



The effect of special exercises according to training complexity on strength endurance and some offensive skills in youth basketball

Dr. Abdulrahman Nabhan Ismael

summary

The importance of the research is evident in raising the level of muscle strength endurance and offensive skill performance after controlling training and increasing its complexity, especially for selected exercises that serve the game and increase competition in it. The research problem was: Entering the atmosphere of competition and achieving achievements and championships is done by controlling exercises and training and increasing its complexity to serve the requirements of the game, and we find that the game of basketball requires a great deal of strength endurance to overcome multiple resistances for the longest period, which are body weight, ball weight, movements, launches, etc. Here, it is necessary to focus on this physical ability to a great extent. The aim of the research was: To identify the effect of special exercises according to training complexity on strength endurance and some offensive skills in youth basketball. As for the most important conclusions: The exercises used according to training complexity have a major role in raising the level of strength endurance and some offensive skills in youth basketball. It was recommended: Adopting the specific exercises used according to the training complexity, as they play a major role in raising the level of strength endurance and some offensive skills in youth basketball.

Keywords: Special exercises, training complexity, strength endurance, offensive skills in basketball.

Keywords ; training complexity , strength endurance , skills , basketball



تأثير تمارينات خاصة وفق التعقيد التدريبي في تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب

م.د عبد الرحمن نبهان إسماعيل

وزارة التربية / مديرية تربية ديالى

rtrt4432@gmail.com

ملخص البحث:

تتجلى أهمية البحث بالارتقاء بمستوى تحمل القوة العضلية والاداء المهاري الهجومي بعد ان يتم التحكم بالتدريب وزيادة تعقيده وخاصة للتمرينات المختارة الخاصة بما تخدم اللعبة وزيادة المنافسة فيها . وكانت مشكلة البحث: ان الدخول الى اجواء المنافسة وتحقيق الانجازات والبطولات يتم من خلال التحكم بالتمرينات والتدريب وزيادة تعقيده بما يخدم متطلبات اللعبة ، ونجد ان لعبة كرة السلة تتطلب تحمل القوة (للذراعين والرجلين) بصورة كبيرة للتغلب على المقاومات المتعددة بأطول فترة وهي وزن الجسم ووزن الكرة والتحركات والانطلاقات وغيرها وهنا يتطلب التركيز على هذه القدرة البدنية بصورة كبيرة . وكان هدف البحث: التعرف على تأثير التمارينات الخاصة وفق التعقيد التدريبي في تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب. اما اهم الاستنتاجات: التمارينات المستخدمة الخاصة وفق التعقيد التدريبي لها دور كبير في رفع مستوى تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب. وتم التوصية: اعتماد التمارينات المستخدمة الخاصة وفق التعقيد التدريبي لما لها من دور كبير في رفع مستوى تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة ، التعقيد التدريبي ، تحمل القوة ، المهارات الهجومية بكرة السلة .



1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إنَّ التقدم الحاصل في الالعاب والفعاليات الرياضية لم يكن وليد الصدفة وانما جاء بمثابة وعمل دؤوب من خلال الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول الى المستويات العليا ، ويختص هذا العلم بدراسة وإنشاء التمارين والتدريبات المتخصصة والمناسبة من النواحي البدنية والفنية والتكتيكية والنفسية واحتياجات الرياضي أثناء المنافسة. ومن هنا يحدد كيفية التحكم في مختلف مكونات حمل التدريب وزيادة تعقيده وصعوبته فوق مستويات المنافسة، مما يسمح له بالأداء السريع وتحقيق النتائج المثلى.

