

تأثير التمرينات بحسب تدريب السلسلة الحركية في تطوير أنواع القوة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين

م.م فاروق عبد الزهرة خلف
مديرة تربية البصرة
محافظة البصرة

ملخص البحث العربي:

تجلت أهمية البحث للنهوض بالجانب البدنية وخصوصا القوة وأنواعه للاعبي كرة السلة وجعلهم قادرين على أداء الواجبات المنوطة بهم بأقل جهد وبدون تعب لنهاية المباراة ، من خلال استخدام الأسلوب التدريبي المناسب الذي يحقق هذا الغرض. ويهدف الباحث إلى : وضع تمرينات على وفق تدريب السلسلة الحركية في تطوير أنواع القوة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين. أما عن أهم الاستنتاجات فهي: أن التمرينات بحسب تدريب السلسلة الحركية لها تأثير في تطوير أنواع القوة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين. وأوصى الباحث : اعتماد التمرينات المستخدمة بحسب تدريب السلسلة الحركية في تطوير أنواع القوة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين.

The effect of exercise training on according to the kinetic chain in the development of types of power and the performance of some of the basic skills of basketball for applicants

MM Farouk Abdul-Zahra behind

It demonstrated the importance of research for the advancement of the physical aspect, especially strength and types of basketball players and make them able to perform the duties assigned to them with minimal effort and without fatigue for the end of the game, through the use of appropriate training method which achieves this purpose.

The goal of the researcher to: develop training exercises according to the kinetic chain in the development of types of power and the performance of some of the basic skills of basketball for applicants.

The most important conclusions: exercises according to the kinetic chain have an impact in the development of types of power and the performance of some of the basic skills of basketball for applicants training.

The researcher recommended: Adoption of exercises used to train according to the kinetic chain in the development of types of power and the performance of some of the basic skills of basketball for applicants.

١-التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

علم التدريب الرياضي من العلوم التي نهض بالجانب الرياضي وحقق الانجازات المتقدمة في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية الفردية والفرقية، إذ بدأ هذا العلم ببناء التمرينات المناسبة وتقنياتها بالأسلوب العلمي زيادة على اختيار الأسلوب والطريقة التدريبية المتخصصة في رفع احد جوانب المهمة للعبة سواء أكان منها البدني أم المهاري أو الخططي وحتى النفسي.

ولعبة كرة السلة إحدى تلك الألعاب الرياضية التي تتمتع بالجانب البدني الخاص والتي نراه في بعض الأحيان امتلاك اللاعب الكتلة العضلية المناسبة التي تؤهله لتحقيق أعلى قوة بأسرع زمن في إنشاء الأداء، وهذه الكتلة العضلية وبنائها لا يأتي بصورة عفوية وإنما من خلال التدريب المتواصل وباستخدام الأسلوب التدريبي المناسب .

ومن هنا بدا البحث والتقصي عن الأسلوب الصحيح الذي يرى الباحث أن أسلوب السلسلة الحركية هو احد الأساليب التدريبية التي صممت للجانب البدني وخصوصا في بناء القوة المناسبة والكتلة العضلية التخصصية والتي خدمت معظم الألعاب الرياضية التي تعتمد على القوة بالشكل الأساسي، وبذا فإن التدريب والتقصي أحد الجوانب البحثية المهمة في تقدم معظم الألعاب الرياضية ومعالجة المشكلات التي تقف عائقاً في تقدم اللاعبين.

وحتما تجلت أهمية البحث للنهوض بالجوانب البدنية وخصوصا القوة وأنواعها للاعب كرة السلة وجعلهم قادرين في أداء الواجبات المنوطة بهم بأقل جهد وبدون تعب لنهاية المباراة ، من خلال استخدام الأسلوب التدريبي المناسب والذي يحقق هذا الغرض.

