

" تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة "

أ. د / أحمد عبدالخالق تمام

•• د / أحمد مصطفى شبل

••• الباحثة / أسماء محمد ذكي

مقدمة البحث:

يعد البحث العلمي أسلوباً منهجياً بالغ الدقة في الوصول لأفضل النتائج في مجالات الحياة المختلفة ومنها التدريب الرياضي في كافة تخصصاته وفروعه .

وتؤكد هـاء فهمي (١٩٩٩م) أن التطور العلمي الهائل في مجال كرة السلة قد فرض أساليب علمية تستدعي اهتمام الباحثين في مجال اللعبة وإعداد الأبحاث لخدمة هذا التطور للنهوض بالعبة لتتلاءم في تفوقها ومهاراتها المستحدثة والمنبثقة عن التفكير الواعي المتجدد لمجتمع كرة السلة من لاعبين ومدربين وإداريين وجمهور. (٦ : ٣٧)

ويري " فوتينكس Fotinakis " (٢٠٠٢م) أن كرة السلة تعتبر من الألعاب الجماعية التي استفادت كثيراً من استخدام الأساليب العلمية والتكنولوجية للارتقاء بها في مختلف جوانبها المهارية والبدنية والخطية الأمر الذي دعا القائمين على إدارة اللعبة إلى إجراء التعديلات المستمرة في مواد القانون الدولي للعبة بهدف الارتفاع بإيقاع الأداء في المباريات حتى تصبح أكثر إثارة وممتعة لكل من اللاعبين والمشاهدين.

وأن أكثر الطرق فاعلية لتطوير مهارات كرة السلة هي التمرين مع تنفيذ هذه المهارات بشكل قريب للمنافسة وهذا التنفيذ أطلق عليه أساسيات كرة السلة

• أستاذ تدريب كرة اليد المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ومستشار وزير التعليم العالي للجامعات الخاصة نائب رئيس جامعة بني سويف لشئون التعليم والطلاب السابق.

• مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.

••• معيدة بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.

فالمهارات هي القدرات الممنوحة بينما الأساسيات هي تنفيذ تلك القدرات (٨ : ٢٦، ١٦) .

ويشير "داني توماس dany thmas" (٢٠٠٥م) أن تدريبات السرعة الحركية الموجهة من الأساليب الحديثة في تعليم وتدريب المهارات الحركية والتي أدت إلى تحسين التحكم في الجسم وزيادة سرعته ، وهي طريقة هامة يمكن من خلالها زيادة القدرة علي الأداء في الرياضات التخصصية وتعمل علي تطوير القدرات البدنية لممارسيها بعد ذلك ينتقل أثرها إلي المهارات العامة ثم إلي المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية فهي تهين الجهاز العصبي أن يكون جاهزا ومستعداً لتنشيط وحدات حركية أكثر، فكلما أستخدمت العضلات في حركاتها وحدات حركية أكثر كلما زادت القوة المستخدمة خلال الانقباض العضلي ، والانقباض العضلي القوي يؤدي إلي إنتاج قدرا كبيرا لكل من السرعة والرشاقة والتوافق ويساعد في أيجاد رياضي متميز (٧ : ٤٨) .

ويضيف "توني راينودس Tony Roynolds" (٢٠٠٦م) أن تدريبات السرعة الحركية الموجهة تمثل طرق وظيفية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية كما أن الحركات المستقيمة والجانبية بسيطة من الناحية البيوميكانيكية وأن ضمها أو جمعها يمكن أن يكون مركب وفي كثير من الأحيان يكون رائعا للرياضيين ، من خلال تعليم العقل والجسم التشكيلات والتنوعات المختلفة للقدم واليدين فان ذلك يقلل من حدوث الأخطاء اللاحقة بالأداء لأنها تعمل من خلال إجبار الجهاز العصبي لإرسال معلومات تحفز العضلات للعمل والأداء علي درجة عالية من السرعة لاستخدام وتشغيل وحدات حركية أكثر (١١ : ٩٢) .

ويشير "مايثو Matthew" (٢٠٠٩م) انه من خلال تدريبات السرعة الحركية الموجهة ينمي كل من الجري Runs والوثب Jumps والحجل بقدم واحدة Hops ومن الأهمية ممارسة كل المهارات السابقة لان الرياضي يحتاج إلي حافظ التغيير والتنوع في الأداء وكل مهارة تساعد في تقوية وحدة حركية مختلفة وهي هامة في تعليم المهارات ، أيضا تقسيم العمل إلي مجموعات وتكرارت هامة

للمهارة لتطوير مستوي الرياضي لأقصى درجة ممكنة لإتجاز الواجبات المهارة (٩ : ٣٨).

