



The effect of specific endurance training to performance of some biomechanical abilities and offensive skills of young players under (16) years of age in basketball

Asst. Lec. Bayan Abdul Wahab Abdul Amir* 

University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: Phy724.byan.abad@uobabylon.edu.iq

Received: 02-10-2025

Publication: 28-12-2025

Abstract

Based on the researcher's experience and review of some research and training methodologies, he observed that these methodologies and research did not dedicate a significant portion of their content to specific endurance training, and that there was a lack of attention to this characteristic, which negatively affected the performance of young players under (16) years of age. He explained that when performing them, and therefore because these skills are always performed in difficult conditions and with a defender close by, which negatively affects the results of the match, the aim of the research is to prepare special endurance training and to identify the effect of special endurance training in developing offensive skills. The research hypothesis was that special endurance training had a positive effect on developing the ball attacking skills of young players under (16) years of age in basketball. The researcher used the experimental method, and this can only be done by preparing the players well in various physical, skill, tactical and psychological aspects, which benefits sports training and the study of the game through the connection of this game with other sciences.

Keywords: Specific Endurance Training, Biomechanical Abilities, Offensive Skills, Basketball.

أثر تدريبات التحمل الخاص في اداء بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين

الشباب تحت (16) سنة بكرة السلة

م.م. بيان عبد الوهاب عبد الأمير

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Phy724.byan.abad@uobabylon.edu.iq

تاریخ استلام البحث 2025/10/2 تاریخ نشر البحث 2025/12/28

الملخص

من خلال خبرة الباحث واطلاعه على بعض البحوث والمناهج التربوية رأى ان هذه المناهج والبحوث لم تخصص قدرًا كبيراً من محتوياتها لتدريبات التحمل الخاص وكذلك عدم اهتمام لهذه الصفة مما إثر سلباً على اداء اللاعبين الشباب تحت (16) سنة واوضح عند ادائها وبالتالي لأن هذه المهارات تؤدي دائمًا بظروف صعبة وبوجود مدافع قريب مما يوثر سلباً على نتائج المباراة وهدف البحث الى اعداد تدريبات التحمل الخاص والتعرف على تأثير تدريبات التحمل الخاص في تطوير مهارات الهجومية. اما فرض البحث فكان لتدريبات التحمل الخاص تأثير ايجابي في تطوير مهارة الهجوم الكرة للاعبين الشباب تحت (16) سنة بكرة السلة. استخدم الباحث المنهج التجريبي وهذا لا يتم إلا من خلال إعداد اللاعبين إعداداً جيداً في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذي يعود بالفائدة على التدريب الرياضي وعلى دراسة اللعبة من خلال ارتباط هذه اللعبة بالعلوم الأخرى.

الكلمات المفتاحية: تدريبات التحمل الخاص، القابليات البيوحركية، المهارات الهجومية، بكرة

السلة

١- المقدمة:

أن كرة السلة إحدى النشاطات الرياضية لذا فإن تطويرها يساهم في تطوير الحركة الرياضية أذ تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية التي لاقت انتشاراً جماهيرياً واسعاً بسب التطور الحاصل في اللعبة من خلال السرعة في أداء المهارات الهجومية وتنوع الخطط الجماعية للفرق وكذلك تطور اللاعبين من الناحية البيو حركية. وتعد التقنية الحديثة والتطور المستمر من العوامل الرئيسية التي جعلت لعبة كرة السلة تخطو خطوات كبيرة نحو التقدم. وهذا لا يتم إلا من خلال إعداد اللاعبين إعداداً جيداً في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذي يعود بالفائدة على التدريب الرياضي وعلى دراسة اللعبة من خلال ارتباط هذه اللعبة بالعلوم الأخرى ومن هنا جاءت أهمية البحث في وضع تمارينات بحجم مختلفة لتطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب تحت (16) سنة بكرة السلة.

وتتطلب لعبة كرة السلة اعداداً شاملاً من جميع النواحي البدنية والمهارية فضلاً عن الخططية والنفسية ومما لا شك فيه ان تطوير القرارات البيوحركية يبدأ مع الناشئين وهي مهمة وشاقة بالنسبة للمدرب كما انها قد تكون ثقيلة على نفسية اللاعب الشاب الذي يتшوق الى التعامل مع الكرة ومما يزيد من الامر صعوبة ان كثير من مدربين كرة السلة ينساقون وراء هذا الميل بدلاً من محاولة استشارة اهتمامهم في تطوير قدراتهم الحركية والبدنية التي تصب في تطوير المهارات الهجومية.

