



تأثير التدريب المتباين داخل المجموعات في الوحدة التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري
الدفاعي بكرة السلة للشباب
أ.م.د. زهير سالم عبد الرزاق
جامعة البصرة - قسم النشاطات الطلابية

Zuhair.Salim@oubasrah.edu.iq <https://orcid.org/0000-0001-5107-2176>

DOI:10.52113/7/SJPE/2026-14-1/74-87

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٦ /١/ ٧

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٦/١/ ٢٠

الكلمات المفتاحية: التدريب المتباين ، داخل المجموعات ،الوحدة التدريبية القوة المميزة بالسرعة ،الاداء المهاري الدفاعي
مستخلص البحث :

القدرات البدنية، وبخاصة القوة المميزة بالسرعة، وبين التطبيق المهاري داخل الملعب. وكان هدف البحث: التعرف على تأثير التدريب المتباين داخل المجموعات في الوحدة التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة للشباب . واستخدم المنهج التجريبي اما عينة البحث كانت فريق تربية محافظة البصرة وبعد تطبيق التدريب تم التوصل الى اهم الاستنتاجات: التدريب المتباين داخل المجموعات في الوحدة التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة للشباب . وتم التوصية: اعتماد التدريب المتباين داخل المجموعات في الوحدة التدريبية لأهميته في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة للشباب .

تتجلى أهمية هذا البحث من كونه يسلط الضوء على أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي لم تحظى بالاهتمام الكافي في برامج تدريب فئة الشباب، رغم ما تمتلكه من تأثير مباشر في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهاري. كما يسهم البحث في تقديم إطار علمي واضح لمدربي كرة السلة حول كيفية توظيف التدريب المتباين داخل الوحدات التدريبية بصورة منظمة ومدروسة، بما ينعكس إيجاباً على مستوى القوة المميزة بالسرعة والأداء الدفاعي للاعبين. وكانت مشكلة البحث: بعض المدربين يفنقرون إلى استخدام الأساليب التدريبية الحديثة التي تُحاكي ظروف اللعب الفعلية، مما ينعكس سلباً على مستوى الأداء الدفاعي للاعبين، ويحدّ من قدرتهم على مواجهة المتطلبات المتغيرة للمنافسات الحديثة، كما تم ملاحظة أن الأداء الدفاعي لدى فئة الشباب يعاني من تذبذب واضح ناتج عن ضعف الربط بين



research sample consisted of a team from the Basra Governorate Education Directorate. After implementing the training, the most important conclusions were reached: differentiated group training within a training unit is effective in developing speed-strength and defensive skills in youth basketball. The recommendation was to adopt differentiated group training within the training unit due to its importance in developing speed-strength and defensive skills in youth basketball.

Keywords: differentiated training, group training, training unit, speed-strength, defensive skills.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

العلم الأساس الذي تقوم عليه نهضة المجتمعات وتقدمها في مختلف الميادين، إذ يمثل الوسيلة الرئيسة لفهم الظواهر المحيطة بالإنسان وتحليلها وفق أسس منهجية دقيقة تقوم على الملاحظة والتجريب والاستنتاج. ومن خلال العلم يتمكن الإنسان من تنظيم معارفه، وتفسير العلاقات بين الأسباب والنتائج، والوصول إلى حلول واقعية للمشكلات التي تواجهه في حياته اليومية ويُعد البحث العلمي أحد أهم أدوات التقدم المعرفي، إذ يمثل الوسيلة التي يتم من خلالها تحويل الظواهر والمشكلات إلى موضوعات قابلة للدراسة والتحليل، بما يتيح الوصول إلى نتائج دقيقة يمكن الاستفادة منها في تطوير الممارسات العملية

The Impact of Varied Training Within Groups in Training Units on Developing Speed-Strength and Defensive Skills in Youth Basketball

Dr. Zuhair Salem Abdul-Razzaq

Abstract

The importance of this research lies in its highlighting of a modern training method that has not received sufficient attention in youth training programs, despite its direct impact on developing physical fitness components related to skill performance. The research also contributes to providing a clear scientific framework for basketball coaches on how to employ varied training within training units in a systematic and well-planned manner, which positively impacts the players' speed-strength and defensive performance. The research problem was that some coaches lack the use of modern training methods that simulate actual playing conditions, which negatively affects the players' defensive performance and limits their ability to meet the changing demands of modern competitions. It was also observed that the defensive performance of youth suffers from a clear fluctuation resulting from a weak connection between physical abilities, especially speed-strength, and skill application on the court. The aim of this research was to identify the effect of differentiated group training within a training unit on developing speed-strength and defensive skills in youth basketball. The experimental method was used, and the



