

تأثير تمارين مقترحة وفق أسلوب لتقنين الشدة على بعض أنواع القوة العضلية والمهارية الهجومية للاعبين كرة السلة المتقدمين

أ.م.د. عادل ناجي حسن م.د. عبد الله شنته فرج

أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تتجلى أهمية البحث من خلال ما تقدمه من معلومات علمية ومبحوثة عن كيفية تحقيق الانجازات بلعبة كرة السلة وعن دور التمارين المناسب والهادفة كذلك عن أفضل طريقة لتقنين الشدد المطلوبة وبذلك قد ساهمنا بالارتقاء بلعبة كرة السلة للمتقدمين.

وكانت أهم أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير تمارين مقترحة مقترح وفق أسلوب لتقنين الشدة على بعض انواع القوة العضلية والمهارية الهجومية للاعبين كرة السلة المتقدمين.

وتم استنتاج مايلي:

1- التمارين المستخدمة والشدد المقننة بنوعها ساعدت بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والى تطوير إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

2- الشدة القصوي أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة من الأحمال الأقل منه وهذا مؤشر إن تلك القدرة لايمكن تطويرها إلا في درجات الحمل القصوي.

وتم التوصية :

1- اعتماد التمارين المستخدمة وتقنين الشدد المستخدمة ساعدت بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والى تطوير إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

(The effect of suggested exercises according to my method of legalizing intensity on some types of muscle strength and offensive skill for advanced basketball players)

**Researchers: Prof. Dr. Adel Nagy Hassan
Prof. Dr. Abdullah launched by Faraj
Prof. Haider Abdul-Razzaq Kazim**

The importance of research is evident through the scientific and research information that we provide on how to achieve the achievements of the basketball game and the role of appropriate and targeted exercises as well as the best way to codify the required stresses and thus we have contributed to the improvement of the basketball game for applicants.

The most important research objectives were:

1-Identify the effect of a proposed proposed exercise according to my method of legalizing intensity on some types of muscle strength and offensive skill for advanced basketball players.

The following was concluded:

1-The exercises used and the strengths codified with both types helped effectively to develop the strength marked by speed and to develop into some basic offensive skills in basketball.

2-The maximum intensity is better in developing the force characterized by the velocity than the loads below it and this is an indication that this ability can be developed only in the degrees of maximum load.

And it was recommended:

1-Adoption of the exercises used and the codification of the stresses used helped effectively to develop the strength marked by speed and to develop into some basic offensive skills in basketball

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ترتقي الشعوب وتتقدم المجتمعات نتيجة الاهتمام بالجانب العلمي والفكري والبحث العلمي الذي من خلالهم يمكن بناء المجتمع بكافة مجالاته العلمية والتربوية والاجتماعية وحتى الرياضية.

ويعد الجانب الرياضي من الأمور المهمة التي تناولها العلماء في أبحاثهم لما لها من شعبية كبيرة للممارسة وتحقيق الأغراض المطلوبة منها سواء المعنوية إي دخول المنافسات وتحقيق الانجازات أو صحية أو ترفيهه ولمختلف الألعاب الرياضية .

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي لها شعبيتها ومزاويلها والتي تحتاج إلى تدريب متواصل وباستخدام التقنيات العلمية بالتدريب من حيث استخدام التقنين والمكونات الحمل المناسبة بالإضافة إلى بناء التمرينات الصحيحة الهادفة وبذلك قد يساهم هذا الاهتمام إلى التقدم وتحقيق المستوى المطلوبة في اللعبة والنتائج المتقدمة.

ولهذا يعد علم التدريب الرياضي من العلوم المهمة والأساسية في جانب المنافسة وتحقيق الانجازات الرياضية العالية من خلال استخدام التدريب المناسبة لخصوصية اللعبة والمنهج التدريبي الذي يرتقي بالعبة نحو الافضل ، كما يمكن الاستعانة بالتقنين العلمي للحمل التدريبي وخصوص شدة الحمل من خلال اختيار أفضل طريقتين من عشرات الطرق لتقنين الشدة وهذا يتحقق من خلال البحث العلمي والتجريب والتقصي عن الحقائق العلمية.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث من خلال ما تقدمه من معلومات علمية ومبحوثة عن كيفية تحقيق الانجازات بلعبة كرة السلة وعن دور التمرينات المناسب والهادفه كذلك عن أفضل طريقة لتقنين الشدد المطلوبة وبذلك قد ساهمنا بالارتقاء بلعبة كرة السلة للمتقدمين.

