

تأثير التدريب المشابه للسباق في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص
والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب

م.د احمد عبد الائمة كاظم الساعدي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
جامعة ميسان

ملخص البحث :

هدف البحث إلى:

- 1- التعرف على نتائج فروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.
 - 2- التعرف على نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.
- وشملت عينة البحث : لاعبي فريق نادي العمارة الرياضية
وكانت أهم الاستنتاجات : الأسلوب التدريب المقنن والمبني على حقائق علمية وواقعية كما في أسلوب المشابه للمباراة له تأثير ايجابي في تطوير التحمل والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.
ولهذا أوصى الباحث :اعتماد التمرينات المستخدمة والمطبقة على وفق أسلوب مشابه للمباراة لفريق العمارة الرياضي لتطوير التحمل وأنواعه والمهارات الهجومية للفرق العراقية للشباب .

**The impact of similar training for the race in the development of some types of your
endurance and performance offensive basketball skills for young people.**

MD Ahmed Abdel imams Saadi

Find the goal to:

- 1-recognize the results of the differences between tribal and dimensional tests of experimental and control groups in the development of some types of your endurance and performance offensive basketball skills for young people.

2-recognize the results of the post tests between the two groups control and training in the development of some types of your endurance and performance offensive basketball skills for young people.

The research sample included: players Architecture Club sports team

The main conclusions: legalized training method and based on scientific facts and realistic, as in a similar style to match his positive influence in the development of endurance and performance offensive basketball skills for young people.

For this, the researcher recommended: the adoption of exercises used and applied according to the method similar to the game of team sports architecture for the development of endurance and types of offensive skills and Iraqi teams for youth.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

التطورات والانجازات التي شهدتها العالم ناتجة على التقدم العلمي والتكنولوجي ، ولا يخفى عن البعض نجد أيضا الجانب الرياضي متطور وهذا دليل على ربط الجانب العلمي بالرياضي وما يحتاجه من الرياضيون من علوم تنهض بمستواهم التدريبي .

ولعبة كرة السلة احد الألعاب التي شهدت تطورا والتي أصبح التدريب فيها يحتاج إلى الدقة العالية والعلوم الضرورية في رفع مستوى التدريب كون المباريات أصبحت النتائج فيها متقاربة وكسر ذلك التقارب والفوز يحتاج إلى التقنية العالي في اختيار التدريب المناسب وما تحتاجه لعبة كرة السلة .

والتدريب في أجواء شبيه للمباراة التي اكتشفت حديثا من الأساليب التدريبية التي تعطي مؤشرات الحمل المناسبة والضرورية لإكمال المباراة وتحقيق النتائج الجيدة.

كما انه أسلوب تدريبي ناجح في تدريب التحمل الخاص والقدرة في المطاولة إلى نهاية المباراة مع الاحتفاظ بنفس الأداء المهاري والدقة في الأداء .

ومن خلال ذلك تبرز أهمية البحث في الارتقاء بلعبة كرة السلة من خلال توفير جميع متطلباتها من بدنية وهي التحمل الخاص والمهارية بالدقة العالية إلى نهاية المباراة ، والذي يتم من خلال استخدام الأسلوب التدريبي المناسب وبيان دوره من خلال تجريبية .وبذلك سيتم إيصال معلومة لمدرينا عن أهمية هذا التدريب ودوره في تحقيق النتائج المرجوة .

١-٢ مشكلة البحث:

لاعبي كرة السلة يتطلب منه أداء بمستوى واحد من بداية المباراة إلى نهاية دون الهبوط أو التعب ،ولا يتم ذلك إلى من خلال التدريب المتواصل واستخدام الأسلوب الصحيح.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعب سابق ومدرّب حاليا ، وجد إن لاعبي نادي العمارة الشباب لديهم ضعف بالتحمل الخاص وعدم القدرة في الاحتفاظ بالمستوى إلى نهاية المباراة مما اثر الدقة في الأداء

المهاري الهجومي.لذا ارتئى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال تجريب أسلوب التدريب المشابه للمباراة ومعرفة في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.

٣-١ أهداف البحث:

- ١- التعرف على نتائج فروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.
- ٢- التعرف على نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.

٤-١ فروض البحث :

- ١- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.
- ٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي نادي العمارة الرياضي للشباب للموسم (٢٠١٥-٢٠١٦).

٢-٥-١ المجال المكاني : قاعة الشهيد وسام عريبي المغلقة.

