

تأثير منهج تدريبي مقترح بتشكيل (3: 1) في تطوير بعض الصفات البدنية

للاعبي كرة السلة الشباب

م.د احمد عبد الأنمة كاظم

الملخص

جاءت أهمية البحث وهي الارتقاء بلاعبي كرة السلة للشباب أولاً وباللعبة ثانياً من خلال وضع البرامج العلمية المقتنة والمناسبة للفئة العمرية وهي الشباب أملين في إيصال المعلومة الحقيقية لمدرّبينا حول كيفية تشكيل الحمل التدريبي وما هي أفضل تلك التشكيلات وبيان أهميتها في تموج الحمل التدريبي. أما مشكلة البحث من خلال وضع برنامج تدريبي خلال فترة الأعداد الخاص وتجريبية بتشكيله الحمل البدني (1:3) وبيان مدى أهمية في رفع المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب أملين قد وضعنا جانب علمي بيد مدرّبينا لمعرفة دور التشكيلات للحمل التدريبي في رفع مستوى لعبة كرة السلة
أما أهم أهداف البحث :

- 1- وضع منهج تدريبي مقترح خلال فترة الأعداد الخاص وتطبيقه بتشكيله (1:3) لتطوير المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح خلال فترة الأعداد الخاص وفق تشكيله (1:3) لتطوير المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب.
- 3- استخدام الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة التجريبية وذلك لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.
- 4- وقام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم فريق محافظة ميسان بكرة السلة للشباب بعمر (15- 18) سنة والبالغ عددهم (8) لاعبين من أصل 12 لاعب .
أما أهم الاستنتاجات فكانت :
- 1- استخدام تشكيله الحمل (3 : 1) له دور فعال في تطوير المستوى البدنية لمستوى الشباب .
- 2- البرامج ذات الأسس العلمية واستخدام التشكيلات المناسبة لنوع الهدف تعطي نتائج تحقق الهدف المطلوب سواء بدني أو مهاري أو خططي.
أما أهم التوصيات فكانت :
- 1- اعتماد المنهج المقترح المبني وفق أسس علمية وذات تشكيلات حمل مناسبة لنوع الهدف سواء بدني أو مهاري لما لها من نتائج مرجوة في زيادة المستوى البدني والمهاري وفاعلية الأداء للاعبين داخل الملعب.
- 2- اعتماد تشكيلات الحمل البدني (3 : 1) في تدريب الصفات البدنية قيد الدراسة في الدائرة التدريبية لما له من دور فعال في رفع المستوى البدني لعينة الشباب.

Abstract

The importance of research is improving with famous youth basketball first and the game second through the development of scientific programs inhalers and appropriate

for the age group is young people in the hope of delivering information really our instructors about how to form a pregnancy training and what is the best of those formations and the statement of its importance in the ripple pregnancy training.

The research problem through the development of a training program during the period of your preparation and experimental off with a load of physical (1:3) and the statement of how important it is to raise the level of physical basketball players young people hoping have put together a scientific However, our instructors to learn the role of the formations of pregnancy training to raise the level of the game of basketball But the most important goals:

1. Develop a training curriculum proposal during the period of your numbers and applied off with (1:3) to develop the physical level of youth basketball players .
2. Understand the impact of the proposed training curriculum during the period of your numbers according to a (1:3) to develop the physical level of youth basketball players

The researcher used the experimental method is the same group pilot so as to suitability in solving the problem of research and achieve its objectives. The researcher has identified the research community in the way they are intentional Maysan team basketball for young age (15 -18 years) and numbered (8) players out of 12 players.

The main conclusions were:

- Use a pregnancy (3 : 1) an active role in the development of the physical level to the level of youth.
- Programs of scientific bases and the use of appropriate configurations for the target type give results achieve the desired goal, whether physical , Mehari or my plans.

The main recommendations were:

- Adoption of the proposed approach is based according to scientific bases and carry formations suitable for the type of target , whether physical or Mehari because of their desirable results in increased physical level and the skills and effectiveness of the performance of the players inside the stadium
- Adoption of physical configurations pregnancy (3 : 1) in the training of physical attributes under study in the circuit training because of its active role in raising the physical level of a sample of young people.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى التقنية العالية في التدريب وفق أسس علمية مدروسة لكونها من الألعاب التي أصبح لها شعبية ليس قليلة بالإضافة إلى جمالية أداؤها الفني وامتلاك اللاعبين الصفات البدنية المختلفة الممزوجة في الأداء المهاري والخططي الرائع.