ويضيف "روبرت لنذر Robert Lindsey" (٢٠٠٩م) أن تدريبات السرعة الموجهة سهلة وطبيعية وتشارك فيها كتل عضلية عديدة كما أنها تحقق مكاسب أكثر مقارنة بالتدريبات الأخرى (١٠ : ١٩).

مشكلة البحث:

تعد كرة السلة من الأنشطة التي يغلب عليها طابع السرعة في كافة إيقاع اللعب . وان افراد الفريق اللذين يستطيعون اداء مهاراتهم بشكل متوافق وسريع يكونون هم الاقرب من اصابة سله المنافس وبالتالي تحقيق الهدف وهو الفوز بالمباريات ، ولما كانت تلك المهارات يجب ان تؤدي بصوره مركبه وامتاليه في اغلب اوقات المباره كان لابد ان يمتلك اللاعب مزيجا من السرعه والرشاقه التي تمكنه من الاستمرار في الاداء بشكل ناجح .

وتؤكد الخبرات الميدانية للباحثين أنه كلما امتلك الناشئ قدرا كبيرا من المهارات الحركية والتي تؤدي بدقة من خلال قدرة الناشئ علي أداء تلك المهارات بالمقومات البدنية والمواصفات الحركية الفنية التي تساعد علي تحقيق الهدف منها ، وهذا يشكل صعوبة لدي المدرب والناشئ لأسباب عدة منها ، قلة الحركات التدريبية ، عدم انتظام الناشئين في التدريب ، عدم العناية والتدقيق في اختيار نوعية التدريبات المؤثرة في مستوي الناشئ .

وكذلك حاول الباحثون التركيز علي محاولة رفع مستوي تأداء للناشئ من خلال تدريبات السرعة الحركية الموجهة كأحد أنواع التدريبات التي يمكن أن تساعد الناشئ في امتلاك مقومات الأداء الناجح .

لذلك فقد قام الباحثون باستخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة في محاوله علميه للتعرف على تأثيرها في مستوي بعض المتغيرات البدنية والمهارة لدى لاعبي كرة السلة .

أهمية البحث والحاجة إليه:**الأهمية العلمية:**

- التوجيه باستخدام الأسلوب العلمي في إعداد البرامج التدريبية لرفع مستوى الأداء الفني التنافسي .

الأهمية التطبيقية:

- زيادة سرعة اللاعبين اثناء اداء المهارات الاساسيه .
- التركيز على متطلبات انجاح الاداء خلال المرحلة السنيه تحت ١٤ سنه لاهمية تلك المرحلة لناشئى كرة السله .
- تطوير الاداء المهاري للاعبين من خلال تدريبات السرعة الحركية الموجهه .

أهداف البحث:

يهدف البحث الي التعرف على تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السله .

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السله عينه البحث ولصالح القياس البعدي لدى مجموعه البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السله عينه البحث (ولصالح القياس البعدي لدى مجموعه البحث الضابطة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السله عينه البحث ولصالح القياس البعدي لدى مجموعه البحث التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

السرعة الحركية الموجهة : ويعرف توني راينولدس Tony Reynolds " (٢٠٠٦م) أن السرعة الحركية الموجهة هي السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي مثير برد فعل إرادي نوعي (١١:٦٥).

الدراسات المرتبطة:**أولا الدراسات العربية:**

١. دراسة "رشا ناجح على" (٢٠١٣م) (٢) بعنوان "تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى القدرة الموسيقية و الأداء المهارى فى التمرينات الفنية الإيقاعية استهدفت الدراسة تصميم برنامج تعليمي باستخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الثالثة شعبة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠٠٩ / ٢٠١٠ م وعددهم ٣٩ طالبة وكانت من أهم النتائج أن استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة لها تأثير إيجابي فى تحسين مستوى القدرة الموسيقية لدى طالبات الفرقة الثالثة شعبة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

٢. دراسة "سماح على حنفي" (٢٠١٢م) (٣) بعنوان "تأثير تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء المهارى فى كرة اليد لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء المهارى فى لعبة كرة اليد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة يتمثل مجتمع البحث فى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان للعام الدراسي-2011

2012م والبالغ عددهم ٣٥ طالبة وكانت من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية-الرشاقة- التوافق- السرعة الحركية) لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان نتيجة استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة قيد البحث.

