

تأثير تدريبات القوة الخاصة باستخدام وسائل تثقيل مصنعة في تطوير بعض
أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي للاعبين
كرة السلة المتقدمين

م.د احمد عبد الأئمة الساعدي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ميسان

ملخص البحث العربي:

هدف البحث إلى:

- ١ صنع وسائل تثقيل للذراعين والرجلين .
 - ٢ وضع تمارين لتدريبات القوة الخاصة باستخدام وسائل التثقيل للذراعين والرجلين .
 - ٣ التعرف على نتائج فروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين .
 - ٤ التعرف على نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين . وشملت عينة البحث : لاعبي فريق نادي نفط ميسان .
- وكانت أهم الاستنتاجات : التدريبات القوة الخاصة باستخدام وسائل التثقيل للذراعين والرجلين المقنن والمبني على حقائق علمية وواقعية مهمة لتطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين .
- ولهذا أوصى الباحث : اعتماد التدريبات القوة الخاصة باستخدام وسائل التثقيل للذراعين والرجلين في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين .

**The impact strength exercises using special means Taatqil made in the
development of some types of speed and performance offensive
skills of basketball players applicants
MD Ahmed Abdel imams Saadi**

The research aims to:

- 1-making means weighting of the arms and legs.
- 2-Develop training exercises for contraceptive use weighting of the arms and legs force.
- 3-recognize the results of the differences between tribal and dimensional tests for the experimental and control groups in the development of some types of speed and performance offensive skills of basketball players applicants.
- 4-recognize the results of the post tests between the control groups and training in the development of some types of speed and performance offensive skills of basketball players applicants.

The research sample included: players Maysan Oil Club team.

The main conclusions: exercises using special means of weighting of the arms and legs rated power and is based on important scientific and realistic facts to develop some types of speed and performance skills of offensive basketball players applicants.

For this, the researcher recommended: the adoption of the exercises using special means of weighting of the arms and legs force in the development of some types of speed and performance offensive skills of basketball players applicants.

١ -التعريف بالبحث

١ + المقدمة وأهمية البحث :

الابتكارات العلمية ساعدت في تقدم الشعوب والارتقاء بها نحو الأفضل وهي ناتجة عن البحث والتقصي من خلال البحث العلمي ولكافة مجالات الحياة منها الاجتماعية والاقتصادية والسياسية ولا يخفى عنا أيضا الرياضية.

إذا بدأت الانجازات الرياضية تظهر بشكل واسع والأرقام والنتائج يعجز تحقيقها إي لاعب أو فريق غير متدرب لأنها ناتجة من التقدم العلمي والبحثي لجميع متطلبات الأداء من الانتقاء والتدريب بالشكل الصحيح مع توفير متطلبات الأداء من أجهزة ووسائل منها تدريبية أو قياسية للمستوى وغيرها من ابتكارات علمية ناتجة عن البحث العلمي التجريبي.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي أصبحت النتائج فيها عالية ومتقاربة بين الفرق المتبارية ولايمكن الحزم مقدما من الفريق الفائز في المباراة إلى نهاية الصفارة الأخيرة للحكم ، وهذا ناتج على التدريب الرياضي العلمي وكذلك على البحث العلمي في ابتكار الوسائل والأجهزة التدريبية . وتعد وسيلة التثقيل من الوسائل الشائعة والتي لها دور كبير في تطوير القوة بمختلف أنواعها، ونحن نعلم في حالة تطوير القوة ينتج عنها تأثير لبقية الصفات البدنية الأخرى وكذلك مستوى الأداء الفني والمهاري لهذا فن تجرب هذا النوع من التدريب الرياضي للاعبي كرة السلة قد يعكس صورة عن حالتهم التدريبية وتقدمهم في اللعبة.

ومن خلال ذلك تبرز أهمية البحث في الارتقاء بلعبة كرة السلة من خلال توفي متطلباتها البدنية وخصوصا السرعة وأنواعها ، والذي يتم من خلال استخدام التدريب المناسب وبيان دوره من خلال تجريبية . وبذلك سيتم إيصال معلومة لمديرينا عن أهمية هذا التدريب ودوره في تحقيق النتائج المتقدمة .

