

تأثير تمارين بأسلوب (CROSS FIT) في تطوير أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة
بأعمار (١٧-١٨) سنة

فاضل طارق امين عبدالكريم

Fadl72639@gmail.com

أ.م.د حسين علاء محسن الطائي

dr.hussain79@uomustansiriyah.edu.iq

الكلمات المفتاحية: CROSS FIT ، المهارات الهجومية ، كرة السلة .

إنّ التقدم الحاصل في المجال الرياضي و اختيار الاساليب التدريبية المناسبة هي من العوامل التي تعطي لها أهمية كبرى في التدريب الرياضي الحديث ، ومن هذه الاساليب التدريبية تمارين (CROSS FIT) وهو أسلوب يرفع من اللياقة البدنية للفرد ويزيد من قوة تحمل عضلات الجسم . و مشكلة البحث من خلال مشاهدة ومتابعة الباحث للعبة كرة السلة لاحظ ان هنالك انخفاض في مستوى المهارات الهجومية عند لاعبي كرة السلة في الدقائق الأخيرة من شوط المباراة الرابع والذي يعزوه الباحث الى انخفاض في بعض القدرات البدنية والذي يؤثر بشكل سلبي على الأداء المهاري عند لاعبي كرة السلة . ويهدف البحث الى اعداد تمارين بأسلوب (CROSS FIT) للاعبين كرة السلة (١٧-١٨) سنة والتعرف على تأثير تمارين بأسلوب (CROSS FIT) في بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة بأعمار (١٧-١٨) سنة . استخدم الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعة الواحدة ، وأجريت على لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ، تم اجراء الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث ، واستمرت الوحدات التدريبية من ٢٠٢٠\١٢\١٣ ولغاية ٢٠٢١\٢\٧ استنتج الباحث بان إن التمارين المعدة بأسلوب (CROSS FIT) أثبتت أهميتها ودورها في الجانب الرياضي و إن لتمرينات بأسلوب (CROSS FIT) أحدثت تطويرا في المهارات الهجومية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة . يوصي الباحث ان استخدام التمارين المعدة من قبل الباحث والمشرف في مناهج المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة و العمل على تطوير المهارات الهجومية لما لها دور فعال في أعداد لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية .

The effect of (CROSS FIT) exercises in developing the performance of some offensive skills of basketball players at ages (17-18) years

Fadel Tariq Amin Abdul Karim

Hussein Alaa Mohsen Al-Taie Dr.

Key words: CROSS FIT, offensive skills, basketball.

The progress achieved in the field of sports and the selection of appropriate training methods are among the factors that are given great importance in modern sports training, and among these training methods are the CROSS FIT exercises, which is a method that increases the individual's physical fitness and increases the strength of the body's muscles. And the research problem is that there is a decrease in the level of offensive skills of basketball players in the fourth game, which the researcher attributes to a decrease in some offensive skills of basketball players, which negatively affects the performance of offensive skills The research aims to prepare exercises in a CROSS FIT method for basketball players (17-18) years old and to identify the effect of exercises in a style of CROSS FIT on some offensive skills of basketball players at the ages of (17-18) years. The researcher used the experimental method in a one-group method, and it was conducted on the players of the National Center for the Care of Sports Talent. Pre and post tests were conducted for the research variables, and the training units continued from

12/13/2020 until 2/7/2021 The researcher concluded that the CROSS FIT stomach exercises have proven their importance and role in the sports side and the exercises in the CROSS FIT method have brought about an improvement in the offensive skills of the players of the National Center for the Care of Sports Talent in Basketball. The researcher recommends that the use of exercises prepared by the researcher and the supervisor in the curriculum of the National Center for Sports Talent Care for Basketball and work on developing offensive skills because they have an effective role in the numbers of the National Center for Sports Talent Nurturing.

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

إنّ التقدم الحاصل و اختيار الاساليب التدريبية المناسبة هي من العوامل التي تعطي لها أهمية كبرى في التدريب الرياضي الحديث ، ومن هذه الاساليب التدريبية تمرينات (CROSS FIT) وهو اسلوب يرفع من اللياقة البدنية للفرد ويزيد من قوة تحمل عضلات الجسم بالإضافة الى تحديد شكل عضلات الجسم وتحسين عملها من جميع النواحي ، 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 جيد فالتغير السريع لمواقف اللعب يتطلب القدرة البدنية العالية على التحرك والانتقال والاستجابة الفورية السريعة . وهنا تكمن أهمية البحث في تأثير تمرينات بأسلوب (CROSS FIT) في المهارات الهجومية قيد البحث والتي تسهم في أداء هذه المهارات لما تضمنته من تمرينات تساعد في تطويرها اثناء اللعب .

