



The effect of change speed training to developing some types of skill performance speed for basketball players

Lec. Dr. Abdul Rahman Nabhan Ismail* 

Ministry of Education. Diyala Education Directorate, Iraq.

*Corresponding author: rtrt4432@gmail.com

Received: 12-04-2025

Publication: 28-06-2025

Abstract

The importance of this research lies in raising the speed requirements of basketball in all its forms through appropriate, specialized exercises that are suitable for the competitive atmosphere. These are variable speed exercises, which in turn will bring about changes in the speed of the required skill performance. The research problem was that the level of speed in its various types, especially the speed of skillful performance, does not rise to the level of competition and achieving results, and makes the opponent faster in obstructing the required movements and skillful performance, which complements the tactical performance in scoring the required points, and the reason for this is that the training used may not be compatible with the training requirements of the game in terms of speed and its types. This prompted the researcher to study this problem by determining the level of variable speed training in achieving good results in speed and skill performance. The research objective was to identify the effect of variable speed training on developing some types of skill performance speed for advanced basketball players. The experimental approach was used, and the sample consisted of advanced players. After implementing the training, the following important conclusions were reached: Variable velocity training is a modern training and is important in developing some types of skill performance speed for advanced basketball players. It was recommended to adopt variable velocity training as it is a modern training and is important in developing some types of skill performance speed for advanced basketball players.

Keywords: Change Speed Training, Skill Performance Speed, Basketball.



تأثير تدريب (السوعة المتغيرة) لتطوير بعض انواع سوعة الأداء المهلى للاعبى كرة السلة

م.د. عبد الرحمن نبهان اسماعيل

الواق. وزارة التربية. مديرية تربية ديالى

rtrt4432@gmail.com

تاريخ نشر البحث 2025/6/28

تاريخ استلام البحث 2025/4/12

الملخص

تأتي أهمية البحث في رفع متطلبات لعبة كرة السلة من ناحية السوعة بأنواعها من خلال التمرينات المناسبة المتخصصة والمناسبة بأجواء المنافسة وهي تمرينات السوعة المتغيرة والتي بدورها سوف تحدث تغيرات في سوعة الاداء المهلى المطلوب. وكانت مشكلة البحث مستوى السوعة بأنواعها وخاصة سوعة الاداء المهلى لا ترتقي لمستوى المنافسة وتحقيق النتائج ويجعل الخصم أسوع في عرقلة التحركات والاداء المهلى المطلوب والمكمل للأداء الخططي في تسجيل النقاط المطلوبة والتي يرجع سبب ذلك الى التدريب المستخدم ربما لا يتحاكى مع تدريب متطلبات اللعبة من ناحية السوعة وانواعها وهذا ما جعل الباحث حواسه هذه المشكلة في معرفة مستوى تدريب السوعة المتغيرة في تحقيق النتائج الجيدة بالسوعة والاداء المهلى. وكان هدف البحث: التعرف على تأثير تدريب (السوعة المتغيرة) لتطوير بعض انواع سوعة الاداء المهلى للاعبى كرة السلة المتقدمين. واستخدم المنهج التجريبي اما العينة كانوا اللاعبين المتقدمين وبعد تطبيق التدريب تم التوصل الى اهم الاستنتاجات: تدريب (السوعة المتغيرة) تدريب حديث وله اهمية في تطوير بعض انواع سوعة الاداء المهلى للاعبى كرة السلة المتقدمين. وتم التوصية اعتماد تدريب (السوعة المتغيرة) كونه تدريب حديث وله اهمية في تطوير بعض انواع سوعة الاداء المهلى للاعبى كرة السلة المتقدمين.

الكلمات المفتاحية: تدريب (السوعة المتغيرة)، سوعة الاداء المهلى، كرة السلة.

1-المقدمة:

الوراسات والبحوث العلمي عملت طفوة نوعية كبيرة في النهوض والتقدم لما يتم انتاجه من تجارب تخدم المجتمع والانسان في مختلف المجالات ومنها المجال الرياضي.

