

# اثر التدريب الفردي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين مركز الارتكاز بكرة السلة

ا.د حيدر عبد الرزاق كاظم

م.د ثامر كاظم أرحيم

م.د عادل ناجي حسن

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

## الملخص العربي

تكمن أهمية البحث في إخضاع التدريب الفردي إلى التجريب من أجل التحقق من جدوى هذا التدريب لتطوير تلك الصفات البدنية والمهارات الأساسية لمركز الارتكاز وبالتالي وضعها في متناول أيدي المدربين من خلال إيصال المعلومات الحقيقة والعلمية عن هذه التدريب ومدى تأثيرها على اللاعبين واستخدامها كوسيلة للارتقاء بمستوى فئة الشباب التي تعد القاعدة الأساسية لرفد منتخبنا الوطنية للمتقدمين .

وقد جاءت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثون لتدريب اغلب فرقنا الشباب يتدربون بنفس التمرين دون مراعاة مركز اللاعب ومدى أهمية متطلبات هذا المركز من الصفات البدنية الضرورية والمهارات الأساسية لذا ارتئى الباحثون تجريب مركز الارتكاز في تدريبيه بطريقة التدريب الفردي فقط بمتطلبات البدنية والمهارية لهذا المركز .

وقد هدف البحث إلى:

1- التعرف على تأثير التدريب الفردي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين مركز الارتكاز بكرة السلة الشباب.

2- التعرف على الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين مركز الارتكاز بكرة السلة الشباب.

3- التعرف على الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين مركز الارتكاز بكرة السلة الشباب.

وقد تم فرض مايلي:

1- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين مركز الارتكاز بكرة السلة الشباب.

2- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين مركز الارتكاز بكرة السلة الشباب. وشملت عينة البحث لاعبي نادي البصرة الرياضي فئة الشباب والبالغ عددهم (8) لاعبين (ارتكاز) وقد تم استنتاج بان التدريب الفردي يساعد بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) للاعبين مركز الارتكاز إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة. وتم توصية اعتماد التدريب الفردي لتطوير القوة المميزة بالسرعة إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

الملخص الانكليزي:

**The impact of individual training in the development of some of the physical attributes and skill of the players Center pivot basketball**

**Prof. Dr. Haidar Abdal Razzaq Kadhim**

**MD Adel Naji Hassan**

**MD Kazem Thamer Erhim**

The importance of research in the subject individual training to experimentation in order to verify the feasibility of this training to develop those physical attributes and basic skills center pivot and thus placed within the reach of the hands of coaches through the delivery of information truth and scientific about this training and its impact on the players and use them as a means to improve the quality of youth that the basic rule is to supplement our teams of national applicants .

Came the problem of searching through Note researchers to train most of our teams of young people are trained in the same exercise without taking into account the center of the player and how important the requirements of this center of physical attributes necessary and basic skills so Arti researchers workout center pivot in his training in a way individual training and only the requirements of physical and skill for this center .

The research aims to :

1to identify the effect of individual training in the development of some of the physical attributes and skill of the players, center pivot basketball youth .

2to identify the differences between pre and post tests for Mjootain control and experimental development in some of the physical attributes and skill of the players, center pivot basketball youth .

3to identify the differences between control and experimental Almjootain in the post tests in the development of some of the physical attributes and skill of the players, center pivot basketball youth .

Has been the imposition of the following :

-1significant differences between pre and post tests and in favor of a posteriori tests of Mjootain control and experimental development in some of the physical attributes and skill of the players, center pivot basketball youth .

2the existence of significant differences in the post tests between the control and experimental Almjootain and in favor of the experimental group in the development of some of the physical attributes and skill of the players, center pivot basketball youth .

The research sample included with famous club Basra sports and youth's (8) players (fulcrum (

The conclusion was that the individual training helps in the development of an effective force characteristic speed (of the arms and legs) of the center pivot players in addition to some of the basic skills of offensive basketball .

It was the recommendation of the adoption of individual training to develop strength characteristic speed in addition to some of the basic skills of offensive basketball.

