تصميم وتقنين اختباري سرعة وتحمل أداء التصويب السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة

أ.م.د وسام فلاح عطية
كلية التربية الرياضية
جامعة البصرة

الملخص العربي:

جاءت أهمية البحث في إيجاد تصميم وتقنين اختبارين مقترحين للأداء المهاري للتصويب السلّمي بدلالة سرعة وتحمل الأداء من خلال مؤشر دقة التصويب. فضلاً عن إيجاد درجات ومستويات معيارية للاختبارين المصممين والتي تمكن المدرب الرياضي من التعرف على مستوى لاعبيه باستخدام الدرجات المعيارية.

اهداف البحث:

١-تصميم وتقنين اختباري سرعة وتحمل أداء التصويب السلّمي بكرة السلة للاعبين الشباب.

٢- إيجاد درجات ومستويات معيارية لاختباري سرعة وتحمل اداء التصويب السلّمي بكرة السلة للاعبين الشباب.

وبناءا على ماتقدم وضع الباحث التوصيات الاتية:

١- يوصي الباحث باستخدام الاختبارين المصممين في تقييم صفتي سرعة وتحمل أداء التصويب السلّمي بكرة السلة على مستوى فئة الشباب.

٢- تقنين هذين الاختبارين على فئات أخرى وإيجاد درجات ومستويات معيارية لها.

٣- يوصي الباحث على إعداد مناهج تشكل فيها هذين الصفتين نسبة تتلائم مع أهمية كلاهما في المباراة.

Designing and codify the tests of speed and endurance of the performance of layup shot for basketball young players

Assistant Prof. Dr Wissam Falah Attiya
College of Physical Education – University of Basra
2014

Research Summary

the importance of the research; it is finding a design and code for the two proposed tests for the skillful performance of layup shot in terms of the speed and endurance of performance via the indicator of the accuracy of the shot. Furthermore, finding standardized degrees and levels for the two designed tests that enable the coach to know the level of his players using the standardized degrees

Objectives of the research

1- Designing and codifying the tests of speed and endurance of the performance of layup shot for basketball young players
2- Finding standardized degrees and levels for the two tests of speed and endurance of the performance of layup shot for basketball young players.

Therefore, the researcher has reached the following conclusions:

1- The highest percentage of research sample was (63.33%) in the test of the speed of performing the layup shot in the medium level which indicates that the sample is identical to a high percentage.
2- The highest percentage of research sample was (46.66%) in the test of the endurance of performing the layup shot in the medium level which indicates that the sample is different due to the nature and the level of the training situation of the individuals of the research sample.

Based on the above the researcher recommends the following:

1- The researcher recommends using the two tests designed to evaluate the speed and endurance of the performance of the layup shot in basketball on youth level.
2- Codifying those two tests on other groups and finding standardized degrees and levels for them.
3- The researcher recommends preparing curricula in which the above two qualities constitute a proportion that fits the importance of them both in the basketball match.

١ – التعريف بالبحث

١ – ١ المقدمة وأهمية البحث

أمتاز العصر الحديث بالتطورات العلمية والتقنية السريعة في مجالات الحياة العلمية كافة ومنها المجال الرياضي الذي تطلب إجراء الكثير من الدراسات والبحوث من أجل الوصول إلى حل المشكلات التي ترافق الألعاب الرياضية التي تستوجب حلاً علمياً وعملياً لها.

إذ خطت العمليات التدريبية خطوات واسعة نحو التقدم في عصرنا الحديث، أستناداً إلى استخدام التقويم والقياس والتي كان لها الأثر الواضح في هذا التقدم ودور بارز في التشخيص والتصنيف والتنبؤ والانتقاء، بل بلغ من أهميتها أن أصبحت أساساً هاماً يعتمد عليها في تخطيط التدريب الرياضي وأحد القواعد التي تستند عليها العملية التدريبية. ويؤكد (عصام عبد الخالق) على أهمية التقويم في التدريب الرياضي ودوره الفعال في البرامج ومدى تحقيقه للأغراض الموضوعة وأهميته في معرفة مواطن الضعف لدى الأفراد أو في البرامج ومدى تحقيقه للأغراض الموضوعة وأهميته في معرفة مواطن الضعف لدى الأفراد أو في البرامج وتحديد مدى التقدم وحالة الفرد التدريبية وسماته وخصائصه الحركية[١١].

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الفرقية التي تتطلب خصوصية في تدريبها وخاصة بعد التعديلات الأخيرة في نظام أدائها، فهذه اللعبة تتطلب أداءً سريعاً من قبل اللاعبين في تنفيذ عمليات الهجوم والعودة على نحو أسرع لغرض الدفاع كما تتطلب تنقلاً سريعاً من قبل اللاعبين من مكان إلى آخر على مدى أربعة فترات، وعلى هذا الأساس تحتاج هذه اللعبة إلى تطوير قدرات بدنية تتناسب مع طبيعة أدائها بحيث تجعل اللاعب يتمكن من أداء الأربع فترات بكفاءة عالية مقاوماً للتعب من خلال تحمل الأداء ومحتفظاً بسرعة الأداء بالشدة التي تتلائم مع مجريات المباراة.

فلذا يعد تحمل الأداء هو كفاءة الفرد في التغلب على التعب في ظروف العمل الوصفي الذي يتطلب الأداء بسرعة متزايدة، وتعد صفة سرعة الأداء من القدرات الواجب توافرها في أداء الفرد من أجل تنفيذ الواجب الحركي بأداء يتصف بالسرعة.

ومما تقدم نرى ان التطور الحاصل في هذه اللعبة لم يأت من فراغ وإنما جاء نتيجة الجهود العلمية الحقيقية والمتابعات المستمرة لمستويات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية عن طريق الاختبارات المستمرة وبمختلف انواعها ومن هذه الاختبارات هي الاختبارات التخصصية التي تقدم لنا وبشكل مستمر الوضع الراهن لمستويات اللاعبين بمهارة معينة. ومن هنا جاءت أهمية البحث في إيجاد تصميم وتقنين اختبارين مقترحين للأداء المهاري للتصويب السلّمي بدلالة سرعة وتحمل الأداء من خلال مؤشر دقة التصويب. فضلاً عن إيجاد درجات ومستويات معيارية للاختبارين المصممين والتي تمكن المدرب الرياضي من التعرف على مستوى لاعبيه باستخدام الدرجات المعيارية.

١-٢ مشكلة البحث

---

[١] عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي – نظريات – تطبيقات، دار المعارف، ١٩٩٤ ٢٤٧.

إن الغاية الأساسية من البحث في مجال التربية الرياضية هو الأرتقاء بمستوى التدريب الرياضي من خلال استخدام التقنيات الحديثة المختلفة التي تنبثق من العلوم الأخرى كعلم الفسيولوجيا والهندسة والاختبارات والقياس التي لها الدور الكبير في إعطاء التقييم الموضوعي لحالة اللاعب التدريبية من الناحية البدنية والمهارية والوظيفية، وان اعتماد ما هو جديد وعلمي في تقييم حالة اللاعب يعد من المظاهر التي تساعد على النهوض بالعملية التدريبية من خلال الاعتماد على برامج إعداد متكاملة معتمدة على الاختبارات والمقاييس الموضوعية التي تعتبر إحدى الوسائل العلمية اللازمة لاستمرار التقدم في الجانب العلمي وهو الأساس والمحك الذي ينهض بالرياضي إلى أعلى المستويات.