١ + مشكلة البحث:

السرعة عنصر فعال ومهم للاعبي كرة السلة ولهذا يطلق عليها بلعبة الثواني إي في كل هجمة التي زمنها (24) ثانية ربما ينتج عنها أهداف ليس قليلة ،ولايمكن الارتقاء بالسرعة في حالة افتقار القوة المناسبة . ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعب سابقا ومدرّب حاليا وجد أن من أسباب ضعف السرعة للاعبي كرة السلة هو ناتج عن افتقارهم إلى القوة العضلية المطلوبة ولهذا فان استخدام تدريبات القوة مع الوسائل الصحيحة والعلمية سينتج عنها القوة المطلوبة لتنفيذ السرعة العالية.

١ + أهداف البحث:

- ١ - صنع وسائل تثقيل للذراعين والرجلين .
- ٢ - وضع تمرينات لتدريبات القوة الخاصة باستخدام وسائل التثقيل للذراعين والرجلين.

٣ - التعرف على نتائج فروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين.

٤ - التعرف على نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين.

١ ٤ فروض البحث :

١ وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين.

٢ وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين.

١ • مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي نفط ميسان المتقدمين للموسم (2015-2016).

1-5-2 المجال المكاني : قاعة اللجنة الاولمبية في ميسان .

١ • ٣ المجال الزماني : المدة من 2015/2/2 ولغاية 20145/4/17

2-الدراسات النظرية:

2-1 خصائص التدريب باستخدام وسائل التثقيل:

شدة التمرينات : تصل تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية إلى حوالي (75%) من أقصى قدرة للفرد. وهذا ما يكده مفتي إبراهيم (1998)⁽¹⁾ (أن تمرينات التقوية تصل 60-75 % من أقصى مستوى للأداء).

حجم التمرينات : يرتبط حجم التمرينات في هذه الطريقة بصورة مباشرة بشدة التمرينات المستخدمة إذ نجد أن حجم التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة ويمكن تكرار تمارين بالأوزان بين (8-10) مرات. ويذكر عبد الله حسين اللامي(2004) بأن تكرار التمارين ما بين (10-12) مرة ويمكن تكرارهم في (3-4) مجاميع.⁽²⁾

فترات الراحة البينية : نتيجة لزيادة شدة التمرينات فإن الراحة البينية تزداد نسبياً ولكنها تصبح فترات غير كاملة الراحة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية. ويذكر محمد حسن علاوي (1984)⁽¹⁾ (تتراوح فترة الراحة البينية ما بين 90-180 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلى 110-120 ن/د ، ويراعي استخدام مبدأ الراحة الايجابية في غضون فترات الراحة البينية مثل أداء تمرينات المشي والاسترخاء).

٣ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

⁽¹⁾ مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث- تخطيط وتطبيق وقيادة : القاهرة، دار الفكر العربي، ط 1 ، 1998، ص172.

⁽²⁾ عبد الله حسين اللامي . الأسس العلمية للتدريب الرياضي : جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2004، ص124.

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي . التدريب الرياضي : القاهرة ، دار المعارف، ط 9 ، 1984 ، ص223.

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (المجموعتين الضابطة والتجريبي) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بلاعبين أندية محافظة ميسان والبالغ عددها (6) أندية وتم اختيار فريق نادي نفط ميسان كونه متصدر الدوري ومحقق النتائج المتقدمة . وبلغ عدد لاعبين الفريق (12) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالقرعة وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين . وتم تجانس وتكافؤ المجموعتين كما في جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس العينتين الضابطة والتجريبية وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			متغيرات البحث	
	معامل الاختلاف	+ ع -	س -	معامل الاختلاف	+ ع -	س -		
0.48	1.79	3.4	189.1	1.7	3.2	188.2	الطول/سم	المرفولوجية والفسولوجية
0.6	2.94	2.3	78.2	3.03	2.4	79.1	الوزن/كغم	
0.94	15.38	1.4	9.1	15.6	1.3	8.3	العمر التدريبي/سنة	
0.33	2.48	1.5	60.4	2.3	1.4	60.1	النبض وقت الراحة/عدد	
0.13	9.83	1.2	12.2	9.09	1.1	12.1	مطاولة السرعة/ ثانية	اختبارات السرعة
1	0.88	0.4	45.3	0.44	0.2	45.1	السرعة الحركية للذراعين/عدد	
0.13	3.4	1.3	38.2	2.87	1.1	38.3	السرعة الحركية للرجلين/عدد	
0.2	6.29	0.9	14.3	4.22	0.6	14.2	المناوله الصدرية/ثانية	الاختبارات المهارية الهجومية
0.25	10.48	1.3	12.4	9.83	1.2	12.2	الطبطة بتغير الاتجاه/ثانية	
0.07	11.27	2.3	20.4	10.83	2.2	20.3	التهديف بالقفز/عدد	
0.11	7.01	1.5	21.4	6.1	1.3	21.3	المتابعة الهجومية/ثانية	