٢-١ مشكلة البحث:

القوة عنصر فعال للاعب كرة السلة لأنه مطلب رئيس في تأدية الواجبات المنوطة باللاعب من أداء مهاري عالي المستوى وحينما يمتلك اللاعب تلك القوة الناتجة عن بناء الكتلة العضلية المناسبة فانه سوف يحقق النتائج المطلوبة منه ولنهاية المباراة.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة لكونه لاعباً سابقاً ومدرّباً حالياً لاحظ أن أغلب اللاعبين في كرة السلة وخصوصاً الفرق المتقدمة منها نادي نفط الجنوب الرياضي لديهم الضعف الواضح بإنتاج القوة المناسبة التي يرى أنها بسبب قلة بناء الكتلة العضلية الضرورية لإنتاج تلك القوة المناسبة في تأدية المهارات الأساسية للعبة. لذا ارتأى الباحث تجريب (السلسلة الحركية) التي ربما تساعد على حل هذه المشكلة وتساعد فرقنا السلوية على بناء القوة المناسبة لأجسامهم التي تناسب التطور الحديث للاعبي كرة السلة في المستوى العالمي .

١-٣ أهداف البحث:

- ١- وضع التمرينات بحسب تدريب السلسلة الحركية في تطوير أنواع القوة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين.
- ٢- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير أنواع القوة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين.
- ٣- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير أنواع القوة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين.

١-٤ فرضا البحث :

- ١- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير أنواع القوة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين.
- ٢- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير أنواع القوة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين.

١-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي نادي نفط الجنوب المتقدمين بكرة السلة.
- ١-٥-٢ المجال المكاني: ملعب نادي نفط الجنوب الرياضي.
- ١-٥-٣ المجال الزماني: المدة من ١/٣ / ٢٠١٦ لغاية ١٠/٣ / ٢٠١٦

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ الدراسات النظرية:

٢-١-١ طريقة التدريب بالسلسلة الحركية^(١):

وهي طريقة تؤدي على وفق مقدار وزن الثقل الذي يشكل نسبة (٨٠-٨٥%) من القوة القصوى للاعبين. ويتم إعادة هذا الوزن للأثقال (٦-٨) مرات لكل سلسلة حركية، أما عدد السلسلات الحركية فتكون مابين (٥-٦) سلسلات، مع (٥-٦) دقائق راحة بين كل سلسلة حركية. هذه التمارين تساعد على تطوير ثلاثة عوامل أساسية (زيادة القوة ، وزيادة الكتلة العضلية ، وزيادة المقاومة للقوة).

(١) عبد الحكيم محمد الطائي وآخرون . دليل التدريب في كرة السلة: مطابع التعليم العالي ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ م □ ٥٩

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا أسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) للملاءمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه اذ(التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه، ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة ،ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا اويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك في متغير تابع أو أكثر، بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع)^(١) .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بلاعبى نادي نفط الجنوب الرياضي المتقدمين بكرة السلة. وبلغ عدد مجتمع البحث (١٥) لاعب تم اختيار التشكيلة الرئيسة للفريق والبالغ عددهم (١٢) لاعب وبالطريقة العشوائية تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بحيث تبلغ كل مجموعة (٦) لاعبين وهم يشكلون نسبة (٨٠%) من مجتمع البحث . وتم تجانس وتكافؤ المجموعتين كما في جدول (١).