ويهدف هذا الأسلوب إلى استثارة الجهاز العصبي العضلي بدرجات مختلفة، مما يسهم في تحسين القدرة على إنتاج القوة بسرعة عالية، وهو ما يُعرف بالقوة المميزة بالسرعة، والتي تُعد من أهم المتطلبات البدنية للاعب كرة السلة، خاصة في المواقف الدفاعية التي تتطلب سرعة الاستجابة، تغيير الاتجاه، القفز، والانطلاق اللحظي. ولهذا يرى (حسين علي العلي، عامر فاخر ، ٢٠١٠) التدريب المتباين هو " من الاساليب التدريبية يتم من خلاله الوصول لأقصى درجة من الفاعلية باستخدام تمارين القوة وبأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه داخل المجموعة الواحدة او المجموعات " (حسين ، عامر ، ٢٠١٠ : ٨٩) بينما يرى (السيد عبد المقصود، ١٩٩٧) " يعد التدريب المتباين من التدريبات للوصول الى اقصى درجات القوة وبصورة متباينة ويطلق عليه بالتدريب البلغاري بسبب استخدامه في بلغاريا " (السيد ، ١٩٩٧ : ٣١٤). وتتجلى أهمية هذا البحث من كونه يسلط الضوء على أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي لم تحظى بالاهتمام الكافي في برامج تدريب فئة الشباب، رغم ما تمتلكه من تأثير مباشر في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهاري. كما يسهم البحث في تقديم إطار علمي واضح لمدربي كرة السلة حول كيفية توظيف التدريب المتباين داخل الوحدات التدريبية بصورة منظمة ومدروسة، بما ينعكس إيجاباً على مستوى القوة المميزة بالسرعة والأداء الدفاعي للاعبين.

في مختلف المجالات. وشهد المجال الرياضي في العقود الأخيرة تطوراً كبيراً في مفاهيم وأساليب التدريب الرياضي، نتيجة التقدم العلمي في مجالات الفسيولوجيا، والبايوميكانيك، وعلوم الحركة، مما أسهم في تحسين مستوى الإنجاز الرياضي لمختلف الألعاب. ولم تعد العملية التدريبية تعتمد على التكرار التقليدي للأداء، بل أصبحت تستند إلى أسس علمية دقيقة تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطية للاعبين بما يتناسب مع متطلبات الأداء التنافسي الحديث. وتُعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تشهد تطوراً سريعاً في أساليب اللعب، حيث تتطلب مستويات عالية من القوة المميزة بالسرعة، إضافة إلى الأداء المهاري الدفاعي الفعال الذي يُعد أحد الركائز الأساسية لتحقيق التفوق داخل الملعب. وفي ظل تسارع وتيرة اللعب وازدياد شدة المنافسات، أصبح من الضروري اعتماد أساليب تدريبية حديثة قادرة على الربط بين تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري في آنٍ واحد، بما يحقق التكامل المطلوب في إعداد لاعبي كرة السلة، ولاسيما فئة الشباب التي تمثل القاعدة الأساسية لتغذية المنتخبات والأندية بالموهب المستقبلية. ويُعد التدريب المتباين داخل المجموعات من الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد على دمج أكثر من نوع من التمارين داخل الوحدة التدريبية الواحدة، من خلال التناوب بين تمارين القوة القصوى، والقوة الانفجارية، والتمارين المهارية ذات الطابع الخاص باللعبة.

٢-١ مشكلة البحث:

بالرغم من التطور الملحوظ في أساليب التدريب الرياضي الحديثة، إلا أن العديد من البرامج التدريبية المطبقة في فئة الشباب بكرة السلة ما زالت تعتمد على أساليب تقليدية تركز على تنمية الجوانب البدنية أو المهارية بشكل منفصل، دون تحقيق التكامل المطلوب بينهما داخل الوحدة التدريبية الواحدة. هذا الأسلوب يؤدي في كثير من الأحيان إلى ضعف قدرة اللاعبين على توظيف ما يمتلكونه من قوة بدنية أثناء الأداء المهاري الحقيقي داخل المباريات، ولاسيما في المواقف الدفاعية التي تتطلب سرعة استجابة عالية، وقوة انفجارية، وتوافقاً حركياً دقيقاً في زمن قصير. ومن خلال خبرة الباحث بلعبة كرة السلة والتدريب لاحظ ان بعض المدربين يفكرون إلى استخدام الأساليب التدريبية الحديثة التي تُحاكي ظروف اللعب الفعلية، مما ينعكس سلباً على مستوى الأداء الدفاعي للاعبين، ويحدّ من قدرتهم على مواجهة المتطلبات المتغيرة للمنافسات الحديثة. كما تم ملاحظة أن الأداء الدفاعي لدى فئة الشباب يعاني من تذبذب واضح ناتج عن ضعف الربط بين القدرات البدنية، وبخاصة القوة المميزة بالسرعة، وبين التطبيق المهاري داخل الملعب، الأمر الذي يستدعي البحث عن أساليب تدريبية أكثر فاعلية تسهم في معالجة هذه المشكلة بصورة علمية منظمة.

