

**تأثير تدريبات القوة (المختلطة) في تطوير القوة
المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية
بكرة السلة للمتقدمين**

الباحث

م. فاروق عبد الزهرة خلف

وزارة التربية - المديرية العامة لتربية محافظة البصرة



تأثير تدريبات القوة (المختلطة) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين

الباحث

م. فاروق عبد الزهرة خلف

وزارة التربية - المديرية العامة لتربية محافظة البصرة

تتجلى أهمية البحث للارتقاء بالجاني البدنية وخاصة القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وكذلك الأداء المهاري للاعبين كرة السلة بالإضافة إلى إيصال معلومة علمية عن دور التدريب بالقوة المختلطة (الثابتة والمتحركة) في بناء القوة العضلية ومدى تأثيرها على الجانب المهاري الهجومية لغرض الارتقاء بالمستوى نحو الأفضل.

وكانت أهداف البحث:

١- التعرف على تأثير تدريبات القوة (المختلط) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين.

وكانت أهم الاستنتاجات:-

١- تمارينات القوة العضلية المختلطة حققت نجاح متقدم في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين .

وكانت التوصيات :

١- اعتماد تمارين القوة العضلية المختلطة في البرامج التدريبية لأنها حققت نجاح متقدم في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين .

١-التعريف بالبحث

١-١المقدمة وأهمية البحث:

تزدهر الشعوب المتحضرة والمتقدمة علميا لاهتمامهم بالمستوى البحث العلمي ومتطلبات العلم والمعرفة ، إذ يعد التعلم القاعدة في بناء كافة متطلبات الحياة التي يحتاجها الإنسان لكي يعيش بازدهار ، ولهذا تعد الرياضة من الأمور المهمة في حياة الإنسان التي اهتمت بها تلك الشعوب والعمل على تطويرها لاحتكاكها بالإنسان بشكل مباشر وتعمل على تحقيق رغباته من ناحية المشاركة في البطولات الرياضية. ولهذا جاء الاهتمام بالرياضة لتحقيق النتائج المتقدمة في كافة الألعاب الرياضية ، وأصبحت منافسة تلك الدول بالأمر الصعب لتقدمها بخطوات متقدمة وسريعة نتيجة الاهتمام بالجانب البحث والعلمي الرياضي ومنها علم التدريب الرياضية.

إذ يعد علم التدريب الرياضي من العلوم التي لعبت دورا كبيرا في وضع التمارين والأساليب والطرق التدريبية بما تخدم اللعبة ومتطلباتها البدنية والمهارية والخطية. وتعد لعبة كرة السلة التي تعتبر من الألعاب الفرقية ذات الشعبية الواسعة والتي تحتاج إلى القوة العضلية بصورة دائمة وخاصة القوة المميزة بالسرعة لدورها في تنفيذ الأداء المهاري إثناء الهجوم والدفاع ولهذا لا بد من وجود تمارين تناسب هذه اللعبة إذ كل تمارين له أهدافها الخاصة في رفع المستوى البدني والمهاري والخطي. وتعد تمارين القوة المميزة بالسرعة ضرورية في المناولة والتهديف

والمتابعة الهجومية ، ولهذا فنجد العمل الانقباض العضلي المختلط الثابت والمتحرك لهو دور كبيرا في بناء القوة المناسبة. ومن هنا تتجلى أهمية البحث للارتقاء بالجاني البدنية وخاصة القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وكذلك الأداء المهاري للاعب كرة السلة بالإضافة إلى إيصال معلومة علمية عن دور التدريب بالقوة المختلطة (الثابتة والمتحركة) في بناء القوة العضلية ومدى تأثيرها على الجانب المهاري الهجومية لغرض الارتقاء بالمستوى نحو الأفضل.

