

تأثير التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها على مستوى
الأداء المهاري الدفاعي للاعبين المتقدمين
بكرة السلة

السيد زهير سالم عبد الرزاق

ا.د حيدر عبد الرزاق كاظم

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

الملخص العربي:

تأتي أهمية البحث في تجريب أسلوب التدريب المركب الذي تدمج فيه تمارين الاثقال واللايومترك معاً لما لها من دور بتطوير القوة المميزة بالسرعة والتي تؤثر في مجال لعبة كرة السلة ولاسيما عند الأداء المهاري الدفاعي والذي سبق ان أثبت ان هذا الأسلوب ناجح في العاب رياضية أخرى مثل الساحة والميدان والمصارعة وكرة القدم وكرة اليد، مشكلة البحث جاءت خلال متابعتهم للمباريات المحلية على مستوى المحافظة وبعض مباريات الدوري العراقي أن مستوى الأداء للاعبين يبدأ بالانخفاض حتى يصل في الربع الأخير إلى عدم القدرة على الأداء بشكل جيد للمهارات. وهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة واثرها على مستوى الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة للمجموعة التجريبية . وفرض الباحثان تأثير ايجابي للتدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة للمجموعة التجريبية .

وتم استنتاج بان استخدام أسلوب التدريب المركب له دور كبير في رفع مستوى القوة بأنواعها (القوة المميزة بالسرعة) لاجزاء الجسم المختلفة (الذراعين والرجلين) للاعبين كرة السلة المتقدمين . وتم التوصي بضرورة استخدام التدريبات بأسلوب التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة السلة .

واعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحثان والمطبقة في منهاج المدرب لتطوير مستوى القوة المميزة

بالسرعة

The impact of the training compound for the development of speed-strength and its
impact on the level of
Performance skills defensive players applicants
Basketball

A. Dr. Haidar Abd AL Razzaq Kadhim

Mr. Zuhair Salem Abdul Razzaq

The importance of research in the workout style training compound that incorporate the exercises weightlifting and Allaaometruc together because of their role to develop speed-strength and affecting in a basketball game , especially when the performance skills of defense and that has already been proved that this method is successful in other sports such as track and field wrestling , football, handball , research problem came during a follow-up to the games local county level and some of the league matches of Iraq that the level of performance of the players begin to decline until it reaches in the fourth quarter to an inability to perform well for the skills . , and the goal of research is to identify the impact of the training compound for the development of power characteristic speed and its impact on the level of performance skills defensive basketball for the experimental group . And the imposition of the researchers and the presence of a positive effect of the training compound for the development of speed-strength and performance level defensive basketball skills for the experimental group . It was concluded that the use of composite training method has a big role in raising the level of force of all kinds (speed-strength) to different parts of the body (arms and legs) for basketball players applicants . Recommendation was the need to use compound exercises style training to develop speed-strength for basketball players . And the adoption of exercises prepared by researchers and applied in the curriculum coach to develop the level of speed-strength

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

ويعد تنوع طرائق التدريب وأساليبه احد أهم الأسباب التي دفعت العلماء لدراستها والعمل على دفعها نحو التجديد والتطوير بما يتناسب مع الإمكانيات والقدرات البشرية وأن هذه الطرائق والأساليب تضع من أهدافها مدى مناسبتها لكل لعبة أو نشاط حيث أنها ذات تأثير متفاوت يضعه المختصون ضمن خططهم نحو تنمية كل الصفات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية وظهر ذلك واضحاً نتيجة تطور المستوى البدني والمهاري العالي لدى لاعبي كرة السلة فإن هذه اللعبة من الألعاب الفرقية التي تحتاج إلى تطور صفات عديدة وبما يتلاءم مع خصوصية اللعبة ، حيث تمثل القدرات البدنية الاساسية مثل القوة العضلية والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد إذ يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفه عامه على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات البدنية ذات العلاقة بالمهارة وعلى ذلك تعمل طرائق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب .

فلاعب كرة السلة يحتاج إلى تطور بعض الصفات الخاصة وينسب ملائمة تجعل منه قادراً على الأداء الأمثل . وتعد القوة العضلية من الصفات المهمة والضرورية التي يجب إن يتمتع بها لاعب كرة السلة التي يظهر استخدامها في العديد من المهارات الهجومية والدفاعية بكرة السلة لذا يتطلب إيجاد طرائق وأساليب تدريبية مناسبة تراعى فيها خصوصية هذه اللعبة .

ومن هنا تأتي أهمية البحث في تجريب أسلوب التدريب المركب الذي تدمج فيه تمارين الاثقال واللايومترك معاً لما لها من دور بتطوير القوة المميزة بالسرعة والتي تؤثر في مجال لعبة كرة السلة ولاسيما عند الأداء المهاري الدفاعي والذي سبق ان أثبت ان هذا الأسلوب ناجح في العاب رياضية أخرى مثل الساحة والميدان والمصارعة وكرة القدم وكرة اليد وبذلك سوف نضع معلومة علمية بيد مدربيننا يمكن استخدامها وفق الأسلوب العلمي بالإضافة لبيان دور وأهمية الأدوات التدريبية التي سوف تصنع وفق ما يحتاجه هذا الأسلوب التدريبي وخصوصية لعبة كرة السلة ، وبذلك قد أسهمنا في رفع مستوى الرياضة في بلدنا ولاسيما لعبة كرة السلة .

١-٢- مشكلة البحث:

لذا فقد وجد الباحثان ومن خلال متابعتهم للمباريات المحلية على مستوى المحافظة وبعض مباريات الدوري العراقي أن مستوى الأداء للاعبين يبدأ بالانخفاض حتى يصل في الربع الأخير إلى عدم القدرة على الأداء بشكل جيد للمهارات ، ويرى الباحثان إن احد أسباب هذا الانخفاض ربما يرجع إلى ضعف صفة القوة أو الاحتفاظ بها خلال المباريات والذي يرجع إلى عدم استخدام الأسلوب العلمي الأمثل من حيث استخدام أدوات التدريب أو أساليب وطرائق التدريب الحديثة والمناسبة لهذه الصفة البدنية وأنواعها المختلفة.

ومن خلال البحث والتقصي في المصادر والانترنت وجد الباحثان بأن هناك طريقة أثبتت نجاحها في ميادين أخرى مثل المصارعة والساحة والميدان ألا وهي التدريب المركب الذي يعتمد على أداء تمارين الإثقال تتبعها مباشرة تمارين البلايومترك لتنمية القوة المميزة بالسرعة وسوف تعد المنفذ الرئيس للباحث في تدريب لعبة كرة السلة . وتطوير مستوى الأداء المهاري الدفاعي من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة والضرورية لهذه اللعبة ومكوناتها الفنية والخطية أملين أن نكون قد توصلنا لحل مشكلة البحث والارتقاء بمستوى لاعبينا البدني المهاري .

