

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب

أ. د. مصطفى حسن أ. م. ميادة خالد ليث قاسم مجيد

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

الملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون لتطوير بعض المهارات وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية للاعبين الشباب في كرة السلة. حيث يحتاج المدرب الى معرفة كيفية اعطاء او تقنين شدة او صعوبة الوحدة التدريبية وفق اسس علمية بما يتلاءم مع قدرات عينة البحث من أجل تطوير قدراتهم بشكل علمي وصحيح ، حيث تكونت عينة البحث من (١٢) لاعباً وبأعمار من (١٦-١٨) سنة، وقسمت عينة البحث على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة، اذ تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية بواقع (٨) اسابيع وفي كل اسبوع (٣) وحدات تدريبية اذ بلغ مجموع الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي (٢٤) وحدة تدريبية، وبلغ زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة، ومراعاة التنظيم الصحيح لأوقات العمل والراحة بتقنين شدة الوحدة التدريبية من خلال استخدام معادلة صعوبة الوحدة التدريبية التي استخدمها الباحثون في دراستهم، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث. وبعد استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة توصل الباحثون الى عدة استنتاجات منها ان التدريب باستخدام معادلة صعوبة الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية اظهرت تفوقاً ملحوظاً في جميع الاختبارات المهارية بالنسبة للاختبارات القبلية البعدية. أما في الاختبارات البعدية فقد اظهرت المجموعة التجريبية تفوقاً واضحاً على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات ما عدا اختبار التهديف السلمي. كما يوصي الباحث على ضرورة اعتماد استخدام معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تحديد شدة الوحدة التدريبية من اجل ضبط توزيع الاحمال التدريبية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي، وإجراء بحوث ودراسات مشابهة ومرتبطة على فئات عمرية مختلفة وعلى فعاليات وأنشطة مختلفة.

الفصل الاول

١- التعرف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الفرقية التي تحتاج الى قدرات بدنية ومهارية عالية للوصول الى الانجاز ومهارات اللعبة تحتاج الى محددات خاصة لا بد أن تتوافر لدى لاعب كرة السلة لكي يستطيع تأديتها بمستوى عال حيث بدأت الدول تستعين بالخبرات وتوفر الإمكان وتتكاثف الجهود العلمية من أجل الوصول إلى أدق التفاصيل التي من شأنها أن تطور قدرات اللاعبين البدنية والمهارية التي تخدم في بناء اللاعب من الوجوه كافة مع الأخذ بالنظر جميع الاحتمالات التي تفرضها ظروف المباريات. لذلك يستوجب تطبيق الوسائل التدريبية الحديثة والتركيز في تطوير على اهم المهارات الخاصة والتي منها(التهديف السلمي، التهديف بالقفز، والطبقة بتغير الاتجاه) وفقا للأداء المهاري الخاص بلعبة كرة السلة.

وكان لا بد من الاهتمام بأهمية تلك المهارات ودراستها والخوض في مجال الحادثة من الوسائل التي تسهل تطبيق الأساليب والطرائق التدريبية ولعل معادلة صعوبة الوحدة التدريبية من المعادلات التي تهتم بتحديد شدة الوحدة التدريبية عن طريق التنسيق الصحيح بين احمال الحمل التدريبي من حجم وشدة وراحة بين مفردات الوحدة التدريبية. ونظراً للطبيعة الخاصة للعبة كرة السلة والخصائص التنافسية لها وما يفرضه ذلك من وجوب تنمية بعض المهارات التي تتطلبها مواقف اللعبة المتغيرة ومن هنا تكمن أهمية البحث في محاولة التعرف على تأثير معادلة صعوبة الوحدة التدريبية لتطوير بعض المهارات في لعبة كرة السلة للشباب.

١-٢ مشكلة البحث :-

من خلال مشاهدة ومتابعة الباحثون لمجريات مباريات دوري الشباب بكرة السلة وهي فئة عمرية مهمة التي تحتاج إلى الاعداد الجيد وصقلهم فنياً أذ ينعكس ذلك على إعداد المنتخبات الوطنية ، حيث لاحظ الباحثون انخفاضاً في مستوى بعض المهارات لدى اغلب اللاعبين بين حين وآخر في أثناء المباريات وخصوصاً في دقائقها الأخيرة أو في أوقاتها الإضافية إن وجدت ، إذ يصبح اللاعب في وضع صعب ويتطلب منه أداء عمل بدني ومهاري مشترك عالٍ أمام انخفاض مستوى القدرات البدنية والمهارية الأمر الذي يؤثر سلباً في تطبيق واجباته بالسرعة المطلوبة سواء في الدفاع أو الهجوم مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج جيدة في المباراة ، لذا عمد الباحث على استخدام معادلة صعوبة الوحدة التدريبية

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسم مجيد

لتقنين حمل الوحدة التدريبية وكذلك تقنين التمارين المهارية والبدنية بشكل يتلاءم مع فترة الاعداد الخاص. إذ وجد من خلال متابعته للوحدات التدريبية ان معظم الوحدات التدريبية تكون غير مقننة من ناحية شدة او صعوبة الوحدة التدريبية بشكل يتلاءم مع قدرات اللاعبين فتكون الشدة اما عالية او منخفضة معتمدة في ذلك على تقديرات المدرب في اعطائها ؛ لذا قام الباحث بدراسة هذه المشكلة من خلال وضع الحلول العلمية والصحيحة لها من خلال استخدام معادلة صعوبة الوحدة التدريبية.

١- ٣ هدفاً للبحث:-

١- اعداد برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية بما يتلاءم مع قدرات عينة البحث.

٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض المهارات للاعبين الشباب في كرة السلة.

١- ٤ فرضيتا للبحث :-

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض المهارات الخاصة لدى لاعبي الشباب بكرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض المهارات الخاصة لدى لاعبي الشباب بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

١- ٥ مجالات للبحث :-

١ - ٥ - ١ المجال البشري : اللاعبين الشباب في المدرسة التخصصية لكرة السلة.