١-٢ مشكلة البحث:

لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضي التي يعتبر فيها عنصر القوة مهم وأساسية وخاصة القوة المميزة بالسرعة في تنفيذ الواجبات الحركية منها الأداء المهاري الهجومي . ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعب سابق ومدرب لاحظ هناك ضعف بمستوى القوة المميزة بالسرعة والتي أثرت على الجانب المهاري الهجومي نتيجة التدريب بأساليب ثابتة للقوة العضلية أو متحركة فقط دون العمل على وضع تدريب مختلط يجمع الاثنين معا" وهذا جعل الباحث في البحث والتقصي عن الحقائق عن دور هذا التدريب وهو تدريب القوة المختلطة لرفع مستوى القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري الهجومي للاعب كرة السلة المتقدمين

١-٣ أهداف البحث:

- ٢- التعرف على تأثير تدريبات القوة (المختلط) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين.
- ٣- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدي والمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين.
- المهاري الهجومي والدفاعي للملاكمين الشباب.

٤- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين.

١-٤ فروض البحث:

١- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين.

٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمتقدمين.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعب فريق نادي الميناء الرياضي بكرة السلة المتقدمين.

١-٥-٢ المجال المكاني: ملعب كرة السلة لنادي الميناء الرياضي.

١-٥-٣ المجال الزمني: المدة من ٢٠٢١/١/٥ ولغاية ٢٠٢١/٣/٥

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

٢-١ الدراسات النظرية.

٢-١-١ الانقباض العضلي المختلط: (٨: ٢٣)

وهو الانقباض العضلي المتكون من الانقباض العضلي الثابت والمتحرك ، والمتحرك الذي يسمى الايزوتوني والذي تقتصر العضلة في طولها مع زيادة توترها عند أداء هذا النوع من الانقباض العضلي ويستخدم هذا الانقباض في موصلة أنواع العمل العضلي وخاصة في حالة رفع أي أثقال ويمكن أيضا إن يطلق على هذا النوع الانقباض الديناميكي Dynamic أو الانقباض المركزي Concentric

باعتبار أن العضلة تقصر في طولها في اتجاه مركزها، وفي هذا النوع من الانقباض لا تظهر العضلة القوة العظمى لها على مدى مسار حركة المفصل ومثال على ذلك أن العضلة ذات الرأسين العضدية لا تظهر قوتها العظمى إلا في الوضع الذي يكون عليه الساعد مع العضد في زاوية ما بين (١١٥-١٢٠) درجة نصف قطرية وتكون أقل قوة حينما تصبح هذه الزاوية (٣٠) درجة نصف قطرية ، ويعنى ذلك أن العضلة حينما تواجه بحمل ثقل معين فإن هذا الثقل يكون دائماً أقل عند زاوية لعمل المفصل وليس اكبر زاوية وهذا بالطبع يعد من عيوب الاعتماد على الانقباض المتحرك وحده في برنامج التدريب، والنوع الثاني يكون الانقباض العضلي الثابت أو ما يسمى الايزومتري وخلال الانقباض الثابت تخرج العضلة توتراً إلا أنها لا تغير طولها ويحدث هذا النوع من الانقباض العضلي أثناء أداء الأنشطة الرياضية مثل المصارعة واتخاذ الأوضاع الثابتة المختلفة ، كما في رياضة الجمباز أو عند محاولة رفع ثقل معين لا يقوى الفرد على تحريكه أو محاولة دفع مقاومة كجدار حائط وفي هذه الحالة يصبح في الإمكان إنتاج قوة عضلية كبيرة دون إظهار حركة واضحة للعضلات العاملة أو للنقل الذي يحاول الفرد رفعه أو دفعه.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

٣-١ منهج البحث:

استخدام المنهج التجريبي وخصوصاً ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وذلك لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٣-٢ مجتمع البحث وعينه.

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي كرة السلة لفريق نادي الميناء الرياضي المتقدمين للموسم (٢٠٢٠-٢٠٢١) والبالغ عددهم (١٥) وتم اختيار عينة (١٢) لاعب وهم التشكيلة الأساسية للفريق ويشكلون نسبة (٨٠%) من

مجتمع الأصلي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة (٦) لاعبين وتم تجانس العينة وتكافؤها بمتغيرات البحث وكما في جدول (١).

