



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 وزن 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:

إن التقدم الحاصل في الالعاب والفعاليات الرياضية لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بمثابة وعمل دؤوب من خلال الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول إلى 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 المثلثى .

يعد الإعداد البدني هو الأساس الذي يقوم به الرياضيون للقيام بالأنشطة الرياضية المختلفة بمخالف قدراتهم، وكرة السلة إحداها، لأن كرة السلة تحتاج إلى قوة بدنية خاصة لتنفيذ تقنياتها الدفاعية والهجومية. وبطبيعة الحال، فإن الحاجة إلى تقنية تحمل القوة تعتمد على نوع التقنية وآلية تفيذهـا، وحسب الاحتياجات والوقت المناسب لأدائـها. 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 الجانب البدني والمهاريـة. وهي أيضـاً تكتيكية، لذا يجب تطبيق التمارين بناء على الأدلة العلمية، اعتمادـاً على مدى تعقيد التدريب، حتى لا يصل الرياضي إلى حالة من المجهود البدني المفرط، والتي قد تكون الحالة الأكثر تأثيرـاً في تطوير القوة والتحمل بناءً على الأداء الفني لمباراة كرة السلة.

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

الواجبات الهجومية بدون تعب ولهـذا فإنه يؤدي القفزات المستمرة والتحرك السريع وتغيير اتجاه الجسم باستمرار بالكرة أو بدون كـرة وهذا يتطلب المحافظة على قوته إلى نهاية المباراة دون هبوط مستواه. أما من الدراسات المشابهة لهذه الدراسة والتي اثبتت ان تعقيد التدريب له دور كبير هي دراسة (احمد عبد الائمة كاظم ، 2019) " بين دور واهمية التعقيد التدريـي في تطوير سرعة الـاداء المـهارـي الهجومـي بكرة السلـة من خلال التـحكم بـمعادلة لحساب الشـدة وزيـادة صـعوبتها " (احمد ، 2019: 236).



وتكمّن 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 التعقيـد التدريـبي من العوـامل الحاسـمة التي تـسـاـهـمـ في تعـزـيزـ فـعـالـيـةـ التـمـرـيـنـاتـ المـخـتـارـةـ بماـ يـخـدـمـ مـتـطلـبـاتـ الـلـعـبـةـ وـيـرـفـعـ مـسـتـوـيـ الـمـنـافـسـةـ فـيـهاـ،ـ وـمـنـ خـلـالـ تـطـبـيقـ تـمـرـيـنـاتـ مـتـخـصـصـةـ تـتـسـمـ بـالـعـقـيـدـةـ التـدـريـبـيـةـ،ـ يـمـكـنـ تـحـقـيقـ تـأـثـيرـاـ إـيجـابـيـاـ عـلـىـ الـجـوـانـبـ الـبـدنـيـةـ وـالـفـنـيـةـ لـلـلاـعـبـيـنـ،ـ مـاـ يـعـزـزـ فـرـصـ النـجـاحـ وـالـتـفـوقـ الـرـياـضـيـ فـيـ الـمـراـحلـ التـافـسـيـةـ الـمـخـلـفـةـ.

2-1 مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحث في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة كونه مدرساً ومدرباً 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 بتعقيـدـ وـتوـيـعـ التـمـرـيـنـاتـ الـخـاصـةـ وـفـقـ مـتـطلـبـاتـ الـمـبـارـاـةـ،ـ وـمـنـ هـنـاـ سـوـفـ نـبـيـنـ مـدىـ اـهـمـيـةـ التـمـرـيـنـاتـ الـخـاصـةـ وـتـعـقـيـدـ التـدـريـبـ حـولـهـاـ فـيـ رـفـعـ مـسـتـوـيـ تـحـمـلـ الـقـوـةـ الـعـضـلـيـةـ وـالـأـدـاءـ الـمـهـارـيـ بـكـرـةـ السـلـةـ لـلـشـابـ بـخـلـالـ الـبـحـثـ وـالـتـجـرـيبـ وـالـتـقـصـيـ عـنـ الـحـقـائـقـ الـعـلـمـيـةـ فـيـ هـذـاـ الـبـحـثـ.

