

تأثير أسلوب التدريب الباليستي لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة
للرجلين وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الشباب بكرة السلة

أ.م.د. عادل ناجي حسن م.د. عبدالله شنته فرج

م.د. كاظم عيسى كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تطرقنا أهمية الدراسة الى إن ممارسة اسلوب التدريب الباليستي في معظم التمارين أدى لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية في الأداء والوصول الى أفضل المستويات لدى لاعبي كرة السلة للشباب ، وتلخصت مشكلة البحث إن تدني وضعف مستوى الأداء للاعبين الشباب بدنياً مهارياً يشكل عائقاً على المحافظة على نتيجة المباراة بسبب عدم استخدام تمارين التدريب الباليستي ، بينما كان الهدف الاساسي من هذه الدراسة هو معرفة تأثير اسلوب التدريب الباليستي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الشباب لكرة السلة ، كما كانت فروض البحث إن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اختبارات البعدية لاختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وللبعض المهارات الأساسية بين مجاميع البحث في كرة السلة ، ام الفصل الثاني تطرق للدراسات النظرية المتعلقة بموضوع البحث وقد اعتمد الباحث المنهج التجريبي ، واختار الباحث عينته بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي النفط للشباب بكرة السلة المشارك لدوري المنطقة الجنوبية في العراق واعتمد الباحث التمرينات والاختبارات المقننة علمياً من بعض المصادر ، وتم تطبيق التمرينات على عينة البحث ولمدة (ثمانية اسابيع) وتمت معالجة النتائج احصائياً بوسيلة (SPSS) وظهرت النتائج إن قيمة (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، واما أهم الاستنتاجات كانت 1- التمرينات المختارة بطريقة التدريب الباليستي لها دور فعال في رفع المستوى البدني والنهاري لدى لاعبي كرة السلة للشباب ، 2- الدمج بين التمرينات البدنية والمهارية تعطي نتائج أفضل عند الأداء بما يخدم اللعبة خاصة عندما تكون فترة الاعداد قصيرة قبل الدخول للمنافسة ، اما أهم التوصيات كانت ، التأكيد على التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الباليستي كونها تعمل على اتقان الأداء الحركي وتوجيه الأداء في اشكال مختلفة وفق المهارة المطلوبة وتطويرها

Abstract

The effect of the Ballistic training style to develop the explosive power and the recognized power of foots and some other basic skills of young basketball players

Dr. Prof Adel Naji Hussein

Dr AbdullahShintah Faraj

Dr. Kahdim Essa

The importance of this present study has concluded that exercising the Ballistic training style in most exercises has led to the development of some bodily and professional skills of performance and to reach to the best level for young basketball players . The case study has been summed up to the suggestion that the decline and weakness of the performance level of young players bodily and professionally constituent an obstacle against maintaining the game result because the Ballistic training style is not used , while the basic goal of conducting the present study is to know the effect of the Ballistic training style in the development of some bodily and professional of young basketball players . In terms of research assumptions , there are distinctions with statistical indications occurring among post – trainings following explosive power tests and power recognized by speed of foots and for some basic skills occurring among the research groups of basketball . The second chapter deals with the local studies related to the research subject matter . The researchers adopt the experimental approach and they select their sample via intentional method , namely , Oil Club basketball young Players participating in the Iraqi League – Southern Region . The researchers apply the exercises and examinations scientifically codified from some sources . The exercises were applied to the research sample for 8 weeks . The results were treated statistically using (SPss) method . The obtained results show that (T) value calculated for all variables is bigger than (T) table value .The most important conclusions were :

- 1 – The exercises selected by way of the Ballistic training style have a significant role in elevating the bodily and professional level of young basketball players .
- 2 – Mixing between bodily exercises and professional ones reflects better results out of the competition .

