اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمرونة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة

بحث تجريبي

أعداد

د. حيدر عبد الرزاق كاظم الحجاج

١ -التعريف بالبحث:

١ - المقدمة وأهمية البحث :

أن ميدان التدريب الرياضي في كرة السلة أصبح اليوم ميدانا متنوعا ومتغيرا طبقا لتطور اللعبة والى الفنون المختلفة التي يتبعها المدربون في مجال التدريب . ولهذا يتسم التدريب في كرة السلة إلى الارتقاء بإمكانيات اللاعب لأعلى مستوى ممكن في المسابقات الرياضية ، ولأيتم ذلك ألا من خلال استخدام البرنامج التدريبي المناسب والذي يحتوي على أهم الصفات البدنية المهمة في اللعبة التي من خلالها يمكن أنجاز المهارات الأساسية بسهولة وبدقة عالية وبدون تع ب ، ومن هذه الصفات المهمة هي القوة المميزة بالسرعة والمرونة التي تعتبر من الصفات البدنية المهمة والتي تعتمد عليها اغلب المهارات الأساسية بكرة السلة حيث (أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية إذ لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي)(4 : 109).

ومن هنا جاءت مشكلة البحث في استخدام برنامج تدريبي مقترح يتم من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة والمرونة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة التي تعتمد في تنميتها على تلك الصفتين البدنية .

١ - مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث المتواضعة وإطلاعه على مستوى تدريب لاعبي أندية (الشباب) ومن خلال اتصاله مع بعض الخبراء والمدربين وجد أن هناك برامج تقليدية غير متطورة في تدريب اللاعبين والتي تعد السبب الرئيسي في عدم تطور اللاعبين والوصول إلى المستوى البدني والمهاري العالي ومن ثم تحقيق الإنجاز الجيد وخصوصا في مرحلة مستوى الشباب الذي يعدون القاعدة المهمة في تشكيل الفرق المتقدمة والدرجة الأولى .

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على اثر تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والمرونة للاعبي فريق كرة السلة.

2- التعرف على اثر تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي فريق كرة السلة.

1-4 فروض البحث :

1- وجود فروق معنوية في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والمرونة باستخدام البرنام ج التدريبي المقترح بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

2- وجود فروق معنوية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة باستخدام البرنامج التدريبي المقترح بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1المجال البشري : لاعبي فريق نادي الاتحاد الرياضي فئة الشباب بكرة السلة.

1-5-2 المجال المكاني : معلب نادي الاتحاد الرياضي في محافظة البصرة .

1-5-3 المجال الزماني : المدة من 2002/5/18 إلى 2002/8/25 .

2- الدراسات النظرية :

2-1 القوة المميزة بالسرعة :

تعد القوة المميزة بالسرعة من الصفات المهمة لتأدية المهارات الأساسية بكرة السلة ونجاحها ،حيث نلاحظ على سبيل المثال في الهجوم السريع فان القوة مطلوبة إلى جانب السرعة لمقدرة اللاعب للوصول إلى هدف الخصم بأقصى سرعة لتسجيل الأهداف ، وكذلك في حالات أداء اللاعب لتغيير اتجاهه أثناء اللعب فهنا يجب أن يكون لدى اللاعب مستوى عا ل من القوة إلى جانب السرعة لتمكين اللاعب من تغيير اتجاهه وخداع الخصم وكذلك أثناء المناولات وخصوصا البعيدة بين اللاعبين والتهديف ، فان القوة ذات قيمة إلى جانب السرعة للنجاح في تأديتها .

ولهذا تعرف القوة المميزة بالسرعة بأنها ((أقصى مقاومة يمكن التغلب عليها فـي اقصر زمن ممكن ويطلق عليها أيضا بالقدرة)) (18 : 130 -138) .

أما فليين فيعرفها((أنها قدرة الفرد بإظهار أقصى قوة عضلية في اقل وقت مع الاحتفاظ بأقصى مدة للحركة)) (19 : 25).

2-2 المرونة :

هي قابلية العضلة على الامتداد ومساعدة المهارة العضلية مع زياد ة مجالها الحركي ، وهي مهمة في أداء جميع المهارات الأساسية بأقل تعب وأكثر دقة لان جميع الحركات المهمة في كرة السلة تتطلب مدى حركي معين من المفصل لتأديتها ، فاللاعب يستلم الكرة ويمررها ويصوبها وهو في أقصى سرعة بدو ن أن يخفضها ويقفز عاليا ويتوقف فجأة ، كل هذا يتطلب عضلات مرنة (3 : 30) .

لذلك تعرف المرونة ((هي القدرة على أداء حركات لمدى أوسع))(10 : 236) . كما تعرف أيضا ((بأنها تعبر عن مدى حركة المفصل تبعا لمداه التشريحي)) (2 : 271)، وكذلك هي ((عبارة عن قابلية الجسم على أداء الفعاليات الحركية بأقوى وأوسع مدى ، أنها

ليست صفة جسمية مستقلة وإنما تتكون من القوة والسرعة ، فكلما قفز اللاعب بقوة وسرعة كلما استطاع من الوصول إلى أعلى)) (17- 31).