1-2 مشكلة البحث:

القدرات البدنية والمهارية بلعبة كرة السلة لها برامج خاص لتطويرها وتقدمها وفق أسلوب كل مدرب ورؤية لمستوى اللاعبين وقابليتهم وهنا نقصد بتقنين الحمل والشدد المناسبة ، ولهذا تطلب منا كمدرسين وباحثين ومختصين التقصي عن حقائق كل تقنين لحمل ومعرفة الأنسب في الارتقاء بمستوى اللاعبين. ومن خلال خبرة الباحثون المتواضعة بعلم التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة وجود هناك مستوى متدني لايرتقي لمستوى الطموح في تحقيق النتائج الجيدة للاعبين كرة السلة المتقدمين والناجح عن عدم تجريب الأحمال المناسبة وفق تقنين الشدد المطلوبة والتي ربما تبين لنا استخدام البرنامج التدريبي المناسب والنهوض بمستوى المتقدمين بكرة السلة.

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير تمارين مقترحة مقترح وفق أسلوب تقنين الشدة على بعض انواع القوة العضلية والمهارية الهجومية للاعبين كرة السلة المتقدمين.
- 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين التجريبيتين على بعض أنواع القوة العضلية والمهارية الهجومية للاعبين كرة السلة المتقدمين.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين على بعض أنواع القوة العضلية والمهارية الهجومية للاعبين كرة السلة المتقدمين.

1-4 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير ايجابي للتمارين المقترحة وفق أسلوب تقنين الشدة على بعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية للاعبين كرة السلة المتقدمين.
- 2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين على بعض أنواع القوة العضلية والمهارية الهجومية للاعبين كرة السلة المتقدمين.
- 3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين على بعض انواع القوة العضلية والمهارية الهجومية للاعبين كرة السلة المتقدمين.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي كرة السلة لفريق نادي الميناء الرياضي فئة المتقدمين.
- 1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي الميناء الرياضي
- 1-5-3 المجال الزمني: 2019/3/1 لغاية 2019/5/27

2- الدراسات النظرية:

1-2 طرق تقنين الشدة (10 : 5) :

وهي عمليات حسابية يتم التدرج بالحمل التدريبي من السهل إلى الصعب ، كما يتم التقنين بحسب فترات الأعداد سواء الأعداد العام أو الخاص أو المنافسات .ولهذا فان تقنين الشدة تحدد الدرجة القصوى للحمل التدريبي المستخدم من قبل اللاعب وبعده يتم حساب الدرجات الأدنى وتدرج خلال الوحدات التدريبية اليومية أو الأسبوعية أو الفترية أو السنوية.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-3 مجتمع البحث وعينه : تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي نادي الميناء الرياضي المتقدمين البالغ عددهم (15) لاعب وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي التشكيلة الأساسية والبالغ عددهم (12) لاعب .ثم تم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين تجريبتين حسب تقنين الشدة الأولى طريقة تقنين الشدة عن طريق إضافة (1) ثانية عن كل (5%) تخفض من النسبة المئوية ، والثانية طريقة تقنين الشدة باستخدام أفضل زمن للتمرين (الحد القصوي للأداء) ، وبالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة (6) لاعبين وتم إيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1)

جدول (1) يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة التجريبية الأولى			الاختبارات
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
0.089	1.291	2.63	20.36	11.47	2.32	20.22	العمر / سنة
0.347	3.228	2.64	81.77	2.863	2.33	81.36	الوزن / كغم
0.368	1.398	2.63	188.1	1.948	3.65	187.36	الطول / سم
0.391	4.842	0.37	7.64	4.768	0.36	7.55	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد
0.056	3.292	0.671	20.38	7.966	1.62	20.336	القوة المميزة بالسرعة للرجلين /عدد
0.857	2.942	0.51	17.33	3.739	0.66	17.65	المناولة بيد واحدة/ عدد
0.435	3.848	0.71	18.45	3.594	0.67	18.64	المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد
1.174	6.2	0.42	6.77	5.555	0.36	6.48	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

3-3 وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

3-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4-كرات سلة عدد 6 .

