

تأثير تدريبات التحمل الخاص في دقة أداء التصويب وتحمله للاعبين الشباب بكرة السلة

أ.د. عايد حسين عبد الأمير الربيعي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بابل

أ.م.د. طارق أحمد ميرزا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة السليمانية

The impact of special endurance exercises in the accuracy of the performance of the correction and carry it to young basketball players**Prof. Dr. Ayed Hussein Abdul Amir Al - Rubaie****College of Physical Education and Sports Sciences\ University of Babylon****Ass. Prof. Dr. Tarek Ahmed Mirza****Faculty of Physical Education and Sports Sciences\ University of Sulaymaniyah****Abstract**

The aim of the research was to identify the impact of the accuracy of the performance of the correction and carry it to young players basketball, and this research was conducted on a sample of young players in the club Hilla sports (10) players were divided into two equal groups, one experimental and the other five units of a group of (5) (4) players from Al-Hilla Sports Club as well as from outside the sample of the basic research with the use of tools and aids in the search. The tribal tests were carried out on a number of players. (24) units per unit is (90) minutes, and after the completion of the implementation of the training units, conducted post-tests, and then processing the results of the search using the appropriate statistical means, and the researchers went out The experimental group, which used special endurance exercises, achieved significant differences between the tribal and remote tests in all the special tolerance characteristics (tolerance, tolerance, speed and accuracy of performance) in the basketball. In light of these conclusions, The special endurance that was applied during the implementation of the training curriculum in the training of levels corresponding to the level of the research sample, with the need for the trainers of the teams (especially the youth teams) to develop the special endurance and its basic components (tolerance, speed and performance) to meet the new physical,.

Keywords: exercises, special endurance, accuracy, correction, basketball.

المخلص

تركز هدف البحث في التعرف على تأثيرها في دقة أداء التصويب وتحمله للاعبين الشباب بكرة السلة، واجري هذا البحث على عينة من اللاعبين الشباب في نادي الحلة الرياضي البالغ عددهم (10) لاعبين تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين احدها تجريبية والاخرى ضابطة كل مجموعة مكونة من (5) لاعبين بعد إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ، كما تم اختيار الاختبارات الملائمة مع إجراء تجربة استطلاعية مصغرة على مجموعة من اللاعبين بلغ عددهم (4) لاعبين من نادي الحلة الرياضي أيضا ومن خارج عينة البحث الأساسية مع استعمال الأدوات والوسائل المساعدة في البحث وتم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين ومن ثم تطبيق مفردات تدريبات التحمل الخاص ضمن الوحدات التدريبية البالغة عددها (24) وحدة تدريبية زمن كل وحدة هو (90) دقيقة، وبعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية، أجريت الاختبارات البعدية، ومن ثم معالجة نتائج البحث باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة، وقد خرج الباحثان بعدة استنتاجات كان اهمها حققت المجموعة التجريبية التي استعملت تدريبات التحمل الخاص فروقا معنويا بين الاختبارات القبليّة والبعدية في جميع صفات التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل أداء التصويب ودقته) بكرة السلة، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحثان باعتماد تدريبات التحمل الخاص التي طبقت في أثناء تنفيذ المنهج التدريبي عند تدريب مستويات مناظرة

لمستوى عينة البحث، مع ضرورة اهتمام مدربي الفرق (خاصة فرق الشباب) بتطوير التحمل الخاص ومكوناته الأساسية (تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الأداء) لغرض مواكبة المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية الحديثة بكرة السلة.

الكلمات المفتاحية: التدريبات، التحمل الخاص، الدقة، التصويب، كرة السلة.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

خطت عملية التدريب الرياضي خطوات كبيرة وواسعة نحو التقدم والارتقاء في الوقت الحالي، بالاعتماد على أسس وقواعد علمية صحيحة في استعمال مناهج تدريبية متنوعة الهدف منها الوصول باللاعب أو الفريق ككل إلى الأداء المهاري الذي يتم من خلاله تحقيق أفضل النتائج والتفوق في هذا المجال، ويعد التحمل عنصر بدني أساس في ممارسة جميع الألعاب الرياضية الفردية والجماعية، لأنها تسمح للاعبين بالأداء الحركي المستمر تحت نسب مختلفة من الشدة والحجم، إذ أن التحمل هو القابلية على مقاومة التعب وهو أيضا القدرة على الاستمرار بأداء نشاط رياضي لأطول مدة ممكنة واكبر تكرار بايجابية دون هبوط مستوى الأداء، والتحمل هو القاسم المشترك لمعظم الفعاليات والألعاب الرياضية وله الفصل في المنافسات ولاسيما عندما تتساوى قدرات المتنافسين.

وكرة السلة اللعبة من الألعاب الجماعية الأكثر الشعبية في العالم، وان المتطلبات الأساسية لهذه اللعبة تحتاج إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنياً عالياً، لاسيما وان تغيرات الأداء المهاري الحديثة ترتبط بكفاءة المهارات الدفاعية والهجومية مع مقدار عالٍ للقوة، فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، واعتماد أسلوب اللعب الشامل (الشمولية في أداء الواجبات الخطوية) وإشغال اللاعب لأكثر من مركز في الفريق، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي.. فان عليه الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة وقت المباراة (40) دقيقة وهنا تظهر أهمية التحمل الخاص والمرتبطة بدرجة التكيف الوظيفي، بوصفها إحدى أهم العوامل المؤثرة في مستوى أداء اللاعبين خلال فترات المباراة الأربعة، فاللاعب ذو التحمل الخاص دون المستوى تكون حالة الاستشفاء لديه بطيئة مع شعوره بالتعب المبكر.

لذا تكمن أهمية هذا البحث في دور التحمل الخاص ومكانته في السعي لإيجاد أفضل الطرائق والأساليب لتطويرها بوصفها إحدى أهم المتطلبات الخاصة للاعب كرة السلة، فاللاعبين الذين يتمتعون بتحمل خاص عالي المستوى يكونون أكثر قدرة على تنفيذ ما هو مطلوب منهم في أثناء فترات المباراة، فضلا عن إعطائهم فرص عديدة لمدرّبهم في اختيار نوع الخطة وأسلوب اللعب، لان تطوير مستوى التحمل الخاص والمرتبطة بشكل أساس بدرجة التكيف الوظيفي ينعكس على تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والخطوي والنفسي بصورة جيدة وفعالة طيلة الفترات الأربعة للمباراة، الأمر الذي يؤدي إلى تطوير مستوى الأداء للاعب والفريق على حد سواء.

