

The effect of using exercises on the tactical thinking of young basketball players

Omar Taha Muhammad Ali Al-Hajjar ¹

Nineveh Education Directorate, Nineveh, Iraq.

Article info.

Article history:

-Received: 05/12/2024

-Accepted: 30/12/2024

-Available online: 31/12/2024

Keywords:

- play exercises
- strategic thinking
- youth category
- basketball

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

Abstract

Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture

Modern trends in sports training indicate a focus on play exercises and giving them great importance, especially basketball, due to the short time period for preparation, basketball coaches may resort to implementing rapid intensive planning as the optimal solution, which makes it difficult for the coach to subject players to training in the general and special preparation stages. Therefore, one of the solutions that the coach may find appropriate is to focus on play exercises that include many physical and skillful movements and planning, especially play exercises that the researcher sees as a single player, basketball coaches, that there is a weakness in the offensive tactical aspect, and this is what many clubs suffer from at the level of the Iraqi League and the Iraqi national team, due to the lack of allocating sufficient time for offensive tactical preparation in training units, as the play exercises method depends on the movement of all players during implementation, and is used against all types of defense, in addition to developing tactical thinking, which is a scientific attempt through which he hopes to find a solution to invest training time to raise the level of tactical thinking and advance the level of the game towards The best.

¹Corresponding author: omaralhajar02@gmail.com Ministry of Education – General Directorate of Education , Kirkuk, Iraq.

أثر استخدام تمارين اللعب في التفكير الخططي للاعبين كرة السلة الشباب

م.م. عمر طه محمد علي الحجار
وزارة التربية - مديرية تربية نينوى - نينوى - العراق

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت
2024/12/31

الكلمات المفتاحية
تمارين اللعب
التفكير الخططي
كرة السلة
فئة الشباب

الخلاصة:

تشير الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي إلى التركيز على تمارين اللعب وإعطاءها أهمية كبيرة و على وجه الخصوص لعبة كرة السلة ، بسبب قصر المدة الزمنية للأعداد فقد يلجأ مدربي كرة السلة الى تنفيذ التخطيط السريع المكثف بوصفه الحل الأمثل، مما يصعب على المدرب إخضاع اللاعبين لتدريبات في مرحلتي الإعداد العام والإعداد الخاص، ولذلك فمن الحلول التي قد يجدها المدرب مناسبة التركيز على تمارين اللعب التي تتضمن بمحتواها تحركات بدنية ومهارية عديدة وخطوية، لاسيما تمارين اللعب التي يرى الباحث بوصفه كلاعب واحد مدربي كرة السلة ان هناك ضعف في الجانب الخططي الهجومي وهذا ما تعانيه العديد من الأندية على مستوى الدوري العراقي والمنتخب الوطني العراقي، وذلك لعدم تخصيص وقت كافي للإعداد الخططي الهجومي في الوحدات التدريبية ، إذ يعتمد أسلوب تمارين اللعب على حركة جميع اللاعبين في أثناء التنفيذ، ويستخدم ضد كل أنواع الدفاع ، فضلاً عن تطوير التفكير الخططي، وهي محاولة علمية يأمل من خلالها إيجاد حل لاستثمار وقت التدريب للارتقاء بمستوى التفكير الخططي وتقدم مستوى اللعبة نحو الأفضل.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان ميدان التدريب الرياضي هو أحد الميادين المهمة الذي يهدف بشكل رئيس للوصول باللاعبين أو اللاعب إلى أفضل مستوى من التطور في الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية وذلك من خلال التدريبات الفعالة والواقعية وخاصة التي تكون قريبة جداً مما يحدث في المباراة على حد سواء، وتعد لعبة كرة السلة من أكثر الألعاب الشعبية في العديد من دول العالم ، وقد شهدت اللعبة تطوراً متميزاً وواضحاً في السنوات الأخيرة ، لاسيما على مستوى الإعداد الخططي الذي يعد من أهم متطلبات الأداء الرياضي التنافسي في اللعبة المذكورة، إذ إن هذا النوع من الإعداد يعتمد على تصور اللاعب الذهني لموقف المنافسة واتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة بغرض تحقيق الفوز في المباراة، وهذا التطور في اللعبة لم يأتي إلا عن طريق استخدام الأساليب والوسائل العلمية الصحيحة عند تنفيذ المناهج التدريبية والتركيز على تمارين اللعب، لأنها تعد الوعاء الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد البدني ، والمهاري ، والنفسي ، الذهني ، والخططي) إذ إن تكامل هذه الأنواع ومزجها وترابطها جيداً يساعد إيجابياً في تقدم اللعبة وتحقيق هدف التدريب ، فضلاً عن الاقتصاد بالوقت والجهد ، لأنَّ طريقة التنفيذ تتطلب المجهود البدني والمهاري بآن واحد، مما يسهم في رفع المستوى البدني والمهاري، فضلاً عن التحسن الذي يطرأ على مستوى التفكير الخططي، وبما ان التخطيط لتدريب كرة السلة له أهمية كبيرة في وصول اللاعبين الى الفورمة الرياضية وتقديم افضل المستويات خلال المنافسات والبطولات . لذلك وجب وضع المناهج والوحدات التدريبية واختيار التمارين بما يتناسب مع المدة الزمنية لفترة الإعداد ومستوى اللاعبين مستنديين في ذلك الى قاعدة متينة على اسس علمية.

