



تأثير استخدام تمارين بمقاومات مختلفة في تطوير بعض أنواع السرعة
والمهارات الهجومية بكرة السلة للمتقدمين

*The effect of using different resistance exercises on
developing some types of speed and offensive basketball skills
for applicants*

م.د. زهير سالم عبد الرزاق

قسم النشاطات الطلابية

جامعة البصرة .

M.D. Zuhair Salem Abdul-Razzaq

Department of Student Activities

University of Basra.

Zuhairsport063 gmail.com

2019

الكلمات المفتاحية للبحث :

تدريبات المقاومة: تدريبات المقاومات عديدة ومتنوعة وقديمة قدم الإنسان، إلا أنه خلال العشرين عاماً الماضية أمكن الوصول إلى عدد محدد من هذه التدريبات يناسب العديد من الرياضات الحديثة، بحيث هذه التدريبات لها صفة الشمولية والتكامل في عمليات التنمية (محمد علي القط : 1990 : 51) .

وقد جرت العادة على استخدام تدريبات المقاومات لتنمية القوة العضلية، كما أصبح من المعروف إن استخدام هذه التدريبات يؤدي أيضاً إلى تنمية القوة العضلية والسرعة والتحمل هذا فضلاً عن زيادة النغمة العضلية والمساعدة على تجنب الإصابات وعلى استمرار الاحتفاظ العضلات بوظائفها في الأعمار المتقدمة (طلحة حسام الدين: 1997: 49).

ويمكننا تعريف تدريبات المقاومات على "أنها عبارة عن تسلط قوى خارجية على المجاميع العضلية العاملة في التحرك(المشتركة في الأداء)لتطوير الصفات البدنية وذلك لإيجاد نوع جديد من التكيف الوظيفي الذي من شأنه رفع القدرة الميكانيكية والفسلجية للمتدرب(عامر غازي حامد:21:1989).

Keyword to search ;

Resistance training: Resistance training is many, varied, and old-fashioned, but during the past twenty years it has been possible to reach a specific number of these exercises suitable for many modern sports, so that these exercises have become a feature of inclusiveness and integration in development processes (Muhammad Ali Al-Qat: 1990: 51)..

It has been the practice to use resistance training to develop muscle strength, as it has become known that the use of these exercises also leads to the development of muscle strength, speed and endurance in addition to increasing muscle tone and helping to avoid injuries and the continued retention of muscles in their advanced ages (Talha Hossam El Din: 1997: 49)..

We can define resistance training as "it is the domination of external forces on the muscle groups involved in the movement (shared in performance) to develop physical characteristics in order to find a new type of functional adaptation that would raise the mechanical and physiological ability of the trainee (Amer Ghazi Hamed: 1989: 21)."

مستخلص البحث

تأتي أهمية البحث في رفع المستوى البدني المهم والضروري وبخاصة أنواع السرعة والأداء المهاري من خلال رفع مستوى القوة بالثقل الضرورية لرفع السرعة المهمة التي من خلالها يتم إنتاج القوة الممزوجة بالسرعة والمطلوبة في الأداء المهاري العالي.

وتجلت مشكلة البحث ومن خلال خبرة الباحث كونه مختصاً بالجانب التدريبي ولعبة كرة السلة وجد أن عدم توفير المتطلبات الضرورية للاعبين كرة السلة ومنها السرعة وسرعة الأداء المهاري المرتبط بها سوف يضعف اللاعبين ويؤدي إلى فشلهم بأداء أي جانب خططي وكانت أهم أهداف البحث هي تعرف تأثير استخدام تمارينات المقاومات المختلفة في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للمتقدمين وتم استنتاج أن استخدام تمارينات بالثقل ضرورية في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة المتقدمين وتمارينات المقاومات المختلفة تلعب دوراً في رفع مستوى القوة المطلوبة والتي تعمل على الارتقاء بصفة السرعة وبالتالي تعكس صورة على زيادة سرعة الأداء المهاري ، وأوصى الباحث اعتماد تمارينات بالثقل كونها ضرورية في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة المتقدمين.

Summary of the research

The importance of research in raising the important and necessary physical level, especially the types of speed and skill performance, is by raising the level of strength with the weight necessary to raise the important speed through which the strength mixed with the speed required for the high skill performance is produced.

The research problem manifested and through the researcher's experience being a specialist in the training aspect and the game of basketball, he found that failure to provide the necessary requirements for basketball players, including the speed and speed of the associated skill performance, will weaken the players and lead to their failure to perform any aspect of my plans. Gravity in the development of some types of speed and skill offensive basketball performance for applicants, and it was concluded that the use of gravity exercises is necessary in developing some types of speed and skill offensive skill in basketball advanced and weight training exercises and various resistances play a role in Raising the level of force required, which works to improve the speed and consequently reflects an image of increasing the speed of skill performance, and the researcher recommended the adoption of heavyweight exercises, as they are necessary in developing some types of speed and offensive skill performance in basketball applicants.

