

تأثير تمرينات مقترحة على وفق أسلوب التدريب (البندولي) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للشباب

الباحث

م. فاروق عبد الزهرة خلف

ملخص البحث

جاءت أهمية البحث للارتقاء بلعبة كرة السلة نحو الأفضل ورفع مستوى القوة العضلية المناسبة وخاصة القوة المميزة بالسرعة للاعب لتأدية متطلبات اللعبة من خلال التجريب والتقصي عن حقائق التدريب الجديد والغير مجرب لهذا اللعبة إضافة إلى إيصال معلومة علمية للمدربين على دور هذا التدريب وأهميته بكرة السلة أملين بتحقيق النتائج التي تخدم لعبة كرة السلة.

وكانت أهداف البحث:

١- إعداد تمرينات مقترحة على وفق أسلوب التدريب (البندولي) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للشباب.

٢- التعرف على تأثير تمرينات مقترحة وفق أسلوب التدريب (البندولي) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للشباب. وكانت أهم الاستنتاجات:

١- التمرينات المقترحة والأسلوب التدريب البندولي ساعد بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك تطوير إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

٢- اختيار التمرينات وتطبيقها في أجواء المباراة تساعد على زيادة دقة الأداء المهاري في ظروف مطابقة لظروف المنافسة. وتم التوصية ب:

١- اعتماد التمرينات المقترحة والأسلوب التدريب البندولي كونها تساعد بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك تطوير إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

٢- التأكيد في التدريب على اختيار التمرينات وتطبيقها في أجواء المباراة تساعد على زيادة دقة الأداء المهاري في ظروف مطابقة لظروف المنافسة.

The effect of suggested exercises according to the (pendular) training method in developing the force characterized by speed and some basic skills in basketball for youth

M. Farouk Abdel Zahra Khalaf

The importance of research came to improve the game of basketball for the better and raise the level of appropriate muscle strength, especially the force characterized by speed, for the player to perform the requirements of the game through experimentation and investigation of the facts of the new and untested training for this game in addition to the delivery of scientific information to coaches on the role of this training and its importance in basketball hoping to achieve results Serving the game of basketball.

The research objectives were:

1-Preparation of suggested exercises according to the training method (pendulum) in developing the force characterized by speed and some basic skills in basketball for youth.

2-Identifying the effect of suggested exercises according to the (pendular) training method on developing strength characterized by speed and some basic skills in basketball for youth. The most important conclusions were

1-The suggested exercises and method of pendulum training helped effectively in developing the force characterized by speed, as well as developing some basic offensive skills in basketball.

2-Choosing exercises and applying them in the match environment helps to increase the accuracy of the skillful performance in conditions identical to the competition conditions. It was recommended:

1-Adopting the suggested exercises and the pendulum training method, as they help effectively in developing the force characterized by speed, as well as developing some basic offensive skills in basketball.

2-Emphasis in training on the selection of exercises and their application in the atmosphere of the match, which helps to increase the accuracy of the skillful performance in conditions identical to the conditions of competition.

١-التعريف بالبحث.

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

الازدهار العلمي لعب دورا كبير في النهوض بالمجتمعات وتحقيق التقدم الحضاري والفكري ، وفي كافة

المجالات ومنها الرياضية.

إذ تعد الرياضة من المنطلقات الحضارية الحديثة والتي زاد الاهتمام بها بسبب البطولات والانجازات

التي تحققت في مختلف الألعاب الرياضية ومما رفع سمعة البلد وبناء الحضارة.

ولكي نهض بالرياضة لابد من الاهتمام بالجانب التدريبي والذي يعتمد على البناء الصحيح للتمرينات

الرياضي وهذا يعمل على رفع مستوى اللاعبين البدنية والمهارية لمختلف الألعاب الرياضية.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الفرقية التي نالت الاهتمام في الأواني الأخيرة والتي تتطلب متغيرات بدنية خاصة تختلف عن بقية الألعاب الرياضية وخاصة صفة القوة التي تعد العنصر الفعال فيها وهذا ما نلاحظه بحركات اللاعب داخل المباراة تعتمد بالدرجة الأولى على القوة العضلية لأداء القفزات المطلوبة وإلى تأدية المهارات ويعد الاعتماد على طريقة التدريب أو الأسلوب أو التمرينات البدنية ضرورة قصوى في بناء المتغيرات المطلوبة للعبة ، ولهذا فإن أسلوب تدريب البندولي من الأساليب التي يساعد على الارتقاء بمستوى البدني وخاصة القوة العضلية.