The most important recommendations :

- 1 – Confirmation on the special exercises performed by using the Ballistic training style since they act to master the kinetic performance and direct the performance through various aspects as per the required skill and develop thereof

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمه البحث واهميته

إن كرة السلة من الألعاب الجماعية التي لها شعبية كبيرة في معظم الدول ، بل وتعد اللعبة الشعبية الاولى في معظم دول العالم ويرجع ذلك الى ما تحققة من الاثارة والتشويق والمتعة وجمالية تسجيل النقاط ولأنها تتميز باللعب السريع سواء كان في الدفاع أو الهجوم وتتمتع بلمسات فنية مشوقة بالحركة السرعة وتتطلب هذه الحركة من قدرات بدنية وذهنية ونواحي خطية ومهارية ، ولصغر مساحة الملعب ووقت المباراة وشدة المنافسة يتطلب من اللاعبين قدر كبير كافي من هذه المهارات والقدرات العالية لتحقيق مستوى عالي من الأداء.

ولعبة كرة السلة رياضة تتطلب نماذج حركية متعددة مثل الركض السريع للأمام والخلف والقفز والخطوات الجانبية وكذلك التهديد من جميع الاماكن فضلاً عن سرعة الحركة في الدفاع والهجوم ومن القدرات البدنية الاساسية والمهمة التي تأخذ طابعاً اساسياً في كرة السلة هي القوة الانفجارية والقوة المميزة للسرعة للأطراف العليا والسفلى وتعدان من القدرات البدنية الفعالة في إعداد لاعبي كرة السلة اللذان لهما تأثير مباشر في تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي، فطرائق التدريب الرياضي وأساليبه ومن بينها التدريب الباليستي الذي يهدف الى تطوير مستوى الأداء الرياضي وصولاً الى تحقيق مستويات من الانجاز العالي في الألعاب الرياضية كافة .

ومن هنا جاءت أهمية البحث عند ممارسة اسلوب التدريب الباليستي في معظم التمارين أدى الى تطوير بعض القدرات منها القوة الانفجارية والقوة المميزة لسرعة الاطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة السلة والوصول الى أفضل المستويات البدنية والمهارية .

1-2 مشكلة البحث

إن طريقة الأداء واسلوب لعب كرة السلة الحديث الذي يتميز بالقوة والسرعة في الأداء الهجومي والدفاعي طيلة وقت المباراة ارتبطت بالقدرات البدنية ومنها القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى والمهارات الخاصة لتلك العبة الذي بات الزاماً الاهتمام لتطوير هذه القدرات لاستخدام تدريبات تكون فاعلة في احداث هذا التطور .

وبعد اطلاع الباحث على الكثير من الدراسات والبحوث من خلال المشاهدات اتضح ولحد علم الباحث إن هناك تدني وضعف في مستوى اداء اللاعبين بدنيا ومهاريا ومن ثم التأثير السلبي على نتيجة المباراة، الامر الذي يشكل عائقاً في اداء بعض المهارات بالسرعة والقوة المطلوبة لدى ارتأ الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول العلمية لها .

1-3 اهداف البحث

- 1- إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب الباليستي في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى لدى لاعبي كرة السلة للشباب .
- 2- معرفة تأثير اسلوب التدريب الباليستي في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى لدى لاعبي كرة السلة للشباب .
- 3- تحسين مستوى اداء بعض المهارات التصويب لدى لاعبي كرة السلة للشباب .

1-4 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعديية لاختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى لدى لاعبي كرة السلة للشباب .

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة السلة للشباب.

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات والبعدية لاختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى ولبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة السلة للشباب.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : مجموعة من لاعبي نادي النفط الجنوب المشارك للموسم 2018-2019

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 2019/2/15 ولغاية 2019 / 6 / 25 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعة نادي نفط الجنوب بكرة السلة في البصرة .

2- الدراسات النظرية

1-2 أهمية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية في كرة السلة .

يرتبط الاعداد البدني ويتحدد على وفق المتطلبات البدنية الخاصة بكرة السلة لعناصر اللياقة البدنية حيث يحتاج لاعبي كرة السلة الى مستوى عال من اللياقة البدنية يستفيد منها اللاعب في اداء المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخططية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة .

وان تطور القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يتم من فترة الاعداد الخاص والمنافسات من الخطة السنوية ويهدف تدريب هاتين القدرتين في كرة السلة هو إعداد اللاعب للواجبات التي يؤديها داخل الملعب وكذلك الى تطوير المهارة بشكل عام والى تنفيذ متطلبات اللعب في مواجهة وتحمل متطلبات البدنية الخاصة باللعبة فضلاً عن المحافظة على القابلية الفنية والخططية خلال فترة المباراة ، ويذكر (محمد عبد الوهاب 1980) (9: 256) نقلاً عن فيلين إن (اداء اللاعبين الذي يتطلب القوة المميزة بالسرعة يشكل أهم جزء من الأداء الحركي للاعبين ، الامر الذي يستدعي تطوير هذا العنصر البدني للاعب كرة السلة) .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمنافسة لطبيعة هذه البحث.

3-2 عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بشباب نادي نفط الجنوب الرياضي والبالغ عددهم (12) لاعباً والمشارك بتصفيات المنطقة الجنوبية بكرة السلة لموسم 2018 - 2019 ، بعدها يتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) الى مجموعتين احدهما تجريبية وعددها (6) لاعبين والاخرى ضابطة وعددها (6) لاعبين ، كما تم الاستعانة ب (8) لاعبين من نادي الميناء كعينة استطلاعية، وتم التجانس بين

المجموعتين باستخدام معامل الاختلاف وتكافؤهما باستخدام اختبار (t) للعينات الغير مترابطة . وكما في الجدول التالي .

جدول (1) يبين التجانس والتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات والاختبارات المستخدمة

قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس		
	C.V	ع	س	C.V	ع	س			
0.95	1.96	3.4	1.734	1.344	0.024	1.785	سم	الطول	المورفولوجية
0.193	0.326	7.356	76.6	5.377	4.127	76.75	كغم	الوزن	
0.399	2.165	0.471	14.66	0.32	0.51	14.64	سنة	العمر البيولوجي	
1.242	2.32	3.07	3.18	9.09	0.3	3.3	سنة	العمر التدريبي	البدنية
0.85	1.781	0.23	1.95	1.856	0.36	1.86	سم	الوثب العريض	
1.520	0.640	0.801	2.86	0.904	0.45	2.33	سم	القفز العمودي	
1.306	7.32	0.85	3.45	8.56	0.45	3.16	سم	دفع كرة طبية	المهارية
0.179	0.720	1.374	18.33	1.341	1.607	18.5	عدد	ثني الذراعين على المتوازي	
1.779	0.58	0.828	5.6	0.95	0.728	4.66	درجة	التصويب السلمية	
1.43	0.65	0.361	4.02	9.86	0.812	3.264	درجة	التصويب بالقفز من اليمين	
1.307	0.95	0.743	3.967	8.78	0.788	3.13	درجة	التصويب بالقفز من اليسار	

3-3 وسائل وأدوات جمع البيانات

استمارة تسجيل بيانات (الطول ، الوزن ، العمر) ، استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية ، ميزان طبي ، شريط قياس متري، ملعب كرة سلة ، كرات سلة عدد (6) ، شريط لاصق ملون .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث

جدول (2) يبين الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث

ت	انواع الاختبارات	الاختبارات
1	الاختبارات البدنية	- اختبار ثني الذراعين ومدهما على جهاز المتوازي الواطئ خلال (10 ثا) . - اختبار رمي الكرة الطبية باليدين من خلف الرأس. - اختبار الوثب للأمام أقصى مسافة خلال (5 ثا) . - اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت)
2	الاختبارات المهارية	- اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطة - اختبار التصويب بالقفز بعد أداء الطبطة من جهة اليمين - اختبار التصويب بالقفز بعد أداء الطبطة من جهة اليسار .