2-3 المهارات الأساسية بكرة السلة :

أن لكل لعبة جماعية وفردية مهارات أساسية يتم بواسطتها الوصول إلى تأدية اللعبة بالشكل اليد المطلوب وكلما ارتفع الأداء للمهارات الأساسية ارتفع مستوى الأداء العام لها ، وتحقيق النجاح يكون أساسه مرتبطا بالمستوى المهاري الجيد لأية لعبة كانت ، في لعبة كرة السلة يعني اصطلاح المهارات الأساسية هي مجموعة أنظمة وأساليب الانتقال والحركة بالكرة وبدونها .

ولهذا اختلف خبراء اللعبة في تصنيف المهارات الأساسية للعبة ، لكن في كرة السلة الحديثة تعتبر هذه المهارات التي سوف يتم التطرق أليها من أهم المهارات الأساسية بكرة السلة وهي:

١ -التمرير.
٢ -الطبطبة.
٣ -التهديف.
٤ -المتابعة .

1-التمرير Passing :

هو احد المهارات الفردية في لعبة كرة السلة ،وهو عملية انتقال الكرة من لاعب مهاجم إلى لاعب مهاجم أخر يكون في وضع جيد للتقدم إلى الأمام أو للقيام بالتصويب . أو هو عملية نقل الكرة إلى اللاعب الذي يكون أكثر فعالية بالنسبة لأحدى مناطق دفاع الخصم الضعيفة.

ويذكر فائز بشير حمودات واخرون ((لعبة كرة السلة من الألعاب التي يتبادل الفريقان المتنافسان حيازة الكرة والفريق الذي ينقل الكرة بدقة بين اللاعبين يكون حتما هو الفريق الأكثر جدارة في إصابة هدف الخصم)) (3 : 47)، كما أن اللاعب اليد هو الذي يحسن جميع التمريرات وكل تمريرة في ظرفها الخاص والمناسب.

٢ -الطبطبة :

تعد الطبطبة عنصر أساسيا في لعبة كرة السلة وهي الوسيلة الوحيدة التي يستطيع فيها اللاعب أن ينتقل بالكرة من منطقة إلى أخرى .

((وتعتمد المحاورة على الانثناء والمد الخاص في المرفق ورسغ اليد وفي لحظة المحاورة بالكرة تكون أصابع اليد مفتوحة بحيث تعطي أمكانية السيطرة على الكرة ودفعها

بالاتجاهالمطلوب وبواسطة حركة الطبطبة تعطي أمكانية انتقال اللاعب داخل الملعب من منطقة إلى أخرى وهذه تستعمل في الهجوم الناجح حيث تعطي أمكانية سرعة انتقال اللاعب من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم)) (3: 58).

٣ -التهديف Shotting :

في كرة السلة يعتبر التهديف أهم المهارات الأساسية لان جميع المهارات الأخرى تهدف إلى أيجاد محل جيد للتهديف الناجح وانه صعب ضد الفريق الذي يقوم لاعبوه بالتغطية الجيدة.

((ليس هناك أي سر في أسلوب التدريب على أجادة التصويب أنما أجادة السر هو فقط الذي يقضيه اللاعب في التدريب على التصويب ، إذ يكون التدريب هو المبدأ الأساسي في أجادة مهارة التصويب بالإضافة إلى عوامل أخرى تؤثر على دقة التصويب وهي انب النفسي)) (3 : 67) .

((ولأجل أن يكون اللاعب جيد في التهديف يحتاج إلى تمرين متواصل وكذلك يحتاج إلى صبر بالإضافة إلى ذلك يحتاج إلى شي من الخصائص المميزة التي لاتوجد عنده غيره)) (17 : 135).

٤ -المتابعة :

((يتفق معظم المدربين الرياضيين مع الفكرة القائلة ان الفريق الذي يسيطر على السلتين يفوز في المباريات ، وان المتابعة وهي عودة امتلاك عنصر عودة امتلاك عنصر الهجوم والدفاع عندما نخطئ في التهديف هي بالتالي أو جوهريا في تسجيل النقاط ومهارة أساسية فعالة في كل مستويات اللعب وعليك ان تحصل على الكرة قبل ان يكون بمقدورك التصرف بها وربما تكون الفكرة بسيطة ولكن يتطلب السيطرة على فنون المتابعة العمل الجاد وخصوصا عندما تكو ن هذه الفنون قد أدخلت بشكل صحيح في مفهوم اللعب الفرقي)) (15 : 59).

3- منهج وإجراءات البحث:

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث : اختار الباحث عينة البحث بطريقة العمدية وهم لاعبي قريق نادي الاتحاد الرياضية فئة الشباب ، وعددهم (15) لاعبا ،أجرى على ثلاثة لاعبين منهم التجربة الاستطلاعية واستبعدوا من العينة الاستطلاعية ، بحيث بقى(12) لاعبا يمثلون مجموعة واحدة

فقط وهي التي طبق عليها البرنامج التجريبي المقترح وهم يمثلون نسبة (80 %) من المجتمع الأصلي .

