

تدريبات الأثقال للقوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على الأداء المهاري للاعب كرة السلة.

خباز كمال

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية- جامعة أحمد بوقرة- بومرداس- الجزائر.

ملخص.

إن الهدف من الدراسة، هو معرفة تأثير طريقة تدريب بالأثقال للقوة المميزة بالسرعة على الأداء المهاري للاعب كرة السلة، مع تحديد وإبراز مساهمة التدريبات بالأثقال على تطوير الجانب التقني خاصة من الجانب قوة التنفيذ وسرعة الإنجاز.

ولقد استعنا في دراستنا على المنهج التجريبي الملائم لطبيعة موضوعنا، بحيث كانت عينة البحث مقسمة إلى فريقين ينشطا في نفس المستوى، وكان اختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة، وهذا بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية، ومن بين الفرق وداد بوفاريك و اتحاد العاصمة و لكن الظروف كانت أكثر تهينة من طرف فريق اتحاد العاصمة الذي لقينا تسهيلات كبيرة من طرف المدربين، و كذلك الاستجابة الكبيرة التي وجدها من طرف اللاعبين. وكذلك توفر الشروط الملائمة للملاحظة في قاعة فريق اتحاد العاصمة، فتم اختيار هذا الفريق و كذلك 3 فرق من نفس البطولة وهي مولودية ألبليك ورقلة، الجمعية الرياضية لحامة العناصر، الجمعية الرياضية لخميس مليانة، و هذا لإجراء الملاحظة على المباريات التي ستجمع هذه الفرق مع فريق اتحاد العاصمة.

وفي الأخير، يمكن القول أن النتائج المتوصل إليها جاءت أغلبيتها لها دلالة احصائية من حيث استعمال طريقة التدريبات بالأثقال، التي جاءت متساوية من حيث الدلالة بصفتي القوة والسرعة، وهذه النتائج لها تأثير على الجانب الأداء المهاري للاعب كرة السلة في وضعيات بحمل أو بدون حمل الكرة .

الكلمات الدالة: التدريب بالأثقال، القوة، السرعة، الأداء المهاري، خصائص لاعبي كرة السلة.

Abstract.

The purpose of the study is to know the effect of the weight training method on the performance of skilled basketball players, while specifying and highlighting the contribution of weight training to the development of the technical side, especially the strength of implementation and speed of completion.

The study sample was divided into two teams that were active at the same level, the study sample was chosen in a deliberate manner. This was done after the exploratory study, among the teams were Widad Boufarik and the Union of the Capital, but the conditions were more By the team of the Union of the capital, which we received great facilities from the coaches, as well as the great response that we found by the players, as well as the appropriate conditions for observation in the hall of the team of the Capital Union, the team was chosen as well as 3 teams of the same championship, namely MO Ouargla, Sports Association of Hamma EL- Anasar, the sports association of Khemis Meliana, to observe the matches that will bring these teams with the team Union Capital.

Finally, it is possible to say that the results obtained were mostly statistical in terms of the use of weight training method, which came in equal terms in terms of strength and speed. These results have an effect on the performance side of basketball players in positions of pregnancy or without carrying the ball.

Key-words: Weight training, Strength, Speed, Skill performance, Characteristics of basketball players.

1. مقدمة.

إن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة السلة تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل الرياضيين والمدربين يقضون معظم أوقاتهم في تعليم والتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التعليمية والتدريبية، ولكن الوقت الطويل في التدريب البدني ليس

الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية الأساسية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها.

تعتبر المهارات الأساسية من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق لذلك فان المقدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب واقتناعه بالتدريب المنتظم والهادفان لكل لعبة جماعية او فردية مبادئ أساسية ومهارات يتم بواسطتها الوصول إلى إتقان اللعبة بشكل جيد وكلما ارتفع الأداء للمهارات والمبادئ الأساسية ارتفع مستوى الأداء العام لها .