ولهذا فان بناء إي برامج تدريبية لهذه اللعبة يجب أن لا يكون عشوائيا وإنما من خلال التحكم الصحيح بمكونات الحمل وتموجه الصحيح وفق درجات الحمل بحيث لا يكون سهل وعدم حدوث التطور وليس صعبا ويؤدي إلى الحمل الزائد.

ومن هنا جاءت أهمية البحث وهي الارتقاء بلاعبي كرة السلة للشباب أولا وباللعبة ثانيا من خلال وضع البرامج العلمية المقننة والمناسبة للفئة العمرية وهي الشباب أمليين في إيصال المعلومة الحقيقية لمدرسينا حول كيفية تشكيل الحمل التدريبي وما هي أفضل تلك التشكيلات وبيان أهميتها في تموج الحمل التدريبي.

2-1 مشكلة البحث:

هناك حقائق علمية مجهولة من قبل بعض مدربيننا وإذا بالغنا في الأمر وقلنا الأغلبية منهم في عدم معرفة ماهية أفضل تشكيلات الحمل التدريبي المناسبة للارتقاء بلاعبي كرة السلة الشباب. وبرغم أن كل تشكيلات لها أسس وقواعد في تحقيق أهدافها إلا أن عدم معرفة تلك الأمور المهمة سوف يتسبب تفكير المدرب على معرفة أفضل تلك التشكيلات ومدى أهميتها. ومن هنا جاءت مشكلة البحث من خلال وضع برنامج تدريبي خلال فترة الأعداد الخاص وتجريبية بتشكيلات الحمل البدني (1:3) وبيان مدى أهمية في رفع المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب أمليين قد وضعنا جانب علمي بيد مدربيننا لمعرفة دور التشكيلات للحمل التدريبي في رفع مستوى لعبة كرة السلة

3-1 أهداف البحث:

- 3- وضع منهج تدريبي مقترح خلال فترة الأعداد الخاص وتطبيقه بتشكيلات (1:3) لتطوير المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب.
- 4- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح خلال فترة الأعداد الخاص وفق تشكيلات (1:3) لتطوير المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب.
- 5- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لعينة البحث في تطوير المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب.

4-1 فروض البحث:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح خلال فترة الأعداد الخاص وفق تشكيل (1:3) له تأثير ايجابي في تطوير المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب.
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة ولصالح نتائج الاختبارات البعيدة لعينة البحث في تطوير المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي فئة الشباب نادي العماره الرياضي بأعمار (18 سنة فما دون) بكرة السلة.
- 2-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية /جامعة ميسان.
- 3-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2012/2/15 ولغاية 2012/7/15.

2-1 الحمل التدريبي:-⁽¹⁾

يعرف الحمل التدريبي بأنه " الجهد البدني والعصبي والنفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة الرياضية " عن محمد عثمان عن هارا ، وكما يعرف حمل التدريب " هو "الوسيلة الرئيسية المستخدمة للإخلال بحاله التوازن الداخلي المشار إليها ويمثل الحمل التدريبي أيضا شكل وهيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة والكثافة المستخدمة، كما يعكس أيضا الفعالية الناتجة عن المثيرات الحركية على الوظائف الجسمانية والنفسية. ويرتبط الحمل التدريبي ارتباطا أساسيا بظاهرة التكيف حيث يعتبر الأداة والوسيلة المستخدمة للحصول على هذا التكيف كما يرتبط حمل التدريب أيضا بمجموعه كبيره من المبادئ الهامة والتي سوف نكتفي بالتطرق إلى بعض المبادئ الأساسية منها وهي

- 1- التكرار والاستمرارية.
- 2- العلاقة المثالية بين الحمل والراحة.
- 3- الزيادة التدريجية في الحمل على مدار السنة.

(1) مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجة: (مبادئ التدريب الرياضي) ، ط1، دار وائل للنشر،الأردن ،عمان ،2005،

4- الوثبات في الحمل.

5- التغيير في الحمل.

6- التقسيم الزمني والفني لخطة التدريب السنوي.

7- الفروق الفردية.

ويذكر أمر الله البساطي "الضرورة استخدام درجات متفاوتة من الحمل لتحقيق التكيف والارتفاع بمستوى الانجاز مهما تنوعت الدورات التدريبية واتجاهاتها في جميع الأنشطة الرياضية ولجميع الأعمار فهي تتبع تشكيل أساسي للحمل أو ما يسمى (دائرة الحمل) داخل الدورة والتي تمثل نسبة العمل: الراحة، فقد تكون ستة أيام تدريب: يوم واحد راحة.