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني :- ٢٠١٧/٢/٢٠ لغاية ٢٠١٧/٥/٢.

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني :-

▪ قاعة مدرسة رعاية الموهوبين لكرة السلة (المدرسة التخصصية).

▪ القاعة الداخلية لنادي الصليخ الرياضي.

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسم مجيد

الفصل الثاني

٢٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١-٢- الدراسات النظرية.

١-٢-٢ معادلة الصعوبة الوحدة التدريبية: (١)

يتعرض الرياضيون أثناء التدريب الى مستويات متنوعة من الصعوبة في الشدة التدريبية ، فتكيف اعضاء واجهزة جسم الرياضي الوظيفية لمستوى معين من الشدة يكون عن طريق الاعمال والتغيرات الفسيولوجية التي تحدث في هذه الاعضاء والاجهزة العضوية لجسم الرياضي، خصوصاً معدل ضربات القلب، التي يمكن للمدرب من خلالها ان يكشف ويحدد صعوبة الشدة المطلوب استخدامها في البرنامج او المنهج التدريبي ويمكن تصنيف درجة صعوبة الشدة التدريبية، على اساس معدل ضربات القلب طبقاً لما اقترحها (نيكيفوروف، ١٩٧٤) في الجدول رقم (١):-

الجدول رقم (١)

الجدول يوضح صعوبة الشدة على اساس معدل ضربات القلب عن (نيكيفوروف، ١٩٧٤)

معدل ضربات القلب/د	درجة الصعوبة الشدة	مجال الشدة
١٢٠-١٥٠ ض/د	واطنة	١
١٥٠-١٧٠ ض/د	متوسطة	٢
١٧٠-١٨٥ ض/د	عالية	٣
اكثر من ١٨٥ ض/د	قصوى	٤

١-٢-٣-١ كفاءة حساب مستوى وصعوبة الوحدات التدريبية (٢)

تستخدم معادلات عديدة لتحديد مستوى وصعوبة التمرين الواحد التي تسمى (الشدة الجزئية) وكذلك يتم بعد ذلك قياس الصعوبة ومستوى كل وحدة بصورة مستقلة ثم يتم اللجوء بعد ذلك إلى حساب مؤشر الصعوبة الكلية للأسبوع الواحد (الدائرة الصغيرة)، وكما يأتي:

١ - النسبة المئوية للشدة الجزئية ، يتم استخدام القانون الآتي :

معدل النبض لكل تمرين $\times 100$

= الشدة الجزئية

النبض القصوي

يتم استخراج النبض القصوي = ٢٢٠ - العمر

(١) محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني (النظريات وطرائق التدريب الرياضي)، ٢٠٠٨، ص ١٠١.

(٢) منصور جميل العنبي، "التدريب الرياضي وافي المستقبل"، المكتبة الرياضية، ط ١ بغداد، ٢٠١٠، ص ٥٨-٦٠.

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسو مجيد

نأخذ المثال الآتي لاستخراج الشدة الجزئية لكل تمرين من وحدة تدريبية يومية بالمالكمة تتكون من عشرة تمارين، علماً أن عمر اللاعب ٢٠ سنة .

ت	أسم التمرين	النبض / دقيقة
١	هرولة + تمارين مرونة	١١٠
٢	تمارين مرونة خاصة	١٢٠
٣	مالكمة Shadow بشدة متوسطة	١٢٠
٤	مالكمة Shadow بشدة اعلى	١٤٠
٥	اداء عناصر فنية Technic	١٢٠
٦	تدريب الحبل	١٧٠
٧	الاداء واللعب على الكيس	١٧٠
٨	٣٠ ثا مع اللعب على الكيس بشدة عالية	١٩٠
٩	هرولة وتمرينات مرونة	١٤٠
١٠	تمرين تهدئة	٨٠

$$100 \times 110$$

نستخرج النسبة المئوية للشدة الجزئية للتمرين الاول = — = ٥٥%

$$200$$

ويتم استخراج الشدة الجزئية لبقية التمارين ونحصل عليها كما يلي : ٦٠% ، ٦٠% ،

$$70\% ، 60\% ، 80\% ، 90\% ، 70\% ، 40\%$$

٢ - مستوى الصعوبة للوحدة التدريبية ، ونحصل عليها من القانون الآتي:
مجموع (الشدة الجزئية × التمارين)

$$\text{مستوى صعوبة الوحدة التدريبية} = \frac{\text{مجموع حجم التمرين}}{\text{مجموع حجم التمرين}}$$

مجموع حجم التمرين

الفصل الثالث

٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهجية البحث

إن الطريق المناسب لحل أي مشكلة في البحوث العلمية تلزم الباحث باختيار استخدم

البحث التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث.

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسم مجيد

٢-٣ مجتمع وعينة البحث

إذ تم اختيار مجتمع البحث وعينته والتي تمثلت بلاعبي الشباب لأندية بغداد بكرة السلة (المدرسة رعاية الموهوبين التخصصية لكرة السلة، نادي النفط، نادي الشرطة، نادي صليخ الرياضي) والبالغ عددهم (٥٣) لاعباً. وعليه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي تمثلت بلاعبي مركز رعاية الموهوبين لكرة السلة (المدرسة التخصصية) لفئة الشباب بأعمار دون ١٨ سنة ولأسباب الآتية:

١. كفاية حجم العينة.
 ٢. تواجد المدربين والعينة وتعاونهم مع الباحث.
 ٣. توافر الملعب والأدوات التي تساعد الباحث على إتمام التجربة.
- وبلغ عدد عينة الدراسة (١٢) لاعباً، و(٨) لاعبين من نادي الصليخ الرياضي مثلوا عينة التجربة الاستطلاعية و(٥) لاعبين من نادي الشرطة بكرة السلة اجريت عليهم ثبات الاختبارات، وبذلك بلغ مجموع عدد افراد العينة (٢٥) لاعباً بنسبة (٢٢,٦٤%) من المجتمع الاصلي. وقسمت عينة البحث على مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) اذ تم اختيارها بطريقة العشوائية (القرعة) وبذلك تكونت كل مجموعة من (٦) لاعبين.
- كما عمد الباحثون إلى إجراء التجانس بين أفراد العينة على وفق متغيرات (العمر ، العمر التدريبي ، الطول ، كتلة الجسم) إذ استخرجت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لكل متغير، وكانت قيمة معامل الالتواء محصورة بين (٣±) وهي ضمن المنحني الطبيعي للتوزيع وكما موضح في الجدول ادناه.