٣. دراسة "شادي محمد الحناوي" (٢٠١٠م) (٤) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئ الجمباز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على ناشئ جمباز تحت ٩ سنوات من منطقة المنصورة للجمباز وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في مستوى بعض القدرات التوافقية (القدرة على الاحتفاظ بالوضع-القدرة على الربط الحركي-القدرة على بذل الجهد المناسب-القدرة على الاحتفاظ التوازن) ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئ الجمباز.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملائته لطبيعة الدراسة .

ثانياً: مجتمع البحث:

ناشئ كرة السلة بالنادي الاهلي الرياضي تحت ١٤ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضى ٢٠١٧م - ٢٠١٨م وعددهم (٣٢).

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السلة بالنادي الاهلى الرياضى تحت (١٤) سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى للموسم التدرىبى

(٢٠١٧-٢٠١٨م) وقد بلغت عينة البحث (٣٢) ناشئاً وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٠) ناشئين بالإضافة إلى (١٢) ناشئي لأجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث وقد تم إيجاد التجانس والتكافؤ بين عينة البحث كما في جدول (١)،(٢)

رابعاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ١-جهاز حاسب آلي شخصي سباعي النواه .
- ٢-استمارة تسجيل بيانات اللاعبين .
- ٣-جهاز رستامتر لقياس الطول(سم).
- ٤-ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- ٥-أشرطة قياس (متر).
- ٦-ساعة إيقاف.
- ٧-أقماع .
- ٨-كرات سلة + ملعب سلة .
- ٩-سلم رشاقة .
- ١٠-صافرة .

خامساً: خطوات تنفيذ البحث

- اختيار المساعدون من الزملاء للمساعدة في أداء الاختبارات.
- الموافقات الادارية اللازمة لتطبيق التجربة علي العينة
- الدراسة الاستطلاعية للتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث.
- اختيار تمارينات السرعة الحركية الموجهه بعد العرض على الخبراء باستطلاع رأى الخبراء.
- شروط اختيار خبراء:
- ان يكون مدرب منتخب او مده خبره تتجاوز ١٠ سنوات في مجال كرة السلة .
- ان يكون استاذ كرة سلة بكلية التربية الرياضية.

■ القياس القبلي :- اجراء القياسات القياسية القبلية للاختبارات البدنية والمهارية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك بنادي الجزيرة الرياضي في الفترة من ٢٠١٧/٧/١٥ إلى ٢٠١٧/٧/١٧ م.

- اختبار تدريبات السرعة الموجهة .

■ تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهه من يوم ٢٠١٧/٨/١م إلى ٢٠١٧/٩/٢٤م حيث استغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع ويتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) من كل أسبوع.

■ القياس البعدي لمجموعة البحث في نفس متغيرات القياس القبلي.

■ تفرغ البيانات

■ اجراء المعالجات الإحصائية اللازمة للبحث.

■ الاطار العام لتنفيذ البرنامج :

قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء والمبينة أسمائهم مرفق (١) لتحديد زمن وشكل أجزاء الوحدة التدريبية بما فيها تمرينات السرعة الحركية الموجهه المقترح الخاص بالوحدة التدريبية وقد تم ذلك من خلال استمارة قام بإعدادها الباحثة لهذا الغرض مرفق (٤) وقد اتفقت آراء السادة الخبراء بنسبة ٩٠% على أن يكون شكل وتوزيع الوحدة التدريبية كالاتي :

- ينفذ البرنامج من خلال وحدات تدريبية ، وذلك بواقع (٣) وحدات في الأسبوع.

- ينفذ البرنامج التدريبي لمدة (٨) أسابيع .

- أن يكون زمن تنفيذ الوحدة (١٢٠) دقيقة.

