" تأثير تدريب الايزوتوني باستخدام الاثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالقفز البعيد للاعبي كرة السلة الشباب "

أ. م. د.زهير سالم عبد الرزاق

Zuhair.Salim@oubasrah.edu.iq

جامعة البصرة / قسم النشاطات الطلابية

مستخلص البحث باللغة العربية

تتجلى أهمية هذا البحث من كونه يسلط الضوء على أحد الأساليب التدريبية الحديثة نسبيًا في إعداد لاعبي كرة السلة الشباب، من خلال الربط بين تطوير القدرات البدنية الخاصة، وبخاصة القوة المميزة بالسرعة، وتحسين الأداء المهاري لمهارة التصويب بالقفز البعيد. كما يسهم البحث في تزويد المدربين بمؤشرات علمية واضحة حول فاعلية تدريب الإيزوتوني باستخدام الأثقال في برامج التدريب، بما يساعدهم على اختيار الأساليب المناسبة التي تتوافق مع خصائص الفئة العمرية للشباب ومتطلبات اللعبة. وكانت مشكلة البحث: بالرغم من اعتماد بعض المدربين على تدريبات القوة باستخدام الأثقال ضمن الوحدات التدريبية، إلا أن هذه التدريبات غالبًا ما تُنفذ دون تحديد دقيق لنوع الانقباض العضلي أو آلية توظيفه بما يخدم الأداء المهاري الخاص بكرة السلة. وكان هدف البحث: التعرف على تأثير المستخدم في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالقفز البعيد للاعبي كرة السلة الشباب. وعليه تم التوصل الى اهم الاستنتاجات: تدريب الايزوتوني باستخدام الاثقال حقق الاهداف ومبادئ علم التدريب الرياضي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالقفز البعيد للاعبي كرة السلة الشباب. وتم التوصية: اعتماد التدريب المستخدم كونه حقق الاهداف ومبادئ علم التدريب الرياضي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالقفز البعيد للاعبي كرة السلة الشباب.

الكلمات المفتاحية: تدريب الايزوتوني، الاثقال، القوة المميزة بالسرعة، التصويب بالقفز البعيد.

Abstract

The Effect of Isotonic Weight Training on Developing Speed-Strength and Long-Range Shooting Skills in Young Basketball Players

By

Assist. Prof. Dr. Zuhair Salem Abdul-Razzaq

Basra University / Student Activities Department

The importance of this research lies in its highlighting of a relatively modern training method for preparing young basketball players. This method links the development of specific physical abilities, particularly speed-strength, with the improvement of the long-

range shooting skill. The research also contributes to providing coaches with clear scientific indicators of the effectiveness of isotonic weight training in training programs. This helps them select appropriate methods that align with the characteristics of young players and the demands of the game. The research problem was that, although some coaches incorporate strength training with weights into their training sessions, these exercises are often performed without a precise definition of the type of muscle contraction or the mechanism for utilizing it to enhance basketball skills. The research objective was to identify the effect of weight training on developing speed-strength and long-range shooting skills in young basketball players. The main conclusion reached was that isotonic weight training achieves the goals and principles of sports training science in developing speed-strength and long-range shooting skills in young basketball players. It was recommended that the training used be adopted as it achieved the goals and principles of sports training science in developing speed-strength and long-range shooting skills for young basketball players.
Keywords: Isotonic training, weights, speed-strength, long-range shooting.

١ – التعريف بالبحث

١–١ المقدمة البحث واهميته:

العلم منظومة معرفية منظمة تقوم على الملاحظة الدقيقة، والتجريب المنهجي، والتحليل الموضوعي للظواهر المختلفة، بهدف تفسيرها والتنبؤ بها والتحكم في نتائجها، ولا يقتصر دور العلم على تراكم المعرفة فحسب، بل يسهم في تطوير المجتمعات من خلال توظيف نتائجه في تحسين الأداء الإنساني وحل المشكلات العملية، إذ يمثل الأساس الذي تُبنى عليه التطبيقات الحديثة في مختلف المجالات، ومنها ميدان التربية البدنية والعلوم الرياضية، التي تستند في تطورها إلى البحث العلمي بوصفه الأداة الرئيسة لفهم القدرات البشرية وتطويرها وفق أسس دقيقة وموثوقة.