ومن هنا تجلت مشكلة البحث إلى أن صعوبة متطلبات الأداء والتغيرات المستمرة التي تطرأ على قوانين وقواعد اللعبة الرياضية والتطورات التي تطرأ على خطط اللعب الأمر الذي يزيد من الأعباء البدنية على الرياضي وهذا بدوره يحتم علينا من رفع مستوى كفاءة الفرد الرياضي البدنية والمهارية أثناء الوحدة التدريبية ولا يمكننا معرفة مستوى التطور الحاصل ومستوى الفروقات الفردية فيما بين اللاعبين إلا من خلال الاعتماد على العمل على تصميم اختبارات ووسائل قياس وادوات جديدة تتلائم مع الجهود البدنية المعطاة أثناء الوحدة التدريبية من سرعة وتحمل أداء في مهارة معينة وبالأحرى مهارة التصويب السلّمي قيد الدراسة، كما لاحظ الباحث من خلال الإطلاع على الدراسات والبحوث في مجال التربية الرياضية قلة الدراسات التي تتناول تصميم الاختبارات وخاصة اختباري قياس سرعة وتحمل اداء التصويب السلّمي من خلال مؤشر دقة التصويب، فلذا لجأ الباحث إلى تصميم وتقنين اختباري سرعة وتحمل أداء التصويب السلّمي بكرة السلة لتوفير اختبارات تخصصية قد تكون ذات فائدة في الكشف عن مستوى حالة اللاعب التدريبية في صفتي سرعة وتحمل الأداء في مهارة التصويب السلّمي وبذلك نتمكن من الأرتقاء بالواقع الرياضي في لعبة كرة السلة.

إذ يذكر (محمد عثمان) على الرغم من حقيقة البحوث التطبيقية في مجال التدريب الرياضي من طفرة هائلة أسهمت خلالها العلوم ذات العلاقة بصدق وموضوعية نتائجها...، إلا أنه لايزال هناك العديد من الجوانب التي تحتاج إلى المزيد من البحث والتجريب لتفسيرها والكشف عن ما يكتنفها من غموض وأسرار خصوصاً[١٢].

١-٣ أهداف البحث

١- تصميم وتقنين اختباري سرعة وتحمل أداء التصويب السلّمي بكرة السلة للاعبين الشباب.

٢- إيجاد درجات ومستويات معيارية لاختباري سرعة وتحمل اداء التصويب السلّمي بكرة السلة للاعبين الشباب.

١-٤ مجالات البحث

---

[١] محمد عثمان: الحمل التدريبي والتكيف، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠ . .٣٤.

١- **المجال البشري:**لاعبوا شباب نادي نفط الجنوب الرياضي ونادي السماوة الرياضي تولد ١٩٩٦ والحاصلون على المراكز الأول والثاني على مستوى القطر للموسم الرياضي ٢٠١٣.

٢- **المجال المكاني:** قاعة نادي نفط الجنوب الرياضي ونادي السماوة الرياضي.

٣- **المجال الزماني:** للفترة من ٢٠١٣/١٢١/١ ولغاية ٢٠١٤/٢/١.

٢- الدراسات النظرية

٢-١ سرعة الأداء

إن سرعة الأداء المهاري بكرة السلة تتمثل في كيفية أداء اللاعب لأي حركة باستخدام الكرة أو بدونها في أقل زمن ممكن مثل سرعة الاستلام والتسليم في المناولات وسرعة الطبطبة وسرعة التصويب وسرعة التحرك الدفاعي... الخ مع ضرورة تلازم أداء أي مهارة بكرة السلة بالدقة العالية.

وهي إمكانية الفرد على أداء المهارات الأساسية بقدرة عالية وبزمن أقل لأن أغلب المواقف في كرة السلة تتطلب أداءً مهارياً للتخلص من الخصم والوصول أثناء المحاورة إلى ساحة الخصم بأسرع وقت لتنفيذ خطة تتطلب الأداء الشريع فكلما زادت سرعة تنفيذ المهارات كلما أدى ذلك إلى عدم اتاحة الفرصة للخصم من التحرك لإيقاف الهجمات وهذا يتطلب ان تكون المهارة ذات مستوى عال وليخصص لها حصة كبيرة من الحجم الكلي للتدريب لأنه يتوقف عليها مستوى تنفيذ الفعاليات الخططية، إن سرعة الفعاليات المهارية تسهم بشكل كبير بتنفيذ الفعاليات الخططية بأقصر زمن ممكن قبل ان تتخذ التدابير اللازمة من قبل الخصم لأفشالها وهذا يتطلب ان تكون المهارات بشكل جيد حتى لا تؤدي إلى عدم فشل الفعاليات الخططية[١٣].

ومما تقدم فإن الربط بين السرعة والمهارة في كرة السلة له أهمية خاصة للاعب والفريق بصورة عامة، وهذه الصفة تجعل اللاعبين يتحكمون في طبيعة الأداء والتلاعب في دفاعات المنافسين وإعطاء الفرصة الكاملة لأحراز النقاط وهي الوسيلة الحتمية لتحقيق الغاية المنشودة وهي الفوز.

٢-٢ تحمل الأداء

هو كفاءة الفرد في التغلب على التعب ويحدث التعب نتيجة هبوط كفاءة اللاعب واجهزته الحيوية والوظيفية مثل الجهاز الدوري التنفسي والعصبي، كذلك من خلال التغييرات الكيميائية التي تحدث في العضلات من قلة الأوكسجين في العضلات وتجمع حامض اللاكتك مما يؤثر على الممرات العصبية داخل العضلات وتحمل الأداء هو كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الأداء الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس أثناء الممارسة دون هبوط في إنتاجية وفعالية أدائه على طول فترة المنافسة وينمي التحمل العام من خلال الاستمرار من أداء التمرين مع الاحتفاظ بمعدل النبض.ويقصد بتحمل الأداء هو تلك الأنماط المختلفة من الأنشطة الحركية والبدنية والمهارية والخططية التي يقوم بها اللاعب خلال مباراة كرة السلة أثناء الدفاع أو الهجوم، والتي تستمر طول فترات اللعب.وتحديد معدل اللعب وطبيعته يساعد على فهم طبيعة الأداء

---

[١] باسم عبد خنجر وآخرون: كرة السلة، فسلجة – تعليم – تدريب، ٢٠٠٧ ٦١.

الفسيولوجية في كرة السلة، والضغوط الفسيولوجية التي تقع على اللاعب خلال المباراة، وكذلك المتطلبات الفسيولوجية التي قد تختلف في مستوياتها وطبيعتها تبعاً لنظام اللعب أو خطط اللعب المطبقة.وكرة السلة تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة، بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه، لذا فإن انشطة اللاعب الحركية خلال المباراة ليست دائماً مكررة، فقد يوضع اللاعب أحياناً في ظروف يكون مسؤولاً بمفرده أو مع زملائه من اللاعبين عن تسجيل هدف ومنع هجوم ولذلك فإن اللاعب يحتاج للقيام بحركات دقيقة وهادفة في مثل هذه المواقف السريعة والمتغيرة والمفاجئة، تتطلب درجة معينة من اللياقة البدنية تمكنه من أداء الجوانب المهارية والخططية بكفاءة للإستجابة لمواقف اللعب بنجاح[١٤].

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته طبيعة المشكلة.

٣-٢ عينة البحث:لقد قام الباحث باختبار العينة بالطريقة العمدية المقيدة، إذ كان جميع أفراد عينة البحث (٣٠) لاعب يمثلون فئة الشباب تولد ١٩٩٦ والحاصلون على المركز الأول والثاني على مستوى تصفيات المنطقة الجنوبية وكذلك المركز الأول والثاني على مستوى أندية القطر للموسم الرياضي ٢٠١٣، وهما كل من شباب نفط الجنوب الرياضي وشباب نادي السماوة الرياضي.

٣-٣ رسائل جمع البيانات

١- المصادر العلمية.

٢- شبكة الانترنت.

٣- جهاز الحاسبة نوع Dell .

٤- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول صلاحية تصميم وتقنين الاختبار[*].

٥- المقابلات الشخصية.

٦- ساعة توقيت.

٧- شواخص.