جدول رقم (1)

يوضح التوزيع الطبيعي باستخدام معامل الالتواء بيرسون الأول لعينة البحث في المستوى البدني والمهاري

ت	الاختبارات	س-	+-ع	المنوال	معامل الالتواء
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	10.417	1.443	10	0.289
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	18.667	0.888	18	0.751
3	المرونة	50.083	2.065	49	0.524
4	التمرير السريع	6.4	0.359	6.6	0557-
5	التهديف بالقفز بعد اداء الطبطبة	4.583	0.9	5	0.463-
6	المتابعة للكرة من اللوحة	16.5	1.087	16	0.459

تراوحت قيم معامل الالتواء مابين (+- 1)للاختبارات المستخدمة وهذ ا يدل على أن العينة متجانسة.

3-3 أدوات البحث :

1- كرة سلة عدد (8) .
2- بار حديدي مع أوزان (4).
3- شواخص عدد (5).
4- جدار صد .
5- دمبلص عدد (4) .
6- موانع عدد (4).
7- مصطبة عدد (3) .
8- ساعة توقيت الكترونية عدد (4).
9- شريط قياس طول (20) متر .
10 – طباشير .

4-3 التجربة الاستطلاعية :

أجراء البحث التجربة الاستطلاعية على ثلاثة لاعبين من فريق الشباب لنادي الاتحاد الرياضي بتاريخ (2002/5/18) وبعد أسبوع واحد فقط قام الباحث بإعادة الاختبار مرة أخرى وذلك في تاريخ (52 / 5 /2002) وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التأكد من صلاحية الاختبارات المهارية والبدنية المستخدمة لمعرفة الوقت اللازم لتنفيذ وحدات البرنامج

التدريبي إضافة إلى أيجاد معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة لغرض تقويمها بشكل علمي وكما موضح في جدول رقم (2) هذا وقد استبعدت العينة الاستطلاعية من التجربة الرئيسية .

دول رقم (2)

يوضح معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية المهارية

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.83	0.91
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.91	0.95
3	المرونة	0.82	0.90
4	التمرير السريع	0.85	0.92
5	التهديف بالقفز بعد اداء الطبطبة	0.87	0.93
6	المتابعة للكرة من اللوحة	0.90	0.94

3-5 الاختبارات المستخدمة :

3-5-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي المائل في (10) ثا ، (6 : 286).

3-5-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

ثني ومد الركبتين في (20)ثا ، (6 : 287).

3-5-3 اختبار المرونة :

اللمس السفلي والجانبي خلال (30) ثا ، (9: 335).

3-5-4 اختبار التمرير السريع :

احتساب الزمن لأداء عشر تمريرات ناجحة على حائط الصد(4 : 217).

3-5-6 اختبار التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة :

حساب عدد الرميات الناجحة من (10) محاولات (4 :223).

3-5-7 اختبار المتابعة للكرة على اللوحة(4 : 223)

حساب عدد حالات لمس الكرة للوحة هدف كرة السلة من حالات الأداء الصحيح خلال (30) ثانية (4 : 237).

3-6 التجربة الميدانية

1- الاختبارات القبلية : أجريت بتاريخ 27 / 5/ 200 2 وانتهت بتاريخ 27 / 5/ 2002 .

2- تطبيق البرنامج : اجري بتاريخ 1/7/ 2002 وانتهى بتاريخ 23 / 9 /2002 .

3- الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2002/9/25 وانتهت بتاريخ 2002/9/25 .

3-7 البرنامج التدريبي المقترح :

تم وضع برنامج مقترح للمرحلة الإعدادية العامة والخاصة للاعبي كرة السلة (ملحق رقم 1) وعد عرض البرنام ج المقترح على الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص • وقد أضيفت وحذفت بعض الفقرات من البرنامج المقترح .

وأشتمل البرنامج على (48) وحدة تدريبية موزعة على (12) أسبوع بمعدل (4) وحدات تدريبية في الأسبوع وكان زمن الوحدات ثابتا وقره (80) دقيقة لكل وحدة تدريبية أما الزمن الكلي للبرنامج فقد بلغ (3840) دقيقة أي بما يعادل (64) ساعة.

واستخدم التشكيل (2-1) أي أسبوعين حمل مرتفع وأسبوع اقل ارتفاعا . قسم البرنامج إلى مرحلتين :

المرحلة الأولى الأعداد العام ومدتها (4) أسابيع حيث روعي فيها التدرج بحمل التدريب والهدف من هذه المرحلة هو الأعداد البدني العام وبناء الأسس البدنية والفنية وخاصة صفة القوة المميزة بالسرعة والمرونة .

أما المرحلة الثانية فهي مرحلة الأعداد الخاص ومدتها (8) أسابيع إذ تكون النسبة كبيرة فيها للتمارين الخاصة وتهدف هذه المرحلة إلى البناء وتطوير المهارات الأساسية وتهيئة اللاعبين للمشاركة في السباقات للمرحلة التي تليها .

قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية بنفسه والتي صممت بأسلوب علمي من حيث اختيار التمارين وتقنين حمل التدريب وتوزيع الشدة والحجم وأوقات الراحة خلال مراحل التدريب وكما في جدول رقم (3) وبدا تطبيق البرنامج الفعلي في تاريخ 2002/7/1 وانتهى في تاريخ 2002/8/24 .