ويشهد المجال الرياضي تطورًا متسارعًا في الأساليب التدريبية نتيجة للتقدم العلمي في علوم الحركة والتدريب الرياضي، إذ أصبح الاعتماد على الأسس العلمية ضرورة حتمية لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز البدني والمهاري، وتُعد القوة العضلية بمختلف أشكالها من أهم المتغيرات البدنية المؤثرة في أداء اللاعبين، لكونها تمثل الأساس الذي تُبنى عليه القدرات البدنية الأخرى، ولا سيما في الألعاب الجماعية التي تتطلب السرعة، والدقة، والتوافق الحركي، وقد حظي تدريب القوة باهتمام واسع من قبل المدربين والباحثين لما له من دور فعّال في تحسين الأداء الرياضي والوقاية من الإصابات، خصوصًا عند توظيفه بأساليب تتناسب مع طبيعة اللعبة ومتطلباتها الحركية.

وتُعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تمتاز بالإيقاع السريع وتعدد المواقف المتغيرة داخل المباراة، الأمر الذي يتطلب من اللاعبين امتلاك مستوى عالٍ من القوة المميزة بالسرعة، لما لها من تأثير مباشر في أداء المهارات الأساسية، وبخاصة مهارة التصويب بالقفز البعيد التي تُعد من أكثر المهارات استخدامًا وحسمًا لنتائج المباريات. ويُعد تدريب الإيزوتوني باستخدام الأثقال من الأساليب التدريبية الشائعة التي تعتمد على انقباض العضلة مع تغير طولها أثناء الأداء، مما يسهم في تطوير القوة العضلية بما يتلائم مع متطلبات الأداء الحركي الفعلي في كرة السلة وقد أشار (أبو العلا عبد الفتاح،٢٠٠٣) إلى أن "برامج تدريب المقاومة تؤدي إلى تنمية كفاءة العضلة من الناحية الوظيفية لتحسين قوة

العضلة وسرعتها وتحملها للعمل في مواجهة التعب العضلي على استخدام أنواع مختلفة من المقاومات لتدريب العضلة (ابو العلا ، ٢٠٠٣: ٨٦).

ويرى (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد، ٢٠٠٢) بخصوص التدريب الايزوتوني" يقصد به التدريب باستخدام الانقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقصر، ويمكن تقسيم هذه الطريقة الى طريقتين مستقلتين أحدهما باستخدام الانقباض العضلي المركزي حيث تنقبض العضلة فيا تجاه مركزها تماما وتتغلب على المقاومة. والأخرى باستخدام الانقباض العضلي اللامركزي حيث تنقبض العضلة وهي تطول متقهقرة أمام زيادة المقاومة وفي حالة التدريب الأيزوتوني باستخدام الأثقال فإن المقاومة تعتبر ثابتة على طول مدى الحركة إلا أن إمكانية القوة لدى اللاعب تختلف خلال مراحل الحركة المختلفة تبعا لاختلاف أوضاع ذراع القوة والمقاومة وفقا لقانون الروافع ويمكن استخدامها في تدريبات القوة والمرونة معا" (وجدي ، محمد ، ٢٠٠٢: ٨٨)

وتكمن أهمية هذا النوع من التدريب في قدرته على محاكاة المسار الحركي للمهارات الرياضية، إذ يساعد اللاعب على إنتاج قوة سريعة ومتكررة ضمن زمن قصير، وهو ما ينسجم مع متطلبات التصويب بالقفز البعيد الذي يجمع بين قوة الدفع العمودي، وسرعة الأداء، والدقة المهارية. ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة تأثير تدريب الإيزوتوني باستخدام الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة وانعكاس ذلك على مستوى أداء مهارة التصويب بالقفز البعيد لدى لاعبي كرة السلة الشباب، بوصفهم الفئة العمرية التي تمثل الأساس لبناء المستويات المتقدمة مستقبلًا.