يعد الإعداد البدني هو الأساس الذي يقوم به الرياضيون للقيام بالأنشطة الرياضية المختلفة بمختلف قدراتهم، وكرة السلة إحداها، لأن كرة السلة تحتاج إلى قوة بدنية خاصة لتنفيذ تقنياتها الدفاعية والهجومية. وبطبيعة الحال، فإن الحاجة إلى تقنية تتحمل القوة تعتمد على نوع التقنية وآلية تنفيذها، وحسب الاحتياجات والوقت المناسب لأدائها. ولذلك أصبح من المهم التأكيد على تنمية قوة تحمل القوة لما لها من تأثير واضح على أداء المهارات ولها تأثير إيجابي على الخصائص البدنية الأخرى وتكامل الجوانب البدنية والمهارية. وهي أيضًا تكتيكية، لذا يجب تطبيق التمارين بناء على الأدلة العلمية، اعتمادًا على مدى تعقيد التدريب، حتى لا يصل الرياضي إلى حالة من المجهود البدني المفرط، والتي قد تكون الحالة الأكثر تأثيرًا في تطوير القوة والتحمل بناءً على الأداء الفني لمباراة كرة السلة.

ولذلك يمكن القول أن التعقيد التدريبي مهم جداً في التحكم بالمتغيرات البدنية والمهارية. إن قوة تحمل العضلات ضرورية للأداء الفني طوال مباراة كرة السلة. وهي تتطلب من الرياضيين أداء القفزات والحركات وتغيير الاتجاه وغيرها من الإجراءات التي تتطلب القوة طوال المباراة والحفاظ على القوة، أي قدرة لاعب كرة السلة على الحفاظ على مستويات الأداء الفني والبدني أثناء المباراة لأطول فترة ممكنة دون تراجع، أي استمرارية التنفيذ.

الواجبات الهجومية بدون تعب ولهذا فانه يؤدي القفزات المستمرة والتحرك السريع وتغيير اتجاه الجسم باستمرار بالكرة أو بدون كرة وهنا يتطلب المحافظة على قوته إلى نهاية المباراة دون هبوط مستواه. اما من الدراسات المشابهة لهذه الدراسة والتي اثبتت ان تعقيد التدريب له دور كبير هي دراسة (احمد عبد الائمة كاظم ، 2019) " بين دور واهمية التعقيد التدريبي في تطوير سرعة الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة من خلال التحكم بمعادلة لحساب الشدة وزيادة صعوبتها " (احمد ، 2019: 236).



وتكمن أهمية البحث في الحاجة الملحة إلى تحسين مستوى تحمل القوة العضلية والأداء المهاري الهجومي لدى لاعبي كرة السلة الشباب، إذ يُعد التحكم في البرامج التدريبية وزيادة تعقيدها وفقاً لمبادئ التعقيد التدريبي من العوامل الحاسمة التي تساهم في تعزيز فعالية التمرينات المختارة بما يخدم متطلبات اللعبة ويرفع من مستوى المنافسة فيها، ومن خلال تطبيق تمرينات متخصصة تنسم بالتعقيد التدريبي، يمكن تحقيق تأثيراً إيجابياً على الجوانب البدنية والفنية للاعبين، مما يعزز فرص النجاح والتفوق الرياضي في المراحل التنافسية المختلفة.

1-2 مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحث في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة كونه مدرساً ومدرّباً لمنتخب تربية ديالى وحاصل على شهادة تدريبية دولية فئة C لاحظ ان أغلب فرق كرة السلة الشبابية تعاني من ضعف في تحمل القوة العضلية، مما يؤثر سلباً على الأداء المهاري الهجومي، ويرجع ذلك إلى عدم الاهتمام الكافي بتعقيد وتنويع التمرينات الخاصة وفق متطلبات المباراة، ومن هنا سوف نبين مدى أهمية التمرينات الخاصة وتعقيد التدريب حولها في رفع مستوى تحمل القوة العضلية والاداء المهاري بكرة السلة للشباب من خلال البحث والتجريب والتقصي عن الحقائق العلمية في هذا البحث.

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة وفق التعقيد التدريبي في تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

1-4 فرضية البحث:

1- وجود تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة وفق التعقيد التدريبي في تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة السلة الشباب للعام 2023-2024 .

1-5-2 المجال المكاني : القاعة المغلقة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي في تربية ديالى .

2-5-3 المجال الزمني : المدة من 2023/2/6 ولغاية 2023/4/20 .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم ، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المكافئتين (التجريبية والضابطة) لملائمته طبيعة مشكلة البحث.