1-2 مشكلة البحث:

لقد تباينت الآراء حول أفضل التدريبات التي تعتمد على الطرائق والأساليب والمستلزمات التي يمكن استعمالها للإيفاء بمتطلبات الارتقاء بصفة التحمل الخاص للاعبين، إذ يعد التحمل الخاص من الصفات البدنية التي تتميز بمزايا مختلفة أهمها إنها محددة الوقت دائما والتي تتعلق بنوع الفعالية الرياضية، فضلا عن إنها الركيزة الأساسية لمفهوم اللياقة البدنية للاعبين، ومن خلال الخبرة التدريبية للباحثين ومتابعتهما لمباريات دوري كرة السلة العراقية لفئة الشباب وجدا انخفاض واضح في مستوى التحمل الخاص للاعبين والذي يعد إحدى المعوقات التي يعانون منها لاعبو كرة السلة والتي تعيق سير تطورها، فقد لاحظ الباحثان أن اغلب لاعبي فرق كرة السلة العراقية تعاني من انخفاض واضح في مستوى الأداء المهاري لاسيما في الفترة الرابعة من المباراة، بسبب وجود ضعف واضح في مستوى التحمل الخاص للاعبين والذي يؤدي إلى بطء حالة الاستشفاء لديهم وشعورهم بالتعب المبكر وقلة التركيز وانخفاض مستوى الأداء الكلي في جوانبه المختلفة البدنية والفنية والخطوية والنفسية، والذي يظهر من خلال اللعب الغير منظم وتشنيت الكرات وكثرة المناولات المقطوعة وبطء الأداء الدفاعي والهجومية، فضلا عن قلة قدرتهم على تنفيذ الخطط المناسبة الأمر الذي يؤدي إلى إهدار الكثير ومن فرص تسجيل النقاط ومن ثم عدم تحقيق النتيجة المطلوبة ألا وهي الفوز بالمباراة.

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير تدريبات التحمل الخاص في دقة أداء التصويب وتحمله للاعبين الشباب بكرة السلة.

1-4 فرض البحث:

1- لتدريبات التحمل الخاص تأثير ايجابي في تطوير دقة أداء التصويب وتحمله للاعبين الشباب بكرة السلة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 **المجال البشري:** لاعبو نادي الحلة الشباب بكرة السلة في محافظة بابل.

1-5-2 **المجال الزمني:** المدة من 2018/3/1 ولغاية 2018/5/24

1-5-3 **المجال المكاني:** القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية -جامعة بابل.

1-6 تحديد المصطلحات:

1- **التحمل الخاص:** هو "قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفعالية من دون أي هبوط في مستوى الأداء".⁽¹⁾

2- **التصويب:** هو " عملية دفع الكرة باتجاه السلة على شكل حركة رمي باستعمال ذراع أو ذراعين".⁽²⁾

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 **منهج البحث:** استعمل الباحثان المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته متطلبات البحث ولكونه الطريق المناسب

لحل مشكلة البحث، إذ أن "التجريب يبحث عن السبب وكيفية حدوثه، والتجربة هي أهم مميزات النشاط العلمي الدقيق".⁽³⁾

2-2 **عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث المكونة من (14) لاعبا شابا يمثلون فريق نادي الحلة الرياضي، تم اختيار (10) لاعبين

وعن طريق القرعة قسمت هذه العينة إلى (5) لاعبين ليمثلوا المجموعة الضابطة و(5) لاعبين ليمثلوا المجموعة التجريبية.

2-3 **الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة:** استعمل الباحثان الوسائل والأدوات والأجهزة الآتية لجمع المعلومات الخاصة ببحثهما

وهي:

- الاستبانة. -المقابلات الشخصية. -الاختبارات والقياس. -المصادر العربية والأجنبية.

-استمارات تسجيل البيانات. ** ساعة توقيت يدوية إلكترونية. -موانع عدد (8) بارتفاع (76) سم.

-شريط قياس (كتان) طول (30) متر. -مصاطب عدد (3) وشاخص عدد (12).

-صفارة عدد (1). -كرة سلة عدد (10). -ملعب كرة سلة قانوني.

-أجهزة أقال بأدوات حديدية وإطارات ذات أوزان مختلفة.

2-4 تحديد المتغيرات والاختبارات:

2-4-1 **تحديد المتغيرات قيد البحث:** بما أن مشكلة البحث تكمن في الضعف الواضح في مستوى التحمل الخاص ودقة أداء

التصويب وتحمله بكرة السلة، فقد حدد الباحثان متغيرات البحث في (تحمل القوة وتحمل السرعة ودقة أداء التصويب وتحمله) للاعبين

الشباب بكرة السلة.

(1) مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص106.
 (2) صادق خالد محمد. أثر برنامج مقترح لتطوير مهارة ودقة التصويب لدى ناشئي كرة السلة في الأردن، رسالة ماجستير، 1993م، ص19.
 (3) فان دالين ويوبولد. ت.مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل (وآخرون)، القاهرة، مطابع سجل العرب، 1977، ص377.
 * تم تصميم استمارتين لتسجيل البيانات، ينظر الملحق (1) و(2).
 ** ينظر الملحق (3).

2-4-2 تحديد اختبارات التحمل الخاص ودقة أداء التصويب وتحمله بكرة السلة: تعد الاختبارات إحدى أهم الوسائل المستعملة في البحوث فبواسطتها يتم جمع المعلومات اللازمة لتحقيق الأهداف وحل المشاكل التي تواجه التقدم العلمي، وقد استعمل الباحثان الاختبارات* الآتية:

1-الاختبار الأول: الركض المرتد (180) متر من وضع الوقوف.

2-الاختبار الثاني: الجلوس- القفز إلى الأعلى.

3-الاختبار الثالث: اختبار قياس القدرة على التصويب من خلال دقة الأداء وتحمله بكرة السلة.

2-4-3 تجانس العينة: من الأمور المهمة التي يجب أن يتبعها الباحثان هو ضبط المتغيرات وإرجاع الفروق إلى المتغير المستقل، ولغرض التحقق من تجانس العينة وتكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وكما يأتي:

1-أجرى الباحثان عملية تجانس العينة على الرغم من أن العينة المختارة هي من فئة عمرية واحدة (فئة الشباب)، في متغيرات (الطول والكتلة والعمر الزمني والعمر التدريبي)، وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث لمتغيرات (الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول/سم	178.74	2.46	177	0.71
الكتلة/كغم	73.39	2.52	72	0.55
العمر الزمني/سنة	17.22	1.16	18	0.67-
العمر التدريبي/سنة	4.69	1.51	3	1.12

يبين الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء اصغر من (1_+)، مما يدل على تجانس العينة في هذه المتغيرات، إذ كلما اقترب الالتواء من الصفر كان التوزيع اعتدالي⁽¹⁾.

