مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، م٥، ع١، ص ص ١٠١ – ١١٣، جامعة الملك سعود، الرياض (٢٠٢١م/ ١٤٤٢هـ)

تأثير تدريب التحمل اللاكتيكي في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة المتقدمين

أ.د . حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي
أستاذ مساعد بقسم التربية الرياضي

د. شكري شاكر فالح العبادي
محاضر بقسم التربية الرياضية، جامعة فلسطين التقنية "خضوري"

(قدم للنشر في ٢٥/ ١٢/ ٢٠١٨م ؛ وقبل للنشر في ١٩/ ٨/ ٢٠١٩م)

الكلمات المفتاحية: التحمل اللاكتيكي، الأداء المهاري، لاعبي كرة السلة

ملخص الدراسة : تجلت أهمية الدراسة للاتقاء بمستوى اللاعبين التدريبي وتكيفهم على أجواء عالية الشدة لاكتيكية العمل شبيه بالمباراة من خلال تجريب الأسلوب التدريبي المناسب وهنا نضع مفهوم لهذا الأسلوب ومعرفة أهميته للمدرب واللاعب ومدى فائدة في تحقيق الانجازات على مستوى اللعبة.

وكانت أهداف الدراسة :

١-التعرف على تأثير تدريب التحمل اللاكتيكي في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة المتقدمين.

٢-التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة المتقدمين.

٣-التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة المتقدمين.

وكانت اهم الاستنتاجات: أن التدريب بطريقة التحمل اللاكتيكي ساهم بشكل ايجابي في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة المتقدمين.

وتم التوصية : الاهتمام الكبير بالتدريب المبرمج وفق طريقة التحمل اللاكتيكي ساهم بشكل ايجابي في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة المتقدمين.

The effect of non-tactical endurance training in developing some types of endurance and offensive skill performance for advanced basketball players

Dr. Haidar Abd Al Razzaq Al Abbadi
Assistant Professor, Department of Physical Education

Dr. Shukri Shaker Faleh Al Abbadi
Lecturer, Department of Physical Education, Palestine Technical University, Khadoorie

(Received 25/12/2018 ; Accepted for publication 19/8/2019)

Keywords: lactic endurance, skill performance, basketball players

Abstract: The importance of the research to avoid the level of players training in high-intensity tactical work within the game by experimenting with the appropriate training method and here we put the role of this method and know the importance of the coach and the player and useful in achieving achievements at the level of the game.
The research objectives were:
1-To understand the effect of non-tactical endurance training in the development of some types of special endurance and offensive skill performance for advanced basketball players.
2-Identify the results of the differences between the tribal and remote tests of the control and experimental groups in the development of some types of special endurance and offensive skill performance of advanced basketball players.
3-Identify the results of differences in remote tests between the control and experimental groups in the development of some types of special endurance and offensive skill performance of advanced basketball players.
The most important conclusion was that training in non-tactical endurance has contributed positively to the development of some types of special endurance and offensive skill performance for advanced basketball players.
It was recommended: The great interest in the training program according to the method of tactical endurance has contributed positively to the development of some types of special endurance and offensive skill performance of advanced basketball players.

مقدمة الدراسة وأهميتها

تزدهر الرياضة وتحقق النتاجات والانجازات عندما يهتم فيها المعنيين من العلماء والباحثين وما يقدموه من بحوث ودراسات علمية تبحث بأدق الأجزاء التي تساعد على تقدم اللاعب وفق معطيات اللعبة منها البدنية والمهارية والخططية والوظيفية والنفسية ...الخ .

وأكثر العلوم نالت اهتماما بتحقيق الانجازات هو التدريب الرياضي الذي لعب دورا بارزا في وضع الأسس والقاعدة المهمة للارتقاء باللاعب داخل الملعب لكي يحقق النتائج والقياسات والانجازات بأقل جهد وبمستوى بدني ولياقة عالية لأنه يبحث بالطرق التدريبية الصحيحة والأساليب الجديدة والتمرينات المناسبة ذات التأثير المباشرة على اللاعب وفق خصوصية اللعبة الممارسة.

ولعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى التقصي المستمر في التدريب الرياضي الصحيح ومدى ملائمة في كسر النتائج المتقاربة بين الفرق الرياضية ولأنها من الألعاب الرياضية ذات صفة التحمل اللاهوائي أو ما يطلق عليه (اللاكتيكي) إذ اللاعب يؤدي مباراة لمدة أربع فترات وكل فترة (١٠دقائق) بدون توقف لأداء حركات هجومية ودفاعية ما عدا لحظات بسيطة للتوقف على صفارة الحكم لحالات قانونية إلا انه يؤدي جهد بدني عالي بغياب الأوكسجين وببعض اللحظات البسيطة يؤدي حركات تحتاج إلى أوكسجين الغير كافي.

ومنها تبرز أهمية الدراسة للاتقاء بمستوى اللاعبين التدريبي على أجواء عالية الشدة لاكتيكية العمل داخل المباراة من خلال تجريب الأسلوب التدريبي المناسب وهنا نضع دور لهذا الأسلوب ومعرفة أهميته للمدرب واللاعب وفائدة في تحقيق الانجازات على مستوى اللعبة.

مشكلة الدراسة

لعبة كرة السلة من الألعاب اللاهوائية المرتفعة الشدة ويطلق عليها من الألعاب اللاكتيكية إي إنتاج حامض اللاكتيك بجسم اللاعب نتيجة الجهد العالي.

ولكي يتكيف جسم اللاعب على هذا المتغير الوظيفي لابد من التدريب عليه بصورة منتظمة ومستمرة باستخدام التدريب التخصصي المناسب.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه مختص بلعبة كرة السلة كلاعب ومدرب لاحظ تذبذب بقدرة اللاعبين على مواصلة طول فترة المباراة بنفس المستوى أو بين مباراة وأخرى والذي يرجع بسبب التدريب المستخدم لا يرتقي إلى مستوى اللعبة وجهدها وكذلك عدم تجريب التدريب اللاكتيكي المستمر والمنتظم.

لذا رأي الباحثان دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير تدريب التحمل اللاكتيكي في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة المتقدمين.

أهداف الدراسة

١-التعرف على تأثير تدريب التحمل اللاكتيكي في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة المتقدمين.

٢-التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة المتقدمين.

٣-التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة المتقدمين.

فروض الدراسة

١-وجود تأثير ايجابي تأثير تدريب التحمل اللاكتيكي في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة المتقدمين.

٢-وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة المتقدمين.

٣-وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة المتقدمين.

مجالات الدراسة

المجال البشري: لاعبي ناديي الميناء ونفط الجنوب بكرة السلة المتقدمين.

المجال المكاني: القاعة المغلة لنادي الميناء الرياضي.

المجال الزماني: المدة من ولغاية

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

الدراسات النظرية:

تدريب التحمل اللاكتيكي

يسمى التدريب اللاكتيكي بالتدريب اللاهوائي إي يتم التدريب بغياب الأوكسجين مما يسبب بتراكم حامض اللاكتيك.

وترى أسراء فؤاد (١٩٩٩) " أن تدريب الرياضيين على زيادة القدرة على تحمل اللاكتيك الذي يتراكم في عضلاتهم في السباقات. يجعلهم قادرين على إنهاء السباق السريع مع المحافظة على السرعة لأطول مدة ممكنة فهذه التكيفات الفسيولوجية تسمح بإنتاج المزيد من الطاقة اللاهوائية".

ويرى فلاح حسن عبد الله (٢٠٠٤) " دلت دراسات كثيرة على إمكانية تحسن سعة المنظمات الحيوية عن طريق التدريب الرياضي، ولكن أن المراجع الفسيولوجية لم تذكر الكثير عن عامل تحمل الألم، ويمكن للمدرب أن يستخدم دوافع في التدريب يمكن زيادة فاعلية اللاعبين في أداء التدريبات اللاهوائية التي تساعد على تنمية تحمل الألم".

الدراسات المشابهة

دراسة فلاح حسن عبد الله الخفاجي (تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية والمتغيرات البيوكيميائية لتطوير التحمل اللاكتيكي للاعبي كرة السلة).

هدفت الدراسة إلى التعرف على:

١-إعداد تدريبات لاهوائية (لاكتيكية) ضمن مكونات الحمل التدريبي لتطوير التحمل اللاكتيكي للاعبي كرة السلة.

