

# تأثير التدريب المكثف على وفق (الأداء وثبة الحمل ) في تطوير مستوى (البدني والمهاري المركب الهجومي) للاعبى كرة السلة المتقدمين

م.م فاروق عبد الزهرة خلف  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة البصرة

## ملخص البحث العربي:

تأتي أهمية البحث في النهوض بقدرات لاعبي كرة السلة المتقدمين بدنيا ومهاريا بما يتناسب مع نوع البطولة وفترتها وإمكانيات اللاعبين لكن يحقق الانجاز المطلوب بسهولة ، إضافة إلى إيصال المعلومة العلمية لمدرينا عن كيفية أداء التدريب المكثف وما هو التدريب المكثف وطبيعته وماهو تأثيره ،لكي يتم استخدامه بالشكل الصحيح والنهوض بمستوى اللاعبين  
وكانت أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير التدريب المكثف على وفق (وثبة الحمل ) في تطوير مستوى الأداء (البدني والمهاري الهجومي المركب) للاعبى كرة السلة المتقدمين.
  - 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية الحرة في تطوير مستوى الأداء (البدني والمهاري الهجومي المركب) للاعبى كرة السلة المتقدمين.
  - 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية الحرة في تطوير مستوى الأداء (البدني والمهاري الهجومي المركب) للاعبى كرة السلة المتقدمين.
- وكانت أهم الاستنتاجات: التدريب المكثف على وفق (وثبة الحمل ) من التدريبات المهمة والأساسية في تطوير مستوى الأداء (البدني والمهاري المركب الهجومي) للاعبى كرة السلة المتقدمين.
- وأوصى الباحث :اعتماد التدريب المكثف على وفق (وثبة الحمل ) لأنها من التدريبات المهمة والأساسية في تطوير مستوى الأداء (البدني والمهاري المركب الهجومي) للاعبى كرة السلة المتقدمين.

## The effect of intensive training on pregnancy (dilation) in developing performance level (physical and skill composite offensive) for advanced basketball players

Prepared by: Farouk Abdul Zahra Khalaf

The research objectives were:

- 1 - To recognize the impact of intensive training in accordance with the (Prenatal Dilemma) in developing the The importance of the research is to improve the abilities of the basketball players who are physically and competitively suited to the type of tournament, its period and the capabilities of the players, but achieves the required achievement easily, in addition to conveying the scientific information to our trainers on how to perform the intensive training and what is intensive training and its nature and its effect, And upgrading the players level of performance (physical and skill offensive composite) for advanced basketball players.

2. Identify the results of the differences between the tribal and remote tests and the two free control and experimental groups in developing the level of performance (physical and skill offensive offensive) for advanced basketball players.

3 - Identify the results of differences in the remote tests between the control groups and free training in developing the level of performance (physical and skill offensive composite) for advanced basketball players.

The most important conclusions were: Intensive training on the basis of pregnancy (Prenatal) of the most important and fundamental exercises in the development of performance (physical and skill offensive composite) for advanced basketball players.

The researcher recommended: to adopt intensive training in accordance with the (pregnancy cycle) because it is an important and fundamental training in developing the level of performance (physical and skill offensive composite) for advanced basketball players.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته العلمية:

تنهض المجتمعات بنهضة علمائهم وابتكاراتهم البحثية المتواصل التي تضع بين أيدينا أفضل السبل والطرق وما يحتاجه ذلك المجتمع من أمور اقتصادية وتجارية وتربوية واجتماعية وحتى رياضية لكي ينهض بأقل كلفة وزمن وجهد .

وفي الجانب الرياضي لعبت البحوث العلمية دورا كبيرا في تقدم الرياضة وكافة متطلباتها من لاعب ومدرب وإدارة وبنى تحتية ، ولهذا اغلب بلدان العالم إلي تحرز المراتب المتقدمة في الجانب الرياضية نجد لديهم علماء قادرين على اكتشاف جوانب علمية تساعد على نهوض تلك الألعاب الرياضية المختلفة. وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى البحث والتقصي عن الحقائق العلمية الصحيحة التي تجعل الفريق قادر على الفوز والمحافظة على المستوى طول فترة المباراة والبطولة الرياضية ،ومن هذه الحقائق هو علم التدريب الرياضي وما يحتويه من أساليب وطرق تدريبية متطورة مع تطور اللعبة وتطور قدرات اللاعبين.