- أن يكون الشكل التنظيمي للوحدة على النحو التالي :

• الإحماء (١٥) دقيقة

• الإعداد البدني (٢٠) دقيقة

٧٠) دقيقة

• التطبيق العملي للبرنامج

١٥) دقيقة

• الختام

سادسا: الأسلوب الإحصائي المستخدم

استخدمت الباحثة بعض الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة البحث. المتوسطات الحسابية - اختبار دلالة الفروق للعينات الصغيرة مان وتني - نسب التغير

عرض ومناقشة النتائج:**جدول (١)**

تجانس عينة البحث في معدلات النمو

والمغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة ن = (٣٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٢٨,٧٧	٢,٦٦	١٢٨,٠	٠,٦٢١
٢	الوزن	كجم	٣٥,٩٧	١,٩٨	٣٥,٩٠	٠,٠٠٢
٣	العمر الزمني	سنة	١٢,٨١	٠,١١	١٢,٨٠	٠,٢١٤
٤	العمر التدريبي	سنة	٢,٦٦	٠,٢٥	٢,٦٠	٠,٠٠٢٥
٥	العدو ٣٠ متر	ثانية	٨,٠٩	٠,٤٠٨	٨,٠٠	٠,٦٢
٦	الجلوس من الرقود	عدد	١٤,٤٥	١,٧٩	١٤,٠٠	٠,٢١
٧	الجري الزجراجي	ثانية	٩,٣٥	٠,٧٤٢	٩,٣٠	٠,٥٢
٨	ثنى الجذع من اماما اسفل	سم	٢,٥٥	١,٢٣٤	٢,٥٠	٠,٦٣
٩	الوثب العمودي	سم	٢٥,٥٠	٦,٠٧٤	٢٥,٠٠	٠,٦٢
١٠	سرعة ودقة التميريرة الصدرية	ثانية	٢٨,٩٠	٣,٥٨٢	٢٨,٠٠	٠,٥٢
١١	المحاورة الزجراجية	درجة	١٩,٣٥	٢,٠٨	١٩,٣٠	٠,٢١
١٢	دقة التصويب من الثبات	ثانية	٣٨,٩٠	٣,٠٥	٣٨,٥٠	٠,٥٢

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم

الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (٣ ±) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وذلك لمتغيرات (معدل النمو - القدرات البدنية - المهارية) لدى أفراد العينة قيد البحث.

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية للعينات قيد البحث

(ن = ١ = ٢ = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ١٠)		المجموعة التجريبية (ن = ١٠)		الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م	
السن	سنة	١٢٨,١٥	١٢٨,١٥	١٢٨,١٥	١٢٨,١٥	٠,٦٨
الطول	سم	٣٥,٤٤	٣٥,٤٤	٣٥,٤٤	٣٥,٥٢	٠,٥٤
الوزن	كجم	١٢,٦١	١٢,٦١	١٢,٦١	١٢,٦٤	٠,٨٥
العمر التدريبي	سنة	٢,٤٣	٢,٤٣	٢,٤٣	٢,٤٥	٠,٦٢
الصفات البدنية	العدو ٣٠ متر	٧,٥٥	٧,٥٥	٧,٥٥	٧,٥٩	٠,٢٥
	الجري	٩,٢٢	٩,٢٢	٩,٢٢	٩,٣٣	٠,٤٥
	ثنى الجذع من اماما اسفل	٢,٥٨	٢,٥٨	٢,٥٨	٢,٥٤	٠,٨٤
	الوثب العمودي	٢٥,١٥	٢٥,١٥	٢٥,١٥	٢٥,١٠	٠,٥٦
الصفات المهارية	سرعة ودقة التمريرة الصدرية	٢٨,٢٥	٢٨,٢٥	٢٨,٢٥	٢٨,٢٢	٠,٦٩
	المحاورة الزجراجية	١٦,٣٥	١٦,٣٥	١٦,٣٥	١٦,٣٣	٠,٩٨
	دقة التصويب من الثبات	٣٨,٥٥	٣٨,٥٥	٣٨,٥٥	٣٨,٥١	٠,٢١

* قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٢٥

يتضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية للعينات قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

محتوى الوحدات التدريبية لتدريبات السرعة الحركية الموجة:

أشتمل المحتوى التدريبي لتدريبات السرعة الحركية الموجهة علي :

- تدريبات ثبات الوضع أو الحالة وزيادة السرعة (التدريبات التمهيدية

(steady state and buret speed drills

- تدريبات الاستجابة المطاطية Elastic response drills واشتملت علي
- Elastic response liner**
- تدريبات الاستجابة المطاطية المستقيمة (الطولية) .
- Elastic response lateral**
- تدريبات الاستجابة الجانبية
- the linear / diagonal response drills**
- تدريبات الاستجابة المستقيمة الطولية
- the lateral / diagonal response drills**
- تدريبات الاستجابة القطرية الجانبية
- rotational response drills**
- تدريبات للاستجابة الدائرية
- speed ladder drills**
- تدريبات للسرعة
- agility work out**
- تدريبات للرشاقة

