

تمرينات خاصة بالتدريب الذاتي (بالإثقال ووزن الجسم) وتأثيرها في تطور بعض القدرات البدنية واداء مهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة

أ.م.د. عمر محمد مجيد

جامعة بغداد /كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم /شعبة النشاطات الطلابية

مستخلص البحث:

تم التطرق في مقدمة البحث حول اهمية العملية التدريبية في تنشئة الاجيال بصورة سليمة وفي مختلف المراحل العمرية، ولهذا فقد دأب الباحثون والمفكرون على دراسة هذا المجال بشمولية وعمق للتوصل الى افضل الطرق التدريبية التي تساعد القائمين بالتعليم في تنفيذ المناهج التدريبية بأكمل وجه والتوصل الى تدريب مؤثر ينعكس على اداء اللاعبين. اما مشكلة البحث فذكر الباحث وجود ضعفاً في القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة أثناء متابعة الكرة دفاعياً حيث أنها تتسم بضعف في القفز والسرعة في الاستحواذ على الكرة دفاعياً مما ينعكس سلباً على نتيجة المباراة وكان الهدف هو أعداد تمرينات خاصة بالتدريب الذاتي (بالإثقال ووزن الجسم) وتأثيرها في تطور بعض القدرات البدنية واداء مهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة. فضلاً عن التعرف على تمرينات خاصة بالتدريب الذاتي (بالإثقال ووزن الجسم) وتأثيرها في تطور بعض القدرات البدنية واداء مهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة. وافترض الباحث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة اما عينة البحث لاعبي منتخب جامعة بغداد والبالغ عددهم 12 لاعب واستنتج الباحث إنّ تمرينات خاصة بالتدريب الذاتي (بالإثقال ووزن الجسم) كان ذا فاعلية في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين . واوصى الباحث بضرورة استخدام التدريب الذاتي (بالإثقال ووزن الجسم) من اجل تطوير مهارات اخرى ولاسيما الدفاعية منها.

1- التعريف بالبحث :

1-1- المقدمة وأهمية البحث :

ان للعملية التدريبية اهمية كبيرة في تنشئة الاجيال بصورة سليمة وفي مختلف المراحل العمرية، ولهذا فقد دأب الباحثون والمفكرون على دراسة هذا المجال بشمولية وعمق للتوصل الى افضل الطرق التدريبية التي تساعد القائمين بالتعليم في تنفيذ المناهج التدريبية بأكمل وجه والتوصل الى تدريب مؤثر ينعكس على اداء اللاعبين . ان طرق التدريب كثيرة ومتعددة وان لكل طريقة فلسفتها خاصة اي تكون مبنية على اساس صدقها وثباتها في مجال التطبيق، وان هذه الطرق تشترك في هدف واحد تطوير الجوانب البدنية وبالتالي تتطور الاداء المهارى إن الفكرة الاساس في التدريب تعتمد على القابليات والاستعدادات ومقدار الوقت الذي يحتاجه اللاعب في التدريب، ان لعبة كرة السلة من الفعاليات التي شغلت اهتمام الباحثين في مجال علم التدريب . وبشكل رئيس في تدريب القدرات البدنية عن طريق استخدام تمرينات خاصة بالتدريب الذاتي وقد تطورت هذه التمرينات في الحقبة الأخيرة إلى تمرينات تتميز بالقوة من خلال استخدام الأثقال وكذلك بوزن الجسم . لأجل الوصول إلى أفضل مستوى والحفاظ على مستوى الأداء . حيث تتصف حركة لاعب كرة السلة بالأداء الكامل من الحركات المتغيرة الذي ينشأ من خلالها مدى مديات متباينة حسب نوع الاداء المهارى للاعب وتمكن أهمية البحث في استخدام تمرينات خاصة بالتدريب الذاتي من تمرينات المقاومة المتنوعة منها أسلوب يعتمد على استخدام الإثقال وبأوزان مختلفة ، الآخر يعتمد على وزن الجسم .. ومن خلال محاولة عملية عمل الباحث في التقصي عن بدائل تدريبية حديثة باستخدام تمرينات التدريب الذاتي

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

وعلى ضوء مسارات الأداء الحركي لمهاراتها الأساسية واستخدامها في وسائل تنمية المجاميع العضلية العاملة في تنعكس بصورة مباشرة على الاداء المهارى بالإضافة إلى لفت انتباه واهتمام المدربين بإدخال تمرينات مستحدثة تعتمد عليها البرامج التدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية لفعالية كرة السلة كبديل للتمرينات التقليدية