2-أجرى الباحثان عملية تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث التابعة، وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	1.16	0.96	38.24	1.02	39.05	الركض المرتد180متر/ثانية
غير معنوي	1.03	1.28	39	1.45	38	الجلوس- القفز إلى الأعلى/عدد
غير معنوي	0.26	3.39	52.56	3.92	53.24	دقة التصويب/نسبة مئوية %
غير معنوي	0.41	3.84	127.09	3.31	128.13	تحمل أداء التصويب /ثانية

يبين الجدول (2) عدم وجود فروق ذات معنوية دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من المتغيرات المبوثة، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) تحت درجة حرية (8) واحتمال خطأ (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، الأمر الذي يدل على تكافؤهما.

2-4-4 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 1/3/2018 على عينة مكونة من (4) لاعبين من نادي الحلة

الرياضي بكرة السلة لفئة الشباب، وقد كان الغرض من التجربة هو التعرف على ما يأتي:

1-مدى صلاحية الأدوات المستعملة في الاختبارات. 2-الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.

3- كفاءة الكادر المساعد. 4-السلبات التي قد تظهر عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها.

5-مدى استجابة أفراد العينة للاختبارات وصحة أدائهم لها. 6-إيجاد الأسس العلمية للاختبارات.

* ينظر الملحق (4).

(1) فؤاد البهي السيد. علم النفس الإحصائي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1978، ص458.

3-4-5 الأسس العلمية للاختبارات: لقد تم ترشيح واختيار الاختبارات بأسلوب علمي قبل البدء بعملية تنفيذ إجراءات البحث، إذ تتميز هذه الاختبارات بكونها اختبارات علمية مقننة تمتاز (بالصدق والثبات والموضوعية) فقد استعملت في معظم البحوث والدراسات السابقة وعلى مواصفات العينة نفسها، وبالرغم من ذلك أوجد الباحثان الأسس العلمية للاختبارات وكما يأتي:

3-4-5-1 صدق الاختبارات: يعني صدق الاختبار هو أن تكون "مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من أجلها الاختبار فعلاً"⁽¹⁾، وعلى هذا الأساس استعمل الباحثان صدق المحتوى، إذ تم الحصول عليه عن طريق تحديد نسبة آراء السادة الخبراء والمختصين في مجال كرة السلة والتدريب الرياضي والاختبارات والقياس*، وبعد فرز نتائج الاستبانة لهذه الاختبارات، ظهرت نسبة الاتفاق (100%)، وهذا يدل على صدق الاختبارات، وكما هو مبين في الجدول (3).

3-4-5-2 ثبات الاختبارات: إن اعتماد الطرائق العلمية المتعددة لقياس ثبات الاختبار تخضع إلى نوع البحوث المستعملة، وعلى هذا الأساس استعمل الباحثان طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، إذ أن "طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى تطبق في البحوث التجريبية"⁽²⁾، لذا قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (4) لاعبين شباب بتاريخ 3/1/2018، بعدها تم إعادة تطبيق هذه الاختبارات بعد (5) أيام أي بتاريخ 2018/3/6 على العينة نفسها وبعد الحصول على نتائج الاختبارين ومعالجتها إحصائياً باستعمال الارتباط البسيط (بيرسون)، ومن ثم البحث في جدول دلالة معامل الارتباط لمعرفة معنوية وثبات الاختبارات وجد أن القيمة المحسوبة للارتباط هي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0.95) وبدرجة حرية (2) وهذا يؤكد تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات، وكما هو مبين في الجدول (3).

3-4-5-3 موضوعية الاختبارات: تعني الموضوعية "وضوح التعليمات من حيث إدارة الاختبار وإعطاء الدرجة أي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون"⁽²⁾، وقد قام الباحثان باستخراج قيمة الموضوعية للاختبارات عن طريق حساب درجتي قياس مقومين* من الكادر المساعد القائم بالاختبارات ومعالجتها عن طريق قانون الارتباط البسيط (بيرسون)، وكما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين لنا معاملات الصدق والثبات والموضوعية ودرجة الحرية للاختبارات قيد البحث

الاختبارات	الصدق (نسبة الاتفاق)	الثبات	الموضوعية
الركض المرند 180 متر/ثانية	100%	0.96	0.94
الجلوس- القفز إلى الأعلى/عدد	100%	0.97	0.95
دقة التصويب/نسبة مئوية %	100%	0.96	0.92
تحمل أداء التصويب /ثانية	100%	0.98	0.95

2-4-6 خطوات إجراء البحث:

3-4-6-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 10-12/3/2018 في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية -جامعة بابل وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان وأسلوب الاختبار وكادر العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها أو ما يشابهها قدر المكان عند إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث.

3-4-6-2 تدريبات التحمل الخاص: قام الباحثان بإعداد تدريبات في مرحلة الإعداد العام للاعبين فريق نادي الحلة الرياضي الشباب وكانت مدته هي (8) أسابيع، وقد راعى الباحثان المستوى التدريبي والمرحلة العمرية والقابلية البدنية والمهارية والخطية لعينة البحث معتمداً على المصادر والبحوث والدراسات العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي وكرة السلة، فضلاً عن آراء الخبراء

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999، ص13.
*ينظر الملحق (4).

(2) Tuckman, Bruce; Conducting Education Research, 2nd Edition. New York, Harcourt Brace Jovanovich, Inc, 1978, p.162.