١-٣- أهداف البحث

- ١- التعرف على تأثير التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة واثرا على مستوى الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة للمجموعة التجريبية
- ٢- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقوة المميزة بالسرعة ومستوى الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة للمجموعة الضابطة والتجريبية .
- ٣- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقوة المميزة بالسرعة ومستوى الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة .

١-٤- فروض البحث

- ١- وجود تأثير ايجابي للتدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة للمجموعة التجريبية .
- ٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة .
- ٣- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة .

١-٥- مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي البصرة المتقدمين بالدرجة الثانية بكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠١١ / ٢٠١٢

١-٥-٢ المجال المكاني : قاعة هيئة شباب ورياضة الأصمعي

١-٥-٣ المجال الزمني : للمدة من ١٥ / ٤ / ٢٠١٢ ولغاية ١٥ / ٦ / ٢٠١٢

٢ - ١ - ٣ مفهوم التدريب المركب (١) (٢)

لكي نميز بين الطريقة التدريبية والاسلوب التدريبي فأننا نلاحظ هناك دمجاً بالمفهومين غير ان الطريقة تعد ثابتة وتم بناؤها وفق نظريات ومفاهيم علم التدريب ، اما الاسلوب فهو متغير ويتبناه مستخدمه وفق ما يراه او يخدم عينة او تدريب ، ولكي نوحّد المصطلحات العلمية يرى الباحث لابد من تغيير كلمة طريقة التدريب المركب الى أسلوب التدريب المركب ، ولهذا فأن مفهوم أسلوب التدريب المركب يرجع الى عام

(١) http://www.Shabab_nahda.com/forum/showthread.php?6826

(٢) نوال مهدي العبيدي وآخرون : التدريب الرياضي ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، ٢٠٠٩ ، ١٣٧

(١٩٨٦) حينما قام المدربون بصياغة ما كتبه (فرخسنسكي) عام (١٩٦٦) في شكل تقرير الى معهد موسكو الرياضي لاستخدامه وتطبيق التدريب المركب على الرياضيين السوفيت وذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الاعداد ويمكن ان نفهمه من خلال ما يأتي :-

١. ان التدريب المركب يعني مزج تدريبات المقاومة مع تدريبات البلايومترك وذلك بهدف الحصول على نتائج أفضل ، أي اداء تدريبات الاثقال مع تدريبات البلايومترك في نفس الوحدة التدريبية ولا يتم استخدام تدريبات البلايومترك بهدف الاحماء لتدريبات الاثقال بل يتم استخدامها بين مجموعات الاثقال او كجزء رئيس داخل تدريب مجموعة الاثقال وهذا ما يطلق عليه التدريب المركب ومن خلاله يستطيع الرياضيون الحصول على أفضل نتائج تدريبهم .

٢. انه يعني استخدام المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة تؤدي في النهاية الى تحسين القدرة العضلية .

٣. هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة ويمكن ان تكون تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البلايومتري في المجموعة التدريبية نفسها على ان تتشابه بايوميكانيكاً .

٤. كذلك فإنه أسلوب استراتيجي يمكن خلاله تحقيق اقصى استفادة ممكنة من تمرينات البلايومترك بعد أداء تدريبات الأثقال الذي يماثله في المجموعة نفسها. (١)

٢ - ١ - ٣ - ١ الحمل التدريبي للتدريب المركب (٢)

اما تشكيل الحمل التدريبي المركب فيجب ان تكون الشدة عالية لكل من تدريبات الاثقال والبلايومترك وهذا يعني ان الحجم يجب ان يكون منخفضاً بما فيه الكفاية وذلك لتجنب حدوث الاعياء لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة عن طريق تشابه التمرينات المستخدمة في الاثقال مع التمرينات المستخدمة في تدريبات البلايومترك في الاداء الحركي والعضلات المستخدمة في كل تمرين ، ان عدد التكرارات في كل مجموعة يتحدد تبعاً للهدف من التدريب بالأثقال إذ إن المجموعات والتكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية .

- في تدريبات الاعداد العام تكون المجموعات (٣ - ٥) مجموعات والتكرارات من (٨ - ١٢) تكراراً
- اما في مرحلة القوة تكون المجموعات (٣ - ٥) مجموعات والتكرارات من (٢ - ٦) تكرارات .
- اما مرحلة القوة المميزة بالسرعة فتكون المجموعات (٣ - ٥) مجموعات والتكرارات من (٢ - ٥) تكرارات .

- وتؤدي التدريبات المركبة من (١ - ٣) مرات اسبوعياً مع فترات استشفاء تتراوح من (٤٨ - ٩٦) ساعة بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات التقوية في المجموعة العضلية نفسها

٣ - منهجية البحث واجراءاته الميدانية

(١) نوال مهدي العبيدي وآخرون : نفس الصدر السابق : ٢٠٠٩ □ ١٣٧ .

(٢) http://www.Shabab_nahda.com/forum/showthread.php?6826

٣ - ١ منهج البحث

اختار الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لانه يتناسب مع مشكلة البحث وتحقيق اهدافه .

٣ - ٢ مجتمع البحث وعينته

فرق تشارك في الدوري ضمن المحافظة تم اختيار فريق نادي البصرة الرياضي بالطريقة العمدية لكونه حاصلًا على المركز الأول في المحافظة وهو يشكل (١٢.٥ %) من مجتمع البحث وبلغ عددهم (١٢) لاعباً تم توزيعهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية إذا تم تقسيم اللاعبين الى مجموعتين بحيث تم توزيعهم الى (٦) ضابطات و (٦) تجريبات بعدها تم تجانس العينة داخل كل مجموعته وتكافؤ العينة بين المجموعتين كما هي في جدول (١) .

جدول رقم (١)

يبين تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين بالاختبارات والقياسات في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم T		المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	الاختبارات والقياسات	
	الجدولية	المحتسبة	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س			
غير معنوي	٢.٢٣) (عند درجة حرية (١٠) (واحتمال خطأ ٠.٠٥	٠.٣٤	١٥.٣٨	٠.٨٢	٥.٣٣	١٣.٥٦	٠.٧٥	٥.١٦	سنة	العمر التدريبي	القياسات الانثروبومترية
غير معنوي		٠.٣٧	٣.٧١٧	٦.٨٤	١٨٤	٣.٦٢	٦.٦٧	١٨٤.١٦	سم	الطول	
غير معنوي		٠.٣٧	١٩.٤٣	١٤.١٩	٧٣	١٨.٩٢	١٣.٨٨	٧٣.٣٣	كغم	الوزن	
غير معنوي		١.٢١	٠.٥١	٠.٥١	٢٠.٣٣	٣.٦	٠.٧٥	٢٠.٨٣	ثانية	التحرك الدفاعي	الاختبارات المهارية الدفاعية
غير معنوي		٠.٤١	١.٨٥	٠.٤١	٢٢.١٦	٣.٦٧	٠.٨٢	٢٢.٣٣	عدد	سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية	
غير معنوي		١.٢٦	١٨.٩٨	٠.٤١	٢.١٦	٢٢.٤	٠.٤١	١.٨٣	عدد	قطع الكرة من الطيطة	
غير معنوي		٠.٧٨	٤.٩٣	٠.٥١	١٠.٣٣	٦.٩٢	٠.٧٥	١٠.٨٣	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
غير معنوي		٠.٨٢	٥.٣٥	٠.٨٣	١٥.٥	٢.٧	٠.٤١	١٥.١٦	عدد	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
غير معنوي		٠.٥	٠.٤٨	٠.٠٢	٤.١٢	١.٤٥	٠.٠٦	٤.١١	متر	القوة الانفجارية للذراعين	
غير معنوي		١.٥٨	٠.٤٧	٠.٠١	٢.١٠	٠.٤٧	٠.٠١	٢.١١	متر	القوة الانفجارية للرجلين	