• الخبراء والمختصين الذين قوموا البرنامج هم :

1- ا. د عبد الأمير علوان عبود	تدريب رياضي / كرة سلة	كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة
2- ا. د عمار جاسم مسلم	فسلجة	كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة.
3- ا.م.د قاسم خليل إبراهيم	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة

جدول رقم (3)

يوضح توزيع الشدة والحجم والراحة وزمن أداء التدريب خلال البرنامج التدريبي المقترح

الأسابيع / مكونات الحمل	الأول والثاني	الثالث والرابع	الخامس والسادس	السابع والثامن	التاسع والعاشر	الحادي عشر والثاني عشر
الشدة	60 %	65 %	70%	65 %	75 %	75 %
الحجم	يتزايد من 12 -16 تكرار مع زيادة نسبة الشدة					
الراحة بين التمارين	45 ثانية					
زمن أداء التمرين	1 دقيقة					
تكرار المجموعة الواحد	2-3 مرات					
الراحة بين المجاميع	3-4 مرات					

3-8 الوسائل الإحصائية:

1- الوسط الحسابي (14 : 40).

2- الانحراف المعياري (14 : 56).

3- معامل الارتباط البسيط (14 : 82).

4- اختبار (ت) للعينات المترابطة (1 : 317).

5- معامل التواء بيرسون (11 : 141).

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية :

دول رقم (4)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية

ت	الاختبارات البدنية	قبلي		بعدي		قيم(ت)		مستوى الدلالة
		س-	+- ع	س-	+- ع	المحتسبة	الجدولية 0.01	
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	10.417	1.443	12.083	1.621	6.504	3.106	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	18.667	0.888	20.25	1.055	8.204		معنوي
3	مرونة الجذع	70.083	2.065	52.75	1.545	9.939		معنوي

من خلال ملاحظة جدول رقم (4) تبين أن قيم (ت) المحتسبة للاختبارات البدنية هي اكبر من قيم (ت) الدولية عند درجة (11) وتحت احتمال خطا (0.01) (3.106) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية . ويعزى سبب ذلك التطور إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي تضمن التمرينات المناسبة والمختارة بصورة علمية والمطبقة بصور منتظمة من قبل عينة البحث وهذا يدل على تحقيق هذا البرنامج الموضوع .

ومن المعروف أن صفة القوة المميزة بالسرعة لأيتم تطويرها بصورة تلقائية وعفوية وإنما عن طريق التدريب المنظم والمخطط له وفق الصيغ العلمية ، وكذلك الاختيار المناسب والصحيح للتمرينات المستخدمة لتطوير هذه الصفة وخصوصا (الأحمال الإضافية والأثقال والكرات الطبية) التي لعبت دورا كبيرا في تطوير هذه الصفة البدنية وهذا ما أشار أليه الكثير من الخبراء والمختصين في هذا المجال منهم محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين روضوان حيث اشارو (أن التدريب المنظم بالأثقال يمكن أن يسهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة)(7 : 117).

كما يتطلب تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة سواء للذراعين أو الرجلين التكرار المنظم للتمرين حيث يجب أن تكون الزيادة في التكرار بصورة منتظمة وهذه الزيادة المنتظمة تساعد على تطوير هذه الصفة البدنية، وبما أن الباحث قد استخدم البرنامج التدريبي الصحيح في

تطوير هذه الصفة والتي اعتمد على زيادة في التكرار بصورة منتظمة مما أدى ذلك إلى تطوير هذه الصفة البدنية وهذا ما أكده قاسم حسن حسين ومنصور ميل العنبكي (يتطلب تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة إلى الإعادة للتمرين لعدة مرات في السلسة الواحدة ويب التأكيد على العضلات التي تعمل في الفعالية الرياضية)(5 : 115).

أما سبب تطور صفة مرونة الجذع في البرنامج التدريبي جاء نتيجة تطبيق العينة التمرينات البدنية والمهارية المختارة بصورة علمية وبالشكل الصحيح والدقة في الأداء مما أدى إلى زيادة المدى التشريحي للمفصل العاملة خصوصا الجذع الذي تطور بشكل كبير دالان اكبر المفاصل في الجسم والذي يعتمد عليه لاعب كرة السلة في تأدية ميع المهارات الأساسية وهذا ما يشير أليه قاسم حسن ومنصور ميل (أثناء تنمية المرونة يتطلب الوصول إلى حدود المدى التشريحي للمفصل بحيث تتطابق ومتطلبات الحركة ويحصل تطوير المرونة إلى المستوى الذي يستطيع من خلاله تأدية الحركة أو المهارة بدقة تامة وبدون صعوبة وبالتكرار المطلوب)(5 : 182).

كما جاء تطوير صفة المرونة في هذا البرنامج هو سبب استخدام تمارين القوة بشكل كبير وصحيح وذلك لما لتمارين القوة من أهمية كبيرة جدا في تطوير الجهاز الحركي وخصوصا المفاصل وبالتالي تعمل على زيادة المدى الحركي لها وتمطية العضلات مما يؤدي إلى زيادة المرونة وهذا ما أشار أليه هارة (يجب تنظيم التماريـن الخاصة للقابلية الخاصة (المرونة) مع تمارين القوة وذلك غالبا لا يتمكن الرياضي من الوصول إلى مجال الحركة الكبيرة بسبب نقص قابلية القوة للعضلات المسؤولة عن الحركة)(16 : 222).