2-1 مشكلة البحث :

يشير العديد الباحثون في علم التدريب الرياضي على ضرورة استخدام الطرق التدريبية في تطوير مستوى الأداء فضلا عن تطوير عناصر اللياقة البدنية لأي من المهارات والألعاب الرياضية وذلك لدورها المتميز في العملية التدريبية فضلا عن فاعليتها في تطوير قدرة اللاعبين على اتقان هذه المهارات مما ينعكس بدوره على تطور اللاعبين من جهة ونتائج المباريات من جهة أخرى من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب لكرة السلة والمتابعة المستمرة لأداء اللاعبين في التدريب والمباريات لأحظ وجود ضعفاً في القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة أثناء متابعة الكرة دفاعياً حيث أنها تنسم بضعف في القفز والسرعة في الاستحواذ على الكرة دفاعياً مما ينعكس سلباً على نتيجة المباراة لذا بدأ الباحثين بدراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة عن طريق تطوير القوة الانفجارية بالتدريب الذاتي وبالتالي تنعكس على تطوير أداء اللاعبين لمهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة للشباب ومما له الأثر في أحداث تغييرات واضحة تنعكس على نتائج المباريات

3-1 أهداف البحث :

1- أعداد تمرينات خاصة بالتدريب الذاتي (بالإثقال ووزن الجسم) وتأثيرها في تطور بعض القدرات البدنية واداء مهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة .
2- التعرف على تمرينات خاصة بالتدريب الذاتي (بالإثقال ووزن الجسم) وتأثيرها في تطور بعض القدرات البدنية واداء مهارة المتابعة الدفاعية بكرة السلة .

4-1 فرض البحث :

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : عينة من منتخب جامعة بغداد بكرة السلة

2-5-1 المجال الزمني : من 12 / 2 / 2022 ولغاية 16 / 4 / 2022

3-5-1 المجال المكاني : قاعة الداخلية وقاعة الإثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وفق تصميم المجموعة التجريبية الفردية ذات الاختبار القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل التجربة وبعدها ، وذلك لملائمة طبيعة المشكلة ، والذي يؤثر عليهما المتغير التجريبي إذ إنه (محاولة ضبط لكل العوامل الأساسية المؤثرة في تجربة ماعدا عاملاً وأحدًا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة)⁽¹⁾.

(1) وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1990، ص286.

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

2-3 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب جامعة بغداد بكرة السلة والبالغ عددهم (12) بالطريقة العمدية ذات المجموعة الواحدة ، وكان سبب الاختيار العمدي لعينة البحث على أساس توفر الإمكانات المادية والبشرية من عينة تحقيق أغراض الدراسة وسهولة الاتصال بها ، ومكان للتدريب يسمح بأجراء اختبارات البحث ، وكذلك توفر مكان الاختبار ، وأجري لهما التجانس في القياسات الانثروبومترية

جدول (1)

يبين تجانس مجموعتي البحث في القياسات الانثروبومترية

المتغيرات	ن	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
الطول	12	182.4167	180.0000	4.75697	.571
الوزن	12	74.6667	75.0000	2.46183	-1.118-
العمر	12	20.0000	20.0000	85280	.089

الجدول (1) يتبين قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين (3±) مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث ، الأمر الذي يحقق تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كلها.

3-3 وسائل جمع المعلومات

3-3-1 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث ..

- الاختبارات والقياس .
- استمارات جمع البيانات والقياسات ونتائج الاختبارات .
- الملاحظة والتجريب .
- المنهاج التدريبي .
- المصادر العربية والأجنبية .

3-3-2 أجهزة البحث المستخدمة

1. ميزان الكتروني شخصي نوع (KH- 2003 A) ، صيني الصنع ، بوزن (150 كغم) ووحدة قياس (كغم وأجزائه) .
2. ساعة توقيت الكترونية نوع (Sport Timer) بوحدة قياس (1 / 100 ثا) ، صينية الصنع
3. شريط قياس معدني لقياس الطول ، بوحدة المتر وأجزائه.
4. كرات سلة قانونية عدد (12) مولتن صناعة صينية.
5. بار حديد مع أقراص حديد بأوزان مختلفة .
6. كرة طبية زنة (3 كغم)
7. شواخص بلاستيك عدد (8) .
8. ملعب كرة سلة.
9. أهداف كرة سلة عدد (2)

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 الاختبار البدني المستخدم

القفز العمودي من الثبات : (1)

- هدف الإختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
- الأدوات : حائط أملس مدرج إلى (400) سم ، مسحوق الجبس (مانيريا) ، قطعة قماش لمسح العلامات .

- مواصفات الإداء :

يقوم المُختَبِرُ بغمس أصابع اليدين في مسحوق الجبس (مانيريا) ، ثم يقف مواجهاً للحائط ويقوم برفع الذراع على كامل إمتدادها لوضع علامة بالأصابع على الحائط من دون رفع الكعبين من على الأرض ، ويُسَجَلُ الرقم الذي تم وضع العلامة امامه ثم يقفز المُختَبِرُ عمودياً في المكان ليصل إلى أعلى نقطة مُمكنه ليقوم بعمل علامة بالأصابع على الحائط .

- الشروط :

لكل مُختَبِرٍ ثلاث محاولات يسجل له أفضلها .

- التسجيل : تُعد المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية مقدار ما يتمتع به المُختَبِرُ من القدرة الانفجارية للرجلين .

- وحدة القياس (سم) .

3-4-2 الأختبار الثاني : إختبار رمي الكرة الطبية زنة (2) كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي : (2)

- هدف الإختبار :

قياس القوة الانفجارية للذراعين والكتفين .

- الأدوات :

منطقة فضاء مستوية ، وحزام جلدي ، وكرسي ، وكرة طبية زنة (2) كغم ، وشريط قياس .

- مواصفات الإداء :

يجلس المُختَبِرُ على الكرسي مُمسكاً بالكرة الطبية باليدين فوق الرأس على أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي ، ويُوضَعُ حول الصدر الحزام الجلدي ويُمسكُ مِنَ الخلف عن طريق مُحكِمٍ لغرض منع المُختَبِرُ مِنَ الحركة للأمام في أثناء الرمي للكرة باليدين ، إذ تتم عملية رمي الكرة بإستعمال اليدين فقط (بدون إستخدام الجذع) .

- الشروط :

1- يعطى للمُختَبِرِ ثلاث محاولات يُسَجَلُ له أفضلها .

2- يعطى للمُختَبِرِ محاولة مستقلة في بداية الإختبار كتدريب على الإداء .

(1) محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط 1 : القاهرة ،

مطبعة روز يوسف ، 1988 : ص 395 .

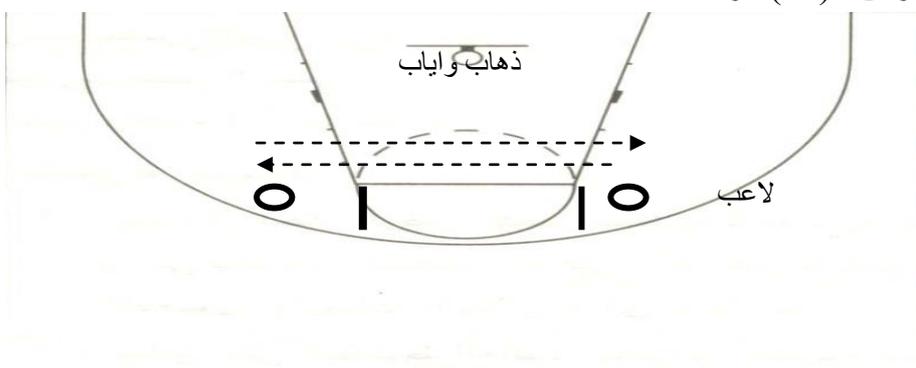
(2) عبد الرزاق كاظم علي الزبيدي : أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير إداء بعض مهارات

المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999

، ص 64-66 .