٣ - ٣ - ٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة :

. ملعب كرة سلة قانوني

- .كرات سلة قانونية عدد (٤) نوع Molten
- .شريط قياس بلاستيك طوله ٢ م
- .ساعة توقيت الكترونية عدد (٢) (Sony)
- .شواخص عدد (٨) مختلفة الارتفاعات
- .وسائل تثقيف لاصقة من القماش للذراعين والرجلين عدد (١٢)
- .أوزان مختلفة من الرصاص
- .جهاز الكتروني لقياس الوزن (Samsung)
- .صناديق بأرتفاع (٩٠) سم
- .كرة طبية بوزن (٥) كغم
- .شواخص مختلفة الارتفاعات (٤) بأرتفاع ٧٠ سم و (٢) بأرتفاع ٨٠ سم و (٨) بارتفاعات متساوية

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ صنع وسائل التثقيف

وهي عبارة عن أدوات مصنعة من القماش تحتوي على فتحات توضع بداخلها قطع من القماش مصممه على شكل خانات لوضع الأوزان المناسبة داخلها ثم تغلق بواسطة قماش يحتوي على أشرطة لاصقة لضمان عدم سقوط الأوزان أثناء الحركة ولغرض تثبيتها على الذراعين والرجلين بأحكام صممت على الجوانب قطع من الحبال مصنوعة من البلاستيك وهي على شكل أربطة تعمل على تثبيت الوسيلة بشكل جيد وتناسب مع حركة الذراعين والرجلين وبعد صنعها وإجراء التجربة الاستطلاعية لبيان مدى ملاءمتها لعينة البحث وعدم أعاقه الأداء المثالي للمهارة أو التمرينات البدنية تم تجربتها في التجربة الاستطلاعية على عينة البحث الاصلية من نادي البصرة الرياضي كما في ملحق (١) لبيان مدى صلاحيتها وتحقيق أهداف البحث المرجوة وبعد التأكد من الشكل النهائي تم استخدامها في التدريبات المستخدمة والصور المبينة في أدناه توضح وسائل التثقيف



صورة (١)

توضح شكل الوسيلة التدريبية مع الازان

٣ - ٤ - ٢ الاختبارات المستخدمة في البحث

١- ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي (الشناو) في ١٠ ثانية (١)

٢- ثني ومد الركبتين في ٢٠ ثانية .

٣- اختبار التحرك الدفاعي (٢)

٤- اختبار سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية (٣)

٥- اختبار قطع الكرة من الطبطبة (٤)

٣ - ٤ - ٣ التجارب الاستطلاعية

٣ - ٤ - ١ التجربة الاستطلاعية الأولى

قام الباحثان بتاريخ ٢٠١٢/٤/١٥ بتطبيق بعض التمرينات بأستخدام أدوات التثقل بتطبيقها على مجموعته من عينه البحث الأصلية وذلك لبيان مدى ملائمتها وصلاحيتها وعدم ترك أي معوقات تؤثر على حركة اللاعب او مساره الحركي .

٣ - ٤ - ٣ التجربة الاستطلاعية الثابتة

قام الباحثان بتاريخ ٢٠١٢/٤/١٨ بتطبيق التمارين المستخدمة بالبحث على مجموعة من عينة البحث الأصلية لغرض تقنينها ومعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة في تطبيقها .

٣ - ٤ - ٤ التجربة الميدانية

٣ - ٤ - ٤ - ١ الاختبارات القبلية

تم تطبيق الاختبارات القبلية وفق ما يأتي :-

١- الاختبارات المهارية الدفاعية تم تطبيقها بتاريخ ٢٠ / ٤ / ٢٠١٢

٢- الاختبارات البدنية تم تطبيقها بتاريخ ٢١ / ٤ / ٢٠١٢

٣ - ٤ - ٤ - ٢ تطبيق التمرينات

تم تطبيق التمرينات بتاريخ ٢٤ / ٤ / ٢٠١٢ وأنتهت بتاريخ ١٢ / ٦ / ٢٠١٢

٣ - ٤ - ٤ - ٣ الاختبارات البعدية

تم تطبيق الاختبارات البعدية وفق ما يأتي :-

١- الاختبارات المهارية الدفاعية تم تطبيقها بتاريخ ١٤ / ٦ / ٢٠١٢

٢- الاختبارات البدنية تم تطبيقها بتاريخ ١٥ / ٦ / ٢٠١٢

٣ - ٥ التمرينات المستخدمة

من خلال الاطلاع على المصادر والمراجع السابقة قام الباحثان بإعداد تمرينات بدنية ملحق (٢) وذلك من اجل تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للاعبين المتقدمين بكرة السلة ، اذ قام الباحثان بأعطاء التمرينات في القسم الرئيس في المنهج التدريبي الخاص لمدرّب الفريق واشتملت التمرينات على تمارين التثقل فتراوحت شدة تمريناتها بين ٦٥ % - ٧٥ % وبتكرار (٢) لكل تمرين يكون بعدها فترة راحة حيث اعتمد

(١) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٩٧ ، ٣٤٤

(٢) علي عاشور عبيد : تأثير تمرينات الدفاع الضاغظ في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين المتقدمين لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية

الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٨ ، ٥٨

(٣) علي عاشور عبيد : نفس المصدر السابق : ٢٠٠٨ ، ٥٩

(٤) علي عاشور عبيد : نفس المصدر السابق : ٢٠٠٨ ، ٦٠

الباحثان على النبض كمؤشر للراحة البيئية بين التكرارات وبين المجاميع ، اذ بلغ عدد ضربات القلب بين التكرارات (١٣٠ - ٤٠ ض . د) وهي تعادل بالزمن (٣ - ٤) دقائق . أما الراحة بين المجاميع فكانت ما بين (١١٠ - ١٢٠ ض . د) وهي تعادل بالزمن من (٤ - ٥) دقائق ، وجاء اعتماد النبض كأساس لتحديد الراحة البيئية لكونه أكثر ثباتاً ودقة كما يؤكد ذلك (ريسان خريبط ومحمود الشاطي ١٩٩٧) (١) حيث يذكر " إن انتظام العمل يكون أكثر ثباتاً وبمستوى أفضل عندما تحدد الراحة البيئية عن طريق عودة النبض إلى (١٢٠) ضربة بالدقيقة " وهذا ما ذهب إليه (عصام عبد الخالق، ١٩٩٩) (٢) حيث قال " يعتبر النبض معياراً فسيولوجياً موضوعياً ومؤثراً صادقاً للدلالة على شدة المجهود المبذول وبما يتلاءم مع قابلية أفراد العينة للوصول إلى مرحلة الاستشفاء " . أما تمارين البلايومترك فتراوحت الشدة ما بين ٨٠ % - ٩٠ % ويتكرر (٢) لكل تمرين ، حيث تم تطبيق التمارين بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة .

تم توضيح أهمية الراحة للاعبين إذ للراحة دور كبير وتأثير على تنمية القوة وعدم تذبذبها لان التعب يؤدي إلى هبوط مستوى القوة وبالتالي يؤثر في مستوى الأداء وهذا ما يشير إليه (قاسم المندلوي ، ١٩٩٧) (١) " أن تكون فترات الراحة مناسبة لان فترة الراحة القصيرة تؤدي إلى حصول التعب وبالتالي تطوير مطاولة القوة " وتم توزيع التمارين على وحدة تدريبية واحدة في الأسبوع وهي يوم الثلاثاء .

وقد رأى الباحث ان تعطى التمارين بصورة متعاقبة للذراعين والرجلين مع مراعاة شروط وخصائص التدريب المركب مع تغيير نسب الشدد والحجوم والراحة بما يتلاءم مع عينة البحث ومستواهم التدريبي ، وبعد إكمال التمارين بالشكل النهائي تم تقييمها من السادة الخبراء والمختصين كما هو في ملحق (٣) . وقد رأى الباحثان ان تعطى التمارين بصورة متعاقبة للذراعين والرجلين مع مراعاة شروط وخصائص التدريب المركب مع تغيير نسب الشدد والحجوم والراحة بما يتلائم مع عينة البحث ومستواهم التدريبي .

٣ - ٦ الوسائل الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وذلك لاستخراج :-

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (T) للعينات المترابطة
- اختبار (T) للعينات غير المترابطة
- معامل الاختلاف
- النسبة المئوية

٤ - عرض ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية القبليّة والبعديّة

(١) ريسان خريبط ومحمود الشاطي : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، مكتب نون للتخصير الطباعي ، بغداد ، ١٩٩٧ ، ٣٩٨

(٢) عصام عبد الخالق : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ٦٤ ps

(١) قاسم المندلوي و محمود الشاطي : التدريب الرياضي والارقام القياسية ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٩٧ ، ٩١ ps

جدول (٢)

يبين نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية (البدنية) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	الاختبارات البدنية
قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي		
٩.١٢	٠.٣١	١٣.١٦	١٠.٣٣	٦.٣٣	٠.٢١	١٢.١٦	١٠.٨٣	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
١٧.٦٨	٠.١٦	١٨.٣٣	١٥.٥	٨	٠.٢٥	١٧.١٦	١٥.١٦	عدد	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

ومن خلال العرض السابق نلاحظ أن هناك تطوراً للمجموعة الضابطة ويرجع سبب ذلك إلى انتظام العينة بالتدريب المتواصل من دون انقطاع أدى إلى الاحتفاظ بالمستوى البدني وتطوره . كذلك انتظام المجموعة الضابطة بالتدريب وفق أسلوب مخطط له مسبقاً الأمر الذي ساعد على التطور البدني والمهاري وهذا ما يؤكد (حنفي محمد مختار، ١٩٩٨) (١) "ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفة البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية ."

أما المجموعة التجريبية فقد كان سبب تطورها يرجع إلى الأسلوب التدريبي المستخدم من الباحث والذي تضمن التمرينات المناسبة والمختارة بصورة علمية والمطبقة بصورة منتظمة من عينة البحث وهذا يدل على تحقيق الأهداف الموضوعية للبحث .

ومن المعروف أن الصفة البدنية لا يتم تطويرها بصورة تلقائية وعفوية وإنما عن طريق التدريب المنظم والمخطط له وفق الأسلوب العلمي ، وكذلك الاختيار الصحيح للتمرينات ذات العلاقة بالصفة البدنية ولاسيما (الأحمال الإضافية والتنقيط والكرات الطبية) وهذا ما أشار إليه الكثير من الخبراء والمختصين في هذا المجال ومنهم (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، ١٩٨٢) (٢) إذ إنهم أشاروا إلى "إن التدريب المنظم للأنثقال يمكن ان يسهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة) لهذا تم استخدام تلك التمرينات من قبل الباحث خلال الوحدات التدريبية لتطوير صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ."

كذلك من أسباب تطور المجموعة التجريبية هي تمارين القفز التي استخدمت لتطوير صفتي القوة (الانفجارية والمميزة بالسرعة) في الوحدات التدريبية التي أدت الدور المهم في التأثير الكبير إذ إن الأسلوب والذي يحوي على تمرينات القفز لأعداد لاعبي كرة السلة يسهم بشكل واضح على حصول اللاعبين على زيادة القفز (٣).

(١) حنفي محمود المختار : المدير الفني بكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ . ٩٦ .

(٢) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ . ١١٧ .

(٣) Marten , F , Robert & peter . A . Huijin & Geret : Jan vanin Genschennal : (Drop juming , Medicines in spirt and Exereise .

كذلك فان تمارين القفز المختلفة سواء كان القفز العمودي او الوثب العريض فانها تعمل على تعزيز القوة المميزة بالسرعة (٤) .

٤ - ٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية الدفاعية للمجموعتين الضابطة والتجريبية القبلية والبعدي

□ (٣)

يبين نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدي المهارية الهجومية والدفاعية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	الاختبارات المهارية	الاختبارات المهارية الدفاعية
قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	س قبلي	س بعدي	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي			
٦.٩٦	٠.٣١	١٨.١٦	٢٠.٣٣	٦.٨١	٠.٢٢	١٩.١٦	٢٠.٨٣	ثانية	التحرك الدفاعي	
١٠.١٩	٠.٣١	٢٥.٣٣	٢٢.١٦	٤.٤١	٠.٣٤	٢٣.٨٣	٢٢.٣٣	عدد	سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية	
٧.١٤	٠.٢١	٣.٦٦	٢.١٦	٥.١٨	٠.١٦	٢.٦٦	١.٨٣	عدد	قطع الكرة من الطبطة	

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠.٠٥) ٢.٥٧

ومن خلال ملاحظة الجدول رقم (٢) نلاحظ تطور المجموعة الضابطة والذي يرجع الى ان التدريب بأستخدام أي طريقة تدريبية يعمل على تنمية المستوى المهاري وتطويره وهذا يتفق مع اراء العديد من العلماء والمختصين في مجال التدريب الرياضي ومنهم (محمد يوسف الشيخ وباسين الصادق، ١٩٦٩) (١) و(محمد حسن علاوي، ١٩٨٦) (٢) (ونادر عبد السلام العوامري، ١٩٨٣) (٣) اذ انهم يذكرون " ان التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري على حدٍ سواء " . كذلك يرجع الى انتظامهم في التدريب واختيار التمارين التخصصية المناسبة .