أما محمد عادل رشدي فيذكر (ترتبط تمرينات المرونة بتمرينات القوة مما يعمل على التنمية الشاملة للجهاز الحركي للجسم كله)(10 : 239).

4-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية :

جدول رقم (5)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارية

ت	الاختبارات المهارية	قبلي		بعدي		قيم(ت)		مستوى الدلالة
		س-	+- ع	س-	+- ع	المحتسبة	الجدولية 0.01	
1	التمرير السريع	6.4	0.359	5.175	0.16	10.786	3.106	معنوي
2	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة	4.583	0.9	6.5	0.798	12.894		معنوي
3	متابعة الكرة على اللوحة	16.5	1.087	18.5	0.798	8.124		معنوي

من خلال ملاحظة جدول رقم (5) تبين أن قيم (ت) المحتسبة للاختبارات المهارية هي اكبر من قيم (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) وتحت احتمال خطا (0.01) (3.106) وهذا يدل على وود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية – ويعزى سبب ذلك التطور والتقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح وما احتواه من تمرينات موجهة وفعالة لتطوير تلك المهارات خلال الوحدات التدريبية لكونها من المهارات المهمة للاعب كرة السلة.

ومن المعروف أن التدريب بصورة عامة وباستخدام أي طريقة تدريبية يساعد على تنمية وتطوير المستوى المهاري وهذا يتفق مع أراء العديد من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم محمد يوسف الشيخ ويس الصادق (12 : 188) ومحمد حسن علاوي (8 : 170) ونادر عبد السلام العوامري(13 : 301) حيث يذكرون(أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء).

فضلا عن احتواء البرنامج التدريبي على تمارين ساعدت على تطوير الصفات الخاصة المرتبطة بالمهارات الأساسية حيث توجد علاقة وثيقة بين تنمية الاثنين معا وهذا ما يؤكده محمد حسن علاوي (أن الفرد الرياضي لم يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذ ا النوع المعين من النشاط الرياضي)(8 : 88-89).

٥ -الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1- اثر البرنامج التدريبي في بعض الصفات البدنية الخاصة المختارة وظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للصفات (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومرونة الجذع) .

2- كما اثر البرنامج التدريبي المقترح في بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة مما أدى إلى ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمهارات (التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة ، التمرير السريع ، المتابعة للكرة على اللوحة).

5-2 التوصيات :

1- اعتماد البرنام ج التدريبي المقترح في برامج أعداد لاعبي الشباب لرفع المستوى البدني والمهاري نحو الأفضل .

2- تقييم مثل هذه الدراسات في بناء برامج تدريبية مقنن ة لاستخدامها أثناء تدريب فرق الأندية ولكافة المستويات .

المصادر :

١ -باسم نزهت السامرائي ، مفتي إبراهيم : مبادئ الإحصاء الهندسي ،دار الحكمة ، بغداد ، 991ا.
٢ -ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ،1987 .
٣ -فائز بشير حمودات وآخرون : أسس ومبادئ كرة السلة ،مطابع جامعة الموصل ، 1985.
٤ -فائز بشير حمودات ،مؤيد عبد الله جاسم : كرة السلة ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، موصل ،1987.
٥ -قاسم حسن حسين ،منصور جميل العنبكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقه ا ، مطابع التعليم العالي، بغداد ،1988.
٦ -قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد،1984.
٧ -محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين روضوان: اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط1 ، 1982.
٨ -محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، ط1 ، 1986.
٩ -محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية الرياضية،جامعة حلوان ،دار الفكر العربي ، القاهرة، ج1،ط1987،2.
١٠ -محمد عادل رشدي: أسس التدريب الرياضي، منشورات المنشاة العامة للنشر والتوزيع والإعلان ،طرابلس ،ط2، 1982 .
١١ -موراي شبيجل : سلسلة ملخصات شوم،نظريات ووسائل في الإحصاء ، ترجمة شعبان عبد الحميد شعبان/دار مالنجروهيل للنشر، القاهرة ،1988.
١٢ -محمد يوسف الشيخ،يس الصادق: فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار الفكر العربي، الاسنكدرية،1969 .
١٣ -نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكون على رد الفعل ،مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، العدد 2، 1983.
١٤ -نزار الطالب ،محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ،مؤسسة درا الكتب للطباعة والنشر ،موصل ، 1981.
١٥ -نيل لياس وديك موتا ، كرة السلة ، أساسيات للتفوق ، ترجمة (علي جعفر سماكة)،مطابع دار الحكمة، بغداد 1991 .

١٦ –هارة : أصول التدريب الرياضي: ترجمة عبد عل ي نصيف ، مطابع التعليم العالي ، موصل ؟، ط2 ، 1990.

١٧ –يوسف البازي ، مهدي نجم: المبادئ الأساسية في كرة السلة ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ،1988.

18- Michaelyessie : Muscle and Fitess , soviet sport .1983.