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

علم التدريب الرياضي الحديث من العلوم الرياضية الذي بدأ في استخدام برامج خاصة لتطوير أهم الأمور التي تحتاجها الألعاب الرياضية ، بحيث يتمكن اللاعب من أداء واجباته أثناء اللعب بأقل جهد بدني ونفسي والسرعة والدقة في الأداء ، ولهذا بدأ استخدام البرامج التي تعتمد على طرق وأساليب التدريب الرياضي المتطور والتي تخدم جوانب متعددة من مكونات اللعبة وخاصة الأداء البدني والمهاري. وتعد لعبة كرة السلة احد الأنشطة المهمة التي يتكون منها المجال الرياضي، وقد تطورت هذه اللعبة واحتلت مكانة متقدمة وصارت احد الألعاب الأكثر شعبية في بعض البلدان(1). وما بلغت هذه المكانة إلا لما تحتويه من مزيج رائع من الأداء الفني الرفيع ذو الإيقاع السريع الذي يولد أعجاب وإثارة لدى الجمهور وخاصة عند اللعب السريع وتسجيل النقاط بمهارة من قبل اللاعبين.

وبالتأكيد لا يمكن تحقيق ذلك الإعجاب في لعبة كرة السلة إلا من خلال علم التدريب واستخدام أفضل أساليبه التدريبية المتطورة لغرض إخضاع ممارسي هذه اللعبة إلى الأعداد البدني والمهاري رفيع المستوى وذلك لصعوبة ممارستها خاصة بوجود المنافس وسرعة الحركة المحددة بمساحة صغيرة نسبياً. وإعداد لاعب كرة السلة يتطلب تسخير تلك الصفات البدنية المهمة لتنفيذ المهارات المختلفة منها السحب والمتابعة والتهديف والطبقة والمناولة وحسب ما تتطلبه مراكز اللعب ومنها مركز الارتكاز لذا يحتاج اللاعبون لهذا المركز الصفات البدنية والمهارات الضرورية لمركزهم وبالتأكيد تختلف عن متطلبات مراكز اللعب الأخرى لذا يسعى جميع المدربين محاولي استخدام شتى الطرق والأساليب التدريبية ومنها التدريب الفردي من اجل تحقيق متطلبات هذا المركز.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في إخضاع التدريب الفردي إلى التجريب من اجل التحقق من جدوى هذا التدريب لتطوير تلك الصفات البدنية والمهارات الأساسية لمركز الارتكاز وبالتالي وضعها في متناول أيدي المدربين من خلال إيصال المعلومات الحقيقية والعلمية عن هذه التدريب ومدى تأثيرها على اللاعبين واستخدامها كوسيلة للارتقاء بمستوى فئة الشباب التي تعد القاعدة الأساسية لرفد منتخبنا الوطنية للمتقدمين .

## 2-1 مشكلة البحث :

(1) حسين حسن عوض : كرة السلة للجميع ، القاهرة ، مطابع الدجوري ، 1980، ص13.

انطلاقاً من القول المشهور إلى (علي ألبيك) و(شعبان إبراهيم)<sup>(1)</sup>:

"ولأسف فإننا نلاحظ أن معظم المدربين لا يخصصون فترات للتدريب الفردي كما أنهم يتعاملون مع جميع لاعبي الفريق كما لو كانوا ذوي مواصفات متساوية، والتدريب الفردي قد ينبع من مكان اللاعب التكتيكي فإذا نظرنا إلى لاعبي كرة السلة بشكل خاص فإن لاعب الارتكاز أو الرجل الكبير (Big Man) يختلف تماماً عن اللاعب المهاجم (Forward) عن صانع اللعب أو المدافع (Playmaker or Guard).

ومن هنا جاءت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثون لتدريب اغلب فرقنا الشباب يتدربون بنفس التمرين دون مراعاة مركز اللاعب ومدى أهمية متطلبات هذا المركز من الصفات البدنية الضرورية والمهارات الأساسية لذا ارتئ الباحثون تجريب مركز الارتكاز في تدريبه بطريقة التدريب الفردي فقط بمتطلبات البدنية والمهارة لهذا المركز.

### 3-1 أهداف البحث :

- 1- التعرف على تأثير التدريب الفردي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارة للاعب مركز الارتكاز بكرة السلة الشباب.
- 2- التعرف على الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارة للاعب مركز الارتكاز بكرة السلة الشباب.
- 3- التعرف على الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارة للاعب مركز الارتكاز بكرة السلة الشباب.

### 4-1 فروض البحث :

- 1- جود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارة للاعب مركز الارتكاز بكرة السلة الشباب.
- 2- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارة للاعب مركز الارتكاز بكرة السلة الشباب.

### 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي البصرة الرياضي الشباب بكرة السلة

1-5-2:المجال المكاني : ملعب نادي البصرة الرياضي لكرة السلة.

