

تأثير طريقة تدريب المنافسة في تطوير بعض انواع القوة العضلية والمهارات

الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين

م.د عقيل نوري علي

وزارة التربية – المديرية العامة لتربية ميسان

dr.haidar728@yahoo.com

تاريخ نشر البحث 1/ 4/ 2025

تاريخ استلام البحث 9/ 2/ 2025

الملخص

1- تتجلى أهمية البحث في رفع مستوى بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة السلة من خلال رفع مستوى القوة المطابقة لأجواء المنافسة والتي يتم تدريبها بتمرينات تحتوي على اجواء المنافسات. وكانت مشكلة البحث : ان الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للناشئين ليس بالمستوى المطلوب وهناك ضعف واضح في تنفيذ المهارات في الفترات الاخيرة من اللعب مما يعطي مؤشر على ضعف الجانب البدني وخاصة القوة العضلية المطلوب لنجاح تلك المهارات ولهذا فان استخدام التدريب المناسب وبأجواء مشابه لاجواء المنافسة مثل طريقة تدريب المنافسة سوف نتمكن من رفع مستوى اللاعبين مع تلك الاجواء وتحقيق المستوى البدني الضعيف على طول فترات اللعب. اما أهم أهداف البحث: التعرف على تأثير طريقة تدريب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين. وفي الفصل الثالث تم التطرق الى المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعتين المتكافئتين وكذلك الى عينة البحث والاختبارات المستخدمة وكيفية تطبيق التدريب المستخدم وتم استنتاج ما يلي: طريقة تدريب المنافسة حققت الاهداف التدريبية في رفع مستوى بعض انواع القوة العضلية والمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين. وكانت التوصيات. اعتماد طريقة تدريب المنافسة كونها حققت الاهداف التدريبية في رفع مستوى بعض انواع القوة العضلية والمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.

الكلمات المفتاحية:

تدريب المنافسة، القوة العضلية، المهارات الأساسية الهجومية، بكرة السلة.

The Effect of the Competitive Training Method on Developing Some Types of Muscle Strength and Basic Offensive Skills in Junior Basketball

Asst. Dr. Aqeel Nouri Ali

Ministry of Education – General Directorate of Education in Maysan

dr.haidar728@yahoo.com

Research Received: February 9, 2025 Research Published: April 1, 2025

Abstract

The importance of this research lies in raising the level of some basic skills of basketball players by enhancing the strength required for a competitive environment. This is achieved through exercises that incorporate a competitive environment. The research problem was: Offensive skill performance in junior basketball is not at the desired level, and there is a clear weakness in the execution of skills during the final stages of play, indicating a weakness in the physical aspect, especially the muscle strength required for the success of these skills. Therefore, using appropriate training in an environment like that of competition, such as the Competitive Training Method, will enable us to raise the level of players in this environment and achieve a weak physical level throughout the game. The main objectives of the research are: To identify the effect of the Competitive Training Method on developing some basic offensive skills in junior basketball. In the third chapter, the experimental approach with its two-group equivalent design was discussed, as well as the research sample, the tests used, and the training methodology employed. The following conclusions were reached: The competitive training method achieved training objectives in raising the level of some types of muscular strength and basic offensive skills in junior basketball. The recommendations were: Adopt the competitive training method, as it achieved the training objectives in raising the level of some types of muscular strength and basic offensive skills in junior basketball.

Keywords:

Competition Training, Muscular Strength, Basic offensive skills, Basketball.

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

تهتم معظم الشعوب للارتقاء بالمستوى العلمي والفكري للإنسان لكي يبدع في رفع مستوى الانتاج والتقدم بالبلد في مختلف المجالات ومنها المجال الرياضي.

وجاء الاهتمام العلمي في المجال الرياضي من خلال رفع مستوى التدريب الرياضي وتحقيق النتائج المتقدمة والانجازات بعد ان يتم نوعية التدريب وحسب قابلية اللاعب وخصوصية اللعبة.

ولهذا فان لعبة كرة السلة من الالعاب الرياضية التي تحتاج بصورة كبيرة الى القوة العضلية لأداء المهارات الاساسية وان تطور تلك المتطلبات سوف تكون عامل مساعد على تحقيق النتائج وخاصة اذا كان التدريب يسير بطريق المنافسة وأجواء مشابهة للعب.