٣-٥-١ المجال الزماني : المدة من ٤/١٠/٢٠١٥ لغاية ١١/١٢/٢٠١٥

٢-الدراسات النظرية:

٢-١ طريقة التدريب المشابهة للسباق(المطاولة المشابهة للسباق)^(١).

يعتمد تنظيم هذه الطريقة على كون التدريب فيها مشابه لخصوصية السباق ، لذلك سميت بطريقة التدريب المشابهة للسباق . ففيها يتم أداء إعادة تكرار مسافات اقل بكثير من مسافة السباق في القسم الأول من التدريب ،وتنفذ هذه التكرارات بشدة قريبة من سرعة السباق (أعلى أو اقل بقليل من سرعة السباق).فتحت مثل هذه الحالة تكون الطاقة اللازمة للتدريب تجهز بواسطة النظام اللاوكسجيني كما هو الحال أثناء أداء السباق. أما القسم الأوسط من التدريب ،فعلى الرياضي استخدام مسافات وشدد تخدم تحسين وإتقان تكامل المطاولة الاوكسجينية ، في حين يتم استخدام إعادة تكرار مسافات اقصر من مسافة السباق مرة الثانية في القسم الأخير من السباق التي تشبه وتطور قدرة الرياضي لأداء القسم النهائي من السباق بنجاح .فالرياضي في هذه الحالة يقوم بأداء هذه التكرارات تحت مستوى معين من التعب (كما في السباق) وتحت حالة إرهاق نظام اللاوكسجيني التي عنها بمطاولة السرعة.ولأجل حساب بعض مكونات التدريب المتعلقة باستخدام هذه الطريقة مثل مجموع الحجم

(١) محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغة . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : ط ٢ : الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد

التدريبي ، أو عدد التكرارات ، الشدة التدريبية وفترات الراحة يجب أن يكون طبقا لقدرة الرياضي الكامنة وخصائص اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة ، كما ويمكن استعمال طريقة معدل ضربات القلب لحساب فترات الراحة المطلوبة. ونظرا لخصوصية هذه الطريقة فأنها تطبق خلال مرحلة ما قبل السباق ومرحلة السباق من خطة التدريب السنوية .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (المجموعتين الضابطة والتجريبي) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بلاعبين أندية محافظة ميسان والبالغ عددها (٦) أندية وتم اختيار فريق نادي العمارة للشباب كونه متصدر الدوري ومحقق النتائج المتقدمة . وبلغ عدد لاعبين الفريق (١٢) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتدريبية بالقرعة وبلغ عدد كل مجموعة (٦) لاعبين . وتم تجانس وتكافؤ المجموعتين كما في جدول (١).

جدول (١)

يبين تجانس العينتين الضابطة والتدريبية وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة			المجموعة التدريبية			متغيرات البحث	
	معامل الاختلاف	ع ⁺ -	س ⁻	معامل الاختلاف	ع ⁺ -	س ⁻		
٠.٠٧	١.٣٦	٢.٤	١٧٥.٣	١.٠٢	٢.٢	١٧٥.٢	الطول/سم	المرفولوجية والفسيولوجية
٠.١٣	٣.٢٣	٢.٥	٧٧.٣	٢.٨٥	٢.٢	٧٧.١	الوزن/كغم	
٠.٠٥	١٨.١	١.٢	٦.٦	١٧.٧	١.١	٦.٢	العمر التدريبي/سنة	
٠.٣٢	٢.٢	١.٤	٦٣.٤	٢.٣	١.٥	٦٣.١	النبض وقت الراحة/عدد	
٠.٠٦	٧.٨٩	٢.٤	٣٠.٤	٧.٥	٢.٣	٣٠.٣	تحمل القوة للذراعين/عدد	أنواع التحمل
٠.٠٧	٨.٣٦	٢.١	٢٥.١	١٠.٣	٢.٦	٢٥.٢	تحمل القوة للرجلين/عدد	
١	٠.٩	٠.٤	٤٠.٢	٠.٤٩	٠.٢	٤٠.١	تحمل السرعة للذراعين/عدد	
١.٨	١.٦	٠.٤	٢٤.٥	١.٢	٠.٣	٢٤.١	تحمل السرعة للرجلين/ثا	
١.٨	٢.٦	٠.٢	٧.٥	٤.١	٠.٣	٧.٢	التهديف السلمي/ ثا	دقة أداء المهارات
٠.١٢	٤.٧٦	١.٣	٢٧.٣	٤.٣	١.٢	٢٧.٤	التهديف من أسفل السلة/عدد	
١.٨٣	١.٩	٠.٤	٢٠.٨٣	٠.٤	٠.١	٢١.١٦	المنافسة الطويلة /عدد	
٠.٠٥	٩.٠٢	١.٢	١٣.٣	٨.٠٢	١.١	١٣.٧	التمرير السريع/ثا	
٠.٢٤	٧.٢	٠.٦	٨.٣	٨.٣	٠.٧	٨.٤	الطبقة/ثا	

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة = ٢.٢٣

٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات :

١- المصادر العربية والأجنبية.