اذ في هذا المجال فان الوراسات والبحوث الرياضي ساعد على تحقيق الانجازات والبطولات لمختلف الالعب لما تعطي من افكار جديدة في التدريب الرياضي وما يحتويه من تعريينات واساليب وطرائق مهمة تعمل على احداث التغوات المختلفة في قابلية الرياضية وتكفيه على التدريب المشابهة لنوعية اللعبة والمنافسة.

ولهذا فان متطلبات الالعب الرياضية من الناحية البدنية والمهلى والخططية لاد من وجود تعريينات وطرائق تدريبية تناسبها وتحدث تغوات في مكوناتها وتعد لعبة كرة السلة أحد الالعب الرياضية الوقية التي يعتبر عامل السوعة فيها مهم واساسي لتحقيق المستوى المطلوب والغوز في البطولات والمنافسات.

ولهذا فان السوعة كما رواها (بسطويسي احمد، 1999) الالعب الرياضي منها العدو او لعبة كرة او كرة سلة تعتمد على سوعة الاداء الحركي والتي تبين من خلال الايقاعات المتمزة ويمكن الاستدلال عليها من الفواصل والمساحات الزمنية المقننة بين اخاء الحركة من ناحية وسوعة الاداء من جهة اخرى " (بسطويسي ، 1999 ، 152)

وعلى ضوء ذلك يمكن تعريف السوعة كما يوضحها (عادل عبد البصير علي، 1999) "هي سوعة انقباض عضلة او مجموعة عضلية عند اداء الحركات الوحيدة كسوعة ركل الكرة او سوعة الوثب وكذلك عند اداء الحركات المركبة كسوعة استلام الكرة وتعريها او التصويب" (عادل، 1999، 108)

من التمارين الأساسية المهمة لتحسين مستويات السرعة في جميع أنواع تدريبات السرعة وخاصة في كرة السلة هي ممارسة (السرعة المتغيرة) وهي ضرورية للأداء الفني لأنها تتطلب من اللاعبين التدريب على المشي والركض والسرعة القصوى حسب أدائهم في اللعبة. وهذا يعطي فكرة عن تنوع السرعات واختلافاتها. يسميها البعض تدريب الفار تليك، لكن هدفه هو أحد أحدث التغييرات البدنية في نوع السرعة، بما في ذلك القدرة على التحمل السريع أو السرعة القصوى، وبالتالي تحسين أداء المهارات المرتبطة به. لذلك يرى (كمال الربضي، 2004) أن: "تدريب التلاعب بالسرعة يشير إلى الجري لمسافات مختلفة، منها مسافات طويلة، ومسافات متوسطة، ومسافات قصيرة، بسرعات مختلفة من السهلة إلى القصوى.

ويهدف هذا التدريب إلى تحسين القدرة على التحمل العام، وتحمل السرعة، والسرعة. ومن خلال هذا التدريب يمكن الوصول إلى العدد والوقت المطلوبين". (كمال، 2004، 227)

يرى فاضل دحام منصور (2022) أن "هذا النوع من التدريب يتضمن الجري لمسافات طويلة وبسرعات وكثافات مختلفة، والغرض منه هو تطوير القدرة على التحمل والسرعة في آن واحد، لأن المسابقات طويلة المدى أو طويلة الأمد يمكن أن تنمي القدرة على التحمل، وتتخلل هذه المسابقات الجري السريع لمسافات مختلفة وبكثافات عالية، فبالإضافة إلى تطوير القدرة على التحمل السريع، فهو يهدف أيضاً إلى تطوير السرعة" (فاضل، 2022، 286)

لذلك من المهم دراسة وتحسين متطلبات السرعة لمختلف أنواع مباريات كرة السلة من خلال تمارين مناسبة ومتخصصة تتناسب مع أجواء اللعبة. هذه التمارين هي تمارين ذات سرعة متغيرة، والتي بدورها سوف تؤدي إلى تغييرات في سرعة أداء المهارات المطلوبة.