5-3 التجربة الاستطلاعية

5-3-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم السبت بتاريخ 2019/3/2. على عينة غير عينة البحث الأصلية، وكانت على شباب نادي الميناء بكرة لسلة والبالغ عددهم (10) لاعبين وكان هدف التجربة الاستطلاعية ما يأتي .

_ الوقوف على الصعوبات كافة والتي يمكن إن تواجه الباحث خلال تجربته الرئيسية .

_ التأكد من استيعاب افراد العينة لمفردات الاختبار .

_ التعرف على كفاءة كادر العمل المساعد(*) .

5-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

اجرى الباحث تجربته الاستطلاعية الثانية في يوم الأثنين بتاريخ 2019/3/4، على عينة البحث الاصلية وذلك لتقييم مكونات حمل التدريب وحساب زمن الراحة لهذه العينة من خلال تطبيق بعض التمرينات في وحدات التدريب المستخدمة .

6-3 إجراءات البحث الميدانية

6-3-1 الاختبارات القبليّة لعينة البحث

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة (البدنية والمهارية) لعينة البحث (التجريبية والضابطة) في تمام الساعة الرابعة من يوم الأربعاء الموافق 2019/3/6 في قاعة نادي نفط الجنوب الرياضي .

6-3-2 طريقة تنفيذ التمرينات المستخدمة

من خلال اطلاع الباحث على العديد من البحوث والصادر والدراسات المتوافرة ، قام الباحث بأعداد تمرينات بدنية ومهارية تخصصية على وفق اسلوب التدريب الباليستي المقترح من اجل تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة، اذا قام الباحث بإعطاء التمرينات من خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في المنهج التدريبي وقد تضمنت التمرينات باستخدام وزن الجسم واخرى باستخدام الاثقال. ويتم تطبيق التمرينات الباليستية بشدة 80-90% وبتكرار (4-6) مرات وتراوحت المجموعات ما بين (3-5) مجاميع ، وقد استخدم الباحث النبض كمؤشر للراحة البينية بين التمارين والمجموعات اذا كانت فترة الراحة بين التمرينات (60-90) ثانية حسب نوع التمرين ومدى صعوبته ، في حين كانت فترة الراحة بين المجاميع بين (1,30-2) دقيقة ، وطبقت التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص حيث كانت مدتها (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع حيث شملت (24) وحدة تدريبية وكان زمن التمرينات البدنية والمهارية ما بين (45 - 60) دقيقة ،

(*) - علي هاتو : مدرب نادي الميناء للشباب .

علاء جبار : المدرب المساعد لنادي الميناء للشباب .

حيث شملت على (5) تمارينات مهارية و (4) تمارينات بدنية، وأشرف الباحثون مع فريق العمل (*) على سير تنفيذ التمارينات المقترحة في الوحدات التدريبية. اتبع فيه الاسس العلمية في اختيار التمارين وتوزيع الشدة والحجم واوقات الراحة لكل تمرينوهذا ما يشير اليه (عباس السامرائي وبسطويسي احمد 1998) (5: 235) إن (التمرين يمكن إن يكون عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة). وتم تطبيق التمارينات الفعلية يوم السبت بتاريخ 2019/3/9 وانتهت يوم الأربعاء بتاريخ 2019/5/1

3-6-3 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي، قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم الموافق الخميس الموافق 2019/5/2 كما راعى الباحث إن تتم الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف التي تمت فيها الاختبارات القبليّة .

3-7 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS)

4- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة و الجدولية لقياس المتغيرات (المهارية) للمجموعة الضابطة

ت	المعالجات الإحصائية متغيرات البحث	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T)	
			س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية
1	اختبار التصويب السلمية بعد أداء الطبطبة	درجة	4.66	0,728	5.78	0,228	10,158	معنوي
2	اختبار التصويب بالقفز من جهة اليمين	درجة	3.246	0,812	4,279	0,714	9,877	معنوي
3	اختبار التصويب بالقفز من جهة اليسار	درجة	3,13	0,788	4,264	0,741	9,142	معنوي

*قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0,05) = (2,228)

(*) السيد عقيل نجم عبد جاسم : مدرب نادي نفط الجنوب للشباب .