لذا ارتأى الباحث الدخول في مثل هذه الدراسة من خلال وضع تمارينات بحجم مختلفة لتطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة.

- تدريبات التحمل الخاص على القابليات البيوحركية:

- تحمل السرعة.
- المرونة.

- الرشاقة والتوازن الحركي.

- تدريبات التحمل الخاص على المهارات الهجومية:

- تطوير مهارات اللعبة.
- أداء أفضل في المواقف الهجومية.

- من امثلة على التدريبات الموصي بها:

- استخدام أدوات مساعدة.

- ربط التدريب بالأداء المهاري.

- فوائد تدريبات التحمل الخاص للاعبين كرة السلة الشباب:

- تحسين القدرة على التحمل :

تساعد هذه التدريبات على زيادة قدرة اللاعب على التحمل لفترات طويلة، مما يقلل من الإرهاق أثناء المباريات والتدريبات.

- تطوير المهارات الهجومية :

دمج تمارين التحمل الخاص مع تمارين المهارات المركبة يمكن أن يؤدي إلى تحسين الأداء المهاري الهجومي، مما يساعد اللاعبين على الارقاء بمستواهم.

- زيادة القابلities البيوحركية :

تساهم تدريبات التحمل الخاص في تحسين المدى الحركي للمفاصل، مما يعني قدرة أكبر على أداء الحركات الرياضية بكفاءة أكبر.

- رفع مستوى الأداء :

يهدف البحث إلى رفع مستوى تحمل القوة العضلية والأداء المهاري الهجومي من خلال التحكم في التدريب وزيادة تعقيده.

- الاستفادة من التعقيد التدريبي :

زيادة تعقيد التدريبات الخاصة بكرة السلة، بما يخدم اللعبة، يؤدي إلى زيادة المنافسة والارتفاع بمستوى اللاعبين.

- تعزيز الكفاءة البدنية والمهارية :

تكمن أهمية التدريبات الخاصة في قدرتها على تحسين الجانب البدني للاعبين، مع التركيز على بناء المهارات الحركية اللازمة للعبة كرة السلة.

ويهدف البحث إلى:

1- وضع تمارينات خاصة بحجم مختلفة لتطوير بعض القابلities البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب تحت 16 سنة بكرة السلة.

2- التعرف على تأثير التمارينات خاصة بحجم مختلفة لتطوير بعض القابلities البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب تحت 16 سنة بكرة السلة.

2- اجراءات البحث:

1- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجاري لملائمة طبيعة ومشكلة البحث.

2- مجتمع البحث:

لاعبين نادي الحلة لكرة السلة تحت (16) سنة والبالغ عددهم 12 لاعبا حيث تم تقسيم المجتمع بالطريقة العشوائية مجموعتين (تجريبية وضابطه) حيث بلغ عدد كل مجموعة الى (6) لاعبين.

3- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة سلة قانوني

- ساعة توقيت عدد (2)

- شريط قياسي من القماش.

- كرة سلة عدد (2).

- المقابلات الشخصية.

4- الاختبارات المستخدمة بالبحث:

- اختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع أكبر مسافة في الدقيقة
- اختبار التوافق

- اختبار الدوائر المرقمة

5- التجربة الاستطلاعية:

كانت بتاريخ 9/2/2025 وعلى فريق شباب نادي الحلة الرياضي تحت 16 سنة.

6- التجربة الرئيسية:

المنهج التجريبي على الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكورة السلة لإقرار صلاحيته. وقد بدأ الباحث يوم السبت الموافق 16/2/2025

- المدة الزمنية (6) أسابيع

- عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات ممثلة بأيام (السبت والاثنين والأربعاء)

- عدد الوحدات الكلية للتمرينات (18) وحدة

- استخدم الباحث طريقة التدريب الفوري مرتفع الشدة والتكراري وبأسلوب المحطات

- تتراوح زمن تنفيذ التمرينات الخاصة ما بين (20-30) دقيقة من زمن القسم

- تم تحديد الشدة في التمرينات التي تحتوي تحمل القوة بواسطة النبض ($\text{ض}/\text{ث}$) والتمرينات التي تحتوي على عنصر السرعة بالزمن ($\text{م}/\text{ث}$)

2-7 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء المدة المقررة للتمرينات الخاصة، أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة السادسة عصراً من يوم الجمعة 2025/3/2.

