

تأثير منهج مقترح بتشكيل حمل (1:1) في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة الشباب.

م.م احمد عبد الأئمة كاظم
كلية التربية الرياضية
جامعة ميسان

الملخص العربي:

جاءت أهمية البحث وهي الارتقاء بلاعبي كرة السلة للشباب أولاً وباللعبة ثانياً من خلال وضع البرامج العلمية المقننة والمناسبة للفئة العمرية وهي الشباب أملين في إيصال المعلومة الحقيقية لمدرّبينا حول كيفية تشكيل الحمل التدريبي وما هي أفضل تلك التشكيلات وبيان أهميتها في تموج الحمل التدريبي.

وكانت اهداف البحث

- 1-وضع منهج تدريبي مقترح خلال فترة الأعداد الخاص وتطبيقه بتشكيلة حمل (1:1) لتطوير الأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة الشباب.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح خلال فترة الأعداد الخاص وفق تشكيلة حمل (1:1) لتطوير الأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة الشباب.
- 3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في تطوير الاداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة الشباب.

وقد فرض الباحث

- 1- البرنامج التدريبي المقترح خلال فترة الأعداد الخاص وفق تشكيلة حمل (1:1) له تأثير ايجابي في تطوير الأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة الشباب.
 - 2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة لعينة البحث في تطوير الأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة الشباب.
- واستنتج الباحث . استخدام تشكيلات حمل (1:1) تعطي نتائج ناجحة في تطوير المستوى المهاري. ووصى الباحث . اعتماد المنهج المقترح المبني وفق أسس علمية وذات تشكيلات حمل مناسبة لنوع الهدف سواء بدني أو مهاري لما لها من نتائج مرجوة في زيادة المستوى البدني والمهاري وفاعلية الأداء للاعبين داخل الملعب.

The impact of a proposal to form a curriculum pregnancy (1: 1) to develop some offensive skills For young basketball players.

MM .Ahmed Abdel Imam Kadhim

The importance of research and is improving with famous youth basketball first and the game second through the development of scientific programs inhalers and appropriate for the age group which is young people hoping to convey the information in the truth of our instructors about how to form a pregnancy training and what are the best of those formations and the statement of its importance in the ripple pregnancy training .

Research Goals

1put a training curriculum proposal during the period of your numbers and applied load off (1: 1) to develop performance skills of offensive basketball players young .

2identify the impact of the proposed training curriculum during the period of the numbers according to your lineup pregnancy (1: 1) to develop performance skills attacking the young basketball players .

3to identify the differences between the results of the tests before and after the research sample in the development of offensive skill performance of young basketball players .

The imposition of the researcher

1proposed training program during the period of the numbers according to your lineup pregnancy (1: 1) have a positive effect on the development of performance skills for attacking young basketball players .

2the existence of significant differences between the results of the tests before and after results of the tests and in favor of a posteriori to the research sample in the development of performance skills for attacking young basketball players .

The researcher concluded .sthaddam formations pregnancy (1: 1) to give successful results in the development of skill level .

The researcher recommended. Adoption of the proposed approach is based according to scientific bases and related formations carry suitable for the type of goal, whether physical or Mehari because of their desired results in increasing the level of physical skill and effectiveness and performance of the players on the pitch.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى التقنية العالية في التدريب وفق أسس علمية مدروسة لكونها من الألعاب التي أصبح لها شعبية ليس قليلة بالإضافة إلى جمالية أدائها الفني وامتلاك اللاعبين الصفات البدنية المختلفة الممزوجة في الأداء المهاري والخططي الرائع. ولهذا فان بناء إي برامج تدريبية لهذه اللعبة يجب أن لا يكون عشوائيا وإنما من خلال التحكم الصحيح بمكونات الحمل وتموجه الصحيح وفق درجات الحمل بحيث لا يكون سهل وعدم حدوث التطور وليس صعبا ويؤدي إلى الحمل الزائد.

ومن هنا جاءت أهمية البحث وهي الارتقاء بلاعبي كرة السلة للشباب أولا وباللعبه ثانيا من خلال وضع البرامج العلمية المقننة والمناسبة للفئة العمرية وهي الشباب أملين في إيصال المعلومة الحقيقة لمدرينا حول كيفية تشكيل الحمل التدريبي وما هي أفضل تلك التشكيلات وبيان أهميتها في تموج الحمل التدريبي.

1-2 مشكلة البحث.