٣-٤ الاختبار المقترح

---

[١] محمد ماجد محمد: تحديد معيار مرجعي للتنبؤ بمستوى الأداء الخططي الهجومي بدلالة زمن الأداء القصوى وتحمل الأداء والمدرك البصري ودقة التصويب في لعبة كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠٩ ٥١.١

[*] الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير او المختص	العنوان
١	أ.د عبد الأمير علوان عبود	تدريب كرة السلة – كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة
٢	أ. د. حيدر عبد الرزاق	تدريب كرة السلة – كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة
٣	أ. د. مصطفى عبد الرحمن	اختبارات كرة السلة – كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة
٤	أ. د. محمد عنيسي جوي	تعلم كرة السلة – كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة
٥	أ. م. د. رائد محمد مشتت	اختبارات كرة السلة – كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة
٦	أ. م. د. زينب عبد الرحيم	اختبارات كرة السلة – كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة

٣-٤-١ اختبار سرعة أداء التصويب السلّمي بكرة السلة

الغرض من الاختبار:

قياس سرعة اداء التصويب السلّمي بكرة السلة

الأدوات المستخدمة:

١- كرات سلة

٢- شواخص

٣- ساعة توقيت

طريقة الأداء:

يبدأ الاختبار بقيام اللاعب الممرر للكرة والمتواجد في المنطقة (B) بتمرير الكرة بمناولة صدرية إلى اللاعب المختبر في المنطقة (A) والتي تبعد بمسافة (١.٥) من قوس الثلاث نقاط و(١.٥٠) من الخط الجانبي، ويقوم المختبر بأستلام الكرة والطبطبة والدخول إلى عمق المنطقة المحرمة وعلى يسار الشاخص رقم (١) الموجود في زاوية المنطقة المحرمة ومن ثم القطع بالتصويب السلّمي ومن ثم العودة إلى نقطة (A) لاستلام كرة أخرى من الممرر والطبطبة بالكرة والتحرك باتجاه ركن الملعب والمرور على يمين الشاخص (٢) وتغيير الاتجاه نحو المنطقة المحرمة للقطع بالتصويب السلّمي ومن ثم العودة إلى نقطة (A) لاستلام الكرة مرة أخرى من الممرر (B)، وهكذا يستمر الأداء لمدة (٣٠ ثانية).

وبالتبادل مرة على يسار الشاخص (١) ومرة أخرى يمين الشاخص (٢) وكما موضح في الشكل (١).

التسجيل

يمنح المختبر زمن قدرة (٣٠ ثانية) لأداء الاختبار ويتم التسجيل كالآتي:

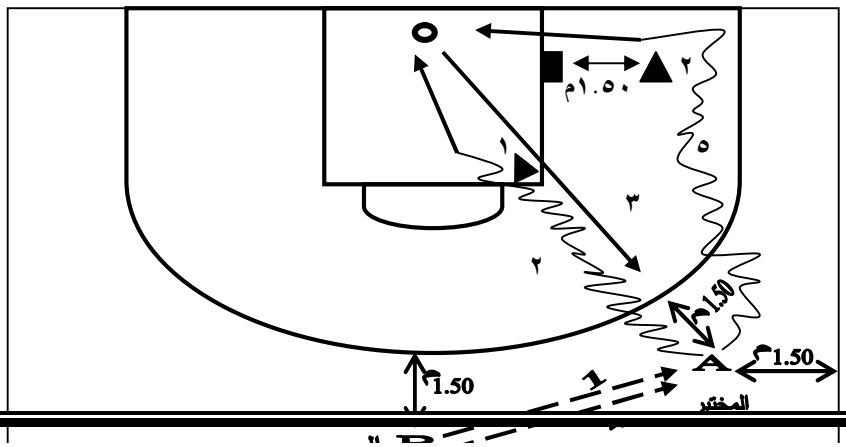
١- إذا دخلت الكرة مباشرة يعطى للمختبر (٣) درجات.

٢- إذا ضربت الكرة في المربع ودخلت يعطى للمختبر (٢) درجة).

٣- إذا ضربت الكرة في الحلقة ودخلت يعطى للمختبر (١) ة).

٤- إذا لم تدخل الكرة يعطى للمختبر (صفر).

٥- كل خطأ خلال أداء المناولة او الرجوع إلى مكان خاطئ يتم تنقيص درجة واحدة من مجموع الأداء الكلي.



شكل (١)

يوضح طريقة أداء اختبار سرعة أداء التصويب السلّمي بكرة السلة

٣-٤-٢ اختبار تحمل أداء التصويب السلّمي بكرة السلة

الغرض من الاختبار:قياس تحمل أداء التصويب السلّمي بكرة السلة

الأدوات المستخدمة

١- كرات سلة.

٢- شواخص

طريقة الأداء

يقف المختبر عند خط منتصف ملعب كرة السلة وعند إعطاء إشارة بدء الاختبار يقوم المختبر بالطبطبة باتجاه قوس الثلاث نقاط ومن ثم مناولة الكرة بمستوى الصدر إلى اللاعب الموجود في نقطة (B) ((تبعد هذه النقطة بمسافة (١.٥٠م) من قوس الثلاث نقاط و(١.٥٠م) من الخط الجانبي)) ومن ثم أستلام الكرة منه مرة أخرى في نقطة (A) ومواصلة أداء الطبطبة وباتجاه حلقة السلة وأداء التصويب السلمي، وبعد ذلك يرجع اللاعب المختبر إلى منتصف الملعب مرة أخرى وأداء الطبطبة باتجاه قوس الثلاث نقاط مع تمرير الكرة بمستوى الصدر إلى اللاعب في نقطة (A) ((تبعد النقطة (A) بمسافة (١.٥٠م) من قوس الثلاث نقاط وبشكل عمودي على القوس ولوحة التصويب)) والتوجه مباشرة إلى النقطة (B) لاستلام الكرة من الممرر الموجود في النقطة (A) مع أداء الطبطبة ولتحرك على يمين الشاخص الموجود في زاوية المنطقة المحرمة والقطع باتجاه الحلقة والتصويب السلّمي وهكذا يستمر الأداء بالتبادل أي مرة يقطع باتجاه السلة بالتسليم إلى والأستلام من (B) في نقطة (A) ومرة أخرى يقطع باتجاه السلة بالتسليم إلى والأستلام من (A) والأداء من نقطة (B) حتى أن يستنفذ المختبر جهده، وكما موضح في الشكل (٢) و(٣).

التسجيل:

يؤدي المختبر الاختبار حتى أستنفاذ الجهد ويتم التسجيل كالآتي:

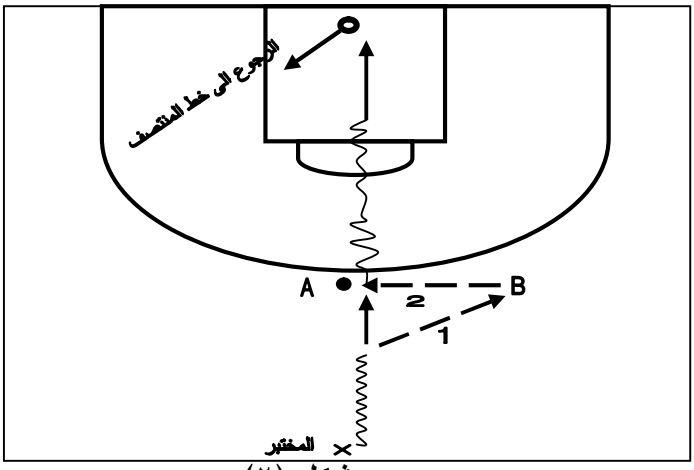
١- إذا دخلت الكرة مباشرة يعطى للمختبر (٣) درجات.

٢- إذا ضربت الكرة في المربع ودخلت يعطى للمختبر (٢) درجة.

٣- إذا ضربت الكرة في الحلقة ودخلت يعطى للمختبر (١) درجة.