٣-١ هدف البحث:

١- التعرف على تأثير التدريب المتباين داخل المجموعات في الوحدة التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة للشباب .
٤-١ فرضية البحث:

١- وجود تأثير ايجابي للتدريب المتباين داخل المجموعات في الوحدة التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة للشباب .
٥- مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي فئة الشباب بكرة السلة لمديرية تربية محافظة البصرة

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

١-٥-٣ المجال الزمني : المدة من ٢٠٢٥/٢/١٦ ولغاية ٢٠٢٥/٤/٢٥ .

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 فريق تربية محافظة البصرة بكرة السلة للموسم الرياضي (٢٠٢٥-٢٠٢٦) بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٠) لاعب . وتم اختيار (١٢) لاعبا" كونهم التشكيلية الاساسية وهم يشكلون نسبة (٦٠%) وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (ضابطة

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات والادوات والاجهزة

المستخدمة:

١- المراجع

٢- الاختبارات.

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

١- ساعة توقيت. ٢- ٦-مخروط. ٥.

٢- شريط قياس. ٧- قلم خط او طباشير.

٣- ميزان طبي. ١٠. ٨- حامل كرة سلة. ١٠.

٤- كرات سلة. ١٠. ٩- أسطوانة. ٣

٥- ملعب كرة سلة.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث :

حسب متطلبات مشكلة البحث وخبرة الباحث

وباعتماد المراجع اختيار متغيرات البحث قيد الدراسة

والخاصة بالقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

والمهارات الاساسية الدفاعية.

٢-٤-٢ الاختبارات البدنية والمهارية الدفاعية:

٢-٤-٢-١ اختبارات القوة المميزة بالسرعة

للذراعين . (كاظم ، ١٩٩٩ : ١٤٩) .

اسم الاختبار : اختبار ثني الذراعين ومدهما من

وضع الاستناد الأمامي (١٠ا)

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة

لعضلات الذراعين.

وحدة القياس : عدد المرات

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 العينتين الضابطة والتجريبية داخل كل مجموعة

في متغيرات البحث

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س
الطول	١,٠٢٧	١,٧٤٨	١٧٠,٣٢	١,٠٢٤	١,٧٤٥	١٧٠,٣٢
الوزن	٠,٩٦٥	١,٤٧٩	٦٥,٤٢	١,٣٢٨	٠,٨٦٩	٦٥,٤٢
العمر التدريبي	٠,٧٦٤	١,٥٧٤	٤٨,٦٣	١,٩٤٧	٠,٩٤٧	٤٨,٦٣

جدول (٢)

يبين وتكافؤ المجموعتين في الاختبارات القوة المميزة بالسرعة

والمهارية الدفاعية

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحتمية	sig
	ع	س	ع	س		
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٠,٧٦٤	١٥,٤٧	٠,٦٧٤	١٥,٥٤	٠,١٥٣	٠,١٦٤
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٠,٤٣٦	٥,٧٤	٠,٥٦٢	٥,٧٣	٠,٠٣١	٠,١٤
عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع	٠,٥٦٢	١٢,٤٢	٠,٥٥٢	١٢,٥٢	٠,٢٨٤	٠,٢٩١
الدفاع ضد التصويب	٠,٧٤٥	١٣,١٤	٠,٧٤٥	١٣,٤٢	٠,٥٩٤	٠,٦١٤
أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية)	٠,٦٣٢	١٥,٦٧	٠,٦٨٩	١٥,٥٥	٠,٢٨٧	٠,٢٩٤
اختبار الموقع الدفاعي الصحيح	٠,٨٧٤	٤٧,٥٦٨	٠,٧٤٥	٤٧,٦٦	٠,١٧٩	٠,٢١١

٢-٣ وسائل جمع المعلومات .



* **الأدوات المستخدمة:** (- ملعب كرة سلة قانوني. - ساعة توقيت. - شريط قياس. - مخروطي عدد (٤) -كرات سلة عدد (٤) - قلم خط أو طباشير).

* **القياسات المطلوبة :**

- **مخاريط :** توضع (٤) أربعة موزعة وكما يلي:
* الأول والرابع بامتداد (٥ متر) من منتصف خط النهاية وعلى بعد (٥ متر) داخل الملعب من جهتي اليمين واليسار.

