



Special compound exercises in developing some physical abilities for first-class basketball players

Iyad Ghani Jassim ^{1*}

Muthanna Ahmed khalaf ²

1- Tikrit University College of Physical Education and Sports Science .

2- Tikrit University College of Physical Education and Sports Science .

Article info.

Article history:

-Received: 17/10/2020

-Accepted: 15/2/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Special compound exercises
- Physical abilities
- First-rate players
- Basketball

Abstract

The importance of the research is that the basketball game is one of the events that requires fast, continuous movement and requires physical performance throughout the four time periods of the match. Therefore, the researcher considered the preparation of special exercises in developing some of the physical abilities of the first-class basketball players. Divided by four periods and time of each period (10) minutes and through the researcher to the matches of the basketball clubs for the first class, especially the matches of the club Samarra and has noted that there is variation in performance for the four periods of time as the first and second periods differ from the third and fourth in Weakness of the physical aspects so the researcher saw the study of this problem through the preparation of complex exercises in particular in the development of some physical abilities of the first-class basketball players, The study aimed at preparing special exercises for the first-class basketball players as well as learning about the effect of the special compound exercises in developing some physical abilities of the first-class basketball players. The researcher used the experimental method to suit the problem of research as the nature of the problem is the basis on which The study is based on the use of a one-group experimental curriculum with tribal and post-test tests. The research community is represented by the five basketball clubs of Salah Al-Din, the five clubs (Dujail Club, Samarra Club, Aksu and Al-Tawz Club) (12 players) for each club. The researcher concluded that the special compound exercises are effective in developing the character of (speed of transition, Speed of the motor response, the strength of the speed)

* Corresponding Author: muthanna_sport@tu.edu.iq , Tikrit University College of Physical Education and Sports Science .

تمريّنات مركبة خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الدرجة الأولى

بكرة السلة

أياد غني جاسم أ.د. مثنى أحمد خلف

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

تكمن أهمية البحث، في إن لعبة كرة السلة من الفعاليات التي تتطلب تحرك سريع ومستمر وتتطلب أداءً بدنياً طوال الفترات الزمنية الأربع للمباراة لذا ارتأى الباحث إلى إعداد تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الدرجة الأولى بكرة السلة، تبرز مشكلة البحث كون مباراة كرة السلة مقسمة على أربع فترات زمنية وزمن كل فترة (10) دقائق ومن خلال متابعة الباحث لمباريات اندية كرة السلة للدرجة الأولى وخصوصاً مباريات نادي سامراء وبما قد لاحظ إن هناك تبايناً في الأداء للفترات الزمنية الأربع إذ إن الفترتين الأولى والثانية تختلف عنها في الثالثة والرابعة في ضعف النواحي البدنية وهدفت الدراسة إعداد تمرينات مركبة خاصة للاعبين الدرجة الأولى لكرة السلة وكذلك التعرف على تأثير التمرينات المركبة الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الدرجة الأولى لكرة السلة

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بحيث يتلاءم مع مشكلة البحث إذ إن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي على ضوئه يتم اختيار منهج الدراسة لذا اعتمد استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتمثل مجتمع البحث بلاعبين اندية الدرجة الأولى لكرة السلة في محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم خمسة اندية وهم (نادي الدجيل ونادي سامراء ونادي العلم ونادي اقصور ونادي الطوز)، حيث قمت بتحديد عينة البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة المتمثلة بـ (لاعبين نادي سامراء الرياضي الدرجة الأولى لكرة السلة) في محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم (12) لاعباً لكل نادي، حيث استنتج الباحث للتمرينات المركبة الخاصة ذات فاعلية في تطوير صفة (السرعة الانتقالية، سرعة الاستجابة الحركية، القوة المميزة بالسرعة)

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- تمرينات مركبة خاصة
- القدرات البدنية
- لاعبي الدرجة الأولى
- كرة السلة

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن إتباع الأساليب والطرائق العلمية الحديثة في علم التدريب الرياضي كان من أبرز العوامل التي تؤدي إلى انتظام عملية التدريب والتطوير في تنفيذ المناهج التدريبية المقننة على أساس ومبادئ علمية صحيحة تؤدي بالنتيجة الحتمية إلى استجابات بدنية وفسيولوجية تعمل بالمحصلة النهائية إلى وصول الرياضيين إلى مستوى ذو كفاية بدنية عالية في تحقيق الانجاز والمستوى العالي في الألعاب الرياضية كافة.