3-1 هدف البحث:

1-التعرف على تأثير التمرينات الخاصة وفق التعقيـدـ التـدـريـبـيـ في تحـمـلـ الـقـوـةـ وـبعـضـ الـمـهـارـاتـ الـهـجـومـيـةـ بـكـرـةـ السـلـةـ لـلـشـابـ.

4-1 فرضية البحث:

1-وجود تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة وفق التعقيـدـ التـدـريـبـيـ في تحـمـلـ الـقـوـةـ وـبعـضـ الـمـهـارـاتـ الـهـجـومـيـةـ بـكـرـةـ السـلـةـ لـلـشـابـ.

5-1 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 والكتيفي في تربية ديالى .

1-5-3 المجال الزمني : المدة من 2023/2/6 ولغاية 2023/4/20 .

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 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 بلاعبي منتخبات تربية العراق بكرة 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 متربطة وكما بينها جدول (1).

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

الدالة الاحصائية	نسبة الخطأ	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	متغيرات البحث	ت
			+ س	- س	+ ع	- ع			
عشواني	0.827	0.117	1.542	175.24	1.674	175.36	سم	الطول	1
عشواني	0.834	0.241	0.869	62.52	0.965	62.66	كغم	الكتلة	2
عشواني	0.997	0.194	0.674	20.45	0.784	20.36	عدد	تحمل القوة للذراعين	3
عشواني	0.723	0.350	0.563	32.42	0.695	32.56	عدد	تحمل القوة للرجلين	4
عشواني	0.956	0.239	0.745	15.24	0.841	15.36	درجة	المناولة الصدرية	5
عشواني	0.934	0.059	0.764	15.42	0.837	15.45	درجة	المناولة بيد واحدة	6
عشواني	0.797	0.297	0.635	9.042	0.764	9.174	ثانية	الطببة بتغير الاتجاه	7
عشواني	0.923	0.322	0.475	4.526	0.562	4.632	درجة	التصوير السلمي	8
عشواني	0.856	0.206	0.754	9.452	0.894	9.56	درجة	التصوير الامامي بالفقرز	9
تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية $N = n - 2 = 10 = 10 - 2 = 8$									

يتضح لنا من خلال الجدول (1) ان درجة (t) المحسوبة وهي على التوالي (0.117 ، 0.241 ، 0.194 ، 0.35 ، 0.322 ، 0.206 ، 0.35 ، 0.297 ، 0.239 ، 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 تفريغ 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

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

4-2-1 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 .

4-2-2 الاختبارات المستخدمة :

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.

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

الغرض من الاختبار : قياس تحمل قوة عضلات الرجلين.

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



مواصفات الأداء : من وضع الوقوف والكافان متشابكتان خلف الرقبة والركبتان مثبتتان نصفا، يقوم المختبر بالوثب عاليا على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين ، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفا 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 تماما عند الوثب عاليا.
- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.
- أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها حتى استفاد الجهد.

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

الغرض من الإختبار: (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 السفلی 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 الأداء ل(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)

2-4-2-4 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 ثلث دوائر متداخلة اقطارها كالاتي (قطر الدائرة الصغيرة (45) سم ، قطر الدائرة المتوسطة (98) سم ، قطر الدائرة الكبيرة (150) سم ، الحافة السفلی



للم دائرة 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 : (تحسب (3) درجات لكل مناولة صدرية مباشرة تصيب فيها الكرة الم دائرة الصغيرة / تحسب (2) درجاتان لكل مناولة صدرية مباشرة تصيب فيها الكرة الم دائرة المتوسطة / تحسب (1) درجة لكل مناولة صدرية مباشرة تصيب فيها الكرة الم دائرة الكبيرة)

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

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

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

وصف الأداء يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه الكرة ، عند سماع اشارة البدء يقوم بالجري المتعجل بين الشواخص مع الطبطبة المستمرة بالكرة ، على ان يؤدي هذا العمل ذهاباً وإياباً إلى ان يتتجاوز خط البداية ، إذ يحسب الزمن الذي قطع فيه المسافة المقررة بأسلوب الاداء السابق ذكره منذ لحظة صدور الامر بالبدء الى ان يتتجاوز 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 بمحاولاتين على الاختبار ، على ان تحسب له افضلهما)

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

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

- اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة.

