

منهج تدريبي لتنمية السرعة الحركية واثرها على اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لاعبو الناشئين
بأعمار (١٤-١٦) سنة

م.م أكرم عبدالحسين جواد
جامعة القادسية- كلية التربية الرياضية
akram.201080@yahoo.com

أ.م. د رياض جمعة حسن
جامعة القادسية- كلية التربية الرياضية
r@yahoo.com

المخلص

استعرض الباحثان في مقدمة بحثهم أهمية لعبة كرة السلة وخاصة للناشئين ودورها في نمو عناصر الحركة وهدف البحث إلى وضع منهج تدريبي لتنمية السرعة الحركية للاعبين كرة السلة ومعرفة تأثير هذا المنهج على عينة البحث، أما فروض البحث فقد تضمنت ان للمنهج التدريبي دلالة احصائية في تنمية السرعة الحركية ، وشمل مجتمع البحث جميع اللاعبين الناشئين لنادي الرافدين الرياضي بأعمار ١٤ - ١٦ وللموسم ٢٠١٣ - ٢٠١٤ في محافظة القادسية، وللفترة الزمنية من 2013 / 8/2 الى 2014 / 3 / 3 / وعلى ملعب نادي الرافدين ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مشكلة بحثه حيث طبقت التجربة على عينة عددها (٣٠) لاعباً . كما اختيرت الاختبارات والوسائل الاحصائية لتحقيق اهداف البحث وفروضه ، توصل الباحث إلى عدة استنتاجات اهمها وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، لذلك اوصى الباحث بتطبيق المنهج المقترح في تدريبات الاندية لما له من فائدة في تطور السرعة الحركية واستغلال ذلك في رفع المهارة في لعبة كرة السلة .

Summary

Design and rationing of creative motor capabilities tests for people with simple disability aged (14-16 years) Abstract The attention to individuals of special needs is the most prominent signs on communities progress in the humanitarian and social aspects , a research problem came from a lack of creative capabilities tests by the movement of people with special needs (simple amentia) , So the researcher aim to Design and rationing of creative motor capabilities tests , Assuming that there are levels of standardized tests and grades to the creative abilities of the research sample, which included 80 members of the associate of the Institute of mental disability. So The researcher concludes several conclusions that the most important is the tests may use for assess the level of creative capabilities that are (motor fluency, motor flexibility and motor originality) So recommend the sports teachers to use them to grade their students

١-التعريف بالبحث :-

١-١-المقدمة وأهمية البحث :-

يعد التدريب الرياضي واحداً من العلوم التي تأثر في السنوات الأخيرة في التطور الحديث ، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلًا تنظيمياً يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب ، وأن هذا التطور أضاف الكثير من هذه الأساليب الحديثة والجديدة بما يلتزم مع طبيعة الفئة العمرية التي تتناسب مع النشاط التخصصي والتي لها تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني . أن معظم الفرق الرياضية تبذل أقصى الجهود وتسخر الامكانيات الهائلة بغية الوصول الى المستويات العليا في المجال الرياضي ولاسيما كرة السلة لما لهذه اللعبة من اهتمام واسع اكتسبته من خلال الاثارة والحماس والتنافس الرجولي الذي تتصف به ، ومن ضمن هذه الجهود المسخرة للارتقاء بلعبة كرة السلة التخطيط العلمي المدروس من قبل جميع المسؤولين والعاملين في مجال كرة السلة .

للنهوض بلعبة كرة السلة القدم يتوجب الاهتمام بالفئات العمرية واعدادهم اعداداً صحيحاً مبنياً على الاسس العلمية وأن فئة الشباب (١٤ - ١٦) سنة من الفئات العمرية المهمة التي يمكن من خلالها النهوض بمستوى اللعبة لأنها تكون رافد للفرق المتقدمة وإذا ما أردنا تحقيق ذلك التطور علينا الاخذ بنظر الاعتبار جميع النواحي التي من شأنها الارتقاء بالعمل الجماعي والفردى لتحقيق الفوز الذي اصبح تحقيقه ليس بالهين وخاصة أمام الفرق التي تعتمد الاساليب العلمية في اعداد لاعبيها .