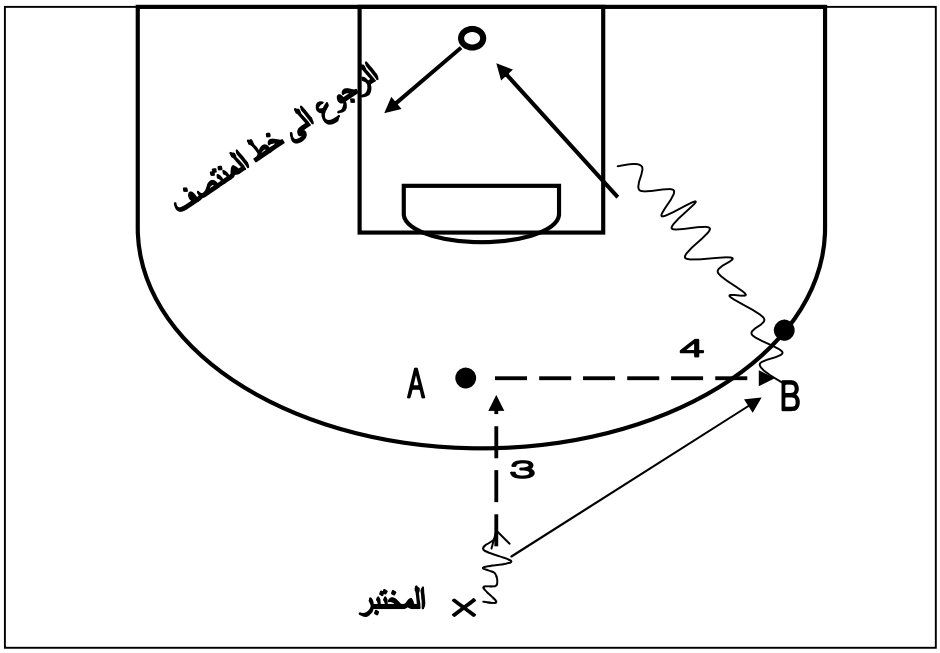
٤- إذا لم تدخل الكرة يعطى للمختبر (صفر).

٥- كل خطأ خلال أداء المناولة أو الرجوع إلى مكان خاطئ يتم تنقيص درجة واحدة من مجموع الأداء الكلي.



شكل (٢)

يوضح طريقة أداء اختبار تحمل أداء التصويب السلّمي بكرة السلة (الحالة الأولى)



شكل (٣)

يوضح طريقة أداء اختبار تحمل أداء التصويب السلّمي بكرة السلة (الحالة الثانية)

٣-٥ التجربة الأستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الأستطلاعية بتاريخ ٢٠١٣/١٢/١ على عينة من لاعبي شباب نادي النفط الرياضي قوامها (٦) لاعبين لغرض التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث في التجربة الرئيسية وبعض الجوانب التنظيمية ومدى ملائمة الاختبار والتأكد من واجبات كادر العمل المساعد.

٣-٦ المعاملات العلمية للاختبار

٣-٦-١ ثبات الاختبار

من أجل التأكد من ثبات الاختبارين المقترحين قام الباحث باستخدام طريقة إعادة الاختبار من خلال تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (١٠) لاعبين بتاريخ ٢٠١٣/١٢/١٣، ثم تم إعادة الاختبار بعد مرور (٧) أيام، إذ بلغت قيمة (R) المحسوبة لاختبار سرعة أداء التصويب السلّمي (٠.٨٨٩) وقيمة (R) المحسوبة لاختبار تحمل أداء التصويب السلّمي (٠.٨٩٢) وكلاهما أكبر من قيمة (R) الجدولية البالغة (٠.٦٤٣).

٣-٦-٢ صدق الاختبار

قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري من خلال عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين بالإضافة إلى أستخدام الصدق التمايزي بتاريخ ٢٠١٤/١/٣ حيث تم تطبيق الاختبارين على عينتين متساويتين في العدد قوام كل عينة (١٠) لاعبين، إذ كانت العينة الأولى تمثل لاعبوا شباب نادي نفط الجنوب الرياضي، أما الثانية فقد شملت لاعبوا ناشئة نادي البصرة الرياضي وبذلك فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة لاختبار سرعة أداء التصويب السلّمي (٥.٣٢٠) وقيمة (T) المحسوبة لاختبار تحمل أداء التصويب السلّمي (٦.٠١٥) وكلاهما أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (١.٨٦٠).

٣-٦-٣ الموضوعية

تتضح موضوعية الاختبار من خلال درجة ثباته، أي كلما كان الاختبار ثابت ومعامل ثباته عالي دل ذلك إلى ارتفاع معامل موضوعيته والعكس بالعكس.

٣-٧ التطبيق النهائي للاختبارين على عينة التقنين

قام الباحث بالشروع في إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠١٤/١/٩ على كل من شباب نادي نفط الجنوب الرياضي وشباب نادي السماوة الرياضي وكلاهما تصدر بطولة القطر للشباب تولد ١٩٩٦ والتي جرت في محافظة السليمانية للفترة من ١٠/٢٧ ولغاية ٢٠١٣/١١/٣ وقد حصل شباب نفط الجنوب الرياضي على المركز الأول وشباب نادي السماوة على المركز الثاني. وقد راعى الباحث أثناء تطبيق الاختبارين كل الظروف والأجواء المناسبة لذلك.

٣-٨ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث النظام الإحصائي Spss. Ver 18 للحصول على نتائج البحث وتم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

١- الوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣- معامل الاختلاف.

٤- معامل الارتباط البسيط.

٥- اختبار (T) للعينات المستقلة.

٦- المقدار الثابت.

٧- الدرجة المعيارية المعدلة بطريقة التتابع.

٤- عرض ومناقشة النتائج

٤-١ عرض ومناقشة الدرجات المعيارية الخام والمعدلة لاختباري سرعة وتحمل أداء التصويب السلمي

جدول (١)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأعلى قيمة وأقل قيمة ومعامل الاختلاف

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	أعلى قيمة	أقل قيمة	المقدار الثابت
اختبار سرعة أداء التصويب السلمي	١٣.٨٦٦	٢.٢٣٩	%١٦.١٤٧	١٧	١١	٠.٢٢
أختبار تحمل أداء التصويب السلمي	٤١.٨٣٣	٢.٣٠٥	%٥.٥١٠	٤٦	٣٩	٠.٢٣

يتبين من الجدول أعلاه ان الوسط الحسابي لاختبار سرعة أداء التصويب السلّمي قد بلغ (١٣.٨٦٦) وبإنحراف معياري مقداره (٢.٢٣٩). اما معامل الاختلاف فقد كان (١٦.١٤٧%)، وبلغت أعلى قيمة لدى أفراد عينة البحث (١٧) وأدنى قيمة (١١)، وكانت قيمة المقدار الثابت (٠.٢٢).

أما بالنسبة لاختبار تحمل أداء التصويب السلّمي فقد بلغ الوسط الحسابي (٤١.٨٣٣) وبإنحراف معياري مقداره (٢.٣٠٥) أما معامل الاختلاف فقد كان (٥.٥١٠%) وبلغت أعلى قيمة لدى أفراد عينة لبحث (٤٦) وادنى قيمة (٣٩)، وكانت قيمة المقدار الثابت (٠.٢٣).

وبعد أستخراج النتائج من الجدول (١) تم استخراج العلاقة الخاصة بإيجاد المقدار الثابت والذي يساوي (٥×الانحراف المعياري/٥٠) كما تم استخراج الدرجة المعيارية والتي تساوي (الوسط الحسابي ± المقدار الثابت بالتتابع).

ويمثل الوسط الحسابي الدرجة (٥٠) في جداول الدرجات المعيارية وأما المقدار الثابت يمثل القيمة التي يجب إضفتها أو طرحها من الوسط الحسابي، إذ أن الدرجة المعيارية المعدلة هي درجة متوسطها (٥٠) وإنحرافها (صفر) والجدولين (٢) و(٣) يبينان ذلك.