19- Quiu HB.M.: Bocnutahue Qujuzeky Kaqjec T B ,Ytohcnop teme Hob Qujkylle typon ,Mo;ba , 1974.

ملحق رقم (1)البرنامج التدريبي

الأسبوع الأول أهداف الوحدة التدريبية الملعب: نادي الاتحاد الرياضي

الوحدة التدريبية : 1-2-3-4 تطوير الأداء ألبدني والمهاري عدد اللاعبين :12

مرحلة الإعداد العام الزمن : 80 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	الأدوات
أولا : القسم الإعدادي -احماء عام	20د 7د	1-السير مع أداء حركة التمطية للجذع والذراعين والرجلين. 2-هرولة خفيفة حول ملعب كرة السلة. 3-هرولة مع رفع الركبتين عاليا. 4- هرولة داخل نصف ملعب السلة والرجوع بالهرولة للخلف إلى خط النهاية. 5- السير مع أداء حركات خفيفة للمرونة. 6-الانطلاق من نهاية الملعب إلى المنتصف بإشارة من المدرب.	1-ملعب كرة سلة 2-كرات سلة 3- بار حديدي 4- أثقال 5- شواخص 6- حائط صد
-احماء خاص	13د	1- الاستلقاء على الظهر الذراعان ممدودتان خلف الرأس محاولة مس القدمين بالذراعين. 2- الوقوف والذراعان إلى الأعلى بفتحة اعرض من الصدر تدوير الذراعين للإمام وللخلف. 3-الوقوف بوضع الطعن في المبارزة ثني ركبة اليمين ثم مدها ثم ركبة اليسرى ومدها على أن يكون ثقل الجسم على تلك الساق. 4- أداء مناولات بين الزميلين.	
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50 د	1- الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين. 2- أداء مناولات مستمرة على الحائط 3-الركض بين الشواخص في ملعب كرة السلة 4-التهديف على السلتين ذهابا وإيابا مع أداء الطبطبة. 5- وضع بار على الكتفين ، ثني ومد الركبتين (نصف دبني). 6- أداء متابعة مستمرة على اللوحة. 7- وقوف فتحا حمل ثقل باليدين ميل الجذع للجانبين. 8- أداء مناولات مع الزميل بعد أداء الطبطبة	

ثالثا: القسم الختامي	10 د	هرولة خفيفة مع أداء تمرينات تهدئة للجسم	

الأسبوع الثاني أهداف الوحدة التدريبية الملعب: نادي الاتحاد الرياضي

الوحدة التدريبية : 5-6-7-8 تطوير الأداء ألبدني والمهاري عدد اللاعبين :12

مرحلة الإعداد العام الزمن : 80 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	الأدوات
أولا : القسم الإعدادي -احماء عام	20د 7د	1- الركض حول ملعب السلة. 2- ركض خفيف مع أداء تمارين رفع الركبة للإمام وللجانب وللداخل. 3-القفز للأعلى الأمام على أن تكون الرجلين مفتوح ة مع رفع اليدين إلى الأعلى. 4- المشي مع دوران الرأس يمينا ويسارا. 5- تقليد أداء التهديف بالقفز والمناولة والطبطبة في ملعب السلة. 6-أداء انطلاقات لمسافة (10) متر للامام وللخلف والجانب.	1-ملعب كرة سلة 2-كرات سلة 3-كرات طبية 4- مصطبة 5-دمبلص 6-بار حديدي 7- طباشير
-احماء خاص	13د	1- الوقوف أمام الزميل تشابك الأيدي ثني الذراعين ومدهما. 2- حمل الزميل على الأكتاف والسير لمسافة (15) متر. 3- الركض عكس الإشارة. 4- طبطبة الكرة بشكل منخفض لمسافة (15)م ذهابا وإيابا. 5-رمي الكرة الطبية للامام مع السير (7)مرات.	
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50 د	1- القفز من فوق المصطبة. 2-أداء التهديف بالقفز مع الزميل بعد استلام الكرة من الزميل والدوران نحوا السلة. 3- من وضع الاستلقاء مسك الكرة الطبية محاولة نقل الكرة للامام بين الرجلين وإرجاعها خلف الرأس. 4-أداء مناولات متنوعة على الحائط. 5-ثني ومد مفصل المرفق مع مسك دمبلص بكل يد. 6- أداء متابعة مستمرة على السلة مرة على اليمين ومرة على اليسار. 7-أداء مناولات طويلة مع الزميل.	
ثالثا: القسم الختامي	10 د	هرولة خفيفة مع أداء تمرينات أرخاء وتنفس	

