

برنامج تدريبي

لتنمية القدرات التوافقية المركبة

وتأثيره على بعض
المهارات الأساسية في

كرة السلة

للتلاميذ

أ.د. محمد إبراهيم محمود سلطان
د. أيمن عبد العزيز عبد الحميد

المقدمة ومشكلة البحث

معظم التلاميذ يجدون صعوبة في تغيير اتجاه الجسم أثناء أداء المهارات المختلفة كما أنهم يفتقدون إلى القدرات التوافقية المركبة في استخدامهم لحركات الجذع مما يؤدي إلى ارتباك أداءهم على الرغم من أن القدرات التوافقية المركبة لها دوراً مهماً في التأثير على فاعلية الأداء لدى تلاميذ المدرسة الرياضية الإعدادية تخصص كرة السلة أثناء المباريات وفي نتيجة المباريات حيث أنها تعتبر من أهم القدرات الأساسية التي لها نسبة عالية في المساهمة في إحراز الأهداف والفوز بالمباريات وذلك عند مقارنتها مع باقي القدرات الأخرى.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المركبة لتلاميذ المدرسة الرياضية الإعدادية تخصص كرة السلة والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على كل من :

١- بعض المتغيرات البدنية (السرعة . القوة التحمل . الرشاقة . المرونة . القدرة العضلية) لتلاميذ المدرسة الرياضية الإعدادية تخصص كرة السلة .

٢- بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التمريرة الصدرية - المحاوررة الجزاجية- التصويب من الثبات «الرمية الحرة») لتلاميذ المدرسة الرياضية الإعدادية تخصص كرة السلة .

٣- مستوى القدرات التوافقية المركبة لتلاميذ المدرسة الرياضية الإعدادية تخصص كرة السلة .

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعدية (لتلاميذ العينة قيد البحث) في المتغيرات البدنية لصالح وفي اتجاه متوسطات القياسات البعدية .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعدية (لتلاميذ العينة قيد البحث) في بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لصالح وفي اتجاه متوسطات القياسات البعدية .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعدية (لتلاميذ العينة قيد البحث) في

القدرات التوافقية المركبة لصالح وفي اتجاه متوسطات القياسات البعدية .

مصطلحات البحث:

القدرات التوافقية - الأداء المهاري المركب - القدرات التوافقية المركبة

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) على مجموعة واحدة .

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ المدرسة الرياضية الإعدادية بمحافظة أسيوط تخصص كرة السلة (تلاميذ الفرقة الثانية إعدادي) وبلغ حجم العينة (٢٠) تلميذاً جميعهم خضعوا للبرنامج التدريبي كمجموعة تجريبية واحدة، وقد قام الباحثان بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن والطول والوزن والاختبارات البدنية واختبارات المهارات الأساسية في كرة السلة واختبار القدرات التوافقية المركبة)

وسائل جمع البيانات:

- الاختبارات البدنية مرفق (١) : تم اختيار مجموعة من الاختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية تبعاً لصدق الاختبارات وسهولة تنفيذها وهي: عدو ٣٠متر- الجلوس من الرقود - الجري الجزاجي- ثنى الجذع أماماً أسفل - الوثب العمودي - الجري في المكان باستمرار .

- اختبارات المهارات الأساسية في كرة السلة مرفق (٢) : تم اختيار الاختبارات تبعاً لصدق الاختبارات وسهولة تنفيذها وهي : سرعة ودقة

٨ أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية اعتباراً من السبت ٢٠١٢/٢/٢٥م حتى الأربعاء ٢٠١٢/٤/١٨م وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٢٤) وحدة .

القياسات البدنية:

أجريت القياسات البعدية بعد ثمانية أسابيع من بدأ تطبيق البرنامج وذلك في أيام السبت والأحد والإثنين ٢٠١٢/٤/٢٣، ٢٢، ٢١م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث (الاختبارات البدنية والمهارية واختبار القدرات التوافقية المركبة) بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً .

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الالتواء - الارتباط - اختبارات .

