

تأثير أسلوبى تدريبى المتباين والمتقاطع فى تطوير أنواع القوة والأداء
المهارى الهجومى بكرة السلة للشباب

أ.م.د. عامر عباس عيسى

أ.م.د. حسن فرحان علوان

أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربى:

تتجلى أهمية البحث من خلال ما تقدمه من معلومات علمية ومبحوثة عن كيفية تحقيق الانجازات للاعبى كرة السلة فى مستوى القوة العضلية والأداء المهارى الهجومى وعن دور التدريب المتباين والمتقاطع فى تطوير لاعبى كرة السلة وبذلك قد ساهمنا بالارتقاء بلعبة كرة السلة ورفع مستوى لاعبينا الشباب. ومن خلال خبرة الباحثون المتواضعة بعلم التدريب الرياضى ولعبة كرة السلة ومن خلال الاتصال ببعض المدربين لاحظوا عدم تجريب التدريب المتباين والمتقاطع ومعرفة مدى أهميته فى تقليل الضعف بمستوى القوة والتذبذب بالأداء المهارى للاعبى كرة السلة وهذه تعتبر مشكلة البحث.

وكانت أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير أسلوبى تدريبى المتباين والمتقاطع فى تطوير أنواع القوة والأداء المهارى الهجومى بكرة السلة للشباب.
 - 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين التجريبيتين فى تطوير أنواع القوة والأداء المهارى الهجومى بكرة السلة للشباب.
 - 3- التعرف على نتائج الفروقات فى الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين فى تطوير أنواع القوة والأداء المهارى الهجومى بكرة السلة للشباب.
- كانت أهم الاستنتاجات: أسلوبى تدريبى المتباين والمتقاطع لهم أهمية كبيرة فى تطوير أنواع القوة والأداء المهارى الهجومى بكرة السلة للشباب.
- وتم التوصية ب: اعتماد أسلوبى تدريبى المتباين والمتقاطع فى تطوير أنواع القوة والأداء المهارى الهجومى بكرة السلة للشباب.

The influence of two differential and cross-cutting training styles on developing strength types and skill performance Offensive youth basketball Researchers

Prof. Dr. Amer Abbas Issa,

Prof. Dr. Hassan Farhan Alwan

Prof. Dr. Haidar Abd Al-Razzaq Kazem

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Basra

The importance of the research is evidenced by the scientific and research information we provide on how to achieve the achievements of basketball players in the level of muscle strength and offensive skill and the role of differential and cross-training training in the development of basketball players and thus we have contributed to the advancement of the game of basketball and raising the level of our young players.

And through the researchers' modest experience in the science of sports training and basketball, and through contacting some coaches, they noticed the lack of experimentation with differential and cross-training training and to know its importance in reducing the weakness in the level of strength and fluctuation in the skill performance of basketball players. This is a research problem.

The research objectives were:

1-Identify the impact of two different and cross-training styles on developing the types of strength and offensive skill performance in basketball for young people.

2-Identifying the results of the differences between the pre and post tests and the two experimental groups in developing the types of strength and offensive skill performance in basketball for the young man.

3-Identifying the results of the differences in the post tests between the two experimental groups in developing the types of strength and offensive skill performance in basketball for the young man.

The most important conclusions were: Two different and cross-training styles are of great importance in developing the types of strength and offensive skills in basketball for young people.

It was recommended to: Adopt two differential and cross-cutting training methods in developing the types of strength and offensive skill performance in basketball for young people.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

التجريب والتقصي عن الحقائق العلمية من أهداف البحث العلمي لغرض معالجة المشاكل التي تواجه التقدم العلمي والحضاري لأي مجتمع متحضر ، كما يلعب البحث العلمي دورا كبيرا في الابتكار والاستحداث لأي مجال من مجالات الحياة سواء الاقتصادي أو الاجتماعي أو التربوي وحتى الرياضي. ويعد الجانب الرياضي من الأمور المهمة التي تناوله البحث العلمي من خلال إيجاد أفضل السبل والطرق للوصول بالرياضي إلى مستوى عالمي ومتقدم في الانجازات الرياضية.