تعد السرعة الحركية من المكونات الاساسية في معظم الالعب والفعاليات الرياضية وتعرف بأنها القدرة على الاداء السريع لحركات متتالية في مدة زمنية قصيرة وباتجاه واحد ، ان صفة السرعة الحركية تعد من الصفات المهمة وفي نفس الوقت من أصعب الصفات البدنية عند تطويرها ، حيث يتم نمو السرعة وتطويرها بصورة ابطئ من الصفات البدنية الاخرى ، إذ تتعلق بطبيعة تكوين الرياضي واستعداده لتقبل تدريب السرعة ، فمصطلح السرعة الحركية نتيجة الاستجابة العضلية السريعة والتبادل بين حالتى الانقباض و الانبساط العضلي أثناء عمل ما يتطلب سرعة خاصة مناسبة تنسجم فيها حركة أطراف الجسم مع بعضها .

ومن خلال ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في اعداد منهج تدريبي لتنمية السرعة الحركية والتعرف على واثرها في اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لاعبو الناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة .

٢-١- مشكلة البحث :-

آن ارتباط الصفات البدنية بالمهارات الحركية الرياضية لكرة السلة يعد أمراً اقترته اغلب الدراسات والبحوث العلمية، فأداء المهارات يتطلب قدرات بدنية لإنجازها فالواقع العلمي يشير الى انه لا تخلو مهارة من مكون بدني او اكثر، فالسرعة الحركية هي اساس في اغلب اداء فنون لعبة كرة السلة والتي تستخدم فيها القيمة القصوى او شبه القصوى لأوجه السرعة لكافة اللاعبين باختلاف مراكزهم اخذين بنظر الاعتبار النواحي الفنية والخطئية التي تفرضها ظروف المباراة والسرعة الحركية ضرورية للاعب كرة السلة اذ تؤثر ايجابا في أداء حركات اللاعب المتميزة بالأداء السريع الى جانب المهارة الحركية والتوقيت المناسب في أداء كل حركة بغية تحقيق الهدف من أدائها كما أن نجاح الهجوم يتوقف على السرعة الحركية وذلك من خلال اكتشاف ثغرة في دفاع المنافس واستثمارها بالشكل الامثل ، من هنا جاءت مشكلة البحث في اعداد منهج تدريبي لتنمية السرعة الحركية ومعرفة مدى تأثيرها على اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة .

٣-١- أهداف البحث :-

- ١- اعداد منهج تدريبي لتنمية السرعة الحركية لدى لاعبو الناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة بكرة السلة .
- ٢- التعرف على اثر المنهج التدريبي في تنمية السرعة الحركية واثرها على اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لاعبو الناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة .

٤-١- فروض البحث :-

- ١- للمنهج التدريبي اثر في تنمية السرعة الحركية واثرها على اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لاعبو الناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة .

٤-١-٤-١- مجالات البحث :-

- ١-٤-١-١- المجال البشري : لاعبو الناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة بكرة السلة .
- ١-٤-١-٢- المجال الزمني :- للفترة من / ١٢ / ٢٠١٤ ولغاية / / ٢٠١٥ .
- ١-٤-١-٣- المجال المكاني :- ملعب نادي الرافدين بكرة السلة محافظة الديوانية.

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

٢-١- منهج البحث :-

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي - ذات المجموعتين المتكافئتين - لملائته طبيعة البحث وأهدافه .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث بلاعبي كرة السلة الناشئين المصابين (نادي الرافدين الرياضي) والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً ، تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة .

٢-٣ تجانس وتكافؤ افراد مجتمع البحث

اجرى الباحثون تجانس وتكافؤ افراد مجتمع البحث وكما مبين في الجدول (١)

جدول (١)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت	الدلالة
		الوسط	الانحراف	الالتواء	الوسط	الانحراف	الالتواء		
١									
٢									

٢-٤ وسائل جمع البيانات :

استلزم هذا البحث العديد من الوسائل اللازمة لجمع البيانات ، وهي :

١- الاستبيان

٢- الملاحظة

٣- المقابلة

٢-٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

أستعمل الباحثون الأجهزة والأدوات المساعدة في عملية الحصول على البيانات المطلوبة

منها :

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة $0,05 = 2,20$ في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (٥) الفروق في قيم المتغيرات قيد الدراسة في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ففي متغير الضغوط النفسية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت القيمة المحسوبة ($2,08$) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة ($2,20$) عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة ($0,05$) مما يدل على عشوائية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للضغوط النفسية وهذا يشير الى ان مستوى الضغوط النفسية للمجموعة الضابطة لم يحدث تغير بين القياس القبلي والقياس البعدي ويفسر الباحثون الى ان المناهج التدريبية لبعض المدربين لم تولي الاهتمام بالبرامج الارشادية التي تعالج العوامل النفسية ومنها الضغوط النفسية .