اما المجموعة التجريبية فقد ظهر تطورها بسبب اداء التمرينات المقننة والمختارة بالأسلوب العلمي الصحيح والمطبقة من قبل عينة البحث وهذا ما يؤكده (محمد حسن علاوي، ١٩٧٥) (٤) " ان الفرد الرياضي لن يستطيع اتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حال افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي " .

(٤) Dintinan , G , B : How to run Faster , V . Y . ceisure press , 1984 , P . 158

(١) محمد يوسف الشيخ و ياسين الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، دارالفكر العربي ، الاسكندرية ، ١٩٦٩ ، " ١٨٨ .

(٢) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الاولى ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٨٦ ، " ١٧٠ .

(٣) نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكون المثير على رد الفعل ، مجلة دراسات وبحوث ، العدد ٢ ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ ، " ٣٠١ .

(٤) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٥ ، " ٨٨ - ٨٩ .

كذلك ومن الأسباب الأخرى لتطور المجموعة التجريبية هو ان زيادة التكرار بصورة منتظمة له الأثر الفعال في رفع مستوى الأداء المهاري . وهذا ما يؤكدُه سعد محسن اسماعيل ، (١٩٩٦) إن البرنامج التدريبي يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز اذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته وباستخدام الشدة المناسبة والمرتجة وكذلك استخدام التكرارات المتلى " لذلك فإن الأسلوب المستخدم في المجموعة التجريبية ساعد على تطوير مستوى الأداء المهاري الهجومي والدفاعي . ويرى الباحثان ايضاً إن من أسباب التطور يرجع إلى تقنين حمل التمرينات (الشدة ، الحجم ، الراحة) وبالشكل الصحيح والمناسب لعينة البحث وزاد أهمية تقنين التمرينات المستخدمة بعد عرضها على الخبراء والمختصين ثم الخروج بوحدة تدريبيّة ذات أسلوب علمي مقنن بمكونات الحمل التدريبي ولاسيما زيادة عدد التكرارات مما أدى إلى رفع المستوى المهاري بصورة آليّة . وهذا ما يذكره (وجيه محجوب ٢٠٠١) (١) " إن التكرار الزائد بدون أخطاء يؤدي إلى الاوتوماتيكية في حين يذكر (محمد حسن علاوي ١٩٧٥) (٢) " إن زيادة تكرار الأداء المهاري يؤدي إلى تحسين هذه المهارة " .

وإن إتباع الزيادة المستمرة في حجم التدريب وشدته وكذلك اللجوء إلى التمارين التصاعديّة هي الوسيلة الكفيلة لتحسين الانجاز (٢) .

٤ - ٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

(٤)

يبين نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية (البدنية) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات البدنية	وحدة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
--------------------	------	------------------	--------------------

(١) سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبيّة لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ □ ٩٨ .

(٢) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره : ١٩٧٥ □ ٤٠ .

(٣) ملخصات البحوث في علوم التدريب الرياضي والتربية البدنية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ □ ٣

القياس	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	١٠.٨٣	١٢.١٦	٠.٢١	٦.٣٣	١٠.٣٣	١٣.١٦	٠.٣١	٩.١٢
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	١٥.١٦	١٧.١٦	٠.٢٥	٨	١٥.٥	١٨.٣٣	٠.١٦	١٧.٦٨

بعد ملاحظة الجدول (٤) يتضح إن المجموعة التجريبية هي أفضل في التطور من المجموعة الضابطة ويرجع ذلك إلى أسلوب التدريب المركب المستخدم من قبل الباحث لعينة البحث ونجاحها في تنمية صفات القوة (الانفجارية والمميزة بالسرعة) اذ انه من المعروف إن كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة إلى أخرى حسب الرياضة التخصصية ولكون لعبة كرة السلة من الألعاب التي يتميز لاعبوها بقوة عضلات الذراعين والرجلين بشكل كبير لذا وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال أداء تمارين وضمن أسلوب التدريب المركب وبطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وهذا ما يؤكد (محمد نصر الدين رضوان ١٩٨٥) (١) اذ تم ذلك بأقصى قوة واقصر وقت للعمل على ربط القوة بالسرعة وزيادة القدرة التوافقية بين الاثنتين وهذا ما يمتاز به لاعبو كرة السلة والذي نجده في أدائهم التناسق والجمالية من خلال ربط المكونين سوية .

كذلك تم الاهتمام بعضلات الذراعين والرجلين والصفات البدنية الضرورية من خلال إضافة الأوزان الإضافية والعمل على تثبيتها لزيادة التأثير على هذه الأجزاء واستثمار الوقت والجهد وهذا ما يؤكد (طلحة حسام الدين ١٩٩٤ □) (٢) "إذ يرى إن استخدام الأثقال الإضافية في التدريب له اثر فعال بشرط الا يؤثر على الخصائص التكنيكية للأداء المهاري مع ملاحظة إن هناك بعض الاداءات التي تتميز بالسرعات العالية مما يتطلب الحرص الشديد في تثبيت هذه الأثقال في الأماكن المطلوب تثميتها وبأسلوب الذي تعمل فيه داخل الأداء المهاري حتى لا يؤثر سوء استعمال الثقل على فاعلية الأداء المهاري نفسه ويغير من شكل الأداء من حيث الدقة

٤ - ٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية

جدول (٥)

يبين نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية (المهارية) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T قيم	الاختبارات
	س	ع	س	ع		
وحدة	س	ع	س	ع	المحتسبة	الجدولية

(١) محمد نصر الدين رضوان : اثر ترمينات السرعة على القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، دراسة مقارنة ، مجلة دراسات وبحوث ، مجلد ٨ ، جامعة حلوان ١٩٨٥ □ ١٠١٠ .

(٢) طلحة حسام الدين : مصدر سبق ذكره : ١٩٩٤ □ ٢١٤ .