جدول (٣)

نموذج لوحدة تدريبية باستخدام تدريبات السرعة الحركية الموجة

م	أجزاء الوحدة	الزمن	مكونات الوحدة
١	الإحماء	١٠	- (وقوف) الجري حول الملعب . - (وقوف) الوثب لأعلى . - (وقوف) القفز من فوق مقاعد سويدية .
	الإعداد البدني	١٥	- (وقوف) العدو لمسافة (٥٠) متر . - (وقوف) الوثب الطويل من الثبات . - (تعلق) مرجحة الجسم للإمام وللخلف . - (وقوف) الصعود على مقعد سويدي .
٣	النشاط التطبيقي	٧٠	- (الوقوف المواجه أمام سلم أرضي) الخطو بقدم واحدة داخل كل مربع على طول السلم. - (الوقوف المواجه أمام السلم) البدء بالخطو بأي قدم داخل المربع الأول تتبعها القدم الثانية إلى نفس المربع التكرار بالبدء بالقدم الأخرى . - (الوقوف الجانبي أمام السلم مع وضع إحدى القدمين داخل المربع الأول بالسلم والأخرى خارج) الخطو بالقدم الموجودة داخل المربع الأول للمربع الثاني ، يتبع ذلك القدم الثانية بوضعها بالمربع الأول التكرار بالبدء بالقدم الأخرى . - (الوقوف الجانبي للسلم مع وضع القدمان خارج السلم) الخطو إلى المربع الأول بالقدم القريبة تتبعها القدم الثانية .. التكرار بالبدء بالقدم الأخرى . - (الوقوف المواجه لجانبي السلم) الخطو للمربع الأول بالقدم الداخلية التقدم على الجانب البعيد من السلم تتبعها القدم الثانية ، الخطو للخلف خارجاً بالقدم القريبة من جانب المربع الثاني تتبعها القدم الأخرى .. التكرار بالبدء بالقدم الأخرى .
٤	الختام	٥	- (وقوف) المرجحة العمودية . - الاغتسال بعد أداء الوحدة مباشرة . - الانصراف بشكل منظم

جدول (٤)

'دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات

القياسات القبلية والبعديّة لناشئي كرة السلة عينة البحث

في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لدى مجموعة البحث التجريبية ن=١٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±				
العدو ٣٠ متر	ثانية	٧,٥٩	٠,٩٦	٦,١٨	٠,٣٢	١,٤١	%٢٢,٨١	٣,٩٨	دال
الجرى الزجاجي	ثانية	٩,٣٣	٠,٥٣	٧,٥٥	٠,٥٨	١,٢٢	%١٦,١٥	٣,٥٤	دال
ثني الجذع من اماما أسفل	سم	٢,٥٤	٠,٥٢	٣,٨٨	٠,٦٥	١,٣٤	%٥٢,٧٥	٣,٥٦	دال
الوثب العمودي	سم	٢٥,١٠	٠,٨٧	٣٣,٥٢	٠,٤٥	٨,٤٢	%٣٣,٥٤	٣,٥٢	دال
سرعة ودقة التمريرة الصدرية	درجة	٢٨,٢٢	٠,٦٢	٢٤,٦٥	٠,٢١	٣,٥٧	%١٤,٤٨	٣,٤٥	دال
المحاورة الزجاجية	ثانية	١٦,٣٣	٠,١٤	١٩,٦٢	٠,٦٥	٣,٢٩	%٢٠,١٤	٣,٦٤	دال
دقة التصويب من الثبات	درجة	٣٨,٥١	٠,٥٨٢	٣٤,٢٢	٠,٨٥	٤,٢٩	%١٢,٥٣	٣,٨٧	دال

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨٩٥

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (Z) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

جدول (٥)

'دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات

القياسات القبلية والبعديّة لناشئي كرة السلة عينة البحث في

اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لدى مجموعة البحث الضابطة ن=١٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±				
العدو ٣٠ متر	ثانية	٧,٥٥	٠,٦٢	٧,١٠	٠,٦١	٠,٤٥	%٦,٣٣	٢,٦٦	دال