ويكون تشكيل الحمل أو دائرة الحمل خلالها 1:1، أي حمل عالي في يوم يعقبه حمل منخفض في اليوم التالي أو 2:1 أي حمل عالي ليومين يعقبه حمل منخفض لاستعادة الاستشفاء (جلسة خاصة أو راحة)، ويتوقف اختيار نوع محدد من التشكيل على قدرات الفرد وتحقيق التكيف بما يتوافق وطبيعة النشاط التخصصي وظروف المنافسة واستخدام الاتجاهات المتنوعة لوحدات التدريب في دورة الحمل الأسبوعية له أهمية في ضرورة مساندة الارتفاع بأحجام ومقادير الجرعات التدريبية حيث يسمح ذلك باقتصاد وقت الراحة من خلال الضغط على نظام وظيفي — طاقى مختلف من جلسة إلى أخرى وبالتالي يسمح له بالراحة مع التدريب في نفس الوقت لنظام أخر"⁽¹⁾.

2-2- تشكيلات الحمل التدريبي:- (2)

ويذكر عادل تركي الدلوي "إن الغرض من تحقيق الهدف من التدريب يجب إن يكون مبنيا على الأسس العلمية الصحيحة في استخدام الحمل المناسب لهدف الوحدة التدريبية أو الوحدات التدريبية ويجب إن يكون توزيع (ترتيب) هذه الأحمال التدريبية بما يسمح لأجهزة الجسم بتحمل الأعباء الواقعة عليها جراه وبذلك يمكن إن يستخدم الفرد المتدرب جميع هذه الشدد من الأحمال التدريبية إلا أنها تكون موزعه بشكل مناسب يحقق الهدف من التدريب إما استخدام نوع واحد من الأحمال فإنه يودى إلى ركود مستوى المتدرب ويفقد التدريب محتواه ومن ذلك نستنتج إن القواعد الأساسية في رفع الحمل التدريبي يكمن بوجود علاقة ارتباط عالية بين مكونات التدريب الأخرى وفي حالة نجاحها تؤدي إلى التكيف الفسيولوجي وبالتالي رفع مستوى الرياضي. إما في حالة فشلها فلا يتحقق المستوى الرياضي المنشود وذلك عندما يكون مقدار العمل المستخدم اقل من إمكانية الرياضي.

إما إذا كان الحمل اعلي من إمكانيته فان النتائج تكون سلبية ليس على المستوى الرياضي فقط وإنما على الجانب الصحي له أيضا وبذلك فان أشكال الأحمال التدريبية يجب إن تأخذ الشكل التموجي بالعلاقة بين الوحدات التدريبية أي إن ذلك يعني إن درجات أحمال التدريب المتتالية لا بد إن ترتفع وتنخفض ولا تسير بوتيرة واحده ويكون هو الشكل الأمثل لتخطيط التدريب ويكون هذا التآرجح مبني على أساس الهدف من الوحدة التدريبية أو مجموع الوحدات المتتالية.

ومن نماذج التشكيلات مع التموجات للأحمال التدريبية :-

* تشكيل الحمل (3 : 1) ⁽¹⁾

ويكون فيه التدريب بشكل ثلاث وحدات تدريبيه متتالية بالزيادة إما الرابعة فتكون اقل من الثالثة منها

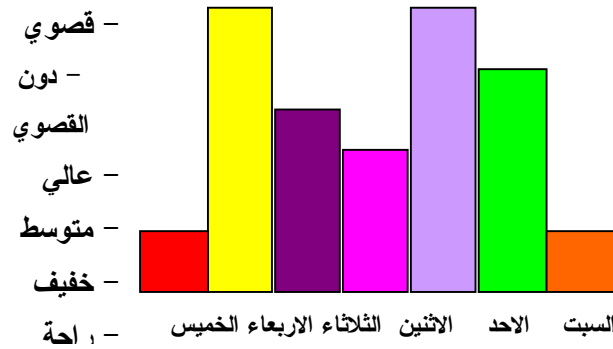
كما يلي.

(1) أمر الله احمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998، ص139.

(2) عادل تركي الدلوي: مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة، دار الضياء للطباعة والتصميم، العراق النجف، 2011، ص121_122.

(1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، ط1: القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002، ص177.

