

# تأثير منهج مقترح بتشكيل حمل (٣ : ١) في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي بكرة السلة الشباب

احمد عبد الأئمة كاظم  
كلية التربية الرياضية  
جامعة ميسان

الملخص العربي:

أهداف البحث:

- ١- وضع منهج تدريبي مقترح خلال فترة الأعداد الخاص وتطبيقه بتشكيلة حمل (٣:١) لتطوير المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب.
- ٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح خلال فترة الأعداد الخاص وفق تشكيلة حمل (٣:١) لتطوير المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب.
- ٣- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث في تطوير المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب.

اهم الاستنتاجات:-

- ١- استخدام تشكيلة الحمل (٣ : ١) له دور فعال في تطوير المستوى البدنية لمستوى الشباب .
- ٢- البرامج ذات الأسس العلمية واستخدام التشكيلات المناسبة لنوع الهدف تعطي نتائج تحقق الهدف المطلوب سواء بدني أو مهاري أو خططي.

اهم التوصيات:-

في ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحث يوصي بالاتي:-

- ١- 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.
- ٢- اعتماد تشكيلات الحمل البدني (٣ : ١) في تدريب الصفات البدنية قيد الدراسة في الدائرة التدريبية لما له من دور فعال في رفع المستوى البدني لعينة الشباب.

## الملخص الانكليزي:

The impact of a proposed approach to form a load (3: 1) in the development of some of the physical attributes of players

Youth basketball

Ahmed Abdel Kazem imams

Faculty of Physical Education

Maysan University

research goals:

1. training curriculum proposal put during the period of your numbers and apply it off with a load (1: 3) to develop the physical level of young basketball players.

2. to identify the impact of the proposed training curriculum during the period of your numbers according to carry assortment (1: 3) to develop the physical level of young basketball players.

3. Identify the differences between the results of tests and tribal posteriori the research sample in the development of the physical level of young basketball players.

The most important conclusions- :

1. The use of a variety of pregnancy (3: 1) an active role in the development of physical level to the level of youth.

2. programs with scientific bases and the use of appropriate configurations for the type of goal to give the results achieved the desired goal, whether physical or Mehari or my plans.

The most important recommendations- :

In light of the conclusions reached by the researcher recommends the following- :

1. The adoption of the proposed curriculum is based according to scientific and download the foundations of formations suitable for the type of target, whether physical or Mehari because of their desired results in increased physical and skill level of performance and effectiveness of the players on the pitch.

2. Adoption of the formations physical pregnancy (3: 1) in the training of physical attributes under study in the training department because of its active role in raising the level of physical sample of young people.

## ١- التعريف بالبحث:

### ١-١ 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 أي 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 الحقيقية لمدرينا حول كيفية تشكيل الحمل التدريبي وما هي أفضل تلك التشكيلات وبيان أهميتها في تموج الحمل التدريبي.

### ٢-١ مشكلة البحث.

هناك حقائق علمية مجهولة من قبل بعض مدرينا وإذا 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 ينتشتت 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 (١:٣) وبيان مدى أهمية في رفع المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب أملين قد وضعنا جانب علمي بيد مدرينا لمعرفة دور التشكيلات للحمل التدريبي في رفع مستوى لعبة كرة السلة

### ٣-١ أهداف البحث:

٤- وضع منهج تدريبي مقترح خلال فترة الأعداد الخاص وتطبيقه بتشكيلة حمل (١:٣) لتطوير المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب.

٥- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح خلال فترة الأعداد الخاص وفق تشكيلة حمل (١:٣) لتطوير المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب.

٦- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في تطوير المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب.

### ٤-١ فروض البحث:

١- البرنامج التدريبي المقترح خلال فترة الأعداد الخاص وفق تشكيلة حمل (١:٣) له تأثير ايجابي في تطوير المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب.

٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة لعينة البحث في تطوير المستوى البدني للاعبي كرة السلة الشباب.

### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي فئة الشباب نادي أعمارهم الرياضي بأعمار (١٨ سنة فما دون) بكرة السلة.  
٢-٥-١ المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية /جامعة ميسان.  
٣-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٢/٢/١٥ ولغاية ٢٠١٢/٧/١٥.