الدلالة							القياس		
معنوي		٢٠٠٣	٠٠٠٧٥	١٢٠١٦	٠٠٠٤١	١٢٠١٦	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	الاختبارات البدنية
معنوي	(٢٠٢٣) عند درجة حرية (١٠)	٤٠٠٣	٠٠٠٥١	١٨٠٢٣	٠٠٠٤١	١٧٠١٦	عدد	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
معنوي	احتمال خطأ (٠٠٠٥)	٣٠٨٥	٠٠٠٤١	١٨٠١٦	٠٠٠٤١	١٩٠١٦	ثانية	التحرك الدفاعي	الاختبارات المهارية الدفاعية
معنوي		٥٠١٧	٠٠٠٥٢	٢٥٠٣٣	٠٠٠٤١	٢٣٠٨٣	عدد	سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية	
معنوي		٣٠٠٣	٠٠٠٥٢	٣٠٦٦	٠٠٠٥٢	٢٠٦٦	عدد	قطع الكرة من الطبطة	

ومن خلال ملاحظة الجدول (٥) نرى ان المجموعة التجريبية قد تطورت بشكل افضل من المجموعة الضابطة ويرجع ذلك بسبب الشدد العالية التي استخدمها الباحث للتأثير على المهارات الأساسية حيث ان إتقان هذه المهارات يتطلب عند أدائها ضغط عال يكون على اللاعبين خلال المباريات مما دعا الباحث للعمل على زيادة الشدد للمحاولة للاقتراب من أجواء المباريات والعمل على تطوير المهارات الهجومية والدفاعية حيث يتطلب ذلك نوعاً خاصاً من التدريب وهذا يتفق مع ما جاء به (مفتي ابراهيم حماد، ٢٠٠١) (١) حيث يذكر " ان تطوير بعض المهارات لا يتم إلا من خلال الشدة العالية في التدريب لطبيعة أدائها وإتقانها للمباراة اذاً فهي تتطلب نوعاً معيناً من التدريب

كذلك ان احتواء الأسلوب الذي تبعه الباحث لتنمية القوة بنوعها (الانفجارية والمميزة بالسرعة) أدى إلى تطور المجموعة التجريبية من الناحية المهارية للذراعين والرجلين وللمهارات الهجومية والدفاعية وهذا ما يؤكد (هارا ، ١٩٨٨) (٢) " ونرى إن تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة المميزة بالسرعة في لعبة كرة السلة تمكن اللاعبين من أداء مختلف المهارات الأساسية وبالتالي الوصول إلى المستويات العليا اذ تعد هذه الصفة الركيزة الأساسية وحجر الأساس التي بدونها يكون هناك خلل في العملية التدريبية وايضاً فان تطوير هذه الصفة يسهم في رفع المستوى الفني وخاصة في المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة ونؤكد ان تطور القوة المميزة بالسرعة يعطي امكانية رفع مستوى التكنيك بنفس الدرجة " .

ان الاهتمام الكبير الذي أعطاه الباحث لتنمية القوة للذراعين والرجلين والذي يظهر اثرهما في تطور الأداء المهاري للمجموعة التجريبية الأهمية الأكبر حسب نوع الأداء داخل الملعب وهذا ما يؤكد (قدي سيد

(١) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، ٢٠٠١ ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ . " ١٣٩ .

(٢) هارا : مصدر سبق ذكره : ١٩٨٨ . " ١٢٦ .

موسى وآخرون ، ١٩٨٥) (٢) حيث يذكر " توجد علاقة ايجابية بين قوة الذراعين ومستوى الأداء المهاري حيث كلما زادت قوة الذراعين كلما تمكن اللاعب من التحكم بالكرة ومن ثم التهديد بشكل مؤثر " .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- أن استخدام أسلوب التدريب المركب له دور كبير في رفع مستوى القوة بأنواعها (القوة المميزة بالسرعة) لاجزاء الجسم المختلفة (الذراعين والرجلين) للاعب كرة السلة المتقدمين .
- أن تطور المستوى البدني وخصوصاً القوة المميزة بالسرعة لها اثر مباشر في تحسين مستوى الاداء المهاري الدفاعي للاعب كرة السلة .
- ان صناعة أدوات تتقيل بما تلائم مستوى العينة تساعد في اختصار الزمن والجهد لتطوير مستوى أداء اللاعبين.

٥-٢ التوصيات

- ضرورة استخدام التدريبات بأسلوب التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة السلة .
- اعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحثان والمطبقة في منهاج المدرب لتطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهاري الهجومي والدفاعي بكرة السلة .
- التأكيد على تدريبات القوة المميزة بالسرعة لما لها من دور في تحسين مستوى الأداء المهاري الدفاعي بكرة السلة .

المصادر

- حنفي محمود المختار : المدير الفني بكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ريسان خريبط ومحمود الشاطي : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، بغداد ، ١٩٩٧ .
- سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .
- علي عاشور عبيد : تأثير تمرينات الدفاع الضاغط في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين المتقدمين لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٨ .
- عصام عبد الخالق : علم التدريب الرياضي المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٩ .

(٢) قذري سيد موسى وآخرون : بحث مقارنه لبعض متغيرات القوة العضلية بين لاعبي فرق المقدمة وفرق المؤخرة في الدوري الممتاز بكرة اليد بجمهورية مصر العربية ، بحوث المؤتمر العلمي ، الرياضة للجميع في الدول النامية ، المجلد الثالث ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ " . ١٠٦ .

- قديري سيد موسى وآخرون : بحث مقارنه لبعض متغيرات القوة العضلية بين لاعبي فرق المقدمة وفرق المؤخرة في الدوري الممتاز بكرة اليد بجمهورية مصر العربية ، بحوث المؤتمر العلمي ، الرياضة للجميع في الدول النامية ، المجلد الثالث ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
- قيس ناجي عبد الجبار ويسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٩٧ .
- أقاسم المندلاوي و محمود الشاطي : التدريب الرياضي والارقام القياسية ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٩٧ .
- ملخصات البحوث في علوم التدريب الرياضي والتربية البدنية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .
- محمد نصر الدين رضوان : اثر تمارينات السرعة على القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، دراسة مقارنة ، مجلة دراسات وبحوث ، مجلد ٨ ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ٢ ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ .
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- محمد يوسف الشيخ و ياسين الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، دارالفكر العربي ، الاسكندرية : ١٩٦٩ .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الاولى ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٨٦ .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ٤ ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٥ .
- نوال مهدي العبيدي وآخرون : التدريب الرياضي ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، ٢٠٠٩ :
- نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكون المثير على رد الفعل ، مجلة دراسات وبحوث ، العدد ٢ : جامعة حلوان ، ١٩٨٣ " . ٣٠١
- [http : // www . Shbab nahda . com / forum / showthread . php ? 6826](http://www.Shababnahda.com/forum/showthread.php?6826)
- ^١[http : // www . Shbab nahda . com / forum / showthread . php ? 6826](http://www.Shababnahda.com/forum/showthread.php?6826)
- Marten , F , Robert & peter . A . Huijin & Geret : Jan vanin Genschennal : (Drop juming , Medicines in spirt and Exereise .
- Dintinan , G , B : How to run Faster , V . Y . ceisure press , 1984 , P . 158

ملحق (١) التمرينات المستخدمة

١- تمرينات البلايومترك

رقم التمرين	اسم التمرين	طريقة الأداء	الملاحظات

عدد الشواخص (٤) بأرتفاع (٧٠) سم	من وضع الوقوف ، وترك الذراعين إلى الأسفل والكتفين للأمام ابعده من الركبتين ، وأبقاء الظهر مستقيماً ورفع الرأس للأعلى ، يتم القفز من خط النهاية للملعب فوق الشواخص بأداء حركة قوية للذراعين والحصول على الارتفاع والمسافة للمد الكامل للجسم في أثناء الهبوط وهكذا نكرر القفزة ذهاباً وإياباً .	الوثب بكتا الرجلين	١
زنة الكرة (٥) كغم	يؤدي اللاعب المناولة الصدرية بالكرة الطبية على ان تكون المسافة من ٣ الى ٤ متر والتقدم للامام وقذف الكرة والاداء مرة اخرى مع الزميل .	المناولة الصدرية بالكرة الطبية	٢
ارتفاع الصندوق (٩٠) سم	من وضع الوقوف مع الانثناء للجذع الى الاسفل بشكل نصف قرفصاء البدء بالقفز للأعلى الهبوط من القفزة مرة اخرى الى آخر صندوق	الوثب للأسفل بكتا الرجلين من فوق الصندوق	٣
ارتفاع المانع (٨٠) سم	من وضع الوقوف الرأس للأعلى والصدر قليلاً إلى الأمام يتم القفز الى الأعلى فوق مانع بارتفاع (٨٠) سم مع ثني الرجلين بشكل كامل وجعل القدمين تحت الورك وهكذا بقيت القفزات بالتناوب فوق نفس المانع .	الوثب فوق مانع مع سحب الرجلين للأعلى	٤
شواخص عدد (٢) بأرتفاع (٨٠) سم	من وضع البداية وقوفاً القفز فوق الشاخص الأول ثم العودة ثم القفز فوق الشاخص الثاني وهكذا .	الوثب الجانبي فوق الشاخص	٥
زنة الكرة (٥) كغم	من وضع الجلوس على الركبتين المنفرجتين يتم رمي الكرة الطبية لمسافة (٣) م من فوق الرأس للامام والتقدم وتكرار التمرين .	رمي الكرة الطبية من الجلوس للأمام	٦
زنة الكرة (٥) كغم	من وضع القرفصاء وضع الكرة بين الرجلين ومسكها من كلا جانبيها بأصابع منفرجة يبدأ التمرين برفع الورك اماماً محركاً الكتفين الى الخلف ومحافظاً على المد الكامل للذراعين رمي الكرة إلى الأعلى بأرتفاع (٣) م واستلامها وتكرار التمرين مرة أخرى .	قذف الكرة الطبية للأعلى اماماً	٧
زنة الكرة (٥) كغم	من وضع الجلوس يتم رمي الكرة الطبية عالياً للخلف باستخدام الذراعين الممدودتين بأرجاعهما الى الاسفل ثم رمي الكرة .	رمي الكرة الطبية من وضع الجلوس للخلف	٨

٢- تمرينات الانتقال

رقم التمرين	اسم التمرين	طريقة الأداء	الملاحظات
-------------	-------------	--------------	-----------

<p>زنة الثقل (٥٠٠) غم (٢٥٠) غم موزعة لكل ذراع</p>	<p>بعد وضع الثقل في الذراعين ، يتم أداء مهارة التحرك الدفاعي على (خمس نقاط) محددة على الأرض ابتداء من نقطة أسفل السلة (على خط النهاية) وهي:</p> <p>١- نقطة في موضع الزاوية الأيمن والعودة إلى نقطة البداية.</p> <p>٢- نقطة في منتصف القوس أمام السلة والعودة إلى نقطة البداية.</p> <p>٣- نقطة في موضع الزاوية الأيسر والعودة إلى نقطة البداية</p> <p>٤- نقطة الارتكاز الأيمن خلف وثم الانتقال إلى النقطة البداية .</p> <p>٥- نقطة الارتكاز الأيمن خلف وثم الانتقال إلى النقطة البداية .</p>	<p>التحرك الدفاعي</p>	<p>٩</p>
<p>زنة الثقل (٦٤٠) غم (٣٢٠) غم موزعة لكل رجل</p>	<p>من وضع الوقوف تتقبل الرجلين واداء مهارة المتابعة على اللوحة حيث يقوم اللاعب برمي الكرة الى اللوحة ومتابعتها بالقفز والدفع نحو اللوحة ولعدة مرات مستخدماً ذراعاً واحدة او كليهما وهكذا</p>	<p>المتابعة على السلة</p>	<p>١٠</p>
<p>زنة الثقل (٥٠٠) غم (٢٥٠) غم موزعة لكل ذراع</p>	<p>من وضع الوقوف تتقبل الذراعين واداء مهارة التهديف من الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة حيث يقوم اللاعب بالاتجاه نحو السلة وبعد الوصول الى منتصف خط الرمية الحرة يقوم بالتهديف من القفز .</p>	<p>التهديف بالقفز من الطبطبة</p>	<p>١١</p>
<p>زنة الثقل (٥٠٠) غم (٢٥٠) غم موزعة لكل ذراع</p>	<p>من وضع الوقوف تتقبل الذراعين واداء مهارة المتابعة على اللوحة حيث يقوم اللاعب برمي الكرة الى اللوحة ومتابعتها بالقفز والدفع نحو اللوحة ولعدة مرات مستخدماً ذراعاً واحدة او كليهما وهكذا</p>	<p>المتابعة على السلة</p>	<p>١٢</p>
<p>المسافة بين نقطة الانطلاق والكرات ٣ م زنة الثقل (٥٠٠) غم (٢٥٠) غم موزعة لكل ذراع</p>	<p>من وضع الوقوف تتقبل الذراعين واداء مهارة المساعدة الدفاعية حيث يقوم اللاعب بلمس ثلاث سلال تحمل ثلاث كرات وبالاتجاهات نحو اليمين مرة والعودة الى نقطة الانطلاق ثم الى الوسط مرة والعودة الى نقطة الانطلاق ثم الى اليسار والعودة الى نقطة الانطلاق منتصف الدائرة المركزية .</p>	<p>المساعدة الدفاعية</p>	<p>١٣</p>
<p>عدد الشواخص (٨) المسافة بينها (١) م زنة الثقل (٥٠٠) غم (٢٥٠) غم موزعة لكل رجل</p>	<p>من وضع الوقوف مع الطبطبة تتقبل الرجلين لأداء مهارة الطبطبة بين الشواخص الموزعة على الأرض حيث يقوم اللاعب بالطبطبة بينها باليدين مرة باليمين ومرة باليسار ذهاباً واياباً وهكذا .</p>	<p>الطبطبة بين الشواخص</p>	<p>١٤</p>
<p>زنة الثقل (٦٦٠) غم (٣٣٠) غم موزعة لكل رجل</p>	<p>من وضع الوقوف تتقبل الرجلين وأداء مهارة التهديف من الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة حيث يقوم اللاعب بالاتجاه نحو السلة وبعد الوصول إلى منتصف خط الرمية الحرة يقوم بالتهديف</p>	<p>التهديف بالقفز من الطبطبة</p>	<p>١٥</p>

	من القفز .		
المسافة بين نقطة الانطلاق والكرة ٣ م زنة الثقل (٥٠٠) غم (٢٥٠) غم موزعة لكل	من وضع الوقوف تثقيف الرجلين واداء مهارة من وضع الوقوف تثقيف الذراعين واداء مهارة المساعدة الدفاعية حيث يقوم اللاعب بلمس ثلاث سلال تحمل ثلاث كرات وبالاتجاهات نحو اليمين مرة والعودة الى نقطة الانطلاق ثم الى الوسط مرة والعودة الى نقطة الانطلاق ثم الى اليسار والعودة الى نقطة الانطلاق منتصف الدائرة المركزية .	المساعدة الدفاعية	١٦

