



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of specific training of working muscles on developing certain types of strength and shooting skills in basketball jumping for players from the Diyala Education Team

Abdulrahman Nabhan Ismael ¹ 

General Directorate of Education Diyala¹

Article information

Article history:

Received 9/4/2025

Accepted 2/5/2025

Available online 15, July ,2025

Keywords:

specific training, active muscles, strength, jump shooting, basketball

Abstract

The aim of this research was to identify the effect of specific training of active muscles on developing some types of strength and jump shooting in junior basketball. An experimental approach was used to address the research problem and achieve its objectives, particularly with a two-group design (control and experimental). Thus, the experimental design was adopted, and the research sample was comprised of players from the Diyala Education Ministry's basketball team for the 2024–2025 academic year. Based on the results of the post-tests, the conclusion was: Specific training of active muscles is a specialized and successful method for developing some types of strength and jump shooting in junior basketball. It was recommended that specific training of active muscles be adopted to develop other physical abilities and offensive and defensive skills in junior basketball.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير التدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير بعض انواع القوة والتصويب بالقفز بكرة السلة للاعبي منتخب تربية ديالى

✉ عبد الرحمن نبهان إسماعيل¹
المديرية العامة لتربية ديالى¹

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير بعض انواع القوة والتصويب بالقفز بكرة السلة للناشئين اذ تم الاستعانة بالمنهج التجريبي لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، وخصوصا ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبذلك أصبح التصميم التجريبي وكانت العينة البحث هم لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة السلة للعام الدراسي 2024-2025 وعليه تم الاستنتاج: التدريب النوعي للعضلات العاملة هو تدريبي تخصصي وناجح في تطوير بعض انواع القوة والتصويب بالقفز بكرة السلة للناشئين وذلك من خلال نتائج الاختبارات البعدية. وتم التوصية: اعتماد التدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير قدرات بدنية أخرى ومهارات هجومية ودفاعية بكرة السلة للناشئين

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2025/4/9

القبول : 2025/5/2

التوفر على الانترنت: 15 يوليو 2025

الكلمات المفتاحية :

التدريب النوعي، العضلات العاملة، القوة، والتصويب بالقفز، كرة السلة

1. التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة وأهمية البحث**

ترتقي المجتمعات نتيجة الاهتمام بالتكنولوجيا والابداع العلمي الذي من خلاله يمكن رفع مستوى الانتاج والتقدم في مختلف المجالات التي لها احتكاك بحياة الانسان وتعمل على إيساعده وتحقيق ذاته وطموحاته ومنها المجال الرياضي.

وفي المجال الرياضي فان تحقيق الانجازات والبطولات المختلف لم يكن بطريق الصدفة وانما ايضا الاعتماد على الجانب العلمي التخصصي في بناء التمرينات واختيار الاسلوب والطريقة التدريبية المناسبة التي تعمل على تطوير مستوى اللاعب سواء البدني او المهلري او الخططي.

وفي هذا الجانب نجد ان التدريب الصحيح يختصر الزمن والجهد للمدرب واللاعب كونه يركز على العضلات العاملة والتخصصي بنوعية اللعبة ولهذا يطلق عليه التدريب النوعي " هو التدريب الموجه نحو استعمال العضلات المعنية بالأداء بحيث يكون الاتجاه الديناميكي لها نفس المسار الحركي للمهارات الممارسة " (Mansour, 2022)

ولهذا فان لكل لعبة لها متطلبات بدنية ومهارية تخصصية لابد ان يكون تدريبها نوعي مثل لعبة كرة السلة التي تعد من الالعاب الرياضية الفرقية التي لابد من بناء القوة العضلية وخصوصا في المراحل العمرية الاولى لأهميته في تحقيق النتائج المطلوبة، وبخصوص دور القوة العضلية " ان المتغير البدني هو احد الاسس المهمة لتطوير اداء اللاعب كرة السلة مهاريا ومن ثم خططيا ، فالمتغير البدني له تأثيره الوظيفي على الاجهزة الداخلية المختلفة لجسم الرياضي اذ ان تطور عمل هذه الاجهزة يؤدي الى حدوث حالة من التكيف الوظيفي اللازم لتحمل اعباء الحمل الخارجي الذي يتحمله الرياضي في مختلف تدريبات تطوير عناصر اللياقة البدنية والتي من اهمها تطوير القوة العضلية العظمى لتغلب على مقاومات مختلفة منها مقاومة المنافسين في اثناء اللعب فضلا عن اهميتها في الانتقال الى خصوصية القوة التي تتناسب ومتطلبات اللعبة فتظهر هنا الحاجة في لعبة كرة السلة الى تطوير انواع خاصة للقوة العضلية ترتبط بطبيعة المهارات المختلفة بكرة السلة " (Moseekh & Waad, 2023)