5-ملعب كرة سلة.

3-4 إجراءات البحث :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحثون الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية للاعبين كرة السلة وعليه تم اختيارها وجراء القياسات حولها.

1-القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

2-القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

3-المناولة بيد واحدة.

4-المتابعة الهجومية على اللوحة.

5-التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة

3-4-2 الاختبارات المستخدمة:

1-اختبار القوة المميزة بالسرعة (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي في 10 ثواني)(5 : 286).

2-اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين(ثني ومد الركبتين في 20 ثانية)(5 : 287)

3-اختبار المناولة بيد واحدة (3 : 221).

4-اختبار المتابعة الهجومية على اللوحة(3 : 237-239).

5-اختبار التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة (3 : 224) .

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات : تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات

وموضوعية عالية ومأخوذة من مصادر سابقة(2 : 54-55).

3-4-4 التجربة الاستطلاعية: اجري الباحثون تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/2/4 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.

3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبالية : أجريت بتاريخ 2019/2/18

3-5-2 التجربة الرئيسية : للمدة من 2019/2/19 ولغاية 2019/4/16

3-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2019/4/17

3-6 التمرينات المقترحة: تم وضع مجموعة من التمرينات والتي تعتمد على نوعية القوة الخاصة بكرة السلة ، وتم تطبيق التمرينات للمجموعتين التجريبتين بنفس شكلها ومضمونها بالتدريب ماعدا اختلاف تقنين الشدة وكما يلي:

1-المجموعة التجريبية الأولى : تعتمد على تقنين الشدة باستخدام إضافة (1) ثانية عن كل (5%) تخفض من النسبة المئوية (100%)

2-المجموعة التجريبية الثانية : تعتمد على تقنين الشدة باستخدام الحد القصوي.

تفاصيل الحمل :

- عدد الأشهر : شهرين

- عدد الأسابيع : (8) أسابيع.

- عدد الوحدات : (24) وحدة تدريبية.

- أيام الوحدات : الأحد ، الثلاثاء ، الخميس.

- الشدة : تراوحت الشدة للقوة الانفجارية (95-100%) وللقوة المميزة بالسرعة (80-100%) وتحمل القوة (70-85%)

- الحجم : تم تحديد الحجم وفق الشدة المطلوبة .

- الراحة : تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجاميع 110-120 ض/د).

3-7 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-اختبار ت للعينات المترابطة.

4-اختبار ت للعينات الغير مترابطة.

5-النسبة المئوية.

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبيلة - البعدية للمجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبيلة والبعدية للمجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث.

المجموعة التجريبية الثانية				المجموعة التجريبية الأولى				الاختبارات
قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س بعدي	س قبلي	
3.067	0.442	8.996	7.64	4.167	0.667	10.33	7.55	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد
3.363	0.663	22.61	20.38	5.088	0.889	24.86	20.336	القوة المميزة بالسرعة للرجلين /عدد
3.057	0.312	19.22	17.33	6.654	0.553	21.33	17.65	المنولة بيد واحدة/ عدد
4.23	0.442	20.32	18.45	4.639	0.86	22.63	18.64	المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد
3.945	0.55	8.94	6.77	5.252	0.712	10.22	6.48	التهدف السلمي بعد أداء الطبطة /عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة $(0.05) = 2.57$

من خلال ملاحظة جدول (2) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين التجريبتين قد حصلت لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبيلة والبعدية إذ كانت قيم T المحتسبة أكبر مقيمها الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويرجع سبب تطور المجموعتين إلى استمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب. إضافة إلى ذلك يذكر كل من محمد حسن علاوي (1986) (6:17) ونادر عبد السلام العوامري (1983) (9:301) "أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء".

