

تأثير تمرينات بأسلوب الكارديو لتطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الدفاعية للاعبي كرة السلة الشباب

م.م. فاضل طارق امين عبدالكريم

Fadl72639@gmail.com

تاريخ التقديم: 2022/6/5

تاريخ القبول: 2022/6/22

تاريخ النشر: 2022/10/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

الملخص:

إنّ اختيار الاساليب التدريبية المناسبة هي من العوامل التي تعطي لها أهمية كبرى في التدريب الرياضي الحديث ، ومن هذه الاساليب التدريبية تمرينات بأسلوب الكارديو وهو اسلوب يساعد الجسم على الحصول على كمية اكبر من الاوكسجين اثناء ممارستها , وهي تمنح الجسم اللياقة البدنية العالية . مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث للعبة كرة السلة ومن خلال المشاهدة لاحظ ان هنالك انخفاض في مستوى المهارات الدفاعية عند لاعبي كرة السلة في الدقائق الاخيرة من المباراة والذي يعزو الباحث ذلك الى انخفاض في بعض القدرات البدنية والذي يؤثر بشكل سلبي على مستوى أداء المهارات الدفاعية عند لاعبي كرة السلة الشباب .

يهدف البحث الى اعداد تمرينات بأسلوب الكارديو للاعبي كرة السلة الشباب والتعرف على تأثير تمرينات بأسلوب الكارديو في بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الدفاعية للاعبي كرة السلة الشباب . تم استخدام المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعة الواحدة ، وأجريت على لاعبي نادي الصليخ الرياضي ، اجراء الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث ، واستمرت الوحدات التدريبية من 2021\12\15 ولغاية 2022\2\9

تم الاستنتاج بان إن التمرينات المعدة بأسلوب الكارديو أثبتت أهميتها ودورها في الجانب الرياضي و إن التمرينات بأسلوب الكارديو أحدثت تطويرا في بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعبي نادي الصليخ الرياضي .

يوصي الباحث ان استخدام التمرينات المعدة بأسلوب الكارديو في نادي الصليخ الرياضي لكرة السلة والعمل على تطوير القدرات البدنية و المهارات الدفاعية لما لها دور فعال في أعداد لاعبي نادي الصليخ الرياضي **الكلمات المفتاحية:** تمرينات الكارديو ، المهارات الدفاعية ، كرة السلة

style exercises to develop some physical abilities and) cardio(The effect of defensive skills of young basketball players

Fadel Tariq Amin Abdul Karim

Abstract

Choosing the appropriate training methods is one of the factors that are given great importance in modern sports training, and among these training methods are cardio-style exercises, a method that helps the body to obtain a greater amount of oxygen during its exercise, and it gives the body a high physical fitnessThe problem of the research Through the researcher's follow-up to the game of basketball and through observation, he noticed that there is a decrease in the level of defensive skills among basketball players in the last minutes of the match, which the

researcher attributes to a decrease in some physical abilities, which negatively affects the level of defensive skills performance of the players Youth basketball.

The research aims to prepare cardio-style exercises for young basketball players and to identify the effect of cardio-style exercises on some physical abilities and some defensive skills of young basketball players.

The experimental method was used in a one-group method, and it was conducted on the players of Al-Sulaikh Sports Club.

Conducting pre- and post-tests for the research variables, and the training units lasted from 12/15/2021 to 9/2/2022

It was concluded that the cardio-style exercises proved their importance and role in the sports side, and the cardio-style exercises developed some physical abilities and defensive skills of the Sulaikh Sports Club players.

The researcher recommends that the use of cardio-style exercises in Al-Sulaikh Sports Club for basketball and work on developing physical abilities and defensive skills because they have an effective role in preparing Al-Sulaikh Sports Club players.