والتدريب الرياضي المنتظم يحدث تغيرات بنائية ووظيفية يمكن من خلالها إدراك هدف التدريب ومعرفة مستوى التطور بالقدرات البدنية والوظيفية، وإن الاستمرار بالتدريب لفترات زمنية طويلة، ونوعية النشاط الممارس يفرض على الرياضي أن "يمتلك خصائص فسيولوجية وهي بمثابة استجابات الأجهزة الحيوية في الجسم والتي يقصد بها التكيفات الوظيفية الناجمة عن التدريب، وفي ضوء إدراك المدرب لهذه التغيرات الفسيولوجية فإنه يصبح قادراً على تقنين منهجه التدريبي ومراعاة أهم المبادئ بالحمل التدريبي وما يشمل تدريب اللاعب وباستخدام التدريبات التي تعمل على تنمية خصائصه البدنية والمهارية والحركية كما يجب التركيز على تدريب أداء النشاط التخصصي تبعاً لطبيعة الفعالية"⁽¹⁾.

إن اختيار التمرينات التدريبية المناسبة، من العوامل ذات الأهمية الكبرى في التدريب الرياضي الحديث، إذ إن الاستخدامات التطبيقية لهذه التمارين في عمليات التدريب تعمل على مساعدة المدربين في تقليل التكاليف والجهد واختصار الوقت للوصول إلى الأهداف المطلوبة في عملية التدريب، ذلك لمواكبة التطور الذي شهدته لعبة كرة السلة وتوسع قاعدتها وانتشارها في أنحاء العالم ومنها العراق ولما تحتويه هذه اللعبة من مزيج رائع في الأداء فضلاً عن خصوصية تدريبها وخصوصاً بعد التعديلات الأخيرة التي حدثت في نظام أدائها، فأن هذه اللعبة تتطلب أداء تنفيذ عمليات الهجوم والعودة بنفس الكفاءة للدفاع، ومما لا شك فيه أن تحركات اللاعبين داخل ملعب كرة السلة تكون مستمرة من جميع اللاعبين فالتغير السريع لمواقف اللعب يتطلب القدرة على التحرك والانتقال والاستجابة الفورية السريعة،

ومن هنا تكمن أهمية البحث، في إن لعبة كرة السلة من الفعاليات التي تتطلب تحرك سريع ومستمر وتتطلب أداء بدني طوال الفترات الزمنية الأربع للمباراة لذا ارتأى الباحث إلى إعداد تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الدرجة الأولى بكرة السلة.

1_2 مشكلة البحث:

أهم مميزات اللعب الحديث هو سرعة تنفيذ الأداء المهاري للوصول إلى الفهم العالي لخطط اللعب سواء الدفاعية أو الهجومية والأمر الذي يتطلب الاهتمام بوسائل التدريب الحديث ومنها التمارين المركبة التي تساعد في تطوير مستوى تنفيذ الأداء البدني والمهاري مع اتخاذ القرار والاسناد والتحريك الصحيح والتنظيم مما يؤدي إلى تحقيق الواجبات الدفاعية بالشكل الأمثل، وإن مباراة كرة السلة مقسمة على أربع فترات زمنية وزمن كل فترة (10) دقائق ومن خلال متابعة الباحث لمباريات اندية كرة السلة للدرجة الأولى وخصوصاً مباريات نادي سامراء، لاحظ إن هناك تبايناً في الأداء للفترات الزمنية الأربع إذ إن الفترة الأولى والثانية

⁽¹⁾ هالة اسماعيل كاظم؛ تأثير تمرينات تحمل السرعة المشابه للأداء في بعض الخصائص الفسيولوجية والقدرات الحركية للاعبين الاسكواش: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2017، ص 19.

تختلف عنها في الثالثة والرابعة مع قصور واضح في تطبيق الواجبات البدنية اثناء الفترة الثالثة والرابعة لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمارينات مركبة خاصة في تطوير القدرات البدنية للاعبي الدرجة الأولى لكرة السلة.

1-3 هدف البحث:

1-3-1 إعداد تمارينات مركبة خاصة للاعبي الدرجة الأولى لكرة السلة.