هناك حقائق علمية مجهولة من قبل بعض مدرينا وا إذا بالغنا في الأمر وقلنا الأغلبية منهم في عدم معرفة ماهية أفضل تشكيلات الحمل التدريبي المناسبة للارتقاء بلاعبي كرة السلة الشباب. وبرغم أن كل تشكيلة لها أسس وقواعد في تحقيق أهدافها إلا أن عدم معرفة تلك الأمور المهمة سوف ينشئت تفكير المدرب على معرفة أفضل تلك التشكيلات ومدى أهميتها.

ومن هنا جاءت مشكلة البحث من خلال وضع برنامج تدريبي خلال فترة الأعداد الخاص وتجريبية بتشكيلة الحمل البدني (1:1) وبيان مدى أهمية في رفع المستوى المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة الشباب أملين قد وضعنا جانب علمي بيد مدرينا لمعرفة دور التشكيلات للحمل التدريبي في رفع مستوى لعبة كرة السلة

1-3 أهداف البحث:

1- وضع منهج تدريبي مقترح خلال فترة الأعداد الخاص وتطبيقه بتشكيلة حمل (1:1) لتطوير الأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة الشباب.

2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح خلال فترة الأعداد الخاص وفق تشكيلة حمل (1:1) لتطوير الأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة الشباب.

3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في تطوير الاداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة الشباب.

1-4 فروض البحث:

1- البرنامج التدريبي المقترح خلال فترة الأعداد الخاص وفق تشكيلة حمل (1:1) له تأثير ايجابي في تطوير الأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة الشباب.

2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة لعينة البحث في تطوير الأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة الشباب.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي فئة الشباب نادي أعمارهم الرياضي بأعمار (18 سنة فما دون) بكرة السلة.
2-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية /جامعة ميسان.
3-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2012/2/15 ولغاية 2012/7/15.

2- الدراسات النظرية .

1-2 الحمل التدريبي:-(1)

يعرف الحمل التدريبي بأنه " الجهد البدني والعصبي والنفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة الرياضية "عن محمد عثمان عن هارا ، وكما يعرف حمل التدريب "هو" الوسيلة الرئيسية المستخدمة للإخلال بحاله التوازن الداخلي المشار إليها ويمثل الحمل التدريبي أيضا شكل وهيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة والكثافة المستخدمة ،كما يعكس أيضا الفعالية الناتجة عن المثيرات الحركية على الوظائف الجسمانية والنفسية .ويرتبط الحمل التدريبي ارتباطا أساسيا بظاهرة التكيف حيث يعتبر الأداة والوسيلة المستخدمة للحصول على هذا التكيف كما يرتبط حمل التدريب أيضا بمجموعه كبيره من المبادئ الهامة والتي سوف نكتفي بالتطرق إلى بعض المبادئ الأساسية منها وهي

1- التكرار والاستمرارية.

2- العلاقة المثالية بين الحمل والراحة.

3- الزيادة التدريجية في الحمل على مدار السنة.

4- الوثبات في الحمل.

5- التغير في الحمل.

6- التقسيم الزمني والفني لخطة التدريب السنوي.

7- الفروق الفردية.

ويذكر أمر الله البساطي "لضرورة استخدام درجات متفاوتة من الحمل لتحقيق التكيف والارتقاء بمستوى الانجاز مهما تنوعت الدورات التدريبية واتجاهاتها في جميع الأنشطة الرياضية ولجميع الأعمار فهي تتبع تشكيل أساسي للحمل أو ما يسمى (دائرة الحمل) داخل الدورة والتي تمثل نسبة العمل: الراحة، فقد تكون ستة أيام تدريب: يوم واحد راحة.

ويكون تشكيل الحمل أو دائرة الحمل خلالها 1:1 ،أي حمل عالي في يوم يعقبه حمل منخفض في اليوم التالي أو 2:1 أي حمل عالي ليومين يعقبه حمل منخفض لاستعادة الاستشفاء (جلسة خاصة أو راحة)، ويتوقف اختيار نوع محدد من التشكيل على قدرات الفرد وتحقيق التكيف بما يتوافق وطبيعة النشاط التخصصي وظروف المنافسة واستخدام الاتجاهات المتنوعة لوحدات التدريب في دورة الحمل الأسبوعية له أهمية في ضرورة مسايرة الارتفاع بأحجام ومقادير الجرعات التدريبية حيث يسمح ذلك باقتصاد وقت الراحة من خلال

(1) مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجه:(مبادئ التدريب الرياضي) ، ط1، دار وائل للنشر،الأردن، عمان، 2005، ص36

الضغط على نظام وظيفي - طاقى مختلف من جلسة إلى أخرى وبالتالي يسمح له بالراحة مع التدريب في نفس الوقت لنظام آخر⁽¹⁾.