Keywords: cardio exercises, defensive skills, basketball

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إنّ اختيار الاساليب التدريبية المناسبة هي من العوامل التي تعطي لها أهمية كبرى في التدريب الرياضي الحديث ، ومن هذه الاساليب التدريبية تمارين الكارديو وهو اسلوب يساعد الجسم على الحصول على كمية اكبر من الاوكسجين اثناء ممارستها , وهي تمنح الجسم اللياقة البدنية العالية ، وذلك لمواكبة التطور الذي شهدته لعبة كرة السلة واتساع قاعدتها وانتشارها في أغلب بلدان العالم ومنها العراق ولما تحتويه هذه اللعبة من مزيج رائع من المهارات ، فهذه اللعبة تتطلب مهارة تنفيذ عمليات الهجوم والعودة بنفس الكفاءة للدفاع ، ومما لا شك فيه ان التحركات داخل ملعب كرة السلة تكون مستمرة من جميع اللاعبين لتحقيق هجوم ودفاع جيد فالتغير السريع لمواقف اللعب يتطلب القدرة البدنية العالية على التحرك والانتقال والاستجابة الفورية السريعة . وهنا تكمن أهمية البحث في تأثير تمارين الكارديو في بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية قيد البحث والتي تسهم في أداء هذه المهارات لما تضمنته من تمارين تساعد في تطويرها اثناء اللعب .

2-1 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث للعبة كرة السلة ومن خلال المشاهدة لوحظ ان هنالك انخفاض في مستوى بعض المهارات الدفاعية عند لاعبي كرة السلة في الدقائق الاخيرة من المباراة والذي يعزو الباحث الى انخفاض في بعض القدرات البدنية والذي يؤثر بشكل سلبي على مستوى الأداء المهاري بشكل عام والمهارات الدفاعية بشكل خاص عند لاعبي كرة السلة .

1-3 اهداف البحث :

- اعداد تمارين بأسلوب الكارديو للاعبين كرة السلة الشباب .
- التعرف على تأثير تمارين بأسلوب الكارديو في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة السلة الشباب.
- التعرف على مدى تأثير القدرات البدنية على المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة الشباب .

4-1 فرضا البحث :

- هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في بعض القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعديّة .

- هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المهارات الدفاعية ولصالح الاختبارات البعديّة .

5-1 مجالات البحث :

1. المجال البشري:- عينة من لاعبي نادي الصليخ الرياضي فئة الشباب .
2. المجال الزمني:- من (2021/12 /15) الى (2022/2/9).
3. المجال المكاني :- القاعة الداخلية نادي الصليخ الرياضي لكرة السلة / بغداد.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

ان الطريق المناسب لحل أي مشكلة في البحوث العلمية تلزم الباحث باختيار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المراد بحثها والذي يعد خطوة مهمة و اساسية لنجاح ذلك البحث ، لذلك حتمت المشكلة اختيار المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعة الواحدة .

(هو طريق يتبعه الباحث لتحديد مختلف الظروف والمتغيرات التي تخص ظاهرة والسيطرة عليها والتحكم فيه

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تعرف العينة بأنها (هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل الذي يجري الباحث مجمل ومحور عملة عليه) و تمثل مجتمع البحث بلاعبي فرق اندية بغداد لكرة السلة الشباب للموسم الرياضي (2022/2021) والبالغ عددهم (5) فرق هم (لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية و نادي صليخ ونادي الخطوط ونادي النفط ونادي المشاهدة) وبواقع (60) لاعبا ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لاعبي نادي الصليخ الرياضي الشباب لكرة السلة وكان عددهم (12) لاعب وكانت نسبة العينة من مجتمع البحث الأصلي 20%

3-2 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة :

وهي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة , اختبارات , استبيان

2- 3-1 وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والاجنبية .
- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .
- استمارات تسجيل البيانات .

3-2 2- الاجهزة والادوات المستخدمة :

- بساط اسفنجي عدد (6).
- حبال قفز .
- (فت بل) وزن 4kg عدد (6) .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (3) .
- كرات سلة قانونية عدد (8).
- ملعب كرة سلة قانوني .
- شريط قياس جلدي طول 20m .
- لاب توب .