جدول (١)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبار أو القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف	
١	العمر	٢٢.١	٠.٢	٠.٩	٢٢.٣	٠.٢١	٠.٩٤	١.٥٥
٢	الوزن/ كغم	٧٧.٤	١.٣	١.٦٧	٧٧.٥	١.٢	١.٥٤	٠.١٢
٣	الطول/ سم	١٨٢.٣	٢.١	١.١٥	١٨٢.٤	٢.٢	١.٢	٠.٠٧
٤	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين/عدد	١٨.٢	٠.٨٧	٤.٧	١٨.١٥	١.٢٢	٦.٧٢	٠.٠٧
٥	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين/عدد	١٧.٩	١.٥	٨.٣٧	١٨.٠١	١.٢٤	٦.٨٨	٠.١٢
٦	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن/عدد	١٨.٣	١.١٢	٦.١٢	١٨.٤	٠.٨٦	٤.٦٧	٠.١٥
٧	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر/عدد	١٧.٦	٠.٨٩	٥.٠٥	١٧.٨	٠.٧٣	٤.١	٠.٣٨
٨	التهديف/السلمي/ ثا	١٢.٤	٠.٣	٢.٤١	١٢.٦	٠.٨	٦.٣٤	٠.٥٢
٩	التهديف/من أسفل/سلة/عدد	١٣.٢	٠.٤	٣.٠٣	١٣.١	٠.٦	٤.٥٨	٠.٣١
١٠	المناولة الطويلة /عدد	١١.٣	١.١	٩.٧٣	١١.٢	٠.٧	٦.٢٥	٠.١٧
١١	التمرير السريع/ثا	١٠.٢	٠.٢	١.٩٦	١٠.١	٠.٣	٢.٩٧	٠.٦٢
١٢	الطبطة/ثا	١٠.١	٠.٨	٧.٩٢	١٠.٢	٠.٦	٥.٨٨	٠.٢٢

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى (٠.٠٥) = ١.٨١٢

^(١) حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة :شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط١ ٢٠١٥ ٨٢.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات :

١- المصادر والمراجع.

٢- الاختبارات المستخدمة.

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١- كرات سلة عدد (٦).

٢- ملعب كرة سلة قانوني .

٣- طباشير .

٤- ساعة إيقاف.

٥- ميزان.

٦- شريط قياس.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية.

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث البدنية والمهارية:

تم الاعتماد على المصادر والمراجع والبحوث السابقة في تحديد أنواع القوة المهمة في لعبة كرة السلة وبعض المهارات الأساسية الهجومية كمتغيرات لهذه الدراسة.

٣-٤-٢ الاختبارات المستخدمة :

أولاً: الاختبارات البدنية لعضلات القوة المميزة بالسرعة المستخدمة^(١):

١- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي (الشناو) في (١٠) ثانية.

٢- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات البطن (رفع الجذع والضغط على الركبتين) (البطن) في (١٠) ثانية.

٣- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات الظهر (رفع الجذع إلى الخلف) (الظهر) في (١٠) ثانية.

٤- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات الرجلين (ثني ومد الركبتين) في (١٠) ثانية.

ثانياً : الاختبارات المهارية^(٢):

اختبار التهديد من أسفل السلة :

يهدف هذا الاختبار : إلى قياس مهارة التصويب من أسفل السلة مباشرة ثم الاستحواذ على الكرة بعد ارتدادها لإعادة التهديد مرة أخرى .

^(١)قيس ناجي عبد الجبار ويسطويسي احمد .الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧ ٣٤٤-٣٤٨٧.

^(٢) مؤيد عبد الله جاسم ، وفائز بشير حمودات : كرة السلة : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، ط٢ : ١٩٩٩ ص١٧١-٢٠٧.

طريقة الأداء والتسجيل : يبدأ الاختبار بوقوف المختبر أسفل السلة مباشرة وبيده الكرة وعند الإشارة بالبداية يقوم بالتصويب على السلة بيد واحدة أو بكلتا اليدين ، محاولا بذلك إصابة الهدف ، ثم محاولة الاستحواذ على الكرة مرة أخرى للقيام بالتهديف مرة أخرى ، وهكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن مع محاولة إصابة أكبر عدد ممكن من الأهداف خلال (٣٠) ثانية وهي الفترة الزمنية المحدد للاختبار.

١ - اختبار التهديف السلمي.

يهدف الاختبار إلى : قياس مهارة الطبطبة والتهديفة السلمية .

طريقة الأداء والتسجيل : يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بأشيرة البدء يباد بطبطبة الكرة بين الشواخص مبتدئا " بجهة يمين الشاخص الأول (بالنسبة للاعب يستخدم ذراعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة من الهدف يقوم بالتهديفة السلمية ويعود مسرعا بالكرة في حالة نجاح والتهديف إما إذا لم ينجح التهديف فيعاود الكرة من تحت الحلقة إلى إن تنجح الإصابة ثم يعود مسرعا ويتم حساب الزمن والذي يكون دليلا " للاختبار.