لكل لعبة رياضية متطلبات خاصة في حالة تطويرها سوف يتم تحقيق الانجاز ومسوى الاداء المطلوب داخل المنافسة، وتعد متطلبات السوعة بأنواعها مع سوعة الاداء المهلى من المتطلبات المهمة والاساسية للاعبى كرة السلة في تحقيق الداء الهجومي المناسب.

ومن خلال خوة الباحث في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة وجد ان المسوى السوعة بأنواعها وخاصة سوعة الاداء المهلى لا ترقى لمسوى المنافسة وتحقيق النتائج ويجعل الخصم أسوع في عوقلة التحركات والاداء المهلى المطلوب والمكمل للأداء الخططي في تسجيل النقاط المطلوبة والتي وجع سبب ذلك الى التدريب المستخدم ربما لا يتحاكى مع تدريب متطلبات اللعبة من ناحية السوعة وانواعها وهذا ما جعل الباحث دراسة هذه المشكلة في معرفة مسوى تدريب السوعة المتغورة في تحقيق النتائج الجيدة بالسوعة والاداء المهلى.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير تدريب (السوعة المتغورة) لتطوير بعض انواع سوعة الاداء المهلى للاعبى كرة السلة.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بلاعبين منتخب تربية ديالى للمرحلة الثانوية للعام الدراسي (2024-2025) بالطريقة العمدية. والبالغ عددهم (12) لاعب، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين. وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف، بينما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (T) للعينات غير متزايدة وكما مبين جدول (1).

جدول (1) يبين تجانس العينتين الضابطة والتجريبية وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (T) المحتسبة	مستوى الدلالة
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الطول	سم	179.74	1.24	0.689	179.85	1.632	0.907	0.12	غير معنوي
الوزن	كغم	78.562	0.865	1.10	78.62	0.961	1.222	0.1	غير معنوي
السعة الحركية للفراعين	عدد	15.242	0.562	3.687	15.342	0.632	4.119	0.264	غير معنوي
السعة الحركية للرجلين	عدد	10.24	0.471	4.599	10.336	0.53	5.127	0.302	غير معنوي
تحمل السعة	ثانية	30.45	0.861	2.827	30.64	0.765	2.496	0.368	غير معنوي
سعة التصويب السلمي	ثانية	10.42	0.44	4.222	10.37	0.56	5.4	0.157	غير معنوي
سعة التحويل السريع	ثانية	16.24	0.62	3.817	16.32	0.745	4.564	0.184	غير معنوي
سعة الطبطبة	ثانية	15.24	0.741	4.862	15.34	0.632	4.119	0.229	غير معنوي

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 2.228

2-3 الوسائل والأجهزة والأنوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث.
- ساعة توقيت.
- شريط مقي للقياس
- كرات سلة عدد (6)
- ملعب سلة
- ميزان طبي
- سلة قطر 30 سم
- حبل مطاط طول 1 متر
- قوائم عدد (2).
- شواخص عدد 3.

2-4 تحديد متغيرات البحث:

حسب متطلبات مشكلة البحث وخوة الباحث وباعتماد المراجع اختيار متغيرات البحث قيد الدراسة والخاصة بالسوعة وسوعة الاداء.

2-5 الاختبارات المستخدمة:

2-5-1 اختبار السوعة الحركية للفواعين:

(محمد، 1997، 226)

الغرض: قياس السوعة الحركية للفواعين.

الانوات: ساعة توقيت، سلة بقطر 30 سم.

الاداء: يقف المختبر بقرب السلة وعند اعطاء اشارة البدء يعمل دوائر بالزواح حول السلة بشوط ان تكون

الكف في بمحاذاة قمة السلة ويكرر العدد خلال (20) ثانية.

التسجيل: عدد مرات الدوران كاملا خلال 20 ثانية.

2-5-2 اختبار السرعة الحركية للرجلين: (علي ، 2012 ، 81)

الغرض: قياس السرعة الحركية لعضلات الرجلين.