2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بلاعبين منتخبات تربية الكرة السلة للعام الدراسي (2023-2024) ، اما عينة البحث فقد تم اختيار منتخب تربية ديالى بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) لاعباً ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة ، وتجريبية) وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين. وتم تجانس وتكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (T) للعينات غير مترابطة وكما بينها جدول (1).

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

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
			ع - +	س -	ع - +	س -			
1	الطول	سم	1.674	175.36	1.542	175.24	0.117	0.827	عشوائي
2	الكتلة	كغم	0.965	62.66	0.869	62.52	0.241	0.834	عشوائي
3	تحمل القوة للذراعين	عدد	0.784	20.36	0.674	20.45	0.194	0.997	عشوائي
4	تحمل القوة للرجلين	عدد	0.695	32.56	0.563	32.42	0.350	0.723	عشوائي
5	المنافسة الصدرية	درجة	0.841	15.36	0.745	15.24	0.239	0.956	عشوائي
6	المنافسة بيد واحدة	درجة	0.837	15.45	0.764	15.42	0.059	0.934	عشوائي
7	الطبطبة بتغير الاتجاه	ثانية	0.764	9.174	0.635	9.042	0.297	0.797	عشوائي
8	التصويب السلمي	درجة	0.562	4.632	0.475	4.526	0.322	0.923	عشوائي
9	التصويب الامامي بالقفز	درجة	0.894	9.56	0.754	9.452	0.206	0.856	عشوائي

تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية ن¹ + ن² - 2 = 10

يتضح لنا من خلال الجدول (1) ان درجة (t) المحسوبة وهي على التوالي (0.117 ، 0.241 ، 0.194 ، 0.35 ، 0.297 ، 0.206 ، 0.322 ، 0.059) ، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني عدم وجود فروق بين أفراد العينة في متغيرات البحث أي عشوائية أي أن العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة.

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
2. الاختبار والقياس .
3. قوائم تفرغ البيانات .
4. الوسائل الاحصائية .



5. التجارب الاستطلاعية .

6. شبكة المعلومات الدولية الانترنت .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1- ساعة توقيت الكترونية عدد (6)

2- شريط قياس بطول (6 متر)

3- كرات سلة عدد (6)

4- ملعب قانوني بكرة السلة

5- ميزان طبي لقياس الكتلة.

6- طباشير.

7- حبل طول 3 متر.

8- شواخص عدد 6

9- قوائم عدد 2

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

بالاستناد الى المصادر والمراجع في الدراسات السابقة وحسب مشكلة البحث تم التوصل الى المتغيرات الاتية لأهميتها بكرة السلة وهي تحمل القوة للذراعين والرجلين والمهارات الهجومية وشملت التصويب والتمرير والمحاورة .

2-4-2 الاختبارات المستخدمة :

2-4-2-1 اختبار تحمل القوة للذراعين (محمد ، 2001 : 236).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين.

الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء اكبر عدد ممكن من المرات .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

2-4-2-2 اختبار تحمل القوة للرجلين (محمد ، 2001 : 237).

الغرض من الاختبار : قياس تحمل قوة عضلات الرجلين.

الأدوات : قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (مواز للأرض) ارتفاعه (50)خمسون سم توضع هذه الأداة خلف المختبر أثناء الأداء .



مواصفات الأداء : من وضع الوقوف والكفان متشابكتان خلف الرقبة والركبتان مثنيتان نصفاً، يقوم المختبر بالوثب عالياً على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين ، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة ، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات.

ملاحظات :

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.
 - يجب أن يصل مستوى ثني الركبتين إلى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.
 - يجب فرد الجسم تماماً عند الوثب عالياً.
 - الوثب يكون في الاتجاه العمودي.
 - أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.
- التسجيل :** يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها حتى استنفاد الجهد.

2-4-3 اختبار المناولة الصدرية (علي ، 2004 : 175)

الغرض من الاختبار : (قياس مهارة المناولة الصدرية المباشرة نحو الهدف) .