1-3-2 التعرف على تأثير التمارينات المركبة الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي الدرجة الاولى لكرة السلة.

1-4 فرض البحث:

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير التمارينات المركبة الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي الدرجة الاولى لكرة السلة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي سامراء لكرة السلة للدرجة الاولى.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 6/7 /2018 ولغاية 13/9 /2018

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي سامراء لكرة السلة

2-الدراسات النظرية

2-1 التمارينات الخاصة:

تعد التمارينات الخاصة وسيلة مباشرة للأعداد الرئيسي في تطوير مستوى الرياضي خلال السنة التدريبية لذا تكون حركة الرياضي مناسبة لنوع النشاط المتخصص، فضلاً عن ذلك فالتمارين الخاصة تعد عاملاً مساعداً إذ تهدف إلى إعداد وتنمية مستوى اللاعب في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه، لذا اتجهت البحوث العلمية في دراسة أفضل الوسائل والسبل في تحقيق الكفاية العلمية لاسيما التي تهدف إلى توفير الوقت والجهد المبذول او تقليل عدد الاخطاء.

والتمارين الخاصة كما عرفها (بسطويسي احمد وعباس احمد) بأنها "تمارين بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية كذلك فهي تأخذ جزءاً من شكل الحركة".⁽¹⁾

اما (إيلي زهران) تعرف التمارين الخاصة أنها "التمارين التي تهدف إلى إعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف انواع النشاط الرياضي كألعاب الكرة وألعاب القوى والجمباز وتمارين البطولات وغيرها".⁽¹⁾

⁽¹⁾ بسطويسي أحمد وعباس أحمد؛ طرق التدريس في المجال الرياضي، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1984، ص 63.

ويعرف (محيي محمد صالح) التمرينات الخاصة أنها "التمرينات التي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية وتهيئة الجسم بما يتناسب ومتطلبات النشاط"⁽²⁾.

في حين نجد التمارين الخاصة في مفهوم هارة تقسم على مجموعتين:⁽³⁾

المجموعة الأولى: وتمثل تلك التمرينات التي تتشابه في مسارها الحركي مع تمارين المنافسة إلى حد كبير ولكن تختلف في ميزة حملها أو انها تحتوي على عنصر أو عناصر حركية.

المجموعة الثانية: هي تلك التمرينات التي تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية الرياضية وتعمل فيها عضلة أو عضلات عدة (القوة - الزمن - المسار) عند أداء حركات المنافسة.

2-2 القدرات البدنية:

لقد اخذ مفهوم القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي معنى متميزاً تبعاً لآراء علماء المدارس التدريبية كالمدرسة الألمانية والروسية والأمريكية وعلى الرغم من تباين وجهات نظر علماء تلك المدارس في الآراء التدريبية إلا أننا نجدتها متفقة في مفهوم القدرات البدنية الأساسية (كالقوة والسرعة والتحمل) كقدرات بدنية وحركية وفسيولوجية، أما (المرونة والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق) فينظر إليها كقدرات حركية توافقية فضلاً عن كونها قدرات بدنية.⁽⁴⁾

لذلك فإن كافة الأنشطة الرياضية مثل كرة السلة وكرة القدم والكرة الطائرة وغيرها تعتمد بشكل أساسي على تطور القدرات البدنية كما أن احتياج الرياضي لهذه القدرات يتباين تبعاً لخصوصية اللعبة أو الفعالية الرياضية فضلاً عن أن تطور هذه القدرات بشكل جيد يعبر عن المحتوى الأساسي للتدريب.⁽⁵⁾ وسيتناول الباحث القدرات البدنية قيد البحث وكما يلي:

2-2-1 السرعة الانتقالية:

ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصر سرعة معدودة ممكنة أي محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.⁽¹⁾

⁽¹⁾ ليلي زهران. الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية، جامعة حلوان، دار الفكر العربي، ص40.

⁽²⁾ محيي محمد صالح؛ تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الاداء في الجمباز، مجلة الدراسات والبحوث في كلية التربية الرياضية، المجلد6، العدد1، جامعة حلوان، 1982.

⁽³⁾ هارة. مبادئ تدريب القدرات البدنية: (المانيا، جامعة لايزك، كلية العلوم الرياضية، 2009)، ص90.