كما يلعب البحث العلمي دورا كبيرا في علم التدريب الرياضي إذ لا يمكن إن يحقق أغراضه وأهدافه ومبادئه والارتقاء والتقدم في تحقيق الانجاز إلا من خلال الأبحاث التي تعمل على الاختيار الدقيق للطرائق

والأساليب التدريبية المناسبة وتعمل على تحقيق الانجازات بأقل جهد للمدرب واللاعب أثناء التدريب والمنافسة ولكافة الألعاب الرياضية منها الفردية والفرقية.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي لها شعبيتها وجمهورها وأصبح التنافس فيها في أعلى المستويات وهذا ناتج عن علم التدريب الرياضي والطرق والأساليب التدريبية المناسبة للوصول باللاعبين لأعلى مستوى بدني وخاصة القوة العضلية التي تعتبر الصفة المميزة لهذه اللعبة وكذلك الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة.

وبما إن صفة القوة تحتاج أسلوب تدريبي مثل المتقاطع والمتباين المختصة بتدريبات القوة العضلية ومن خلال التجريب والبحث العلمي سوف نتوصل إلى التدريب المناسبة للاعبين كرة السلة وفق تطوير تلك الصفات البدنية .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث من خلال ما نقدمه من معلومات علمية ومبحوثة عن كيفية تحقيق الانجازات بالمستوى البدني والمهاري للاعبين كرة السلة وعن دور التدريب المتقاطع المتباين وبذلك قد ساهمنا بالارتقاء بكرة السلة والاهتمام بمستوى اللاعبين البدنية والمهارية.

1-2 مشكلة البحث:

القوة العضلية بأنواعها المختلفة من القدرات البدنية الضرورية للاعبين كرة السلة ، وفي حالة الارتقاء بها سوف نرتقي بمستوى الأداء المهاري الهجومي .
لذا فان تدريب القوة باستخدام أسلوب التدريب الأمثل سوف يساعد على تطورها وتقدمها والارتقاء بمستوى اللاعبين.

ومن خلال خبرة الباحثون المتواضعة بعلم التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة ومن خلال الاتصال ببعض المدربين لاحظوا ضرورة تجريب التدريب المتباين والمتقاطع والتي من خلالهما ربما يعتبر عامل مهم برفع مستوى القوة وتحقيق مستوى الأداء المهاري الصحيح.

مما حث الباحثون إلى دراسة هذه المشكلة البحثية والبحث والتقصي والتجريب على هذا التدريب لكي يعطي معلومة حقيقية وعلمية للمدربين عن دوره وأهميته للاعبين كرة السلة.

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير أسلوبيين المتباين والمتقاطع في تطوير أنواع القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.

2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدي والمجموعتين التجريبيتين في تطوير أنواع القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير أنواع القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشباب.

1-4 فروض البحث:

1- وجود تأثير ايجابي لأسلوبى التدريب المتباين والمتقاطع فى تطوير أنواع القوة والأداء المهارى الهجومى بكرة السلة للشاب.

2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلىة والبعدىة ولصالح الاختبارات البعدىة للمجموعتىن التجربىتىن فى تطوير أنواع القوة والأداء المهارى الهجومى بكرة السلة للشاب.

3- وجود فروقات معنوية فى الاختبارات البعدىة بين المجموعتىن التجربىتىن فى تطوير أنواع القوة والأداء المهارى الهجومى بكرة السلة للشاب.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشرى: لاعبى كرة السلة الشباب لنادى الميناء الرياضى للموسم 2020-2021

1-5-2 المجال المكانى: ملعب كرة السلة لنادى الميناء الرياضى .