1- المقدمة:

تنهض الشعوب بما يبتكره العلماء من نتاجات علمية متعددة تعمل على ابتكار ما هو جديد يساعد على النهوض في مختلف المجالات منها الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والتربوية وحتى الرياضية.

كما يلعب الإنتاج العلمي دوراً مهماً في الجانب الرياضي للحصول على النتائج الجيدة في مختلف الفعاليات الرياضية من خلال الابتكار العملي الرياضي وإيجاد التمرينات والطرائق التدريبية المناسبة في التدريب، فضلاً عن إيجاد التمرينات التخصصية المناسبة للأداء الفني وخصوصية اللعبة أيضاً يعد عاملاً مهماً في تحقيق الانجازات الرياضية.

وبما أن لعبة كرة السلة من الألعاب الفرعية التي تحتاج إلى خصوصية خاصة في التدريب ولاسيما عند الأداء المهاري الضروري للأداء الخططي لذا لابد من تمرينات تعمل على تطوير القدرات البدنية الضرورية للعبة ومنها السرعة .

وبخصوص السرعة وأنواعها تحتاج إلى تدريبات القوة الضرورية للسرعة إذ من المعروف إن القوة تعمل على الارتقاء بجميع القدرات البدنية المختلفة ومنها السرعة الضرورية للأداء المهاري وبخاصة الهجومية الذي يحتاج إلى سرعة المناولة والطبقة والتهديف.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في رفع المستوى البدني المهم والضروري وبخاصة أنواع السرعة والأداء المهاري من خلال رفع مستوى القوة بالمقاومات المختلفة الضرورية لرفع السرعة المهمة والتي من خلالها يتم إنتاج القوة الممزوجة بالسرعة الضرورية في الأداء المهاري المطلوب.

وتجلت مشكلة البحث في أن السرعة عنصر بدني مهم وضروري للأداء المهاري وهذا يتطلب منا رفع السرعة لغرض رفع سرعة الأداء المهاري الهجومية من خلال خلق جو تدريبي يعمل على رفع السرعة وهي تمرينات المقاومات المختلفة الضرورية للقوة العضلية .

ومن خلال خبرة الباحث كونه مختصاً بالجانب التدريبي ولعبة كرة السلة وجدا إن عدم توفير المتطلبات الضرورية للاعبين وكرة السلة ومنها السرعة وسرعة الأداء المهاري المرتبط بها سوف يضعف اللاعبين وفشلهم بأداء أي جانب خطي .

لذا ارتأى الباحث إن يتم تجريب المقاومات الخارجية الضرورية التي تزيد من بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الضرورية في أثناء الوحدات التدريبية وخاصة للاعبين كرة السلة والتي من خلالها تتحقق أهداف البحث التي يراها الباحث وهي التعرف على تأثير استخدام تمرينات بالمقاومات المختلفة في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومية بكرة السلة المتقدمين وتعرف نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومية بكرة السلة المتقدمين وتعرف نتائج الفروقات في الاختبارات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومية بكرة السلة المتقدمين وأيضاً وجود فروق معنوية في الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومية بكرة السلة المتقدمين وأيضاً وجود فروق معنوية في الاختبارات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري

الهجومي بكرة السلة المتقدمين ، أما المجال البشري فقد تكون من لاعبي نادي العلم الرياضي بكرة السلة المتقدمين والمجال المكاني القاعة المغلقة لنادي العلم الرياضي وكان المجال الزمني من 2019/1/15 ولغاية 2019/3/29 .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي ذي المجموعات المتكافئة (المجموعتين الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية بلاعبي نادي علم الرياضي للموسم (2018-2019) والبالغ عددهم (15) لاعباً وتم اختيار اللاعبين الأساسيين والذين بلغ عددهم (10) لاعبين وتم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية وكل مجموعة عددهم (5) لاعبين وتم تجانس وتكافؤ المجموعتين كما في جدول (1)

الجدول (1)

بين تجانس العينتين (الضابطة والتجريبية) وتكافؤهما في متغيرات البحث

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسبة	مستوى الدلالة	معنى
	معامل الاختلاف	س-	معامل الاختلاف	س+			
العمر التدريبي (سنة)	5.398	9.61	8.324	0.8	0.826	غير معنوي	
الوزن (كغم)	1.518	82.28	1.701	1.4	0.059	غير معنوي	
الطول (سم)	1.425	182.4	1.424	2.6	0.054	غير معنوي	
السرعة الحركية للذراعين (عدد)	6.068	37.88	7.391	2.8	0.012	غير معنوي	
السرعة الحركية للرجلين (عدد)	8.469	30.58	7.521	2.3	0.077	غير معنوي	
سرعة الاستجابة للذراعين (سم)	1.435	125.8	1.828	2.3	0.306	غير معنوي	
المناولة الطويلة من فوق الكتف / حساب الدرجة من (30)	1.891	22.47	2.136	0.4	0.912	غير معنوي	

غير معنوي	0.314	5.956	0.47	7.89	4.015	0.32	7.97	التهديف السلمي بعد أداء الطبطة/حساب العدد من (10)
غير معنوي	0.839	6.405	0.67	10.46	5.628	0.57	10.13	الطبطة (سرعة الطبطة بين مجموعة شواخص خلال زمن بالثانية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت =1.860

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الاختبارات المستخدمة.

3-شبكة الانترنت.

2-3-2 الأدوات والوسائل المستخدمة:

-كرات سلة

- ملعب كرة سلة نظامي

-مسطرة

-شريط قياس

-ميزان طبي

-صافرة

3- إجراءات البحث الميدانية:

3-1-1 تحديد متغيرات البحث:

قام الباحث بالاعتماد على المصادر والمراجع بتحديد متغيرات البحث من ناحية أنواع السرعة والمهارات الهجومية بكرة السلة.

3-1-2 الاختبارات المستخدمة:

* اختبار السرعة الحركية للذراعين: (سرعة حركة الذراع في الاتجاه الأفقي خلال (30ثا)) (ثامر كاظم:2006:50)

* اختبار السرعة الحركية للرجلين: (سرعة حركة الرجل في الاتجاه الأفقي خلال (20ثا)) (ثامر كاظم:2006:51)

* اختبار سرعة زمن استجابة اليد قياس سرعة زمن استجابة اليد (ثامر كاظم:2006:51)

- * المناولة الطويلة من فوق الكتف: حساب الدرجة من (30) فائز بشير ومؤيد عبدالله:1987: (185-241).
- * التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة: حساب العدد من (10). (فائز بشير ومؤيد عبدالله: 1987: 185-241).
- * الطبطبة : (سرعة الطبطبة بين مجموعة شواخص خلال زمن بالثانية). (فائز بشير و مؤيد عبدالله: 185:1987:241).

3-1-3 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/1/15 على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة لأدائها.

3-1-4 التجربة الميدانية:

3-1-4-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2019/1/30 .

3-1-4-4-1 التمرينات المستخدمة:

تم إعداد تمرينات باستخدام مقاومات مختلفة ولمدة (8) أسابيع مراعيًا فيه شروط تدريب أنواع السرعة (من حيث الشدة والحجم والراحة) لغرض تطويرها. وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيس من برنامج المدرب الرئيس للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب في تطوير أنواع السرعة وخلال نفس المدة المحددة للمجموعة التجريبية. وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (2) وحدتان أما طبيعة التمرينات المستخدمة فقد كانت مهارية باستخدام الكرة والخاصة بكرة السلة مع إضافة المقاومات من أكياس رمل للذراعين والرجلين والحبال المطاطية.

تراوحت الشدة (80-90%) باستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وتم اعتماد الحجم على الشدة على وفق الزمن والراحة بحسب النبض، تم تطبيق التمرينات من المدة 2019/1/31 ولغاية 2019/3/28.

3-1-4-2 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2019/3/29 .

3-4-3 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (spss) لمعالجة:

-الأوساط الحسابية - الانحرافات المعيارية - معامل الاختلاف - اختبار (ت) للعينات المترابطة - اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة
	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	
السرعة الحركية للذراعين (عدد)	37.9	38.99	0.331	37.88	40.663	0.667	4.172
السرعة الحركية للرجلين (عدد)	30.7	32.12	0.41	30.58	35.33	1.33	3.571
سرعة الاستجابة للذراعين (سم)	125.4	127.22	0.522	125.8	130.11	1.881	2.291
المناولة الطويلة من فوق الكتف / حساب الدرجة من (30) التهديف	22.21	24.65	0.612	22.47	27.14	1.667	2.801
السلمي بعد أداء الطبطة/حساب العدد من (10)	7.97	8.663	0.211	7.89	9.88	0.449	4.432
الطبطة (سرعة الطبطة بين مجموعة شواخص خلال زمن بالثانية	10.13	9.336	0.227	10.46	8.14	0.668	3.473

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.132



جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س-	ع+	س-	ع+		
السرعة الحركية للذراعين (عدد)	38.99	0.774	40.663	0.623	3.768	معنوي
السرعة الحركية للرجلين (عدد)	32.12	0.995	35.33	0.874	5.422	معنوي
سرعة الاستجابة للذراعين (سم)	127.22	0.669	130.11	0.698	6.689	معنوي
المناولاة الطويلة من فوق الكتف / حساب الدرجة من (30)	24.65	0.994	27.14	0.993	3.964	معنوي
التهدف السلمي بعد أداء الطبطبة/حساب العدد من (10)	8.663	0.332	9.88	0.412	5.156	معنوي
الطبطبة (سرعة) الطبطبة بين مجموعة شواخص خلال زمن بالثانية	9.336	0.336	8.14	0.412	5.046	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت =1.860 من خلال ملاحظة جدولين (2) و(3) تبين لنا هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية بأنواع السرعة المستخدمة وكذلك سرعة المهارات الهجومية الضرورية، أي هناك تطور في متغيرات البحث باستخدام أي التمرينات للمجموعة الضابطة أو المقترحة للمجموعة التجريبية .

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرارها على التدريب وانتظامها فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطوير عنصر السرعة والمهارات الأساسية لديهم، وهذا من خصوصيات ومبادئ علم التدريب الرياضي حيث يذكر (محمد حسن علاوي 1986: 17) (أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء) .

أما المجموعة التجريبية فيرجع سبب تطورها للمتغيرات إلى التمرينات المقترحة وباستخدام تمرينات التثقيل المختلفة والمقننة من قبل الباحث والمطبقة بصورة صحيحة من قبل عينة البحث مع مراعاة جميع شروط التدريب ومبادئه وهذا ما أكده (مهند عبد الستار: 2001 : 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 على وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين).

4 - الخاتمة

لقد استنتج الباحث في نهاية البحث أن استخدام التمرينات بالمقاومات المختلفة ضرورية في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة المتقدمين وكذلك أن تمرينات المقاومات المختلفة تلعب دوراً مهماً في رفع مستوى القوة المطلوبة والتي تعمل على الارتقاء بصفة السرعة وبالتالي تنعكس صورتها على زيادة السرعة والأداء المهاري وأوصى الباحث في نهاية بحثه باعتماد تمرينات المقاومات المختلفة كونها ضرورية في تطوير بعض أنواع السرعة والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة المتقدمين والتأكيد بالتدريب على تمرينات التثقيل والمقاومات المختلفة كونها تلعب دوراً في رفع مستوى القوة المطلوبة والتي تعمل على الارتقاء بصفة السرعة وبالتالي تنعكس على زيادة سرعة الأداء المهاري.

المصادر:

- ثامر كاظم أرحيم . تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة لعب دفاع رجل لرجل في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة: رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2006.
- طلحة حسام الدين(وآخرون). الموسوعة العلمية في التدريب: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- عامر غازي حامد . اثر استخدام المقاومات المختلفة في تطوير الانجاز في السباحة العسكرية : رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل ، 1989.
- فائز بشير حمودات ، ومؤيد عبد الله اسم: كرة السلة :مطابع التعليم العالي ،جامعة الموصل ، 1987.



- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف ،مصر، 1986.
- محمد علي احمد القط. وظائف أعضاء التدريب الرياضي(مدخل تطبيقي) ط1، القاهرة ،دار الفكر العربي، 1990.

ملحق (1)

نموذج من التمرينات

الشدة: 80%

الأسبوع الأول

الزمن الكلي : 25-27 دقيقة

الوحدة التدريبية: 1، 2،

الراحة		الحجم	التمرينات والفعاليات	الزمن	أقسام الوحدة التدريبية
بين المجموع	بين التكرارات				
		3×ثا20	<ul style="list-style-type: none"> • وضع تثقيل بالذراعين زنة (25غم) لكل ذراع وثم أداء طبطبة على طول الملعب مع أداء التهديف السلمي . 	60 ثا	القسم الرئيسي
رجوع النبض -110	رجوع النبض -120	4×ثا25	<ul style="list-style-type: none"> • وضع تثقيل على الساقين زنة (30 غم) لكل ساق وثم أداء التهديف بالقفز . 	100 ثا	
120ض/د	130ض/د	3×ثا20	<ul style="list-style-type: none"> • وضع حبل مطاطي على الجذع وثم رمي الكرة على اللوحة ومتابعته . 	60 ثا	
		4×ثا25	<ul style="list-style-type: none"> • وضع تثقيل على الذراعين وثم رمي الكرة للأعلى والقفز لاستلامها بعدها الركض للسلة من منتصف الملعب لأداء التهديف السلمي. 	100 ثا	