جدول (٢)

يبين الدرجة الخام والدرجة المعيارية بطريقة التتابع لاختبار سرعة أداء التصويب السلمي

الـدرجـة							
المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام
١	٣.٠٨٦	٢٦	٨.٥٨٦	٥١	١٤.٠٨٦	٧٦	١٩.٥٨٦

الـدرجـة							
المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام
٢	٣.٣٠٦	٢٧	٨.٨٠٦	٥٢	١٤.٣٠٦	٧٧	١٩.٨٠٦
٣	٣.٥٢٦	٢٨	٩.٠٢٦	٥٣	١٤.٥٢٦	٧٨	٢٠.٠٢٦
٤	٣.٧٤٦	٢٩	٩.٢٤٦	٥٤	١٤.٧٤٦	٧٩	٢٠.٢٤٦
٥	٣.٩٦٦	٣٠	٩.٤٦٦	٥٥	١٤.٩٦٦	٨٠	٢٠.٤٦٦
٦	٤.١٨٦	٣١	٩.٦٨٦	٥٦	١٥.١٨٦	٨١	٢٠.٦٨٦
٧	٤.٤٠٦	٣٢	٩.٩٠٦	٥٧	١٥.٤٠٦	٨٢	٢٠.٩٠٦
٨	٤.٦٢٦	٣٣	١٠.١٢٦	٥٨	١٥.٦٢٦	٨٣	٢١.١٢٦
٩	٤.٨٤٦	٣٤	١٠.٣٤٦	٥٩	١٥.٨٤٦	٨٤	٢١.٣٤٦
١٠	٥.٠٦٦	٣٥	١٠.٥٦٦	٦٠	١٦.٠٦٦	٨٥	٢١.٥٦٦
١١	٥.٢٨٦	٣٦	١٠.٧٨٦	٦١	١٦.٢٨٦	٨٦	٢١.٧٨٦
١٢	٥.٥٠٦	٣٧	١١.٠٠٦	٦٢	١٦.٥٠٦	٨٧	٢٢.٠٠٦
١٣	٥.٧٢٦	٣٨	١١.٢٢٦	٦٣	١٦.٧٢٦	٨٨	٢٢.٢٢٦
١٤	٥.٩٤٦	٣٩	١١.٤٤٦	٦٤	١٦.٩٤٦	٨٩	٢٢.٤٤٦
١٥	٦.١٦٦	٤٠	١١.٦٦٦	٦٥	١٧.١٦٦	٩٠	٢٢.٦٦٦
١٦	٦.٣٨٦	٤١	١١.٨٨٦	٦٦	١٧.٣٨٦	٩١	٢٢.٨٨٦
١٧	٦.٦٠٦	٤٢	١٢.١٠٦	٦٧	١٧.٦٠٦	٩٢	٢٣.١٠٦
١٨	٦.٨٢٦	٤٣	١٢.٣٢٦	٦٨	١٧.٨٢٦	٩٣	٢٣.٣٢٦
١٩	٧.٠٤٦	٤٤	١٢.٥٤٦	٦٩	١٨.٠٤٦	٩٤	٢٣.٥٤٦
٢٠	٧.٢٦٦	٤٥	١٢.٧٦٦	٧٠	١٨.٢٦٦	٩٥	٢٣.٧٦٦
٢١	٧.٤٨٦	٤٦	١٢.٩٨٦	٧١	١٨.٤٨٦	٩٦	٢٣.٩٨٦
٢٢	٧.٧٠٦	٤٧	١٣.٢٠٦	٧٢	١٨.٧٠٦	٩٧	٢٤.٢٠٦
٢٣	٧.٩٢٦	٤٨	١٣.٤٢٦	٧٣	١٨.٩٢٦	٩٨	٢٤.٤٢٦
٢٤	٨.١٤٦	٤٩	١٣.٦٤٦	٧٤	١٩.١٤٦	٩٩	٢٤.٦٤٦
٢٥	٨.٣٦٦	٥٠	١٣.٨٦٦	٧٥	١٩.٣٦٦	١٠٠	٢٤.٨٦٦

جدول (٣)

يبين الدرجة الخام والدرجة المعيارية بطريقة التتابع لاختبار تحمل أداء التصويب السلمي

الـدرجـة

المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام
١	٣٠.٥٦٣	٢٦	٣٦.٣١٣	٥١	٤٢.٠٦٣	٧٦	٤٧.٨١٣
٢	٣٠.٧٩٣	٢٧	٣٦.٥٤٣	٥٢	٤٢.٢٩٣	٧٧	٤٨.٠٤٣
٣	٣١.٠٢٣	٢٨	٣٦.٧٧٣	٥٣	٤٢.٥٢٣	٧٨	٤٨.٢٧٣
٤	٣١.٢٥٣	٢٩	٣٧.٠٠٣	٥٤	٤٢.٧٥٣	٧٩	٤٨.٥٠٣
٥	٣١.٤٨٣	٣٠	٣٧.٢٣٣	٥٥	٤٢.٩٨٣	٨٠	٤٨.٧٣٣
٦	٣١.٧١٣	٣١	٣٧.٤٦٣	٥٦	٤٣.٢١٣	٨١	٤٨.٩٦٣
٧	٣١.٩٤٣	٣٢	٣٧.٦٩٣	٥٧	٤٣.٤٤٣	٨٢	٤٩.١٩٣
٨	٣٢.١٧٣	٣٣	٣٧.٩٢٣	٥٨	٤٣.٦٧٣	٨٣	٤٩.٤٢٣
٩	٣٢.٤٠٣	٣٤	٣٨.١٥٣	٥٩	٤٣.٩٠٣	٨٤	٤٩.٦٥٣
١٠	٣٢.٦٣٣	٣٥	٣٨.٣٨٣	٦٠	٤٤.١٣٣	٨٥	٤٩.٨٨٣
١١	٣٢.٨٦٣	٣٦	٣٨.٦١٣	٦١	٤٤.٣٦٣	٨٦	٥٠.١١٣
١٢	٣٣.٠٩٣	٣٧	٣٨.٨٤٣	٦٢	٤٤.٥٩٣	٨٧	٥٠.٣٤٣
١٣	٣٣.٣٢٣	٣٨	٣٩.٠٧٣	٦٣	٤٤.٨٢٣	٨٨	٥٠.٥٧٣
١٤	٣٣.٥٥٣	٣٩	٣٩.٣٠٣	٦٤	٤٥.٠٥٣	٨٩	٥٠.٨٠٣
١٥	٣٣.٧٨٣	٤٠	٣٩.٥٣٣	٦٥	٤٥.٢٨٣	٩٠	٥١.٠٣٣
١٦	٣٤.٠١٣	٤١	٣٩.٧٦٣	٦٦	٤٥.٥١٣	٩١	٥١.٢٦٣
١٧	٣٤.٢٤٣	٤٢	٣٩.٩٩٣	٦٧	٤٥.٧٤٣	٩٢	٥١.٤٩٣
١٨	٣٤.٤٧٣	٤٣	٤٠.٢٢٣	٦٨	٤٥.٩٧٣	٩٣	٥١.٧٢٣
١٩	٣٤.٧٠٣	٤٤	٤٠.٤٥٣	٦٩	٤٦.٢٠٣	٩٤	٥١.٩٥٣
٢٠	٣٤.٩٣٣	٤٥	٤٠.٦٨٣	٧٠	٤٦.٤٣٣	٩٥	٥٢.١٨٣
٢١	٣٥.١٦٣	٤٦	٤٠.٩١٣	٧١	٤٦.٦٦٣	٩٦	٥٢.٤١٣
٢٢	٣٥.٣٩٣	٤٧	٤١.١٤٣	٧٢	٤٦.٨٩٣	٩٧	٥٢.٦٤٣
٢٣	٣٥.٦٢٣	٤٨	٤١.٣٧٣	٧٣	٤٧.١٢٣	٩٨	٥٢.٨٧٣
٢٤	٣٥.٨٥٣	٤٩	٤١.٦٠٣	٧٤	٤٧.٣٥٣	٩٩	٥٣.١٠٣
٢٥	٣٦.٠٨٣	٥٠	٤١.٨٣٣	٧٥	٤٧.٥٨٣	١٠٠	٥٣.٣٣٣

بعد استخراج الدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع تعد هذه الجداول المعيارية محكات مرجعية لمقارنة أداء اللاعب بالنسبة للمجموعة التي ينتمي إليها حيث يمكن التقييم من خلال درجة الاختبار الخام والدرجة المقابلة لها لذلك تعد هذه الجداول الدليل الموضوعي الذي يعتمده المدرب لمعرفة مستوى اللاعب ومدى الإمكانية للأرتقاء بمستوى التدريب لهؤلاء اللاعبين سواء كان على المستوى الفردي الجماعي للوصول إلى الفورمة الرياضية بما يتناسب مع طبيعة مستوى المنافسة للحصول على نتائج متقدمة.