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

- 3- عندما يهتز الكرسي أو يتحرك أثناء الإداء لأثتسب النتيجة ويُعطى محاولة أخرى عوضاً عنها.
- التسجيل :
- 1- درجة كل محاولة هي : المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي .
- 2- درجة المُختَبِر : هي درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاثة .
- وحدة القياس (سم) .
- 3-4-3 : الاختبار المهاري
اسم الاختبار : المتابعة الدفاعي (1) .
- هدف الاختبار : قياس السرعة والدقة على السحب الكرات المرتدة في الدفاع.
- الأدوات: هدف كرة سلة ، كرة سلة ، ساعة توقيت .
- مواصفات الإداء: يقف اللاعب على مسافة (3) متر من الهدف المرسوم عليه خط يوازي للأرض على ارتفاع (3) متر يقوم اللاعب برمي الكرة باليدين او باليد واحدة في اتجاه الهدف وفوق هذا الخط ثم يتقدم ليمسك الكرة المرتدة من الهدف والعودة مرة ثانية الى خط البداية ويكرر المحاولة نفسها وذلك لمدة (60) ثانية .
- حساب الدرجة : تحصى عدد الرميات التي تلامس فيها الكرة الهدف فوق الخط المرسوم عليها في المدة (60 ثانية).
- اختبارات المهارات الدفاعية المبحوثة (2)
- اسم الاختبار: اختبار الخطوات الدفاعية (حركة اللاعب المدافع) .
- الهدف من الاختبار: يهدف إلى قياس سرعة التحرك الدفاعي.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، كرات طيبة، طباشير، ساعة توقيت، صافرة، ميقاتي أو القائم بالاختبار وشريط قياس.
- طريقة الإداء: يؤدي الاختبار بين خطين متوازيين بينهما مسافة 360سم .
- تحرك بالخطوات الجانبية بين الخطين (10) مرات من الضروري تعبر بالقدمين معا الخطوط في كل حركة .
- حساب الدرجة : الزمن ل(10) مرات



- (1) احمد امين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة :كرة السلة للناشئين : القاهرة ، الفنية للطباعة والنشر ، 1986 ، ص 403.
- (2) مصطفى محمد زيدان؛ موسوعة تدريب كرة السلة . ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997م ، ص 28.

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

3-5 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية من أجل التعرف على الثقل العلمي الدقيق للاختبارات المرشحة للعمل، ولتلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية⁽¹⁾. قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت الموافق 2022/ 2 /12 على عينة من اللاعبين منتخب جامعة بغداد والبالغ عددهم (4) الغرض منها تدريب فريق العمل المساعد والذي قام بالتدريب ولتذليل الصعوبات والمعوقات التي قد تواجههم ، ومعرفة الزمن اللازم لأجراء الاختبارات الخاصة بالبحث .

3-6 الاختبار القبلي :

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة في القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الساعة العاشرة صباحاً من يوم الأحد الموافق 2022 / 12 / 2 .

3-7 تطبيق المنهج التدريبي :

التمرينات الخاصة : قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة وتطبيقها على عينة البحث واستمر تطبيق التمرينات (8) أسابيع وطبقت التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وكانت مفردات التمرينات كالآتي :

- مدة تطبيق التمرينات (8) اسابيع .
- عددا لوحدات التدريبية الكلي : (24) وحدة .
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع : (3) وحدة.
- شدة المستخدمة : 75% - 90% .
- ايام التدريب الاسبوعية : (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) .

3-8: الاختبار البعدي :

أجرى الباحث الاختبارات البعديّة في القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الساعة العاشرة صباحاً من يوم السبت الموافق 2022. 4/ 16

3-9: الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث نظام الحقيبة الإحصائية (spss) في معالجة نتائج البحث لاستخراج قيم الوسط الحسابي، والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء ، واختبار (ت) للعينات المترابطة
4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث .
4-4-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعديّة وقيمة (T) المحتسبة والجدولية لاختباري القوة الانفجارية للذراعين والرجلين واختبار المتابعة الدفاعية .

(1) قاسم حسن المنذلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. بغداد ، بيت الحكمة، 1989، ص107 .

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

جدول (2)

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±				
القوة الانفجارية للرجلين	سم	40.15	1.025	46.20	1.377	6.05	1.056	6.54	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	سم	52.13	19.37	60.11	16.35	7.98	21.63	12.03	معنوي
المتابعة الدفاعية	تكرار	18	1.41	24	1.048	6	2.16	4.58	معنوي