جدول (١)

يبين التجانس والتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات والاختبارات المستخدمة

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) المحتسبة | المجموعة التجريبية | | | المجموعة الضابطة | | | القياس | القياسات والاختبارات |
|---------------|-------------------|--------------------|-------|--------|------------------|-------|--------|--------|--------------------------------|
| | | معامل الاختلاف | ع | س | معامل الاختلاف | ع | س | | |
| غير معنوي | ٠,٢٠٩ | ١,٩٩٦ | ٣,٦٦٨ | ١٨٣,٧٤ | ١,٩٤٣ | ٣,٥٦٢ | ١٨٣,٢٦ | سم | الطول |
| غير معنوي | ٠,٠٦٧ | ٣,٣٥١ | ٢,٧٧٤ | ٨٢,٧٧٤ | ٣,٢٠٢ | ٢,٦٤٧ | ٨٢,٦٥٨ | كغم | الوزن |
| غير معنوي | ٠,٠٢٧ | ٤,٥٥٨ | ٠,٦٢٣ | ١٣,٦٦٨ | ٣,٨٢٩ | ٠,٥٢٣ | ١٣,٦٥٨ | عدد | القوة المميزة بالسرعة للذراعين |
| غير معنوي | ٠,٢١٣ | ٢,٥٩٢ | ٠,٧٤٥ | ٢٨,٧٤١ | ٢,٢٥٨ | ٠,٦٤٧ | ٢٨,٦٤٧ | عدد | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| غير معنوي | ٠,٦٥٧ | ٣,٨١٥ | ٠,٢٤٥ | ٦,٤٢١ | ٣,٥٤١ | ٠,٢٢٤ | ٦,٣٢٥ | ثانية | التهدف السلمي |
| غير معنوي | ٠,٣٠٦ | ٢,٣٧ | ٠,٣٢٥ | ١٣,٧١٢ | ١,٦٣٢ | ٠,٢٢٣ | ١٣,٦٥٨ | ثانية | التمرير السريع |
| غير معنوي | ٠,٣٢٥ | ٣,٣٤٩ | ٠,٣٢٤ | ٩,٦٧٤ | ٣,٧٤٥ | ٠,٣٦٥ | ٩,٧٤٥ | ثانية | الطبطة |

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٢٣

٢-٣ وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات

١-المصادر العربية والأجنبية.

٢-الملاحظة العلمية

٣-الاختبارات المستخدمة

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة

١-ساعة توقيت.

٢-شريط قياس.

٣-ميزان طبي.

٤-كرات سلة عدد ٦ .

٥-ملعب كرة سلة.

٢-٤ إجراءات البحث :

٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعبين كرة السلة وعليه تم اختيارها وجراء القياسات حولها.

١-القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

٢-القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

٣-المنافسة بيد واحدة.

٤-المتابعة الهجومية على اللوحة.

٥-التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة

٣-٤-٢ الاختبارات المستخدمة:

٣-٤-٢-١ اختبارات أنواع القوة:

٣-٤-٢-١-١ اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (٤ : ٢٦٨):

اسم الاختبار: الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (١٠) ثانية.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات للذراعين.

مواصفات الاختبار: من وضع الاستناد الأمامي، ثني ومد الذراعين لأقصى عدد ممكن في (١٠) ثانية.

٣-٤-٢-١-٢ اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (٤ : ٢٦٩):

اسم الاختبار : ثني ومد الركبتين خلال ٢٠ ثانية .

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على ثني ومد الركبتين.

إجراء الاختبار: (من وضع الوقوف) ثني ومد الركبتين كاملا في زمن قدرة (٢٠) ثانية.

التسجيل: عدد المرات في زمن (٢٠) ثانية .

٣-٤-٢-٢-١ الاختبارات المهارية: (٧ : ١٧١) .