الجري الزجاجي	ثانية	٩,٢٢	٠,٥٢	٨,٥٥	٠,٥٢	٠,٦٧	٧,٨٣%	٢,١٨	دال
ثنى الجذع من إماما أسفل	سم	٢,٥٨	٠,٣٢	٣,١٠	٠,٨٥	٠,٥٢	٢٠,١٥%	٢,٦٢	دال
الوثب العمودي	سم	٢٥,١٥	٠,٤٧	٢٧,٨٥	٠,٣٢	٢,٧٠	١٠,٧٣%	٢,٨٥	دال
سرعة ودقة التمريرة الصدرية	ثانية	٢٨,٢٥	٠,٣٢	٢٦,١١	٠,٥٢	٢,١٤	١٩,٢٩%	٢,٤١	دال
المحاورة الزجاجية	درجة	١٦,٣٥	٠,٥٢	١٧,٩٠	٠,٢١	١,٥٥	٩,٤٨%	٢,٦٣	دال
دقة التصويب من الثبات	ثانية	٣٨,٥٥	٠,٢١	٣٦,٢١	٠,٢٨	٢,٣٤	٦,٤٦%	٢,٤١	دال

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨٩٥

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

جدول (٦)

"دلالة الفروق ونسب التحسن

بين متوسطات القياسات البعدية لناشئي كرة السلة مجموعتي

البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية "

ن = ١ = ٢ = ١٠

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (Z)	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
العدو ٣٠ متر	ثانية	٦,١٨	٠,٣٢	٧,١٠	٠,٦١	٣,٦٢	دال
الجري الزجاجي	ثانية	٧,٥٥	٠,٥٨	٨,٥٥	٠,٥٢	٣,٥٢	دال
ثنى الجذع من إماما أسفل	سم	٣,٨٨	٠,٦٥	٣,١٠	٠,٨٥	٣,٦٤	دال
الوثب العمودي	سم	٣٣,٥٢	٠,٤٥	٢٧,٨٥	٠,٣٢	٣,١٢	دال
سرعة ودقة التمريرة الصدرية	ثانية	٢٤,٦٥	٠,٢١	٢٦,١١	٠,٥٢	٣,٥٤	دال
المحاورة الزجاجية	درجة	١٩,٦٢	٠,٦٥	١٧,٩٠	٠,٢١	٣,٥٤	دال
دقة التصويب من الثبات	ثانية	٣٤,٢٢	٠,٨٥	٣٦,٢١	٠,٢٨	٣,٤١	دال

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٢٥

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية في كرة السلة لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

ويرجع الباحثون ذلك التحسن إلى البرنامج المقترح لتدريبات السرعة الحركية الموجهة الذي اثر ايجابيا في تنمية القدرات البدنية التي ساعدت على تحسين مستوى الأداء المهاري في كرة السلة والتوصل إلى الأداء الجيد للمهارة بسهولة ويسر و كذلك إلى التأثير الايجابي لتدريبات السرعة الحركية الموجهة والتي احتوت على تدريبات توافقية وتمارين نوعيه موجهة لتنمية القدرات البدنية والتي راعت الباحثه فيها التنوع والتغيير و تقسيم العمل إلى مجموعات وتكرارات وذلك للبعد عن عامل الملل بما يتناسب مع طبيعة الأداء في كرة السلة بما فيها من وثبات وتحركات مختلفة وتمثل هذا التنوع في تدريبات الاستجابة المطاطية ، وتدريبات السرعة والرشاقة للرجلين.

وتشير "رشا ناجح على" (٢٠١٣م) (٢) أن استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة لها تأثير إيجابي في تحسين مستوى المتغيرات البدنية و القدرة الموسيقية والاداء المهاري.

وتؤكد دراسة "سماح على حنفي" (٢٠١٢م) (٣) وجود تأثير إيجابي في مستوى بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية-الرشاقة-التوافق) - السرعة الحركية) نتيجة استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة

وفي هذا السياق يشير "توني راينولدس TonyRoynolds" (٢٠٠٦م) أن تدريبات السرعة الحركية الموجهة تمثل طرق وظيفية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية وهو أفضل من التدريب بشكل حر حيث وجد أن الرياضيين يكون لديهم دقة أكثر عند استخدام هذه التدريبات ويمكنهم من الشعور متى تكون خطواتهم غير دقيقه ويقومون بالتعديل والتكيف وفقا لذلك مما يؤدي إلى تنظيم الإيقاع الحركي للمهارات (11 : ٢٣) .