ومن خلال ما سبق نرى ان هناك أهمية بالغة لاستخدام تمارين اللعب التي كثر استخدامها في الآونة الأخيرة من قبل الفرق العالمية على صعيد المنتخبات والأندية الأوربية والدوري الأمريكي (NBA) حديث تعتمد على حركة جميع اللاعبين.

ولذلك تكمن أهمية البحث الحالي في إعداد تمارين اللعب لتطوير قابلية اللاعبين على تطبيق النواحي الهجومية، إذ إن استخدام هذه التمرينات بكثرة وبشكل مستمر في أثناء التدريب قد تعطينا دفعة الى الأمام وتوصلنا الى معطيات يمكن الاستفادة منها من قبل مدربي كرة السلة في رفع المستوى البدني والمهاري، فضلاً عن الارتقاء بمستوى التفكير الخططي وانعكاس ذلك بشكل ايجابي على تنفيذ الجانب الخططي وهو ما تتطلبه لعبة كرة السلة الحديثة.

1-2 مشكلة البحث:

تشير الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي إلى التركيز على تمرينات اللعب وإعطاءه أهمية كبيرة وعى وجه الخصوص لعبة كرة السلة ، بسبب قصر المدة الزمنية للأعداد فقد يلجا مدربي كرة السلة الى تنفيذ التخطيط السريع المكثف بوصفه الحل الامثل، مما يصعب على المدرب إخضاع اللاعبين لتدريبات في مرحلتها الاعداد العام والاعداد الخاص، ولذلك فمن الحلول التي قد يجدها المدرب مناسبة التركيز على تمرينات اللعب التي تتضمن بمحتواها تحركات بدنية ومهارية عديدة، لاسيما تمرينات اللعب التي يرى الباحث بوصفه كلاعب وأحد مدربي كرة السلة لاحظ ومن خلال مشاهدته لمباريات الدوري العراقي للفئات العمرية وجود ضعف في الجانب الخططي الهجومي وهذا ما تعانیه العديد من الأندية على مستوى الدوري العراقي والمنتخب الوطني العراقي، وذلك لعدم تخصيص وقت كافي للإعداد الخططي الهجومي في الوحدات التدريبية بشكل يفوق الوقت المخصص للإعداد البدني والمهاري أو موازي لهما وقلة استخدام تمرينات اللعب للاعبين كرة السلة، إذ أن هذا الأسلوب يعتمد على حركة جميع اللاعبين في أثناء التنفيذ، ويستخدم ضد كل أنواع الدفاع ، فضلاً عن تطوير التفكير الخططي، وهي محاولة علمية يأمل من خلالها إيجاد حل لاستثمار وقت التدريب للارتقاء بمستوى الإعداد البدني والمهاري والتفكير الخططي وتقدم مستوى اللعبة نحو الأفضل.

