

تنوع الطرق التدريبية وأثرها في تطوير المهارات الحركية لدى
لا عبي كرة السلة (صنف أصاغر)

د. زمام عبد الرحمان

د. ملوك كمال

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة الجيلالي بونعامة - الجزائر

ملخص البحث العربي:

تهدف الدراسة إلى معرفة الطرق التدريبية المختلفة وأثرها في تطوير المهارات الحركية لدى لا عبي كرة السلة حيث استعان الباحثان على عينة قدرت ب ٦٠ مدربا كما استعملا النهج الوصفي واستخدما أداة الاستبيان لجمع البيانات ومن أهم النتائج المتوصل إليها هي:

- حسب رأي المدربين فإنه من الضروري تعليم المهارات الحركية الأساسية لدى اللاعب ذي الفئة الصغرى.
- الطريقة الأكثر استعمالا في تعليم المهارات الحركية هي طريقة التدريب التكراري كما أنه يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق مختلفة.

الكلمات المفتاحية: الطرق التدريبية- المهارات الحركية - كرة السلة.

**The diversity of training methods and their impact on the
development of motor skills of basketball players " The
smallest Class"**

**D.r MELLOUK KAMEL D.r ZEMAM ABD EI RAHMAN
INSTITUTE: Sciences and Techniques of Physical and Sports
Activities, Jilali University, Bonama - Algeria**

Abstract: The study aims to know the different training methods and their impact on developing the motor skills of basketball players, as the two researchers sought help from a sample estimated at 60 coaches. They also used the descriptive approach and used the questionnaire tool to collect data. The most important results obtained are:

-According to the coaches' opinion, it is necessary to teach basic motor skills to the junior player.

-The most used method for teaching motor skills is the repetitive training method, and one skill can be taught in several different ways.

Key words: training methods - motor skills - basketball

١ - الإشكالية:

نعيش في عالم متسارع كثير المتغيرات، ينشر في المكتبات عدد كبير من الإصدارات وتطرح المؤسسات العديد من المنتجات والابتكارات، كل هذا جعل العالم لا يقبل العاطل الذي لا يطور من قدراته، وفي ظل البحث عن التفوق الاحترافي والتغيرات التكنولوجية الملحة، بات من الضروري التطوير والتعلم المستمر لتحضير الكفاءة البشرية لتنمية القيم والقدرات والرفع من الأداء وتحسين الإنجاز، ولتغطية هذه الحاجة ظهر ما يعرف بالتدريب.

فالحاجة للتدريب في تزايد مستمر وكذلك الأسواق، إلى درجة أن عدد المدربين لا يغطي الاحتياج الموجود مما يجعل العمل على تطوير برامج لتدريب المدربين والمختصة في تدريب الفئات الصغرى يدمج بين المعرفة النظرية والممارسة العملية وفق المعايير العالمية، في هذه المرحلة السنية للأصناف الصغرى نجد أن المدرب يحتاج التعرف على المبادئ التي يبني عليها التدريب وكذلك مهارات عرض المادة وتنوع طرق التدريب الفعال ليكون ناجحاً في تدريبه وليصل إلى الاحترافية. إن عملية التدريب تسعى لسد الفجوة بين الواقع والمأمول وإكساب المتدربين المعارف والخبرات وتنمية قدراتهم ليتمكنوا من أداء مهامهم وتحقيق أهدافهم بكفاءة وفاعلية. ونحن نسعى في مؤسسة مهارات النجاح للتنمية البشرية لإتباع أحدث نظم واستراتيجيات وطرق التدريب ذات الفاعلية في عملية التعلم والتعليم.

كما أننا نسعى ضمن هذه الاستراتيجيات إلى تطبيق أحدث طرق التدريب حيث أن كل استراتيجية تدريبية تحوي مجموعة من طرق التدريب الفعالة التي تتناسب مع سياقها التدريبي واستراتيجيتها ونحن نسعد بالتعريف بطرقنا التدريبية المتبعة ضمن استراتيجياتنا التدريبية مع توضيح للاستراتيجية التي تتبعها الطريقة التدريبية، وهذه الطرق التدريبية التي نلتزم بها سعياً لضمان الجودة في تدريبنا ومن خلال إخضاع جميع أعمالنا الإدارية والتدريبية والتعليمية لعملية التقييم والتقويم والتحسين المستمر ومنها طرق واستراتيجيات التدريب وذلك باستخدام أحدث استراتيجيات التقويم العلمي لهذه الطرق والاستراتيجيات التدريبية ودراسة مدى فاعليتها في السياقات المختلفة وسبل تحسينها، كما أننا نقوم بتدريب وتأهيل مدربيننا وطاقم فرق العمل لدينا على الأساليب الفعالة لاستخدام هذه الطرق والاستراتيجيات.

