختبارات البعدية :

اجرى فريق وبحضور الباحثة الاختبارات البعدية في يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٣/٢٣ , وقد اتبعت كافة الاجراءات التي اتبعت في الاختبارات القبلية قدر الامكان .

١٠-٢ الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة نظام الحقيبة الاحصائية ال (spss) للحصول على نتائج البحث من خلال القوانين الاتية :

- النسبة المؤية .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (t-test) للعينات المتناظرة .

الفصل الثالث

٣-٣ عرض النتائج وتحليلها :

٣-١ عرض النتائج وتحليلها :

٣-١-١ عرض نتائج الاوساط الحسابية القبلية والبعدية وانحرافاتهما وقيمة (t) المحسوبة والدلالة لمتغيرات البحث وتحليلها .

جدول (١)

يبين المتغيرات ووحدة القياس والايواسط الحسابية القبليّة والبعدية وانحرافات وقيمة (t) والمحسوبة والدلالة لمتغيرات عينه البحث :

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	الطبطبة بتغيير الاتجاه	ثا	١١,١٥	١,٤٥	٩,٥٣	١,٣٠	٩,١٨	دال
٢	التصويب من تحت السلة	درجة	٧,٣١	١,٦٢	١٠,٤٤	١,٧٥	١١,٠٦	دال
٣	المتابعة الدفاعية	نقاط	٩,٤١	١,٩٥	١١,١٦	١,٥٢	٤,٣٥	دال
٤	حركة المدافع	ثا	١٣,٤٢	٠,٧٩	١٢,١٧	٠,٥٨٤	٤,١٧	دال

دال عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) وبدرجة حرجة (١١)

يبين الجدول (١) متغيرات البحث للمجموعة التجريبية , حيث كان الوسط الحسابي للطبطبة بتغيير الاتجاه في الاختبار القبلي (١١,١٥) وبأنحراف معياري (١,٤٨) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٩,٥٣) وبأنحراف معياري (١,٣٠) , اما قيمة (t) المحسوبة فكانت (٩,١٨) .

اما بالنسبة الى التصويب من تحت السلة فقد بلغ الوسط الحسابي القبلي (٧,٣١) وبأنحراف معياري (١,٦٢) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (١٠,٤٤) وبأنحراف معياري (١,٧٥) اما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (١١,٠٦) . اما فيما يتعلق بالمتابعة الدفاعية فقد بلغ الوسط الحسابي القبلي (٩,٤١) وبأنحراف معياري (١,٩٥) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (١١,١٦) وبأنحراف معياري (١,٥٢) اما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (٤,٣٥) . اما بخصوص ضربة المدافع فقد بلغ الوسط الحسابي القبلي (١٣,٤٢) وبأنحراف معياري (٠,٧٩) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (١٢,١٧) وبأنحراف معياري (٠,٥٨) اما

قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (٤,١٧). وعند مقارنه القيم المحسوبة للمتغيرات الهجومية والدفاعية مع القيمة الجدولية البالغة (٢,٢٠) وتحت درجة حرجة (١١) واحتمال خطأ (٠,٠٥) تبين بأن جميعها دال معنوياً , ولهذا يدل على وجود فروقاً وتأثير معنوياً للتمرينات المتغيرة المسافة والاتجاه والزمن بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

٢-٣ مناقشة النتائج :

يبين الجدول (١) المجموعة التجريبية ومتغيرات البحث المتمثلة ببعض المهارات الهجومية والدفاعية (الطبطة بتغير الاتجاه , التصويب من تحت السلة , المتابعة الدفاعية , حركة المدافع) , وجود فروق دالة احصائية وهذا يدل على وجود تطور في هذه المتغيرات وهذا يمكن ملاحظته من خلال الفرق بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح البعدي , حيث تعزو الباحثة ذلك الى التمرينات التي اعدتها الباحثة ونفذت في الوحدات التدريبية من قبل المدرب , حيث تضمنت على تمرينات سرع وبمسافات واتجاهات مختلفة امامية , جانبية , خلفية وضمن ازمنا تحدد مسبقاً سواء كان ذلك بالكرة او بدونها حيث يتفق كل من (klinzing, ١٩٩٦, ص٥٣) و (Horkins, ١٩٩٨, ص١٤٣) على ان ”التدريب بهكذا تمرينات فأنها تؤدي الى تطوير المهارات الخاصة بكرة السلة “ , خصوصاً عندما تكون التمرينات موجهه وذات شدد موضوعه بطريقة علمية وبتكرارات مختلفة مع اعطاء الراحة المناسبة لكل تمرين تتسجم مع الاداء وفق المدة المخصصة , اذ ان ”التدريب الموجه للمهارات معينة فأنه يؤدي الى احداث التطور فيها “ (محسن , ١٩٩٦, ص٩٩)