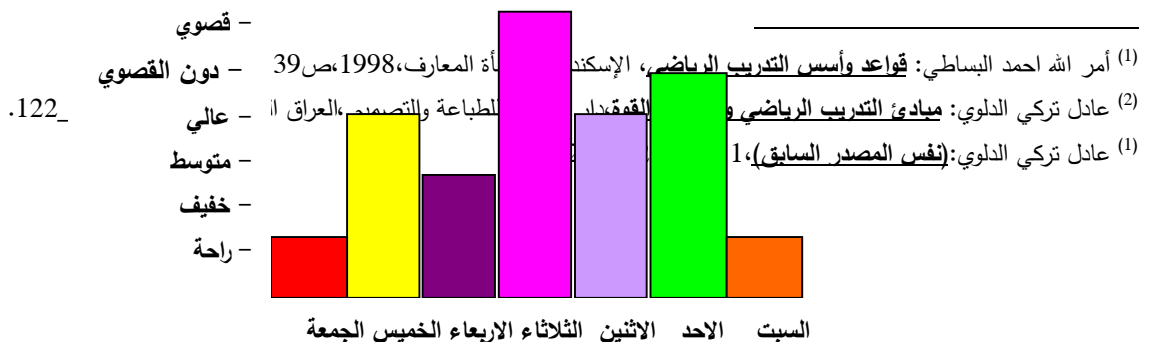
2-2 تشكيلات الحمل التدريبي:- (2)

ويذكر عادل تركي الدلوي⁽¹⁾ إن الغرض من تحقيق الهدف من التدريب يجب إن يكون مبنيا على الأسس العلمية الصحيحة في استخدام الحمل المناسب لهدف الوحدة التدريبية أو الوحدات التدريبية ويجب إن يكون توزيع (ترتيب) هذه الأحمال التدريبية بما يسمح لأجهزة الجسم بتحمل الأعباء الواقعة عليها جراه وبذلك يمكن إن يستخدم الفرد المتدرب جميع هذه الشدد من الأحمال التدريبية إلا أنها تكون موزعه بشكل مناسب يحقق الهدف من التدريب إما استخدام نوع واحد من الأحمال فإنه يودى إلى ركود مستوى المتدرب ويفقد التدريب محتواه ومن ذلك نستنتج إن القواعد الأساسية في رفع الحمل التدريبي يكمن بوجود علاقة ارتباط عالية بين مكونات التدريب الأخرى وفي حالة نجاحها تؤدي إلى التكيف الفسيولوجي وبالتالي رفع مستوى الرياضي. إما في حالة فشلها فلا يتحقق المستوى الرياضي المنشود وذلك عندما يكون مقدار العمل المستخدم اقل من إمكانية الرياضي .

إما إذكان الحمل اعلي من إمكانيته فان النتائج تكون سلبية ليس على المستوى الرياضي فقط وإنما على الجانب الصحي له أيضا وبذلك فان أشكال الأحمال التدريبية يجب إن تأخذ الشكل التموجي بالعلاقة بين الوحدات التدريبية أي إن ذلك يعني إن درجات أحمال التدريب المتتالية لابد إن ترتفع وتنخفض ولا تسير بوتيرة واحده ويكون هو الشكل الأمثل لتخطيط التدريب ويكون هذا التآرجح مبني على أساس الهدف من الوحدة التدريبية أو مجموع الوحدات المتتالية .

ومن نماذج التشكيلات مع التموجات للأحمال التدريبية :- تشكيل حمل 1:1⁽¹⁾

- ويعني إن تكون شدة الحمل التدريبي الأول تختلف عن شدة الحمل التدريبي الثاني إما بل زيادة أو النقصان:-
- اليوم الأول حمل قصوي واليوم الثاني متوسط.
 - أو اليوم الأول حمل دون القصوي واليوم الثاني حمل متوسط.
 - أو اليوم الأول حمل خفيف واليوم الثاني حمل دون القصوي.