١-٢ مشكلة البحث :

من خلال مشاهدة ومتابعة الباحث للعبة كرة السلة لاحظ ان هنالك انخفاض في مستوى المهارات الهجومية عند لاعبي كرة السلة في الدقائق الأخيرة من شوط المباراة الرابع والذي يعزوه الباحث الى انخفاض في بعض القدرات البدنية والذي يؤثر بشكل سلبي على الأداء المهاري عند لاعبي كرة السلة .

3-1 اهداف البحث :

- ١ . اعداد تمرينات بأسلوب CROSS FIT للاعبين كرة السلة بأعمار (١٧-١٨) سنة .
- ٢ . التعرف على تأثير تمرينات بأسلوب CROSS FIT في بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة بأعمار (١٧-١٨) سنة
- ٤- ١ فرض البحث :
- هنالك تأثير إيجابي للتمرينات بأسلوب CROSS FIT في بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة بأعمار (١٧-١٨) سنة .

5-1 مجالات البحث :

- ١ . المجال البشري:- عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة بأعمار (١٧-١٨) سنة .
- ٢ . المجال الزمني:- من (١٣ / ١٢ / ٢٠٢٠) الى (٢٠٢١ / ٢ / ٧) .
- ٣ . المجال المكاني :- قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة / بغداد

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-2 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 أساسية لنجاح ذلك البحث، وهو طريق يتبعه الباحث لتحديد مختلف الظروف والمتغيرات التي تخص ظاهرة والسيطرة عليها والتحكم فيه لذلك حتمت المشكلة على الباحث اختيار المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعة الواحدة .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

ويعرف مجتمع البحث (جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث ، أي انه جميع الافراد او الأشخاص او الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث) وتعرف العينة بأنها (جزء او شريحة من المجتمع تتضمن خصائص المجتمع الاصيلي الذي نرغب في التعرف على خصائصه ويجب ان تكون تلك العينة ممثلة لجميع مفردات هذا المجتمع تمثلاً صحيحاً) و تمثل مجتمع البحث بلاعبي فرق اندية بغداد لكرة السلة بأعمار (١٧- ١٨) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٠/٢٠٢١) والبالغ عددهم ٥ فرق هم (لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة و نادي صليخ و نادي الخطوط و نادي النفط و نادي المشاهدة) و بواقع (٣٠) لاعبا وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و بواقع (٦) لاعبين بأعمار (١٧-١٨) سنة من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة وكانت نسبة العينة من مجتمع الأصل ٢٠% .

٢-٣ الوسائل والأدوات المستخدمة

وهي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه مهما كانت

تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة ، اختبارات ، استبيان

٢-٤ الأدوات

- كرة وزن 4kg .
- كرات سلة قانونية.
- كره وزن 8kg.
- ساعة توقيت الكترونية عدد (3) .
- ملعب كرة سلة قانوني .
- شريط قياس جلدي طول 20m .
- صناديق مختلفة الاحجام ارتفاع 20 cm و 30cm .

٢-٥ المهارات الهجومية

١- الطبطبة بتغير الاتجاه

- الهدف: قياس سرعة المحاورة (الطبطبة) .
- الأدوات : كرة سلة ، ساعة إيقاف ، صافرة ، ملعب ، ٤ كراسي .
- مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه الكرة عند سماع إشارة البدء يقوم بالطبطبة المستمرة بين الشواخص ذهابا وإيابا .
- الشروط : يجب لمس الكرة في اثناء الطبطبة بطريقة قانونية ويسمح للمختبر بمحاولتين .
- التسجيل : يحسب الزمن الذي قطع فيه المختبر المسافة المحددة ذهابا وإيابا

٢- اختبار المناولة الصدرية

- الهدف : قياس دقة المناولة الصدرية
- الأدوات : كرة سلة ، جدار املس مرسوم عليه ثلاث دوائر متحدة المركز من الصغيرة الى الكبيرة (٤٥ ، ٩٨ ، ١٥٠) سم ، صافرة
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد ٩ اقدام ٢٧٠ سم من الحائط عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط على ان يكون

التمرير في مستوى رأس المختبر بأسرع ما يمكن ثم يقوم ب استقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاد تكرار العمل الى ان يؤدي ١٠ تمريرات سليمة

- الشروط : يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الخط وغير مسموح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط ومسموح بلامسة الكرة للحائط عند أي ارتفاع وفي حالة سقوط الكرة على الأرض يعود الاستحواذ عليها والاستمرار بالأداء يسمح للمختبر بمحاولتين .

- التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب .

٣- اختبار التهديد السلمي

- الهدف : قياس دقة التهديد السلمي

- الأدوات : كرة سلة ، ملعب كرة سلة ، ساعة ، شواخص عدد ٣ ، المسافة ١٩,٥ م من النقطة النازلة من مركز الحلقة والشاخص الأول ٦ امتار والمسافة بين الشواخص ٤,٥ م
- مواصفات الأداء : يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف لأداء التهديد السلمي ثم التهديد ويتم التهديد بأحد الطرق التي يحددها المدرب من الأعلى او من الأسفل

- الشروط : يمنح المختبر ١٠ محاولات لكل نوع من التهديد ويشترط من أداء الطبطبة و التهديد السلمي بشكل قانوني والكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة او السلمية لا تحسب .

- التسجيل : يسجل زمن اللاعب لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

٦-٢ 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 لتنتيخ الاجراءات الميدانية قبل الخوض في جمع المعلومات

وعليه قام الباحث بأجراء تجربتها الاستطلاعية في يومي الاحد و الاحد المصادف

(٢٢-٢٩/١١/٢٠٢٠) على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (٢) وهدف الباحث 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 لتالفها في اجراء التجربة الرئيسية

٧-٢ الاختبارات القبليية :

تم اجراء الاختبارات القبليية على متغيرات البحث من قبل فريق العمل المساعد والمتخصص والباحث والمشرف حيث عمل الباحث على تثبيت جميع الظروف من حيث الزمان والمكان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات لضمان توفرها في الاختبارات البعدية في يومي الاحد والثلاثاء المصادف ٦-٨/١٢/٢٠٢٠ في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية كرة السلة واستغرقت يومان وعلى وفق التسلسل الاتي: -

٢-٨ التجربة الرئيسة:

- قام الباحث مع المشرف بوضع وحدات تدريبية بأسلوب تمرينات ال (CROSS FIT) لتطوير بعض المهارات الهجومية وستتضمن التجربة الرئيسة
- ❖ مدة التدريب الكلية (٨) ثمانية أسابيع
 - ❖ عدد الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية
 - ❖ عدد وحدات التدريب الاسبوعية (ثلاث وحدات)
 - ❖ أيام التدريب الاسبوعية (الاحد، الثلاثاء، الخميس)
 - ❖ تم البدء بتنفيذ التمرينات يوم الاحد المصادف ٢٠٢٠/١٢/١٣
 - ❖ أنهى تنفيذ التجربة يوم الاحد المصادف ٢٠٢١/٢/٧

٢-٩ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث والمشرف بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات المعدة يومي الثلاثاء و الخميس المصادف (١١-٢/٩/٢٠٢١) وتم تثبيت جميع الضروف من حيث المكان والزمان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات كما في الاختبارات القبلية

٢-١٠ 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

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٣-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث جدول رقم (١)

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

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحتسبة	المعنوية
		ع	س-	ع	س-		
١	الطبطة بتغير الاتجاه / زمن	0.80	10.97	0.87	9.10	11	معنوي
٢	المناوله الصدرية / تكرار	1.37	18.9	1.32	22.8	5.65	معنوي
٣	التهديف السلمى / تكرار	1.10	9.56	0.70	9.20	3.10	معنوي

يتضح من الجدول ١ ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الطبطة بتغير الاتجاه الوسط الحسابي هو ١٠,٩٧ والانحراف المعياري ٠,٨٠ و الاختبار البعدى الوسط الحسابي ٩,١٠ والانحراف المعياري ٠,٨٧ وقيمة t ١١ و الاختبار القبلي المناوله الصدرية

الوسط الحسابي ١٨,٩ والانحراف المعياري ١,٣٧ والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الوسط الحسابي ٢٢,٨ وانحراف معياري ١,٣٢ وقيمة t ٥,٥٦ و الاختبار القبلي للهدف السلمي الوسط الحسابي ٩,٥٦ والانحراف المعياري ١,١٠ والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الوسط الحسابي ٩,٢٠ وانحراف معياري ٠,٧٠ وقيمة t ٣,١٠ .