* الثاني والثالث بامتداد (٣ متر) من منتصف خط النهاية وعلى بعد (٣ متر) داخل الملعب من جهتي اليمين واليسار.

- **الكرات :** توضع (٤) أربع كرات سلة تبعد (١ متر) عن المخروط ، عكس اتجاه حركة اللاعب.

* **طريقة أداء الاختبار:** يقف اللاعب (المختبر) بموقعه خلف خط الانطلاق، وعند الإشارة ينطلق بشكل مستقيم إلى المخروط (١) ويقوم بضرب الكرة باليد ويستدير بحركة مدافع على إن تكون اليدان مرفوعة والاستدارة جانبية للرجوع إلى خط البداية وبعدها ينطلق إلى المخروط (٢) والرجوع أيضا إلى خط البداية وهكذا مخروط (٣) ومخروط (٤) ويستمر بالأداء حتى انتهاء الزمن المحدد (٩٠) ثانية، على أن يكون الدوران على جميع المخاريط الأربعة من جهة اليسار كما في الشكل (١).

* **التسجيل :** حساب عدد مرات ضرب الكرات خلال زمن (٩٠) ثانية .

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.

٢-٢-٤-٢ **اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:**
اسم الاختبار: - اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠) ثانية.

الغرض من الاختبار: - قياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات : - شريط قياس - ساعة توقيت -ملعب كرة سلة - صافرة

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

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 .

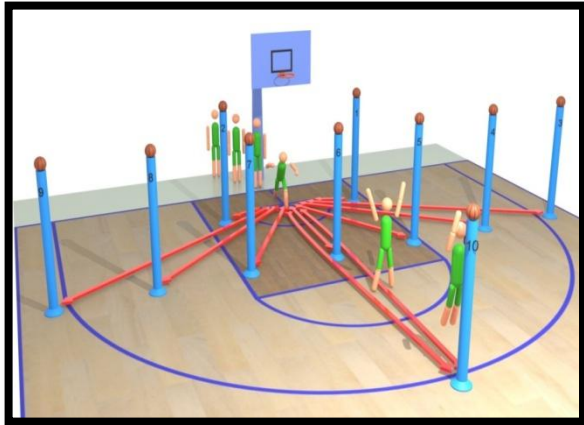
٢-٢-٤-٣ **الاختبارات المهارية الدفاعية :**
(فاروق ، ٢٠٢١ : ٦٨)

٢-٢-٤-٣-١ **اختبار عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع**

* **هدف الاختبار :** قياس تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع.

* العاشرة منتصف خط قوس ثلاث نقاط.
 * طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب (المختبر) خلف خط البداية أسفل السلة ، وعند الإشارة ينطلق بشكل مستقيم إلى الاسطوانة الأولى ليقفز ويضرب الكرة فوقها ثم يرجع إلى نقطة البداية، ليكرر العمل مرة أخرى للأسطوانة الثانية ليقفز ويضرب الكرة والعودة مرة أخرى لخط البداية ، وهكذا بقية الاسطوانات العشر الأخرى بنفس الأداء ، شرط إن يقفز ويضرب الكرة لحين انتهاء الزمن المحدد (٩٠) ثانية. بشرط أن يؤدي الاختبار حسب تسلسل الاسطوانات كما في الشكل (٢).

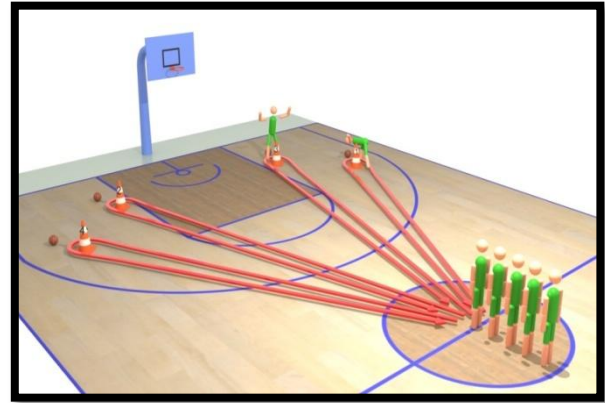
* التسجيل: حساب عدد الكرات المستبعدة من الاسطوانات بالقفز خلال زمن (٩٠) ثانية



شكل (٢)

يوضح اختبار (الدفاع ضد التصويب)

٢-٤-٣-٣ اختبار الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية)



شكل (١)

يوضح اختبار (عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع)

٢-٤-٣-٣ اختبار الدفاع ضد التصويب

* هدف الاختبار : قياس تحمل القوة للرجلين إثناء الدفاع ضد التصويب.