## ٢- الدراسات النظرية .

### ١-٢ الحمل التدريبي:-<sup>(١)</sup>

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

١- التكرار والاستمرارية.

٢- العلاقة المثالية بين الحمل والراحة.

٣- الزيادة التدريجية في الحمل على مدار السنة.

٤- الوثبات في الحمل.

٥- التغيير في الحمل.

٦- التقسيم الزمني والفني لخطة التدريب السنوي.

٧- الفروق الفردية.

ويذكر أمر الله البساطي "ضرورة 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 العم (: الراحة: فقد تكون ستة أيام تدريب: يوم واحد راحة.

ويكون تشكيل الحمل أو دائرة الحمل خلالها ١:١ أي حمل عالي في يوم يعقبه حمل منخفض في اليوم التالي أو ٢: ١ 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 لوحدة التدريب في دورة الحمل الأسبوعية له أهمية في ضرورة مسايرة الارتفاع بأحجام ومقادير الجرعات التدريبية حيث يسمح ذلك باقتصاد وقت الراحة من خلال

<sup>(١)</sup> مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجة:(مبادئ التدريب الرياضي) ط١ دار وائل للنشر الأردن عمان ٢٠٠٥ ص٣٦

الضغط على نظام وظيفي - طاقى مختلف من جلسة إلى أخرى وبالتالي يسمح له بالراحة مع التدريب في نفس الوقت لنظام آخر<sup>(١)</sup>.

## ٢-٢ تشكيلات الحمل التدريبي:- (٢)

ويذكر عادل تركي الدلوي "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 .

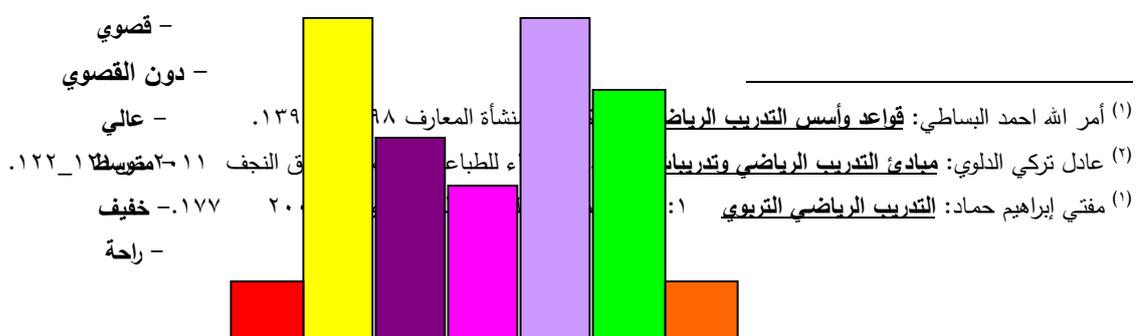
إما إذا كان الحمل اعلي من إمكانيته فان النتائج تكون سلبية ليس على المستوى الرياضي فقط وإنما على الجانب الصحي له أيضا وبذلك فان أشكال الأحمال التدريبية يجب إن تأخذ الشكل التموجي بالعلاقة بين الوحدات التدريبية أي إن ذلك يعني إن درجات أحمال التدريب المتتالية لا بد إن ترتفع وتنخفض ولا تسير بوتيرة واحده ويكون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

ومن نماذج التشكيلات مع التموجات لأحمال التدريبية :-

### \* تشكيل الحمل (٣ : ١) <sup>(١)</sup>

ويكون فيه التدريب بشكل ثلاث وحدات تدريبيه متتالية بالزيادة إما الرابعة فتكون اقل من الثالثة منها كما يلي.

- حمل متوسط ثم حمل دون القصوي ثم حمل قصوي والرابع يكون دون القصوي .
- حمل خفيف ثم متوسط ثم قصوي والرابع متوسط .
- حمل خفيف ثم متوسط ثم فوق المتوسط ثم متوسط.
- حمل خفيف ثم حمل دون القصوي ثم حمل قصوي ثم حمل خفيف.



### شكل (١)

يوضح الشدد اليومية لأيام الأسبوع لتشكيل حمل (٣ : ١)

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة التجريبية وذلك لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٣-٢- عينة البحث:

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم فريق محافظة ميسان بكرة السلة للشباب بعمر (١٥- ١٨) سنة والبالغ عددهم (٨) لاعبين من اصل ١٢ لاعب وهم يشكلون نسبة (٦٦.٦٦%) .