وفي لعبة كرة السلة كما يشير (فائز حمودات وآخرون) إلى المهارات والمبادئ الأساسية، بكونها تعني مجموعة أنظمة وأساليب للانتقال والحركة بالكرة وبدون كرة كذلك يعني تأدية التكنيك والتكتيك لها. (يوسف الباز ، مهدي نجم، 1988، ص 40)

وكرة السلة لعبة جماعية لها مبادئها الأساسية التي هي اصل اللعبة او روحها ،وان تعلم اللاعبين هذه المبادئ او المهارات وتدريبهم عليها لا يقتصر فقط على طريقة الأداء لهذه المهارات أداء ميكانيكا سليما ولكن يتضمن أيضا طريقة استخدام هذه المبادئ والمهارات في مواقف اللعب وظروفه وتطبيقها ضد مختلف الخصوم. (فائز بشير وآخرون، 1985، ص 39)

والمهارات الأساسية هي تلك المهارات التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين في أي فريق إما المهارات الخاصة فهي مهارات ينفرد في تطبيقها مجموعة من اللاعبين إما بسبب ظروفهم في اللعب أو في تفوقهم في الاداء العام للعبة بالإضافة إلى تمكنهم من المهارات العامة.

من جهة أخرى، نرى أن الجانب المهاري يرتبط بصفة كبيرة بالجانب البدني للرياضي، وهذا التكامل يندرج بصفة نسبية بين عناصر الصفات البدنية، ففي دراستنا، يمكن القول أن القوة لها أهمية كبيرة في الأداء، لان الحركة دائماً تؤدي ضد مقاومة وخاصة مع الرياضيين الذي يؤدون حركاتهم ضد مقاومات عالية وكبيرة عن المعتاد والقوة تعد عاملاً مهماً في القدرة، إذ تتكون القدرة من (القوة × السرعة)، وبزيادة مكون القوة يزداد ناتج القدرة ، التي تعد من العناصر المهمة في كثير من الأداءات الحركية، والقوة أيضاً عامل أساسي ومهم في عنصر التحمل العضلي، فهي قدرة العضلات على مقاومة التعب خلال أداء المجهود البدني.(محمد حلمي وعائد فضل، 1998، ص 12)

ومن خلال ما تقدم، يرى الباحث أن للقوة أهمية في الأداء الرياضي، فهي عامل مهم لحماية الرياضي من الإصابات، فالعضلات القوية تمكن الرياضي من التحرك بسرعة وتجنبه الاصطدام والإصابة، كما تزيد من ثبات المفاصل.

أما صفة السرعة، فهي من الصفات الوراثية ولكن التدريب الرياضي الحديث يلعب دوراً مهماً في تحسين الأداء والاستفادة من هذه الصفة الوراثية إلى أعلى درجة ممكنة، وفي حالة عدم وجود هذه الصفة الوراثية فانه من الصعب جداً تطوير سرعة اللاعب إلى أعلى من المستوى المتوسط.(محمد حسين وقاسم حسن، 1985، ص 66)

وفي كرة السلة تظهر سرعة اللاعب في مقدرته على البدء السريع وإمكانية اكتسابه للسرعة القصوى خلال الخمسة أمتار الأولى، ومن مميزات اللاعب السريع مقدرته على الركض ال سريع لمسافات قصيرة أو متوسطة تتراوح من (5-50) متراً بالكرة أو بدونها مع مقدرته الفائقة على تغيير سرعته في أثناء الركض بطريقة انسيابية والقدرة على تغيير الاتجاه في أثناء الركض السريع سواء أكان حائزاً على الكرة أم بدونها.(محمد الخشاب وزهير قاسم، 1999، ص 65)

ومن خلال كل ماتم ذكره و نظرا للأهمية البالغة لهذا الموضوع وخاصة و أن هذه المرحلة من التحضير الذي يعطي الصورة الحقيقية والتصور لمستوى اللاعبين قبل المنافسات، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمثل هذه المواضيع، فتم طرح التساؤل الرئيسي التالي : كيف تؤثر التدريبات بالأثقال المميزة بالقوة والسرعة على الأداء المهاري للاعب كرة السلة؟