الادوات اللازمة : - حائط أملس، كرة سلة عدد (2) قانونية، شريط قياس، طباشير ، حبل غير مطاط، مسمار لتحديد المركز المشترك للدوائر الثلاث اقطارها كالاتي (قطر الدائرة الصغيرة (45) سم ، قطر الدائرة المتوسطة (98) سم ، قطر الدائرة الكبيرة (150) سم ، الحافة السفلى للدائرة الكبيرة تبعد عن الأرض بمسافة (90) سم ، رسم خط على الأرض وعلى بعد (7.5) م من الحائط الأملس وبشكل مواجه له .

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط البدء مباشرة وهو ممسك الكرة بيديه، يبدأ اللاعب بمناولة الكرة على الدوائر المتداخلة باستخدام اليدين معاً (مناولة صدرية مباشرة)، يستمر اللاعب في تكرار هذا الاداء لـ(10) مناولات صدرية مباشرة ومتتالية، على اللاعب عدم تجاوز الخط المرسوم على الأرض.

التسجيل : (تحتسب (3 درجات لكل مناولة صدرية مباشرة تصيب فيها الكرة الدائرة الصغيرة / تحتسب (2) درجتان لكل مناولة صدرية مباشرة تصيب فيها الكرة الدائرة المتوسطة / تحتسب (1) درجة لكل مناولة صدرية مباشرة تصيب فيها الكرة الدائرة الكبيرة)

2-4-4 المناولة بيد واحدة من الأعلى. (محمد ، حسانين ، 2012 : 127)

-الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة بيد واحدة من الأعلى ونحو الهدف.

-الأجهزة والأدوات : كرة سلة ، حائط مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة اقطارها كالاتي (قطر الدائرة الصغيرة (45) سم ، قطر الدائرة المتوسطة (98) سم ، قطر الدائرة الكبيرة (150) سم ، الحافة السفلى



للدائرة الكبيرة تبتعد عن الأرض بمسافة (90) سم ، رسم خط على الأرض وعلى بعد (7.5) م من الحائط الأملس وبشكل مواجه له .

-وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط الرمي المرسوم على الأرض ومعه الكرة ، على ان يقوم بالتمرير على الدوائر باستخدام التمرير بيد واحدة من الأعلى ، هذا ويسمح للاعب بأداء عدة محاولات على سبيل التجريب قبل أداء الاختبار .

التسجيل : (تحتسب (3 درجات لكل مناوله صدرية مباشرة تصيب فيها الكرة الدائرة الصغيرة / تحتسب (2 درجتان لكل مناوله صدرية مباشرة تصيب فيها الكرة الدائرة المتوسطة / تحتسب (1 درجة لكل مناوله صدرية مباشرة تصيب فيها الكرة الدائرة الكبيرة)

2-4-2-5 اختبار الطبطبة بتغير الاتجاه (محمد ، حسانين ، 2012 : 129)

الغرض من الاختبار: - (قياس مهارة الطبطبة حول مجموعة من الشواخص).

الأدوات اللازمة: كرة سلة، ساعة ايقاف، ستة شواخص ، مع ملاحظة رسم خطين للبداية والنهاية يبعد عن الشاخص الاول بمسافة (5،1) م في حين ان المسافة بين الشواخص قدرها (240) سم .

وصف الاداء يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه الكرة ، عند سماع اشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين الشواخص مع الطبطبة المستمرة بالكرة ، على ان يؤدي هذا العمل ذهاباً وإياباً إلى ان يتجاوز خط البداية ، إذ يحسب الزمن الذي قطع فيه المسافة المقررة بأسلوب الاداء السابق ذكره منذ لحظة صدور الامر بالبدء الى ان يتجاوز المختبر وتارك خط البداية بعد الذهاب والعودة .

شروط الاختبار : (للمختبر الحق في استخدام اي من اليدين في الطبطبة ، يجب لمس الكرة اثناء المحاورة بطريقة قانونية وذلك حسب شروط قانون اللعبة ، يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار ، على ان تحسب له افضلهما)

التسجيل : - يحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب من لحظة اشارة البدء وحتى تجاوزه لخط البداية ويسجل له الزمن الذي استغرقه في المحاولتين المخصصتين له ، على ان تحسب له اقلهما.