* الأدوات المستخدمة: (- ملعب كرة سلة قانوني.- ساعة توقيت. - شريط قياس.- حامل كرة عدد (١٠)-كرات سلة عدد (١٠)- قلم خط أو طباشير).

* القياسات المطلوبة :

- حامل الكرات : توضع (١٠) اسطوانات حاملة للكرات وبارتفاع (٢,٢٥ متر) موزعة على الساحة داخل ربع الملعب وكما يلي:

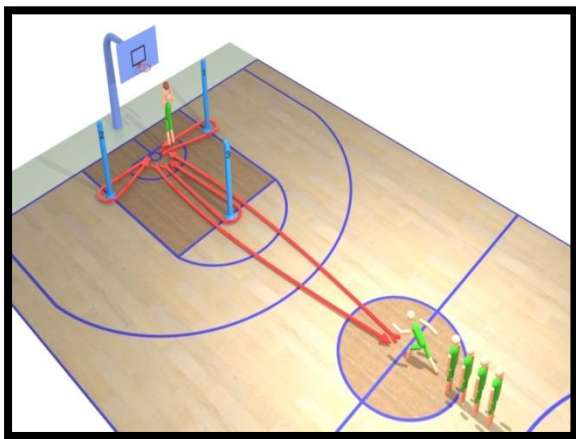
* الأولى على بعد (٢متر) من منتصف خط النهاية من جهة اليمين ومسافة (١متر) داخل الساحة.

* الثانية على بعد (٢متر) من منتصف خط النهاية من جهة اليسار ومسافة (١متر) داخل الساحة.

* الثالثة والرابعة والخامسة والسادسة والسابعة والثامنة والتاسعة يبتعدن من منتصف خط النهاية (٥ متر)

وبين اسطوانة وأخرى مسافة جانبية (٢متر).

ويستمر بالأداء حتى انتهاء الزمن المحدد (٩٠) ثانية كما في الشكل (٣).
ملاحظة مهمة/ بالمتابعة يترك اللاعب الكرة على الأرض ويؤدي حركة المدافع حول الاسطوانة.
* التسجيل: حساب عدد مرات المتابعة خلال زمن (٩٠) ثانية



شكل (٣)

يوضح اختبار (الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية)

٢-٤-٣-٤ اختبار التحرك لاختيار الموقع الدفاعي

* هدف الاختبار: قياس تحمل سرعة التحرك لاختيار الموقع الدفاعي الصحيح.
* الأدوات المستخدمة: (- كرات سلة عدد (٥) كرة. - ملعب كرة سلة قانوني. - ساعة توقيت. - شريط قياس. - مخروط عدد (٥). - قلم خط أو طباشير).
* القياسات المطلوبة :

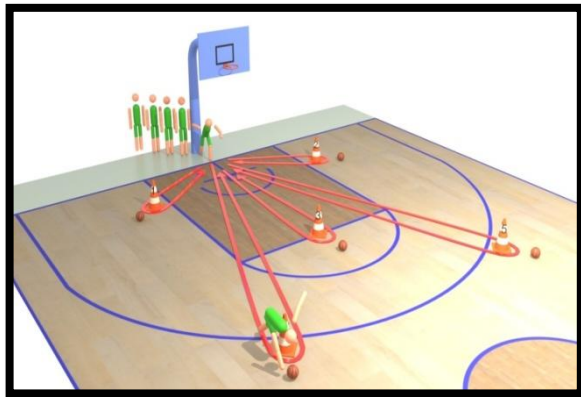
* هدف الاختبار: قياس تحمل القوة للرجلين خلال أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية).
* الأدوات المستخدمة: (- ملعب كرة سلة قانوني. - ساعة توقيت. - شريط قياس. - اسطوانة عدد (٣) - كرات سلة عدد (١) - قلم خط أو طباشير).
* القياسات المطلوبة :

- اسطوانات : توضع (٣) ثلاث اسطوانات على شكل مثلث في المنطقة المحرمة وكما يلي:
* الأول على بعد (٢متر) من خط النهاية وعلى امتداد خط المنطقة المحرمة من جهة اليمين.
* الثاني على بعد (٢متر) من خط النهاية وعلى امتداد خط المنطقة المحرمة من جهة اليسار.
* الثالث منتصف خط الرمية الحرة.
- موقع الكرة : أسفل السلة مباشرة .
* طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب (المختبر) خلف خط البداية وعند الإشارة ينطلق بشكل مستقيم إلى الكرة الموضوعه أسفل السلة ويبدأ برمي الكرة على اللوحة والقفز والمتابعة بمسك الكرة ووضعها على الأرض وثم التحرك إلى الاسطوانة الأولى وعمل حركة حجز بحركة الذراعين والرجلين حول الاسطوانة ، والعودة مرة أخرى حمل الكرة من الأرض ورميها على اللوحة والقفز والمتابعة ووضعها على الأرض وأداء نفس الحركة للأسطوانة الثانية وكذلك الاسطوانة الثالثة ،

الثانية، ويتم حساب الزمن من لحظة انطلاق اللاعب من خط البداية للمخروط الأول إلى الخروج في المخروط الأخير من خط الانطلاق لأربع دورات كما في الشكل (٤) .