ويمكن أن نستعرض بطرح التساؤلات الجزئية على النحو التالي:

- كيف تؤثر التدريبات بالأثقال المميزة بالقوة والسرعة على الأداء المهاري الهجومي للاعب كرة السلة؟
- كيف تؤثر التدريبات بالأثقال المميزة بالقوة والسرعة على الأداء المهاري الدفاعي للاعب كرة السلة؟

2. الفرضيات:

2.1. العامة: التدريبات بالأثقال المميزة بالقوة والسرعة تؤثر بصفة إيجابية على الأداء المهاري للاعب كرة السلة.

2.2. الفرضيات الجزئية:

- التدريبات بالأثقال المميزة بالقوة والسرعة تؤثر بصفة ايجابية على الأداء المهاري الهجومي للاعب كرة السلة.
- التدريبات بالأثقال المميزة بالقوة والسرعة تؤثر بصفة ايجابية على الأداء المهاري الدفاعي للاعب كرة السلة.

3. أهداف البحث.

- إن موضوع البحث الذي نحن في صدد معالجته و قصد تحديد طبيعته العلمية، ارتأينا لوضع بعض الأهداف التي نود الوصول لتحقيقها حسب النقاط التالية:
- الوصول لتوضيح الأثر وأهمية التحضير العضلي لدى الرياضيين بصفة عامة و لاعبي كرة السلة بصفة خاصة.
- إبراز دور تحديد معالم المهارات التقنية لدى لاعبي كرة السلة أثناء المقابلات سواء كانت دفاعية أو هجومية.
- معرفة و تسليط الضوء على الأهمية التي يوليها مدربي كرة السلة فيما يخص استعمال التدريب المباشر بالأثقال و انعكاسها في تحديد كل المهارات التقنية التي تظهر أثناء المقابلات.

4. تحديد المصطلحات.

التدريب بالأثقال: التدريب بالأثقال مصطلح يستخدم لوصف احد أنواع التمرينات تتطلب أن تتحرك عضلات الجسم أو تحاول أن تتحرك ضد بعض أشكال المقاومة والتي تتمثل في أنواع مختلفة من الأثقال الحرة وأجهزة الأثقال. (مهند حسين البشناوي، 2005، ص 295)

يذكر كثير من العلماء أن الهدف من برنامج التدريب بالأثقال هو زيادة القوة العضلية وحماية العضلات وتحقق التوازن بين المجموعات العضلية المختلف وزيادة سرعة انقباض العضلات والوقاية من الإصابات، كذلك يساعد تدريب الأثقال علي تطوير كفاءة الأجهزة الداخلية (القلب- الجهاز التنفسي) وتطوير الأداء الفني.

القوة العضلية: يقول Ozoualin، أن القوة تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والجد والمهارة المطلوبة، ويقول Barou et Mack أن القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي، وتعتبر سبب التقدم في هذا الأداء حيث يتوقف عن المقاومة ودوام البرنامج التدريجي. (مهند حسين البشناوي، 2005، ص 292).

وأجرى Djiti دراسة على الطلبة المفصولين بسبب ضعف التحصيل وجد أن 83% منهم متخلفين بالقوة العضلية... وقام Mack et Kwifild بدراسة في جامعة Orgone فوجد أن أضعف طلب في اللياقة البدنية كانت مستوياتهم في التحصيل هابطة. (حمدي عبد المنعم، 1994، ص 123)

المهارة: هي كل ما يمكن أن يعبر عنه بالإنجاز الذي يدل على ما تعلمه الفرد وعلى مستوى أجادته لما تعلمه ". والمهارة "بأنها صفة الحركة إذا ما كررت بمسار واحد ووقت واحد واتجاه معين وقوة معينة ولها بداية ولها نهاية" وان الكرة الطائرة تسخر بالمهارات الهجومية والمهارات الدفاعية ويتفق على ذلك. (حمدي عبد المنعم، 1994، ص 45)

إن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي الحركات التي ينبغي على اللاعب أدائها حسب الظروف التي تتطلبها لعبة كرة الطائرة بهدف الوصول الى نتائج جيدة. أما (بلي لاي ن) و(تيلر فرانسيسون) فيشيران الى أن المهارة هي " الوسيلة الفعالة التي يقوم الفريق بتوظيفها في خطط اللعب لتحقيق هدفه وهو الفوز بالمباراة. (وسعد حماد، 1997، ص 78)

5. الدراسات المشابهة.