٣-٤-٢-٢-٢ اختبار التهديف السلمي:

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة و التهديف السلمية

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد (٣) وكرة سلة وساعة توقيت وتكون

المسافة بين الخط البداية الذي يبعد (١٩,٥) متر عن النقطة النازلة من مركز

الحلقة والشاخص الأول (٦) أمتار والمسافة بين الشواخص (٤,٥) متر .

شروط أداء الاختبار :يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء يبدأ

بطبطبة الكرة بين الشواخص مبتدئاً بجهة يمين الشاخص الأول (بالنسبة للاعب

يستخدم ذراعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة إلى الهدف يقوم بالتهديفه

السلمية ويعود مسرعاً بالكرة في حالة نجاح التهديف أما إذا لم ينجح التهديف

فيعاود الكرة من تحت الحلقة إلى أن تنجح الإصابة ثم يعود مسرعاً و يتم حساب الزمن و الذي يكون دليلاً للاختبار .

٣-٤-٢-٢ اختبار التمرير السريع Speed Pass

يهدف هذا الاختبار: إلى قياس إمكانية المختبر على سرعة تمرير و استلام الكرة .
الأجهزة والأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، كرة السلة ، ارض مسطحة ، حائط أملس.

طريقة أداء الاختبار :يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد ٩ قدم (٢،٧٠ م) من الحائط . وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التي يختارها .على أن يكون هذا التمرير بمستوى رأس المختبر و بأسرع ما يمكن ، ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لإعادة تكرار العمل إلى أن يتم تأدية عشر تمريرات سليمة .

شروط الاختبار :

- يسمح بلامسة الكرة للحائط في أي ارتفاع .
- لا يسمح بضرب الكرة عند ارتدادها من الحائط ، إذ يجب أولاً استقبالها ثم إعادة تمريرها .
- يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض .
- أما في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء على المختبر أن يعاود الاستحواذ على الكرة و الاستمرار في الأداء من خلف الخط على أن لا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط ، ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة الأرض .
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط و تحسب له أفضل محاولة .

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

هذا وبحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية ، على إن تسجل للمختبر المحاولتين المسموح بها. وفي هذه الحالة يجب ان تحسب للمختبر المحاولة التي يسجل فيها زمن اقل من هاتين المحاولتين . ويتم حساب الزمن لاداء عشر تمريرات ناجحة .

٣-٤-٢-٢-٣ الطبطبة: اختبار المحاورة (الطبطبة) Dribble

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

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد ستة ، ساعة توقيت ، كرة السلة ، يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الشكل (١١) مع ملاحظة رسم خط للبداية وخط آخر للنهاية ، خط البداية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (٥ قدم ، ٥،٥ م) في حين أن المسافة بين الشواخص الباقية قدرها (٨ قدم ، ٢،٤٠ م).

شروط أداء الاختبار : عند البداية يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزاعي بين الشواخص مع الطبطبة المستمرة بالكرة على أن يقوم المختبر بهذا العمل ذهاباً إلى خط النهاية واياباً إلى أن يتجاوز خط البداية . وعلى أميقاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقه هذه المحاولة أي المسافة من (البداية - النهاية - البداية).

شروط الاختبار :

- يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل البدء .
- يجب على المختبر أن يؤدي عملية الطبطبة بالشكل القانوني .
- يحق للمختبر ان يؤدي عملية الطبطبة بأي من اليدين (اليمين او اليسار).
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط تحسب له أفضل محاولة .

التسجيل :

- يتم حساب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر الاختبار المطلوب من لحظة البدء بالاختبار حتى اجتياز المختبر خط البداية مع الكرة.
- يتم تسجيل الزمن للمحاولتين.
- يتم اعتماد الزمن الأفضل لأحدى المحولتين.

٣-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات:

- تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والتي تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية .
- ٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية.