4-2 القدرات البدنية

2- 4-1 اختبار القوة الانفجارية (للرجلين)

• اختبار الوثب العمودي لسارجينت :-

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين ..
- الأدوات : مسطرة أو شريط قياس / حائط / قطعة طباشير .

□ وصف الأداء :

1. تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس، وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين.
2. يقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعة من الطباشير طولها بوصة واحدة في اليد بجوار الحائط

3. يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير
4. يقوم المختبر بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعه للأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة
5. يبدأ المختبر في الوثب العمودي للأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها.

□ حساب درجة الاختبار :

1. يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسجيل أفضل محاولة له .
2. يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية .

2-4-2 اختبار تحمل القوة للذراعين

- اسم الاختبار : اختبار تحمل القوة للذراعين الاستناد الأمامي حتى استنفاد الجهد .

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين .

□ مواصفات الأداء :

من وضع الاستناد الأمامي يجب أن تكون اليدين بجانب الصدر وأصابع الكف تشير الى الأمام والرجلين متلاصقة والجسم ممتد في استقامة دون تقوس ويقوم المختبر بثني الذراعين إلى أن يمس الصدر الأرض ثم الرجوع الى الوضع الأصلي .

- الأدوات والأجهزة المستخدمة : ساعة توقيت ، مسجل .

- طريقة التسجيل : يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة التي يؤديها المختبر حتى استنفاد الجهد

2-5-2 المهارات الدفاعية

2-5-1 اختبار السحب الدفاعي

- الهدف: قياس القدرة على سحب الكرة المرتدة
- الأدوات : كرة سلة , ساعة إيقاف , صافرة , ملعب
- مواصفات الأداء : يقف اللاعب على مسافة 3 م من الهدف المرسوم عليه خط يوازي الأرض وعلى ارتفاع 3 م ويقوم اللاعب برمي الكرة باليدين في اتجاه الهدف وفق هذا الخط ثم يقوم بمسك الكرة المرتدة من الهدف ويكرر المحاولة 60 ثانية
- الشروط : يحق للمختبر استخدام اليدين او اليد الواحدة في رمي الكرة على اللوحة
- ويسمح للمختبر بمحاولتين
- التسجيل : يسجل المحاولات التي تلمس فيها الكرة الهدف

2-5-2 اختبار حركة اللاعب المدافع

- الهدف : قياس حركة اللاعب المدافع
- الأدوات : ملعب كرة سلة مرسوم عليه خط عمودي يصل بين نقطتين منتصف الملعب والحد الثاني مار في منتصف خط الرمية الحرة , ساعة إيقاف , صافرة .
- مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف نقطة البداية نقطة تقع خلف منتصف الحد النهائي ومع إشارة البدء يتحرك اللاعب بخطوات دفاعية للأمام حتى يعبر منتصف الملعب ثم يعود للخلف بخطوات نفسها بظهره حتى يعبر نقطة البداية ثم يقوم بالدوران ومواجهة اتجاه الركض بجانبه ويتحرك بخطوات جانبية باتجاه منتصف الملعب حتى يعبر النقطة نفسها ويعود أيضا بعكس اتجاه تحركه بخطوات الجانبية نفسها
- الشروط : يتحرك اللاعب بالطريقة الفنية نفسها للتحرك الدفاعي الصحيح ويسمح للاعب بمحاولتين في الاختبار
- التسجيل : يسجل اللاعب زمن المحاولتين ويتم احتساب الزمن الأقل

6-2 التجربة الاستطلاعية :

هي واحدة من اساسيات العمل العالي الميداني للباحث بعد ان تقوم بتهيئة كافة المستلزمات التي يحتاجها في التجربة الرئيسية كون التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية مصغرة وتدريبية لتتقيد الاجراءات الميدانية قبل الخوض في جمع المعلومات
تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يومين المصادفين (2021/11/23-22) على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (4) من غير عينة البحث والهدف من هذه التجربة الى ما يأتي:

- التأكد من صلاحية الاختبارات المرشحة لتفادي الأخطاء التي من المحتمل ظهورها في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- تدريب فريق العمل المساعد*، وممارسته على تنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج.
- معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار ولمجموع الاختبارات.
- تعرف على إمكانية تنفيذ العينة الاختبارات.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل لتأليفها في اجراء التجربة الرئيس

7-2 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة على متغيرات البحث من قبل فريق العمل المساعد والمتخصص وبإشراف الباحث حيث عمل الباحث على تثبيت جميع الظروف من حيث الزمان والمكان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات لضمان توفرها في الاختبارات البعديّة في يومين المصادفين 2021/12/7-6 في نادي الصليخ الرياضي واستغرقت يومان وعلى وفق التسلسل الاتي: -

8-2 التجربة الرئيسية:

تم وضع تمرينات بأسلوب الكارديو لتطوير بعض القدرات البدنية واستخدم الباحث هذه التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وستتضمن التجربة الرئيسية :

- ❖ مدة التدريب الكلية (8) ثمانية أسابيع.
- ❖ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24 وحدة تدريبية).
- ❖ عدد وحدات التدريب الاسبوعية (3 وحدات).
- ❖ أيام التدريب الاسبوعية (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) .
- ❖ تم البدء بتنفيذ التمرينات يوم الاربعاء المصادف 2021/12/15* .
- ❖ أنتهى تنفيذ التجربة يوم الاربعاء المصادف 2022/2/9.

ينظر ملحق (1)**9-2 الاختبارات البعديّة:**

تم إجراء الاختبارات البعديّة من قبل فريق العمل المساعد بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات المعدة يومين المصادفين (2022/2/11-9) وتم تثبيت جميع الظروف من حيث المكان والزمان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات كما في الاختبارات القبليّة .

2- 10 الوسائل الاحصائية :

أستخدم الباحث نظام الحقيبة الاحصائية (spss) للحصول على نتائج البحث عن طريق استخدام القوانين الاتية:-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- قانون T.TEST للعينات المتناظرة .
- قانون T.TEST للعينات الغير متناظرة والمتساوية بالعدد .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

جدول رقم (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحتسبة والمعنوية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	المعنوية
		ع	س-	ع	س-		
1	الوثب العمودي لسيرجنت / سم	4.8	37.1	3.6	40.7	2.591	معنوي
2	الاستناد الامامي / ثانية	2.9	16.2	1.8	22.5	4.737	معنوي

يتضح من الجدول (1) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الوثب العمودي لسيرجنت الوسط الحسابي هو 37.1 والانحراف المعياري 4.8 و الاختبار البعدي الوسط الحسابي 40.7 والانحراف المعياري 3.6 وقيمة t 2.591 و الاختبار القبلي الاستناد الامامي الوسط الحسابي 16.2 والانحراف المعياري 2.9 و الاختبار البعدي الوسط الحسابي 22.5 وانحراف معياري 1.8 وقيمة t 4.737 .

3-2 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

جدول رقم (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحتسبة والمعنوية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الدفاعية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	المعنوية
		ع	س-	ع	س-		
1	السحب الدفاعي / نقاط	2.35	11.5	1.43	17.3	14.97	معنوي
2	حركة اللاعب المدافع / ثانية	1.58	19.7	0.57	16.1	7.13	معنوي

يتضح من الجدول (2) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية السحب الدفاعي الوسط الحسابي هو 11.5 والانحراف المعياري 2.35 و الاختبار البعدي الوسط الحسابي 17.3 والانحراف المعياري 1.43 وقيمة t 14.97 و الاختبار القبلي حركة اللاعب المدافع الوسط الحسابي 19.7 والانحراف المعياري 1.58 و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الوسط الحسابي 16.1 وانحراف معياري 0.57 وقيمة t 7.13 .