دراسة محمد عبد الرحيم: بعنوان " أساسيات المهارة والخطية الهجومية في كرة السلة- دراسة تحليلية"، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لتفسير المهارات الأساسية خاصة في الوضعيات الخطية الهجومية للاعب كرة السلة، فقد توصل لتحليل النتائج من أهميتها، ان عملية تطوير وإتقان المهارات الأساسية بكرة السلة في غاية الأهمية ويتم تنميتها وتثبيتها لدى اللاعب من خلال التدريب المستمر من أجل الوصول الى حالة أفضل من الانسجام وبلوغ المستويات العليا في كرة السلة الحديثة وهذا ما أشار اليه محمد عبد الرحيم، بأنها جوهر المناورات التكتيكية في كرة السلة حيث تعتمد تلك المناورات على المهارات الأساسية وتنفيذ تلك المناورات بفشل تاما في حالة ضعف تلك المهارة. (محمد عبد الرحيم، 2003، ص 41)

دراسة محمد اسماعيل: بعنوان "اقتصادية التمرير من الناحية التكتيكية"، استخدم الباحث المنهج التجريبي

على عينة من فريق واحد لم يذكر اسمه لعدم كشف الخطط التكتيكية للاستحواد على الكرة، ومن بين النتائج التي توصل إليها، أن الإكثار من تنفيذها المغلوط سوف يعمل على تحطيم الفريق لأنه لا شيء يحطم الفريق أكثر من المناولات المقطوعة ولا شيء يبني الثقة بسرعة بين أعضاء الفريق سوى المناولات الجيدة والناجحة، وفي كرة السلة يجب أن تكون هناك ⁽¹⁾ اقتصادية في التمريرات بحيث يقلل من التمريرات من أجل تسهيل عملية الوصول إلى سلة الخصم بأقل عدد من التمريرات وهذا يعني اقتصاداً في الجهد المبذول لإصابة السلة وكذلك اقتصاداً في الوقت المحدد لزم الهجمة مما يزيد كثافة المحاولات الهجومية وزيادة رصيد الفريق. (محمد اسماعيل، 1989، ص 122)

دراسة مهدي نجم و آخرون: دراسة بعنوان " كيفة اعداد مراحل التقدم في تدريب كرة السلة" ، بحيث أستخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة المشكلة بأسلوب العينة المسحية الواحدة، كما تم اختيار العينة بصورة قصديه واشتملت (16) من النوادي الرياضية أكابر باليمن للشباب بأعمار(18-20) سنة، للعام (1986-1987)، فمن النتائج التي توصلوا إليها، أن المحاورة من المهارات الأساسية التي يجب استخدامها بدرجة عالية من الكفاءة في المواقف والحالات المناسبة أثناء اللعب، حيث انها تعتبر الوسيلة المهمة لانتقال الكرة من مكان الى اخر في الملعب كما ان طيبة الكرة تخلق افضل الظروف للتصويب وتساعد كذلك على التغلب على الظروف الصعبة وان قدرة اللاعب على أداء المحاورة و بكتنا اليدين مهمة جدا حتى يستطيع اللاعب اتخاذ المكان المناسب وتغيير الاتجاه والهروب من مراقبة المدافع، وقد اشارت الدراسة، إلى استخدامات المحاورة في تحريك الكرة في الهجوم والتحرك للداخل لغرض التهديد القريب من مناطق مختلفة في منطقة المنافس. (مهدي نجم وآخرون، 1988، ص 375)

1.5. التعليق على الدراسات المشابهة.