- **الهدف من الاختبار:** يهدف الاختبار إلى تقييم مستوى دقة التصويب بعد أداء مهاراتي الطبطبة والثلاثية بعد 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. (رisan ، 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 معاً بأي طريقة من طرق التصويب ، مع ملاحظة إن يتم التصويب مباشرة إلى السلة دون إن تلمس الكرة لوحة الهدف . وللمختبر (15 محاولة) يتم أداءها في ثلاثة مجموعات (كل مجموعة خمس رميات) مع ملاحظة إن يترك المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة وينقل دائرياً، او تعطى الفرصة لمختبر آخر يؤدي أول مجموعاته، وهذا يسمح 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 تتحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولأن تدخل السلة .

هذا ويسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في خمس عشر محاولة، اي إن الحد الأقصى للدرجات على الاختبار تكون ثلاثة درجة.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية يوم الاثنين الموافق 6/2/2023 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية للاختبارات المستخدمة في البحث ولغرض تقييم التمارين المستخدمة وإيجاد الحمل التدريسي للتمرينات ومعرفة تأثير التعقيد التدريسي وحساب الشدة والحجم والراحة .

- 2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على اختبارات مقننة تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

5-2 إجراءات التجربة الرئيسية :

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

5-2 التجربة الرئيسية :

- تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الاحد الموافق (12 / 2023) والانتهاء منها في يوم الخميس الموافق (6 / 4 / 2023) .
 - مدة تطبيق التمرينات على افراد المجموعة التجريبية التي أعدتها الباحث والتي طبقت في الوحدات التدريبية بلغت (8) أسابيع وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية بالاسبوع الواحد (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس)، ليكون العدد الكلي للوحدات (24) ووحدة تدريبية :
اذا 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 تقديرها حسب النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (120-130 ض/د) .
 - استغرق زمن كل وحدة تدريبية (90 د)، وأقصى 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 بالمدرب.
- 5-3 الاختبارات البعدية:** عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد اكمال الوحدات التدريبية البالغة (24) وحدة في يومي (الجمعة والسبت) الموافق (7- 8 / 2023/4) مراعياً في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية .
- 6-2 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 لاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

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



(3) جدول

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

الدالة الاحصائية	نسبة الخطأ	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	متغيرات البحث	ت
			+ ع	- س	+ ع	- س			
معنوي	0.000	3.793	0.754	22.631	0.654	25.078	عدد	تحمل القوة للذراعين	1
معنوي	0.000	10.299	0.812	34.526	0.917	37.142	عدد	تحمل القوة للرجلين	2
معنوي	0.000	5.059	0.691	17.024	0.698	20.323	درجة	المناولة الصدرية	3
معنوي	0.000	4.433	0.744	17.053	0.745	20.356	درجة	المناولة بيد واحدة	4
معنوي	0.000	5.260	0.678	7.989	0.713	6.074	ثانية	الطبطة بتغير الاتجاه	5
معنوي	0.000	4.049	0.512	6.441	0.467	9.134	درجة	التصوير السلمي	6
معنوي	0.000	4.843	0.647	11.623	0.523	14.25	درجة	التصوير الامامي بالقفز	7

تحت مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة حرية $N^1 + N^2 - 2 = 10$

بعد معالجة البيانات احصائيا تم عرض النتائج في جدول (2) والتي تبين هناك فروقات بين الاوساط القبلية والبعدية باستخدام اختبار t للعينات المتربطة 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) نгла عن (مهند 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 وتقوّق للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بسبب استخدام التعقّيد بالتدريب واستخدام الاوزان الطبيعية وهي وزن الجسم لغرض رفع متطلبات البدنية وهي تحمل القوة والمهارات الاساسية اذ يرى (احمد عبد الائمة كاظم ، 2019) " يعد التعقّيد التدريسي وتشكيل الحمل هو التدريب الانسب للاعب ككرة السلة لأنه يتعامل مع اجواء المنافسة من حيث المسافة والזמן 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 أداء المجهود المتواصل خلال الأداء والتي تكون بدرجات عالية نسبياً " (محمد ، 2008 : 126).