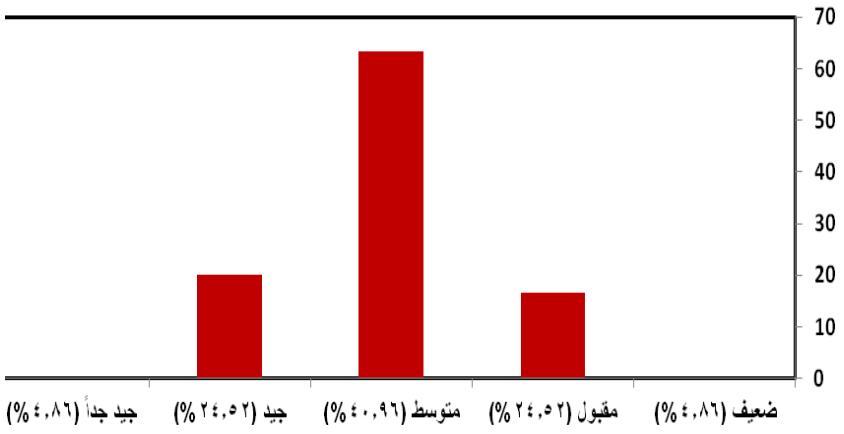
٤-٢ عرض ومناقشة المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة وعدد اللاعبين والنسب المئوية لكل مستوى في اختبار سرعة أداء التصويب السلمي

جدول (٤)

يبين المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة وعدد اللاعبين والنسب المئوية لكل مستوى في اختبار سرعة أداء التصويب السلمي

المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في التوزيع الطبيعي	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
ضعيف (٤.٨٦%)	٧.٢٦٦- فما دون	١-٢٠	صفر	صفر
مقبول (٢٤.٥٢%)	٧.٤٨٦-١١.٦٦٦	٢١-٤٠	٥	%١٦.٦٦
متوسط (٤٠.٩٦%)	١١.٨٨٦-١٦.٠٦٦	٤١-٦٠	١٩	%٦٣.٣٣
جيد (٢٤.٥٢%)	١٦.٢٨٦-٢٠.٤٦٦	٦١-٨٠	٦	%٢٠
جيد جداً (٤.٨٦%)	٢٠.٦٨٦- فأكثر	٨١-١٠٠	صفر	صفر

يتبين من الجدول (٤) ان المستوى ضعيف يتحدد بالدرجات الخام (٧.٢٦٦) فما دون والذي يقابل الدرجة المعيارية من (١-٢٠) إذ لم يحقق أي نسبة في هذا المستوى وهي أقل من النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والبالغة (٤.٨٦%). أما المستوى مقبول يتحدد بالدرجات الخام من (٧.٤٨٦-١١.٦٦٦) والذي يقابل الدرجة المعيارية فن (٢١-٤٠) إذ ان عدد اللاعبين الذين وقعوا ضمن هذا المستوى (٥) وحققوا نسبة مئوية مقدارها (١٦.٦٦%) وهي أقل ن النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والبالغة (٢٤.٥٢%)، اما المستوى المتوسط تحدد بالدرجات الخام (١١.٨٨٦-١٦.٠٦٦) والذي يقابل الدرجة المعيارية (٤١-٦٠) إذ بلغ عدد اللاعبين الذين وقعوا ضمن هذا المستوى (١٩) وحققوا نسبة مئوية مقدارها (٦٣.٣٣%) وهي أكبر من النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والبالغة (٤٠.٩٦%). أما المستوى جيد فقد تحدد بالدرجات الخام (١٦.٢٨٦-٢٠.٤٦٦) والذي يقابل الدرجة المعيارية (٦١-٨٠) إذ بلغ عدد اللاعبين الذي وقعوا ضمن هذا المستوى (٦) وحققوا نسبة مئوية مقدارها (٢٠%) وهي أقل من النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والبالغة (٢٤.٥٢%). اما المستوى جيد جداً فقد تحدد بالدرجات الخام (٢٠.٦٨٦- فأكثر) والذي يقابل الدرجة المعيارية (٨١-١٠٠) إذ لم يحقق أي نسبة في هذا المستوى وهي أقل من النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والبالغة (٤.٨٦%).



شكل (()

يوضح المستويات والنسب المئوية لاختبار سرعة أداء التصويب السلّمي للاعبين الشباب بكرة السلة

ويعزو الباحث سبب ذلك الاختلاف والتباين في حصول اللاعبين على مستويات مختلفة في اختبار سرعة أداء التصويب السلّمي إلى أن هذه الصفة هي صفة مركبة تعتمد على قدرة بدنية وعمل وظائف أجهزة الجسم بالإضافة إلى الأداء المهاري وأن عملية الربط بين هذين المتغيرين يعتمد اعتماداً كبيراً على كثير من العوامل ربما يكون أهمها هو مستوى التدريب والفروقات الفردية ومدى الوصول إلى الآلية في الأداء بين أفراد عينة البحث وهذا يشكل في رأي الباحث أكثر العوامل في حصول هذا التباين.

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (محمد المدامغة، .) يجب ان يكون غرض التدريب الرياضي الرئيسي هو زيادة قدرة عمل أجهزة الرياضي العضوية واداءه المهاري..... هو أداء تمارين أو أنشطة بدنية منظمة تنظيماً دقيقاً لفترة طويلة من الزمن يرتقي ويتقدم بصورة فردية متدرجة، يهدف إلى تنظيم وتحسين عمل وظائف وأجهزة الجسم الرياضي وسماته النفسية لسد متطلبات الواجبات الخاصة به(()).

كما يعزو الباحث حصول عينة البحث على أعلى نسبة مئوية والتي تمثلت (. %) في المستوى المتوسط إلى أن العينة تتمتع بقدرات بدنية ومهارية متماثلة إلى حد ما في مستوى الأداء وهذا راجع إلى طبيعة وفاعلية التمرينات التي يستخدمها المدربون خلال الوحدات التدريبية بما ينسجم مع طبيعة التكيفات الحاصلة مع هذه التمرينات ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (زهير سالم،) نقلاً عن (محمد حسن علاوي) إلى أن الفرد الرياضي لن يستطيع أتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حال افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي(()). ونظراً لطبيعة اللعبة ومتطلباتها اللاهوائية.... إذ أن أغلب مهاراتها انفجارية وسريعة وتتمتع بالأداء السريع القوي المستخدم في القطع والخداع

محمد رضا المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط ، بغداد، ، دار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، ص . .

زهير سالم الرزاق: تأثير التدريب المركب لتطوير بعض أنواع القوة العضلية على مستوى الأداء المهاري الدفاعي والهجومي بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، : .

والتصويب للحصول على هدف، إذ تشكل القدرة اللاهوائية نسبة (٩٠%). بينما تشكل القدرة الهوائية نسبة (١٠%) من نسبة نظم الطاقة في كرة السلة[١٧].

كما يرى الباحث ان حصول عينة البحث على نسبة مجموعها (٣٦.٦٦%) في المستويين مقبول وجيد إلى مدى التفاوت بين المستويين وذلك إلى كون ان اللاعبين في المستوى جيد يمتلكون الإمكانيات والقدرات كونهم يمثلون المنتحب الوطني للشباب فضلاً عن كونهم من العناصر الأساسية في تشكيلة الفرق ويتفق الباحث مع ما ذكره (عادل عبد البصير، ١٩٩٩) ان التدريب المخطط والمنظم والمستمر يمكن من خلاله تحسين وترقية توافق العمل بين الوحدات الحركية المشتركة في الأداء الحركي بدرجة عالية، كما يعمل التدريب الذي يستخدم الحركات السريعة على تطوير الصفات البدنية وترقية الأداء ويساعد هذا على رفع مستوى الأداء الحركي[٢٨].