من خلال كل ما تم عرضه في الدراسات المرتبطة خاصة، نلاحظ تنوع وتعدد مجالات ومواضيع البحث، من حيث استخدام عملية تدريب المهارات باستخدام طرق تدريب العضلي، ولكن لاحظنا غياب بعض الدراسات التطرق لتدريب بالاثقال منها ، بحيث هناك من تطرق إلى دراسة:

- الجانب المهاري باهمال طريقة تدريب هذا الجانب، رغم اشارة بعض الدراسات لطريقة التكرار.
- التكلم على الخطط الهجومية للاعب كرة السلة بذكر المهارات التي يجب أن تنمي بتدريب صفتي القوة والسرعة خاصة في مناطق المنافس، لإجراء مهارات التسديد والدخول في منطقة الدفاع.
- عدم التطرق لكثرة التدريب العضلي وهي أساسية لتنمية القوة والسرعة في تطوير الجانب الأداء المهاري للاعب كرة السلة.

6. الإطار المنهجي.

المنهج المستخدم في البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي، لكونه يعد من اقرب المناهج إلى الطريقة العلمية الصحيحة واليقينية في البحث عن الحقيقة واكتشافها وتفسيرها والتنبؤ بها والتحكم فيها.

مجتمع البحث: و يقصد به كل مجموعة الوحدات الاحصائية التي من أجلها نريد جمع المعلومات ، و قد تمثل مجتمعنا في هذه الدراسة فرق كرة السلة الجزائرية ، التي تنتشط في القسم الوطني الأول (أ،ب)حيث يوجد 28 فريق ، 16 منهم في المستوى أ ، و 12 فريق في المستوى ب.

عينة البحث و كيفية اختيارها تم اختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة ، وهذا بعد اجراء الدراسة الاستطلاعية حيث وجدنا تعاون كبير من طرف مسيري فريقي وداد بوفاريك و إتحاد العاصمة و لكن الظروف كانت أكثر تهينة من طرف فريق إتحاد العاصمة الذي لقينا تسهيلات كبيرة من طرف المدربين ، و كذلك الاستجابة الكبيرة التي وجدناها من طرف اللاعبين . وكذلك توفر الشروط الملائمة للملاحظة في قاعة فريق اتحاد العاصمة ، فتم اختيار هذا الفريق و كذلك 3 فرق من نفس البطولة و هذا لإجراء الملاحظة على المباريات التي ستجمع هذه الفرق مع فريق إتحاد العاصمة . وكانت هذه الفرق على النحو التالي :

- مولودية أولمبيك ورقلة (MOOO).

- الجمعية الرياضية لحامة العناصر (ASHA)

- الجمعية الرياضية لملايئة (ASM)

- **الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث** ان الدراسات التجريبية تتطلب أجهزة و مخابر متعددة التجهيزات لمختلف التخصصات و الاختبارات و كذلك برامج لقياس المتغيرات و لعدم توفر هذه الأجهزة قام الباحث باستعمال أجهزة خاصة و المتمثلة في :

- جهاز كمبيوتر محمول من نوع Packard Bell

- برنامج Lunch Mbt Smart Stat و هذا البرنامج المعمول به في التظاهرات الدولية ، و الملتقيات التي تنظمها الاتحادية الدولية لكرة السلة ، و كذلك في التظاهرات القارية و تم الحصول على هذا البرنامج عن طريق إدارة فريق وداد بوفاريك . حيث أن هذا البرنامج يقوم بإعطاء مختلف بيانات الفريق عن طريق كل المهارات المستعملة أثناء المباراة .

صدق الإداة: إن صدق وسيلة البحث التي إستعملناها تخضع لعدة مراحل لطرق معينة ففي بحثنا هذا إستعنا بالصدق الظاهري لمحكات أداة البحث. فقد إستعملت هذه الأخيرة في عدة دراسات سواء كانت علمية، عربية و بعض الدراسات المحلية.

