

تأثير تمارين خاصة في تطوير تحمل السرعة والذات المهارية وأداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة

(ssoo_ss00999@yahoo.com)

الباحث : أ.م. ميثم صالح كريم

قبول البحث : ٢٣/٥/٢٠١٧

استلام البحث : ٢/٥/٢٠١٧

الملخص

من خلال مشاهدة الباحث كونه مدرساً ومديراً للعبة ضمن منتخبات الجامعة لاحظ نقص في القدرات البدنية وبالأخص قدرة تحمل السرعة التي تشير إلى مقاومة التعب لمدة طويلة نسبياً ومعرفة دور تقدير الذات المهارية كما ان الطريقة التدريبية المناسبة لم تحظى بالأهمية المطلوبة من قبل المدربين ، لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة بتطوير قدرة تحمل السرعة للاعبين الشباب بكرة السلة من خلال استخدام تمارين خاصة ، وانعكاس ذلك في الذات المهارية وأداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة . وهدف البحث الى:

- ١- إعداد تمارين خاصة في تطوير تحمل السرعة والذات المهارية وإداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة
- ٢- معرفة تأثير التمارين الخاصة في تطوير تحمل السرعة والذات المهارية وإداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة .

أستخدم الباحث المنهج التجريبي الملائم لحل المشكلة البحثية . وتحدد المجتمع البحثي بلاعبي نادي الحلة فئة الشباب بكرة السلة للموسم (٢٠١٦ - ٢٠١٧م). والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً واختيرت عينة البحث بطريقة عشوائية بعدد (١٦) لاعباً . كانت أهم الاستنتاجات وهي:-

- ١- هنالك أفضلية لاستخدام التمارين الخاصة على التمارين المتبعة في تطوير تحمل السرعة والذات المهارية وبعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة .

الكلمات المفتاحية (تمارين خاصة ، الذات المهارية ، كرة السلة)

The impact of special exercises in the development of speed and self-skill and the performance of some offensive skills for young players Basketball

Assist Prof Dr. Maitham Saleh Karim

Abstract

By observing the researcher as a teacher and coach of the game within the university teams noted a lack of physical abilities, especially the ability to withstand the speed that indicate fatigue resistance for a relatively long time and knowledge of the role of self-assessment skills and the appropriate training method did not receive the importance required by the trainers, This problem develops the speed-bearing ability of young basketball players through the use of special exercises, the reflection in the self-skill and the performance of some offensive skills of young basketball players. The research aims to:

- 1- Prepare special exercises in developing speed and self-skill and the performance of some offensive skills for young basketball players.

- 2- knowledge of the impact of special exercises in the development of carrying speed and self-skill and the performance of some of the offensive skills of young players basketball.

The researcher used the appropriate experimental method to solve the research problem. The research community determines the players of the club Hilla young people basketball season (2016 - 2017). (20) players and the sample was randomly selected (16) players. The most important conclusions were:

1-There is a preference for the use of special exercises on the practice of developing speed bearing and self-skill and some offensive skills of young basketball players.

Keywords (special exercises, skill, basketball)

١-المقدمة :

ولأن مباراة كرة السلة تتكون من أربعة فترات يتطلب من اللاعب اكتساب لياقة بدنية عالية فضلاً عن المهارات الفنية والنفسية وإتقانها وتلك المهارات في الغالب يتطلب أدائها زمناً قصيراً لا يستغرق سوى ثوان عدة وبشدة عالية ، لذا فإن الأنظمة اللاهوائية هي السائدة في لعبة كرة السلة مما يعني أهمية تطوير قدرة تحمل السرعة التي تساعد اللاعب على الاستمرار في الأداء وتجعله مقاوماً للتعب .

ومن هنا جاءت أهمية البحث لكون لعبة كرة السلة من الفعاليات اللاهوائية وتتطلب أداءً بدنياً ومهارياً وخطياً مستمراً طول مدة المباراة فإن الحاجة إلى تحمل السرعة أصبحت ضرورية للاعب كرة السلة لأداء المهارات طيلة مدة المباراة وهذا ما يسعى الباحث إليه للبحث فيه وإبراز نتائجه من خلال إعداد تمارين خاصة لتطوير تحمل السرعة وكذلك تقديره الإيجابي عن ذاته وإداء المهارات الهجومية بكرة السلة .