الألوات: ساعة توقيت، حبل مطاط طول (1) متر.

الاداء: يقف اللاعب امام الحبل المثبت من جهتين ورجل واحدة على ان تكون الركبة بمستوى الحبل، وعند الاشارة يبدأ اللاعب بالركض مبتدأ ورجل اليمين في المكان بأقصى سرعة بشوط يلمس الحبل بركبته في الركض في المكان ويستمر لمدة (10) ثانية.

التسجيل: عدد مرات ملاسة رجل اليمين للأرض خلال 10 ثانية.

2-5-3 اختبار تحمل السرعة : (فرس، ليث، 2016 ، 413)

- اسم الاختبار: تحمل السرعة بوجود ثلاثة شواخص.

- الغرض من الاختبار :قياس زمن تحمل السرعة (الثانية وأجزؤها)

- الألوات المستخدمة :شواخص عدد (3) ملعب كرة سلة، صافرة، ساعة توقيت الكترونية.

- وصف الأداء :يقف اللاعب عند نقطة البداية والتي تكون في منتصف خط القاعدة بمنطقة التصويب من جهة اليمين وعند سماع الصافرة يقوم بالانطلاق إلى الشاخص (1) والذي يكون في منتصف خط الثلاث نقاط والدوران حوله والوهج إلى نقطة البداية وتكرر (4) مرات ، ثم الانطلاق إلى الشاخص الثاني والذي هو في منتصف الملعب والدوران حوله (3) مرات والوهج إلى نقطة البداية، ثم الاتجاه إلى الشاخص الثالث والذي هو في منتصف خط الثلاث نقاط في الجهة الأخرى من الملعب والدوران حوله والوهج إلى نقطة البداية وتكرر (2) مرة والوهج إلى نقطة البداية.

- شروط الاختبار:

- تنفيذ الاختبار بسرعة.

- محاولتان للاختبار.

- إدلة الاختبار:

مؤقت :إعطاء إشارة البداية والنهاية عبر الصافرة لحساب الوقت.

مسجل :يقوم بالنداء على الأسماء مع الملاحظة وتسجيل وقت الاختبار. حساب الدرجة :يسجل

للاعب وقت المحاولة (أفضل محاولة من محاولتين) في أداء الاختبار باعتماد صافرة البداية والنهاية.

2-5-4 اختبار سرعة التصويب السلمي: (مؤيد، 1999، 171)

الهدف من الاختبار: قياس سرعة التصويب السلمي

الأجهزة والألوات المستخدمة: شواخص عدد (3) وكرة سلة وساعة توقيت وتكون المسافة بين الخط البداية الذي يبعد (19.5) متر عن النقطة النزلة من مركز الحلقة والشاخص الأول (6) أمتار والمسافة بين الشواخص (4.5) متر.

شروط أداء الاختبار: يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء يبدأ بطبقة الكرة بين الشواخص مبتدئاً بجهة يمين الشاخص الأول (بالنسبة للاعب يستخدم فاعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة إلى السلة يقوم بالتصويب السلمية ويعود مسوفاً بالكرة في حالة نجاح التصويب أما إذا لم ينجح التصويب فيعود الكرة من تحت الحلقة إلى أن تنجح الإصابة ثم يعود مسوفاً ويتم حساب الزمن والذي يكون دليلاً للاختبار.

2-5-5 اختبار سرعة التمرير: (مؤيد، 1999، 172)

يهدف هذا الاختبار: إلى قياس إمكانية المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة.

الأجهزة والألوات المستخدمة: ساعة توقيت، كرة السلة، أرض مسطحة، حائط أملس.

طريقة أداء الاختبار: يقف المختبر خلف خط موسوم على الأرض وعلى بعد 9 قدم (2.70 م) من الحائط. وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التي يختارها. على أن يكون هذا التمرير بمسوى رأس المختبر وبأسرع ما يمكن، ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لإعادة تكرار العمل إلى أن يتم تأدية عشر تمريرات سليمة.