الجدول (٢)

يبين تجانس العينة في متغيرات (العمر ، العمر التدريبي ، الطول ، كتلة الجسم)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	عمر اللاعب	سنة	١٢	١٦,٨٣	٠,٥٧٧	١٧	٠,٠٦٣-
٢	العمر التدريبي	سنة		٤,٢٥	١,١٣٨	٤	٠,٣٠٥
٣	طول اللاعب	سم		١٧٩,٠٨	٩	١٧٧	١,٦٠٩
٤	كتلة الجسم	كغم		٦٩,٥٨	٩,١٩٩	٦٩,٥٠	٠,١٣٥-

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسم مجيد

٣-٣ الأدوات والاجهزة والوسائل المساعدة

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الأنترنت.
- الملاحظة والتجريب.
- المقابلات الشخصية.
- شريط لاصق جلدي عدد (٢).
- شريط لاصق شفاف.
- شريط قياس جلدي (٣٠م).
- شواخص عدد (٨).
- كرات سلة قانونية عدد (٦) ، وملعب كرة سلة قانوني.
- صافرة عدد (٣).
- جهاز لقياس الوزن عدد (١).
- جهاز حاسوب نوع لابتوب (DELL) صيني المنشأ عدد (١).
- كاميرة رقمية نوع (CANON) صينية المنشأ عدد (٢).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢) صينية المنشأ.
- حاسبة يدوية نوع (Casio)

٣-٤ اختبارات البحث

اولاً: اختبار التهديد السلمي :^(١)

- الغرض من الاختبار :

قياس مهارة التهديد السلمي

- الأدوات المستخدمة :

كرة سلة ، ملعب كرة سلة ، شواخص ، ساعة توقيت .

طريقة الأداء :

يقف اللاعب على خط البداية والذي يبعد (١٩,٥) م . عن الهدف (نقطة بسقوط العمود النازل من مركز الحلقة على الأرض) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالطبطبة بين

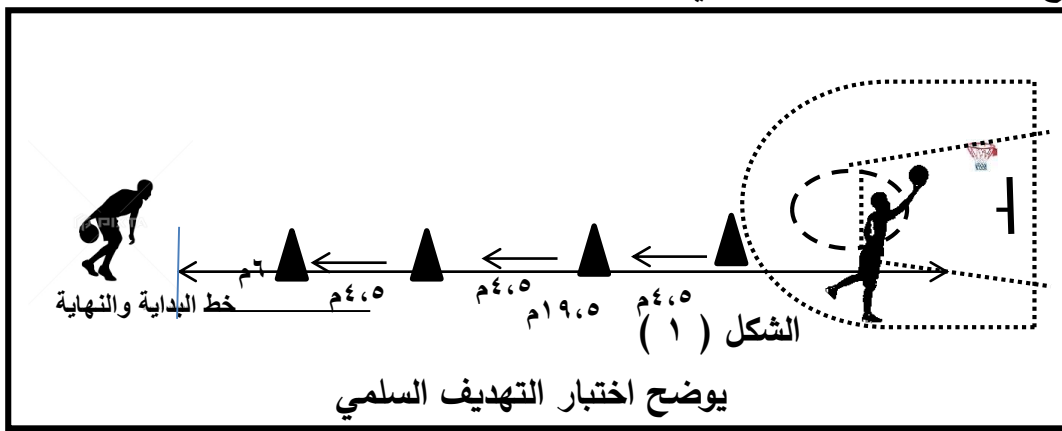
(١) هاشم احمد سليمان ، التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة الأداء البدني والقياسات الجسمية للاعبين كرة السلة الناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٧ ، ص ٣٦.

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسم مجيد

الشواخص وعند اجتيازه الشاخص الأخير يقوم بالتهديف بالطريقة السلمية وعند نجاح التهديف يقوم بأخذ الكرة وطبقتها والعودة بسرعة إلى خط البداية وفي حالة عدم نجاح التهديف يقوم المختبر بأخذ الكرة مرة أخرى ويصوبها نحو السلة ولحين نجاح التهديف ثم يقوم بأخذ الكرة وطبقتها والعودة بسرعة إلى خط النهاية وعندها يتم إيقاف ساعة التوقيت كما في الشكل (١) .

التسجيل :

يمنح اللاعب محاولتين للأداء ويسجل له زمن المحاولة الأفضل .



ثانياً: اختبار التهديف بالقفز^(١)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف من القفز .

الاجراءات: رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (١٥)سم كعلامات دلالة على مناطق الثلاثة التي يتم من خلالها اداء اختبار وعلى النحو الاتي:-

- العلامة الاولى على يسار نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (٣٠) سم.
- العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (٩٠)سم من خط التهديف البعيد (ثلاث نقاط).
- العلامة الثالثة يمين نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (٣٠)سم.

وصف الأداء

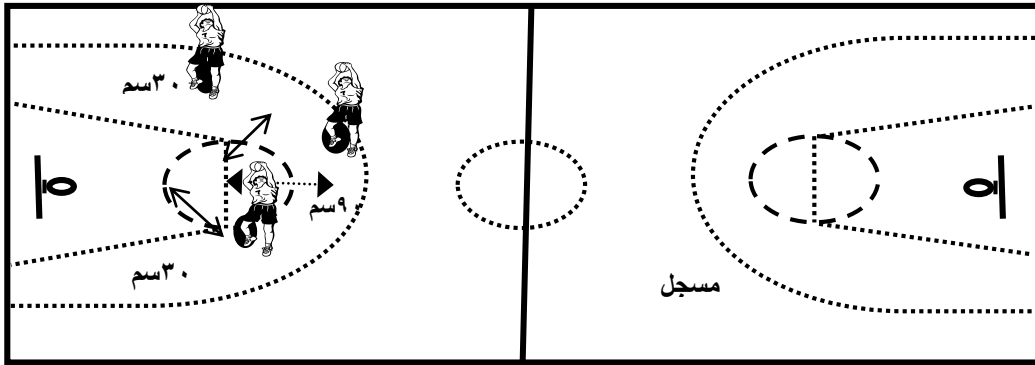
- للاعب (١٥) رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات حيث كل مجموعة خمس رميات.
- المجموع الاولى يتم ادائها من العلامة الموجودة في جهة اليسار من خط الرمية الحرة.
- المجموع الثانية يتم ادائها من العلامة الموجودة في منتصف خط الرمية الحرة.
- المجموع الثالثة يتم ادائها من العلامة الموجودة في جهة اليمين من خط الرمية الحرة.

(١) فارس سامي، تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠، ص ٨٨.

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسم مجيد

التسجيل

يمنح المختبر نقطتين لكل كرة تدخل الهدف ونقط واحدة لكل كرة تلمس الحلقة ولا تدخل الهدف وتكون درجات المختبر مجموعة النقاط التي يحصل عليها في المحاولات الخمسة عشر والدرجة القصوى للاختبار (٣٠) درجة.



الشكل رقم (٢)
يوضح اختبار التهديد بالقفز

ثالثاً: اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه: (١)

هدف الاختبار : قياس سرعة الطبطبة حول مجموعة والشواخص.

الأدوات اللازمة : كرة سلة ، ساعة إيقاف ، (٦) شواخص ، مع ملاحظة رسم خطين للبداية والنهاية يبعد عن الشاخص الأول بمسافة (١,٥) م في حين أن المسافة بين الشواخص قدرها (٢,٤٠) سم ، صافرة لإعطاء إشارة البدء .

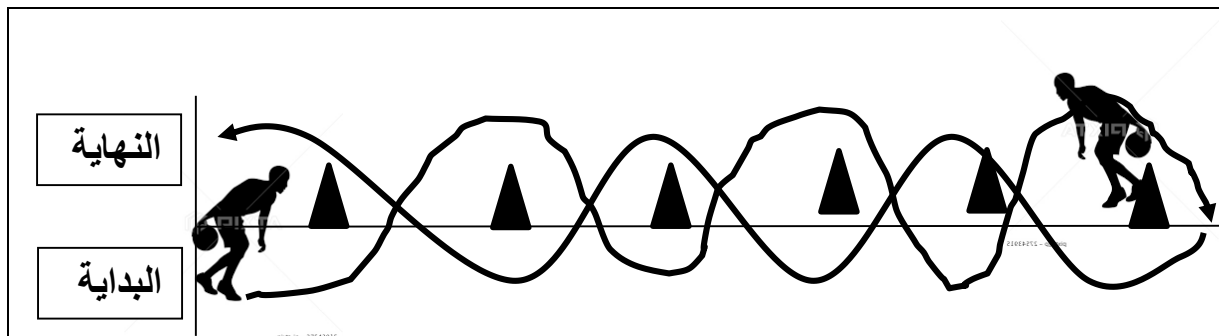
مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم بالطبطبة المستمرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية بعد العودة ، هذا ويسمح بالتدريب على الاختبار قبل البدء .

الشروط :

١. يجب لمس الكرة في اثناء الطبطبة بطريقة قانونية وعلى وفق شروط قانون اللعبة .
 ٢. يسمح للمختبر بمحاولتين في الاختبار وعلى أن تحسب له أفضلها.
- التسجيل : يحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب ، ويسجل له الزمن الذي استغرقه في المحاولتين المخصصتين له وتحسب له أقلها في الزمن.

(١) علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي (القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ ، ص ١٨٠)

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسم مجيد



الشكل رقم (٣)
يوضح اختبار الطبطة بتغير الاتجاه

٣-٥ الأسس العلمية للاختبارات

قام الباحث بأيجاد الاسس العلمية للاختبارات عن طريق الاختبار وعادة الاختبار بعد مرور (٥ ايام) وبذلك اعط ثبات الاختبار وصدق الاختبار وقد استخدم الباحث الصدق الذاتي للاختبارات كما موضح في الجدول (٢).
اما الموضوعية فبعد اجراء التجربة الاستطلاعية توضح لنا سهولة فهم الاختبارات من قبل افراد العينة وكانت غير قابلة للشك وبعيدة عن التقييم الذاتي لذلك تعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية.

الجدول (٣)

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبار التهديف بالقفز

الاختبارات	الثبات	الصدق الذاتي
التهديف السلمي	٠,٨٩٦	٠,٩٤٦
التهديف بالقفز	٠,٨٧٧	٠,٩٣٦
الطبطة بتغير الاتجاه	٠,٩٥٦	٠,٩٧٧

٣-٦ التجربة الاستطلاعية :-

لكي يتمكن الباحثون من الحصول على نتائج موثوق بها ، فقد قاموا الباحثون بأجراء تجربتهم الاستطلاعية للاختبارات التي سوف يستخدمونها في بحثهم والتي تعد بمثابة دراسة أولية قبل قيامهم بهذا الاختبارات وذلك للتأكد من عدة نقاط ومعلومات هي ضرورية عند إجراء التجربة الرئيسية للبحث، لذا قاموا الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد المصادف ١٢ / ٢ / ٢٠١٧ في تمام الساعة الثانية بعد الظهر على مجموعة من اللاعبين الشباب في نادي الصليخ الرياضي والبلغ عددهم (٨) لاعبين وهم من غير عينة البحث.