- حمل متوسط ثم حمل دون القصوي ثم حمل قصوي والرابع يكون دون القصوي .
- حمل خفيف ثم متوسط ثم قصوي والرابع متوسط .
- حمل خفيف ثم متوسط ثم فوق المتوسط ثم متوسط .
- حمل خفيف ثم حمل دون القصوي ثم حمل قصوي ثم حمل خفيف .



شكل (1) يوضح الشدّد اليوميّة لأيام الأسبوع لتشكل حمل (3 : 1)

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة التجريبية وذلك لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2- مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم فريق محافظة ميسان لكرة السلة للشباب بعمر (15- 18) سنة والبالغ عددهم (8) لاعبين من اصل 12 لاعب وهم يشكلون نسبة (66.66%) . ثم تم إجراء التجانس للعينة باستخدام معامل الاختلاف وكما موضح في جدول(1)

جدول (1)

يبين التجانس في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	مجموعة الحمل (3 : 1)		
		س	ع	معامل الاختلاف
1	القياسات الجسمية	الطول/ سم	1.88	0.53
2		الوزن/كغم	79.88	0.43
3		النبض وقت الراحة/عدد	60.25	1.17
4	المتغيرات البدنية	القوة الانفجارية للذراعين/سم	4.10	0.002
5		القوة الانفجارية للرجلين/سم	2.30	0.004
6		القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد	12.13	0.03
7		القوة المميزة بالسرعة للرجلين/عدد	14.88	2.35
8		السرعة الحركية للذراعين/عدد	15.5	0.09
9		السرعة الحركية للرجلين/عدد	10.38	0.102
10		المرونة/ سم	40.34	0.03
11		الرشاقة/ثانية	28.14	0.004

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ساعات توقيت عدد (4) نوع Sewan و صفارة تحكيم عدد(4).
- حاسبة الكترونية عدد(2) نوع KenKo.
- جهاز كمبيوتر لابتوب عدد(3) نوع Dell.
- كرات طبية عدد(8).
- كرات سلة عدد (8).
- شريط قياس.
- جهاز لقياس الوزن والطول.
- دراجات ثابتة.

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 تحديد القدرات البدنية

ونظراً لأهمية جميع الصفات البدنية لأي لعبة رياضية ومنها لعبة كرة السلة ولصعوبة قياسها بصورة اجمالية لذا لا بد من تحديد اهم تلك الصفات والمناسبة للفئة العمرية وهم الشباب ولكثرة المصادر والمراجع⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾ التي تحدد الصفات البدنية الضرورية للاعبين كرة السلة قام الباحث بالاعتماد على تلك المصادر في تحديدها.

2-4-3 الاختبارات البدنية:

أولاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين: ثني ومد الذراعين خلال (10) ثانية⁽⁴⁾.

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين: ثني ومد الركبتين في 20 ثانية⁽⁵⁾.

ثالثاً: اختبار قياس الرشاقة⁽⁶⁾

رابعاً: اختبار قياس المرونة⁽⁷⁾

خامساً: اختبار السرعة الحركية للذراعين⁽⁸⁾

سادساً: اختبار السرعة الحركية للرجلين⁽⁹⁾

(1) علي عاشور عبيد: تأثير تمارينات الدفاع الضاغط في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة- كلية التربية الرياضية، 2008.

(2) مهدي عبد الستار عبد الهادي: مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، 2005.

(3) علي مطير حميدي: تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين

مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة، جامعة البصرة - كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، 2005.

(4) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد بسطويسي؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987، ص 347.

(4) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد بسطويسي؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة جامعة

بغداد، 1987، ص 347.

(5) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد: (مصدر سبق ذكره)، 1987، ص 344.

(6) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: كرة السلة، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987. ص 170-171.

(7) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: (مصدر سبق ذكره)، 1987: ص 191-192.

سابعاً: اختبار القوة الانفجارية للذراعين: اختبار رمي كرة طبية (4 كغم)⁽¹¹⁾
سابعاً: قياس القوة الانفجارية للرجلين: اختبار القفز العمودي (سارجنت)⁽¹²⁾.

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:

استند الباحث في الأسس العلمية للاختبار بعد التشاور مع المشرف والمقابلات الشخصية التي أجريت مع الخبراء باختيار الاختبارات المقننة والمستخدمه في البحوث السابقة والمصادر الموثوقة والتي لا تحتاج إلى الأسس العلمية للاختبارات.

3-4-4 التجارب الاستطلاعية:

3-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى.