٢ - اختبار التمرير السريع .

يهدف الاختبار إلى : قياس إمكانية المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة.

طريقة الأداء والتسجيل : يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد (٩) قدم (٢.٧٠ متر) من الحائط ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التي يختارها ، على إن يكون هذا التمرير بمستوى رأس المختبر وبأسرع ما يمكن ، ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لإعادة تكرار العمل إلى إن تأدية عشر تمريرات سليمة .

يتم حساب الزمن في الاختبار عند ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الأولى الناجحة، ويستمر حتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة العاشرة والأخيرة.

٣-دقة المناولة الطويلة (الفاست بريك) .

يهدف هذا الاختبار إلى : قياس دقة التمرير بيد واحدة من الأعلى على الهدف.

طريقة الأداء والتسجيل : يكون موقع اللاعب خلف خط الرمي وبيده الكرة على إن يقوم بالتمرير على الدوائر باستخدام التمرير بيد واحدة من الأعلى .

وتحسب درجة واحدة في حالة إصابة الكبيرة ، ودرجتان في حالة إصابة الدائرة الوسطى وثلاث درجات في حالة إصابة الدائرة الصغرى ، وفي حالة إصابة الخطوط تحسب درجات المخصصة للدائرة التي إصابة الكرة خطها ، الحد الأقصى للدرجات هي (٣٠) درجة.

٤-اختبار المحاورة (الطبطبة) .

يهدف الاختبار إلى: اختبار سرعة الطبطبة بين مجموعة من الشواخص.

طريقة الأداء والتسجيل : عند البداية يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعند سماع إشارة البد يقوم بالجري (الزكزاكي) بين الشواخص مع الطبطبة المستمرة بالكرة على إن يقوم المختبر بهذا العمل ذهاباً وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية ، وعلى الميقاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقت هذه المحاولة أي المسافة من (البداية - النهاية - البداية) .

٣-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات : تم الاعتماد على الاختبارات المقننة التي تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية والمطبقة على الفئات العمرية والبيئة الاجتماعية.

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٦/١/٣ على العينة الأصلية وذلك لتقنين حمل التمرينات المستخدمة (الشدة والحجم والراحة) وتطبيقها على وفق أسلوب السلسلة الحركية ومعرفة مدى إمكانية العينة في أدائها .

٣-٥ التجربة الميدانية:

٣-٥-١ الاختبارات القبلية:

أجريت الاختبارات بتاريخ ٢٠١٦/١/١١ وكان في بداية الاختبارات تطبيق المهارية أولاً وبعد ساعة راحة طُبِّقَت الاختبارات البدنية.

٣-٥-٢ تطبيق التمرينات المقترحة:

قام الباحث بإعداد مواد التثقل المناسبة في ساحة الملعب لغرض إجراء التمرينات عليها على وفق أسلوب السلسلة الحركية.

وتم الاعتماد على شروط هذا الأسلوب في التدريب من حيث مكونات الحمل التدريبي إذ بلغ مقدار وزن الثقل الذي يشكل نسبة (٨٠-٨٥%) من القوة القصوى للاعبين.

ويتم إعادة هذا الوزن للأثقال (٦-٨) مرات لكل سلسلة حركية ، أما عدد السلاسل الحركية فتكون ما بين (٥-٦) سلسلات ، مع (٥-٦) دقائق راحة بين كل سلسلة حركية.

وتم تطبيقها من أفراد العينة خلال القسم من الوحدة التدريبية للمدرب (انظر ملحق (١)) ولمدة ثمان أسابيع ، وبواقع (٢) وحدتين تدريبيتين الأحد والأربعاء.

وبدا تطبيق الوحدات بتاريخ ٢٠١٦/ ١/١٢ وانتهى تطبيقها بتاريخ ٢٠١٦/٣/٩

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠١٦/٣/١٠ بالشروط نفسها وزمان إجراءات الاختبارات القبلية.