عرض النتائج :

ن = ٢٠

جدول (١) قيمة الفروق في الاختبارات البدنية

قيمة « ت »	القياس البعدي		القياس القبلي		الغرض قياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
٩,١٩	.٤١٨	٦,٦٧	.٤٠٨	٨,٠٠	السرعة	العدو ٣٠ متر
١١,٧٨	١,٥٠	٢٠,٥٥	١,٧٩	١٤,٤٥	القوة	الجلوس من الرقود
١٥,١٨	.٤٥٨	٧,٥٨	.٧٤٢	٩,٣٥	الرشاقة	الجري الزجزي
١٨,١٤	١,٤٨	٨,٩٠	١,٢٣	٢,٥٥	المرونة	ثنى الجذع أماماً أسفل
١٣,١٢	٢,٨١	٦٣,٦٥	٦,٠٧	٤٥,٥٠	القدرة العضلية	الوثب العمودي
١٢,٠٧	١,٤٢	٣٨,٨٥	٣,٥٨	٢٨,٩٠	التحمل	الجري في المكان

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٩

التمريرة الصدرية - المحاوره الزجزاجية - دقة التصويب من الثبات (الرمية الحرة) .

- اختبار القدرات التوافقية المركبة مرفق (٣) البرنامج التدريبي مرفق (٤) .

- التقنين العلمي للاختبارات والقياسات المستخدمة:

خطوات تنفيذ البحث:

القياسات القبليه: أجريت القياسات القبليه على مجموعة البحث التجريبية وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث (الاختبارات البدنية والمهارية واختبار القدرات التوافقية المركبة) وذلك أيام الثلاثاء والأربعاء والخميس ٢٠١٢/٢/١٦، ١٥، ١٤م .

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث التجريبية حيث تم التنفيذ بواسطة المساعدين وتحت إشراف الباحثان ، وكانت مدة التطبيق

الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح متوسطات درجات القياسات البعدية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٩,١٩ : ١٨,١٤).

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد العينة قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في جميع

جدول (٢) قيمة الفروق في الاختبارات المهارية ن = ٢٠

الاختبارات	الهدف قياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة «ت»
		ع	م	ع	م	
سرعة ودقة التمريرة الصدرية	التميرير	٢,٠٨	١٩,٣٥	٢٤,٧٥	١,٨٦	١٠,٠٩
المحاورة الزجزاجية	المحاورة	٣,٠٥	٣٨,٩٠	٢٩,١٥	١,٩٢	١١,٤٤
دقة التصويب من الثبات (الرمية الحرة)	التصويب	١,٧٧	٩,٩٠	١٥,٨٥	١,٣٤	١٣,٢٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٩

جميع الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح متوسطات درجات القياسات البعدية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٣,٢٢ : ١٠,٠٩).

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد العينة قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في

جدول (٣) قيمة الفروق في الاختبارات المهارية ن = ٢٠

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة «ت»
	ع	م	ع	م	
القدرات التوافقية المركبة	٤,٧٦	٨٦,٠٠	٦٥,٨٥	٢,٧٩	١٧,٢٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٩

في اختبار القدرات التوافقية المركبة ولصالح متوسطات درجات القياسات البعدية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٧,٢٤).

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد العينة قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد العينة قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في جميع الاختبارات البدنيّة قيد البحث ولصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٨,١٤ : ٩,١٩).

يعزى الباحثان هذا التطور في مستوى اللياقة البدنيّة إلى طبيعة البرنامج وما يحتويه من تدريبات باستخدام الكرة مناسبة لإمكانات وقدرات العينة وموجهة لتنمية عناصر اللياقة البدنيّة حيث اشتمل البرنامج على تدريبات القوة ضد مقاومات مناسبة للمرحلة السنية، وتديبات ثني ومد لأقصى مدى ممكن لمفاصل الفخذ والكتف والعمود الفقري باستخدام الكرة كما استخدمت تمارين السرعة الانتقاليّة باستخدام الكرة كما أن تكرار الأداء لعدة مرات يؤدي إلى اكتساب عنصر التحمل بأنواعه، كما تم استخدام تمارين الجري الجزاجي بالكرة وكذلك الوثب وتغيير الاتجاهات بسرعة من مستوى عالٍ إلى مستوى منخفض.