2-8 الوسائل الإحصائية:

- الوسيط

- الانحراف الربيعي

- اختبار ولوكوكن

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج اختبارات القابلية البيohركية والمهارات الهجومية بكرة السلة.

جدول (1)

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة ولوكوكن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	الصفة
				الانحراف الربيعي	الوسسط	الانحراف الربيعي	الوسسط		
معنوي	0.05	صفر	6	6.22	104.6	6.54	98	اختبار الحجل المستمر على كلتا القدمين لمدة دقيقة	تحمل القوة
معنوي	0.05	صفر	6	1.98	4.29	0.40	6.39	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق

نسبة الخطأ 0.05

يبين الجدول (1) ان جميع الاختبارات جاءت بفارق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في القابلية البيohركية والمهارات الهجومية بكرة السلة.

3-2 عرض نتائج اختبارات القابلية البيohركية والمهارات الهجومية بكرة السلة (المجموعة الضابطة):

جدول (2)

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة ولوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	الصفة
				الانحراف الريعي	الوسط	الانحراف الريعي	الوسط		
معنوي	0.05	صفر	6	6.60	100.3	6.59	99.5	اختبار الحجل المستمر على كلتا القدمين لمدة دقيقة	تحمل القوة
معنوي	0.05	صفر	6	0.87	5.60	0.40	6.10	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق

من خلال الجدول (2) تبين ان جميع الاختبارات جاءت بفارق معنوية للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية والبدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة.

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية وقيمة مان وتنى المحسوبة لنتائج اختبارات القابلية البيohركية والمهارات الهجومية بكرة السلة وتحليلها (المجموعة الضابطة والتجريبية)

جدول (3)

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة مان وتنى المحسوبة	حجم العينة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبار	الصفة
				الانحراف الريعي	الوسط	الانحراف الريعي	الوسط		
معنوي	0.003	4	6	6.43	104.9	6.60	100.2	اختبار الحجل المستمر على كلتا القدمين لمدة دقيقة	تحمل القوة
معنوي	0.003	3.84	6	1.99	4.20	0.83	5.60	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق

من خلال الاطلاع على الجدول (3) ومن خلال اختبار مان وتنى للمجموعتين التجريبية والضابطة وجد ان هنالك فرق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات القابلية البيohركية والمهارات الهجومية بكرة السلة.

3-4 مناقشة النتائج:

ان التمرينات الخاصة التي ترتبط اشكالها الحركية بنوع اللعبة وتتصف بكون المقاومة فيها اعلى من متطلبات المنافسة وهذا ما ينطبق على ما نفذه اللاعبون في المجموعة التجريبية من تمرينات تتضمن استخدام حجوم تدريبية مختلفة في اداء التمرينات وادى الى تطوير القابليات البيو حركية والتي تكون مرتبطة بالأداء المهاري الهجومي ومنها الطبطبة التصويب السلمي وهذا ما اكده ابراهيم مجدي "أن الصفات البدنية احد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الاداء للوصول الى المستويات الرياضية العالية وان تتمية هذه الصفات الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تتميم المهارات الحركية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1- الاستنتاجات:

- 1- هنالك تطور حاصل للقابليات البيوحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب تحت 16 سنة (المجموعة التجريبية).
- 2- ان التطور الحاصل لبعض القابليات البيوحركية إثر بشكل ايجابي في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

2- التوصيات:

- 1- اعتماد التمرينات احجام مختلفة المعدة من قبل الباحث في تطوير القابليات البيوحركية وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.
- 2- اجراء دراسات حول القابليات البيوحركية وتأثيرها في مهارات هجومية ودفاعية غير ما ذكرت في هذه الدراسة.
- 3- الاهتمام في تطوير القدرات البدنية بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة

المصادر

- ابراهيم مجدي صالح: العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، مجلة. تربية رياضية جامعة الزقازيق، مج، 1998
- مفتى ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- هارة: أصول التدريب (ترجمة عبد علي نصيف)، جامعة بغداد، 1991
- وديع ياسين، حسن محمد. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل: كلية التربية الرياضية ،1999.
- مصطفى زيدان: كرة السلة للمدرس والمدرب: الكويت، دار الكتاب الحديث للطبع والنشر والتوزيع