قام الباحث بتاريخ 2012/ 2/21 المصادف يوم الثلاثاء بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة مكونة من (12) لاعب وذلك لتطبيق الاختبارات البدنية

3-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بتاريخ 2012/ 3/10 المصادف يوم السبت بتطبيق التمرينات المقترحة على عينة البحث لتشكيل الحمل (2 : 1) وذلك لغرض تقنين التمرينات ومعرفة الوقت المناسب لها ومدى ملائمتها إلى عينة البحث.

3-5-3 التجربة الميدانية:

3-5-3-1 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بتاريخ 2012/3/13 يوم الثلاثاء بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البدنية والمهارية وذلك لجمع البيانات والمعلومات للوقوف على مستوى لاعبي عينة البحث والتهيؤ للبدء بالمنهج التدريبي.

3-5-3-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتاريخ 2012/3/18 المصادف يوم الأحد الساعة الثالثة مساءً وعلى قاعة كلية التربية الرياضية – جامعة ميسان بتطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث وبمعدل خمسة أيام أسبوعياً وبواقع وحدة تدريبية يومياً ولمدة ساعتين.

3-5-3-3 الاختبارات البعدية:

بعد إن انتهى الباحث من تطبيق منهجه التدريبي المصادف 2012/6/5 قام بعده بيومين بإجراء الاختبارات البعدية في يوم 2012/6/8

3-6 المنهج التدريبي المقترح :

تم أعداد تمرينات البرنامج التدريبي من خلال خبرة الباحث كلاعب سابق ومدرب دولي وبالاستناد على المراجع والمصادر العربية والأجنبية والمناهج التدريبية السابقة التي حصل عليها الباحث وتوضيحاً لمحتويات البرنامج التدريبي فإنها تتدرج فيما يأتي:

1. أن الزمن الكلي للوحدة التدريبية للمدرب هو (120/دقيقة) للوحدة التدريبية أي (2 ساعة) يومياً ومجموع الزمن خلال الأسبوع هو (10 ساعة) أي (600 دقيقة) أسبوعياً ومجموع زمنها الكلي في (12 أسبوع) هو (7200/دقيقة) أي (120/ساعة) مقسمة وحسب الجدول المعد من قبل المدرب.
2. أستغرق زمن تطبيق البرنامج التدريبي (12 أسبوع) وبمعدل (5/وحدات) تدريبية أسبوعياً هي أيام (الأحد، الاثنين والثلاثاء والأربعاء والخميس). زمن كل وحدة تدريبية (120/دقيقة) ومجموع الوحدات التدريبية خلال ثلاثة أشهر هي (60/وحدة تدريبية) زمنها الكلي هو (7200) دقيقة أي (120 ساعة) لتدريبات القوة العضلية بأنواعها والتمارين الخاصة والتمرينات المهارية والخطوية بكرة السلة. مراعيًا بذلك الفروق الفردية بين

(8) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: (نفس المصدر السابق)، ، 1987: ص188.

10 محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: (نفس المصدر السابق)، ، 1979 : ص11.

11 فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم ؛ (نفس المصدر السابق)، 1987: ص166-167.

اللاعبين من حيث المرحلة العمرية والعمر التدريبي وقابليتهم البدنية والحركية الخاصة، مستعينا بأراء الخبراء في علم التدريب الرياضي ومدربي كرة ألسله. وكانت التمرينات تعطى في الزمن الرئيسي الذي كانت مدته (80/دقيقة) وقد كان في فترة الإعداد الخاص، وكانت تمرينات البرنامج التدريبي خاصة لإعداد القدرات البدنية والمهارية الدفاعية والهجومية والأداء الخططي للاعبين وكانت التمارين للذراعين والجذع والرجلين تشابه في مساراتها المسارات الحركية للمهارات الأساسية بكرة السلة التي هي قيد الدراسة وتوزع الزمن الكلي بشكل متناسق بين التمرينات الخاصة.

جدول (2)

يبين شدد تشكيلة الحمل البدني (3:1) خلال اثنا عشر أسبوعاً

الاسبوع	نموذج (1:3)
1	65
2	70
3	75
4	60
5	70
6	75
7	80
8	65
9	75
10	80
11	85
12	85

3. أن زمن الوحدة التدريبية الكلي هو (120/دقيقة) وكانت حصة الباحث واستخدم الباحث وقت الوحدة التدريبية البالغ (120/دقيقة) من بداية الوحدة حتى نهايتها خلال اثني عشر أسبوع وفي كل أسبوع خمسة وحدات تدريبية، تتضمن تمارين للأداء البدني والمهاري والخططي بأنواعها، وكان الباحث قد أعطى الوحدات التدريبية إلى المدربين وكلاً حسب تشكيل الحمل الخاص به وكان الباحث يشرف على المدربين للتأكد من تطبيق المنهاج والتمرينات بالشكل الصحيح الذي أعده الباحث.