ويؤكد (بسطويسي احمد،١٩٩٩) أداء الحركات طبقا للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، وتتميز التدريبات التنافسية من حيث أنها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي وتسهم في تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة اللازمة للناشئ، وأيضا لها دور مهم في كل مراحل الموسم التدريبي لمختلف الأنشطة وأن تأثيرها يكون فعالا "عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لأنها وسيلة مهمة ذات متطلبات متعددة لمكونات الحالة التدريبية، كما ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الحالة العالية بحيث تؤدى تحت مختلف الظروف" (بسطويسي،١٩٩٩: ١٠٥).

وتتجلى أهمية هذا البحث في رفع المستوى والارتقاء بلعبة كرة السلة كونه يعزز الجانب البدني من خلال استخدام التدريب المناسب والهادف. كما يسهم البحث في تزويد المدربين بمؤشرات علمية واضحة حول فاعلية تدريب الإيزوتوني باستخدام الأثقال في برامج التدريب، بما يساعدهم على اختيار الأساليب المناسبة التي تتوافق مع خصائص الفئة العمرية للشباب ومتطلبات اللعبة.

١-٢ مشكلة البحث:

مهارة التصويب بالقفز البعيد من المهارات الاساسية التي من خلالها يمكن الحصول على النقاط بسهولة في حالة اتقانها وهنا يتطلب قدرة عالية على توليد القوة بسرعة مع المحافظة على الدقة أثناء الأداء. ويبرز دور الأساليب التدريبية المتبعة في تنمية هذه القدرات، خاصة تلك التي تعتمد على أسس علمية وتراعي الخصائص العمرية والحركية للاعبين الشباب.

ومن خلال خبرة الباحث التدريبية وممارسة لعبة كرة السلة لاحظ بالرغم من اعتماد بعض المدربين على تدريبات القوة باستخدام الأثقال ضمن الوحدات التدريبية، إلا أن هذه التدريبات غالبًا ما تُنفذ دون تحديد دقيق لنوع الانقباض

العضلي أو آلية توظيفه بما يخدم الأداء المهاري الخاص بكرة السلة والتعرف على مدى تأثير تدريب الإيزوتوني باستخدام الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مستوى أداء مهارة التصويب بالقفز البعيد، بما يسهم في تطوير البرامج التدريبية المعتمدة لهذه الفئة العمرية .

١-٣ هدف البحث:

١- التعرف على تأثير تدريب الايزوتوني باستخدام الاثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالقفز البعيد للاعبي كرة السلة الشباب .

٢- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالقفز البعيد للاعبي كرة السلة الشباب .

٣- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالقفز البعيد للاعبي كرة السلة الشباب .

١-٤ فرضية البحث:

١- وجود تأثير ايجابي للتدريب الايزوتوني باستخدام الاثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالقفز البعيد للاعبي كرة السلة الشباب .

٢- وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالقفز البعيد للاعبي كرة السلة الشباب .

٣- وجود فروقات ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالقفز البعيد للاعبي كرة السلة الشباب .

٥- مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي فريق تربية محافظة البصرة بكرة السلة للشباب للموسم ٢٠٢٥-٢٠٢٦.

١-٥-٢ المجال المكاني: القاعة المغلقة في مديرية تربية محافظة البصرة .

١-٥-٣ المجال الزماني: المدة من ٢٠٢٥/١/١٥ ولغاية ٢٠٢٥/٣/٢٥ .

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث:

تم الاستعانة بالمنهج التجريبي لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، وخصوصا ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبذلك أصبح التصميم التجريبي .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بلاعبي منتخب مديرية التربية بكرة السلة للشباب في محافظة البصرة للموسم الرياضي (٢٠٢٥-٢٠٢٦) بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (١٩) لاعب بهذا العمر. وتم اختيار (١٢) لاعباً كونهم الاساسين في المنافسات وهم يشكلون نسبة (٦٣.١٥٪) وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبلغ عدد كل مجموعة (٦) لاعبين. وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف كما في جدول (١)، بينما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار(T) للعينات غير مترابطة وكما بينها جدول (٢).