السيد حسين عبدالكريم : المدرب المساعد نادي نفط الجنوب للشباب .

من خلال ملاحظة جدول (3) قام الباحثون بعرض قيمة (ت) المحسوبة ومقارنتها بقيمة (ت) الجدولية فقط للاختبارات قيد البحث ، حيث نجد عند استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الوسطين وجد إن قيمة (ت) المحسوبة لجميع متغيرات البحث هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,228) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . من خلال العرض السابق الذي تطرق إليه الباحث من عرض قيمة (ت) المحسوبة والجدولية فقط ، لاحظ إن هناك تطور للمجموعة الضابطة والذي يرى إن سببه يعود الى إن انتظام العينة بالتدريب المتواصل مع المدرب من دون انقطاع ولها عمر زمني لا بأس به اتاح لها المشاركة ضمن بطولة المنطقة الجنوبية مما أدى الى الاحتفاظ بالمستوى المهاري وتطوره بالشكل الذي نراه وهذا ما يؤكد (مهدي نجم وآخرون ، 1999) (11: 338) من إن (التكرار المستمر للتمرينات والشدد المختلفة سواء كان ذلك بدنياً أو مهارياً فإنه يرفع من قابلية المستوى)

كذلك يرى الباحث إن تطور المجموعة الضابطة جاء نتيجة امتلاك اللاعبين في هذه اللعبة الى امكانيات عالية تتناسب مع اعمارهم وخصوصية لعبة كرة السلة التي هي جزء من الألعاب الفرعية التي تحتاج الى مؤهلات بدنية ومهارية ، اذا إن لعبة كرة السلة من الألعاب التي تحتاج لياقة بدنية عالية إضافة الى اتقان الأداء المهاري والخططي إذ أنها تتطلب مستوى عالياً من السرعة والقوة والتحمل ، كما يشير (محمد توفيق الويلي) (8 : 251) الى (أهمية تمتع اللاعبين في الألعاب الفرعية بقدر عال من القدرات الهوائية المتمثلة بالتحمل العام لاكمال اشواط المباراة بكفاءة عالية فضلاً عن القدرات اللاهوائية) .

ويرجح الباحث هذه النتائج الى إن الاسلوب التقليدي المتبع له تأثير ايجابي على القدرات البدنية والمهارية نتيجة تكرار الأداء ويتفق ذلك مع ما ذكره (مفتي ابراهيم ، 1994) (إن الاعداد البدني الجيد يسهم في تنمية وتطوير الأداء وظهوره بمستوى اداء مثالي) ، كما يتفق مع ما ذكره (ابو العلا عبد الفتاح ، 1997) (1 : 134) (إن القدرة العضلية تتحسن نتيجة التدريب المنظم خاصة اذا احتوى هذا التدريب على احمال مقننة طبقاً للقدرات الخاصة لكل لاعب) .

4-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في المتغيرات المهاريّة للمجموعة التجريبيّة

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لقياس المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية

ت	المعالجات الإحصائية متغيرات البحث	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T)		دلالة الفروق
			س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
1	اختبار التصويب السلمية بعد أداء الطبطبة	درجة	5,6	0,828	7,2	0,861	9.906	2,228	معنوي
2	اختبار التصويب بالقفز من جهة اليمين	درجة	4.02	0.361	6.805	0.314	11.52		معنوي
3	اختبار التصويب بالقفز من جهة اليسار	درجة	3.967	0.743	5.22	0.673	10.876		معنوي

*قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (5) ونسبة خطأ (0,05) = (2,228) .