1-3 هدفا البحث

يهدف البحث الى الكشف عن:

- 1-3-1 استخدام تمارين اللعب وأثرها في التفكير الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- 2-3-1 استخدام تمارين اللعب وأثرها في التفكير الخططي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

1-4 فرضا البحث

يفترض الباحث ما يأتي:

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في التفكير الخططي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

1-4-2 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الخططي في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب محافظة نينوى لكرة السلة بأعمار اقل من سن (18) سنة.

1-5-2 المجال المكاني: قاعة: كلية التربية الأساسية جامعة الموصل.

1-5-3 المجال الزمني: من 2023/3/6 ولغاية 2023/5/14.

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة أهداف وطبيعة البحث وهو المنهج الذي يستطيع الباحث عن طريقه اختبار الفروض والتي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة " (عبد الحفيظ وباهي، 2002، 107).

3-2 مجتمع البحث وعينته

اختير مجتمع البحث بطريقة عمدية من لاعبي كرة السلة في محافظة نينوى الذين يمثلون (فئة الشباب) والبالغ عددهم 14 لاعباً من منتخب محافظة نينوى لكرة السلة للموسم الرياضي (2022-2023) وبأعمار اقل من سن (18) سنة.

أما عينة البحث فتكونت من (10) لاعبين أي بنسبة 66% من مجتمع البحث الأصلي إذ وزعوا على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بطريقة الأزواج المتماثلة* ضمت كل مجموعة (5) لاعبين وقد راعى الباحث عند اختياره عينة البحث ما يأتي:

- جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية اقل من سن (18) سنة حسب تعليمات لائحة الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة.

- استبعدت من مجتمع البحث عينة التجربة الاستطلاعية التي كان عدد (5) لاعبين .

3-3 تجانس مجوعي البحث

تجانس العينة:

تم اجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر الزمني والعمر التدريبي والطول والوزن) والجدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لجميع المتغيرات المعتمدة في التجانس.

* الأزواج المتماثلة: وهي طريقة استخدمها الباحث عن طريق تقسيم العينة حسب مراكز اللعب في كرة السلة ويتم اختيار كل لاعب للمركز عن طريق القرعة

الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ليفين للمتغيرات المعتمدة في التجانس

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	معامل الاختلاف
العمر الزمني	سنة	16,87	2,05	%12,15
العمر التدريبي	سنة	4,12	0,82	%19,90
الطول	سم	181,65	4,27	%2,35
الوزن	كغم	79,21	2,37	%2,95

3-4 تكافؤ مجموعتي البحث

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في مقياس التفكير الخططي الذي تم الاعتماد عليه في البحث وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية لمجموعتي البحث

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبار
		ع±	س	ع±	س		
0,061	1,97	4,57	64,36	6,11	58,83	درجة	مقياس التفكير الخططي

في مقياس التفكير الخططي**3-5 وسائل جمع المعلومات والبيانات**

- تحليل محتوى المصادر العلمية.
- الاستبيان.
- المقاييس والاختبارات.
- المقابلات الشخصية.

3-5-1 المقابلات الشخصية:

أجرى الباحث عددا من المقابلات الشخصية مع عدد من السادة المختصين الملحق (4) في مجال علم التدريب الرياضي وكرة السلة وذلك باستشارتهم حول الشدة المستخدمة في تمارين اللعب وطريقة التدريب وكذلك فترات الراحة بين تكرار وآخر وتمارين وأخر فضلاً عن المعلومات الخاصة بالتمارين المستخدمة.