٢-٣ مناقشة النتائج

عند النظر الى الجدول ١ والخاص بالمجموعة التجريبية نلاحظ هنالك فرقا معنويا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية . اذ يعزو الباحث هذا الفرق والتطور الى استخدام التمرينات بأسلوب ال cross fit التي تم استخدامها في الوحدات التدريبية للاعبين وفق زمن ومدة ٨ أسابيع حيث ادت الى تطوير بعض المهارات الهجومية ، وفيما يتعلق باختبار الطبطة بتغيير الاتجاه ، فقد كان لتمرينات بأسلوب cross fit اسهاما فعلا في تطوير الطبطة (مهارة قائمة وضرورة أساسية لما لها من دور في التحكم بالكرة والسيطرة عليها اثناء الأداء) اما فيما يخص المناولة الصدرية فقد كان لتمرينات ال cross fit تأثيرا ايجابيا (قدرة اللاعبين في توجيه الحركات الارادية التي يقومون بها نحو هدف معين) اما فيما يتعلق فلعبة تمرينات ال cross fit تطورا كبيرا فيها (بزيادة قوة عضلات الرجلين تزداد إمكانية اللاعبين في القفز)

٤ - الاستنتاجات والتوصيات :

١-٤ الاستنتاجات

١. إن التمرينات المعدة بأسلوب (CROSS FIT) من قبل الباحث والمشرّف أثبتت أهميتها ودورها في الجانب الرياضي .

٢. إن التمرينات بأسلوب (CROSS FIT) أحدثت تطورا في بعض المهارات الهجومية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة بأعمار (١٧ - ١٨) سنة .

٢-٤ التوصيات

١. لاستفادة من التمرينات بأسلوب (CROSS FIT) بعد أن أثبتت فاعليتها في تدريب لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة بأعمار (١٧ - ١٨) سنة .

٢. استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث والمشرّف في مناهج المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة .

المصادر العربية والأجنبية

- احمد فرحان؛ اساسيات البحث العلمي والاحصاء في التربية البدنية، ط١، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف، ٢٠١٥ .
- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨ .
- عبد الرحمن عبيدان؛ البحث العلمي ، مفهوم ، أساليب، أدوات ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- ظافر هاشم ؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريج التربوية والنفسية ؛ بغداد ، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢ .
- محمد محمود و محمد صبحي ؛ الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية ، القاهرة ، دار الفكر ، ١٩٩٩ ، ص ١١٢ .
- مؤيد عبدالله وفائز بشير ؛ كرة السلة ، العراق ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- محمد توفيق ؛ كرة اليد ، تعلم تدريب تكنيك ، الكويت ، مطبعة دار السلام ، ١٩٨٩ ، ص ٧٩ .
- موسى فهمي ؛ اللياقة البدنية والتدريب الرياضي ، الإسكندرية ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٧٢ ، ص ٤٤٧ .

● Samuel homola . muscle training for athletes . west nyack , new York , parker publishing co , I.N.C , 1971,P127 .

اليوم : الخميس

ملحق (١)

رقم الوحدة التدريبية: ١١

التاريخ : ٢٠٢١/١/٧

الشهر : الأول

زمن التمرينات : ٢٠ - ٣٠ د

المكان : القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية

الأسبوع : الرابع

ت	التمرينات (الوضع الابتدائي)	وصف الاداء	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للتمرين
١	الوقوف فتحا ، امام اطار وزن ٢٥ كغم	قلب الاطار بالذراعين مسافة ١٠ م ذهابا وابابا	٨٠ %	مرات 3 * 30 ثا 2	١٠ ثا	١٥ ثا	٢٥٠ ثا
٢	الوقوف ، ذراعين عاليا	ثني الجذع للأمام اسفل ولمس الأرض باليدين ثم العودة وباستمرار		مرات 3 * 30 ثا 3	٥ ثا	١٠ ثا	٣٣٠ ثا
٣	الوقوف ، الذراعين بجانب الجسم ، خلف خط الانطلاق	القفز بين الشواخص عدد ١٠ ذهابا وإيابا		مرات 3 * 30 ثا 3	٥ ثا	١٠ ثا	٣٣٠ ثا
٤	الوقوف فتحا ، مسك مطرقة بالذراعين وزن ٤ كغم	الطرق على الاطار مرة يمين ومرة يسار وباستمرار		٢ مرة × ٢٠ طريقة	١٠ ثا		٢٤٠ ثا
٥	الجلوس الطويل الذراعين على الأرض خلف الجذع	سحب الركبتين الى الصدر ومدھا وباستمرار		٣ مرات × ٤٥ ثا	٥ ثا		١٥٠ ثا
٦	الوقوف ضما ، الذراعين بجانب الجسم ، بجانب مسطبة بلاستيكية بارتفاع ٢٥ سم AEROBLC STEB	القفز من فوق المسطبة باستمرار للجانبين		٤ مرات × ٣٠ ثا	١٠ ثا		١٦٠ ثا
	المجموع النهائي			١٤٦٠ ثا ٢٤٠,٣٣ د			