جدول (١)

يبين تجانس العينة داخل كل مجموعة في القياسات الجسمية

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف
الطول	سم	١٦١.٠٢	١.٤٥٢	٠.٩٠١	١٦١.٧٤	١.٨٨٥	١.١٦٥
الوزن	كغم	٥٨.١٢	٠.٩٦٤	١.٦٥٨	٥٨.٣٣	٠.٩٧٤	١.٦٦٩
العمر التدريبي	سنة	٣.٤١٢	٠.٦٦٢	١٩.٤٠٢	٣.٤٣٢	٠.٧٦٤	٢٢.٢٦١

جدول (٢)

يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		Tقيمة المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	٢٠.٢١	٠.٧٨٥	٢٠.٣٢	٠.٨٤٥	٠.٢١٣	٠.٢٢٤	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٦.٧٤١	٠.٤٥٣	٦.٥٤١	٠.٦٤٢	٠.٥٦٩	٠.٥٧٧	غير معنوي
التصويب المحتسب بثلاث نقاط من القفز	درجة	١٤.١٢	٠.٦٢٣	١٤.٣٣	٠.٥٤٢	٠.٥٦٩	٠.٥٧١	غير معنوي

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات والادوات والاجهزة المستخدمة:

١- المراجع

٢- الاختبارات.

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

١- ساعة توقيت الكترونية عدد ١.

٢- شريط متري للقياس طول ٣ متر عدد ١.

٣- كرات سلة عدد (٦).

٤- ملعب سلة.

٥- ميزان طبي الكتروني عدد ١.

٦- حبل مطاط طول ١ متر عدد ٣.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

حسب متطلبات مشكلة البحث وخبرة الباحث وبالاعتماد على المراجع تم اختيار متغيرات البحث قيد الدراسة وهي القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وكذلك التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط.

٢-٤-٢ الاختبارات المستخدمة:

٢-٤-٢-١ اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (كاظم ، ١٩٩٩: ١٤٩).

اسم الاختبار: اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي (١٠ثا).

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

وحدة القياس: عدد المرات.

وصف الأداء : من وضع الاستناد الأمامي مع ملاحظة اخذ وضع الجسم الوضع الصحيح ، ثني الذراعين ثم مدهما كاملا.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

التسجيل: يتم التسجيل لعدد مرات ثني الذراعين ومدهما بشكل صحيح خلال (١٠) ثوان.

٢-٤-٢-٢ اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (كاظم ، ١٩٩٩: ١٥٠).

اسم الاختبار:- اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠) ثانية.

الغرض من الاختبار:- قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات:- شريط قياس – ساعة إيقاف – ارض ملعب – صافرة.

طريقة الأداء:- يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات للأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال(١٠) ثوان .

الشروط:-عدم ملامسة أي جزء من الجسم للأرض ماعدا القدمين. -بذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل اكبر مسافة ممكنة.

إدارة الاختبار: مؤقت يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار .

التسجيل: يسجل للمختبر اكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار (١٠) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين المحاولة والأخرى من (٥-٧) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجيل أفضل محاولة .

٢-٤-٢-٣ اختبار التصويب المحتسب بثلاث نقاط (محمد حسن، محمد نصر الدين ،١٩٨٧: ٤١٨).

الغرض من الاختبار: القدرة على التصويب البعيد (المحتسب بثلاث نقاط)

الأدوات: كرة سلة ، ساعة ايقاف ، سلة قانونية ، حبل لتحديد النقاط التصويب .

الاجراءات: يقف اللاعب مع الكرة خلف التصويبة البعيد (المحتسبة ثلاث نقاط) من مسافة ٦.٧٥ م، وعند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالتصويب على السلة ثم ينطلق ليستلم الكرة وهي عائدة من السلة ويعود الى خط البداية ثم يصوب من بعيد مرة اخرى وهكذا لحد انتهاء (٦٠) ثانية .

الدرجات: يعطي للاعب (٢) درجة عن كل تصويبه ناجحة خلال (٦٠) ثانية .

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥على بعض لاعبي عينة البحث العينة التجريبية لغرض تقنين التمرينات المستخدمة والخاصة بالأثقال وحساب الحجم التدريبي الصحيح ومعرفة الصعوبات والمعوقات .

٢-٥ التجربة الميدانية:

٢-٥-١ الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية التصويب اولا وثم البدنية بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٦.