٢-تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية والمتغيرات البيوكيميائية لدى لاعبي.

وكانت أهم الاستنتاجات

١-أن التدريب اللاهوائي (اللاكتيكي)ساهم في تطوير كفاءة المنظمات الحيوية والمتغيرات البيوكيميائة.

٢-تطور صفة التحمل اللاكتيكي لدى أفراد عينة الدراسة من جراء التدريبات اللاهوائية (اللاكتيكية).

أهم التوصيات شملت

١-اعتماد التدريبات المستخدمة في الدراسة ضمن مكونات الحمل التدريبي (الشدة، الحجم، الراحة) عند تدريب صفة التحمل اللاكتيكي (تحمل السرعة) لما ساهمت في تطوير المتغيرات البيوكيميائية والبدنية.

مناقشة الدراسة السابقة

تشابهت دراسة فلاح حسن مع دراستنا باستخدام التدريب اللاكتيكي غير انه اختلف عن دراستنا تم قياس المتغير التابع المتغيرات الكيميائية والحيوية ولم يقس متغيرات الانجاز للعبة ومنها المهارية لأنه ربما تحدث تطورات وظيفية للاعب لكن الأداء المهاري لا يرتقي وبهذا بحثنا سوف نتعرف على التغيرات بالادعاء المهاري نتيجة التدريب المستخدم.

منهجية الدراسة وإجراءاته الميدانية

منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة في حل مشكلة الدراسة وتحقيق أهدافه. إذ (التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه، ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة، ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى أخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع).

مجتمع الدراسة وعينتها

حدد مجتمع الدراسة بلاعبي أندية البصرة المتقدمين المشاركين بالدوري الممتاز بكرة السلة وهم (نادي نفط الجنوب ونادي الميناء الرياضي) وتم تحديد نادي الميناء بالطريقة العمدية لأنه حائز على المراكز المتقدمة بالدوري لعام(٢٠١٦-٢٠١٧).

وبلغ عدد لاعبي ناديي (نفط الجنوب والميناء) (٣٠) لاعب مسجل بالقوائم ضمن الاتحاد.

وتم اختيار عينة الدراسة (١٥) لاعب لنادي الميناء وهم يشكلون نسبة (٥٠٪) من المجتمع الأصلي.

وتم استبعاد (٣) لاعبين لأنهم ليس بالتشكيلة الأساسية للفريق وبذلك أصبح عدد اللاعبين (١٢) لاعب قسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية إي كل مجموعة (٦) لاعبين.

وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف وتكافؤا المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة وكما في الجدول (١).

جدول (١). يبين تجانس العينة وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
العمر / سنة	٢٢,٣	١,١٢	٥,٠٢	٢٢,٤	١,٢٣	٥,٤٩	٠,١٣٥	غير معنوي
العمر التدريبي/ سنة	٧,١	١,٢	١٦,٩	٧,٣	١,٣	١٧,٨	٠,٢٥٣	
الطول/ سم	١٨٣,٣	٣,٦	١,٩٦	١٨٣,٥	٣,٧	٢,٠١	٠,٠٨٦	
الوزن/ كغم	٧٩,٦	٣,٩	٤,٨٩	٧٩,٧	٣,٨	٤,٧٦	٠,٠٤١	
تحمل القوة للذراعين/ عدد	٥٥,٣	٣,٥	٦,٣٢	٥٥,٤	٣,٦	٦,٤٩	٠,٠٤٤	
تحمل القوة للرجلين/ عدد	٤٦,٨	٤,٢١	٨,٩٩	٤٦,٧	٤,٣٣	٩,٢٧	٠,٠٣٧	
تحمل السرعة للرجلين/ ثانية	٣٣,٢٢	٢,٥	٧,٥٢	٣٣,٢١	٢,٦	٧,٨٢	٠,٠٠٦	
أداء التهديف/ درجة	٧,١	٠,٢	٢,٨١٦	٧,٣	٠,٢	٢,٧٣	١,٥٨٧	
أداء المناولة/ درجة	٢٦,٣	١,٢	٤,٥٦	٢٦,٤	١,٥	٥,٦٨	٠,١١٧	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطا (٠,٠٥) =١,٨١٢.

وسائل جمع المعلومات

وسائل جمع البيانات

-المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات المستخدمة.

الأدوات والأجهزة المستخدمة

-ملعب كرة سلة قانوني.

-كرات سلة قانونية عدد (٥)

-صفارة.

-شريط قياس.

-ميزان طبي.

-شواخص.

إجراءات الدراسة الميدانية

تحديد متغيرات الدراسة

استنادا" للمراجع والمصادر العلمية والدراسات السابقة قاما الباحثان باختيار المتطلبات البدنية والخاصة بالتحمل الخاص والمهارات الهجومية بكرة السلة وتم استخراج الاختبارات الخاصة بها.

الاختبارات المستخدمة (البدنية والمهارية)

اختبار تحمل القوة للذراعين.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين.

الأداء: من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات.

ملاحظات:

غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.

يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.

ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

اختبار تحمل القوة للرجلين

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الرجلين.

الأدوات: قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (موازي للأرض) ارتفاعه (٥٠) خمسون سم يوضع هذه الأداة خلف المختبر أثناء الأداء.

مواصفات الأداء: من وضع الوقوف والكفان متشابكان خلف الرقبة والركبتان مثنيتان نصفا، يقوم المختبر بالوثب عاليا على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفا إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات.

ملاحظات:

يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.

يجب أن يصل مستوى انثناء الركبتين إلى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.

يجب فرد الجسم تماما عند الوثب عاليا.

الوثب يكون في الاتجاه العمودي.

أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها

اختبار تحمل السرعة للرجلين (الركض المكوكي (٢٥ متر×٨) من البدء العالي:

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة للرجلين.

الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة، شريط قياس، ساعة توقيت الكترونية، طباشير، صافرة لإعطاء إشارة البدء.

الإجراءات: انظر شكل (٢)، رسم خطين متوازيين بطول (٧) متر، والمسافة بينهما (٢٥) متر، داخل ملعب كرة السلة.

وصف الأداء

• يتخذ اللاعبان وضع البدء العالي خلف أحد الخطين الموازين مباشرة.

• إعطاء إشارة البدء للاعبين اللذين يقومان بالركض بأقصى سرعة متجهين إلى الخط الموازي الأخر ليلمساه بقدميهما، ثم يستديرا بسرعة للعودة إلى الخط الموازي الأول والذي انطلقا منه.

• يستمر اللاعبان في تكرار هذا الأداء ثمان مرات لتصبح المسافة المقطوعة (٢٥ متر×٨) مرات تساوي ٢٠٠ متر.

تعليمات الاختبار:

• اخذ اللاعبين الوضع الصحيح (البدء العالي خلف خط البدء مباشرة).

• يجب لمس الخطين الموازين المحددين بالقدمين في كل مرة يصل إليهما اللاعبان.

• الاستمرار وعدم التوقف أثناء الأداء عند إعطاء إشارة البدء ولغاية لمس اللاعبين خط البدء الذي انطلقا منه مرة أخرى في نهاية المرة الثامنة.

• السرعة في الأداء.

• الاختبار للاعبين في الوقت نفسه لضمان عامل المنافسة.

• لكلا اللاعبين محاولة واحدة فقط.

• يعلن الرقمان اللذان يسجلهما اللاعبان على اللاعبين اللذين يليهما لضمان عامل المنافسة.

إدارة الاختبار:

• مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وملاحظة أداء اللاعبين أولا وتسجيل النتائج ثانيا.

• مؤقت: إعطاء إشارة البدء مع التوقيت وملاحظة الأداء والعد.

حساب الدرجات

• تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها اللاعبان بركض (٢٥) متر.

• تحتسب وتسجل للاعبين الزمن الذي استغرقاه في قطع المسافة بين الخطين الموازيين ذهابا وإيابا (٨) مرات أو الزمن الذي سجلاه في قطع المسافة (٢٥ متر × ٨) مرات.

اختبار (تحمل أداء التهديف بكرة السلة)

* **اسم الاختبار: تحمل** أداء التهديف (بالقفز) مختلف الأبعاد بكرة السلة.

* **هدف الاختبار:** قياس تحمل أداء التهديف (بالقفز) مختلف الأبعاد بكرة السلة خلال (١,٣٠) دقيقة.

* **الأدوات المستخدمة:**

-كرات سلة عدد (٣٠) كرة، وبواقع (١٠) كرات لكل صندوق.

-ملعب كرة سلة قانوني.

-ساعة توقيت.

-شريط قياس

-قلم خط أو طباشير.

-ثلاثة صناديق لجمع الكرات.

* **القياسات المطلوبة:**

-توضع الصناديق ومناطق التهديف الثلاثة داخل الملعب وفي المناطق التالية:

• صندوق (أ) خارج قوس ثلاث نقاط ومنطقة والتهديف بمسافة (٦,٧٥ متر) من مركز الحلق.

• صندوق (ب) داخل منطقة الإصابة الميدانية نقطتان (المحرمة) ومنطقة التهديف نهاية خط الرمية الحرة (٥,٨٠متر) من خط النهاية.

• صندوق (ج) قرب أسفل السلة ومنطقة التهديف تبعد (١ متر) عن مركز السلة.

*** طريقة أداء الاختبار:**

يقف اللاعب عند الصندوق وعند أعطاء الحكم صافرته ويبدأ بتشغيل الساعة وهنا على اللاعب البدا بأخذ الكرة من الصندوق (أ) ويؤدي التهديف المحتسب بثلاث نقاط ويستمر بدون توقف لأخذ الكرة من الصندوق (ب) لغرض التهديف بنقطتين وبعدها الصندوق (ج) أسفل السلة ليؤدي التهديف والرجوع للصندوق الأول وهكذا بالتعاقب إلى نهاية الصافرة.

*** تعليمات الاختبار:**

١-على اللاعب أن يطبق القانون أثناء التهديف وعدم المشي أثناء التهديف.

٢-يمكن أداء الاختبار من جهة اليسار بالنسبة للاعب الأيسر وبالعكس للاعب الايمن.

٣-جامع الكرات يرجع كل كرة إلى صندوقها بالسرعة مع عدم أعاقة المختبر.

*** الكوادر المساعدة:**

- حكم لحساب دخول الكرة داخل السلة
- مسجل.
- مؤقت.
- جامع كرات عدد (٢).

*** التسجيل:**

درجة اللاعب النهائية مجموع التصويبات الناجحة خلال زمن الأداء المقرر (١,٣٠) دقيقة.

اختبار (تحمل أداء المناولة بكرة السلة)

*** اسم الاختبار: تحمل** أداء المناولة الصدرية بكرة السلة.

*** هدف الاختبار:** قياس تحمل أداء المناولة الصدرية بكرة السلة خلال (١,٣٠) دقيقة على الجدار.

*** الأدوات المستخدمة:**

- كرات سلة عدد (٢٠) كرة. بواقع (٥) كرات لكل صندوق.
- ساعة توقيت.
- شريط قياس
- جدار ثابت مرسوم عليه دوائر مرقمة.
- قلم خط أو طباشير.
- أربعة صناديق لجمع الكرات.

*** القياسات المطلوبة:**

- يرسم على الجدار ثلاث دوائر متداخلة قطر الدائرة الأولى (٤٥سم) ويرسم بداخلها رقم (٣) والثانية بقطر (٥٥سم) ويرسم بداخلها الرقم (٢) والثالثة بقطر (٦٥سم) ويرسم بداخلها الرقم (١).
- يبعد الجدار مسافة (٦) متر عن منطقة مناولة الكرة على الحائط.
- منطقة المناولة توجد فيها أربعة صناديق اثنان على اليمين اللاعب واثنان على يساره ويبعد الأول عن خط المناولة (١٠) سم في جهة اليمين وخلفه الثانية بمسافة (١ متر) أما جهة اليسار نفس المسافة وإما المسافة بين الصندوقين اليمين واليسار (٢متر) وهنا يقف اللاعب.

*** طريقة أداء الاختبار:**

يقف اللاعب خلف خط المناولة وعند أعطاء الحكم صافرته ويبدأ بتشغيل الساعة وهنا على اللاعب البدا بأخذ الكرة من الصندوق (أ) ويؤدي المناولة ويستمر بدون توقف لأخذ الكرة من الصندوق (ب) وبعدها الصندوق (ج) وثم الصندوق (د) والرجوع للصندوق الأول وهكذا بالتعاقب إلى نهاية الصافرة.

*** تعليمات الاختبار:**

١- في حالة المشي بالكرة تعتبر مخالفة قانونية تلغى درجة المناولة ويسمح له طبه واحدة لتلافي المخالفة.

٢- في حالة مس الخط منطقة المناولة تلغى درجة المناولة.

٣- جامع الكرات يرجع كل كرة إلى صندوقها بالسرعة مع عدم أعاقة اللاعب.

*** الكوادر المساعدة:**

- حكم لحساب لمس الكرة للحائط.
- مسجل.
- مؤقت.
- جامع كرات عدد (٢).

*** التسجيل:**

١- الكرة التي تلمس الدائرة برقم (٣) أو خطوطها تمنح للمختبر (٣) درجات.

٢- الكرة التي تلمس الدائرة برقم (٢) أو خطوطها تمنح للمختبر (٢) درجتان.

٣- الكرة التي تلمس الدائرة برقم (١) أو خطوطها تمنح للمختبر (١) درجة.

٤- الكرة التي تلمس خارج حدود الدوائر تمنح (صفر) درجة.

٥- درجة اللاعب النهائية هي مجموع الدرجات خلال زمن الأداء (١,٣٠ دقيقة).

التجربة الاستطلاعية

قاما الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية على لاعبي عينة الدراسة الأصلية لغرض تقنين التمرينات المستخدمة وتقنين الحمل التدريبي المستخدم من حيث الشدة والحجم والراحة وحساب الزمن الكلي للتمرينات.

الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

تم الاستعانة بالاختبارات المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية ومطبقة على نفس فئة العينة والبيئة الجغرافية.

التجربة الميدانية

الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية.

التدريب المستخدم

قاما الباحثان بتهيئة التمرينات المناسبة وتطبيقها وفق نظام حامض اللاكتيك الذي يعتمد على الحمل التدريبي القصوي وذات الشدد العالية.

وتم برمجت التمرينات في القسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب وبوقع (٨) أسابيع و(٢٤) وحدة تدريبية، وفي كل أسبوع (٣) وحدات يتم أدائها أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) .

وتم استخدام الشدة التي تراوحت (٨٠-١٠٠٪) كمعدل الشدة الأسبوعية. وبخصوص الحجم تم الاعتماد على الشدة المطلوبة وبخوص الراحة تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة والتي تراوحت بين التكرارات (١٢٠-١٣٠) ض/ د،

بينما تراوحت بين المجموعات (١١٠-١٢٠) ض/ د.وتم استخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري.

بداء تطبيق التمرينات يوم الأحد الموافق ١٩/ ٧/ ٢٠١٥ ولغاية يوم الخميس ١٠/ ٩/ ٢٠١٥.

الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية.

الوسائل الإحصائية

تم استخدام نظام (SPSS) لمعالجة النتائج إحصائيا مستخدما ما يلي:

١- الوسط الحسابي.
٢- الانحراف المعياري.
٣- معامل الاختلاف.
٤- النسبة المئوية.
٥- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
٦- اختبار (ت) للعينات المترابطة.
٧- اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (٢). يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضباطة.

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		الخطا القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
١	تحمل القوة للذراعين/ عدد	٥٥,٣	٣,٥	٥٦,٩	٣,٢	٠,٥٥	٢,٩	معنوي
٢	تحمل القوة للرجلين/ عدد	٤٦,٨	٤,٢١	٤٨,٢	٣,٨	٠,٤٣	٣,٢٥	
٣	تحمل السرعة للرجلين/ ثانية	٣٣,٢٢	٢,٥	٣٢,١	٢,٣	٠,٤٢	٢,٦٦	
٤	أداء التهديف/ درجة	٧,١	٠,٢	٨,٣	٠,٣	٠,٣٨	٣,١٥	
٥	أداء المناولة/ درجة	٢٦,٣	١,٢	٢٧,٩	١,٣	٠,٤٤	٣,٦٣	

* قيمة **T** الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٥) =٢,٠١٥.

الجدول (٣). يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
١	تحمل القوة للذراعين/ عدد	٥٥,٤	٣,٦	٥٧,٨	٣,١	٠,٩٢	٢,٦٠٨	معنوي
٢	تحمل القوة للرجلين/ عدد	٤٦,٧	٤,٣٣	٤٩,٨	٣,٦	١,٢٢	٢,٥٤	معنوي
٣	تحمل السرعة للرجلين/ ثانية	٣٣,٢١	٢,٦	٣١,٥	٢,٤	٠,٥٦	٣,٠٥	معنوي

تابع الجدول (٣).

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
٤	أداء التهديف/ درجة	٧,٣	٠,٢	٩,٦	٠,٤	٠,٨٨	٢,٦١	معنوي
٥	أداء المناولة/ درجة	٢٦,٤	١,٥	٢٩,٦	١,٢	١,٣٣	٢,٤٠٦	معنوي

* قيمة **T** الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٥) =٢,٠١٥.

الجدول (٤). يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع		
١	تحمل القوة للذراعين/ عدد	٥٦,٩	٠,٥	٥٧,٨	٠,٢	٣,٧٥	معنوي
٢	تحمل القوة للرجلين/ عدد	٤٨,٢	٠,٨	٤٩,٨	٠,٧	٣,٤	معنوي
٣	تحمل السرعة للرجلين/ ثانية	٣٢,١	٠,٣	٣١,٥	٠,٤	٢,٧٢	معنوي
٤	أداء التهديف/ درجة	٨,٣	٠,٣	٩,٦	٠,٤	٥,٩	معنوي
٥	أداء المناولة/ درجة	٢٧,٩	١,٣	٢٩,٦	١,٢	٢,١٥	معنوي

* قيمة **T** الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٠) =١,٨١٢.

من خلال ملاحظة الجداول (٢) و(٣) و(٤) تبين لنا هناك تحسن وتطور في التحمل البدني وخصوصا تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل مهارتي التهديف والمناولة بكرة السلة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية.

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة لاهتمامهم بالتدريب المستخدم وانتظام العينة بالممارسة والعمل وهذا بحد ذاته يساعد على التقدم البدني والمهاري وهذا ما يؤكده محمد علي القط(٢٠٠٢) "أن التدريب الرياضي المحور الرئيسي الذي عن طريقة يمكن تحقيق الأهداف المنشودة بالوصول بالفرد الرياضي إلى أفضل المستويات ".

إما المجموعة التجريبية فيرجع سبب تطورها إلى التدريب المبرمج والخاصة بمتطلبات اللعبة من تدريب حامض اللاكتيك الذي لعب دورا كبيرا في تقدم المجموعة التجريبية على الضابطة وكما في جدول (٤) الذي بين النتائج البعدية كانت أفضل من المجموعة الضابطة.

أن التغير لكي يحدث لأي متغير فسيولوجي يجب أن يكون الجهد المبذول أثناء التمارين وطريقة استخدامها وفترة دوامها تؤثر بشكل كبير لتلك المتغيرات حتى يمكن أن يحدث التغير المبحوث لها ولهذا تم استخدام التدريب اللاكتيكي ضمن الوحدات التدريبية بصورة مخطط لها لغرض احداث التغيرات المناسبة ويرى أبو العلا أحمد عبد الفتاح(٢٠٠٣) "

أن التعرف على نوعية وطبيعة العمليات والتغيرات الفسيولوجية الناتجة عن استجابة الجسم وتكيفه مع الأحمال التدريبية بحيث يخطط المدرب برامج التدرب الملائمة ".

كما إن استخدام التمرينات بطريقة تدريب التحمل اللاكتيكي واستخدام الحمل القصوى ذات الشدة عالية ساعد على رفع مستوى التحمل البدني والمهاري وهذا ما يؤكده محمد علي القط (٢٠٠٢) "إذ أن معظم التمرينات إذ كانت عبارة عن أداء بأقصى جهد ممكن مع مقاومة مع الزيادة الحاصلة بتركيز حامض اللاكتيك التي تتناسب وطبيعة اللعبة يؤدي حدوث التطور في الانجاز وحصول زمن أقل ".

واستخدم الباحث تمرينات لاكتيكيه تتضمن القوة ولأطول فترة مناسبة وهذا مهم في لعبة كرة السلة لأنها تحتاج مع الكرة ذات الوزن العالي والقفزات المستمرة باستخدام وزن الجسم مما يطلب تنمية صفة تحمل القوة وهذا ما يؤكده محمد رضا (٢٠٠٨) بان صفة تحمل القوة هي " إحدى المؤشرات على كفاءة لاعب الرياضي في التغلب على المقاومات التي تواجهه في أثناء أداءه للمجهود المتواصل خلال الأداء والتي تكون بدرجات عالية نسبياً.

ولأهمية مطاولة السرعة في لعبة كرة السلة وكما اكده أبو العلا احمد عبد الفتاح، واحمد نصر الدين (٢٠٠٣) " تتطلب العاب الكرة (القدم – السلة – اليد – الطائرة) إن يتميز الأداء بتحمل السرعة لزيادة قدرة اللاعب على أداء مسافات قصيرة وسريعة لمرات كثيرة خلال المباراة " جاء تقنين التمرينات المستخدمة متماشيا مع خصوصية تحمل السرعة وفق التدريب اللاكتيكي المستخدم.

وأخيرا" ضرورة المزج بين التمرينات البدنية والمهارية كونها تعطي نتائج أفضل لأي لعبة لانهما مكملان الواحد للأخر وهذا ما أكده أمر الله البساطي (١٩٩٨) " إن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط ".

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

١-أن التدريب بطريقة التحمل اللاكتيكي ساهم بشكل ايجابي في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة المتقدمين.

٢-أن تدريب التحمل اللاكتيكي عمل على زيادة قدرة العضلات في تحمل تراكم حامض اللاكتيك بكميات كبيرة لأطول فترة زمنية ممكنة وهذا يعني المحافظة على القوة والسرعة لأطول مدة.

٣-نتيجة تحسن التحمل البدني ساعد على تحمل الأداء المهاري وهذا بفضل المزج بالتمرينات المستخدمة قيد الدراسة.

التوصيات

١-الاهتمام الكبير بالتدريب المبرمج وفق طريقة التحمل اللاكتيكي ساهم بشكل ايجابي في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة المتقدمين.

٢-الاعتماد على المتغيرات البدنية والمهارية عند تقويم المناهج التدريبية الخاصة بالتحمل اللاكتيكي لدى لاعبي كرة السلة لأنها تعطي معلومات دقيقة عن الحالة التدريبية للاعبين.

٣-ضرورة المزج بين المستوى البدني والمهاري في التمرينات وخلال الوحدات التدريبية لأنها تساعد على رفع المستوين بنفس المستوى.

٣-إجراء دراسات مشابهة على التدريبي اللاكتيتكي على المتغيرات البدنية والمهاري الأخرى وعلى فئات عمرية مختلفة للاعبي كرة السلة.

المراجع

المراجع العربية

بارح، محمد صباح(٢٠١٦) *تأثير التمرينات المهارية الهجومية الخاصة بأسلوب التحكم بمتطلبات الأداء لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبي كرة السلة للمتقدمين*: رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، العراق.

البساطي، أمر الله احمد(١٩٩٨) *أسس وقواعد التدريب الرياضي*، دار المعارف، القاهرة.

حسانين، محمد صبحي(٢٠٠١) *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية*، دار الفكر العربي، ط٤، ج١، القاهرة.

الخفاجي، فلاح حسن (٢٠٠٤) *فترات الجهد البدني المختلفة وأثرها في تركيز حامض اللبنيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة:* رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، العراق.

الخفاجي، فلاح حسن (٢٠٠٨) *تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية والمتغيرات البيوكيميائية لتطوير التحمل اللاكتيكي للاعبي كرة السلة*، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، العراق.

العبادي، حيدر عبد الرزاق (٢٠١٥) *أساسيات كتابة الدراسة العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة*، شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة، ط١، البصرة، العراق.

عبد الفتاح، أبو العلا احمد ونصر الدين، احمد (٢٠٠٣) *فسيولوجيا اللياقة البدنية*، دار الفكر للطباعة، القاهرة.

فؤاد، أسراء (١٩٩٩) *تأثير استخدام طرقتي التكرار والفتري المرتفع الشدة في بعض المتغيرات الوظيفية وانجاز ركض ٨٠٠ م*، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

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

القط، محمد علي (٢٠٠٢) *فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة*، ج١، المركز العربي للنشر، القاهرة،

المدامغة، محمد رضا (٢٠٠٨) *التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي*، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، ط٢، بغداد العراق.