1-5-3 المجال الزمني: المدة من 2012/10/3 ولغاية 2012/12/9

### 2- الدراسات النظرية :

(1) علي ألبيك وشعبان إبراهيم، تخطيط التدريب في كرة السلة: الإسكندرية، منشأة المعارف، 1995، ص 92.

## 2-1 التدريب الفردي: (1)

يعد التدريب الفردي من أهم العوامل التي تساعد على الارتقاء بمستوى الفريق حيث التخلص من نواحي النقص عند كل لاعب سوف يكون له مردودة على الفريق ككل.

والتدريب الفردي تفرضه عدة عوامل من أهمها :

1- النقص الواضح في إحدى أو بعض النواحي البدنية أو الفنية للاعب(التدريب افردي للارتقاء بالنواقص).

2- تميز اللاعب في بعض الصفات أو المهارات (التركيز على تدريبات الصفات المميزة للاعب) فيجب على المدرب الذي يضم فريقه لاعب متميز في مهارة معينة أو صفة معينة(مصوب جيد يمتلك القدرة على الاختراق، القدرة على الجري السريع)واضحة خلال المباريات، أن لا يكتفي بذلك بل يعمل دائما من خلال التدريب الفردي على زيادة أو الارتقاء بهذا لتمييز .

3- الصفات والمهارات اللازمة والتي يفرضها مكان اللاعب في التشكيل بالملعب على الرغم من كل نشاط رياضي له متطلباته الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعبه بصفة عامة ألا أن كل مكان أو مركز من مراكز اللاعبين له متطلبات الخاصة والتي يجب أن يجيدها لاعب هذا المكان حتى يؤدي مهمته خلال المباراة بنجاح. فلاعب الارتكاز تختلف واجباته تماما عن صانع اللعب أو المهاجم المصوب والسريع وعلى ذلك فان الواجبات التي يفرضها مكان اللاعب يمكن تكون إحدى العوامل الأساسية لضرورة التدريب الفردي- في الاتجاهين البدني والفني ومثال على ذلك لاعب الارتكاز فان المهام المنوطه به هي (الاستحواذ على الكرات المرتدة من السلة في الدفاع - محاولة الحصول على الكرات المرتدة من السلة في الهجوم - حماية الحلقة في الدفاع- محاولة التسجيل تحت السلة)أما صانع اللعب فمن أهم واجباته(الانتقال السريع بالفريق من الدفاع إلى الهجوم-توجيه تنفيذ الخطط الهجومية للفريق - مساعدة باقي الفريق بالتمريرات الحاسمة -الرجوع السريع للتغطية الدفاعية للفريق).

4- النواحي الفنية والبدنية التي تفرضها مهمة اللاعب خلال الأداء الخططي.

## 2-2 أهمية التدريب الفردي: (1)

(1) علي ألبيك وشعبان إبراهيم مصدر سبق ذكره، 1995، ص92-94.

(1) علي ألبيك وشعبان إبراهيم .مصدر سبق ذكره، 1995، ص94-95.

- 1- التدريب الفردي البدني ويهدف إلى الارتقاء بالصفات البدنية المميزة للاعب وكذا استكمال النواقص الخاصة به من الصفات البدنية بصورة منفردة وفقاً لمتطلبات مركزه في الملعب وواجبه الخططي.
  - 2- التدريب الفردي المهاري ويهدف إلى تطوير النواحي المهارية للاعب وفقاً لمتطلبات واجبه الخططي ومركزه في الملعب بصورة منفردة.
  - 3- التدريب الفردي الخططي ويهدف إلى الارتقاء بواجبات اللاعب في إطار خطط اللعب والتي تتمشى مع خصائصه المهارية والبدنية.
- 2-3 لاعبي مركز الارتكاز<sup>(2)</sup>**

يمثل لاعب الارتكاز ثقلاً مهماً جداً في قوة الفريق من اللعب الحديث فغالباً ما يتوقف نجاح الفريق على مدى فاعلية لاعب الارتكاز مع مراعاة الصفات الآتية فيه (طول القامة ، اللياقة البدنية العامة ، وقوة القفز مع هدوء الأعصاب ، والجرأة في لحظات اللعب الحرجة ، وسرعة الاستجابة). كما يجب أعداده بحيث يتمكن من تفهم اتجاهات اللعب.