ثم تم إجراء التجانس للعينة باستخدام معامل الاختلاف وكما موضح في جدول (١)

### جدول (١)

يبين التجانس في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	مجموعة الحمل (٣ : ١)		
		س	ع	معامل الاختلاف
١	القياسات الجسمية	١.٨٨	٠.٠١	٠.٥٣
٢		٧٩.٨٨	٠.٣٥	٠.٤٣
٣		٦٠.٢٥	٠.٧١	١.١٧
٤	المتغيرات البدنية	٤.١٠	٠.٠١	٠.٠٠٢
٥		٢.٣٠	٠.٠١	٠.٠٠٤
٦		١٢.١٣	٠.٣٥	٠.٠٣
٧		١٤.٨٨	٠.٣٥	٢.٣٥
٨		١٥.٥	١.٤١	٠.٠٩
٩		١٠.٣٨	١.٠٦	٠.١٠٢
١٠		٤٠.٣٤	١.٠٦	٠.٠٣
١١		٢٨.١٤	٠.١١	٠.٠٠٤

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

### ٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

### ٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ساعات توقيت عدد (٤) نوع Sewan و صفارة تحكيم عدد(٤).
- حاسبة الكترونية عدد(٢) نوع KenKo.
- جهاز كمبيوتر لابتوب عدد(٣) نوع Dell.
- كرات طبية عدد(٨).
- كرات سلة عدد (٨).
- شريط قياس.
- جهاز لقياس الوزن والطول.
- دراجات ثابتة.

### ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

### ٣-٤-١ تحديد القدرات البدنية

ونظراً لأهمية جميع الصفات البدنية لأي لعبة رياضية ومنها لعبة كرة السلة ولصعوبة قياسها بصورة اجمالية لذا لا بد من تحديد اهم تلك الصفات والمناسبة للفئة العمرية وهم الشباب ولكثرة المصادر والمراجع<sup>(١)(٢)(٣)</sup> التي تحدد الصفات البدنية الضرورية للاعبين كرة السلة قام الباحث بالاعتماد على تلك المصادر في تحديدها.

### ٣-٤-٢ الاختبارات البدنية:

أولاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين: ثني ومد الذراعين خلال (١٠) ثانية<sup>(٤)</sup>:

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين: ثني ومد الركبتين في ٢٠ ثانية<sup>(٥)</sup>

ثالثاً: اختبار قياس الرشاقة<sup>(٦)</sup>.

(١) 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 ٢٠٠٨.

(٢) مهدي 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 ٢٠٠٥.

(٣) علي مطير حمدي: 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-٢٠٠٥.

(٤) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد بسطويسي؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٧ ص٣٤٧.

(٥) قيس ناجي عبد الجبار و بسطويسي احمد: (مصدر سبق ذكره) ١٩٨٧ ص٣٤٤.

(٦) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: كرة السلة: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧. ص ١٧٠-١٧١.

رابعاً: اختبار قياس المرونة<sup>(٨)</sup>.

خامساً: اختبار السرعة الحركية للذراعين<sup>(٩)</sup>.

سادساً: اختبار السرعة الحركية للرجلين:

سابعاً: اختبار القوة الانفجارية للذراعين: اختبار رمي كرة طبية (٤) كغم<sup>(١٠)</sup>:

سابعاً: قياس القوة الانفجارية للرجلين: اختبار القفز العمودي (سارجنت)<sup>(١١)</sup>:

٣-٤-٣ 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.

٣-٤-٤ التجارب الاستطلاعية:

٣-٤-٤-١ التجربة الاستطلاعية الأولى.

قام الباحث بتاريخ ٢١/٢/٢٠١٢ المصادف يوم الثلاثاء بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة متكونة من (١٢) لاعب وذلك لتطبيق الاختبارات البدنية

٣-٤-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بتاريخ ١٠/٣/٢٠١٢ المصادف يوم السبت بتطبيق التمرينات المقترحة على عينة البحث لتشكيل الحمل (٢ : ١) وذلك لغرض تقنين التمرينات ومعرفة الوقت المناسب لها ومدى ملائمتها إلى عينة البحث.