3-6 تحديد مقياس التفكير الخططي:

من أجل تحديد مقياس التفكير الخططي وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية لاختيار مقاييس التفكير الخططي الملائم لعينة البحث والمناسب للتمارين اللعب وتم وضع المقاييس بشكل استبيان

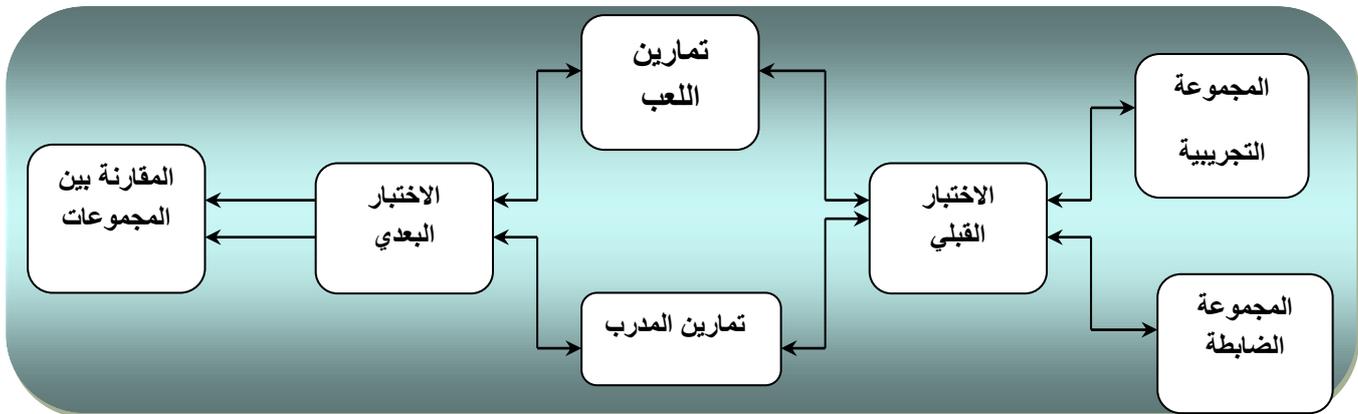
(الملحق 1) وتم توزيعه على مجموعة من المختصين في القياس والتقويم وكرة السلة (الملحق 4) والجدول (3) يبين نسب اتفاق السادة المختصين على المقياس المناسب والنسب المئوية التي حصلت على نسب اتفاق (75%) فأكثر

الجدول (3) النسب المئوية لاتفاق المختصين على أهم مقياس للتفكير الخططي بكرة السلة

المقياس	عدد المختصين	عدد المتفقين	نسب الاتفاق
زياد قاسم يحيى الزبيدي (2013) "بناء مقياس التفكير الخططي الهجومي وعلاقته ببعض القدرات العقلية للاعبين المتقدمين بكرة السلة"	5	5	%100
ريام ماجد جبار (2015) "الذكاء المعرفي وعلاقته بالتصرف الخططي الهجومي للاعبين أندية المنطقة الجنوبية بكرة السلة"	5	0	%0

3-7 التصميم التجريبي

تعد عملية اختيار التصميم التجريبي للبحث امراً ضرورياً في كل بحث تجريبي وهو اجراء يهيئ السبل الكفيلة للوصول الى النتائج المطلوبة، لذا استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة عشوائية الاختبار القبلي والبعدى (الزوبعي والغنام، 1981، 102-112).



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي

3-8 تصميم منهاج تمارين اللعب

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية والرسائل و الاطاريح الخاصة بلعبة كرة السلة ارتأى الباحث اختيار مجموعة من تمارين اللعب (الملحق 2) وعرضها على مجموعة من المختصين في مجال لعبة كرة السلة (الملحق 4) لتحديد انسب التمارين لعينة البحث وبعد فرز التمارين المختارة وتعديل عدد من ها حسب توجيهات المختصين اختير (12) تمريناً (الملحق 3) قام الباحث بتصميم منهاج تمارين اللعب وعرضها على مجموعة من المختصين (الملحق 4) لبيان آراءهم في صلاحية المنهاج من حيث مدة دوام

التمرين المستخدم وفترات الراحة بين التكرارات وتمارين واخر وزمن الحجوم التدريبية وبعد عرض المنهاج المذكور تم الأخذ بملاحظات السادة المختصين الى ان استقر منهاج تمارين اللعب.