والمختصين بكرة السلة وعلم التدريب الرياضي للاستفادة من آرائهم وخبراتهم العلمية والعملية وتوجيهاتهم من أجل إعداد التدريبات وإخراجها بصيغتها النهائية، وقد احتوى المنهج الآتي:

- 1- عدد الوحدات الكلية على (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة.
 - 2- اشتمل القسم الإعدادي للتدريبات على تدريبات عامة وخاصة تتناسب مع أهداف الوحدات التدريبية.
 - 3- احتوى القسم الرئيس على تدريبات بدنية عامة وتدريب خاصة ومركبة (مختلطة) يتم فيها ربط التدريبات الهوائية مع التدريبات اللاهوائية لتطوير تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الأداء ودقته بكرة السلة وكذلك الجانب النظري لتطوير الجانب النفسي والعقلي من خلال شرح طريقة أداء التدريبات ومتطلباتها من حيث الشدة والحجم والراحة بحيث تكون مرتبطة بأهداف التدريب.
 - 4- استعمل الباحثان طرائق وأساليب تدريبية متنوعة مع مراعاة العلاقة فيما بينها بحسب خصوصية كل طريقة أو أسلوب تدريبي من أجل تطوير مستوى التحمل الخاص ودقة التصويب وتحمله بكرة السلة.
 - 5- راعى الباحثان عند إعداده للوحدات التدريبية ما يأتي:
 - أ- الوقت المحدد للوحدة التدريبية. ب- شدة الوحدة التدريبية.
 - ج- عدد التكرارات لكل تمرين في الوحدة التدريبية. د- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع.
 - هـ- فترات الراحة بين تكرار وآخر. و- التدرج في الصعوبة من تمرين لآخر.
- 3-4-6-3 الاختبارات البعدية:** تم إجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بتاريخ 19-21/5/2018 في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية -جامعة بابل، وقد تم تحقيق شروط الاختبارات القبلية نفسها قدر الإمكان.
- 3-5 الوسائل الإحصائية:** استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية. (1)، (2)
- 1- النسبة المئوية. 2- الوسط الحسابي. 3- الانحراف المعياري. 4- معامل الالتواء.
 - 5- معامل الارتباط البسيط (بيرسون). 6- اختبار (t) للعينات المتناظرة.
 - 7- اختبار (t) للعينات المستقلة. 8- معامل الاختلاف.
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**
- 3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها.**
- 3-1-1 عرض نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات التحمل الخاص ودقة أداء التصويب وتحمله بكرة السلة وتحليلها.**

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.62	0.96	36.17	0.96	38.24	الركض المتر/ثانية
معنوي	3.87	0.94	45.62	1.28	39	الجلوس- القفز إلى الأعلى/عدد
معنوي	3.12	1.28	48.72	3.39	52.56	دقة التصويب/نسبة مئوية %
معنوي	3.52	1.61	124.24	3.84	127.09	تحمل أداء التصويب /ثانية

(1) قيس ناجي وبسطويسي احمد. الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987 ص249، ص273، ص184، ص305.

(2) فؤاد البهي السيد. مبادئ الإحصاء وقياس العقل البشري، القاهرة، دار الفكر العربي، ط3، 1979، ص180.

يبين الجدول (4) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات قيد البحث للمجموعة التجريبية، إذ جاءت قيم (t) المحسوبة في اختبارات التحمل الخاص ودقة أداء التصويب وتحمله بكرة السلة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.78) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4)، ولصالح الاختبارات البعدية.

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات التحمل الخاص ودقة أداء التصويب وتحمله بكرة السلة وتحليلها.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة.

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية للاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.18	1.09	38.24	1.02	39.05	الركض المرتد 180 متر/ثانية
معنوي	3.09	1.17	40.84	1.45	38	الجلوس- القفز إلى الأعلى /عدد
معنوي	2.92	1.42	52.19	3.92	53.24	دقة التصويب/نسبة مئوية %
معنوي	2.89	1.73	127.22	3.31	128.13	تحمل أداء التصويب /ثانية

يبين الجدول (5) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات قيد البحث للمجموعة الضابطة، إذ جاءت قيم (t) المحسوبة في اختبارات التحمل الخاص ودقة أداء التصويب وتحمله بكرة السلة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.78) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4)، ولصالح الاختبارات البعدية.

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات بين مجموعتي البحث التجريبية الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات التحمل الخاص ودقة أداء التصويب وتحمله بكرة السلة وتحليلها.

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية للاختبارات بين مجموعتي

البحث التجريبية الضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المعالم الإحصائية للاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	2.85	1.09	38.24	0.96	17.36	الركض المرتد 180 متر/ثانية
معنوي	6.37	1.17	40.84	0.94	62.45	الجلوس- القفز إلى الأعلى /عدد
معنوي	3.63	1.42	52.19	1.28	48.72	دقة التصويب/نسبة مئوية %
معنوي	2.52	1.73	127.22	1.61	124.24	تحمل أداء التصويب /ثانية

يبين الجدول (6) وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ جاءت قيم (t) المحسوبة في اختبارات التحمل الخاص ودقة أداء التصويب وتحمله بكرة السلة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8)، ولصالح المجموعة التجريبية.

3-1-4 عرض نتائج النسبة المئوية للتطور (معامل الاختلاف) للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية الضابطة للاختبارات التحمل الخاص ودقة أداء التصويب وتحمله بكرة السلة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (7) يبين النسبة المئوية للتطور (معامل الاختلاف) للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية الضابطة للاختبارات

التحمل الخاص ودقة أداء التصويب وتحمله بكرة السلة

الضابطة			التجريبية			المعالم الإحصائية للاختبارات
ع	س	خ%	ع	س	خ%	
1.09	38.24	28.50	0.96	36.17	26.54	الركض المرتد 180 متر/ثانية
1.17	40.84	28.65	0.94	45.62	20.60	الجلوس- القفز إلى الأعلى /عدد
1.42	52.19	27.21	1.28	48.72	26.27	دقة التصويب/نسبة مئوية %
1.73	127.22	13.60	1.61	124.24	12.96	تحمل أداء التصويب /ثانية

يبين الجدول (7) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لقياس النسبة المئوية للتطور من خلال استعمال قانون معامل الاختلاف في الاختبارات البعدية لاختبارات التحمل الخاص ودقة أداء التصويب وتحمله بكرة السلة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت النتائج أن هذه المجموعة قد حققت نسبة مئوية للتطور (معامل الاختلاف) في جميع الاختبارات البعدية أصغر من قيم المجموعة الضابطة، وهذا ما يدل على تطور المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات قيد البحث.