من خلال ملاحظتنا جدول (4) قام الباحثون بعرض قيمة (ت) المحسوبة ومقارنتها بقيمة (ت)

الجدولية فقط للاختبارات قيد البحث ، تبين أنه عند استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الوسطين وجد إن قيمة (ت) المحسوبة لجميع متغيرات البحث هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,228) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون سبب هذا التطور لمتغيرات البحث الذي حققته المجموعة التجريبية يرجع الى

التمرينات البالستية المقترحة ادت الى التركيز على أهم القدرات والصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة السلة ، ومنها القوة المميزة بالسرعة كل ذلك أدى إلى تطوير هذه الصفة البدنية ، وهذا ما أكده قاسم حسن حسين ، ومنصور العنبيكي (1988) (6: 115) " يتطلب تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة إلى الإعادة في التمرينات لعدة مرات في السلسلة الواحدة ويجب التأكيد على العضلات التي تعمل في الفعالية الرياضية . "

فضلا عن ذلك تم مراعاة اعطاء التمارين الخاصة التي تعمل على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة في بداية القسم الرئيس في التمرينات المقترحة وذلك لضمان أفضل استعداد جسمي ونفسي لدى اللاعب ، إذ يؤكد هارا (1975) (12: 167) (أن تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة متعلق بالاستعداد المناسب للجهاز العصبي ، كذلك وجب تجنب ظواهر التعب التي تقلل من سرعة الحركة .) .

كما يرى الباحث إن التطور الذي جرى يرجع الى التدريب المنتظم الذي احتوى على المقاومات

المناسبة لإمكانيات اللاعبين والتدرج المناسب في تحمل لكل افراد العينة أدى إلى تحقيق الافضلية للمجموعة التجريبية والذي كان من نتائجه تحقيق المتطلبات البدنية موضوع البحث ، وهذا ما يؤكد (زهير سالم، 2016

(4: 105) نقلاً عن (Been) من إن (القوة تتحسن نتيجة التدريب المنظم وخاصة اذا احتوى هذا التدريب على ائقال مناسبة لقدرات اللاعبين مع التدرج في الاحمال تبعاً لتحسن قدراتهم) .

ويرجع الباحثون هذا التقدم الى تأثير البرنامج الباليستي وما تضمنه من تدريبات مصممة وموجهة لتنمية القدرات البدنية من خلال استخدام وثب الصناديق بالإضافة الى استخدام الكرات الطيبة وهذا ما أشار إليه (أحمد محمد حامد ، 1996) (2: 203) ونقلاً عن (تشاريز ستالي) في إن (التدريب الباليستي يزيد من سرعة اللاعب وقدرته على الوثب وذلك من خلال تمرينات مكثفة تقدم مخرجات قدرة اعلى وتعمل على حدوث تكيف في الجهاز العصبي) .

3-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية لقياس المتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المعالجات الإحصائية متغيرات البحث	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (t)		دلالة الفروق
			س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
1	اختبار التصويب السلمية بعد أداء الطبطة	درجة	7,2	0.861	5.78	0,228	3.53	معنوي	
2	اختبار التصويب بالقفز من جهة اليمين	درجة	6.805	0.314	4,279	0,714	4.720	معنوي	
3	اختبار التصويب بالقفز من جهة اليسار	درجة	5.22	0.673	4,264	0,741	5.07	معنوي	

*قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (10) ونسبة خطأ (0,05) = (1,812) .

من خلال ملاحظة جدول (5) قام الباحثون بعرض قيمة (ت) المحسوبة ومقارنتها بقيمة (ت) الجدولية

فقط للاختبارات قيد البحث ، حيث نجد عند استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الوسطين وجد إن قيمة (ت) المحسوبة لجميع متغيرات البحث للمجموعة التجريبية هي اكبر من المجموعة الضابطة عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون سبب هذا التفوق وزيادة المستوى المهاري والبدني الذي حققته المجموعة التجريبية في

المتغيرات كافة الى فاعلية التدريب الباليستي ذات التمارين التخصصية لطبيعة الأداء فضلاً عن التدرج المنطقي والموضوعي لها واستعمال الادوات المناسبة كما إن افراد هذه المجموعة قد تلقوا تدريباً بنيت مفرداته علنوفق أسس علمية ارتكزت فكرتها على تحسين مهارة التصويب بكرة السلة وتطويره ،في حين