ويؤكد "مايثو Matthew" (٢٠٠٩م) أنه من خلال تدريبات السرعة الحركية الموجهة ينمي كل من القدرات البدنية والمهارة للممارسين بعد ذلك ينتقل آلي المهارات العامة ثم إلي المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية فهي تهئ الجهاز العصبي أن يكون جاهزا ومستعدا لتنشيط وحدات حركية أكثر لأنه كلما استخدمت العضلات وحدات حركية أكثر كلما زادت القوة المستخدمة خلال الانقباض العضلي ، والانقباض العضلي القوي يؤدي إلي أنتاج قدرا كبيرا لكل من السرعة والرشاقة والتوافق مما ينعكس أثرة علي تطور المستوي المهاري ويساعد في إيجاد رياضي يتميز بمستوي عالي في الأداء (9 : ٧٦) .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارة لدى لاعبي كرة السلة ولصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارة ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

ويرجع هذا التقدم في المتغيرات البدنية والمهارة في كرة السلة قيد البحث إلي انتظام ناشئي المجموعة الضابطة في حضور التدريبات العملية دون انقطاع حيث أن الانتظام والاستمرار في الممارسة بالإضافة إلي التنافس المستمر بين الناشئين لتقديم أفضل أداء بدني ومهاري كان له اكبر الأثر في رفع مستوي القدرات البدنية والذي انعكس أثرة علي تطوير النواحي المهارة .

كما حدث التقدم بسبب قيام المجموعة الضابطة بأداء نفس تدريبات الرجلين(الجري Runs والوثب Jumps والحجل بقدم واحدة Hops والتزحلق skips ، الخلط والمراوغة shuffle) بشكل حر وبدون استخدام تقنين توجيهي للسرعة الحركية علي الأرض وعمل تكرارات من تمرين المشي بدون إيقاع.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة ولصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية في كرة السلة لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05).

ويعزى التحسن إلى استخدام تدريبات السرعة الموجهة من خلال البرنامج المقترح الذي أثر إيجابياً في تنمية القدرات البدنية التي ساعدت على تعلم المهارات الحركية في كرة السلة والتوصل إلى الأداء الجيد للمهارة بسهولة ويسر الأمر الذي أدى إلى القدرة الأداء المهاري في كرة السلة.

وكذلك ما حدث من تأثير إيجابي لتدريبات السرعة الموجهة المقترحة والتي احتوت على تمرينات نوعيه موجهة لتنمية القدرات البدنية والمهارية حيث روعي في هذه التدريبات عند تصميمها لتدريبات السرعة الموجهة أن يكون هناك تنوع وتغيير وان يهدف هذا التنوع إلى تنمية أكثر من قدرة في نفس الوقت.

ويشير "داني توماس DannyThomas" (٢٠٠٥) أن تدريبات السرعة الحركية الموجهة تعتبر أداء تطبيقيه والتي صممت لتحسين التحكم في الجسم وتساعد في تنمية كثير من القدرات والتي يمكن أن ينتقل أثرها بعد ذلك إلى المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية كلاسب تخصصة (٧ : ٢٥).

وفي هذا الصدد يشير توني راينولدس Tony Roynolds " (٢٠٠٦م) إلى أفضلية استخدام تدريبات السرعة الموجهة عن التدريب بشكل حر حيث وجد أن الرياضيين يكون لديهم دقة أكثر عند استخدام هذه الطريقة كذلك التغيير والتنوع والتشكيلات المختلفة في استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة يساعد في

رفع مستوى مختلف القدرات مما ينعكس أثره على تطوير المستوي المهاري (١١ : ٦٩).

كما حدث التحسن في مستوى أداء المهارات قيد البحث انطلاقاً من أن الإتقان في المهارات الحركية لن يتحقق إلا من خلال تنمية شاملة للقدرات البدنية والمهارية وهذا ما تم تحقيقه من خلال تدريبات السرعة الحركية الموجهة المتضمنة لتدريبات متعددة بدنية ومهارية لم تنفذها المجموعة الضابطة والتي قامت باستخدام نفس التدريبات ولكن بشكل حر وبدون استخدام تقنين لاتجاهات الحركة والتي لم تكن بالتقنين الكافي لإحداث التغيرات الايجابية في جميع المتغيرات وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة ولصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية

الاستخلاصات:

في حدود مشكلة البحث واهميته وفي ضوء اهدافه وفروضه وطبيعته العينه وفي اطار المعالجات الاحصائية وتفسير النتائج ومناقشاتها، امكن للباحثة التوصل الي

١. تدريبات السرعة الحركية الموجهة لها تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري والصفات البدنية لدى ناشئي كرة السلة عينة البحث التجريبية.