2-4-2-6 اختبار التصويب السلمي. (ريسان ، 1989 : 450)

- اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة.

- الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى تقييم مستوى دقة التصويب بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية يعد هذا الاختبار من اختبارات التوافق الحركي والمهاري بعمل الذراعين والرجلين.



- الأجهزة والأدوات المستخدمة : كرة سلة وهدف لكرة سلة .
- طريقة أداء الاختبار: يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التصويب بطريقة التصويب السلمي من الأسفل.
- شروط الاختبار : (يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني، الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحسب ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة)
- التسجيل: (يحسب لكل محاولة ناجحة في التصويب نقطة واحدة)
- 2-4-2-7 التصويب الأمامي بالقفز. (ريسان ، 1989 : 452)
- الغرض من الاختبار: قياس مهارة اللاعب في التصويب نحو السلة من مكان محدد لهدف كرة السلة.
- الأدوات : كرة سلة ، هدف كرة سلة .
- مواصفات الأداء: يصوب اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة مباشرة، وذلك من منطقة تقع عند تقاطع خط الرمية الحرة مع الدائرة . وهي نقطة محددة على يسار السلة ، ويجب تحديد هذه النقطة بعلامة ترسم على الأرض . ويمكن للمختبر إن يؤدي التصويب بيد واحدة أو باليدين معا بأي طريقة من طرق التصويب ، مع ملاحظة إن يتم التصويب مباشرة إلى السلة دون إن تلمس الكرة لوحة الهدف . وللمختبر (15 محاولة) يتم أدائها في ثلاث مجموعات (كل مجموعة خمس رميات) مع ملاحظة إن يترك المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة وينتقل دائريا، او تعطى الفرصة لمختبر آخر يؤدي أول مجموعاته، وهكذا هذا ويسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب .
- الشروط : (يجب ان يتم التصويب من المكان المحدد لذلك ، للمختبر الحق في 15 رمية)
- التسجيل :
- 1- تحسب درجتان لكل تصويب (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة السلة .
- 2- تحسب درجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .
- لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولأندخل السلة .
- هذا ويسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في خمس عشر محاولة، إي إن الحد الأقصى للدرجات على الاختبار تكون ثلاثين درجة.
- 2-4-3 التجربة الاستطلاعية:
- قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية يوم الاثنين الموافق 2023/2/6 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية للاختبارات المستخدمة في البحث ولغرض تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي للتمرينات ومعرفة تأثير التعقيد التدريبي وحساب الشدة والحجم والراحة .
- 2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على اختبارات مقننة تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.



2-5 إجراءات التجربة الرئيسية :

2-5-1 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يومي (الجمعة والسبت) الموافق (10 - 2023/2/11) قاعة النشاط الرياضي والكشفي التابعة لمديرية تربية ديالى .

2-5-2 التجربة الرئيسية :

- تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الاحد الموافق (2023/2/ 12) والانتهاؤها منها في يوم الخميس الموافق (6 / 4 / 2023) .
 - مدة تطبيق التمرينات على افراد المجموعة التجريبية التي أعدها الباحث والتي طبقت في الوحدات التدريبية بلغت (8) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس)، ليكون العدد الكلي للوحدات (24) وحدة تدريبية :
- اذ اعد الباحث هذه التمرينات وفقاً لما يأتي : -

1. مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية .
 2. اعتمد الباحث طريقة التدريب مرتفع الشدة .
 3. إتباع مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب .
 4. مراعاة مبدأ التكرار في التمرينات ومحددة وفق الشدة .
 5. الشدة (80-90 %) .
 6. الراحة تم تقنينها حسب النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (120-130 ض/د) .
- استغرق زمن كل وحدة تدريبية (90 د)، وأقتصر عمل الباحث في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية البالغ زمنه (60 دقيقة)، إذ اشترك في الـ (25 - 30) دقيقة الأولى منها الفريق بأكمله، في حين كانت حصة التمرينات الخاصة وفق التعقيد التدريبي (30 - 35) دقيقة إذ طبقت على المجموعة التجريبية فقط، في حين تدربت المجموعة الضابطة بالتوقيت نفسه على التمرينات الخاصة بالمدرّب.