ويعد تدريب المكثف من التدريبات الحديثة التي لعبة دورة كبيرا في رفع المستوى البدني والمهاري لدرجات مضاعفة لأنه يعتمد على زيادة الحمل التدريبي وبما يتناسب مع قدرات اللاعبين.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في النهوض بقدرات لاعبي كرة السلة المتقدمين بدنيا ومهاريا بما يتناسب مع نوع البطولة وفترتها وإمكانيات اللاعبين لكن يحقق الانجاز المطلوب بسهولة ،من خلال استخدام الأسلوب الأمثل بالتدريب وهو التدريب المكثف، إضافة إلى إيصال المعلومة العلمية لمدرينا عن كيفية أداء التدريب المكثف وما هو التدريب المكثف وطبيعته وماهو تأثيره ،لكي يتم استخدامه بالشكل الصحيح والنهوض بمستوى اللاعبين العمل على نهوض لعبة كرة السلة بشكل أفضل .

## 1-2 مشكلة البحث:

لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى متطلبات بدنية عالية المستوى بالإضافة إلى الأداء المهاري الصحيح والموكب إلى نوع المنافسة وفترتها ، ولكون لعبة كرة السلة في البطولة فترات الراحة فيها بين مباراة وأخرى قليلة جدا لذا تحتاج إلى تدريب ذات أحمال بدنية مناسبة وعالية أعلى من مستوى المنافسة والبطولة .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعب سابقا ومدرب حالية لاحظ تذبذب بالقدرات البدنية والأداء المهاري الهجومي بين مباراة وأخرى والتي يرى سبب ذلك إلى نوع التدريب المستخدم الذي دائما ما يكون ليس بمستوى المباراة والبطولة لحد ما وإنما يفضل أعلى من مستوى فيها وهذا هو المطلوب إي لا بد من تدريب بصورة أعلى ومضاعفة عن المستوى الحقيقي وبهذا نجد إن التدريب المكثف انسب أنواع التدريب لمعالجة هذه المشكلة البحثية والتقصي عن حقائقها في النهوض بالجانب البدنية والمهاري على طول فترة المباراة والبطولة دون هبوط المستوى للاعبين كرة السلة المتقدمين.

## 1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير التدريب المكثف على وفق (وثبة الحمل ) في تطوير مستوى الأداء (البدني والمهاري المركب الهجومي) للاعبين كرة السلة المتقدمين.
- 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدي والمجموعتين الضابطة والتجريبية الحرة في تطوير مستوى الأداء (البدني والمهاري المركب الهجومي) للاعبين كرة السلة المتقدمين.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية الحرة في تطوير مستوى الأداء (البدني والمهاري المركب الهجومي) للاعبين كرة السلة المتقدمين.

## 1-4 فروض البحث

- 1- وجود تأثير ايجابي للتدريب المكثف على وفق (وثبة الحمل ) في تطوير مستوى الأداء (البدني والمهاري المركب الهجومي) للاعبين كرة السلة المتقدمين.
- 2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية الحرة في تطوير مستوى الأداء (البدني والمهاري المركب الهجومي) للاعبين كرة السلة المتقدمين.
- 3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية الحرة في تطوير مستوى الأداء (البدني والمهاري المركب الهجومي) للاعبين كرة السلة المتقدمين.

## 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الميناء الرياضي المتقدمين.

1-5-2 المجال المكاني: القاعة المغلقة لممثليه اللجنة الاولمبية في البصرة.

1-5-3 المجال الزماني: المدة من 2017/1/5 ولغاية 2017/2/24

2- الدراسات النظرية:

1-2 التدريب المكثف:

يرى احمد نبيل محمد (2004)<sup>(1)</sup> "التدريب المكثف عبارة عن تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت ممكن ولكن دون ضمان استمرارية على مدار الموسم التدريبي".

ويتكون هذا التدريب من عدة أنواع منها:

1- التدريب بدفعة الحمل.

2-التدريب بوثبة الحمل.

3- التدريب الفسفوري.