٢- الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث.

٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١- ساعة توقيت الكترونية عدد (٦) .

٢- ساعة لقياس النبض معصمية عدد (٣) .

٣- شريط قياس بطول (٦ متر) .

٤- كرات سلة عدد (٦) .

٥- ملعب قانوني .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث: قام الباحث بتحديد متغيرات البحث والتي يرى انها ضرورية للاعبين كرة السلة وتخص موضوع البحث .

٣-٤-٢ الاختبارات المستخدمة:

٣-٤-٢-١ الاختبارات البدنية:

١- تحمل القوة للذراعين (شناو) حساب العدد لحد التعب^(١).

٢- تحمل القوة للرجلين (قفز فوق حبل) حساب العدد لحد التعب^(٢).

٣- تحمل السرعة للذراعين^(٣).

٤- تحمل السرعة للرجلين (الركض المكوكي (٢٥ متر × ٨) من البدء العالي) حسب الزمن^(٤) :

٣-٤-٢-٢ الاختبارات المهارات الهجومية^(٥).

- اختبار التهديد من أسفل السلة

- اختبار التهديد السلمي.

- اختبار التمرير السريع

- دقة المناولة الطويلة (الفاست بريك)

- اختبار المحاورة (الطبطة)

٣-٤-٣ التجارب الاستطلاعية:

(١) محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط٤ : ١ : ٢٠٠١ : ٢٣٦.

(٢) محمد صبحي حسانين . نفس المصدر : ٢٠٠١ . ص ٢٣٧.

(٣) محمد صبحي حسانين . نفس المصدر : ٢٠٠١ : ٢٣٨

(٤) فارس سامي يوسف . تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة في العراق : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ : ٨٣.

(٥) مؤيد عبد الله جاسم ، وفائز بشير حمودات : كرة السلة : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط٢ : ١٩٩٩ . ص ١٧١-٢٠٧

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية الأولى: قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ ١٠ / ٤ / ٢٠١٥ على عينة مكونة من (٦) لاعبين لنادي ميسان الرياضي وذلك لمعرفة مايلي:

- معرفة مستلزمات الاختبارات من أدوات ومعرفة مدى صلاحيتها.
- التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث في تطبيق الاختبارات.

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية: قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية الثانية بتاريخ ١١ / ١٠ / ٢٠١٥ على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية لغرض تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة.

٣-٤-٤ الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والتي تتمتع بأسس علمية عالية من صدق وثبات وموضوعية ومطبقة على نفس مستوى العينة والبيئة.

٣-٥ التجربة الميدانية:

٣-٥-١ الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة للمدة من ١٤-١٥ / ١٠ / ٢٠١٥

٣-٥-٢ التدريب المستخدم :

وفق شروط أسلوب المشابه للمسابقات والذي تم تفصيله في الدراسات النظرية اعتمد الباحث في برمجة التمرينات المستخدمة خلال الوحدات التدريبية ولذلك بلغ عدد وحدات التدريب للتمرينات الموضوعة (٢٤) وحدة تدريبية مقسمة إلى (٣) وحدات في الأسبوع تطبق في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) ولمدة شهرين. أما عن شدة الحمل التدريبي فقد بلغت الشدة أسبوعية تتراوح من (٨٠-١٠٠%) .

أما الراحة واستنادا إلى التجربة الاستطلاعية الثانية فقد اعتمد الباحث النبض كمؤشر للراحة ألبينية والراحة بين التكرارات التي بلغت (١٢٠-١٣٠) ض/د بينما بلغت الراحة بين المجاميع (١١٠-١٢٠) ض/د . لغرض تقنين التمرينات تم وضع حجم الحمل الخاص بكل وحدة وبعدها تم إيجاد زمن الراحة على وفق النبض وكما أسلفنا سابقا . ولهذا وعلى بركة الله طُبقت التمرينات بتاريخ ١٨ / ١٠ / ٢٠١٥ وانتهى تطبيقها بتاريخ ٦ / ١٢ / ٢٠١٥ .