2-5-3 الاختبارات البعدية: عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد اكمال الوحدات التدريبية البالغة (24) وحدة في يومي (الجمعة والسبت) الموافق (7 - 2023/4/ 8) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط وإجراءات الاختبارات القبلية.

2-6 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق الحقيبة الإحصائية (spss) .



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (2) يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات البحث	المجاميع	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س-ف	ع-ف	القيمة المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
تحمل القوة للذراعين	المجموعة التجريبية	قبلي	20.36	0.784	8.718	2.04	10.50	0.000	معنوي
		بعدي	25.078	0.654					
	المجموعة الضابطة	قبلي	20.45	0.674	2.181	2.47	2.15	0.000	معنوي
		بعدي	22.631	0.754					
تحمل القوة للرجلين	المجموعة التجريبية	قبلي	32.056	0.695	5.086	1.54	8.07	0.000	معنوي
		بعدي	37.142	0.917					
	المجموعة الضابطة	قبلي	32.42	0.563	2.106	1.23	4.21	0.000	معنوي
		بعدي	34.526	0.812					
المنافسة الصدرية	المجموعة التجريبية	قبلي	15.36	0.841	4.963	1.87	6.53	0.000	معنوي
		بعدي	20.323	0.698					
	المجموعة الضابطة	قبلي	15.24	0.745	1.784	1.55	2.83	0.000	معنوي
		بعدي	17.024	0.691					
المنافسة بيد واحدة	المجموعة التجريبية	قبلي	15.45	0.837	4.906	1.63	12.26	0.000	معنوي
		بعدي	20.356	0.745					
	المجموعة الضابطة	قبلي	15.42	0.764	1.633	1.04	3.88	0.000	معنوي
		بعدي	17.053	0.744					
الطبطبة بتغير الاتجاه	المجموعة التجريبية	قبلي	9.174	0.746	3.10	2.41	3.16	0.000	معنوي
		بعدي	6.074	0.713					
	المجموعة الضابطة	قبلي	9.042	0.635	1.053	2.01	1.28	0.000	معنوي
		بعدي	7.989	0.678					
التصويب السلمي	المجموعة التجريبية	قبلي	4.632	0.562	4.502	1.56	7.14	0.000	معنوي
		بعدي	9.134	0.467					
	المجموعة الضابطة	قبلي	4.526	0.475	1.915	1.23	3.83	0.000	معنوي
		بعدي	6.441	0.512					
التصويب الامامي بالقفز	المجموعة الضابطة	قبلي	9.56	0.894	4.69	1.57	7.32	0.000	معنوي
		بعدي	14.25	0.523					
	المجموعة الضابطة	قبلي	9.452	0.754	2.173	1.38	3.88	0.000	معنوي
		بعدي	11.623	0.647					



جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
			س-	ع +	س-	ع +			
1	تحمل القوة للذراعين	عدد	25.078	0.654	22.631	0.754	3.793	0.000	معنوي
2	تحمل القوة للرجلين	عدد	37.142	0.917	34.526	0.812	10.299	0.000	معنوي
3	المناولة الصدرية	درجة	20.323	0.698	17.024	0.691	5.059	0.000	معنوي
4	المناولة بيد واحدة	درجة	20.356	0.745	17.053	0.744	4.433	0.000	معنوي
5	الطبطبة بتغير الاتجاه	ثانية	6.074	0.713	7.989	0.678	5.260	0.000	معنوي
6	التصويب السلمي	درجة	9.134	0.467	6.441	0.512	4.049	0.000	معنوي
7	التصويب الامامي بالفقز	درجة	14.25	0.523	11.623	0.647	4.843	0.000	معنوي
تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية ن ¹ + ن ² - 2 = 10									