وللاعب الارتكاز مسؤوليات في حالة الهجوم الخاطف منها:

- بعد الاستحواذ على الكرة يجب أن يضمن الهجوم الخاطف السريع بإعطائه المناولة الأولى بسرعة وبدقة إلى اللاعب المنفتح وبعد ذلك يشارك في نهاية الهجمة أي أنه بمعنى يبدأ الهجوم السريع وينهيه.
- إذا حدث تأخر عن الهجوم الخاطف فيجب عليه أن يبقى في المؤخرة حتى يتمكن من إيقاف الهجوم المضاد وبذلك يقوم بدور صمام الأمان لفريقه.

وفي أثناء الهجوم الموقعي يتقدم لاعب الارتكاز داخل خطوط دفاع الخصم وتغطية لاعبي الفريق الذي يقومون بالقطع الجانبي والأمامي كما يقوم بمتابعة الكرات الفاشلة.

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 3-1 منهج البحث:

---

(2) علي مطير حميدي. تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعب مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة: رسالة ماجستير جامعة البصرة. كلية التربية الرياضية. 2005. ص 39.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين ضابطة وتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

### 3-2 عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي نادي البصرة الرياضي فئة الشباب والبالغ عددهم (8) لاعبين (ارتكاز) من أصل 24 لاعب الذين يمثلون جميع لاعبي النادي وقبل أن يتم تشكيل الفريق النهائي والبالغ عدده (12) لاعب .ثم تم تقسيم اللاعبين (8) إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة أربعة لاعبين وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1)

#### جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات	ت
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
0.13	4.84	0.93	19.2	4.92	0.95	19.3	العمر / سنة	1
0.05	2.91	2.22	76.4	3.04	2.32	76.3	الوزن / كغم	2
0.01	1.28	2.4	187.4	1.23	2.31	187.5	الطول / سم	3
0.11	4.21	0.33	7.84	4.35	0.34	7.81	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	4
0.53	1.15	0.2	17.34	0.69	0.12	17.41	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	5
1.6	0.92	0.14	15.14	0.78	0.12	15.31	المناولاة الطويلة من فوق الكتف (فاست بريك).	6
0.25	3.53	0.45	15.3	3.38	0.52	15.4	المناولاة بيد واحدة	7
1.14	2.62	0.22	8.4	2.56	0.21	8.2	الرمية الحرة	8
0.91	0.97	0.13	13.4	0.96	0.13	13.5	التهدف من أسفل السلة.	9
0.99	1.34	0.25	18.6	1.3	0.24	18.4	المتابعة الهجومية على اللوحة.	10

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.45

### 3-3 وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- ساعة توقيت.

3- كرة سلة .

4- ملعب كرة سلة.

### 3-4 إجراءات البحث :

3-4-1 تحديد الصفات البدنية والمهارات الهجومية للاعبي مركز الارتكاز.

تم الاعتماد على مصدر علي مطير<sup>(1)</sup> في تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين مركز الارتكاز وقد تم اختيار الصفات البدنية والمهاري التي تشكل نسبة اتفاق الخبراء في اختيارها 100% عكس المصدر السابق الذي اختار بنسبة (75%) وصعودا ولهذا فقد تضمنت اختيارنا مايلي:

- 1- القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
  - 2- القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
  - 3- المناولة الطويلة من فوق الكتف (فاست بريك).
  - 4- المناولة بيد واحدة.
  - 5- الرمية الحرة.
  - 6- التهديد من أسفل السلة.
  - 7- المتابعة الهجومية على اللوحة.
- 3-4-1 التجربة الاستطلاعية:**

أجرى الباحثون تجربة استطلاعية بتاريخ 2012/10/3 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث.

#### **3-4-2 اختبارات البحث:**

- 1- اختبار القوة المميزة بالسرعة (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي في 10 ثواني)<sup>(2)</sup>.
- 2- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (ثني ومد الركبتين في 20 ثانية)<sup>(3)</sup>.
- 3- اختبار المناولة الطويلة<sup>(4)</sup>.
- 4- اختبار المناولة بيد واحدة.<sup>(5)</sup>
- 5- اختبار الرمية الحرة.<sup>(6)</sup>
- 6- اختبار التهديد من أسفل السلة.<sup>(7)</sup>
- 7- اختبار المتابعة الهجومية على اللوحة.<sup>(8)</sup>

#### **3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات :**

تم الاعتماد على الاختبار المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية ومأخوذة من مصادر سابقة<sup>(1)</sup>.

(1) علي مطير حميدي .مصدر سبق ذكره .2005.ص51.

(2) قيس ناجي عبد الجبار ويسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء .مطبعة جامعة بغداد ،1987،ص286.

