



## The effectiveness of ballistic training in developing distinctive speed and layup shooting performance for both legs in basketball

M.Sc. Hassan Abdalkareem Rstam Khan

College of Basic Education / Garmian University

[hassan.abdulkareem@garmian.edu.krd](mailto:hassan.abdulkareem@garmian.edu.krd)

### Abstract

The importance of the research lies in using the ballistic training method to develop the unique strength with speed for the legs and peaceful shooting performance for basketball players, and how this development may contribute to improving the performance level of the players and settling match results. The research objectives were to prepare ballistic training exercises to develop unique strength with speed for the legs and peaceful shooting performance in basketball, and the researcher used the experimental method by designing two groups of tests (pre-test - post-test) to suit the nature of the research problem. The research sample consisted of advanced level female players from the Darbandikhan sports club, and they were intentionally selected, and their number was (16) players, and (4) players were excluded to conduct the survey study to become the actual sample of the research (12) players, divided into two groups, control and experimental, by random selection. One of the most important conclusions reached by the researcher is that exercises using the ballistic method influenced the development of unique strength with speed for the legs and the peaceful shooting skill for the experimental group, and based on the results and conclusions, the researcher recommended the necessity of emphasizing the use of diverse exercises and different methods when developing the training program for its effectiveness and contribution to the development of physical abilities.

**Keywords:** ballistic training, distinctive speed, layup.



فاعلية التدريب الباليستي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وأداء التصويب السلمي بكرة السلة

م.م حسن عبدالكريم رستم خان

كلية التربية الاساسية / جامعة كرميان

### ملخص البحث

تتضمن أهمية البحث استخدام اسلوب التدريب الباليستي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وأداء التصويب السلمي لدى لاعبات كرة السلة، وما قد يساهم هذا التطور في تحسين مستوى أداء اللاعبات وحسم نتائج المباريات، وكانت اهداف البحث هو إعداد تمرينات بالتدريب الباليستي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وأداء التصويب السلمي بكرة السلة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ذات الاختبارين (القبلي-البعدي) لملائمته طبيعة مشكلة البحث، وتمثلت عينة البحث من لاعبات نادي دربندخان الرياضي فئة المتقدمات وتم اختيارهن بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (16) لاعبه وتم استبعاد عدد (4) لاعبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية لتصبح العينة الفعلية للبحث (12) لاعبة مقسمة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية . أما اهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث هو أن التمرينات بالأسلوب الباليستي أثرت في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وأداء مهارة التصويب السلمي للمجموعة التجريبية، وعلى ضوء النتائج والاستنتاجات فقد أوصى الباحث بضرورة التأكيد على استخدام تمرينات متنوعة وبأساليب مختلفة عند وضع البرنامج التدريبي لفاعليته واسهامه في تطوير القدرات البدنية.

الكلمات المفتاحية : التدريب الباليستي- القوة المميزة بالسرعة ، التصويب السلمي.



## 1- التعريف بالبحث

## 1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :

إن التطورات الحاصلة في مجال علم التدريب الرياضي كثيرة وكبيرة على الصعيدين النظري والعملية نتيجة التجارب والبحوث العلمية والعملية التي مازالت مستمرة في استخدام الوسائل والأساليب التدريبية التي تسهم في تطوير مستوى اللاعبين على وفق نظريات ومفاهيم التدريب الرياضي وتطبيقاته العملية المتضمنة للمنهج والمدرّب واللاعب.

يُعد علم التدريب الرياضي من العلوم المهمة التي تؤثر بشكل مباشر في عملية الأرتقاء والنهوض بالأداء الحركي في جميع الأنشطة الرياضية، وأن تطور طرائق وأساليب علم التدريب قد ساهم بشكل فعال في تطوير وتنمية القدرات والقابليات البدنية لدى الرياضيين، وبالتالي انعكس هذا التطور على الأداء المهاري بشكل علم وعلى مستوى اللاعبين بشكل خاص.

ان لعبة كرة السلة كباقي الفعاليات في تطور مستمر وهذا التطور يتطلب التكامل في اعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية والمهارية والوظيفية وغيرها والتي لها علاقة باللعبة من خلال اساليب وطرائق تدريبية مختلفة. وتعد القوة المميزه بالسرعة من العناصر البدنية الأساسية التي يجب أن يمتلكها اللاعبين بشكل خاص، حيث (أن القوة العضلية والسرعة من أهم القدرات البدنية ومفتاح التقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء، حيث يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية وسرعة). (احمد، 1999، ص133)

لذا انطلاقاً من الأهمية الكبيرة للقوة العضلية وعلى وجه الخصوص القوة المميزة بالسرعة والتي تعد أحد أهم عناصر الأعداد البدني الخاص للاعبين كرة السلة فهي تسهم إسهاماً فاعلاً وحاسماً مع بقية العناصر الأخرى في نجاح وتحسين المستوى من ناحية الأداء المهاري ويضفي الجودة على جميع المهارات الأساسية وبما فيها التصويب بأنواعها. ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال استخدام اسلوب التدريب الباليستي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وأداء التصويب السلمي لدى لاعبين كرة السلة.



## 1-2 مشكلة البحث :

ان الارتقاء بمستوى لعبة كرة السلة يتم من خلال الأعداد الجيد للرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية الصحيحة وإعداد اللاعبين إعداداً شاملاً بمستوى عالٍ وخاصة في الجانب البدني الذي يعتبر الأساس الذي يبنى عليه تطوير الجوانب الأخرى كالمهارية والخططية والنفسية، وحيث تعد القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية المهمة التي ترتبط بأداء أغلب المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة، وبما فيها مهارة التصويب والتي تعد الأكثر فاعلية في أحرارز النقاط خلال المباريات، لذا ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بعلم التدريب وفي مجال لعبة كرة السلة، لاحظ عدم استخدام أساليب تدريبية متنوعة وجديدة مناسبة من قبل المدرب لتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين وباقي أجزاء الجسم لتطوير الأداء المهاري، وهذا أدى الى ضعف في مستوى أداء مهارة التصويب السلمي، من أجل ذلك أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال أعداد تمرينات بالأسلوب الباليستي والتي يمكن من خلالها تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وأداء التصويب السلمي بكرة السلة.

## 1-3 اهداف البحث :

- إعداد تمرينات بالتدريب الباليستي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وأداء التصويب السلمي بكرة السلة.
- التعرف على فاعلية التدريب الباليستي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين بكرة السلة.
- التعرف على فاعلية التدريب الباليستي في تطوير أداء التصويب السلمي بكرة السلة.

## 1-4 فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث في القوة المميزة بالسرعة للرجلين ولصالح الاختبارات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث في التصويب السلمي ولصالح الاختبارات البعدية.



- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات البعدية لمجموعي البحث في القوة المميزة بالسرعة للرجلين وأداء التصويب السلمي ولصالح المجموعة التجريبية.

### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبات نادي دربنديخان الرياضي لكرة السلة - فئة المتقدمات.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2023/6/20 ولغاية 2023/8/5.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي دربنديخان الرياضي / السليمانية.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

### 1-2 منهج البحث:

أن اختيار المنهج هي الطريقة الأمثل في حل مشكلة البحث وهو " الطريقة التي ينتهجها الفدر حتى يصل الى هدف معين" (خطابية، 1997، ص19)، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ذات الاختبارين (القبلي-البعدي) لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

### 2-2 عينة البحث:

تتمثل عينة البحث بلاعبات نادي دربنديخان الرياضي فئة متقدمات وتم اختيارهن بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (16) لاعبه وتم استبعاد عدد (4) لاعبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية لتصبح العينة الفعلية للبحث (12) لاعبة مقسمة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية وعدد كل منهما (6) لاعبات، وتم تجانس كل مجموعة على حدة بأستخدام معامل الالتواء في متغيرات البحث وكذلك تم تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بأستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة لمتغيرات البحث وكما موضح في الجدول (1).



## جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات والقياسات	ت
	معامل الالتواء	±ع	س	معامل الالتواء	±ع	س		
0.500	0.889	1.265	16	0.666	1.033	16.33	العمر/ سنة	1
0.201	0.462	4.179	63.33	0.288	4.446	63.83	الوزن /كغم	2
0.384	0.000	0.339	1.66	0.343	0.052	1.67	الطول/ سم	3
0.193	0.000	0.632	3	0.666	1.033	3.33	العمر التدريبي / سنة	4
0.131	0.000	0.632	16	0.668	1.169	16.17	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/ عدد/ثا	5
0.734	0.000	0.894	5	0.666	1.033	5.33	التصويب السلمي / عدد	6

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.812

## 2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة:

المصادر العربية والاجنبية ، المقابلات الشخصية ، الملاحظة ، استمارة جمع المعلومات ، كرات سلة عدد (6) ، ملعب كرة السلة قانوني مع كافة التجهيزات ، جهاز قياس الوزن والطول ، شريط قياس ، كرة طبية ، ساعة توقيت الكترونية عدد (2) ، صافرة ، شريط لاصق ، حاسبة الكترونية .

## 2-4 الاختبارات المستخدمة :

بعد قيام الباحث بمراجعته للمصادر والمراجع العلمية ذات العلاقة ببحثه قام بأختيار الاختبارات الأتية:

## 2-4-1 الاختبارات البدنية المستخدمة بالبحث:

## 2-4-1-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين . (ناجي واحمد، 1987، ص344)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.



مواصفات الأداء: يقوم المختبر من وضع الوقوف ثني ومد الرجلين بأسرع ما يمكن خلال زمن قدره (20 ثانية) ويتم احتساب عدد مرات الثني والمد خلال أُل (20 ثانية).

2-4-2 الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

2-4-2-1 اختبار التصويبة السلمية بعد الطبطبة من منتصف الساحة . (حمودات وجاسم، 1987، ص234-235)

الغرض من الاختبار: قياس مستوى دقة التصويب بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية

الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة، كرة سلة، هدف كرة سلة

طريقة الأداء: يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء التصويبة الثلاثية ثم التصويب، ويتم التصويب بطريقة: التصويب السلمي من الأسفل.

شروط الأداء:

- 1 - يمنح المختبر (10) محاولات .
- 2 - يحسب لكل محاولة ناجحة من التصويب نقطة واحدة .
- 3 - يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني .
- 4 - الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني لا تحسب ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة.

التسجيل:

- 1 - يسجل عدد المحاولات الناجحة .
- 2 - الدرجة الكلية تساوي (10) درجات .



## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

من اجل تلافي نواحي القصور وضعف الامكانيات قام الباحث القيام بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/6/20 وذلك عن طريق تطبيق بعض التمرينات الخاصة المعدة ضمن البرنامج التدريبي لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمتها، بالإضافة الى مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

## 2-6 إجراءات البحث الميدانية :

### 2-6-1 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم المصادف 2023 /6/22 في القاعة المغلقة لنادي دربنديخان الرياضي. وقد تم مراعاة الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد. من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية.

### 2-6-2 التجربة الرئيسية :

بعد اطلاع الباحث على مجموعة من الدراسات والبحوث والمصادر والمراجع العلمية في مجال علم التدريب الرياضي، والأخذ بأراء الخبراء والأساتذة ذوي الاختصاص<sup>(\*)</sup> لإثراء البحث من حيث الجودة العلمية بما يتناسب مع قدرات وقابلية عينة البحث، وعلى أثره قام الباحث بتصميم الوحدات التدريبية بالأسلوب البالستي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والتي تمثلت محتوياته على مجموعة من التمرينات بما يتناسب مع اهداف البحث، وتم تطبيق الوحدات تدريبية على لاعبات المجموعة التجريبية في القسم الرئيسي من برنامج المدرب، وأستخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وبما يتناسب مع نوعية التمرينات وفترة التريب، معتمداً أسلوب المتدرج ويتموج حركة حمل وحسب الأسابيع ( 1:3 ) في زيادة شدة التدريب للمجموعة التجريبية، وتم البدء بالتجربة الرئيسية بتاريخ 2023/6/24 والانتهاؤها منها بتاريخ 2023/8/2.

\* الخبراء التي عرض عليهم البرنامج:

- 1-أ.د. وديع ياسين التكريتي ، الأستاذ المتمرس .
- 2-أ.د. فاطمة عبد صالح مطر : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، علم التدريب الرياضي .
- 3-أ.م.د. وفاء صباح محمد الخفاجي : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، فسلجة التدريب .
- 4-أ.م.د. فراس عبد الحميد خالد : قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / الفلوجة ، الكلية التربوية المفتوحة ، فسلجة التربية الرياضية .
- 5-أ.م.د. كومان نعمت شوكت : كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية ، جامعة كرميان ، التدريب الرياضي .
- 6-م.د. علياء عبد الخضر سفايح التميمي : وزارة التربية / معهد الفنون الجميلة للبنات / واسط ، فسلجة التدريب الرياضي .



وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ الوحدات التدريبية وهي ما يأتي :

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (6) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية.
- اجريت الوحدات التدريبية الثلاثة أيام : السبت - الاثنين - الاربعاء، من مجموع الوحدات التدريبية اليومية خلال الاسبوع .
- عدد التمرينات في كل وحدة تدريبية من (3-4) تمرينات، ملحق (1) .
- زمن الوحدة التدريبية الواحدة : 26\_40 دقيقة من زمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية للفريق
- تم تطبيق الوحدات التدريبية بالأسلوب (البالستي) للمجموعة التجريبية في الجزء الخاص بالتدريب البدني من زمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية للفريق .
- تراوحت الشدة الكلية للوحدة التدريبية ما بين (80% - 90%)، بأستخدام مبدأ التدرج بالحمل التدريبي وحسب شدة الوحدة التدريبية في الأسابيع.
- قام الباحث بالأعتداد في التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب .
- تم التأكيد على المجموعة التجريبية بأداء الإحماء وتمارين الإطالة والمرونة قبل البدء بالوحدات التدريبية
- نفذت المجموعة التجريبية الوحدات التدريبية المقررة من قبل الباحث .
- نفذت المجموعة الضابطة المنهاج التدريبي الخاص بالمدرّب .



## 2-7 الاختبارات البعدية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينتي البحث (التجريبية والضابطة) للمدة من 4-2023/8/5 في يومين متتالين وفي تمام الساعة الرابعة عصرا في القاعة المغلقة للنادي، وقام الباحث قدر الأمكان الألتزام بكافة الظروف والمتغيرات التي تم فيها اجراءها الأختبارات القبليية .

## 2-8 الوسائل الاحصائية :

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (*SPSS* \*) واستخراج ما يلي :

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار (t) للعينات المترابطة .
- اختبار (t) للعينات المستقلة .

## 3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليية والبعدية في متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

## جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبليية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/ عدد/ثا	16.17	17.33	0.307	3.796	16	19	0.516	5.809
2	التصويب السلمي/ عدد	5.33	6.17	0.167	5.000	5	7.83	0.477	5.937

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.015



من خلال الجدول (2) الذي يبين القيم الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة للمتغيرات (القوة المميزة بالسرعة للرجلين-التصويب السلمي)، يتضح وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الأختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الأختبار البعدي ولكلا المجموعتين، اذا بلغت قيمة (t) المحتسبة للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث وعلى التوالي (3.796 – 5.000) وللمجموعة التجريبية (5.809 – 5.937) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.015) عند درجة حرية (5) وعند نسبة خطأ (0.05).

3-2 عرض نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

### جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات	ت
	ع	س	ع	س		
2.193	1.673	19	0.816	17.33	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/ عدد/ثا	1
3.297	0.753	7.83	0.983	6.17	التصويب السلمي/ عدد	2

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.812

من خلال الجدول (3) تبين لنا وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في كافة متغيرات البحث (القوة المميزة بالسرعة للرجلين-التصويب السلمي)، اذا بلغت قيمة (t) المحتسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية (2.193 – 3.297) على التوالي وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (1.812) امام درجة حرية (10) وعند نسبة خطأ (0.05).

### 3-3 مناقشة النتائج:

من خلال عرض الجداول السابقة الذي يبين نتائج الاختبارات بالنسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية وقد تبين أن لاعبي مجموعتي البحث قد تطور لديهم القوة المميزة بالسرعة للرجلين وأداء التصويب السلمي، وقد



كانت مستوى التطور بالنسبة للمجموعة الضابطة قليلة قياساً بالمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك الى استمرارهم بالتدريب مع ذلك وجود قصور في البرنامج والتمارين الخاصة المعدة من قبل المدرب وعدم استخدامه لتمارين نوعية وبالأسلوب العلمي الممنهج والتي أدت الى عدم حدوث تطور بالشكل المطلوب في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ومما أدى الى ظهور ضعف في مستوى أداء مهارة التصويب السلمي، حيث أن الارتباط الوثيق بين القدرات البدنية والقدرات المهارية يلعب دوراً كبيراً في تطور مستوى اللاعبين وهذا ما أكده (أمر الله احمد البساطي) " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاص في كل نشاط" (البساطي، 1998، ص9). اما التطور الكبير الذي حصل لدى أفراد المجموعة التجريبية فيعزو الباحث سبب هذا التطور الى تأثير فاعلية التمارين المصممة بالأسلوب البالستي ضمن الوحدات التدريبية للمجموعة وفق الأسس العلمية الصحيحة، وهذا ما يؤكد (السيد سامي صلاح) " أن استخدام الوسائل التدريبية المبنية على أسس علمية وصحيحة يؤدي الى تطوير الصفات البدنية الخاصة باللعبة المعنية" (صلاح الدين، 1999، ص133)، وهذا مؤثر على نجاح التمارين المقترحة من قبل الباحث بالأسلوب البالستي والموجهة لتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين، وبالتالي انعكس هذا التطور بشكل إيجابي على مستوى القدرة البدنية المبحوثة وعلى أداء اللاعبين بشكل عام، لذلك يعتبر التدريب البالستي من أنسب الوسائل لتنمية القوة العضلية لأنها تجمع في طبيعتها أدائها بين صفة القوة والسرعة معاً وأنها تزيد من سرعة الأداء الحركي، وهذا ما أكده Michael وآخرون " أن التدريب البالستي يعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل اسرع وأكثر انفجاراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة (Michael . H ston , 1998, p23)، وبما أن التدريبات البالستية يجبر العضلات على إنتاج مقدار كبير من القوة وبأسرع وقت ممكن، وبما أن لعبة كرة السلة من الفعاليات التي يتميز بالقوة وسرعة الايقاع وتنوع في أداء المهارات الحركية، وهذا ما يؤكد (علي محمد طلعت) إلى أن " كرة السلة رياضة تتطلب نماذج حركية متعددة ويجب أن يشمل البرنامج التدريبي على تنويعات عديدة من الحركات المهارية والبدنية المرتبطة بكرة السلة" (طلعت، 2003، ص12)، لذا يرى الباحث من الأهمية الكبيرة العمل على تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين كرة السلة كونها مزيج من عنصري القوة والسرعة المطلوبتان في اداء



الكثير من المهارات الأساسية، وبما ان في اداء التصويب السلمي يوجد خطوات بالقدمين يتخذها اللاعب وفق الأطار القانون من اجل التقرب من السلة ومن ثم الوثب والتصويب وبالتالي هذا العنصر قد ساعدت اللاعبات كثيرا في حركية الخطوات المتخذة بسرعة والذي بدوره يسهل من عملية التصويب، لذلك يعتبر التدريبات البالستية من الأساليب المهمة التي تؤثر على المهارات التي تحتاج الى السرعة في الأداء والوثب، وهذا ما يؤكد (Kent) بأن تحسين القدرة العضلية من خلال تدريبات البالستي تؤثر بدورها على أي مهارة تحتاج إلى القدرة على الوثب وأيضاً قدرة الذراعين والقدمين ومن ثم فهي تدريبات فعالة في الرياضة المعنية (Michael Kent, 1998, p25). لذا يرى الباحث أن التدريبات البالستية قد أدت الى تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وبالتالي قد أثرت بشكل ايجابي في تحسين مستوى اللاعبات في أداء المهارات الحركية بشكل عام وبشكل خاص أداء مهارة التصويب السلمي.

#### 4- الخاتمة:

في ضوء عرض النتائج تم توصل الى الاستنتاجات الآتية:

- أن التمرينات بالأسلوب البالستي أثرت في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وأداء مهارة التصويب السلمي للمجموعة التجريبية.
  - أن المنهج المستخدم من قبل المدرب أدت الى حدوث تطور لدى افراد المجموعه الضابطة في المتغيرات المبحوثة لكنه لم يرتقي الى مستوى تطور افراد المجموعه التجريبية.
  - أظهرت النتائج فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعه التجريبية في متغيرات البحث.
  - أن التمارين بالأسلوب البالستي أسهمت في تطوير التصويب السلمي لدى افراد المجموعه التجريبية.
- ومن خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يلي:

- ان المنهاج التدريبي المصممة والمنفذة من قبل مدربي أندية كرة السلة تأثير ضعيف على القدرات البدنية والمهارية.
- ضرورة التأكيد على استخدام تمارينات متنوعة وبأساليب مختلفة عند وضع البرنامج التدريبي لفاعليته



واسهامه في تطوير القدرات البدنية.

- ضرورة الأهتمام بأستخدام الأساليب التدريبية الحديثة ومن بينها الأسلوب الباليستي في الوحدات التدريبية لدى لاعبات الكرة السلة.
- ضرورة اهتمام بالمدرين بتطوير القوة المميزة بالسرعة لما لها دور فعال ومهم في تحسين المستوى البدني والمهاري لدى لاعبات كرة السلة.
- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة ولمراحل عمرية مختلفة والتعرف على تأثيرها في القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة والألعاب الأخرى.

المصادر :

- 1- أكرم خطابية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 1997.
- 2- أمر الله احمد البساط : أسس وقواعد التدريب الرياض، دار المعارف، القاهرة ، 1998.
- 3- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة :دار الفكر العربي, 1999.
- 4- سامي صلاح الدين : تأثير استخدام الأنداف الثابتة والمتحركة عمى الدقة في المباراة ، رسالة ماجستير ، كمية التربية، جامعة طنطا، 1999.
- 5- علي محمد طلعت : تأثير أستخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة ، (رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 2003).
- 6- فائز بشير حمودات ومؤيد عبدالله جاسم : كرة السلة ، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- 7- قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- 8- Michael . H ston . stevens « brain , killing , harolds obran and kylel »  
20,number , 5 december,1998.
- 9- Michael Kent. The oxford dictionary of sports science and



medicine oxford. University press, 1998.

### ملحق (1)

#### أنموذج لوحدة تدريبية من الأسبوع الأول

الأسبوع : الأول .

الزمن : 35 – 40 د

الوحدة التدريبية : 1 ، 2 ، 3 .

الأيام : السبت – الأثنين – الأربعاء

الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

أقسام الوحدة	التمرينات المستخدمة	الشدة	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
القسم الرئيس	القفز للأعلى من وضع نصف دبني	%80	10 × 3 ثا	1.5 دقيقة	3	3-5 دقيقة
	حمل كرة طبية أمام الجسم والقفز للأعلى وأداء قفزات على البقعة والتأكيد على الأداء الصحيح للتمرين بقوة وسرعة		10 × 3 ثا	1.5 دقيقة	3	
	دوائر على ويسار يمين بالقفز الحجل التثقيب للرجلين بواسطة اكياس الرمل باستخدام زنة 1/2 كغم		10 × 3 ثا	1.5 دقيقة	3	