كما يرجع تطور المجموعتين إلى التمرينات المستخدمة والمختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع ، لان صفة القوة المميزة بالسرعة لأيتم تطويرها بصورة عفوية وتلقائية وإنما من خلال التدريب المنتظم إذ يلعب مثل هذا التدريب إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة (7:117).

و يرى الباحث إن سبب التطور هو مراعاة جميع شروط تمرينات ومبادئه الفنية والقانونية وهذا ما أكده مهند عبد الستار (8: 89) "بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين".
 إما سبب تطور المهارات الأساسية الهجومية يرجع إلى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة إذ أن الرياضيين لا يستطيعوا إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات الخاصة في كل نشاط (1: 9).

4-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية – البعدية للمجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث.

جدول (4)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث.

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		الاختبارات
	ع	س البعدي	ع	س البعدي	
4.331	0.442	8.996	0.532	10.33	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد
9.072	0.421	22.61	0.361	24.86	القوة المميزة بالسرعة للرجلين /عدد
11.105	0.267	19.22	0.331	21.33	المناوله بيد واحدة/ عدد
9.094	0.362	20.32	0.44	22.63	المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد
4.129	0.641	8.94	0.267	10.22	التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة /عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

من خلال ملاحظة جدول (3) تبين لنا أن المجموعة التجريبية الثانية كانت أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية .

ويرجع سبب ذلك إلى الشدة القصوى التي لعبه دورا في تطوير القوة المميزة بالسرعة وهذا دليل على إن تلك القدرة لا يمكن تطويرها إلا في الأحمال الكبيرة .

كما إن فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة كرة 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 إذ أثبتت الحمل القصوي نجاح في تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال إعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات إلى تطوير هذه الصفة البدنية(4: 115).

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

- 1-التمرينات المستخدمة والشدد المقننة بنوعيتها ساعدت بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والى تطوير إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.
- 2-الشدة القصوي أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة من الأحمال الأقل منه وهذا مؤشر إن تلك القدرة لايمكن تطويرها إلا في درجات الحمل القصوي.

5 2 التوصيات :

- 1-اعتماد التمرينات المستخدمة وتقنين الشدد المستخدمة ساعدت بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والى تطوير إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة
- 2-اعتماد تقنين الشدة القصوي في تطوير القوة المميزة بالسرعة كونه أفضل من الأحمال الأقل منه وهذا مؤشر إن تلك القدرة لايمكن تطويرها إلا في درجات الحمل القصوي.

المصادر :

- 1- أمر الله احمد ألبساطي :أسس وقواعد التدريب الرياضي ، القاهرة،دار المعارف ،1988.
- 2- علي مطير حميدي .تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة:رسالة ماجستير جامعة البصرة.كلية التربية الرياضية.2005.
- 3- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة . دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،ط2، 1999.
- 4- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي . اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1988.
- 5-قيس ناجي عبد الجبار ويسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء .مطبعة جامعة بغداد، 1987.
- 6-محمد حسن علاوي.علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، 1986 .
- 7- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982 .
- 8- مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- 9-نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد 2 ، 1983 .
- 10-<http://phsl.uokerbala.edu.iq/wp/blog/2014/03/15/dr-hussein-hasson/>

ملحق (1)

نموذج من التمرينات المستخدمة

الشدة: 90%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : 55-57 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

الراحة		الحجم		التمرينات	الزمن دقيقة	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات	تقنين المجموعة الثانية	تقنين المجموعة الأولى			
		2×5	2×8	1-الاستناد المائل على المصطبة ثم الانطلاق إلى منتصف الملعب طبطة بالكرة والرجوع مرة أخرى.	3.56	الرئيس
رجوع النبض (120-110)	رجوع النبض (130-120)	2×4	2×7	2- القفز على شكل أرنب لمسافة 5 متر ذهاب وإياب.	2.44	
ض/د (4-3) دقيقة	ض/د (3-2) دقيقة	2×10	2×12	3- رفع بار حديدي زنة 20كغم ثني ومد الذراعين	2.14	
		2×7	2×8	4- اداء متابعة على اللوحة على السلنتين ذهابا وإيابا	3.23	