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 2.23

3-3 وسائل جمع المعلومات :

3-3-1 وسائل جمع البيانات :

١ - المصادر العربية والأجنبية.

٢ - الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١ - ساعة توقيت الكترونية عدد (4) .

٢ - ساعة لقياس النبض معصمية عدد (2) .

٣ - شريط قياس بطول (4 متر) .

٤ -كرات سلة عدد (8) .

٥ -ملعب قانوني .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث: قام الباحث بتحديد متغيرات البحث والتي يرى أنها ضرورية للاعبين كرة السلة وتخص موضوع البحث .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة:

3-4-2-1 الاختبارات البدنية:

3-4-2-1-1 اختبار مطاولة السرعة (30م × 5)⁽¹⁾

3-4-2-1-2 اختبار السرعة الحركية للذراعين (سرعة حركة الذراع في الاتجاه الأفقي خلال (30) ثا)⁽²⁾

3-4-2-1-3 اختبار السرعة الحركية للرجلين : (سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي خلال (20) ثا)⁽³⁾

3-4-2-2 الاختبارات المهارية:

3-4-2-2-1 اختبار المناولة الصدرية⁽¹⁾: قياس قدرة المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة على الحائط ويتم حساب الزمن خلال عشر مناولات .

3-4-2-2-2 اختبار الطبطبة بتغير الاتجاه⁽²⁾: قياس سرعة الطبطبة حول عدد أو مجموعة من العوائق (كراسي مثلاً) ويتم حساب الزمن من لحظة البدء بالاختبار حتى اجتياز خط البداية مع الكرة .

3-4-2-2-3 اختبار التهديد بالقفز⁽³⁾: قياس القدرة على تعاقب التصويب لإحراز الأهداف بالقفز تحت عنصر الوقت . والبالغ (30) ثانية.

3-4-2-2-4 اختبار المتابعة الهجومية⁽⁴⁾: ويتم تقييم التوافق لدى المختبر بين حركة القفز ودقة توجيه الكرة إلى لوحة الهدف خلال (20) متابعة ويتم حساب الزمن الكلي.

3-4-3 التجارب الاستطلاعية:

(1) احمد خضير جبر . تأثير التدريب بالانتقال والبايومترك على القوة الخاصة وبعض أنواع السرعة والمهارات الأساسية بكرة القدم الخماسي : رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2009، ص 59.

(2) ثامر كاظم أرحيم . تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة لعب دفاع رجل لرجل في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة : رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2006، ص 50.

(3) ثامر كاظم أرحيم . نفس المصدر : 2006، ص 51.

(1) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 124.

(2) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين . نفس المصدر ، ص 129.

(3) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين . نفس المصدر ، ص 98 .

(4) مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ط 2، 1999، ص 203.

التجربة الاستطلاعية الأولى: قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2015/2/2 على عينة مكونة من (6) لاعبين لنادي ميسان الرياضي وذلك لمعرفة مايلي:
- معرفة مستلزمات الاختبارات من أدوات ومعرفة مدى صلاحيتها.
- التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث في تطبيق الاختبارات.
- معرفة أدوات التثقيل ومدى مناسبة للعينة.

٣ ٤ ٣ + التجربة الاستطلاعية الثانية : قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية الثانية بتاريخ 2015/2/9 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية لغرض تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة.

٣ ٤ ٣ الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والتي تتمتع بأسس علمية عالية من صدق وثبات وموضوعية ومطابقة على نفس مستوى العينة والبيئة.
3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية للمدة من 2015/2/17-16

3-5-2 تدريبات القوة ووسائل التثقيل : تم صنع أكياس من الجلد مع مثبت بسيرين لغرض التثبيت على العضد او الساعد او الساق او الفخذ ، ووجود سحب جانبي يمكن ملئ الكيس بالرمل وحسب الوزن المطلوب. بعدها تم وضع تمرينات مع لبس هذه الأكياس لغرض زيادة القوة المطلوبة.
وتم برمجة التمرينات المستخدمة خلال الوحدات التدريبية ولذلك بلغ عدد وحدات التدريب للتمرينات الموضوعة (24) وحدة تدريبية مقسمة إلى (3) وحدات في الأسبوع تطبق في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) ولمدة شهرين . وتم استخدام الشدة التي تصل تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية إلى حوالي (75%) من أقصى قدرة للفرد. وهذا ما يكده مفتي إبراهيم (1998)⁽¹⁾ (أن تمرينات التقوية تصل 60-75 % من أقصى مستوى للأداء) .

ويرتبط حجم التمرينات في هذه التدريب بصورة مباشرة بشدة التمرينات المستخدمة إذ نجد أن حجم التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة ويمكن تكرار تمارين بالأوزان بين (8-10) مرات. ويذكر عبد الله حسين اللامي (2004) بان تكرار التمارين ما بين (10-12) مرة ويمكن تكرارهم في (3-4) مجاميع.
أما الراحة واستنادا إلى التجربة الاستطلاعية الثانية فقد اعتمد الباحث النبض كمؤشر للراحة ألبينية والراحة بين التكرارات التي بلغت (120-130) ض/د بينما بلغت الراحة بين المجاميع (110-120) 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 طُبِّقت التمرينات بتاريخ 2015/2/18 وانتهى تطبيقها بتاريخ 2015/4/15 .

⁽¹⁾ مفتي إبراهيم حماد. مصدر سبق ذكره، 1998، ص172.

٣ ٥ ٣ الاختبارات البعدية : للمدة من 16-2015/4/17

3-6 الوسائل الإحصائية : اعتمد الباحث نظام (SPSS) معالجاً 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.

4- عرض النتائج ومناقشتها.

4-1 عرض نتائج فروقات الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

جدول (2)

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

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ المعياري	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
مطاولة السرعة/ ثانية	12.2	11.1	0.2	5.5	معنوي
السرعة الحركية للذراعين/عدد	45.3	47.2	0.4	4.75	معنوي
السرعة الحركية للرجلين/عدد	38.2	40.3	0.8	2.62	معنوي
المناوله الصدرية/ثانية	14.3	13.2	0.3	3.66	معنوي
الطبطبة بتغير الاتجاه/ثانية	12.4	11.1	0.4	3.25	معنوي
التهديف بالقفز/عدد	20.4	22.3	0.3	6.33	معنوي
المتابعة الهجومية/ثانية	21.4	20.1	0.2	6.5	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 2.57

4-2 عرض نتائج فروقات الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

جدول (3)

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

الاختبارات المستخدمة	س قبلي	س بعدي	الخطاء المعياري	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
مطاولة السرعة/ ثانية	12.1	10.1	0.7	2.85	معنوي
السرعة الحركية للذراعين/عدد	45.1	49.1	1.1	3.63	معنوي
السرعة الحركية للرجلين/عدد	38.3	42.1	1.4	2.71	معنوي
المناوله الصدرية/ثانية	14.2	12.4	0.6	3	معنوي
الطبطبة بتغير الاتجاه/ثانية	12.2	10.5	0.4	4.25	معنوي
التهديف بالقفز/عدد	20.3	24.1	1.3	2.9	معنوي
المتابعة الهجومية/ثانية	21.3	19.2	0.6	3.5	معنوي

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 2.57

3-4 عرض نتائج الفروقات البعدية للاختبارات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

جدول (4)