وبخصوص وثبة الحمل الذي يخص بحثنا هذا يكون الارتفاع بالحمل التدريب كمبدأ من مبادئ الحمل ، يجب إن يكون تدريجيا إذ يقوم المدرب بالارتفاع بحمل التدريب بما يساوي الضعف أو الضعفين أو ثلاثة إضعاف الحمل .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية ) لملامته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وعينته :حدد مجتمع البحث بلاعبي كرة السلة المتقدمين في نادي الميناء الرياضي بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (15) لاعب وتم اختيار التشكيلة الأساسية من فريق الميناء والبالغ عددهم (12) لاعب وكانت نسبة عينة(80%)من مجتمع البحث وتم استبعاد (3) كونهم غير أساسيين تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطه وتجريبية وبلغ عدد كل مجموعته(6) لاعبين وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في الجدول (1) .

(1) احمد نبيل محمد عبد المنعم . فاعلية التدريب المكثف على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، المنيا، 2004، ص198.

## جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياس	القياسات والاختبارات
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
0.13	5.35	1.2	22.4	4.93	1.1	22.3	سنة	العمر البيولوجي
0.09	1.72	3.2	185.4	1.93	3.6	185.6	سم	الطول
1.25	5.55	0.3	5.4	3.84	0.2	5.2	سنة	العمر التدريبي
0.135	9.44	2.4	25.4	9.12	2.3	25.2	عدد	القوة المميزة بالسرعة
0.12	1.11	1.4	125.3	0.95	1.2	125.2	درجة	سرعة الاستجابة
0.07	4.96	2.3	46.3	4.54	2.1	46.2	عدد	تحمل القوة
0.58	6.15	0.4	6.5	4.68	0.3	6.4	عدد	التهدف بالقفز بعد أداء الطبطبة من خط الرمية الحرّة
0.5	3.03	0.2	6.6	6.15	0.4	6.5	عدد	التهدف السلمي من الأسفل بعد أداء الطبطبة
0.01	9.43	2.1	22.25	10.34	2.3	22.23	عدد	المناوله بعد أداء الطبطبة (باليدين من فوق الرأس)
1	2.77	0.2	7.2	1.4	0.1	7.1	عدد	متابعة الكرة والتهدف

\* (ت) الجدولية عند درجه حرية ( 10 ) وعند احتمال خطأ (0.05) = ( 1.812 )

3-3 وسائل جمع المعلومات .

1-3-3 وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات المستخدمة

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ساعة إيقاف يدوية

- ملعب كرة سلة

- منضده أفقيه بارتفاع مناسب
- شريط قياس مدرج بلاستيك (2متر)
- مسطره مدرجه (30 سم).

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية

#### 3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

حسب ما متوفر من المراجع والمصادر وبحسب خصوصية البحث ومتطلباته في تحديد مشكله البحث ومعالجتها تم تحديد المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة.

#### 3-4-2 الاختبارات المستخدمة :

#### 3-4-2-1 الاختبارات البدنية:

#### 3-4-2-1-1 سرعه الاستجابة<sup>(1)</sup>

اسم الاختبار: اختبار المسطرة

الغرض من الاختبار : قياس سرعه رد الفعل وسرعه الاستجابة للذراعين .

الأجهزة والأدوات :مسطره مدرجه بحيث يرسم خط بالون الأسود بين رقمي 120سم و130 سم , منضده بارتفاع مناسب ,كرسي .

مواصفات الأداء : يجلس المختبر على الكرسي واضعا ذراعيه في وضع مريح على المسند بحيث تكون الذراعين

بارزه عن المنضدة بمقدار (3-4)بوصه,يمسك المحكم بأعلى المسطرة ويجعلها في وضع عمودي

على الأرض بحيث تمر بين ذراعي المختبر، يجب إن يركز المختبر على العلامة المدهونة باللون الأسود بحيث لا يجب إن يوجه النظر إلى الحكم .

التسجيل :

-إذا نجح المختبر في مسك المسطرة بذراعيه عند المنطقة المدهونة باللون الأسود تماما تكون استجابته سليمة

- إذا امسك المختبر بالمسطرة قبل المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابته أسرع من المعدل السليم

والمسافة بين المنطقة السوداء ومكان مسك المختبر للمسطرة تكون معبره عن مقدار سرعه استجابة الفرد عن

الحد الطبيعي .

(1) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط3 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1995م ، ص490<sup>(1)</sup>

- إذا امسك المختبر المسطرة بعد المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابته بطيئة عن المعدل السليم ، مقدار المسافة بين المنطقة السوداء ومكان مسك المسطرة يكون معبراً عن مقدار بطء الاستجابة عن المستوى المطلوب .

### 3-4-2-1-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة(1):

اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين(ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي (الشناو) في (10)ثانية.

### 3-4-2-3 اختبار تحمل القوة للذراعين(2).

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 ملامسة الصدر للأرض عند الأداء .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

### 3-4-2-3 الاختبارات المهارية(3).

1- اختبار التهديد بالقفز من منتصف خط الرمية الحرة بعد أداء الطبطبة.حساب العدد من (10)نقاط

2- التهديد السلمي من الأسفل بعد أداء الطبطبة. حساب العدد من (10)نقاط

3- المناولة بعد أداء الطبطبة (باليدين من فوق الرأس). أعلى درجة هي (30)نقطة

4- متابعة الكرة والتهديد. حساب العدد من (10)نقاط

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

(1) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد .الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987، ص344-3487.

(2) محمد صبحي حسانين . القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4 ، ج1، 2001 ،ص236.

(3) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم : كرة السلة ،مطابع جامعة الموصل، 1987 ،ص233-239.

تم إجراء التجربة على عينة البحث الأصلية والبالغة (6) لاعبين وذلك بتاريخ 2017/1/5 وتم تطبيق فيها التمرينات المستخدمة، وكان غرض التجربة تقنين التمرينات ومعرفة مدى ملائمة الشدة الموضوعة والحجم المطلوب ووقت الراحة الكافي. كذلك معرفة الزمن المطلوب .

### 3-4-4 الأسس العلمية للاختبارات

الاختبارات التي استخدمها الباحث تعد اختبارات مقننة وتتمتع ب ( صدق - ثبات - موضوعية ) عالية ومعمول فيها في اغلب البحوث العلمية وعلى هذا الأساس تم الاعتماد عليها.

### 3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة في 2017/1/22

### 3-5-2 التدريب المستخدم:

تم اعتماد تمرينات المدرب الموضوعة ولكن برمجتها للمجموعة التجريبية وفض النظام التدريبي المستخدم من قبل الباحث وهو التدريب المكثف على وفق (وثبة الحمل ).  
وتم اعتماد الحجم (المضاعف ) لمرة واحدة ومرتين مع زيادة زمن الوحدة التدريبية المستخدمة التي بلغت (2-3) ساعات.

وتم تطبيق في الوحدات التدريبية بالقسم الرئيس من برنامج المدرب وعلى مدة (شهر) لمدة (4) أسابيع وبواقع (2) وحدتين بالأسبوع، وبلغت شدة التمرينات (85-100 %) واستخدام الراحة حسب النبض . وتم تطبيق التدريب في فترة الأعداد الخاص.

وطبقت التمرينات للمدة من 2017/1/23 ولغاية 2017/2/23

3-5-3 الاختبارات البعدية : أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2017/2/24

3-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام SPSS في معالجة .

-الوسط الحسابي.- الانحراف المعياري.- معامل الاختلاف.- النسبة المئوية.- اختبار (ت) للعينات المترابطة.- اختبار (ت) للعينات الغير مترابط

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها:

### جدول ( 2 )

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
القوة المميزة بالسرعة	عدد	25.2	26.3	0.41	2.68	معنوي



معنوي	3.05	0.36	124.1	125.2	درجة	سرعة الاستجابة
معنوي	2.76	0.76	48.3	46.2	عدد	تحمل القوة
معنوي	2.74	0.51	7.8	6.4	عدد	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة من خط الرمية الحرة
معنوي	2.5	0.44	7.6	6.5	عدد	التهديف السلمي من الأسفل بعد أداء الطبطبة
معنوي	3.28	0.6	24.2	22.23	عدد	المنافسة بعد أداء الطبطبة (باليد من فوق الرأس)
معنوي	2.28	0.35	7.9	7.1	عدد	متابعة الكرة والتهديف

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0.05) = 2.015

### جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			بعدي	قبلي		
معنوي	2.27	0.88	27.4	25.4	عدد	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	2.96	0.91	122.6	125.3	درجة	سرعة الاستجابة
معنوي	3.27	1.1	49.9	46.3	عدد	تحمل القوة
معنوي	2.9	0.92	8.9	6.5	عدد	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة من خط الرمية الحرة
معنوي	2.24	0.98	8.8	6.6	عدد	التهديف السلمي من الأسفل بعد أداء الطبطبة
معنوي	2.53	1.6	26.3	22.25	عدد	المنافسة بعد أداء الطبطبة (باليد من فوق الرأس)
معنوي	3.63	0.44	8.8	7.2	عدد	متابعة الكرة والتهديف

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0.05) = 2.015

### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	3.92	0.41	27.4	0.5	26.3	عدد	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	4.68	0.52	122.6	0.51	124.1	درجة	سرعة الاستجابة

معنوي	4.84	0.6	49.9	0.46	48.3	عدد	تحمل القوة
معنوي	3.43	0.46	8.9	0.57	7.8	عدد	التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة من خط الرمية الحرة
معنوي	4.28	0.45	8.8	0.44	7.6	عدد	التهديف السلمي من الأسفل بعد أداء الطبطبة
معنوي	4.88	0.71	26.3	0.67	24.2	عدد	المناولة بعد أداء الطبطبة (باليدين من فوق الرأس)
معنوي	4.5	0.33	8.8	0.31	7.9	عدد	متابعة الكرة والتهديف

### قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) وبالبالغة =1.812

من خلال هذا العرض في الجداول (2) و(3) و(4) يتضح هناك تطور في المجموعة الضابطة بالمتغيرات البدنية والمهارية المركبة والذي يرجع الى انتظام العينة في التطبيق والمنهج الذي وضعه المدرب حقق الهدف المطلوب وهذا ما يؤكد كـل من مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010)<sup>(1)</sup> أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

كما نلاحظ هناك تطور في المجموعة التجريبية نتيجة التمرينات الموضوعية وتطبيقها بالتدريب المختار مما أدى الى رفع المستوى البدني والمهاري المركب قيد الدراسة وهذا مؤشر على نجاح تخطيط التدريب المستخدم والتمرينات المطبقة وهذا ما يؤكد (حنفي محمد المختار 1998)<sup>(2)</sup> في قوله "أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية المستخدمة جميعها تعتمد على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية "

وتم تقنين التمرينات بالشدد الموضوعية والمضاعفة حسب الاسلوب المستخدم ، من حيث التكرار والزمن وتم مزج الجانب البدني مع المهاري في كل تمرين وتوزيع الحمل كان له دور في تطور اللاعبين بالقدرات البدنية والمهارية المختارة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شريف طه 2000)<sup>(3)</sup> "بأن التدريب الرياضي الحديث يجب إن يتضمن التدريبات المستخدمة للأجهزة العضوية نفسها في النشاط الرياضي "

وساعد التدريب والتمرينات الموضوعية على التطور الجانب البدني المؤثر على الجانب المهاري ، وهذه من الحقائق العلمية في تطور الجانب المهاري هو ضرورة تطور الجانب البدني الذي يخدم المهاري ، أي بمعنى آخر في حالة افتقار الصفات البدنية الضروري للأداء سوف لا يمكن الارتقاء بأداء المهارات داخل

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان.الورق للنشر والتوزيع ،2010،ص22.

(2)حنفي محمد مختار .المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 198 ، ص 96 .

(3) شريف طه : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارة للمعاقين بدنياً في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2000 ، ص118 .