ومن هنا تأتي أهمية البحث في القاعدة السلوية الصحيحة من الفئات العمرية وهي الناشئين باستخدام التريب الصحيح والمتخصص مثل التدريب النوعي الذي يتم الاستعانة به في رفع مستوى القوة العضلية والاداء المهاري المطلوب بلعبة كرة السلة وخاصة التصويب وانواعه المختلفة.

1-2 مشكلة البحث:

التدريب النوعي التخصصي قد يعطي فاعلية أكبر وتأثير على مستوى اللاعبين في نوعية اللعبة ومتطلباتها سواء البدنية او المهارية او الخططية وغوها من المتطلبات التي تعمل على تعزيز الجانب البدني وتأثر على الجانب المهاري، ولهذا فان القوة العضلية لها تأثير كبير على مستوى الاداء بكرة السلة وتطويرها يؤدي الى الارتقاء بمستوى الاداء المهاري وخاصة التصويب لأهميته في لعبة كرة السلة.

ومن خلال خوة الباحث في مجال علم التريب الرياضي ولعبة كرة السلة كونه لاعباً ومدرساً ومرباً لمنتخب قريبة ديبالي وجامعة ديبالي سابقاً وحاصل على شهادة تربية نولية فئة C لاحظ مستوى التصويب لم يكن بمستوى الطموح مقارنة للأعوام الماضية لمنتخبات تربيات العراق التي حصلت على المراكز المتقدمة وهذا قد يعود الى ضعف بعض أنواع القوة الخاصة بالتصويب، وهناك نقاط تضعح للفرق بمستوى الفئات العمرية وخاصة الناشئين وتذهب الجهود المبذولة بالهجوم والمناورات نتيجة استخدام التدريبات المتنوعة والتي ربما فيها نسبة التصويب قليلة مما يتطلب الاستعانة بالتدريب النوعي التخصصي البدني والمهلري الخاص بالتصويب بسبب قلة استخدام هذا النوع من التريب في هذه المرحلة العمرية لغرض رفع مستواه نحو الافضل ويعد تريب هذه الفئات قاعدة اساسية للمنتخبات والفئات المتقدمة.

3-1 هدف البحث: التعرف على تأثير التدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير بعض انواع القوة والتصويب بالقفز بكرة السلة للاعبين منتخب قربية ديالى.

4-1 فرضية البحث: وجود تأثير ايجابي للتدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير بعض انواع القوة والتصويب بالقفز بكرة السلة للاعبين منتخب قربية ديالى.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب قربية ديالى بكرة السلة للعام الدراسي 2024-2025.

2-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة لمدوية النشاط الرياضي والكشفي في قربية ديالى.

3-5-1 المجال الزماني: المدة من 2024/10/6 ولغاية 2024/12/7.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: تم الاستعانة بالمنهج التجريبي لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، وخصوصاً ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبذلك أصبح التصميم التجريبي.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

حدد مجتمع البحث بلاعبين منتخبات قربية العراق بكرة السلة المرحلة الثانوية للعام الدراسي (2024-2025)، اما عينة البحث فقد تم اختيار منتخب قربية ديالى بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) لاعباً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة، وتجريبية) وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين. وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف، بينما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (T) للعينات غير متزايدة وكما بينها جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس العينتين الضابطة والتجريبية وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (T) المحتسبة	مستوى الدلالة
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الطول	سم	130.42	1.24	0.95	130.45	1.352	1.036	0.036	غير معنوي
الوزن	كغم	30.41	0.845	2.778	30.55	0.674	2.206	0.289	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	7.124	0.654	9.18	7.234	0.536	7.409	0.284	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة لرجلين	متر	2.425	0.12	4.948	2.532	0.14	5.529	1.304	غير معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	8.24	0.56	6.796	8.341	0.63	7.553	0.268	غير معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	12.24	0.423	3.455	12.45	0.531	4.265	0.693	غير معنوي
التهديف الامامي بالقفز نقطتان	درجة	9.452	0.674	7.13	9.556	0.452	4.73	0.287	غير معنوي
التهديف الامامي بالقفز ثلاث نقاط	درجة	4.24	0.321	7.571	4.62	0.641	13.874	1.187	غير معنوي

*قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 2.228

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية , الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث , ساعة توقيت الكترونية عدد (6) , شريط قياس بطول (6 متر) , كرات سلة عدد (6) , ملعب قانوني بكرة السلة , ميزان طبي لقياس الوزن , طباشير , جدار صد , مخليط عدد (10)

2-4-1 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1-1 تحديد متغيرات البحث:

بالاستناد الى المصادر والمراجع في الدراسات السابقة (Al-Saadoun, 2010) وحسب مشكلة البحث تم التوصل الى المتغيرات الاتية لأهميتها بكرة السلة وهي تحمل القوة للفواعين والرجلية والمهلات الاساسية الهجومية وشملت التصويب والتعبير والمحورة.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة للفواعين. (Bastawisi, 2014)

اسم الاختبار: اختبار ثني الفواعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي (10 ثا)
الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الفواعين.
وحدة القياس: عدد المرات
وصف الأداء: من وضع الاستناد الأمامي مع ملاحظة اخذ وضع الجسم الوضع الصحيح، ثني الفواعين ثم مدهما كاملا.
الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

التسجيل: يتم التسجيل لعدد مرات ثني الفواعين ومدهما بشكل صحيح خلال (10) ثوان.

2-4-2-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (Bastawisi, 2014)

اسم الاختبار: - اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10) ثانية.
الغرض من الاختبار: - قياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
الأدوات: - شريط قياس - ساعة إيقاف - لرض ملعب - صافرة
طريقة الأداء: - يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات للأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثوان.

الشروط: - عدم ملامسة أي جزء من الجسم للأرض ماعدا القدمين.

- بذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة ممكنة

إدارة الاختبار: مؤقت يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

التسجيل: يسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار (10) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين المحاولة والأخرى من (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجيل أفضل محاولة.

2-4-2-3 اختبار تحمل القوة للفواعين (Muhammad, 2001)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الفواعين والمنكبين.

الأداء: من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات.

ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.
- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.
- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

2-4-2-4 اختبار تحمل القوة للرجلين (Muhammad, 2001)

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الرجلين.
- الأوت: قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (مواز للأرض) لارتفاعه (50) خمسون سم توضع هذه الأداة خلف المختبر أثناء الأداء كما في الشكل (3).
- مواصفات الأداء: من وضع الوقوف والكفان متشابكتان خلف الوقبة والركبتان مثنيتان نصفاً، يقوم المختبر بالوثب عالياً على أن يولي الحبل الأفقي بالقدمين، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً إلى أن يولي الحبل الأفقي بالمقعدة، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات.

ملاحظات:

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن يولي القدمان الحبل الأفقي.
- يجب أن يصل مستوى ثني الركبتين إلى أن يولي المقعدة الحبل الأفقي.
- يجب فرد الجسم تماماً عند الوثب عالياً.
- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.
- أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها حتى استنفاد الجهد.

2-4-2-5 التهديد الأمامي بالقفز نقطتان (Al-Tarfi, 2013)

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة اللاعب في التصويب نحو السلة من مكان محدد لهدف كرة السلة.
- الأوت: كرة سلة، هدف كرة سلة.
- مواصفات الأداء: يصوب اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الزمية الحرة مباشرة، وذلك من منطقة تقع عند تقاطع خط الزمية الحرة مع الدائرة. وهي نقطة محددة على يسار السلة، ويجب تحديد هذه النقطة بعلامة ترسم على الأرض. ويمكن للمختبر أن يؤدي التصويب بيد واحدة أو باليدين معا بأي طريقة من طرق التصويب، مع ملاحظة إن يتم التصويب مباشرة إلى السلة دون أن تلمس الكرة لوحة الهدف. وللمختبر (15 محاولة) يتم أدائها في ثلاث مجموعات (كل مجموعة خمس رميات) مع ملاحظة إن يترك المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة وينتقل دائرياً، أو تعطى الفرصة لمختبر آخر يؤدي أول مجموعته، وهكذا هذا ويسمح قبل الأداء بعمل بعض الوميات على سبيل التهرب.

الشروط:

- 1- يجب أن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك.
- 2- للمختبر الحق في 15 رمية.
- التسجيل:
- 1- تحسب درجتان لكل تصويب (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة السلة.