⁽⁴⁾ مصطفى محمود زيدان؛ كرة السلة للمدرب والمدارس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص23.

⁽⁵⁾ بسطويسي احمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص110.

ان السرعة الانتقالية من ناحية الفسيولوجية تعد ضمن القدرات اللاهوائية (الفوسفاجينية) والتي يستمر فيها الأداء لثواني معدودة، فاللاعب لا يستطيع ان يظهر أقصى سرعة الا لثواني قليلة⁽²⁾. وتعد السرعة الانتقالية أحد العناصر للياقة البدنية (السرعة) اللازمة لمزاولة مختلف أنواع الفعاليات الرياضية ومنها كرة السلة التي يلعب عنصر السرعة فيها دوراً هاماً كبيراً انسجاماً مع طبيعة اللعبة لما تتطلبه من سرعة الهجوم السريع والعودة الى وضع الدفاع.

2-2-2 سرعة الاستجابة الحركية:

تعد سرعة الاستجابة من القدرات البدنية المهمة في اغلب الانشطة الرياضية، وتختلف الانشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب متطلبات خاصة لكل نشاط. يشير (محمد حسن علاوي) الى ان سرعة الاستجابة الحركية تعني " القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن".⁽³⁾ وعرفت على انها " مقدار مدة استجابة الشخص لأي مؤثر ومقدار النقل العصبي للعضلات والاعصاب للاستجابة لهذا المؤثر".⁽⁴⁾ اما عصام عبد الخالق فقد عرفها بأنها " قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن".⁽⁵⁾

2-2-3 القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة من العناصر المركبة المهمة التي لها تأثير فعال في اغلب الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى التهديف والمناولة في كرة السلة وكرة اليد والوثب والقفز في الكرة الطائرة وكذلك الألعاب التي تحتاج إلى الرمي والحوازر والموانع مثل العاب القوى وغيرها من الألعاب، وقد عرف الكثير من العلماء والباحثين القوة المميزة بالسرعة (قاسم المندلاوي واحمد سعيد) "على أنها قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العالية"⁽⁶⁾.

⁽¹⁾ قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، (عمان، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998)، ص468.

⁽²⁾ أبو العلا احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص187.

⁽³⁾ محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1975)، ص 152.

⁽⁴⁾ حسن الحيارى وآخرون؛ فنون الكرة الطائرة: ط1: (اريد، جمعية عمال المطابع التعاونية، 1987)، ص 60.

⁽⁵⁾ عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات تطبيق، ط 9: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1999)، ص 138.

⁽⁶⁾ قاسم المندلاوي واحمد سعيد. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة علاء، 1979 ، ص45-46.

أما (عادل عبد البصير) نقلاً عن شرودر فيرى أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية"⁽¹⁾.

وعرفها كل من (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان) على أنها " القابلية على بذل أكبر قدر من القوة بأعلى معدل في السرعة في عمل واحد أو أكثر يتطلب قوة سريعة"⁽²⁾.

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع مشكلة البحث إذ إن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي على ضوئه يتم اختيار منهج الدراسة لذا اعتمد الباحث استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع طبيعة المشكلة والذي يُعرف بأنه "المنهج الذي يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها"⁽³⁾.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع البحث بلاعبين اندية الدرجة الأولى لكرة السلة في محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم خمسة اندية وكما مبين في الجدول رقم (1).

جدول (1) يبين مجتمع البحث

ت	النادي	عدد اللاعبين	عينة البحث	التجربة الاستطلاعية
1	نادي الدجيل	12		
2	نادي سامراء	12	12	
3	نادي العلم	12		
4	نادي الطوز	12		5
5	نادي اقصو	12		

⁽¹⁾ عادل عبد البصير. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص98.

⁽²⁾ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص77.

⁽³⁾ عبد المعطي محمد عساف وآخرون؛ التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي، ط2، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2012، ص80.

قام الباحث بتحديد عينة بحثه بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة المتمثلة بـ (لاعب نادي سامراء الرياضي الدرجة الاولى لكرة السلة) في محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم (12) لاعبا.

3-3 تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (الكتلة، الطول، العمر الزمني، العمر التدريبي) باستخدام معامل الالتواء ± 3 ، وكما مبين في الجدول (2)

الجدول (2) يبين تجانس أفراد عينة البحث في القياسات الانثروبومترية (الكتلة، الطول، العمر الزمني، العمر التدريبي).