(3) قيس ناجي عبد الجبار ويسطويسي احمد، نفس المصدر ،ص287.

(4) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة .دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،ط2، 1999،ص206

(5) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله، : نفس المصدر ، ص 221.

(6) ريسان خريبط مجيد موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ،مطابع التعليم العالي،جامعة البصرة ، 1989 ، ص 370.

(7) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله، : نفس المصدر ، ص 214.

(8) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله، : نفس المصدر ، ص 237-239.

### 3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 8 /10/ 2012

3-5-2 التجربة الرئيسيّة : للمدة من 11/10/ 2012 ولغاية 6/12/ 2012

3-5-3 : الاختبارات البعديّة : أجريت بتاريخ 9/12/ 2012

### 3-6 التمرينات المقترحة :

تم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية فقط مع مراعاة الفترة التدريبية وهي فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (75% - 100%) أما حجم التمرينات فتراوحت بين (2-4 دقيقة) وعدد المجاميع (2) وذلك للاعتماد على زيادة سرعة الأداء للمهارة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (120-130 ظ/د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصاً عند الشدة (90%-100%) وكانت تبلغ (130-140 ظ/د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى. واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

إما تمرينات القوة المميزة بالسرعة فقد تم إعطائها في نهاية الوحدة التدريبية حتى لا تتأثر على مستوى الأداء المهاري. وعلى ضوء ذلك تم وضع التمرينات المقترحة بأسلوب التدريب الفردي والوسائل التدريبية المساعدة لها لغرض تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري الصحيح والناجح. وكان عمل الباحثون أثناء التطبيق مشرفين فقط دون التدخل في عمل المدرّب .

### 3-7 الوسائل الإحصائية :

تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- اختبارات للعينات المترابطة.

4- اختبارات للعينات الغير مترابطة.

### 4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة - البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

### جدول (2)

(1) علي مطير حميدي ، مصدر سبق ذكره. 2005. ص54-55

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية  
في متغيرات البحث.

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	7.81	8.5	0.11	6.27	7.84	9.2	0.13	10.46
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	17.41	18.34	0.1	9.3	17.3	19.4	0.32	6.44
3	المناوله الطويلة من فوق الكتف (فاست بريك).	15.31	17.35	0.4	5.1	15.14	19.45	0.9	4.79
4	المناوله بيد واحدة	15.4	19.7	1.1	3.91	15.3	21.36	1.3	4.66
5	الرمية الحرة	8.2	9.41	0.2	6.05	8.4	12.03	0.8	4.54
6	التهديف من أسفل السلة.	13.5	15.36	0.22	8.45	13.4	18.03	1.4	3.31
7	المتابعة الهجومية على اللوحة.	18.4	20.34	0.3	6.46	18.6	23.45	0.6	8.08

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (3) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 3.18

من خلال ملاحظة جدول (2) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) للمحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة إذ كانت قيم T المحتسبة أكبر مقيمها الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة.

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب. إضافة إلى ذلك يذكر كل من محمد حسن علاوي (1986)<sup>(1)</sup> ونادر عبد السلام العوامري (1983)<sup>(2)</sup> (أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء).

إضافة إلى ذلك فإن الطريقة المستخدمة من قبل المجموعة الضابطة كانت ناجحة ومؤثرة في تطوير تلك الصفة البدنية والمهارات المركبة وهذا دليل على تخطيط المدرب الصحيح وانتقائه الموفق للتمرينات المختارة وهذا ما يؤكد حنفي محمد المختار (1998)<sup>(1)</sup> في قوله (أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية).

(1) محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، 1986، ص 17.

(2) نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، عدد 2، 1983، ص 301.

(1) حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم: مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 96.

أما المجموعة التجريبية فيرجع تطورها إلى طريقة التدريب (الفردى) المستخدمة واحتوائها على التمارين المستخدمة في التدريب والمختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع ، كون صفة القوة المميزة بالسرعة لا يتم تطويرها بصورة عفوية وتلقائية وإنما من خلال التدريب المنتظم إذ يلعب مثل هذا التدريب إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة<sup>(2)</sup>.

كما ان التدريب الفردى البدنى يهدف إلى الارتقاء بالصفات البدنية المميزة للاعب وكذلك استكمال النواقص الخاصة به من الصفات البدنية بصورة منفردة وفقا لمتطلبات مركزه في الملعب وواجبه الخطي.