3-9 متغيرات البحث وكيفية ضبطها

تتميز البحوث التجريبية بوجود المتغيرات التابعة والمتغيرات المستقلة، ويشير (فان دالين) الى أن المتغيرات التابعة تتأثر بعوامل متعددة غير العامل التجريبي، لذلك لابد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال للمتغيرات المستقلة (التجريبية) وحدها للتأثير في المتغيرات التابعة (فان دالين، 1984، 242).

3-9-1 المتغيرات التابعة

تضمنت مقياس التفكير الخططي بكرة السلة التي يتناولها البحث.

3-9-2 المتغيرات المستقلة

تضمنت منهاجاً بأسلوب تمارين اللعب للمجموعة التجريبية.

3-10-1 خطوات البحث الميدانية

3-10-1 التجارب الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء عدد من التجارب الاستطلاعية على (5) لاعبين بغية تخطي العقبات التي تصادف الباحث والمساعدين واللاعبين في اثناء تنفيذهم للاختبارات والتمارين في الوحدات التدريبية ووضع الحلول المناسبة لها وكما يأتي:

- التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجريت بتاريخ 2023/3/6 لمعرفة إمكانية اعتماد مقياس التفكير الخططي المختارة في البحث والتعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء مقياس التفكير الخططي وإمكانية أدائه من الجميع فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد الملحق (5) ومدى تفهمهم لكيفية العمل وفي ضوء ذلك وزع مقياس التفكير الخططي.

- التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجريت بتاريخ 2023/3/9 في القاعة الرياضية/ لقسم التربية الرياضية/ كلية التربية الأساسية وبإشراف مختصين في فلسجة التدريب الرياضي وكان الهدف منها التعرف على زمن الراحة البينية بين التكرارات وبين تمرين وآخر وكذلك التعرف على التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة في المنهاج من خلال قياس مؤشر النبض بجهاز (Run Tec).

- التجربة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت بتاريخ 2023/3/10 وكان الهدف منها اعتماد التمارين التي ستؤدى في المنهاج وكيفية تطبيقها والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي تحدث بإشراف فريق عمل مساعد مختص (الملحق 5)، فضلاً عن تحديد الزمن الكلي لكل تمرين وكذلك تحديد الواجبات المتاحة للمدرب التي سيقوم بتنفيذها

طوال مدة المنهاج فضلاً عن الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه المدرب في أداء التمارين خلال الوحدات التدريبية.

3-10-2 الاختبارات القبلية

أجري الاختبار القبلي على أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتنفيذ المنهاج وقد استغرق الاختبار القبلي يوم واحد بتاريخ 2023/3/15

3-10-3 تنفيذ منهاج تمارين اللعب

بعد الانتهاء من إجراء مقياس التفكير الخططي القبلية نفذ منهاج تمارين اللعب ابتداءً من 2023/3/19 ولغاية 2023/5/11 وعلى النحو الآتي:

- المجموعة التجريبية نفذت منهاج تمارين اللعب في قاعة كلية التربية الأساسية /قسم التربية الرياضية.
- ابتداء الوحدات التدريبية بالإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم كافة، يليه إحماء خاص يتوافق مع العملية التدريبية.
- طبق منهاج تمارين اللعب في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية الكاملة.
- تالف المنهاج التدريبي من دورتين متوسطتين مدة كل دورة منهما أربعة أسابيع (دورات صغرى) وبحركة حمل (1:3) وتضمنت كل دورة متوسطة أربع دورات صغرى بواقع ثلاث وحدات تدريبية لكل دورة صغرى.
- اشتمل المنهاج التدريبي الذي قام الباحث بتصميمه على أسلوب تمارين اللعب خصوصية لعبة كرة السلة الملائمة لعينة البحث.
- استخدمت طريقة التدريب التكراري لملاءمته أسلوب التمارين اللعب.
- حُددت مدد الراحة بين التكرارات وتمارين وآخر على التجربة الاستطلاعية إذ استخدم النبض مؤشراً لتقنين هذه المتغيرات.
- وزعت التمارين على الوحدات الثلاثة الأولى المؤلفة للدورة الصغرى الأولى على نحو متوازن إذ حوت كل وحدة تدريبية أربعة تمارين لعب وقد مثلت هذه التمارين الحجر الأساس الذي اعتمد عليه البحث في تصميم المنهاج التدريبي.
- حُددت شدة الحمل في تمارين اللعب بالاعتماد على النبض إذ أشارت العديد من المصادر العلمية التي تطرقت إلى التدريب التكراري فضلاً عن ذلك المقابلات الشخصية على استخدام الشدة المثالية فضلاً عن التجربة الاستطلاعية لقياس النبض بجهاز (Run Tec) للتأكد من الشدة المستخدمة.