1-5-3 المجال الزمانى: المدة من 2020/12/8 لغاية 2021/2/11

2- الدراسات النظرية:

1-2 أسلوب التدريب المتباين: " يطلق عليه البعض التدريب البلغارى وفى هذا الأسلوب التدريبى تتم محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلىة عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة الاتجاه وذلك داخل الوحدة التدريبىة أو داخل مجموعة من التمرينات وبذا يتضح وجود نوعىن مختلفىن لهذا الأسلوب التدريبى ولكل نوع العديد من المتغىرات ويهدف أسلوب التدريب المتباين إلى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة وذلك عن طريق الاختصار على طرق التدريب المعتاد عليها وبذلك تجنب خطر بناء هضبة وبالتالي حدوث توقف فى مسار تطور مستوى القوة" (1: 314). ويعرف التدريب المتباين بأنه " أسلوب تدريبى تتم محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلىة عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة فى الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبىة أو داخل مجموعة من التمرينات " (14: 1) . وأشار (محمد محمود عبد الدايم وآخرون) إلى إن "العضلات العاملة سوف تستثار وبمقدار يفوق قدرتها الطبيعىة ، عليه يجب إعطاء فترة مناسبة لاستعادة الشفاء ولو كان الوقت المنقضى بين الواجبىن الحركىين قصيراً جداً فإن العضلة لا تتمكن من استعادة الشفاء مما يؤدي إلى التعب العضلى وإذا زادت فترة استعادة الشفاء سوف لا يحدث تقدم فى القوة العضلىة" (9: 86).

2-2 أسلوب التدريب المتقاطع : عرف ستودراد التدريب المتقاطع على انه " حركات وظيفىة روتينية يقوم بها الإنسان فى حياته الیومیة ولكنها تؤدي بشكل مكثف ، حيث صمم جسم الإنسان لعمل هذه الحركات بشكل طبيعى مستخدماً جميع العضلات ، ومن الأمثلة على هذه الحركات : رفع الأثقال ، أو القفز ، أو الجرى ". (13: 704) هو "عبارة عن ممارسة أنشطة غير متصلة بصورة مباشرة بالنشاط التخصصى حيث تساعد فى تنمية المجموعات العضلىة التى لا تستخدم بكثرة لتحقيق التوازن فى عمل المجموعات العضلىة العاملة وغير العاملة فى النشاط التخصصى الأمر الذى يقى اللاعبىن من الإصابة، كما أن عملية التغير فى التدريب تكون محفزاً نفسياً للاعبىن، ويحافظ على مستویاتهم فى غير أيام التدريب". (11: 151)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: يعد المنهج الواسع العلمية لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه ولهذا فان مشكلة بحثنا هذا يتطلب منا استخدام المنهج التجريبي وخصوصا تصميم المجموعات المتكافئة (المجموعتين التجريبتين)

3-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بلاعبى نادي الميناء الرياضي الشباب بكرة السلة للموسم الرياضي (2019-2020) والبالغ عددهم (15) لاعب مسجل في الاتحاد المركزي بكرة السلة العراقية وجاء اختيار هذا المجتمع كونهم لديهم مشاركات مستمرة وانجازات متقدمة على مستوى المحافظة والمنطقة الجنوبية والعراق. وتم اختيار عينة (12) لاعبا" وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبتين)، كل مجموعة بلغ عددها (6) لاعبين وهم يكونون نسبة (40%) وتم استبعاد (3) لاعبين لعد التزامهم بالاختبارات.

بعد ذلك قام الباحثون بتجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف ، بينما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار(ت) للعينات الغير مترابطة وكما في جدول (1).

جدول (2) يبين تجانس العينتين التجريبتين وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	مجموعة أسلوب التدريب المتباين			مجموعة أسلوب التدريب المتقاطع			قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الطول	سم	1.442	2.562	177.56	1.382	2.457	177.68	0.075	غير معنوي
الوزن	كغم	2.375	1.874	78.895	2.25	1.778	78.996	0.087	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	4717	0.687	14.562	6.02	0.689	14.784	0.51	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	6.589	0.447	6.784	6.981	0.478	6.847	0.215	غير معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	2.252	0.758	33.658	1.682	0.567	33.698	0.094	غير معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	2.245	0.864	38.477	1.755	0.669	38.112	0.747	غير معنوي
اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطة	عدد	2.649	0.447	16.874	2.848	0.478	16.778	0.328	غير معنوي
اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطة	عدد	8.352	0.567	6.788	9.334	0.652	6.985	0.51	غير معنوي
اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة	عدد	1.014	0.657	6.478	6.772	0.457	6.748	0.756	غير معنوي