بعد معالجة البيانات احصائيا تم عرض النتائج في جدولي (2) والتي تبين هناك فروقات بين الاوساط القبلية والبعدية باستخدام اختبار t للعينات المترابطة والتي تظهر تفوق المجموعتين بالاختبارات المستخدمة وبسبب التدريب المستخدم الذي يدل ان استخدام اي نوع من التدريب يساعد على التطور والتقدم بالمستوى إذا يشير (عادل ناجي حسن السعدون ، 2010) نقلا عن (مهذ عبد الستار ، 2001) " إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين " (عادل ، 2010 : 104) .

ومن خلال ملاحظة جدول (3) تبين لنا هناك تطور وتفوق للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بسبب استخدام التعقيد بالتدريب واستخدام الاوزان الطبيعية وهي وزن الجسم لغرض رفع متطلبات البدنية وهي تحمل القوة والمهارات الاساسية اذ يرى (احمد عبد الائمة كاظم ، 2019) " يعد التعقيد التدريبي وتشكيل الحمل هو التدريب الانسب للاعب كرة السلة لأنه يتعامل مع اجواء المنافسة من حيث المسافة والزمن والاداء وتكرار المناسب وبصورة صعبة والتي عكسها نتيجة الاختبارات التي كشفت حقيقة هذا التطور " (احمد ، 2019 : 240) .



ومن ناحية تطور تحمل القوة لأهميتها في كرة السلة ودورها في تحقيق المحافظة على المستوى طول فترات المباراة اذ يرى (محمد رضا ابراهيم المدامغة ، 2008) بان تحمل القوة هو " إحدى المؤشرات على كفاءة الرياضي في التغلب على المقاومات التي تواجهه في أثناء أدائه للمجهود المتواصل خلال الأداء والتي تكون بدرجات عالية نسبياً" (محمد ، 2008 : 126).

بينما يؤكد هات نقلا عن (محمد عثمان ، 1990) " أن عملية الارتقاء بمستوى القوة تتطلب العمل باستخدام الأثقال وباستخدام وزن الجسم" (محمد ، 1990 : 113).

اما الجانب المهاري ايضا له دور كبير في تطويره نتيجة تطوير المتطلبات البدنية المرتبطة فيه والنتاج من التدريب المستخدم وتعقيدة وفق ظروف المنافسة ولهذا يرى (سعد منعم ، 2001) " من الاساليب التدريبية الفعالة التي يتم من خلالها اعداد اللاعب وتزويده بالخبرات من خلال المواقف التنافسية المختلفة وتنمية المهارات الخاصة فضلا عن تكيفه مع متطلبات المباراة ، ويضيف ايضا بانه اسلوب تدريبي مهم يعمل على تنمية وتطوير خبرة وكفاية اللاعب البدنية والمهارية والنفسية ويتمثل الاداء بهذا الاسلوب على وفق حركات تؤدي في اطار قواعد وقوانين اللعبة مع الحفاظ على حركات ووظائف المسارات الحركية التي تؤدي بالسباق الى حد كبير " (سعد ، 2001 : 56) .

ويؤكد (سعد فاضل الحمداني ، 2001) " أن إتقان المهارات الفردية أو المركبة يعد أساسا للارتقاء والتفوق سواء كان ذلك في الوحدات التدريبية أو الاختبارات المهارية أو المنافسة الحقيقية" (سعد ، 2001 : 20). وهدف التدريب هو ان يكون الاداء مطابق لأجواء المباراة والمنافسة اذ ترى (إشراق علي محمود ، 2002) " الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف والتي تكون مشابهة لحالة اللعب والتي تتطلبها اللعبة وذلك للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد " (إشراق ، 2002 : 15) .

كما ان التعقيد التدريب يكون مطابق للظروف المنافسة وفق متطلباتها سواء الحمل او الاداء ولهذا يؤكد كل من (وجدي مصطفى، محمد لطيف، 2002) تعد تدريب المنافسات هي " طريقة لتطوير الجانب البدني والمهاري والخططي خلال سير الالعب مع التزام بقوانين وقواعد النشاط التخصصي. ويتم التغير بدرجات الحمل من خلال التحكم في الواجبات والشروط ومساحة وزمن اللعب" (وجدي ، محمد ، 2002 : 89).



