

تأثير استخدام التمرينات بالأسلوب التنافسي في تطوير السرعة لأداء بعض المهارات الهجومية المركبة لكرة السلة لدى لاعبي الدرجة الاولى

أ.م.د. عادل ناجي حسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تحددت أهمية البحث في اعداد تمرينات تنافسية قريبة ومشابهة لظروف وجو المباراة لأنها تؤثر ايجابيا في سرعة الاداء الهجومي وتلخصت مشكلة البحث بأن المدربين يستخدمون التمرينات المركبة بصورة تقليدية وبطيئة الاداء لا تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث وكان الهدف الاساسي من هذا البحث هو معرفة تأثير استخدام التمرينات بالأسلوب في تطوير السرعة كما ان فرض الباحث أن هناك فروق ذات دلالة اخصائية بين الاختبارات القلبية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وقد اعتمد المنهج التجريبي، واختار الباحث عينته بالطريقة العمدية لاعبي نادي الاتحاد الرياضي المشارك بدوري الدرجة الأولى والمتأهل للدوري الممتاز واعتمد الباحث التمرينات والاختبارات المقننة علميا من بعض المصادر وتم تطبيق التمرينات من قبل عينة البحث ولمدة شهرين، وتمت معالجة النتائج احصائيا بوسيلة (Spss) وأظهرت النتائج أن قيمة (t) المحسوبة لجميع المتغيرات هي اكبر من قيمة (t) الجدولية ، واما اهم الاستنتاجات كانت هي ان التدريب بأسلوب حجم الحمل التنافسي يساعد على تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة لكرة السلة وأن أهم التوصيات كانت اعتماد التمرينات المقترحة بأسلوب حجم الحمل التنافسي لتطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المركبة لكرة السلة .

The effect of using exercise in a competitive way to develop speed to perform some of the basketball offensive skills in first class players

Researcher: A.D. Adel Naji Hassan

The researcher touched on the introduction and importance of research that training in basketball game must be subject to modern training methods that are characterized In the speed of the nature of performance and therefore emerged the importance of research in the preparation of competitive exercises close and similar to the circumstances and atmosphere of the game because it affects positively In the speed of offensive performance. The research problem emerged that the trainers use traditional and slow-acting exercises that do not match with the requirements of modern playing way. The main objective of the research was to find out the effect of using exercise in the method of speed development, the researcher hypothesized that there are differences of significance between the tests of tribal and remote and for the benefit of remote tests and the researcher chose the method Training because it is the most suitable and suitable for his experience The researcher also chose the intentional form of the players of Al-Ittihad Sports Club in the first division and qualified for the Premier League, The researcher has conducted a study of the research ethic. The researcher selected the exercises and the scientifically proven tests from some sources. The researcher conducted one exploratory

experiment and then the researcher conducted tribal tests and applied the exercises from Before the intention of the research and for a period of two months and then after that the conduct of the postharvest and then treat the results statistically by using SPSS, Either showing and discuss the results where it appears that the calculated value T, For all values the results are greater than the value T, One of the most important conclusions was that training in the form of competitive load size helps to develop some of the complex offensive skills of basketball Adopt close exercises in a competitive size to develop special primitive qualities and offensive basketball skills

١ التعريف بالبحث

١ + مقدمة البحث وأهميته

للولوصول إلى الغاية المطلوبة في عملية التدريب في لعبة كرة السلة لابد من استخدام التمرينات المركبة ضمن الأسلوب التدريبي التنافسي والذي يعد من الأساليب التدريبية الحديثة كونه يتميز بالسرعة في الأداء والدافعية واستثارة اللاعب وخلق جو تدريبي فعال تحت ضغط يماثل تنفيذ متطلبات المباراة . وتعد المهارات الهجومية إحدى عناصر لعبة كرة السلة التي يتحتم استخدامها بشكل كبير وأساسي لتحقيق الهدف المطلوب وخاصة السرعة في تنفيذها والوصول إلى مستويات أفضل في أداء هذه اللعبة ، كما أنها تعمل على تطوير الجانبين المهاري والبدني ، فضلا عن إن الواجبات الحركية والمتطلبات التي تفرضها طبيعة هذه التمارين هي قريبة لما يحدث داخل المباراة ، كما أن هذه التمارين تمتاز بانها متنوعة ومشوقة عند ممارستها ويمكن استخدامها في مراحل التدريب المختلفة ، لذا تمكن أهمية الدراسة في أعداد تمرينات مركبة واستخدامها على وفق الأسلوب التنافسي ، كون أهمية الأسلوب التنافسي في التدريب يعمل على حث اللاعب لبذل مجهود عالٍ ووضع اللاعب تحت ظرف وجو تنافسي قريب من ظروف وجو المباراة ومن ثم سيؤثر ايجابياً في زيادة السرعة لأداء بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة .

١ ٢ مشكلة البحث

لما كانت متطلبات اللعب الحديث بكرة السلة تتطلب امتلاك مستوى عالٍ من أنواع مخلفة للسرعة وخاصة سرعة حركة اللاعبين في أثناء اللعب وذلك لتحسين فرص النجاح والتفوق أثناء الواجبات المختلفة في تحقيق الأهداف المطلوبة . وفي ضوء ذلك قام الباحث من خلال خبرته المتواضعة بمتابعة ميدانية للعديد من الوحدات التدريبية لفرق كرة السلة والتقاءه بمجموعة من مدربي تلك الفرق ، يبين أن احد أسباب البطيء في سرعة أداء المهارات الهجومية هو ان اغلب المدربين يستخدمون التمرينات المركبة بصورة تقليدية لا تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث من حيث زمن السرعة في الأداء هذا من ناحية ومن ناحية أخرى عدم استخدام التمرينات المركبة على وفق الأسلوب التنافسي الخاص . لذا ارتى الباحث الخوض بدراسة تعالج هذه الظاهرة المهمة لتتناسب مع متطلبات اللعب الحديث بكرة السلة وذلك لتطوير السرعة لأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

١ ٣ أهداف البحث

١ - اعداد تمرينات مركبة (بالأسلوب التنافسي) لتطوير سرعة الأداء بعض المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة السلة .

٢ - معرفة تأثير استخدام التمرينات المركبة (بالأسلوب التنافسي) في تطوير السرعة لأداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة السلة .

٣ - التعرف على افضلية الأساليب في تطوير السرعة لأداء بعض المهارات الهجومية المركبة بالأسلوب (التنافسي) لدى لاعبي الدرجة بكرة السلة .

١ ٤ فروض البحث

١ - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تطوير السرعة لأداء بعض المهارات الهجومية المركبة (بالأسلوب التنافسي) لدى لاعبي الدرجة .

٢ - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية في تطوير السرعة لأداء بعض المهارات الهجومية المركبة (بالأسلوب التنافسي) لدى لاعبي الدرجة بكرة السلة .

٣ - هناك افضلية في استخدام التمرينات المركبة بكرة السلة بالاسلوب التنافسي في تطوير السرعة لأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

١ * مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الاتحاد البصري بكرة السلة المشارك بدوري الدرجة الاولى للعام (2016-2017) .

2-5-1 المجال الزمني :المدة من 2016/11/8 ولغاية 2017/4/18 .

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الاولمبية في محافظة البصرة .

2-الدراسات النظرية

2-1 الأسلوب التنافسي

إنوضع اللاعب في مناخ تدريبي يتوافق مع الأجواء في المباريات واستخدام تمرينات ذات مسارات حركية مشابهة للمسارات الحركية الخاصة في المباراة، مما ينعكس إيجابيا على أداء اللاعب في المباراة. إذ يلعب التدريب وفقا للأسلوب التنافسي دوراً بارزاً ومهما في وصول اللاعب إلى الأداء المناسب في أثناء المباراة، كون أن عامل التنافس هو المبدأ التي تقام من اجله المباريات في كرة القدم، فالعمل على وفق هذا الأسلوب التدريبي يحقق هذا المبدأ (التنافس) بين اللاعبين وجعلهم يشعرون وكأنهم في المباراة، إذ يذكر (محمد عثمان، 1990) " أن التدريب التنافسي يعد من الوسائل التدريبية التي يمكن للمدرب الاستعانة بها في العملية التدريبية للوقوف على المستوى الحقيقي للاعب في المسابقات التخصصية من خلال رفع مستوى الجوانب التدريبية المطلوبة ، فضلاً انه يتيح للاعب الإحساس بحمل السباقات ، فضلاً عن الارتقاء بمستوى النواحي النفسية

"(1) كما يؤكد هارا (1975) " أن التدريب التنافسي الذي تتناسب تمريناته مع الشكل الحركي الخاص بالمباراة له أهمية كبيرة، إذ يمكن بواسطتها بناء مستوى جيد من الإمكانيات البدنية الفنية و الخططية والنفسية والتركيز على فاعلية مجمل عناصر المستوى الرياضي " (2).

ويرى ماجد علي موسى (2009) " ان تصنيف التمرينات البدنية للمستويات العليا تقسم الى تمرينات عامة ، وتمرينات خاصة ، وتمرينات المنافسات ، وتمرينات المنافسات تحتوي على انواع التخصص وفق الفعالية الرياضية المراد التدريب عليها سواء كان التدريب ينصب على عضلة او مجموعة من العضلات ويشكل مقارب من الظروف (الحركات) التي تحدث اثناء السباق ،وان تمرينات المسابقات هي كل حركة تؤدي طبقاً لشروط او قانون الفعاليه او اللعبة الرياضية التي يختص فيها الرياضي " (1)

2-2 المهارات الهجومية المركبة

يرى الباحث انه يجب أن يكون التدريبي المهارات الهجومية المركبة حسب مواقف مشابهة لما يحدث أثناء المباريات لكي يتم الارتقاء بمستوى الاداء المهاري والبدني طبقاً لشروط وظروف المباراة مما يسمح للاعب باختيار افضلها طبقاً للموقف الحاصل اثناء المباراة . وهذا يتفق مع ما اكده فارس سامي (2006) " ان عملية الربط في المهارات الهجومية ستساهم في التقرب من جو المنافسة في اثناء المباراة " (2).

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملاءمته طبيعة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث

وقد قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية ، وهم لاعبو أندية الدرجة الأولى في محافظة البصرة البالغ عددهم (36) لاعبا يمثلون (3) أندية هي (الاتحاد - القرنة - أبي الخصيب) . أما عينة البحث فقد كان عددهم (12) لاعبا يمثلون نادي الإتحاد إذ بلغت نسبة عينة البحث (33.33%) من المجتمع الأصلي . وقد أجرى الباحث التجانس للعينة في القياسات المورفولوجية وكما مبين في الجدول (1)

المتغيرات المورفولوجية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	81 ، 5	2,645	1,507
الوزن	كغم	76، 1	3,4	4,73
العمر	سنة	22,3	3,2	14,34
العمر التدريبي	سنة	10,916	2,573	23,58

3-3 وسائل جمع المعلومات

¹ محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى(تدريب-تكنيك-تعليم-تحكيم)، ط1: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990)، ص 66.

² هارا : أصول التدريب،(ترجمة) عبد علي نصيف، ط2: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990)، ص91.

(1)-ماجدا علي موسى :التدريب الرياضي الحديث ، مطبعة النخيل ، البصرة ، 2009 ، ص 44 .

(2)- فارس سامي يوسف : بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة لكرة السلة للشباب ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2006، ص 48 .

3-3-1 وسائل جمع البيانات

المصادر العربية والأجنبية - الاختبارات والقياسات - المقابلة الشخصية (*)

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

ساعة توقيت الكترونية - شريط قياس (6 م) - كرات سلة عدد (6) - شواخص عدد (6) - جدار متحرك - ملعب كرة سلة قانوني .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث

بعد مراجعة المصادر والمراجع وحسب خصوصية البحث ومتطلباته في تحديد مشكلة البحث ومعالجتها ومقابلة بعض المختصين والخبراء (ملحق (1)) وجد الباحث أن المتغيرات المهارية الهجومية المركبة والمتغيرات البدنية قيد الدراسة الضرورية للاعب كرة السلة للعبة كانت كما مبينة في الجدول (2)

ت	المتغيرات	الصفة
1	المهارات الهجومية المركبة	سرعة المحاورة (الطبطبة)
2		سرعة التمرير على الحائط
3		المحاورة (الطبطبة) المنتهية بالتصويب السلمي
4		التهديف بعد اداء الطبطبة المحتسب بنقطتين
5	البدنية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
6		القوة المميزة بالسرعة للرجلين
7		القوة الانفجارية للرجلين

3-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يومي الاثنين و الثلاثاء المصادفين (22-23) / 10 / 2016 الساعة الخامسة عصرا في ملعب القاعة الأولمبية في البصرة على عينة من نفس المجتمع الأصلي للبحث ، وكان عددهم (8) لاعبين ، وقد كان من أهم أهداف هذه التجربة هو :

1 - معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .

2 - معرفة مدى صلاحية الادوات المستخدمة في البحث .

3 - التعرف على مناسبة الاختبارات في مستوى العينة .

3-6 التجربة الميدانية

3-6-1 الاختبارات القبلية : أجريت الاختبارات القبلية في القاعة المغلقة لممثلة اللجنة الأولمبية في محافظة البصرة وكما يلي :

- اختبارات المهارات الهجومية المركبة : يوم الثلاثاء 15 / 11 / 2016

- الاختبارات البدنية : يوم الاثنين 16 / 11 / 2016 .

3-6-2 التمرينات المستخدمة

قام الباحث بإعداد التمرينات التي تمثل حجم الحمل التنافسي من اجل تطوير الصفات البدنية الخاصة لكرة السلة والمهارات الهجومية المركبة (*). وبعد تحديد نوع التمرينات وفق متطلبات الاداء التنافسي وبالبالغ عددها (28) تمرين يتم تطبيقها خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في المنهج التدريبي الخاص بمدرّب الفريق وخلال مرحلة الاعداد الخاص وبواقع (8) اسابيع و(24) وحدة تدريبية وفي كل اسبوع (3) وحدات يتم ادائها ايام (السبت - الاثنين - الاربعاء) وخلال كل وحدة تتضمن (4) تمرينات متنوعة، وكانت بداية التطبيقات يوم السبت 2016/11/19، وانتهت يوم الاثنين 2017/1/9. يتم استخدام الشدة المطلوبة لأداء التمرينات مبنية وفق خصائص صفة التحمل الخاص وقد تراوحت (85-95%) كمعدل للشدة الاسبوعية، اما الشدة اليومية (داخل الوحدات) تراوحت (80-100%)، وراعى الباحث ان تأخذ الزيادة من الحمل التدريبي الشكل التمريني وفق مبدأ العمل (2:1) حيث تم الوصول الى اعلى حجم ممكن في الاسبوع الثامن وبلغ (100%) من حجم حمل المنافسات. و استناداً الى التجربة الاستطلاعية التي اجراها الباحث في هذا الخصوص فقد استخدم الباحث النبض مؤشراً للراحة البيئية حيث حددت الراحة بين التكرارات برجوع النبض الى (110-120) ض / د . وحددت الراحة بين المجاميع برجوع النبض الى (130 - 140) ض / د ، إذ يؤكد عبداللطيف حمد (2011) نقلا عن محمد عثمان " ان مواصفات الراحة بعد الحمل تكون راحة غير كاملة تسمى بالراحة المستحقة فيما اذا اريد تطوير الاداء الحركي " (1).

3-6-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية في القاعة المغلقة لممثلة اللجنة الأولمبية في محافظة البصرة وكما يلي :

- اختبارات المهارات الهجومية المركبة : يوم الأربعاء 11 / 1 / 2017

- الاختبارات البدنية : يوم الاثنين 12 / 1 / 2017 .

3-7 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (Spss) (V 21 ، لمعالجة النتائج احصائيا .

٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

(٢)-ملحق

(١)-عبداللطيف حمد حسون : عبداللطيف حمد حسون : تأثير تمرينات بأسلوب حجم حمل المنافسات في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للمتقدمين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، 2011 ، ص 77 .

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في المتغيرات البدنية

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والخطأ القياسي وقيم (T) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث

ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	الخطأ القياسي	قيمة t المحسوبة	مستوى الادلالة
1	القوة المميزة للسرعة للذراعين	عدد	8,916	10,66	0,365	5,021	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	19,75	21,83	0,228	6,61	معنوي
3	القوة الانفجارية للرجلين	سم	51,833	53,5	0,142	11,69	معنوي

قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (10) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.796

من خلال ملاحظة الجدول (3) تبين ان قيمة (T) المحسوبة للمتغيرات البدنية لعينة البحث وحسب التسلسل اعلاه في الجدول كان قد بلغ (5,021) ، (6,61) (11,69) وعند مقارنتها بقيمة (T) الجدولية عند درجة الحرية (10) مستوى دلالة (0,05) والبالغة (1,796) نجد ان قيمة (T) المحسوبة هي اكبر من قيمة (T) الجدولية وهذا يدل على فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

بعد هذا العرض وظهور الفروق المعنوية في نتائج الاختبارات للمتغيرات البدنية لعينة البحث ، ويعزو الباحث بسبب هذا التطور لعينة البحث الى تأثير التمرينات المقترحة المختارة بصورة علمية والمطبقة بصورة منتظمة من قبل عينة البحث ، حيث تم استخدام تمارين مركبة مبنية على القفز المتكرر والتحرك السريع لاستقبال الكرة والسيطرة عليها والانطلاقات السريعة بالكرة او بدونها والمراحة السريعة في الطبطة حيث تم تركيز على المجموعات العضلية المستخدمة في مهارات كرة السلة بحيث تكون باتجاه السرعة أي تنمية القوة المميزة بالسرعة لأهميتها باللعب اذ يؤكد (مارتن روبرت ، 1987) "ان البرنامج التدريبي الذي يحوي على تمرينات القفز في اعداد لاعب كرة السلة يسهم بشكل واضح في حصول اللاعبين على زيادة في قدرة القفز"⁽¹⁾. كما يعزو الباحث ايضاً بسبب التطور للمتغيرات البدنية لعينة البحث المستخدمة وذلك بسبب استخدام التمارين المركبة التي اداها اللاعبون بأقصى سرعة كما في حالة اللعب الحقيقية حيث كانت مزيج بين السرعة الحركية والقوة العضلية والذي ادى الى تطوير هذه الصفة لدى عينة البحث حيث يؤكد (محمد رضا المدامغه ، 2008 (" من اجل الحصول على التكيف المناسب يكون من الضروري على المدرب اعادة تنفيذ نفس نوع متطلبات الوحدة التدريبية او نفس المثيرات التدريبية عدة مرات " ⁽¹⁾ . فضلاً عن أن التمرينات المقترحة والمعدة من قبل الباحث مبنية على اسس علمية استخدم فيها مسافات ثلاث خصوصية لعبة كرة السلة اذ يشير (ابو العلاحم

⁽¹⁾ - Mar, fRoberr & Peter , A . Huijin & Geret : Jan van in Genschennali Drop Jumping medicines in sport and Exercise , 1987 , p 339 .

⁽¹⁾ - محمد رضا إبراهيم المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط 2 ، بغداد ، مكتب الفضلي ، 2008 ، ص 635 .

عبد الفتاح واحمد نصير ، 2003) " انه تتطلب اللاعب كرة القدم - السلة - اليد - الطائرة ان يتميز الاداء بتحمل السرعة لزيادة قدرة اللاعب على اداء مسافات قصيرة وسريعة لمرات كثيرة خلال المباراة " (2).

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث في المهارات الهجومية المركبة

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والخطأ القياسي وقيم (T) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث

ت	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	الخطأ القياسي	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
1	قياس سرعة المحاورة (الطبطة)	ثانيه	18,025	16,795	0,164	7,536	معنوي
2	قياس سرعة التمرير على الحائط	عدد	25.33	27,75	0,259	9,328	معنوي
3	اختبار المحاورة (الطبطة) المنتهية بالتصويب السلمي	نقاط	8	9,166	0,112	10,41	معنوي
4	التهديف بعد اداء الطبطة المحتسبة بنقطتان	نقاط	3,75	5,083	0,142	9,366	معنوي

قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (10) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.796

من خلال ملاحظة الجدول (4) يتبين ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث في المهارات الهجومية المركبة لعينة البحث وحسب التسلسل اعلاه في الجدول كان قد بلغ (7,536) و (9,328) و (10,41) و (9,366) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية (10) مستوى الدلالة (0,05) وبالباقي (1,796) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي . بعد هذا العرض وظهور الفروق المعنوية في نتائج الاختبارات للمتغيرات البحث في المهارات الهجومية المركبة لعينة البحث يعزو الباحث بسبب هذا التطور لعينة البحث الى تأثير التمرينات المقترحة والمطبقة بصورة منتظمة من قبل عينة البحث حيث تم استخدام تمارين مركبة تتلاءم مع خصوصية لعبة كرة السلة . مما ادى خلق حالة من التكيف لدى اللاعبين على التنوع في مواقف حالة اللعب ، والظروف التدريبية والعمل بسرعة عالية لأطول مدة ممكنة و اذا يؤكد وجيه محجوب (2000) ان التكرار والتدريب يعطي للمهارة اتقاناً أكثر وتنافس وتألّق حركي أكثر دقة " (1) .

كما يعزو الباحث الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية يعود الى كثرة التمارين كما أن السبب الاخر لتطور عينة البحث في المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة هو ان التمرينات المقترحة المعدة من قبل الباحث كانت تضم عدداً من الجمل الخطئية الهجومية ويتم استخدام هذا الجمل في كل الوحدات التدريسية خلال فترة

(2) - ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر للطباعة ، القاهرة ، 2003 ، ص176 .

(1) - وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000 ، ص175 .

التطبيق المنهج وبتكرارات كبيرة مقننة بصورة علمية وما يتم خلال هذا الجمل من استخدام مكثف للمهارات الهجومية وبشكل مركب مما ادى الى تطويرها وقد انعكس هذا التطور في نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الهجومية المركبة قيد الدراسة لدى عينة البحث ، اذا يؤكد شكري شاکر (2006) " ان استخدام الجمل الخطية تساعد على ربط المهارات ذات العلاقة بعضها ببعض وخلق ظروف مشابهة لظروف المباراة لتطوير المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة " (2).

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1 - التمرينات المستخدمة والمطبقة وفق الاسلوب التنافسي تعطي نتائجاً جيدة من ناحية التحمل البدني والاداء المهاري الفردي والمركب وخصوصاً للمستويات العليا والمتقدمين
- 2 - تكرار التمرينات بالنوع نفسه ولعدة وحدات تدريبية مع الاختلاف الشدة يصبح عاملاً مهماً في التطوير التحمل الخاص كما حصل لعينة البحث .
- 3 - ان الاسلوب بأسلوب حجم الحمل التنافسي (المنافسات) يساعد على تطوير بعض المهارات المركبة بكرة السلة والتي كانت قيد الدراسة .
- 4 - افضل مرحلة تدريبية لتطوير العينات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة وفق اسلوب حجم حمل المناقشات هي مرحلة الاعداد الخاص .

2-5 التوصيات

- 1 - اعتماد التمرينات المقترحة والمطبقة وفق الأسلوب التنافسي لتطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة .
- 2 _ ضرورة تطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة عن طريق الاسلوب التنافسي وخلق اجواء شبيهة بأجواء المناقشة 3_ اجراء دراسات مشابهة لتطوير المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة .

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر للطباعة ، القاهرة ، 2003
- شكري شاکر العبادي : تأثير استخدام الجمل الخطية في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، 2006 .

(2) - شكري شاکر العبادي : تأثير استخدام الجمل الخطية في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، 2006 ، ص 125 .

- عبداللطيف حمد حسون : عبداللطيف حمد حسون : تأثير تمارين بأسلوب حجم حمل المنافسات في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للمتقدمين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، 2011 .
- علي عاشور عبيد : تصميم وتقنين اختبارات لقياس الاداء الهجومي المركب بدلالة السرعة الانتقالية وتحمل السرعة للاعبين كرة السلة المتقدمين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، 2014 .
- فارس سامي يوسف : بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2006 .
- ماجد علي موسى :التدريب الرياضي الحديث ، مطبعة النخيل ، البصرة ، 2009 .
- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى(تدريب-تكنيك-تعليم-تحكيم)، ط1، الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990 .
- محمد رضا إبراهيم المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط 2 ، بغداد ، مكتب الفضلي ، 2008 .
- وجيه محجوب :نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000 .
- هارا : أصول التدريب،(ترجمة) عبد علي نصيف، ط2 ،الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990 .
- Mar,fRoberr& Peter , A . Huijin&Geret : Jan van in Genschennali Drop Jumping medicines in sport and Exercise , 1987

ملحق

معدل الشدة الأسبوعي واليومي

الوحدات اليومية			معدل الشدة	الأسابيع
الشدة اليومية	الوحدة	اليوم		
85	1	السبت	85	1
90	2	الاثنين		
80	3	الأربعاء		
95	4	السبت	95	2
100	5	الاثنين		
90	6	الأربعاء		
90	7	السبت	90	3
95	8	الاثنين		
85	9	الأربعاء		

95	10	السبت	95	4
100	11	الأثنين		
90	12	الأربعاء		
85	13	السبت	85	5
90	14	الأثنين		
80	15	الأربعاء		
95	16	السبت	95	6
100	17	الأثنين		
90	18	الأربعاء		
90	19	السبت	85	7
95	20	الأثنين		
85	21	الأربعاء		
95	22	السبت	95	8
100	23	الأثنين		
90	24	الأربعاء		