وهنا تأتي أهمية البحث للارتقاء بلعبة كرة السلة نحو الأفضل ورفع مستوى القوة العضلية المناسبة وخاصة القوة المميزة بالسرعة للاعب لتأدية متطلبات اللعبة من خلال التجريب والتقصي عن حقائق التدريب الجديد والغير مجرب لهذا اللعبة إضافة إلى إيصال معلومة علمية للمدربين على دور هذا التدريب وأهميته بكرة السلة أملين بتحقيق النتائج التي تخدم لعبة كرة السلة.

٢-١ مشكلة البحث:

يعد التدريب البندولي من الأساليب التدريبية الناجحة في الألعاب الفرقية وخصوصاً الألعاب التي تتطلب منافسات متتالية وبمدة قصيرة وتعتمد على المحافظة بمستوى القوة العضلية المطلوبة.

ولهذا فإن لاعبي كرة السلة يحتاجون إلى القوة المميزة بالسرعة وبصورة كبيرة لتساعدهم في تأدية المهارات الأساسية للعبة ولا يمكن تطوير تلك القوة إلا من خلال استعمال الأسلوب التدريبي المناسب. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتدريب الرياضي وكرة السلة وجد هناك مستوى القوة المميزة بالسرعة لا يرتقي لمستوى الطموح والمواكب للمستوى العالي والتي تؤثر على أداء المهارات الأساسية لذا ارتئ الباحث إلى استخدام الأسلوب التدريبي المناسب وهو البندولي لمعرفة قدرة في الارتقاء بمستوى لاعبي كرة السلة.

٣-١ أهداف البحث:

١- إعداد تمرينات مقترحة على وفق أسلوب التدريب (البندولي) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للشباب.

٢- التعرف على تأثير تمرينات مقترحة وفق أسلوب التدريب (البندولي) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للشباب.

٣- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيتين في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للشباب.

٤- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للشباب.

٤-١ فروض البحث:

١- وجود تأثير ايجابي للتمرينات المقترحة على وفق أسلوب التدريب (البندولي) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للشباب.

٢- وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للشباب.

٣- وجود فروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة للشباب.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي فريق نادي نفط البصرة الرياضي بكرة السلة للشباب.

١-٥-٢ المجال المكاني: القاعة المغلقة بكرة السلة في نادي نفط البصرة.

١-٥-٣ المجال الزماني: المدة من ٢٠٢١/٢/١ ولغاية ٢٠٢١/٤/٢

١-٦ تحديد المصطلحات:

- التدريب ألبندولي:

يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي (٢٠٠٢) " أنه يمكن أن تستخدم هذه الطريقة التدريبية في البطولات التي لها نظام خاص في المباريات ، ويحدث هذا غالباً في الألعاب الجماعية ، فمثلاً الفرق التي تلعب في البطولات يوم وتسريح يوم ، فهنا يكون التدريب قبل بدء البطولة بمدة حوالي عشرين يوم مماثلاً تمام للبطولة من حيث القوة التنافسية وميعاد المباريات ، فيقوم المدرب بعمل مباريات تدريبية قوية يومي ، مع ملاحظة أن يكون الفريق المنافس في نفس قوة الفرق التي سيتنافس معها الفريق خلال البطولة ، وأن يلعب الفريق بنفس القوة والسرعة التي سيلعب بها خلال البطولة حتى تحدث عملية التكيف على ظروف وقوة الأداء البدني والمهاري والخططي أثناء البطولة ، وتكون هذه المباريات التدريبية حتى قبل بدء البطولة بمدة ٤ : ٥ أيام يكون التدريب فيها متوسط الشدة " (١١ : ٢٢٠) .

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبيتين لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٢-٢ عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي فريق نادي نفط البصرة الرياضي بكرة السلة للشباب للموسم (٢٠٢٠-٢٠٢١) والبالغ عددهم (١٢) لاعب ، ثم تم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة (٦) لاعبين وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (١) و (٢)

جدول (١) يوضح تجانس العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف
الوزن / كغم	٧٧.٨٥٦	٢.٥٦٢	٣.٢٩	٧٧.٦٥٨	٢.٦٨٧	٣.٤٦
الطول / سم	١٧٦.٦٣	٣.٥٤٧	٢.٠٠٨	١٧٦.٨٧	٣.٦٨٧	٢.٠٨٤
القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد	١٠.٣٥٦	٠.٥٤٧	٥.٢٨١	١٠.٢٦٥	٠.٦٨٧	٦.٦٩٢
القوة المميزة بالسرعة للرجلين /عدد	٢٠.٣٢٥	٠.٨٤٥	٤.١٥٧	٢٠.٤٥١	٠.٨٨٩	٤.٣٤٦
المنافسة بيد واحدة/ عدد	١٤.٢٣٥	٠.٦٥٨	٤.٦٢٢	١٤.٦٥٨	٠.٧٤٥	٥.٠٨٢
المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد	١٥.٣٢٣	٠.٥٥٨	٣.٦٤١	١٥.٢٣٧	٠.٦٦٣	٤.٣٥١
التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد	٩.٢٣٥	٠.٣٦٥	٣.٩٥٢	٩.٤٤٥	٠.٤٥٧	٤.٨٣٨

جدول (٢) يوضح تكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الوزن / كغم	٧٧.٨٥٦	٢.٥٦٢	٧٧.٦٥٨	٢.٦٨٧	٠.١١٩	غير معنوي
الطول / سم	١٧٦.٦٣	٣.٥٤٧	١٧٦.٨٧	٣.٦٨٧	٠.١٠٤	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد	١٠.٣٥٦	٠.٥٤٧	١٠.٢٦٥	٠.٦٨٧	٠.٢٣٢	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين /عدد	٢٠.٣٢٥	٠.٨٤٥	٢٠.٤٥١	٠.٨٨٩	٠.٢٢٩	غير معنوي
المنافسة بيد واحدة/ عدد	١٤.٢٣٥	٠.٦٥٨	١٤.٦٥٨	٠.٧٤٥	٠.٩٥٢	غير معنوي
المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد	١٥.٣٢٣	٠.٥٥٨	١٥.٢٣٧	٠.٦٦٣	٠.٢٢٢	غير معنوي
التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد	٩.٢٣٥	٠.٣٦٥	٩.٤٤٥	٠.٤٥٧	٠.٨٢٣	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٣

٢-٣ وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات

١- المصادر العربية والأجنبية.

٢- الملاحظة العلمية

٣- الاختبارات المستخدمة

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة

١- ساعة توقيت. ٢- شريط قياس. ٣- ميزان طبي. ٤- كرات سلة عدد ٦. ٥- ملعب كرة سلة

٢-٤ إجراءات البحث:

٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

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

١- القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

٢- القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

٣- المناولة بيد واحدة.

٤- المتابعة الهجومية على اللوحة.

٥- التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة

٢-٤-٢ اختبارات متغيرات البحث:

١- اختبار القوة المميزة بالسرعة (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي في ١٠ ثواني). (٥: ٢٨٦)

٢- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (ثني ومد الركبتين في ٢٠ ثانية) (٥: ٢٨٧)

٣- اختبار المناولة بيد واحدة. (٤: ٢٢١)

٤- اختبار المتابعة الهجومية على اللوحة. (٤: ٢٣٩-٢٣٧)

٥- اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة. (٤: ٢٢٤)

٢-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على الاختبار المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية ومأخوذة من مصادر سابقة. (٣: ٥٤-٥٥)

٢-٤-٤ التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢١/٢/١ على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.

٢-٥ التجربة الميدانية:

٢-٥-١ الاختبارات القبلية: أجريت بتاريخ ٢٠٢١/٢/٨

٢-٥-٢ التجربة الرئيسية: للمدة من ٢٠٢١/٢/٩ ولغاية ٢٠٢١/٤/١

٢-٥-٣ الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢

٢-٦ التمرينات المقترحة والأسلوب التدريبي المستخدم:

تم توضع مجموعة من التمرينات المقترحة والخاص بالقوة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية وطبقت بأسلوب التدريب البندولي.

وتم اعتماد فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (٩٠٪ - ١٠٠٪) أما حجم التمرينات

تعتمد على درجة الحمل المستخدمة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (١٢٠-١٣٠ ظ / د) ، واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (٣) وحدات تدريبية في

الأسبوع ويذكر كوستل (١٩٩٢) " إن التدريب لمدة (٨) أسابيع يكون كافية لإحداث تكيفات وزيادة القدرة البدنية" (١٣: ١٣٤).

٧-٢ الوسائل الإحصائية:

تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

١-الوسط الحسابي

٢-الانحراف المعياري

٣-اختبارات للعينات المترابطة.

٤-اختبارات للعينات الغير مترابطة.

٥-النسبة المئوية.

٣- عرض ومناقشة النتائج:

١-٣ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبيلة-البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

جدول (٣) يوضح نتائج الاختبارات القبيلة والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد	١٠.٣٥٦	١٢.٥٦٤	٠.٥٨٧	٣.٧٦١	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين /عدد	٢٠.٣٢٥	٢٤.٥٧٨	٠.٨٨٦	٤.٨	معنوي
المنافسة بيد واحدة/ عدد	١٤.٢٣٥	١٦.٢٣٤	٠.٦٧٨	٢.٩٤٨	معنوي
المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد	١٥.٣٢٣	١٧.٥٦٨	٠.٨٤٥	٢.٦٥٦	معنوي
التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة /عدد	٩.٢٣٥	١١.٢٠٢	٠.٥٢١	٣.٧٧٥	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٥٧

جدول (٤) يوضح نتائج الاختبارات القبيلة والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد	١٠.٢٦٥	١٤.٨٦٥	١.٢٢١	٣.٧٦٧	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين /عدد	٢٠.٤٥١	٢٧.١٢٤	١.٨٦٥	٣.٥٧٨	معنوي
المنافسة بيد واحدة/ عدد	١٤.٦٥٨	١٨.٣٢٤	٠.٨٨٦	٤.١٣٧	معنوي
المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد	١٥.٢٣٧	١٩.١٤٢	٠.٦٨٩	٥.٦٦٧	معنوي
التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة /عدد	٩.٤٤٥	١٤.٢٣٥	٠.٨٨٩	٥.٣٨٨	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٥٧

من خلال ملاحظة جدولي (٣) و (٤) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصلت لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية إذ كانت قيم T المحتسبة أكبر مقيمها الجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويرجع سبب تطور المجموعتين إلى استمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب. إضافة إلى ذلك يذكر كل من محمد حسن علاوي (١٩٨٦) (٧:١٧) ونادر عبد السلام العوامري (١٩٨٣) (١٠:٣٠١) " 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، لأن صفة القوة المميزة بالسرعة لا يتم تطويرها بصورة عفوية وتلقائية وإنما من خلال التدريب المنتظم إذ يلعب مثل هذا التدريب إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة. (٨:١١٧)

ويرى الباحث إن سبب تطور هو مراعاة جميع شروط تمرينات ومبادئ الفنية والقانونية وهذا ما أكده مهند عبد الستار " بأن 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". (٩: ٨٩)

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. (٩: ٢)

٢-٣ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

جدول (٥) يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س البعدي	ع	س البعدي	ع		
القوة المميزة بالسرعة للزراعين/عدد	١٢.٥٦٤	٠.٥٢٣	١٤.٨٦٥	٠.٤٧٥	٧.٣٠٤	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين /عدد	٢٤.٥٧٨	٠.٦١٢	٢٧.١٢٤	٠.٧٤٥	٥.٩٠٧	معنوي
المنافسة بيد واحدة/ عدد	١٦.٢٣٤	٠.٤٤٧	١٨.٣٢٤	٠.٦٦٥	٥.٨٣٧	معنوي
المتابعة الهجومية على اللوحة/عدد	١٧.٥٦٨	٠.٤٥٧	١٩.١٤٢	٠.٦٢٣	٤.٥٦٢	معنوي
التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة /عدد	١١.٢٠٢	٠.٤٧٥	١٤.٢٣٥	٠.٧٥٤	٧.٦٢	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٣

من خلال ملاحظة جدول (٥) تبين لنا أن المجموعة التجريبية كانت أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة من المجموعة الضابطة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعيدة.