- حُددت الراحة بين تكرار وآخر حتى استعادة الشفاء أي عودة النبض الى (110-120) ض/د أما الراحة بين تمرين وآخر فحددت بعودة النبض إلى (90-100) ض/د من خلال التجربة الاستطلاعية.
- اعتمد الباحث في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي على الحجم أي زيادة عدد التكرارات بحيث تتناسب مع خصوصية تدريب تمارين اللعب بصورة عامة وتدريب كرة السلة بصورة خاصة.

3-10-4 اختبار مقياس التفكير الخططي

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي أجريت بعد يومين الاختبارات البعدية للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه تطبيق المنهاج التدريبي وقد استغرقت الاختبار البعدي يوم واحد أيضاً بتاريخ (14/5/2023) وقد أجري الاختبار نفسه وفي المدد الزمنية نفسها لغرض توحيد ظروف الاختبارات القبليّة والبعدية.

3-11 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث بواسطة نظام الحاسوب SPSS الوسائل الإحصائية الآتية:

1. النسبة المئوية.
2. الوسط الحسابي.
3. الانحراف المعياري.
4. معامل الاختلاف.
5. قانون (ت) للفروقات بين مجموعتين مرتبطتين.
6. قانون (ت) للفروقات بين مجموعتين غير مرتبطتين.

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التفكير الخططي للبحث:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج التفكير الخططي

4-1-1-1 عرض وتحليل نتائج الفروق في متغير التفكير الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ومستوى الاحتمالية

بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير التفكير الخططي للمجموعة التجريبية

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبار
		ع±	س	ع±	س		
0,001	13,25	4,11	67,12	4,76	52,77	درجة	مقياس التفكير الخططي

4-1-1-2 عرض وتحليل نتائج الفروق في متغير التفكير الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير التفكير الخططي للمجموعة الضابطة

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبار
		ع+	س-	ع+	س-		
0,871	0,907	4,16	54,51	5,03	51,66	درجة	مقياس التفكير الخططي

4-1-1-3 عرض وتحليل نتائج الفروق في متغير التفكير الخططي بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي:

الجدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين البعدي - البعدي لمتغير التفكير الخططي لمجموعتي البحث

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اختبار
		ع+	س-	ع+	س-		
0,001	12,45	4,16	54,51	4,11	67,12	درجة	مقياس التفكير الخططي

4-3-2 مناقشة نتائج التفكير الخططي:

في ضوء نتائج الجداول (4، 5، 6) التي تم الحصول عليها وتم ذكرها آنفاً، ظهر أن هناك تقدماً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس التفكير الخططي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي، وعدم حصول تقدماً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس التفكير الخططي للمجموعة الضابطة، وعند تطبيق اختبار (ت) المستقلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تبين ان هنالك فرقا معنوياً ولمصلحة المجموعة التجريبية في مقياس التفكير الخططي.

