

تأثير التدريب المركب وفق شكل التنافسي في تطوير القوة المميزة بالسرعة
وبعض المهارات الهجومية للاعبين بكرة السلة الشباب

أ.م.د. ثامر كاظم ارحيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تأتي أهمية البحث في تجريب أسلوب التدريب المركب الذي تدمج فيه تمارين الإثقال والبالايومتر ك معاً لما لها من دور بتطوير القوة المميزة بالسرعة والتي تؤثر في مجال لعبة كرة السلة ولاسيما عند الأداء المهاري الهجومي ، وبذلك سوف نضع معلومة علمية بيد مدربينا يمكن استخدامها وفق الأسلوب العلمي بالإضافة لبيان دور وأهمية الأدوات التدريبية التي سوف تصنع وفق ما يحتاجه هذا الأسلوب التدريبي وخصوصية لعبة كرة السلة ، وبذلك قد أسهمنا في رفع مستوى الرياضة في بلدنا ولاسيما لعبة كرة السلة .

وكانت أهم أهداف البحث

1- التعرف على تأثير التدريب المركب وفق شكل التنافسي في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية للاعبين بكرة السلة الشباب.

وتم استنتاج مايلي:

1- أن أسلوب التدريب المركب له دور كبير في تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة (الذراعين والرجلين) للاعبي كرة السلة الشباب .

وتم التوصية ب:

1- اعتماد التدريبات بأسلوب التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة السلة الشباب.

)The effect of complex training according to the competitive form in developing the strength marked by speed and some offensive skills for young basketball players(
Researcher: Prof. Dr. Thamer Kazem Arhem

The importance of the research comes in experimenting with the complex training method in which weights and weight exercises are combined together, because they have a role in developing the strength that is characterized by speed and that affects the field of basketball game, especially when offensive skill performance, and thus we will put scientific information in the hands of our coaches that can be used according to the scientific method in addition to a statement The role and importance of the training tools that will be made according to what this training method needs and the specificity of the basketball game, and so we have contributed to raising the level of sport in our country, especially the basketball game.

The most important research objectives were

1-Identify the effect of complex training according to the competitive form in developing the distinctive speed and some offensive skills of young basketball players.

The following was concluded:

1-The combined training method has a major role in developing the level of strength, which is characterized by speed (arms and legs) for young basketball players.

It was recommended:

1-Adopting exercises with a combined training method to develop the distinguished strength of speed for young basketball players.

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث وأهميته:

تتقدم المجتمعات بتقدم الإنتاج الذي يتبناه العلماء في الابتكار العلمي لمختلف المجالات منها الصناعي والتجاري والتربوي وحتى الرياضي.

إذ بدأ علماء الرياضة في ابتكار ما هو مفيد ومهم للرياضي لكي يحصل على المراتب المتقدم في الانجاز الرياضي إذ بدأ الاهتمام بالتدريب والتنوع في طرائقه وأساليبه بما تخدم نوعية اللعبة وخصوصيتها.

وان تنوع طرائق التدريب وأساليبه احد أهم الأسباب التي دفعت العلماء لدراستها والعمل على دفعها نحو التجديد والتطوير بما يتناسب مع الإمكانيات والقدرات البشرية وأن هذه الطرائق والأساليب تضع من أهدافها مدى مناسبتها لكل لعبه أو نشاط حيث أنها ذات تأثير متفاوت يضعه المختصون ضمن خططهم نحو تنمية كل الصفات البدنية والمهارية والخططية والنفسية.

وفي لعبة كرة السلة ظهر ذلك واضحاً نتيجة تطور المستوى البدني والمهاري العالي لدى اللاعبين فإن هذه اللعبة من الألعاب الفرقية التي تحتاج إلى تطور صفات عديدة وبما يتلاءم مع خصوصية اللعبة ، حيث تمثل القدرات البدنية الأساسية وخاصة القوة المميزة بالسرعة التي تعد القاعدة للوصول للأداء المهاري الجيد . فلاعب كرة السلة يحتاج إلى تطور بعض الصفات الخاصة وينسب ملائمة تجعل منه قادراً على الأداء الأمثل ، وتعد القوة المميزة بالسرعة من القدرات المهمة والضرورية التي يجب إن يتمتع بها لاعب كرة السلة التي يظهر استخدامها في العديد من المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة لذا يتطلب إيجاد طرائق وأساليب تدريبية مناسبة تراعى فيها خصوصية هذه اللعبة .

