



The effect of quality exercises on developing distinctive strength and speed for hands and legs, as well as the skill of the handoff in basketball for players under the age of 18

Muslim Aqeel Shakir¹, Dr. Ahmed Karim Latif²

University of Al-Muthanna/ College of Physical Education and Sports Sciences

Correspondent Author: jkmslilm@gmail.com

Abstract

The importance of research lies in developing basketball players with the skill of handoff and distinctive strength in speed for the hands and legs, for the purpose of reaching the required level and achieving success. The current research aims to prepare quality exercises and apply them to basketball players under the age of 18, and to know the impact of exercises on the distinctive strength of speed for the hands and legs and the skill of handoff. To achieve this goal, the researchers used the experimental method, and designed two equivalent groups to match the nature of the research problem. The research community is represented by the National Center for Gifted Care and the Specialized School for Basketball for ages under 18 in Muthanna Governorate, consisting of 17 players. Using random method, 12 players were selected to represent the research sample, which was divided into two groups: control and experimental, with 6 players in each group. The researchers began implementing specialized exercises on the experimental group sample for a period of 8 weeks, with 3 training units per week. The researchers concluded that the specialized exercises had a positive effect on developing distinctive strength and speed for both hands and legs, as well as handoff skills in basketball for individuals under 18 years old. The experimental group outperformed the control group in all subsequent tests of the variables.

Keywords: quality exercises, distinctive strength & speed, handoff skill.



اثر تمرينات نوعية في تطوير القوة المميزة بالسرعة لليدين والرجلين ومهارة الهاندوف بكرة السلة للاعبين بأعمار تحت 18 سنة

الباحث مسلم عقيل شاكر¹ أ . م . د . أحمد كريم لطيف²

^{2,1}جامعة المثنى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تكمّن أهمية البحث بتطوير لاعبي كرة السلة بمهارة الهاندوف والقوة المميزة بالسرعة لليدين والرجلين وذلك لغرض الارتقاء بالمستوى المطلوب والوصول الى الإنجازات، ويهدف البحث الحالي الى اعداد تمرينات نوعية وتطبيقها على لاعبي كرة السلة للأعمار تحت 18 سنة ومعرفة تأثير التمرينات في القوة المميزة بالسرعة لليدين والرجلين ومهارة الهاندوف. ولتحقيق هذا الهدف استعان الباحثان بالمنهج التجريبي، وبتصميم المجموعتين المتكافئتين ولملائمته طبيعة مشكلة البحث . تمثل مجتمع البحث بالمركز الوطني لرعاية الموهوبين المدرسة التخصصية لكرة السلة للأعمار تحت 18 سنة في محافظة المثنى، و البالغ عددهم (17) لاعباً ، وبالطريقة العشوائية حدد (12) لاعباً ليمثلوا عينة البحث إذ تم تقسيم هذه العينة الى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة . باشر الباحثان بتطبيق التمرينات النوعية على عينة المجموعة التجريبية ولمدة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد. وقد استنتج الباحثان الى ان التمرينات النوعية المعدة لها تأثير إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لليدين والرجلين ومهارة الهاندوف في كرة السلة تحت 18 سنة ، وقد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية للمتغيرات جميعها.

الكلمات المفتاحية: تمرينات نوعية، القوة المميزة بالسرعة، مهارة الهاندوف.



1. التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد عالم التدريب من أهم المجالات التي طرأت عليها الكثير من التطورات في السنوات الأخيرة، بسبب التجارب والبحوث العلمية التي كانت وما زالت همها الوحيد رفع المستوى الفني للرياضة بشكل عام، والوصول بمستوى الرياضيين إلى أعلى ما يمكن حيث لم يصبح هناك حد للوصول إليه والتوقف عنده بل أصبح كل شيء ممكن الاستفادة منه لتطوير مستوى الرياضي.

إن من الأمور التي يجب توفيرها لإدامة عملية التدريب بشكل عام تتبلور في الاستعانة بأساليب العلمية الصحيحة و المناهج التدريبية العلمية الحديثة التي تحتوي على الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي إذ "إن أساس الارتقاء بالمستوى الرياضي في الألعاب الرياضية ومنها كرة السلة هو الإعداد البدني الشامل"، الذي يتركز بالاستعانة بأساليب تدريبية علمية صحيحة تتسجم والعنصر المراد تطويره سواء أكان بدنياً أم مهارياً .

وتعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية الفرقية التي حققت انتشاراً واسعاً في أرجاء العالم لما لها من مزايا وخصائص تربوية وبدنية ومهارية وعقلية، هذا فضلاً عن وجود عناصر خاصة بها مثل الإثارة والأداء الفني الحيوي والمتعة لممارسيها وكذلك للمتفرجين ، من هنا كان من اللازم الحرص الدقيق في التخطيط السليم لعملية التدريب الرياضي وإعداد المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وتنفيذها بالشكل الصحيح. فلعبة كرة السلة تحتاج إلى متطلبات خاصة بدنية ومهارية .

ولعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى القوة العضلية بصورة دائمة (القوة الثابتة والقوة المتحركة)التي تساهمان بصورة كبيرة في تطوير اعداد اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية اذا يعد تنوع الانقباضات العضلية يعمل على تطوير القوة العضلية بنسبة أكبر .

لذا وجب الاهتمام بأعداد اللاعبين اعداداً متكامل من جميع النواحي وان تطوير المهارات الهجومية اثناء عملية التدريب واهمها التهديف السلمي والتهديف بالقفز والمناولة وتعد التمرينات الخاصة عامل مهم في تطوير تلك المهارات اذا تمت بشكل علمي وفق قدرات اللاعبين وامكانياتهم ومن هنا تكن اهمية البحث في الاستعانة



بتمريّنات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة الهاندوف للاعبين في كرة السلة. ولما لها من فائدة في تطوير ورفع القابليات البدنية والمهارية للوصول الى المستويات العليا.

1-2 مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤلات الآتية :

1. ما واقع القوة المميزة بالسرعة لليدين والرجلين للاعبين كرة السلة للأعمار تحت 18 سنة ؟
هل للتمريّنات النوعية أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لليدين والرجلين للأعمار تحت 18 سنة.
2. هل للتمريّنات النوعية دور في تطوير مهارة الهاندوف بكرة السلة للاعبين بأعمار تحت 18 سنة؟

1-3 هدف البحث :

1. اعداد تمرينات نوعية وتطبيقها على لاعبي كرة السلة للأعمار تحت 18 سنة .
2. التعرف على تأثير التمرينات النوعية على القوة المميزة بالسرعة للرجلين واليدين ومهارة الهاندوف بكرة السلة للاعبين للأعمار تحت 18 سنة

1-4 فرضا البحث :

1. للتمرينات النوعية تأثير إيجابي على القوة المميزة بالسرعة لليدين والرجلين للأعمار تحت 18 سنة .
2. للتمرينات النوعية تأثير إيجابي على مهارة الهاندوف كرة السلة للأعمار تحت 18 سنة .

1-5 مجالات البحث:

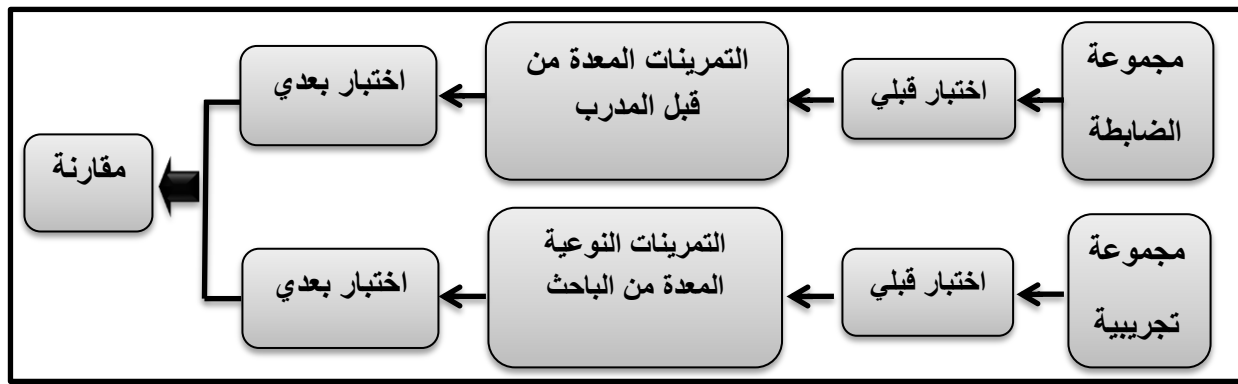
- أولاً- المجال البشري : لاعبين المركز الوطني لرعاية المدرسة التخصصية لكرة السلة بأعمار (16-18) سنة
- ثانياً- المجال الزمني : للفترة من 4 / 3 / 2022 ولغاية 20 / 5 / 2023 .
- ثالثاً- المجال المكاني : القاعة المغلقة في منتدى شباب الغربي



2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

و"يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية، فهو محاولة للتحكم في المتغيرات والعوامل الأساسية جميعها باستثناء متغير واحد أو أكثر يقوم الباحث بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلم، ولكون طبيعة البحث تحتاج معرفة تأثير (معين) لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم (المجموعتين المتكافئتين) والشكل (1) يوضح ذلك .



شكل (1) يوضح التصميم التجريبي لمجموعات البحث

2- مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع بحثه المتمثل بالمركز الوطني لرعاية الموهوبين المدرسة التخصصية لكرة السلة للأعمار تحت 18 سنة في محافظة المثنى، و البالغ عددهم (17) لاعب ، أما عينة البحث (البساطي 1988، التي تعد جزءاً من المجتمع الأصلي الذي يحتوي على بعض العناصر يتم اختيارها منه وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي (الصيرفي، 2008، ص16) إذ قسم المجتمع بالطريقة العشوائية على مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية، ولكل مجموعة (6) لاعبين ، أما عينة التجربة الاستطلاعية إذ بلغت (5) لاعبين.



2- 3 أدوات البحث والأجهزة المستعملة :

المقصود بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلته مهما كانت , كأدوات , أو بيانات , أو عينات , أو أجهزة , ولهذا فإنه استخدم العديد منها بغية الوصول الى ذلك :

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والاجنبية .
- الاختبارات والقياس .
- استمارة تسجيل .

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

- ساعة توقيت .
- كرة طبية وزنها (3كغم).
- شريط قياس .
- شواخص .
- شريط لاصق .
- كرة سلة عدد (10) .
- اوزان على شكل اقراص .
- طباشير .
- حائط املس .
- حاسبة الكترونية نوع (LENOVO) .



2-4 اجراءات البحث

2-4-1 تحديد متغيرات البحث

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية على عدد من المصادر العلمية والدراسات السابقة , وعليه تم تحديد المتغيرات الآتية

- القوة المميزة بالسرعة (للذراعين – والرجلين) .
- تحمل أداء مهارة الهاندوف .

2-4-2 توصيف اختبارات البحث

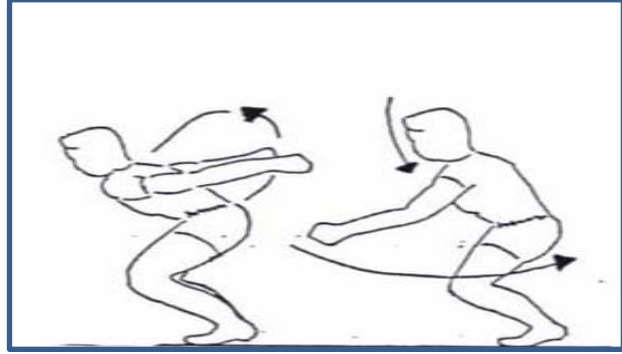
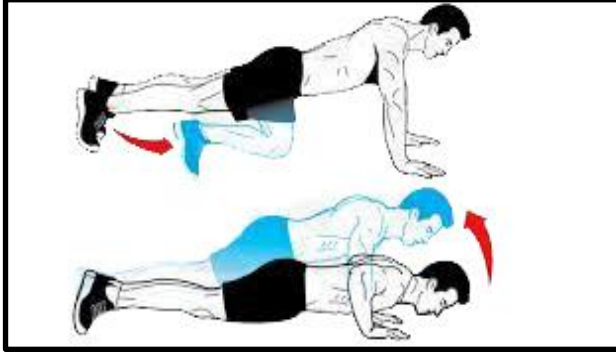
اختبار الحجل المستمر بالقدمين لمسافة 25م (عبد الخالق, 1997ص12)

- ❖ الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- ❖ الأدوات والإمكانات : فضاء شاسع , ساعة توقيت , شريط قياس
- ❖ إجراء الاختبار :الحجل المستمر بالقدمين معاً لمسافة 25م .
- ❖ التسجيل :يحسب اقل زمن للمختبر و لأقرب 0.01 ثانية .
- ❖ الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (10) ثانية (حسانين, 1987, ص268)
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات للذراعين.
- ❖ الأدوات: ملعب، ساعة توقيت الكترونية، صافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية.
- ❖ توصيف الاختبار: من وضع الاستناد الأمامي، ثني ومد الذراعين لأقصى عدد ممكن في (10) ثانية.
- ❖ شروط الاختبار:

- يأخذ اللاعب وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم بوضع مستقيم عند إشارة البدء ويقوم المختبر بمد الذراعين كاملاً على أن يستمر في تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات بدون توقف لمدة عشر ثوان بصورة صحيحة.
- يراعى ملائمة الصدر للأرض في أثناء تأدية ثني الذراعين ثم مدهما كاملاً.



❖ التسجيل: تسجل للمختبر عدد تكرارات أداء التني والمد خلال (10) ثانية.



شكل (2) يوضح اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

2. اختبار تحمل أداء المهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي

❖ الهدف من الاختبار: قياس تحمل أداء المهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي

❖ زمن الاختبار : 40 ثانية

❖ الأجهزة والادوات: ملعب كرة سلة , كرة سلة عدد (2) , شريط لاصق , شواخص عدد (5), صافرة ,

ساعة توقيت .

❖ وصف الاداء: من خط رمية الثلاث نقاط يقوم اللاعب (2) بأداء مهارة الفي كات (v.cat) مع وجود

مدافع حيث يقوم اللاعب (2) باستلام الكرة من الزميل (3) على خط رمية الثلاث نقاط يقوم بأداء مهارة

الهندوف ومن ثم التصويب على السلة ويكون الاداء مستمر على نفس السلة.

❖ التسجيل:

- في حال اداء المهارة بشكل صحيح مع الحجز الهجومي وخلق فرصة سهلة للتصويب (تنتهي بتهديف

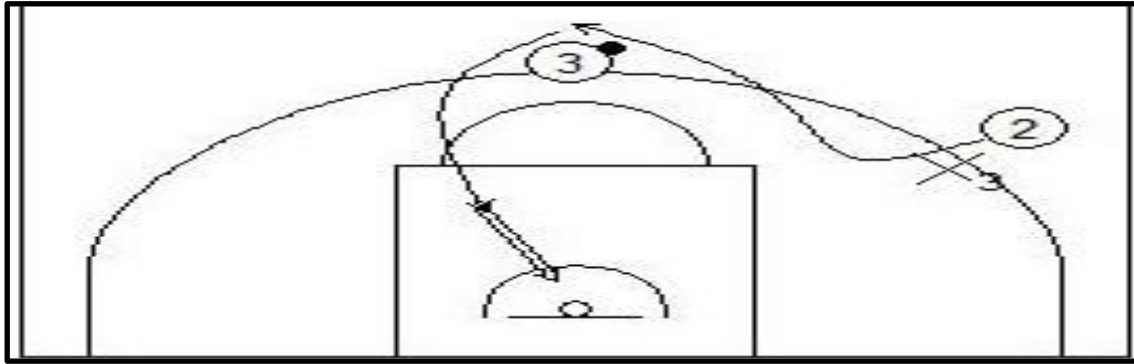
ناجح) يعطى نقطتان

- في حال اداء المهارة بشكل صحيح مع الحجز , الهجومي وخلق فرصة سهلة للتصويب (تنتهي بمحاولة

فاشلة) يعطى نقطة واحدة.

- في حال تمكن المدافع من التخلص من الحجز ومنع المهاجم من التهديف يعطى صفر

- في حالة انتهاء الوقت قبل إكمال المحاولة يحتسب نقطة واحدة للمهارة التي تم أداؤها.



شكل (3) يوضح اختبار مهارة الهاندوف

2-5 التجربة الاستطلاعية

يوصي خبراء البحث العلمي بإجراء تجارب استطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحوث وذلك من الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوق بها، للاستفادة منها عند اجراء التجربة الرئيسية ، فالتجربة الاستطلاعية هي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وأدواته(الكبيسي 2004، ص89)

وعليه قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على (5) من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهوبين المدرسة التخصصية لكرة السلة للأعمار تحت 18 سنة في محافظة المثني ، إذ طبقت هذه التجربة يوم الاحد المصادف 2023 / 12 / 11 م في القاعة المغلقة منتدى الغربي عند الساعة الثالثة عصراً

ان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية عدة نقاط منها_

- ✓ التعرف على السلبيات والإيجابيات التي تقابل الباحث في الاختبارات الرئيسية
- ✓ معرفة سلامة الأجهزة والتأكد من صلاحيتها .
- ✓ مدى توافر الإمكانيات المطلوبة من حيث مناسبة الأماكن المحددة لإجراء الاختبارات عليها، فضلاً عن توافر الأجهزة والأدوات المناسبة للاختبارات.
- ✓ كفاية الفريق المساعد واستيعابهم لكيفية تطبيق مفردات الاختبار وتوزيعهم لمعرفة مهامهم عند إجراء الاختبارات لعينة البحث .
- ✓ مدى مناسبة المدة الزمنية المحددة للاختبار اللاعب الواحد ولباقي اللاعبين .



✓ استخراج الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية) .
وقد حققت هذه التجربة الغرض منها.

2-6 الأسس العلمية لنتائج الاختبارات

2-6-1 صدق الاختبار :

و يقصد به أن يقيس الاختبار فعلاً القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه. أي يقيس فعلاً ما يقصد أن يقيسه (الياسري، 2007، ص72) لحساب معاملات صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق التجريبي ، ويُحسب هذا النوع من الصدق من إيجاد معامل ارتباط الاختبار بمحك خارجي أو داخلي، حيث أن ارتباط درجة الاختبار بمحك داخلي أو خارجي يعد مؤشر لصدق ذلك الاختبار، وإذا لم يتوفر لدى الباحث محك خارجي مناسب لجأ إلى الدرجة الكلية للاختبار كونه أفضل محك في حساب هذه العلاقة ، وعليه اعتمد الباحث معامل الارتباط (بيرسون)، بين درجات الاختبارات الفرعية، والدرجة الكلية للاختبار في حساب معامل الصدق ، والجدول (1) يبين ذلك.

2-6-2 ثبات الاختبار:

يقصد بالثابت " ان يعطي الاختبار نفس النتائج أو نتائج مقاربة إذا ما أعيد أكثر من مره على نفس المجموعة وفي نفس الظروف (عليان، 2005، ص145) إذ تم حساب ثبات الاختبار بطريقة (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار) و لهذا قام الباحث بإعادة الاختبارات يوم الأحد المصادف 18 / 12 / 2022 م على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وتحت الظروف والسياق نفسه ، واستخرج معامل الثبات من بين الاختبارين بوساطة قانون معامل الارتباط (بيرسون) كما مبين في الجداول (1)

2-6-3 موضوعية الاختبار:

ويقصد بالموضوعية "عدم تأثر الاختبارات المستخدمة بتغير المحكمين" (رضوان، 2008، ص206) "إذ تمت الاختبارات بموضوعية بوجود اثنين من المحكمين* ، إذ استخراج معامل الارتباط لبيرسون لنتائجها وخرجت النتائج ذات موضوعية عالية للمحكمين ، كما مبين في جدول (1)



جدول (1) الاسس العلمية لنتائج للاختبارات

معامل الثبات		معامل الثبات		معامل الصدق		المتغيرات
مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	
0.000	0.999	0.000	0.967	0.000	0.893	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
0.000	0.999	0.000	0.976	0.000	0.906	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.000	0.998	0.000	0.966	0.000	0.843	تحمل أداء مهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي

2-7 التجربة الرئيسية

2-7-1 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بإجراء الاختبارات, وذلك بعد تهيئة مستلزمات البحث وأدواته وفريق العمل المساعد , إذ طبقت الاختبارات على (12) لاعباً , إذ طبقت الاختبارات في القاعة المغلقة منتدى شباب الغربي عند الساعة الثالثة عصراً , على وفق التسلسل الآتي :

- يوم الثلاثاء 20 / 12 / 2022 م بالنسبة لاختبار الهاندوف بكرة السلة.
- يوم الاربعاء 21 / 12 / 2022 م بالنسبة للاختبارات القوة المميزة بالسرعة .
- وقد ثبت الباحث المتغيرات المتعلقة بالاختبارات جميعها كالمكان, والزمان, وطريقة التنفيذ .

2-7-2 التجانس والتكافؤ

و تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى الطلاب وللتوصل إلى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة في المتغيرات المبحوثة , التي تعد مؤثرة في التجربة لابد أن يتم ضبطها ولهذا أجرى الباحث التجانس والتكافؤ و الجدولين (2) و (3) يبين ذلك

جدول (2) تجانس بين مجموعتي البحث



المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة الضابطة		قيمة LEVEN E	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	10.200	1.497	9.850	1.461	0.014	0.908	متجانس
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	18.317	1.328	18.267	1.298	0.024	0.881	متجانس
مهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي	درجة	4.333	1.366	4.567	1.359	0.008	0.929	متجانس

يبين الجدول (2) ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (LEVENE) قد جاءت اكبر من (0.05) وهذا يدل على وجود تجانس بين افراد العينة لكل مجموعة .

جدول (3) التكافؤ بين مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	9.850	1.461	10.200	1.497	0.410	0.691	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	18.267	1.298	18.317	1.328	0.066	0.949	غير معنوي
مهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي	درجة	4.567	1.359	4.333	1.366	0.279	0.773	غير معنوي

يبين الجدول (3) ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة , جاءت اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

2-7-3 التجربة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية ثانية يوم السبت المصادف 24 / 12 / 2022م في قاعة منتدى الغربي عند الساعة الثالثة عصراً , إذ تم تطبيق لتمرينات المعدة من الباحث جميعها , و ان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية هي :



- استخراج الشدة القصوى لكل تمرين من التمرينات المستعملة .
- من اجل معرفة مدى ملائمة التمرينات للاعبين .
- معرفة زمن كل تمرين .
- الوقوف على الصعوبات عند أداء التمرينات وإيجاد حل لها .
- معرفة مدة الراحة المناسبة للقيام بالتكرارات .
- التأكد من توفر الادوات اللازمة للتمرينات .
- معرفة عدد التمرينات التي ستطبق خلال الوحدة التدريبية الواحدة .

2-7-4 التمرينات النوعية المعدة من الباحث

طبق الباحث التمرينات النوعية والتي قام بأعدادها وبإشراف مباشر منه على عينة المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (6) لاعبين , السبت المصادف 2022 /12/31 م ولغاية يوم الاربعاء المصادف 2023 /2/22 م , وقد راعى الباحث عند وضع التمرينات ببعض الأسس والمبادئ على النحو الآتي:

- ❖ استغرق تنفيذ التمرينات (8) اسبوع , بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد , وبهذا فإن عدد الوحدات الكلية للتمرينات (24) وحدة تدريبية .
- ❖ نفذت التمرينات خلال الأيام (الاحد- الثلاثاء - الخميس) من كل اسبوع .
- ❖ استعمل الباحث في تطبيق التمرينات اسلوب الفترى المرتفع الشدة وبشدة تتراوح من (80-95)%
- ❖ قننت الشدة بالاعتماد على التكرار .
- ❖ كانت نسبة العمل الى الراحة في الوحدات التدريبية بين (1 جهد : 2 راحة) .
- ❖ بلغت عدد التمرينات النوعية (34) تمرين .
- ❖ تم التدرج بالتمارين بصوره تصاعدية والانتقال من التمارين السهلة الى التمارين الصعبة ومن البسيطة الى المركبة .
- ❖ طبقت في بداية كل وحدة تدريبية تمرينات القوة وبعد ذلك تطبق التمرينات الهاندوف .
- ❖ بلغت مدة الوحدة التدريبية من (27-45) دقيقة .



- ❖ راعى الباحث في توزيع الشدة التمرين بين الوحدات التدريبية اليومية مستعملا التمرين (2 : 1) .
- ❖ طبقت التمرينات في بداية القسم الرئيسي وبعد الاحماء مباشرة ليتسنى للاعب أن يكون على مستوى من الاستعداد الذهني والبدني والتوافق العضلي العصبي لتحقيق الهدف من التمرينات.

2-7-5 الاختبار البعدي :

وبعد الانتهاء من تطبيق التمرينات النوعية ,باشر الباحث بتطبيق الاختبارات البعدية على (12) لاعبا , إذ طبقت الاختبارات في منتدى شباب الغربي عند الساعة الثالثة عصراً , وفق التسلسل الآتي :

- يوم الخميس 23 / 2 / 2023 م بالنسبة لاختبارات الهاندوف بكرة السلة .
- يوم الجمعة 24 / 2 / 2023 م بالنسبة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة .

2 - 8 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث نظام الاحصائي (SPSS) للمعلومات الإحصائية وبرنامج (EXCEL)

3-4 عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها

جدول (9) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القوة الثابتة والمتحركة للاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	11.667	1.033	14.167	0.983	4.294	0.002	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	17.302	0.961	15.200	0.872	3.969	0.003	معنوي
تحمل أداء مهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي	درجة	5.500	1.049	7.667	0.816	3.993	0.003	معنوي



يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة لمتغيرات القوة الثابتة والمتحركة (القوة المميزة بالسرعة) للذراعين و الرجلين , جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (10) , وهذا يعني وجود فروقاً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث بالإختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

3-4-3 مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البعدية

مما توصل اليه من نتائج تبين هنالك وجود فروقا معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البعدية ولصالح نتائج المجموعة التجريبية . ويرى الباحث ان التدريبات النوعية المعدة أسهمت في تطوير القوة المتحركة , لذا حرص الباحث على الإهتمام بتدريبها من التدريبات ذات الطابع المهاري البدني التي أداها اللاعبين جميعهم بدقه وإتقان عالي, "لان هذه التمارين تهدف إلى رفع القدرة البدنية باستخدام مهارات واتجاه حركي قريب من نوع التخصص (تشبه الرياضة المطلوبة)(الخواجه, 2010, ص325) وتوظيف هذه التدريبات باستخدام المجموعات العضلية المشتركة في الإداءات الحركية , لأن القوة العضلية تعد عاملا مستقلا عن التحمل العام بإشارة إلى ان القدرة البدنية تعتمد على قوة العضلات وكفاءة الإرتباط بينهما وبين الجهاز العصبي بينما التحمل العام فيعتمد أساسا على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في نقل الإوكسجين والمواد الغذائية اللازمة لاستمرار العمل العضلي وسرعة التخلص من المخلفات الإيضية(حسانين, ص71) ويرى الباحث ان تضمين الوحدات التدريبية بتمرينات استعملت فيها مقاومات مطاطية وكرات طبية في تطوير تحمل القوة (للرجلين والذراعين) حيث كانت إشكال هذه التدريبات مرتبطة ارتباطا وثيقا بالمهارات الهجومية المبحوثة بكرة السلة اذ تضمنت حركات قفز وحركات أمامية وخلفية وجانبية بمقاومات شبيهة تماما بحركة لاعب كرة السلة .

وقد حرص الباحث على إضافة عنصر (تحمل القوة) إلى التدريبات المعدة من قبله للمجموعة التجريبية لكي ليتمكن اللاعب من أداء المهارة الحركية بأريحية وبالشكل الإمثل والمناسب .انعكست ايجابياً في تطوير مختلف العضلات العاملة في الجسم , هذا فضلا عن التنظيم والتدرج بزيادة الحمل التدريبي والتركيز من خلال التمارين على رفع قابلية العضلات خاصة عضلات الرجلين والذراعين وذلك عن طريق استخدام تمارين تحمل القوة بوساطة الكرات الطبية والمطاط والحبل والقفز ومن اوضاع مختلفة " , الأمر الذي أدى الى رفع قابلية



العضلات العاملة في الجسم هذا فضلا عن استخدام تمارين بالشدة القصوى وتحت القصوى والتي تكون كفيلة لتطوير تحمل القوة لعضلات الجسم اذ(يعين تدريب تحمل القوة بواسطة قدرة حجم الحمل الكبير عند مقارنته بشروط المسابقات والعمل بالمقاومة العالية). (نصيف, 1987, ص1957). وهذا ما قام به اللاعبين في البرنامج التدريبي إذ كانت معظم التدريبات تشمل هذه القدرة وكذلك الإستمرارية في التمرين ووقت البرنامج الذي أعطى الفرصة الكافية للتطور . كل هذه الأمور التي ذكرت ساهمت بشكل فعال على إظهار نتائج ايجابية ما بين الإختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية. ويرى الباحث ان التدريبات بالطرق النوعية من قبل الباحث في بداية القسم الرئيسي لاستغلال سلامة الجهاز العصبي المركزي وتنفيذ بأقصى سرعة ممكنة في الوحدة التدريبية "لان الشدة التدريبية في الالاعاب الفرقية معقدة جدا لإبقاء سير المباراة يكون سريعا والشدة تتغير وتتبدل باستمرار بين العالية والواطنة ولأجل سد حاجة هذه المتطلبات على المدرب ان يدرج في منهجه التدريبي كيفية استخدام تشكيلة متنوعة بصورة مستمرة (ابراهيم, 2008, 132). ويرى الباحث أن لاعب كرة السلة بحاجة الى قوة عالية بكافة اشكالها وانواعها لاداء المهارات وخطط اللعب بظروف مشابهة لظروف المنافسة لذا فان اللاعب عندما يتحرك بدون ضغط من المنافس فانه عملياً يستطيع القيام بأداء المهارات والحركات التكتيكية الصعبة وبدون اخطاء في اغلب الاحيان ولكن هذا الوضع يتغير عندما يكون اللاعب المنافس قريب من اللاعب المستحوذ على الكرة ويحاول قطعها ففي هذه الحالة يتوجب على اللاعب امتلاك القوة الكافية في اداء مهارات اللعب للتخلص من المنافس بحركات سريعة مع الكرة وقدرة التبدل من حركة الى أخرى (خشاب, 1991, ص70) وهذا ما اكد عليه الباحث في تدريبات النوعية من خلال استخدام الدفاع الضاغظ بطرية الرجل لرجل على اللاعب حامل الكرة والتي بدورها ساعدت على تطوير تكنيك اللاعب وتقدير ظروف اللعب المختلفة وايجاد الحلول المناسبة لها . أن التدريبات النوعية المستخدمة كانت تؤدي باستخدام الكرة وبوجود المدافع لإعطاء وقت كافي للاعب في تكرار المهارات وخصوصا لما تتميز به هذه المرحلة من عمر اللاعب اذ يجب على اللاعب بعمر 17-18 سنة اتقان اغلب المهارات المركبة والمهارات التي تؤدي مع الزميل والتي لها دور كبير في نجاح التكتيك الهجومي والدفاعي قبل الانتقال الى مرحلة اللعب مع فئة المتقدمين لتجنب صعوبة الإنسجام وفهم التحركات الخطئية وهذه اصعب الأمور التي تواجه اللاعبين الشباب." وفي الأونة الأخيرة تجري أغلب تمارين المهارة, والسرعة, والقوة مع الكرة في جميع التدريبات. وهذا يؤدي الى بناء الحالة الرياضية



المطلوبة، والمهارة وبالتالي بلوغ الكمال في التكنيك (الخشب:المصدرالسابق) أن ربط الإداءات الفنية بالقدرات البدنية الخاصة في لعبة كرة السلة لها تأثير ايجابي على مستوى تلك الإداءات فكل حركة من حركات اللاعب تتطلب عملا عضليا بقوة وبسرعة معينة وان تحمل اللاعب لأداء المهارة لفترة زمنية جيدة اثناء المباراة هو من اهداف التدريبات المعدة من قبل الباحث من خلال دمج تدريبات القوة العضلية مع تدريب المهارة اضافتنا الى ذلك تعليم اللاعب كيفية اداء المهارات مع الزميل وتحت ضغط المدافع " كما أوضح

(Tadeusz) ان "اختيار الخصم هو أساس العمل ، وكيف يكون الخصم يكون ارتفاع الحمل وشدة العمل ، واختيار الخصم يعتمد على فترة ودرجة التدريب والتطبيق الحادق للترار" ، كما أضاف ان هذه الطريقة تكون مناسبة لأولئك الذين لديهم سنوات عديدة من التدريب واقل مناسبة لغيرهم ، وان مساهمة الزميل في التدريب بشكل (المنافسة) سواء دفاعيا او هجوميا لها تأثير مميز في زيادة فعالية النشاط(ulatowski , 1981, 141) مثل الحجز ومن ثم الإستلام والتصويب او اداء مهارة الهاندوف مع الحجز والتصويب السلمي وحركة القدمين الدفاعية وجميع هذه المهارات اصبحت تستخدم بشكل اساسي في اغلب خطط كرة السلة الحديثة لذا حرص الباحث في التركيز على اداء هذه المهارات وتكرارها مع الإخذ بنظر الإعتبار سرعة وقوة الإداء حيث ان كرة السلة الحديثة ومع تطور الدفاع الفردي والفرقي بشكل كبير يتوجب على اللاعب اداء المهارة بكفاءة عالية طول فترة المباراة. ان التدريبات النوعية كان محتواها وسرعتها متطابقتين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة وذلك لأن حركة لاعب كرة السلة تتصف بالتغير المستمر لشدة اداء العمل المهاري مع الإخذ بنظر الإعتبار ان حركة اللاعب في المهارات المركبة تحتم عليه القيام بحركات صعبة مع الكرة في اداء المهارة مع وجود المدافع وحيث نجد ان هنالك فرقا واضحا بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي اذ يعزوا الباحث سبب هذا الفرق الى استخدامها التدريبات بالطريقة النوعية المقننة حيث ان الربط الموجود بين هذه المهارات وكيفية إخراجها بالشكل الإمثال في جميع فترات المباراة يحتاج إلى الإستمرارية في الركض وعدم التوقف . حيث وضفت التدريبات النوعية لاستخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في الإداء الحركي وتطوير صفة التحمل الخاص والإداء المهاري تحت ظروف ومواقف مشابهه للمواقف وظروف المباريات وهذا احد اهداف التدريب النوعي لاحتوائها على تمارين مركبة مشابهه لواجب اللاعب في اللعب



الحقيقي واختصار وقت التدريب وإضافة عنصر التشويق والإثارة" وهذا ما يسمى بالتدريب النوعي كأحد المبادئ الأساسية للتدريب في الألعاب الجماعية وهو أن توجه عملية التدريب وتركز على متطلبات الأداء للعبة من الناحية البدنية والمهارية والخططية بالإضافة إلى استخدام التدريبات النوعية التخصصية التي تهدف إلى الارتقاء بالمهارات الأساسية للعبة والعضلات العاملة أثناء الإداءات (أبو زيد، ص 162)

أن الحفاظ على مستوى الإداء والليته ولا سيما عند القيام بأداء المتطلبات المهارية والخططية لا يمكن تحقيقه إلى من خلال تطوير القدرات البدنية ومنها القوة العضلية والذي بدوره يعمل على تطوير الإداء المهاري وأن عنصر القوة ذاته بأنواعه المختلفة يساهم في اتقان العمل المهاري الدفاعي والهجومية. فضلاً إلى قدرة التصرف في المواقف المتغيرة والمفاجئة في المباراة من خلال مقاومة التعب لفترة أطول وكما معروف أن لعبة كرة السلة هي لعبة الثواني ومن الممكن أن تكون الثواني الأخيرة هي الحاسمة في المباراة "وعندما يتعلق الأمر بتطوير حالة الرياضي المهارية والخططية يمكن التقدم بالحمل من خلال تنويع بدايات الحركة ونهاياتها وتغيير توقيتها ووضعها في تركيبات متنوعة لزيادة القدرة على دمج الإداءات بعضها ببعض بما يتناسب ومتطلبات الموقف خلال المنافسة الفعلية والتدريب عليها في ظروف صعبة ومتباينة (البساطي، 1988، ص 65) لذا يجب على اللاعب أن يمتلك قوة عضلية على مستوى عالي لأداء المهارات المركبة للفوز بالمباريات وهذا ما تم التركيز عليه في التدريبات بطريقة اللعب . وهذا ما تؤكدته (klara) . "إن من فوائد التدريبات النوعية هو أن اللاعبين بهذه التدريبات يتعرضون إلى عدة حالات متنوعة من تطبيق التمرين وهذه تجعل كافة اللاعبين متفاعلين في أداء المهارة وبشكل فعال إضافة إلى تزويد اللاعبين معرفياً وبدنياً عن محيط اللعب والمنافسة وتعليمهم تحويل الإداء بما يلائم محيط اللعب ومتغيراته ومميزاته. (Gubace, 1999, 89) لذا تم دمج جميع المهارات أثناء التدريبات بالقدرات البدنية الخاصة تحقيق أهداف البحث المنشودة وهذا ما ظهر عليه أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات تحمل الإداء المهاري المعدة من الباحث.



4. الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

من النتائج التي توصلت إليها الدراسة كانت الاستنتاجات:-

1. للتمرينات النوعية والمتضمنة تمرينات (بدنية و مهارية) المعدة من قبل الباحث الأثر الإيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين , للاعبين بأعمار تحت 18 سنة .
2. للتمرينات النوعية والمتضمنة تمرينات (بدنية و مهارية) المعدة من قبل الباحث الأثر الإيجابي في تطوير تحمل أداء مهارة الهاندوف كرة السلة للاعبين بأعمار تحت 18 سنة .
3. تفوقت عينة المجموعة التجريبية على عينة المجموعة الضابطة في متغيرات البحث بكرة السلة للاعبين بأعمار تحت 18 سنة .

4-2 التوصيات:

من الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث

1. ضرورة تضمين الوحدات التدريبية بتمرينات للقوة المتحركة والثابتة الى جانب التمرينات المهارة لما لها من اثر إيجابي في تطوير المهارات بكرة السلة .
2. إجراء دراسات أخرى بتطبيق التمرينات النوعية ومعرفة تأثيرها على مهارات بكرة السلة لم يتطرق لها الباحث .
3. إجراء دراسات أخرى بتطبيق التمرينات النوعية الفئات العمرية المختلفة .
4. إجراء دراسات أخرى للمقارنة بين تطبيق التمرينات للقوة الثابتة بجانب التمرينات المهارية و تطبيق التمرينات المتحركة الى جانب التمرينات المهارية

المراجع والمصادر

- أمر الله البساطي . قواعد أسس التدريب الرياضي وتطبيقه، الإسكندرية : مطبعة المعارف ، 1988م
- زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط1، دار الكتب للطباعة والنشر ،الموصل، س1991



- سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية الرياضية ، ط1 ، عمان ، دار المسرة للنشر و التوزيع ، 2000.
- عبد الخالق محمد عبد الخالق ، ب ط ، كلية التربية الرياضية \ جامعة المنصورة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2007م.
- عماد الدين عباس ابو زيد :التدريب الرياضي ص162
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف . علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، ط2، الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : المصدر السابق ، ص71.
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية .دار الضياء للطباعة والنشر. النجف الاشرف.2010.
- محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد ، مكتبة الفضلي، 2008
- محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد ، مكتبة الفضلي، 2008
- محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2، ج2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- محمد عبد الفتاح الصيرفي: البحث العلمي - الدليل التطبيقي للباحثين ط2؛ عمان ، دار وائل للنشر، 2008
- محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، (2006)، 209.
- مهند حسن البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجه :مبادئ التدريب الرياضي ، ط2 ، دار وائل للنشر . 2010. ص325.



- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان؛ مبادئ القياس والتقييم ، ط3: القاهرة، دار الفكر العربي للنشر والطباعة، 2005،
- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد ، مطبعة الشهيد 2014
- Klara Gubace, action research on atactical approach teaching tenn as cl
ass, journal of mrtor behavior , march, 1999, p, 89
- Tadeusz ulatowski: Tedriaimetodyka sporta, sporti Turystyka, warazawa. 1981

ملحق (4) انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة السلة

اليوم والتاريخ : زمن التمرينات : 27 دقيقة

الاحد 2022\12\31 المكان: قاعة منتدى الغربي

الثلاثاء 2023\1\2

الخميس 2023\1\4

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القوة المتحركة والثابتة وبعض المهارات المركبة بكرة السلة

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الملاحظات
			بين التدرجات	بين المجاميع	
1- تمرين رقم 1	80%	1x3 دقيقة	45 ثا	2 دقيقة	
2- تمرين رقم 3	80%	1x3 دقيقة	45 ثا	2 دقيقة	
3- تمرين رقم 16	اقصى سرعة ممكنة	2x3 دقيقة	1 د	2 دقيقة	
4- تمرين رقم 17	اقصى سرعة ممكنة	2x3 دقيقة	1 د	2 دقيقة	