٢-٥-٢ التدريب المستخدم :

تم وضع مجموعة من التمرينات الخاصة بالأثقال والتي تؤدى بأسلوب الايزوتوني الخاصة بالحركة بالأداء، وكانت شدة الاداء (٧٠-٨٥٪) وتم تحديد التكرارات حسب الشدة الموضوعة، وبخصوص الراحة تم تقنينها حسب النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات وبين المجاميع، وبلغ عدد الأشهر: شهران، اما عدد الأسابيع:(٨) أسابيع، وشملت عدد الوحدات(٢٤) وحدة تدريبية، أيام الوحدات الأحد، الثلاثاء، الخميس. واستخدم طريقة الفتري المرتفع الشدة في التدريب وتم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص. وبدأ تطبيق البرنامج التدريبي بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٧ وانتهت بتاريخ ٢٠٢٥/٣/٢٤.

٢-٥-٣ الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية كما في القبلية التصويب اولا وبعدها البدنية بتاريخ ٢٠٢٥/٣/٢٥.

٢-٦ الوسائل الإحصائية: تم اعتماد نظام (SPSS) لمعالجة النتائج.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (٣)

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

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع				
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	٢٠.٢١	٠.٧٨٥	٢٢.١٧	٠.٨٩٥	٠.٧٤٥	٢.٦٣	٠.٠٠٠	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٦.٧٤١	٠.٤٥٣	٧.٨٤	٠.٥٤٦	٠.٤٣١	٢.٥٤٩	٠.٠٠٠	معنوي
التصويب المحتسب بثلاث نقاط من القفز	درجة	١٤.١٢	٠.٦٢٣	١٦.٤١	٠.٩٦٥	٠.٤٤٧	٥.١٢٣	٠.٠٠٠	معنوي

جدول (٤)

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

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع				
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	٢٠.٣٢	٠.٨٤٥	٢٤.٣٤	٠.٦٧٤	٠.٩٩٨	٤.٠٢٨	٠.٠٠٠	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٦.٥٤١	٠.٦٤٢	٨.٧٦٤	٠.٥٦٢	٠.٨٨٤	٢.٥١٤	٠.٠٠٠	معنوي
التصويب المحتسب بثلاث نقاط من القفز	درجة	١٤.٣٣	٠.٥٤٢	١٨.٣١	٠.٨٤٥	٠.٩٧٦	٤.٠٧٧	٠.٠٠٠	معنوي

جدول (٥)

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

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
		س البعدي	ع	س البعدي	ع			
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	٢٢.١٧	٠.٨٩٥	٢٤.٣٤	٠.٦٧٤	٤.٣٤	٠.٠٠٠	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٧.٨٤	٠.٥٤٦	٨.٧٦٤	٠.٥٦٢	٢.٦٤	٠.٠٠٠	معنوي
التصويب المحتسب بثلاث نقاط من القفز	درجة	١٦.٤١	٠.٩٦٥	١٨.٣١	٠.٨٤٥	٣.٣١٥	٠.٠٠٠	معنوي

من خلال ملاحظة الجدولين (٣) و(٤) تبين لنا هناك تطور في القوة المميزة بالسرة والتصويب بكرة السلة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا يدل على انتظام العينة بالتدريب وتطبيق مبادى واهداف علم التدريب الرياضي ومن هنا يؤكد كل من (مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري،٢٠١٠), 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،٢٠١٠: ٢). بينما يرى (عادل ناجي حسن السعدون،٢٠١٠) "إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين" (عادل،٢٠١٠: ١٠٤).

ومن خلال ملاحظة جدول (٥) تبين لنا هناك وفق الفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وكانت لصالح المجموعة التجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب البعيد بكرة السلة والتي ترجع الى التدريب المستخدم الايزوتوني والاثقال المستخدمة بهذا التدريب ولهذا يرى (حيدر غازي عزيز،٢٠٢٢) "إذ تم استخدام اثقال حديدية بأوزان مختلفة وبمسار حركي مشابه للمسار الحركي للمهارة، فضلا عن جميع التمارين التي تمت على وفق الاسس الميكانيكية الصحيحة من خلال التدرج في أداء الحركات من الثبات ومن الحركة، ومن ثم الاداء بذراع واحدة وبالذراعين معا، اخذين بعين الاعتبار التدرج في صعوبة التمارين بما يخدم النشاط الحركي وهدفه وباستخدام المجاميع العضلية المشاركة في عملية الرمي مما أدى إلى زيادة قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع عند أداء حركات متتالية ممزوجة بالقوة والسرعة في الأداء الحركي" (حيدر،٢٠٢٢: ١١٣).