ومن هنا تأتي أهمية البحث في تجريب أسلوب التدريب المركب الذي تدمج فيه تمارين الإثقال والبلايومترية معاً لما لها من دور بتطوير القوة المميزة بالسرعة والتي تؤثر في مجال لعبة كرة السلة ولاسيما عند الأداء المهاري الهجومي ، وبذلك سوف نضع معلومة علمية بيد مدربينا يمكن استخدامها وفق الأسلوب العلمي بالإضافة لبيان دور وأهمية الأدوات التدريبية التي سوف تصنع وفق ما يحتاجه هذا الأسلوب التدريبي وخصوصية لعبة كرة السلة ، وبذلك قد أسهمنا في رفع مستوى الرياضة في بلدنا ولاسيما لعبة كرة السلة .

2-1 مشكلة البحث:

القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الضرورية للاعب كرة السلة وتوجد عدة طرق لتدريبه وتطويرها وهذا بحد ذاته تعد مشكلة بحثية للتقصي عن الحقائق العلمية عن أفضل طريقة وأسلوب تدريبي يعمل على الارتقاء بمستوى اللاعبين.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعب ومدرب سابق من خلال متابعتهم للمباريات المحلية على مستوى المحافظة وبعض مباريات الدوري العراقي وجد هناك ضعف واضح بالقوة المميزة بالسرعة والتي تعد القدرة المهمة في لعبة كرة السلة والذي يعود الى عدم التجريب في التدريب أو أساليب وطرائق التدريب الحديثة والمناسبة لهذه القدرة .

مما جعل الباحث في التقصي عن التدريب المركب وفق شكل التنافسي ومعرفة مدى قدرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية للاعبين بكرة السلة الشباب.

3-1 أهداف البحث

1- التعرف على تأثير التدريب المركب وفق شكل التنافسي في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية للاعبين بكرة السلة الشباب.

2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية للاعبين بكرة السلة الشباب.

3- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية للاعبين بكرة السلة الشباب.

4-1 فروض البحث

1- وجود تأثير ايجابي في استخدام التدريب المركب وفق شكل التنافسي في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية للاعبين بكرة السلة الشباب.

2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعة الضابطة والتجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية للاعبين بكرة السلة الشباب.

3- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية للاعبين بكرة السلة الشباب.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الميناء الشباب بكرة السلة للموسم 2019.

2-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية في ممثلية اللجنة الاولمبية في محافظة البصرة.

3-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2019/10/2 ولغاية 2019/12/4

2- الدراسات النظرية:

1-2 التدريب المركب (14 : 26) (11 : 137): أسلوب التدريب المركب يرجع إلى عام (1986) حينما قام المدربون بصياغة ما كتبه (فرخشنسكي) عام (1966) في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي لاستخدامه وتطبيق التدريب المركب على الرياضيين السوفيت وذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الإعداد ويمكن إن نفهمه من خلال إن التدريب المركب يعني مزج تدريبات المقاومة مع تدريبات البلايومترك وذلك بهدف الحصول على نتائج أفضل ، أي أداء تدريبات الإثقال مع تدريبات البلايومترك في نفس الوحدة التدريبية ولا يتم استخدام تدريبات البلايومترك بهدف الإحماء لتدريبات الأثقال بل يتم استخدامها بين مجموعات الإثقال أو كجزء رئيس داخل تدريب مجموعة الإثقال وهذا ما يطلق عليه التدريب المركب ومن خلاله يستطيع الرياضيون الحصول على أفضل نتائج تدريبهم .

2-2 أشكال التدريب المركب : (12 : 303)

1- الشكل التدريبي العام :- في هذا الشكل يتم أداء جميع اللاعبين المجموعات الخاصة بتدريبات الإثقال لمدة استعادته استشفاء (60) ثا بعد كل مجموعة . ويتبعها (3) د قبل أداء تمرينات البلاومتر .

2- الشكل التدريبي النوعي :- على جميع اللاعبين إن يؤدوا تدريبات البلايومترك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم .

3- الشكل التدريبي التنافسي :- وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع لقاء الحد الأدنى للراحة نهائياً وهذا الشكل يصلح للاعبين المستوى العالي إذ تكون مدة الراحة بين السلاسل التدريبية (مجموعة أثقال *مجموعة بلايومترك) 5 دقائق .

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بلاعبي أندية محافظة البصرة بكرة السلة الشباب ، وتم اختيار نادي الميناء الرياضي كونه من الفرق المتميزة والحاصلة على المراكز المتقدمة.

وبلغ عدد اللاعبين (12) لاعب وهم التشكيلة الأساسية للفريق بعدها تم توزيعهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتم تجانس العينة داخل كل مجموعته وتكافؤ العينة بين المجموعتين كما هو في جدول (1) .