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

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
- 2- الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث.
- 3- الملاحظة العلمية.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 1- ساعة توقيت الكترونية عدد (6).
- 2- ساعة لقياس النبض معصمية عدد (3).
- 3- شريط قياس بطول (6 متر)
- 4- كرات سلة عدد (6)
- 5- ملعب قانوني.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث : قام الباحثون في تحديد متغيرات البحث البدنية والمهارية بالاعتماد على المصادر والمراجع والدراسات السابقة وشملت ما يلي:

- 1- القوة المميزة بالسرعة للذراعين
- 2- القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- 3- تحمل القوة للذراعين
- 4- تحمل القوة للرجلين
- 5- المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة
- 6- التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة
- 7- التهديد من خلف خط الرمية الحرة

3-4-2 الاختبارات المستخدمة:

3-4-2-1 الاختبارات البدنية:

3-4-2-1-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين. (5: 149)

اسم الاختبار : اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الاستناد الأمامي (10ثا)

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

وحدة القياس : عدد المرات

وصف الأداء : من وضع الاستناد الأمامي مع ملاحظة اخذ وضع الجسم الوضع الصحيح ، ثني الذراعين ثم مدهما كاملا.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

التسجيل: يتم التسجيل لعدد مرات ثني ومد الذراعين بشكل صحيح خلال (10) ثوان.

3-4-2-1-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين : (5: 150)

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

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

- بذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل اكبر مسافة ممكنة

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

التسجيل:يسجل للمختبر اكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار (10) ثواني وتعطي له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين المحاولة ولأخرى من (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجيل له أفضل محاولة .

3-4-2-1-3 اختبار تحمل القوة للذراعين (6: 236)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين.

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

ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.

- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.

- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

3-4-2-1-4 اختبار تحمل القوة للرجلين (6: 237)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل قوة عضلات الرجلين.

الأدوات : قائمان يوصل بينهما حبل مطاط(موازي للأرض) ارتفاعه (50)خمسون سم يوضع هذه الأداة خلف المختبر أثناء الأداء.

مواصفات الأداء : من وضع الوقوف والكفان متشابكان خلف الرقبة والركبتين مثبتتان نصفاً، يقوم المختبر بالوثب عالياً على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين ، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة ، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات.

ملاحظات :

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.

- يجب أن يصل مستوى انثناء الركبتين إلى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.

- يجب فرد الجسم تماما عند الوثب عاليا.

- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.

-أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها

3-2-4-2 الاختبارات المهارية: (2: 221-239)

3-2-4-2-1 اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة:

غرض الاختبار / قياس دقة المناولة الصدرية من الحركة.

الأدوات / حائط صد , كرة سلة , شريط قياس , طباشير , مسمار لغرض تحديد مركز مشترك للدوائر الثلاثة

المربوطة في نهاية الحبل المقسم إلى عقد .

العقدة الأولى تبعد عن المسمار 22,5 سم .

العقدة الثانية تبعد عن المسمار 49 سم .

العقدة الثالثة تبعد عن المسمار 75 سم .

طريقة الأداء / يمنح كل لاعب (10 محاولات).يقوم المختبر بأداء الطبطبة من خط يبعد (25 متر) عن

الهدف وعند وصوله إلى خط الموازي للجدار (الهدف) والذي يبعد (9 قدم) يقوم المختبر بأداء المناولة إلى

الهدف المرسوم على الجدار بدون توقف .

احتساب النقاط / يمنح اللاعب ثلاثة نقاط إذا لمست الكرة الدائرة الداخلية ونقطتين إذا لمست الدائرة الوسطى

ونقطة إذا لمست الدائرة الخارجية. أعلى نقطة يمكن إن يحصل عليها اللاعب (30 نقطة).

3-2-4-2-2 اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة:

غرض الاختبار / قياس دقة التهديد بعد أداء مهارة الطبطبة.

الأدوات / كرة سلة. ملعب كرة سلة. هدف سلة

طريقة الأداء / يمنح كل لاعب (10 محاولات). يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني. الكرة التي

تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحتسب من ضمن الأهداف المسجلة في

المحاولات. **احتساب النقاط /** يحسب كل محاولة ناجحة في التهديد نقطة واحدة. أعلى نقطة يحصل عليها

المختبر (10 نقاط).