شروط الاختبار:

- يسمح بلامسة الكرة للحائط في أي ارتفاع.
- لا يسمح بضرب الكرة عند ارتدادها من الحائط، إذ يجب ألا استقبلها ثم إعادة تمريرها.
- يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط الموسوم على الأرض.
- أما في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء على المختبر أن يعود الاستحواذ على الكرة والاستمرار في الأداء من خلف الخط على ألا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسلوها من المختبر إلى الحائط، ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة الأرض.
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط وتحسب له أفضل محاولة.

التسجيل: يتم حساب الزمن في هذا الاختبار عند ملامسة الكرة للحائط في التموية الأولى الناجحة، ويستمر حتى ملامسة الكرة للحائط في التموية الناجحة العاشرة والأخيرة. هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية، على إن تسجل للمختبر المحولتين المسوح بها. وفي هذه الحالة يجب ان تحسب للمختبر المحولة التي يسجل فيها زمن اقل من هاتين المحولتين. ويتم حساب الزمن لاداء عشر تمويوات ناجحة.

2-5-6 اختبار سرعة الطبطبة: (مؤيد، 1999، 173)

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى اختبار سرعة الطبطبة بين مجموعة من الشواخص. **الأجهزة والألوات المستخدمة:** شواخص عدد ستة، ساعة توقيت، كرة السلة، يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الشكل (11) مع ملاحظة رسم خط للبداية وخط آخر للنهاية، خط البداية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (5 قدم، 1.5م) في حين أن المسافة بين الشواخص الباقية قورها (8 قدم، 2.40 م).

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

شروط الاختبار:

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

التسجيل:

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

2-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/12/14 على بعض لاعبي عينة البحث العينة التجريبية لغرض تقنين التمارين المقننة لحساب الحمل الصحيح ومعرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث.

2-7 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات بتاريخ 2024/12/15

2-8 التدريب المستخدم:

تم تحديد التمارين الخاصة بالساعة المتنوعة بعد تحديد المسافات داخل ملعب كرة السلة ووضع العلامات الخاصة بها والتي يؤدي من خلالها اللاعب الركض والهولة والمشي بالكرة وبدون كرة لغرض تطوير السعة والاداء المهلّى وكانت شدة الاداء (85-100%) ام التكرار يعتمد على الشدة ويتم قياسه بالعدد والزمن ، وبخصوص الراحة تم تقنينها حسب النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (120-130 ض/د) ، وبلغ عدد الأشهر : شهران ، اما عدد الأسابيع : (8) أسابيع ، وشملت عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية، أيام الوحدات الأحد، الثلاثاء ، الخميس. وتم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص. وبدأ تطبيق البرنامج التدريبي بتاريخ 2024/12/16 وانتهت بتاريخ

2025/2/10

2-9 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2025/2/11

2-10 الوسائل الإحصائية: تم اعتماد نظام (SPSS) لإيجاد المتغيرات الاتية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الاختلاف.
- اختبار T للعينات غير المتزامنة.
- اختبار T للعينات المتزامنة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدي وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
السعة الحركية للفراغين	عدد	15.24	0.56	17.04	0.78	0.65	2.766	معنوي
السعة الحركية للرجلين	عدد	10.24	0.47	12.23	0.96	0.67	2.965	معنوي
تحمل السعة	ثانية	30.45	0.86	28.74	0.86	0.67	2.552	معنوي
سعة التصويب السلمي	ثانية	10.42	0.44	9.06	0.74	0.44	3.083	معنوي
سعة التمرير السريع	ثانية	16.24	0.62	14.21	0.86	0.74	2.724	معنوي
سعة الطبطبة	ثانية	15.24	0.74	14.33	0.72	0.27	3.285	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ $(0.05) = 2.132$