جدول رقم (1)

يبين تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين بالاختبارات والقياسات في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	الاختبارات والقياسات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	0.227	2.032	3.65	179.6	1.294	2.32	179.16	سم	الطول
غير معنوي	0.003	5.726	4.56	79.63	4.697	3.74	79.62	كغم	الوزن
غير معنوي	0.78	4.93	0.51	10.33	6.92	0.75	10.83	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
غير معنوي	0.82	5.35	0.83	15.5	2.7	0.41	15.16	عدد	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
غير معنوي	0.3	4.08	0.67	16.4	1.8	0.3	16.5	عدد	المناوله بيد واحدة
غير معنوي	0.45	1.7	0.3	17.5	2.27	0.4	17.6	عدد	المتابعة الهجومية على اللوحة
غير معنوي	0.62	3.52	0.3	8.5	2.32	0.2	8.6	عدد	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ $00.5 = (2.23)$

3- 2 - الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ملعب كرة سلة قانوني
 - كرات سلة .
 - شريط قياس طوله 2 م
 - ساعة توقيت الكترونية عدد (2) .
 - شواخص عدد (6) .
 - وسائل تنقل .
 - أوزان مختلفة .
 - جهاز الكتروني لقياس الوزن .
 - كرة طبية بوزن (5) كغم
- 3- 4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث: قام الباحث بالاعتماد على المصادر والمراجع في تحديد متغيرات البحث والمتمثلة بالقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

1- ثني ومد الزراعين من وضع الاستناد الأمامي (الشناو) في 10 ثانية.(4 :344).

2- ثني ومد الركبتين في 20 ثانية .(4 :345)

3-اختبار المناولة بيد واحدة.(3 :221)

4-اختبار المتابعة الهجومية على اللوحة . (3 :239).

5-اختبار التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة.(3 :224) .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة البحث الأصلية وذلك بتاريخ

2019/10/2 وتم تطبيق التمارين المستخدمة بالبحث لغرض تقنينها ومعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة

في تطبيقها .

3-4-4 التجربة الميدانية

3-4-4-1 الاختبارات القبلية: 2019/10/7

3-4-4-2 تطبيق التمرينات : تم بتاريخ 2019/10/8 لغاية 2019/12/3

3-4-4-3 الاختبارات البعيدة: 2019/12/4

3-5 التدريب المستخدم :

قام الباحث بأعداد تمرينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للاعبين الشباب بكرة السلة ،

وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيس في المنهج التدريبي الخاص لمدرّب الفريق واشتملت التمرينات على

تمارين التثقل فتراوحت شدة تمريناتها بين 65 % - 75 % وبتكرار (2) لكل تمرين يكون بعدها فترة راحة

حيث اعتمد الباحث على النبض كمؤشر للراحة البينية بين التكرارات وبين المجاميع ، إذ بلغ عدد ضربات

القلب بين التكرارات (130-140ض/د) أما الراحة بين المجاميع فكانت ما بين (110 - 120 ض/د)

. أما تمارين البلايومترك فتراوحت الشدة ما بين 80 % - 90 % وبتكرار (2) لكل تمرين ، حيث تم تطبيق

التمارين بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة . وتم إعطاء وحدتين تدريبيّة بالأسبوع ولمدة شهرين إي

(16)وحدة تدريبي

3-6 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي (spss) وذلك لاستخراج :-

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-اختبار (T) للعينات المترابطة

-اختبار (T) للعينات غير المترابطة

-معامل الاختلاف

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية القبليّة والبعدية وتحليلها ومناقشتها. جدول (2) يبين نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية (البدنية) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	الاختبارات البدنية
قيمة T	الخطأ القياسي	س س	س قبلي	قيمة T	الخطأ القياسي	س س	س قبلي		
9.12	0.31	13.16	10.33	6.33	0.21	12.16	10.83	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
17.68	0.16	18.33	15.5	8	0.25	17.16	15.16	عدد	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.57

ومن خلال ملاحظة جدول (2) تبين لنا هناك تطوراً للمجموعة الضابطة والتجريبية ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى انتظام العينة بالتدريب المتواصل من دون انقطاع أدى إلى الاحتفاظ بالمستوى البدني وتطوره . كذلك انتظام المجموعة الضابطة بالتدريب وفق أسلوب مخطط له مسبقاً الأمر الذي ساعد على التطور البدني والمهاري وهذا ما يؤكد (حفي محمد مختار، 1998) "إن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفة البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية " (1: 96). ومن المعروف أن القوة المميزة بالسرعة يتم تطويرها عن طريق التدريب المنظم والمخطط له وفق الأسلوب العلمي ، وكذلك الاختيار الصحيح للتمرينات ذات العلاقة بالصفة البدنية ولاسيما (الأحمال الإضافية والتثقل والكرات الطبية) وهذا ما أشار إليه الكثير من الخبراء والمختصين في هذا المجال ومنهم (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، 1982) (7 : 117) " إذ إنهم أشاروا إلى "إن التدريب المنظم للأتقال يمكن إن يسهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة " .

4-2 عرض نتائج الاختبارات المهارية الهجومية للمجموعتين الضابطة والتجريبية القبليّة والبعدية وتحليلها ومناقشتها

جدول (3) يبين نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية المهارية الهجومية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	الاختبارات المهارية
قيمة T	الخطأ القياسي	س س	س قبلي	قيمة T	الخطأ القياسي	س س	س قبلي		
6.33	0.3	18.3	16.4	12	0.1	17.7	16.5	عدد	المناولة بيد واحدة
9.3	0.3	20.3	17.5	13	0.1	18.9	17.6	عدد	المتابعة الهجومية على اللوحة
7.6	0.3	10.8	8.5	6	0.1	9.2	8.6	عدد	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة

*قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.57

ومن خلال ملاحظة الجدول رقم (2) نلاحظ تطور المجموعة الضابطة والذي يرجع إلى إن التدريب باستخدام أي طريقة تدريبية يعمل على تنمية المستوى المهاري وتطويره وهذا يتفق مع محمد حسن علاوي 1986، يذكر " إن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حدٍ سواء " (6: 170).

إما المجموعة التجريبية فقد ظهر تطورها بسبب أداء التمرينات المقننة والمختارة بالأسلوب العلمي الصحيح والمطبقة من قبل عينة البحث وهذا ما يؤكد (محمد حسن علاوي ، 1975) " ان الفرد الرياضي لن يستطيع اتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حال افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي". (5: 88-89)

كذلك ومن الأسباب الأخرى لتطور المجموعة التجريبية هو إن زيادة التكرار بصورة منتظمة له الأثر الفعال في رفع مستوى الأداء المهاري . وهذا ما يؤكده سعد محسن إسماعيل ، 1996) إن " البرنامج التدريبي يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته وباستخدام الشدة المناسبة والمتدرجة وكذلك استخدام التكرارات المثلثي " (2: 289).

ويرى الباحث أيضا إن من أسباب التطور يرجع إلى تقنين حمل التمرينات (الشدة ، الحجم ، الراحة) وبالشكل الصحيح والمناسب لعينة البحث وزاد أهمية تقنين التمرينات المستخدمة بعد عرضها على الخبراء والمختصين ثم الخروج بوحدة تدريبية ذات أسلوب علمي مقنن بمكونات الحمل التدريبي ولاسيما زيادة عدد التكرارات مما أدى إلى رفع المستوى المهاري بصورة آلية . وهذا ما يذكره (وجيه محبوب 2001) " إن التكرار الزائد بدون أخطاء يؤدي إلى الأوتوماتيكية" (2: 98) . وإن إتباع الزيادة المستمرة في حجم التدريب وشدته وكذلك اللجوء إلى التمارين التصاعدي هي الوسيلة الكفيلة لتحسين الانجاز . (9: 3).

3-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

جدول (4)

يبين نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية (البدنية) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	الاختبارات البدنية
قيمة T	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي	قيمة T	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي		
9.12	0.31	13.16	10.33	6.33	0.21	12.16	10.83	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
17.68	0.16	18.33	15.5	8	0.25	17.16	15.16	عدد	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

قيمت (ت)الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

من خلال ملاحظة جدول (4) يتبين لنا إن المجموعة التجريبية هي أفضل في التطور من المجموعة الضابطة ويرجع ذلك إلى أسلوب التدريب المركب المستخدم من قبل الباحث لعينة البحث ونجاحها في تطوير

القوة المميزة بالسرعة إذ انه من المعروف إن كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة إلى أخرى حسب الرياضة التخصصية ولكون لعبة كرة السلة من الألعاب التي يتميز لاعبوها بقوة عضلات الذراعين والرجلين بشكل كبير لذا وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال أداء تمارين وضمن أسلوب التدريب المركب وبطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وهذا ما يؤكد (محمد نصر الدين رضوان 1985) (8: 101) إذ تم ذلك بأقصى قوة واقصر وقت للعمل على ربط القوة بالسرعة وزيادة القدرة التوافقية بين الاثنتين وهذا ما يمتاز به لاعبو كرة السلة والذي نجده في أدائهم التتاسق والجمالية من خلال ربط المكونين سوية.