ومن ناحية تطوير القوة المميزة بالسرعة ودورها واهميتها بالتصويب يرى (عماد الدين عباس،٢٠٠٥) "استخدام إشكال مختلفة من تدريبات الإثقال والمقاومات والاسلوب التدريبي الايزوتوني يساهم إلى حد كبير في تطوير العناصر والقدرات البدنية المهمة في اداء المهارات الحركية بأفضل صورة, وخاصة إذا ما ارتبطت بحركات وفعاليات تشبه ما يؤدي اللاعب إثناء المنافسة" (عماد،٢٠٠٥: ٣٤١).

ومن ناحية تطوير التصويب بكرة السلة نتيجة تطوير الجانب البدني وخاصة القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين يرى (أدهام صالح محمود،٢٠٠٨) "تطور الجانب البدني بشكل علمي ومدروس صاحبه تطور المهارات بشكل جيد وبصورة سريعة من خلال النتائج الدالة على تقدم جميع اللاعبين في رفع مستوياتهم وقابليتهم وقدراتهم البدنية والمهارية فضلا عن اكتسابهم القدرة العالية على الأداء النشيط والعالي الشدة أثناء الوحدات التدريبية" (ادهام، ٢٠٠٨: ٩١).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات:

١- تدريب الايزوتوني باستخدام الاثقال حقق الاهداف ومبادئ علم التدريب الرياضي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالقفز البعيد للاعبي كرة السلة الشباب .

٢- القوة المميزة بالسرعة سواء للذراعين او الرجلين لها دور كبير في نجاح التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة.

٥-٢ التوصيات:

١- اعتماد تدريب الايزوتوني باستخدام الاثقال كونه حقق الاهداف ومبادئ علم التدريب الرياضي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بالقفز البعيد للاعبي كرة السلة الشباب.

٢- التأكيد على تدريب وتطوير القوة المميزة بالسرعة سواء للذراعين او الرجلين لما لها دور كبير في نجاح التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة.

المصادر:

١- ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي: ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣ .

٢- أدهام صالح محمود البيجواني. اثر التحكم بزمن دوام الحمل والتكرار بالتمارين البدنية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، ٢٠٠٨ .

٣- بسطويسى أحمد. أسس ونظريات التدريب الرياضي: ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩.

٤- حيدر غازي عزيز. تأثير تمرينات خاصة بالأثقال على القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة التصويب المباغت من الثبات بكرة اليد للمتقدمين : مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة ، مجلد ٤، العدد ٣، ٢٠٢٢.

٥- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد . الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب : دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، 2002 .

٦- عماد الدين عباس. التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية: ط١، دار الفكر العربي، القاهرة ،٢٠٠٥.

٧- عادل ناجي حسن السعدون. تقويم بعض حالات اللعب (المهاري – الخططي) في الدفاع رجل لرجل داخل ربع ملعب بكرة السلة: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠١٠ .

٨- كاظم جابر امير. الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي: ط٢،الكويت، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .

٩- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط١،عمان ،الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠.

١٠- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي : ط١ ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧.

ملحق (١)

برمجة التمرينات

الأسبوع : الأول
الشدة : ٧٠٪
الوحدة التدريبية : ١-٢-٣
الزمن : ٤٠-٤٣ دقيقة

ت	التمرينات التنافسية	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
١	نصف دبني ثني ومد الرجلين مع حمل قضيب حديدي	٢×٤	رجوع النبض الحد المناسب	رجوع النبض الحد المناسب	
٢	ثني ومد الذراعين للأعلى مع حمل قضيب حديدي	٢×٥			
٣	مع حمل قضيب حديدي- بالقفز مع رفع الذراعين عاليا فتح وضم الساقين	٢×٨			
٤	بنج بريس- ثني ومد الذراعين	٢×٥			
٥	مع حمل قضيب حديدي- بالقفز مع رفع الذراعين عاليا فتح وضم الساقين	٢×٦			