2- تحسب درجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
- لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولأ تدخل السلة.
هذا ويسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في خمس عشر محاولة. إي إن الحد الأقصى للدرجات على الاختبار تكون ثلاثين درجة.

2-4-2-6 التهديد الأمامي بالقفز بعد اداء الطبطبة (Al-Tarfi, 2013)

الهدف من الاختبار: تقييم مهارة دقة التهديد بالقفز بعد اداء الطبطبة.
الاجهزة والاثوات: كرة سلة، هدف سلة.
طريقة الاداء: يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف وعنده وصوله خط القوس الثلاث نقاط من الامام يؤدي التصويب.
شروط الاختبار:

- 1- تمنح المختبر (10) محولات.
 - 2- لا تحتسب المحاولة التي لا تؤدي من حالة القفز.
 - 3- لا تحتسب المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطأ قانوني.
- التسجيل:

- 1- يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تهديد ناجحة.
- 2- اعلى نقاط يمكن ان يجمعها المختبر هي (10) نقاط.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

بتاريخ 2024/10/6 احرثت تجربة استطلاعية الساعة (4) مساء على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية (لاعبي منتخب قربية ديالى) لغرض تقنين التعيينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي للترتيب النوعي ومعرفة مكونات الحمل التدريبي.

2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على اختبارات مقننة تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

2-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبلية: أحرثت الاختبارات القبلية في يوم الخميس الموافق 2024/10/10 في تمام الساعة الثانية بعد الظهر في القاعة المغلقة لمدوية النشاط الرياضي والكشفي في قربية ديالى.

2-5-2 التدريب المستخدم: تم اعداد تعيينات خاصة بالعضلات العاملة للواعين والوجلين بالاعتماد على خوة الباحث الشخصية كونه مدرباً سابقاً لمنتخبات قربية ديالى وجامعة ديالى لغرض رفع مستوى انواع القوة العضلية وبمسار حركة التصويب وهذا من خصائص التدريب النوعي وبعد ذلك تم تشكيل الحمل التدريبي وكما يلي:

الشدة (90-75 %)، اما الحجم تم باستخدام العدد وحسب الشدة، وتم تقنين الراحة حسب النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات (100-120 ض/د) وبين المجاميع (100-120 ض/د). وكان عدد الأشهر: شهران. اما عدد الأسابيع: (8) أسابيع. وبلغت عدد الوحدات: (24) وحدة تدريبية. وكانت أيام الوحدات: الأحد، الثلاثاء، الخميس. وتم برمجه التعيينات بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمرب وخلال فترة الإعداد الخاص، وبدأ تطبيق البرنامج التدريبي يوم الاحد الموافق 2024/10/13 وانتهى يوم الخميس الموافق 2024/ 12/5

2-5-3 الاختبارات البعدية: عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التدريبية والبالغة (24) وحدة تدريبية في يوم السبت الموافق (7 / 12 / 2024) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية

2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام (Spss).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحافات المعيارية القبلية والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجنولية للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الاساسية الهجومية

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	7.124	0.654	9.421	0.956	0.889	2.583	معنوي
القوة المميزة بالسرعة لرجلين	متر	2.425	0.12	2.865	0.256	0.141	3.12	معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	8.24	0.56	11.45	0.745	0.745	4.308	معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	12.24	0.423	15.24	0.845	0.885	3.389	معنوي
التهديف الامامي بالقفز نقطتان	درجة	9.452	0.674	11.42	0.654	0.531	3.706	معنوي
التهديف الامامي بالقفز ثلاث نقاط	درجة	4.24	0.321	6.452	0.513	0.764	2.895	معنوي

قيمة (T) الجنولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.132

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحافات المعيارية القبلية والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجنولية للمجموعة التجريبية في

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	7.234	0.536	12.412	0.645	1.654	3.13	معنوي
القوة المميزة بالسرعة لرجلين	متر	2.532	0.14	3.421	0.254	0.344	2.584	معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	8.341	0.63	14.235	0.652	1.531	3.849	معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	12.45	0.531	17.642	0.745	1.223	4.245	معنوي
التهديف الامامي بالقفز نقطتان	درجة	9.556	0.452	13.421	0.665	0.991	3.9	معنوي
التهديف الامامي بالقفز ثلاث نقاط	درجة	4.62	0.641	8.412	0.543	0.797	4.757	معنوي