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية : للمدة من ٩-١١ / ١٢ / ٢٠١٥

٣-٦ الوسائل الإحصائية :

اعتمد الباحث نظام (SPSS) معالجا لنتائج البحث وإيجاد :

- ١- الوسط الحسابي .

- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- معامل الاختلاف .
- ٤- اختبار T للعينات غير المترابطة .
- ٥- اختبار T للعينات المترابطة .
- ٦- النسبة المئوية.

٤- عرض النتائج ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج فروقات الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

جدول (٢)

يبين نتائج الفروقات لقيم (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارات للمجموعة الضابطة.

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ المعياري	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل القوة للذراعين/عدد	٣٠.٤	٣٢.١	٠.٦	٢.٨	معنوي
تحمل القوة للرجلين/عدد	٢٥.١	٢٧.٤	٠.٧	٣.٢٨	معنوي
تحمل السرعة للذراعين/عدد	٤٠.٢	٤٢.٢	٠.٧	٢.٨٥	معنوي
تحمل السرعة للرجلين/ثا	٢٤.٥	٢٢.٣	٠.٦	٣.٦	معنوي
التهديف السلمي/ ثا	٧.٥	٦.١	٠.٣	٤.٦	معنوي
التهديف من أسفل السلة/عدد	٢٧.٣	٢٨.٦	٠.٢	٦.٥	معنوي
المناوله الطويلة /عدد	٢٠.٨٣	٢٢.١	٠.٢١	٦.٠٤	معنوي
التمرير السريع/ثا	١٣.٣	١٢.٣	٠.١١	٩.٠٩	معنوي
الطبطة/ثا	٨.٣	٧.١	٠.٣١	٣.٨٧	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة = ٢.٥٧

٤-٢ عرض نتائج فروقات الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

جدول (٣)

يبين نتائج الفروقات لقيم (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارات للمجموعة التجريبية.

الاختبارات المستخدمة	س قبلي	س بعدي	الخطاء المعياري	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل القوة للذراعين/عدد	٣٠.٣	٣٣.٦	٠.٥	٦.٦	معنوي
تحمل القوة للرجلين/عدد	٢٥.٢	٢٨.٧	٠.٤	٣.٥	معنوي
تحمل السرعة للذراعين	٤٠.١	٤٣.٩	١.٢	٣.١٦	معنوي
تحمل السرعة للرجلين/ثا	٢٤.١	٢٠.٤	٠.٤	٩.٢٥	معنوي
التهديف السلمي/ ثا	٧.٢	٥.٤	٠.٢١	٨.٥	معنوي
التهديف من أسفل السلة/عدد	٢٧.٤	٢٩.٢	٠.٣٣	٥.٤٥	معنوي
المنافسة الطويلة /عدد	٢١.١٦	٢٤.٢	٠.٣٥	٨.٦٨	معنوي
التمرير السريع/ثا	١٣.٧	١١.١	٠.٤٧	٥.٥٣	معنوي
الطبطبة/ثا	٨.٤	٦.٢	٠.٤	٥.٥	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة = ٢.٥٧

٤-٣ عرض نتائج الفروقات البعدية للاختبارات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

جدول (٤)

يبين نتائج الفروقات لقيم (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠.٠٥) والبالغة = ٢.٢٣

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T قيمة المحتسبة	قيمة (ت) المحتسبة
	س -	ع +	س -	ع +		
تحمل القوة للذراعين/عدد	٣٢.١	٠.٢	٣٣.٦	٠.٣	٩.٣٧	معنوي
تحمل القوة للرجلين/عدد	٢٧.٤	٤	٢٨.٧	٠.٥	٤.٦	معنوي
تحمل السرعة للذراعين	٤٢.٢	٠.٢	٤٣.٩	٠.٣	١٠.٦	معنوي
تحمل السرعة للرجلين/ثا	٢٢.٣	٠.٦	٢٠.٤	٠.٨	٤.٣	معنوي
التهديف السلمي/ ثا	٦.١	٠.٢	٥.٤	٠.٣	٤.٤	معنوي
التهديف من أسفل السلة/عدد	٢٨.٦	٠.٣	٢٩.٢	٠.١	٤.٢	معنوي
المنافسة الطويلة /عدد	٢٢.١	١.١	٢٤.٢	١.٢	٢.٩	معنوي
التمرير السريع/ثا	١٢.٣	٠.٤	١١.١	٠.٦	٣.٧٥	معنوي
الطبطبة/ثا	٧.١	٠.٧	٦.٢	٠.٤	٣.٣	معنوي