ويعزو الباحث سبب الفروق المعنوية في مقياس التفكير الخططي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدي الى تطبيق تمارين اللعب في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية في المنهاج التدريبي الذي تالف من دورتين متوسطتين وبتموج حمل (3: 1) اي تنفيذ (4) دورات صغيرة في كل دورة متوسطة وبواقع (3) وحدات تدريبية في كل دورة صغيرة والمعدة وفق الأسس العلمية بالإضافة الى دورة متوسطة تعليمية ، وهذا ما إشارة اليه (جلال، علاوي) عندما ذكر بان " تعتبر الخبرات السابقة من معارف ومعلومات وقدرات خطوية، التي اكتسبها الفرد الرياضي أثناء عمليات التعلم الخططي، وأثناء اشتراكه في المنافسات الرياضية لتطبيق ما تعلمه واكتسبه تعد من أهم العوامل التي تعمل على توجيه الصحيح للتفكير الخططي للاعب" (جلال، علاوي، 1982، 234).

5-1 الاستنتاجات:

وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث استنتج ما يأتي:

1. أحدث المنهج التدريبي باستخدام تمارين اللعب الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في مستوى التفكير الخططي بين الاختبار القبلي بعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.
2. أحدث المنهج باستخدام تمارين اللعب الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في الاختبار البعدي بعدي في مستوى التفكير الخططي بكرة السلة التي تناولها البحث بشكل أفضل من المجموعة الضابطة.

2-5 التوصيات:

يوصي الباحث بما يأتي:

1. التأكيد على استخدام تمارين اللعب لأنه يؤدي إلى تطوير في مستوى التفكير الخططي.
2. استخدام قواعد التدريب التكراري عند تطوير مستوى التفكير الخططي لفعالية كرة السلة قد أثبتت فائدته حسب خصوصية الفعالية من خلال الضغط على النظام الفوسفاجيني من خلال تأثير تمارين اللعب على النظام الأول.
3. التأكيد على استخدام أسلوب تمارين اللعب عند بناء منهاج تدريبي وذلك لتشابهها لحالة اللعب التي تحدث في المباراة وهذا ما يسعى إليه التدريب الحديث.

المصادر:

1. زياد قاسم يحيى الزبيدي (2013) "بناء مقياس التفكير الخططي الهجومي وعلاقته ببعض القدرات العقلية للاعبين المتقدمين بكرة السلة"
2. ريام ماجد جبار (2015) "الذكاء المعرفي وعلاقته بالتصرف الخططي الهجومي للاعبين أندية المنطقة الجنوبية بكرة السلة"
3. فان دالين، دي بولد (1984): مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، ط2، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
4. الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم و الغنام، محمد احمد (1981) : " مناهج البحث العلمي في التربية " ، ط1 ، مطبعة جامعة بغداد .
5. عبد الحفيظ، إخلاص محمد وباهي، مصطفى حسين (2002): "طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية" ، دار الكتب للنشر ، القاهرة.
6. جلال، سعيد، وعلاوي، محمد (1982): علم النفس التربوي الرياضي ط6، دار المعارف، القاهرة.

الملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

مديرية محافظة تربية نينوى

م/استبيان

الأستاذ الفاضلالمحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم "اثر استخدام تمارين اللعب في التفكير الخططي للاعبي كرة السلة الشباب".

وبغية تحقيق أهداف البحث تم تصميم المنهاج التدريبي القائم على تمارين اللعب للمجموعة تجريبية. ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية ودراية في مجال التدريب الرياضي وتدريب كرة السلة يرجى بيان رأيكم عن مدى صلاحية المنهاج التدريبي القائم على تمارين اللعب المعد لهذا الغرض.

1- تدوين ملاحظاتكم حول صحة المنهاج التدريبي.

2- تعديل الفقرات التي تحتاج إلى تعديل.