7-3 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الملائمة لمعالجة نتاجه وذلك باستخدام الحقيبة الإحصائية فئة (12) لاستخراج البيانات الآتية:-

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- اختبار (t test).

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للصفات البدنية قيد الدراسة لتشكيلة الحمل (3:1).

جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية البدنية وفق لتشكيلة الحمل (3:1).

مجموعة الحمل (3:1)				الاختبارات	ت
قيمة ت	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي		
15	0.002	4.13	4.10	القوة الانفجارية للذراعين	1
50	0.001	2.35	2.30	القوة الانفجارية للرجلين	2
10.64	0.188	14.13	12.13	القوة المميزة بالسرعة	3

				للذراعين	
10.09	0.26	17.5	14.88	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	4
13	0.25	18.75	15.5	السرعة الحركية للذراعين	5
26.07	0.12	13.5	10.38	السرعة الحركية للرجلين	6
26.04	0.12	43.5	40.34	المرونة	7
7	0.05	27.79	28.14	الرشاقة	8

* قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.89

من خلال ملاحظة الجدول (2) يتبين لنا إن هناك تطور للصفات البدنية وفق تشكيلة حمل (3 : 1) اذ قيم (ت) المحتسبة اكبر من قيم (ت) الجدوليه وهذا يدل على وجود فروق معنوية لجميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة.

ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل إلى التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية والمتمثلة بتمرينات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والمرونة والرشاقة والتمرينات المهارية وتقنين الأحمال التدريبية بمختلف تشكيلاتها. كما إن التمرينات سواء كانت مهارية أم بدنية كانت تستخدم بأساليب وطرق حديثة معتمدة في تصميمها على أسس وقواعد التدريب الرياضي وكذلك استخدام الأجهزة الحديثة في التدريب الرياضي خلال الوحدات التدريبية ومن المعروف بان التدريب الرياضي بصورة عامة باستخدام أي طريقة تدريبية يعمل على تنمية وتطوير جميع مكونات الرياضة سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية.

وهذا يتفق مع آراء عديدة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم محمد يوسف الشيخ وياسين صادق⁽¹⁾، محمد حسن علاوي⁽²⁾، ونادر عبد السلام العامري⁽³⁾ حيث يذكرون إن "التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حدٍ سواء".

ونرى في تشكيلة الحمل (3 : 1) تطور الحالة البدنية كان جيدا ويعزو سبب تطورها إلى التكرار المنتظم للتمرينات وطرقها وأساليبها حيث يجب إن تكون الزيادة في التكرار بصورة منتظمة وبالتدريج وبما إن الباحث قد استخدم الطريقة التدريبية الصحيحة في تكرار الحمل والتي تعتمد على زيادة التكرار بصورة منتظمة، كل ذلك أدى إلى تطوير الصفات البدنية وهذا ما أكده قاسم حسن حسين، ومنصور جميل العنبي⁽¹⁾ "يتطلب تطوير الصفات البدنية إلى الإعادة إلى التمرينات لعدة مرات في السلسلة الواحدة ويجب التأكيد على العضلات التي تعمل في الفعالية الرياضية".

"أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية"⁽²⁾.

ويعزو الباحث سبب ذلك التطور البدني في مجموعة الحمل (3 : 1) إلى التزايد المستمر بشدة الوحدات التدريبية والأحمال لان الشدد التدريبية يجب إن تكون متزايد ولا يجوز الاستقرار على وتيرة واحدة لفترة طويلة

¹ محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق: فسيولوجية علم التدريب، دار الفكر العربي، الاسكندرية 1969، ص 188.

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط 1، 1986، ص 17.

⁽³⁾ نادر عبد السلام العامري: تأثير الكون المثير على رد الفعل، مجلة، دراسات وبحوث، جامعة حلون، العدد (2)، 1983، ص

301.

⁽⁴⁾ قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطابع التعليم العاليين بغداد، 1988 ن ص 115.

⁽⁵⁾ حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 96.

وإنما افضل طريقة لتطوير القدرات البدنية هي من خلال التدرج بالحمل التدريبي وعلى شكل قفزات وهذا ما تؤكدته الكثير من المصادر.