٢-٣ - عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٦)

يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	الضغوط النفسية	درجة	١٣,٩	٧	٦٨,٢٥	٥,١٨	٥,١٦	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة $0,05 = 2,20$ في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (٦) الفروق في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للضغوط النفسية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت القيمة المحسوبة ($5,16$) ($17,88$) على التوالي وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ($2,20$) عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة ($0,05$) مما يدل على معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للضغوط النفسية وهذا يشير الى تخفيف مستوى الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية ويفسر الباحثون الى ان انتظام العينة على التزام العينة خلال فترة البرنامج الارشادي وتهيئة الظروف المناسبة للعلاج مما يشير الى فاعلية البرنامج الارشادي في التحكم بالضغوط النفسية والتخفيف منها للاعبين كرة القدم لكونها تعتمد الاساليب العلمية والواقعية في التفاعل مع اللاعبين وتوظيف ما لديهم من

امكانيات بشكل ملائم نحو هدف البرنامج الارشادي القائم على اساس الاستراتيجية السلوكية الصحيحة وهذا ما اكده (ابراهيم عبد الستار) اسلوب نفسي يحاول يعدل السلوك والتحكم في الاضطرابات النفسية من خلال تعديل اسلوب تفكير المسترشد وادراكاته لنفسه وبيئته^(١).

٣-٣ - عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياس البعدي للمجموعتين

الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٧)

يبين الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	الضغوط النفسية	درجة	٥٤,٣	١٠,٢	٦٨,٢٥	٥,١٨	٤,٢٠	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة $0,05 = 2,07$

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (٧) الفروق في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للضغوط وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت القيمة المحسوبة (٤,٢٠) (٦,٤٢) على التوالي وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٧) عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على معنوية الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وصالح المجموعة التجريبية للضغوط النفسية ، مما سبق نستطيع القول بفاعلية البرنامج الارشادي في التحكم بتخفيف الضغوط النفسية منها للاعبين كرة القدم المصابين إذ ان هناك فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الارشادي ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة التجريبية الى عدة اسباب منها ان الاساليب المستخدمة في اطار الاستراتيجية السلوكية تقوم على اعادة البنية المعرفية وتقوم على افتراض ان الضغوط النفسية انما هي نتيجة لانماط التفكير غير التكيفي وقد تم التوصل في البرنامج الارشادي المستخدم الى اعادة بناء هذه الجوانب المعرفية المتصلة بعدم التكيف وكذلك استخدام مهارة ايقاف التفكير السلبي في البرنامج الارشادي الاثر الكبير في تغيير المعتقدات الخاطئة التي يوجهها اللاعبون المصابين وكذلك بان الكثير من الاستجابات الوجدانية السلوكية والاضطرابات النفسية ومن ابرزها الضغوط النفسية " تعتمد الى حد كبير على وجود معتقدات خاطئة يبينها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به

(١) ابراهيم عبد الستار ، وآخرون : موجتان من التطور لحركة العلاج السلوكي ، مجلة علم النفس ، السنة السابعة ، القاهرة ، ١٩٩٣ ، ص ٣٤٢ .

وهذا ما يسلم به العلاج النفسي السلوكي المعاصر " (٢) ، ولهذا نرحظ ان الاسلوب المستخدم في الجلسات الارشادية قد غير من تفكير اللاعبين باتجاه التفكير الايجابي وقد تم تعليمهم وتدريبهم على ان يفكروا ايجابياً ، وقد اثبت البرنامج الارشادي فعاليتته لاسيما لاحتوائه على مهارات وفنيات احدثت حالة من التكيف والتوازن النفسي مع الضغوط النفسية والتحكم بها والتي قد يعاني منها اللاعبون وبالتالي انعكس هذا على مدى الاصابة التي يعاني منها اللاعب وهذا ما ساعد على الحصول على الفروق بشكل واضح في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-١- الاستنتاجات

- ١- البرنامج الارشادي له أثر فعال في تعديل او تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبو كرة القدم المصابين.
- ٢- وجد الباحثون ان هناك تفاعلا واضحا عند لاعبو كرة القدم المصابين مع البرنامج الارشادي كونها ظاهرة علمية جديدة
- ٣- حاجة لاعبي كرة القدم المصابين الى الارشاد النفسي والبرامج الارشادية لمساعدتهم في التحكم بالضغوط النفسية لهم والتخفيف منها .

٤-٢- التوصيات

- ١- الاستفادة من البرنامج الارشادي للبحث الحالي لاجراء دراسات مماثلة على اللاعبين المصابين في فعاليات رياضية اخرى .
- ٢- ضرورة اقامة محاضرات نوعية في تخفيف الضغوط النفسية للاعبي كرة القدم المصابين من خلال اساتذة الارشاد الانفسي وعلم النفس الرياضي .
- ٣- تفعيل دور الارشاد النفسي في كل الاندية الرياضية بجوانبه الوقائية والعلاجية .