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢١/١/٥ على العينة التجريبية وذلك بتطبيق التمرينات المستخدمة لغرض تقنينها ومعرفة مكونات الحمل الشدة والحجم والراحة .

٣-٥ التجربة الميدانية.

- ٣-٥-١ الاختبارات القبليّة: تم تطبيق الاختبارات القبليّة بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
- ٣-٥-٢ تمرينات القوة المختلطة:

تم وضع مجموعة من التمرينات القوة العضلية المختلطة والتي تعتمد على القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة السلة، وتم تطبيق التمرينات للمجموعة التجريبية ، وتم تقنين الشدة التي تراوحت (٩٠-١٠٠ %) وتم تقنين الحمل المطلوب من ناحية الحجم والراحة ووفق التفصيل التالي:

- عدد الأشهر :شهرين
- عدد الأسابيع : (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات : (٢٤) وحدة تدريبية.
- أيام الوحدات :الأحد ، الثلاثاء ، الخميس.
- الحجم : تم تحديد الحجم وفق الشدة المطلوبة .

- الراحة : تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات ١٢٠-١٣٠ ض/د)
(بين المجاميع ١١٠-١٢٠ ض/د).

بدا تطبيق التمرينات بتاريخ ٢٠٢١/١/١٣ وانتهت بتاريخ ٢٠٢١/٣/٤

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية: تم تطبيق الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠٢١/٣/٥

٣-٦ الوسائل الإحصائية.

تم استخدام نظام (SPSS) لمعالجة نتائج البحث وتم استخدام الوسائل الإحصائية:

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري

- معامل الاختلاف

-النسبة المئوية

- اختبار (ت) للعينات المترابطة

-اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٣)

يبين نتائج الفروقات لقيم (ت) بين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

| الاختبارات | وحدة القياس | س قبلي | س بعدي | الخطأ القياسي | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
|--------------------------------|-------------|--------|--------|---------------|-----------------|---------------|
| القوة المميزة بالسرعة للذراعين | عدد | ١٣,٦٥٨ | ١٥,٨٧٤ | ٠,٧٧٥ | ٢,٨٤٦ | معنوي |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين | عدد | ٢٨,٦٤٧ | ٣٠,٥٥٤ | ٠,٤٤٩ | ٤,٠٣٧ | معنوي |
| التهديف السلمي | ثانية | ٦,٣٢٥ | ٥,١٠٣ | ٠,٤٢٢ | ٣,١٢٣ | معنوي |
| التمرير السريع | ثانية | ١٣,٦٥٨ | ١١,٠٠٥ | ٠,٧٤٥ | ٣,٦٣٣ | معنوي |
| الطبطة | ثانية | ٩,٧٤٥ | ٨,٥٧٨ | ٠,٣٣٨ | ٣,٢٤٢ | معنوي |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت احتمال خطأ ٠,٠٥ بلغت = ٢,٥٧١

جدول (٤)

يبين نتائج الفروقات لقيم (ت) بين الأوساط الحسابية القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

| الاختبارات | وحدة القياس | س قبلي | س بعدي | الخطأ القياسي | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
|--------------------------------|-------------|--------|--------|---------------|-----------------|---------------|
| القوة المميزة بالسرعة للذراعين | عدد | ١٣,٦٦٨ | ١٧,٨٥٦ | ١,٢٢١ | ٣,٤٢٩ | معنوي |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين | عدد | ٢٨,٧٤١ | ٣٢,٥٥٤ | ٠,٦٧٨ | ٥,٦٢٣ | معنوي |
| التهديف السلمي | ثانية | ٦,٤٢١ | ٤,١١٢ | ٠,٦٧٤ | ٣,٤٢٥ | معنوي |
| التمرير السريع | ثانية | ١٣,٧١٢ | ٩,٢٤١ | ١,٣٣٢ | ٣,٣٥٦ | معنوي |
| الطبطة | ثانية | ٩,٦٧٤ | ٧,٣٣٦ | ٠,٥٥٢ | ٤,٢٣٥ | معنوي |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت احتمال خطأ ٠,٠٥ بلغت = ٢,٥٧١