2-3 مناقشة النتائج: من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (4) نجد أن المجموعة التجريبية أحرزت فروق معنوية في الاختبارات البعدية لاختبارات تحمل السرعة (اختبار الركض المرتد 180متر) وتحمل القوة (الجلوس- القفز إلى الأعلى) ودقة أداء التصويب وتحمله (اختبار قياس القدرة على التصويب من خلال دقة الأداء وتحمله في كرة السلة) إذ كانت قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، مما يؤكد وجود هذه الفروق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن صفة تحمل القوة والسرعة والأداء عند أفراد المجموعة التجريبية قد تطورت بشكل ملحوظ بسبب فاعلية تدريبات التحمل الخاص ذات التأثير المتعدد الجوانب من خلال مراعاة استعمال تدريبات القوة والسرعة بأشكالها لمختلفة ولمسافات متعددة، فضلا عن تدريبات دقة أداء التصويب وتحمله بكرة السلة، إذ كانت هذه التدريبات تهدف إلى تقنين مكونات الحمل التدريبي من حيث الشدة والتكرار والراحة بالقدر الذي يعمل على تطوير صفة تحمل القوة وتحمل السرعة المناسبة، ففي تحمل القوة يرى الباحثان أن سبب تطورها يعود إلى أن لعبة كرة السلة تعتمد على القوة العضلية عند أداء مهارات الدفاعية والهجومية، إذ أن أداء مجموعة المهارات مثل التصويب باستمرار ضد اللاعبين المدافعين حسب طبيعة الخطط الهجومية سوف يؤدي إلى تطوير تحمل القوة، إذ إن تحمل القوة هي عبارة "عن القدرة على العمل لمدة طويلة وتكرار الحركة مع جهد متواصل"⁽¹⁾، كما أن العمل للمقاومات ولمدد طويلة يمكن أن يطور تحمل القوة لأنها "القدرة على تكرار الأداء العضلي لأكثر عدد ممكن من المرات على أن يكون الحمل الواقع على كاهل العضلات حملا متوسط".⁽²⁾

كذلك يعزو الباحثان تطور تحمل السرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى التركيز وتكرارات أكثر منه للمجموعة الضابطة لأداء مهارة التصويب التي تتسم بسرعة الأداء الذي أدى إلى إيجاد حالة من التكيف لدى اللاعبين للعمل بسرعة عالية لأطول مدة ممكنة ومواجهة التعب الناتج عن الأداء، فضلا عن أن تدريبات التحمل الخاص المعدة من الباحثان مبنية على أسس علمية تم فيها استعمال شدة ومسافات قصيرة تتلاءم مع خصوصية اللعبة وهذا يتفق إلى ما أشير إليه في أن "ألعاب الكرة ومنها كرة السلة يتميز الأداء فيها بتحمل السرعة لزيادة قدرة اللاعب على أداء مسافات قصيرة وسريعة لمرات كثيرة خلال المباراة"⁽³⁾، لأن خلال المباراة تتنوع خطوات اللعب من المشي إلى الركض السريع إلى الهرولة إذ أن الهدف من تطوير تحمل السرعة في ألعاب الكرة يجب أن يشمل مسافات قصيرة في حدود (25-50) متراً نظراً إلى أن الغرض من التدريب هو التركيز على الألياف العضلية السريعة، فضلا عن ذلك أدت هذه التدريبات إلى تطوير الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية بوصفها إحدى "عوامل السرعة والتوازن في أثناء تغيير الاتجاه والاستجابات السريعة للمواقف المتغيرة".⁽⁴⁾

ونلاحظ بالمقابل انه حصل تطور وكما أظهرته نتائج الجدول (5) ولكنه غير بارز في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث نفسها وعلى الرغم من وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية إلا أن تطورها لم يرتق لمستوى تطور أفراد المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان سبب هذا التطور كان نتيجة الاهتمام بتطوير صفات التحمل والقوة والسرعة كل على حدة وعدم التركيز على الصفة المركبة من هاتين الصفتين (تحمل القوة وتحمل السرعة)، إذ كان المنهج المتبع مع المجموعة الضابطة يحتوي على تمارين لتطوير التحمل، إضافة إلى القوة ولكن بشكل لم يتم فيه التركيز والاهتمام في اختيار التدريبات المؤثرة في تطوير التحمل

(1) قاسم حسن مهدي المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطي. التدريب الرياضي والأرقام القياسية، مطبعة جامعة بغداد، 1987، ص86.

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين. رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتابة للنشر، 2001، ص62.

(3) أمر الله احمد البساطي. التدريب والإعداد البدني كرة القدم، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998، ص161.

(4) ريسان خريبط. التدريب الرياضي، الموصل، دار الكتب، 1988، ص278.

والقوة، فضلا عن تحمل القوة وهذا يتطابق مع ما جاء في المصادر من "أن الميزة الرئيسية لتطوير تحمل القوة هو التكامل الميكانيكي لطاقة الانجاز من خلال دمج صفتي التحمل والقوة في أثناء النشاط الحركي على أن يتم ذلك بشدة مشابهة للسباقات أو مقارنة لها أو أعلى منها وذلك لتحسين عملية امتصاص الأوكسجين"⁽¹⁾، كذلك قلة التركيز والاهتمام في اختيار التدريبات المؤثرة في تطوير التحمل والسرعة فضلا عن تحمل السرعة لان العلاقة المتبادلة بينهما (تحمل السرعة) الذي تم من خلال تنمية المجاميع العضلية الكبرى المتحركة بانقباضات لاهوائية لمدة زمنية تقع بين (20-120 ثانية) لأن مجال العمل تحت (20 ثانية) هو شكل العمل الرئيس للسرعة (غير المميزة بالتحمل)، ولان "السرعة الحركية تعتمد على تراطبات التحمل والسرعة وهذا ما تتطلبه الألعاب والفعاليات الرياضية"⁽²⁾.

ومن خلال الاطلاع على الجدولين (6 و 7) نجد أن هناك فروقا معنويا كبيرة بين مجموعتي البحث لتجريبية والضابطة وتطور كبير في الاختبارات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يدل على فاعلية التدريبات التي استعملها أفراد هذه المجموعة، إذ أظهرت تدريبات التحمل الخاص تأثيرها الواضح في تطوير تحمل القوة وتحمل السرعة من خلال تشكيل الطرق والأساليب والوسائل التدريبية المستعملة وتغيير نسبتها وأنواعها طبقا لهدف التدريب ولحل الواجب الرئيس وهو الوصول إلى مستوى عال لتحمل القوة وتحمل السرعة بوصفهما إحدى المكونات الرئيسية للتحمل الخاص، الأمر الذي جعل تطور مستوى أفراد هذه المجموعة سريعا وفعالا في نتائج هذه الاختبارات والذي يعد مؤشرا لتطور تحمل القوة وتحمل السرعة بشكل بارز، لأن هذه التدريبات أعطت نتائج متنوعة وتأثيرات مختلفة ومتعددة الجوانب، الأمر الذي انعكس على تطوير صفات بدنية مختلفة بالإضافة إلى التركيز الذي اعتمده الباحثان في هذه التدريبات على صفتي تحمل القوة وتحمل السرعة، فضلا عن التطور الذي حصل في الدقة نتيجة تكرار أداء التدريبات الخاصة بتطوير مهارة التصويب وتحملها، إذ أن "ارتفاع مستوى الصفات البدنية العامة ينعكس على ارتفاع حالة الانجاز الرياضي"⁽³⁾، كما أن لتطور تحمل القوة تأثير ايجابي في نتائج اختبار صفة تحمل الأداء والتي "تعد اقرب شكل للتحمل الخاص"⁽⁴⁾.