"إن العضلات التي تعمل بدون تحميل حتى لو تمرنت لعدة ساعات، فإن قوتها لا تزداد إلا قليلاً وعلى الطرف الآخر، فإن العضلات التي تتقلص إلى أكثر من 50% من قوتها القصوى تطور قوة شديدة بسرعة كبيرة حتى ولو قامت بالتقلصات بضع مرات في اليوم فقط، وباستعمال هذا المبدأ، أظهرت التجارب على بناء العضلات بأن ستة تقلصات قريبة من القصوى تجري بثلاث مجموعات متفرقة لثلاثة أيام في الأسبوع تولد بصورة تقريبية زيادة مثالية في قوة العضلات دون توليد تعب عضلي مزمّن"⁽⁶⁾.

ويذكر مهندس حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا "أثبتت الأبحاث العلمية أن الأسلوب الأمثل لتشكيل درجات الحمل المتتالية خلال أي دورة من دورات الحمل التدريبية يجب أن يتبع الشكل الموجي (التموجي) ويعني أن درجات أحمال التدريب المتتالية لا بد أن ترتفع وتنخفض ولا تسير على وتيرة واحدة.... وأضافوا أيضاً أن لكل حمل تدريبي هدف يرجى الوصول إليه ، فهناك على سبيل المثال هدف بدني أو هدف مهاري حركي أو هدف خططي ، وهذه الأهداف كي تتحقق لا بد إن يقدم الحمل الخاص بكل منها بدرجة مناسبة حتى يمكن إن يتحقق الهدف"⁽¹⁾ ويرى حسين علي العلي وعامر فاخر "تعتبر مرحلة التخطيط التدريب أساس النجاح والفشل في العملية التدريبية وان التدريب الرياضي يعتمد اعتماداً كلياً على النواحي العلمية لذلك فان التخطيط له لا بد وان يقوم على دراسة وافية لجميع المجالات المرتبطة برفع مستوى الكفاءة الرياضية"⁽²⁾ كذلك احتواء البرامج وفي كل وحدة تدريبية على عدد من التمارين التي تعمل على تطوير أكثر من صفة بدنية مما يجعل البرنامج أكثر شمولية كما أوضح (ألبالي) إن "التنمية الشاملة المتعددة الجوانب أساساً هاما للعملية التدريبية ، وتعد من المتطلبات الضرورية لبدء التدريب"⁽³⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

1-5 الاستنتاجات:-

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال التجربة الميدانية واستعماله للأساليب الإحصائية الأكثر ملائمة والتي استخدمت في تحليل النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:-

- 3- استخدام تشكيلة الحمل (3 : 1) له دور فعال في تطوير المستوى البدنية لمستوى الشباب .
- 4- البرامج ذات الأسس العلمية واستخدام التشكيلات المناسبة لنوع الهدف تعطي نتائج تحقق الهدف المطلوب سواء بدني أو مهاري أو خططي.

2-5 التوصيات:-

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحث يوصي بالآتي:-
- 3- اعتماد المنهج المقترح المبني وفق أسس علمية وذات تشكيلات حمل مناسبة لنوع الهدف سواء بدني أو مهاري لما لها من نتائج مرجوة في زيادة المستوى البدني والمهاري وفاعلية الأداء للاعبين داخل الملعب.
 - 4- اعتماد تشكيلات الحمل البدني (3 : 1) في تدريب الصفات البدنية قيد الدراسة في الدائرة التدريبية لما له من دور فعال في رفع المستوى البدني لعينة الشباب.
 - 5- اعتماد تشكيلات الحمل البدنية والمهارية في البرامج التدريبية لكونها تساعد في تطوير فاعلية الأداء للاعبين الشباب.

المصادر

6- غابتون وهول: **المرجع في الفسيولوجيا الطبية**، (ترجمة) صادق الهلالي، بيروت، دار أكاديميا أنت ناشيونال، 1997، ص 128.

(1) مهندس حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا: **مبادئ التدريب الرياضي**، دار وائل للنشر، الأردن، ط1، 2005، ص 86-91.

(2) حسين علي العلي وعامر فاخر: **قواعد تخطيط التدريب الرياضي**: مكتب الكرار للطباعة، بغداد، 2006، ص 83.

(3) عويس ألبالي: **التدريب الرياضي النظرية والتطبيق** ، دار G.M.S للطباعة والنشر، 2000، ص 57.