3-2-4-2-3 اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة:

غرض الاختبار / قياس دقة التهديد.

الأدوات / ملعب كرة سلة. هدف سلة. كرة سلة.

طريقة الأداء / يتخذ اللاعب وضع الوقوف ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة يقوم كل اللاعب

بأداء مجموعتين كل مجموعة تتكون من (5) رميات متتالية . من حق اللاعب التهديد على السلة بأي

طريقة مناسبة لكل لاعب محاولة واحدة فقط.

احتساب النقاط/ مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً يسجل نتائج الرميات , محكم يقف بجانب اللاعب لإعطاء الكرة وملاحظة صحة الأداء بعد حساب الدرجات فتحتسب التسجيل درجة واحدة عند كل رمية ناجحة (أي تدخل السلة) , لا تحتسب للاعب أي درجة عندما لا تدخل الكرة السلة (فاشلة) , درجة اللاعب مجموعة النقاط التي يحصل عليها في رمياته أل(10).

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2020/12/8 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية (نادي الميناء الرياضي الشباب) لغرض تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة وحساب الزمن الكلي كل حسب أسلوبه التدريبي المستخدم.

3-4-4 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على اختبارات مقننة ومطبقة مسبقاً
3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية 2020/12/15

3-5-2 التدريب المستخدم : تم وضع التمرينات المطلوبة وتقنين الحمل المطلوب من ناحية الشدة والحجم والراحة وعلى وفق شروط طريقتي التدريب المتقاطع والمتباين .
وشمل التدريب ما يلي:- **عدد الأشهر :** شهران - **عدد الأسابيع :** (8) أسابيع. - **عدد الوحدات :** (24) وحدة تدريبية. - **أيام الوحدات :** الاثنين ، الخميس.

- **أهداف الوحدات :** تطوير (الاثنين : والقوة المميزة بالسرعة). (الخميس: تحمل القوة).

- **الشدة:** تراوحت الشدة الحمل الأسبوعية (85-100 %) بينما تراوحت الوحدات التدريبية اليومية ليومين فقط (80-100%). - **الحجم :** تم تحديد الحجم على وفق الشدة المطلوبة ونوعية المطلب البدني وكانت كما يأتي

1-تحمل القوة: أداء التمرين خلال زمن (نفاذ الجهد).**2-القوة المميزة بالسرعة:** أداء التمرين خلال زمن (15 ثانية) . - **الراحة :** تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجاميع 110-120 ض/د). وبدأ تطبيق البرنامج التدريبي 2020/12/16 وانتهى 2021/2/10

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2021/2/11

3-6 الوسائل الإحصائية: اعتمد الباحث نظام (SPSS) كمعالج لنتائج البحث وإيجاد:

1-الوسط الحسابي-2-الانحراف المعياري-3-معامل الاختلاف-4-اختبار T للعينات الغير مترابطة 5-اختبار T للعينات المترابطة-6-معامل الارتباط البسيط.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية

لمجموعة أسلوب التدريب المتباين

الاختبارات المستخدمة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	ع	س	ع	س	وحدة القياس		
معنوي	2.621	0.884	0.652	16.879	0.687	14.562	عدد	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	3.264	0.336	0.451	7.881	0.447	6.784	متر	للرجلين	
معنوي	2.87	0.698	0.641	36.471	0.758	33.658	عدد	للذراعين	تحمل القوة
معنوي	2.952	0.741	0.562	40.665	0.864	38.477	عدد	للرجلين	
معنوي	2.718	0.589	0.471	18.475	0.447	16.874	عدد	اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة	
معنوي	3	0.556	0.356	8.456	0.567	6.788	عدد	اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة	
معنوي	2.957	0.654	0.478	8.412	0.657	6.478	عدد	اختيار التهديد من خلف خط الرمية الحرة	