٣-٥-٣ التجربة الميدانية:

٣-٥-٣-١ الاختبارات القبلية:

قام الباحث بتاريخ ١٣/٣/٢٠١٢ يوم الثلاثاء بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البدنية والمهارية وذلك لجمع البيانات والمعلومات للوقوف على مستوى لاعبي عينة البحث والتهيؤ للبدء بالمنهج التدريبي.

٣-٥-٣-٢ التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتاريخ ١٨/٣/٢٠١٢ 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.

٣-٥-٣-٣ الاختبارات البعدية:

(٧) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: (مصدر سبق ذكره) - ١٩٨٧: ص ١٩١-١٩٢.

(٨) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: (نفس المصدر السابق) - ١٩٨٧: ص ١٨٨.

(١٠) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: (نفس المصدر السابق) - ١٩٧٩: ص ١١.

(١١) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: (نفس المصدر السابق). - ١٩٨٧: ص ١٦٦-١٦٧.

بعد إن انتهى الباحث من تطبيق منهجه التدريبي المصادف ٢٠١٢/٦/٥ قام بعده بعدها بيومين بإجراء الاختبارات البعدية في يوم ٢٠١٢/٦/٨

### ٣-٦ المنهج التدريبي المقترح :

تم أعداد تمرينات البرنامج التدريبي من خلال خبرة الباحث كلاعب سابق ومدرب دولي وبلاستناد على المراجع والمصادر العربية والأجنبية والمناهج التدريبية السابقة التي حصل عليها الباحث وتوضيحاً لمحتويات البرنامج التدريبي فإنها تتدرج فيما يأتي:

١. أن الزمن الكلي للوحدة التدريبية للمدرب هو (١٢٠/دقيقة) للوحدة التدريبية أي (٢ ساعة) يومياً ومجموع الزمن خلال الأسبوع هو (١٠ ساعة) أي (٦٠٠ دقيقة) أسبوعياً ومجموع زمنها الكلي في (١٢ أسبوع) هو (٧٢٠٠/دقيقة) أي (١٢٠ ساعة) مقسمة وحسب الجدول المعد من قبل المدرب.

٢. أستغرق زمن تطبيق البرنامج التدريبي (١٢ أسبوع) وبمعدل (٥/وحدات) تدريبية أسبوعياً هي أيام (الأحد) الاثنين والثلاثاء والأربعاء والخميس). زمن كل وحدة تدريبية (١٢٠/دقيقة) ومجموع الوحدات التدريبية خلال ثلاثة أشهر هي (٦٠/وحدة تدريبية) زمنها الكلي هو (٧٢٠٠) دقيقة أي (١٢٠ ساعة) لتدريبات القوة العضلية بأنواعها والتمارين الخاصة والتمرينات المهارية والخطية بكرة السلة. مراعيماً بذلك الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث المرحلة العمرية والعمر التدريبي وقابليتهم البدنية والحركية الخاصة مستعينا بأراء الخبراء في علم التدريب الرياضي ومدربي كرة ألسله.

وكانت التمرينات تعطى في الزمن الرئيسي الذي كانت مدته (٨٠/دقيقة) وقد كان في فترة الإعداد الخاص، وكانت تمرينات البرنامج التدريبي خاصة لإعداد القدرات البدنية والمهارية الدفاعية والهجومية والأداء الخطي للاعبين وكانت 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 (٢)

يبين شدد تشكيلة الحمل البدني (٣ : ١) خلال اثنا عشر أسبوعاً

الأسبوع	نموذج (٣:١)
1	65
2	70
3	75
4	60
5	70
6	75
7	80
8	65
9	75
10	80
11	85
12	85

٣. أن زمن الوحدة التدريبية الكلي هو (١٢٠/دقيقة) وكانت حصة الباحث واستخدم الباحث وقت الوحدة التدريبية البالغ (١٢٠/دقيقة) من بداية الوحدة حتى نهايتها خلال اثني عشر أسبوع وفي كل أسبوع خمسة وحدات تدريبية، تتضمن تمارين للأداء البدني والمهاري والخطي 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.

### ٣-٧ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الملائمة لمعالجة نتاجه وذلك باستخدام الحقيبة الإحصائية فئة (١٢) لاستخراج البيانات الآتية:-

١- الوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣- اختبار (t test).