3- أي ملاحظات أخرى.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

الاسم :

الدرجة العلمية :

الاختصاص :

تاريخ اللقب :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

المدرس المساعد

عمر طه محمد علي الحجار

بعض المعلومات عن المنهج التدريبي

- يتألف المنهاج التدريبي من دورتين متوسطتين مدة كل دورة أربعة أسابيع وبحركة حمل 3:1، وتضمنت كل دورة متوسطة على أربع دورات صغرى وبواقع ثلاث وحدات تدريبية لكل دورة صغرى.
- اشتمل المنهاج التدريبي الذي قام الباحث بتصميمه على تمارين اللعب ، إذ راعى الباحث في تصميمه للتمارين خصوصية لعبة كرة السلة لعينة البحث .
- اعتمد الباحث طريقة التدريب التكراري لملاءمته لتدريبات تمارين اللعب التي سوف تدرب
- اعتمد الباحث في تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع على التجربة الاستطلاعية إذ استخدم النبض مؤشراً لتقنين هذه المتغيرات.
- أما الشدة فقد استخدم الباحث شدة المباراة وهي شدة أداء تمارين اللعب في الوحدة التدريبية (أي مشابه للأداء في المباراة).
- اشتملت كل وحدة تدريبية على تمارين اللعب والتي هي مشابهة لحالة اللعب كاللعب (1 ضد 1) و (2 ضد 2) (3 ضد 3) و (5 ضد 5) .
- استخدم الباحث التدرج بزيادة فترات دوام تمارين اللعب مع تثبيت الحجم والشدة بطريقة ملائمة لمستوى عينة البحث ومراعي بذلك مبدأ التدرج في علم التدريب .

ملحق (7)
الأسبوع الأول والرابع
الوحدة التدريبية الأولى

الراحة بين		المجاميع	التكرار	الشدة	مدة دوام التمرين	الوقت	الجزء الرئيسي
المجاميع او بين تمرين واخر	التكرارات						
60 / ثا	10/ثا	1	3	شدة مباراة	5 / ثا		ت1 اللعب (1 ضد1)
60 / ثا	10 / ثا	1	3	شدة مباراة	6 / ثا		ت2 اللعب (2 ضد2)

الراحة بين		المجاميع	التكرار	الشدة	مدة دوام التمرين	الوقت	الجزء الرئيسي
المجاميع او تمرين واخر	التكرارات						
60 / ثا	10/ثا	1	3	شدة مباراة	8 / ثا		ت3 اللعب (3 ضد3)

60 / ثا	10 / ثا	1	3	شدة مباراة	10 / ثا		4 ت اللع (5ضد5)
---------	---------	---	---	------------	---------	--	--------------------------

الوحدة التدريبية الثانية

الراحة بين		المجاميع	التكرار	الشدة	مدة دوام التمرين	الوقت	الجزء الرئيسي
المجاميع او بين تمرين واخر	التكرارات						
60 / ثا	10/ثا	1	3	شدة مباراة	8 / ثا		3 ت اللع (3ضد3)
60 / ثا	10 / ثا	1	3	شدة مباراة	10 / ثا		4 ت اللع (5ضد5)

الراحة بين		المجاميع	التكرار	الشدة	مدة دوام التمرين	الوقت	الجزء الرئيسي
المجاميع او بين تمرين واخر	التكرارات						
60 / ثا	10/ثا	1	3	شدة مباراة	5 / ثا		1 ت اللع (1 ضد 1)
60 / ثا	10 / ثا	1	3	شدة مباراة	6 / ثا		2 ت اللع

							(2ضد2)
--	--	--	--	--	--	--	--------

الوحدة التدريبية الثالثة

الراحة بين		المجاميع	التكرار	الشدة	مدة دوام التمرين	الوقت	الجزء الرئيسي
المجاميع او بين تمرين واخر	التكرارات						
60 / ثا	10/ثا	1	3	شدة مباراة	5/ ثا		ت1 اللع (1ضد1)
60 / ثا	10 / ثا	1	2	شدة مباراة	6 / ثا		ت2 اللع (2ضد2)

الراحة بين		المجاميع	التكرار	الشدة	مدة دوام التمرين	الوقت	الجزء الرئيسي
المجاميع او بين تمرين واخر	التكرارات						
60 / ثا	10/ثا	1	3	شدة مباراة	5/ ثا		ت1 اللع (3ضد3)
60 / ثا	10 / ثا	1	2	شدة مباراة	6 / ثا		ت2 اللع (5ضد5)