كما يرى الباحث ان وقوع اللاعبين في المستوى المقبول يرجع إلى أن اللاعبين لديهم ضعف في الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي يحتاجها لاعب كرة السلة وخاصة صفة سرعة الأداء، لما لها من أهمية من تقليص نتيجة المباراة من خلال انعكاسها على الأداء الحركي وبالتالي تحقيق الفوز ومن هنا يتضح لنا ان الاختبار المصمم لقياس هذه الصفة قد ميز وبشكل واضح الفروقات الفردية لدى اللاعبين الأمر الذي يحتم على المدرب معرفة هذا التقييم وتشخيص حالات الخلل وفق هذه الدلالات الرقمية وبالتالي عليه وضع الحلول التدريبية المناسبة للأرتقاء بمستوى أداء اللاعبين حتى يكون الفريق عبارة عن مجموعة متماثلة في الأداء الأمر الذي يمكنه من استخدام التكتيكات وأساليب اللعب التي تفوق مستوى الفريق المنافس، ويتفق الباحث مع ما ذكره (حنفي محمود، ١٩٨٩) إلى أن سرعة الأداء المهاري صفة هامة للاعب كرة السلة، ولكي تؤدى المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية يجب ان يعتني المدرب باختيار التمرينات التي تؤدى وتتشابه تماماً فيما يحدث أثناء المباراة، ويقوم المدرب بتدريب اللاعبين عليها مع التدرج في ادائها حتى يتعود اللاعب على أدائها بنفس القوة والسرعة التي يجب ان تؤدى في المباراة[٣٩]. وفي هذا الصدد أيضاً يذكر (علي عواد، ٢٠١٢) نقلاً عن (محمد حسن علاوي) على أن القيام بزيادة صعوبة التمارين وصولاً إلى حالة اللعب تعد من الأمور الهامة والأكثر فاعلية لتطوير المستوى الرياضي[٤١٠].

---

[١] أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الأسكندرية، دار المعارف للنشر، ١٩٩٨ ص٧٩.

[٢] عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩ ص١١١.

[٣] حنفي محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران، القاهرة، ١٩٨٩ ص١١٦.

[٤] علي عواد جبار: تأثير تمرينات خاصة لتطوير سرعة أداء بعض المهارات الأساسية والمتغيرات الفسلجية للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠١٢ ص٦٨.

٤-٣ عرض ومناقشة المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات العيارية المعدلة وعدد اللاعبين والنسب المئوية لكل مستوى في اختبار تحمل أداء التصويب السلمي

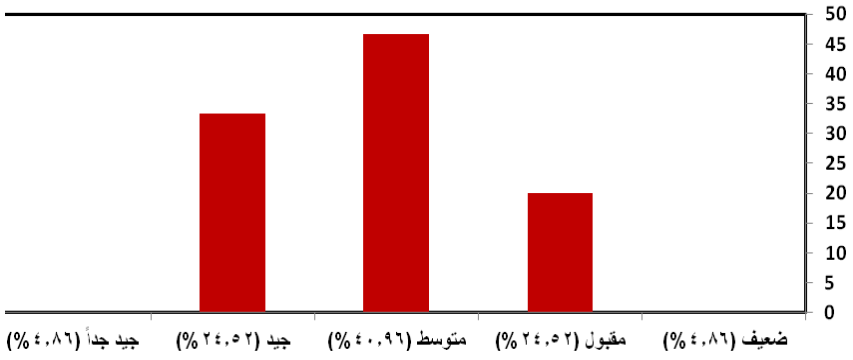
جدول (٥)

يبين المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات العيارية المعدلة وعدد اللاعبين والنسب المئوية لكل مستوى في اختبار تحمل أداء التصويب السلمي

المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في التوزيع الطبيعي	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
ضعيف (٤.٨٦%)	٣٤.٩٣٣- فما دون	١-٢٠	صفر	صفر
مقبول (٢٤.٥٢%)	٣٥.١٦٣-٣٩.٥٣٣	٢١-٤٠	٦	%٢٠
متوسط (٤٠.٩٦%)	٣٩.٧٦٣-٤٤.١٣٣	٤١-٦٠	١٤	%٤٦.٦٦
جيد (٢٤.٥٢%)	٤٤.٣٦٣-٤٨.٧٣٣	٦١-٨٠	١٠	%٣٣.٣٣
جيد جداً (٤.٨٦%)	٤٨.٩٦٣- فأكثر	٨١-١٠٠	صفر	صفر

يتبين من الجدول (٥) أن المستوى الضعيف يتحدد بالدرجات الخام (٣٤.٩٣٣ فما دون) والذي يقابل الدرجة المعيارية من (١-٢٠) إذ لم يحقق أي نسبة في هذا المستوى وهي أقل من النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والبالغة (٤.٨٦%)، أما المستوى مقبول فقد تحدد بالدرجات الخام (٣٥.١٦٣-٣٩.٥٣٣) والذي يقابل الدرجة المعيارية (٢١-٤٠) إذ ان عدد اللاعبين الذين وقعوا ضمن هذا المستوى (٦) وحققوا نسبة مئوية مقدارها (٢٠%) وهي أقل من النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والبالغة (٢٤.٥٢%)، أما المستوى المتوسط تحدد بالدرجات الخام (٣٩.٧٦٣-٤٤.١٣٣) والذي يقابل الدرجة المعيارية (٤١-٦٠) إذ بلغ عدد اللاعبين الذي وقعوا ضمن هذا المستوى (١٤) وحققوا نسبة مئوية مقدارها (٤٦.٦٦%) وهي أكبر من النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والبالغة (٤٠.٩٦%)، أما المستوى جيد فقد تحدد بالدرجات الخام (٤٤.٣٦٣-٤٨.٧٣٣) والذي يقابل الدرجة المعيارية (٦١-٨٠) إذ بلغ عدد اللاعبين الذين وقعوا ضمن هذا المستوى (١٠) وحققوا نسبة مئوية مقدارها (٣٣.٣٣%) وهي أكبر من النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والبالغة (٢٤.٥٢%).

أما المستوى جيد جداً فقد تحدد بالدرجات الخام (٤٨.٩٦٣- فأكثر) والذي يقابل الدرجة المعيارية (٨١-١٠٠) إذ لم يحقق أي نسبة في هذا المستوى وهي أقل من النسبة المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والبالغة (٤.٨٦%).



شكل (()

وضح المستويات والنسب المئوية لاختبار تحمل أداء التصويب السلّمي للاعبين الشباب بكرة السلة

ويعزو الباحث سبب ذلك الاختلاف والتباين في حصول اللاعبين على مستويات مختلفة في اختبار تحمل أداء التصويب السلّمي إلى طبيعة العمل أو النشاط الممارس خلال فترات التدريب ونسب هذه الفترات الزمنية للتدريب مما ينعكس انعكاساً إيجابياً على قدرة اللاعبين لأمتلاك هذه الصفة المركبة التي تمزج القدرة البدنية وإمكانية التحكم الفني بالأداء وهذا بالتالي يرتبط ارتباطاً مباشراً بطبيعة ونوع شدة الحمل البدني ومدى إمكانية اللاعب على مقاومة التعب، حيث نلاحظ ذلك جلياً من خلال سير المباراة وخاصة في نهاية كل فترة من فترات اللعب الأمر الذي يكون تأثيره واضحاً على نتيجة المباراة المتمثل بإمكانية الوصول إلى إحراز النقاط كما ونلاحظ أيضاً في نهاية كل فترة من فترات اللعب يحصل الفارق في النتائج وهذا يرجع إلى تحمل الأداء وإمكانية المحافظة على هذه الصفة.

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (علاوي ورضوان، R) ان الأداء لفترة طويلة نسبياً يشير إلى ان فترة الأداء ترتبط بطبيعة العمل او النشاط الممارس إذ تختلف الفترة الزمنية عند الأداء بأثقال أو عند أداء حركات الجري مثلاً، كما أن طول فترة الأداء ترتبط أيضاً بطبيعة نوع الشدة (شدة التحمل)، ففترة الأداء بالشدة الأقل من الأقصى تختلف عن فترة الأداء بالشدة المتوسطة فكلما زادت الشدة تطلب الأمر الإقلال من الفترة الزمنية للأداء ومن هذا فإن كلمة نسبياً تشير إلى نسبة فترة الأداء إلى شيء معين(()[1].