٣-٦ الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية وإيجاد ما يلي:

١-الوسط الحسابي. ٢-الانحراف المعياري. ٣-معامل الاختلاف. ٤-معامل الارتباط البسيط.

٥-اختبار (ت) للعينات المترابطة. ٦-اختبار (ت) للعينات المستقلة

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض الاختبارات القبلية-البعدية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث :

جدول (٢)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		
		القبلي س	البعدي س	الخطأ القياسي
١	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين/عدد	١٨.٢	١٩.٤	٠.٣٤
٢	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين/عدد	١٧.٩	١٩.٢	٠.٣٣
٣	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن/عدد	١٨.٣	١٩.٥	٠.٤١
٤	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر/عدد	١٧.٦	١٨.٤٤	٠.٢٢
٥	التهديفالسلمي/ ثا	١٢.٤	١١.٤	٠.٣١
٦	التهديفمنأسفلالسلة/عدد	١٣.٢	١٤.٦	٠.٤٢
٧	المناولة الطويلة /عدد	١١.٣	١٢.٤	٠.٢٦
٨	التمرير السريع/ثا	١٠.٢	٩.٣	٠.٢٢
٩	الطبطة/ثا	١٠.١	٩.٤١	٠.١٦

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى $(٠.٠٥) = ٢.٠١٥$

جدول (٣)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة التجريبية		
		القبلي س	أبعدي س	الخطأ القياسي
١	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	١٨.١٥	٢٠.٥	٠.٧٤
٢	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	١٨.٠١	٢٠.٤	٠.٨٨
٣	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	١٨.٤	٢٠.٧	٠.٨٦
٤	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر	١٧.٨	١٩.٩	٠.٤٦
٥	التهديفالسلمي/ ثا	١٢.٦	١٠.١	٠.٥٥
٦	التهديفمنأسفلالسلة/عدد	١٣.١	١٦.٢	٠.٩٨
٧	المناولة الطويلة /عدد	١١.٢	١٤.٣	٠.٩٦
٨	التمرير السريع/ثا	١٠.١	٨.٤	٠.٤٥
٩	الطبطة/ثا	١٠.٢	٨.٢٢	٠.٦٣

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى $(٠.٠٥) = ٢.٠١٥$

من خلال ملاحظة جدولتي (٢) و(٣) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث والمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية إذ كانت قيم T المحتسبة أكبر قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

أي بمعنى آخر أن التمرينات التي استخدمها المدرب والتي استخدمها الباحث تعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجسم ولها تأثير في تطوير المهارات الأساسية بكرة السلة. كما يرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في الوقت نفسه لأنه من أهداف التدريب وهذا ما ذكره كل من محمد حسن علاوي (١٩٨٦)^(١) ونادر عبد السلام العوامري (١٩٨٣)^(٢) (أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء).

زد على ذلك فإن الأسلوب التدريبي الذي تستخدمه المجموعة الضابطة كانت ناجحة ومؤثرة في تطوير تلك الصفة البدنية والمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة وهذا دليل على تخطيط المدرب الصحيح وانتقائه الموفق للتمرينات المختارة وهذا ما يؤكده حنفي محمد المختار (١٩٩٨)^(٣) في قوله (أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية).

أما المجموعة التجريبية فيرجع تطورها إلى الأسلوب التدريبي المستخدم فهي تحتوي على التمارين المستخدمة في التدريب والمختارة بصورة علمية والمطبقة من عينة البحث التي عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع ، لكون صفة القوة المميزة بالسرعة ليتم تطويرها بصورة عفوية وتلقائية وإنما من خلال التدريب المنتظم وباستخدام الأثقال سواء أكانت بالكرات الطبية أم غيرها من الأوزان الأخرى إذ يؤدي مثل هذا التدريب دوراً في تنمية القوة المميزة بالسرعة^(٤)

ويؤكد هات نقلًا عن محمد عثمان^(٥) (أن عملية الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة تتطلب العمل باستخدام الأثقال وباستخدام وزن الجسم).