(ن=6) درجة الحرية =ن-1= (5) مستوى الدلالة (0.05) قيمة (ت) الجدولية = (2.57)
2-4 مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظة الجدول رقم (2) تبين أن الفروق كانت معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي وهذه نتيجة طبيعية للتطبيق الصحيح للتمرينات المستخدمة وفق أسلوب علمي صحيح ، لذ دل ذلك على التحسن بالاختبارات حيث أظهرت النتائج إن أفراد العينة أظهرت التفوق من حيث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأداء أثناء الاختبارات ويعزو الباحث هذا التحسن إلى فاعلية التمرينات الخاصة المستخدمة من قبل الباحث والذي اعتمد على الأسس العلمية السليمة والمقننة ، هذا من جهة اما بالنسبة لتقوية عضلات الرجلين من خلال التمرينات التي نفذت من قبل العينة لها الأثر الفعال في تطوير القوة الانفجارية لهذه العضلات على الانقباض بسرعة والسيطرة على المسار الحركي خلال مرحلة التسارع والحفاظ على هيكل الأداء الفني الخاص الثابت مما حقق على موضوع السيطرة على المسار الحركي . وبالتالي انعكس على الأداء المهاري اي ان تقوية عضلات الرجلين يؤدي الى تطوير قوة عضلات الفخذ والساق ومن ثم تعطي رشاقة واداء فني لدى اللاعب ، (وهذا يتفق مع ما ذكره محمد عثمان) ١٩٩٠ (من ان هناك علاقة كبيرة بين عنصري القوة والسرعة حيث لا يمكن للعضلة او للمجموعة العضلية من الانقباض بسرعة ما لم تكن تتمتع بقوة كافية لمثل هذا الاداء)⁽¹⁾ وان استخدام المقومات المقننة ضمن متطلبات الأداء ساعدت على زيادة تحسن القوة الخاصة بالأداء مما يولد نتائج جيدة في الإنجاز. وهذا مطابق لراي (باوز وشرونز) ١٩٨٨ (ان القوة تعد القابلية الأساسية لنجاح أداء المسار الحركي)⁽²⁾ ، اذ ان التمرينات الموجهة باستخدام أسلوب التدريب الباليستي ساعد على ضبط المسارات الحركية وكيفية الاستجابة وسرعة رد الفعل بالكرة المرتدة من السلة إضافة إلى ذلك كان للأثقال الخفيفة الوزن اثر فعال في تطوير عضلات الرجلين والذراعين وبالتالي انعكس على القوة الانفجارية لما لها من اثر فاعل في عملية متابعة الكرة المرتدة من السلة دفاعيا .

(1) محمد عثمان : العاب القوى تدريب تكتيك ، تعليم ، تحكم ، الطبعة الأولى ، دار العلم للنشر والتوزيع ، 1990، ص46.

(1) كارل هاينز دكيرد شروتر : قواعد العاب الساحة والميدان : ترجمة قاسم حسن حسين اثير صبري ، بغداد ، مطبعة التعليم ، 1988، ص 146.

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

وهذا ما اكده مهند عبد الستار (ان نجاح اللاعب المدافع في استلام الكرة المرتدة من السلة يعتمد على قدرته وقابليته في القفز) (1) ، ويشير عصام عبد الخالق (ان تطوير حالة الرياضي الفنية تكون بزيادة الحمل بالتدرج في ربط متطلبات التوافق الحركي وتغيير توقيت الحركة وربط عناصر حركية مختلفة) (2) .

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات :

1-5 الاستنتاجات :

1- ان تمارين خاصة بالتدريب الذاتي (بالإنقال ووزن الجسم) كان ذا فاعلية في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين .
2- ان لتطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين تأثير واضح انعكس على تطور أداء مهارة المتابعة الدفاعية لدى افراد عينة البحث.

2-5 التوصيات والمقترحات :

1- ضرورة استخدام التدريب الذاتي (بالإنقال ووزن الجسم) من اجل تطوير مهارات اخرى ولاسيما الدفاعية منها.
2- التوسع في اجراء دراسات مشابهة اخرى للتعرف على تأثير التدريب الذاتي (بالإنقال ووزن الجسم) على متغيرات مهارة أخرى

المصادر العربية والاجنبية

- احمد امين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشئين : القاهرة ، الفنية للطباعة والنشر ، 1986 م .
- أحمد فاروق خلف : تأثير برنامج التدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة، رسالة ماجستير ,جامعة حلوان , كلية التربية الرياضية 2003 م .
- عبد الرزاق كاظم علي الزبيدي : أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 م .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات). ط9، الإسكندرية : 1999م.
- علي محمد طلعت: تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة (رسالة ماجستير، جامعة حلوان/ كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم) 2003 م .
- قاسم المندلأوي واحمد سعيد: التدريب بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979 م .
- قاسم حسن المندلأوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. بغداد ، بيت الحكمة، 1989 م .
- قاسم حسن وبسطوبسي احمد : التدريب العضلي الايزومتري، القاهرة ، مطابع الجدوى ، 1997م .
- كارل هاينز دكيرد شروتر : قواعد العاب الساحة والميدان : ترجمة قاسم حسن حسين . اثير صبري ، بغداد ، مطبعة التعليمي ، 1998 م .

(2) مهند عبد الستار: تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية لكرة السلة للاعبين الناشئين . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2001م، ص95.

(3) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات). ط9، الإسكندرية : 1999م، ص8.

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
27.28- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط 1 : القاهرة ، مطبعة روز يوسف ، 1988 م .
- محمد عثمان : ، العاب القوى تدريب تكتيك ، تعليم ، تحكم ، الطبعة الأولى ، دار العلم للنشر والتوزيع ، 1990 م .
- مهند عبد الستار: تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية لكرة السلة للاعبين الناشئين . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001م.
- وجيه محبوب (واخرون) : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط2، بغداد، دار الوثائق والكتب، 2000 م .
- وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1990 .
- Michael h, stone, Stevens ,plisk , Margaret E. stone, Brank schilling , Harolds ,o,brgant, and kyle c.pierce : Athletic performance development ,strength and conditioning, Volume 20 namber,December(1998).
- Wilson G.J., Newton R.U., Murphy A.J., and Humphries B.J. The optimal training load for the development of dynamic athletic performance. Med Sci Sports Exerc. 1993 .

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

الملاحق

ملحق رقم (1)
أ نموذج للوحدة التدريبية (القسم الرئيسي)

الاسبوع الاول						
ت	التمرينات	الشدة	عدد التكرارات	الراحة	عدد المراجع	الراحة المراجع بين
1	من الوقوف ثني ومد الركبتين بالقفز عاليا مع حمل بار حديد زنة 10 كيلو	75%	5×3	1 دقيقة	5	135 ثانية
2	رمي كرة طبية زنة (3) كيلو غرام الى الاعلى ومسكها بالقفز	75%	5×3	1 دقيقة	5	135 ثانية
3	مسك كرة طبية زنة (2) كيلو غرام والقفز على الموانع بارتفاع (60)سم	75%	5×3	1 دقيقة	5	135 ثانية
4	قفز جانبي بكلتا الرجلين الى الجانب كل قفزين يقوم اللاعب بعدها بقفزه واحده بالاتجاه المعاكسة بين الشواخص لمسافة 10 امتار على امتداد خط الرمية الحرة مع حمل	75%	5×3	1 دقيقة	5	135 ثانية

الاسبوع الثاني						
ت	التمرينات+	الشد	عدد التكرار	الراحة بين	عدد المراجع	الراحة بين
1	تمرين الحجل على كل ساق واحدة بعدها التبدل على الاخرى مع حمل (1) كغم في	80%	5×3	1 دقيقة	5	135 ثانية
2	جلوس كل لاعبين متقابلين وكل منهما ممسك بكرة طبية (2) كغم ، تبادل رمي	80%	5×3	1 دقيقة	5	135 ثانية
3	تمرين بار زنة (10) كيلو غرام بالقفز من الثبات حركة الساقين امام خلف مع حركة	80%	5×3	1 دقيقة	5	135 ثانية
4	تمرين القفز من ضع الثبات العميق	80%	5×3	1 دقيقة	5	135 ثانية

Self -training exercises (weights and body weight) their impact in the development of some physical capabilities and the performance of the defensive follow -up skill

Prof. Dr. Omar Muhammad Majeed

Baghdad University /College of Education for Pure Sciences Ibn Al -
Haytham /Student Activities Division

Abstract:

In the forefront of the research, on the importance of the training process in raising generations in a proper manner and in various ages, the researchers and thinkers have consistently studied this field in comprehensiveness and depth to reach the best training methods that help those in charge of education in implementing the fullest training curricula and reach an influential training that is reflected On the performance of the players.

As for the research problem, the researcher mentioned a weakness in the explosive force of basketball players while following the ball defensively, as it is characterized by weakness in jumping and speed in acquiring the ball defensively, which reflects negatively on the result of the match.

The goal was to numbers of self -training exercises (with weight and body weight) in the development of some physical capabilities and the performance of the defensive follow -up skill of basketball.

As well as identifying self -training exercises (with weights and body weight) in the development of some physical capabilities and the performance of the defensive follow -up skill of basketball. The researcher assumed that there are statistically significant differences between tribal and dimensional tests and in favor of the remote test The researcher used the experimental curriculum to suit the nature of the problem. The researcher concluded that exercises for self -training (weights and body weight) were effective in developing the explosive force of arms and legs. The researcher recommended the need to use self -training (with weight and body weight) in order to develop other skills, especially the defensive ones.