(٢) جمال الخطيب ، علي الحديدي : تعديل السلوك ، عمان ، ط ١ ، منشورات جامعة القدس المفتوحة ، ١٩٩٦ ، ص ٣٠٩ .

المصادر

- ◀ ابراهيم عبد الستار ، واخرون : موجتان من التطور لحركة العلاج السلوكي ، مجلة علم النفس ، السنة السابعة ، القاهرة ، ١٩٩٣ ، ص ٣٤٢ .
- ◀ بشير صالح الرشدي ، راشد علي السهيل : مقدمة في الارشاد النفسي ، ط ١ ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ٤٨٤ .
- ◀ جمال الخطيب ، علي الحديدي : تعديل السلوك ، عمان ، ط ١ ، منشورات جامعة القدس المفتوحة ، ١٩٩٦ ، ص ٣٠٩ .
- ◀ حامد عبد السلام زهران : التوعية والارشاد النفسي ، ط ٢ ، القاهرة ، عالم الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١ ، ص ٢٣١ .
- ◀ سهام درويش او عطية : مبادئ الارشاد النفسي ، دار الفكر العربي والنشر والتوزيع ، ١٩٩٧ ، ص ١٢٣ .
- ◀ محمد جاسم عرب ، حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي ، ط ١ ، دار البيضاء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، ٢٠٠٩ .

فقرات مجال العبيء التدريبي

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي قليلاً	لا تتطبق علي
١	الاشتراك في المنافسات الكثيرة يؤثر في مستوى ادائي بشكل ايجابي				
٢	تركيز المدرب على الاحماء الزائد قبل المنافسة يؤدي الى هبوط ادائي فيها				
٣	عدم انتظام التدريب يقلل من التزامي في التدريب				
٤	اتدرب بمفردتي على الحالات الهجومية من اجل تجاوز المنافس بسهولة				
٥	استطيع ان افي بمتطلبات التدريب كلها تحت اي ضغط يحدث في التدريب				
٦	تدريبي المستمر على الهجوم السريع يدفعني الى التغطية الناجحة للهجوم السريع في المنافسة				
٧	وجود حكام غير كفوئين في المنافسات يشعرنني بالارتباك في ادائي				
٨	عدم التزام المدرب بمواعيد التدريب يقلل من اهتمامي بالتدريب				
٩	عدم التزامي بمواعيد التدريب ناتج عن عدم توفر وسائل النقل				
١٠	لا يراعي مدربي الجانب النفسي اثناء التدريب				

الفقرات الايجابية (٦ ، ٤ ، ٢ ، ١)

الفقرات السلبية (١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٧ ، ٥ ، ٣)

فقرات مجال الضغوط العائلية

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي قليلاً	لا تتطبق علي
١	تشجيع والي يساعدني على تطوير ادائي في التدريب والمنافسات				
٢	اشعر بالسعادة عندما تحفزني عائلتي على الاشتراك في التدريب والمنافسات				
٣	حضور عائلتي في ساحة اللعب يساعدني على تقديم اداء متميز				
٤	النقد الجارح من قبل عائلتي لمستوى ادائي يفقدني ثقتي بنفسي على الاستمرار بالتدريب والمنافسة				
٥	اشعر بالضعف عندما تجبرني عائلتي على عدم الالتزام بالتدريب اليومي				
٦	عدم تحقيق الفوز في المنافسات يرجع الى المخاوف العائلية المبالغة				
٧	كثرة المشاكل العائلية التي اعاني منها تقلل من تركيزي في التدريب اليومي				

الفقرات الايجابية (٣ ، ٢ ، ١)

الفقرات السلبية (٧ ، ٦ ، ٥ ، ٤)

فقرات مجال السمات النفسية

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي قليلاً	لا تتطبق علي
١	اشعر بالعصبية قبل المباراة				
٢	تزداد ثقتي بنفسي قبل المنافسة الهامة				
٣	اتحدث مع نفسي للانسحاب من المنافسة				
٤	اخشى الفشل وفقدان السيطرة على ادائي اثناء المباراة				
٥	اشعر بالاجهاد البدني والنفسي قبل المنافسة				
٦	تتمالكني الرغبة في تحقيق الفوز بالوقت الضائع				
٧	ارتبك عندما يكون ادائي في موضع تقييم الآخرين				