ومن أسباب تطور المجموعة التجريبية في هذه الاختبارات هي أن تدريبات التحمل الخاص كانت منسجمة مع إمكانية اللاعبين وقابلياتهم في هذه الفئة العمرية، إذ كان لاستعمال هذه التدريبات تأثيرها الواضح في تحسين الحركة الاقتصادية بواسطة تقليل معدل صرف الطاقة لدى اللاعبين الذي "يزداد كلما كان التدريب صعباً ومركباً بشكل منوع"⁽⁵⁾. هذا بالإضافة إلى أن استعمال هذه التدريبات ممكن أن يؤدي من الناحية الفسيولوجية إلى التأثير الكامل على الأجهزة العضوية مما يطور من قدرة اللاعب على مقاومة التعب بشكل واسع "فالتعب ظاهره معقدة وذات جوانب متعددة، مما يستدعي ضرورة تعدد طرق التدريب وما ينتج عنه من تأثير متعدد الأبعاد في الأجهزة الوظيفية"⁽⁶⁾.

كما أن تطور المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعيدة هو نتيجة منطقية لذلك، إلا أن هذا التطور يعد ضعيفا مقارنة بتطور أفراد المجموعة التجريبية فالنتيبت غير الكافي لدقة الأداء في التصويب سببه عدم إدراك العلاقة المتبادلة بين الصفات البدنية والصفات المركبة بشكل كامل بوصفها عملية موحدة تسير بشكل متواز خلال التدريب⁽⁷⁾، وهذا ما تطلب من الباحثين التركيز على ربط صفتي تحمل القوة وتحمل السرعة بدقة أداء التصويب خلال التدريبات والذي ظهر واضحا في نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا ما أكدته المصادر من أن "تدريب التحمل المرتبطة بالأداء يخدم البناء المباشر لمستوى اللاعب في الفعالية الخاصة وهذا يشمل متطلبات التدريب والمنافسة التي ينصب مجمل تأثيرها على بناء الصفات البدنية الخاصة وربطها بالفعالية والتكنيك الرياضي والقابلية المهارية والتكتيكية وما يحصل عن ذلك من انسجام بيولوجي"⁽⁸⁾، فضلا عن أن الدقة تعد عاملاً مهماً وأساسياً

(1) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي. اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص169.

(2) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي، مصدر سبق ذكره، ص132.

(3) ريسان خريبط، مصدر سبق ذكره، ص245.

(4) David (2002) , Op. Cit, P. 105

(5) Widemann, B: Training und uber training. verlagsporting, Hamburg. 1999,. P. 204.

(6) Dick Frank. B. S. C.: Soccer Training principles, London, 2000, P.233.

(7) ريسان خريبط، مصدر سبق ذكره، ص213.

(8) هارة، مصدر سبق ذكره، ص200.

لارتباطها الكبير في تسجيل النقاط وتحقيق الفوز في الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، ومنها لعبة كرة السلة وعلى هذا الأساس يجب توافرها في الأداء كونها المعيار الذي نصف من خلاله جودة الأداء المهاري، فضلا عن ذلك فأنها الهدف الأساسي في عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي لمعظم الفعاليات والألعاب الرياضية، وهي تمثل الكفاءة العالية في تسجيل النقاط وإصابة السلة، فقد يؤدي اللاعب التصويب في كرة السلة بمستوى عال من التوافق والانسيابية لكنه يخفق في تحقيق الهدف المرجو من التصويب وهو تسجيل النقاط، لذا لا يمكن وصف أدائه بالمهارة لغياب الدقة، لان الدقة هي قدرة اللاعب على "التحكم في حركاته الإرادية تجاه هدف معين وقد يكون هذا الهدف على مسافة معينة مثل التصويب بكرة أو بندقية على هدف معين أو الوصول إلى هذا الهدف عن طريق الجسم كله أو بعض أعضائه (الركض أو نهاية طريق في سباق بين اللاعبين)⁽¹⁾.

ومن خلال ما تقدم وجد الباحثان إلى أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات المعنية بقياس صفات التحمل الخاص وبفروق معنوية دالة إحصائياً، الأمر الذي يدل على أفضلية تدريبات التحمل الخاص المبنية بأسس علمية والتي أدت إلى تطوير الصفات المركبة الثلاث (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الأداء) والتي تمثل المكونات الرئيسية لصفة التحمل الخاص لدى أفراد المجموعة التجريبية عند مقارنتها بأفراد المجموعة الضابطة التي خضعت للمنهج المتبع من قبل المدرب.

4-الاستنتاجات والتوصيات

4 - 1 الاستنتاجات:

1-حققت المجموعة التجريبية التي استعملت تدريبات التحمل الخاص فروقاً معنوياً بين الاختبارات القبليّة والبعدية في صفات التحمل الخاص جميعها: (تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل أداء التصويب ودقته) بكرة السلة.

2-حققت المجموعة الضابطة التي استعملت المنهج المتبع فروقاً معنوياً بين الاختبارات القبليّة والبعدية وتطورا في صفات التحمل الخاص جميعها: (تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل أداء التصويب ودقته) بكرة السلة، إلا أن هذا التطور لم يكن بالمستوى الذي تحقق للمجموعة التجريبية.

3-التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في جميع صفات التحمل الخاص في الاختبارات البعدية كان نتيجة الفعل المؤثر الخاص لتدريبات التحمل الخاص.

4-2التوصيات:

1-اعتماد تدريبات التحمل الخاص التي طبقت في أثناء تنفيذ المنهج التدريبي عند تدريب مستويات مناظرة لمستوى عينة البحث.

2-ضرورة اهتمام مدربي الفرق (خاصة فرق الشباب) بتطوير التحمل الخاص ومكوناته الأساسية (تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الأداء) لغرض مواكبة المتطلبات البدنية والمهارية والخطية الحديثة بكرة السلة.

3-تصميم مناهج تدريبية أخرى باستعمال تدريبات متنوعة لتطوير صفات بدنية ودقة أداء أخرى لم تتناولها هذه الدراسة.