فقمنا بتقديم هذه الأداة لبعض الاساتذة المحكمين بمعهد التربية البدنية و الرياضية و كذلك بعض الأساتذة بالمعهد الوطني العالي لتكنولوجيا علوم الرياضة.

النتائج: يعتبر ثبات الاختبار من المراحل المنهجية التي يقوم بها الباحث لإعطاء الدلالة العلمية. فقمنا بحساب معامل ارتباط لسبرمان براون، فقد توصلنا لوجود ارتباط كبير جدا بعد التطبيق الأول و الثاني (طريقة التطبيق وإعادته)، فكان يقدر : $r = 0.82$. إذن أداة البحث المستعملة لها ثبات عال.

الأساليب الإحصائية المستعملة: للحصول على نتائج دقيقة تم استخدام أنسب الوسائل الإحصائية التالية. - النسبة المئوية (محمد السيد، 1970، ص81). المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، مؤشر تحليل التباين، و اختبار لدلالة الفروق ت ستيودنت.

7. عرض و تحليل النتائج.

من خلال طرح تساؤل البحث قام الطالب الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية على النحو التالي:
جدول 01: يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث (الضابطة و التجريبية). أثناء إجراء المقابلات في حالات الهجومية.

المقاييس الإحصائية	الاختبارات القبلية (ت)		الاختبارات البعدية (ض)		ت المحسوبة	ت المجدولة	الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
	١م	٢ع	١م	٢ع					
- أهم التقنيات القاعدية الهجومية.	1.97	1.09	1.86	0.86	1.68	1.41	دال	0.05	12
- المراتدات (المتابعات) الهجومية.	1.86	1.16	2.80	0.61	1.62				
- التمريرات الحاسمة في الهجوم.	2.83	0.93	2.10	0.41	1.61				
أخرى	1.05	0.42	1.02	0.11	1.52				

من خلال ملاحظة الجدول 01، يمكن القول أن المقارنات التي نقرأها من جراء ملاحظة وتحليل المقابلات بين منافسي نادي اتحاد العاصمة، نستطيع القول أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبدي في حالات هجومية لنادي اتحاد العاصمة على النحو التالي:

- فيما يخص التقنيات القاعدية الهجومية: حيث ت المحسوبة 1.68 أكبر من ت الجدولية 1.41 على مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12، إذن هناك فرق معنوي لصالح الإختبار البعدي بعد إجراء التدريبات بالأثقال للقوة والسرعة.

- فيما يخص المراتدات (المتابعات) الهجومية: حيث ت المحسوبة 1.62 أكبر من ت الجدولية 1.41 على مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12، إذن هناك فرق معنوي لصالح الإختبار البعدي بعد إجراء التدريبات بالأثقال للقوة والسرعة.

- فيما يخص التمريرات الحاسمة في الهجوم: حيث ت المحسوبة 1.61 أكبر من ت الجدولية 1.41 على مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12، إذن هناك فرق معنوي لصالح الإختبار البعدي بعد إجراء التدريبات بالأثقال للقوة والسرعة.

من خلال طرح تساؤل البحث قام الطالب الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية على النحو التالي:
جدول 02: يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث (الضابطة و التجريبية). أثناء إجراء المقابلات في حالات الدفاعية.

المقاييس الإحصائية	الاختبارات القبلية (ت)		الاختبارات البعدية (ض)		ت المحسوبة	ت المجدولة	الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
	١م	٢ع	١م	٢ع					
- أهم التقنيات القاعدية الدفاعية.	1.77	1.01	1.66	0.76	1.57	1.41	دال	0.05	12
- المراتدات (المتابعات) الدفاعية.	1.81	1.11	2.70	0.51	1.45				
- الدفاع رجل لرجل.	2.75	0.88	2.05	0.38	1.66				
أخرى	1.01	0.39	0.98	0.10	1.42				

من خلال ملاحظة الجدول 02، يمكن القول أن المقارنات التي نقرأها من جراء ملاحظة وتحليل المقابلات بين منافسي نادي اتحاد العاصمة، نستطيع القول أن يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبار القبلي والبعدى في حالات دفاعية لنادي اتحاد العاصمة على النحو التالي:

فيما يخص التقنيات القاعدية الدفاعية: حيث ت المحسوبة 1.57 أكبر من ت الجدولية 1.41 على مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12، إذن هناك فرق معنوي لصالح الإختبار البعدى بعد إجراء التدريبات بالأثقال للقوة والسرعة.

- فيما يخص المراتدات (المتابعات) الدفاعية: حيث ت المحسوبة 1.45 أكبر من ت الجدولية 1.41 على مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12، إذن هناك فرق معنوي لصالح الإختبار البعدى بعد إجراء التدريبات بالأثقال للقوة والسرعة.

- فيما يخص الدفاع رجل لرجل: حيث ت المحسوبة 1.66 أكبر من ت الجدولية 1.41 على مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12، إذن هناك فرق معنوي لصالح الإختبار البعدى بعد إجراء التدريبات بالأثقال للقوة والسرعة.

8. مناقشة النتائج.

مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضية الجزئية الأولى :

فيما يخص نص الفرضية الجزئية الأولى و التي هي ، أنه يوجد تأثير استخدام تدريب الأثقال للقوة العضلية على عناصر الأداء المهاري الهجومي لدى لاعبي كرة السلة أثناء المقابلات . فمن خلال ملاحظتنا و تحليل نتائج الجدول 01 الخاص بمقابلات العينة (فريق اتحاد العاصمة) ، توصلنا لوجود اختلاف في ما يخص عناصر الأداء المهاري للاعبين و هذا في وضعية هجوم ، حيث يمكن ذكره على النحو التالي :

* المراتدات (المتابعات) الهجومية ، بحيث لاحظنا أنه يوجد اختلاف بين عينة المقابلات مع التطور في

هذا النوع من الأداء المهاري بالظبط زيادة عدد معتبر ، كما يوافقنا (Huguet. S, 2014, p 63)

* التمريرات الحاسمة ، وهذا النوع يعتبر الركيزة الأساسية لإنهاء العمل الهجومي لدى اللاعبين حيث لاحظنا تقدم كبير فيما يخص زيادة عدد التمريرات، فكما أخذ مسار المقابلات في تزايد مستمر كلما

ارتفع أداء الهجومي للفريق، وهذا حسب (Bruno. E, 2006, p 89)

يمكن القول أن التدريب بإستعمال الأثقال، يعطي التأثير الإيجابي لحدوث التطور في إبداء نسبة

عناصر الأداء المهاري. (Malfois. C, 2009, p 59)

مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

جاء نص الفرضية الثانية على النحو التالي : أنه يوجد تأثير استخدام تدريب الأثقال للقوة العضلية

على عناصر الأداء المهاري الدفاعي لدى لاعبي كرة السلة أثناء المقابلات .

فمن خلال ملاحظتنا و تحليل نتائج الجدول 02 الخاص بمقابلات العينة (فريق اتحاد العاصمة) ، توصلنا لوجود اختلاف في ما يخص عناصر الأداء المهاري للاعبين و هذا في وضعية هجوم ، حيث

يمكن ذكره على النحو التالي:

* المراتدات (المتابعات) الدفاعية: جاءت بصفة متعددة ومتكررة وهذا راجع لللياقة البدنية المكونة لها،

خاصة السرعة والقوة وفي بعض الأحيان عند المراتدات يستعين اللاعبون بالصفات المركبة،

(Vincent, P, 2013, p 59) والتي تحدد التغلب على المهاجمين بالقوة المميزة بالسرعة للاستحواذ

على الكرة وبناء الخطط الهجومية أو مباغتة المنافس، وهذا كما يوافقنا. (مهدي نجم وآخرون، 1988،

ص 236)

* الدفاع رجل لرجل: وهذا كما جاء في الجدول الثاني، الذي أعطى نتائج دالة، من حيث وجود اختلافات

فيما يخص التصدي لأداء المهاجمين من حيث استخدام القوة والسرعة لنزع والحد من المهارات

الهجومية للمنافس، كما أشار الباحثون في دراستهم لأهمية التدريب القوة العضلية في الأداء الدفاعي

للاعبين. (Bruno.E, 2006, p 59)

9. خاتمة.