٤-٤ مناقشة نتائج الفروقات للاختبارات المهارية الفردية والمركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

من خلال ملاحظة الجداول (٢) و(٣) تبين لنا أن المجموعتين الضابطة والتجريبية كانت قيمها المحتسبة اكبر من الجدولية في جميع متغيرات البحث البدنية ذات التحمل والمهارية الهجومية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تطورا وهذا يدل على تحقيق الهدف الأول وكذلك الفرض الصحيح للباحث.

إما الجدول (٤) والذي يمكن من خلال ان نقارن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمعرفة من هو الأفضل في تطور الجانب البدني وخصوصا التحمل والمهاري الهجومي إما بالأسلوب المقترح وهو شبيه للمباراة أم من خلال التدريب التقليدي للمدرب، ومن خلال النتائج التي تم الحصول عليها يدل على أن المجموعة التجريبية حققت نتائج أفضل إذا كانت قيمها (ت) المحتسبة اكبر من قيمها الجدولية وهذا أيضا حقق الهدف الثاني ونجاح الباحث باستخدام الفرض الصحيح. ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى التزام العينة بالتدريب وتطبيق برنامج المدرب المعد بصورة دقيقة ، وحسب أسلوبه في تطوير تلك المتغيرات البدنية والمهارية . زيادة على اختياره التمرينات التي لعبت دورا في التطور إذ يذكر بسطويسي احمد ،وعباس السامرائي (١٩٨٤)^(١) "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل عن طريقها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة". أما المجموعة التجريبية فقد جاء تطور الجانب المهاري التحمل والمهاري الهجومي إلى أسلوب التدريب المستخدم والمعد بصورة علمية دقيقة ووفق أهداف أسلوب المنافسة التي تعطي الرغبة في الأداء والدقة في التطبيق في ظروف مشابهة لظروف المباراة إضافة إلى استخدام التمرينات المقننة والمتنوعة وبأحجام تدريبية مناسبة لحقيقتها في المباراة إذ يؤكد سعد فاضل الحمداني (٢٠٠١)^(٢) "أن إتقان المهارات الفردية أو المركبة يعد أساسا للارتقاء والتفوق سواء كان ذلك في الوحدات التدريبية أو الاختبارات المهارية أو المنافسة الحقيقية" .

ومن الحقائق العملية في تطور الجانب المهاري هو ضرورة تطور الجانب البدني الذي يخدم المهاري ، أي بمعنى آخر في حالة افتقار الصفات البدنية الضرورية للأداء سوف لا يمكن الارتقاء بالدقة والسرعة بأداء المهارات داخل الملعب ولهذا عمدا الباحث إلى استخدام أسلوب المشابه للمباراة في التدريب لأسباب أولها تطور الجانب البدني والثاني تطوير الجانب المهاري ذات العلاقة بالجانب البدني وفي ضوءها سيتم تطوير تحمل الاداء ولهذا يؤكد أمر الله احمد ألبساطي (١٩٩٨)^(١) " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية

(١) بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤ ص ٢٣٥ .

(٢) سعد فاضل عبد القادر الحمداني : فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الأداء للاعبين كرة السلة وحسب مراكز اللعب (علاقة - مساهمة

- تنبؤ) أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠١ ص ٢٠ .

(١) أمر الله احمد ألبساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٨ ص ٩ .

والخاصة بالنشاط الرياضي ،لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط". كما أشار (سنجر ١٩٩٠) "إلى أن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة^٢ .

ولغرض زيادة الدقة في الأداء مع عامل التحمل يتطلب منا زيادة الحجم التدريبي أي زيادة التكرار في الوحدات التدريبية وهذا ما أكده وجيه محجوب (٢٠٠٠)^(٣) "أن التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتنافس وتألّق حركي أكثر دقة".

وقد استخدم الباحث تمرينات فيها جانب تنافسي بين اللاعبين على وفق قانون اللعبة الغرض منها جانب التشويقي والإثارة لغرض جعل اللاعب يبذل أقصى ما عنده من جهد في الأداء إذ يذكر محمد حسن علاوي (١٩٧٩)^(٤) " أن التمرينات المنافسة هي أداء حركات طبقا للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد التي من فوائدها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد التي تعمل في تقوية العضلات العاملة في أنواع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد".

٥-الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

١- الأسلوب التدريب المقنن والمبني على حقائق علمية وواقعية كما في أسلوب المشابه للمباراة له تأثير ايجابي في تطوير التحمل والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.

٢- التدريب المعتمد على الحجوم الحقيقية والمستنبطة من الواقع الفعلي للفريق في مستواه الأفضل داخل المباراة يعطي تدريباً متواصلاً للمستوى الذي وصل إليه وأعلى منه قليلاً وهذا دليل على التقدم في التدريب والمستوى .

٣- مؤشرات المهارات الهجومية تعطي حقائق علمية على مدى تطور التحمل وأنواعه لكون كل حالة مهارية لا يمكن المحافظة عليها لنهاية المباراة من دون رفع مستوى الحمل الخاص.

٥-٢ التوصيات :

١-اعتماد التمرينات المستخدمة والمطبقة على وفق أسلوب مشابه للمباراة لفريق العمارة الرياضي لتطوير التحمل وأنواعه والمهارات الهجومية للفرق العراقية للشباب .

٢-ضرورة اعتماد الحجوم الحقيقية من واقع المباراة لغرض التدريب عليها وبنسب مئوية اكبر منها قليلاً وليس الاعتماد على الحجوم المقترحة وغير المبنية على المستوى الفعلي للاعب والفريق .

٣-إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة لمتغيرات هجومية أخرى أو دفاعية ومعرفة مدى التقدم بها في التدريب والمباراة.

(2)singer , Robert N . M otor : Learning and Human performance . 3 rd ed , New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990,P221

(٣) وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي : مطبعة وزارة التربية ، بغداد ، ٢٠٠٠ ، ١٧٥٥ .

(٤) .محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي : دار المعارف ، حلوان ، ط٦ ١٩٧٩ . ١٠٥٥ .

المصادر:

- * أمر الله احمد ألبساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- * بسطويسى احمد ، عباس احمد السامرائى : طرق التدريس فى التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ١٩٨٤ .
- * سعد فاضل عبد القادر الحمداني : فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الأداء للاعبى كرة السلة وحسب مراكز اللعب (علاقة - مساهمة - تنبؤ) أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠١ .
- * فارس سامي يوسف . تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .
- * محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغة . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : ط ٢ : الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد ، ٢٠٠٩ .
- * محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط ٤ : ١ : ٢٠٠١ .
- * محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي : دار المعارف ، حلوان ، ط ٦ ١٩٧٩ .
- * مؤيد عبد الله جاسم ، وفائز بشير حمودات : كرة السلة : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط ٢ : ١٩٩٩ .
- * وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي : مطبعة وزارة التربية ، بغداد ، ٢٠٠٠ ١٧٥٥ .
- * singr , Robert N . M otor : **Learning and Human performance** . 3 rd ed , New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990, .

ملحق (١)

نموذج للأسبوع الأول من التدريب المستخدم

الأسبوع : الأول الزمن الكلي للتمارينات : ٥٤-٥٦ دقيقة الشدة : ٨٠% الوحدة التدريبية: ١ اليوم : الأحد فترة الأعداد : الخاص

أقسام الوحدة	زمن التمرين	التمارينات	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرئيسي	(٤)دقيقة	- لعب واحد ضد واحد داخل ربع ملعب.	٢دقيقة × ٢	رجوع النبض ١٣٠-١٢٠ ض/د (٣-٢)دقيقة	رجوع النبض ١٢٠-١١٠ ض/د (٤-٣)دقيقة
	(٥)دقيقة	- لعب (٢ ضد واحد) بالذهاب والإياب على طول الملعب مع التناوب بين اللاعبين .	٢.٥ دقيقة × ٢		
	(٤)دقيقة	- لعب (٣ ضد ٣) بدون طبطبة داخل نصف الملعب.	٢دقيقة × ٢		
	(٥)دقيقة	- لعب فردي بدون تهديف فقط طبطبة داخل نصف ملعب والمحاولة على اخراج الكرة من الزميل.	٢.٥ دقيقة × ٢		
	(٦)دقيقة	- (لعب ٢ ضد ٢) بدون طبطبة على طول الملعب.	٣ دقيقة × ٢		