٢. تدريبات السرعة الحركية الموجهة والتي نفذتها المجموعة التجريبية أدت إلي تحسن أفضل في متغيرات البحث أفضل من المجموعة الضابطة عينة البحث .

التوصيات:

١. استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة في برامج تدريب لاعبي كرة السلة وخاصة الناشئين .

٢. اجراء البحوث باستخدام التدريبات الحركية والموجهة في رياضات أخرى .

أولاً: المراجع العربية:

- 1 القانون الدولي : القانون الدولي لكرة السلة الإتحاد الدولي لكرة السلة ، اللجنة الفنية الدولية ، نشر التعديلات الجديدة الصادرة ، مايو، ٢٠١٣م
- 2 رشا ناجح على : تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض المتغيرات البدنية و مستوى القدرة الموسيقية و الأداء المهاري في التمرينات الفنية الايقاعية ، بحث علمي منشو ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعه المنيا ، ٢٠١٣ م .
- 3 سماح على حنفى : تأثير تدريبات السرعة الحركية الموجهة على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعه حلوان ، بحث علمي منشور ، مجلة علوم و فنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه أسيوط ، ٢٠١٢ م .
- 4 شادي محمد : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئ الجمباز (تحت ٩ سنوات) ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة ، ٢٠١٠ م .
- 5 نفين محمد زيدان : برنامج تدريبي مقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي وفقاً للاستكشاف التقني لفاعلية الهجوم الخاطف في

كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،
للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .
6 هناء محمد فهمي : دراسة تحليلية لفاعلية بعض المتغيرات الهجومية
بدون كرة وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة السلة
، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ،
القاهرة ، ١٩٩٩م .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- ٧ Danny Agility Ladder Training Usage Guidelines for
Thomas Power ladder. Sport ladder2005
٨ Fotinakis : Duepall A canestro a car fronto comparing tow
basketball rivista di catture, Rome, Italia, 2002.

ثالثا: المراجع من الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت-Net)

- 9 MathewSchirm : Agility Ladder drills & Exercises.
<http://www.livestrong.eonvartiele/138475-agility-ladder-drills-cxrcises2009>
10 Robert : Agility Ladder Exercises & Dnlls
Lindsey <http://www.power-systems.com2009>
11 tony Reynolds : The Ultimate Agility Ladder Guide.
Complements,2006

"تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة "

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة . وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث واستخدمت التصميم التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والقياس البعدي حيث مجتمع البحث ناشئي كرة السلة بنادي الأهلي الرياضي تحت (١٤) سنة وقد بلغت عينة البحث على (٣٢) ناشئاً وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئين نادي الأهلي الرياضي لكرة السلة قوام كل مجموعة (١٠) ناشئين بالإضافة إلى (١٢) ناشئين لأجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث وكانت من اهم النتائج أن استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجهة لها تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء المهارى والصفات البدنية لدى ناشئي كرة السلة و أن لأستخدام تدريبات السرعة الموجهة تأثير أفضل من البرنامج التقليدي في تحسين مستوى الأداء المهارى والصفات البدنية لدى ناشئي كرة السلة

Summary of the research

The aim of the research is to identify the impact of the use of motor speed exercises directed at the level of some physical and skill variables of basketball players. The researcher used the experimental method for the nature of the research and use the experimental design of the two experimental groups and the other officer to follow the tribal measurement and dimensional measurement where the research community of the basketball players in Al Ahly Sports Club under (14) years and has reached the sample search on (32) emerging The search sample was chosen in the intentional way from the Al Ahly sports Club basketball team (10) emerging Plus (12) beginners to conduct the research survey and it was one of the most important results that the use of guided motor speed exercises has a positive effect in improving the performance level The skills and physical qualities of young basketball beginners and the use of guided speed exercises better influence than the traditional program in improving the level of skill performance and physical qualities of the beginners of basketball.