استعملت المجموعة الضابطة المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب من دون اللجوء الى هذه المتغيرات والاقصار على التمارين المعتادة في الأداء وهذا ما يؤكد (محمد رضا المدامغة، 2008) (7 : 206) اذ يذكر (ما دامت متطلبات التدريب التي ينفذها الرياضيون تسد حاجات قدرة عمل اجهزتهم الوظيفية أو تفوقها قليلاً فانه من المتوقع اوالمؤكد ان تحصل تحسينات في مختلف عوامل التدريب (البدنية والمهارية ، الخطئية ، النفسية، النظرية) مما يؤدي ذلك الى تحسين مستوى الانجاز والأداء لهؤلاء الرياضيين).

كما يرى الباحثون أن هذا التطور والتقدم يعود الى فاعلية التدريب البالستي التي تضمن التمرينات المقترحة والمقننة والمطبقة بصورة صحيحة والى التنوع في الأداء مع كثرة التكرارات واستخدامها لمواقف مختلفة وبأحجام كبيرة أدى ذلك الى تثبيت تلك المهارات واتقانها نسبياً ، وازدادت لدى عينة البحث القدرة على الدمج بين سرعة الأداء الحركي والدقة في التصويب اذا يؤكد (وجبه محجوب 2000) (13 : 175) (إن التكرار والتدريب يعطي للمهارة اتقان اكثر وتناسق وتآلق حركي اكثر دقة)

كما يشير الباحثون ايضاً إلى أن تطور الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة السلة قيد الدراسة اذ كانت تنمية الصفات البدنية هي الحجر الاساس في تطوير عينة البحث في المهارات الهجومية ، اذا يؤكد (امر الله الباسطي 1998) (3 : 215) (إن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون اتقان المهارات الاساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم الى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط) .

ومن المعروف إن كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تخلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة 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 اذ اثبت هذه الطريقة التدريب البالستي من خلال عملية التحكم بمكونات الحمل التدريبي نجاحها في تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال اعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات الى تطوير هذه الصفة البدنية وهذا ما يؤكد (محمد نصرالدين رضوان 1985) (10 : 83) (وذلك لان صفة القوة المميزة بالسرعة تتطور من خلال التدريب على الربطين القوة والسرعة وبالتالي الى زيادة القدرة التوافقية بين الاثنين وهذا ما يمتاز به لاعبي كرة السلة المتدربين الذي نجد في أدائهم التناسق والجمالية من خلال ربط المكونين سوية) .

الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث في المتغيرات البدنية والمهارية توصلنا الى الاستنتاجات

الآتية :

1- التمرينات المختارة بطريقة التدريب البالستي لها دور فعال في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبي كرة السلة للشباب .

2- الدمج بين التمرينات البدنية والمهارية تعطي نتائج أفضل للجانبين البدني والمهاري وبما يخدم اللعبة وخاصة عندما تكون فترة الاعداد قصيرة قبل الدخول للمنافسة .

3- تعد مرحلة الاعداد الخاص هي أفضل مرحلة تدريبية لتطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة للشباب .

4- تتأغم عمل المجاميع العضلية مع الجهاز العصبي المركزي ساهم في تطوير التوافق الحركي كان بسبب التمارين المعدة من قبل الباحثون لدى لاعبي كرة السلة للشباب .

2-5 التوصيات

1- اعتماد التمارين المختارة بطريقة التدريب الباليستي التي قام الباحثون بأعدادها ، لدورها الفاعل والكبير في تحسين مستوى الأداء البدني والنهاري لأنواع التصويب بكرة السلة للشباب .

2- ضرورة الربط بين تمرينات الأداء المهاري مع الأداء البدني لكونهما يعطيان نتائج أفضل بالمستوى البدني والمهاري بأن واحد وانسجاماً مع المرحلة التدريبية (الاعداد الخاص) .