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

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 2.23

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحتسبة	قيمة (ت) المحتسبة
	س-	س+	س-	س+		
مطاولة السرعة/ ثانية	11.1	0.2	10.1	0.3	6.25	معنوي
السرعة الحركية للذراعين/عدد	47.2	0.6	49.1	0.4	5.9	معنوي
السرعة الحركية للرجلين/عدد	40.3	0.3	42.1	0.7	5.29	معنوي
المناوله الصدرية/ثانية	13.2	0.2	12.4	0.1	8	معنوي
الطبطبة بتغير الاتجاه/ثانية	11.1	0.2	10.5	0.3	3.75	معنوي
التهديف بالقفز/عدد	22.3	0.3	24.1	0.4	8.18	معنوي
المتابعة الهجومية/ثانية	20.1	0.2	19.2	0.3	5.62	معنوي

4-4 مناقشة نتائج الفروقات للاختبارات المهارية الفردية والمركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) تبين لنا أن المجموعتين الضابطة والتجريبية كانت قيمها

المحتسبة اكبر من الجدولية في جميع متغيرات البحث الدنية بأنواع السرعة والمهارية الهجومية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تطورا وهذا يدل على تحقيق أهداف البحث والفرض الصحيح للباحث.

ومن أهداف علم التدريب الارتقاء بالجانب البدني والمهاري للاعبين في اللعبة التي يمارسها ، وهذا

دليل على تحقق الهدف من قبل المجموعتين الضابطة والتجريبية إذ يذكر مروان عبد المجيد ومحمد جاسم

الياسري(2010) ⁽¹⁾ "إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب". إما الجدول (4) والذي يمكن من خلال أن نقارن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمعرفة من هو الأفضل في تطور الجانب البدني وخصوصا السرعة والأداء المهاري الهجومي فيرجع 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 (1984)⁽¹⁾ "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 البدني والمهاري وفق عامل السرعة إلى تدريبات القوة الخاصة باستخدام وسائل تثقيل المصنعة 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 (2001)⁽²⁾ "أن إتقان المهارات 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 لايمكن الارتقاء بالدقة والسرعة بأداء المهارات داخل الملعب ولهذا عمدا الباحث إلى استخدام تدريبات القوة الخاصة باستخدام وسائل تثقيل مصنعة لأسباب أولها تطور الجانب البدني وخصوصا السرعة والثاني تطوير الجانب المهاري ذات العلاقة بالجانب البدني وفي ضوءها سيتم تطوير سرعة الاداء ولهذا يؤكد أمر الله احمد البساطي (1998)⁽³⁾ " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ،لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط". كما أشار (سنجر 1990) "إلى أن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة"⁽⁴⁾. ولغرض زيادة الدقة في الأداء مع عامل السرعة لابد مراعاة ما يحتاجه اللاعب من الصفات الضرورية داخل أجواء المباراة إذ يؤكد ريسان خريط (1998)⁽¹⁾ "عند تنمية صفة السرعة يؤخذ بعين الاعتبار جميع ما يظهر منا في النشاط التنافسي" وكل نوع

⁽¹⁾ مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان.الوراق للنشر والتوزيع ،2010،ص22.

(1) بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية ، مطابع جامعة الموصل ، 1984، ص 235 .

⁽²⁾ 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 ، 2001، ص 20 .

⁽³⁾ أمر الله احمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي _ دار المعارف ، القاهرة ، 1998، ص 9 .

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

⁽¹⁾ ريسان خريط مجيد . النظريات العامة في التدريب : دار الشروق للنشر والتوزيع ، الأردن ، 1998، ص53.

من أنواع السرعة ارتبط بالنوع الآخر أثناء التنمية مثلا صفة مطاولة السرعة عند تكرار أي تمرين لحالات الهجوم السريع الغاية منه تطوير السرعة الحركية بالتكرارات المستمرة سيؤدي إلى تطوير صفة مطاولة السرعة ولهذا فان جمع عدة صفات في التدريب سوف يعطي نتائج أفضل من تدريب الصفة بصورة منفردة وهذا ما يؤكد محمد عادل رشدي (1982)(2) "ان التدريب الشامل والمتزن لجميع الصفات البدنية يساعد على تطوير تلك الصفات بنسب اكبر ممن تدريب الصفة البدنية لوحدها"

5-الاستنتاجات والتوصيات:

٥ + الاستنتاجات:

١ -التدريبات القوة الخاصة باستخدام وسائل التثقل للذراعين والرجلين المقنن والمبني على حقائق علمية وواقعية مهمة لتطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي للاعب كرة السلة المتقدمين.

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

٣ -استخدام أدوات التدريب المطلوبة لنجاح الأداء دون أعاقه يعطي مؤشر على تقدم الصفات والمهارات المطلوبة في التدريب على تلك الأدوات وكما حصل في تدريبات القوة باستخدام التثقل.

5-2 التوصيات :

١ +اعتماد التدريبات القوة الخاصة باستخدام وسائل التثقل للذراعين والرجلين في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي للاعب كرة السلة المتقدمين.

٢ ضرورة اعتماد الهجوم الحقيقية من واقع المباراة لغرض التدريب عليها وينسب ثوية اكبر منها قليلا وليس الاعتماد على الهجوم المقترحة وغير المبنية على المستوى الفعلي للاعب والفريق .

٣ ضرورة توفر الأدوات المطلوبة بالتدريب دون الاعتماد على وزن الجسم فقط لما لها دور في تقدم التدريب.

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

المصادر:

- احمد خضير جبر .تأثير التدريب بالأثقال والبايومترك على القوة الخاصة وبعض أنواع السرعة والمهارات الأساسية بكرة القدم الخماسي : رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2009.
- أمر الله احمد ألبساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1998.
- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية ، مطابع جامعة الموصل ، 1984.
- ثامر كاظم أرحيم . تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة لعب دفاع رجل لرجل في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة : رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2006.

(2) محمد عادل رشدي . أسس التدريب الرياضي : منشورات المنشأة العامة للنشر والتوزيع ، طرابلس ، ط 2، 1982، ص 216.

- ريسان خريط مجيد .النظريات العامة في التدريب : دار الشروق للنشر والتوزيع ، الأردن ،1998.
- سعد فاضل عبد القادر الحمداني : فاعلية المستويين البدني والمهاري في تحديد كفاءة الأداء للاعبي كرة السلة وحسب مراكز اللعب (علاقة – مساهمة – تنبؤ) ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ،2001.
- عبد الله حسين اللامي . الأسس العلمية للتدريب الرياضي: ،جامعة القادسية،كلية التربية الرياضية،2004.
- محمد حسن علاوي . التدريب الرياضي : القاهرة ،دار المعارف، ط9، 1984.
- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية ، القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1999 .
- محمد عادل رشدي . أسس التدريب الرياضي : منشورات المنشأة العامة للنشر والتوزيع ، طرابلس ، ط2، 1982.
- مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث- تخطيط وتطبيق وقيادة : القاهرة،دار الفكر العربي، ط1 ، 1998.
- مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات : كرة السلة ،الموصل ،مطابع التعليم العالي ،ط2، 1999.
- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1،عمان.الوراق للنشر والتوزيع،2010.
- (4)singr , Robert N . M otor : Learning and Human performance . 3rd ed , New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990>

ملحق (1) نموذج للأسبوع الأول من التدريب المستخدم

الأسبوع : الأول الزمن الكلي للتمرينات : 51-53 دقيقة الشدة : 60%
الوحدة التدريبية: 1 اليوم : الأحد فترة الأعداد : الخاص

أقسام الوحدة	زمن التمرين	التمرينات	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرئيسي	50 ثانية	-أداء مناولات على الحائط بعد وضع التنقيط على الساعد والفقذ.	20 مرة 2×	رجوع النبض	رجوع النبض
	60 ثانية	-أداء متابعة على اللوحة للسلة بعد وضع تنقيط على الساق والفقذ	10 مرة 3×	130-120	120-110
	150 ثانية	- أداء طبطبة وتهديف سلمي بعد وضع تنقيط بالساعدين من منتصف الملعب.	5 مرة 3×	ض/د	ض/د
	50 ثانية	-القفز من فوق مصطبة بارتفاع (50سم) بشكل جانبي مع وضع تنقيط للرجلين	10 قفزة 2×	(3-2)دقيقة	(4-3)دقيقة