4-ضرورة إجراء اختبارات دورية للصفات البدنية والوظيفية للتعرف على مدى التطور الحاصل للجسم نتيجة العملية التدريبية، ومدى تكيف الأجهزة الوظيفية للجسم لمتطلبات الأداء بكرة السلة.

5-إجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى العلاقة الارتباطية بين صفات التحمل الخاص واهم المتغيرات الوظيفية للاعب كرة السلة.

6-إجراء بحوث تطبيقية مشابهة ومكاملة على لاعبي الفئات العمرية الأخرى من أجل الارتقاء بمستوى التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية الأخرى.

(1) محمد صبحي حسنين. القياس والتقييم بالتربية الرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص455.

المصادر العربية والاجنبية:

- أمر الله احمد البساطي. التدريب والإعداد البدني كرة القدم، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998.
- حمدان الكبيسي. تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994.
- ذوقان عبيدات. البحث العلمي (مفهومه. أدواته. أساليبه)، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1988.
- ريسان خريبط. التدريب الرياضي، الموصل، دار الكتب، 1988.
- ساري احمد حمدان. اللياقة البدنية والصحية، الأردن، دار وائل للنشر، 2001.
- صادق خالد محمد. أثر برنامج مقترح لتطوير مهارة ودقة التصويب لدى ناشئي كرة السلة في الأردن، رسالة ماجستير، 1993.
- فان دالين وبوبولد. ت. مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل (وآخرون)، القاهرة، مطابع سجل العرب، 1977.
- فؤاد البهي السيد. علم النفس الإحصائي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1978.
- فؤاد البهي السيد. مبادئ الإحصاء وقياس العقل البشري، القاهرة، دار الفكر العربي، ط3، 1979.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي. اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- قاسم حسن مهدي المنذلاوي ومحمود عبد الله الشاطي. التدريب الرياضي والأرقام القياسية، مطبعة جامعة بغداد، 1987.
- قيس ناجي وبسطويسي احمد. الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين. اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين. رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتابة للنشر، 2001.
- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي، ط12، القاهرة، دار المعارف، 1992.
- محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم بالتربية الرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر، 1999.
- مقتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- هارة. أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990.
- **Dick Frank. B. S. C.: Soccer Training principles, London, 2000.**
- **David Sulherlan: Get endurance for Soccer, Pelha Books, London, 2002.**
- Charles Hughes: Tactics and Teamwork. The white Ross press. London.1973.
- Coleman: Brian,E, Basketball, Techniques teaching and Training U.S.A: Asbarnes ; Co. 1975.
- Tuckman,Brucew; Conducting Education Research،2 nd Edition. New York, Harcourt Brace Jovanovijch, Inc, 1978.
- Michael J. Alter, ph. D; soccer fitenees. pelha books. London. 2001.
- Widemann, B: Training und uber training. verlagsporting, Hamburg. 1999.

الملحق (1) يبين استمارة تسجيل بيانات اختبار دقة أداء التصويب وتحمله بكرة السلة

ت	اسم اللاعب	عدد المحاولات الكلية	عدد المحاولات الناجحة	زمن الأداء
1				
2				
3				
4				
5				

الملحق (2) يبين استمارة تسجيل بيانات اختباري تحمل القوة وتحمل السرعة قيد البحث

الملاحظات	اختبار الركض المرتد (180) متر من وضع الوقوف	القوة (اختبار الجلوس- القفز إلى الأعلى)	اسم اللاعب	ت
	الزمن المستغرق بالثانية	عدد القفزات الناجحة		
				1
				2
				3
				4
				5

الملحق (3) يبين الاختبارات قيد البحث

1-الاختبار الأول: الركض المرتد (180) متر من وضع الوقوف.(1)

-الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

-الأدوات المستعملة: شريط قياس وساعة توقيت يدوية وصفارة وشاخص عدد (4) المسافة بين شاخص وآخر (15) متر.

-مواصفات الأداء: بعد إعطاء إشارة البدء (الصفارة) يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني والعودة إلى البداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة إلى البداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة إلى البداية، وبذا يكون اللاعب قد أنهى الاختبار.

-طريقة التسجيل:

1- يقوم المسجل بتدوين الوقت المستغرق بالثانية ولاقرب 1% من الثانية.

2-يقوم كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة.

3-تعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الأداء (سقوط اللاعب في أثناء الارتداد).

2-الاختبار الثاني: الجلوس- القفز إلى الأعلى.(2)

-الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة.

-مواصفات الأداء: من وضع الجلوس الطويل مد الركبتين والساقان ملامستان للأرض واليدين ملامستان للأرض أيضا، ينهض اللاعب من هذا الوضع ويقفز في الهواء ثم العودة إلى الوضع الابتدائي وهكذا ... وتحسب المحاولات الصحيحة فقط إلى حد (90) ثانية.

طريقة التسجيل: 1-يقوم المسجل بتدوين المحاولات الناجحة (عدد القفزات). 2-عدم تسجيل المحاولات غير المطابقة لوصف الأداء.

3-الاختبار الثالث: اختبار قياس القدرة على التصويب من خلال دقة الأداء وتحمله في كرة السلة.(3)

-الهدف الغرض من الاختبار: قياس ناتج التصويب من خلال دقة وتحمل الأداء من مسافات وزوايا مختلفة من الملعب للاعب كرة السلة.

-الأدوات المستعملة: (4) كرات سلة و(3) حلقات كاو تشوك وهدف قانوني لكرة السلة وفرشاة طلاء وجير وساعة إيقاف وشريط لاصق واستمارة لتسجيل النتائج.

-إعداد مكان الاختبار:

-ملعب كرة سلة وتوضع عليه (10) نقاط للتصويب موزعة كما يأتي:

(1) زهير الخشاب (وآخرون). كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1999، ص134.

(2) ثامر محسن (وآخرون). الاختبار والتحليل بكرة القدم، الموصل، مطبعة الجامعة، 1991، ص136.

(3) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين. الحديث في كرة السلة، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص170.