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدي وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
السعة الحركية للفراغين	عدد	15.34	0.63	19.34	0.89	0.99	4.006	معنوي
السعة الحركية للرجلين	عدد	10.33	0.53	14.52	0.74	1.21	3.454	معنوي
تحمل السعة	ثانية	30.64	0.76	26.34	0.86	1.33	3.233	معنوي
سعة التصويب السلمي	ثانية	10.37	0.56	7.34	0.78	0.87	3.466	معنوي
سعة التمرير السريع	ثانية	16.32	0.74	12.14	0.69	1.23	3.379	معنوي
سعة الطبطبة	ثانية	15.34	0.63	12.43	0.87	0.69	4.163	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ $(0.05) = 2.132$

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
السعة الحركية للزواحين	عدد	17.04	0.784	19.34	0.891	4.331	معنوي
السعة الحركية للزواحين	عدد	12.23	0.965	14.52	0.745	4.201	معنوي
تحمل السعة	ثانية	28.74	0.865	26.34	0.865	4.387	معنوي
سعة التصويب السلمي	ثانية	9.06	0.745	7.34	0.787	3.553	معنوي
سعة التمير السريع	ثانية	14.21	0.864	12.14	0.698	4.173	معنوي
سعة الطبطة	ثانية	14.33	0.721	12.43	0.874	3.754	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ $(0.05) = 2.228$

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين لنا هناك تطور في السعة وتحمل السعة وكذلك سعة الاداء المهلى وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا يدل على ان التدريب المستخدم حقق الهدف التدريبي المطلوب وتقدم المستوى للمجموعتين اذ رى كل من (مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسوي، 2010) "إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب"

(مروان ، محمد ، 2010 ، 22)

ويؤكد (عادل ناجي حسن السعدون، 2010) " إن الوامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهلى للاعبين "

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا هناك وفق الفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في السعة وسعة الاداء المهلى كانت للمجموعة التجريبية وهذا يعود على التدريب المركز للسعة وخاصة (السعة المتغورة) التي تحقوي على انواع السعة والغاية منها اما تطوير تحمل السعة او السعة الحركية وكذلك الاداء المهلى ولهذا رى (مهذ عبد الستار، 2001)

"هناك حقيقة علمية لابد من الوقوف عندها وهي إن التوينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة

الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وإشراف مربين متخصصين إذ إن الواجه التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهلي للاعبين"

(مهند ، 2001 ، 89)

ومن ناحية دور هذا التدريب السوعة المتغيرة وبالمصطلح الانكليزي يطلق عليه فرتلك كان له دور كبير في تطوير السوعة والمتغيرات قيد الواسة وهذا ما اكدته استنتاجات واسة قام بها كل من (سلمان اواهيم العجلان، خالد سعد الجلود، 2024) "ان تدريبات السوعة المتغيرة او الفرتلك لها تأثير فعال على تنمية التحمل الهوائي واللاهوائي مما أثر على مستويات الاداء في تنمية السوعات وتنمية النواحي المهلية في سباقات السوعة والمهلات الاساسية في كرة القدم"

(سلمان، خالد، 2024، 88)

ويعتبر الجهد والحمل المستخدم مناسب في تطوير السوعة ومنها السوعة الحركية وهذا ما يؤكده (أبو العلا احمد عبد الفتاح ، واحمد نصر الدين ، 1993) "انه إنشاء تدريب السوعة يجب على اللاعب أن يؤدي التمرين بجهد قصوى كما يجب تنمية السوعة في اتخاذ القرار الذي يتحول إلى استجابة حركية ،لذلك لابد من أن تؤدي تمرين السوعة وتدريباتها باستخدام الكوات كما يجب إتباع منهجية علمية صحيحة في تدريبات السوعة تعمل على تطوير قوة اللاعب على الإحساس والانتباه والتوقع لمثوات اللعب المختلفة ومواقفه أو سوعة اتخاذ القرار بناء" على حركة الخصم وردود أفعاله واستجاباته" (ابو العلا ، احمد ، 1993 ، 330)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1-تدريب (السوعة المتغيرة) تدريب حديث وله اهمية في تطوير بعض انواع سوعة الاداء المهلي للاعبين كرة السلة المتقدمين.