ملحق (٢) التمرينات المستخدمة في البحث

الأيام : الثلاثاء

الأسبوع : الأول

هدف الوحدة التدريبية : تنمية القوة الانفجارية

الوحدة التدريبية : ١

والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

زمن التمرينات: ٢٥ دقيقة

الملاحظات	الراحة		الحجم	الشدة	رقم التمرين	نوع التدريب	القسم
	بين المجاميع	بين التكرارات					
٥٠٠ غم	رجوع النبض ١٢٠ - ١١٠ ض/د	رجوع النبض ١٤٠ - ١٣٠ ض/د	٢×١٠	% ٦٥	٩	تثقيف	الرئيسي
			٢×٦	% ٨٠	١	بلايومترك	
٦٤٠ غم			٢×١٤	% ٦٥	١٠	تثقيف	
			٢×٤	% ٨٠	٢	بلايومترك	

الأيام : الثلاثاء

الأسبوع : الثاني

هدف الوحدة التدريبية : تنمية القوة الانفجارية

الوحدة التدريبية : ٢

والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

زمن التمرينات: ٢٥ دقيقة

الملاحظات	الراحة		الحجم	الشدة	رقم التمرين	نوع التدريب	القسم
	بين المجاميع	بين التكرارات					
٥٠٠ غم	رجوع النبض ١٢٠ - ١١٠ ض/د	رجوع النبض ١٤٠ - ١٣٠ ض/د	٢×١٥	% ٧٠	١١	تثقيف	الرئيسي
			٢×٥	% ٨٥	٣	بلايومترك	
٥٠٠ غم			٢×١٦	% ٧٠	١٢	تثقيف	
			٢×٦	% ٨٥	٤	بلايومترك	

الأيام : الثلاثاء

الأسبوع : الثالث

هدف الوحدة التدريبية : تنمية القوة الانفجارية

الوحدة التدريبية : ٣

والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

زمن التمرينات: ٢٥ دقيقة

الملاحظات	الراحة		الحجم	الشدة	رقم التمرين	نوع التدريب	القسم
	بين المجاميع	بين التكرارات					
٥٠٠ غم	رجوع النبض ١٢٠ - ١١٠ ض / د	رجوع النبض ١٤٠ - ١٣٠ ض / د	٢×١٢	% ٦٥	١٣	تثقيل	الرئيسي
			٢×٤	% ٨٠	٥	بلايومترك	
٥٠٠ غم			٢×٦	% ٦٥	١٤	تثقيل	
			٢×٤	% ٨٠	٦	بلايومترك	

الأيام : الثلاثاء

الأسبوع : الرابع

هدف الوحدة التدريبية : تنمية القوة الانفجارية

الوحدة التدريبية : ٤

والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

زمن التمرينات: ٢٥ دقيقة

الملاحظات	الراحة		الحجم	الشدة	رقم التمرين	نوع التدريب	القسم
	بين المجاميع	بين التكرارات					
٦٦٠ غم	رجوع النبض ١٢٠ - ١١٠ ض - د	رجوع النبض ١٤٠ - ١٣٠ ض / د	٢×١٣	% ٧٥	١٥	تثقيل	الرئيسي
			٢×٧	% ٩٠	٧	بلايومترك	
٥٠٠ غم			٢×١٣	% ٧٥	١٦	تثقيل	
			٢×٣	% ٩٠	٨	بلايومترك	

الأيام : الثلاثاء

الأسبوع : الخامس

هدف الوحدة التدريبية : تنمية القوة الانفجارية

الوحدة التدريبية : ٥

والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

زمن التمرينات: ٢٥ دقيقة

الملاحظات	الراحة		الحجم	الشدة	رقم التمرين	نوع التدريب	القسم
	بين المجاميع	بين التكرارات					
٥٠٠ غم	رجوع النبض ١٢٠ - ١١٠ ض / د	رجوع النبض ١٤٠ - ١٣٠ ض / د	٢×١١	% ٧٠	٩	تثقيل	الرئيسي
			٢×٧	% ٨٥	١	بلايومترك	
٦٤٠ غم			٢×١٦	% ٧٠	١٠	تثقيل	
			٢×٥	% ٨٥	٢	بلايومترك	

الأيام : الثلاثاء

الأسبوع : السادس

هدف الوحدة التدريبية : تنمية القوة الانفجارية

الوحدة التدريبية : ٦

والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

زمن التمرينات: ٢٥ دقيقة

الملاحظات	الراحة	الحجم	الشدة	رقم	نوع التدريب	القسم
-----------	--------	-------	-------	-----	-------------	-------

ت	بين المجاميع	بين التكرارات			التمرين		
٥٠٠ غم	رجوع النبض ١٢٠ - ١١٠ ض/د	رجوع النبض ١٤٠ - ١٣٠ ض/د	٢×١٧	% ٧٥	١١	تثقيل	الرئيسي
			٢×٦	% ٩٠	٣	بلايومترك	
٥٠٠ غم			٢×١٨	% ٧٥	١٢	تثقيل	
			٢×٧	% ٩٠	٤	بلايومترك	

الأيام : الثلاثاء

الأسبوع : السابع

هدف الوحدة التدريبية : تنمية القوة الانفجارية

الوحدة التدريبية : ٧

والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

زمن التمرينات: ٢٥ دقيقة

الملاحظا ت	الراحة		الحجم	الشدة	رقم التمرين	نوع التدريب	القسم
	بين المجاميع	بين التكرارات					
٥٠٠ غم	رجوع النبض ١٢٠ - ١١٠ ض/د	رجوع النبض ١٤٠ - ١٣٠ ض/د	٢×١٤	% ٧٠	١٣	تثقيل	الرئيسي
			٢×٥	% ٨٥	٥	بلايومترك	
٥٠٠ غم			٢×٧	% ٧٠	١٤	تثقيل	
			٢×٤	% ٨٥	٦	بلايومترك	

الأيام : الثلاثاء

الأسبوع : الثامن

هدف الوحدة التدريبية : تنمية القوة الانفجارية

الوحدة التدريبية : ٨

والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

زمن التمرينات: ٢٥ دقيقة

الملاحظا ت	الراحة		الحجم	الشدة	رقم التمرين	نوع التدريب	القسم
	بين المجاميع	بين التكرارات					
٦٦٠ غم	رجوع النبض ١٢٠ - ١١٠ ض/د	رجوع النبض ١٤٠ - ١٣٠ ض/د	٢×١٥	% ٨٠	١٥	تثقيل	الرئيسي
			٢×٧	% ٨٥	٧	بلايومترك	
٥٠٠ غم			٢×١٥	% ٨٠	١٦	تثقيل	
			٢×٣	% ٨٥	٨	بلايومترك	