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الكتلة	كغم	76.310	2.26	75.980	0.438
الطول	سم	183.52	3.410	182.98	0.475
العمر الزمني	سنة	24.202	2.103	23.890	0.445
العمر التدريبي	سنة	5.960	0.980	5.682	0.851

3-5 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

3-5-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياسات.

3-5-2 الأجهزة والأدوات:

1. حاسبة يدوية صينية المنشأ.
2. لابتوب نوع (LENOVO) صيني المنشأ.
3. ساعة توقيت الكترونية عدد (4).
4. جهاز قياس الطول والوزن.
5. كرات سلة قانونية عدد (6)
6. صافرة عدد (4).
7. شواخص ملونة عدد (12).
8. حلقات بلاستيكية عدد (6).

9. شريط قياس بطول (30م).

10. شريط لاصق.

3-6 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-6-1 الاختبارات البدنية

أولاً: اختبار السرعة الانتقالية:

✚ أسم الاختبار: اختبار 30م من البدء العالي. ⁽¹⁾

✚ الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى.

✚ الأدوات: ساعة توقيت، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني (10) م والخط الثاني والثالث (20) م، طباشير.

✚ طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى أن يتخطى الخط الثالث.

✚ التسجيل: يحتسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني وحتى وصوله الخط الثالث (20)م

ثانياً: اختبار سرعة الاستجابة الحركية: ⁽²⁾

✚ اسم الاختبار: اختبار زمن الاستجابة بطريقة الاتجاهين

✚ الهدف من الاختبار: قياس زمن الاستجابات

✚ طريقة الأداء: صمم هذا الاختبار لقياس زمن الاستجابات لجهتين ، ويستعمل هذا الاختبار لقياس زمن الاستجابة عبر إعطاء إشارة السير في الاتجاه المطلوب بأسرع ما يمكن ، علماً ان الاختبار صالح للجنسين في اي عمر من خلال وضع علامتين لليمين واليسار

✚ الأدوات المستخدمة: شريط قياس بطول (5) م، شريط لاصق ملون، ساعة توقيت الكترونية

✚ الإجراءات: يقف المختبر على النقطة (X) في المنتصف ويركز نظره على اليد اليمنى للفاحص اذ يقف الفاحص على النقطة (*) على الأرض وعندما يعطي الفاحص إشارة البدء يقوم المختبر بالاستعداد للانطلاق

(1) محمد مرعي علي محمد: إثر التدريب الفكري باستخدام ازمة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2004، ص39.

(1) محمد ابراهيم شحته ومحمد جابر بريقع؛ دليل القياسات الجسمانية واختبارات الاداء الحركي، (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2009) ص 149.

وعندما يحرك يده في احد الاتجاهين يتحرك المختبر في اتجاه حركة الفاحص ليقطع خط الخمسة ياردات * من النقطة (x) .

التسجيل: لكل مختبر (10) محاولات خمس منهن لكل اتجاه

يضغط الفاحص على ساعة التوقيت عندما يتحرك المختبر في الاتجاه الصحيح وبعد ان يلمس الخط يكون اللاعب قد قطع المسافة المطلوبة ويوقف الفاحص الساعة في نهاية كل اتجاه وتكون النتيجة مجموع الوقت في العشر مرات.

ثالثا: اختبار القوة المميزة بالسرعة (للرجلين):

اختبار النصف دبري لمدة (10) ثانية: (1)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلة الرباعية الفخذية، والفخذية ثنائية الرؤوس والتوأمية والإليوية.

الشدة المستخدمة في الاختبار (60%) من الشدة القصوى للمختبر.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- حمالة ثقل.
- بار حديدي.
- أقراص حديدية متنوعة.

طريقة أداء الاختبار: وضع البار الحديدي على الأكتاف مستنداً على العضلة المربعة المنحرفة، ومن وضع الوقوف يبدأ المختبر بخفض الجسم وبأسرع ما يمكن لحين وصول مفصل الركبة إلى حدود (90) درجة، مع مراعاة المحافظة على استقامة وشد عضلات الظهر، وعدم رفع العقب من الأرض وملامسة القدم كاملة للأرض.

التسجيل: حساب عدد التكرارات خلال المدة الزمنية المحددة لأداء الاختبار.