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

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية

لمجموعة أسلوب التدريب المتقاطع

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة	
			ع	س	ع	س			
معنوي	2.998	0.657	0.655	16.754	0.689	14.784	عدد	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	2.222	0.462	0.456	7.874	0.478	6.847	متر	للرجلين	
معنوي	3.205	0.954	0.667	36.756	0.567	33.698	عدد	للذراعين	تحمل القوة
معنوي	3.109	0.879	0.667	40.845	0.669	38.112	عدد	للرجلين	
معنوي	2.342	0.745	0.487	18.523	0.478	16.778	عدد	اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطبة	
معنوي	2.471	0.641	0.745	8.569	0.652	6.985	عدد	اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة	
معنوي	3.506	0.598	0.479	8.845	0.457	6.748	عدد	اختيار التهديد من خلف خط الرمية الحرة	

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

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين

التجريبيتين في الاختبارات البعدية

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	مجموعة أسلوب التدريب المتقاطع		مجموعة أسلوب التدريب المتباين		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
		ع	س البعدي	ع	س البعدي		

غير معنوي	0.302	0.655	16.754	0.652	16.879	عدد	للذراعين	القوة المميزة
غير معنوي	0.024	0.456	7.874	0.451	7.881	متر	للرجلين	بالسرعة
غير معنوي	0.69	0.667	36.756	0.641	36.471	عدد	للذراعين	تحمل القوة
غير معنوي	0.461	0.667	40.845	0.562	40.665	عدد	للرجلين	
غير معنوي	0.158	0.487	18.523	0.471	18.475	عدد	اختبار دقة المناولة الصدرية بعد أداء الطبطة	
غير معنوي	0.306	0.745	8.569	0.356	8.456	عدد	اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطة	
غير معنوي	1.433	0.479	8.845	0.478	8.412	عدد	اختيار التهديد من خلف خط الرمية الحرة	

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

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبتين تبين لنا إن المجموعتين قد حصلت على تطور الجانب البدني للاعبين والأداء المهاري الهجومي كرة السلة إي الأسلوبين لهما دور في تحقيق النتائج الجيدة وهذا من البديهي إن التخطيط السليم والمبرمج واستخدام التمرينات الهادفة تساعد على تطور الجانب البدني إذ يذكر مهند عبد الستار (2001) " إن هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين" (10: 89) .

كما إن هدف علم التدريب باستخدام إي طريقة تدريبية أو أسلوب تدريبي وتنفيذها وفق أسس علمية صحيحة يعمل على الارتقاء بمستوى الأداء وهذا هو هدف التدريب كما يذكره مروان عبد المجيد ومحمد جاسم اليساري (2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب". (8: 22)

إما من خلال ملاحظة جدول (4) والذي يبين لنا الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين ، نلاحظ عدم وجود فروق معنوية بين الأسلوبين التدريبيين المتباين والمتقاطع في تطوير بعض أنواع القوة العضلية والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة ، أي إن الأسلوبين لهما نفس التأثير .

وسبب ذلك يرجع إلى خصوصية كل من تدريب المتقاطع والمتباين الذي كان ناجح في رفع مستوى البدني وخصوصا القوة العضلية إذ يرى جاك ولمور وآخرون Jack Wilmore, et., al (2008) أن التدريب المتقاطع " هو التدريب بأكثر من رياضة واحدة في نفس الوقت أو تدريب عناصر اللياقة البدنية المختلفة مثل التحمل والقوة والمرونة في وقت واحد حيث يتدرب اللاعبون بمجموعة من تدريبات الأثقال، البالستي، السباحة، الجري والدراجات لإعداد للمنافسات الرياضية" (12: 284).

وجاء الاهتمام بتدريب القوة العضلية لأهميتها في لعبة كرة السلة ودورها الفعال في تحقيق النتائج الجيدة إثناء المباراة ويذكر قاسم حسن حسين (1998) " تظهر مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف (4: 133).

إما تحمل القوة العضلية فهي ضرورية للاعب كرة السلة إذ تواجه اللاعب مقاومات مختلفة من الركض والقفز والأداء المختلف بالكرة أو بدون كرة) أي تتطلب منه مزج (القوة مع التحمل) وهذا قد تؤدي إلى التعب ولكي يتم التغلب على التعب وإكمال المباراة بنفس المستوى لأبد من التدريب المتواصل مع اختيار التمرينات المطابقة لهذا الأجواء والعمل على تكرارها بالصورة السليمة وهذا ما يؤكد محمد رضا (2008) بأن صفة تحمل القوة هي " إحدى المؤشرات على كفاءة لاعب الرياضي في التغلب على المقاومات التي تواجهه في أثناء أداءه للمجهود المتواصل خلال الأداء والتي تكون بدرجات عالية نسبياً (7: 126).