4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1- التمرينات المستخدمة الخاصة وفق التعقيد التدريبي لها دور كبير في رفع مستوى تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

2- استخدام وزن الجسم وهو الحمل الطبيعي وكذلك التمرينات في اجواء مشابهة لظروف المباراة تعطي نتائج جيدة في تحمل القوة والاداء المهاري بكرة السلة .

4-2 التوصيات:

1- اعتماد التمرينات المستخدمة الخاصة وفق التعقيد التدريبي لما لها من دور كبير في رفع مستوى تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

2- التاكيد على استخدام وزن الجسم وهو الحمل الطبيعي وكذلك التمرينات في اجواء مشابهة لظروف المباراة لكي تعطي نتائج جيدة في تحمل القوة والاداء المهاري بكرة السلة .

- المصادر :

- كاظم، احمد عبد الائمة ؛ تأثير التعقيد التدريبي بتقليل الراحة وفق تقنين الشدة لتطوير سرعة الاداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة : مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، مجلد 29 ، عدد4، 2019.

- محمود، إشراق علي ؛ اختبارات أداء عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وعلاقتها بنتائج فرق كرة السلة : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .

- مجيد ، ريسان خريط (وآخرون) ؛ الاختيار في كرة السلة : مترجم ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1989.

- الحمداني ،سعد فاضل عبد القادر ؛ فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الأداء للاعبي كرة السلة وحسب مراكز اللعب (علاقة - مساهمة - تنبؤ) : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2001.

- الشихلي ،سعد منعم نافع ؛ تحديد مستويات معيارية للأداء التنافسي للاعبي كرة القدم : مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .

- السعدون ،عادل ناجي حسن ؛ تقويم بعض حالات اللعب (المهاري - الخططي) في الدفاع رجل لرجل داخل ربع ملعب بكرة السلة: أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2010 .



- علي، عقيل نوري ؛ تأثير تمارينات المقاومات وفق طريقتي التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتحمل الأداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة المتقدمين : اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2023.
- جواد ،علي سلوم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (2004)
- منصور ،فاضل دحام ؛ الشامل في التدريب الرياضي : ط1، مطبعة الرفاه ، بغداد 2022.
- المدامغة ،محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني في التدريب الرياضي (نظريات وطرائق التدريب) : ط2، دار الجامعية للطباعة والنشر ، والترجمة ، بغداد ، 2008.
- حسانين ،محمد صبحي ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4 ، ج1، 2001 ، ص236.
- عثمان، محمد ؛ موسوعة العاب القوى : الكويت ، دار القلم ، ط1 ، 1990، ص113.
- الدايم ،محمد محمود عبد ومحمد صبحي حسانين ؛ الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية تعليم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2012)
- الفاتح ، وجدي مصطفى ومحمد لطفي السيد ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب : دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، 2002

ملحق (1)

نماذج من التمارينات المستخدمة في البحث

الشدة : 80%

الأسبوع : الأول

الزمن : 30-35 دقيقة

الوحدة التدريبية : 1

ت	التمارين	زمن التمرين	تكرار التمرين	راحة بين التكرارات	عدد المراجع	راحة بين المراجع	الزمن الكلي للتمرين الواحد
1	من خط النهاية اداء (10) قفزات ثم اداء الطبطة ذهابا وايابا على طول الملعب	10 ثا	5 مرات	20 ثا	2	120 ثا	380 ثا
2	من منتصف استناد امامي لمدة (1) دقيقة ثم اداء طبطة والتصويب السلمي .						
3	القفز للمس اللوحة و ثم النزول التقاط الكرة والتصويب						
4	التصويب بالقفز من اسلف						



						السلة مرة يمين ومرة يسار.	
						المناولة مع الزميل ذهابا وايابا على طول الملعب	5