* **التسجيل:** حساب الزمن ل(٤ دورات) من لحظة الانطلاق للمخروط الأول إلى لحظة الخروج من خط النهاية بعد لمس الكرة العاشرة للمخروط الأخير في الدورة الثانية والخروج خلف خط الانطلاق (خط النهاية)



شكل (٤)

يوضح اختبار (التحرك لاختيار الموقع الدفاعي)

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٦ على بعض لاعبي عينة البحث العينة التجريبية لغرض تقنين التمرينات المطبقة بالتدريب المتباين وذلك لمعرفة الزمن وحساب الحجم التدريبي الصحيح ومعرفة الصعوبات والمعوقات .

٢-٥ التجربة الميدانية:

- **المخاريط :** توضع خمسة مخاريط بمسافات مقاسة من منتصف خط النهاية وكما يلي :

* الأول على بعد (٣ متر) على اليمين من منتصف خط النهاية و(٢متر) داخل الساحة.

* الثاني على بعد(٣ متر) على اليسار من منتصف خط النهاية و(٢ متر) داخل الساحة.

* الثالث بمنتصف خط الرمية الحرة.

* الرابع على قوس الثلاث نقاط من جهة اليمين ويبعد (٤ متر) عن الخط الجانبي.

* الخامس على قوس الثلاث نقاط من جهة اليسار ويبعد (٤متر) عن الخط الجانبي.

- **الكرات:** توضع الكرات وعددها (٥) إمام المخاريط بمسافة (١متر) عن المخروط باتجاه معاكس لحركة اللاعب.-كادر مساعد عدد ٥ لإرجاع الكرات إلى موقعها

* **طريقة أداء الاختبار:**

يقف اللاعب (المختبر) بموقعه بمنتصف خلف خط النهاية وتوجد أرقام من (١-٥) على كل مخروط ، وعند الإشارة ينتقل اللاعب (المختبر) سريعا" في الدورة الأولى من منطقة الانطلاق إلى الموقع الأول مخروط (١) ويقف بين المخروط والكرة ويضرب الكرة باليد والرجوع مرة أخرى للخط النهاية والعودة مرة أخرى للمخروط (٢) وأيضا يقف بين المخروط والكرة وضرب الكرة باليد وهكذا بقية المخاريط الأخرى (٣) و(٤) و(٥) ويكرر الأداء مرة أخرى بالطريقة العكسية للأرقام (١-٥) في الدورة

٢-٥-٣ الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٥/٤/٢٠٢٥ .
٢-٦ الوسائل الإحصائية: تم اعتماد نظام (SPSS) في معالجة النتائج .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القوة المميزة بالسرعة والمهارة الدفاعية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	sig
	ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة للزرايين	١٥,٤٧	٠,٧٦٤	١٧,٥٤٢	٠,٧٤١	٠,٦٦٢	٣,١٢٩	٠,٠٠
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٥,٧٤	٠,٤٣٦	٦,٧٤٥	٠,٥٣٤	٠,٣٤١	٢,٩٤٧	٠,٠٠
عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع	١٢,٤٢	٠,٥٦٢	١٤,٢٣	٠,٦٧٤	٠,٦٧٤	٢,٦٨٥	٠,٠٠
الدفاع ضد التصويب	١٣,١٤	٠,٧٤٥	١٥,١٧	٠,٧٨٤	٠,٨٦٤	٢,٣٤٩	٠,٠٠
أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية)	١٥,٢٧	٠,٦٣٢	١٧,٣٢	٠,٨٤	٠,٥٣١	٣,١٠٧	٠,٠٠
اختيار الموقع الدفاعي الصحيح	٤٧,٥٦ ٨	٠,٨٧٤	٤٥,٢٢	٠,٩٥٦	٠,٨٧٥	٢,٦٨٣	٠,٠٠