شكل (1)

يوضح الشدد اليومية لأيام الأسبوع لتشكيل حمل (1 : 1)

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة التجريبية وذلك لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2- عينة البحث:

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم فريق محافظة ميسان بكرة السلة للشباب بعمر (15- 18) سنة والبالغ عددهم (8) لاعبين من اصل 12 لاعب وهم يشكلون نسبة (66.66%) .
ثم تم إجراء التجانس للعينة باستخدام معامل الاختلاف وكما موضح في جدول(1)

جدول (1)

يبين التجانس في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	مجموعة الحمل (1 : 1)		
		معامل الاختلاف	ع	س
1	القياسات الجسمية	الطول/ سم	0.56	1.78
2		الوزن/كغم	0.66	80.13
3		النبض وقت الراحة/عدد	1.75	60.38
4	المهارات الهجومية	المناولة الصدرية/درجة	0.09	20.63
5		المناولة بيد واحدة / درجة	0.09	16.5
6		الطبطة بتغير الاتجاه/ ثانية	1.78	10.06
7		التصويب المحتسب بنقطتين/ درجة	5.2	20.38
8		الرمية الحرة/ درجة	2.94	11.88
9		المتابعة/ عدد	1.03	33.87

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ساعات توقيت عدد (4) نوع Sewan و صفارة تحكيم عدد(4).
- حاسبة الكترونية عدد(2) نوع KenKo.
- جهاز كمبيوتر لابتوب عدد(3) نوع Dell.
- كرات طبية عدد(8).
- كرات سلة عدد (8).
- شريط قياس.
- جهاز لقياس الوزن والطول.
- دراجات ثابتة.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد المهارات الهجومية

ونظراً لأهمية جميع المهارات لأي لعبة رياضية ومنها لعبة كرة السلة ولصعوبة قياسها بصورة اجمالية لذا لابد من تحديد اهم تلك المهارات للفئة العمرية وهم الشباب ولكثرة المصادر والمراجع⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾ التي تحدد المهارات الهجومية الضرورية للاعبين كرة السلة قام الباحث بالاعتماد على تلك المصادر في تحديدها.

3-4-2 الاختبارات المهارية الهجومية:

أولاً: الطبطة بتغيير الاتجاه:⁽⁴⁾

ثانياً: المناولة الصدرية:⁽⁵⁾

ثالثاً: اختبار دقة التمرير بيد واحدة من الأعلى:⁽⁶⁾

(1) علي عاشور عبيد: تأثير تمارين الدفاع الضاغظ في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة- كلية التربية الرياضية، 2008

(2) مهند عبد الستار عبد الهادي: مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، 2005.

(3) علي مطير حميدي: تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة، جامعة البصرة - كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، 2005.

⁴ فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: كرة السلة، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص 229.

⁵ محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين؛ الحدث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 124-125.

(6) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم : ؛ (مصدر سبق ذكره)، 1987 ص 221.

رابعاً : المتابعة الهجومية:(7)

خامساً : التصويب بالقفز بنقطتين:(8)

سادساً : اختبار التصويب من خلف خط الرمية الحرة(20 رميات)(9)

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:

استند الباحث في الأسس العلمية للاختبار بعد التشاور مع المشرف والمقابلات الشخصية التي أجريت مع الخبراء باختيار الاختبارات المقننة والمستخدمه في البحوث السابقة والمصادر الموثوقة والتي لا تحتاج إلى الأسس العلمية للاختبارات.

3-4-4 التجارب الاستطلاعية:

3-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى.

قام الباحث بتاريخ 21/2/2012 المصادف يوم الثلاثاء بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة مكونة من (12) لاعب وذلك لتطبيق الاختبارات المهارية.

3-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بتاريخ 10/3/2012 المصادف يوم السبت بتطبيق التمرينات المقترحة على عينة البحث لتشكيل الحمل (2 : 1) وذلك لغرض تقنين التمرينات ومعرفة الوقت المناسب لها ومدى ملائمتها إلى عينة البحث.

3-5-3 التجربة الميدانية:

3-5-3-1 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بتاريخ 13/3/2012 يوم الثلاثاء بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث المهارية وذلك لجمع البيانات والمعلومات للوقوف على مستوى لاعبي عينة البحث والتهيؤ للبدء بالمنهج التدريبي.

3-5-3-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتاريخ 18/3/2012 المصادف يوم الأحد الساعة الثالثة مساءً وعلى قاعة كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان بتطبيق المنهاج التدريبي على عينة البحث وبمعدل خمسة أيام أسبوعياً وبواقع وحدة تدريبية يومياً ولمدة ساعتين.