من خلال المعطيات النظرية وخاصة النتائج التي توصلنا إليها، يمكن القول أن طريقة تدريب الأثقال

المميزة بالقوة والسرعة، تؤثر بشكل فعال إيجابيا على الأداء المهاري للاعبين كرة السلة، من حيث

الوضعية الدفاعية والهجومية للفريق.

لقد توصلنا في بحثنا هذا، أنه من الضروري العمل على تطوير وتنمية العناصر الخاصة باللياقة البدنية التي يتميز بها لاعبو كرة السلة من خلال تدريب الجانب العضلي لتمييز بعض الصفات البدنية الضرورية والمناسبة لتطوير الجانب المهاري لإعطاء أداء مميز، الذي يعتمد على القوة والسرعة في التنفيذ سواء في وضعيات دفاعية أو هجومية.

لهذا، من الضروري على المدربين تناول جانب من التحضير البدني الخاص بتدريبات بالأثقال لتطوير الجهاز العضلي للرياضي، مع تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بالقوة والسرعة، وفي أغلب الأحيان الصفات البدنية المركبة أو التعويضية كالقوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، أو عامل التعويض وهو مورفولوجية الرياضي، وخاصة تطوير العضلات الخاصة بأداء مهارات معينة. أخيراً، نستطيع أن نتكلم على تحضير اللاعبين من حيث التحكم ودقة الأداء المهاري، الذي يرتبط بصورة دقيقة بالجانب العضلي للرياضي، مع الاستعانة بالصفات البدنية المطلوبة في الإنجاز المهاري والحركي.

المراجع والمصادر.

باللغة العربية:

الباز يوسف، مهدي نجم، (1988) المبادئ الأساسية في كرة السلة للكليات التربية الرياضية. بغداد، مطبعة التعليم العالي.

بشير فائز وآخرون، (1985)، أسس مبادئ كرة السلة، اليمن، مطابع جامعة الموصل، مطبعة الجامعة.

حمدي عبد المنعم، المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. كوبي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1984.

الخشاب محمد وزهير قاسم، وآخرون، (1999)، كرة القدم. ط2، اليمن، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

السيد محمد، (1970)، الإحصاء في البحوث النفسية و التربوية و الاجتماعية، مصر، ط1، د ن ع.

محمد حسين وقاسم حسن، (1985)، تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية، اليمن، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

محمد حلمي وعائد فضل، (1988)، الطب الرياضي الفسيولوجي، الأردن، دار الكندي للنشر والتوزيع.

محمد عبد اسماعيل، (1989)، دراسة حول اقتصادية التمرير من الناحية التكتيكية. بحث منشور بالمجلة العلمية لكلية التربية الرياضية، مصر، جامعة الاسكندرية.

محمد عبد الرحيم، (2003)، الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة. ط4، الإسكندرية، منشأة المعارف.

مهدي نجم وآخرون، (1988)، التقدم في مراحل تدريب كرة السلة، اليمن، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

مهند حسين البشناوي، أحمد إبراهيم الخولجا، (2005)، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر.

باللغة الأجنبية:

Bruno. E, (2006), Observer et évaluer l'apprentissage, Paris, Ed : CONBB.

Huguet. S, Sport - Psychologie et performance - Du sportif au champion : la quête de soi, paris E,d, @mphora.

Malfois. C, (2009), Basket- Entraînement des jeunes, Paris, Ed: @mphora.

Vincent. P, (2013), Basket- La Formation des joueurs, Paris, Ed: Chiron.