3-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم (السبت) الموافق (14 / 7 / 2018) الساعة (5) عصرا على عينة من لاعبي نادي الطوز الرياضي اختبروا عشوائيا بمعدل (5) لاعبين والهدف منها التغلب على

* اليارده = 91 و 44 أي مسافة الركض لكل جهة تكون 5×44 و 91 = 2 و 457 سم.

(1) لوي سامي رفعت؛ اعداد تمرينات مركبة بالاثقال لتطوير القوة البدنية الخاصة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة الشباب، أطروحة دكتوراه: (جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012) ص 81 .

الصعوبات التي قد تواجه الباحث خلال تنفيذ الاختبارات، ومعرفة كفاية فريق العمل المساعد وتحديد واجباتهم، ومعرفة تسلسل الاختبارات المستخدمة، والتعرف على الزمن المستغرق لأجراء الاختبارات.

3-8 إجراءات البحث الميدانية

3-8-1 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث، والمتمثلة بالاختبارات (القدرات البدنية) في يوم (الاثنين) (2018/7/16) في تمام الساعة الخامسة عصرا في ملعب نادي سامراء لكرة السلة، حيث تم مراعاة تثبيت الظروف جميعها المتعلقة بالاختبارات من حيث الأدوات والمكان والزمان وطريقة التنفيذ وذلك لتوفير الظروف نفسها في الاختبارات البعدية.

3-9-3 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم (الأربعاء) الموافق 2018/9/12 في تمام الساعة الخامسة عصرا في ملعب نادي سامراء لكرة السلة، اذ التزم الباحث في تنفيذها باتباع الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية، وكذلك حرص الباحث على توفير الظروف والمتطلبات نفسها من حيث المكان والزمان وفريق العمل المساعد.

3-10 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية التي يستفاد منها في المعالجات الإحصائية لبحثه عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS ومنها:

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

من اجل تحقيق اهداف البحث ومعرفة مدى صحة الفروض قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وكما يلي:

4-1 عرض نتائج القدرات البدنية وتحليلها:

4-1-1 عرض نتائج اختبار السرعة الانتقالية وتحليلها:

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار السرعة الانتقالية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
±ع	س	±ع	س		
0.296	2.112	0.176	2.419	ثانية	اختبار السرعة الانتقالية

يبين الجدول (3) في اختبار السرعة الانتقالية ان قيمة الوسط الحسابي لهذا المتغير في الاختبار القبلي (2.419) والانحراف المعياري (0.176) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه (2.112) والانحراف المعياري (0.296).

جدول (4) فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية الحقيقية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي اختبار السرعة الانتقالية

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة t المحسوبة	ف هـ	ف	وحدة القياس	المتغيرات
*معنوي	0.001	3.520	0.12	0.307	ثانية	اختبار السرعة الانتقالية

*معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05) درجة الحرية (2.20)

جدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية فكان (0.307) والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية (0.12) وكما مبين في الجدول، وعند المعالجة الاحصائية تبين ان قيمة (t) المحسوبة (3.520) واما قيمة المعنوية الحقيقية (0.001) فكانت اصغر من (0.05) عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (2.20)، وهذا يعني ان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 عرض نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها:

الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار سرعة الاستجابة الحركية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
±ع	س	±ع	س		
0.92	14.12	0.14	15.08	ثانية	اختبار سرعة الاستجابة الحركية

يبين الجدول (5) في اختبار سرعة الاستجابة الحركية ان قيمة الوسط الحسابي لهذا المتغير في الاختبار القبلي (15.08) والانحراف المعياري (0.14) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه (14.12) والانحراف المعياري (0.92).

جدول (6) فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية الحقيقية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي اختبار سرعة الاستجابة الحركية

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ف هـ	قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
اختبار سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	0.96	0.78	3.890	0.014	*معنوي

*معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05) درجة الحرية (2.20)

جدول (6) يبين فرق الأوساط الحسابية فكان (0.96) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (0.78) وكما مبين في الجدول، وعند المعالجة الاحصائية تبين ان قيمة (t) المحسوبة (3.890) اما قيمة المعنوية الحقيقية (0.014) فكانت اصغر من (0.05) عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (2.20)، وهذا يعني ان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-3 عرض نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة وتحليلها:

الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع	س	ع
اختبار القوة المميزة بالسرعة	عدد	5.98	0.212	7.660	0.402

يبين الجدول (7) في اختبار القوة المميزة بالسرعة ان قيمة الوسط الحسابي لهذا المتغير في الاختبار القبلي (5.98) والانحراف المعياري (0.212) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه (7.660) والانحراف المعياري (0.402).