كما يرى الباحثون سبب تطور المجموعة التجريبية هو مراعاة جميع شروط التدريب (الفردى) ومبادئه وهذا ما أكده مهند عبد الستار<sup>(3)</sup> (بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بنى على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدنى والمهاري للاعبين).

أما سبب تطور المهارات الأساسية الهجومية يرجع إلى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة إذ أن الرياضيين لا يستطيعوا إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضى ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهارى والمتطلبات الخاصة في كل نشاط<sup>(4)</sup>.

#### 2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

##### جدول (4)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيم ت
---	------------	------------------	--------------------	-------

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982 ، ص117.

(3) مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص89.

(4) أمر الله احمد ألبساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضى ، القاهرة: دار المعارف، 1988، ص9.

		س أبعدي	ع	س أبعدي	ع	المحتسبة
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	8.5	0.1	9.2	0.2	5.38
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	18.34	0.24	19.4	0.34	4.42
3	المناولة الطويلة من فوق الكتف (فاست بريك).	17.35	0.23	19.45	0.64	5.34
4	المناولة بيد واحدة	19.7	0.4	21.36	0.13	6.83
5	الرمية الحرة	9.41	1.3	12.03	0.41	9.41
6	التهديف من أسفل السلة.	15.36	0.6	18.03	0.13	7.54
7	المتابعة الهجومية على اللوحة.	20.34	0.61	23.45	0.4	7.4

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.45

من خلال ملاحظة جدول (3) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث . ويرجع سبب ذلك إلى الطريقة التدريبية المستخدمة إضافة إلى احتوائها إلى التمرينات المختلفة والتي أثرت بصورة مباشرة على العضلات الضرورية التي تحتاجها اللعبة وبالتالي أثرت تطور تلك الصفة على المهارات الأساسية وحققت الانجاز الجيد فيها .

ومن المعروف أن كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة كرة السلة من الألعاب التي تميز لاعبيها بقوة عضلات الذراعين والرجلين بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنظم للتمارين والزيادة التدريجية للتكرارات إذ أثبتت طريقة التدريب الفردي نجاحه في تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال إعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات إلى تطوير هذه الصفة البدنية<sup>(1)</sup>.

ونتيجة المميزات التي يمتاز بها لاعبي هذا المركز هي (طول القامة وقوة القفز ومهارة التهديف باليدين وبيد واحدة ومن المسافات المتوسطة والبعيدة والقدرة العالية على القطع الجانبي والتحكم بالكرة) فقد أثرت التمرينات المستخدمة في طريقة التدريب الفردي في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي لها الدور في تطوير المهارات الأساسية للاعبين هذا المركز.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات :

- 1- التدريب الفردي يساعد بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) للاعبين مركز الارتكاز إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.
- 2- يمكن استخدام الطرق التقليدية في تطوير القوة المميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) للاعبين مركز الارتكاز إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ولكن ليس بصورة أفضل من استخدام التمرينات المشابهة للعبة وبصورة فردية.

(1) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي . اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1988 ، ص 115.

3- التدريب المنظم والمقنن وباستخدام الطرق التدريبية الصحيحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة يعطي نتائج أفضل من التدريب العشوائي .

## 5-2 التوصيات :

1- اعتماد التدريب الفردي لتطوير القوة المميزة بالسرعة إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

2- استخدام التمرينات المشابهة لأجواء المباراة والمنافسة لتطوير الصفات البدنية الضرورية للعبة إضافة إلى تطوير المهارات المرتبطة بكل نوع من أنواع التدريب المستخدم والهدف الذي وضع لأجله سواء هجومي أو دفاعي.

3- ضروري أن يخضع التدريب وطرقه إلى التقنين الصحيح في تشكيل حمله وحسب الهدف الموضوع لأجله.