- 1-منطقة التصويب رقم (1) على بعد (4) أمتار من مركز الحلق وبزاوية (180) وتحدد بخط طوله (50) سم عمودي على الخط الواصل من مركز الحلق وفي اتجاه اليسار من السلة.
- 2-منطقة التصويب رقم (2) تقع على خط الثلاث نقاط وبزاوية (45) جهة يمين السلة وتحدد بخط طوله (50) سم عمودي على الخط الواصل من مركز الحلق.
- 3-منطقة التصويب رقم (3) على بعد (4) أمتار من مركز الحلق وبزاوية (180) وتحدد بخط طوله (50) سم وتقع على جهة اليمين من السلة.
- 4-منطقة التصويب رقم (4) تقع على خط الثلاث نقاط وبزاوية (45) جهة اليسار من الهدف وتحدد بخط طوله (50) سم.
- 5-منطقة التصويب رقم (5) تقع على بعد (2) متر من منطقة مركز الحلق وبزاوية (45) وعلى الخط الوهمي الممتد للمنطقة رقم (2) جهة اليمين من السلة.
- 6-منطقة التصويب المنطقة رقم (6) تقع على خط الثلاث نقاط وعلى يسار السلة بزواوية (180) وتحدد بخط طوله (50) سم عمودي على الخط الوهمي المقاس من مركز الحلق.
- 7-منطقة التصويب رقم (7) تقع على خط الرمية الحرة (5.80) سم وتحدد بخط طوله (50) سم يقع على خط الرمية الحرة.
- 8-منطقة التصويب رقم (8) تقع على خط الثلاث نقاط وعلى يمين السلة وبزاوية (180) وتحدد بخط طوله (50) سم عمودي على الخط الوهمي المقاس من مركز الحلق.
- 9-منطقة التصويب رقم (9) تقع على بعد (2) متر من نقطة مركز الحلق وبزاوية (45) وعلى الخط الوهمي الممتد للمنطقة رقم (4)، وعلى يسار السلة.
- 10-منطقة التصويب رقم (10) تقع على خط الثلاث نقاط وتكون عمودية على الخط الواصل من مركز الحلق وتحدد بخط طوله (50) سم موازي للحد النهائي، ويستعمل شريط لاصق بعرض (5) سم لتحديد مناطق التصويب العشر طوله (50) سم، وترسم أرقام على الأرض عند كل منطقة تحدد رقم المنطقة من (1 إلى 10) بلون مغاير للون أرضية الملعب لتوضيح مسار الاختبار، وتوضع (3) كرات إضافية واحدة عند منتصف الحد النهائي، والأخبرتان عند خطي الجانب الأيمن، والأيسر، وعلى بعد (4) أمتار من الحد النهائي وتثبت على حلقات من الكاوتشوك.

-مواصفات الأداء:

- 1- يقف المختبر عند المنطقة رقم (1) وخلف خط التصويب مباشرة ويديه كرة سلة وعند سماع إشارة البدء من المحكم يقوم بالتصويب على السلة من القفز، إذا تحققت إصابة يركض المختبر لالتقاط الكرة المرتدة من الشبكة ويحاول بها في اتجاه المنطقة رقم (2) في التصويب، ويصوب من خلف الخط مباشرة إلى أن يحقق إصابة.
- 2-إذا لم تتحقق الإصابة فعلى المختبر الركض للالتقاط الكرة المرتدة من اللوحة والرجوع بها إلى منطقة التصويب رقم (1) نفسها ويؤدي محاولة ثانية، وثالثة إلى أن تتحقق إصابة ناجحة، ثم يلتقطها مرة أخرى وينتقل إلى المنطقة التي تليها في الترتيب ويصوب منها بنفس الطريقة إلى أن تتحقق إصابة ناجحة من أماكن التصويب المرسومة في الملعب حسب التسلسل الرقمي من (1 إلى 10) إلى أن يحقق (10) إصابات ناجحة من العشر مناطق المحددة للتصويب.

تعليمات الاختبار:

- 1-يتم التصويب من خلف العلامة الموضوعة على الأرض مباشرة ويكون التصويب يتم من القفز.
- 2-في حالة فشل التصويب على المختبر النقاط الكرة المرتدة من الهدف والعودة بالمحاولة بالكرة لمكان التصويب لمعاودة الأداء إلى أن يحقق إصابة ناجحة.
- 3-ينتقل المختبر من المنطقة رقم (1) تليها (2)، (3) بالترتيب إلى أن يصل إلى المنطقة العاشرة.

4-ينتهي الاختبار بعد تحقيق الإصابة من المنطقة العاشرة بنجاح ويلتقط المختبر الكرة من أسفل السلة.
5- عند خروج الكرة التي يؤدي بها المختبر الاختبار حدود الملعب يمكنه التقاط إحدى الكرات الإضافية الموضوعة عند الحد النهائي، أو الخطوط الجانبية على شرط أن يلتقط الكرة من مكان خروج كرتة الأصلية، فإذا خرجت الكرة من الحد النهائي يلتقط المختبر الكرة الموضوعة عند الحد النهائي، وإذا خرجت من الحد الجانبي الأيمن يلتقط الكرة الموضوعة عند الحد الجانبي الأيمن.

طريقة تسجيل الاختبار:

- 1- تحسب عدد المحاولات الكلية التي قام المختبر بتصويبها حتى سجل (10) محاولات ناجحة.
- 2- يحسب الزمن من لحظة صدور الأمر بالبداية إلى أن يلتقط المختبر الكرة بعد ارتدادها من السلة عقب التصويبة الناجحة (العاشرة) من منطقة التصويب العاشرة.
- 3- تعد محاولة فاشلة ويخطر المختبر فوراً لإعادتها إذا لمس علامة التصويب من المنطقة المخصصة حتى لو حقق إصابة ناجحة.
- أ- يخطر المختبر فوراً لإعادة المحاولة مرة أخرى. ب- إذا ارتكب مخالفة الركض بالكرة قبل التصويب.
- ج- إذا ارتكب مخالفة المحاور المزدوجة. د- إذا ارتكب أي مخالفات قانونية تحدث أثناء الأداء.
- 4- يحسب زمن الأداء الفعلي من لحظة إعطاء إشارة البدء وحتى يمسك المختبر الكرة بعد تحقيق إصابة ناجحة من النقطة العاشرة، بعد حصر عدد المحاولات الكلية لكل لاعب يتم حساب النسبة المئوية من خلال المعادلة الآتية:

10

$$\% = 100 \times \text{عدد المحاولات الكلية}$$

الملحق (4) يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض الاختبارات قيد البحث عليهم

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. مجيد جاسم الياسري	الاختبارات والقياس	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. محمود داود الربيعي	طرائق التدريس-كرة السلة	جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. جمال صبري فرج	كرة السلة-تدريب رياضي	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د. نعيم عبد الحسين	كرة السلة-بايوميكانيك	جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د. نصر حسين عبد الأمير	كرة السلة- تدريب رياضي	جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة