

تأثير تمارينات بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير التحمل وبعض المهارات بكرة السلة للشباب

م.م دعاء احمد هادي/ المديرية العامة لتربية بغداد/ الرصافة الاولى [Bsdv5170@gmail.com](mailto:Bsdv5170@gmail.com)

### ملخص البحث

ان الدراسة تهدف الى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثة لتطوير التحمل الخاص وبعض المهارات الاساسية لدى للاعبين كرة السلة للشباب.

اذ بلغت عينة الدراسة (12) للاعب وبأعمار من (16-18) سنة، وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة بشكل متساوي وواقع (6) للاعبين لكل مجموعة، وتم تنفيذ البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثة، على المجموعة التجريبية، بواقع (8) أسابيع وكان بكل أسبوع (3) وحدات تدريبية حيث بلغ مجموع الوحدات. التدريبيه في البرنامج التدريبي، (24) وحدة تدريبية، و بلغ زمن المستغرق في الوحدة التدريبية (90 دقيقة)، كما ان مراعاة التنظيم الصحيح لزمن العمل والراحة من خلال تقنين شدد التمارين المستخدمة في الحدات التدريبية عن طريق استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة التي استخدمتها الباحثة في دراستها، و بعد نهاية تطبيق البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثة على المجموعة التجريبية تم اجراء الأختبارات البعدية على عينة البحث.. وبعد ذلك تم استخدام الوسائل الأحصائية المناسبه توصلت الباحثة الى عدة أستنتاجات منها أن التدريب بأستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة للمجموعة التجريبية أظهر تفوقاً واضحاً في جميع الأختبارات البحث بالنسبة للاختبارات القبلية، بعدية . اما بالنسبة لأختبارات البعدية، بعدية فقد أظهرت المجموعة، التجريبية تفوقا ملحوظا على المجموعة الضابطة، في جميع الاختبارات . كما توصي الباحثة على ضرورة اعتماد أستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير التحمل الخاص ( تحمل السرعة) من اجل تأثيره الواضح على اداء المهارات بشكل افضل، وإجراء بحوث ودراسات مشابهة ومرتبطة على فئات عمرية مختلفة وعلى فعاليات وأنشطة مختلفة.

**((The effect of a training program according to the use of the high-intensity interval training method in the development of special endurance and its impact on the development of some basketball skills for youth))**

**Abstract**

The study aimed to identify the effect of the training program prepared by the researcher to develop the special endurance and some basic skills of the youth basketball players. Where the research sample consisted of (12) players and their ages from (16-18) years, and the research sample was divided into two experimental and control groups with (6) players for each group, as the training program prepared by the researcher was applied to the experimental group for a period of (8) weeks And every week (3) training units, as the total training units in the training program amounted to (24) training units, and the time of the training unit reached (90) minutes in one training unit, and taking into account the correct organization of work and rest times by legalizing the intensity of the training unit Through the use of the high intensity interval training method that the researcher used in her study, and after completing the application of the training program on the experimental group, post tests were conducted on the research sample. After using the appropriate statistical methods, the researcher reached several conclusions, including that training using high-intensity interval training for the experimental group showed superiority. Remarkable in all the tests for the posttest tribal. As for the post-tests, the experimental group showed a clear superiority over the control group in all tests. The researcher also recommends the necessity of adopting the use of high-intensity interval training in developing special endurance (endurance of speed) for its clear impact on better performance of skills, and

conducting similar and related research and studies on different age groups and on different activities and activities.

## 1- التعرف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الرياضية التي لها مكانة بارزة بين الألعاب الرياضية الأخرى من حيث الانتشار والشعبية في دول العالم المختلفة، حيث اتجه المهتمون في هذه اللعبة من أصحاب الاختصاص والخبرة على إيجاد أفضل الطرق والأساليب العلمية التي من شأنها ان تطور هذه اللعبة وتحسين مستوى أدائها عبر العمل على رفع كفاءة ممارستها من اللاعبين ولمختلف فئاتها العمرية ورفع قدرات اللاعبين البدنية والمهارية ، إذ أن لكل واحدة من هذه الجوانب طرائقها الخاصة في الإعداد والتدريب، وتعتبر فئة الشباب واحدة من اهم الفئات العمرية في هذه لعبة، وذلك لأنها تعد نقطة التحول في مشوار اللاعب، فإما النجاح والصعود إلى دوري الكبار، وأما الفشل وضياع الفرصة التي أجهد نفسه من اجلها، لذلك يجب الاهتمام بهذه الفئة العمرية من جميع جوانبها المختلفة لخلق للاعبين جيدين في المستقبل، ويعتبر التحمل الخاص هو احد العناصر المهمة من بين عناصر اللياقة البدنية ، إذ يكون له ارتباطاً كبيراً بعنصري القوة والسرعة وما ينتج عن ذلك من عناصر مركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة بوصفهما سمتين مهمتين لهم أثر كبير في مجال تدريب الكثير من الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة، فالتحمل الخاص يطلق على الأداء الذي يتصف بالسرعة والقوة فضلا عن التحمل، فنتيجة ارتباط بعض هذه العناصر ببعضها الآخر، وتعد من الصفات بدنية الحركية التي تحتاجها متطلبات المنافسة والتدريب من اجل الاستمرار بالأداء بأقصى جهد ممكن ولأطول مدة يستغرقه ذلك النشاط (الشيخلي، 1995، 16).

وفي لعبة كرة السلة تظهر أهمية (التحمل الخاص) بشكل كبير في المنافسات عن طريق تحمل صفتي كل من القوة والسرعة معا التي تختلف شدتها وفق لمتطلبات ومواقف اللعب المختلفة، ومن هنا تكمن أهمية البحث في محاولة استعمال الباحثة طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة من اجل تطوير (التحمل الخاص)، وبعض مهارات الاساسية لدى لاعبين الشباب في كرة السلة.

**1-2 مشكلة البحث:**

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الفريقية التي تحتاج الى متطلبات كثيرة توجب على اللاعب ان يتقنها كي يصل إلى المستوى الذي يؤهله للمشاركة ضمن الفريق في أثناء المباراة، وان هذه المتطلبات هي أن يتمتع بقدرات بدنية عالية، ومن اهم هذه القدرات البدنية قدرة التحمل الخاص، وما يكون لهذه القدرة المركبة من أهمية كبيرة في أداء اللاعبين إذ أنها تساعد اللاعب على أداء الواجبات المطلوبة بشكلها الجيد في أثناء الجهود البدنية المتواصل الذي يتميز بطول مدده وارتباطه بمستويات من القوة العضلية، من سرعة الانتقال من حالة إلى أخرى في أثناء المباراة ومن خلال مشاهدة الباحثة لأغلب مباريات كرة السلة لدى الشباب لاحظ ان هناك ضعف واضح في قدرة التحمل الخاص لدى اللاعبين الامر الذي انعكس سلبا على أداء المهارات بشكل جيد مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج جيدة في المباراة.

وعليه ارتأيت الباحثة الى إجراء هذه الدراسة للوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها عن طريق استعمال طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة عن طريق وضع منهاج تدريبي يعتمد هذه الطريقة التدريبية التي من المؤمل أن تؤدي إلى رفع مستوى (التحمل الخاص) لدى لاعبي كرة السلة وبالتالي يمكنها أن تساعد على استمرار تطبيق الأداء المهاري للاعبين بشكل جيد من بداية زمن المباراة حتى نهايتها.

**1-3 هدفا البحث:**

1. إعداد تمارين على وفق طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير التحمل وأثرها في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
2. التعرف على تأثير طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير التحمل وأثرها في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

**1-4 فرضيتا البحث:**

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير التحمل وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة في نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعيدة.

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية تطوير التحمل وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

### 1- 5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الكرخ الرياضي فئة الشباب .

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من (2022/2/23) ولغاية (2022/4/18).

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الكرخ الرياضي لكرة السلة \_ بغداد \_ المنصور.

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-2 منهجية البحث

إن الطريق المناسب لحل أي مشكلة في البحوث العلمية تلزم الباحث باختيار استخدم البحث التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث.

#### 2-2 مجتمع وعينة البحث

إذ تم تحديد مجتمع البحث وعينته والتي تمثلت بلاعبى الشباب لأندية بغداد بكرة السلة وهم اندية (الكرخ، والنفط، وصليخ، والشرطة) والبالغ عددهم (56) لاعباً. وعليه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي تمثلت بلاعبى نادي الكرخ للشباب لكرة السلة بأعمار دون 18 سنة وللسباب الآتية:

1. كفاية حجم العينة.

2. تواجد المدرب والعينة وتعاونهم مع الباحثة.

3. وجود الملعب والأدوات التي تساعد الباحثة على إتمام البحث.

ويبلغ عدد عينة الدراسة (12) لاعباً، و(7) للاعبين من نادي النفط مثلوا عينة التجربة الاستطلاعية و(5) للاعبين من نادي الصليخ بكرة السلة اجريت عليهم ثبات الاختبارات، وبذلك بلغ مجموع عدد افراد العينة(24) لاعباً

بنسبة (21.42%) من المجتمع الاصلي. وعليه قسمت عينة البحث على مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) اذ تم اختيارها بطريقة العشوائية (القرعة) وبذلك تكونت كل مجموعة من (6) للاعبين.

كما عمدت الباحثة إلى إجراء التجانس بين أفراد العينة البحث على وفق متغيرات (العمر و العمر التدريبي والطول و كتلة الجسم) إذ استخرجت الباحثة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لكل متغير، وكانت قيمة معامل الالتواء محصورة بين  $(\pm 3)$  وهي ضمن المنحني الطبيعي للتوزيع وكما موضح في الجدول ادناه.

### الجدول رقم ( 1 )

يبين تجانس العينة في متغيرات (العمر ، العمر التدريبي ، الطول ، كتلة الجسم )

ت	المتغيرات	وحدة القياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	عمر اللاعب	سنة	12	16.81	0.576	17	-0.062
2	العمر التدريبي	سنة		4.24	1.137	4	0.301
3	طول اللاعب	سم		178.07	9	174	1.603
4	كتلة الجسم	كغم		67.59	9.194	68.52	-0.134

### 2-3 الادوات والاجهزة والوسائل المساعدة

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الأنترنت.
- المقابلات الشخصية
- الملاحظة والتجريب.
- شريط لاصق شفاف.

- شريط قياس جلدي (30م).
- شريط لاصق جلدي عدد(2).
- شواخص عدد (7).
- كرات سلة قانونية عدد (8) ، وملعب كرة سلة قانوني.
- صافرة عدد (4).
- جهاز لقياس الوزن عدد (2).
- جهاز حاسوب نوع لللابتوب (DELL) صيني المنشأ عدد (1).
- كاميرة رقمية نوع (CANON) صينية المنشأ عدد (2).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) صينية المنشأ.
- حاسبة يدوية نوع (Casio)

#### 2-4 اختبارات المستخدمة بالبحث

أولاً: اختبار الجري المكوكي (25م×8) من البدء العالي:(الحמיד، حسانين، 1980، 287).

الهدف من الأختبار:- قياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين.

الادوات المستخدمة :- شريط لاصق- شريط قياس - ساعه ايقاف- صافرة- ساحه مستوية أطول من 30م.

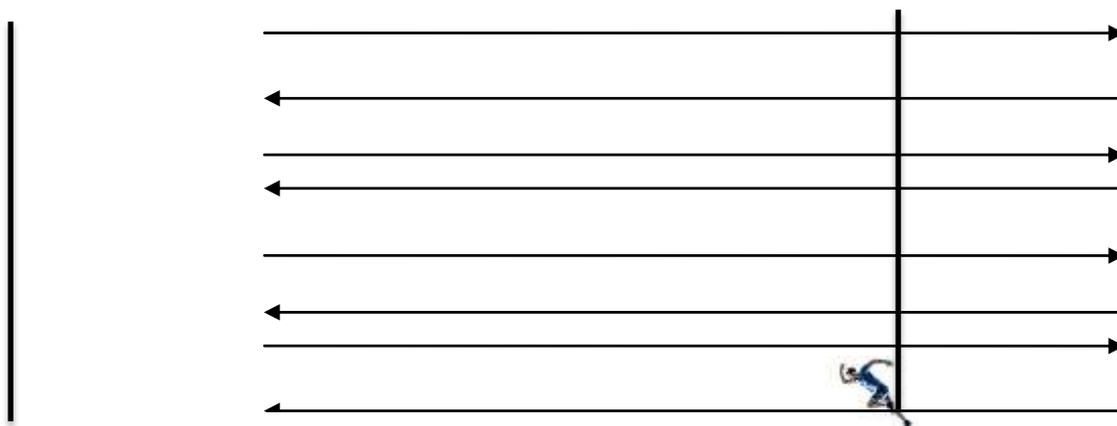
واصف الاختبار :- يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (25)م يقف المختبر عند خط البداية وعند إشارة البدء يعمد

الى الجري بأقصى سرعة باتجاه الخط الثاني ليلامسه بقدمه ثم يستدير للعودة إلى خط البداية، يكرر هذا الاداء (8)

مرات لتصبح المسافة المقطوعة(25م × 8) = 200 متر. وكما موضح في الشكل (7).

تعليمات الاختبار :- يمنح المختبر محاولتين واحساب زمن المحاولة الأفضل.

التسجيل :- تسجل للمختبر الزمن الذي استغرقت في قطع المسافة بالثانية واجزائها.



الشكل (1)

يوضح اختبار الجري المكوكي 25×8 متر

ثانيا : اختبار التهديف بالقف (سليمان، 1997، 36)

الهدف من الإختبار: قياس دقة التهديف من القفز.

الاجراءات: رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (15) سم كعلامات دلالة على مناطق الثلاثة التي يتم من خلالها اداء اختبار وعلى النحو الاتي:-

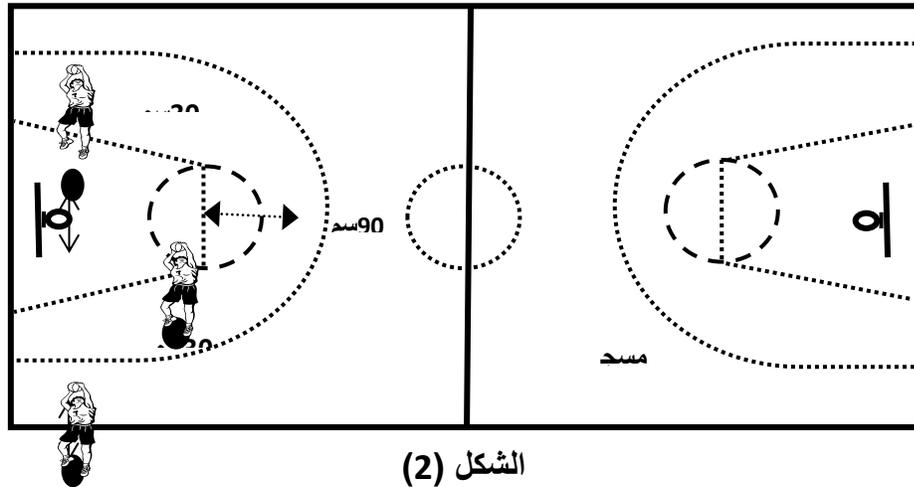
- العلامة الاولى على يسار نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30)سم.
- العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90)سم من خط التهديف البعيد (ثلاث نقاط).
- العلامة الثالثة يمين نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30) سم.

وصف الأداء:-

- للاعب (15)رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات اذ ان لكل مجموعة خمس رميات.
- المجموع الاولى يتم ادائها من العلامة الموجودة في جهة اليسار من خط الرمية الحرة.
- المجموع الثانية يتم ادائها من العلامة الموجودة في منتصف خط الرمية الحرة.
- المجموع الثالثة يتم ادائها من العلامة الموجودة في جهة اليمين من خط الرمية الحرة.

التسجيل:-

يمنح المختبر نقطتان لكل كرة تدخل الهدف ونقطة واحدة لكل كرة تلمس الحلقة ولا تدخل الهدف وتكون درجات المختبر مجموعة النقاط التي يحصل عليها في المحاولات الخمسة عشر والدرجة القصوة للاختبار (30) درجة.



الشكل (2)

يوضح اختبار التهديف بالقفز

ثانياً: اختبار المناولة الصدرية: (الدايم وحسانين، 1999، 124)

❖ الهدف من الاختبار: قياس قدرة المختبر على سرعة المناولة واستلام الكرة.

الأدوات اللازمة: ارض مسطحة، حائط أملس، كرة سلة، ساعة إيقاف، صافرة لأعطاء إشارة البدء.

❖ مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد (9) أقدام (2.70م) من الحائط،

عند سماع إشارة البدء يعتمد المختبر الى مناولة الكرة إلى الحائط على أن تكون هذه المناولة في مستوى رأس

المختبر ويأسرع ما يمكن ثم يعتمد الى استقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاد تكرار العمل إلى أن يؤدي (10)

مناولات سليمة.

❖ الشروط:

1. يجب أداء المناولات جميعها من خلف الخط المرسوم على الأرض.

2. لا يسمح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط، إذ يجب أولاً استقبالها ثم معاودة مناولتها.

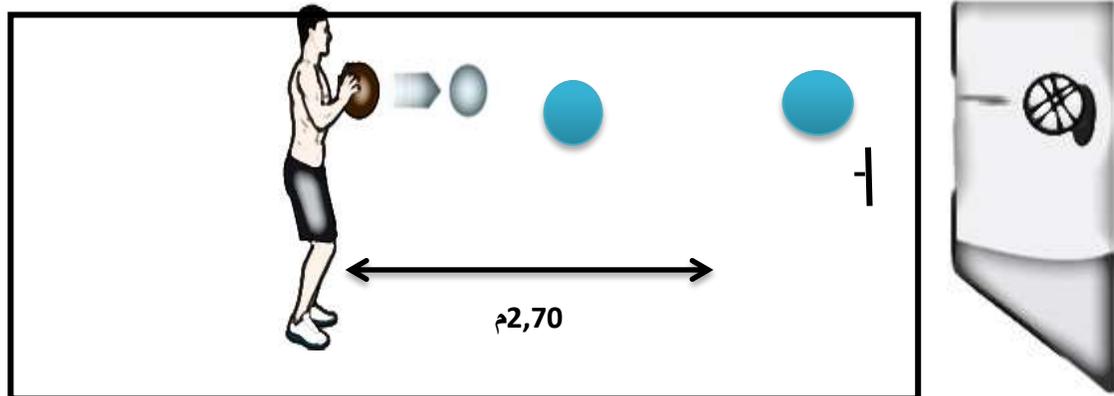
3. يسمح ملامسة الكرة للحائط عند أي ارتفاع.

4. في حالة سقوط الكرة على الأرض في أثناء الأداء، للمختبر أن يعاود الاستحواذ عليها والاستمرار في الأداء من خلف الخط، على ألا تحسب سوى المناولات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة الأرض.

❖ يسمح للمختبر بمحاولتين في الاختبار، على أن تحسب افضل محاولة له.

❖ التسجيل: يحسب زمن أداء الاختبار من لحظة ملامسة الكرة للحائط من المناولة الأولى الناجحة حتى ملامسة الكرة للحائط في المناولة العاشرة الناجحة.

ب الزمن بالثواني على إن تسجل للمختبر محاولتان المصرح له بهما، مع ملاحظة أن تحسب للمختبر المحاولة التي يسجل فيها زمناً أقل من المحاولتين اللتين عمد بهما.



الشكل (3) يوضح اختبار المناولة الصدرية

## 2-5 الأسس العلمية للاختبارات

قام الباحث بأيجاد الاسس العلمية للاختبارات عن طريق الاختبار وعادة الاختبار بعد مرور (5ايام) وبذلك اعط ثبات الاختبار وصدق الاختبار وقد استخدم الباحث الصدق الذاتي للاختبارات كما موضح في الجدول (2).

اما الموضوعية فبعد اجراء التجربة الاستطلاعية توضح لنا سهولة فهم الاختبارات من قبل افراد العينة وكانت غير قابلة للشك وبعيدة عن التقييم الذاتي لذلك تعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية.

## الجدول (2)

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبار التهديف بالقفز

الصدق الذاتي	الثبات	الاختبارات
0.899	0.809	تحمل السرعة
0.926	0.867	التهديف بالقفز
0.967	0.946	المنافسة الصدرية

## 2-6 التجربة الاستطلاعية :-

لكي تتمكن الباحثة من الحصول على نتائج المرجوة ، فقد عمدت الباحثة بأجراء تجربتها الاستطلاعية للاختبارات التي سوف تستخدمها في بحثها والتي تعد بمثابة دراسة أولية قبل قيامها بتطبيق هذا الاختبارات من اجل التأكد من عدة نقاط ومعلومات هي ضرورية عند إجراء التجربة الرئيسية للبحث، لذلك قامت الباحثة بإجراء هذه التجربة الاستطلاعية في يوم السبت المصادف 2022 / 2 / 12 في تمام الساعة الثانية بعد الظهر على مجموعة من اللاعبين الشباب في نادي الكرخ والبلغ عددهم (7) للاعبين وهم من غير عينة البحث.

وكان الهدف الرئيسي من اجراء هذه التجربة الاستطلاعية هو الاتي:-

- 1- الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحثة لتفادي الوقوع فيها في التجربة الرئيسية.
- 2- التعرف على الوقت المستغرق في لأداء كل اختبار .
- 3- معرفة الاخطاء التي تقع بها الباحثة ومحاولة تجنبها او تصحيحها.
- 4- معرفة الأدوات التي . تنقص في . اجراء الاختبارات.
- 5- معرفة مدى . كفاءة . فريق . العمل .
- 6- التعرف على مدى صلاحية الاستمارة الخاصة بالإختبارات.

7- التعرف على مدى استيعاب العينة للأختبارات.

## 2- 7 الاختبارات القبلية:-

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددهم ( 12 ) لاعباً مثلو المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وبمعدل ( 6 ) للاعبين لكل مجموعة .

وأجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاحد الموافق 20 / 2 / 2022 في تمام الساعة الثالثة عصراً الى الساعة الخامسة في ملعب نادي الكرخ الرياضي حيث تم تدوين اسماء للاعبين وتسجيل اعمارهم واطوالهم واوزانهم وكذلك اجراء اختبار الجري المكوكي واختبار المناولة الصدرية واختبار التهديد بالقفز، ولقد قامت الباحثة بشرح وتوضيح كيفية أداء وتطبيق الاختبارات لعينة البحث قبل تنفيذ الاختبارات . كما قامت الباحثة بأجراء التكافؤ بين افراد عينة البحث للاختبارات القبلية لمتغيرات البحث وكما مبين في الجدول (4)

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات

مستوى الدلالة	Sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية اسم الاختبار
			ع	س	ع	س		
غير دال	0.437	0.822	3.742	46.76	2.435	48.29	ثانية	تحمل السرعة
غير دال	0.828	0.223	0.784	10.30	1.169	10.17	ثانية	المناولة الصدرية
غير دال	0.327	1.044	2	17	1.735	17.13	درجة	التهديد بالقفز

\* عند درجة حرية (ن-2) = 10 ومستوى دلالة (0.05)

بعد ملاحظة الجدول اعلاه نجد ان درجة (sig) لجميع الاختبارات اكبر من (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات وهذا يعني أن العينتين متكافئتان في متغيرات البحث.

## 2- 8 خطوات تنفيذ البرنامج

- 1- قام الباحثة بأعداد وتصميم برنامج تدريبي لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدة تدريبية في الاسبوع لأيام (السبت والأثنين والاربعاء) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
- 2- تم تنفيذ البرنامج التدريبي في يوم الأربعاء الموافق 2022/2/23 ولغاية يوم الاثنين الموافق 2022/4/18 على المجموعة التجريبية البالغ عددهم (6) للاعبين.
- 3- ان معدل الزمن المستخدم في التمارين ضمن الوحدة التدريبية (القسم الرئيس) كان ما بين (30-46) دقيقة.
- 4- تعددت وتنوعت وسائل التدريب المساعدة المستخدمة في البرنامج التدريبي.
- 5- بلغ الزمن الكلي للتمارين المنفذة خلال البرنامج التدريبي (895) دقيقة).
- 6- استخدمت الباحثة مبدأ التدرج خلال الاسبوع والتموج خلال الاسبوع الواحد في تطبيق تمارين البرنامج التدريبي .
- 7- استخدمت الباحثون طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطبيق التمرينات البرنامج التدريبي ضمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية.
- 8- تمت عملية تطبيق البرنامج في مرحلة الإعداد البدني الخاص اذ يشير (لؤي ساطع، واخرون) " أن مرحلة الأعداد الخاص تكون متعلقة بنوع النشاط الذي يمارسه الرياضيون للوصول الى المستويات العليا" (سليمان واخرون، 2010، 66)
- 9- اعتمدت الباحثة على التمرينات التي استخدمت في الوحدات التدريبية من التدريبات الحديثة في مجال كرة السلة ، وان هذه التمرينات تستخدم في الدول المتطورة في لعبة كرة السلة.

## 2- 9 الاختبارات البعدية

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة وذلك في الساعة الثالثة ونصف عصرا في يوم السبت الموافق 2022 / 4 / 23 ، ولقد حرصت الباحثة على توفير نفس ظروف ومكان الاختبارات القبلية لتلافي حدوث تغيرات في ظروف الاختبارات البعدية لعينة البحث ، اذ تم اجراء اختبار تحمل السرعة واختبار المناولة الصدرية واختبار التهديد بالقفز على عينة البحث.

## 2-10 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

ان هذا الفصل تضمن عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث (الضابطة، التجريبية) وتحليلها ومناقشتها من خلال وضعها في جداول لكي يسهل إيجاد الفرق والمقارنة بين المجموعتين ، ومن ثم مناقشتها من اجل الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

## 3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:

## 3-1-1 عرض الازوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:

## جدول (5)

يوضح الازوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البحث المهارية للمجموعة التجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبار
ع±	س	ع±	س		
2.286	42,4617	2,53453	49,2933	ثانية	تحمل السرعة
0,75715	9,4600	1,16905	10,1667	ثانية	مناولة صدرية
3,287	24,21	1,846	18,33	درجة	التهديف بالقفز

ن=12)

4-2-2 عرض وتحليل لفرق الازوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفرق الازوساط وقيمة (t) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:

## جدول (6)

يوضح الاوساط الحسابية لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق الاوساط وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	ف	ف هـ	ت المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
تحمل السرعة	ثانية	6,83167	2,09301	7,995	0,000	معنوي
مناولة صدرية	ثانية	0,70667	0,62924	2,751	0,040	معنوي
التهديف بالقفز	درجة	-3,500	3.271	-2,621	0,047	معنوي

مستوى الدلالة (0,05)

درجة الحرية (ن-1) = 11

ن = (12)

#### 4-2-3 مناقشة النتائج الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية:

بعد الاطلاع على نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية من خلال الجداول (5,6) تبين ان هناك فروق معنوية واضحة بين الاختبارات القبلية والبعديّة في جميع الاختبارات المهارية ولصالح الاختبارات البعديّة.

وتعزو الباحثة ان سبب هذا التطور الذي الحاصل في المجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة الى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثة وكذلك الى نوعية التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي ومدى ملائمتها لقدرات عينة البحث إذ تم استخدام الشدد المناسبة والحجوم الملائمة واوقات الراحة المناسبة في الوحدات التدريبية إذ عملت هذه التمرينات على تطوير القدرات التي يحتاجها للاعبين كرة السلة، كما ان توفير البيئة المناسبة للتمرين من خلال تهيئة مستلزمات التمارين حيث ساعدت بطريقة ايجابية في زيادة صعوبة التمارين داخل الوحدة التدريبية ومحاولة جعلها قدر الامكان ان تكون مشابهة للظروف والاوضاع الذي يكون فيها اللاعب في اثناء المباراة الحقيقية، حيث يؤدي ذلك الى رفع عناصر اللياقة البدنية عند اللاعبين . وهذا ما اكده (وليام) على ان " وجود ترابط وثيق بين المهارات الحركية وعناصر اللياقة البدنية التي يكتسبها اللاعب في عملية التدريب تؤدي الى تحقيق الانجاز العالي" (Heuley ، 1979 ، 124) .

4-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة:

1-4-4 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة:

جدول (7) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البحث المهارية للمجموعة الضابطة

الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		وحدة القياس	الاختبار
ع±	س	ع±	س		
3,71905	46,1883	3.78304	47.7733	ثانية	تحمل السرعة
0,55349	10,2633	0.78368	10,2950	ثانية	مناولة صدرية
2,317	19,17	2,000	17,00	درجة	التهديف بالقفز

ن= (6)

2-4-4 عرض وتحليل لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفرق الاوساط وقيمة (t) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة:

جدول (8) يوضح الاوساط الحسابية لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفرق الاوساط وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	ف	ف هـ	ت المحسوبة	قيمة sig	الدالة
تحمل السرعة	ثانية	1,58500	0,43844	8,855	0,000	معنوي
مناولة صدرية	ثانية	0,03167	0,85682	0,091	0,931	غير معنوي
التهديف بالقفز	درجة	-2,167	0,408	-13,000	0,000	معنوي

ن= (12) درجة الحرية (ن-1) = 11 مستوى الدلالة (0,05)

5-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية:

بعد أن قامت الباحثة بعرض ومناقشة الاختبارات القبلية والبعديّة بين مجموعتي البحث لا بد لنا من عرض ومناقشة الاختبارات البعديّة بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) للتعرف على مدى تأثير البرنامج المعد من قبل الباحثة على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

جدول (9) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

الاختبار	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			درجة (ت)	الدلالة
	ن	س	ع±	ن	س	ع±		
تحمل السرعة	6	42,461	2.286	6	46,188	2,71905	-2,098	0,64
المناولة الصدرية	6	9,4600	0,75715	6	10,263	0,55349	2,161	0,05
التهديف بالقفز	6	24,21	3,287	6	19,17	2,317	-2,137	0,05

مستوى الدلالة = (0,05)

درجة الحرية (ن-2) = 10

4-5-1 مناقشة النتائج:

بعد الاطلاع على نتائج الاختبارات المهارية البعديّة بين مجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة) ويعد الاطلاع على الجدول رقم (9) تبين ان هناك فروق معنوية واضحة بين الاختبارات البعديّة في مجموعتي البحث لجميع الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة.

وتعزو الباحثة ان التطور الذي حصل في المجموعة التجريبية الى تأثير البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثة والذي ساهم في تحسين القدرات البدنية التي ساهمت في تطوير بعض المهارات الخاصة بكرة السلة لاحتوائها على تمارين جديدة و متنوعة من حيث التطبيق بالنسبة لعينة البحث التجريبية وهذا ما اكده (نصيف وحسن، 1988، 95) على انه " يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في اثناء استخدام تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة " فضلا عن ذلك تم اعتماد اغلب التمارين المعدة من قبل الباحثة على أسس وقواعد علمية في التدريب الرياضي بما تتناسب مع عينة البحث التجريبية ، كما ان استخدام طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة

ساعدت على تطوير صفة التحمل لدى اللاعبين الامر الذي ينعكس ايجاباً على اداء المهارات بشكلها الجيد كما ان تنظيم العمل بين اقسام الوحدة التدريبية (قسم الاعداد، القسم الرئيسي، القسم الختامي) ساعد على تنظيم العمل داخل القسم الرئيسي ايضاً وضبط الاحمال التدريبية للتمارين المستخدمة بشكل دقيق وفعال وهذا ما اكدته النتائج التي توصلت اليها الباحثة خلال بحثها اذ تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة بشكل واضح في جميع الاختبارات. وتعزو الباحثة ان سبب ظهور فروق معنوية في اختبار البعدي لتحمل السرعة الخاص إلى الاستخدام التمارين بشكل منظم ومستمر في البرنامج التدريبي وكذلك استخدام الادوات التي ساعدت في تطوير صفة تحمل السرعة للرجلين كما ان اختيار نوعية التمارين المتمثلة في استخدام تمرينات مناسبة لقدرات عينة البحث إذ تم استخدام الشدد المناسبة والحجوم الملائمة وفترات الراحة المناسبة في الوحدات التدريبية من خلال استخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة . وهذا ما أكده (Edgington and Edgerton, 1976, 8) " أن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرة اداء الفرد نتيجة أداء التمارين البدنية لأيام عدة او اسابيع او أشهر، وذلك عن طريق تطبع أجهزة الجسم على الاداء الامثل لتلك التمارين."

اما في اختبار المناولة الصدرية تعزو الباحثة ان سبب ظهور فروق معنوية في اختبار المناولة الصدرية، الى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثة فضلاً عن التأثير المترابط بين الجانب البدني والمهاري لأنه لا يمكن للرياضي من إتقان الأداء المهاري في حال افتقاره للصفات البدنية كما ان للقدرات البدنية المختارة كان لها تأثير ايجابي واضح على المهارات حيث ساهمت تحمل السرعة للرجلين على رفع مستوى الاداء في مهارة المناولة الصدرية وهذا ما أكده (صالح، 1998، 3) من أن " الصفات البدنية أحدى العوامل المهمة التي تتأسس عليها نجاح الاداء للوصول الى المستويات الرياضية، وإن تطوير هذه الصفات الخاصة وترقيتها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تطوير المهارات الحركية. " أما في اختبار التهديف بالقفز بنتائج الاختبارات البعدية بعديّة بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية الى البرنامج التدريبي والى التمارين المستخدمة على عينة البحث التجريبية واستخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في ضبط شدة التمارين وتوزيع الاحمال التدريبية في داخل الوحدة التدريبية بما يتناسب مع امكانيات وقدرات اللاعبين مما ادى ذلك الى رفع الجانب البدني حيث كان له مردود ايجابي على الجانب المهاري وساهم ذلك على تطوير مهارة التهديف بالقفز حيث يوجد ارتباط وثيق بين الجانبين البدني والمهاري وتأثر احدهما على الاخرى بشكل كبير وهذا ما اكد عليه(الحسني، 1996، 93) في " أن مستوى القدرات المهارية والبدنية تتطور إحداها بتطور الأخرى".

## 4- الاستنتاجات والتوصيات.

## 4-1 الاستنتاجات:

استناد إلى النتائج التي توصلت إليها الباحثة في حدود دراستها، توصلت إلى الاستنتاجات الآتية:

1. إن البرنامج التدريبي المستخدم ذو فاعلية عالية في تطوير كل من التحمل الخاص (تحمل السرعة) وبعض المهارات الأساسية لكرة السلة (التهديف بالقفز، والمناولة الصدرية).
2. إن البرنامج التدريبي المستخدم ذو فاعلية عالية في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التهديف بالقفز، والمناولة الصدرية) إذ أظهرت ان هناك تحسناً في الأداء نتيجة لتطبيق مفردات المنهج التدريبي.
3. إن ظهور فروق معنوية لصفة تحمل السرعة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية قد أدى إلى تطور واضح في بعض المهارات الأساسية لكرة السلة (التهديف، المناولة).
4. إن عدم ظهور فروق معنوية تحمل السرعة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة قد أدى إلى تطور ضئيل في بعض المهارات الأساسية لكرة السلة (التهديف، المناولة).

## 4-2 التوصيات

توصي الباحثة بما يأتي:

1. تأكيد على استخدام المنهاج التدريبي المعتمد على طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في فترة الإعداد الخاص كونها تؤدي إلى تطوير كل من التحمل الخاص والأداء المهاري في هذه الفترة.
2. تطبيق المنهاج التدريبي وتنفيذ تدرياته في حالات مشابهة لحالات اللعب قدر المستطاع .
3. إجراء دراسة مشابهة ومرتبطة تستعمل فيها طريقة تدريبية أخرى أو إضافة متغيرات أخرى كأن تكون بدنية ووظيفية وغيرها.
4. استعمال البرنامج التدريبي الذي صمّمته الباحثة وتطويره بشكل ينسجم مع إمكانيات اللاعبين وأعمارهم.

المصادر العربية والاجنبية.....

- 1- شاكر محمود الشبخلي؛ استعمال بعض طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز ركض 800 متر : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995).
- 2- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي، ط1، ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1987).
- 3- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ القياس في كرة اليد، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980)
- 4- هاشم احمد سليمان ، التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة الأداء البدني والقياسات الجسمية للاعبين كرة السلة الناشئين بأعمار (14-16) سنة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية ، 1997.
- 5- عبد الدايم و محمد محمود ومحمد صبحي حنين؛ القياس بكر السلة ، ط1 ، ( القاهرة ،دار الفكر العربي، 1984 . (
- 6- معد سلمان وآخرون، المدخل الى نظريات التدريب الرياضي، المكتبة الوطنية، بغداد ، 2010
- 7- قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، نون للتحضير والطباعة، 1996.
- 8- William A. Heuley : 10 great basketball offenses , West Nyack , Parker publishing Co. , 1979 , p 124-125
- 9- إبراهيم مجدي صالح ؛ العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الاداء المهاري للاعبين كرة القدم،(مجلة التربية الرياضية - جامعة الزقازيق، مج21، ع48، 1998).
- 10- إبراهيم خليل الحسني؛ القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة: (مجلة التربية الرياضية-جامعة بغداد، ع13، 1996).