## المصادر :

- أمر الله احمد البساطي :أسس وقواعد التدريب الرياضي ، القاهرة،دار المعارف،1988
- حنفي محمود مختار . المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- حسين حسن عوض : كرة السلة للجميع ،القاهرة ،مطابع الدجوري ،1980.
- ريسان خريبط مجيد :موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ،مطابع التعليم العالي،جامعة البصرة ، 1989.
- علي ألبيك وشعبان إبراهيم .تخطيط التدريب في كرة السلة: الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1995 .
- علي مطير حميدي .تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة:رسالة ماجستير جامعة البصرة.كلية التربية الرياضية.2005
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة . دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،ط2، 1999.
- قيس ناجي عبد الجبار ويسطويسي احمد:الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء.مطبعة جامعة بغداد،1987.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي.اللياقة البدنية وطرق تحقيقها:مطابع التعليم العالي،بغداد ، 1988.
- محمد حسن علاوي.علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، 1986 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان:اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، القاهرة ،1982
- مهدي عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،2001.
- نادر عبد السلام العوامري.تأثير الكون المثير على رد الفعل:مجلة دراسات وبحوث،جامعة حلوان،1983

## ملحق ( 1 )

### التمارين المقترحة

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الأسبوع : الأول

عدد اللاعبين : 4

الوحدة التدريبية : 1-2-3

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين	بين					

المجاميع	التكرارات				
رجوع النبض 130/120	رجوع النبض 130/120	%70	الوقوف وسط المنطقة الحرة والظهر باتجاه السلة ثم التقاط الكرة والدوران والقفز لأداء التهديف	الوقت (32.4) دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات والمجاميع الرئيسي	
			اداء رميات حرة على السلة		
			الركض من منتصف الساحة وصولا إلى منطقة التهديف ثم الارتكاز على المصطبة والقفز عموديا مع التهديف الوهمي بدون كرة.		
			الطبطة من منتصف الساحة إلى منطقة التهديف المحددة ثم التهديف من أمام الزميل الذي يدافع بصورة سلبية.		
			دفع الجدار بصورة مائل		
			2×3.30		
			2×3.30		
			2×3.20		
			2×3.30		
			10ثا×3		

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الأسبوع : الثاني

عدد اللاعبين : 4

الوحدة التدريبية : 4-5-6

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين المجاميع	بين التكرارات					
رجوع النبض 130/120	رجوع النبض 130/120	%80	التهديف بالقفز المتواصل من المنطقة المحددة للتهديف بعد استلام الكرة من الزميل مرة على اليمين ومرة على اليسار ومن فوق حبل مربوط بشاخصين وبارتفاع 1.50 متر .	(30) دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات والمجاميع الرئيسي		
			الطبطة ثم سلمية وفي الخطوة الأخيرة الصعود على المصطبة والتهديف بالقفزة من فوقها .			
			محاولة اجتياز مدافع الذي يدافع بطريقة رجل لرجل وبصورة سلبية وبعد الوصول إلى المنطقة المحددة للتهديف يتم التهديف بالقفز .			
			أداء رميات حرة			
			ثني ومد الذراعين مع حمل ثقل بكل ذراع زنة 1كغم			
			2×3.40			
2×3						
2×3.20						
8ثا×2						

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الأسبوع : الثالث

عدد اللاعبين : 4

الوحدة التدريبية : 7-8-9

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين التكرارات	بين المجموع					
رجوع النبض 130/120	رجوع النبض 130/120	2×3.30	%75	القفز المزدوج من فوق خمسة مصاطب ثم استلام الكرة من الزميل والتهديف بالقفز من قوس الثلاث النقاط ومن فوق حبل مربوط بشاخصين وبارتفاع 1.80 متر.	(32) دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات والمجموع	الرئيسي
		2×3		وضع خمس كرات خلف خط النهاية يقوم اللاعب بالنقاط الكرة وإداء المناولة الطويلة (فاست بريك) ولمسافة 20 متر.		
		2×3.20		التهديف بالقفز المتواصل من المناطق المحددة للتهديف بعد استلام الكرة من الزميل مرة على اليمين ومرة على اليسار. (خارج القوس وداخله)		
		2×3.40		أداء رميات حرة		
		2×8		رمي كرة طبية للاعلى ومسكها زنة 2كغم		

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الأسبوع : الرابع

عدد اللاعبين : 4

الوحدة التدريبية : 12-11-10

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين التكرارات	بين المجموع					
رجوع النبض 130/120	رجوع النبض 130/120	2×2.30	%85	محاولة اجتياز مدافع الذي يدافع بطريقة رجل لرجل وبصورة سلبية وبعد الوصول إلى المنطقة المحددة للتهديف يتم التهديف بالقفز. مرة داخل القوة ومرة من خارج القوس.	(26.7) دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات والمجموع	الرئيسي
		2×3		التهديف بالقفز من أمام مدافع ثم متابعة الكرة والعودة مرة أخرى.		
		2×2.50		لتهديف بالقفز بعد إجراء حركات خداع وتمويه يمينا ويسارا ثم الدوران والتهديف ومن فوق حبل مربوط بشاخصين وبارتفاع 1.90 متر..		