3-5-3 الاختبارات البعدية:

بعد إن انتهى الباحث من تطبيق منهجه التدريبي المصادف 5/6/2012 قام بعده بعدها بيومين بإجراء الاختبارات البعدية في يوم 8/6/2012

3-6 المنهج التدريبي المقترح :

(7) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم : ؛ (مصدر سبق ذكره)، 1987، ص237.

(8) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم : ؛ (مصدر سبق ذكره)، 1987، ص201.

(9) فائز بشير حمودات و مؤيد عبد الله جاسم (مصدر سبق ذكره)، 1987، ص209-210.

تم أعداد تـمـرـيـنـات البرنامج التـدريـبي من خـلـال خـبـرة الباحث كـلـاعـب سـابـق ومـدرب دولي وبـالـاسـتـناد على المـراجـع والمـصـادر العـربـية والأجـنـبـية والمـناهـج التـدريـبـية السـابـقة الـتي حـصـل عـلـيـها البـاحـث وتـوضيـحاً لمـحتـويـات البرنامج التـدريـبي فـإنـها تـتـدرج فـيـما يـأتـي:

1. أن الزمن الكلي للوحدة التدريبية للمدرب هو (120/دقيقة) للوحدة التدريبية أي (2 ساعة) يومياً ومجموع الزمن خلال الأسبوع هو (10 ساعة) أي (600 دقيقة) أسبوعياً ومجموع زمنها الكلي في (12 أسبوع) هو (7200/دقيقة) أي (120/ساعة) مقسمة وحسب الجدول المعد من قبل المدرب (*).

2. أستغرق زمن تطبيق البرنامج التدريبي (12 أسبوع) وبمعدل (5/وحدات) تدريبية أسبوعياً هي أيام (الأحد، الاثنين والثلاثاء والأربعاء والخميس). زمن كل وحدة تدريبية (120/دقيقة) ومجموع الوحدات التدريبية خلال ثلاثة أشهر هي (60/وحدة تدريبية) زمنها الكلي هو (7200) دقيقة أي (120 ساعة) لتدريبات القوة العضلية بأنواعها والتمارين الخاصة والتمرينات المهارية والخطية بكرة السلة. مراعيًا بذلك الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث المرحلة العمرية والعمر التدريبي وقابليتهم البدنية والحركية الخاصة مستعينا بأراء الخبراء في علم التدريب الرياضي ومدربي كرة السلة.

وكانت التمرينات تعطى في الزمن الرئيسي الذي كانت مدته (80/دقيقة) وقد كان في فترة الإعداد الخاص، وكانت تمرينات البرنامج التدريبي خاصة لإعداد القدرات البدنية والمهارية الدفاعية والهجومية والأداء الخطي للاعبين وكلك التمارين للذراعين والجذع والرجلين تشابه في مساراتها المسارات الحركية للمهارات الأساسية بكرة السلة التي هي قيد الدراسة وتوزع الزمن الكلي بشكل متناسق بين التمرينات الخاصة.

جدول (2)

يبين شدد تشكيلة الحمل البدني (2: 1) خلال اثنا عشر أسبوعاً

الأسبوع	نموذج (1:1)
1	65
2	60
3	70
4	65
5	75
6	70
7	80
8	75
9	85
10	80
11	90
12	85

3. أن زمن الوحدة التدريبية الكلي هو (120/دقيقة) وكانت حصة الباحث واستخدم الباحث وقت الوحدة التدريبية البالغ (120/دقيقة) من بداية الوحدة حتى نهايتها خلال أثنى عشر أسبوع وفي كل أسبوع خمسة وحدات تدريبية، تتضمن تمارين للأداء البدني والمهاري والخططي بأنواعها، وكان الباحث قد أعطى الوحدات التدريبية إلى المدربين وكلاً حسب تشكيل الحمل الخاص به وكان الباحث يشرف على المدربين للتأكد من تطبيق المنهاج والتمرينات بالشكل الصحيح الذي أعده الباحث.

7-3 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الملائمة لمعالجة نتاجه وذلك باستخدام الحقيبة الإحصائية فئة (12)

لاستخراج البيانات الآتية:-

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- اختبار (t test).

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الهجومية قيد الدراسة لتشكيله الحمل (1:1).

جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وفق لتشكيله الحمل (1:1).

مجموعة الحمل (1:1)				الاختبارات	ت
قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي		
19.81	0.183	24.38	20.63	المناولة الصدرية	1
11.643	0.365	20.75	16.5	المناولة بيد واحدة	2
8	0.1	9.26	10.06	الطبطة بتغير الاتجاه	3
13.36	0.29	24.25	20.38	التصويب المحتسب بنقطتين	4
11	0.25	14.63	11.88	الرمية الحرة	5
11	0.25	36.63	33.87	المتابعة	6

* قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.89

من خلال ملاحظة جدول (3) تبين لنا ان تشكيله الحمل (1:1) قد احدثت تطوراً في الاداء المهاري الهجومي اذ كانت قيم (ت) للمحتسبة اكبر من الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويعد هذا التشكيل من الأحمال له صفة الاستمرارية والشدة العالية مما ولد لدى أفراد عينة البحث إلى تكيفات في الأداء وخصوصا في متطلبات الأداء المهاري فضلا عن احتواء المنهج التدريبي على تمارين ساعدت على تطوير الصفات الخاصة المرتبطة بالمهارات الأساسية حيث توجد علاقة وثيقة بين تنمية الاثنين معا وهذا ما يؤكده محمد حسن علاوي " أن الفرد الرياضي لم يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي"⁽¹⁾.

ويذكر مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا "أثبتت الأبحاث العلمية أن الأسلوب الأمثل لتشكيل درجات الحمل المتتالية خلال أي دورة من دورات الحمل التدريبية يجب أن يتبع الشكل الموجي (التموجي) ويعني أن درجات أحمال التدريب المتتالية لا بد أن ترتفع وتنخفض ولا تسير على وتيرة واحدة.... وأضافوا أيضا أن لكل حمل تدريبي هدف يرجى الوصول إليه ، فهناك على سبيل المثال هدف بدني أو هدف مهاري حركي أو هدف خطي ، وهذه الأهداف كي تتحقق لا بد إن يقدم الحمل الخاص بكل منها بدرجة مناسبة حتى يمكن إن يتحقق الهدف"⁽¹⁾.

ويرى حسين علي العلي وعامر فاخر "تعتبر مرحلة التخطيط التدريب أساس النجاح والفشل في العملية التدريبية وان التدريب الرياضي يعتمد اعتمادا كليا على النواحي العلمية لذلك فان التخطيط له لا بد وان يقوم على دراسة وافية لجميع المجالات المرتبطة برفع مستوى الكفاءة الرياضية"⁽²⁾ كذلك احتواء البرامج وفي كل وحدة تدريبية على عدد من التمارين التي تعمل على تطوير أكثر من صفة بدنية مما يجعل البرنامجين أكثر شمولية كما أوضح (ألبالي) إن "التنمية الشاملة المتعددة الجوانب أساسا هاما للعملية التدريبية ، وتعد من المتطلبات الضرورية لبدء التدريب"⁽³⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

1-5 الاستنتاجات:-

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال التجربة الميدانية واستعماله للأساليب الإحصائية الأكثر ملائمة والتي استخدمت في تحليل النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:-
1- استخدام تشكيلات حمل (1:1) تعطي نتائج ناجحة في تطوير المستوى المهاري.
2- البرامج ذات الأسس العلمية واستخدام التشكيلات المناسبة لنوع الهدف تعطي نتائج تحقق الهدف المطلوب سواء بدني أو مهاري أو خطي.

2-5 التوصيات:-

في ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحث يوصي بالآتي:-

(1) محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق: فسيولوجية علم التدريب، دار الفكر العربي، الاسكندرية 1969. ص 88-89.

(1) مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن، ط1، 2005، ص 86-91.

(2) حسين علي العلي وعامر فاخر: قواعد تخطيط التدريب الرياضي، مكتب الكرار للطباعة، بغداد، 2006، ص 83.

(3) عويس ألبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار G.M.S للطباعة والنشر، 2000.2000، ص 57.

- 1- اعتماد المنهج المقترح المبني وفق أسس علمية وذات تشكيلات حمل مناسبة لنوع الهدف سواء بدني أو مهاري لما لها من نتائج مرجوة في زيادة المستوى البدني والمهاري وفاعلية الأداء للاعبين داخل الملعب.
- 2- اعتماد تشكيلات الحمل البدني (1:1) في تدريب المهارات الأساسية الهجومية في الدائرة التدريبية لكونها ذات تأثير مباشر في رفع المستوى المهاري لفئة الشباب .
- 3- اعتماد تشكيلات الحمل البدنية والمهارية في البرامج التدريبية لكونها تساعد في تطوير فاعلية الأداء للاعبين الشباب.