اذا يعتبر التدريب المنافسة احدى الطرق التدريبية الصحيحة في اختصار الزمن والجهد كونها تعتمد على تطوير المتطلبات البدنية والمهارية والخطية بأجواء مشابهة لأجواء اللعب والمنافسة ولهذا يرى (امر الله البساطي، 1988) " ان التدريب الذي يتم اختيار فيه التمرينات الملائمة والمنظمة ويمكن التحكم في الحمل التدريبي وفق التخطيط المناسب يساعد في الوصول لاعلى المستوى بشرط ان يكون وفق شروط ظروف المباراة " (امر الله، 1988: 74)

ولهذا فان استخدام البرامج التدريبية بصورة علمية ويكون شامل سوف يعزز الجانب البدني والمهاري المطلوب ولهذا يرى (محمد محمود عبد القادر، 2014) الذي اكد على ان " البرنامج التدريبي الذي يحمل ما ينبغي ان يحمله من الأسس العلمية لا بد ان يحمل في طياته تركيز مباشر على التخصص دون الشمولية في بعض مراحله لكي تظهر نتائجه وفق المطلوب " (محمد، 2014: 358).

ولهذا فان تدريبات القوة العضلية بأنواعها المختلفة والمهارات المتنوعة ومنها الهجومية لابد من تطويرها وفق اجواء مطابقة لأجواء المنافسة وهذا يعزز من رفع مستوى اللاعبين وتحقيق الفوز بالمباراة.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في رفع مستوى بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة السلة من خلال رفع مستوى القوة المطابقة لأجواء المنافسة والتي يتم تدريبها بتمرينات تحتوي على اجواء المنافسات.

2-1 مشكلة البحث:

القوة العضلية مطلب مهم واساسي للاعبين كرة السلة ونجاحه معناها يمكن اداء المهارات المطلوبة بصورة صحيحة، ورغم وجود طرق تدريب متنوعة وتمرينات متعددة الا ان استخدام التمرينات المناسبة التي تتشابه مع ظروف اللعب سوف يساعد على تحقيق المتطلبات بصورة اكثر دقة وتكيف اللاعبين البدنية والمهاري على تلك الاجواء.

ومن خلال خبرة الباحث في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة وجد ان الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للناشئين ليس بالمستوى المطلوب وهناك ضعف واضح في تنفيذ المهارات في الفترات الاخيرة من اللعب مما يعطي مؤشر على ضعف الجانب البدني وخاصة

القوة العضلية المطلوب لنجاح تلك المهارات ولهذا فان استخدام التدريب المناسب وبأجواء مشابهة لأجواء المنافسة مثل طريقة تدريب المنافسة سوف نتمكن من رفع مستوى اللاعبين مع تلك الأجواء وتحقيق المستوى البدني الضعيف على طول فترات اللعب.

3-1 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير طريقة تدريب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.

4-1 فرضية البحث:

1-وجود تأثير ايجابي طريقة تدريب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.

5- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الناشئين في المدرسة التخصصية بكرة السلة في محافظة البصرة.

1-5-2 المجال المكاني: ملعب كرة السلة في المدرسة التخصصية في محافظة البصرة.

1-5-3 المجال الزمني: المدة من 2024/12/9 ولغاية 2025/2/11.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: تم الاستعانة بالمنهج التجريبي لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، وخصوصاً ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبذلك أصبح التصميم التجريبي.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

حدد مجتمع البحث بلاعبين الناشئين في المدرسة التخصصية في محافظة البصرة للموسم الرياضي (2024-2025) والبالغ عددهم (20) لاعب، وتم اختيار (12) لاعباً وهم يشكلون نسبة (60 %) وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين. وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف، بينما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (T) للعينات غير مترابطة وكما بينها جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس العينيتين الضابطة والتجريبية وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (T) المحتسبة	مستوى الدلالة
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الطول	سم	1.401	1.745	124.52	1.487	1.854	124.62	0.097	غير معنوي
الوزن	كغم	2.61	0.745	28.542	3.051	0.874	28.642	0.194	غير معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	متر	4.106	0.051	1.242	5.115	0.064	1.251	0.25	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	6.007	0.452	7.524	6.344	0.478	7.534	0.034	غير معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	3.653	0.421	11.245	4.685	0.532	11.354	0.359	غير معنوي
التهديف السلمي	ثانية	3.662	0.532	14.525	4.424	0.647	14.623	0.262	غير معنوي
التمرير السريع	ثانية	3.641	0.745	20.457	4.15	0.858	20.674	0.427	غير معنوي
الطبطة	ثانية	3.636	0.678	18.642	3.979	0.746	18.745	0.228	غير معنوي

*قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 2.228

3-2 وسائل جمع البيانات:

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث.