ويؤكد ذلك « مدحت صالح » (٢٠٠٥م) أن كرة السلة تعد مثالا للرياضيات ذات الإيقاع السريع وهي لعبة الرشاقة سواء بالكرة أو بدون كرة، والمبادئ الأساسية للحركة توجد في كل من المهارات الدفاعية والهجومية. (٢٤:٣)

كما يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد العينة قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في جميع الاختبارات المهاريّة قيد البحث ولصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠,٠٩ : ١٣,٢٢).

ويعزى الباحثان ذلك إلى أن تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمخطط والمقن علمياً قد أدى إلى تحسن المهارات الأساسية في كرة السلة لدى عينة البحث ذلك نتيجة تدريبات القدرات التوافقية المتنوعة الخاصة بكرة السلة التي أثرت على فاعلية الأداء.

ويؤكد ذلك « عصام عبد الخالق » (٢٠٠٣م) (٢) بأنه كلما كانت تلك التدريبات الخاصة مشابهة في بنائها للحركة المراد تعلمها وتكوين مستوى عالي من القدرة البدنيّة والحركية والذي يتلاءم مع صفات الحركة الديناميكية كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهاري.

كما يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد العينة قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في اختبار القدرات التوافقية المركبة ولصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٧,٢٤).

ويعزى الباحثان التطور في المستوى إلى أن البرنامج المقترح يشتمل على تدريبات بدنية ومهاريّة وتوافقية بالكرة تنمي القدرات التوافقية المركبة (قدرة رد الفعل، قدرة التنوع، قدرة ضبط الإيقاع، قدرة التوازن، قدرة تحديد الاتجاه المكاني) لدى التلاميذ وذلك لمحاولة إنجاز العمل الحركي تحت ضغط الزمن حيث كلما قل زمن الإنجاز كلما زاد تحسن المستوى.

ويعضد ذلك « طه إسماعيل وعمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان » بأن القدرات البدنية والتوافقية والمهاريّة والخططيّة والإراديّة والأخلاقيّة جمعاء هي عبارة عن العوامل المحددة لمستوى لاعب كرة القدم وهي تلازمه بعضها مع البعض (١: ٩٦).

الاستخلاصات

- ١- وجود فرق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد العينة قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٨,١٤ : ٩,١٩) .
- ٢- وجود فرق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد العينة قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠,٠٩ : ١٣,٢٢) .
- ٣- وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد العينة قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في اختبار القدرات التوافقية المركبة ولصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٧,٢٤) .

التوصيات

- ١- استخدام البرنامج التدريبي في التدريب لتنمية وتحسين القدرات البدنية والمهارية والقدرات التوافقية المركبة لتلاميذ المدرسة الرياضية الإعدادية تخصص كرة السلة.
- ٢- أن تحتوى الوحدات التدريبية اليومية على تمارين توافقية باستخدام الكرة خاصة بالنواحي البدنية والمهارية.
- ٣- مراعاة الفرق الفردية أثناء (تقنين الأحمال) بين التلاميذ في المراحل السنوية المختلفة عند التدريب على القدرات البدنية وكذلك (إتقان وتثبيت) المهارات الأساسية في كرة السلة باستخدام البرنامج التدريبي حتى تحدث التنمية بصورة متكاملة لدى جميع التلاميذ.

قائمة المراجع

- ١- طه محمود إسماعيل، إبراهيم حنفي شعلان، عمرو علي أبو المجد (١٩٨٩م) : « كرة القدم بين النظرية والتطبيق والأعداد البدني » دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- مدحت صالح سيد: « البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة » ط١، دار التعلم، القاهرة، ٢٠٠٥م.