الملعب ولهذا عمد الباحث إلى تطبيق التمرينات التخصصية لتطوير الجانب البدني والثاني المهاري ذات العلاقة بالجانب البدني وفي ضوءها طُوّر اللعب وهذا ما يؤكدُه (أمر الله احمد البساطي (1998)<sup>(4)</sup> " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون 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 البدنية الخاص في كل نشاط "، وقد أشار (سنجر (1990)<sup>(5)</sup> " إلى أنّ المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة "

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

- 1- التدريب المكثف على وفق (وثبة الحمل ) من التدريبات المهمة والأساسية في تطوير مستوى الأداء (البدني والمهاري المركب الهجومي) للاعبين كرة السلة المتقدمين .
- 2-تقنين التمرينات بصورة مضاعفة أعطت نتائج مؤثرة على الجانب البدني والمهاري المركب لفئة المتقنين .
- 3-استخدام التدريب المكثف خلال فترة قصيرة لايؤثر على مستوى اللاعبين وإصاباتهم بالأحمال الزائدة ويعكس الجانب البدني بصورة أفضل .

### 5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التدريب المكثف على وفق (وثبة الحمل ) لانها من التدريبات المهمة والأساسية في تطوير مستوى الأداء (البدني والمهاري المركب الهجومي) للاعبين كرة السلة المتقدمين .
- 2-ضرورة تقنين التمرينات بصورة مضاعفة أعطت نتائج مؤثرة على الجانب البدني والمهاري المركب لفئة المتقنين .
- 3-ضرورة استخدام التدريب المكثف وخلال فترة قصيرة لايؤثر على مستوى اللاعبين وإصاباتهم بالأحمال الزائدة ويعكس الجانب البدني بصورة أفضل .

(4) أمر الله احمد البساطي .أسس وقواعد التدريب الرياضي: دار المعارف ، القاهرة ، 1998 ، ص 9 .

(5) singr , Robert n M otor. **Learning and Human performance**:3 rd , ed , New Yourk Macmillan Publishing CP . Inc , 1990 . p 221 .

3- إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة على قدرات بدنية ومهارية غير المدروسة لبيان دور التدريب المكثف على وفق (وثبة الحمل ) في تطورها وتقدم اللاعبين .

#### المصادر:

✘ احمد نبيل محمد عبد المنعم . فاعلية التدريب المكثف على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، المنيا ، 2004.

✘ أمر الله احمد البساطي . **أسس وقواعد التدريب الرياضي**: دار المعارف ، القاهرة ، 1998 .

✘ حنفي محمد مختار . **المدير الفني لكرة القدم** : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1980 .

✘ شريف طه : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارة للمعاقين بدنياً في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2000 .

✘ فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم : **كرة السلة** ، مطابع جامعة الموصل ، 1987 .

✘ قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد . **الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي**: بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 .

✘ محمد صبحي حسانين : **القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية** ، الجزء الأول ، ط3 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1995 .

✘ محمد صبحي حسانين . **القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية** : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4 ، ج1 ، 2001 .

✘ مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . **اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي**: ط1 ، عمان .الوراق للنشر والتوزيع ، 2010 .

✘ singr , Robert n Motor. **Learning and Human performance**:3 rd , ed , New Yourk Macmillan Publishing CP . Inc , 1990 . p 221 .

#### ملحق ( 1 )

نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة: 85 %

الأسبوع : الأول

الزمن لكل مجموعة: المجموعة الأولى(1.15 ساعة)

الوحدة التدريبية : 1

المجموعة الثانية(1.15 ساعة)

الزمن الكلي: 2.30 ساعة إي مضاعف مرة واحدة

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن بالدقيقة	القسم
بين التكرارات	بين المجموع				
		10 رميات × 4	1- أداء التهديف بالقفز بعد أداء المناولة مع الزميل على إن تكون المسافة (8متر) والدوران نحو السلة.	3.3	الرئيس
رجوع النبض 120-110	رجوع النبض 130-120	12 رميات × 4	2- أداء مناولات متنوعة على الحائط ذهابا وإيابا وأداء حركات الدوران.	4.5	
ض/د إي بزمن 4-3 د	ض/د إي بزمن 3-2 د	10 حركة × 4	3- رمي الكرة إلى الأعلى والقفز لاستلامها ثم الطبطبة والتهديف السلمي على طول الملعب.	3.2	
		10 مرات × 4	4- أداء متابعة مستمرة على اللوحة مرة على اليمين ومرة على اليسار ثم الطبطبة وأداء التمرين على اللوحة الأخرى	3.6	

ملاحظة: تكرر هذه التمرينات بعد راحة (15) دقيقة بنفس الوحدة التدريبية