جدول (8) فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية الحقيقية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي اختبار القوة المميزة بالسرعة

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ف هـ	قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
اختبار القوة المميزة بالسرعة	عدد	1.68	0.19	2.803	0.0385	*معنوي

*معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05) درجة الحرية (2.20)

جدول (8) يبين فرق الأوساط الحسابية فكان (1.68) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (0.19) وكما مبين في الجدول، وعند المعالجة الاحصائية تبين ان قيمة (t) المحسوبة (2.803) اما قيمة

المعنوية الحقيقية (0.0385) فكانت اصغر من (0.05) عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (2.20)، وهذا يعني ان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 مناقشة نتائج القدرات البدنية:

يتضح من الجداول (4، 6، 8) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في الاختبارات التي استخدمت في البحث الحالي، يعزو الباحث سبب ذلك الى التدريب المبرمج والمتدرج في الشدة الذي اتبعه الباحث في الوحدات التدريبية والذي أدى الى تطوير القدرات البدنية لعينة البحث ومستواهم البدني بما يتناسب مع متطلبات لعبة كرة السلة، وهذا ما أشار اليه كل من (قاسم المندلاوي واحمد سعيد) " ان التدريب المنتظم على التمرينات يكيف الاعضاء ويزيد من قدرتها على الاستمرار باللعب لمدة أطول بقوة وشدة حمل اكبر " (1).

كما يذكر (ريسان خريط) بأن "التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطور الإنجاز" (2).

اذ ان التدريب على أسس علمية في إعطاء حمل بدني يحتوي على مكونات الحمل الثلاث من (شدة، حجم، راحة) والتي تتناسب مع قابليات اللاعبين يعمل على تطوير قدرات اجهزتهم الحيوية والوظائف المختلفة التي تقوم بيها والتغيرات التي تطرأ عليها وبالتالي تؤثر على أدائهم البدني والمهاري. كما ان لفاعلية التمرينات المركبة الخاصة دور مهم في الحصول على نتائج معنوية في تطوير القدرات البدنية والتي لها دور مهم في لعبة كرة السلة، فالتمرينات المركبة الخاصة أسهمت في زيادة الإحساس بالحركة والخبرة لدى اللاعبين، فضلا عن المدة الزمنية التي تم فيها تطبيق التمرينات كانت كافية لإحداث تغيير نحو الاحسن وهذا ما أكدّه (أبو العلا احمد) عن كل من (ويلمور وكوستل) اللذان يذكران بأن "معظم التغيرات الناتجة عند التدريب تحدث عادة خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون (6-8) أسابيع" (3).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات

(1) قاسم المندلاوي واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة علاء، 1979، ص89.

(2) ريسان خريط؛ التحليل البايوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي: (جامعة البصرة، مطابع دار الحكمة، 1991)، ص481.

(3) أبو العلا احمد؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص32.

- ان التمرينات المركبة الخاصة ذات فاعلية في تطوير صفة (السرعة الانتقالية) للاعبي الدرجة الأولى بكرة السلة.
- ان التمرينات المركبة الخاصة ذات فاعلية في تطوير صفة (سرعة الاستجابة الحركية) للاعبي الدرجة الأولى بكرة السلة.
- ان التمرينات المركبة الخاصة ذات فاعلية في تطوير صفة (القوة المميزة بالسرعة) للاعبي الدرجة الأولى بكرة السلة.