الأسبوع الثالث أهداف الوحدة التدريبية الملعب: نادي الاتحاد الرياضي

الوحدة التدريبية : 9-10-11-12 تطوير الأداء ألبدني والمهاري عدد اللاعبين :12

مرحلة الإعداد العام الزمن : 80 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	الأدوات
أولا : القسم الإعدادي -احماء عام	20د 7د	1- الركض الخفيف حول ملعب السلة. 2- الركض بشكل قطري حول ملعب السلة مع انطلاق اللاعب الأخير ليصبح الأول. 3- من خلال السير احد القدمين إلى الإمام مع ثنيها ثم لف الجذع لجهة القدم الأمامية وبالعكس. 4-القفز من فوق الكرات الطبية بقدم واحدة (مرة قدم اليمين ومرة باليسار). 5-الركض المتعرج (زكزاك)بين الكرات الطبية على أن تكون المسافة بين كرة وأخرى(1-2 م)مع حمل كرة سلة باليدين. 6- مناولة صدرية بكرة السلة بين زميلين.	1-ملعب كرة سلة 2-كرات سلة 3-كرات طبية 4- مصطبة 5-دمبلص 6-بار حديدي
-احماء خاص	13د	1- الركض والقفز من فوق المانع الأول والعبور من أسفل المانع الثاني وهكذا. 2-أداء رميات حرة 3- الركض لمسافة (30 م *3). 4- اللعب مع الزميل بشكل نظامي.	
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50 د	1-الطبطبة بكرة السلة بين الشواخص. 2-الاستناد الأمامي على المصطبة ثني ومد الذراعين. 3-أداء مناولات مع الزميل مع الركض حول ملعب كرة السلة. 4-من وضع الجلوس على الأربع القفز عاليا بمد الجسم. 5-أداء تهديف بالقفز على جانبي السلة. 6-وضع بار حديدي على الكتفين خلف الرأس تدوير الجذع للجانبين. 7- القفز عاليا ، سحب الساقين لملامستها باليدين .	

		8- أداء مناولات على الحائط	
ثالثا: القسم الختامي	10 د	هرولة خفيفة مع أداء حركات خفيفة وتمارين تنفسية	

الأسبوع الرابع أهداف الوحدة التدريبية الملعب: نادي الاتحاد الرياضي

الوحدة التدريبية : 13-14-15-16 تطوير الأداء ألبدني والمهاري عدد اللاعبين :12

مرحلة الإعداد العام الزمن : 80 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	الأدوات
أولا : القسم الإعدادي -إحماء عام	20د 7د	1-الركض الخفيف حول الملعب. 2-الركض السريع من خط المنتصف والرجوع إلى الخلف بسرعة. 3-السير على خطوط الملعب الخارجية مع أداء تمارين تنفسية وتمارين للرقبة. 4- السير على خطوط الملعب مع ثني الجذع للإمام ومس اليد اليمنى بالقدم اليسرى وبالعكس. 5-الجلوس الطويل مع الاستناد على المرفقين والساعدين أداء تمارين لتقوية عضلات البطن برفع القدمين للأعلى والعمل على فتحهما وضمهما. 6- تشابك الأيدي مع الزميل وأحدى القدمين متقدمة نحو عكس قدم الزميل الخلفية وأداء تمرين ثني ومد مفصل المرفق.	1-ملعب كرة سلة 2-كرات سلة 3- صندوق 4-دمبلص 5-بار حديدي 6- حائط
-إحماء خاص	13د	1-أداء الضربات المختلفة مع الزميل داخل الملعب وبشكل نظامي ودقيق. 2-وقوف مع الزميل ظهر بظهر مع فتح الساقين ثني الجذ ع إماما ومس اليدين للزميل من بين القدمين. 3-أداء لعبة نظامية بين فريقين وعلى نصف ساحة فقط وبدون طبطبة أي بالمناولة فقط والتهديف. 4-القفز بكلتا القدمين للأعلى خمس مرات ثم الإسراع لاستلام الكرة ومناولتها مرة أخرى والعودة.	
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50 د	1-حمل الثقل على الأكتاف الصعود والنزول من فوق الصندوق. 2-أداء مناولات معين ة لثلاثة زملاء مع الركض ذهابا وإيابا في ملعب السلة. 3-الاستناد الأمامي على الحائط ثني ومد الذراعين. 4- أداء رميات حرة. 5- استلقاء على الظهر واليدين متشابكة خلف الرأس محاولة مس الركبتين بالمرفقين والرجوع. 6- أداء تهديف بالقفز بعد استلام الكرة بالهواء وآلاتية من المدرب. 7- مسك دمبلص باليد مع ثني الجذع للإمام بالهواء رفع الذراعين للجانب وخفضهما. 8- أداء شناو ثلاث مرات على الأرض ثم الإسراع لأخذ الكرة الموجودة على الأرض وأداء الطبطبة والمناولة للزميل المقابل والعودة مرة أخرى.	

ثالثا: القسم الختامي	10 د	هرولة خفيفة مع أداء تمرينات أرخاء وتنفس.	