- أمر الله احمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998.
- حسين علي العلي وعامر فاخر: قواعد تخطيط التدريب الرياضي: مكتب الكرار للطباعة، بغداد، 2006.
- حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- علي مطير حميدي: تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة، جامعة البصرة - كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، 2005.
- عادل تركي الدلوي: مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة، دار الضياء للطباعة والتصميم، العراق النجف، 2011.
- عويس أجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار G.M.S للطباعة والنشر، 2000.
- علي عاشور عبيد: تأثير تمرينات الدفاع الضاغط في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة - كلية التربية الرياضية، 2008.
- غايتون وهول: المرجع في الفسيولوجيا الطبية، (ترجمة) صادق الهاللي، بيروت، دار أكاديميا أنت ناشيونال، 1997.
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: كرة السلة، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطابع التعليم العاليين بغداد، 1988.
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد بسطويسي؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987.
- مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن، ط1، 2005.
- مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا: (مبادئ التدريب الرياضي)، ط1، دار وائل للنشر، الأردن، عمان، 2005.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، ط1: القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002، ص177.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط1، 1986.
- مهند عبد الستار عبد الهادي: مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، 2005.
- نادر عبد السلام العامري: تأثير الكون المثير على رد الفعل، مجلة، دراسات وبحوث، جامعة حلوان، العدد (2)، 1983.

ملحق (1) يبين نموذج لوحة تدريبية بكرة السلة

المرحلة : الإعداد الخاص.
 الأسبوع ورقم الوحدة : الأول (1)
 الخططي
 الشدة: (65)
 أهداف الوحدة: تنمية السرعة- الأداء المهاري -الأداء
 الوحدة التدريبية: (120/د)
 الأجهزة والأدوات:

الراحة بين	تشكيل الحمل	التمرينات	أقسام الوحدة
------------	-------------	-----------	--------------

التكرارات المجاميع	(1:3)			
	الحجم	الشدة		
رجوع النبض (130-120) ض/د	- السير-تمارين تمطيه-هرول حول ملعب السلة - التعجيل على طول الملعب - مناولة مع الزميل - أداء تهديف سلمي مع الزميل - الطبطبة بين الشواخص - أداء حركات دفاعية بدون كرة			1-التمهيدي - الإحماء العام - الإحماء الخاص
	2×4	%65	1- طبطبة بين الشواخص ثم مناولة على الحائط واستلام الكرة ثم التهديف بالقفز على السلتين	2- القسم الرئيسي - البدني - المهاري - الخططي
	2×4		2- أداء مناولة مع الزميل على طول الساحة والتهديف ذهابا وإيابا	
	2×3		3- لعب (1×1)	
3×10	4- وقوف، الذراعان خلف الرقبة، حمل الثقل على الكتفين، رفع الكعبين للأعلى.			
3×13		5- الاستلقاء على الظهر رفع الجذع وخفضه على المصطبة		
تمارين تهدئه وتنفس				3- القسم الختامي

المرحلة : الإعداد الخاص.
الأسبوع ورقم الوحدة : الأول (2)
الانفجارية- الأداء المهاري -الأداء الخططي)
الشدة: (70)

نموذج لوحدة تدريبية بكرة السلة
زمن الوحدة التدريبية: (120/د)
أهداف الوحدة: (تنمية القوة المميزة بالسرعة-القوة
الأجهزة والأدوات:

الراحة بين التكرارات المجاميع	تشكيل الحمل (1:3)		التمرينات	أقسام الوحدة
	الحجم	الشدة		
رجوع النبض (130-120) ض/د	- السير-تمارين تمطيه-هرول حول ملعب السلة - التعجيل على طول الملعب - مناولة مع الزميل - أداء تهديف من خط الرمية الحرة - الطبطبة بين الشواخص - أداء حركات دفاعية بدون كرة داخل منطقة الثلاث نقاط			1-التمهيدي - الإحماء العام - الإحماء الخاص
	2×5	%70	1- طبطبة بين الشواخص ثم مناولة على الحائط واستلام الكرة ثم التهديف بالقفز على السلتين	2- القسم الرئيسي - البدني - المهاري - الخططي
	2×6		2- أداء مناولة مع الزميل على طول الساحة والتهديف ذهابا وإيابا	
	2×4		3- لعب (1×1)	
3×12	4- وقوف، الذراعان خلف الرقبة، حمل الثقل على الكتفين، رفع الكعبين للأعلى.			
3×15		5- الاستلقاء على الظهر رفع الجذع خفضه على المصطبة.		
تمارين تهدئه وتنفس				3- القسم الختامي