اختبارات المهارات الاساسية الهجومية

قيمة (T) الجنولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.132

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحتسبة والجنولية بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية في اختبارات المهارات الاساسية الهجومية

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س البعدي	س البعدي	ع		
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	9.421	0.956	12.412	0.645	5.807	معنوي
القوة المميزة بالسرعة لرجلين	متر	2.865	0.256	3.421	0.254	3.453	معنوي

معنوي	6.3	0.652	14.235	0.745	11.45	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	4.775	0.745	17.642	0.845	15.24	عدد	تحمل القوة للرجلين
معنوي	4.798	0.665	13.421	0.654	11.42	درجة	التهديف الامامي بالقفز نقطتان
معنوي	5.714	0.543	8.412	0.513	6.452	درجة	التهديف الامامي بالقفز ثلاث نقاط

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) = 2.228

وفق جنولي (2) و(3) وبعد المعالجة الاحصائية تبين لنا هناك فروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية مما يدل على نجاح التدريب وتحقيق اهدافه " التمرين المناسبة والمؤثرة مع مستوى اللاعبين تمكن المدرب من تحسين وتطوير البدني وكما تعمل بنفس الوقت على اتقان الاداء المهني " (Zakaria, 2019)

" الحركات التي يتحتم على اللاعب أدؤها في جميع المواقف والتي تكون مشابهة لحالة اللعب والتي تتطلبها اللعبة وذلك للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد " (Mahmoud, 2002) كما يشير (Al-Saadoun, 2010) نقلا عن (مهند عبد الستار, 2001) " إن الوامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهني للاعبين "

اما افضلية التدريب المستخدم يمكن ملاحظته في جدول (4) الذي يفسر بان الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية كانت لصالح المجموعة التدريبية في انواع القوة العضلية المستخدمة وانواع التصويب وهذا يرجع الى التدريب النوعي المستخدم الذي ركز على القوة الفعالة لأداء التصويب (Mushref et al., 2024) فيه والنتائج من التدريب المستخدم " من الاساليب التدريبية الفعالة التي يتم من خلالها اعداد اللاعب وترويده بالخوات من خلال المواقف التنافسية المختلفة وتنمية المهارات الخاصة فضلا عن تكيفه مع متطلبات المباراة ، ويضيف ايضا بانه اسلوب تدريبي مهم يعمل على تنمية وتطوير خوة وكفاية اللاعب البدنية والمهنية والنفسية ويتمثل الاداء بهذا الاسلوب على وفق حركات تؤدي في اطار قواعد وقوانين اللعبة مع الحفاظ على حركات ووظائف المسارات الحركية التي تؤدي بالسباق الى حد كبير " (Al-Shaikhli, 2001)

ومن ناحية القوة وانواعها " عنصر القوة هو من العناصر الاساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية ولا تخلو اي لعبة او فعالية من أحد انواع القوة التي تشكل عنصر اساسيا او مساعدا في زيادة الانجاز الرياضي " (Ismail, 2010) وفي ناحية تحمل القوة وبرها في كرة السلة ان دور تحمل القوة بكرة السلة يمكن من خلال " تحمل الأداء للاعب كرة السلة اي قابلية لاعب كرة السلة على الأداء المهني والخططي إنشاء اللعب لأطول فترة ممكنة دون هبوط مستوى الأداء الفني والبدني (Moseekh, 2006)، اي الاستمرارية في تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية بدون تعب ولهذا فانه يؤدي القوات المستمرة والتحرك السريع وتغير اتجاه الجسم باستمرار بالكرة أو بدون كرة وهنا يتطلب المحافظة على قوته إلى نهاية المباراة دون هبوط مستواه " (Ali, 2023)

ونجاح التدريب النوعي ورفع مستوى عمل العضلات العاملة ونجاح القوة اكد يعكس ذلك على الاداء المهني " أن إتقان المهارات الفردية أو المركبة يعد أساسا للارتقاء والتفوق سواء كان ذلك في الوحدات التدريبية أو الاختبارات المهنية أو المنافسة الحقيقية " (Al-Hamdani, 2001)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- 1- التدريب النوعي للعضلات العاملة هو تدريبي تخصصي وناجح في تطوير بعض انواع القوة والتصويب بالقفز بكرة السلة للناشئين وذلك من خلال نتائج الاختبارات البعدية.