جاء تطور المجموعة التجريبية لاهتمام هذا التدريب في التركيز على المجاميع العضلية الضرورية للعبة وكما إن كل 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 ناجح في تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال إعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات إلى تطوير هذه الصفة البدنية. (٦: ١١٥)

كما يرجع سبب التفوق للمجموعة التجريبية لاستخدامها للتدريب البندولي كونه تركز على المنافسة والأداء الشبيه بالمباراة وهذا يساعد على تكرار المهارة وتطورها ، وهذا ما تراه إشراق علي محمود (٢٠٠٢) نقلا عن وجيه محجوب (١٩٨٩) " الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف والتي تكون مشابهة لحالة اللعب والتي تتطلبها اللعبة وذلك للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد " (١: ١٥).

إضافة إلى إن التكرار في الأداء وفق هذا الأسلوب بالتدريب البندولي ساعد على زيادة دقة المهارة لأنها تؤدي وفق ظروف مختلفة كما في حالات اللعب وهذا ما أكدته مفتي إبراهيم " إن اللاعب يصل أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم " (١٢: ٢٢١).

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- التمرينات المقترحة والأسلوب التدريب البندولي ساعد بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك تطوير إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

٢- اختيار التمرينات وتطبيقها في أجواء المباراة تساعد على زيادة دقة الأداء المهاري في ظروف مطابقة لظروف المنافسة.

٣- تطبيق التمرينات المشابهة للعب ترفع من تكرار المهارة وترتقي بالأداء المهاري ووفق شروط وقوانين اللعبة.

٤-٢ التوصيات:

١- اعتماد التمرينات المقترحة والأسلوب التدريب البندولي كونها تساعد بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك تطوير إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

٢- التأكيد في التدريب على اختيار التمرينات وتطبيقها في أجواء المباراة تساعد على زيادة دقة الأداء المهاري في ظروف مطابقة لظروف المنافسة.

٣- ضرورة تطبيق التمرينات المشابهة للعب ترفع من تكرار المهارة وترتقي بالأداء المهاري ووفق شروط وقوانين اللعبة.

المصادر:

- ١- إشراق علي محمود. اختبارات أداء عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وعلاقتها بنتائج فرق كرة السلة: رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢.
- ٢- أمر الله احمد ألبساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي: القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٨
- ٣- 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 ، ٢٠٠٥ .
- ٤- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله . كرة سلة : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط٢ ، ١٩٩٩ .
- ٥- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد. الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء: مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٧.
- ٦- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي. اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: مطابع التعليم ، بغداد ، ١٩٨٨ .
- ٧- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ، مصر ، ١٩٨٦ .
- ٨- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. اختبارات الأداء الحركي: دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢.
- ٩- مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١.
- ١٠- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .
- ١١- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد . الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب : ط١ ، دار الهدى للنشر والتوزيع
- ١٢- مفتي إبراهيم حماد . الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤.
- 13-Costilla ,D,& others : swimming , Black well scientific , London , 1992 .

ملحق (١)

نموذج من التمرينات المستخدمة

الشدة: ٩٠٪

الأسبوع: الأول

زمن التمرينات الكلي: ٦٥-٦٧ دقيقة

الوحدة التدريبية (١)

القسم	الزمن دقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجموع
الرئيس	١٠.٢٢	١- لعب (٢×٢) داخل ربع ملعب	٢× ٢٢	رجوع النض	رجوع النض
	١٢.٣٥	٢- لعب (١×١) داخل الزون مع وضع مصطبات للقفز فوقها إنشاء التهديد	٣× ٢٣	(١٣٠-١٢٠)	(١٢٠-١١٠)
	١٢.٤٥	٣- لعب (٣×٣) داخل نصف الملعب مع وضع تثقيب بالذراعين زنة (١٠٠ غم)	٢× ٢٣	ض/د	ض/د
	١٠.٥٦	٤- لعب (٢×٢) داخل ملعب كامل.	٢× ٢٢	(٣-٢) دقيقة	(٤-٣) دقيقة