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للصفات البدنية قيد الدراسة لتشكيله الحمل (٣) (١:).

### جدول (٣)

(بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وفق لتشكيله الحمل (٣: ١)).

مجموعة الحمل (٣: ١)				الاختبارات	ت
قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي		
١٥	٠.٠٠٢	٤.١٣	٤.١٠	القوة الانفجارية للذراعين	١
٥٠	٠.٠٠١	٢.٣٥	٢.٣٠	القوة الانفجارية للرجلين	٢
١٠.٦٤	٠.١٨٨	١٤.١٣	١٢.١٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٣
١٠.٠٩	٠.٢٦	١٧.٥	١٤.٨٨	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٤
١٣	٠.٢٥	١٨.٧٥	١٥.٥	السرعة الحركية للذراعين	٥
٢٦.٠٧	٠.١٢	١٣.٥	١٠.٣٨	السرعة الحركية للرجلين	٦
٢٦.٠٤	٠.١٢	٤٣.٥	٤٠.٣٤	المرونة	٧
٧	٠.٠٥	٢٧.٧٩	٢٨.١٤	الرشاقة	٨

\* قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٧) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١,٨٩

من خلال ملاحظة الجدول (٢) يتبين لنا إن هناك تطور للصفات البدنية وفق تشكيله حمل (٣: ١) اذ قيم (ت) المحتسبة اكبر من قيم (ت) الجدوليو وهذا يدل على وجود فروق معنوية لجميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة.

ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل إلى التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية والمتمثلة بتمرينات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والمرونة والرشاقة والتمرينات المهارية وتقنين الأحمال التدريبية بمختلف تشكيلاتها. كما إن التمرينات سواء كانت مهارية أم بدنية كانت تستخدم بأساليب وطرق حديثة معتمدة في تصميمها على أسس وقواعد التدريب الرياضي وكذلك استخدام الأجهزة الحديثة في التدريب الرياضي خلال الوحدات التدريبية ومن المعروف بان التدريب الرياضي بصورة عامة باستخدام أي طريقة تدريبية يعمل على تنمية وتطوير جميع مكونات الرياضة سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية.

وهذا يتفق مع آراء عديدة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم محمد يوسف الشيخ وياسين صادق<sup>(١)</sup>، محمد حسن علاوي<sup>(٢)</sup>، ونادر عبد السلام العامري<sup>(٣)</sup> حيث يذكرون إن "التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء".

ونرى في تشكيلة الحمل (٣ : ١) تطور الحالة البدنية كان جيدا ويعزو سبب تطورها إلى التكرار المنتظم للتمرينات وطرقها وأساليبها حيث يجب إن تكون الزيادة في التكرار بصورة منتظمة وبالتدريج وبما إن الباحث قد استخدم الطريقة التدريبية الصحيحة في تكرار الحمل والتي تعتمد على زيادة التكرار بصورة منتظمة كل ذلك أدى إلى تطوير الصفات البدنية وهذا ما أكده قاسم حسن حسين، ومنصور جميل العنبي<sup>(٤)</sup> "يتطلب تطوير الصفات البدنية إلى الإعادة إلى التمرينات لعدة مرات في السلسلة الواحدة ويجب التأكيد على العضلات التي تعمل في الفعالية الرياضية".

"أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية".<sup>(٥)</sup>

ويعزو الباحث سبب ذلك التطور البدني في مجموعة الحمل (٣ : ١) إلى التزايد المستمر بشدة الوحدات التدريبية والأحمال لان الشدد التدريبية يجب إن تكون متزايدة ولا يجوز الاستقرار على وتيرة واحدة لفترة طويلة وإنما افضل طريقة لتطوير القدرات البدنية هي من خلال التدرج بالحمل التدريبي وعلى شكل قفزات وهذا ما تؤكدته الكثير من المصادر.