أما سبب تطور المهارات الأساسية الهجومية فيرجع إلى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة إذ إن الرياضيين لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية

(١) محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، ١٩٨٦ ١٧.

(٢) نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد ٢ ١٩٨٣ : ٣٠١.

(٣) حنفي محمود مختار . المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٨ ٩٦.

(٤) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. اختبارات الأداء الحركي: دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٨٢ ١١٧h.

(٥) محمد عثمان . موسوعة ألعاب القوى : الكويت ، دار القلم ، ط ١ ١٩٩٠ ١١٣.

والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات الخاصة في كل نشاط^(١).

٤-٢ عرض الاختبارات البعدية-البعدية وتحليلها ومناقشتها بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث:

جدول (٤)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة
		س	ع	س	ع	
١	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين/ عدد	١٩.٤	٠.٣	٢٠.٥	٠.٢١	٦.٧٤
٢	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين / عدد	١٩.٢	٠.٢٥	٢٠.٤	٠.٢٣	٦
٣	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن/ عدد	١٩.٥	٠.٣٤	٢٠.٧	٠.٣٦	٥.٤٥
٤	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر/ عدد	١٨.٤٤	٠.٥٢	١٩.٩	٠.٥٣	٤.٤٢
٥	التهديف السلمي/ ثا	١١.٤	٠.٦١	١٠.١	٠.٦٣	٣.٣٣
٦	التهديف من أسفل لسله/ عدد	١٤.٦	٠.٦٣	١٦.٢	٠.٧١	٣.٧٧
٧	المناولة الطويلة / عدد	١٢.٤	٠.٧٧	١٤.٣	٠.٧٨	٣.٨٧
٨	التمرير السريع/ ثا	٩.٣	٠.٢٣	٨.٤	٠.٣٣	٥.٠٢
٩	الطبطة/ ثا	٩.٤١	٠.٦٥	٨.٢٢	٠.٦١	٣.٠٥

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ١.٨١٢

من خلال ملاحظة جدول (٤) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لبعض عضلات الجسم وكذلك في تطوير المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث .

ويرجع سبب ذلك إلى الأسلوب التدريبي الصحيح زيادة على احتوائها إلى التمرينات ذات الأوزان المختلفة والتي أثرت بصورة مباشرة على العضلات الضرورية التي تحتاجها اللعبة ومن ثم أثرت تطور تلك الصفة في المهارات الأساسية الهجومية وحققت الانجاز الجيد فيها .

ومن المعروف أن كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة كرة السلة من الألعاب التي تميز لاعبيها بقوة عضلات الذراعين والرجلين والجذع بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنظم للتمارين والزيادة التدريجية

^(١) أمر الله أليساوي . أمر الله أليساوي . أمر الله أحمد أليساوي . أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : مصر ، الإسكندرية، منشأة المعارف ١٩٨٨ . ٩ :

للتكرارات إذ أثبتت أسلوب السلسلة الحركية نجاحه في تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال إعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات إلى تطوير هذه الصفة البدنية^(١).

أما علاقة القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة فإن تطور الأولى يعكس أهميتها في تطوير الثانية لأنها تمكن اللاعب من أداء مختلف المهارات الأساسية ومن ثم الوصول إلى المستويات العليا إذ تعد هذه الصفة الركيزة الأساسية وحجر الأساس التي بدونها يكون هناك خلل في العملية التدريبية وأيضاً فإن تطوير هذه الصفة يساهم في رفع المستوى الفني وخاصة المهارات الهجومية المركبة ويؤكد هارا^(٢) (أن تطور القوة المميزة بالسرعة يعطي إمكانية رفع المستوى التكنيك بنفس الدرجة).

٥- الاستنتاجات والتوصيات.