اللعبة كرة السلة متطلبات خاصة ، ويعد تطوير القدرات البدنية من أهمها كونها الأساس في تطوير النواحي المهارية والخطية للاعبين ، ومن أهم ما يجب أن يمتاز به لاعب كرة السلة قدرته على إكمال المباراة بفتراتها الأربع وبالمستوى نفسه من قوة الأداء وسرعته ، كذلك أداء مهاراته بكفاية عالية وتنفيذ خطط اللعب بدقة متناهية ، وهذا يعتمد على تطوير قدرات بدنية خاصة تتلاءم مع تلك المتطلبات ويعد تحمل السرعة واحدة منها ، ومن خلال مشاهدة الباحث كونه مدرساً ومدرّباً للعبة ضمن منتخبات التربية لاحظ أن أغلب اللاعبين يظهر عليهم التعب في وقت مبكر خلال مشاركتهم في البطولات والسباقات الداخلية مما يؤدي إلى ضعف في الأداء المهاري والتنفيذ الخطي كون اللعبة تمتاز باللعب السريع طيلة مدة المباراة وهذا بدوره يعكس

مما لاشك فيه أنّ التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي شهد تطوراً ملحوظاً في مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية محققاً قفزة نوعية في الإنجاز لمختلف الألعاب الرياضية ، وإن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يأتي من خلال التدريب المنظم لمدة طويلة والتخطيط العلمي السليم والاعتماد على نتائج الخبراء والمختصين في مجالات العلوم المختلفة المرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضية . وكرة السلة واحدة من الألعاب الفرعية التي أسهم العلم في تطويرها وجعلها من الألعاب الأكثر انتشاراً في العالم ، إذ تطورت تطوراً كبيراً من الناحية الفنية والخطية فضلاً عن الإثارة والسرعة في الأداء المتمثلة في المهارات الفردية والجماعية بين اللاعبين وكثرة النقاط المسجلة خلال المباراة والمستوى العالي الذي تتطلبه المنافسة في هذه اللعبة ، أما عن واقع كرة السلة ضمن منتخبات فئة الشباب في العراق فقد تأخر بسبب ضعف الاهتمام بالصفات البدنية التي تعد من المقومات الأساسية للمستوى الرياضي الفني ، إذ لا نستطيع تطوير الأداء المهاري والخطي إلا بتطوير هذه الصفات وترابطها مع الجوانب المهارية والخطية ، ومن القدرات البدنية التي تساعد على نجاح عملية التدريب وديمومتها قدرة تحمل السرعة التي تساعد اللاعبين على الاستمرارية في الأداء محافظين على سرعتهم وتأخر ظهور التعب عليهم ، وقدرة تحمل السرعة من القدرات المركبة التي تتكون من عنصري السرعة والتحمل وهما من الصفات البدنية المهمة فضلاً عن بقية الصفات التي تدخل في أداء لعبة كرة السلة ، ففيها يبذل اللاعب جهداً بدنياً بشدة معينة لمدة طويلة مقاوماً التعب .

٣- الطبطة لشواخص عدد (٦) ذهاباً وإياباً بمسافة ٢١٠ م

٤- الطبطة والتهديف السلمي لمدة ٩٠ ثانية

٣-٥ التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإعداد منهاجه التدريبي بأسلوب التدريب التكراري لغرض تحقيق هدف الوصول إلى تطوير قدرة تحمل السرعة لدى لاعبي نادي الحلة فئة الشباب بكرة السلة واستمر تطبيق التمرينات الخاصة (٨) أسابيع، إذ يؤكد (أبو العلا احمد) عن (ويلمور وكوستل) " أن معظم التغييرات الناتجة من التدريب تحدث غالباً في غضون (٦-٨) أسابيع " (١:٣٢) ، ويمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، إذ يذكر (أبو العلا احمد و احمد نصر الدين) " أن تدريبات تحمل السرعة تعطى بواقع (٢-٣) مرة أسبوعياً " (٢:١٩٨) ، وبلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وخصص (٢٥,١٢ - ٢٧,١٢) دقيقة من كل وحدة تدريبية إلى تحمل السرعة وتطبيق التمرينات الخاصة المعدة من الباحث في بداية القسم الرئيس للوحدة التدريبية وبعدها يتم إعطاء راحة كاملة لعودة النبض إلى الحالة الطبيعية للبدء بتنفيذ الجزء الثاني الخاص بالأداء المهاري. وبذلك يكون المجموع الكلي إلى تدريب تحمل السرعة وفق المنهاج هو (٦٢٩,٧٦) دقيقة ، وبدأ تطبيق التمرينات الخاصة بتاريخ (٢٠١٧/١/٢١) لغاية (٢٠١٧/١/٢٥) وضمن مرحلة الإعداد الخاص لتطوير تحمل السرعة . إذ تم تحديد عدد التكرارات في التمرينات في ضوء التجربة الاستطلاعية الثانية ، وتم تثبيت المسافات والشدد ومدد الراحة من خلال زمن العمل والنبض للعينة الاستطلاعية وبلغ الحجم التدريبي الكلي للوحدات التدريبية (٣٠٠٩٦) م بواقع (٣٣١٢) م للأسبوع الأول و (٣٣٨٤) م للأسبوع الثاني و (٣٨١٦) م للأسبوع الثالث و (٣٣٨٤) م للأسبوع الرابع و (٤٢٤٨) م للأسبوع الخامس و (٣٨١٦) م للأسبوع السادس و (٤٣٢٠) م للأسبوع السابع و (٣٨١٦) م للأسبوع الثامن ، وأعتمد الباحث التموج في الشدة خلال

النقص في القدرات البدنية وأخص فيها قدرة تحمل السرعة التي تشير إلى مقاومة التعب لمدة طويلة نسبياً ومعرفة دور تقدير الذات المهارية كذلك الطريقة التدريبية المناسبة لم تحظى بأهمية من قبل المدربين .

٢- الغرض من الدراسة :

دراسة هذه المشكلة بتطوير قدرة تحمل السرعة للاعبي كرة السلة من خلال استخدام تمرينات خاصة ، وانعكاس ذلك في الذات المهارية وأداء بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة .

٣- الطريقة والاجراءات وتشمل :

٣-١ العينة : اللاعبين الشباب لنادي الحلة بكرة السلة للموسم (٢٠١٦ - ٢٠١٧ م). والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية بعدد (١٦) لاعبا ، وبنسبة (٨٠%) من المجتمع الكلي .

٣-٢ تصميم الدراسة :

المتغير التابع	المتغير المستقل	المجموعة
تحمل السرعة الذات المهارية بعض المهارات الهجومية	تأثير تمرينات خاصة	التجريبية
	المنهج الاعتيادي	الضابطة

٣-٣ المتغيرات المدروسة :

أ- تمرينات خاصة

ب- تحمل السرعة

ج- الذات المهارية

٣-٤ الاختبارات المستخدمة :

١- اختبار الركض المكوكي (٢٥ م × ٨) مرات من البدء العالي

٢- المناولة على الجدار من مسافة ٣ م لمدة ٣٠ ثانية

وتم تنفيذ المنهج من لدن المدربين وبإشراف الباحث ، وتراوحت الشدة بين ٨٠-١٠٠٪ إذ استخدم الباحث الشدة ٨٠٪ خلال الأسبوع الأول فقط لكي تكون بمثابة تهيئة مناسبة للتدريب التكراري التي تشير المصادر إلى إن نسبة الشدة فيها تكون بين (٨٠-١٠٠٪) (٤:٣١٣) و (٩٠-١٠٠٪) (١٢:٢٢٥).

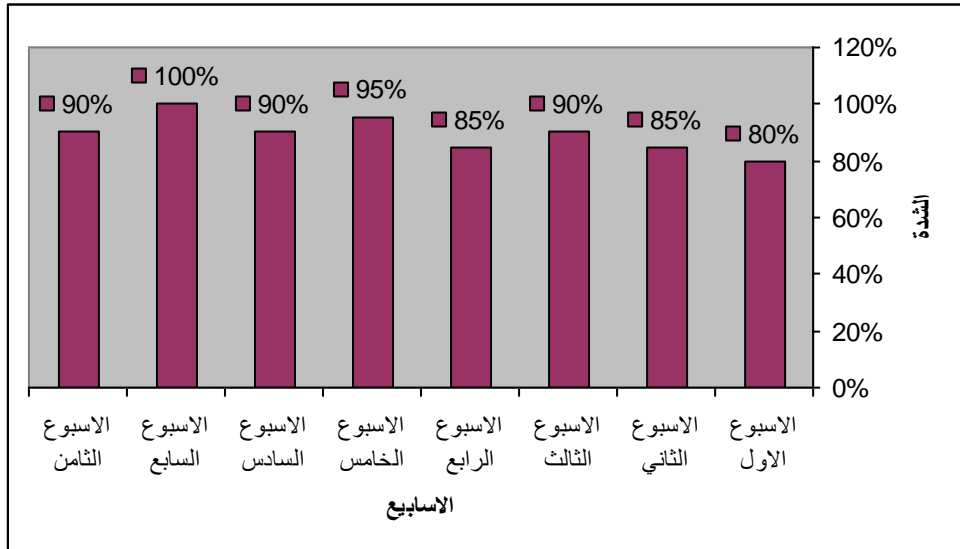
واستخدم الباحث الراحة بين التكرارات وبين التمرينات على وفق مبدأ الشدة للأداء ونظام الشدة ومدة الراحة فيها ، ويؤكد (محمد حسن علاوي) أنه " لا بد من الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل حتى نرفع تكيف أعضاء الجسم إلى تحقيق متطلبات أكثر ومن ثم إمكانية زيادة مستوى قدرات الفرد عما كان عليه من قبل " (١٣: ٩٦-١٠٥) .

الشهرين الأول والثاني ، وكما موضح في الشكل (١) ولمعرفة الشدة أثناء تطبيق المنهج التدريبي يتم قياس النبض بعد الأداء مباشرة لمعرفة اتجاه الشدة القصوى أو أقل من القصوى أو متوسط وتوجيه اللاعبين بالاتجاه المراد تطبيقه من زيادة السرعة أو خفضها مستنداً على المعادلة الآتية (٥:٢٣):-

المعدل القصوى لضربات القلب = ٢٢٠ - عمر الرياضي

عدد ضربات القلب في الشدة المطلوبة = المعدل القصوى لضربات القلب × الشدة المطلوبة

١٠٠



٢-٧ الوسائل الإحصائية:

١- المتوسط الحسابي. ٢- النسبة المئوية ٣- الانحراف المعياري. ٣- معامل الارتباط البسيط. ٤- كاي. ٥- اختبار (t) للعينة واحدة. ٦- اختبار (t) لعينتين مستقلتين ٧- ت ر لمعنوية الفروق .

٢-٦ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة قام الباحث بتنفيذ الاختبارات البعدية للمتغيرات المدروسة قيد البحث في الساعة (٣) عصراً في قاعة حمزه نوري في الحلة بتاريخ (٢٠١٧/١/٣٠) على عينة البحث والبالغ عددهم (١٦) لاعباً .

٣- عرض و تحليل ومناقشة النتائج

٣-١ عرض وتحليل نتائج المتغيرات المبحوثة وللمجموعة البحث (التجريبية):

توصل الباحث الى النتائج الاحصائية لمجموعة البحث وكما في الجدول الاتي :-

الجدول (٥) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) بين الاختبارين وللمجموعة البحث

اسم الإختبار	القيم الإحصائية				س ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	القبلي		البعدي						
	س	ع	س	ع					
مقياس الذات المهارية	٦٢.١٤	٤.٧٢	٧٧.٩٧	٣.٢٢	١٥.٨٣	١.٤٦	٧.١٦	٠.٠٠٠	معنوي
اختبار الركض المكوكي (٢٥ م x ٨ مرات من البدء العالي)	٤٣,٨٢	٢,١٥	٤٠,١٨	٢,٠٢	٣,٦٤	٠,٧٠١	٦,٦١٧	٠,٠٠٠	معنوي
المناوله على الجدار من مسافة ٣م لمدة ٣٠ ثانية	٢٣,٧٥	١,٩٨	٢٩,٨٧	١,٥٥	٦,١٢	٠,٨٣٤	٣,٧٩٨	٠,٠٠٧	معنوي
الطبطة لشواخص عدد(٦) ذهاباً وإياباً بمسافة ٢١٠ م	٥٨,٢٥	٣,٠٢	٥٣,١٢	٢,٢٧	٥,١٣	٢,٠١٠	٤,٤٠٤	٠,٠٠٣	معنوي
الطبطة والتهدف السلمي لمدة ٩٠ ثانية	٦,٣٧٥	١,٣٠	٩,٢٥٠	٢,٦٥	٢,٨٧	٢,١٦٧	٣,٧٤٦	٠,٠٠٧	معنوي

من البدء العالي) (٤٣,٨٢) بانحراف معياري مقداره (٢,١٥) ، أمّا في الإختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (٤٠,١٨) بانحراف مقداره (٢,٠٢) ، أما متوسط الفروق فكان بقيمة (٣,٦٤) وبانحراف معياري للفروق مقداره (٠,٧٠١) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (٦,٦١٧) وبنسبة خطأ (٠,٠٠٠) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الإختبار البعدي . وفي نتائج اختبار(المناوله الصدرية على الجدار من مسافة ٣م لمدة ٣٠ ثانية) كان الوسط الحسابي للإختبار القبلي (٢٣,٧٥) بانحراف معياري (١,٩٨) وبلغ وسطها الحسابي في الإختبار البعدي (٢٩,٨٧) بانحراف معياري (١,٥٥) ، أما متوسط الفروق فكان بقيمة (٦,١٢) بانحراف معياري للفروق مقداره (٠,٨٣٤) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة ظهرت بقيمة (٣,٧٩٨) وبنسبة خطأ (٠,٠٠٧) وهذا يعني

يبين الجدول (٥) النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها نتيجة الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المستخدمة قيد البحث. إذ يظهر الجدول الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة للاختبارات .

وكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي في (مقياس الذات المهارية)(٦٢.١٤) بانحراف معياري مقداره (٤.٧٢) ، أمّا في الإختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (٧٧.٩٧) بانحراف مقداره (٣.٢٢) ، أما متوسط الفروق فكان بقيمة (١٥.٨٣) وبانحراف معياري للفروق مقداره (١.٤٦) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (٧.١٦) وبنسبة خطأ (٠,٠٠٠) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي . وكانت قيمة الوسط الحسابي للإختبار القبلي في (الركض المكوكي ٨x٢٥

مع تحمل السرعة ، وهو ما أكده (علي فهمي البيك و شعبان إبراهيم) " إنَّ تحمل السرعة عمل يتصف بشدة أو سرعة عالية مع مراعاة إعطاء مدة راحة بسيطة من (١٥-٤٠) ثانية مثلاً أو (٤٥-٦٠) ثانية بين كل تكرار وآخر ، ومن (٢-٥) دقيقة بين كل مجموعة وأخرى (١٥٤:٧). فضلاً عن إلى أن الأحمال التدريبية المقننة يكون لها تأثير كبير في تحقيق مستوى جيد وهذا ما أكده كل من (محمد حسن علاوي و أبو العلا احمد) إذ " يعد حمل التدريب الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجابات ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى ، لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء " (١٤:٢٢) . وبالمقابل نرى أن تطور تحمل السرعة ساعد على تطور أداء المهارات الهجومية المبحوثة من خلال إمكانية إعادة تكرارها بمدد أطول نسبياً وهذا ما أظهرته نتائج الإختبارات البعدية التي حققت نتائج أفضل من الإختبارات القبلية على وفق النتائج الإحصائية ، إذ ينعكس التطور من خلال زيادة عدد التكرارات للأداء خلال زمن محدد أو بنقصان الزمن عند تحديد المسافة ، إذ يذكر (أمر الله احمد ١٩٩٨) أنه " يرتبط مستوى الحالة مهارية في أي نشاط رياضي على مدى تطور المتطلبات البدنية الخاصة بهذا النشاط " (٣:١٩) . ويرى الباحث أن سبب التحسن يعود إلى زيادة الحجم التدريبي والشدة مع تقنين الراحة في تطبيق المنهج التدريبي وأثره في تطوير تحمل السرعة التي كان لها الأثر الإيجابي في هذا التحسن على قابلية اللاعبين بالأداء المهاري الهجومي . وتذكر (منى عبد الستار) " أن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير اللياقة البدنية إذ يجب النظر إلى عمليات التدريب التي تنمي عناصر اللياقة البدنية ومنها تحمل السرعة كذلك تنمية المهارات الحركية على إنها جزءان لعملية واحدة " (١٥:٩٩) . وإن الكثير من اللاعبين حتى وإن كانوا في المستوى العالي فإنهم يفقدون سيطرتهم المهارية سواء أكانت هجومية أم دفاعية عندما يكون هناك خلل في إعدادهم البدني وبشكل خاص في تحمل السرعة ، إذ "إنَّ تحمل السرعة يسهم في إتقان العمل

أن الفرق معنوي أيضاً ولصالح الإختبار البعدي . أما نتائج إختبار (الطبطة للشواخص الستة ذهاباً وإياباً لمسافة ٢١٠م) إذ كان الوسط الحسابي للإختبار القبلي (٥٨,٢٥) والانحراف المعياري (٣,٠٢) أما في الإختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (٥٣,١٢) بانحراف معياري (٢,٢٧) ، إذ بلغ متوسط الفروق (٥,١٣) بانحراف معياري للفروق مقداره (٢,٠١٠) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (٤,٤٠٤) وبنسبة خطأ (٠,٠٠٣) مما يدل على أن هناك فرقاً معنوياً ولصالح الإختبار البعدي . أما نتائج إختبار (الطبطة والتهديف السلمي لمدة ٩٠ ثانية) فكان الوسط الحسابي للإختبار القبلي (٦,٣٧٥) بانحراف معياري (١,٣٠) والذي أصبح في الإختبار البعدي (٩,٢٥٠) بانحراف معياري (٢,٦٥) ، وبلغ متوسط الفروق (٢,٨٧) بين الإختبارين القبلي والبعدي بانحراف معياري مقداره (٢,١٦٧) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (٣,٧٤٦) وبنسبة خطأ (٠,٠٠٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الإختبارين ولصالح الإختبار البعدي أيضاً .

٤-٢ مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الإختبارات المستخدمة قيد البحث لمجموعة البحث ، نلاحظ أن نتائج الإختبارات جميعها حدث فيها تطور، إذ كانت قيم الإختبارات البعدية أفضل من القبلية ويعني ذلك أن هناك عوامل أدت إلى إحداث هذا التطور ومن هذه العوامل خضوع عينة البحث إلى التدريب الرياضي العلمي المنتظم الذي أدى إلى إحداث تغيرات في تحمل السرعة والمهارات الهجومية المبحوثة . لذلك يعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية التمرينات المستخدمة بشكل علمي من ناحية شدة التدريب وحجمه والراحة على وفق الشدة التي تتلاءم مع متطلبات تحمل السرعة ، على الرغم من أن صفة التحمل تتطلب مدة تدريب طويلة نسبياً مقارنة بالصفات الأخرى لغرض الحصول على التكيف أولاً ثم تطويرها ، إذ أسهمت التمرينات في رفع عدد ضربات القلب إلى ١٨٠ ضربة في الدقيقة من خلال استعمال التمارين المتنوعة وبشدة عالية ومدد راحة قليلة نسبياً ، وهذا كله عمل على التهيئة للتعامل

والذات المهارية وأداء بعض المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة .

٤-٢ التوصيات :

- ١- تأكيد استخدام التمرينات في تطوير تحمل السرعة والذات المهارية وأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.
- ٢- تأكيد استخدام التمرينات الخاصة في تطوير تحمل السرعة من المسافات المتوفرة ضمن الساحات المخصصة للنشاط الرياضي في المدارس المتوسطة والإعدادية .
- ٣- إجراء بحث مشابه باستخدام أساليب أخرى على المسافة نفسها ، أو باختبارات أخرى جديدة ، ولعينات أخرى .
- ٤- إجراء بحوث مشابهة على فعاليات أخرى أو فئات عمرية مختلفة .

المصادر والمراجع:

- ١- أبو العلا احمد : حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ م .
- ٢- أبو العلا احمد و احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ م .
- ٣- أمر الله احمد ألبساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، القاهرة ، مطبعة الانتصار ، ١٩٩٨ م .
- ٤- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ م .
- ٥- حسين علي العلي و عامر فاخر شغاتي : قواعد تخطيط التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب الكرار للطباعة ، ٢٠٠٦ م .
- ٦- عبد الحكيم الطائي وآخرون : دليل التدريب بكرة السلة ، جامعة بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ م .

المهاري (الهجومي والدفاعي)"(٩:١٩) ، وهذا ما أكدته نتائج الإختبارات المهارية البعدية .

لذا فمن الضروري تنمية تحمل السرعة منذ السنوات الأولى لتدريب الناشئين في الألعاب المختلفة ومنها لعبة كرة السلة كونها قدرة بدنية وحركية فسيولوجية تحتاج إلى وقت طويل لتميتها ولغرض تأخير ظاهرة التعب التي تؤثر سلباً في شكل الأداء الحركي (٦:١٥٨) . كما إن المدة الزمنية التي استغرقها تنفيذ المنهاج التدريبي كانت كافية لإحداث هذا التغيير نحو الأحسن ، لأن أي تغيير أو تكيف يحتاج إلى مدة زمنية لإحداث تأثير التمرينات في وظائف الجسم التي تؤثر لاحقاً في مستوى الأداء . ونتيجة لتطور تحمل السرعة ، هذه القدرة البدنية المركبة من تحمل وسرعة التي تعني قدرة الفرد على أداء تحمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية محددة (٨:١٦٧) ، كان التطور في الاختبارات المهارية الهجومية للبحث ، وهذا ما أظهرته نتائج الاختبارات البعدية التي كانت أفضل من الاختبارات القبلية وعلى وفق المعاملات الإحصائية ، إذ ينعكس التطور من خلال زيادة عدد التكرارات للأداء خلال زمن محدد أو بنقصان الزمن عند تحديد المسافة . إذ ساعد تحمل السرعة على تأخر ظهور التعب خلال أداء اللاعبين للمهارات الهجومية وانعكس ذلك على تطور نتائج الاختبارات البعدية، إذ يذكر (عبد الكريم الطائي وآخرون) انه " لا يمكن أن نتوقع لعباً جيداً للفريق بدون إعداد جيد ، لأن كرة السلة رياضة شاقة مما يتطلب أن يكون اللاعبون بمهارة ولياقة عاليتين طوال الموسم " (٦:١٥٨).

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

- ١- أدت التمرينات الخاصة والمعدة من الباحث الى تطوير تحمل السرعة والذات المهارية وأداء بعض المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة .
- ٢- هنالك أفضلية لأستخدام التمرينات الخاصة على التمرينات المتبعة في تطوير تحمل السرعة

الملحق (١)

(التمرينات الخاصة بتحمل السرعة)

- ١- تمرين جري للأمام والعودة جرياً للخلف .
 - ٢- تمرين جري بين (٣) شواخص ذهاباً وإياباً .
 - ٣- تمرين جري للأمام بين (٣) شواخص ذهاباً والعودة جرياً للخلف بين الشواخص .
 - ٤- تمرين جري للأمام والعودة جرياً للخلف بين (٣) شواخص.
 - ٥- تمرين جري للأمام والعودة ، ثم جري للخلف والعودة .
 - ٦- تمرين استناد أمامي عدتين والجري السريع بالتتابع .
 - ٧- تمرين جري للأمام والدوران حول شاخص ثم الجري للخلف وبالتتابع .
 - ٨- تمرين جري سريع وتنفيذ القفز للأعلى ذهاباً وإياباً .
 - ٩- تمرين جري وقفز (٣) شواخص ذهاباً وإياباً .
 - ١٠- تمرين حركة جانبية بالتتابع .
 - ١١- تمرين جري سريع والعودة حركة جانبية بالتتابع .
 - ١٢- تمرين جري سريع وتنفيذ حركة التهديف السلمي والعودة بالتتابع .
- ملاحظة / أبعاد الشواخص الثلاثة للتمارين ٢-٣-٤-٩
(٦ م للمسافة ٢٤م و ٣ م للمسافة ١٢ م)، اما التمرين السابع فيكون الشاخص في منتصف المسافتين .

٧-علي فهمي ألبيك و شعبان إبراهيم تخطيط التدريب في كرة السلة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٥ م .

٨-قاسم المنذلاوي (وآخرون) :الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى،الموصل ، مطابع التعليم العالي،١٩٩٠م.

٩-كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات - تطبيقات، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر،١٩٩٨ م.

١٠-محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).

١١-محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٨) .

١٢-محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط٩ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٤ م .

١٣-محمد جاسم الياسري : مبادئ الاحصاء التريوي،النجف،دار الضياء للطباعة، ٢٠١١ م .

١٤-محمد حسن علاوي ، أبو العلا احمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي،القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٤ م .

١٥-منى عبد الستار: علاقة الإعداد البدني بمستوى الانجاز، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٩م.

ملحق (٢) (مقياس تقدير الذات المهارية))

ت	العبارات	أبدا	أحيانا	دائماً
١-	أستطيع تمرير الكرات بسهولة.			
٢-	أستطيع تمرير الكرة بدقة إلى الزميل .			
٣-	أتحرك بالسرعة المناسبة داخل الملعب.			
٤-	أجد صعوبة في الحركة للخلف .			
٥-	بعد الدفاع يمكنني إن أتحرك للمكان المناسب للتغطية أو الهجوم			
٦-	يمكن إن أوجه تصويبة على المنافس الذي يتصف دفاعه بالضعف			

٧-	أتردد عند الدفاع عن الكرات القوية
٨-	يمكنني أن أنوع ركلاتي على المرمى
٩-	لا أجيد الضرب القوي على مرمى المنافس.
١٠-	أجد صعوبة في عمل جدار صد جيد في تنفيذ الركلات الثابتة ضد فريقتي
١١-	أستطيع إن أسجل هدف في أي لحظة
١٢-	أجيد الدفاع في أي مركز بالملعب
١٣-	يمكنني إن امرر الكرة مباشرة إلى الزميل الخالي في ملعب المنافس.
١٤-	أجيد تهديف الكرة من المناطق البعيدة.
١٥-	أستطيع التحرك في أي اتجاه من الملعب بسهولة .
١٦-	يمكنني إن امرر الكرة في أي مركز في الملعب .
١٧-	تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتي خارج منطقة الرمية الحرة.
١٨-	أستطيع إن اعمل دفاع ناجح ضد أي كرة تجاهي.
١٩-	يصعب على الفريق المنافس إن يدافعي.
٢٠-	أستطيع إن امرر الكرة للمكان الذي أريده.
٢١-	أدافع في مركزي فقط ولا أجيد الدفاع في باقي المراكز في الملعب.
٢٢-	أستطيع توجيه اهدافي في منطقة جزاء المنافس بسهولة .
٢٣-	تحركاتي في الملعب دقيقة .
٢٤-	يمكنني إن أوجه تصويبة إلى الفريق المنافس بقوة.
٢٥-	لا أحب أداء المهارات التي فيها سقوط على الأرض.
٢٦-	أجيد تمرير الكرة من الأعلى .
٢٧-	أستطيع إن أدافع عن فريقتي مهما كان المنافس صعباً.
٢٨-	تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن أداء واجباتي الهجومية والدفاعية .
٢٩-	أستطيع خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة "إلى ملعبهم بدلاً" من الاحتفاظ بها.
٣٠-	أنا ماهر في عمل الهجمات المباشرة على المنافس .
٣١-	أجيد جميع أنواع الركلات .
٣٢-	أصعب مهارة هي الطيران على الكرة .
٣٣-	أجيد جميع أنواع التمرير.
٣٤-	أستطيع إن لعب الكرة بقوة على هدف المنافس.
٣٥-	أنا اهدف ممتاز داخل منطقة جزاء المنافس.
٣٦-	دفاعي في المنطقة الدفاعية غير جيد.
٣٧-	أجد صعوبة في توجيه مناولاتي إلى اللاعب الزميل في منطقة المنافس .
٣٨-	بعض تمريراتي لا تعجب زملائي في الملعب .
٣٩-	أجد صعوبة في توجيه ضرباتي إلى الزاوية البعيدة لمرمى المنافس
٤٠-	بعض تمريراتي لا تعجب زملائي في الملعب.