"إن العضلات التي تعمل بدون تحميل حتى لو تمرنت لعدة ساعات "فإن قوتها لا تزداد إلا قليلاً وعلى الطرف الآخر"فإن العضلات التي تنقلص إلى أكثر من ٥٠% من قوتها القصوى تطور قوة شديدة بسرعة كبيرة حتى ولو قامت بالتقلصات بضع مرات في اليوم فقط وباستعمال هذا المبدأ أظهرت التجارب على بناء العضلات بأن ستة تقلصات قريبة من القصوى تجري بثلاث مجموعات متفرقة لثلاثة أيام في الأسبوع تولد بصورة تقريبية زيادة مثالية في قوة العضلات دون توليد تعب عضلي مزمن"<sup>(٦)</sup>.

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 وتتنخفض 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 خططي ، وهذه الأهداف كي تتحقق لا بد إن يقدم الحمل الخاص بكل منها بدرجة مناسبة حتى يمكن إن يتحقق الهدف".<sup>(٧)</sup> ويرى حسين علي العلي وعامر فاخر "تعتبر مرحلة التخطيط التدريب أساس النجاح

<sup>١</sup> محمد يوسف الشيخ وياسين صادق: فسيولوجية علم التدريب، دار الفكر العربي، الاسكندرية ١٩٦٩ - ١٨٨-.

<sup>٢</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط ١ ١٩٨٦ - ١٧.

<sup>(٣)</sup> نادر عبد السلام العامري: تأثير الكون المثير على رد الفعل، مجلة، دراسات وبحوث، جامعة حلون، العدد (٢): ١٩٨٣ - ٣٠١.

<sup>(٤)</sup> قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطابع التعليم العاليين بغداد، ١٩٨٨ ان ص ١١٥.

<sup>(٥)</sup> حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨ ] ٩٦.

٦- غابتون وهول: المرجع في الفسيولوجيا الطبية: (ترجمة) صادق الهلالي بيروت دار أكاديميا أنت ناشيونال ١٩٩٧ ص ١٢٨.

<sup>(٧)</sup> مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن، ط ١ ٢٠٠٥ - ٩١-٨٦.

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<sup>(٢)</sup> 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"<sup>(٣)</sup>.

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:-

##### ١-٥ 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:-  
٣- استخدام تشكيلة الحمل ( ٣ : ١ ) له دور فعال في تطوير المستوى البدنية لمستوى الشباب .  
٤- البرامج ذات الأسس العلمية واستخدام التشكيلات المناسبة لنوع الهدف تعطي نتائج تحقق الهدف المطلوب سواء بدني أو مهاري أو خططي.

##### ٥-٢ التوصيات:-

في ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحث يوصي بالاتي:-  
٣- 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.  
٤- اعتماد تشكيلات الحمل البدني ( ٣ : ١ ) في تدريب الصفات البدنية قيد الدراسة في الدائرة التدريبية لما له من دور فعال في رفع المستوى البدني لعينة الشباب.  
٥- 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 ١٩٩٨.
- حسين علي العلي وعامر فاخر: قواعد تخطيط التدريب الرياضي: مكتب الكرار للطباعة، بغداد ٢٠٠٦.
- حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- علي مطير حميدي: تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكررة السلة جامعة البصرة -كلية التربية الرياضية-رسالة ماجستير غير منشورة-٢٠٠٥.

(٢) حسين علي العلي وعامر فاخر: قواعد تخطيط التدريب الرياضي: مكتب الكرار للطباعة، بغداد، ٢٠٠٦، ص ٨٣.

(٣) عويس ألبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق G.M.S □ □ F للطباعة والنشر: ٢٠٠٠، ص ٥٧.

- عادل تركي الدلوي: مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة دار الضياء للطباعة والتصميم العراق النجف ٢٠١١.
- عويس ألبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق G.M.S □ □ F للطباعة والنشر: ٢٠٠٠.
- علي عاشور عبيد: تأثير تمرينات الدفاع الضاغط في تطوير بعض المهارات الدفاعية للاعبين المتقدمين بكرة السلة: رسالة ماجستير غير منشورة جامعة البصرة- كلية التربية الرياضية ٢٠٠٨.
- غايتون وهول: المرجع في الفسيولوجيا الطبية: (ترجمة) صادق الهلالي(بيروت) دار أكاديميا أنت ناشيونال(١٩٩٧).
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: كرة السلة: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطابع التعليم العاليين بغداد، ١٩٨٨.
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد بسطويسي؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي..بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٧.
- مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي: دار وائل للنشر، الأردن، ط١ ٢٠٠٥.
- مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا: (مبادئ التدريب الرياضي) □ ط١ دار وائل للنشر الأردن عمان ٢٠٠٥.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي ١: القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢ ١٧٧.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط١ ١٩٨٦.
- 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 ٢٠٠٥.
- نادر عبد السلام العامري: تأثير الكون المثير على رد الفعل، مجلة، دراسات وبحوث، جامعة حلون، العدد (٢) ١٩٨٣.