وتشتمل المهارات الحركية البشرية على الجري والمشي والوثب ورياضة كرة السلة عبارة عن جري ووثب وبالتالي فهي تتناسب مع الطبيعة الحركية للفرد إلا أن مهارات كرة السلة تتميز بالدقة والتركيب أثناء التعليم والأداء، حيث يشير محمد حسن علاوي: (على أن التكوين

الجسمي من حيث البنيان وروافع الجسم من أهم العوامل التي تحدد المهارة الرياضية ويمكن للفرد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية).

كما أن اللاعب لا يستطيع أن يصل إلى المستوى العالي في كرة السلة إلا بعد التدريب الجيد والأداء المتميز للحركات ارتباطا مع الصفات البدنية للاعب حيث أن التدريب هو الركيزة الأساسية في أي رياضة كانت، ولهذا فقد تنوعت طرق التدريب المستعملة في تنمية وتطوير المهارات الحركية للرياضي مما صعب في اختيار الطريقة التدريبية المناسبة أثناء تعليم المهارات الحركية، هذه الصعوبات التي خلقها التنوع في الطرق التدريبية أدى بنا إلى طرح التساؤل العام:

- هل لتطور المهارات الحركية لدى لاعبي كرة السلة (صنف أصاغر من ١٢-١٥ سنة) علاقة بتنوع الطرق التدريبية المختلفة؟

٢-التساؤلات الجزئية:

- هل يتم اختيار طريقة التدريب حسب نوع المهارات الحركية للاعب في كرة السلة؟

- هل تعليم المهارات الحركية ضرورية لفئات الصغرى في كرة السلة؟

٣-الفرضية العامة:

- لتطور المهارات الحركية لدى لاعبي كرة السلة (صنف أصاغر من ١٢-١٥ سنة) علاقة بتنوع الطرق التدريبية المختلفة.

٤-الفرضيات الجزئية:

-يتم اختيار طريقة التدريب في تطوير الصفات البدنية حسب نوع المهارات الحركية في كرة السلة.

-لتعليم المهارات الحركية أمر ضروري لفئات الصغرى في كرة السلة.

٥-أهداف البحث:

• معرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم الصفات البدنية أثناء تعليم المهارات الحركية في كرة السلة.

• محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى أداء المهارات الحركية في كرة السلة.

• التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة .

• فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.

• تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية.

٦-أهمية البحث:

- الدور الهام الذي تلعبه الطرق التدريبية في تعليم وتدريب مهارات كرة السلة ودور وأهمية

الصفات البدنية للاعب كرة السلة في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي.

- الارتقاء بمستوى رياضة كرة السلة والتعريف برياضة كرة السلة وجذب الجمهور نحو ممارستها واكتساب معارف ومعلومات عن رياضة كرة السلة.

٧-تحديد المصطلحات:

٧-١ الطرق التدريبية:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب (10: ٢١٠) .

ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى: -طريقة التدريب المستمر - طريقة التدريب الفتري

-طريقة التدريب التكراري -طريقة التدريب الدائري

٧-٢ مفهوم المهارة:

تشكل الحركات جانباً مهماً في حياتنا اليومية بعضها حركات موروثة (Inherited Canticle) وبعضها حركات متعلمة (Learned)كذلك التي نستخدمها في الأنشطة الرياضية على شكل مهارات Skills والتي تتطلب الكثير من التدريب والخبرة لاجل إتقانها. لقد وردت تعريف عدة للمهارة وبمفاهيم كثيرة من قبل المختصين، ففي المفهوم العام عرفها (احمد خاطر واخرون) بأنها "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط". كما عرفها (محمد خير الله ممدوح) بأنها "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التأزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء (١: ٨١)

أما في المجال الرياضي فقد تطرق إليها (وجيه محجوب) فعرفها من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها "ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح". وذكر أيضاً بأنها "الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الاداة بدون الانتباه الكامل إلى مجريات الأمور".

٨- منهج البحث المتبع في الدراسة:

لقد اخترنا المنهج الوصفي نظراً لملاءمته طبيعة دراستنا.

٩- متغيرات الدراسة:

٩-١- المتغير المستقل: ويمثل في دراستنا هو أساليب وطرق التدريب

٩-٢ المتغير التابع: تطوير الصفات البدنية أثناء التعلم المهارات الحركية.

١٠- مجتمع الدراسة (البحث):

- مفهومه: نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث وتمثلت في ٦٠مدربالكرة السلة.

١١- عينة الدراسة:

العينة العشوائية البسيطة: تعتمد هذه الطريقة على منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع الذي يكون ضمن أفراد العينة المختارة، فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع، لنتيجة الاحتمال والصدفة فإن العينة تحتوي مفردات مماثلة لمفردات المجتمع ككل.

- عينة البحث: العينة الخاصة بلاعبي كرة السلة تحتوي العينة على (٦٠) مدرب أخذوا من فرق كرة السلة للفئات الصغرى بولاية عين الدفلى
١٢- مجالات البحث:

- المجال المكاني: قمنا بإجراء البحث الميداني لفرق بلدية خميس مليانة وبلدية مليانة ولاية عين الدفلى.

- المجال البشري: لاعبي كرة السلة بولاية عين الدفلة.

١٣- أدوات القياس

-الاستبيان:

هي وسيلة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إعداد استمارة يتم تعبئتها من قبل العينة الممثلة من الأفراد، ويسمى الشخص الذي يقوم بملء الاستمارة بالمستجيب (09: 181).

كما هو عبارة مجموعة من الأسئلة وقيم استخراج هذه الأسئلة من مضمون البحث تطرقنا إليه ومن خلال التساؤلات الموجودة في إشكالية البحث.

- أنواع الأسئلة:

الأسئلة المغلقة أو محددة الإجابة: وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار أحدهما أو أكثر أي أن يقيد أثناء الإجابة، ولا يعطيه الحرية لإعطاء الإجابة من عنده (٨: ٦٥)

١٤- الطريقة الإحصائية:

- معامل الارتباط بيرسون:

ويستعمل للكشف عن دلالة العلاقات والارتباطات، و تمت الاستعانة بهذا الأسلوب لمعرفة العلاقة بين الإرشاد النفسي، والأداء لدى لاعبي كرة القدم.

يحسب معامل الارتباط بيرسون وفق المعادلة:

$$r = \frac{n \sum (x \cdot y) - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2] \cdot [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

حيث:

r: معامل الارتباط.

n: عدد أفراد العينة x.

x: مجموع درجات الأبعاد للاختبار القبلي.

y: مجموع درجات الأبعاد للاختبار البعدي

١٥- التحليل الإحصائي:

إن هدف الدراسة هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا على التحليل والتفسير على مدى صحة الفرضيات، والمعادلات الإحصائية المستعملة هي: قانون النسب المئوية: استخدمنا في بحثنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب التكرارات كل منها:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}} \times 100$$

قانون ك^٢ (كاف تربيعي):

حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات المدربين على أسئلة الاستبيان

$$K^2 = \frac{(t - n)^2}{n}$$

t = التكرارات المشاهد.

n = التكرارات النظرية.

x = درجة الخطأ المعياري (x = 0,05).

ه = يمثل عدد الفئات الأعمدة

t = درجة الحرية. (t = ه - 1).

١٥- تحليل و مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج

١٥-١ المحور الأول:

الفرضية الأولى: يتم اختيار الطرق التدريبية حسب نوع المهارات الحركية في كرة السلة.

السؤال الأول : على ماذا تعتمد في طرق التدريب للفئات الصغرى؟

. الغرض من السؤال: الغرض منه هو معرفة أي الطرق التدريبية التي يعتمد عليها المدرب.

الجدول رقم (٠٢) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول

السؤال	الإجابات				المجموع	ك٢ المحسوبة	ك٢ المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ت.	ت.	ت.	ت.					
01	الدائري	الفتري	المستمر	التكراري	٦٠	18.92	03	٠,٠٥	دال
التكرارات	١٠	١٦	٠٦	٢٨					
النسبة %	16.67 %	26.6 %	10%	46.66 %					
					١٠٠			7.81	

تحليل نتائج الجدول الثاني: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة أي الطرق التدريبية التي يعتمد عليها المدرب، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 46.66% من الإجابات تظهر أن المدربين يطبقون التدريب التكراري، في حين نجد أن نسبة ٢٦,٦٧% من نسبة المدربين يلجئون للتدريب الفتري، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المبيعة، حيث حصلنا على قيمة ك٢ المحسوبة ١٨,٩٢ وك٢ المجدولة هي ٧,٨١ عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ وعند درجة حرية ٠,٣، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك٢ المحسوبة أكبر من ك٢ المجدولة، أي أن هناك دلالة إحصائية ومن هنا نستنتج بأن المدربين يجدون التدريب التكراري الأنسب والأفضل للفئات الصغرى في تدريب الفئات الصغرى.

السؤال الثاني: هل هناك اهتمام بالجانب المهاري أكثر من الجانب البدني في تدريب الأصاغر؟
الغرض من السؤال الثاني: الغرض منه معرفة إن كان المدرب يهتم بالجانب المهاري أكثر من الجانب البدني في تدريب الأصاغر.

عرض نتائج السؤال الثاني :

الجدول الثالث:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك٢ المحسوبة	ك٢ المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
٠١	نعم	لا	٦٠	48.6	٣,٨٤	01	دال
التكرارات	٥٧	٠٣					
النسبة %	٩٥ %	٠٥ %					
			١٠٠				

الجدول رقم (03) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني

تحليل نتائج الجدول الثالث: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان المدرب يهتم بالجانب المهاري أكثر من الجانب البدني في تدريب الأصاغر، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة ٩٥% من المدربين يهتمون أكثر بالجانب المهاري، في حين نجد أن نسبة ٠,٥% من

المدرّبون لا يهتمون بذلك، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبيّنة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك^٢ المحسوبة ٤٨,٦ وك^٢ الجدولة هي ٣,٨٤ عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ وعند درجة حرية ٠,١، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك^٢ المحسوبة أكبر من ك^٢ الجدولة. ومن هنا نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين المدرّبين من حيث الاهتمام بالجانب المهاري في تدريب الفئات الصغرى.

١٥-٢ المحور الثاني: لتعليم المهارات الحركية أمر ضروري لفئات الصغرى في كرة السلة.

السؤال الأول: قبل بداية الموسم هل تركز على تطوير الجانب المهاري لهذه الفئة؟

. الغرض من السؤال الأول: الهدف من خلال هذا السؤال المقترح هو معرفة إن كان المدرّب يركز على تطوير الجانب المهاري لهذه الفئة قبل بداية الموسم.

. عرض نتائج السؤال الأول :

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ^٢ المحسوبة	ك ^٢ الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا يهم	قليلاً	كثيراً					
01	لا يهم	قليلاً	كثيراً	٦٠	2.50	٠,٠٥	0٢	غير دال
التكرارات	١٥	٢٠	٢٥					
النسبة %	25%	33.33 %	41.67%	١٠٠		٥,٩٩		

الجدول رقم (١٠) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول

تحليل نتائج الجدول العاشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان المدرّب يركز على تطوير الجانب المهاري لهذه الفئة قبل بداية الموسم ، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة ٤١,٦٧% من المدرّبين يركزون على تطوير الجانب المهاري لهذه الفئة قبل بداية أي موسم، في حين نجد أن نسبة ٣٣,٣٣% من المدرّبين قليلاً ما يعملون على ذلك، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبيّنة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك^٢ المحسوبة ٢,٥٠ وك^٢ الجدولة هي ٣,٨٤ عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ وعند درجة حرية ٠,١، وعليه فإن ليس هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك^٢ المحسوبة أصغر من ك^٢ الجدولة.

ومنه نستنتج أن معظم المدرّبين يركزون على تطوير الجانب المهاري لهذه الفئة قبل بداية أي موسم.

-السؤال الثاني: قبل المباريات هل تشعر بأنك واثق من نجاح تعليمك للمهارات الحركية للاعبين وتقديمها بمستويات جيدة؟

. الغرض من السؤال الثاني: الهدف من هذا السؤال المقترح هو إن كان المدرب يشعر بأنه واثق من نجاح تعليمه للمهارات الحركية للاعبين وتقديمها بمستويات جيدة.
. عرض نتائج السؤال الثاني:

الجدول رقم (13) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ٢ المحسوبة	ك ٢ المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم					
02			٦٠	15.6	٠,٠٥	0١	دال
التكرارات	12	48			٣,٨٤		
النسبة %	20%	80%	١٠٠				

تحليل نتائج الجدول الثالث عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان المدرب يشعر بأنه واثق من نجاح تعليمه للمهارات الحركية للاعبين وتقديمها بمستويات جيدة، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة ٨٠% من المدربين أجابوا بأنهم يكونوا واثقين من نجاح تعليمهم للمهارات الحركية للاعبين وتقديمها بمستويات جيدة، في حين نجد أن نسبة ٢٠% من المدربين أجابوا العكس، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك ٢ المحسوبة ١٥,٦ وك ٢ المجدولة هي ٣,٨٤ عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ وعند درجة حرية ٠,١، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك ٢ المحسوبة أكبر من ك ٢ المجدولة. ومنه نستنتج أن معظم المدربين يكونوا واثقين من نجاح تعليمهم للمهارات الحركية للاعبين وتقديمها بمستويات جيدة.

١٥-٣ التحليل والمناقشة:

في بحثنا هذا قمنا بدراسة وتبسيط الضوء على تنوع الطرق التدريبية في تطوير المهارات الحركية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصغر من ١٢-١٥ سنة للفرق الجهوية لولاية عين الدفلى صنف أصغر وبعد تطرقنا إلى عرض النتائج وتحليلها، نقوم بمناقشتها وهذا لنرى إن تحققت فرضيات البحث .

١٥-٣-١- التحقق من الفرضية الأولى والتي تنص على:

- يتم اختيار الطرق التدريبية حسب نوع المهارات الحركية في كرة السلة.

من خلال الجداول رقم ٠٢ حتى رقم ٠٨ والتي تنتمي إلى استمارة تحليل النتائج المتعلقة باختيار الطرق التدريبية حسب نوع المهارات الحركية في كرة السلة. وهذا ما رأيناه في اختيار الطرق التدريبية حسب نوع المهارات الحركية والذي له الدور والفضل في تسوية وإعطاء راحة من الناحية النفسية الذهنية، واستنتجنا من خلال إجابات أفراد مجموعة البحث حول أن معظم المدربين يجدون في التدريب التكراري الطريقة الأنسب والأفضل للفئات الصغرى في تدريب الفئات الصغرى، لأنه يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية، ولاحظنا أن المدربين يهتمون أكثر بالجانب المهاري ويختارون المهارات الحركية حسب مراكزهم داخل الملعب ويرون أن طريقة التدريب تنعكس على فاعلية الأداء المهاري لدى اللاعب وبالتالي نقول أنه يتم اختيار الطرق التدريبية حسب نوع المهارات الحركية في كرة السلة، وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الأولى.

١٥-٣-٢- التحقق من الفرضية الثانية والتي تنص على: لتعليم المهارات الحركية أمر ضروري للفئات الصغرى في كرة السلة، وحسب رأي المدربين فإنه من الضروري تعليم المهارات الحركية الأساسية لدى اللاعب ذي الفئة الصغرى، ولاحظنا أن معظم المدربين يركزون على تطوير الجانب المهاري لهذه الفئة قبل بداية أي موسم، ومن خلال البرامج التدريبية المطبقة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة مهارية لدى اللاعب حسب رأي أغلبية المدربين، ومن هنا نقول أنه يجب مراعاة الجانب المهاري في بداية تعلم اللاعب لقواعد وأسس كرة السلة، إذ يلعب الجانب المهاري دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به اللاعب من حركات وهذا من الناحية البيولوجية، حيث يظهر أن لتعليم المهارات الحركية يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، ولهذا ومن خلال دراسة أن لتعليم المهارات الحركية المختلفة، توصلنا إلى أنها وسيلة جد هامة لتحقيق الهدف من التعليم، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا

لاختصاصه، فكل مهارة حركية لها تدريبيها وكيفية تطبيقها في تنمية أداء الرياضي في الفئات الصغرى. وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الثانية.

١٦- استنتاج عام للدراسة:

من خلال ما درسناه سابقاً في هذا البحث فإننا توصلنا إلى بعض الاستنتاجات التي تبين وتوضح معرفة دور تنوع الطرق التدريبية في تطوير المهارات الحركية لدى لاعبي كرة السلة صنف أصاغر من ١٢-١٥ سنة للفرق الهاوية والذي له أهمية كبرى تتجلى في النقاط التي حاولنا أن نوضحها فيما يلي:

يتعلق الأسلوب التدريبي في تعلم المهارات الحركية حسب العوامل البدنية للاعب:

وبعدما تطرقنا إلى طرح أسئلة الاستبيان على اللاعبين والحصول على الإجابات قمنا بعرض ومناقشة النتائج بنسب مئوية من أجل الهدف المراد الوصول إليه، ألا وهو إذا كانت نتائج الاستبيان تحقق الفرضيات وبعد حوصلتها تبين لنا أن أجوبة الاستبيان تخدم الفرضيات بنسب متفاوتة حيث استنتجنا أن:

أولاً: الطريقة الأكثر استعمالاً في تعليم المهارات الحركية هي طريقة التدريب التكراري كما أنه يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق مختلفة (٤: ٦٠). ووجدنا أن لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية طريقة تدريب مناسبة، كما أن للصفات البدنية تأثير على الأداء الجيد للمهارة الحركية، واستنتجنا من خلال إجابات أفراد مجموعة البحث حول أن معظم المدربين يجدون في التدريب التكراري الطريقة الأنسب والأفضل للفئات الصغرى في تدريب الفئات الصغرى، لأنه يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولاحظنا أن المدربين يهتمون أكثر بالجانب المهاري ويختارون المهارات الحركية حسب مراكزهم داخل الملعب.

ثانياً: وحسب رأي المدربين فإنه من الضروري تعليم المهارات الحركية الأساسية لدى اللاعب ذي الفئة الصغرى (٢: ٨٠)، ولاحظنا أن معظم المدربين يركزون على تطوير الجانب المهاري لهذه الفئة قبل بداية أي موسم، ومن خلال البرامج التدريبية المطبقة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة المهارية لدى اللاعب حسب رأي أغلبية المدربين، ومن هنا نقول أنه يجب مراعاة الجانب المهاري في بداية تعلم اللاعب لقواعد وأسس كرة السلة، إذ يلعب الجانب المهاري دوراً كبيراً وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به اللاعب من حركات وهذا من الناحية

البيولوجية، حيث يظهر أن لتعليم المهارات الحركية يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم (٧: ١٢٠).

- الإقتراحات المستقبلية:

بالنظر إلى المعطيات التي تحصلنا عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج ببعض الإقتراحات الخاصة بعملية اختيار الطرق التدريبية المناسبة ودورها في تعليم المهارات الحركية في كرة السلة للأصناف الصغرى.

يجب التخطيط لعملية تعليم المهارات الحركية قبل البدء في تنمية وتطوير الصفات البدنية.

يجب على المدربين التركيز على مبادئ المهارة الحركية قبل الشروع في تطويرها.

مراعاة اختيار الطرق التدريبية وفقا للمستوى البدني والمهاري للاعب.

على المدربين التركيز على الجانب المهاري أكثر لهذه الفئة.

يجب على المدربين إدراك ماهية وخصائص المهارة الحركية قبل البدء في تطويرها.

توفير الوسائل اللازمة لتعليم المهارات الحركية في كرة السلة.

مراعاة التنوع في الطرق التدريبية المناسبة أثناء الحصص التدريبية حسب التمارين المبرمجة في كل حصة.

يجب أن يتوافق اختيار الطريقة التدريبية مع هدف الحصة المراد تحقيقه.

يجب على المدرب معرفة موقع المهارة على سلسلة المهارات المفتوحة والمغلقة سيساعده في تحديد الأهمية النسبية للعوامل المختلفة المؤثرة على المهارة وفي اختيار نوعية التدريب المناسب لها.

يجب مراعاة الجانب المهاري في بداية تعلم اللاعب لقواعد وأسس كرة السلة.

- قائمة المصادر و المراجع:

- ١- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي "مفاهيم وتطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- ٢- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- ٣- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - نصر - القاهرة 1999.
- ٤- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، الكويت، 1996.
- ٥- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ط٢، القاهرة
- ٦- حسانين محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية- الطبعة السادسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- ٧- حسن سيد معوض: كرة السلة للجميع- الطبعة السادسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- ٨- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه، طبعة الأولى، الجامعة الأردنية، ١٩٩٨.
- ٩- الرفاعي احمد حسين : مناهج البحث العلمي تطبيقات الغدارية والإقتصادية، دار وائل، عمان، 1998.
- ١٠- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط٢، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، ٢٠٠١.