٢-٥-١ الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات بتاريخ ٢٣/٢/٢٠٢٥ .
٢-٥-٢ التدريب المتباين المستخدم :
تم اعداد تمارين في الدفاع بكرة السلة وتطبيقها بالتدريب المتباين والتي تم التحكم فيه في من التباين بين المجموعات ويرى (ريسان خيربط مجيد ، علي تركي مصلل، ٢٠٠٢) " يستخدم التدريب المتباين لأغراض متعددة منها لأبعاد الملل والترتابة في استعمال اللاعب للتمرين الواحد، ويمكن استخدام تمارين من دون أدوات بالاعتماد على وزن جسم اللاعب مثل تمارين الوثب والقفز العميق وتمارين السلاالم وغيرها، وكذلك استخدام المقاومة الخارجية مثل الأتقال والكرات الطبية وغيرها من التمارين، ويمكن الموازنة باستخدام النوعين معا من هذه التمارين مع ضرورة استخدام شدد مختلفة بين تمارين وآخر واستخدام المجموعات العضلية أنفسها أو مجموعات عضلية مختلفة مثل تدريب عضلات الأطراف العليا بشدة، وتدريب الاطراف السفلى بشدة متباين " (ريسان ، علي ، ٢٠٠٢: ١١٨). ولهذا تم استخدام شدة الاداء (٨٠-٩٠ %) وتم تحديد التكرار حسب الشدة ، وبخصوص الراحة تم تقنينها حسب النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات (١٢٠-١٣٠ ض/د) وبين المجاميع (١٢٠-١٣٠ ض/د) ، وبلغ عدد الأشهر : شهران ، اما عدد الأسابيع : (٨) أسابيع ، وشملت عدد الوحدات (٢٤) وحدة تدريبية ، أيام الوحدات الأحد ، الثلاثاء ، الخميس . وتم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص . وبدأ تطبيق البرنامج التدريبي بتاريخ ٢٤/٢/٢٠٢٥ وانتهت بتاريخ ٢٢/٤/٢٠٢٥

من خلال ملاحظة الجدولين (٣) و(٤) تبين لنا هناك تطور في القوة المميزة بالسرعة والمهارات الاساسية بالدفاع بكرة السلة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا يدل على ان التدريب المستخدم حقق الهدف التدريبي المطلوب ونجاح العينة الضابطة والتجريبية في تنفيذ الواجب التدريبي ولهذا يرى (عادل ناجي حسن السعدون ، ٢٠١٠) " إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين " (عادل ، ٢٠١٠ : ١٠٤). بينما يرى (مهند عبد الستار ، ٢٠٠١) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري والنفسي للاعبين " (مهند ، ٢٠٠١ : ٨٩). ويؤكد 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 : ٢٢).

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القوة المميزة بالسرعة والمهارة الدفاعية

sig	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
٠,٠٠	٥,٩٣٦	٠,٦٦٢	٠,٧٤٥	١٩,٤٧	٠,٦٧٤	١٥,٥٤	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
٠,٠٠	٢,٧٦	٠,٨٦٧	٠,٦٧٤	٨,١٢٣	٠,٥٦٢	٥,٧٣	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٠,٠٠	٣,٩٩٧	٠,٨٨٩	٠,٦٥٥	١٦,٠٧٤	٠,٥٥٢	١٢,٥٢	عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع
٠,٠٠	٤,٢٤٧	٠,٨٩٧	٠,٧١٣	١٧,٢٣	٠,٧٤٥	١٣,٤٢	الدفاع ضد التصويب
٠,٠٠	٤,١٢٢	٠,٩١٧	٠,٦٦٩	١٩,٣٣	٠,٦٨٩	١٥,٥٥	أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية)
٠,٠٠	٣,٧٤٩	١,٢٢٣	٠,٩٧٤	٤٣,٠٧٤	٠,٧٤٥	٤٧,٦٦	اختيار الموقع الدفاعي الصحيح

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القوة المميزة بالسرعة والمهارة الدفاعية

sig	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س البعدي	ع	س البعدي	
٠,٠٠	٤,١١	٠,٧٤٥	١٩,٤٧	٠,٧٤١	١٧,٥٤٢	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
٠,٠٠	٣,٥٨٨	٠,٦٧٤	٨,١٢٣	٠,٥٣٤	٦,٧٤٥	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٠,٠٠	٤,٣٩	٠,٦٥٥	١٦,٠٧٤	٠,٦٧٤	١٤,٢٣	عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع
٠,٠٠	٤,٣٥٥	٠,٧١٣	١٧,٢٣	٠,٧٨٤	١٥,١٧	الدفاع ضد التصويب
٠,٠٠	٤,١٨٧	٠,٦٦٩	١٩,٣٣	٠,٨٤	١٧,٣٢	أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية)
٠,٠٠	٣,٥١٨	٠,٩٧٤	٤٣,٠٧٤	٠,٩٥٦	٤٥,٢٢	اختيار الموقع الدفاعي الصحيح

، ٢٠٢٢) " التدريب المتباين يحقق استفادة كبيرة في تطوير القوة كونه يعمل بأشكال متباينة او متضادة في اتجاه نفس الوحدة او في مجموعات " (Adham Ali، ٢٠٢٢ : ٨٦) .