		2×3		التهديف بالقفز والمتابعة ثم الطبطبة إلى منتصف الساحة والعودة مرة أخرى.		
		2×10		تدوير كرة طبية بين الرجلين بالتعاقب ووزنة الكرة 2كغم		

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الأسبوع : الخامس

عدد اللاعبين : 4

الوحدة التدريبية : 15-14-13

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين التكرارات	بين المجموع					
رجوع النبض 130/120	رجوع النبض 130/120	2×3.20	%80	التهديف بالقفز من فوق حبل مربوط بشاخصين وبارتفاع(1.95)متر من فوق طول اللاعب بعد أداء طبطبة.	(31.9) دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات والمجموع	الرئيسي
		2×3.10		نفس التمرين السابق على أن يكون التهديف بالقفز بالتعاقب على لسنتين ذهابا وإيابا على أن يستلم اللاعب الكرة من الزميل.		
		2×3.30		أداء رميات حرة		
		2×3.15		نفس التمرين الأول على أن يقفز اللاعب من فوق المصطبة الموضوعة قبل الحبل بمسافة (50سم)		
		2×10		ثني ومد لذرعين على الأرض (شناو)		

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الأسبوع : السادس

عدد اللاعبين : 4

الوحدة التدريبية : 18-17-16

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين التكرارات	بين المجموع					
رجوع النبض 140/130	رجوع النبض 130/120	2×2.10	%90	لدوران للخلف ثم التهديف بالقفز من أمام الزميل خارج قوس الثلاث نقاط	(23.6) دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات	الرئيسي
		2×2		محاولة اجتياز مدافع الذي يدافع بطريقة رجل لرجل وبصورة سلبية		

			وبعد الوصول إلى المنطقة المحددة للتهديف يتم التهديف بالقفز من أمام حبل يرتفع (1.90 م)	والمجاميع	
		2×2.30	التهديف بالقفز من فوق حبل مربوط بشاخصين وبارتفاع (1.90) متر من فوق طول اللاعب بعد أداء طبطبة.		
		2×3	أداء رميات حرة.		
		2×8	ثني ومد الذارعين مع حمل ثقل بكل ذراع زنة 1كغم		

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الأسبوع : السابع

عدد اللاعبين : 4

الوحدة التدريبية : 19-20-21

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين المجاميع	بين التكرارات					
رجوع النبض 130/120	رجوع النبض 130/120	2×3.10	%85	التهديف بالقفز من أمام مدافع ثم متابعة الكرة والعودة مرة أخرى. مرة داخل القوس ومرة خارج قوس الثلاث نقاط	(31.6) دقيقة وتضاف لها زمن الراحة بين التكرارات والمجاميع	الرئيسي
		2×3.30		أداء الرميات الحرة		
		2×3.10		التهديف بالقفز من فوق حبل مربوط بشاخصين وبارتفاع (2) متر بعد أداء طبطبة.		
		2×3		نفس التمرين السابق على أن يكون التهديف بالقفز بالتعاقب على السلتين ذهابا وإيابا على أن يستلم اللاعب الكرة من الزميل.		
		2×8		رمي كرة طبية للأعلى ومسكها زنة 2كغم		

الملعب : نادي البصرة الرياضي

الأسبوع : الثامن

عدد اللاعبين : 4

الوحدة التدريبية : 22-23-24

الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
بين المجاميع	بين التكرارات					
رجوع النبض	رجوع النبض	2×2	%100	التهديف بالقفز والمتابعة ثم الطبطة إلى منتصف الساحة والعودة مرة	(21.2) دقيقة وتضاف لها زمن	الرئيسي

140/130	140/130		أخرى.	الراحة بين التكرارات والمجاميع
		2.10 د×2	الطبطبة ثم أداء خطوات السلمية وفي الخطوة الأخيرة الصعود على المصطبة والتهديف بالقفزة من فوقها.	
		2.20 د×2	أداء طبطبة ثم مسك الكرة والقفز من فوق ثلاث مصطبات ثم التهديف بالقفز.	
		2.10 د×2	التهديف بالقفز بصورة مستمرة بعد استلام الكرة من الزميل مرة على اليمين ومرة على اليسار بالقفز ومن فوق حبل مربوط بشاخصين وبارتفاع (2 متر.	
		10 ث×2	تدوير كرة طيبة بين الرجلين بالتعاقب وزنة الكرة 2كغم	