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 الوزن.

6- طباشير.

7- حبل طول 3 متر.

8- قوائم عدد (2).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:**1-4-2 تحديد متغيرات البحث:**

بالاستناد الى المصادر والمراجع وحسب مشكلة البحث تم التوصل الى المتغيرات الاتية لأهميتها بكرة السلة وهي انواع القوة العضلية والمهارات الاساسية الهجومية.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:**1-2-4-2 القوة الانفجارية: (محمد حسن، محمد نصر، 1994: 110)**

اسم الاختبار: رمي الكرة الطبية (2 كغم) من فوق الرأس باليدين.

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.

إجراء الاختبار: يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة إمام الصدر وتحت مستوى الذقن، كما يجب إن يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي ويوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يثبت الجذع على الكرسي.

التسجيل: حساب المسافة المقطوعة.

2-2-4-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين. (كاظم، 1999: 149)

اسم الاختبار: اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي (10 ثا)

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 (10) ثوان.

3-2-4-2 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 كما في الشكل (2).

ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.

- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.

- ضرورة ملاصقة الصدر للأرض عند الأداء.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

4-2-4-2 اختبار التهديد السلمي: (مؤيد، 1999: 171)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة و التهديد السلمية

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد (3) وكرة سلة وساعة توقيت وتكون المسافة بين الخط البداية الذي يبعد (19,5) متر عن النقطة النازلة من مركز الحلقة والشاخص الأول (6) أمتار والمسافة بين الشواخص (4,5) متر.

شروط أداء الاختبار: يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء يبدأ بطبقة الكرة بين الشواخص مبتدئاً بجهة يمين الشاخص الأول (بالنسبة للاعب يستخدم ذراعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة إلى الهدف يقوم بالتهديفة السلمية ويعود مسرعاً بالكرة في حالة نجاح التهديف أما إذا لم ينجح التهديف فيعاود الكرة من تحت الحلقة إلى أن تنجح الإصابة ثم يعود مسرعاً ويتم حساب الزمن و الذي يكون دليلاً للاختبار.

2-4-2 اختبار التمرير السريع: (مؤيد، 1999: 172)

يهدف هذا الاختبار: إلى قياس إمكانية المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: ساعة توقيت , كرة السلة , ارض مسطحة , حائط أملس.

طريقة أداء الاختبار: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد 9 قدم (2,70 م) من الحائط. وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التي يختارها. على أن يكون هذا التمرير بمستوى رأس المختبر وأسرع ما يمكن , ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لإعادة تكرار العمل إلى أن يتم تأدية عشر تمريرات سليمة .

شروط الاختبار:

- يسمح بلامسة الكرة للحائط في أي ارتفاع.
- لا يسمح بضرب الكرة عند ارتدادها من الحائط , إذ يجب أولاً استقبالها ثم إعادة تمريرها.
- يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض.
- أما في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء على المختبر أن يعاود الاستحواذ على الكرة و الاستمرار في الأداء من خلف الخط على أن لا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط , ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة الأرض.
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط و تحسب له أفضل محاولة.
- التسجيل:** يتم حساب الزمن في هذا الاختبار عند ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الأولى الناجحة , ويستمر حتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الناجحة العاشرة والأخيرة.
- هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية , على إن تسجل للمختبر المحاولتين المسموح بها. وفي هذه الحالة يجب ان تحسب للمختبر المحاولة التي يسجل فيها زمن اقل من هاتين المحاولتين. ويتم حساب الزمن لاداء عشر تمريرات ناجحة.

2-4-2-6 اختبار الطبطة: (مؤيد، 1999: 173)

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى اختبار سرعة الطبطة بين مجموعة من الشواخص.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد ستة , ساعة توقيت , كرة السلة , يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الشكل (11) مع ملاحظة رسم خط للبداية وخط آخر للنهاية , خط البداية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (5 قدم , 1,5 م) في حين أن المسافة بين الشواخص الباقية قدرها (8 قدم , 2,40 م).