٥-١ الاستنتاجات:

- ١- تمارينات بحسب تدريب السلسلة الحركية لها تأثير في تطوير أنواع القوة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين.
 - ٢- استخدام الأوزن والإثقال المناسبة وتطبيقها بالأسلوب التدريبي الناجح تعطي نتائج متقدمة لخصوصية اللعبة .
 - ٣- تتطور المهارات الأساسية في حالة تطور الصفات البدنية الضرورية والخاصة بها كما في هذا البحث التي توجد علاقة وطيدة بين القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة
- ### ٥-٢ التوصيات:

- ١- اعتماد التمارينات المستخدمة بحسب تدريب السلسلة الحركية في تطوير أنواع القوة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين.
- ٢- ضرورة استخدام الأوزان والإثقال المناسبة وتطبيقها بالأسلوب التدريبي الناجح لكونها تعطي نتائج متقدمة لخصوصية اللعبة .
- ٣- ضرورة تطور الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالأداء المهاري كما في هذا البحث إن لوجود علاقة وطيدة بين القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة وباستخدام مهارات أخرى مثل الدفاعية أو استخدام وتجريب أساليب تدريبية ومعرفة مدى تأثيرها ونجاحها في تقدم لعبة كرة السلة.

المصادر

(١) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي . اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : مطابع التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٨ ، ١١٥ .
(٢) هارا . أصول التدريب: ترجمة عبد علي نصيف . مطابع التعليم العالي ، موصل ، ١٩٨٨ ، ١٢٦ .

- ★ أمر الله البساطي .أمر الله احمد البساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : مصر ،الإسكندرية، منشأة المعارف ، ١٩٨٨ .
- ★ حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة :شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط ١ . ٢٠١٥ .
- ★ حنفي محمود مختار . المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ★ عبد الحكيم محمد الطائي ، وآخرون . دليل التدريب في كرة السلة : مطابع التعليم العالي ، جامعة بغداد ١٩٩٠ .
- ★ قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبكي . اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : مطابع التعليم العالي ، بغداد : ١٩٨٨ .
- ★ قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧ .
- ★ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي : دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٢ .
- ★ محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، ١٩٨٦ .
- ★ محمد عثمان . موسوعة ألعاب القوى : الكويت ،دار القلم ، ط ١ ١٩٩٠ .
- ★ مؤيد عبد الله جاسم ، وفائز بشير حمودات : كرة السلة : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، ط ٢ : ١٩٩٩ .
- ★ نادر عبد السلام العوامري . تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد ٢ ١٩٨٣ .
- ★ هارا . أصول التدريب : ترجمة عبد علي نصيف . مطابع التعليم العالي ، موصل ، ١٩٨٨ .

نموذج من الوحدات التدريبية

الزمن : ٩٥-٩٠ د

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : ١

السلسلة الحركية	تمارين بالأوزان الإضافية المستخدمة	الشدة	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
الأولى	دبني كامل ثني ومد الرجلين	٨٠ %	٣×٣	٥٥	٥٦	١٥ كغم
الثانية	ثني ومد الذراعين للأعلى مع حمل قضيب حديدي		٣×٤	٥٥		٢٠ كغم
الثالثة	البطن - استلقاء الضغط على الركبتين مع وجود ثقل حديد		٣×٥	٥٥		٥ كغم
الرابعة	الظهر - انبطاح رفع الجذع للخلف مع حمل ثقل حديد		٣×٥	٥٥		٥ كغم

الزمن : ٩٧-٩٢ د

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : ٢

السلسلة الحركية	تمارين بالأوزان الإضافية المستخدمة	الشدة	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
الأولى	بنج بريس - ثني الذراعين ومدها	٨٥ %	٣×٤	٥٥	٥٦	١٥ كغم
الثانية	٢/١ دبني - حمل قضيب حديدي خلف الرأس ثني الركبتين ومدها كاملا		٣×٥	٥٥		٢٠ كغم
الثالثة	البطن استلقاء الضغط على الركبتين مع وجود ثقل حديدي		٣×٦	٥٥		٥ كغم
الرابعة	الظهر - انبطاح رفع الجذع للخلف مع حمل ثقل حديد		٣×٦	٥٥		٥ كغم