الأسبوع الخامس أهداف الوحدة التدريبية الملعب: نادي الاتحاد الرياضي

الوحدة التدريبية : 17-18-19-20 تطوير الأداء ألبدني والمهاري عدد اللاعبين :12

مرحلة الإعداد الخاص الزمن : 80 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	الأدوات
أولا : القسم الإعدادي -إحماء عام	20د 7د	1-ركض حر حول حدود ملعب السلة الخارجية وبالإشارة من المدرب ينطلق الأخير إلى المقدمة. 2-ركض خفيف وبالإشارة احد اللاعبين يقف ويثني جذعه والأخر يقفز من فوق ظهره ويستمر القفز حتى أخر لاعب وهكذا. 3-السير الاعتيادي مع اخذ شهيق وزفير. 4-القفز من فوق ظهر الزميل ثم العبور من أسفل القدمين للأخر وهكذا. 5-رمي الكرة الطبية إلى الخلف مرة من فوق الرأس ومرة من بين الرجلين.	1-ملعب كرة سلة 2-كرات سلة 3-كرات طبية 4- مصطبة 5-أثقال 6-بار حديدي 7-شواخص
-إحماء خاص	13د	1-تمارين الإحساس وذلك برمي الكرة للأعلى. 2-أداء مناولات متنوعة على الحائط ومن مسافات مختلفة. 3-أداء رميات حرة. 4-الركض لمسافات مختلفة داخل ملعب السلة مع أداء تهديف بالقفز بصورة تخيلية.	
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50 د	1-حمل ثقل باليدين ثني ومد الذراعين عاليا. 2-توزيع الكرات على ارض الملعب وحول قوس رمية ثلاث نقاط ويحاول اللاعب الإسراع بأخذ الكرة والتهديف بالقفز. 3-الاستلقاء على الظهر محاولة مس القدمين باليدين. 4-أداء المتابعة على السلتين كل سلة خمس مرات. 5-الوقوف فتحا حمل كرة طبية ميل الجذع يمينا ويسارا بالتعاقب. 6-وضع شاخصين واحد على اليمين والأخر على اليسار وفي وسط الشاخصين توضع كرة السلة يجب على اللاعب الدوران حول الشاخص ثم اخذ الكرة ومناولة للمدرب. 7-حمل بار حديدي على الكتف الصعود والنزول على المصطبة. 8-أداء ضربات مختلفة على الحائط	
ثالثا: القسم الختامي	10 د	هرولة خفيفة مع أداء تمرينات إرخاء وتنفس	

الأسبوع السادس أهداف الوحدة التدريبية الملعب: نادي الاتحاد الرياضي

الوحدة التدريبية : 21-22-23-24 تطوير الأداء ألبدني والمهاري عدد اللاعبين :12

مرحلة الإعداد الخاص الزمن : 80 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	الأدوات
أولا : القسم الإعدادي -احماء عام

		8-أداء طبطبة ذهابا وإيابا في ملعب السلة	
ثالثا: القسم الختامي	10 د	هرولة خفيفة مع أداء تمرينات أرخاء تام	

الأسبوع السابع أهداف الوحدة التدريبية الملعب: نادي الاتحاد الرياضي

الوحدة التدريبية : 25-26-27-28 تطوير الأداء ألبدني والمهاري عدد اللاعبين :12

مرحلة الإعداد الخاص الزمن : 80 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	الأدوات
أولا : القسم الإعدادي -إحماء عام

الأسبوع الثامن أهداف الوحدة التدريبية الملعب: نادي الاتحاد الرياضي

الوحدة التدريبية : 29-30-31-32 تطوير الأداء ألبدني والمهاري عدد اللاعبين :12

مرحلة الإعداد الخاص الزمن : 80 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	الأدوات
أولا : القسم الإعدادي -إحماء عام -إحماء خاص	20د 7د 13د	تؤدي هذه الوحدة نفس ما جاء في الأسبوع السادس	
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50 د		
ثالثا: القسم الختامي	10 د		

الأسبوع التاسع أهداف الوحدة التدريبية الملعب: نادي الاتحاد الرياضي

الوحدة التدريبية : 33-34-35-36 تطوير الأداء ألبدني والمهاري عدد اللاعبين :12

مرحلة الإعداد الخاص الزمن : 80 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	الأدوات
أولا : القسم الإعدادي -إحماء عام

الأسبوع العاشر أهداف الوحدة التدريبية الملعب: نادي الاتحاد الرياضي

الوحدة التدريبية : 37-38-39-40 تطوير الأداء ألبدني والمهاري عدد اللاعبين :12

مرحلة الإعداد الخاص الزمن : 80 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	الأدوات
أولا : القسم الإعدادي -إحماء عام -إحماء خاص	20د 7د 13د	تؤدي هذه الوحدة نفس ما جاء في الأسبوع السابع	
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50 د		
ثالثا: القسم الختامي	10 د		

الأسبوع الحادي عشر أهداف الوحدة التدريبية الملعب: نادي الاتحاد الرياضي

الوحدة التدريبية : 41-42-43-44 تطوير الأداء ألبدني والمهاري عدد اللاعبين :12

مرحلة الإعداد الخاص الزمن : 80 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	الأدوات
أولا : القسم الإعدادي -إحماء عام

الأسبوع الثاني العاشر أهداف الوحدة التدريبية الملعب: نادي الاتحاد الرياضي

الوحدة التدريبية : 45-46-47-48 تطوير الأداء ألبدني والمهاري عدد اللاعبين :12

مرحلة الإعداد الخاص الزمن : 80 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات والفعاليات	الأدوات
أولا : القسم الإعدادي -إحماء عام -إحماء خاص	20د 7د 13د	تؤدي هذه الوحدة نفس ما جاء في الأسبوع التاسع	
ثانيا القسم الرئيسي 1-تمرينات بدنية 2-تمرينات مهارية	50 د		
ثالثا: القسم الختامي	10 د		