شروط أداء الاختبار: عند البداية يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزاكي بين الشواخص مع الطبطبة المستمرة بالكرة على أن يقوم المختبر بهذا العمل ذهاباً إلى خط النهاية وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية. وعلى أليقاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقه هذه المحاولة أي المسافة من (البداية - النهاية - البداية).

شروط الاختبار:

- يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل البدء.
- يجب على المختبر أن يؤدي عملية الطبطبة بالشكل القانوني.
- يحق للمختبر أن يؤدي عملية الطبطبة بأي من اليدين (اليمين أو اليسار).
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط تحسب له أفضل محاولة.

التسجيل:

- يتم حساب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر الاختبار المطلوب من لحظة البدء بالاختبار حتى اجتياز المختبر خط البداية مع الكرة.
- يتم تسجيل الزمن للمحاولتين.
- يتم اعتماد الزمن الأفضل لأحدى المحاولتين.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/12/9 على بعض لاعبي عينة البحث العينة التجريبية لغرض تقنين التمرينات المقننة لحساب الحمل الصحيح ومعرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث.

5-2 التجربة الميدانية:

1-5-2 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات بتاريخ 2024/12/15

2-5-2 طريقة التدريب التنافسي:

تم الاستعانة بتمرينات القوة المرافقة للمهارات الاساسية الهجومية وتطبيقها بتدريب المنافسة خلال الوحدات التدريب ووفق قانون لعبة كرة السلة وخلال فترات زمنية مشابهة لاجواء اللعب واعتمد على شدة تدريبية مطابقة للأجواء تراوحت (90-100 %) اما الحجم اعتمد على الشدة الموضوعه، وبخصوص الراحة تم تقنينها حسب النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (120-130 ض/د)، عدد الأشهر: شهران، عدد الأسابيع: (8) أسابيع، عدد الوحدات: (24) وحدة تدريبية، أيام الوحدات: الأحد، الثلاثاء، الخميس.

وبعد الانتهاء من بناء التمرينات المطلوب بالشكل النهائي وتقنين الحمل التدريبي وتم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص. وبدأ

تطبيق البرنامج التدريبي بتاريخ 2024/12/16 وانتهت بتاريخ 2025/ 2/10

3-5-2 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2025/2/11

6-2 الوسائل الإحصائية: تم اعتماد نظام (SPSS) لإيجاد المتغيرات الاتية:

- 1-الوسط الحسابي 2-الانحراف المعياري 3-معامل الاختلاف 4-اختبار T للعينات غير المترابطة 5-اختبار T للعينات المترابطة.
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (2)

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

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية للذراعين	متر	1.242	0.051	1.998	0.189	0.332	2.277	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	7.524	0.452	9.425	0.647	0.674	2.82	معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	11.245	0.421	13.142	0.562	0.747	2.539	معنوي
التهدف السلمي	ثانية	14.525	0.532	13.045	0.745	0.574	2.578	معنوي
التمرير السريع	ثانية	20.457	0.745	19.087	0.812	0.447	3.064	معنوي
الطبطة	ثانية	18.642	0.678	17.09	0.784	0.651	2.384	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.132

جدول (3)

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

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية للذراعين	متر	1.251	0.064	2.647	0.199	0.536	2.604	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	7.534	0.478	11.674	0.745	1.221	3.39	معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	11.354	0.532	15.324	0.865	0.987	4.022	معنوي
التهدف السلمي	ثانية	14.623	0.647	11.124	0.787	0.878	3.985	معنوي
التمرير السريع	ثانية	20.674	0.858	17.214	0.965	0.868	3.986	معنوي
الطبطة	ثانية	18.745	0.746	15.121	0.884	0.877	4.132	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.132

جدول (4)

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

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س البعدي	س البعدي	ع		
القوة الانفجارية للذراعين	متر	1.998	0.189	2.647	0.199	5.319	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	9.425	0.647	11.674	0.745	5.099	معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	13.142	0.562	15.324	0.865	4.733	معنوي
التهدف السلمي	ثانية	13.045	0.745	11.124	0.787	3.969	معنوي
التمرير السريع	ثانية	19.087	0.812	17.214	0.965	3.32	معنوي
الطبطة	ثانية	17.09	0.784	15.121	0.884	3.729	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) = 2.228

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين لنا هناك تطور في الجانب البدني وخاصة انواع القوة العضلية وكذلك المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين ككرة السلة الناشئين للمجموعتين الضابطة والتجريبية والتي يعود الى انتظام العينة في تطبيق التمرينات الموضوع وكذلك استخدام البرامج التدريبية بصورة صحيحة ذا يشير (عادل ناجي حسن السعدون، 2010) نقلا عن (مهند عبد الستار، 2001) "إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين" (عادل، 2010 : 104).

ويرى (ريسان خريبط مجيد، 1988) " أن من الواجبات الرئيسة للتدريب الرياضي هو الإعداد البدني للاعب بتنمية المقدرة البدنية وخاصة مقدرة قوة التحمل والقوة العضلية والسرعة والمرونة والرشاقة ويشار الى هذه القدرات بالصفات البدنية وان هذه القدرات هي الأساس للوصول الى مستوى رياضي عال " (ريسان، 1988 : 17).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا هناك تطور وتفوق للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بسبب استخدام طريقة التدريب بالمنافسة والتي حفزت اللاعبين الناشئين على الاداء بصورة فعلية وبقوة عالية للتمرينات الموضوع وهذا يحقق هدف التدريب الرياضي المستخدم اذ يرى (مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري، 2010) "أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب" (مروان، محمد، 2010 : 22).

وتساعد التمرينات الموضوع المشابهة لأجواء المنافسة في التحكم بقوة وصعوبة التمرينات ما يطابق الاجواء في اللعب وحسب قابلية اللاعب اذ يرى (وجدي مصطفى، محمد لطيف، 2002) تعد تدريب المنافسات هي " طريقة لتطوير الجانب البدني والمهاري والخططي خلال سير الالعاب مع التزام بقوانين وقواعد النشاط التخصصي، ويتم التغير بدرجات الحمل من خلال التحكم في الواجبات والشروط ومساحة وزمن اللعب" (وجدي، محمد، 2002 : 89).

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

- 1- طريقة تدريب المنافسة حققت الاهداف التدريبية في رفع مستوى بعض انواع القوة العضلية والمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.
- 2- تمرينات المنافسة تزيد من التشويق ودافعية اللاعب وخصوصا في الفئات العمرية مما يعزز من الاداء الصحيح والهادف.

2-5 التوصيات:

- 1- اعتماد طريقة تدريب المنافسة كونها حققت الاهداف التدريبية في رفع مستوى بعض انواع القوة العضلية والمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.
- 2- التأكيد على تمرينات المنافسة كونها تزيد من التشويق ودافعية اللاعب وخصوصا في الفئات العمرية مما يعزز من الاداء الصحيح والهادف.

المصادر:

- 1- أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، مسلة المعارف، 1988.
- 2- ريسان خريبط مجيد. التدريب الرياضي: دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1988.
- 3- عادل ناجي حسن السعدون. تقويم بعض حالات اللعب (المهاري – الخططي) في الدفاع رجل لرجل داخل ربع ملعب كرة السلة: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2010.
- 4- كاظم جابر أمير. الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي: ط2، الكويت، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- 5- محمد محمود عبد القادر. الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب خطوات نحو النجاح. القاهرة: مركز الكتاب الحديث، 2014.
- 6- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. اختبارات الأداء الحركي: ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- 7- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية: دار الفكر العربي، القاهرة، ط4، ج1، 2001، ص236.
- 8- مؤيد عبد الله جاسم الديوه جي، وفائز بشير حمودات - كرة السلة: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ط2، 1999.
- 9- مروان عبد المجيد إبراهيم، محمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2010.
- 10- وجدي مصطفى الفاتح، ومحمد لطفي السيد. الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب: دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2002.

ملحق (1)

برمجة التمرينات

الشدة: 90%

الزمن: 60-62 دقيقة

الأسبوع: الأول

الوحدة التدريبية: 1-2-3

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	الحجم التدريبي	التمرينات	ت
رجوع النبض 120-110 ض/د	رجوع النبض 130-120 ض/د	2×5	تمرين مركبة من القوة والمهارة اذ يؤدي اللاعب ثني ومد الذراعين من الاستناد المائل وبعدها اداء المناولة مع الزميل.	1
		2×5	قفز ارنج لمسافة 3 متر وبعدها اداء التهديف السلمي.	2
		2×5	رمي كرة طبية ثلاث مرات وبعدها اداء طبطبة على طول الملعب.	3
		2×2	لعب داخل ربع ملعب وحد ضد واحد	4
		2×5	لعب نظامي خمسة ضد خمسة بدون طبطبة بالمناولة والتهديف بالقفز.	5