3-3 مناقشة النتائج

عند النظر الى الجدول (1) والخاص بالمجموعة التجريبية نلاحظ هنالك فرقا معنويا بين الاختبار القبلي والبعدى - لصالح الاختبار البعدي في متغيرات البحث . اذ يعزو الباحث الى تمرينات بأسلوب الكارديو التي تم استخدامها في الوحدات التدريبية للاعبين وفق زمن ومدة (8) أسابيع حيث ادت الى تطوير بعض القدرات البدنية , وفيما يتعلق الوثب العمودي لسيرجنت و الاستناد الامامي اذ يعزو الباحث هذا الفرق الى استخدام تمرينات بأسلوب الكارديو التي ادت الى تطور القدرات البدنية وهذا ما اظهرته نتائج البحث . قد أدت الى تحسين

عند النظر الى الجدول (2) والخاص بالمجموعة التجريبية نلاحظ هنالك فرقا معنويا بين الاختبار القبلي والبعدى - لصالح الاختبار البعدي في متغيرات البحث . اذ يعزو الباحث الى تمرينات بأسلوب الكارديو

التي تم استخدامها في الوحدات التدريبية للاعبين وفق زمن ومدة (8) أسابيع حيث أدت الى تطوير بعض القدرات البدنية وانعكست بشكل إيجابي على المهارات الدفاعية , وفيما يتعلق باختبار السحب الدفاعي اذ يعزو الباحث هذا الفرق الى استخدام تمرينات بأسلوب الكارديو قد أدت الى تحسين وتطوير مستوى الأداء وذلك لان (التمرين الحركي المهاري والمقتبس من مسار الحركة له أهمية في تحقيق الترابط المهاري في الأداء) واما بالنسبة لاختبار حركة اللاعب المدافع فيعزو الباحث هذا الفرق الى استخدام تمرينات الكارديو قد أدت الى تطور خطوات الدفاع وحركة اللاعب المدافع المتعددة والمختلفة (الحركات الدفاعية القصيرة , الامامية , الجانبية , الخلفية)
واخيرا يرى الباحث ان تمرينات بأسلوب الكارديو قد أدت الى تطوير بعض القدرات البدنية وانعكست بشكل إيجابي على المهارات الدفاعية بكرة السلة .

4 – الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات

1. إن التمرينات المعدة بأسلوب الكارديو من قبل الباحث أثبتت أهميتها ودورها في الجانب الرياضي .
2. إن التمرينات بأسلوب الكارديو أحدثت تطورا في بعض القدرات البدنية للاعبين نادي الصليخ الرياضي لفئة الشباب.
3. ان التمرينات بأسلوب الكارديو احدثت تطورا في بعض المهارات الدفاعية للاعبين نادي الصليخ الرياضي لفئة الشباب.

2-4 التوصيات

1. الاستفادة من التمرينات بأسلوب الكارديو بعد أن أثبتت فاعليتها في تدريب لاعبي نادي الصليخ الرياضي.
2. استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث في مناهج نادي الصليخ الرياضي .

المصادر

- احمد فرحان؛ اساسيات البحث العلمى والاحصاء فى التربية البدنية، ط1، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف، 2015.
- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمى ومناهجه ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988.
- ظافر هاشم ؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية ؛ بغداد ، دار الكتب والوثائق، 2012.
- احمد امين فوزي ؛ كرة السلة للناشئين ، القاهرة ، الفنية للطباعة والنشر ، 1986.
- محمد صالح محمد ؛ منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999 .
- علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية فى التربية الرياضية بدنية – حركية – مهارية : بغداد ، دار الكتب و الوثائق ، 2013 م .
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمى ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة ، بغداد ، 1993.

REFERENCIAS

- Klitzing , basketball for starters and start , U.S.A , champion ship book , 1996.\