كما ويرى الباحث ان حصول العينة على نسبة (.%) وتركزها في مستوى متوسط راجع إلى طبيعة الانسجام والتقارب في مستوى أداء اللاعبين في هذه الصفة بالإضافة إلى ذلك تماثلهم وقدرتهم على مواجهة المتغيرات البدنية والمتطلبات الفسيولجية وفقاً لمستوى الأداء الممنهج في أداء الوحدات التدريبية ويتفق الباحث مع ما أكده (ماجد علي موسى،)[2]. تعد الزيادة التدريجية في حمل التدريب من أهم الشروط اللازمة لعمليات التكيف بحيث يتعدى الحمل التدريبي للمستوى الطبيعي الذي تم الحصول عليه من خلال عملية التكيف الناتجة عن العمل السابق(()[3].

---

[1] محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، .

[2] ماجد علي موسى: تأثير تشكيل تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية. أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، .

كما يرى الباحث ان حصول العينة على نسبة (٣٣.٣٣%) في المستوى جيد إلى طبيعة اللاعبين، إذ هؤلاء اللاعبين يتمتعون بأداء مهاري يتميز عن أقرانهم من اللاعبين وهذا بالنتيجة يساعدهم على أداء الاختبار لفترة، أطول من خلال إمكانياتهم على الاقتصاد بالطاقة المصروفة وتوزيع الجهد والربط بين العمل التوافقي بشكل أفضل بما ينعكس إيجاباً على طبيعة الأداء والآلية العالية لتحقيق نتيجة أفضل ويتفق الباحث مع ما أكده (محمد المدامغة، ٢٠٠٨) ان المثيرات الداخلية الصادرة من العضلات أثناء التمارين تكون قوية جداً وتنتشر في الجهاز العصبي المركزي وترهق المستقبلات الحسية وترهق أيضاً رد فعل العضلات للمثيرات التدريبية مؤدية إلى ضعف في مستوى الاتجاز وإلى عدم قدرة الرياضيين على ضبط أداء المهارات الفنية المطلوبة في الألعاب والفعاليات الرياضية الممارسة بصورة جيدة جداً من جهة أخرى فإن التمارين المطلوبة التي تؤدى بمعدل أقل من الجهد الشديد او أبطأ من ذلك سوف يسمح للجهاز العصبي المركزي من أن يكون له أكثر من اختيار لنوع الاستجابة المطلوبة لتلك المثيرات التدريبية مما يجعل الرياضيين قادرين على أمتلاك سيطرة أفضل على أداء مهاراتهم[٢١٣].

كما يرى الباحث ان حصول عينة البحث على نسبة (٢٠%) في مستوى مقبول راجع إلى الضعف الواضح لهؤلاء اللاعبين من خلال انخفاض قدرتهم على أداء الاختبار بما يتناسب مع أقرانهم وهذا راجع إلى ضعف صفة تحمل الأداء بالإضافة إلى ذلك أمتلاكهم أداء فني لا يتسم بمستوى عال من الآلية من خلال مؤشر الأداء المركب للاختبار، وهذا يعطي مؤشراً واضحاً إلى أن الاختبار المصمم امتلك القدرة التمييزية من خلال صعوبة وسهولة الاختبار وبالتالي ظهور إمكانية عالية لهذا الاختبار في توصيف المستوى وفقاً للدرجات والمستويات المعيارية المعدة من قبل الباحث الأمر الذي يشكل خطوة فاعلة يتمكن من خلالها المدرب تقييم عمل وأداء اللاعبين وبالتالي توظيفهم حسب مجريات اللعب والمباراة بما يتناسب وإمكانياتهم الحالية فضلاً عن ذلك الأرتقاء بهم مستقبلاً من خلال العمل بمبدأ التدريب الفردي وصولاً إلى العمل الجماعي.

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (عبد الحميد منعم وآخرون، ٢٠٠٧) ان التدريب الفردي الجيد يساعد في إنجاح خطة العمل وان هذا النجاح يأتي من خلال التخطيط المكثف والتقييم المستمر للنتائج وحساب المعدلات الصحيحة من تدريب اللياقة وان يتجنب الممارسات المملة والمتكررة في الأداء المهاري والخططي ومراقبة النقص وتطويره وأسعافه في التدريب الفردي[٣١٤].

هذا ويذكر (ثامر كاظم، ٢٠١١) نقلاً عن (مهند عبد الستار) هناك حقيقة علمية لابد من الوقوف عندها وهي التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ تبنى على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف

---

[٢] محمد رضا المدامغة، مصدر سبق ذكره، ص٣٥٧.

[٣] عبد الحميد منعم وآخرون: موسوعة التدريب في كرة القدم، ط١، مطبعة الرياضي، الجزائر، ٢٠٠٧ ١٦٥.

مدربين جيدين حيث ان البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين[١١٥].

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١- تم تصميم وتقنين اختبارين لسرعة وتحمل الأداء للتصويب السلّمي بكرة السلة لها القدرة على التمييز بين اللاعبين وفق مستواهم الفعلي.

٢- تم تحديد درجات ومستويات معيارية لاختباري سرعة وتحمل أداء التصويب السلّمي بكرة السلة تكون بمثابة الدليل الموضوعي للمدربين لتقييم لاعبيهم وفق المستوى الحقيقي.

٣- بلغت أعلى نسبة مئوية لعينة البحث بمقدار (٦٣.٣٣%) في اختبار سرعة أداء التصويب السلّمي عند المستوى المتوسط وهذا يدل على تماثل العينة بنسبة كبيرة.

٤- بلغت أعلى نسبة مئوية لعينة البحث بمقدار (٤٦.٦٦%) في اختبار تحمل أداء التصويب السلّمي عند المستوى المتوسط وهذا يدل على أن العينة كانت متباينة فيما بينها وهذا راجع إلى طبيعة ومستوى الحالة التدريبية لأفراد عينة البحث.

٥-٢ التوصيات

١- يوصي الباحث باستخدام الاختبارين المصممين في تقييم صفتي سرعة وتحمل أداء التصويب السلّمي بكرة السلة على مستوى فئة الشباب.

٢- تقنين هذين الاختبارين على فئات أخرى وإيجاد درجات ومستويات معيارية لها.

٣- يوصي الباحث على إعداد مناهج تشكل فيها هذين الصفتين نسبة تتلائم مع أهمية كلاهما في المباراة.

٤- يوصي الباحث المدربين باعتماد التدريب الفردي للاعبين الذين وقعوا في المستويات المقبولة لهاتين الصفتين للارتقاء بهم إلى مستويات أعلى.

المصادر

- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الأسكندرية، دار المعارف للنشر، ١٩٩٨.
- باسم عبد خنجر وآخرون: كرة السلة، فسلجة – تعليم – تدريب، ٢٠٠٧.
- ثامر كاظم أرحيم: تأثير التمارين وفق مدى الطاقة الحركية ومعدل ضربات القلب لتطوير مطاولة الأداء ومستوى الثايروكسين للاعبي كرة السلة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠١١.

[١] ثامر كاظم أرحيم: تأثير التمارين وفق مدى الطاقة الحركية ومعدل ضربات القلب لتطوير مطاولة الأداء ومستوى الثايروكسين للاعبي كرة السلة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠١١ ٦٦.

- حنفي محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران، القاهرة، ١٩٨٩.
- زهير سالم الرزاق: تأثير التدريب المركب لتطوير بعض أنواع القوة العضلية على مستوى الداء المهاري الدفاعي والهجومي بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠١٢.
- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩.
- عبد الحميد منعم وآخرون: موسوعة التدريب في كرة القدم، ط١، مطبعة الرياضي، الجزائر، ٢٠٠٧.
- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي – نظريات – تطبيقات، دار المعارف، ١٩٩٤.
- علي عواد جبار: تأثير تمرينات خاصة لتطوير سرعة أداء بعض المهارات الأساسية والمتغيرات الفسلجية للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠١٢.
- ماجد علي موسى: تأثير تشكيل تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية. أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠٣.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
- محمد رضا المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط٢، بغداد، ٢٠٠٩ الجامعية للطباعة والنشر والترجمة.
- محمد عثمان: الحمل التدريبي والتكيف، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- محمد ماجد محمد: تحديد معيار مرجعي للتنبؤ بمستوى الأداء الخططي الهجومي بدلالة زمن الأداء القصوى وتحمل الأداء والمدرك البصري ودقة التصويب في لعبة كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠٩.