

تمريبات خاصة في مساحات محددة وتأثيرها في تطوير تحمل السرعة وبعض

المتغيرات الوظيفية و أداء مهاراتي التهديف بكرة السلة للشباب

م.د. عمر محمد مجيد

جامعة بغداد – كلية التربية للعلوم الصرفة /ابن الهيثم

مستخلص البحث :

اشتمل هذا البحث على النحو الاتي :

تم التطرق في الباب الاول إلى التطور في مجال علم التدريب الرياضي من خلال استخدام تمرينات في مساحات محدده والتي اسهمت في تطوير اللاعبين بدنيا . اذ تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات في مساحات محددة و تأثيرها في تطوير تحمل السرعة وبعض المتغيرات الوظيفية و أداء مهاراتي التهديف بكرة السلة للشباب.

اما مشكلة البحث فذكر فيه الباحث أن الاعداد البدني لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب بحسب ظروف المنافسة الخاصة بلعبة كرة السلة . كما تم التطرق الى هدف البحث وفرضه فضلاً عن مجالات البحث .

اما الباب الثاني فقد تناول الباحث في هذا الباب بعض الموضوعات النظرية المتعلقة بموضوع بحثه، إذ تم التطرق الى تحمل السرعة من الناحيتين البدنية والوظيفية.

اما الباب الثالث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد بكرة السلة (المدرسة التخصصية) وللموسم الرياضي (٢٠١٥-٢٠١٦م) للأعمار دون (١٨) سنة للشباب اذ بلغ عدد افرادها (٨) لاعبين تمثلت بمجموعة تجريبية واحده .

اما في الباب الرابع فقد تم عرض النتائج ومناقشتها عن طريق استخدام الحقيبة الاحصائية الإحصائية spss ، إذ توصل الباحث من خلالها إلى حدوث تطور في المتغيرات البدنية قيد البحث (تحمل السرعة ، هبوط القدرة ، مؤشر التعب ، التهديف السلمي ، التهديف بالقفز)

اما الباب الخامس فقد تم استنتاج أن التدريب البدني في مساحات محدده كان ذا فاعلية في تطوير الاداء البدني لافراد عينة البحث في قدرة تحمل السرعة مما انعكس في تطور الجانب الوظيفي والمهارى، كما اوصى الباحث بضرورة الاهتمام الجدي من لدن المدربين باستخدام التمرينات قيد البحث في التدريب البدني لتطوير تحمل السرعة من خلال تخصيص وقت كاف خلال الوحدة التدريبية او تخصيص ايام مستقلة لذلك فضلا عن ضرورة الاهتمام الجدي من لدن المدربين بتدريب القدرات البدنية الاخرى .

١ - التعريف بالبحث:

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته:

إنّ أحد الأسباب المهمة في تطوير لعبة كرة السلة في السنوات الأخيرة وفق رأي المعنيين هو تمتع الرياضيين بقدرات بدنية عالية المستوى مما أعطى للعبة سمتها السريعة والمثيرة عن طريق أداء واجبات مهارية غاية في التعقيد وهذا ما أدى إلى متعة الممارسة والمشاهدة في الوقت نفسه.

وان خصوصية أداء اللعبة يعتمد بصورة خاصة على أداء حركات تتميز بسرعتها المستمرة ، فالواجبات التي يكلف بها اللاعب تتطلب مجهودا بدنيا عاليا لمنافسة ومراقبة تحركات الخصم تليها الواجبات الهجومية وما يتخللها من سرعة عالية في الانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس.

وهنا تبرز حاجة لاعب كرة السلة بدنيا إلى تحمل السرعة والتي تتمثل بقدرة اللاعبين على الاستمرار في الأداء طيلة فترات المباراة الرابع .

لذلك برزت أهمية البحث من خلال تسليط الضوء على الواقع الجديد لهذه المتطلبات بأساليب علمية وتدريبية حديثة من خلال وضع تمارينات خاصة جديدة لمواكبة التطور الحاصل في اللعبة من خلال تمارين تعمل على تطوير تحمل السرعة التي تعد من أهم المتطلبات الخاصة بكرة السلة ، ومن هنا تبرز أهمية البحث في العمل على إعداد تمارينات خاصة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة السلة ليساعد مدربي كرة السلة على المحافظة على مستوى الأداء المهارى والخططي وتحسين نتائج فرقهم وأن يسهم بشكل إيجابي في تطوير لعبة كرة السلة .

١-٢ مشكلة البحث:

إن السرعة متغيرة في الألعاب الجماعية ومنها كرة السلة إذ تحتاج الى حركات سريعة ومختلفة بين مدة وأخرى خلال المباراة وبذلك يتحتم على اللاعب أن يكون قادراً على الأداء وعمل حركات سريعة من وقت الى اخر طول مدة المنافسة، كذلك فإن الحاجة لتحمل السرعة يختلف من فعالية او لعبة رياضية الى أخرى فالجهد المبذول في لعبة كرة السلة يختلف عن الجهد في لعبة كرة القدم والسباحة...الخ، لذا فالألعاب الرياضية يختلف فيها الأداء من حيث التكرار وزمن الاداء والمساحة التي تؤدي بها المهارات، وهنا يظهر اعتماد كرة السلة باعتبارها من الألعاب الجماعية التي تعتمد على انتقالية عالية ومتكررة لمرات

عديدة طول مدة استغراق المباراة . وهنا يرى الباحث بأن قدرة تحمل السرعة تعمل على تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا وبشدة عالية لأطول فترة زمنية ممكنة بالكفاية نفسها .

١- ٣ أهداف البحث:

- إعداد تمارينات خاصة لتطوير تحمل السرعة في مساحات محددة للاعب كرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة .
- التعرف على تأثير التمارينات في تطوير تحمل السرعة لدى أفراد عينة البحث .
- التعرف على تأثير تحمل السرعة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث .

١- ٤ فرضا البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في تطوير تحمل السرعة لدى أفراد عينة البحث بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في أداء بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الهجومية بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

١- ٥ مجالات البحث:

١- ٥- ١ المجال البشري: عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للشباب مبكرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة .

١- ٥- ٢ المجال الزمني: المدة من ٢٠١٦/١/٥ لغاية ٢٠١٦/٣/٥.

١- ٥- ٣ المجال المكاني: القاعة الداخلية لمركز الموهبة الرياضية لكرة السلة.

٢- الدراسات النظرية :

١-١-٢ تحمل السرعة:

يعد تحمل السرعة من الصفات البدنية المركبة المهمة لأغلبية الفعاليات والالعب الرياضية التي تتميز بالأداء المستمر والذي يتخلله أداء سريع على نحو مستمر او متكرر لفترات طويلة نسبيا، إذ تدل هذه الصفة البدنية على قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب، لذا فهي تجمع ما بين التحمل والسرعة معا . وهناك الكثير من الالعب الرياضية التي تعتمد في اعداد لاعبيها بدنيا وبشكل اساسي على هذه القدرة وخاصة التي تمتاز بسرعة انتقالية عالية ومتكررة لمرات عديدة طول مدة استغراق تلك اللعبة، ومنها لعبة كرة السلة.

لذا فقد عرفها (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين) عن (سمكن) بانها "قابلية المحافظة على سرعة التردد الحركي في الحركات الانتقالية العالية والسرعة القصوى لمسافة معينة"^(١٦)، كما عرفها (بهاء الدين سلامه) بانها "قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة"^(١٧).

فهي بذلك تنمي لدى اللاعب القدرة على المحافظة على سرعة ادائه للحركات المتكررة التي تؤدي خلال اللعب. ان احتياج الفعاليات لتحمل السرعة يختلف من فعالية لأخرى لذا فإن تحمل السرعة صفة تدل على قدرة تحمل الرياضي للتعب ومقاومته بالرغم من شدة الاداء فهي تعني "قدرة الرياضي على مقاومة التعب بحمل شبه قصوي الى قصوي بإنتاج الطاقة اللاهوائية في الحركات الغير متشابهة السريعة والمتتابعة طول مدة استغراق المنافسة. وقد اكد على اهمية تنمية هذه القدرة (ريسان خريبط) عندما ذكر بانه "يفيد في تدريب الرياضي على تحمل السرعة بتنمية المستوى الوظيفي للجهاز العضلي والقدرة اللاهوائية بحيث يتمكن الرياضي من مقاومة التعب في مسابقات المسافات القصيرة ومن الاستمرار في تأدية حركات سريعة في العاب الكرات والمنازلات الفردية"^(١).

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: إن طبيعة المشكلة وهدفا البحث يحددان منهج البحث الملائم، وعليه فقد تم استخدام المنهج التجريبي.

٣-٢ مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث بلاعبين مركز رعاية الموهبة الرياضية وللموسم الرياضي (٢٠١٦-٢٠١٧م) للأعمار دون (١٨) سنة والبالغ عددهم (٨) لاعبين ، وتم اختيارهما عمدياً لعدة اسباب :

١. كفاية حجم العينة.
 ٢. سهولة الإشراف على الاختبارات القبلية والبعدية وتنفيذ المنهج المقترح.
 ٣. سهولة الاتصال بأفراد عينة البحث.
- وأجرى الباحث التجانس لعينة البحث إذ اظهرت النتائج تجانس العينة كما مبين في الجدول (١)

(١) قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٠، ص١٩.

(٢) بهاء الدين سلامه، التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية واللاهوائية للاعبين التحمل والسرعة، نشرة مركز التنمية الاقليمي لالعاب القوى ، العدد ٢٤، القاهرة، ١٩٩٩، ص٣٠-٣٢.

(١) ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج١، جامعة البصرة، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩، ص٥١.

جدول (١) يبين تجانس العينة في الطول والوزن والعمر والتدريب

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الطول	سنتيمتر	1.8463	1.8300	.07881	.946
الوزن	كيلو غرام	72.0625	70.5000	10.15525	.748
العمر الزمني	سنة	17.5625	18.0000	.51235	-.279
العمر التدريبي	شهر	22.8750	23.0000	3.18067	.045

٣-٣ وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

المصادر العربية ، الملاحظة ، الاختبارات والقياسات ، ملعب كرة سلة ، كاميرا عدد (٢) نوع (sony) ، ساعات توقيت الكترونية عدد (٣) ، صافرة عدد (٢) ، شواخص عدد (١٥) ، شريط لاصق ، شريط قياس متري طوله (٣٠م) ، ميزان طبي ، دراجة اركومترية نوع مونارك

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ تحديد الاختبار البدني :

قام الباحث بتحديد الاختبار البدني لقياس تحمل السرعة وهو :

- الجري المكوكي ٢٥ × ٨ من البدء العالي . (٢)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين . الأدوات : - ١- شريط قياس ٢- شريط لاصق ٣- ساعة إيقاف ٤- ساحة مستوية أطول من (٣٠) م - ٥- صافرة . مواصفات الأداء : يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (٢٥) م ، يقف اللاعب عند خط البداية وعند إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة باتجاه الخط الثاني ليلامسه بقدمه ثم يستدير للعودة إلى خط البداية ، يكرر هذا الأداء (٨) مرات لتصبح المسافة المقطوعة (٢٥ م × ٨) = ٢٠٠ م التسجيل : يسجل للاعب الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة (٢٥ م × ٨) بالثانية وأجزائها

- الاختبار الوظيفي

اختبار ونكيت (١٨)

- الغرض من الاختبار : قياس قدره اللاهوائي القصوى باستخدام دراجة الجهد لمدة ٣٠ ثا
- يصعد المفحوص على الدراجة ويتم ضبط المقعد حسب طول المفحوص بحيث تكون ثنيه خفيفه جدا

- عند مفصل الركبة في حدود ١٠ درجات مئوية ليتم بعدها ربط حزام القدم

(٢) احمد يوسف متعب الشمخي وسامر يوسف متعب الشمخي : أثر تمارين لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد ، (جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٧) ، ص ٤ .

(١) هزاع بن محمد الهزاع : فسيولوجيا الجهد البدني ، ج ١ ، (جامعة الملك سعود ، ٢٠٠٩) ، ص ٣٩

- يستمر المفحوص في تحريك العجل بأقصى سرعه ممكنه الى نهاية ٣٠ ثانيه بدون انقطاع
- في هذا الاختبار يتم حساب القدره القصوى ، ومتوسط القدره خلال ٥ ثانيه وخلال ١٠ ثانيه ، وخلال ٢٠ ثانيه ، وخلال ٣٠ ثانيه ، كما يمكن حساب مؤشر التعب و مقدار الانحدار في القدره(هبوط القدره)
- مؤشر التعب = اعلى قدرة - ادنى قدرة ÷ قمة القدره × ١٠٠

الاختبارات المهاري

٣-٤-٢ الاختبارات المهاريه بكره السله :

اختبار التهديد بالقفز من تحت السله^(٢٣) :

الهدف من الاختبار : قياس القدره على تعقب التهديد تحت ضغط الوقت.

الأدوات اللازمة : هدف كره السله ، كره سله ، ساعه ايقاف ، صافره لا عطاء إشارة البدء .

مواصفات الأداء : يقف المختبر في أي مكان أسفل السله ، ثم يقوم بالتهديد بالقفز لأكبر عدد ممكن من المرات في (30 ثا) .

التسجيل : يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح يحققه من خلال المدة الزمنية المحددة للاختبار (30 ثا) ويسمح للاعب بمحاولتين على أن تسجل المحاولتان للمختبر وتحسب أفضل محاولة له .

اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد اداء الطبطبة^(٣):

الهدف من الاختبار : تقييم مستوى دقة التهديد من الحركة السلمية بعد اداء الطبطبة

الأجهزة والأدوات المستخدمة : كره سله ، ملعب كره سله ، هدف كره سله .

- طريقة الاختبار : يقوم اللاعب باستلام الكره من منتصف الملعب ثم اداء الطبطبة

باتجاه الهدف ويتم التهديد من (جانبيين او امام) خط الرمية الحرة ، ويمكن ان يتم

التهديد بالتهديد السلمي او التهديد الخطافي ويمنح المختبر عشر محاولات .

(٢) علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي (القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠ ، ص١٨٠)

(٣) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم ، كره سله ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، دارالكتب للنشر ، ١٩٨٧ ، ص٢٣٤ .

- التسجيل : ويمنح المختبر (10) محاولات ، يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تهديم ناجحة ، تحسب لكل محاولة ناجحة من التهديم درجة واحدة ، اعلى درجات يحصل عليها المختبر هي (١٠) درجات.

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الاولى:

اجريت التجربة الاستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق (٣ / ١ / ٢٠١٦) على عينة من لاعبي نادي الصليح الرياضي بكرة السلة للشباب اختيروا عشوائياً وبمعدل (٤) لاعبين، إذا أغنت هذه التجربة الباحث ب (معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار ومعرفة مدى كفاية حجم فريق العمل المساعد وتفهمه للاختبارات.

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:-

كما قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية لغرض التأكد من (كيفية تنفيذ التمرينات البدنية وإمكانية إجراء التعديلات عليها قبل البدء بالتجربة الرئيسية وبمساعدة فريق العمل استخراج الشدة والتكرار والراحة المناسبة للتمرينات) .

٣-٦ الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات القبليّة على عينة البحث إذ أجريت الاختبارات القبليّة (٥_٦/١/٢٠١٦) وثبتت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان إذ أجريت الاختبارات المهاريّة في القاعة الداخليّة الرياضيّة لكرة السلة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضيّة في بغداد بكرة السلة .

٣-٧ التجربة الرئيسيّة:

- استمر تطبيق المنهج التدريبي لمدة (٦) اسابيع وكانت ايام التدريب (٢) وحدات تدريبيّة في الاسبوع الواحد (السبت ، الاربعاء) وبلغت عدد الوحدات التدريبيّة الكلية للمنهج (١٢) وحدة تدريبيّة وكان زمن القسم الرئيسي لتدريب تحمل السرعة (٤٠) دقيقة وتم تحديد زمن الراحة بين التكرارات (١:٣) من زمن الاداء واستخدم الاسلوب المتموج لتمرينات السرعة وكان وكان يتموج (٣_١) وبلغت الشدة المستخدمة في تدريبات السرعة (٩٠_٩٥)%. وتم التدريب باستخدام طريقة الفترتي مرتفع الشدة

٣-٨ الاختبارات البعديّة:

تم إجراء الاختبارات البعديّة وتطبيقها في يوم (٥ / ٣ / ٢٠١٦) وبنفس الأسلوب المتبع في الاختبارات القبليّة، من حيث الوقت والأدوات ومكان الاختبار وذلك من أجل تلافي تأثير متغيرات الظروف على الاختبارات البعديّة.

٣-٩ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss .

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

٤-١-١ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدينية:

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، وأوساط الفرق ، وانحراف الفرق ، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، في الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في الاختبارات الثلاث

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	ت المحسوبة	الدلالة
		ع±	س	ع±	س				
الجري المكوكي ٨ × ٢٥	ثانية	١,٢٦٣	٢٨ و ٢٣٠	٠,٩٦٣	١ و ٥١٦	٠,٧٦٦	٥ و ٥٩٥	معنوي	
هبوط القدرة	الواط	٥٤,٩٤٦	٦٥٩,١٠٨	٨٢,٠٥٨	٢٤٠,٢١٨	٣٤,٩٥١	٦,٨٣٧	معنوي	
مؤشر التعب	الواط	٧,٦٣٩	٨١,٠٦٣	٥,١١٠	٢٠,٣٦٨	٢,٨٨٧	٧,٠٥٤	معنوي	
التهدف السلمي	درجة	١,٥١١	٩,٢٨	٠,٢٥٨	١,٧١-	١,٣٨٠	٣,٢٨	معنوي	
التهدف من القفز	درجة	٢,٢٣٦	١٤,٤٢	٢,٢٢	٣,٤٢-	٠,٩٧٥	٩,٢٩	معنوي	

درجة الحرية (ن-١) (٧=١-٨) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) وقيمة (ت) الجدولية = (٢,٣٦٥)

من ملاحظة الجدول (٢) يتبين أن عينة البحث في اختبار الجري المكوكي كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٢٩,٧٤٦) والانحراف المعياري (١,٢٦٣) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٢٨ و ٢٣٠) والانحراف المعياري (٠,٩٦٣) ، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٥ و ٥٩٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التهدف من القفز ولصالح الاختبار البعدي .

من ملاحظة الجدول (٢) يتبين أن عينة البحث في الاختبار الوظيفي (هبوط القدرة) كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٤١٨,٣١) والانحراف المعياري (٥٤,٩٤٦) ، وفي الاختبار

البعدي أصبح وسطها الحسابي (٦٥٩,١٠٨) والانحراف المعياري (٨٢,٠٥٨) ، وعند حساب قيمة (ت) كانت (٦,٨٣٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي .

أما في اختبار في الاختبار الوظيفي الثاني (مؤشر التعب) فإن عينة البحث كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٦٠,٦٩٥) والانحراف المعياري (٧,٦٣٩) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٨١,٠٦٣) والانحراف المعياري (٥,١١٠) ، وبعد حساب قيمة (ت) كانت (٧,٠٥٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التهديد من القفز ولصالح الاختبار البعدي ، وبلغت نسبة التطور (٣٨,٣٢%) .

وفي اختبار التهديد السلمي يتضح بان الوسط الحسابي للتهديد السلمي بلغ في الاختبار القبلي (٧,٥٧) وبانحراف معياري (١,٥١١) . فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٩,٢٨) وبانحراف معياري (٠,٢٨٥) ، وظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٢٨ -) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٣٦٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٧) ، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً.

أما في اختبار التهديد من القفز فقد اتضح بان الوسط الحسابي لعينة البحث بلغ في الاختبار القبلي (١١) وبانحراف معياري (٢,٢٣٦) . فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٤,٤٢) وبانحراف معياري (٢,٢٢) ، وظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٩,٢٩ -) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٤٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٧) ، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً

مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة الجدول (٢) يتبين ان الفروق كانت معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة وهذه نتيجة طبيعية للتطبيق الصحيح للتمرينات المستخدمة وفق اسلوب علمي صحيح، يتضح من نتائج الاختبارات قيد البحث ظهور الفروق المعنوية في الاختبارات كافة ويعزو الباحث سبب التطور بان التمرينات قد اثرت في تطوير النواحي البدنية والوظيفية من خلال الانقباض السريع للعمل العضلي اذ ان تمرينات تحمل السرعة يكون تحت نظام طاقة واحد وهو النظام اللاهوائي ، كما لوحظ من خلال اختيار التكرارات المناسبة اثناء المنهج الذي اعتمده الباحث والانتظام والاستمرار في التدريب من خلال المنهج التدريبي المعد كان له الأثر الواضح في تطوير عينة البحث بدنياً ووظيفياً ومهارياً .

اما التطور الحاصل في نتائج الاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث فان الباحث يعزوه الى استخدام تمارينات خاصة متنوعة والتي من شأنها رفع مستوى الاداء المهاري فالبدايات المختلفة للتمارين والنهايات يكون لها دور فعال في تطوير المهارة وهذا ما أكده أمر الله أحمد البساطي " عندما يتعلق الأمر بتطوير حالة الرياضي المهارية والخطية يمكن التقدم من خلال تنويع بدايات الحركة ونهاياتها وتغيير توقيتها ووضعها في تركيبات متنوعة لزيادة القدرة على دمج الأداءات بعضها ببعض بما يتناسب ومتطلبات الموقف خلال المنافسة الفعلية والتدريب عليها في ظروف صعبة ومتباينة " (١). اذ ان التركيز على سرعة الأداء واستعمال هذه التمارينات في مساحات مختلفة بداية الوحدة التدريبية وقبل استعمال تمارين آخر لضمان سلامة الجهاز العصبي وعدم تعرضه للتعب إذ ان تعرض الجهاز العصبي للتعب يؤثر بصورة سلبية في الأداء كذلك في التوافق وبالتالي قد يؤدي الى حدوث الاصابات " إذ ينبغي عدم الوصول الى حالة التعب عند تدريب السرعة " (٢)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- أظهرت نتائج البحث أن التدريب البدني في مساحات محدده كان ذا فاعلية في تطوير الاداء البدني لافراد عينة البحث في قدرة تحمل السرعة.
- أظهرت نتائج البحث أن التطور التدريب البدني انعكس في تطوير النواحي الوظيفية .
- أن التمارين البدنية بالنسبة للقدرات ذات التأثير الاكثر في ظروف المباراة له تأثير في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

٥-٢ التوصيات

- ضرورة الاهتمام الجدي من قبل المدربين باستخدام التمارينات قيد البحث في التدريب لتطوير تحمل السرعة بأنواعها المختلفة من خلال تخصيص وقت كاف خلال الوحدة التدريبية او تخصيص ايام مستقلة لذلك .
- بتطبيق مناهج تدريبية لتطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة بكرة السلة للاعبين الشباب والتأكيد على استخدام مبدأ التدرج في الحمل التدريبي وتوجيه التدريب باتجاه المجموعات العضلية العاملة وتجنب إعراض التدريب الزائد مع إعطاء أوقات استعادة شفاء كافية يساهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية .

(١) امر الله احمد البساطي . قواعد اسس التدريب الرياضي وتطبيقه ، الاسكندرية ، مطبعة المعارف ، ١٩٩٨ ، ص ٦٥ .

(٢) قاسم حسن حسين ; تعلم قواعد اللياقة البدنية . ط ١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨) ،

المصادر

- قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٠، ص١٩.
- بهاء الدين سلامه، التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية واللاهوائية للاعبين التحمل والسرعة، نشرة مركز التنمية الاقليمي لالعاب القوى ، العدد ٢٤، القاهرة، ١٩٩٩، ص٣٠-٣٢.
- (¹) German College for Physical culture, Introduction in to general theory and Methodology of sports training and competition, German, Demacratic. Republic, P.60.
- ريسان خريط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج١، جامعة البصرة ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩، ص٥١.
- احمد يوسف متعب الشمخي وسامر يوسف متعب الشمخي : أثر تمرينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد ، (جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٧) ، ص٤.
- هزاع بن محمد الهزاع : فسيولوجيا الجهد البدني ، ج ١ ، (جامعة الملك سعود ، ٢٠٠٩) ، ص ٣٩.
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي (القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ ، ص ١٨٠) .
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم ، كرة سلة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للنشر ، ١٩٨٧ ، ص٢٣٤ .
- امر الله احمد البساطي . قواعد اسس التدريب الرياضي وتطبيقه ، الاسكندرية ، مطبعة المعارف ، ١٩٩٨ ، ص٦٥ .
- قاسم حسن حسين ; تعلم قواعد اللياقة البدنية . ط ١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨) ، ص١٢٥ .