جدول (٥)

يبين نتائج الفروقات لقيم (ت) في الأوساط الحسابية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) المحتسبة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | وحدة القياس | القياسات والاختبارات |
|------------------|----------------------|--------------------|--------|------------------|--------|----------------|-----------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| معنوي | ٥,٥٩٨ | ٠,٦٥٢ | ١٧,٨٥٦ | ٠,٤٥٢ | ١٥,٨٧٤ | عدد | القوة المميزة بالسرعة للذراعين |
| معنوي | ٥,٢٣٥ | ٠,٥٥٢ | ٣٢,٥٥٤ | ٠,٦٥٤ | ٣٠,٥٥٤ | عدد | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| معنوي | ٤,٦٣ | ٠,٣٢١ | ٤,١١٢ | ٠,٣٥٦ | ٥,١٠٣ | ثانية | التهديف السلمي |
| معنوي | ٦,٣٤٥ | ٠,٤٤٧ | ٩,٢٤١ | ٠,٤٣٤ | ١١,٠٠٥ | ثانية | التمرير السريع |
| معنوي | ٤,٧٩٥ | ٠,٤٠٣ | ٧,٣٣٦ | ٠,٤١٨ | ٨,٥٧٨ | ثانية | الطيطبة |

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة $(٠,٠٥) = ٢,٢٣$

من خلال ملاحظة الجداول (٣) و(٤) و(٥) تبين لنا أن المجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصلت على التطور في متغيرات البحث البدنية والمهارية إذ كانت قيم (ت) المحتسبة في الاختبار البعدي أفضل من قيمها في الاختبارات القبلية وهذا يدل على وجود فروق معنوية نتيجة قيمت (ت) المحتسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية. وبالنسبة للمجموعة الضابطة قد تطورات في متغيرات البحث نتيجة الاهتمام بالتدريب من قبل العينة والمدرّب لغرض تحقيق النتائج الجيدة وهذا هو هدف التدريب الذي وضع من اجله إذ يذكر مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (٢٠١٠) "إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب" (٦ : ٢٢).

بينما يرى محمد علي القط (١٩٩٩) " إن نجاح المناهج التدريبية يقاس بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي بنوع النشاط الرياضي الممارس ومن خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي المتحقق وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الرياضي مع المنهج التدريبي الذي طبقه" (٥ : ١٢).

إما بخصوص المجموعة التجريبية في تطورت أيضا في الاختبارات البعدية كما كانت نتائجها أفضل من المجموعة الضابطة وهذا ما تضح من خلال الأوساط الحسابية البعدية. وهذا يرجع إلى التمرينات القوة العضلية ذات الانقباض العضلي المختلط التي عملت على تطور الجانب البدني وخاصة القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري للاعبين كرة السلة وهذا ما أكده صريح عبد الكريم يذكر (١٩٨٦) " إن التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعلية وفائدة" (٢ : ٤٤). وجاء الاهتمام بتدريب القوة المميزة بالسرعة لأهميتها في لعبة كرة السلة ودورها الفعال في تحقيق النتائج الجيدة إثناء المنافسات إذ يؤكد ذلك قاسم حسن حسين (١٩٩٨) من إن القوة المميزة بالسرعة " تظهر مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف" (٣ : ١٣٣).

كما إن فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية ولأن لعبة كرة السلة من الألعاب التي يتميز لاعبيها بقوة عضلات الذراعين والرجلين بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنظم للتمارين والزيادة التدريجية للتكرارات إذ أثبتت " تمرينات القوة ناجح في تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال إعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات إلى تطوير هذه الصفة البدنية" (٣ : ١١٥). وأخيرا إن استخدام التمرينات التخصصية والمؤثرة وتطبيقها بالأسلوب التدريبي الصحيح تعطي نتائج متقدم كما حصل للمجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد بسطويسي احمد

،وعباس السامرائي (١٩٨٤) "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة" (١ : ٢٣٥).

٥-الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات:

- ١- تمرينات القوة العضلية المختلطة حققت نجاح متقدم في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين .
- ٢-إعطاء تمرينات تخصصية على المجاميع العضلية العاملة ووفق مسارها الهندسي والزمني في الأداء تساعد في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين .

٥-٢ التوصيات :

- ١- اعتماد تمرينات القوة العضلية المختلطة في البرامج التدريبية لأنها حققت نجاح متقدم في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين .
- ٢- التأكيد في التدريب على إعطاء تمرينات تخصصية على المجاميع العضلية العاملة ووفق مسارها الهندسي والزمني في الأداء لأنها تساعد في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين .
- ٣-إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة باستخدام تمرينات بدنية أخرى ومعرفة مدى تأثيرها في رفع القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة.

ملحق (١)

نموذج من التمرينات المستخدمة

الشدة: ٩٠%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : ٣٣-٣٥ دقيقة

الوحدة التدريبية (١)

| الراحة | | الحجم | التمرينات | الزمن دقيقة | القسم |
|---------------------------------------|--|----------|--|----------------|--------|
| بين المجموع | بين التكرارات | | | | |
| رجوع النبض (١١٠) - (١٢٠) ض/د | رجوع النبض (١٢٠) - (١٣٠) ض/د | ٦ ثا × ٢ | ١- دفع جدار بالذراعين والبقاء ثابت أثناء الدفع. | ١,١١٢ | الرئيس |
| | | ٨ ثا × ٢ | ٢- دفع الجدار بالرجلين والبقاء ثابت أثناء الدفع. | ١,٣٢ | |
| | | ٧ ثا × ٢ | ٣- مسك دمبلص وعمل حركات المد والثنى المستقيم للذراعين. | ١,١٤ | |
| | | ٩ ثا × ٣ | ٤- دفع الجدار بالرجلين بصورة متحركة ثني ومد مع الاستناد على الذراعين . | ١,٤٢١ | |
| | | ٧ ثا × ٢ | ٥- تشابك الأيدي مع الزميل دفع مع الأثناء وبتقدم إحدى القدمين. | ١,٠٣٥ | |

المصادر

- ١- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤ .
- ٢- صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ .
- ٣- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي . اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : مطابع التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٨ .
- ٤- محمد صبحي حسانين . التقويم والقياس في التربية البدنية : ط٢، ج٢: القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧ .
- ٥- محمد علي قط . وظائف أعضاء التدريب - مدخل تطبيقي : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٦- مروان عبد المحيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط١، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ .
- ٧- مؤيد عبد الله جاسم الديوه جي ، وفانز بشير حمودات . كرة السلة : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، ط٢ ، ١٩٩٩ .

8-<https://staffsites.sohaguniv.edu.eg/stuff/supplements/show/4542?p=supplements>

The effect of (mixed) strength training on developing strength characterized by speed and some Basic basketball skills for applicants

Researcher: M. Farouk Abdel Zahra Khalaf

The importance of research is evident in the improvement of the physical offender, especially the distinctive strength of the speed of the arms and legs, as well as the skillful performance of basketball players, in addition to the delivery of scientific information about the role of mixed strength training (fixed and moving) in building muscle strength and the extent of its impact on the offensive skill side in order to raise the level for the .better

The research objectives were:

1- Identify the effect of (mixed) strength training on developing strength characterized by speed and some basic skills in basketball for applicants.

1- The most important conclusions were:

Mixed muscle strength training achieved advanced success in developing the strength distinguished by the speed and skill level of offensive performance of advanced basketball players.

The recommendations were :

1- Adopting mixed muscle strength exercises in training programs because they have achieved advanced success in developing the strength characterized by speed and the level of offensive skill performance of advanced basketball players.