3- التأكيد على التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الباليستي كونها تعمل على اتقان الأداء الحركي وتوجيه الأداء في اشكال مختلفة وفق المهارة المطلوبة وتطويرها .

4- ضرورة اجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة من خلال التدريب الباليستي لرفع القدرات البدنية . الاخرى والمهارات الهجومية والدفاعية لجميع الفئات العمرية .

المصادر العربية والأجنبية

1- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.

2-أحمد محمد حامد : تأثير التدريبات الباليستية على القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، 1996 .

3-أمر الله أحمد الباسطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف 1998 .

4-زهير سالم عبد الرزاق : تأثير تمرينات مقترحة باستخدام وسائل تدريبية مصنعة في تطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016.

5-عباس السامرائي ويسطويسي احمد : طرق التدريب في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .

6-قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1988.

7-محمد رضا مدامغة : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 ، مكتبة الفضلي ، بغداد ، 2008.

8-محمد توفيق الويلي : كرة اليد تعليم - تكنيك ، مطابع السلام ، الكويت ، 1989 .

9-محمد عبد الوهاب : تأثير تدريب الانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على العناصر البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة للناشئين ،المؤتمر العلمي للدراسات والبحوث ، التربية الرياضية ، الاسكندرية ، جامعة حلوان ، 1980.

10-محمد نصر الدين رضوان : اثر تمرينات السرعة على القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، دراسة مقارنة ، مجلد دراسات وبحوث ، مجلد 8 ، جامعة حلوان ، 1985.

11- مهدي نجم وآخرون : تقييم مستوى أداء التصويب بكرة السلة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية البدنية ، العدد 10 ، جامعة بغداد ، 1999.

12- هارا : هاره : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة بغداد ، 1975.

13- وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، مطبعة وزارة التربية ، بغداد ، 2000.

ملحق (1) يبين نموذج لوحدة تدريبية

الزمن الكلي : 45 د

الاسبوع : الاول

عدد اللاعبين : 6

هدف التريوي : الارادة

الوحدة التدريبية : (1)

الشده : 60%

الهدف التدريبي : تطوير بدني مهاري (لمهارة التصويب على السلة)

مرحلة الاعداد : الخاص

الملاحظات	الراحة		الحجم	الزمن الكلي	الشدة	التمرينات
	بين المجموع	بين التكرارات				
	د2	1,30	3*10		% 60	حمل الكرة الطيبة باليدين فوق الرأس ثم ميلان الجذع جهة اليمين واليسار .
	د2	60 ث	5*5			الوقوف مع حمل كرة طيبة ثم القفز لمس لوحة السلة .
	د2	60 ث	3*5			رمي كرة الطيبة الى الاعلى ثم القفز للالتقاط الكرة في الهواء .
	د2	60 ث	3*10			ثني ومد الذراعين على المصطبة
	1,30	1,30	2*د2			الاستلقاء على الظهر مسك الكرة الطيبة بين الرجلين ورفع الرجلين وخفضها
	1,30	1,30	2*د5			القفز فوق صندوق خشبي بكلتا القدمين وبعدها النزول على الارض ثم تأدية الطبطبة والتصويب على السلة .
	1,30	60 ث	2*د3			التصويب على السلة من خلف خط الرمية الحرة
	2	1,30	2*د6			القفز من فوق ثلاث شواخص بوجود الكرة ثم الاستقرار على الصندوق وبعد النزول من الصندوق يبدأ اللاعب بالتصويب بالقفز مباشرة
	2	1,30	2*د4			الطبطبة من منتصف الساحة الى خط الرمية الحرة ثم رمي الكرة على اللوحة والقفز للالتقاط الكرة ثم اداء التهديف بالقفز .
	2	1,30	2*د2			التصويب بالقفز من اسفل السلة من الجانبين من دون إن تلمس الكرة الارض