كما إن نوعية التمرينات المستخدمة والتدريب الناجح المستخدم والذي يعتمد في التحكم بمكونات الحمل وخاصة الراحة مع استخداما مقاومات مختلفة ساعدت على تطور تحمل القوة إذ يشير محمد قاسم المندلاوي ، ومحمود الشاطي (1987) " إن مطاولة القوة هي عبارة عن القدرة على العمل لفترة طويلة وتكرار الحركة مع جهد متواصل". (3: 86)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- أسلوبى تربيين المتباين والمتقاطع لهم أهمية كبيرة في تطوير أنواع القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشاب.

2- القوة العضلية الصفة المميزة للاعبى كرة السلة وهذا يتطلب استخدام أساليب تدريب القوة لتطويرها نحو الأفضل وبدورها تؤثر على المهاري الهجومي.

5-2 التوصيات:

1- اعتماد أسلوبى تربيين المتباين والمتقاطع في تطوير أنواع القوة والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للشاب.

2- التأكيد في التدريب على القوة العضلية كونها الصفة المميزة للاعبى كرة السلة وضرورة استخدام أساليب تدريب القوة لتطويرها نحو الأفضل وبدورها تؤثر على المهاري الهجومي.

المصادر:

1- السيد عبد المقصود . نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة : ط1. مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997، ص314.

2- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله . كرة سلة : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط2، 1999.

- 3-قاسم المنذلاوي و محمود الشاطي . التدريب الرياضي والارقام القياسية : مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1997 .
- 4- قاسم حسن حسين . علم التدريب الرياضي في الألعاب المختلفة : ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- 5- كاظم جابر امير . الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي : ط2 ، الكويت ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 .
- 6- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4 ، ج1 ، 2001.
- 7- محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغه . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد ، ط2 ، 2008 .
- 8- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010.
- 9-محمد محمود عبد الدايم (واخرون) . برامج تدريب الاعداد البدني وتدريب الانتقال: ط1، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، 1993، ص86.
- 10- مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .
- 11-Joseph, et.,al: **The Interval Training Workout, Build Muscle and Burn Fat with Anaerobic Exercise**, Hunter House,U.S.A.2001.
- 12-Jack Wilmore,et.,al: **Physiology of sport and exercise** , 4 ed , Human Kinetics, , U.S.A.2008.
- 13-Stoddard,Fh.**What is the CrossFit** . J StrengthCond .2011.
- 14-<https://staffsites.sohag-univ.edu.eg/stuff/supplements/show/3807?p=supplements>

ملحق/ نموذج من الوحدات التدريبية

الأسبوع : الأول	الشدة : 80 %
الوحدة التدريبية : 1	الزمن الكلي للمجموعة التجريبية الأولى: 20-22 دقيقة
اليوم : الأحد	الزمن الكلي للمجموعة التجريبية الثانية: 21-23 دقيقة

القسم	التمرينات	زمن الأداء (ثانية)	الحجم	الراحة
-------	-----------	--------------------	-------	--------

بين المجاميع	بين التكرارات	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة التجريبية الأولى		
رجوع النبض 120-110 ض/د	رجوع النبض 130-120 ض/د	2×6	2×5	12	10	قفز مزدوج لمسافة (5) متر للأمام و(5) متر للخلف	الرئيس
		2×5	2×4	10	16	وضع الرجلين على مسطبة وعمل ثني الذراعين ومدتهما المائل على الأرض (شناو مائل) بعدد (10) مرات.	
		2×6	2×10	12	20	الجلوس مع فتح الساقين ومسك كرة طبية (زنة 4 كغم) مرجحة الذراعين الحاملة للكرة للخلف وللأمام مع ثني الجذع ومدته إي الاستلقاء على الظهر والجلوس بعدد (10) مرات).	
		2×40	2×50	80	100	قفز متكرر لمسك البورد	