- 2- التصويب بكرة السلة هو حصيلة الهجوم ونجاحه يعطي الفوز لذا لابد من تطوير المتطلبات البدنية وخاصة القوة بأنواعها لتغيز النجاح بالتصويب.
- 3- إن تطور القوة الخاصة للذراعين والرجلين باستخدام التدريب النوعي للعضلات العاملة أثرت في تطوير مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة للاعبين.

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير قنات بدنية أخرى ومهارات هجومية ودفاعية بكرة السلة للناشئين
- 2- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية ولكلا الجنسين لقدرات بدنية ومهارات هجومية أخرى
- 3- التركيز اثناء التدريب على العضلات العاملة بالتحديد كلما اقتربت المنافسات وذلك لكي تنسجم التدريبات مع ما يحتاجه لاعب كرة السلة .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي منتخب قربية ديالى بكرة السلة للعام الواسي 2024-2025

تضرب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضرب في المصالح

عبد الرحمن نبهان [اسماعيلrtrt4432@gmail.com](mailto:rtrt4432@gmail.com)

References

- Al-Hamdani, S. F. A. Q. (2001). *The effectiveness of physical and skill levels in determining the performance efficiency of basketball players according to playing positions (relationship – contribution – prediction)* [PhD thesis]. University of Mosul.
- Ali, A. N. (2023). *The effect of resistance exercises according to the two methods of high–intensity interval training and repetition in developing some special physical abilities and endurance of defensive skill performance for advanced basketball players* [PhD thesis]. University of Basra.
- Al-Saadoun, A. N. H. (2010). *Evaluation of some playing situations (skill–tactical) in man–to–man defense inside the quarter–court in basketball* [PhD thesis]. University of Basra.
- Al-Shaikhli, S. M. N. (2001). Determining standard levels for competitive performance of football players. *Journal of the College of Physical Education, University of Baghdad*.
- Al-Tarfi, A. S. (2013). Applied tests in physical education–physical–motor–skill. *Baghdad, Al–Nour Office*.
- Bastawisi, A. (2014). *Foundations of Muscular Strength Development in the Field of Sports Activities and Games* (1st ed). Dar Al–Kitab Al–Hadith.
- Ismail, M. A. R. (2010). *Muscular endurance training in basketball*. Maaref Establishment.
- Mahmoud, I. A. (2002). *Performance tests of a number of physical and skill variables and their relationship to the results of basketball teams* [Master’s thesis]. University of Baghdad.
- Mansour, F. D. (2022). *Comprehensive Sports Training* (1st edition, p. 304). Al–Rafah Press.
- Moseekh, L. Z. (2006). The effect of a proposed curriculum for developing the basic skills of volleyball players. *Journal of University of Anbar for Humanities, 2*.
- Moseekh, L. Z., & Waad, A. R. F. (2023). The effect of exercises using modern training methods on cognitive achievement and performance of some basic skills for Anbar University basketball team players. *College of Education for Women Journal, 3*.
- Muhammad, S. H. (2001). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports* (4th Edition). Dar Al–Fikr.
- Mushref, A. J., Bdaiwi, A. B., & Shabeeb, S. S. (2024). The impact of a learner–centered strategy on the development of several mental abilities and the learning of some artistic gymnastics skills in students. *Al–Rafidain Journal for Sports Sciences, 27*(85).
- Zakaria, M. Q. (2019). *Principles of Sports Training for Beginners* (2nd ed). Dar Al Fikr Al Arabi.

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة : 85%

الأسبوع : الأول

الزمن : 50-53 دقيقة

الوحدة التدريبية : 1-2-3

اقسام الوحدة	التمرينات	الحجم التدريبي	الواحة بين التكرارات	الواحة بين المجاميع
الوئسي -البدني -المهلي	وضع تنقل لليدين فونة (50 غم) واداء التصويب من خط الومية الحوة بالقفز.	2×10	رهوع النبض 130-120 ض/د	رهوع النبض 120-110 ض/د
	وضع تنقل للوجلين فونة (100 غم) واداء التصويب بالقفز من اسفل السلة.	2×12		
	ربط الجذع بالحبل المطاطي اقل شدة واداء الطبطة والتصويب بالقفز من منطقة الومية الحوة ويلزم الطوف الاخر الوميل.	2×8		
	الطبطة والتهديف بالمحتسب بثلاث نقاط على السلتن بالقفز.	2×5		
	المنولة مع الوميل وانتهاء التصويب بالقفز.	2×5		