#### ملحق (١) يبين نموذج لوحدة تدريبية بكرة السلة

- المرحلة : الإعداد الخاص. الوحدة التدريبية: (١٢٠/د)  
 الأسبوع ورقم الوحدة : الأول ( ١ ) أهداف الوحدة: تنمية السرعة-الأداء المهاري -  
 الأداء الخططي

الشدة: ( ٦٥ )

الأجهزة والأدوات:

الراحة بين التكرارات المجاميع	تشكيل الحمل (١:٣)		التمرينات	أقسام الوحدة
	الحجم	الشدة		
النبض (١٢٠- ١٣٠) ض/د			١- السير-تمارين تمطيه-هرول حول ملعب السلة - التعجيل على طول الملعب - مناولة مع الزميل - أداء تهديف سلمي مع الزميل - الطبطبة بين الشواخص - أداء حركات دفاعية بدون كرة	١- التمهيدي - الإحماء العام - الإحماء الخاص
	٢×٥٤	%٦٥	١- طبطبة بين الشواخص ثم مناولة على الحائط واستلام الكرة ثم التهديف بالقفز على السلتين ٢- أداء مناولة مع الزميل على طول الساحة والتهديف ذهابا وإيابا ٣- لعب (١×١) ٤- وقوف، الذراعان خلف الرقبة، حمل الثقل على الكتفين، رفع الكعبين للأعلى . ٥- الاستلقاء على الظهر رفع الجذع وخفضه على المصطبة	٢- القسم الرئيسي - البدني - المهاري - الخططي
	٢×٥٤			
	٢×٥٣			
	٣×١٠			
٣×١٣				
			تمارين تهدئه وتنفس	٣- القسم الختامي

نموذج لوحدة تدريبية بكرة السلة

المرحلة : الإعداد الخاص .

زمن الوحدة التدريبية: (١٢٠/د)

أهداف الوحدة: (تنمية القوة المميزة بالسرعة-القوة

الأسبوع ورقم الوحدة : الأول ( ٢ )

الانفجارية- الأداء المهاري -الأداء الخططي)

الأجهزة والأدوات:

الشدة: (٧٠)

الراحة بين التكرارات المجاميع	تشكيل الحمل (١:٣)		التمرينات	أقسام الوحدة
	الحجم	الشدة		
رجوع النبض (١٣٠-١٢٠) ض/د			<ul style="list-style-type: none"> <li>- السير-تمارين تمطيه-هرول حول ملعب السلة - التعجيل على طول الملعب</li> <li>- مناولة مع الزميل</li> <li>- أداء تهديف من خط الرمية الحرة</li> <li>- الطبطة بين الشواخص</li> <li>- أداء حركات دفاعية بدون كرة داخل منطقة الثلاث نقاط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>١-التمهيدي</li> <li>- الإحماء العام</li> <li>- الإحماء الخاص</li> </ul>
	٢×٥٥	%٧٠	١- طبطة بين الشواخص ثم مناولة على الحائط واستلام الكرة ثم التهديف بالقفز على السلتين	<ul style="list-style-type: none"> <li>٢- القسم الرئيسي</li> <li>-البدني</li> <li>-المهاري</li> <li>-الخططي</li> </ul>
	٢×٥٦		٢- أداء مناولة مع الزميل على طول الساحة والتهديف ذهابا وإيابا	
	٢×٥٤		٣- لعب (١×١)	
	٣×١٢		٤- وقوف، الذراعان خلف الرقبة، حمل الثقل على الكتفين، رفع الكعبين للأعلى .	
٣×١٥	٥- الاستلقاء على الظهر رفع الجذع خفضه على المصطبة.			
			تمارين تهدئه وتنفس	<ul style="list-style-type: none"> <li>٣- القسم الختامي</li> </ul>