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

اما الجانب المهاري ايضا له دور كبير في تطويره نتيجة تطوير المتطلبات البدنية المرتبطة فيه والنتائج من التدريب المستخدم وتعقيده 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 للارقاء والتتفوق سواء كان ذلك في الوحدات التدريبية أو الاختبارات المهارية أو المنافسة الحقيقة " (سعد ، 2001 : 20). وهدف التدريب هو ان يكون الاداء مطابق لأجواء المباراة والمنافسة اذ ترى (اشراق علي محمود ، 2002) " الحركات التي يتحتم على اللاعب أداؤها في جميع المواقف والتي تكون مشابهة لحالة اللعب والتي تتطلبها اللعبة وذلك للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد " (اشراق ، 2002 : 15).

كما ان التعقييد 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 التغيير بدرجات الحمل من خلال التحكم في الواجبات والشروط ومساحة و زمن اللعب " (وجدي ، محمد ، 2002 : 89).

- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

١-التمرينات المستخدمة الخاصة وفق التعقید 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 مشابه لظروف المبارزة تعطي نتائج جيدة في تحمل القوة والاداء المهاي بكرة السلة .

الوصيات: 4-2

١-اعتماد التمرينات المستخدمة الخاصة وفق التعقید التدريبي لما لها من دور كبير في رفع مستوى تحمل القوة وبعض المهارات الاهجومية بكرة السلة للشباب.

2- التاكيد على استخدام وزن الجسم وهو الحمل الطبيعي وكذلك التمرينات في اجواء مشابه لظروف المبارزة لك، تعطى نتائج حيدة في تحمل القوة والاداء المهااري، بكرة السلة .

المصادر -

- كاظم، احمد عبد الائمة ؛ تأثير التعقيد التدريبي بتقليل الراحة وفق تقنين الشدة لتطوير سرعة الاداء المهاري الهجومي للاعبين ككرة السلة : مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، مجلد 29 ، عدد 4، 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 ، رisan خريبط (واخرون)؛ الاختيار في كرة السلة : مترجم ، مطبع التعليم العالي ، بغداد ، 1989.

- الحمداني ،سعـد فاضـل عـبد القـادـر ؛ فـاعـلـيـة المـسـتـوـيـن الـبـدنـيـ وـالـمـهـارـيـ فـيـ تـحـديـدـ كـفـاءـةـ الـأـدـاءـ لـلـاعـبـيـ
كـرـةـ السـلـةـ وـحـسـبـ مـراكـزـ الـلـعـبـ (ـعـلـاقـةـ -ـ مـسـاـهـمـةـ -ـ تـتـبـؤـ) :ـ أـطـرـوـحـةـ دـكـتـورـاهـ ،ـ كـلـيـةـ التـرـبـيـةـ
الـيـابـسـيـةـ ،ـ حـامـمـةـ الـموـصـلـ ،ـ 2001ـ.

- الشيخلي ، سعد منعم نافع ؛ تحديد مستويات معيارية للأداء التافسي للاعبين 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 تمرينات المقاومات وفق طريقي التدريب الفوري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتحمل الأداء المهاري الداعي للاعبين كرة السلة المتقدمين : اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2023.
- جواد ، علي سلو م ؛ 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 ، ط 4، ج 1، 2001 ، ص 236.
- عثمان، محمد ؛ موسوعة العاب القوى : الكويت ، دار القلم ، ط 1، 1990، ص 113.
- 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 والمدرب : دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، 2002

(1) ملحق

نماذج من التمرينات المستخدمة في البحث

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : 1

الشدة : %80

الزمن : 30-35 دقيقة

التمرينات	الزمن التمرين	تكرار التمرين	راحة بين التكرارات	عدد المجاميع	راحة بين المجاميع	الزمن الكلي للتمرين الواحد
من خط النهاية اداء (10) قفزات ثم اداء الطبطة ذهابا وایابا على طول الملعب	10 ثا	5 مرات	20 ثا	2	120 ثا	380 ثا
من منتصف استناد امامي لمدة (1) دقيقة ثم اداء طبطة والتصوير السلمي .						
القفز للمس اللوحة وثم النزول التقاط الكرة والتصوير						
التصوير بالقفز من اسلف						



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