



## 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](mailto: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](mailto:Phy724.byan.abad@uobabylon.edu.iq)

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

---

**الملخص**

من خلال خبرة الباحث واطلاعه على بعض البحوث والمناهج التدريبية رأى ان هذه المناهج والبحوث لم تخصص قدراً 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 لان هذه المهارات تؤدي دائماً بظروف صعبة وبوجود مدافع قريب مما يؤثر سلباً على نتائج المباراة وهدف البحث الى أعداد 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

## 1 - 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 بسبب 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 الرئيسة التي جعلت لعبة كرة السلة تخطو خطوات جيدة 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 تمارين بحجوم مختلفة لتطوير بعض القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب تحت (16) سنة بكرة السلة. وتتطلب لعبة كرة السلة اعدادا شاملا من جميع النواحي البدنية والمهارية فضلا عن الخططية والنفسية ومما لا شك فيه ان تطوير القدرات البيو حركية يبدأ مع الناشئين وهي مهمة وشاقة بالنسبة للمدرب كما انها قد تكون ثقيلة على نفسية اللاعب الشاب الذي يتشوق الى التعامل مع الكرة ومما يزيد من الامر صعوبة ان كثير من مدربي كرة السلة ينساقون وراء هذا الميول بدلا 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 تمارين بحجوم مختلفة لتطوير بعض القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة.

### - تدريبات التحمل الخاص على القابليات البيو حركية:

- تحمل السرعة.
- المرونة.
- الرشاقة والتوافق 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 للاعب 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 الارتقاء بمستواهم.
  - زيادة القابليات 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 والارتقاء 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 الى:**
- 1-وضع تمرينات خاصة بحجوم مختلفة لتطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب تحت 16 سنة بكرة السلة.
  - 2-التعرف على تأثير التمرينات خاصة بحجوم مختلفة لتطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب تحت 16 سنة بكرة السلة.

## 2- إجراءات البحث:

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

## 2-2 مجتمع البحث:

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

## 2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة سلة قانوني
- ساعة توقيت عدد (2)
- شريط قياسى من القماش.
- كرة سلة عدد (2).
- المقابلات الشخصية.

## 2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

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

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

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

## 2-6 التجربة الرئيسية:

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

- المدة الزمنية (6) أسابيع
- عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات متمثلة بأيام (السبت والاثنين والأربعاء)
- عدد الوحدات الكلية للتمرينات (18) وحدة
- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى 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 (ض/ثا) والتمرينات التي تحتوي على عنصر السرعة بالزمن (م/ثا)

## 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 ولكوكسن

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

### 3-1 عرض نتائج اختبارات القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة.

جدول (1)

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	الصفة
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
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 بفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة.

### 2-3 عرض نتائج اختبارات القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة (للمجموعة الضابطة):

جدول (2)

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة ولكوكسن المحسوبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار	الصفة
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
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 بفروق معنوية للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية والبدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة.

### 3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية وقيمة مان وتني المحسوبة لنتائج اختبارات القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة وتحليلها (المجموعة الضابطة والتجريبية)

جدول (3)

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة مان وتني المحسوبة	حجم العينة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبار	الصفة
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
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 وتني للمجموعتين التجريبية والضابطة وجد ان هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات القابليات البيو حركية 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 تنمية هذه الصفات الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية.

### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 4-1 الاستنتاجات:

1-هناك تطور حاصل للقابليات البيو حركية والمهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب تحت 16 سنة (المجموعة التجريبية).

2-ان التطور الحاصل لبعض القابليات البيو حركية إثر بشكل ايجابي في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

#### 4-2 التوصيات:

1-اعتماد التمرينات احجام مختلفة المعدة من قبل الباحث في تطوير القابليات البيو حركية وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

2-اجراء دراسات حول القابليات البيو حركية 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
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- هارة: اصول 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 والمدرّب: الكويت، دار الكتاب الحديث للطبع والنشر والتوزيع