2-الشدة القصوة والمتنوعة مع تغورات المسافة ضمن الملعب واستخدام الكرة ضمن اداء المهلة يعزز من السوعة الحركية وتحمل السوعة وسوعة الاداء المهلي بصورة أفضل.

4-2 التوصيات:

1-اعتماد تدريب (السوعة المتغيرة) كونه تدريب حديث وله اهمية في تطوير بعض انواع سوعة الاداء المهلي للاعبين كرة السلة المتقدمين.

2-التأكيد على الشدة القصوى والمتنوعة مع ضرورة تغورات المسافة ضمن الملعب واستخدام الكرة ضمن اداء المهلة لأنها تعزز من السوعة الحركية وتحمل السوعة وسوعة الاداء المهلي بصورة أفضل.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين. فسيولوجيا اللياقة البدنية: القاهرة، دار الفكر العربي 1993،.
- 1- بسطويسي احمد. اسس ونظريات التدريب الرياضي: دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
 - 2- سلمان اواهيم العجلان، خالد سعد الجلود. تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريب الفلترك على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم: مجلة تطبيقات علوم الرياضة، عدد 121، الجزء 3، 2024.
 - 3- عادل ناجي حسن السعدون. تقويم بعض حالات اللعب (المهلى - الخططي) في الدفاع رجل لرجل داخل ربع ملعب بكرة السلة: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2010.
 - 4- عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
 - 5- علي كامل حسين. تصميم اختبارات لقياس بعض المهارات الدفاعية لناشئي فوق اندية بغداد لكرة السلة: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2012.
 - 6- فاضل دحام منصور. الشامل في التدريب الرياضي (مفاهيم وتطبيقات، طرائق واساليب تدريبية، تنظيم احوال تدريبية): ط1، مطبعة الوفاء، بغداد، 2022.
 - 7- فرس سامي يوسف، ليث محمد عبد الرزاق. بناء وتقنين اختبارات بدنية لقوة تحمل السرعة بكرة السلة للشباب: بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد 28، عدد4، 2016.
 - 8- كمال الوبضي. التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: دار وائل للنشر، عمان، 2004.
 - 9- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية الرياضية: دار الفكر العربي القاهرة، 1997.
 - 10- مؤيد عبد الله جاسم الدبوه جي، وفائز بشير حمودات. كرة السلة: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ط2، 1999.
 - 11- مروان عبد المجيد إواهيم ومحمد جاسم الياسوي. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2010.
 - 12- مهند عبد الستار العاني. تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهلية بكرة السلة للاعبين الناشئين: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.

ملحق (1)

برمجة التمرينات

الشدة: 85%

الأسوع: الأول

الزمن: 60-64 دقيقة

الوحدة التدريبية: 1-2-3

ت	التمرينات	الحجم التبريبي	الواحة بين التكرارات	الواحة بين المجاميع	الملاحظات
1	تقسيم الملعب الى قسمين الاولى لحد المنتصف والثاني من المنتصف لنهاية الملعب الاول اداء طبطبة خفيفة للمنتصف والثانية بسوعة والعودة بالعكس.	2×2	رhoc النبض 130-120 ض/د	رhoc النبض 120-110 ض/د	
2	تقسيم الملعب الى قسمين الاولى لحد المنتصف والثاني من المنتصف لنهاية الملعب الاول اداء طبطبة خفيفة للمنتصف والثانية بسوعة وتصويب سلمي والعودة بالعكس.	3×2			
3	اداء منولة مع الزميل للمنتصف خفيف ولحظة وصول المنتصف اداء الطبطبة والتصويب السلمي بسوعة.	2×2			
4	تقسيم الملعب أربع اقسام الاول هولة والثاني سوعة والثالثة هولة والرابع سوعة بالكوة طبطبة.	2×2			
5	الملعب كامل الاول هولة والوhoc انطلاق سوبع	2×2			