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- التدريب المتباين داخل المجموعات في الوحدة التدريبية مهم لتطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة للشباب
- ٢- القوة المميزة بالسرعة مطلب مهم في لعبة كرة السلة سواء في الهجوم او الدفاع ولأهمية الدفاع يتطلب تنمية وبأسلوب تدريبي كما في التدريب المتباين وبشكل تنظيم المجموعات .

٤-٢ التوصيات:

- ١- اعتماد التدريب المتباين داخل المجموعات في الوحدة التدريبية لأهميته في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة للشباب
- ٢- التاكيد على تدريبات القوة المميزة بالسرعة كونها مطلب مهم في لعبة كرة السلة سواء في الهجوم او الدفاع ولأهمية الدفاع يتطلب تنمية وبأسلوب تدريبي كما في التدريب المتباين وبشكل تنظيم المجموعات .

ومن خلال ملاحظة جدول (٥) تبين لنا هناك فروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وكانت لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والمهارات الاساسية الدفاعية والتي ترجع الى اهمية التدريب المتباين في تطوير القوة وانعكاسها على الجانب المهاري بعد ان تم التحكم بالمجموعات التدريبية المستخدمة داخل الوحدات ولهذا يرى (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 " (بسطويسي ، ١٩٩٩ : ١٠٥). ويرى (صريح عبد الكريم (١٩٨٦) عن اهمية التدريبات المتماثلة " إن التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعلية وفائدة" (صريح ، ١٩٨٦ : ٤٤). كما يرى (محمد عبد الله ، ١٩٩٧) " إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب إنشاء التدريب " (محمد ، ١٩٩٧ : ٤٢). وأخيرا يأتي هذا التطور والنجاح نتيجة استخدام التدريب المتباين ولهذا يرى (Adham Ali،



المصادر :

- ٩- محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملاكمة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، ١٩٩٧ .
- ١٠- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط١ ، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ .
- ١١- مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- 12- Adham Ali, O., Hamid Ahmed, W., Saeed Abd, A. Q., & Nafi Hummadi, J. (2022). Effect of a proposal of exercises on the development of basic motor abilities in men's artistic gymnastics. Universidad de Murcia, Servicio de Publicaciones
- ١- السيد عبد المقصود . نظريات التدريب الرياضي (تدريب فسيولوجيا القوة) : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٢- بسطويسي أحمد . أسس ونظريات التدريب الرياضي : ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ١٩٩٩ .
- ٣- حسين علي العلي ، عامر فاخر شغاتي . استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي : مكتب النور ، بغداد ، ٢٠١٠ .
- ٤- ريسان خيربط مجيد ، علي تركي مصلل . نظريات تدريب القوة : دار الكتب ، بغداد ، ٢٠٠٢ .
- ٥- صريح عبد الكريم عبد الصاحب . مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ .
- ٦- 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 .
- ٧- فاروق عبد الزهرة خلف . تأثير تمارين دفاعية فردية في تطوير بعض حالات الدفاع بكرة السلة للشباب : أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، ٢٠٢١ .
- ٨- كاظم جابر امير . الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي : ط ٢ ، الكويت ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .



ملحق (١)

نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة : ٨٠%

الزمن : ٦٠-٦٢ دقيقة

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : ٣-٢-١

ت	التمرينات التنافسية	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
١	تحرك دفاعي جانبي سريع بين اربعة اقماع المسافة ٦-٨ امتار	٣×٨			
٢	الانطلاق السريع للمام لغلق المسار الدفاعي ومحاول قطع الكرة من ثلاث لاعبين على ان تكون ثلاث مجاميع والتبادل بينهما	٣×٨	رجوع النبض ١٣٠-١٢٠	رجوع النبض ١٢٠-١١٠	
٣	قفز عمودي باستخدام كرة طبيه خفيفة لرفع مستوى عرقلة التصويب	٣×٨	ض/د	ض/د	
٤	محاولة قطع المناولة بين لاعبين المسافة بينهما ٨ متر	٣×٨			
٥	عرقلة المناولة والتصويب من قبل ثلاث مدافعين ضد اربع مهاجمين	٣×٨			