المصادر

- أمر الله احمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998.
- حسين علي العلي وعامر فاخر: قواعد تخطيط التدريب الرياضي: مكتب الكرار للطباعة، بغداد، 2006.
- عويس أجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، دار G.M.S للطباعة والنشر، 2000.
- عادل تركي الدلوي: مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة، دار الضياء للطباعة والتصميم، العراق النجف، 2011.
- علي عاشور عبيد: تأثير تمرينات الدفاع الضاغظ في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة- كلية التربية الرياضية، 2008.
- علي مطير حميدي: تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة، جامعة البصرة -كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، 2005.
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: كرة السلة، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجة: (مبادئ التدريب الرياضي) ، ط1، دار وائل للنشر، الأردن، عمان، 2005.
- مهند عبد الستار عبد الهادي: مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، 2005.
- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين؛ الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية. ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص124-125.
- محمد يوسف الشيخ وباسين الصادق: فسيولوجية علم التدريب، دار الفكر العربي، الاسكندرية 1969.

ملحق (1) يبين نموذج لوحدة تدريبية بكرة السلة

زمن الوحدة التدريبية: (120/د)

المرحلة : الإعداد الخاص.

أهداف الوحدة: تنمية السرعة-الأداء المهاري -الأداء الخطي

الأسبوع ورقم الوحدة : الأول (1)

الأجهزة والأدوات:

الشدة: (65)

الراحة بين التكرارات المجاميع	تشكيل الحمل (1:1)		التمرينات	أقسام الوحدة
	الحجم	الشدة		
رجوع النبض (120-130) ض/د			- السير-تمارين تمطيه-هروول حول ملعب السلة - التعجيل على طول الملعب - مناولة مع الزميل - أداء تهديف سلمي مع الزميل - الطبطبة بين الشواخص - أداء حركات دفاعية بدون كرة	1-التمهيدي - الإحماء العام - الإحماء الخاص
	2×4	%65	1- طبطبة بين الشواخص ثم مناولة على الحائط واستلام الكرة ثم التهديف بالففز على السلتين	2- القسم الرئيسي - البدني - المهاري - الخططي
	2×4		2- أداء مناولة مع الزميل على طول الساحة والتهديف ذهابا وإيابا	
	2×3		3- لعب (1×1)	
	3×10		4- وقوف، الذراعان خلف الرقبة، حمل الثقل على الكتفين،رفع الكعبين للأعلى .	
3×13	5- الاستلقاء على الظهر رفع الجذع وخفضه على المصطبة			
تمارين تهدئه وتنفس				3- القسم الختامي

نموذج لوحدة تدريبية بكرة السلة

المرحلة : الإعداد الخاص.

الأسبوع ورقم الوحدة : الأول (2)

القوة الانفجارية- الأداء المهاري -الأداء الخططي)

زمن الوحدة التدريبية: (120/د)

أهداف الوحدة: (تنمية القوة المميزة بالسرعة-

الشدة: (70)

الأجهزة والأدوات:

الراحة بين التكرارات المجاميع	تشكيل الحمل (1:1)		التمارين	أقسام الوحدة
	الشدة	الحجم		
رجوع النبض (120-130) ض/د			- السير-تمارين تمطيه-هرول حول ملعب السلة - التعجيل على طول الملعب - مناولة مع الزميل - أداء تهديف من خط الرمية الحرة - الطبطبة بين الشواخص - أداء حركات دفاعية بدون كرة داخل منطقة الثلاث نقاط	1-التمهيدي - الإحماء العام - الإحماء الخاص
	2×5	%70	1- طبطبة بين الشواخص ثم مناولة على الحائط واستلام الكرة ثم التهديف بالقفز على السلتين	2- القسم الرئيسي
	2×6		2-أداء مناولة مع الزميل على طول الساحة والتهديف ذهابا وإيابا	-البدني
	2×4		3- لعب (1×1)	-المهاري
	3×12		4- وقوف، الذراعان خلف الرقبة، حمل الثقل على الكتفين،رفع الكعبين للأعلى .	-الخططي
3×15	5- الاستلقاء على الظهر رفع الجذع خفضه على المصطبة.			
تمارين تهدئه وتنفس				3- القسم الختامي