5-2 التوصيات:

- استخدام التمرينات المركبة بعد ان اثبتت فاعليتها في تطوير القدرات البدنية.
- التركيز على اجراء اختبارات دورية لمعرفة مستوى أداء لاعبي اندية الدرجة الأولى بكرة السلة بديلاً لتلافي الانخفاض في المستوى وتعديل مفردات المنهج.
- اجراء دراسات مشابهه على عينات من اعمار مختلفة لتطوير بعض القدرات البدنية.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- أبو العلا احمد؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- بسطويسى أحمد وعباس أحمد؛ طرق التدريس في المجال الرياضي، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1984.
- بسطويسى احمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- حسن الحيارى وآخرون؛ فنون الكرة الطائرة: ط1: (اريد، جمعية عمال المطابع التعاونية، 1987).
- ريسان خريط؛ التحليل البايوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي: (جامعة البصرة، مطابع دار الحكمة، 1991).
- عادل عبد البصير. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- عبد المعطي محمد عساف وآخرون؛ التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي، ط2، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2012.
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات تطبيق، ط9: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1999).
- قاسم المندلاوي واحمد سعيد. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة علاء، 1979.
- قاسم المندلاوي واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة علاء، 1979.
- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، (عمان، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998).
- لؤي سامي رفعت؛ اعداد تمرينات مركبة بالاثقال لتطوير القوة البدنية الخاصة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة الشباب، أطروحة دكتوراه: (جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012).
- ليلي زهران. الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية، جامعة حلوان، دار الفكر العربي.

- محمد ابراهيم شحته ومحمد جابر بريقع؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي، (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2009).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1975).
- محمد مرعي علي محمد: إثر التدريب الفكري باستخدام ازمئة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2004.
- محيي محمد صالح؛ تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الاداء في الجمباز، مجلة الدراسات والبحوث في كلية التربية الرياضية، المجلد6، العدد1، جامعة حلوان، 1982.
- مصطفى محمود زيدان؛ كرة السلة للمدرب والمدارس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- هارة. مبادئ تدريب القدرات البدنية: (المانيا، جامعة لايبزك، كلية العلوم الرياضية، 2009).
- هالة اسماعيل كاظم؛ تأثير تمرينات تحمل السرعة المشابه للاداء في بعض الخصائص الفسيولوجية والقدرات الحركية للاعبي الاسكواش: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2017.
- Abu Al-Ela Ahmed Abdel-Fattah, Ahmed Nasr El-Din Sayed, Athletic Training and Physiological Foundations: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1997.)
- Abu Al-Ela Ahmed; Sports Biology and Athlete Health: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1998.)
- Bastawisi Ahmed and Abbas Ahmed; Teaching methods in the sports field, Mosul, Mosul University Press, 1984.
- Bastawisi Ahmed; The foundations and theories of sports training: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1999.)
- Hassan Al-Hyari and others; Volleyball Arts: 1st edition: (Irbid, Cooperative Printing Workers Association, 1987.)
- Resan Khreibet; Biochemical and physiological analysis in athletic training: (University of Basra, Dar Al-Hekma Press, 1991.)
- Adel Abdul-Basir. Mathematical Training and Integration between Theory and Practice, Cairo, The Book Center for Publishing, 1999.
- Abd al-Mu'ti Muhammad Assaf and others; Methodological developments and the process of scientific research, 2nd edition, Amman, Wael House for Publishing and Distribution, 2012.
- Issam Abdel-Khalek; Athletic Training - Application Theories, 9th Edition: (Alexandria, Al-Maaref Institution, 1999.)
- Qasim Al-Mandalawi and Ahmed Saeed. Mathematical Training between Theory and Practice, Baghdad, Alaa Press, 1979.
- Qasim Al-Mandalawi and Ahmed Saeed; Mathematical Training between Theory and Practice, Baghdad, Alaa Press, 1979.
- Qasim Hassan Hussein: The Comprehensive Sports and Physical Encyclopedia in Games, Events, and Sports Sciences, 1st edition (Amman, Dar Al Fikr Al Arabi Printing, 1998.)

- Louay Sami Refaat; Preparing weightlifting exercises to develop special physical strength and its effect on the performance of some complex offensive skills for young basketball players, PhD thesis: (University of Baghdad, College of Physical Education and Sports Science, 2012.)
- Laila Zahran. Scientific and practical foundations of artistic exercises, Helwan University, Arab House of Thought.
- Muhammad Ibrahim Shehta and Muhammad Jaber Bureqa '; Manual on Physical Measurements and Kinetic Performance Tests, (Alexandria, Monshaat El-Maaref, 2009.)
- Muhammad Hassan Allawi and Muhammad Nasruddin Radwan. Skill and psychological tests in the sports field. First Edition, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1987.