4-4 عرض نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

جدول (5)

يبين نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية (المهارية) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات

البحث

مستوى الدلالة	المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	10	0.1	18.3	0.1	17.7	عدد	المناولة بيد واحدة
معنوي	8.75	0.3	20.3	0.2	18.9	عدد	المتابعة الهجومية على اللوحة
معنوي	8	0.4	10.8	0.2	9.2	عدد	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة $0.05 = 2.23$

من خلال ملاحظة الجدول (5) نلاحظ إن المجموعة التجريبية قد تطورت بشكل أفضل من المجموعة الضابطة في المهارات الهجومية بكرة السلة ويرجع ذلك بسبب الشد العالي التي استخدمها الباحث للتأثير على المهارات الأساسية حيث إن إتقان هذه المهارات يتطلب عند أدائها ضغط عال يكون على اللاعبين خلال المباريات مما دعا الباحث للعمل على زيادة الشد للمحاولة للاقتراب من أجواء المباريات والعمل على تطوير المهارات الهجومية والدفاعية حيث يتطلب ذلك نوعاً خاصاً من التدريب وهذا يتفق مع ما جاء به (مفتي إبراهيم حماد، 2001) حيث يذكر " إن تطوير بعض المهارات لأيتم إلا من خلال الشدة العالية في التدريب لطبيعة أدائها وإتقانها للمباراة إذا فهي تتطلب نوعاً معيناً من التدريب". (10: 139).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- أن أسلوب التدريب المركب له دور كبير في تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة (الذراعين والرجلين) للاعبين كرة السلة الشباب .

2- أن تطور القوة المميزة بالسرعة لها اثر مباشر في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

2-5 التوصيات

- 1- اعتماد التدريبات بأسلوب التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة السلة الشباب.
- 2- اعتماد التمرينات المعدة والمطبقة في منهاج المدرب لتطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة الشباب .
- 3- التأكيد على تدريبات القوة المميزة بالسرعة لما لها من دور في تطوير مستوى الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة .

المصادر:

- 1- حنفي محمود المختار . المدير الفني بكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- 2- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 .
- 3- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله . كرة سلة : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط2، 1999.
- 4- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1997 ، ص 344
- 5- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي : ط4 ، دار المعارف ، مصر ، 1975 .
- 6- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . الطبعة الاولى ، دار المعارف ، مصر ، 1986 .
- 7- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان . اختبارات الاداء الحركي : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982 .
- 8- محمد نصر الدين رضوان . اثر تمرينات السرعة على القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، دراسة مقارنة . مجلة دراسات وبحوث ، مجلد 8 ، جامعة حلوان ، 1985 .
- 9- ملخصات البحوث في علوم التدريب الرياضي والتربية البدنية : كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 1996 .
- 10- مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث : ط2 ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 2001.
- 11- نوال مهدي العبيدي وآخرون . التدريب الرياضي : دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2009 .
- 12- مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث مخطط وتطبيق وقيادة : ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- 13- [http : // www . Shbab nahda . com / forum / showthread . php ?](http://www.Shabab.nahda.com/forum/showthread.php)

ملحق/ التدريب المستخدم

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : 1

زمن التمرينات: 25 دقيقة

الملاحظات	الراحة		الحجم	الشدة	التمرين	نوع التدريب
	بين التكرارات	بين المجاميع				
رجوع النبض 120 - 110 ض/د	رجوع النبض 140 - 130 ض/د		2×10	% 65	بعد وضع الثقل في الذراعين ، يتم أداء مهارة الطبطبة والمناولة .	تثقيل
			2×6	% 80	من وضع الوقوف ، وترك الذراعين إلى الأسفل والكتفين للأمام ابعدهن من الركبتين ، وإبقاء الظهر مستقيماً ورفع الرأس للأعلى ، يتم القفز من خط النهاية للملعب فوق الشواخص بأداء حركة قوية للذراعين والحصول على الارتفاع والمسافة للمد الكامل للجسم في أثناء الهبوط وهكذا نكرر القفزة ذهاباً وإياباً	بلايومترك
			2×14	% 65	من وضع الوقوف تثقيل الرجلين وأداء مهارة المتابعة الهجومية على اللوحة حيث يقوم اللاعب برمي الكرة إلى اللوحة ومتابعتها بالقفز والدفع نحو اللوحة ولعدة مرات مستخدماً ذراعاً واحدة أو كليهما وهكذا	تثقيل
			2×4	% 80	يؤدي اللاعب المناولة الصدرية بالكرة الطيبة على إن تكون المسافة من 3 إلى 4 متر والتقدم للأمام وقذف الكرة والأداء مرة أخرى مع الزميل .	بلايومترك