كما ترى الباحثة في ان الاستمرار بتنظيم التدريب مع تنوع تمريناته والتدرج بها فأنه يؤدي الى تطوير ماهدفت اليه وبهذا تتفق مع (عبد الفتاح , نصر الدين , ١٩٩٣, ص٢١١) (علاوي , عبدالفتاح, ٢٠٠٠, ص٢٩) على ان التدريب يجب ان يكون منتظماً وأن يكون بطريقة تدريجية وبفترات زمنية محددة .

اخيراً فأن هذه التمرينات ادت الى تطوير بعض المهارات الهجومية والدفاعية وذلك من خلال تقليل زمن الاداء , وزيادة عدد مرات التكرار , فضلاً عن زيادة قيمة الدرجات وكلاً حسب كل مهارة والاختبار المخصص لها وهذا ما يبين في جدول (١) وصولاً الى الاداء الجيد حيث يؤكد (خريبط, ١٩٨٩, ص١٦٦) على ان الاداء الحركي بين اجزاء الجسم والمهارة فأنه يسهم في تطويرها انسجاماً مع خصوصية اللعبة .

الفصل الرابع

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

- اظهرت النتائج وجود تأثير التمرينات المتغيرة المسافة والاتجاه والزمن في تطوير بعض المهارات الهجومية والدفاعية لعينة البحث .
- ظهور تباين في تطوير بعض متغيرات البحث المهارية الهجومية والدفاعية لعينة البحث .
- ظهور فروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٢ التوصيات :

- ضرورة الاستفادة من التمرينات المتغيرة المسافة والاتجاه والزمن في الوحدات التدريبية بعد ان ثبتت فاعليتها في البحث مع تنوع هذه التمرينات .
- ضروره على مدربي فرق كرة السلة استخدام التمرينات المتغيرة المسافة والاتجاه والزمن في الوحدات التدريبية كونها تتسجم مع خصوصية اجراء مهارات لعبة كرة السلة في المباريات .
- ضرورة اجراء بحوث مشابهه وعلى مهارات اخرى سواء كانت فردية او مركبة لم تتناولها الباحثة .

المصادر العربية والاجنبية

- ١- احمد فرحان ؛ اساسيات البحث العلمي والاحصاء في التربية البدنية , ط١, دار الضياء للطباعة , النجف الاشرف .
- ٢- محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية وعلوم الرياضة , ج١, ط٣, القاهرة , دار الفكر العربي .
- ٣- علي سلمان عبد الطرقي , الاختبارات المهارية لاعباب الكرة الفرقيه , بغداد , مطبعة النبراس , دار الكتب والوثائق .

- ٤- ايه هيثم خزعل ؛ تمرينات بوسائل مساعدة , واثرها بتعليم بعض المهارات الاساسية والمركبة بكرة السلة , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية .
- ٥- ريسان خريبط, موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية , ج ١ , الموصل , مطبعة التعليم العالي .
- ٦- رضوان حميد جميل ؛ تأثير منهج تدريبي لمرحلة الاعداد في تطوير اهم عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري بكرة السلة .رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين – اربيل
- ٧- سعد محسن : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد .
- ٨- ابو العلا , احمد عبد الفتاح , احمد نصر الدين , فسيولوجيا اللياقة البدنية , القاهرة , دار الفكر العربي .
- ٩- محمد حسن علاوي , ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي .
- 10- Klinzing:Basket Ball for starter and start USA champion chip Book .
- 11- Harry Harkins: Basket Ball Team Defens USA ,master press.