وكان الهدف الرئيسي من اجراء هذه التجربة الاستطلاعية هو الاتي:-

- ١- الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحثون لتقاديها في التجربة الرئيسية.
 - ٢- التعرف على الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.
 - ٣- معرفة الاخطاء التي يقع بها الباحثون او لاعبين ومحاولة تجنبها او تصحيحها.
 - ٤- معرفة الادوات التي تنقص في اجراء الاختبارات.
 - ٥- معرفة مدى كفاءة فريق العمل.
 - ٦- التعرف على مدى استيعاب العينة للاختبارات.
 - ٧- التعرف على مدى صلاحية الاستمارة الخاصة بالاختبارات.
- ٣- ٧ الاختبارات القبلية:-

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددهم (١٢) لاعباً يمثلون المجموعة التدريبية والمجموعة الضابطة وبمعدل (٦) لاعبين لكل مجموعة . حيث أجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين التدريبية والضابطة في يوم الاثنين المصادف ٢٠ / ٢ / ٢٠١٧ في تمام الساعة الثالثة والنصف عصراً الى الساعة الخامسة والنصف في ملعب رعاية الموهوبين لكرة السلة (المدارس التخصصية) حيث تم تدوين اسماء لاعبين وتسجيل اعمارهم واطوالهم واوزانهم وكذلك اجراء اختبار التهديد بالقفز واختبار التهديد السلمي واختبار الطبطبة بتغير الاتجاه، ولقد قام الباحثون بشرح وتوضيح كيفية تطبيق الاختبارات لعينة البحث قبل تطبيق الاختبارات .

كما قام الباحثون بأجراء التكافؤ بين افراد عينة البحث للاختبارات القبلية لمتغيرات البحث وكما مبين في الجدول (٤).

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمت (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث التدريبية والضابطة في جميع الاختبارات

المعالجات الاحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التدريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
التهديد السلمي	ثا	٩,٢٤	٠,٣٦٥	٩,٢٩	٠,٥٣٦	٠,٢٢	٠,٨٣٠	غير دال
التهديد بالقفز	درجة	١٨,١٧	١,٨٣٥	١٧	٢	١,٠٥٣	٠,٣١٧	غير دال
الطبطبة بتغير الاتجاه	ثانية	٩,٠٣	٠,٢٩٩	٩,٢٠	٠,٥٤٤	٠,٦٩٠	٠,٥٠٦	غير دال

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسم مجيد

* عند درجة حرية (ن-٢) = ١٠ ومستوى دلالة (٠,٠٥)

من خلال ملاحظة الجدول اعلاه نجد ان درجة (sig) لجميع الاختبارات قيد البحث اكبر من (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين اختبارات البحث وهذا يعني أن العينتين متكافئتان في متغيرات البحث.

٣- ٨ خطوات تنفيذ البرنامج

١- قام الباحثون بأعداد وتصميم برنامج التدريبي لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدة تدريبية في الاسبوع لأيام (السبت والأثنين والاربعاء) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية.

٢- تم تطبيق البرنامج التدريبي في يوم الاثنين المصادف ٢٠١٧/٣/٦ ولغاية يوم السبت المصادف ٢٠١٧/٤/٢٩ على المجموعة التجريبية البالغ عددهم (٦) لاعبين.

٣- معدل الزمن في تنفيذ التمارين ضمن الوحدة التدريبية (القسم الرئيس) كان ما بين (٣٠-٤٦) دقيقة.

٤- تنوعت وسائل التدريب المساعدة في البرنامج التدريبي.

٥- بلغ الزمن الكلي للتمارين المنفذة خلال البرنامج التدريبي (٨٩٦ دقيقة).

٦- استخدم الباحثون مبدأ التدرج خلال الاسبوع والتموج خلال الاسبوع الواحد في تطبيق تمارين البرنامج التدريبي وهذا ما يتفق مع (محمد رضا ابراهيم) "ان التدريب المعاصر يتميز بصفة الزيادة المتدرجة في مكونات الحمل التدريبي اي ان هذه الزيادة تتطلب من الرياضيين ان يقوموا بتنفيذ متطلبات التدريب ضمن حدود امكانياتهم وقابلياتهم لأجل الحصول على تكيفات جديدة تؤدي الى رفع مستواهم الى اعلى قدر ممكن"^(١)

٧- استخدم الباحثون طريقة التدريب الفكري بنوعيه مرتفع الشدة ومنخفض الشدة في

تطبيق التمرينات البرنامج التدريبي ضمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية.

٨- استخدم الباحثون قانونين الآتيين لاستخراج الشدة الجزئية ونبض القصوي

النبض القصوي = عمر لاعب - ٢٢٠

معدل النبض لكل تمرين × ١٠٠

النسبة المئوية للشدة الجزئية =

النبض القصوي

(١) محمد رضا ابراهيم اسماعيل، مصدر سبق ذكره، ص ٦٧.

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسم مجيد

٩- استخدم الباحثون معادلة صعوبة الوحدة التدريبية لتقنين شدة او صعوبة الوحدة التدريبية^(١)

مجموع (الشدة الجزئية × حجم التمارين)

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية = —————

مجموع حجم التمارين

١٠- تمت عملية تطبيق البرنامج في مرحلة الإعداد البدني الخاص اذ يشير (لؤي ساطع، وآخرون) " أن مرحلة الأعداد الخاص تكون متعلقة بنوع النشاط الذي يمارسه الرياضيون للوصول الى المستويات العليا"^(٢)

١١- اعتماد الباحثون على التمرينات التي استخدمت في الوحدات التدريبية من التدريبات الحديثة في مجال كرة السلة ، وتستخدم هذه التمرينات في الدول المتطورة في مجال لعبة كرة السلة.

٣-٩ الاختبارات البعدية

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة وذلك في الساعة الرابعة عصرا في يوم الثلاثاء المصادف ٢ / ٥ / ٢٠١٧ ، ولقد حرص الباحثون على توافر الظروف نفسها ومكان الاختبارات القبلية لتلافي متغيرات الظروف على الاختبارات البعدية لعينات البحث ، ثم تم اجراء اختبار التهديد السلمي واختبار التهديد بالقفز واختبار الطبطة بتغير الاتجاه على عينة البحث.

٣-١٠ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية spss.

الفصل الرابع

٤٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الفصل عرض النتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث (التجريبية ، الضابطة) وتحليلها ومناقشتها ، من خلال وضعها في جداول ، لكي يسهل إيجاد الفرق والمقارنة بينهما ، ومن ثم مناقشتها للوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

(١) محمد رضا ابراهيم، مصدر سبق ذكره ص ١١٦.

(٢) معد سلمان وآخرون، المدخل الى نظريات التدريب الرياضي، المكتبة الوطنية، بغداد، ٢٠١٠، ص ٦٦.

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسم مجيد

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:

٤-١-١ عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:

جدول (٥)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البحث المهارية للمجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع±	س	ع±
التهدف السلمي	ثانية	٩،٢٣٥٠	٠،٣٦٤٩٠	٨،٧٢١٧	٠،١٨٤١١
التهدف بالقفز	درجة	١٨،١٧	١،٨٣٥	٢٣،١٧	٣،١٨٩
طبطة بتغير الاتجاه	ثانية	٩،٠٢٦٧	٠،٢٩٩٤٤	٨،٥٣٥٠	٠،٣٨٢٢٤

ن= (١٢)

٤-٢-٢ عرض وتحليل لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفرق الاوساط وقيمة (t) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:

جدول (٦)

يوضح الاوساط الحسابية لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفرق الاوساط وقيمة (t) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	ف	ف هـ	ت المحسوبة	قيمة Sig	الدالة
التهدف السلمي	ثانية	٠،٥٦١٦٧	٠،٣٣٧٠٧	٤،٠٨٢	٠،٠١٠	معنوي
التهدف بالقفز	درجة	-٣،٥٠٠	٣،٢٧١	-٢،٦٢١	٠،٠٤٧	معنوي
طبطة بتغير الاتجاه	ثانية	٠،٤٩١٦٧	٠،٤٦٩٤٩	٢،٥٦٥	٠،٠٥٠	معنوي

ن= (١٢) درجة الحرية (ن-١) = ١١ مستوى الدلالة (٠،٠٥)

٤-٢-٣ مناقشة النتائج الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية:

بعد الاطلاع على نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية من خلال الجداول (٦،٥) حيث تبين وجود فروق معنوية واضحة بين الاختبارات القبلية والبعدي في جميع الاختبارات المهارية ولصالح الاختبارات البعدي.

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسو مجيد

وعزى الباحث ان سبب تطور الحاصل للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية المهارية الى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون وأختار نوعية التمرينات المتمثلة في استخدام تمرينات مناسبة لقدرات عينة البحث إذ تم استخدام الشدد المناسبة والحجوم الملائمة واولقات الراحة المناسبة في الوحدات التدريبية من خلال استخدام معادلة صعوبة الوحدة التدريبية إذ عملت على تطوير القدرات التي يحتاجها لاعبو كرة السلة، كما ان توفير البيئة السليمة من خلال تهيئة مستلزمات التمارين حيث ساعدت بطريقة فعالة في زيادة صعوبة وتعقيد التمارين داخل الوحدة التدريبية ومحاولة جعلها قدر الامكان مشابهة للظروف والاولضاع الذي يكون فيها اللاعب في اثناء المباراة الحقيقية حيث يؤدي ذلك الى رفع عناصر اللياقة البدنية عند اللاعبين . وهذا ما اكده (وليام) على ان " وجود ترابط وثيق بين المهارات الحركية وعناصر اللياقة البدنية التي يكتسبها اللاعب في عملية التدريب تؤدي الى تحقيق الانجاز العالي"^(١) .

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

٤-٤-١ عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول (٧)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البحث المهارية للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع±	س	ع±
التهديف السلمي	ثانية	٩,٢٩٣٣	٠,٥٣٥٥٢	٩,١٢٨٣	٠,٤٤٥٠٤
التهديف بالقفز	درجة	١٧,٠٠	٢,٠٠٠	١٩,١٧	٢,٣١٧
طبطة بتغير الاتجاه	ثانية	٩,٢٠١٧	٠,٥٤٤٢٩	٩,١٣٣٣	٠,٥٦٩٣٠

ن=٦)

^(١)William A. Heuley : ١٠ great basketball offenses ، West Nyack ، Parker publishing Co. ، ١٩٧٩ ، p ١٢٤-١٢٥ .

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسم مجيد

٤-٢-٤ عرض وتحليل لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفرق الاوساط وقيمة (t) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة:

جدول (٨)

يوضح الاوساط الحسابية لفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق الاوساط وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (sig) لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	ف	ف هـ	ت المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
التهدف السلمي	ثانية	٠,١٦٥٠٠	٠,٠٩٦٠٧	٤,٢٠٧	٠,٠٠٨	معنوي
التهدف بالقفز	درجة	-٢,١٦٧	٠,٤٠٨	-١٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	معنوي
طبطة بتغير الاتجاه	ثانية	٠,٠٦٨٣٣	٠,٤٢٢٠٢	٠,٣٩٧	٠,٧٠٨	غير معنوي

ن=١٢) درجة الحرية (ن-١) = ١١ مستوى الدلالة (٠,٠٠٥)

٤-٥ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية:

بعد أن قام الباحثون بعرض ومناقشة الاختبارات القبلية والبعديّة بين مجموعتي البحث لا بد لنا من عرض ومناقشة الاختبارات البعديّة بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) للتعرف على مدى تأثير البرنامج المعد على المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة .

جدول (٩)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

الاختبار	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			درجة (Sig)	الدلالة
	ن	س	ع±	ن	س	ع±		
التهدف السلمي	٦	٨,٧٢١ ٧	٠,١٨٤١١	٦	٩,١٢٨٣	٠,٤٤٥٠٤	-٢,٠٦٨	غير معنوي
التهدف بالقفز	٦	٢٣,١٧	٣,١٨٩	٦	١٩,١٧	٢,٣١٧	٢,١٦١	معنوي
الطبطة بتغير الاتجاه	٦	٨,٥٣٥ ٠	٠,٣٨٢٢٤	٦	٩,١٣٣٣	٠,٥٦٩٣٠	-٢,١٣٧	معنوي

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث قاسم مجيد

درجة الحرية (ن-٢)= ١٠ مستوى الدلالة = (٠,٠٥)

٤-٥-١ مناقشة النتائج:

بعد الاطلاع على نتائج الاختبارات المهارية البعدية بعديّة بين مجموعتي البحث من خلال الجدول (٩) حيث تبين وجود فروق معنوية واضحة بين الاختبارات البعدية في مجموعتي البحث لجميع الاختبارات المهارية ما عدا اختبار التهديد السلمي ولصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحثون ان التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية الى اثر البرنامج التدريبي المعد من قبلهم والذي ساهم في تحسين القدرات البدنية التي ساهمت في تطوير المهارات الخاصة بكرة السلة لحتواء البرنامج على تمارين متنوعة وجديدة التطبيق بالنسبة لعينة البحث التجريبية وهذا ما اكده (عبد علي نصيف وقاسم حسن، ١٩٨٨) على انه " يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في اثناء استخدام تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة ^(١) فضلاً عن ذلك اعتماد اغلب التمارين المعدة من قبل الباحثون على قواعد وأسس علمية للتدريب الرياضي بما تتناسب مع عينة البحث التجريبية ، كما ان استخدام معادلة صعوبة الوحدة التدريبية ساعدت على تنظيم العمل بين اقسام الوحدة التدريبية (قسم الاعداد، القسم الرئيسي، القسم الختامي) كما ساعدت على تنظيم العمل داخل القسم الرئيسي ايضاً وضبط الاحمال التدريبية للتمارين المستخدمة بشكل دقيق وفعال وهذا ما اكده النتائج التي توصل اليها الباحثون خلال بحثهم اذ تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة بشكل واضح عدا اختبار التهديد السلمي كونه الاكثر استخداماً في اللعبة ولكلتا المجموعتين . ويعزو الباحثون سبب ظهور فروق معنوية في اختبار التهديد بالقفز بنتائج الاختبارات البعدية بعديّة بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية الى البرنامج التدريبي والى التمارين المستخدمة على عينة البحث التجريبية واستخدام معادلة الصعوبة الوحدة التدريبية في ضبط شدة التمارين وتوزيع الاحمال التدريبية في داخل الوحدة التدريبية بما يتناسب مع امكانيات وقدرات اللاعبين مما ادى ذلك الى رفع الجانب البدني حيث كان له تأثير فعال على الجانب المهاري وساهم ذلك على تطوير مهارة التهديد بالقفز حيث يوجد ارتباط وثيق بين الجانبين البدني والمهاري وتأثر احدهما على الاخرى بشكل

(١) قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، نون للتحضير والطباعة، ١٩٩٦، ص ٩٥.

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسم مجيد

كبير وهذا ما أكد عليه (إبراهيم خليل الحسني) في " أن مستوى القدرات المهارية والبدنية تتطور إحداها بتطور الأخرى"^(١).

أما في اختبار الطبطة بتغير الاتجاه فقد أظهرت نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) فروقاً معنوية لصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثون السبب في ظهور هذه الفروق المعنوية إلى البرنامج التدريبي المعد من قبلهم وما يحتويه من تمارين متنوعة وجديدة التطبيق على المجموعة التجريبية، كما أن توفير الأدوات المساعدة مثل استخدام الشواخص حيث ساهمت في تطوير الطبطة بتغير الاتجاه كما أن القوة المميزة بالسرعة للرجلين ساهمت أيضاً على تطويرها كون هذا المهارة تحتاج إلى القوة المميزة بالسرعة للرجلين عند تنفيذها.

أما في اختبار التهديد السلمي، فعلى الرغم من تطور المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية على حساب المجموعة الضابطة ألا أن اختبار التهديد السلمي لم يظهر أي فروق معنوية واضحة في جدول المقارنة عند استخدام اختبار (T.test). ويعزو الباحث أن السبب في عدم ظهور فروق معنوية في اختبار التهديد السلمي إلى أن مهارة التهديد السلمي هي من المهارات الهجومية التي تعتبر أكثر ضماناً في تسجيل النقاط وعدم ضياع الفرص الهجومية للفريق وهذا ما أكدته (هدى حميد) " أن التصويب هو المرحلة الختامية لهجوم الفريق وكل ما يؤدي من مهارات بالتعاون مع أفراد الفريق الواحد ما هو إلا إعداد لعملية التصويب على السلة"^(١). وهذا يعني أن التصويب السلمي أكثر المهارات الهجومية التي يستخدمها اللاعب لما لها من تأثير على نتيجة المباراة حيث يستخدم من المناطق القريبة على السلة وفي الهجوم السريع ومن جميع الاتجاهات.

الفصل الخامس

٥ - الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:-

١. حققت المجموعة التجريبية فروقاً احصائية في جميع الاختبارات القبلية بعدية ولصالح الاختبار البعدي.

(١) إبراهيم خليل الحسني؛ القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة: (مجلة التربية الرياضية-جامعة بغداد، ١٣٤، ١٩٩٦)، ص ٩٣.

(١) هدى حميد: بعض المتغيرات البيوميكانيكية للتصويب من مواقع مختلفة وعلاقتها بالدقة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤، ص ٧.

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسم مجيد

٢. حققت المجموعة الضابطة فروق احصائية في جميع الاختبارات القبلية بعدية ما عدى اختبار الطبطة بتغير الاتجاه ولصالح الاختبار البعدي.
٣. اظهرت النتائج في الاختبارات البعدية بعدية بين مجموعتي البحث تطوراً ملحوظاً في جميع الاختبارات المهارية ما عدا اختبار التهديد السلمي ولصالح المجموعة التجريبية.

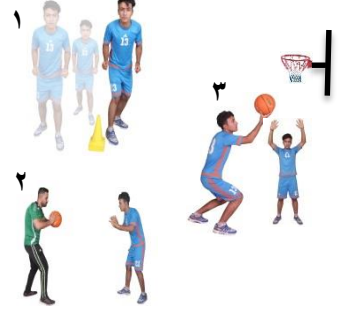
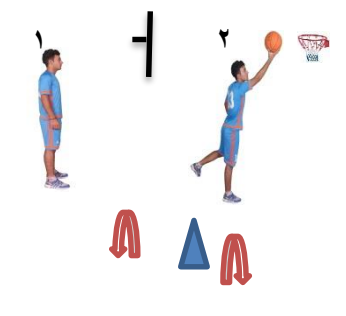
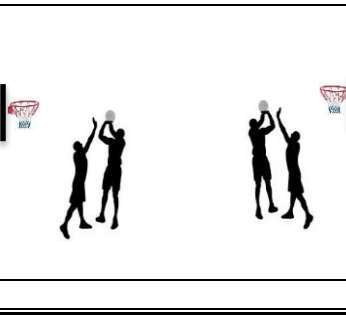
٥-١ التوصيات

١. اعتماد استخدام معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تحديد شدة الوحدة التدريبية من اجل ضبط توزيع الاحمال التدريبية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي.
٢. التأكيد على استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة من قبل المدربين في العملية التدريبية لتأثيرها الإيجابي في تنمية وتطوير قدرات وامكانيات اللاعبين فضلاً عن زيادة عامل المنافسة التشويق لديهم عند الأداء.
٣. إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة .
٤. إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فعاليات والالعاب أخرى .
٥. اجراء دراسة مقارنة بين معادلة الصعوبة الوحدة التدريبية ومعادلة الكثافة التدريبية المطلقة.

المصادر العربية والأجنبية:

- ❖ إبراهيم خليل الحسني؛ القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة: (مجلة التربية الرياضية-جامعة بغداد، ع١٣، ١٩٩٦).
- ❖ علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي (القادسية ، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤)
- ❖ فارس سامي، تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠.
- ❖ قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: مبادئ التدريب الرياضي، بغداد، نون للتحضير والطباعة، ١٩٩٦.
- ❖ محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني (النظريات وطرائق التدريب الرياضي)، ٢٠٠٨.
- ❖ معد سلمان وآخرون، المدخل الى نظريات التدريب الرياضي، المكتبة الوطنية، بغداد، ٢٠١٠.
- ❖ منصور جميل العنبيكي، التدريب الرياضي وافاق المستقبل، المكتبة الرياضية ، ط١ بغداد، ٢٠١٠.
- ❖ هاشم احمد سليمان ، التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة الأداء البدني والقياسات الجسمية للاعبي كرة السلة الناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٧.
- ❖ هدى حميد: بعض المتغيرات البايوميكانكية للتصويب من مواقع مختلفة وعلاقتها بالدقة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤.
- ❖ William A. Heuley : ١٠ great basketball offenses ، West Nyack ، Parker publishing Co. ، ١٩٧٩ .

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسم مجيد

رقم التمرين	وصف التمرين	الشكل التوضيحي
١	تمرين التهديد السلمي بعد الاستلام والطبقة حيث يقوم اللاعب بدوران بشكل عكسي حول الشاخص واحد أي يقوم بالهرولة للوراء حول الشاخص ثم الاستلام الكرة من الزميل واداء الطبقة ثم التصويب السلمي.	
٢	نفس التمرين السابق ولكن وجود مدافع يحاول منعه من اداء التصويب السلمي.	
٣	يقوم اللاعب بالقفز الجانبي فوق الشاخص وعند سماع الصافرة يستلم اللاعب الكرة من الزميل ويقوم بأداء التصويب السلمي.	
٤	التهديد بالقفز على سلتين من خارج قوس (٣ نقاط) من مكان محدد مع مراعاة السرعة في الاداء .	
٥	نفس التمرين السابق ولكن وجود مدافع يحاول منعه من اداء التصويب على السلة.	

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسم مجيد

	٦ يقوم اللاعب بأداء الطبطبة بين الشواخص عدد (٨) بين شاخص وآخر (٢م) وعند اجتياز الشاخص الأخير يصل الى نقطة محددة داخل المنطقة الحرة ويقوم بالتصويب بالقفز على السلة.
	٧ يقوم اللاعب بأداء الطبطبة حول الملعب لثلاث دورات.
	٨ الطبطبة بين الشواخص عدد (٦) حيث تكون المسافة بين شاخص وآخر (٢م) وعند اجتياز الشاخص الأخير الانطلاق الى السلة والقيام بالتصويب السلمي.
	٩ نفس التمرين السابق ولكن وجود مدافع يحاول منعه من التصويب.
	١٠ نفس التمرين السابق ولكن عدد الشواخص (٨) ثم القيام بالتهديف بالقفز بعد اجتياز الشاخص الأخير.

impact of training program according to the equation of the difficulty of the training unit in the development of some physical and skill capabilities in young basketball.

AS. D Mustafa Hassan، AS. Prof Mayada Khaled، laith Kassem

Abstract:

The study aimed to identify the impact of the training program to develop some physical and skill abilities according to the equation of the difficulty of the training unit for young players in basketball. The researcher used the experimental method to suit the nature of the research. Where the trainer needs to know how to give or codify the severity or difficulty of the training unit on the basis of scientific in accordance with the capabilities of the research sample in order to develop their abilities in a scientific and correct, where the sample of the search of (١٢) players and ages (١٦-١٨) The study sample was divided into two experimental and control groups with (٦) players per group. The training program was applied to the experimental group (٨) weeks and each week (٣) training modules. The total number of training units in the training program reached (٢٤) training units. The time of the training unit reached (٩٠) minutes. The difficulty of the training unit used by the researcher in his study, and after the completion of the application of the training program on the experimental group was carried out remote tests on the research sample. After using the appropriate statistical methods, the researcher reached several conclusions, including that the training using the equation of the difficulty of the training unit of the experimental group showed a remarkable superiority in all physical and skill tests for tribal tests. In the remote dimension tests, the experimental group showed a clear superiority over the control group in all tests except the speed tolerance test, the chest handling test and the peaceful scoring test. The researcher also recommends the use of the equation of difficulty of the training unit in determining the intensity of the training unit in order to control the distribution of training loads during the implementation of the training program, conducting

تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة
السلة للشباب أ. د. مصطفى حسن، أ. م. ميادة خالد، ليث فاسو مجيد

research and similar studies and related to different age groups and
different activities and activities.